



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت کودکان

# نکات کلیدی

## مراقبت ۱۴-۱۵ روزگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۱۵- ۱۴ روزگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان. مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲ص؛ ۱۵ × ۱۵ س. م.  
شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ۸-۲۶-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: نوزاد نرسیده - مراقبت - Newborn infants - Care  
موضوع: نوزاد نرسیده - رشد - Newborn infants - Development  
موضوع: نوزاد نرسیده - تغذیه - Newborn infants - Nutrition  
رده بندی کنگره: RJ۲۵۲  
رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۷۵۹۲



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵- ۱۴ روزگی

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۸-۲۶-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۵ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۸ ..... مراقبت های دیگر
- ۸ ..... خواب
- ۹ ..... مراقبت از دهان و دندان
- ۹ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۳۰ - ۴۵ روزگی است



### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه ای پرورش دهید که بدنی نیرومند داشته باشد، حواس پنجگانه او تقویت شود، غریزه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف از جمله ۵-۱۴ روزه لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه بهداشتی / خانه بهداشت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۱۵-۱۴ روزه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکتان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پیش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه گیری و منحنی رشد کودک در کارت مراقبت کودک

رسم می شود)

- تغذیه با شیر مادر ارزیابی می شود و مشاوره و راهنمایی لازم انجام می شود.

- ارزیابی رفتار با کودک

- ارزیابی بینایی
- ارزیابی شنوایی

### حمایت خانواده

- ممکن است خسته باشید یا سرتان شلوغ باشد. وقتی کودک تان خواب است، بخوابید و استراحت کنید.
- شما و همسرتان به زمانی برای با هم بودن و زمانی برای استراحت کردن احتیاج دارید.
- ممکن است احساس دست پاچگی، ترس یا خستگی کنید، از فامیل و دوستان کمک بخواهید. اگر بیش از ۲ هفته احساس مریضی یا افسردگی داشتید، با مراقب سلامت / بهورز تماس بگیرید.
- والد بودن سخت‌ترین شغلی است که خواهید داشت. داشتن حمایت و اطلاعات مهم هستند. وقتی احساس نیاز کردید، کمک بخواهید.

### رشد و تکامل کودک

- در این سن کودک شما:
- وقتی صداهایی می‌شنود، ساکت می‌شود.
  - وقتی بر روی شکم خوابیده است، سرش را به آرامی تکان می‌دهد.



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی

### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

۵

- فرصت‌هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا کودک شما ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند.
- اشیاء رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آن را ببیند و بگیرد. اشیاء مختلف با رنگ‌های روشن و درخشان را در فاصله نزدیک (۲۰ سانتی متری) صورتش به او نشان دهید. (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، جفجغه)
- به چشمان کودک‌تان بسیار نگاه کنید، به او لبخند بزنید و بخندید. بیشتر اوقات با او صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکتان با او مکالمه کنید.
- به کودک خود محبت کنید و عشقتان را به او نشان دهید.
- کودک‌تان را بغل کنید و او را لمس کنید. ارتباط لمسی بسیار مهم است. او را با بغل کردن و لمس کردن لوس نمی‌کنید.
- اجازه دهید انگشتان شما را بگیرد و برای تشویق به شل کردن انگشتانش یکی یکی آن‌ها را باز کنید.



### تغذیه کودک

- کودک‌تان را فقط با شیر مادر تغذیه کنید.

• کودک خود را شب و روز هر چقدر و هر زمان که میل دارد با شیر مادر تغذیه کنید، حداقل ۱۰-۱۲ بار در شبانه روز او را با شیر خود تغذیه کنید. اگر کودک خودش برای شیر خوردن بیدار نشود او را بعد از ۳ ساعت بیدار کنید.

- به شیرخوار غذا یا مایعات دیگر حتی آب ندهید، شیر مادر به تنهایی همه نیاز شیرخوار را برآورده می‌کند.
- در صورتی که کودک شما از شیر مادر محروم است و از شیشه شیر برای تغذیه او استفاده می‌کنید، هرگز برای شیر دادن، شیشه را بین خود و کودکتان قرار ندهید تا بتوانید چشمان یکدیگر را ببینید.



- کودک شما در این سن به غذای جامد نیازی ندارد.
- یک کودک بطور متوسط هر ۲ یا ۴ ساعت شیر می‌خورد. او ممکن است گاهی بیشتر یا کمتر شیر بخورد.
- به کودک خود هر روز ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین آ بدهید.
- مراقبین بهداشتی / بهورزان می‌توانند در مورد چگونگی نگه داشتن کودک‌تان در زمان شیردهی و راحتی شما، اطلاعاتی در اختیارتان بگذارند و شما را راهنمایی کنند.
- در خانه‌های بهداشت / پایگاه‌های سلامت / مراکز خدمات جامع سلامت محل زندگی شما



## نکات کلیدی مراقبت ۱۵-۱۴ روزگی

۷



مشاوره شیردهی انجام می شود.

### ایمنی کودک

- هرگاه کودک تان سوار خودرو می شود از صندلی ایمنی کودک استفاده کنید. صندلی کودک باید کاملاً ایمن در صندلی عقب ماشین قرار بگیرد.
- صندلی کودک در خودرو تا ۲ سالگی رو به عقب قرار بگیرد.
- هرگز کودک خود را در خودرو تنها نگذارید.
- اطمینان حاصل کنید میله های گهواره یا تخت کودک بیش از ۶ سانتی متر فاصله نداشته باشد. برخی گهواره های قدیمی ایمن نیستند، سر کودک ممکن است بین میله ها گیر کند.
- کودک خود را از آتش، آب داغ، اجاق گاز، چوب های آتش گرفته و دیگر اشیاء داغ دور نگه دارید.
- هیچ وقت به کسی اجازه ندهید در خانه یا خودرو شما سیگار بکشد. در معرض دود سیگار قرار گرفتن می تواند میزان ابتلا به بیماری های تنفسی را در کودک بالا ببرد.
- در خانه به خصوص در محل نگه داری کودک تان از ردیاب دودی استفاده کنید که به خوبی کار کند. ردیاب دود خود را کنترل کنید.
- هرگز کودک خود را حتی برای چند لحظه تنها نگذارید. کودک شما ممکن است قادر به



- غلتیدن نباشد، ولی شما اینطور در نظر بگیرید که او می تواند و در همه حال مراقب او باشید.
- وقتی در حال تعویض پوشک و حمام کردن کودک خود هستید، در تمام مدت با یک دست او را نگه دارید.
- پارچه ای در وان حمام قرار دهید تا از سر خوردن کودک تان جلوگیری کنید.
- هرگز زنجیر یا گرد نبندی در گردن کودک تان نگذارید. همچنین اگر کودک از پستانک استفاده می کند، آن را با زنجیر یا نخ به گردن او آویزان نکنید.
- هرگز کودک خود را به شدت تکان ندهید.
- کودک خود را بیشتر از ۱۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار ندهید. اگر بیرون هستید، او را با کلاه، لباس آستین بلند و شلوار بپوشانید.

## مراقبت های دیگر

### خواب

- کودک خود را به پشت بخوابانید، این کار احتمال مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش می دهد. او را بر روی شکم نخوابانید.
- در تخت کودکتان نخوابید همچنین او را در تخت خواب خود نخوابانید.
- کودک شما هر روز حدود ۱۶ - ۱۴ ساعت می خوابد.





## نکات کلیدی مراقبت ۱۴-۱۵ روزگی

- کودک شما ممکن است ۳ تا ۳/۵ ساعت پی در پی در شب بخوابد. این مدت زمان ممکن است موقعی که کودک شما ۲ ماهه می شود، متفاوت باشد.
- پس از تغذیه روزانه با کودک خود صحبت کنید یا با او بازی کنید. تا کم کم یاد بگیرد که روز برای بازی کردن و بیدار ماندن و شب برای خوابیدن است.



### مراقبت از دهان و دندان

- دهان کودک خود را با پارچه ای تمیز و آب تمیز کنید.

### مدفوع

اگر کودک خود را با شیر مادر تغذیه می کنید، مدفوع کردن او می تواند هر پنج روز یک بار یا بعد از هر بار شیر خوردن باشد. زمان بندی مدفوع کردن ممکن است با بزرگ شدن او تغییر کند. مدفوع او ممکن است آبکی، زرد و بلغمی باشد. اگر او را با شیر مصنوعی تغذیه می کنید، مدفوع او ممکن است رنگ، غلظت یا بوی متفاوتی داشته باشد. ممکن است کودک به هنگام مدفوع کردن، حتی در صورتی که مدفوع نرم است زور بزند.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۳۰-۴۵ روزگی است

در مراقبت ۳۰-۴۵ روزگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی شنوایی
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- مکمل (ویتامین آ + د)
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.







انتشارات الخبيشه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۶۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700726-9



9 786227 007268