



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

# نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی / دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، اداره سلامت کودکان .  
 مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.  
 مشخصات ظاهری: ۱۲ص: مصور (رنگی).  
 شابک: دوره ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸؛ ۹-۲۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care  
 موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition  
 موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development  
 رده بندی کنگره: RJ۲۵۳  
 رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹  
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۷۷۴



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

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: ۹-۲۹-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸  
 شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

### فهرست مطالب

- ۳ ..... مقدمه
- ۴ ..... حمایت خانواده
- ۴ ..... رشد و تکامل کودک
- ۵ ..... نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند
- ۷ ..... تغذیه کودک
- ۷ ..... تغذیه با شیر مادر
- ۷ ..... ایمنی کودک
- ۹ ..... مراقبت های دیگر
- ۹ ..... خواب
- ۹ ..... واکسیناسیون
- ۱۰ ..... تعویض پزشک
- ۱۰ ..... گریه کردن
- ۱۰ ..... بیمار شدن
- ۱۰ ..... مراقبت های دهان و دندان
- ۱۱ ..... زمان مراقبت بعدی کودک شما ۶ ماهگی است



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۳

### 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، گزینه اش به درستی پرورش یابد و قوه تعقل خوبی پیدا کند. در سنین مختلف لازم است کودک خود را برای مراقبت و مشاوره به خانه بهداشت / پایگاه سلامت / مرکز خدمات جامع سلامت محل زندگی خود ببرید تا اقدامات و توصیه های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید. بهروزان / مراقبین سلامت و پزشکان در برابر نگرانی ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می دهند. در سن ۴ ماهگی لازم است کودک مورد پایش قرار گیرد. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۴ ماهه 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:

- واکسن های فلج اطفال خوراکی، پنج گانه، فلج اطفال تزریقی
- پایش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه گیری و منحنی رشد کودک در کارت مراقبت کودک رسم می شود)
- مکمل ویتامین A+د
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی شنوایی
- ارزیابی رفتار با کودک

- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای پیشگیری از آسیب

### حمایت خانواده

- والدین مانند دو شریک هستند و باید با احترام با هم رفتار کنند.
- برای خودتان وقت بگذارید.
- با همسرتان وقت بگذرانید.
- برای هر یک از فرزندان به تنهایی وقت بگذرانید.
- همسرتان را تشویق کنید که از کودکان مراقبت کند.
- اگر شاغل هستید، برای بازگشت به کار برنامه ریزی کنید.

### رشد و تکامل کودک

- در این سن کودک شما:
- اشیای در حال حرکت را با نگاه دنبال می کند.
  - به افراد لبخند می زند.
  - می تواند سرش را ثابت نگه دارد.
  - وقتی او را به حالت ایستاده روی یک سطح سفت قرار می دهید، می تواند با پاهایش به سمت پایین فشار وارد کند.
  - اشیای را به دهان می برد.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۵

- می تواند بغبغو کند یا صداهای دیگری با دهانش تولید کند.
- می تواند یک یا دو چشمش را در همه جهات حرکت دهد.
- در صورتی که کودک شما هر یک از این موارد را نتوانست انجام دهد، پرسشنامه ASQ ۴ ماهگی را از سایت وزارت بهداشت / سایت دانشگاه / مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت دریافت نمایید. پس از تکمیل برای بررسی به بهورز / مراقب سلامت / پزشک تحویل دهید.



### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می کند:

- با کودکتان تماس چشمی برقرار کنید و سعی کنید اشارات او را درک کرده و پاسخ مناسب بدهید.
- فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند.
- به کودک خود لبخند بزنید، بخندید و سعی کنید او را بخندانید.
- با کودک خود صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست خودش با او مکالمه کنید.
- اولین روش های ارتباط برقرار کردن کودک، گفتن کلمات نامفهوم، لبخند زدن و خندیدن است. آن ها را تقویت کنید.
- هر روز کودکتان را بغل کنید، با او حرف بزنید، و برایش آواز بخوانید و کودکتان را به آرامی تکان دهید.
- به کودکتان اسباب بازی بدهید، او می تواند آن ها را تکان دهد یا به آنها ضربه بزند. یک

اسباب بازی که در حال تکان خوردن صدا می دهد آگاهی کودک شما را افزایش می دهد. او دوباره این کار را تکرار خواهد کرد.

- برای کودکان هر شب لالایی بخوانید.
- یاد بگیرید که کودکان چه چیزی دوست دارد و چه چیزی دوست ندارد.
- چیزهایی مثل آینه (بی خطر مخصوص کودک)، اسباب بازی های رنگارنگ را به کودکان بدهید که در دستانش نگه دارد.
- وقتی کودکان بیدار است، اجازه دهید در حالی که روی شکم است وقت زیادی را صرف تماشا کردن اطراف کند. حتماً مراقبش باشید.
- کودکان را بغل کنید و با هم صحبت کنید، اغلب برای او کتاب بخوانید.
- زمانی که کودکان توانایی نشستن پیدا کرد برای ساخت عضلاتش با او بازی کنید، کودک را به پشت بخوابانید و با گرفتن دست ها او را آرام به حالت نشسته بلند کنید. طوری در یک طرف کودک قرار بگیرید که او مجبور شود برای یافتن شما تنه خود را بچرخاند.
- کودکان دوست دارند روی زمین بنشینند، غلت بزنند، سینه خیز بروند، بنابراین به غیر از زمان مسافرت و خواب سعی کنید کودکان را داخل صندلی مخصوص کودک، تختخواب مخصوص کودک، یا جایگاه مخصوص بازی، بیشتر از ۱۵ دقیقه نگذارید.
- اسباب بازی های رنگارنگ، کتاب های رنگ شده با رنگ های روشن برای درگیر کردن کودک در بازی های فعال استفاده شود.
- هراتباط متقابل با محیط کودک و مراقب کودک ارتباطات جدیدی در ذهن او ایجاد خواهد کرد.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۷

### تغذیه کودک

- تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر برای تغذیه کودک استفاده کنید.
- به کودکان هر روز ۴۰۰ واحد مکمل ویتامین د و ۱۵۰۰ واحد ویتامین آ بدهید.

### تغذیه با شیر مادر



- تغذیه کودک با شیر خودتان عالی است همچنان ادامه دهید.
- کودکان را شب و روز هر چقدر و هر زمان می خواهد حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت با شیر خود تغذیه کنید. تغذیه مکرر باعث تولید شیر بیشتر می شود.
- اگر شاغل هستید، برای دوشیدن و ذخیره کردن شیر پستانتان برنامه ریزی کنید.
- برای شیردادن کودک با شیر مادر پس از بازگشت به سر کار به اندکی برنامه ریزی نیاز است. کارفرما و مراقب کودک می توانند با شما همکاری کنند تا این کار برایتان آسان تر شود.

### ایمنی کودک

- اشیاء کوچک و کیسه های پلاستیکی را دور از کودک نگه دارید.
- هرگز کودک خود را در جاهای بلند مانند میز، تخت خواب بدون حفاظ، نیمکت و ... رها نکنید و در هر ارتفاعی که ممکن است کودک از آن بیافتد و آسیب ببیند با دستتان او را نگه دارید.



- زمانی که کودک را بغل کرده‌اید از نوشیدن مایعات داغ اجتناب کنید.
- هرگز کودکان را در وان یا تشت آب حتی اگر روی صندلی و یا حلقه مخصوص حمام کودک باشد، تنها رها نکنید. توصیه می‌شود از صندلی یا حلقه حمام کودک استفاده نشود.
- آشپزخانه خطرناک‌ترین محل برای کودک است اجازه ندهید کودکان در اطراف آن سینه‌خیز برود، به جای آن از صندلی‌های بلند و از جایگاه‌های ساخته شده مخصوص بازی کودکان استفاده کنید.
- از روروک استفاده نکنید زیرا به هیچ عنوان برای کودک مفید نیست و ممکن است باعث حوادث جدی شود. به جای آن از صندلی‌های مخصوص کودک بدون چرخ استفاده کنید.
- اجازه ندهید کسی در خانه یا خودروی شما سیگار بکشد.
- پودر تمیزکننده و اشیاء کوچک را همیشه دور از دسترس کودک نگه دارید.
- کودکان را بیشتر از ۱۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار ندهید. اگر او را بیرون می‌برید با کلاه، لباس آستین بلند و شلوار بیرون ببرید.
- یک تخت‌خواب استاندارد مخصوص کودک، هیچ راهی برای سر خوردن کودک ندارد، فاصله نرده‌های دور تخت‌خواب بیشتر از ۶ سانتی‌متر نباشد.
- آب دهان کودک شما ممکن است تراوش کند و یا اشیایی را داخل دهانش بگذارد. مطمئن شوید که کودک شما از اشیاء کوچک و برنده به دور است.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۹

### مراقبت های دیگر

#### خواب

- کودک تان را به پشت بخوابانید در نظر بگیرید که ممکن است هنگام خواب غلت بزند، وقتی که کودک تان می تواند غلت بزند (معمولا در ۴ تا ۷ ماهگی) ممکن است دیگر به پشت نخوابد.
- حدود ۸۰ درصد از کودکان ۴ ماهه حداقل ۵ تا ۶ ساعت به طور پیوسته در شب می خوابند. اگر کودک شما اینگونه نیست در حالی که بیدار است او را در رختخوابش بگذارید. با او بازی نکنید و قبل از خواب با او تماس زیادی نداشته باشید.
- ماساژ دادن کودک ممکن است به او کمک کند که راحت تر بخوابد.



#### واکسیناسیون

- فلج اطفال خوراکی
- پنچ گانه
- فلج اطفال تزریقی
- کودک باید واکسن های مورد نیاز را در زمان های تعیین شده دریافت کند. اگر از زمان بندی واکسیناسیون کودک تان اطلاع ندارید و یا عقب مانده اید کارمندان بهداشتی به شما کمک خواهند کرد تا آن را در زمان مناسب انجام دهید.

## تعویض پوشک

- برای این کار برنامه‌ای منظم مثل قبل از غذا دادن به کودک، قبل از چرت روزانه و قبل از خواب شب او داشته باشید.

## گریه کردن

- وقتی کودک گریه می‌کند فرض را بر این نگذارید که کودکتان گرسنه است. شاید او نیاز به آرام کردن داشته باشد.

## بیمار شدن

- بیماری برای هر کسی اتفاق می‌افتد. سرماخوردگی خیلی راحت حتی برای یک فرد کوچک اتفاق می‌افتد.
- برای محافظت کودک از بیمار شدن، باید کارهای زیر را انجام دهید:
  - دست‌های خودتان و دست‌های کودک را بشویید.
  - اسباب بازی‌های کودک را تمیز نگاه دارد
  - در صورتی که کودک از پستانک استفاده می‌کند آن را حتماً تمیز نگه دارید.

## مراقبت دهان و دندان

- در سال دوبار نزد دندانپزشک بروید، بسیار مهم است که دندان‌های خودتان را سالم نگه دارید چون این کار باعث می‌شود باکتری‌هایی که باعث خرابی دندان‌ها می‌شود را به فرزندتان انتقال ندهید.



## نکات کلیدی مراقبت ۴ ماهگی

۱۱

- از قاشق و فنجان مشترک با فرزندتان استفاده نکنید و یا از دهان خود برای تمیز کردن پستانک کودکان استفاده نکنید.
- هنگامی که کودکان در حال دندان درآوردن است و لثه هایش دچار خارش هستند، از یک حلقه دندان گیر مخصوص برای کودک استفاده کنید.
- دهان کودکان را با یک پارچه تمیز یا مسواک انگشتی نرم و آب تمیز کنید.

## زمان مراقبت بعدی کودک شما ۶ ماهگی است

در مراقبت ۶ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی دهان و دندان (در صورت رویش اولین دندان)
- غربالگری تکامل با استفاده از پرسشنامه استاندارد
- راهنمایی هایی برای تغذیه کودک
- راهنمایی هایی برای ارتقای تکامل کودک
- راهنمایی هایی برای فعالیت بدنی
- راهنمایی هایی برای عوامل محیطی موثر بر سلامت
- مکمل های (آهن و ویتامین آ+د)
- واکسن های فلج اطفال خوراکی و تزریقی و پنج گانه
- معاینه توسط پزشک





انتشارات انجمنه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



9 786227 007251

ISBN 622700729-3



9 786227 007299