

Farsi

توصیه‌هایی برای والدین کودکان ۱ تا ۶ ماهه



STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



زندگی در سفر، به خستگی و ضربه روانی منجر می شود، و در این شرایط، بسیاری از والدین و کودکان، به مراقبت و محافظت از سلامت نیاز دارند.

به همین دلیل، این بروشور آموزشی با توصیه کلیدی درباره سلامت، تغذیه و رشد کودک، و نیز اطلاعاتی درباره توانایی‌ها و مهارت‌های کلیدی که انتظار می‌رود در سنین مشخص در کودکان رشد یابند، در نظر است تنها منبع مراجعه والدین برای پیشرفت کودکشان باشد.

در صورت هرگونه مشکل در هنگام ورود به کشور یا در طول اقامت در آن، والدین باید از مراکز خدمات تخصصی کمک بگیرند.

تقویم مصون‌سازی



زمان‌بندی	واکسن‌ها
هنگام تولد	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه هپاتیت ب - دوز نخست؛ ▶ علیه سل؛
در یک ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه هپاتیت ب - دوز دوم؛
در دو ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه بیماری‌های دیفتتری، کزاز، سیاه‌سرفه، فلج اطفال، آنفلوآنزای هموفیلوس نوع ب - دوز نخست؛ ▶ علیه سینه پهلوی - دوز نخست؛
در ۳/۵ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه بیماری‌های دیفتتری، کزاز، سیاه‌سرفه، فلج اطفال، آنفلوآنزای هموفیلوس نوع ب - دوز دوم؛ ▶ علیه سینه پهلوی - دوز دوم؛
در ۵ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه بیماری‌های دیفتتری، کزاز، سیاه‌سرفه، فلج اطفال، آنفلوآنزای هموفیلوس نوع ب - دوز سوم؛ ▶ علیه سینه پهلوی - دوز سوم؛
در ۶ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه هپاتیت ب - دوز سوم؛
در ۹ ماهگی (هیچ‌گونه مصون‌سازی در این سن وجود ندارد)	
بین ۱۲ تا ۱۵ ماهگی	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه سرخک، گوشک، سرخجه؛ علیه سینه پهلوی - واکسیناسیون دوباره؛
در یک و نیم سالگی (۱۸ ماهگی)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ علیه بیماری‌های دیفتتری، کزاز، سیاه‌سرفه، فلج اطفال، آنفلوآنزای هموفیلوس نوع ب - واکسیناسیون دوباره؛

در سال سوم (بین ۲۴ تا ۳۶ ماهگی)
(هیچ‌گونه مصون‌سازی در این سن وجود ندارد)

پیش از ورود به مدرسه ابتدایی (۶ تا ۷ سالگی)	<ul style="list-style-type: none"> ◀ علیه سرخک، گوشک، سرخجه؛ واکسیناسیون دوباره؛ ◀ علیه بیماری‌های دیفتتری، کزاز، سیاه‌سرفه، فلج اطفال - واکسیناسیون دوم؛
---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

سلامت

مادر باید مراقب سلامت خودش باشد، رژیم غذایی متنوع داشته باشد، غذایی بخورد که از نظر بهداشتی به خوبی فرآوری شده است، به اندازه کافی بخوابد (زمان خواب را با کودک هماهنگ کند)؛ باید نرمش کند و کنترل‌های ضروری وضعیت سلامت را فراموش نکند.

اگر مادر به مدت بیش از چند روز نامید، غمگین یا خیلی خسته باشد، باید کمک در خواست کند.

در طول شش ماه نخست زندگی کودک، وقت‌های مراجعه برای معاینات پیشگیرانه کودکان و واکسیناسیون را تعیین کنید.

پس از تولد
(ماه نخست)

- ◀ معاینه نوزاد و زن زایمان کننده از سوی پرستار معاینه‌کننده (پنج بار برای همه کودکان، و بر اساس دستورات پزشک کودکان برای کودکان در معرض خطر)
- ◀ معاینه پیشگیرانه میدانی از سوی پزشک کودکان (یک بار در هر ۱۵ روز پس از تولد، فقط برای کودکان در معرض خطر)

نوزاد (از ماه دوم تا پایان سال نخست)

- ◀ معاینه پیشگیرانه (شش بار برای همه کودکان، و بر اساس ارزیابی پزشک کودکان برای کودکان در معرض خطر)
- ◀ سونوگرافی برای تشخیص زود هنگام دیسپلازی مفصل ران
- ◀ معاینه پیشگیرانه دندان‌ها
- ◀ معاینه خانواده از سوی پرستار معاینه‌کننده (دو بار برای همه بچه‌ها، و چهار بار برای بچه‌های دارای معلولیت)

سال دوم
زندگی

- ◀ معاینه پیشگیرانه (دو بار، در ۱۳ تا ۱۵ ماهگی و ۱۸ تا ۲۴ ماهگی)
- ◀ معاینه دندان‌ها
- ◀ معاینه خانواده از سوی پرستار معاینه‌کننده (یک بار)

هنگام تغذیه کودک خود، بردبار باشید، به رفتارهای او، نشانه‌هایی که در هنگام گرسنگی، سیری یا تشنگی می‌فرستد توجه کنید و بر اساس آنها عمل کنید. به احساسات طبیعی او احترام بگذارید. با انجام این کار رابطه‌ای پر از اعتماد را ایجاد می‌کنید و به رشد کودک خود کمک می‌کنید.

دادن شیر سینه به صورت واکنشی (۸-۱۲ بار) بهترین نوع تغذیه از نظر کیفیت برای یک نوزاد است.

پس از ترک بخش زایمان، علاوه بر دادن شیر سینه، کودک باید ۴۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D۳ دریافت کند و در سه ماه نخست زندگی همچنین ۰/۲۵ میلی‌گرم ویتامین K۱ دریافت کند (در صورت توصیه از سوی پزشک کودکان).

اگر نوزاد بیش از دو ساعت در طول روز بخوابد، با دست آهسته به او ضربه بزنید، آرام تکان دهید، او را بلند کنید و پوشکش را عوض کنید تا برای غذا دادن بیدار شود. نوزاد را طوری نگه دارید که هنگامی که شیر می‌مکد بتوانید او را ببینید.

در زمان توقف شیردهی و پس از شیردهی، نوزاد را تشویق کنید آروغ بزند. اگر در شیر دادن مشکلی دارید، با پرستار معاینه‌کننده یا پزشک کودکان تماس بگیرید. کودکی که در طول روز غذای کافی می‌گیرد، پوشک خود را ۴-۸ بار خیس خواهد کرد. نخست، کودک ممکن است پس از تغذیه مدفوع کند، و بعدها دفعات آن به تدریج به ۳-۴ بار در روز کاهش می‌یابد.

ماه نخست
زندگی

هنگامی که بچه نشان می‌دهد که گرسنه است، دادن شیر سینه را به بچه ادامه دهید: دهانش را باز می‌کند و می‌بندد، با دست به لب‌هایش می‌زند، دست‌هایش را در دهانش می‌گذارد، انگشتانش را می‌مکد، بی‌قراری می‌کند و با هیجان به شما می‌چسبد، و سرانجام حتی گریه می‌کند.

دادن ویتامین‌ها را به بچه ادامه دهید - ۴۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D۳ و در سه ماه نخست زندگی همچنین ۰/۲۵ میلی‌گرم ویتامین K۱ (در صورت توصیه از سوی پزشک کودکان).

در زمان‌های توقف شیردهی و پس از شیردهی، نوزاد را تشویق کنید آروغ بزند. اگر پس از شیردهی، نوزاد سیر باشد و شما همچنان در سینه‌هایتان شیر داشته باشید، شیر سینه‌هایتان را خالی کنید و آن را برای استفاده بعدی نگه دارید (۲۴ ساعت در یخچال، ۳ ماه در فریزر).

ماه دوم
زندگی

دادن شیر سینه و دادن ویتامین‌های توصیه شده را به نوزاد ادامه دهید. در هنگام دادن شیر سینه، نوزاد را طوری نگه دارید که بتوانید او را ببینید، برایش کتاب بخوانید، با او صحبت کنید و او را در آغوش بگیرید.

ماه سوم و چهارم
زندگی

در این سن، شیر سینه همچنان بهترین غذا است. با نزدیک شدن به پایان این مقطع سنی، می‌توانید دادن غذاهای دیگر غیر از شیر را آغاز کنید.

ماه پنجم و ششم
زندگی

مراقبت و کمک به رشد - توصیه‌های عمومی

تغذیه، حمام کردن، خوابیدن و بازی باید به یک برنامه مرتب روزانه تبدیل شود. نوزاد را به پشت در تختخواب بگذارید تا بخوابد. یک محیط امن برای نوزاد بسازید تا با دست‌هایش و اسباب‌بازی‌هایش بازی کند و چیزها را کشف کند. ماساژ بدن می‌تواند به نوزاد کمک کند به خواب رود. با نزدیک شدن به پایان این مقطع سنی، بسیاری از بچه‌ها دندان درمی‌آورند. هنگامی که دندان‌ها درمی‌آیند، از یک میله نرم/گوش‌پاک‌کن، و بعدها از مسواک و آب برای تمیز کردن آنها استفاده کنید.

مراقبت و کمک به رشد - والدین چگونه به رشد کودک کمک می‌کنند

ماه نخست

تا جای ممکن با کودک خود تماس فیزیکی برقرار کنید - او را ننگه دارید، مرتب در آغوش بگیرید و با او بازی کنید. از تماس پوست با پوست لذت ببرید. با او صحبت کنید و در هنگام غذا دادن، عوض کردن و حمام کردن، به او لبخند بزنید. نوزادتان را تماشا کنید. هنگامی که نیازی دارد، با حرکات، حالت‌های صورت و صدا ارتباط را آغاز خواهد کرد و اگر نیازش برآورده نشود، گریه خواهد کرد.

اگر گریه کند، به گریه‌اش گوش دهید و تلاش کنید به تدریج علت گریه‌اش را درک کنید. یک بچه ممکن است گریه کند چون فقط می‌خواهد لمسش کنید، یا چون گرسنه است یا یک نوع ناراحتی احساس می‌کند (از موقعیتش، پوشش خیسش)، خوابش می‌آید، گاز معده دارد یا درد دیگری حس می‌کند.

با صحبت کردن با کودک با صدایی گرم و آرامبخش، او را آرام کنید، او را در دستان خود بگیرید، در گهواره حرکت دهید و در آغوش بگیرید. هرگز بچه را تکان ندهید. هنگامی که نوزاد بیدار است، او را روی شکم خود بگذارید و حرکات و رفتارش را تماشا کنید. از هر لحظه برای تبادل پیام، نگاه و احساسات میان یکدیگر، بازی کردن و ارتباط استفاده کنید.

ماه دوم

نوزاد را در دستان خود حرکت دهید، در گهواره تکان دهید، آواز بخوانید، صحبت کنید، به زبان بچه‌ها با او صحبت کنید، کتاب‌های کودک برایش بخوانید و مرتب با او بازی کنید؛ به چیزهایی که باعث حس خوب و آرامش او می‌شوند توجه کنید. به نوزاد کمک کنید آرام کردن خود را یاد بگیرد، مثلاً با مکیدن انگشتان یا دستش. با تلفظ واضح و آرام کلمات، با نوزاد صحبت کنید. هنگامی که نوزاد صدایی از خود درمی‌آورد، با حالت صورت و صدای خود هیجان‌زدگی خود را نشان دهید و صدای او را تکرار کنید.

اشیاء مختلف را به نوزاد بدهید تا آنها را ببیند، لمس کند و در دستش بگیرد. هنگامی که نوزاد به پشت خوابیده است، یک اسباب‌بازی یا جعبه را در بالای سر یا جلوی چشمانش بگیرید و او را تشویق کنید آن را بگیرد. هنگامی که کودک بیدار است، او را روی شکمش قرار دهید، یک اسباب‌بازی با رنگ روشن را در جلوی او قرار دهید و آن را از یک طرف به طرف دیگر حرکت دهید.

هنگامی که نوزادانتان صداهایی از خود درمی‌آورد به او واکنش نشان دهید، تا رشد مغز او را تحریک کنید. بچه را ننگه دارید، او را نوازش کنید، به او لبخند بزنید، به زبان بچه‌ها با او صحبت کنید، و برایش آواز بخوانید، و هر روز با دقت او را حمام کنید. به آنچه برای کودک احساس خوبی دارد توجه کنید، نیازهای او را برآورده کرده و او را خوشحال کنید. لبخند بزنید و وقتی کودک برخی صداها را تلفظ می‌کند، هیجان نشان دهید. پس از او تکرار کنید. خود را مچاله کنید، جغجغه بزنید، هم در سمت چپ و هم در سمت راست صدا ایجاد کنید، طوری که کودک منبع صدا را دنبال کند و سر خود را به سمت آن بچرخاند. نام‌های اشیاء موجود در نزدیکی کودک را بگویید. اسباب‌بازی مورد علاقه کودک را در دستانتان بگذارید و به او کمک کنید آن را بگیرد. سپس اسباب‌بازی را کنار او بگذارید و اجازه دهید تلاش کند آن را بردارد. بازی‌های پنهان شدن را انجام دهید. اجازه دهید کودک اشیاء را با دهانش شناسایی کند. هنگامی که روی شکم یا پشتش دراز کشیده است، او را به بازی فعالانه تشویق کنید. از اسباب‌بازی‌هایی با رنگهای روشن و متناقض، با خلوص رنگ و بافت متفاوت، با صداهای مطلوب و نیز از آینه‌ها استفاده کنید.

ماه پنجم و ششم

حالت‌های کودک خود را تفسیر کنید. هنگامی که شاد است، فعالیت‌ها را ادامه دهید. هنگامی که سراسیمه است، فعالیت‌ها را متوقف کنید و او را آرام کنید. از بازی دوجانبه استفاده کنید: هنگامی که کودک لبخند می‌زند، لبخند بزنید؛ هنگامی که صداهایی از خود درمی‌آورد، آنها را تکرار کنید. هر روز با کودک صحبت کنید، برایش آواز بخوانید، با او به عکس‌های مجلات، ویتترین فروشگاه‌ها و پوسترها نگاه کنید و آنها را توضیح دهید، برایش کتاب‌های مصور بخوانید. هنگامی که کودک به یک اسباب‌بازی نگاه می‌کند، آن را به او نشان دهید و درباره آن صحبت کنید. هنگام آماده شدن برای دادن شیر سینه یا هنگام آماده شدن برای غذا خوردن، با کودک صحبت کنید؛ این کار به او یاد خواهد داد کمی صبر کند و بردبار باشد. هنگامی که کودک‌تان کلمات نامفهوم می‌گوید یا از خود صداهایی درمی‌آورد، با یک جمله به او پاداش دهید. چگونگی استفاده از اسباب‌بازی‌ها به شیوه‌های مختلف را به کودک نشان دهید: آنها را از این دست به آن دست منتقل کنید، تکان دهید، محکم بزنید و پرتاب کنید. با استفاده از یک آینه بازی‌های فعال انجام دهید. هنگامی که کودک یک اسباب‌بازی را می‌اندازد، آن را بردارید و دوباره به او بدهید؛ با این کار او درباره علت و معلول، و نیز ارزیابی فضا یاد می‌گیرد. با کودک هر روز روی زمین بازی کنید، در حالی که روی شکم یا پشت دراز کشیده است. اسباب‌بازی مورد علاقه کودک را کمی دورتر بگذارید، طوری که نتواند به آن برسد، و او را تشویق کنید که با غلتیدن به آن برسد.

ماه نخست

هنگامی که او را در بازوهای خود می‌گیرید، استراحت می‌کند. هنگامی که با او صحبت می‌کنید هیجانزده می‌شود، حرکاتش را آرام می‌کند، گوش می‌کند، در لحظه حاضر است. هنگامی که به او لبخند می‌زنید و با او صحبت می‌کنید، به شما نگاه می‌کند. صداهایی ایجاد می‌کند. هنگامی که او را به آرامی لمس می‌کنید، دستش را باز می‌کند و می‌بندد. انگشت شما را محکم در دستش می‌گیرد. بازوها و پاهایش را آزادانه در هر دو طرف حرکت می‌دهد. هنگامی که روی شکم دراز کشیده است، سرش را بلند می‌کند تا راه تنفس را آزاد کند.

ماه دوم

هنگامی که خوشحال، سراسیمه یا گرسنه است، صداهای متفاوتی ایجاد می‌کند. می‌تواند خودش را کمی آرام کند (دست یا انگشتش را می‌مکد). سرش را به سمت منبع صدا برمی‌گرداند. با خیره شدن به پدر یا مادر که حرف می‌زند، آرام کردن حرکاتش، مشارکت در بازی، نشان می‌دهد که گوش می‌کند. چیزهایی ززمه می‌کند، صداهایی درمی‌آورد. حرکت اشیاء و آدم‌ها را با چشمانش دنبال می‌کند. اگر فعالیت عوض نشود، بی‌حوصلگی نشان می‌دهد یا گریه می‌کند. بعضاً دستانش را باز نگاه می‌دارد. دوست دارد حرکت بازوهایش را نگاه کند، آنها را به نزدیکی دهانش می‌آورد. سرش را به یک طرف و سپس به طرف دیگر می‌چرخاند. با بازوها و پاهایش حرکات ریز انجام می‌دهد. هنگامی که روی شکم دراز کشیده است، ساعدهای خود را روی سطح می‌گذارد و در حالی که سرش را بلند کرده است روی آنها تکیه می‌دهد.

ماه‌های سوم و چهارم

هنگامی که چهره یک نفر را می‌بیند، فوراً لبخند می‌زند. به چهره آدم‌ها دقیق‌تر نگاه می‌کند. تماس چشمی طولانی برقرار می‌کند. دوست دارد با آدم‌ها بازی کند و بعضاً هنگامی که بازی قطع می‌شود گریه می‌کند. نشان می‌دهد که عصبانی یا خوشحال است. اعضای خانه و اشیاء را از راه دور می‌شناسد. حرکت یک اسباب‌بازی را از یک طرف به طرف دیگر با چشمانش دنبال می‌کند. صداهای آه، آی، آه، او را تلفظ می‌کند. حرف‌های نامفهوم می‌گوید. بعضی حرکات و حالت‌های چهره (ابهام، اخم کردن) را تقلید می‌کند و صداهایی ایجاد می‌کند. در حالی که پدر یا مادر چیزی به او می‌گوید، با ایجاد صداها واکنش نشان می‌دهد. بین چشم و دست هماهنگی ایجاد می‌کند. با یک دست یک اسباب‌بازی را برمی‌دارد، و ارسی می‌کند، تکان می‌دهد و آن را می‌کوبد. دستانش را در دهانش می‌گذارد. سرش را بدون کمک بالا می‌گیرد. هنگامی که روی شکم دراز کشیده است، با اطمینان روی ساعدهایش تکیه می‌دهد و با آرنج‌هایش خود را به سمت بالا هل می‌دهد.

دوست دارد با والدینش بازی کند، می‌خندد، صداهایی درمی‌آورد، خوشحال به نظر می‌رسد. با صدای بلند شادی و عصبانیت را بروز می‌دهد. با صدای بلند می‌خندد. دوست دارد در آینه به خودش نگاه کند. با ایجاد صدا، به صدای انسان‌ها واکنش نشان می‌دهد. صداها را ناقص ادا می‌کند: آ، ا، او... در حالی که به پشت دراز کشیده است، با یک دست یک اسباب‌بازی را برمی‌دارد. از دست راست و دست چپ خود به یک اندازه استفاده می‌کند. با استفاده از انگشتان و کف دستش اشیاء را برمی‌دارد. انتقال اشیاء از یک دست به دست دیگر را آغاز می‌کند. اسباب‌بازی‌ها را در دهانش می‌گذارد. پاهایش را به سمت دهانش می‌برد. به اسباب‌بازی‌هایی که فراتر از دسترس هستند علاقه نشان می‌دهد. از هر دو طرف از شکم به پشت و از پشت به شکم می‌غلند. هنگامی که سر یا ننگه داشته شده است با تکیه بر پاهای خود، برای مدت کوتاهی می‌تواند وزن بدن خود را نگه دارد.

نشانه‌های هشداردهنده

هرگونه نگرانی درباره رشد کودک را با پرستار معاینه‌کننده یا پزشک کودکان در میان بگذارید. در صورت مشاهده موارد زیر، به آنها اطلاع دهید:

ماه نخست	به صداهای بلند واکنش نشان نمی‌دهد؛ هنگامی که به شکم دراز کشیده است، نمی‌تواند سر خود را بلند کند و راه تنفس را آزاد کند.
ماه دوم	به صداهای بلند واکنش نشان نمی‌دهد؛ اشیاء متحرک را دنبال نمی‌کند؛ دستان خود را به دهان نمی‌برد؛ هنگامی که به شکم دراز کشیده است، نمی‌تواند سرش را از روی سطح بلند کند.
ماه‌های سوم و چهارم	اشیاء متحرک را دنبال نمی‌کند؛ به چهره یک شخص، با لبخند زدن واکنش نشان نمی‌دهد؛ سرش را ثابت نگه نمی‌دارد (آن را کنترل نمی‌کند)؛ زمزمه نمی‌کند یا صدایی از خود در نمی‌آورد؛ اشیاء را به دهانش نمی‌برد.
ماه‌های پنجم و ششم	تلاش نمی‌کند اشیایی را که در نزدیکی دستش هستند بردارد؛ علاقه‌ای به آدم‌های اطراف خود نشان نمی‌دهد؛ به صداهای محیطش واکنش نشان نمی‌دهد؛ صداها (آ، ا، او) را تلفظ نمی‌کند، نمی‌خندند یا جیغ نمی‌کشند؛ گذاشتن یک اسباب‌بازی در دهانش برایش سخت است؛ به دو طرف خود نمی‌چرخد؛ یا خیلی سفت است یا خیلی شُل.

محیط و رفتار بی‌خطر



فضایی که در آن نوزاد می‌ماند و می‌خوابد باید عاری از دود سیگار باشد. پیش از حمام کردن، دمای آب حمام را با استفاده از یک دماسنج (۳۵-۳۷ درجه سانتیگراد) یا مچ دست خود کنترل کنید. در هنگام ننگه داشتن بچه، از مایعات داغ استفاده نکنید و اشیاء داغ مانند اتو، اتو/صافکن مو، یا مایعات داغ را در نزدیکی کودک رها نکنید. کیسه‌های پلاستیک، بادکنک‌ها و اشیاء کوچک (کوچکتر از ۲/۵ سانتیمتر) را در دسترس کودک قرار ندهید. هرگز کودک را تنها در سطوح بلند (میز تعویض، مبلی تختخواب) یا نزدیک آب، در حمام رها نکنید. کودک همیشه باید در نزدیکی شما باشد.



در همه وسایل نقلیه، از یک صندلی ایمنی ویژه استفاده کنید که باید در صندلی پشت قرار گیرد.

این بروشور، نسخه تطبیق یافته مطالب اصلی است که با همکاری انجمن بیماری‌های کودکان صربستان تهیه شده است و از سوی وزارت بهداشت، وزارت آموزش، علوم و توسعه فن‌آوری و وزارت کار، اشتغال، کهنه‌سربازان و امور اجتماعی حمایت می‌شود.

مطالب این بروشور، تنها دیدگاه‌های نویسنده(ها) را بازتاب می‌دهند و مسئولیت آنها فقط با او/آنها است؛ این بروشور نمی‌تواند به عنوان بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های کمیسیون اروپا و یا آژانس اجرایی مصرف‌کنندگان، سلامت، کشاورزی و غذا و یا هر نهاد دیگر اتحادیه اروپا در نظر گرفته شود. کمیسیون اروپا و آژانس مزبور هیچ مسئولیتی را درباره استفاده احتمالی از اطلاعات موجود در آن نمی‌پذیرند.

توصیه‌هایی
برای والدین
کودکان
۱ تا ۶ ماهه