



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

# نکات کلیدی

## مراقبت ۳۰-۴۵ روزگی



## به نام خدا

عنوان و نام پدیدآور: نکات کلیدی مراقبت ۴۵ - ۳۰ 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 ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸-۵؛ ۵-۲۷-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: نوزاد نورسیده - مراقبت Newborn infants - Care

موضوع: نوزاد نورسیده - رشد Newborn infants - Development

موضوع: نوزاد نورسیده - تغذیه Newborn infants - Nutrition

رده بندی کنگره: ۳۵۲JR

رده بندی دیویی: ۱۲۲/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۸۸۱۳

## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ 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: ۵-۲۷-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۱-۲۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۳

### مقدمه

شما اولین آموزگار فرزندتان هستید، پس باید نیازهای او در هر مرحله از زندگی را بدانید تا بتوانید او را به گونه‌ای 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 ۴۵-۳۰ روزگی 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 توصیه‌های لازم برای ارتقای رشد و تکامل کودک را دریافت کنید مراقبین سلامت / بهورزان و پزشکان در برابر نگرانی‌ها و پیشنهادات شما پاسخگو هستند و همواره شما را مورد حمایت قرار می‌دهند. در این مجموعه نکات کلیدی برای مراقبت از کودک ۴۵-۳۰ روزه ارائه شده است تا با آگاهی از چگونگی رشد و تکامل کودکان و انجام اقدامات لازم، در آینده جوانی نیرومند، چابک، کارآمد، نیک نفس، نیکوکار، حقیقت طلب، عاقل و خوشبخت داشته باشید. مراقبت‌هایی که لازم است کودک شما در این سن دریافت کند:

- پایش رشد (قد، وزن و دور سر کودک اندازه‌گیری و منحنی رشد او در کارت مراقبت کودک

(رسم می‌شود)

- ارزیابی تغذیه با شیرمادر و ارائه مشاوره و راهنمایی لازم
- مکمل ویتامین آ+ د
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی شنوایی
- کودکانی که نارس به دنیا آمده‌اند (وزن هنگام تولد کمتر از ۲۰۰۰ گرم یا سن جنینی کمتر از ۳۴ هفته) همچنین صرف نظر از سن حاملگی و وزن تولد، همه نوزادانی که مسیر درمانی پیچیده‌ای را در بخش مراقبت ویژه نوزادان، مانند اکسیژن درمانی و تعویض خون طی کرده‌اند، وضعیت بالینی ناپایدار داشته‌اند یا توسط پزشک معالج در معرض خطر تشخیص داده شوند، می‌بایست از نظر رتینوپاتی معاینه چشم شوند.



### حمایت خانواده

- با همسر، دوستان و خانواده برنامه‌ریزی کنید تا برای خودتان وقت صرف کنید.
- برای همسران هم وقت بگذارید.



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۵

- اگر شما و کودکتان به وسیله کسی صدمه دیده‌اید و در خانه امنیت ندارید، با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید.
- مراقبت از خودتان به شما انرژی مراقبت از فرزندتان را می‌دهد. به خاطر داشته باشید که برای معاینه پس از زایمان به پزشک مراجعه کنید.
- آگاه باشید که برگشتن به کار یا دانشگاه برای بیشتر پدرها و مادرها سخت است. اگر در حال برنامه ریزی برای برگشتن به کار یا دانشگاه هستید، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید همچنان به شیردهی ادامه دهید. یک مراقب مورد اطمینان برای فرزندتان پیدا کنید.



### نکاتی که به تکامل فرزندتان کمک می‌کند:

- با کودکتان تماس چشمی برقرار کنید.
- فرصت‌هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا او شما را 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. (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، جغجغه)
- به کودک خود لبخند بزنید و بخندید.

- با کودک خود صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکتان با او مکالمه کنید.
- اغلب اوقات او را در آغوش بگیرید.
- وقتی کودکتان بیدار است و شما در کنارش هستید روزی ۲ تا ۳ بار او را بر روی شکم بخوابانید تا عضلات پشت و گردن او تقویت شود.
- گریه کردن طبیعی است و ممکن است بین ۶ تا ۸ هفته‌گی افزایش یابد. هرگز کودکتان را تکان شدید ندهید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، کودکتان را در محل امنی بگذارید و کمک بگیرید.
- روال ساده ای برای حمام، غذا دادن، خواباندن و بازی کردن هرروزه داشته باشید.

### تغذیه کودک

- کودک خود را شب و روز و هر زمان می‌خواهد حداقل ۱۲-۸ بار در شبانه روز فقط با شیر مادر تغذیه کنید.
- برای شیر دادن به کودک تان، او را نوازش کنید، به آرامی تکان دهید، لباس هایش را در آورید و یا پوشک اش را عوض کنید تا بیدار شود.
- وقتی نشانه‌های گرسنگی (مکیدن انگشتان، دست گذاشتن در دهان، حرکات دهان و اندام‌ها، غرزدن و نق نق کردن) را در کودک تان می‌بینید، او را بیدار کنید.



## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

- شیر دادن را وقتی تمام کنید که نشانه های سیری (رها کردن پستان، بستن دهان، بازوها و دستان آرام) را در کودکان می بینید.

### کودک تان را با شیر مادر تغذیه کنید:

- به مصرف ویتامین های پیش از زایمان خود ادامه دهید.

### اگر کودک شما از شیر مادر محروم است و او را با شیشه تغذیه می کنید:

- هر ۲ یا ۳ ساعت به کودک خود شیر بدهید. اگر کودک تان همچنان گرسنه است، می توانید بیشتر به او شیر بدهید.
- کودک تان را در آغوش بگیرید تا بتوانید به یکدیگر نگاه کنید. شیشه را بین خودتان قرار ندهید.



### ایمنی کودک

- در تمام خودروها از صندلی ایمنی کودک، رو به عقب استفاده کنید.
- هرگز کودک تان را در صندلی جلوی خودرو بخصوص خودروهایی که کیسه هوای

مسافر دارد، قرار ندهید. صندلی عقب خودرو ایمن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.

- طناب‌ها، نخ‌ها، گردنبندها و دستبندها را دور از دسترس کودک نگه دارید.
- کمک‌های اولیه و احیای قلبی عروقی کودکان را بیاموزید.
- در خانه یک جعبه کمک‌های اولیه نگه دارید.
- لیستی از شماره‌های اضطراری داشته باشید.
- بدانید که چطور دمای بدن کودکان را اندازه‌گیری کنید. اگر ۳۷٫۵ درجه سانتی‌گراد زیربغلی و یا بیشتر است، با پزشک تماس بگیرید.







## نکات کلیدی مراقبت ۴۵-۳۰ روزگی

۹

- برای کمک به سلامتی کودک تان، دست هایتان را بشویید.
- کودکتان را به پشت بخوابانید.
- کودک را در تخت خودتان نخوابانید، او را در تخت یا گهواره ای در اتاقتان بخوابانید. در گهواره ای که استاندارد ایمنی را داشته باشد.
- اشیاء نرم مانند لحاف، بالش، تشک و اسباب بازی های نرم را بیرون گهواره نگه دارید.

### زمان مراقبت بعدی کودک شما ۲ ماهگی است.

در مراقبت ۲ ماهگی خدمات زیر به کودک داده خواهد شد:

- پایش رشد
- ارزیابی تغذیه
- ارزیابی رفتار با کودک
- ارزیابی تکامل
- ارزیابی بینایی
- ارزیابی شنوایی



- ۱۰
- راهنمایی‌هایی برای تغذیه کودک
  - مکمل ویتامین آ+ د
  - واکسن‌های فلج اطفال خوراکی - پنج گانه
- در صورت نیاز موارد دیگری نیز بررسی خواهد شد.





انتشارات اندیشه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۳۶۱۵

ISBN 622700725-0



ISBN 622700727-7

