

کودک من

(مراقبت های دوران کودکی)



کوهورت تولد ساری
Sari Birth Cohort

مرکز تحقیقات عفونی اطفال



۱۳۹۲
دانشگاه علوم پزشکی مازندران

تألیف و گردآوری :

- دکتر محمدصادق رضائی
- دکتر دانیل زمانفر
- دکتر فرزاد مسیحا
- دکتر لیلا شهبانزاد
- دکتر رویا فرهادی
- دکتر محمدرضا نوایی فر
- دکتر صالحه علاء
- دکتر ملیحه رحیمی ازقندی

بسم الله الرحمن الرحيم

کودک من

مراقبت های دوران کودکی

تألیف و گردآوری:

دکتر محمدصادق رضایی

دکتر محمدرضا نوایی فر

دکتر دانیل زمانفر

دکتر رویا فرهادی

دکتر فرزاد مسیحا

دکتر ملیحه سادات رحیمی ازقندی

دکتر لیلا شهبازنژاد

ویراستار: فاطمه حسین زاده

عنوان و نام پدیدآور	: کودک من: مراقبت‌های دوران کودکی/ تالیف و گردآوری محمدصادق رضایی ... [و دیگران] ؛ ویراستار فاطمه حسین‌زاده؛ تهیه و تنظیم کوهورت تولد ساری ؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی‌درمانی استان مازندران، معاونت آموزشی، واحد آموزش مجازی.
مشخصات نشر	: ساری: علیم نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۴ ص.؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-6173-09-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: نویسندگان محمدصادق رضایی، محمدرضا نوایی‌فر، دانیل زمانفر، فرزاد مسیحا، رویا فرهادی، ملیحه‌سادات رحیمی‌ازقدی، لیلا شهبازنژاد.
موضوع	: کودکان -- پرستاری و مراقبت
موضوع	: Child care
موضوع	: پرستاری نوزادان
موضوع	: Neonatal nursing
موضوع	: کودکان -- رشد
موضوع	: Child development
موضوع	: کودکان -- تغذیه
موضوع	: Children -- Nutrition
شناسه افزوده	: رضائی، محمدصادق، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده	: حسین‌زاده، فاطمه، ۱۳۶۴ - ، ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران. مرکز مطالعات جمعیتی (کوهورت) مازندران
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران. واحد آموزش مجازی
رده بندی کنگره	: RJ۵۲۴۷۲۴۹۱۳۹۷/ک۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۰/۷۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۰۱۲۷۷

شناسنامه کتاب

◀ نام کتاب: کودک من (مراقبت‌های دوران کودکی)/ تالیف و گردآوری دکتر محمدصادق رضائی... [و دیگران] ؛ ویراستار فاطمه حسین‌زاده؛ تهیه و تنظیم کوهورت تولد ساری؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران، معاونت آموزشی، واحد آموزش مجازی.

◀ مؤلفین: دکتر محمدصادق رضایی، دکتر محمدرضا نوایی‌فر، دکتر دانیل زمانفر، دکتر فرزاد مسیحا، دکتر رویا فرهادی، دکتر ملیحه‌سادات رحیمی‌ازقدی، دکتر لیلا شهبازنژاد.

◀ مشخصات نشر: ساری: علیم نور، ۱۳۹۷

◀ مشخصات ظاهری: ۳۴ ص.

◀ ویراستار علمی: فاطمه حسین‌زاده

◀ تیراژ: ۱۰۰۰

◀ ناشر: علیم نور

◀ نوبت چاپ اول: ۱۳۹۷

◀ قیمت: ۵۰,۰۰۰ ریال



کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه‌برداری و ترجمه برای ناشر و مولف محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

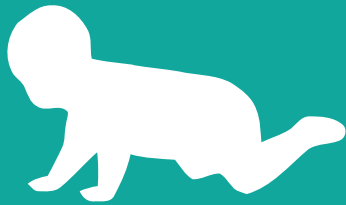
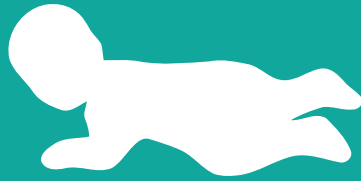
مرکز پخش: ۱- ساری، بلوار امیر مازندرانی، خ فلسطین، نبش فلسطین ۱۲، مدرسه غیر انتفاعی علیم، ۹۱۱۲۵۵۹۸۴۴
 ۲- ساری، بلوار پاسداران، بیمارستان بوعلی، مرکز تحقیقات عفونی اطفال، کوهورت تولد ساری، تلفن: ۳۳۳۴۸۲۲۶-۱۱

شابک

ISBN: 978-622-6173-10-0

فهرست

۱	مقدمه
۳	قبل تولد
۴	پانزده روز اول
۵	یک ماهگی
۶	۲ و ۳ ماهگی
۸	۴ و ۵ ماهگی
۱۰	۶ تا ۸ ماهگی
۱۲	۹ تا ۱۱ ماهگی
۱۴	۱۲ ماهگی
۱۶	۱۵ ماهگی
۱۸	۱۸ ماهگی
۲۰	۲ سالگی
۲۲	۲/۵ سالگی
۲۳	۳ سالگی
۲۴	۴ سالگی
۲۶	۵ و ۶ سالگی
۲۸	منابع



مقدمه

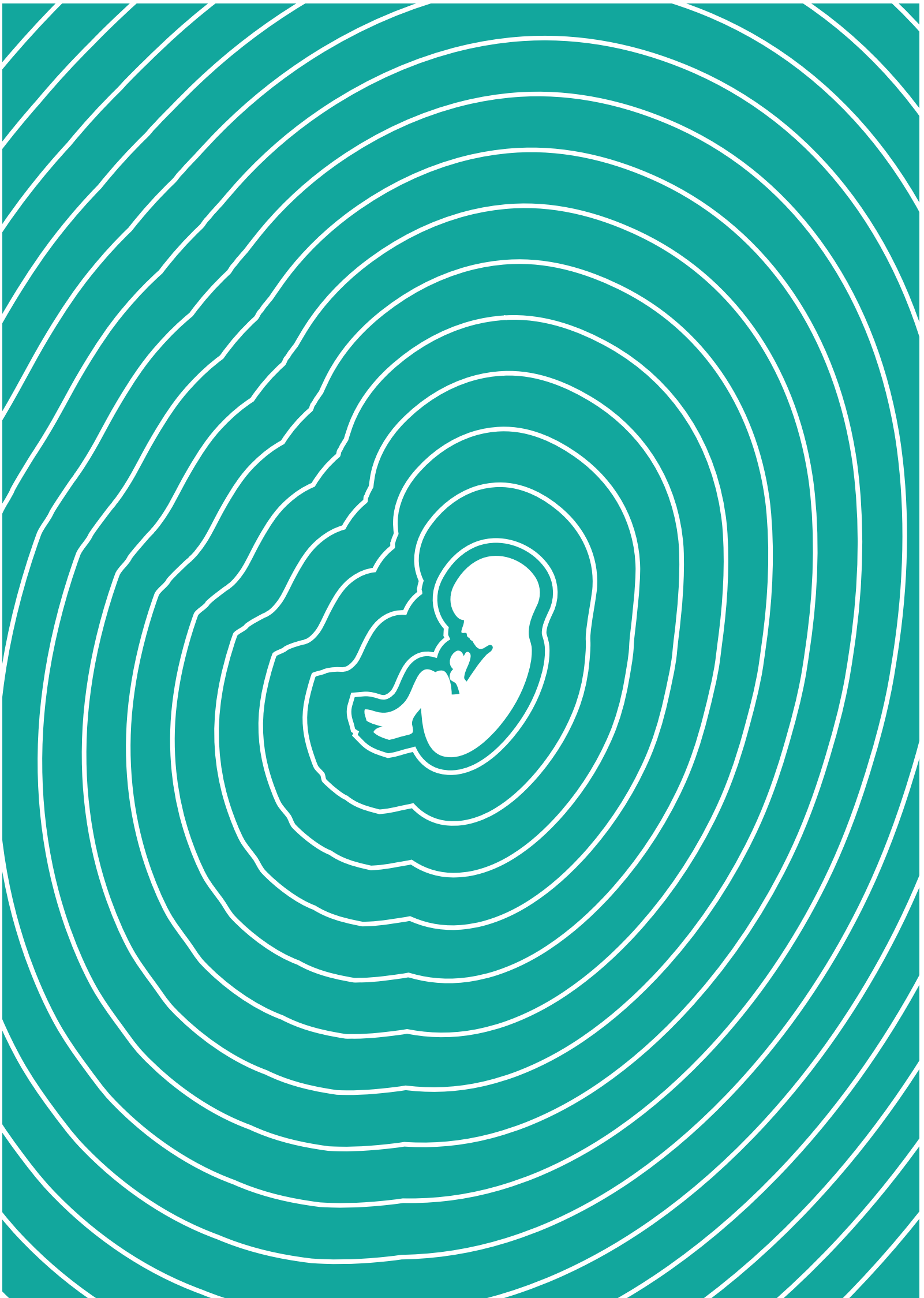
زمانی ما کودک بوده ایم؛ اما اکنون خود کودک داریم و شاهد رشد آنها هستیم. یکی از مسائل مهم در ارتباط با کودک ما، رشد، تکامل و تربیت اوست به شکلی که تبدیل به یک بزرگسال سالم و شاد شود. این امر مهم نیاز به داشتن اطلاعات درست و کافی در زمینه رشد و تکامل کودک دارد. از والدین به عنوان مادر یا پدر انتظار می رود نقش های متفاوتی در زندگی کودک خود ایفا کنند و از مهم ترین نقش ها، نظارت منظم بر رشد و تکامل سالم اوست. بالا بردن اطلاعات در این زمینه می تواند از نگرانی ها و ترس های والدین کم کند. مجموعه حاضر تلاشی است برای آگاهی از جنبه های مختلف رشد تا در فواصل منظم، همراه با رشد کودک و بالا رفتن سن او، بدانید در سنی که کودک شما قرار دارد در چه مرحله است و شما چگونه می توانید او را یاری کنید.

دنیای ما دریاست

هر کودکی ماهی است

دریای بی ماهی

یک ذره زیبا نیست



قبل از تولد

تمام والدینی که در انتظار به دنیا آمدن کودک هستند، ضروری است که ویزیت قبل از تولد را مورد توجه قرار دهند. چرا که فرصت مناسبی برای بالا بردن اطلاعات، گرفتن راهنمایی، شناسایی شرایط پرخطر و یادگیری مهارت های فرزندپروری است. البته اهمیت این ویزیت در اولین بارداری، بارداری های پر خطر، مشکلات بارداری، بارداری چندقلو، والدینی که سابقه مرگ نوزاد یا جنین دارند و فرزندخواندگی دو چندان است.

- لازم است بدانید عادات، عقاید، ارزش ها و باورهای خانواده شما بر سلامتی نوزاد تأثیر دارد.
- بهتر است قبل از تولد کودک دوستان و آشنایانی که می توانند در نگهداری کودک به شما کمک کنند را انتخاب و از وجود آنها استفاده کنید.

ایمنی

• این نکته را در نظر داشته باشید محیطی که قرار است نوزاد نگهداری شود باید بدون هر نوع آلودگی به ویژه دود سیگار باشد. دود سیگار بیماری هایی مانند عفونت های گوش، عفونت های تنفسی و آسم را به دنبال دارد و بدون شک بر کودک اثرگذار است و احتمال دارد شیرخوار به بیماری قلبی و یا تنفسی مبتلا شود. والدین سیگاری تحت هیچ شرایطی نباید در منزل، ماشین و به طور کلی نزدیک نوزاد سیگار بکشند.

• فراهم ساختن محیطی ایمن برای نوزاد را می توانید از مدتی قبل از تولد با تهیه وسایل ساده ای مانند دماسنج اتاق، ملحفه تمیز، سیستم گرمایش و سرمایش متناسب و آماده کردن روحی فرزند یا فرزندان قبلی شروع کنید.