



وزارة الصحة - ولاية الخرطوم
الإدارة العامة للرعاية الصحية الأولية



كرت متابعة نمو البنت

من الولادة إلى عمر خمس سنوات



البيانات الشخصية

اسم الطفلة:

رقم الكرت:

العنوان:

معلومات الولادة:

تاريخ الميلاد:

عمر أو مدة الحمل عند الولادة: مفرد / ولادة متعددة:

القياسات عند الولادة:

الوزن: الطول:

ترتيب المولودة

التغذية:

عمر الطفلة عند اضافة أي أطعمة:

عمر الطفلة عند إكمال الرضاعة الطبيعية المطلقة:

الأحداث المضادة (التواريخ)

(وفاة أحد الوالدين أو أحد الإخوة عمره أقل من خمس سنوات)

جدول التطعيمات الروتينية

نوع اللقاح	الجرعة	تاريخ اعطاء الجرعة	العمر بالشهور	تاريخ الجرعة الثانية	اعطاء فيتامين (أ)
البي سي جي (السل)					
شلل الأطفال	الصفريّة				
	الأولى				
	الثانية				
	الثالثة				
الخماسي	الأولى				
	الثانية				
	الثالثة				
الحصبة	الأول				
	الثانية				
الروتا	الأول				
	الثانية				

عزيزتي الأم:

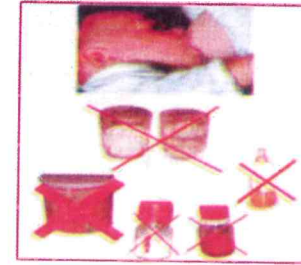
- لقاح الروتا يعمل على خفض حالات الاسهال المسببة بفيروس الروتا أحرصى على تطعيم طفلك الجرعة الأولى بعد إكمال ٦ أسابيع بعد الولادة والجرعة الثانية بعد شهر من الأولى.

- شكراً لزيارتك للمركز وحرصك على تطعيم أطفالك ومتابعة الوزن الدوري

- راجعي مع العامل الصحي مواعيد الجرعات القادمة للتطعيم وموعد الوزن القادم

- إحرصى على الإحتفاظ بالكرت وإحضاره عند كل زيارة لك ولطفلك

توصيات لتغذية الرضیعة حتى نهاية الشهر السادس من عمرها



• ارضي طفلك فقط لبن ثديك حتى الشهر السادس من عمرها (١٨٠ يوم) . ارضي طفلك من الثدي حسب رغبتها نهاراً وأولياً على الأقل ٨ مرات خلال ٢٤ ساعة . أرضي طفلك عندما تظهر علامات الجوع : تبدأ بالبكاء ، تمتص أصابعها أو تحرك شفتها في كل رضعة شجعي طفلك الرضیعة لإفراغ الثدي الأول وبعد ذلك أعطيها الثدي الآخر . لاتعطيها أطعمة أو سوائل أخرى .

• لبن ثديك يروي عطش طفلك ويشبع جوعها حتى نهاية الشهر السادس .

الاغذية الموصى بها للرضع والأطفال من عمر سبع شهور إلى خمس سنوات

• من بداية الشهر ال ٧ إلى أقل من ٩ شهور

تستمر الرضاعة من الثدي لتكون مصدراً مهماً للمواد الغذائية لطفلك حتى عمر سنتين أو أكثر . بعد نهاية الشهر السادس أدخلی الأغذية التكميلية تدريجياً بنوع واحد في البداية أعط الطفلة أولاً السوائل وشبه السوائل ثم الأطعمة المهروسة بعد إزالة القشور والبذور . نبدأ بإعطائها ملعقة صغيرة أو اثنين مع زيادة الكمية تدريجياً . بالإضافة للرضاعة من الثدي اعطيها عصير برتقال ، ليمون ، او طماطم مع إضافة القليل من السكر والماء - كستر أو أرز باللبن ، موز ، بطاطس مسلوقة أو بسكويت بعد هرسه جيداً وإضافة اللبن . بقوليات مهروسة فول مصري - لوبيا ، عدس مع إضافة قطرات من الليمون أو عصير الطماطم - خضروات وفواكه مهروسة ومصفاة .



• من بداية الشهر ال ٩ إلى أقل من ٢٤ شهر

ارضع الطفلة حسب رغبتها ، اعط الطفلة كميات كافية من الكسرة - عصيدة - قرصتة - رز مع ملاح خالي من البهارات والبذور والألياف ، زيادي رز أو بيض ، لحم مفروم (شرموط) دجاج ، سمك او فول مصري ، عدس ، لوبيا مع خضروات وفواكه مهروسة اضيبي ملعقة صغيرة او اثنين من الزيت الى طعام الطفلة اعط الطفلة وجبات صغيرة متقاربة ٥ إلى ٦ مرات يومياً



• ٢٤ شهر حتى ٥ سنوات



اعط الطفلة غذاء الأسرة العادي ثلاث مرات يومياً اعط وجبتين مغذيتين بين الوجبات الرئيسية مثال : لبن طازج او منتجاته ، فواكه او خضروات .

واظبي على متابعة نموها بأقرب وحدة صحية

