



وزارة الصحة - ولاية الخرطوم
الإدارة العامة للرعاية الصحية الأولية



كرت متابعة نمو الولد

من الولادة إلى عمر خمس سنوات



البيانات الشخصية

اسم الطفل:

رقم الكرت:

اسم الوحدة الصحية:

العنوان:

معلومات الولادة:

تاريخ الميلاد:

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

القياسات عند الولادة:

الوزن: الطول:

ترتيب المولود:

التغذية:

عمر الطفل عند إضافة أي أطعمة:

عمر الطفل 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) العلاجي
البي سي جي (السل)					
شلل الأطفال	الصفيرية				
	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 6 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 الرضيع حتى نهاية الشهر السادس من عمره



ارضعي طفلك فقط لبن ثديك حتى الشهر السادس من عمره (١٨٠ يوم) . ارضعي طفلك من الثدي حسب رغبته نهاراً وأولياً على الأقل ٨ مرات خلال ٢٤ ساعة . ارضعي طفلك عندما تظهر علامات الجوع : يبدأ بالبكاء ، يمتص أصابعه أو يحرك شفتاه في كل رضعة شجعي طفلك الرضيع لإفراغ الثدي الأول وبعد ذلك أعطيه الثدي الآخر . لاتعطيه أطعمة أو سوائل أخرى .

لبن ثديك يروي عطش طفلك ويشبع جوعه حتى نهاية الشهر السادس .

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

من بداية الشهر ال ٧ إلى اقل من ٩ شهور

تستمر الرضاعة من الثدي لتكون مصدراً مهماً للمواد الغذائية لطفلك حتى عمر سنتين أو أكثر . بعد نهاية الشهر السادس أدخلى الأغذية التكميلية تدريجياً بنوع واحد في البداية أعط الطفل أولاً السوائل وشبه السوائل ثم الأطعمة المهروسة بعد إزالة القشور والبذور .



نبدأ بأعطائه ملعقة صغيرة أو اثنين مع زيادة الكمية تدريجياً . بالإضافة للرضاعة من الثدي اعطيه 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



ارضعي الطفل حسب رغبته ، اعط الطفل كميات كافية من الكسرة - عصيدة - قراصة - رغيف - أرز مع ملاح خالي من البهارات والبذور والألياف ، زيادي روب أو بيض ، لحم مفروم ، (شرموط) دجاج ، سمك او فول مصري ، عدس ، لوبيا مع خضروات وفواكه مهروسة اضيفي ملعقة صغيرة او اثنين من الزيت الى طعام الطفل اعط الطفل وجبات صغيرة متقاربة ٥ إلى ٦ مرات يومياً

٢٤ شهر حتى ٥ سنوات



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

واظبي على متابعة نموه بأقرب وحدة صحية

