

جدول تطعيمات الأطفال:

العمر اللقاح	عند الولادة	٦ أسابيع	١٠ أسابيع	١٤ أسبوع	٩ شهور	١٨ شهوراً
السل جرعة واحدة						
الشلل ٤ جرعات						
الحماسي ٣ جرعات						
المكورات الرئوية ٣ جرعات						
الروتسا جرعتان						
الحمصية جرعتان						



عزيزتي الأم

- شكراً لك لزيارتك للمركز وحرصك على تطعيم أطفالك.
- راجعي مع العامل الصحي مواعيد، نوع ومكان الجرعة القادمة.
- احرصي على اكمال الجرعات المقررة لك ولطفلك.
- تعرفي على الآثار الجانبية المحتملة وكيفية التعامل معها.
- احرصي على الإحتفاظ بالكرت واحضاره عند كل زيارة لك ولطفلك.

تطعيمات الطفل:

العمر	تاريخ الجرعة	الجرعة	نوع اللقاح البي سي جي (السل)
		الجرعة الصفيرية *	شلل الأطفال
		الأولى	
		الثانية	
		الثالثة	الخماسي
		الأولى	
		الثانية	
		الثالثة	المكورات الرئوية
		الأولى	
		الثانية	
		الثالثة	الروتا *
		الأولى	
		الثانية	
		الأولى	الحمصية
		الثانية	

* لقاح الشلل: تعطى جرعة الشلل الصفيرية منذ الولادة حتى إسبوعين فقط.

** لقاح الروتا: يجب اعطاء الجرعة الأولى خلال الفترة من ٦ لـ ١٥ أسبوع فقط من ولادة الطفل على ألا يتجاوز عمر الطفل عند الجرعة الثانية ٨ أشهر.

مواعيد الجرعات التالية:

التاريخ	نوع الجرعة

هذا الكرت وثيقة مهمة يجب الحفاظ عليها

الرضاعة الطبيعية المطلقة من الولادة إلى الشهر السادس

١. أرضعي طفلك فقط لبن ثديك حتى الشهر السادس من عمره حسب الطلب ليلاً ونهاراً على الأقل ٨ مرات في اليوم.
أطعمة الشهر السابع

أتركه يرضع من الثدي الأول حتى يفرغ تماماً ثم أعطيه الثدي الآخر ليعتاد طفلك على تناول الأطعمة التكميلية إلى جانب الرضاعة باستخدام الملعقة أو الكوب.

مجموعات الأغذية لبن الأم	الكمية المقترحة لكل نوع	عدد الوجبات رضاعة حسب الطلب + مرتان أغذية أخرى
خضروات مسلوقة ومهروسة وفواكه طازجة او مسلوقة ومهروسة عصيدة الحبوب	١-٢ ملعقة كبيرة ١/٢ - ٣/٤ فاكهة متوسطة الحجم ١-٢ ملعقة	

أطعمة الشهر الثامن والتاسع:

في هذه الفترة تزداد إحتياجات الطفل من الطاقة والحديد وفيتامين (أ) وتبدأ الأم في الشهر التاسع في تشجيع الطفل على الإمساك بقطع الطعام.

مجموعات الأغذية لبن الأم	الكمية المقترحة لكل نوع	عدد الوجبات رضاعة حسب الطلب + ٣ وجبات أساسية
أرز مسلوقة + عدس مسلوقة أو فول مقشور + خبز خليط حبوب مطبوخة من المتوفرة لدى الأسرة	٢ ملعقة كبيرة ٣ ملعقة كبيرة	
خليط الخضروات المسلوقة المهروسة	٢-٣ ملاعق كبيرة	
لحوم بيضاء أو صفار بيض مسلوقة	١ ملعقة كبيرة ١ صفار بيضة	
عصير فواكه طازج	١-٢ فنجان صغير	

أطعمة الشهر العاشر - سنة:

في هذه الفترة تزداد إحتياجات الطفل من الطاقة والحديد وفيتامين (أ) ويلاحظ أنه يمكن البدء في إعطاء منتجات الألبان.

مجموعات الأغذية لبن الأم	الكمية المقترحة لكل نوع	عدد الوجبات رضاعة حسب الطلب + وجبات أساسية + وجبة خفيفة
أرز مسلوقة + عدس مسلوقة أو فول مقشور + خبز خليط حبوب مطبوخة من المتوفرة لدى الأسرة	٢ ملعقة كبيرة ٣ ملعقة كبيرة	
خليط الخضروات المسلوقة المهروسة	٢-٣ ملاعق كبيرة	
لحوم بيضاء أو جن أبيض أو مطبوخ	١ ملعقة كبيرة	
عصير فواكه طازج	١-٢ فنجان صغير	

أطعمة الشهر ١٢-٢٤

في هذه الفترة تزداد إحتياجات الطفل من الطاقة والحديد وفيتامين (أ) ويبدأ الطفل في تناول طعام العائلة



الرضاعة الطبيعية والتغذية



جمهورية السودان
وزارة الصحة الإتحادية



كرت الطريق إلى الصحة

الرقم المتسلسل:

الولاية:

المحلية:

إسم المؤسسة الصحية:

نوع المؤسسة الصحية:

جوال فرعي ثابت

البيانات الشخصية:

إسم الطفل:

النوع: ذكر أنثى

تاريخ أول زيارة:

عمر الطفل: تاريخ الميلاد:

ولادة مفردة ولادة متعددة

السكن:

القياسات عند الولادة:

الوزن: الطول ترتيب المولود:

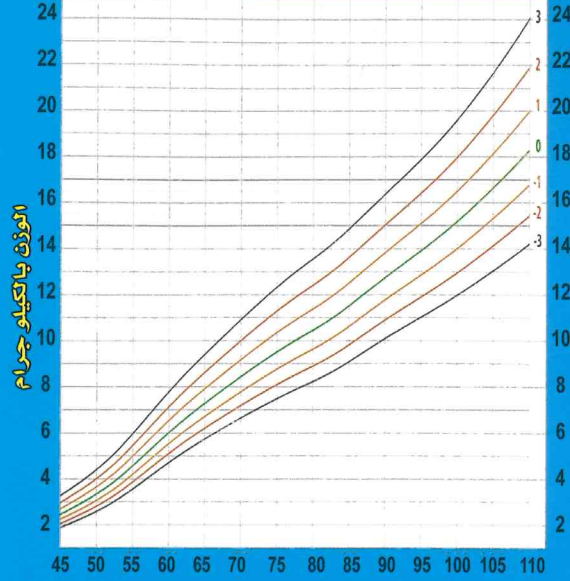
التغذية:

عمر الطفل عند إضافة أي أطعمة أو سوائل:

عمر الطفل عند إنهاء الرضاعة المطلقة:

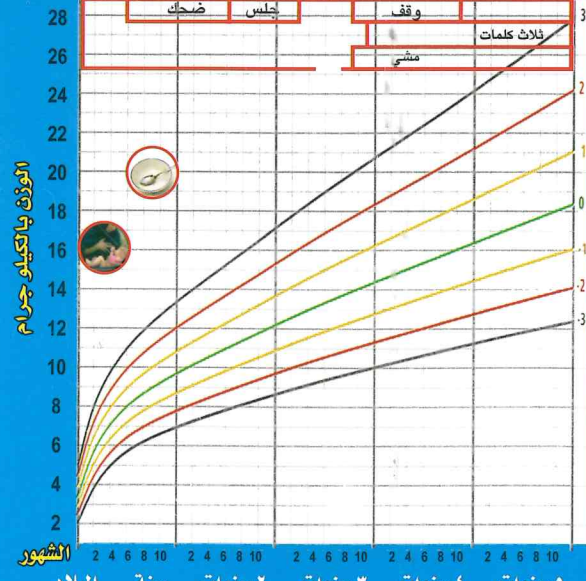
تلفون المركز/ الفني إن وجد:

الوزن الطول - أولاد من الولادة إلى سنتين



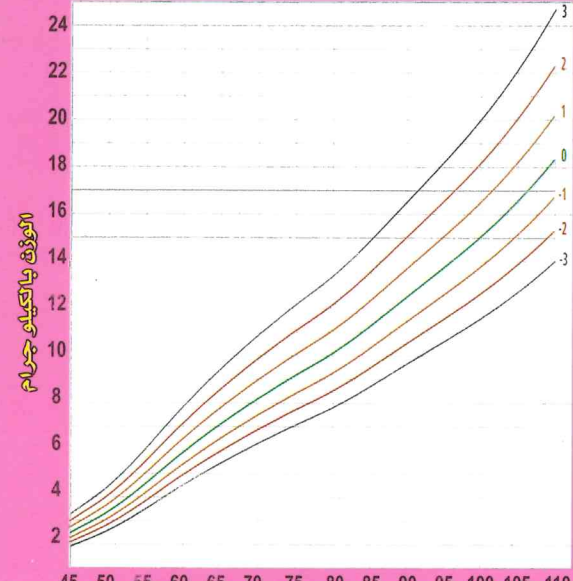
الطول بالسنتيمتر

الوزن للعمر - أولاد من ٥-٠ سنوات



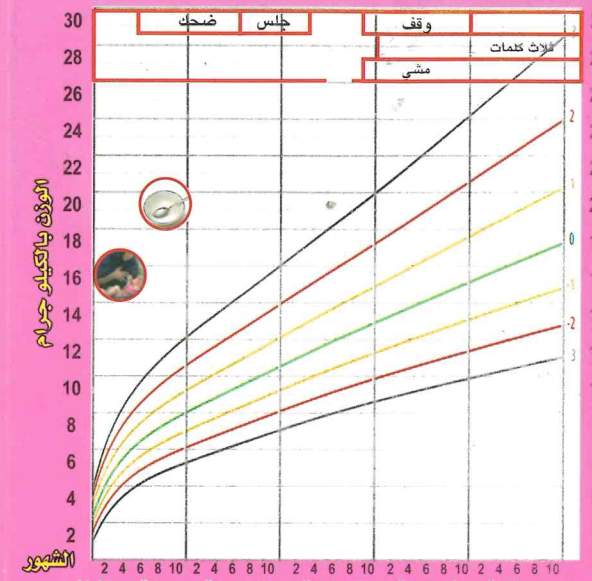
العمر (سنة وشهر)

الوزن الطول - بنات من الولادة إلى سنتين



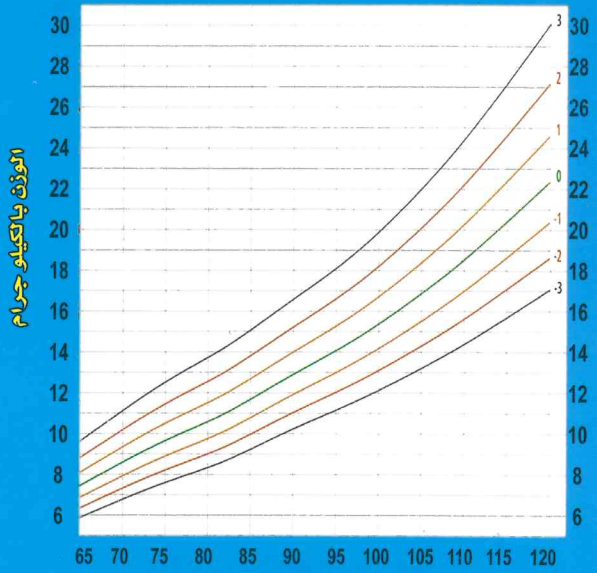
الطول بالسنتيمتر

الوزن للعمر - بنات من ٥-٠ سنوات



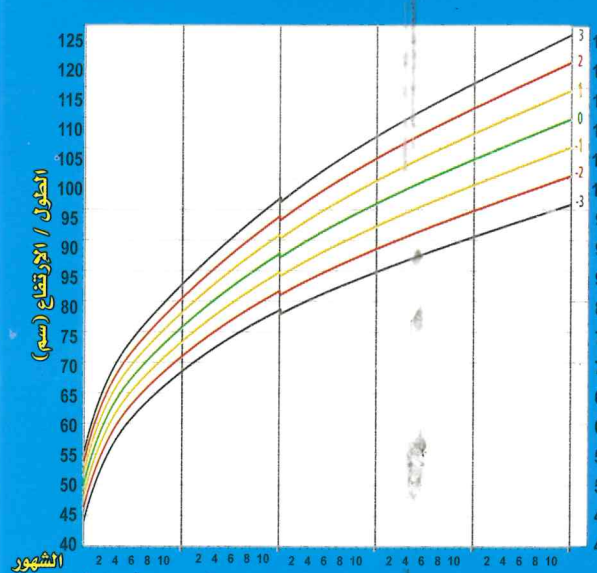
العمر (سنة وشهر)

الوزن / الارتفاع - للأولاد من ٥-٢ سنوات



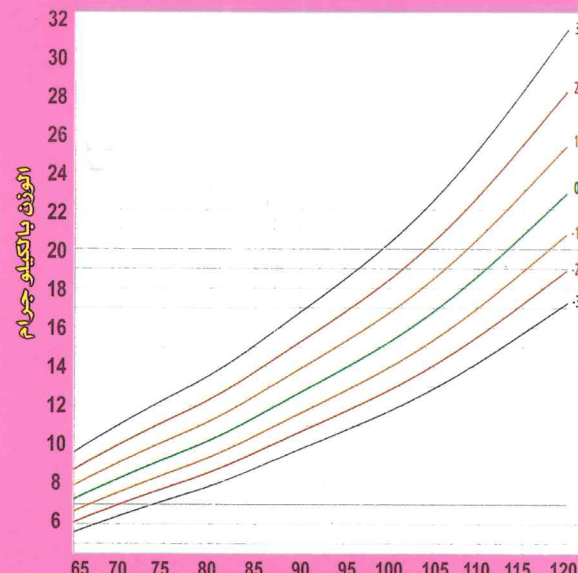
الطول بالسنتيمتر

الطول / الارتفاع للعمر - أولاد من ٥-٠ سنوات



العمر (من سنة حتى سنتين)

الوزن / الارتفاع - بنات من سنتين-٥ سنوات



الطول بالسنتيمتر

الطول / الارتفاع للعمر - بنات من ٥-٠ سنوات



العمر (من سنة إلى سنتين)