

تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی

غذای کمکی را از مقدار کم شروع و به تدریج متناسب با اشتیهای کودک بیشتر کنید و غذاهای هر مرحله را به مرحله بعد اضافه کنید.

تولد تا ماه ششم

(شیر مادر + یک وعده غذا شروع کنید و به سه وعده برسانید)

ماه هفتم

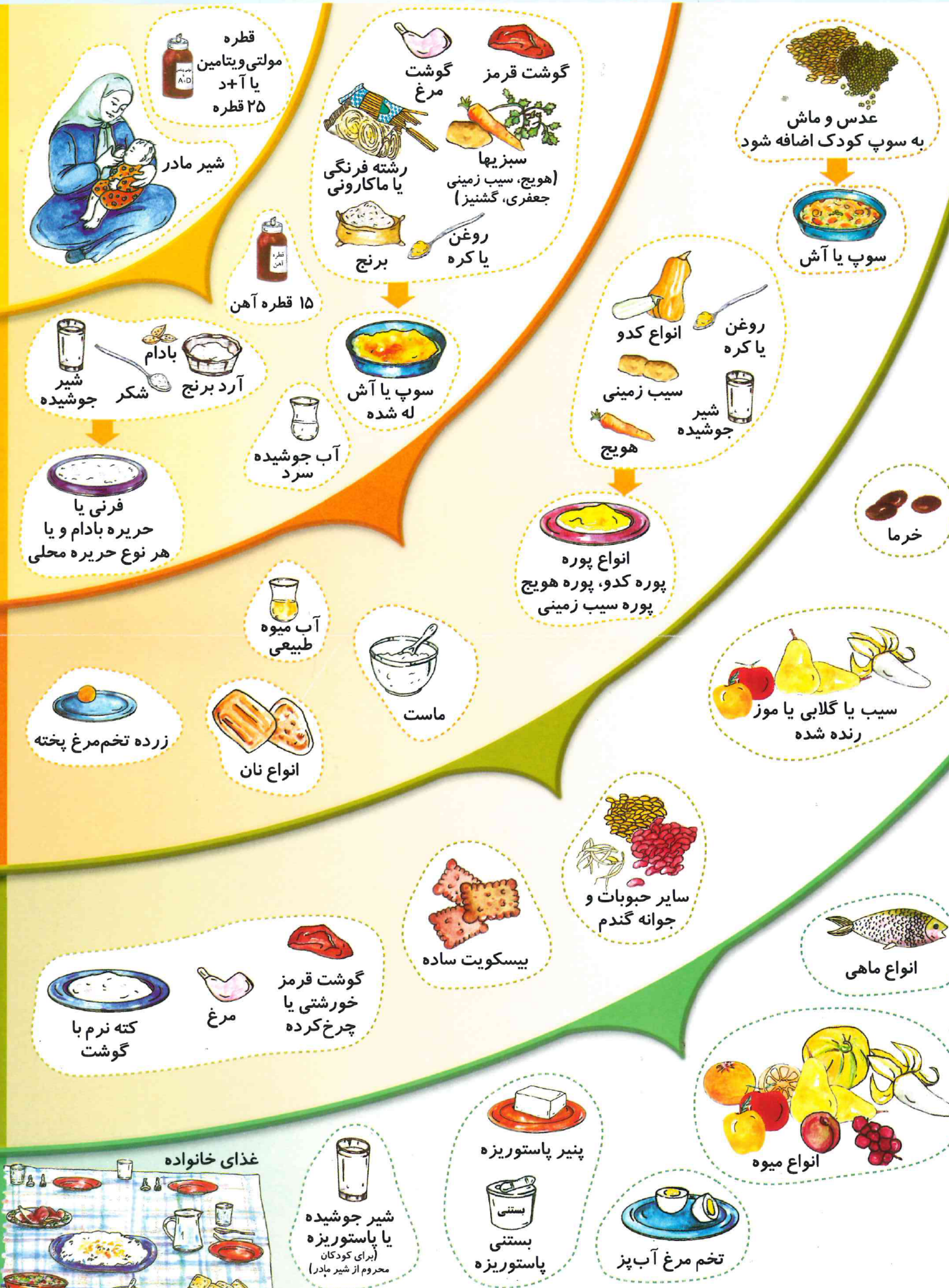
(شیر مادر + یک وعده غذا)

ماه نهم و دهم

(شیر مادر + یک وعده غذا)

ماه یازدهم تا بیست و یک

(۵ وعده غذا + شیر مادر)



کارت مراقبت کودک

(تغذیه، واکسیناسیون، پایش رشد)

ویژه پسران



شماره پرونده:
نام و نام خانوادگی کودک:
نام مادر: نام پدر:
تاریخ تولد: روز ماه سال

وزن هنگام تولد (بر حسب گرم):
قد هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر):
دور سر هنگام تولد (بر حسب سانتیمتر):
کودک چندمین فرزند زنده مادر است؟
فاصله کودک با فرزند زنده قبلی مادر (بر حسب ماه):
نوع زایمان:
☐ طبیعی ☐ سزارین ☐ چندقلویی ☐ ترم ☐ نارس

استان: شهرستان: روستا:
مرکز بهداشتی درمانی: مطب:
خانه بهداشت: تیم سیار:
نشانی منزل:
تلفن منزل:
سایر نکات:

در هر مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی یا مطب کارت مراقبت کودک را همراه داشته باشید.

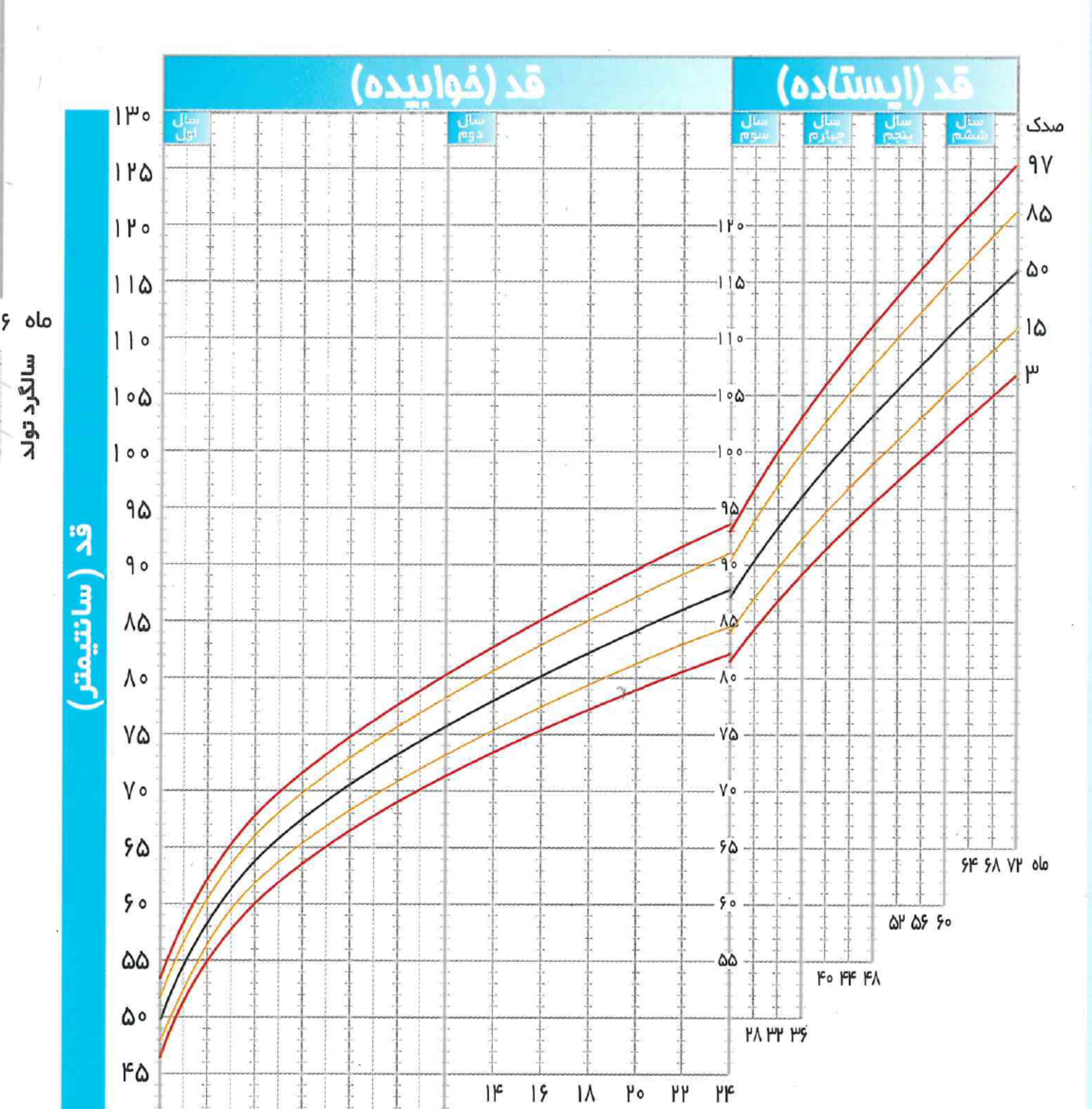
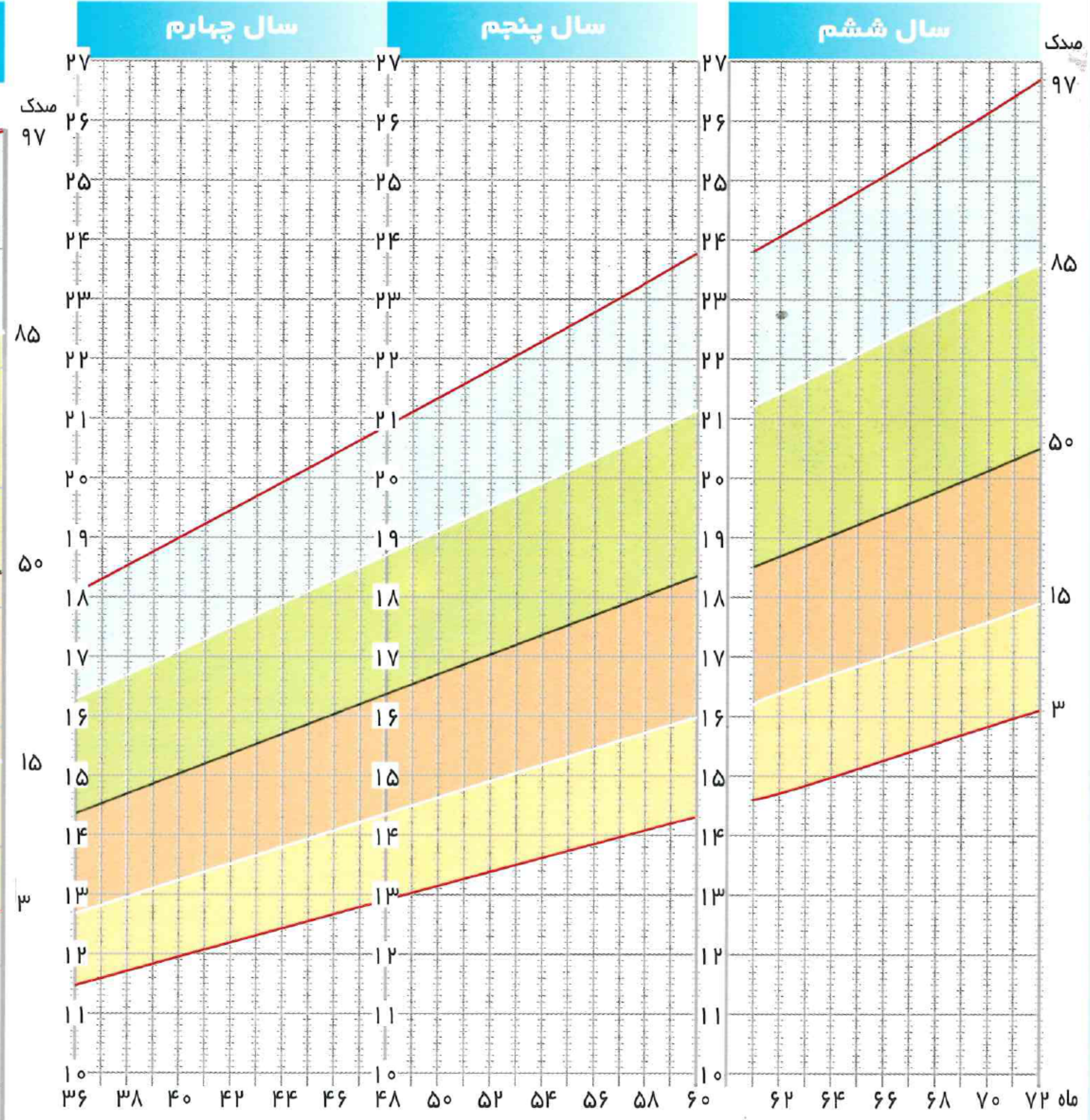
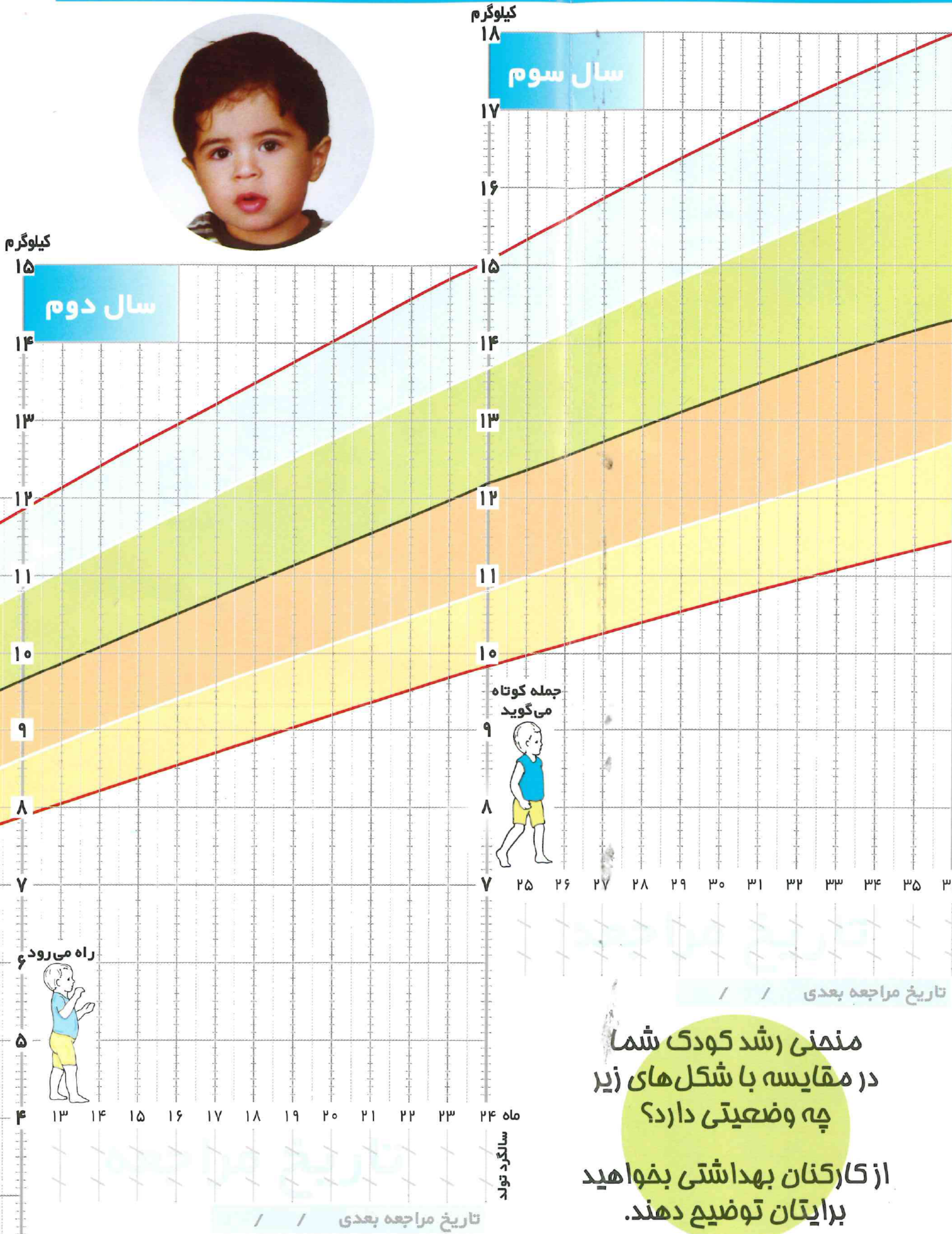
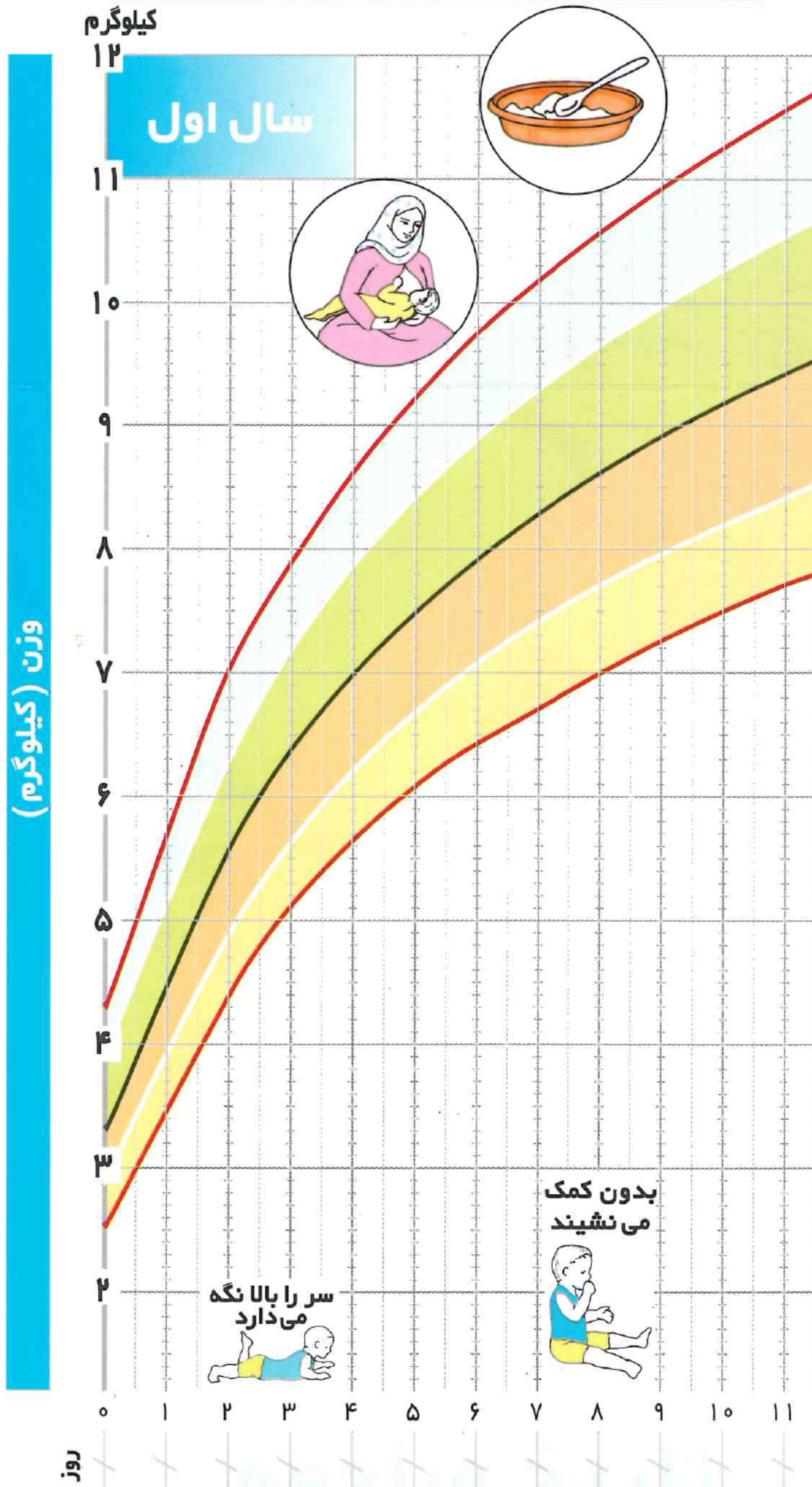
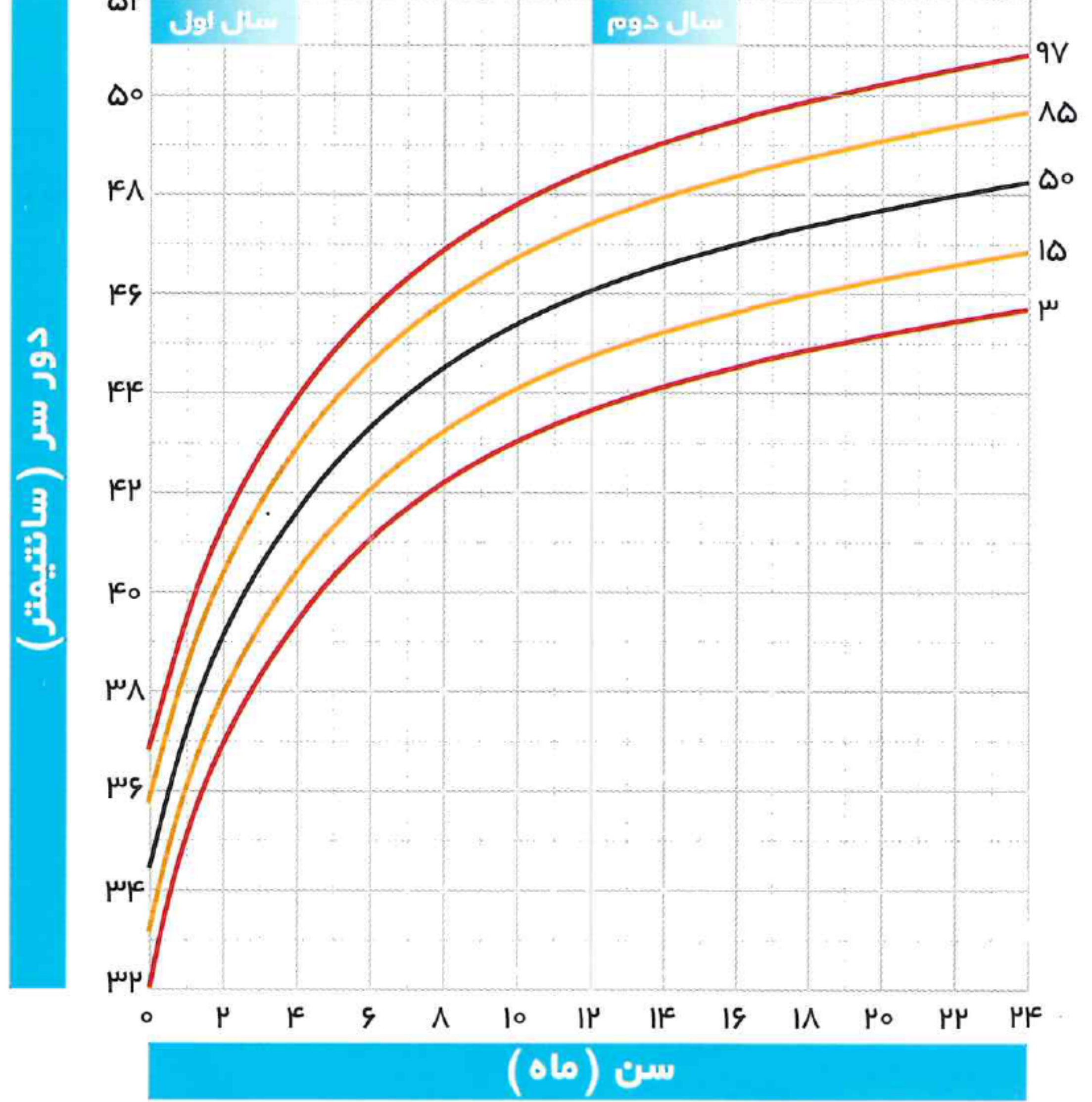
شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی و تداوم آن تا پایان سال دوم برای رشد طبیعی شیرخوار ضروری است.

با واکسیناسیون به موقع، سلامت کودک خود را تضمین کنید.

سن	نوع واکسن	سن	نوع واکسن
بدو تولد	ب.ث.ژ - فلج اطفال - هیپاتیت ب*	۶ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال - هیپاتیت ب
۲ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال - هیپاتیت ب	۱۲ ماهگی	MMR
۴ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال	۱۸ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال - MMR
توصیفات	* منظور از فلج اطفال، قطره خوراکی فلج اطفال است. ** واکسن هیپاتیت ب کودکان با وزن کم تر از ۲۰۰۰ گرم چنانچه در وقت مقرر مراجعه نموده باشند در ۴ نوبت (بدو تولد، ۱، ۲، ۳ ماهگی، ۴، ۵ ماهگی) انجام می شود. *** پس از آخرین نوبت واکسن سه گانه، هر ده سال یک بار واکسن دوگانه ویژه بزرگسالان باید تزریق شود.		

نوع واکسن	تاریخ این مراجعه	تاریخ مراجعه بعدی	نام یا مهر واکسیناتور	نوع واکسن	تاریخ این مراجعه	تاریخ مراجعه بعدی	نام یا مهر واکسیناتور
بدو تولد				فلج اطفال (پولیو)	بار اول		
فلج اطفال (پولیو)	بار اول			سه گانه	بار دوم		
	بار دوم			سه گانه	بار سوم		
	بار سوم			سه گانه	بار چهارم		
	بار چهارم			سه گانه	بار پنجم		
	بار پنجم			سه گانه	بار ششم		
	بار ششم			سه گانه	بار هفتم		
	بار هفتم			سه گانه	بار هشتم		
	بار هشتم			سه گانه	بار نهم		
	بار نهم			سه گانه	بار دهم		
	بار دهم			سه گانه	بار یازدهم		
	بار یازدهم			سه گانه	بار بیستم		
	بار بیستم			سه گانه	بار بیست و یکم		

شیر مادر به تنهایی تا پایان ۶ ماهگی کاملترین غذا برای کودکان است.



منحنی رشد کودک شما در مقایسه با شکل‌های زیر چه وضعیتی دارد؟

از کارکنان بهداشتی بخواهید برایتان توضیح دهند.

