

# کارت مراقبت کودک

(پایش رشد، تغذیه، ایمن سازی)



## ویژه دختران



- وزن هنگام تولد: ..... (گرم)
- قد هنگام تولد: ..... (سانتی متر)
- دور سر هنگام تولد: ..... (سانتی متر)
- کودک چندمین فرزند زنده مادر است؟ ..... (فرزند)
- فاصله کودک با فرزند زنده قبلی مادر: ..... (ماه)
- نوع زایمان:  طبیعی  سزارین
- جندقلویی
- هفته بارداری هنگام زایمان: ..... (هفته)

- شماره پرونده: .....
- نام و نام خانوادگی کودک: .....
- نام مادر: ..... نام پدر: .....
- تاریخ تولد: روز: ..... ماه: ..... سال: .....
- کد ملی کودک: .....
- کد ملی سرپرست: .....

- استان: .....
- شهرستان: .....
- روستا: .....
- مرکز خدمات جامع سلامت: .....
- مطب: .....
- خانه بهداشت / پایگاه: .....
- تیم سیار: .....
- نشانی منزل: .....
- تلفن: .....
- سایر نکات: .....
- تاریخ مراجعه بعدی: روز: ..... ماه: ..... سال: .....

مادر عزیز، در صورت داشتن هرگونه مشکل در امر شیردهی به مراکز مشاوره شیردهی مراجعه فرمایید.  
آدرس مرکز مشاوره شیردهی را از مراقب سلامت / بهورز سوال نمایید.  
آدرس: .....  
تلفن: .....

**در هر مراجعه به واحد بهداشتی درمانی یا مطب یا آزمایشگاه غربالگری، کارت مراقبت کودک را همراه داشته باشید. شیرمادر 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 ب ژ - فلج اطفال خوراکی - هپاتیت ب	۱۲ ماهگی	MMR
۲ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه *	۱۸ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR
۴ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه - فلج اطفال تزریقی	۶ سالگی **	سه گانه - فلج اطفال خوراکی
۶ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه		

**توضیحات:** \* واکسن پنج گانه شامل (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب، هموفیلوس آنفلوانزا تیپ ب) می باشد.  
\* پس از آخرین نوبت واکسن سه گانه، هر ده سال یکبار واکسن دو گانه ویژه بزرگسالان باید تزریق شود.

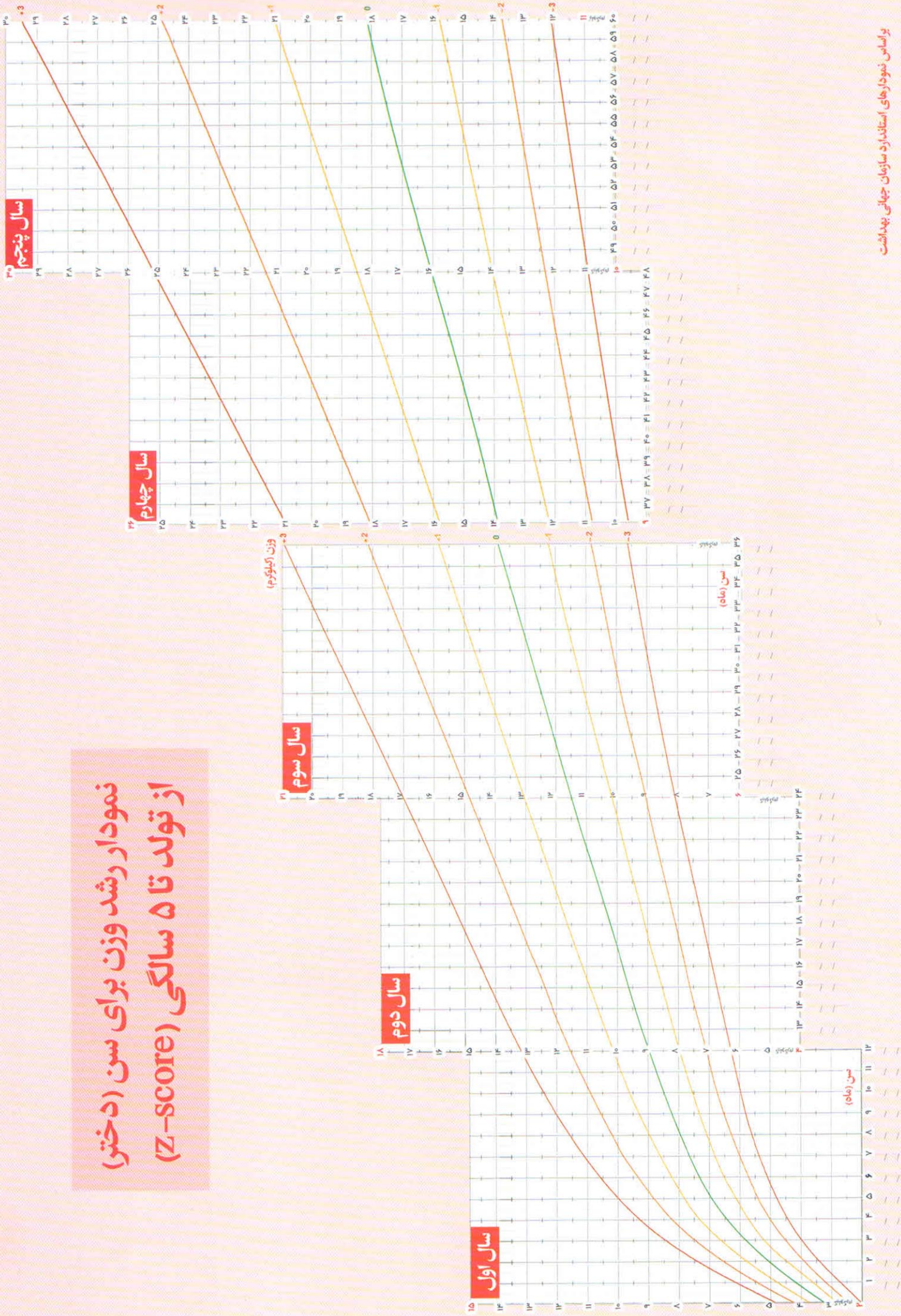
جدول راهنمای واکسیناسیون

نوع واکسن	تاریخ این مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناسیور	نوع واکسن	تاریخ مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناسیور
ب ب ژ (BCG)	/ /	/	/	بار اول	/ /	/	/
فلج اطفال خوراکی (OPV)	بدو تولد	/	/	پنج گانه (DTP-Hep B-Hib)	/ /	/	/
	بار اول	/ /	/	سه گانه (DTP/DT)	/ /	/	/
	بار دوم	/ /	/	توام خردسال (DTP/DT)	/ /	/	/
فلج اطفال تزریقی (IPV)	یادآور ۱	/ /	/	سرخک، سرخچه، اوریون (MMR)	/ /	/	/
	یادآور ۲	/ /	/	سرخک، سرخچه، اوریون (MMR)	/ /	/	/
فلج اطفال تزریقی (IPV)	/ /	/	/	هپاتیت ب (Hep-B)	/ /	/	/

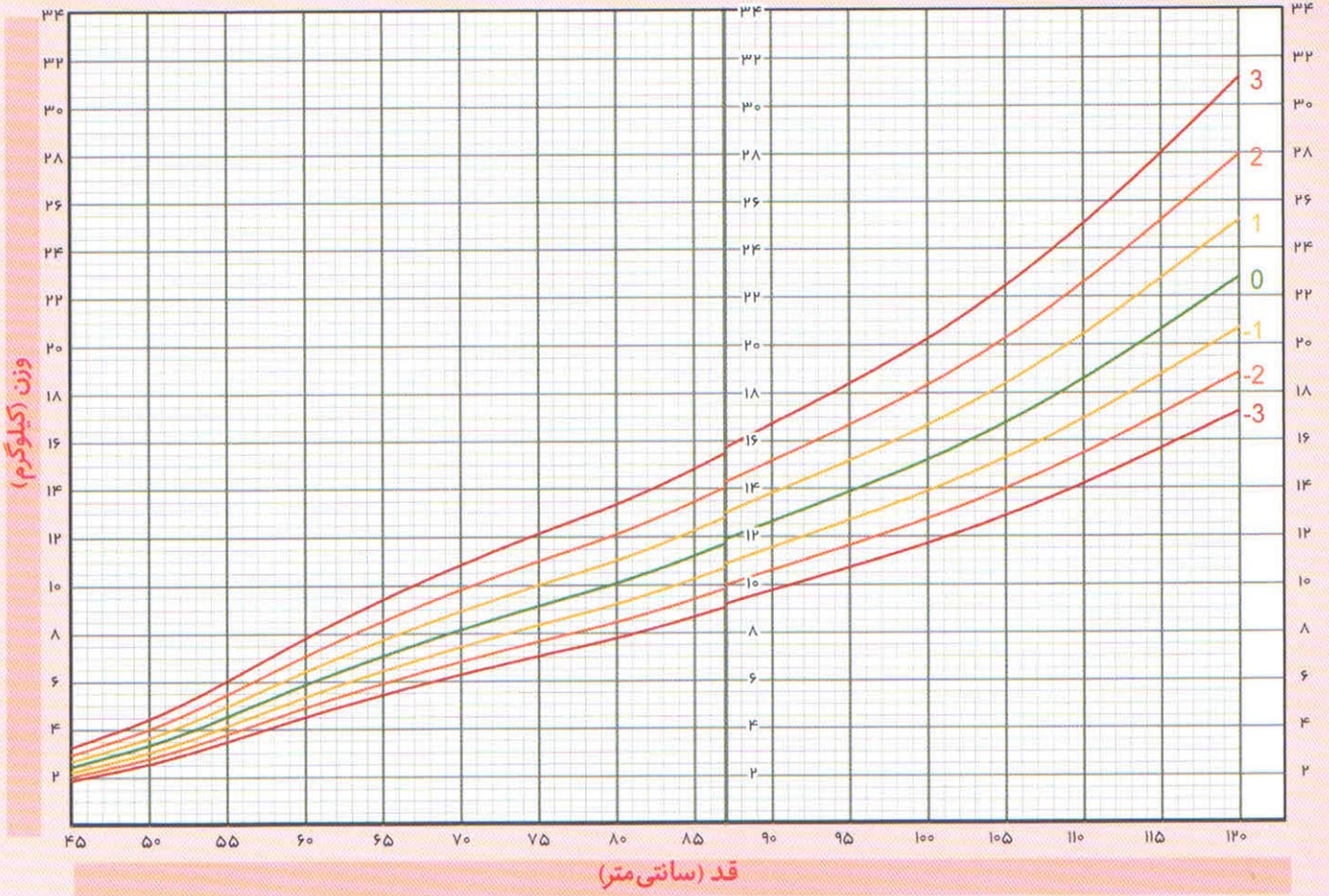
جدول تقویم واکسیناسیون

توضیحات:

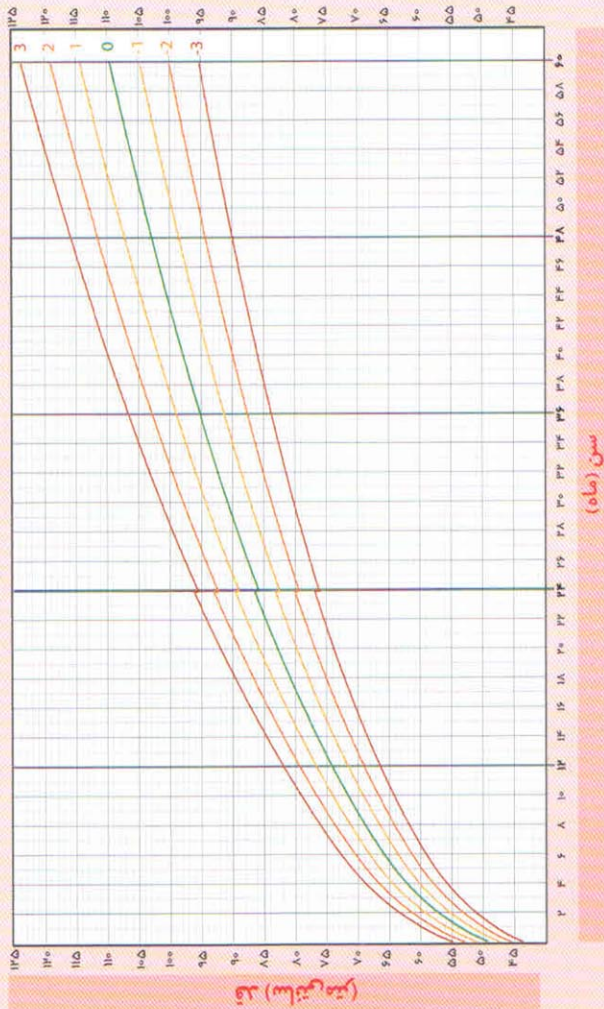
# نمودار رشد وزن برای سن (دختر) از تولد تا ۵ سالگی (Z-score)



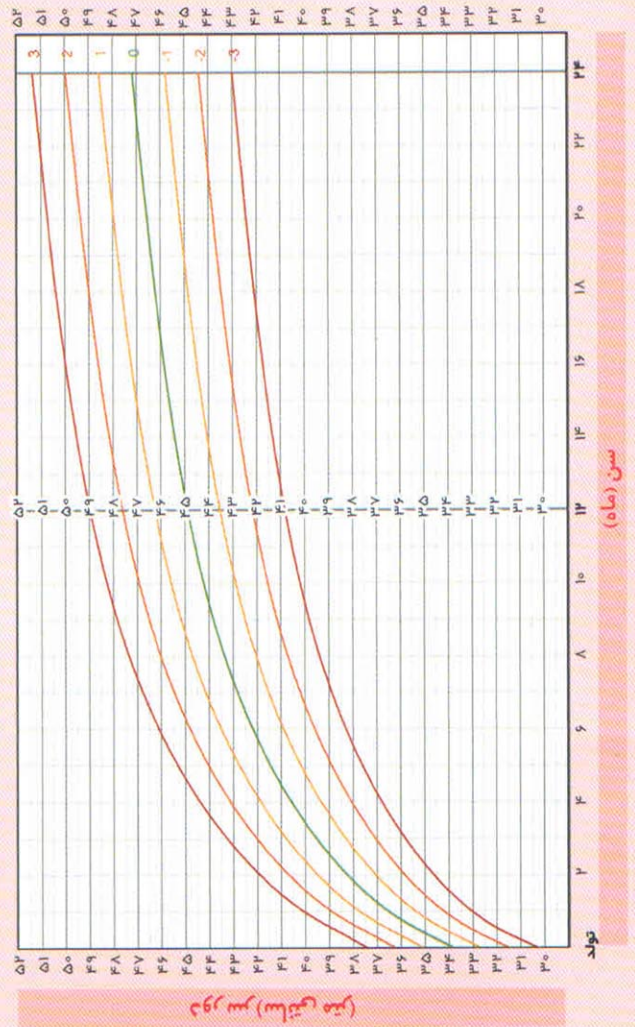
## نمودار رشد (وزن برای قد) دختر از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score)



## نمودار رشد (قد برای سن) دختر از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score)



## نمودار رشد دوز سر برای سن (دختر) از تولد تا ۲ سالگی (Z-score)



# تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی

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

## نولد تا شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیرمادر براساس تمایل و تقاضای شیرخوار تا ۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز



شیر مادر  
۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز

قطره آبد یا مولتی ویتامین (ترجیحاً قطره آبد)



## ماه هفتم و هشتم

ماه هفتم: شیرمادر + غذای کمکی که با یک وعده و در هر وعده ۲-۳ قاشق مرباخوری در روز شروع کرده و به تدریج به ۳ وعده در روز و در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) برسانید.

ماه هشتم: شیرمادر + غذای کمکی به مقدار ۳ وعده در روز و در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) به شیرخوار بدهید. ۱-۲ میان وعده غذایی

## ماه نهم و دهم و یازدهم

شیرمادر + غذای کمکی به مقدار ۴-۳ وعده و در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) به شیرخوار بدهید. ۲-۳ میان وعده غذایی

## ماه دوازدهم به بعد

هر روز ۱۱ وعده و در هر وعده سه چهارم لیوان (۱۸۰-۲۰۰ سی سی) به کودک غذا بدهید. ۳-۴ میان وعده غذایی، شیرمادر



شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

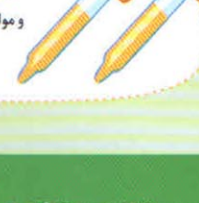
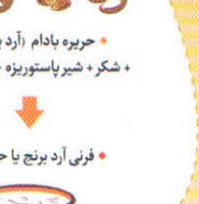
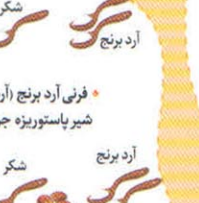
شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج

شکر  
آرد برنج



برنج + یک تا سه نوع سبزی مانند هویج، جعفری، شوید، گشنیز، کرفس و انواع کدوها، لوبیا سبز و ...

گوشت قرمز (ترجیحاً گوشت گوسفند) یا گوشت مرغ یا گوشت چرخ کرده و ماهی + روغن مایع یا کره

انواع سوپ با گوشت

تخم مرغ پخته و سفت شده

انواع کنه‌ها که با آب مرغ یا آب گوشت تهیه شده باشد به همراه گوشت گوسفند و یا مرغ پخته شده نرم

انواع کنه‌ها و پلوها همچنین خوراکی‌های نرم یا خوراکی‌هایی مانند ماکارونی، خوراک کوفته قلمی و ...

انواع کنه‌ها و پلوها همچنین خوراکی‌های نرم یا خوراکی‌هایی مانند ماکارونی، خوراک کوفته قلمی و ...

انواع کنه‌ها و پلوها همچنین خوراکی‌های نرم یا خوراکی‌هایی مانند ماکارونی، خوراک کوفته قلمی و ...

انواع کنه‌ها و پلوها همچنین خوراکی‌های نرم یا خوراکی‌هایی مانند ماکارونی، خوراک کوفته قلمی و ...

انواع کنه‌ها و پلوها همچنین خوراکی‌های نرم یا خوراکی‌هایی مانند ماکارونی، خوراک کوفته قلمی و ...

پوره انواع کدو، هویج سیب زمینی، نخود فرنگی و ...

روغن مایع یا کره + شیر پاستوریزه جوشیده شده

پوره انواع سبزی

گوشت قرمز (ترجیحاً گوشت گوسفند) یا گوشت مرغ + انواع سبزی

حبوبات (عدس، ماش) انواع جوانه‌ها پلغور گندم یا رشته فرنگی

سوپ یا حلیم یا آتش

سوپ یا حلیم یا آتش

سوپ یا حلیم یا آتش

سوپ یا حلیم یا آتش

سوپ یا حلیم یا آتش

قطره آهن

قطره آبد یا مولتی ویتامین

برای میان وعده صبح و عصر

ماست پاستوریزه

پوره سیب زمینی

خرما پوست گرفته شده

آب جوشیده سرد شده همزمان با شروع تغذیه کمکی

برای میان وعده صبح و عصر

ماست پاستوریزه

ماست پاستوریزه



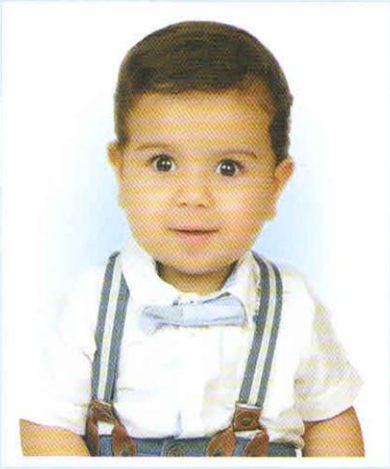
کودکان به تعداد وعده‌های غذایی بیشتر نیاز دارند. قبل از تهیه غذا و دادن غذا به کودک دست و صورت او را بشویید و از ظرف و قاشق تمیز و جداگانه برای کودک استفاده کنید.

# کارت مراقبت کودک

(پایش رشد، تغذیه، ایمن سازی)



## ویژه پسران



- وزن هنگام تولد: ..... (گرم)
- قد هنگام تولد: ..... (سانتی متر)
- دور سر هنگام تولد: ..... (سانتی متر)
- کودک چندمین فرزند زنده مادر است؟ ..... (فرزند)
- فاصله کودک با فرزند زنده قبلی مادر: ..... (ماه)
- نوع زایمان:  طبیعی  سزارین
- چندقلوبی
- هفته بارداری هنگام زایمان: ..... (هفته)

- شماره پرونده: .....
- نام و نام خانوادگی کودک: .....
- نام مادر: ..... نام پدر: .....
- تاریخ تولد: روز: ..... ماه: ..... سال: .....
- کد ملی کودک: .....
- کد ملی سرپرست: .....
- استان: ..... شهرستان: ..... روستا: .....
- مرکز خدمات جامع سلامت: ..... مطب: .....
- خانه بهداشت / پایگاه: ..... تیم سیار: .....
- نشانی منزل: ..... تلفن: .....
- سایر نکات: .....
- تاریخ مراجعه بعدی: روز: ..... ماه: ..... سال: .....

مادر عزیز، در صورت داشتن هرگونه مشکل در امر شیردهی به مراکز مشاوره شیردهی مراجعه فرمایید.  
آدرس مرکز مشاوره شیردهی را از مراقب سلامت / بهروز سوال نمایید.  
آدرس: .....  
تلفن: .....

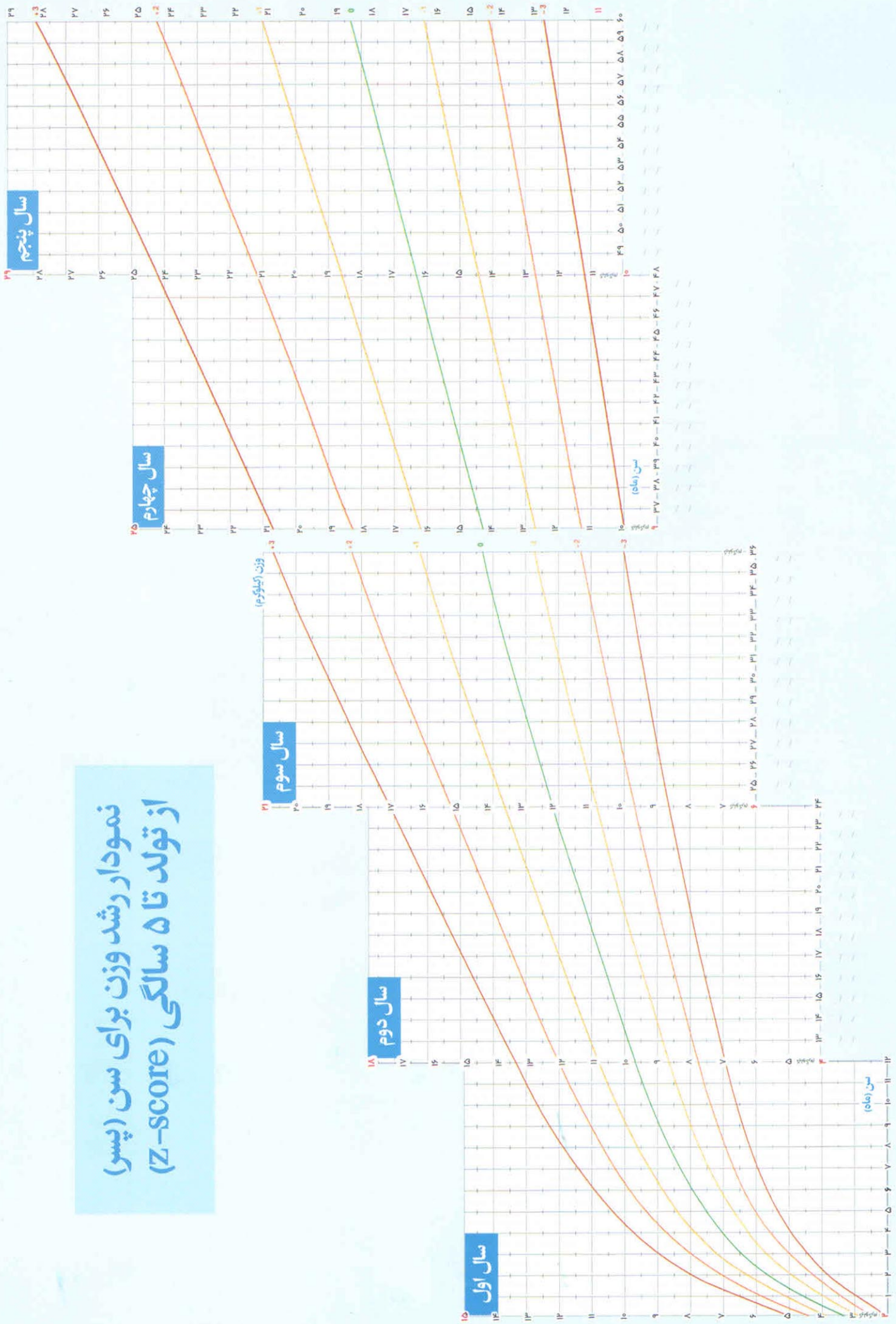
**در هر مراجعه به واحد بهداشتی درمانی یا مطب یا آزمایشگاه غربالگری، کارت مراقبت کودک را همراه داشته باشید. شیر مادر به تنهایی تا پایان ماه ششم زندگی و تداوم آن تا پایان سال دوم برای رشد طبیعی شیرخوار ضروری است. با واکسیناسیون به موقع، سلامت کودک خود را تضمین کنید.**

جدول راهنمای واکسیناسیون	سن	نوع واکسن	سن	نوع واکسن	نکات
توضیحات: * واکسن پنج گانه شامل (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هیپاتیت ب، هموفیلوس آنفولانزا تیپ ب) می باشد. ** پس از آخرین نوبت واکسن سه گانه، هر ده سال یکبار واکسن دوگانه ویژه بزرگسالان باید تزریق شود.	بدو تولد	ب ث ژ - فلج اطفال خوراکی - هیپاتیت ب	۱۲ ماهگی	MMR	کودکان خود را طبق جدول راهنمای ایمن سازی در برابر بیماری های سل، فلج اطفال، هیپاتیت ب، دیفتری کزاز، سیاه سرفه، سرخک، سرخچه، اوربون و هموفیلوس آنفولانزا تیپ ب واکسینه کنید.
	۲ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه *	۱۸ ماهگی	سه گانه - فلج اطفال خوراکی - MMR	سرماخوردگی یا اسهال خفیف مانع از انجام به موقع واکسیناسیون نیست.
	۴ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه - فلج اطفال تزریقی	۶ سالگی **	سه گانه - فلج اطفال خوراکی	قبل از ترک مرکز تاریخ واکسیناسیون بعدی را سؤال کنید.
	۶ ماهگی	فلج اطفال خوراکی - پنج گانه			پس از انجام واکسیناسیون حداقل ۱۵ دقیقه در مرکز واکسیناسیون حضور داشته باشید. جهت تسکین درد، بی قراری و یا تب راهنمایی لازم را از واکسناتور سؤال فرمایید. در صورت تب بالا و یا هرگونه عارضه شدید و یا غیر معمول به واحد ارائه خدمات بهداشتی درمانی مراجعه فرمایید.

جدول تقویم واکسیناسیون	نوع واکسن	تاریخ این مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناسیور	نوع واکسن	تاریخ مراجعه	سریال واکسن	نام یا مهر واکسیناسیور
فلج اطفال خوراکی (OPV)	ب ث ژ (BCG)	/ /	/	/	بار اول	/ /	/	/
	بدو تولد	/ /	/	/	بار دوم	/ /	/	/
	بار اول	/ /	/	/	بار سوم	/ /	/	/
	بار دوم	/ /	/	/	بار اول	/ /	/	/
	بار سوم	/ /	/	/	بار دوم	/ /	/	/
	یادآور ۱	/ /	/	/	بار اول	/ /	/	/
	یادآور ۲	/ /	/	/	بار دوم	/ /	/	/
	فلج اطفال تزریقی (IPV)	/ /	/	/	بدو تولد	/ /	/	/

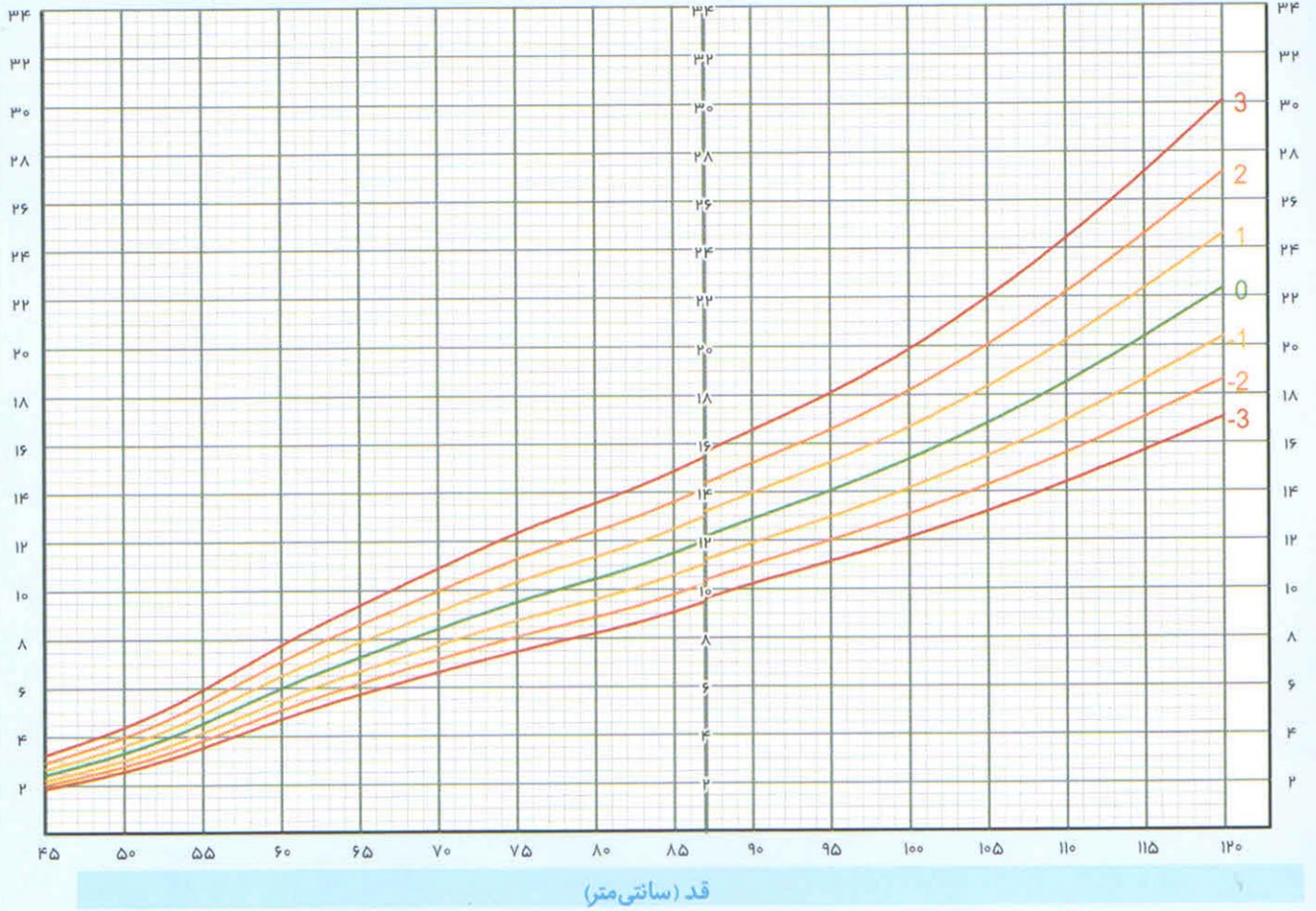
توضیحات:

# نمودار رشد وزن برای سن (پسر) از تولد تا ۵ سالگی (Z-score)

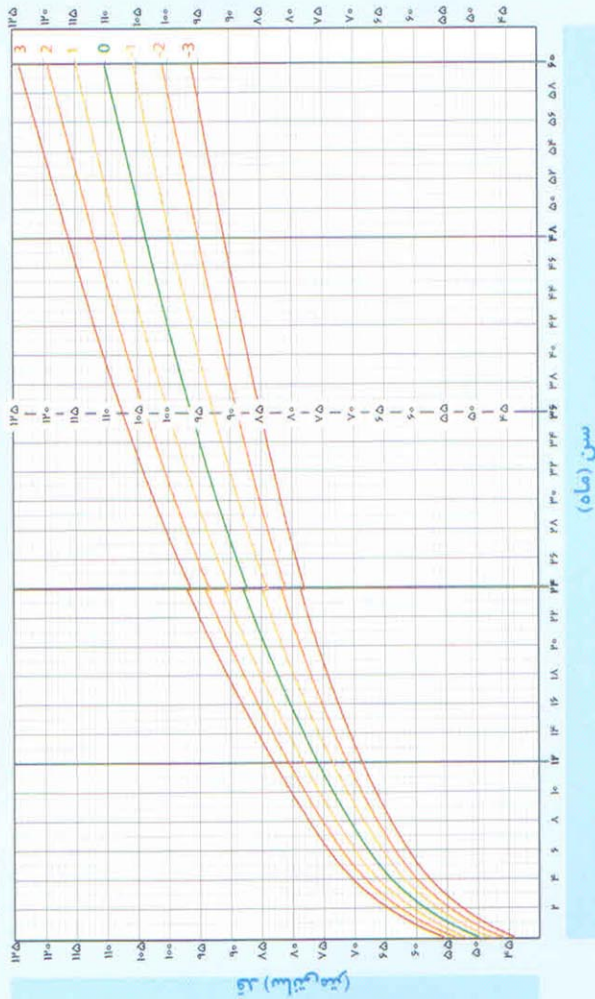


## نمودار رشد (وزن برای قد) پسر از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score)

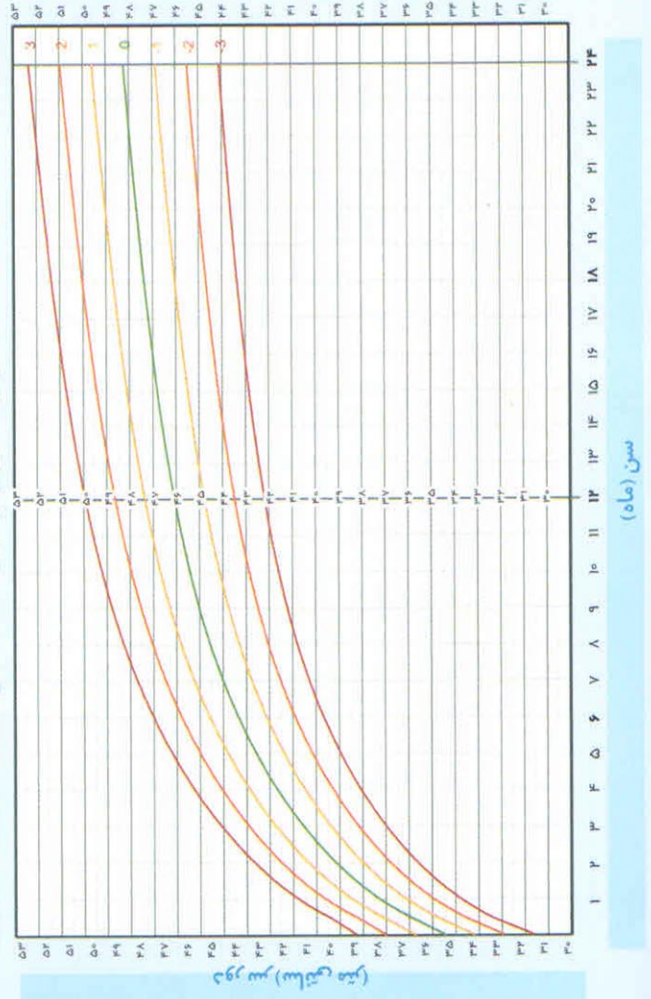
وزن (کیلوگرم)



نمودار رشد (قد برای سن) پسر از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score)



نمودار رشد دور سر برای سن (پسر) از تولد تا ۳ سالگی (Z-Score)



# تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی

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

## نولد تا شش ماهگی

تغذیه انحصاری با شیرمادر براساس تمایل و تقاضای شیرخوار ۱۲ تا ۱۸ بار در شبانه روز



شیرمادر  
۸ تا ۱۲ بار در شبانه روز

قطره آبد یا مولتی ویتامین

(ترجیحاً قطره آبد)



برنج + یک تا سه نوع سبزی مانند هویج، جعفری، شویب، گشنیز، کرفس و انواع کدوها، لوبیا سبز و ...



گوشت قرمز (ترجیحاً گوشت گوسفند) یا گوشت مرغ یا گوشت چرخ کرده و ماهی + روغن مایع یا کره



انواع سوپ با گوشت



پوره انواع کدو، هویج سیب زمینی، نخود فرنگی و ...

روغن مایع یا کره + شیر پاستوریزه جوشیده شده



پوره انواع سبزی



قطره آهن یا مولتی ویتامین

برای میان وعده صبح و عصر



ماست پاستوریزه

میوه‌های رسیده و نرم



پوره سیب زمینی

آبمیوه‌های طبیعی ۳۰-۶۰ سی سی حداکثر ۱۲ قاشق مرباخوری در روز



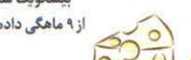
نان

از ۹ ماهگی داده شود



خرما پوست گرفته شده

انواع فرنی و شیربرنج



بیسکویت ساده

پنیر پاستوریزه کم نمک



از ۹ ماهگی داده شود



شکر + فرنی آرد برنج (آرد برنج + شکر + شیر پاستوریزه جوشیده شده)



شکر + حریره بادام (آرد برنج + بادام + شکر + شیر پاستوریزه جوشیده شده)



فرنی آرد برنج یا حریره بادام



تخم مرغ پخته و سفت شده



گوشت قرمز (ترجیحاً گوشت گوسفند) یا گوشت مرغ



انواع سبزی

حبوبات (عدس، ماش) انواع جوانه‌ها بلغور گندم یا رشته فرنگی



سوپ یا حلیم یا آتش



آب جوشیده سرد شده همزمان با شروع تغذیه کمکی



پوره انواع میوه‌های رسیده و نرم مانند گلابی و موز



انواع کنه‌ها که با آب مرغ یا آب گوشت تهیه شده باشد به همراه گوشت گوسفند و یا مرغ پخته شده نرم



غذای خانواده

برای میان وعده صبح و عصر



میوه و سبزی



ماست پاستوریزه



پنیر پاستوریزه کم نمک



بستنی پاستوریزه



انواع فرنی و شیربرنج



آبمیوه‌های طبیعی ۱۲۰-۱۸۰ سی سی



نان

خرما پوست گرفته شده

بیسکویت ساده



انواع کنه‌ها و پلوها

همچنین خوراک‌های نرم با خوراک‌هایی مانند ماکارونی، خوراک کوفته قلملی و ...



انواع کنه‌ها که با آب مرغ یا آب گوشت تهیه شده باشد به همراه گوشت گوسفند و یا مرغ پخته شده نرم



غذای خانواده



میوه و سبزی



ماست پاستوریزه



پنیر پاستوریزه کم نمک



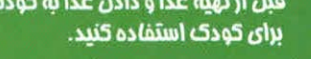
بستنی پاستوریزه



انواع فرنی و شیربرنج



آبمیوه‌های طبیعی ۱۲۰-۱۸۰ سی سی



نان

خرما پوست گرفته شده

بیسکویت ساده



قطره آهن و مولتی ویتامین



## ماه هفتم و هشتم

ماه هفتم: شیرمادر + غذای کمکی که با یک وعده و در هر وعده ۲-۳ قاشق مرباخوری در روز شروع کرده و به تدریج به ۳ وعده در روز و در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) برساند.

## ماه نهم و دهم و یازدهم

شیرمادر + غذای کمکی به مقدار ۳-۹ وعده و در هر وعده نصف لیوان (۱۲۰ سی سی) به شیرخوار بدهید.

## ماه دوازدهم به بعد

هر روز ۱۲۰ وعده و در هر وعده سه چهارم لیوان (۱۸۰ سی سی) به کودک غذا بدهید.

کودکان به تعداد وعده‌های غذایی بیشتر نیاز دارند. قبل از تهیه غذا و دادن غذا به کودک دست‌های خود را بشویید. قبل از دادن غذا به کودک دست و صورت او را بشویید و از ظرف و قاشق تمیز و جداگانه برای کودک استفاده کنید.