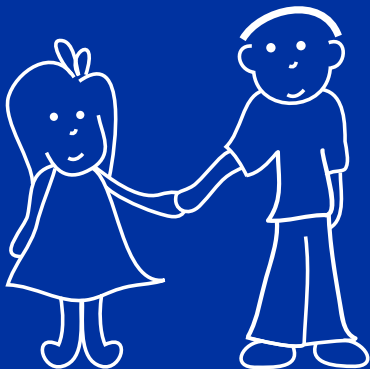


سوابق طبی شخصی من



مواظب باشید

سیاه سرفه

شایع است

نوزاد خود را محافظت کنید

اطمینان حاصل کنید که همه اعضای

خانواده از لحاظ مصونیت آخرین

واکسین هایشان را شده باشند

این سابقه طبی شخصی تعلق دارد به:

لطفاً هنگامی که به یک مرکز صحتی، دکتر یا شفاخانه می روید

این کتاب را همراه داشته باشید

این سابقه طبی با کمک والدین، نرس های صحت طفل و خانواده، داکترهای عمومی، سایر افراد مسلکی صحتی و سازمان های مسلکی و مصرف کنندگان تألیف شده است. این آخرین تصحیح از سوابق قلبی صحتی است که از سال ۱۹۸۸ در نیوساوت ولز مورد استفاده بوده است.

NSW Health اجازه استفاده از برخی از معلومات مندرج

در 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, در
Department of Education and Early Childhood Development, Victoria

را در این نشریه تأیید و از آن قدر دانی می نماید.

NSW MINISTRY OF HEALTH

Miller Street 73

NORTH SYDNEY NSW 2060

تلفون 9391 9000 (02)

فکس 9391 9101 (02)

TTY 9391 9900 (02)

www.health.nsw.gov.au

این نشریه دارای حق نشر است. می توان آن را به صورت کلی و یا جزئی برای مطالعه یا تعلیم موضوع به کار برد مشروط بر اینکه منبع آن ذکر شود. نمی توان آن را به منظور تجارتی یا فروش تکثیر نمود. تکثیر به منظورهایی جز آنچه که در بالا به آن اشاره شد مستلزم اجازه تحریری از NSW Ministry of Health می باشد.

©NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (انتشار)

ISBN 978-1-76000-629-7 (آنلاین)

اپریل 2017

تولد نوزادتان مبارک باشد

این سابقه صحتی شخصی (که از آن به عنوان 'Blue Book' یاد می شود) کتاب مهمی برای شما و طفل تان می باشد. این کتاب همه سوابق صحتی، مرض ها، جراحی ها، و رشد و انکشاف را در بر داشته و محتوی معلومات با ارزش صحتی است که شما و طفل تان در سراسر عمر به آن ضرورت خواهید داشت.

یاد تان باشد هنگام مراجعه به محل های زیر این کتاب را همراه داشته باشید:

- نرس صحت طفل و خانواده تان
- قرار های ملاقات برای مصون سازی
- به داکتر، نرس و سایر کارشناسان صحتی
- متخصص اطفال تان
- شفاخانه، از جمله برای موارد عاجل
- داکتر دندان تان
- نام نویسی طفل در مهد کودک، پیش از مکتب، یا مکتب.

درپشت این سابقه پاکتی است که برای قرار دادن هر مدرک مهمی می باشد.

همه اطفال با والدین خود زندگی نمی کنند، و سایر افراد ممکن است نقش مهمی در مواظبت از یک طفل به عهده داشته باشند. اصطلاح "پدر/مادر/والدین" که در این کتاب از آن استفاده می شود شامل مواظبین طفل هم می باشد.

فهرست مندرجات

۹.....	معلومات برای والدین
۱۷.....	تماس ها و ویسایت های مفید
۲۱.....	معلومات و سابقه خانوادگی من
۲۱.....	همه راجع به من
۲۲.....	سابقه صحت خانواده و عوامل ایجاد خطر
۲۳.....	سوابق
۲۳.....	ریپورت های پیشرفت
۳۵.....	سوابق مرض و جراحی ها
۳۹.....	منحنی های رشد
۵۳.....	جزئیات تولد و معاینات نوزاد
۵۹.....	معاینه ۱-۴ هفتگی
۶۵.....	معاینه ۶-۸ هفتگی
۷۱.....	مصون سازی های ۴ ماهگی
۷۳.....	معاینه ۶ ماهگی
۸۰.....	دندان های فرزند شما - سالم نگهداری آن ها
۸۳.....	معاینه ۱۲ ماهگی
۹۱.....	معاینه ۱۸ ماهگی
۹۷.....	معاینه ۲ سالگی
۱۰۳.....	معاینه ۳ سالگی
۱۰۹.....	معاینه ۴ سالگی
۱۱۹.....	مکتب ابتدائی و مکتب متوسطه
۱۲۱.....	مصون سازی
۱۲۵.....	منحنی CPR

خلاصه ای از بررسی های معمولی صحت

شما باید طفل خود را برای بررسی صحت در هر یک از مراحل سنی ذیل نزد نرس صحت طفل و خانواده در Child and Family Health Centre (مرکز صحت طفل و خانواده)، یا به داکترتان ببرید. در جدول ذیل می توانید قرار های ملاقات خود را یادداشت کنید.

سن	جزئیات قرار ملاقات	
	تاریخ	زمان
۴-۱ هفتگی		سایر توضیحات
۸-۶ هفتگی		
۶ ماهگی		
۱۲ ماهگی		
۱۸ ماهگی		
۲ سالگی		
۳ سالگی		
۴ سالگی		

به ویسایت NSW Health مراجعه کنید www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule برای زمان حضور در محل ارائه کننده خدمات صحتی تان برای واکسن زدن

همین الآن نام فرزند خود را ثبت کنید!

به فرزند خود شروع درستی را بدهید.

- ثبت کردن تولد اجباری و رایگان است.
- باید تولد فرزند خود را در ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ تولد وی انجام دهید.
- برای گرفتن شهادت خط تولد برای طفل تان، ثبت تولد وی الزامی است.

شهادت خط تولد شاهد قانونی برای سن طفل تان، محل تولد وی و جزئیات والدین را در بر دارد و برای گرفتن برخی از مدد معاش ها، نام نویسی در مکتب و سپورت (ورزش)، باز کردن حساب بانکی و درخواست پاسپورت ضروری است.

ثبت تولد

پس از تولد طفل، شفاخانه یا قابله به شما معلوماتی را در باره چگونگی ثبت تولد ارائه می دهد. وقتی تولدی را ثبت می کنید، می توانید همزمان برای شهادت خط تولد هم اقدام کنید. گرفتن شهادت خط تولد مصارفی را در بر خواهد داشت.

NSW Registry of Births, Deaths & Marriages

(اداره ثبت احوال نیوساوت ولز)

پوسته: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

تلیفون: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (کسانی که نقص شنوایی یا گفتاری دارند)

انتظار می رود که در سال ۲۰۱۷ فورمه ثبت تولد آنلاین هم ایجاد شود.

برای جزئیات به ویبسایت مراجعه کنید: www.bdm.nsw.gov.au



Justice

Registry of Births
Deaths & Marriages

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفيًا بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ်ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آيا براى خواندن متن انگليسى به كمك ضرورت داريد؟

اگر خواندن انگليسى را نمى دانيد، لطفاً با يکى از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهى مواظبت هاى صحى) در نزديک ترين محل فهرست شده در ذيل صحبت کنيد. همچنين مى توانيد با خدمات ترجمه تحريرى و شفاهى (TIS) شماره 131 450 تليفون کنيد. لطفاً اين کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحى، داکتر يا شفاخانه همراه داشته باشيد.

Dinka

Wíc kuɔony në kuën Thoŋ de Lĩŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Lĩŋliith ke yĩn jam wek ke raan tō tē de Health Care Interpreter Service (Ajuieɛr Wëër Thoŋ de Kuɔony në Kā ke Pial e Guöp) tē thiäak ke yĩn ke cĩ nyuooth piiny. Yĩn lëu ba telepuun yup eya tē enoŋ Ajuieɛr de Wëër Wël cĩ Gät Piny ku Wëër de Thoŋ tō në 131 450. Yĩn lëu ba ye bunë muk ke yĩn tē le yĩn tē tōŋ de ajuir ke kã ke pial e guöp, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាកម្មបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាកម្មបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នកនៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាកម្មសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ່?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຣະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມຫນ້າໃບນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

شماره های تماس با خدمات ترجمان شفاهی مواظبت صحی

Central Network of South East Sydney و Sydney South Western North

تلیفون: 02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven

تلیفون: 02 4274 4211

Southern NSW و Murrumbidgee

تلیفون: 1800 247 272

Northern Sydney و Sydney West

تلیفون: 02 9912 3800

New England و Hunter

تلیفون: 02 4924 6285

Mid North Coast Greater Western NSW و Central Coast Northern NSW

تلیفون: 1800 674 994 (از بیرون از Hunter و New England)

به موقع نوزاد خود را مصون سازید

بهترین راه برای اینکه فرزند خود را از مرض هایی که واکسین پیشگیری دارند محافظت کنید این است که به موقع خودتان آن ها را در راستای جدول زمانی مصون سازی مورد توصیه NSW مصون سازید.

Australian Immunisation Register (اداره ثبت مصون سازی استرالیا) سابقه مصون سازی فرزند شما را پی گیری می نماید. همه کسانی که در مدیکر نام نویسی شده اند به طور عادی شامل Australian Immunisation Register خواهند بود.

توجه کنید: Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) اکنون

Australian Immunisation Register (AIR) است و هرکس که در مدیکر نام نویسی شده باشد شامل AIR هم هست.

معلومات برای والدین



معلومات برای والدین

سیستم NSW Health (صحت نیوساوت ولز) و کارکنان صحتی سهمی کلیدی در کمک به اطفال و خانواده ها برای نیل به سلامتی و جان جوری دارند. برای معلومات مفصل تر به www.health.nsw.gov.au مراجعه کنید.

Child and Family Health Centres (مراکز صحت طفل و خانواده)

Child and Family Health Centres خدمات رایگان به همه والدین تازه فرزند دار شده قرار می دهد. کارمندان آنها نرسنر های صحت طفل و خانواده هستند که بررسی های صحتی، انکشافی و جان جوری فرزندان را انجام می دهند و همچنین در تمام زمینه های فرزند داری حمایت، تعلیم و معلومات فراهم می نمایند. برای یافتن نزدیک ترین محل مرکز صحت طفل و خانواده از اینجا دیدن کنید:

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

سایر افراد مسلکی مهم صحت طفل

داکتر عمومی شما (GP) یا داکتر خانواده کسی است که در صورت مریض شدن طفل، یا اگر هر نوع نگرانی راجع به جان جوری فرزند خود دارید، باید او را ملاقات کنید. یک GP مواظبت های صحتی اولیه، ارجاع به متخصصین و در صورت لزوم، هماهنگی مواظبت های صحتی فرزند شما را فراهم می نماید.

متخصص اطفال می تواند مواظبت های صحتی تخصصی برای فرزند شما را انجام دهد. شما برای گرفتن وقت دیدار از یک متخصص اطفال به معرفی نامه یک GP ضرورت خواهید داشت.

معاینات منظم صحتی و انکشافی فرزندان

باید فرزند خود را در هر یک از سنین ذیل نزد نرسنر صحت طفل و خانواده در مرکز محلی صحت طفل و خانواده یا داکتر تان برای بررسی های صحتی ببرید. همه این بررسی های صحتی بسیار مهم می باشند چون به نرس و داکتر کمک می نمایند مسیر صحتی و انکشافی فرزندان را پیگیری نموده و هرگونه تکلیف بالقوه ای را شناسایی نمایند. فرزند خود را در همه این بررسی های صحتی ببرید حتی اگر هیچگونه دلواپسی نسبت به صحت و انکشاف فرزندان هم نداشته باشید.

اطفال باید توسط مسلکی های صحتی در مراحل ذیل بررسی شوند:

- تولد
- ۶ ماهگی
- ۱ تا ۴ هفتگی
- ۱۲ ماهگی
- ۶ تا ۸ هفتگی
- ۱۸ ماهگی
- ۲ سالگی
- ۳ سالگی
- ۴ سالگی

اگر در مورد صحت، رشد، انکشاف یا رفتار فرزند خود در غیر این مراحل بررسی صحتی تشویش دارید، فرزند خود را نزد نرس صحت طفل و خانواده و یا نزد داکتر ببرید.

نظارت بر رشد و انکشاف طفل

همه اطفال با سرعت متفاوتی رشد و انکشاف می یابند. مهم است که انکشاف فرزند خود را زیر نظر داشته باشید تا هر نوع نگرانی احتمالی شناسائی شده و در زودترین وقت ممکن درمان شود.

رشد و انکشاف فرزندان مورد نظارت می باشد:

- توسط خود شما با بررسی مراحل کلیدی مسیر انکشاف فرزندان و پاسخ دادن به پرسش ها در مورد انکشاف وی در این کتاب: (*Learn the Signs. Act Early.*) (علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید)
- توسط یکی از افراد مسلکی صحتی که فرزند شما را طبق جدول زمانی به طور منظم معاینه صحتی می نماید
- از طریق آزمایش های غربالگری عمومی.

توجه کنید: آزمایشات غربالگری عمومی، بررسی ها و معایناتی است که هرگز نمی تواند ۱۰۰٪ دقیق باشد. برخی از اوقات یک بررسی صحتی یا آزمایش غربالگری عمومی ممکن است که نشان دهد تکلیفی وجود دارد در حالی که اصلا چنین چیزی نیست، یا تکلیفی را نیابد که در واقع وجود دارد. گاهی ممکن است فرزند شما پس از اینکه یک معاینه غربالگری عمومی یا معاینه صحتی شد برایش تکلیفی ایجاد شود. به همین علت مهم است که همه معاینات صحتی توصیه شده را انجام دهید تا پرسش ها برای والدین در این کتاب را کامل کنید.

علائم را یاد بگیرید. سریع اقدام کنید.

در هر بررسی صحتی برای ۲ ماه شما مجموعه ای از پرسش ها را خواهید دید که ذیل عنوان *Learn the Signs. Act Early* می باشد. این پرسش ها برای کمک به شما است تا بدانید فرزند شما در کجای مسیر انکشافی قرار دارد، و چه موقع فکر خوبی خواهد بود که از یک شخص مسلکی درخواست کمک کنید.

این پرسش ها را تا آنجا که می توانید به درستی پاسخ دهید، چون به شما و داکتر، یا نرس طفل و خانواده تان کمک می نماید تا نگرانی های مربوط به وضعیت یادگیری، انکشافی و رفتاری فرزند تان را شناسائی نمایید.

برای معلومات بیشتر راجع به مراحل کلیدی انکشافی و منابع اضافی برای والدین، بشمول ویدئو ها، به وبسایت NSW Health در www.health.nsw.gov.au/mybluebook مراجعه کنید.

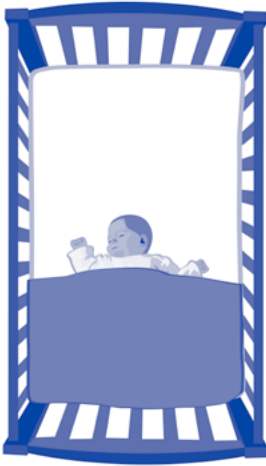
یا از Resourcing Parents در www.resourcingparents.nsw.gov.au دیدن کنید.

برای نظرات اضافی راجع به چگونگی پیشبرد انکشاف فرزندتان، و دانلود کاربری (آپ) صحبت، آواز و قرائت و بازی، به <http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources> مراجعه کنید.

شما و هر فرد مسلکی که فرزندتان را می بیند، باید یادداستی راجع به صحت فرزند شما و پیشرفت او در این کتاب بنویسد. یک بخش "یادداشت های پیشرفت" در این کتاب هست که در آن می توانید جزئیات یادداشت ها را نگهداری نمایید.

مصونیت طفل

بسیاری از جراحات ها و تکرهای دوران طفولیت قابل پیشگیری هستند. برای معلومات راجع به رهنمود مصونیت و منابع مصونیت طفل، به www.kidsafensw.org و www.health.nsw.gov.au/childsafety مراجعه کنید.



خواباندن مصون

برای خواباندن نوزاد تان و کاهش خطر مرگ ناگهانی و غیر منتظره در دوران نوزادی، شش راه وجود دارد.

- نوزاد را به پشت بخوابانید.
 - سر و صورت را نپوشانید.
 - قبل و پس از تولد نوزاد را از دود در امان نگهدارید.
 - چه در روز و چه در شب محیط خواب مصونی تأمین کنید.
 - نوزاد را در یک گهواره مصون و در اتاق والدین بخوابانید.
 - به نوزاد شیر مادر بدهید.
- برای معلومات بیشتر راجع به خواباندن مصون و جلوگیری از مرگ ناگهانی و غیر منتظره نوزاد، به www.rednose.com.au مراجعه کنید.

تصویر و متن خواباندن مصون با کسب اجازه از Red Nose (سابق به نام SIDS and Kids بود) اقتباس شده است.

**red
nose**
saving little lives

حوض آب و مصونیت برای اطفال

غرق شدن در آب بزرگترین علت مرگ اطفال می باشد. چون ممکن است سریع و بی صدا رخ دهد، خیلی مهم است که اگر اطفال در نزدیکی آب هستند در همه اوقات آن ها را به طور فعال زیر نظر داشته باشید. این بدان معنی است که یک فرد شناگر ماهر بالغ در دسترس هر طفل باشد.

برای معلومات بیشتر راجع به مصونیت آب و حوض برای اطفال به Kidsafe در <http://www.kidsafensw.org/water-safety/> مراجعه کنید.

یا می توانید به Raising Children Network در http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html مراجعه کنید.

برای معلومات بیشتر راجع به مصونیت حوض و چگونه اطمینان یابید که حوض شما مصون است به www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au مراجعه کنید.

مصونیت موتر

مصونیت موتر برای اطفال در همه سنین حائز اهمیت می باشد. قانون ملزم می سازد که اطفال تا سن ۷ سالگی بسته به سن و اندازه بدن به طور درست در موتر محفوظ باشند. اطفال کلان تر، و جوانان و افراد بالغ باید از کمر بند مصونیت مخصوص کلان سالان استفاده کنند. برای معلومات بیشتر به www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats مراجعه کنید.

چند تشویش مصونیتی مهم که باید از آن معلومات داشت عبارتند از:

برای نوزادان

- غلت خوردن و افتادن از روی میز، چپرکت یا تختخواب.
- خفگی ناشی از چیزهای خرد
- سوختگی ناشی از نوشیدنی های داغ که روی طفل بریزد.
- خوردن مواد سمی یا دُوز بیش از حد دوا.
- افتادن از بغل شخص مراقب.

برای اطفال نوپا از ۱۲ ماهگی تا ۳ ساله

- خفگی ناشی از خوراکی های نامناسب و چیزهای خرد.
- افتادن از چوکی های بلند، ترولی خرید یا گادی یا افتادن از زینه ها.
- سوختگی ناشی از بازکردن نل آب داغ توسط طفل در حمام یا کشیدن دیگ غذاپزی داغ از روی اجاق.
- سم خوردن، دوا ها و مواد شوینده خانگی که قبلاً دور از دسترس آنها بوده است.
- سوختگی ناشی از بخاری و آتش.
- برخورد با موتر در درایو وی خانه.
- خفگی در حمام، حوض و اسپا های بدون حصار.
- خیز انداختن از روی فرنیچر و دویدن به سوی چیزهای نوک تیز.
- افتادن از سامان های موجود در محل های بازی.
- بدون نگاه کردن وارد سرک شدن.
- افتادن از کلکین یا از بالکن ها (ایوان ها).

اطفال بین ۳ تا ۵ ساله

- افتادن از بایسکل، اسکوتر، سامان های موجود در زمین های بازی یا در خانه.
- سگ گزیدگی.
- سوختگی ها.
- افتادن از کلکین یا از بالکن ها (ایوان ها).
- خوردن به موتر در درایو وی خانه.
- غرق شدن در حمام، حوضها و اسپاهای بدون حصار.

مصون سازی طفل تان

بهترین طریق برای حفظ طفل تان در برابر مرض هایی که از طریق واکسین قابل پیشگیری است مصونیت بخشیدن به موقع او و بر طبق توصیه جدول زمانی مصون سازی نیوساوت ولز می باشد

پس از اینکه طفل تان مصون سازی ۴ سالگی خود را تکمیل نمود، شما بیانیه سابقه مصون سازی AIR را از طریق پوسته دریافت خواهید کرد.

شما باید شواهد وضعیت مصونیت طفل تان را برای نام نویسی در مهدکودک و مکتب ارائه نمایید.

می توانید بیانیه سابقه مصون سازی AIR طفل تان را به دست آورید هروقت که خواسته باشید:

- آنلاین در www.humanservices.gov.au/online
- حضوری در Medicare Service Centre
- با تلفون 1800 653 809.



آپ تلفون برای نگهداری تاریخ واکسین زدن

آپ تلفونی نگهداری تاریخ واکسین زدن طوری طراحی شده است که والدین بتوانند یک جدول زمانی مصون سازی برای هر طفل خود ایجاد کنند، به خلاصه ای از واکسین هایی دسترسی یابند که اطفال آنها ضرورت دارند و سن هایی که باید مصون شوند. این آپ به طور خود کار یادآور هایی برای شما خواهد داشت تا قرار ملاقات لزوری را با داکتر برای مصون سازی طفل خود بگذارید.

برای دانلود کردن این آپ، به اینجا مراجعه کنید:

www.immunisation.health.nsw.gov.au

تماس های مفید و ویبسایت ها



تماس های مفید

شماره تلیفون برای موارد عاجل در پشت جلد این کتاب فهرست شده اند.

نام	آدرس	تلیفون/ایمیل
داکتر خانواده		
مرکز صحت طفل و خانواده		
داکتر دندان		
داکتر متخصص		
مواظبت روزانه در خانواده/مرکز مهدکودک		
مرکز پیش از مکتب/کودکستان		
مرکز صحت مردمی		
مکتب ابتدائی		
مکتب متوسطه		
دولت محلی/ شاروالی		

ویسایت و منابع آنلاین

NSW Ministry of Health (وزارت صحت نیوساوت ولز)

www.health.nsw.gov.au

ویسایت NSW Kids and Families (اطفال و خانواده های نیوساوت ولز) دسترسی به گستره ای از منابع و معلومات را فراهم می نماید.

Raising Children Network (جالی پرورش اطفال)

www.raisingchildren.net.au

ویسایت Raising Children آخرین معلومات مبتنی بر تحقیق را راجع به بیش از ۸۰۰ عنوان مربوط به پرورش اطفال سالم، از نوزادی تا اوائل نوجوانی فراهم می نماید.

Children's Hospitals (شفاخانه های اطفال)

این شفاخانه ها دارای گستره ای از ورق های معلوماتی راجع به موضوعات صحت اطفال می باشند:

The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children's Hospital

<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>

انجمن جانجوری اطفال مورد مواظبت صحتی (AWCH)

www.awch.org.au

Parentline (لین رایگان تیلفون کمک به والدین)

1800 244 396

ساعات کار: سه شنبه تا پنجشنبه، از ۹:۳۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر

AWCH سازمانی در رأس است که از ضرورت های اطفال، جوانان و خانواده ها در محدوده سیستم مواظبت های صحتی در آسترالیا جانبداری می نماید.

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia یک خدمت تیلفونی ۲۴-ساعتی رایگان است که خدمات اندرز و معلومات صحتی ارائه می نماید.

دادن شیر مادر به نوزادان

Australian Breastfeeding Association (انجمن مادران شیر ده استرالیا)

www.breastfeeding.asn.au

حمایت و معلومات راجع به شیر دادن طفل با پستان مادر از داوطلبان Australian Breastfeeding Association از طریق لین کمک تلفونی دادن شیر مادر شماره 1800 686 268 در دسترس می باشد. مادران می توانند در سطح محلی گرد هم آمده دوست شوند و تجربیات فرزند داری خود را با هم در میان گذاشته و به صورت رو در رو در دادن شیر مادر به نوزاد از یکدیگر حمایت نمایند. معلومات مسلکی در زمینه دادن شیر مادر و رابط های همه خدمات ABA را می توان در این ویسایت یافت.

برای آگاهی در زمینه دادن شیر مادر به نوزادان به <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/> یا [MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf](http://www.mcfhealth.com.au/publications/breastfeeding-your-baby.pdf) در Raising Children Network یا http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html مراجعه کنید

Resourcing Parents (مجهز کردن والدین)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning/>

Resourcing Parents منابع گسترده ای را برای والدین تولید کرده تا به آنها اندرز و معلومات در زمینه های انکشاف اجتماعی، احساسی و دماغی اطفال بدهد:

- یک سلسله کتاب اشتوک های رنگین و با زبان ساده برای کمک به خانواده های بومی، والدین و مراقبین با رهنمودهایی راجع به طفل داری و معلومات خانوادگی برای کمک به پرورش اشتوک های سالم و قوی
- نمودار تاشو محبت، صحبت، آواز، مطالعه، بازی برای انکشاف طفل که دارای نظراتی برای حمایت از انکشاف اولیه طفل می باشد. این نمودار به چهار لسان عمده قومی نیز ترجمه شده است.

Kidsafe (NSW) (کیدزسیف - مصونیت اشتوک)

www.kidsafensw.org

Kidsafe NSW متعهد به کاهش تعداد و شدت جراحت های غیر عمدی به اطفال از طریق ترویج مصونیت اطفال می باشد. ویسایت آنان معلوماتی در زمینه خبرها و رویدادهای فعلی، ورق های معلوماتی، منابع و معلومات در زمینه پروگرام هایی برای کمک به حفظ مصونیت اطفال می باشد.

Australian Immunisation Register اداره ثبت مصون سازی آسترالیا

Australian Immunisation Register (AIR) پیگیر سابقه مصون سازی طفل شما است. همه اطفالی که در مدیکر نام نویسی شده باشند به طور عادی در AIR هم هستند.

ویبسایت myGov

اگر طفل شما در مدیکر نام نویسی نشده است می توانید از طریق ویبسایت myGov در www.my.gov.au یک حساب آنلاین مدیکر ایجاد کنید.

ویبسایت myGov یک محلی را فراهم می نماید که با گستره ای از خدمات دولت آسترالیا از جمله مدیکر، سنترلینک، اداره مالیه آسترالیا، سوابق صحی الکترونیکی که توسط شخص کنترل می شود، Child Support (حمایت از طفل)، Australian JobSearch (کار یابی در آسترالیا) و National Disability Insurance Scheme (طرح ملی بیمه معیوبیت) پیوند دارد.

Healthy Kids (اشتوک های سالم)

www.healthykids.nsw.gov.au

این ویبسایت "دکان یک بار رجوع" برای آگاهی والدین و مراقبین راجع به خورد و خوراک و فعالیت های فزیکى سالم می باشد. برخی از منابع مفید برای والدین/ مراقبین که در این ویبسایت وجود دارد عبارتند از:

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods brochure* (شروع خوراک خانواده

- دادن خوراک جامد به نوزادان)

- *Caring for Children – Birth to 5 years*

(مواظبت (Food, Nutrition and Learning Experiences)

از اطفال – از بدو تولد تا ۵ سالگی (خوراک، تغذیه و تجارب آموزنده)

برای ذخیره کردن تاریخ ها در آپ واکسین زدن

چرا باید "آپ ذخیره تاریخ واکسین کردن" را که در دسترس است دانلود کنید:

- رایگان و استفاده از آن آسان است.

- ایجاد جدول زمانی شخصی برای هر طفل.

- به شما یادآور می فرستد تا قرار ملاقات بگذارید.

- معلومات مصون سازی را به سهولت در دسترس شما می گذارد.

- به شما به طور رایگان طنین صدا های لالایی/ آرام بخشی را فراهم می نماید

برای دانلود کردن این آپ، به ویبسایت زیر بروید:

www.immunisation.health.nsw.gov.au



معلومات و سابقه خانوادگی من



همه راجع به من

نام من _____

آدرس خانه _____

تغییر آدرس _____

جنس مرد/زن تاریخ تولد / / وزن هنگام تولد (کیلوگرم)

پدر/مادر/والدین من

نام _____

تلفون (کار) _____ (خانه) _____

ایمیل _____

نام _____

تلفون (کار) _____ (خانه) _____

ایمیل _____

لسان یا لسان های اصلی در خانه _____

بومی بله / نی جزیره نشینان ترعه تورز بله/ نی

سایر مراقبین _____

خواهران و برادرانم (نام و سن آنها) _____

سابقه صحت خانواده و عوامل خطر آفرین

بله نی

آیا هیچکدام از بستگان نزدیک نوزادان شما نا شنوا است یا از طفلی تکلیف شنوایی داشته است؟

بله نی

آیا هیچیک از اعضای خانواده از هنگام طفلی تکلیف چشمی داشته است؟

بله نی

آیا هیچکدام از بستگان نزدیک نوزادان شما از یک چشم یا از هر دو چشم کور هستند؟

بله نی

در دوران حمل داری، آیا مادر نوزادتان سرخچه، cytomegalovirus (ویروس آماس یاخته)، herpes (تبخال) یا سایر مرض های همراه با تب و راش (خارش پوست) داشته است؟

بله نی

در هنگام تولد آیا وزن نوزاد شما کمتر از ۱۵۰۰ گرم بوده، در واحد مواظبت های شدید برای مدت بیش از دو روز بوده یا برای مدت ۴۸ ساعت یا بیشتر به آکسیجن ضرورت داشته است؟

بله نی

آیا نوزاد شما با یک تکلیف فیزیکی زاده شده است؟

بله نی

آیا در خانواده سابقه ناهنجاری های انکشافی در ناحیه کمرگاه یا زایمان با پا یا کمر بوده است؟

اگر به هریک از پرسش های فوق جواب بله داده اید، لطفاً به داکتر یا نرس طفل و خانواده بگویید.

سوابق



یادداشت های پیشرفت

شما و کارشناس صحتان می توانید هنگام دیدن طفلتان به هر دلیلی به غیر از معاینات صحتی مورد توصیه و مربوط به سن، یادداشت هایی در این قسمت بنویسید.

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

تاريخ	سن	دليل/اقدام

سوابق مریضی و جراحی ها

شما و کارشناس صحتان باید مریضی ها و جراحی ها، جراحی ها، حساسیت ها و مرض های عفونی یا سایر تکالیف صحتان را یادداشت نمایید. همه دیدارها از شفاخانه، بشمول موارد عاجل، باید در اینجا فهرست شود.

تاریخ	تکلیف	نویسنده یادداشت

سوابق طبی شخصی من

تاریخ	تکلیف	نویسنده یاد داشت

گراف های رشد



اندازه گیری و نظارت بر رشد طفل تان

اندازه گیری قد، وزن و محیط دور سر طفل تان به شما خواهد گفت که فرزند شما چگونه رشد می نماید. داکتر یا نرس شما باید در هر مراجعه بررسی صحت، اندازه گیری های انجام شده بر روی طفل تان را یادداشت کرده و گراف رشد در این قسمت را تکمیل نماید.

هر طفل رشد و انکشاف متفاوتی با سایر اطفال دارد. با آنکه یک اندازه گیری بخصوص مفید می باشد، برای ارزیابی رشد طفل تان مهم است که چند اندازه گیری در طول زمان انجام شود تا الگوی رشد دیده شود.

اگر معلومات بیشتری راجع به چگونگی گراف های رشد می خواهید، لطفاً به www.who.int/childgrowth/en/ و www.cdc.gov/growthcharts/ مراجعه کنید.

هیچ دو طفلی همانند نیستند، ولی رهنمودهای اساسی برای وزن اطفال وجود دارد. شاخص وزنی بدن (BMI) برای ارزیابی اینکه آیا وزن در سطح سالمی است، زیر سطح سالم یا بیش از حد سالم است به کار می رود. منحنی های BMI برای سن - برای National Health and Medical Research Council (شورای ملی تحقیقات صحت و طبی) برای ارزیابی وزن اطفال از سن دو سالگی مشوره داده است. این گراف ها این حقیقت را تشخیص می دهد که بدن اطفال هنوز در حال رشد و انکشاف می باشد. شما می توانید یک ماشین حساب آنلاین BMI را پیدا کنید، در: <https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx>

باقی ماندن به وزنی در سطح سالم برای بدن اطفال در حال رشد و انکشاف حائز اهمیت است. به طور معمول، یک وزن سالم را می توان با رعایت توازن مقدار انرژی که طفل شما دریافت می کند (از طریق خوراک و نوشیدنی) و انرژی که مصرف می کند (برای رشد و فعالیت های بدنی) حفظ نمود.

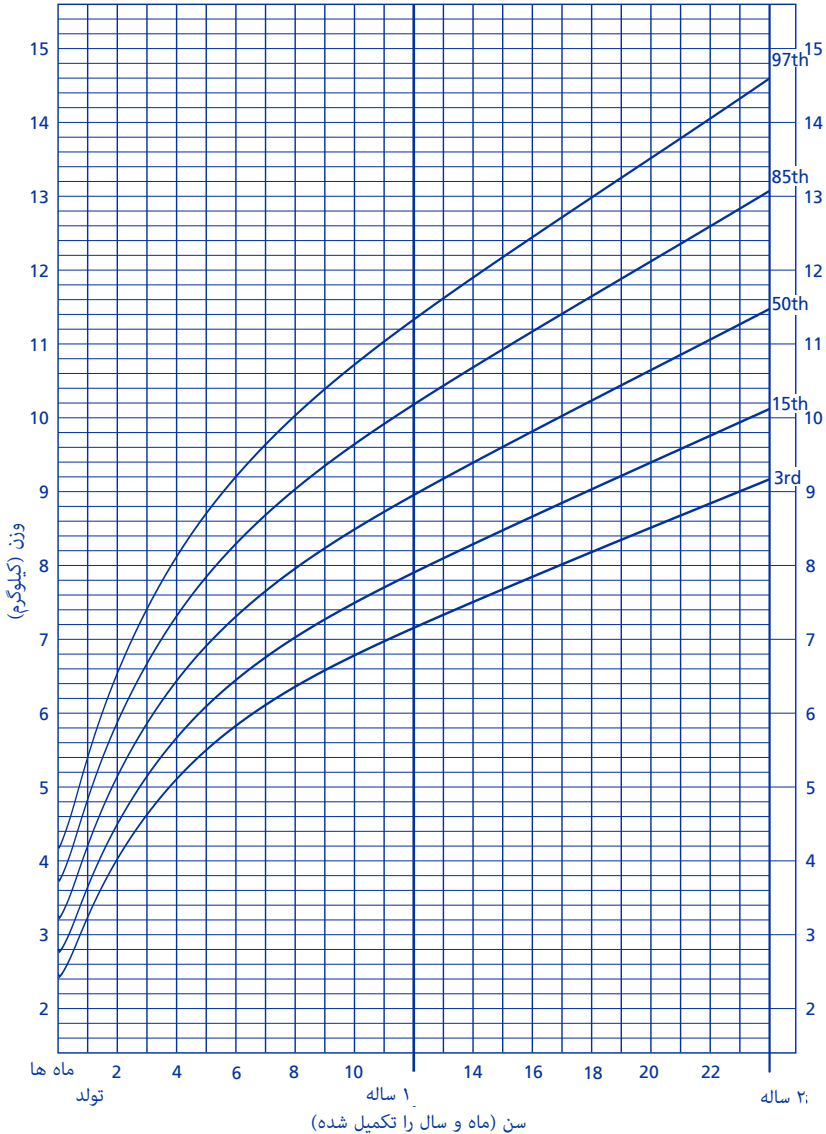
استقرار عادات غذایی و سپورتی سالم در اوایل دوران زندگی می تواند به جلوگیری از مشکلات صحتی نظیر چاقی، مرض شکر نوع ۲، برخی از انواع سرطان ها و فشارخون بلند کمک کند.

اگر راجع به عادات غذایی یا وزن فرزند تان نگرانی دارید، با نرس طفل و خانواده محلی یا داکتر تان تماس بگیرید.

به صفحه ۱۸ برای ویسایت ها و منابع آنلاین حاوی معلوماتی راجع به چگونگی حمایت از رشد و انکشاف طفل تان مراجعه کنید.



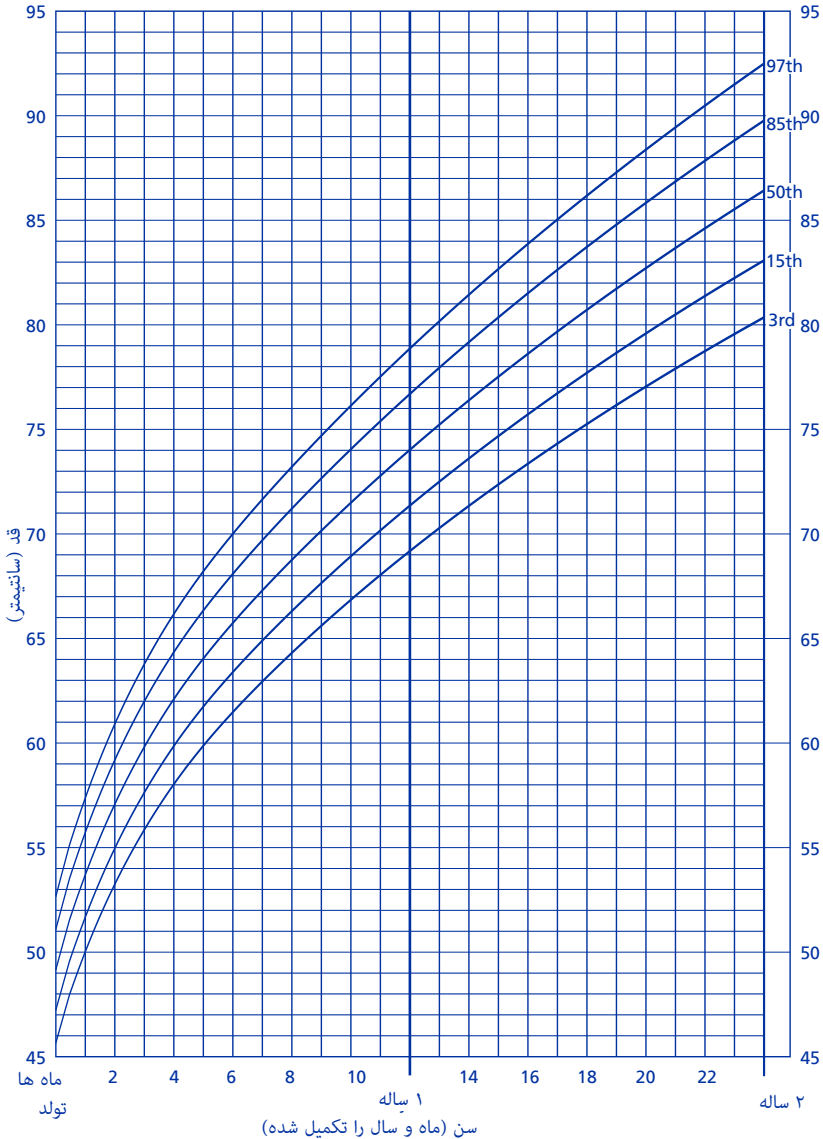
صدک های وزن- برای- سن
دختران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



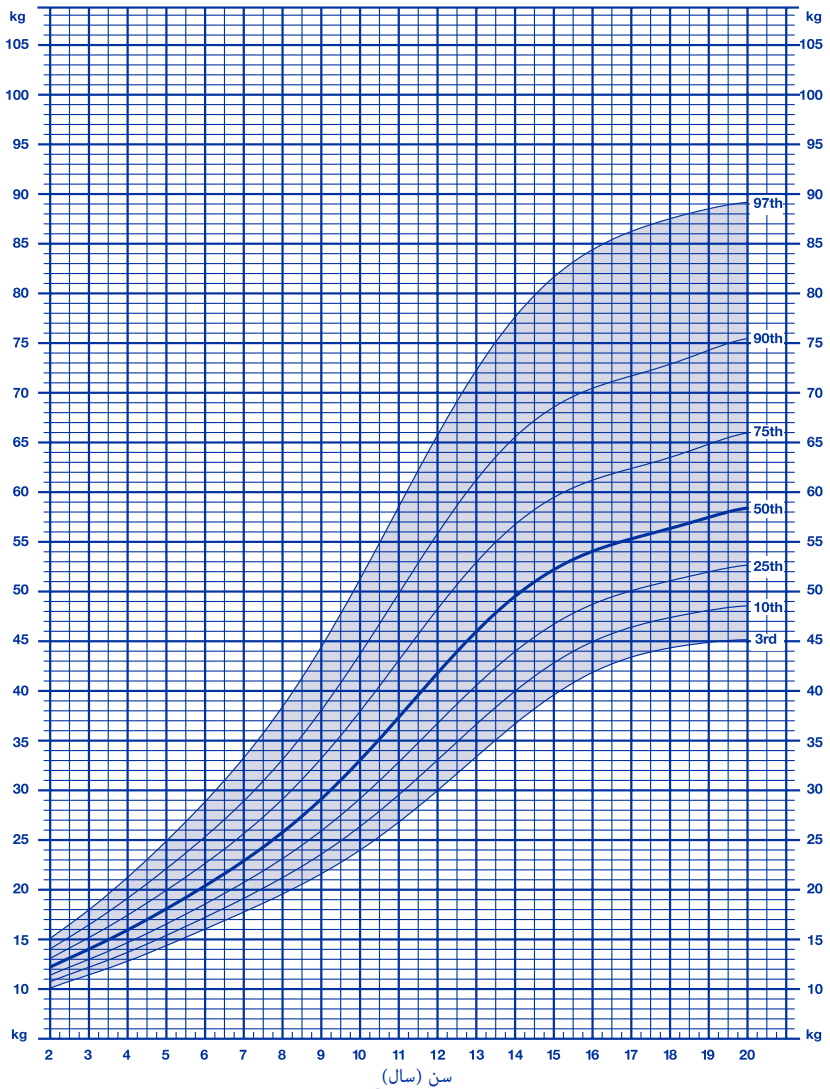
صدک های قد- برای- سن دختران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



صدک های وزن- برای- سن دختران از ۲ تا ۲۰ سالگی

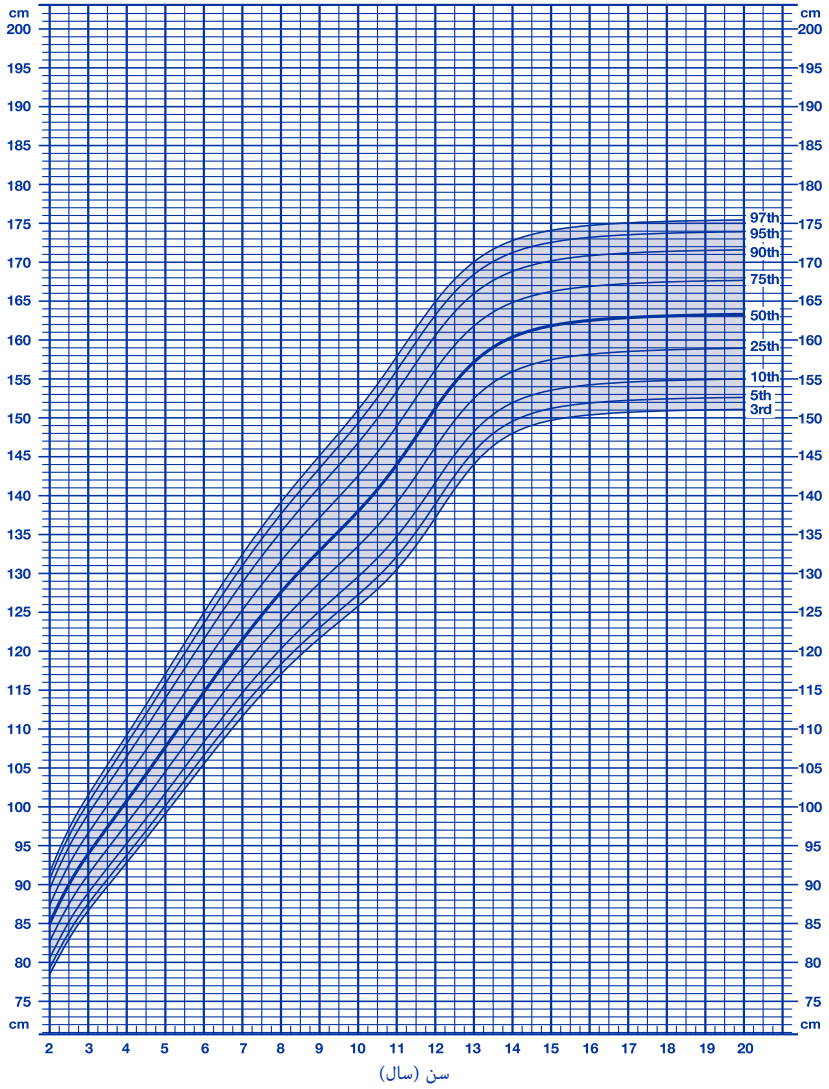


گراف های رشد CDC - ولایات متحده، چاپ ۳۰ می ۲۰۰۰

منبع: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



صدک های قد- برای- سن
دختران از ۲ تا ۲۰ سالگی

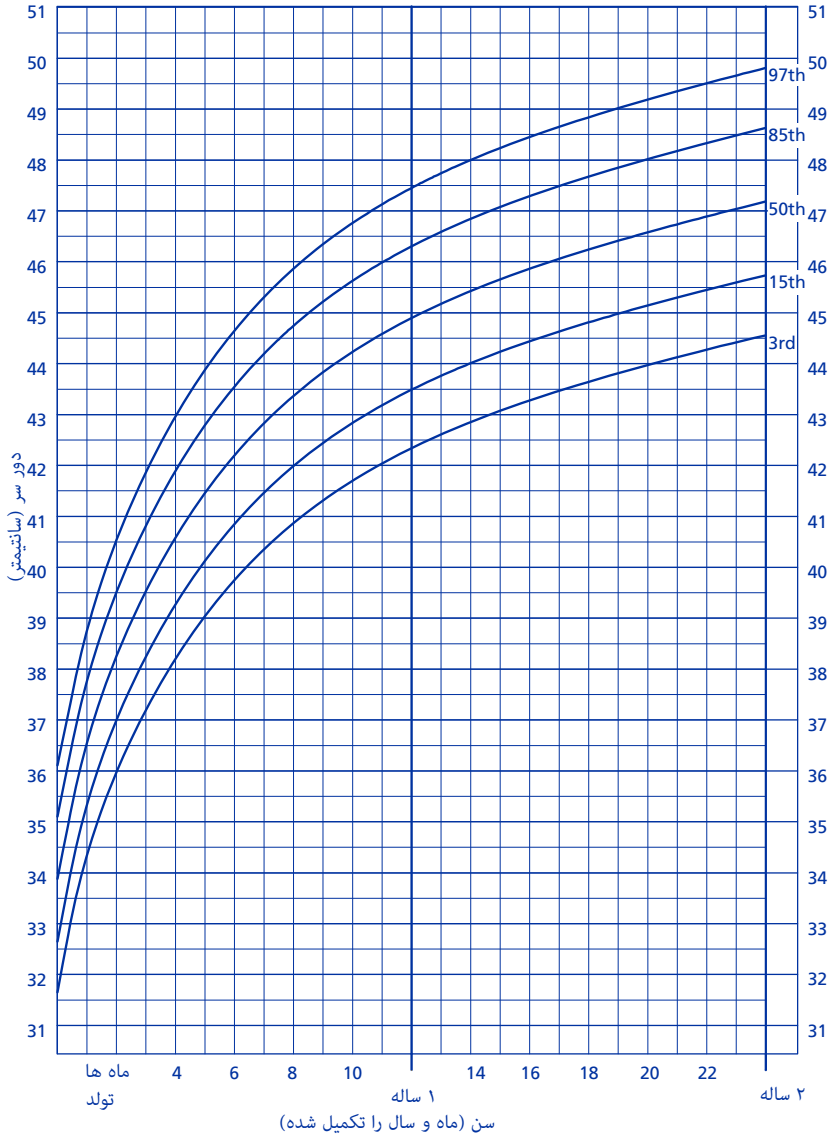


گراف های رشد CDC - ولایات متحده، چاپ ۳۰ می ۲۰۰۰

منبع: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



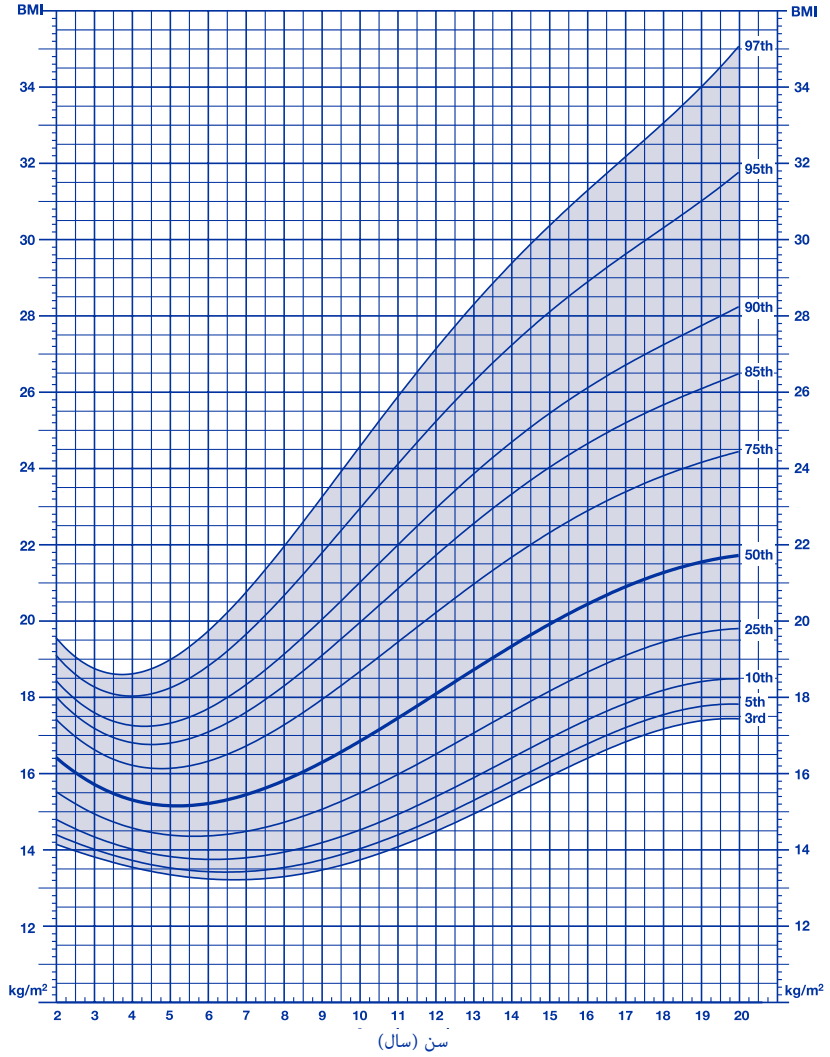
صدک های اندازه راجع به سر- برای- سن
دختران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



صدک های شاخص وزنی بدن - برای - سن دختران از ۲ تا ۲۰ سالگی

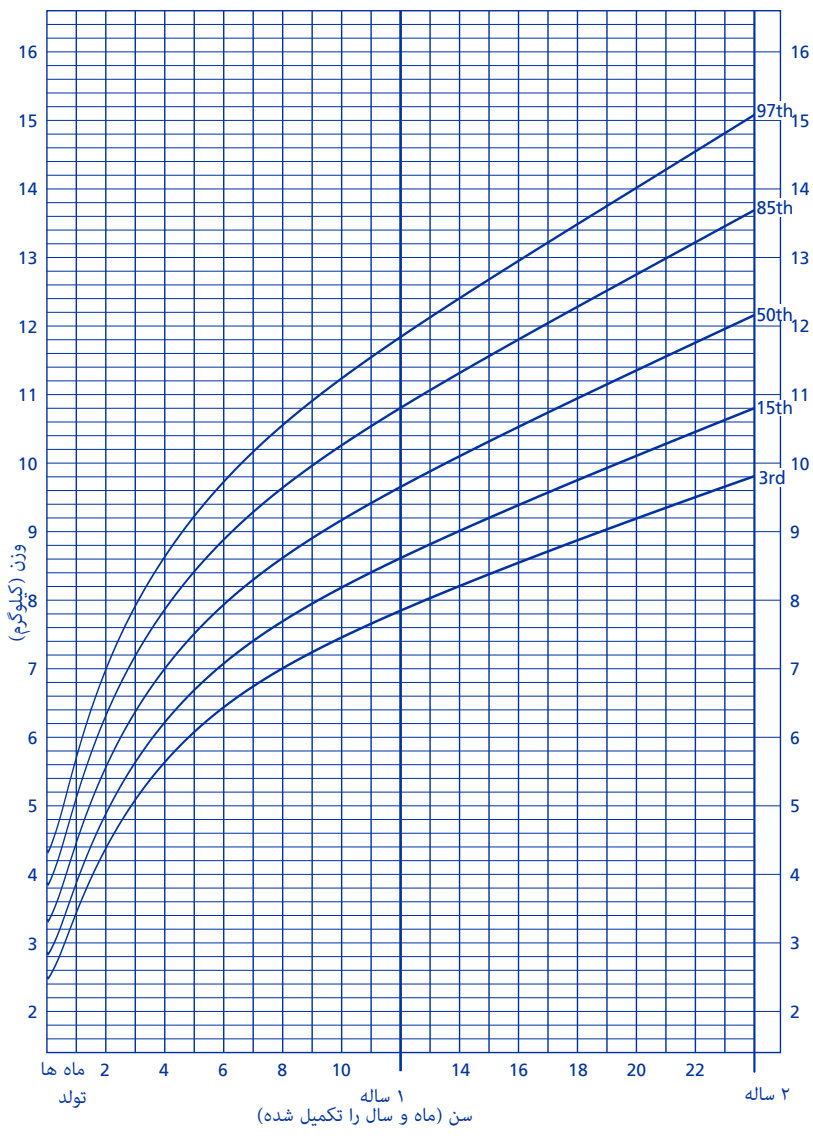


گراف های رشد CDC - ولایات متحده، چاپ ۳۰ می ۲۰۰۰

منبع: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



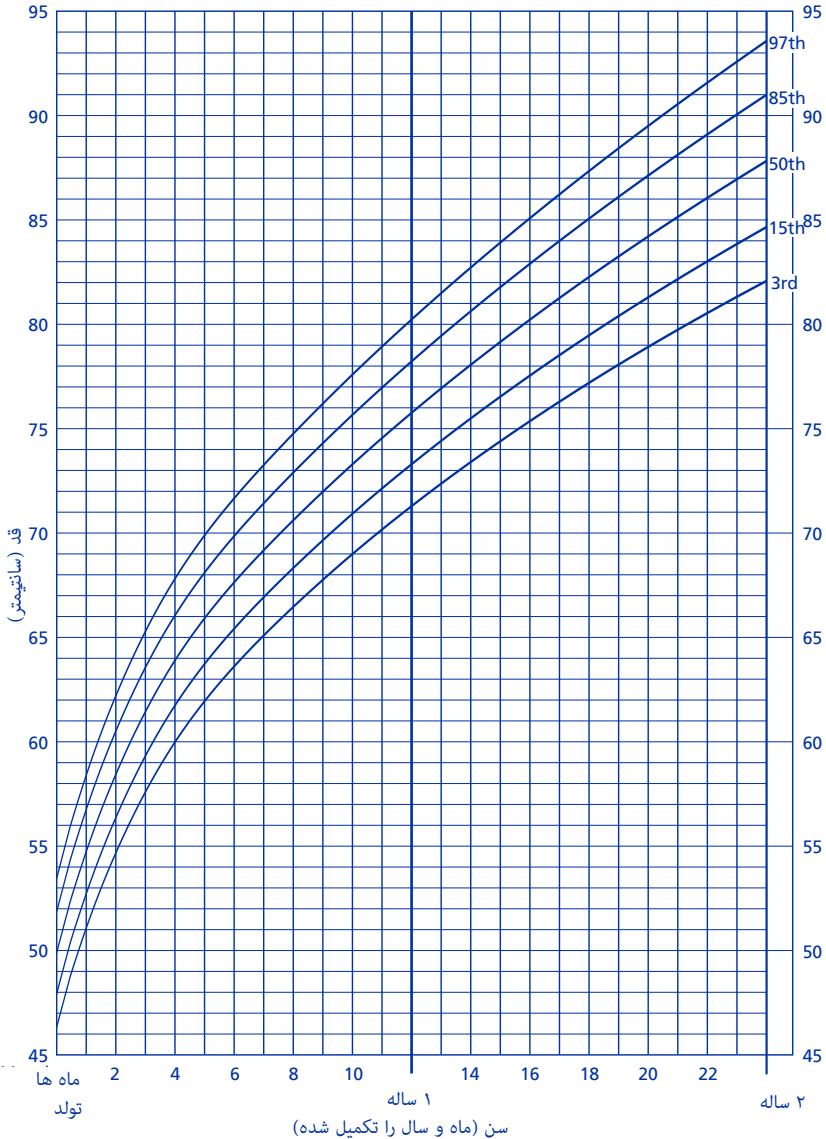
صدک های وزن- برای- سن
پسران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



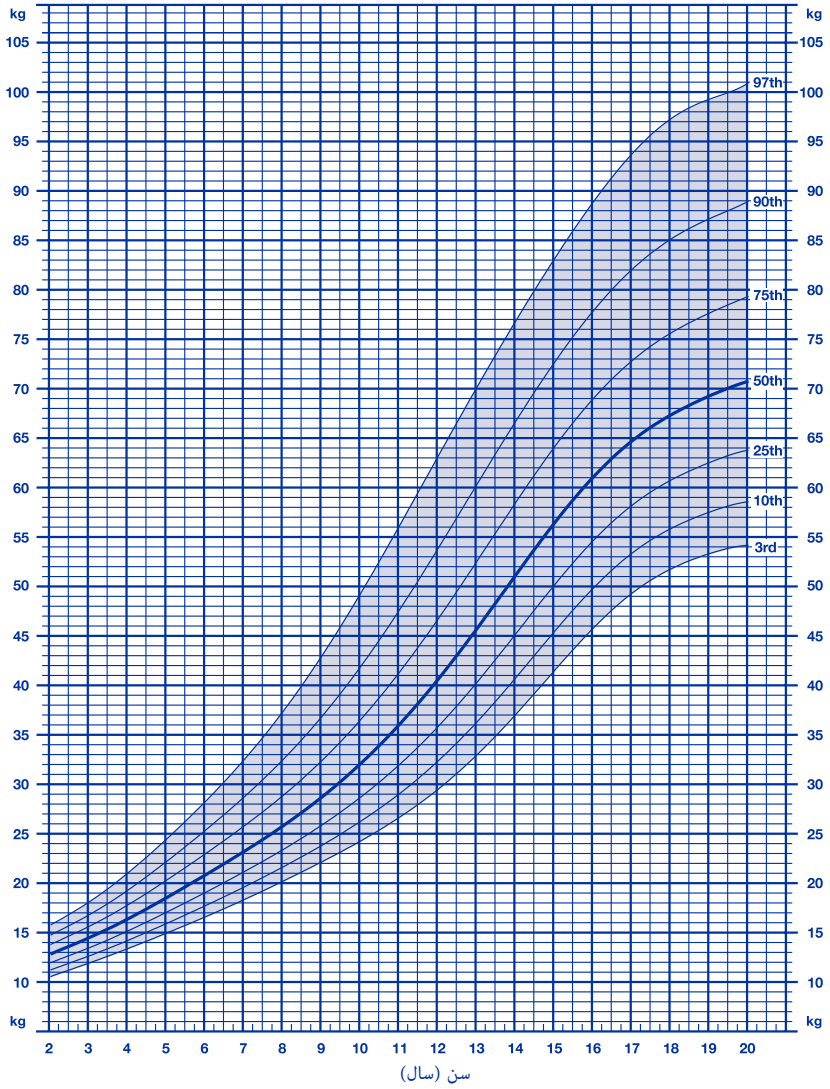
صدک های قد- برای- سن پسران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



صدک های وزن- برای- سن
پسران از ۲ تا ۲۰ سالگی

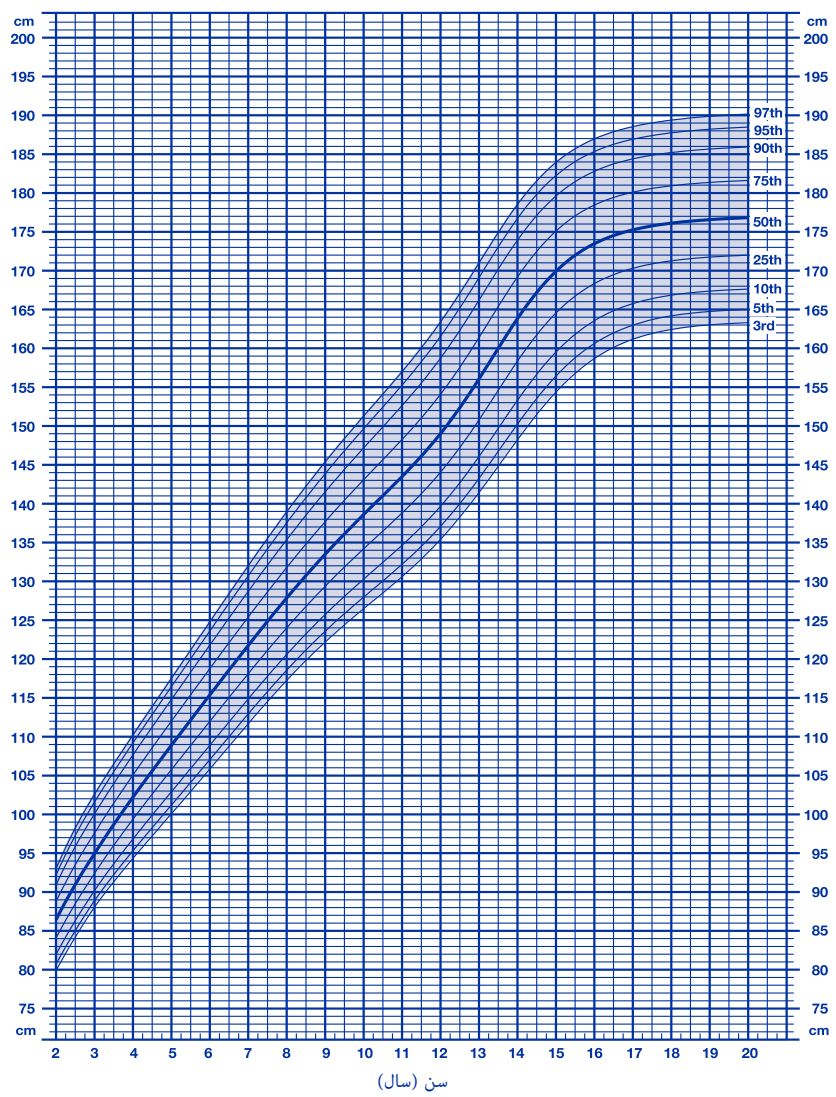


گراف های رشد CDC - ولایات متحده، چاپ ۳۰ می ۲۰۰۰

منبع: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



صدک های قد- برای- سن پسران از ۲ تا ۲۰ سالگی

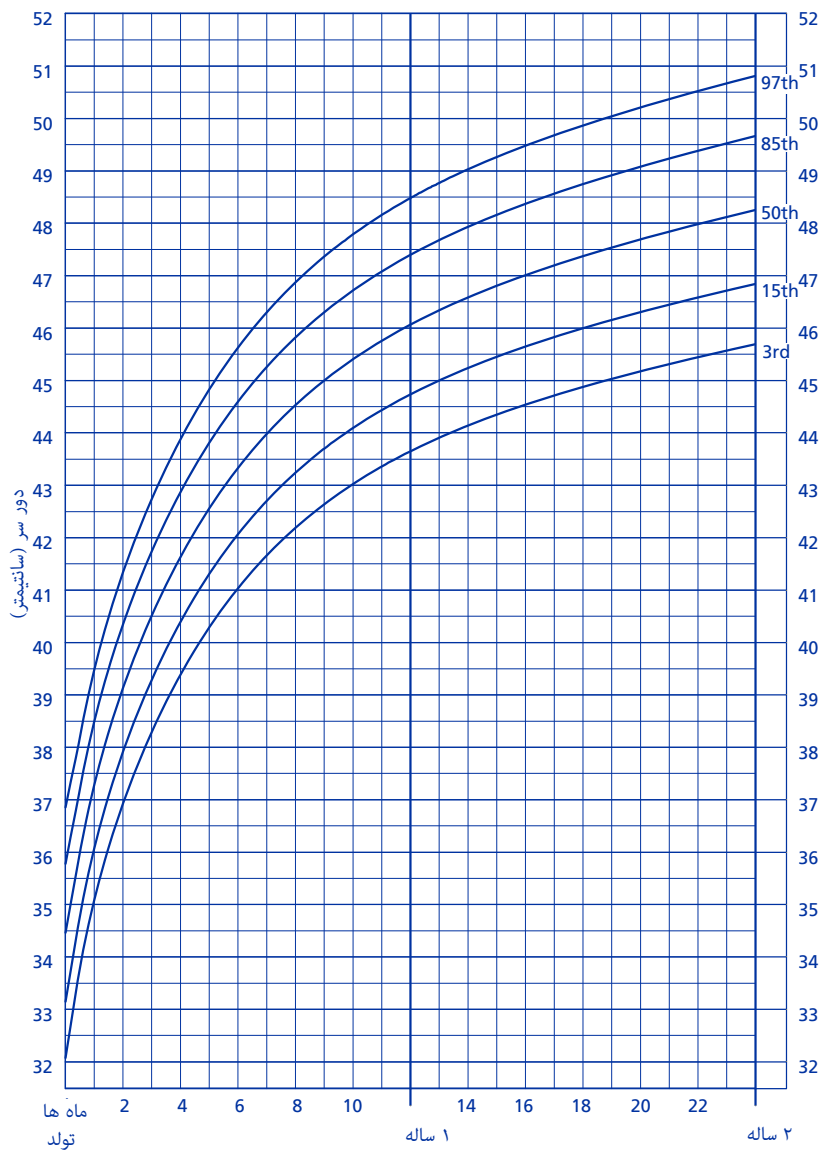


گراف های رشد CDC - ولایات متحده، چاپ ۳۰ می ۲۰۰۰

منبع: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

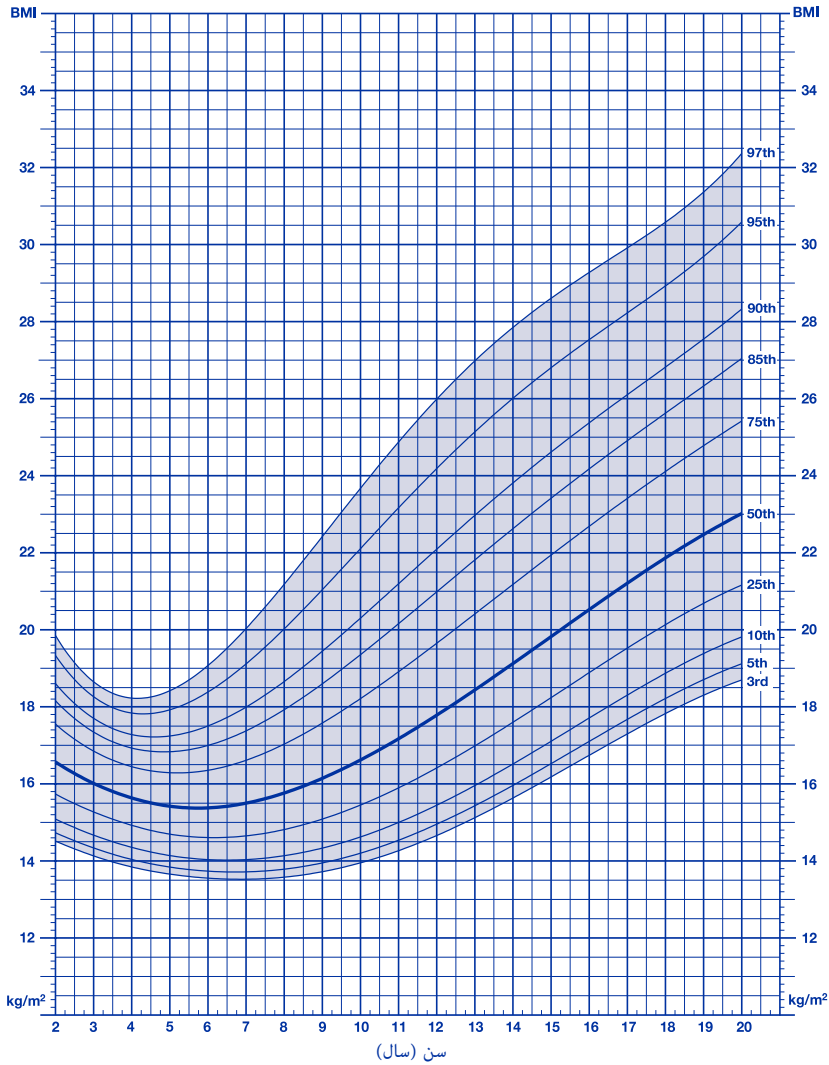


صدک های اندازه راجع به سر- برای- سن
پسران از بدو تولد تا ۲ سالگی





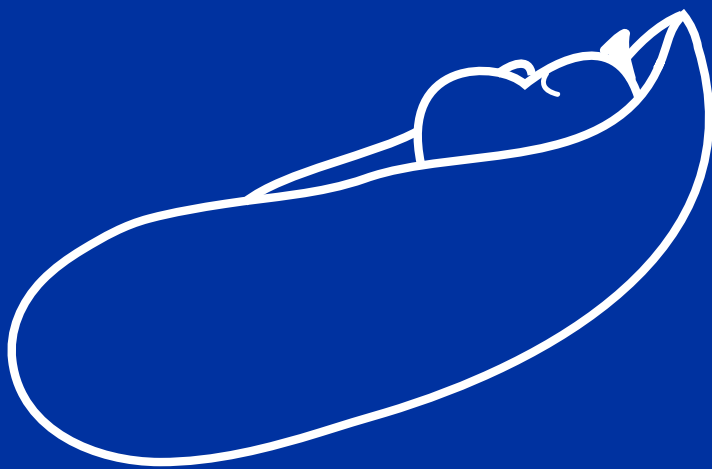
صک های شاخص وزنی بدن- برای- سن پسران از ۲ تا ۲۰ سالگی



گراف های رشد CDC - ولایات متحده، چاپ ۳۰ می ۲۰۰۰

Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

جزئیات تولد و بررسی نوزاد



در اینجا لیبل مریض را بچسبانید

جزئیات تولد

این قسمت را یک فرد مسلکی صحی تکمیل نماید.

نام طفل
 نام شفاخانه محل تولد
 تاریخ تولد / / زمان تولد جنس مرد / زن

معلومات مادر

نام مادر
 پیچیدگی های دوران حاملگی
 گروپ خونی
 داروی ضد D داده شد بله/ نی
 درد زایمان خود به خود/ ایجاد با دوا - دلیل آن
 پیچیدگی های درد زایمان
 نوع تولد عادی زایمان از ناحیه پا یا پائین تنه فورسپس سزارین زایمان مکشی با ایجاد خلاء و غیره

معلومات راجع به نوزاد

مدت تخمینی حامله گی
 تست نوزاد ۱ دقیقه پس از تولد ۵ دقیقه
 وضعیت غیر عادی مشاهده شده در هنگام تولد
 تکلیف هایی که به تداوی ضرورت دارد
 وزن هنگام تولد (کیلوگرم) تولد قد (سانتیمتر) اندازه محیط سر در هنگام تولد (سانتیمتر)
 غربالگری غربالگری شنوایی نوزاد (SWISH) تکمیل شد (به SWISH در این قسمت مراجعه کنید)
 غربالگری تست غربالگری نقطه خونی نوزاد تاریخ / /
 و غیره (توضیح دهید) تاریخ / /
 ویتامین ک داده شد پیچکاری خوراکی (دهانی)
 ۱-اولین دوز / / ۲-دومین دوز / / ۳-سومین دوز / /
 مصون سازی با Hep B (هپ بی) انجام شد تاریخ انجام / /
 ایمونوگلوبین هپ بی داده شد تاریخ انجام / /

معلومات مربوط به ترخیص

پیچیدگی های پس از زایمان
 تغذیه طفل در زمان ترخیص شیرمادر/ شیرخشک
 تکلیف ها در شیر دادن
 تاریخ ترخیص / / وزن هنگام ترخیص (کیلوگرم) اندازه محیط سر (سانتیمتر)

امضاء

عنوان

در اینجا لیبل مریض را بچسبانید

معاینه نوزاد

قبل از ترخیص نوزاد از شفاخانه این قسمت را یکی از افراد مسلکی صحتی در حضور پدر/مادر/والدین طفل تکمیل نماید.

تاریخ تولد / / سن نوزاد جنس مرد / زن

نام نوزاد

بررسی	طبیعی	ملاحظات
سر و ملاحظه ها		
چشم ها (مشاهدات عمومی از جمله ریفلکس نسبت به رنگ سرخ)		
گوش ها		
دهان و تالو		
قلب و عروق		
نبض ران راست/ چپ		
میزان تنفس		
شکم و ناف		
مقعد		
اله تناسلی		
بیضه ها به طور کامل پایین آمده اند راست/ چپ		
عضله-استخوانی		
کمرگاه ها (پشت)		
جلد		
عکس العمل ها (ریفلکس ها)		
آیا مادر نگرانی خاصی راجع به نوزاد دارد؟	بله / نی روی پاسخ خود دایره بکشید	

معاینه کننده (نام یا حروف بزرگ نوشته شود)

عنوان

امضاء

تاریخ / /

پرسش از والدین راجع به شنوایی

لطفاً در پرسش های زیر روی "بله" یا "نی" دایره بکشید تا اینکه پیگیری توسط فرد مسلکی صحت شما انجام شود.

- من پرسش های راجع به عوامل خطر آفرین صحتی در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام
- بله | نی
- نوزاد من در موقع تولد مشکل تنفسی شدید داشت
- نی | بله
- نوزاد من مننژیت داشت
- نی | بله
- نوزاد من مبتلا به زردی و نیازمند پیچکاری انتقال خون شد
- نی | بله
- نوزاد من پس از تولد برای مدت ۵ روز در بخش مراقبت های فشرده بود.
- نی | بله
- من متوجه یک چیز غیر عادی، مانند یک صورت با شکل غیر عادی، یا گوشت آوردن جلد، در سر و گردن نوزاد خود شدم
- نی | بله
- نوزاد من Down Syndrome (سندروم داون) (Trisomy 21) یا عارضه ای همراه با کاهش شنوایی دارد
- نی | بله

اگر بر روی هر یک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکتر تان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

- | نتیجه | طبیعی | تجدید نظر | ارجاع |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

غربالگری نوزاد در سطح ایالتی - شنوایی

نام _____

تاریخ تولد _____

اداره ساحوی صحت محل _____

تاریخ غربالگری _____

انجام تست غربالگری _____

امضاء _____

تست کننده (نام را خوانا بنویسید) _____

چپ قابل قبول/ارجاع _____

راست قابل قبول/ارجاع _____

نتیجه (لطفاً دایره بکشید) _____

دلیل: _____

بله

ارجاع مستقیم به شنوایی شناس (اودیولوژیست) _____

ضرورت نیست

ضرورت است

تکرار تست غربالگری _____

تاریخ غربالگری _____

انجام تست غربالگری _____

امضاء _____

تست کننده (نام را خوانا بنویسید) _____

چپ قابل قبول/ارجاع _____

راست قابل قبول/ارجاع _____

نتیجه (لطفاً دایره بکشید) _____

نی

بله

به شنوایی شناس (اودیولوژیست) ارجاع شود _____

هدف SWISH شناسایی نوزادانی است که در اوائل سن خود کاهش عمده شنوایی دارند. غربالگری شنوایی در نشریه معلوماتی والدین با عنوان "چرا نوزاد من به غربالگری شنوایی ضرورت دارد؟" توضیح داده شده است. امکان دارد که غربالگری شنوایی تکلیف شنوایی را نتواند تشخیص دهد و/ یا اینکه فرزند شما ممکن است بعدها در زندگی خود تکلیف شنوایی پیدا کند، حتی در صورتی که نتیجه این غربالگری شنوایی عادی باشد. لطفاً مراحل عمده رشد فرزند خود را همچنان مورد بررسی قرار دهید. اگر هر نوع نگرانی راجع به شنوایی فرزند خود در هر سنی دارید از فرد مسلکی صحت خود مشوره بخواهید.
(<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

بله

عامل خطر آفرین شنوایی شناسائی شد _____

وقتی که بله را علامت زده اید لطفاً با فرد مسلکی صحت خود تماس بگیرید تا ترتیب یک تست شنوایی مناسب با سن را در ۱۰ تا ۱۲ ماهگی بدهد (تصحیح شد).

تلیفون هماهنگ کننده: _____

معاینه های ۱ تا ۴ هفتگی



خواباندن مصون

یادتان باشد که مصون ترین محل برای خواب نوزاد، چه شب و چه روز، در محل مصون خواب خود او است.

شش راه برای خواباندن مصون و کم کردن خطر مرگ ناگهانی و غیر منتظره نوزاد عبارتند از:

- خواباندن نوزاد به پشت
- نپوشاندن سر و صورت
- مصون نگهداشتن نوزاد از دود سیگرت چه قبل از تولد و چه بعد از تولد
- محیط خواب امن چه در شب و چه در روز
- نوزاد را در گهواره ای مصون در اتاق والدین بخوابانید
- به نوزاد شیر مادر بدهید

برای یافتن معلومات بیشتر راجع به خواباندن مصون، به صفحه ۱۲ مراجعه کنید.

سن من دو هفته است

بعضی چیزها که ممکن است من انجام دهم

- صدای بلند مرا تکان می دهد
- روی صورت افراد تمرکز می کنم
- وقتی انگشتان تان را در دستم بگذارید آن را محکم می گیرم

مفکوره هایی برای صرف وقت با من

- وقتی بیدارم با من گپ بزنید
- به صداها و بیانات من با تکرار کار من عکس العمل نشان دهید
- مرا بغل کنید

لطفا با نرس صحت طفل و خانواده یا داکتر من گپ بزنید اگر که من:

- نسبت به صدای بلند عکس العملی نشان نمی دهم
- خوب خوراک نمی خورم

برای مفکوره های بیشتر راجع به صرف وقت با من به نشریه *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزنید، آواز بخوانید، کتاب بخوانید، بازی کنید) مراجعه نمایید: www.lovetalksingreadplay.com.au

یک نوع از این آپ برای خانواده های بومیان وجود دارد. برای معلومات بیشتر به ویبسایت ذیل مراجعه کنید:

<http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

دیدار ۱ تا ۴ هفتگی

اولین دیدار شما از یک نرس صحت طفل و خانواده معمولاً در خانه خودتان صورت می‌گیرد. این زمان خوبی برای والدین و نرس است تا یکدیگر را بشناسند و راجع به هر نوع نگرانی که وجود دارد صحبت کنند.

عنوان های صحبت ممکن است بشمول موارد ذیل باشد:

صحت و امنیت

- خوراک دادن به نوزاد - از جمله دادن شیر مادر
- خواباندن مصون و مرگ ناگهانی و غیر منتظره دوران شیرخوارگی (SUDI)
- مصون سازی
- مصونیت
- رشد

انکشاف

- گریان کردن
- آرام ساختن نوزادان
- گپ زدن با نوزاد- ارتباطات، لسان و بازی

خانواده

- استفاده از "سوابق صحت شخصی"
- نقش نرس صحت طفل و خانواده، داکتر عمومی و سایر افراد مسلکی صحت
- صحت احساسی والدین
- صحت عمومی مادر - رژیم غذایی، استراحت، مواظبت از پستان، تمرین، صحت دهان
- جالی های گروهی والدین و حمایتی
- سیگرت کشیدن
- کار/ مواظبت از طفل

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره (13 7848) 13 QUIT زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

سؤالاتی برای والدین / مواظبین

قبل از دیدار از نرس یا داکتر برای بررسی ۱ تا ۴ هفتگی، به این سؤالات جواب دهید.

- آیا سؤالات عوامل خطر آفرین صبی در صفحه ۲۱ را تکمیل کردید؟
- بله | نی
- من نگران شنوایی نوزادم هستم
- نی | بله
- دیگران گفته اند که نگران شنوایی نوزاد من هستند
- نی | بله
- من نگران بینایی فرزندم هستم
- نی | بله
- نوزاد من در خانه و موتر در معرض دود سیگرت بوده است
- نی | بله
- من نوزادم را به پشت می خوابانم
- بله | نی

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکتر تان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

این قسمت را فرد مسلکی صبی تکمیل نماید:

طبیعی تجدید نظر ارجاع

- ### غذا دادن
- از همین وقت در دیروز تا حال، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟
- بله نی
-
- از همین وقت در دیروز تا حال، آیا نوزاد شما یکی از این چیزها را خورده است؟
- (الف) ویتامین ها یا مکمل های معدنی یا دوا (اگر ضرورت داشت)
-
- (ب) آب معمولی یا آب طعم دار/شیرین شده یا جوس یا چای/دم جوش ها
-
- (ج) شیرخشک (پاودر) نوزاد یا سایر شیر ها (مانند شیر گاو، شیر سویا، شیرخشک، شیر تغلیظ شده و غیره)
-
- (د) خوراک جامد یا نیمه جامد
-

مشوره های فعلی این است که نوزادانی که تا سن ۶ ماهگی از شیر مادر تغذیه می کنند (ممکن است ویتامین ها، مکمل های معدنی یا دوا هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که غذا های مکمل را هم دریافت می کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی بیش تر از آن ادامه دهند.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)

معاینه صحت ۱ تا ۴ هفتگی

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، داکتر عمومی یا متخصص اطفال

نام			
تاریخ تولد / /			
جنس پسر/ دختر			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی صحت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وزن کیلوگرم %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قد سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اندازه دور سر سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قسمت های نرم سر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم ها (مشاهده/ عکس العمل قرینه/ سفیدی مردمک چشم)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قلب و عروق (فقط داکتر)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ناف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نبض ران
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آزمایش استخوان لگن برای در رفتگی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بیضه ها کاملا پایین آمده اند راست/ چپ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آله تناسلی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ناحیه مقعد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	جلد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عکس العمل ها

عوامل محافظت کننده صحی	بله	نی	نگرانی ها	نگرانی نیست
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بر طبق جدول زمانی ، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟ (فقط Hep B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟				
شنوایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
کمرگاه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟			بله <input type="checkbox"/>	نی <input type="checkbox"/>
توضیحات	<hr/> <hr/> <hr/>			
اقدامات انجام شده	<hr/> <hr/> <hr/>			
نام داکتر یا نرس	<hr/>			
امضاء	<hr/>			
محل	تاریخ بررسی / /			

معاینه ۶ تا ۸ هفتگی



مراجعه ۶ تا ۸ هفتگی

عنوان ها برای بحث ممکن است به شمول هر مطلبی باشد که ناشی از:

- انکشاف من باشد (*Learn the Signs. Act Early.*)
- سوالات اضافی پدر/ مادر/ سرپرست باشد
- بررسی صحت طفل باشد.

صحت و امنیت

- خوراک دادن به نوزادان (از جمله دادن شیر مادر به او)
- مصون سازی
- خواباندن در عین امنیت و مرگ ناگهانی و غیر منتظره دوران شیرخوارگی (SUDI)
- چطور راجع به آفتاب هوشمند باشیم
- رشد

انکشاف

- گریان کردن
- آرام کردن نوزادان
- گپ زدن با نوزاد- ارتباطات، لسان و بازی

خانوادگی

- گروپ والدین
- صحت مادر (رژیم غذایی، استراحت، تنظیم خانواده، تمرین)
- صحت احساسی والدین
- سیگرت کشیدن
- فرزند داری مثبت و ایجاد رابطه نزدیک با نوزادان

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

من در سن ۸ هفتگی هستم

تکامل من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید.

(کاری که اغلب نوزادان در این سن انجام می دهند)

اجتماعی/ احساسی

- تبسم به دیگران را شروع می کند
- می تواند برای مدت کوتاهی خود را آرام نماید (ممکن است دست خود را به طرف دهان ببرد و دست خود را بکشد)
- کوشش می کند به والدین بنگرد

لسان/ ارتباطات

- در آوردن صدایی شبیه صدای کبوتر از دهان
- سر را به طرف صدا چرخاندن

دانستن (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- به صورت ها توجه می کند
- با چشم خود دنبال کردن اشیاء را شروع می کند و در یک فاصله اشخاص را می شناسد
- اگر فعالیتی بدل نشود، نشان می دهد که بی حوصله شده است (گریان کردن، یا مشوش بودن)

حرکت/ انکشاف فیزیکی

- وقتی روی شکم خوابانده شده، می تواند سر خود را بلند کرده و شروع می کند که با دست خود را از زمین بلند کند
- با دست و پای خود حرکات نرم تری را انجام می دهد

با گپ زدن با داکتر یا نرس صحت مادر و خانواده فرزندتان در موارد ذیل عاجل اقدام کنید اگر فرزندتان:

- نسبت به صدای بلند عکس العملی از خود نشان نمی دهد
- وقتی چیزی حرکت می کند آن را دنبال نمی کند
- به مردم تبسم نمی کند
- دست خود را به طرف دهانش نمی برد
- نمی تواند وقتی او را روی شکم خوابانده اید سر خود را از زمین بلند کند

برای نظرات بیشتر راجع به صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید www.lovetalksingreadplay.com.au مرجعی که Resourcing Parents (مجهز کردن والدین) ارائه کرده است.

استفاده از لسان انگلیسی آسترالیایی توسط NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly); June 2017.

پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

قبل از دیدار با نرس یا داکتر برای بررسی صحتی ۶ تا ۸ هفتهگی به سؤالات ذیل پاسخ دهید

- | | |
|--|----------|
| من بررسی پس از زایمان خود را انجام داده ام | بله نی |
| نوزاد من هم بررسی شد | بله نی |
| من نگران نوزادم هستم | نی بله |
| من سؤالات راجع به عوامل خطر افرین در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام | بله نی |
| نوزاد من به طرف نور می چرخد | بله نی |
| نوزادم به من تبسم می کند | بله نی |
| نوزادم به من می نگرد و تماس چشمی با من برقرار می سازد | بله نی |
| من متوجه شده ام که یک یا هر دو مردمک چشم نوزاد من سفید رنگ است | نی بله |
| من و نوزادم از با هم بودن لذت می بریم | بله نی |
| من با نوزادم کتاب می خوانم، گپ می زنم و بازی می کنم | بله نی |
| نوزاد من در خانه و درون موتر در معرض دود سیگرت است | نی بله |
| من موقع خواباندن نوزادم را پشت به زمین می خوابانم | بله نی |

اگر بر روی هر یک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکترتان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

این قسمت را فرد مسلکی صحتی تکمیل نماید:

طبیعی	تجدید نظر	ارجاع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

بله	نی	غذا دادن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از همین وقت در دیروز تا حال، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از همین وقت در دیروز تا حال، آیا نوزاد شما یکی از این چیزها را خورده است؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الف) ویتامین ها یا مکمل های معدنی یا دوا (اگر ضرورت داشت)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ب) آب معمولی یا آب طعم دار/شیرین شده یا جوس یا چای/دم جوش ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ج) شیرخشک (پاودر) نوزاد یا سایر شیر ها (مانند شیر گاو، شیر سویا، شیرخشک، شیر تغلیظ شده و غیره)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	د) خوراک جامد یا نیمه جامد

مشوره های فعلی این است که نوزادانی که تا سن ۶ ماهگی از شیر مادر تغذیه می کنند (ممکن است ویتامین ها، مکمل های معدنی یا دوا هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که غذا های مکمل را هم دریافت می کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی بیش تر از آن ادامه دهند.
NHMRC Infant Feeding Guidelines. Information for Health Workers (2012).

ممکن است بخواهید راجع به وضع حال خودتان از نظر احساسی و فیزیکی با نرس یا داکتر گپ بزنید، و ممکن است راجع به چگونگی بهترین مواظبت از نوزادتان سؤالاتی داشته باشید

یادداشت های پدر/مادر

معاینه صحت فرزند در سن ۶ تا ۸ هفتگی

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، داکتر عمومی یا متخصص اطفال

نام			
تاریخ تولد / /			
جنس پسر/ دختر			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی صحت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وزن کیلوگرم %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قد سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اندازه دور سر سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم‌ها مشاهده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انعکاس نور قرنیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خیره شدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عکس العمل نسبت به دیدن با یک چشم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حرکت چشم‌ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قلب و عروق (تنها مخصوص داکتر)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آزمایش استخوان لگن برای در رفتگی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بیضه‌ها کاملاً پایین آمده اند راست/ چپ

عوامل محافظت کننده صحی	بله	نی	نگرانی ها	نگرانی نیست
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بر طبق جدول زمانی ، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
شنوایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
کمرگاه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟	<input type="checkbox"/> بله <input type="checkbox"/> نی			
توضیحات	<hr/> <hr/>			
اقدامات انجام شده	<hr/> <hr/>			
نام داکتر یا نرس	<hr/>			
امضاء	<hr/>			
محل	تاریخ بررسی / /			

مصونیت در ۴ ماهگی

SAVE THE DATE
TO VACCINATE

تاریخی را برای
واکسین کردن
اختصاص دهید



مصونیت در ۴ ماهگی

جدول زمانی مصونیت نیوساوت ولز توصیه می کند که اطفال در سنین زیر واکسین شوند:

- تولد
- ۶ هفتگی
- ۴ ماهگی
- ۶ ماهگی
- ۱۲ ماهگی
- ۱۸ ماهگی
- ۴ سالگی.



برای ذخیره کردن تاریخ ها در آپ واکسین زدن

چرا باید "آپ ذخیره تاریخ واکسین کردن" را که در دسترس است دانلود کنید:

- رایگان و استفاده از آن آسان است.
- ایجاد جدول زمانی شخصی برای هر طفل.
- به شما یادآور می فرستد تا قرار ملاقات بگذارید.
- معلومات مصون سازی را به سهولت در دسترس شما می گذارد.
- به شما به طور رایگان طنین صدا های لالایی/ آرام بخشی را فراهم می نماید

برای دانلود کردن این آپ، به وبسایت زیر بروید:

www.immunisation.health.nsw.gov.au

من ۴ ماهه هستم

با آنکه هیچ جدول زمانی برنامه ریزی شده برای معاینه در ۴ ماهگی وجود ندارد، اگر هرنوع تشویشی دارید به داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده مراجعه کنید.

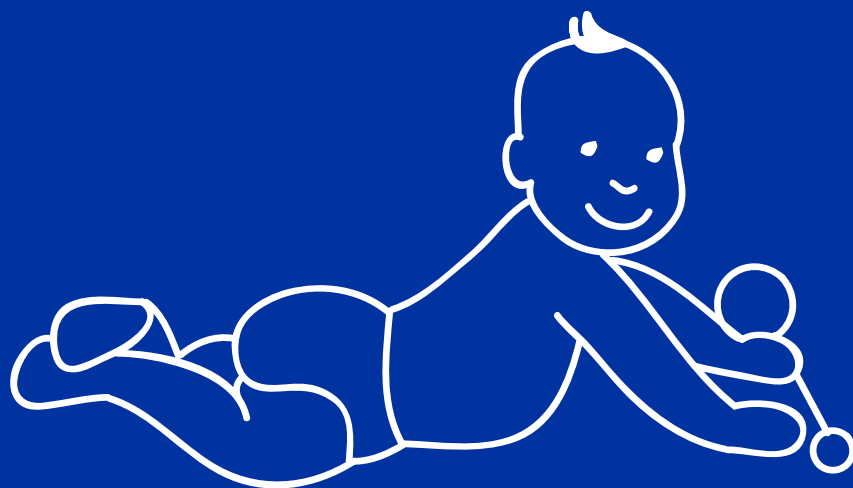
بله	نی	غذا دادن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از همین وقت در دیروز تا حال، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از همین وقت در دیروز تا حال، آیا نوزاد شما یکی از این چیزها را خورده است؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(الف) ویتامین ها یا مکمل های معدنی یا دوا (اگر ضرورت داشت)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ب) آب معمولی یا آب طعم دار/شیرین شده یا جوس یا چای/دم جوش ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(ج) شیرخشک (پاودر) نوزاد یا سایر شیر ها (مانند شیر گاو، شیر سویا، شیرخشک، شیر تغلیظ شده و غیره)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	(د) خوراک جامد یا نیمه جامد

دادن شیر مادر به فرزند

توصیه می شود که نوزاد شما منحصراً از شیر مادر تغذیه نماید، و هیچ شیر یا نوشیدنی دیگری تا حدود شش ماهگی به او داده نشود. علاوه بر این، در عین ادامه خوراک دادن به طفل با شیر مادر تا ۱۲ ماهگی، توصیه می شود که در حوالی شش ماهگی دادن غذاهای جامد را شروع نمایید. برای اینکه بدانید برای معلومات بیشتر به کجا مراجعه کنید، به صفحه ۱۹ بروید.



معاینه ۶ ماهگی



دیدار در ۶ ماهگی

عناوین برای صحبت کردن ممکن است بشمول هریک از مسائل ناشی از موارد زیر باشد:

- انکشاف من (*Learn the Signs. Act Early.*)
- سؤالات اضافی پدر/مادر/ مواظب
- معاینه صحی طفل

صحت و امنیت

- خواب
- خواباندن امن و مرگ ناگهانی و غیر منتظره در شیرخوارگی (SUDI)
- کمک به طفل برای آنکه غذای صحتمندی بخورد
- مواظبت از دندان های طفل تان
- مصونیت
- چطور در برابر آفتاب هوشمند بود
- مصونیت
- رشد
- نتوانستن انجام کارهایی که پیش از این می توانستم

خانواده

- روابط و رقابت های خواهر و برادران
- فعالیت های بازی
- صحت احساسی والدین
- پیوستن به گروه های بازی (playgroups)
- سگرت کشیدن
- فرزند داری مثبت و ایجاد یک رابطه نزدیک با طفل تان
- نشان دادن کنجکاوای راجع به چیزها و کوشش برای گرفتن چیزهایی که دور از دسترس او است

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره (13 7848) 13 QUIT زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

من ۶ ماهه هستم

انکشاف من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید.

(کاری که اغلب نوزادان در این سن انجام می دهند)

اجتماعی / احساسی

- صورت های آشنا را می شناسد و شناخت صورت بیگانه را هم شروع می کند
- خوش دارد با دیگران، و بخصوص با والدین بازی کند
- نسبت به احساس دیگران عکس العمل نشان می دهد و اغلب شاد است
- خوش دارد خودش را در آینه بنگرد

لسان / برقراری ارتباط

- با صدا در آوردن نسبت به صدا ها عکس العمل نشان می دهد
- حروف صدا دار (از قبیل آه، اِه، اُه) را زنجیر وار هنگام در آوردن صدای اطفال بیان می کند و دوست دارد با پدر/ مادر نوبتی این صدا ها را در آورد
- وقتی نام او را بگویند عکس العمل نشان می دهد
- برای نشان دادن شادی یا ناراحتی صداهایی در می آورد
- شروع به گفتن کلمات بی صدا می کند (با "م" و "ب" صداهای نامفهومی از خود در می آورد)

شناخت (یادگیری، حل مسئله)

- به چیزهای اطراف خود نگاه می کند
- چیزها را به طرف دهان می برد
- راجع به چیزها کنجکاو نشان داده و کوشش می کند خود را به چیزهای دور از دسترس بکشانند
- شروع می کند چیزها را از یک دست به دست دیگرش بگیرد

حرکت / انکشاف بدنی

- به هر دو طرف چرخ می زند (رو به پشت و پشت به رو)
- بدون کمک نشستن را شروع می کند
- وقتی ایستاده است، وزن خود را تحمل کرده و گاهی هم ورجه می کند
- حرکت چرخشی به جلو و عقب دارد، برخی از اوقات قبل از حرکت به جلو، چهار دست و پا خیز برمی دارد

زود اقدام کرده با داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده گپ بزیند، اگر طفل شما:

کوشش نمی کند اشیایی را که در دسترس او است بگیرد

هیچ نوع ابراز احساسی نسبت به مواظبین از خود نشان نمی دهد

نسبت به صدا های اطراف خود عکس العمل نشان نمی دهد

برای بردن چیزها به طرف دهان مشکل دارد

حروف صدا دار (از قبیل آه، اِه، اُه) را بیان نمی کند

در هیچ جهتی چرخ نمی زند

خنده نمی کند یا صدای جیغ در نمی آورد

خیلی سفت به نظر می رسد و عضلات او شخ است

تعادل ندارد، مثل یک گودی توته ای است

برای نظرات بیشتر راجع به صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزیند، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید www.lovetalksingreadplay.com.au مرجعی که Resourcing Parents (مجهز کردن والدین) ارائه کرده است. استفاده از لسان انگلیسی آسترالیایی توسط NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017)

پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

پیش از دیدار با نرس یا داکتر برای معاینه صحتی ۶ ماهگی به سؤالات ذیل جواب دهید.

- من نگران طفلم هستم نی | بله
- من سؤالات صفحه عوامل خطر آفرین را تکمیل کرده ام بله | نی
- طفل من به سمت نور می چرخد بله | نی
- من متوجه شده ام که یک یا هر دو مردمک طفل من سفید است نی | بله
- طفلم و من از با هم بودن خوش هستیم بله | نی
- من همراه با طفلم کتاب می خوانم، گپ می زنم و بازی می کنم بله | نی
- طفل من در خانه و موتر در معرض دود سگرت است نی | بله
- من طفلم را پشت به زمین می خوابانم بله | نی

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکتر تان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

- این قسمت را فرد مسلکی صحتی تکمیل نماید:
- طبیعی
 - تجدید نظر
 - ارجاع

غذا دادن	یادم نیست	بله	نی
وقتی طفل شما ۴ ماهه است، آیا شیر مادر می نوشد؟ (شما ممکن است این سؤال را در بند مصونیت در ۴ ماهگی جواب داده باشید)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
از دیروز همین موقع تا به حال، آیا طفل شما شیر مادر خورده است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
از دیروز همین موقع تا به حال، آیا طفل شما هیچیک از موارد ذیل را داشته است	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الف) ویتامین ها یا مکمل های معدنی یا دوا (اگر ضرورت داشت)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ب) آب معمولی یا آب طعم دار/شیرین شده یا جوس یا چای/دم جوش ها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ج) شیرخشک (پاودر) نوزاد یا سایر شیر ها (مانند شیر گاو، شیر سویا، شیرخشک، شیر تغلیظ شده و غیره)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
د) خوراک جامد یا نیمه جامد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

مشوره های فعلی این است که نوزادانی که تا سن ۶ ماهگی از شیر مادر تغذیه می کنند (ممکن است ویتامین ها، مکمل های معدنی یا دوا هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که غذا های مکمل را هم دریافت می کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی بیش تر از آن ادامه دهند.
NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)

معاینه صحی طفل در ۶ ماهگی

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، دکتر عمومی یا متخصص اطفال

نام			تاریخ تولد / /			جنس پسر / دختر		
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی صحی					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کیلوگرم	%	وزن			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سانتیمتر	%	قد			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سانتیمتر	%	اندازه دور سر			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مشاهده		چشم ها			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انعکاس نور قرنیه					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خیره شدن					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عکس العمل نسبت به دیدن با یک چشم					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حرکت چشم ها					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معاینه "بالا زدن لب" برای صحت دهان					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کمرگاه: مشاهده کلینکی علائم فیزیکی					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بیضه ها کاملا پایین آمده اند راست/ چپ					

عوامل محافظت کننده صحی	بله	نی	نگرانی ها	نگرانی نیست
آیا سوابق صحی خانواده و عوامل خطر آفرین تکمیل شده است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بر طبق جدول زمانی ، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟				
شنوایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
کمرگاه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
توضیحات	<hr/> <hr/> <hr/>			
اقدامات انجام شده	<hr/> <hr/> <hr/>			
نام داکتر یا نرس	<hr/>			
امضاء	<hr/>			
محل	تاریخ بررسی / /			

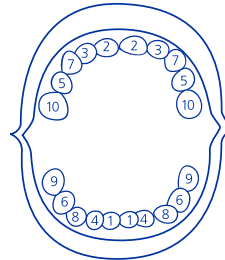
دندان های فرزند شما - سالم نگهداشتن آنها

دندان های سالم برای صحت عمومی و انکشاف گفتاری حائز اهمیت می باشد. بیشتر تکلیف های دندانی قابل پیشگیری هستند. زود شناختن اطفال در معرض خطر دندان ، و زود شناختن مرض می تواند از خرابی وسیع دندان ها و تداوی های قیمتی داکتری دندان در شفاخانه با بیهوشی عمومی جلوگیری کند.

با جواب دادن به سؤالات داکتری دندان در این کتاب، می توانید هر نوع مشکل داکتری دندان بالقوه را شناسائی کرده و یاد بگیرید که چگونه به طور صحیح از دندان های فرزند خود مواظبت کنید.

کی دندان های شیری در می آیند؟

حدود سنی دندان در آوردن	نام دندان	ترتیب بیرون آمدن
۶ تا ۱۲ ماهگی	دندان های پیشین	۱، ۲، ۳، ۴
۱۲ تا ۲۰ ماهگی به بعد	اولین دندان های آسیاب	۵، ۶
۱۸ تا ۲۴ ماهگی	دندان های نیش	۷، ۸
۲۴ تا ۳۰ ماهگی	دندان های آسیاب دوم	۹، ۱۰



سنین متوسط فوق الذکر تنها به حیث رهنمود است. اگر دندان های فرزند شما پیش یا پس از این سنین درآیند، ضرورتی به نگرانی نیست.

بوتل ها و چوشک ها

شیر مادر بهترین شیر برای نوزاد می باشد. اگر فرزند شما شیر مادر نمی خورد:

- شیر دوشیده مادر، شیرخشک مخصوص اطفال (فورمولا) یا آب را در درون بوتل نوزاد قرار دهید
- همیشه موقع خوراک دادن به طفل، او را بغل کنید و وقتی نوزاد شما به اندازه کافی نوشید بوتل را از او جدا کنید.
- اگر طفل خود را با بوتل در رختخواب بگذارید، دندان های او را خراب می کند
- عسل، گلیسرین، شیر های تغلیظ شده یا سایر خوراک ها یا مایعات شیرین و چسبنده در چوشک نوزاد می تواند موجب فساد دندان شود
- از ۶ ماهگی اغلب اطفال با تمرین می توانند از یک پیاله بنوشند - در حوالی ۱۲ ماهگی بوتل را با پیاله عوض کنید.

دندان در آوردن

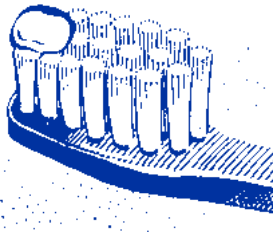
- اگر موقع دندان در آوردن طفل شما ناراحت است، به او یک حلقه مخصوص دندان درآوردن یا پارچه شسته شده با آب سرد بدهید.
- اگر علائم دیگری وجود دارد، با یک دکتر یا نرس صحت طفل و خانواده مشورت کنید.

غذا و نوشیدنی

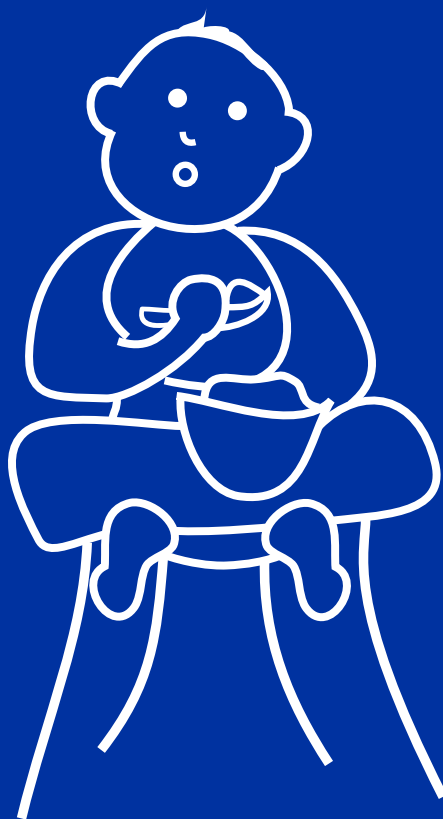
- از حوالی ۶ ماهگی برای وعده های غذایی و موقع تنقلات به فرزند خود غذای سالم بدهید
- غذای نوزاد را شیرین نکنید
- آب نل شهری (که جوشانده و خنک شده باشد تا سن ۱۲ ماهگی) بهترین نوشیدنی بین وعده های خوراکی و در موقع خواب می باشد.
- خوراکی های لذت بخش، تنقلات شیرین و نوشابه های گاز دار شیرین را تنها در موقعیت های خاص بدهید.

رهنمودهایی در مورد برس زدن دندانها

- دندان ها و بیره های خود را پاکیزه و سالم نگهدارید. میکرب های دندان های شما ممکن است به دهن نوزاد، چوشک ها، بوتل و قاشق های او انتقال یابند.
- به محض اینکه اولین دندان طفل شما در آمد، آنها را با استفاده از یک برس نرم ولی بدون کریم دندان تمیز کنید.
- از سن ۱۸ ماهگی دندان های طفل خود را دو بار در روز با مقدار اندکی از کریم دندان های کم-فلوئورایدی تمیز کنید. از یک برس نرم مخصوص اطفال استفاده کنید؛ اطفال باید تف کنند، ولی فرو ندهند، و دهان خود را آب نکشند.
- بسته به نظر یک فرد مسلکی صحنی که تعلیم صحت دهان دیده یا متخصص صحت دهان، می توان زودتر هم از کریم دندان استفاده کرد.
- برای اطفال زیر ۶ سال سن، کریم دندان را باید والدین روی برش بمانند و کریم دندان را در محلی دور از دسترس اطفال قرار دهند.
- از سن حوالی ۳ سالگی اطفال می توانند خودشان تا حدودی برس بزنند، ولی تا اینکه به سن ۷ یا ۸ سالگی برسند به کمک یک کلانسال ضرورت دارند تا دندان های خود را برس بزنند.
- مواظب اولین علائم پوسیدگی دندان ها باشید - خال های سفید یا نسواری بر روی دندان ها که با برس زدن بر طرف نشوند. در عاجل ترین وقت ممکن از یک فرد مسلکی مشوره بخواهید.
- یقین حاصل کنید که در اولین سالگره تولد فرزندتان، یک ارزیابی خطر صحت دهان او توسط یک فرد مسلکی صحنی که تعلیم صحت دهان دیده یا یک فرد مسلکی صحت دهان انجام شود.



معاینه ۱۲ ماهگی



دیدار در ۱۲ ماهگی

عناوین بحث ممکن است بشمول موضوعاتی حاصل از موارد ذیل باشد:

- انکشاف فرزند من (*Learn the Signs. Act Early.*)
- سؤالات اضافی والدین
- بررسی صحت طفل

صحت و مصونیت

- خورد و خوراک صحت / تشویق به بازی فعال کردن
- چگونه مراقب دندان های طفل تان باشید
- خوابیدن
- مصون سازی
- مصونیت
- چطور نسبت به آفتاب هوشمند بود
- رشد

خانواده

- روابط و رقابت خواهران و برادران
- فرزند داری مثبت و ایجاد رابطه نزدیک با فرزند تان
- صحت احساسی والدین
- سگرت کشیدن
- رفتن به گروه های بازی (playgroup) یا مهد کودک

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

سن من ۱۲ ماه است

تکامل من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید.

(آنچه که بیشتر اطفال در این سن انجام می دهند)

اجتماعی / احساسی

- با غریبه ها خجالتی یا عصبی است
- وقتی مادر یا پدر او را ترک می کند گریان می شود
- دارای اشیاء و افرادی است که دوستشان دارد
- در برخی از وضعیت ها می ترسد
- وقتی می خواهد قصه ای بشنود به شما کتاب می دهد
- برای جلب توجه صدا یا کارهایی را تکرار می کند
- برای کمک در لباس پوشیدن دست ها یا پاها را بلند می کند
- بازی هایی می کند از قبیل "peek-a-boo" (قایم موشک) و "pat-a-cake" (تاپ تاپ خمیر)

زبان / ارتباطات

- به درخواست های ساده گفتاری عکس العمل نشان می دهد
- از حالت های ساده، مانند تکان دادن سر به علامت "نه" یا دست تکان دادن برای "بای بای" استفاده می کند
- صدا هایی با تغییر طنین از خود در می آورد (مانند گپ زدن به نظر می رسد)
- می گوید "ماما" و "دادا" و بیان تعجب می کند مانند "اُ هُو"
- کوشش می کند کلماتی را می گویند تکرار کند

شناخت (یاد گرفتن، اندیشیدن، حل مسئله)

- چیزها را به طرق مختلف می پالد، مانند تکان دادن، زدن به جایی، پرت کردن
- چیزهای پت شده را به سرعت پیدا می کند
- موقع نام بردن به تصویر یا چیز صحیح نگاه می کند
- حالت ها را تقلید می کند
- استفاده صحیح از اشیاء را شروع می کند. برای مثال، از یک پیاله می نوشد، موهای خود را برس می زند.
- دو چیز را به هم می کوید
- چیزها را درون ظرف می گذارد، یا از ظرف بر می دارد
- بدون کمک اشیاء را رها می کند
- انگشت نشان را به چیزی فرو می کند
- از دستوره های ساده ای از قبیل "گودی را بردار" پیروی می کند

حرکت/ انکشاف بدنی

- بدون کمک می تواند بنشیند
- با دست از زمین بلند می شود، با گرفتن فرنیچر راه می رود ("گشت می زند")
- ممکن است چند قدم هم راه برود بدون اینکه دست خود را به جایی بگیرد
- ممکن است بتواند بدون کمک ایستاد شود

با گپ زدن با داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده در موارد ذیل عاجل اقدام کنید:

- چهار دست و پا راه نمی رود
- وقتی کمک هم می شود نمی تواند ایستاد شود
- وقتی که می بیند شما چیزی را پنهان می کنید آنرا نمی پالد
- کلمات تکی مانند "ماما" یا "دادا" را تکرار نمی کند
- اشاراتی مانند بای بای کردن یا با سر تکان دادن را یاد نمی گیرد
- به اشیاء اشاره نمی کند
- مهارتی را که قبلا داشت/ یاد گرفته بود را فراموش می کند.

برای نظرات بیشتر راجع به صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید www.lovetalksingreadplay.com.au مرجعی که Resourcing Parents (مجهز کردن والدین) ارائه کرده است. استفاده از لسان انگلیسی استرالیایی توسط NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

پیش از دیدار بررسی صبحی ۱۲ ماهه با داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده، به این سؤالاتها جواب دهید

- | | |
|----------|---|
| بله نی | من پرسش های عوامل خطر آفرین صبحی مندرج در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام |
| نی بله | من راجع به شنوائی فرزندم نگرانم |
| نی بله | دیگران گفته اند که نگران شنوائی فرزندم هستند |
| نی بله | من نگران بینایی فرزندم هستم |
| نی بله | چشم فرزند من تنبل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم) |
| نی بله | فرزند من در دیدن چیزهای کوچک تکلیف دارد |
| بله نی | فرزند من چیزها و افراد آشنا را از دور تشخیص می دهد. |
| نی بله | فرزند من در خانه/ موتر در معرض دود سیگرت بوده است |
| بله نی | طفل من دندان هایی دارد |
| نی بله | فرزند من با دندان هایش یا دندان درآوردن تکلیف دارد |
| نی بله | فرزند من از بوتل برای کمک به خواب رفتن استفاده می کند |
| نی بله | فرزند من در بین وعده های خوراک در حالیکه بوتل را به دهان یا پیاله ی را در دست دارد راه می رود |
| بله نی | من دندان های فرزندم را دوبار در روز برس می زنم |

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکترتان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

این قسمت را فرد مسلکی صبحی تکمیل نماید:

طبیعی	تجدید نظر	ارجاع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

غذا دادن

- | بله | نی | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | از دیروز این موقع تا به حال، آیا طفل شما شیر مادر خورده است؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | از دیروز این موقع تا به حال، آیا طفل شما خوراک جامد خورده است؟ |

مشوره های فعلی این است که نوزادانی که تا سن ۶ ماهگی از شیر مادر تغذیه می کنند (ممکن است ویتامین ها، مکمل های معدنی یا دوا هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که غذا های مکمل را هم دریافت می کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی بیش تر از آن ادامه دهند.
.NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012)

معاینه صحی طفل در ۱۲ ماهگی

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، داکتر عمومی یا متخصص اطفال

نام				
جنس پسر / دختر			/	/
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی صحی	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کیلوگرم	وزن %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سانتیمتر	قد %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سانتیمتر	اندازه دور سر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	مشاهده	چشم ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انعکاس نور قرنیه	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خیره شدن	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عکس العمل نسبت به دیدن با یک چشم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حرکت چشم ها	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معاینه "بالا زدن لب" برای صحت دهان	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ارزیابی طرز راه رفتن (اگر راه می رود)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بیضه ها کاملا پایین آمده اند راست/چپ اگر قبلا معاینه نشده اند	

عوامل محافظت کننده صحی	بله	نی	نگرانی ها	نگرانی نیست
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بر طبق جدول زمانی، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟				
شنوایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
کمرگاه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟			بله <input type="checkbox"/>	نی <input type="checkbox"/>
توضیحات				
اقدامات انجام شده				
نام داکتر یا نرس				
امضاء				
محل تاریخ بررسی / /				

معاینه ۱۸ ماهگی



دیدار در ۱۸ ماهگی

عناوین برای صحبت کردن ممکن است بشمول هریک از مسائل ناشی از موارد زیر باشد:

- انکشاف من (*Learn the Signs. Act Early.*)
- سؤالات اضافی پدر/مادر/ مواظب
- معاینه صحی طفل

صحت و مصونیت

- خوراک صحتمند برای خانواده ها
- خوابیدن
- مواظبت از دندان های طفل تان
- چطور می توان نسبت به آفتاب هوشمند بود
- رشد
- مصون سازی

انکشاف

- رفتار طفل شما
- شروع تربیت تشناب رفتن
- تشویق به بازی فعال

خانواده

- مسائل خواهر و برادر ها
- طفل داری مثبت وکمک به طفل تان برای مدیریت احساسات و رفتار ها
- رفتن به گروه های بازی و مهد کودک
- سیگرت کشیدن

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

سن من ۱۸ ماه است

انکشاف من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید.

(آنچه که بیشتر اطفال در این سن انجام می دهند)

اجتماعی / احساسی

- هنگام بازی خوش دارد اشیاء را به دیگران بدهد
- ممکن است بهانه گیری نماید
- ممکن است از غریبه ها بترسد
- ابراز احساسات نسبت به آشنایان می کند
- بازی های ساده وانمود سازی، از قبیل خوراک دادن به گدی را انجام می دهد.
- در وضعیت های تازه ممکن است به مواظب خود بچسبد
- برای نشان دادن چیز جالبی به دیگران اشاره می نماید
- وقتی که پدر و مادر در اطراف او هستند به تنهایی می پالد

زبان / ارتباطات

- چند کلمه تکی را بیان می کند
- با حرکت سر و با بیان "نه" می گوید
- آنچه را می خواهد با اشاره به دیگری نشان می دهد

شناخت (یادگیری، حل مسئله)

- می داند چیزهای عادی برای چی هستند؛ برای مثال، تلفون، برس، قاشق
- برای جلب توجه دیگران اشاره می کند
- علاقه خود را به یک گدی، یا حیوانات پر شده نشان می دهد و با وانمود کردن به اینکه دارد به آنها خوراک می دهد، این کار را انجام می دهد.
- به یک اندام بدن اشاره می کند
- به تنهایی روی کاغذ خط می کشد
- می تواند افعال دستوری ۱- مرحله ای را بدون ابراز حالت بدنی پیروی کند؛ برای مثال، وقتی می گویند "بنشین" می نشیند.

حرکات / انکشاف فیزیکی

- به تنهایی راه می رود
- ممکن است از زینه ها بالا رفته و بدود
- هنگام راه رفتن سامان بازی را هم به دنبال خود می کشد
- می تواند برای درآوردن لباسش کمک کند
- از پیاله می نوشد
- با قاشق خوراک می خورد

با گپ زدن با داکتر یا نرس صحت خانواده و طفل در موارد ذیل عاجل اقدام کنید:

- برای نشان دادن اشیاء به دیگران اشاره نمی کند
- نمی تواند راه برود
- نمی داند چاشیاء معمولی برای چه هستند
- از دیگران تقلید نمی کند
- کلمه های نو را یاد نمی گیرد
- حد اقل ۶ کلمه بلد نیست
- وقتی که مواظب اش می رود یا باز می گردد نمی فهمد یا اهمیتی نمی دهد
- مهارتی را که داشت فراموش می کند

برای نظرات بیشتر راجع به صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید www.lovetalksingreadplay.com.au مرجعی که Resourcing Parents (مجهز کردن والدین) ارائه کرده است.

استفاده از لسان انگلیسی استرالیایی توسط NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017)

پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

قبل از دیدن نرس یا داکتر این سوالات را جواب دهید برای معاینه صحی در ۱۸ ماهگی

- | | |
|---|----------|
| من پرسش های عوامل خطر آفرین صحی مندرج در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام | بله نی |
| من راجع به شنوائی فرزندم نگرانم | نی بله |
| دیگران گفته اند که نگران شنوائی فرزندم هستند | نی بله |
| من نگران بینایی فرزندم هستم | نی بله |
| چشم فرزند من تنبل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم) | نی بله |
| فرزند من در دیدن چیزهای کوچک تکلیف دارد | نی بله |
| فرزند من چیزها و افراد آشنا را از دور تشخیص می دهد. | بله نی |
| فرزند من در خانه/ موتر در معرض دود سیگرت بوده است | نی بله |

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکتر تان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

- این قسمت را فرد مسلکی صحی تکمیل نماید:
- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| طبیعی | تجدید نظر | ارجاع |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- غذا دادن**
- از دیروز در این موقع، آیا طفل شما شیر مادر دریافت کرده است؟
- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| بله | نی |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

معاینه صحتی ۱۸ ماهگی طفل

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، داکتر عمومی یا متخصص اطفال

نام			

جنس پسر/ دختر		تاریخ تولد / /	

ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی صحتی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وزن کیلوگرم %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قد سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	راه رفتن را ارزیابی کنید
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم ها مشاهده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انعکاس نور قرنیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خیره شدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عکس العمل نسبت به دیدن با یک چشم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حرکت چشم ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معاینه "بالا زدن لب" برای صحت دهان
نگرانی نیست	نگرانی ها	نی	بله
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟			
<input type="checkbox"/>			
بر طبق جدول زمانی، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟			
<input type="checkbox"/>			
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟			
<input type="checkbox"/>			
شنوایی <input type="checkbox"/>			
بینایی <input type="checkbox"/>			
صحت دهان <input type="checkbox"/>			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	نتیجه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

بله نی

آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟

توضیحات

اقدامات انجام شده

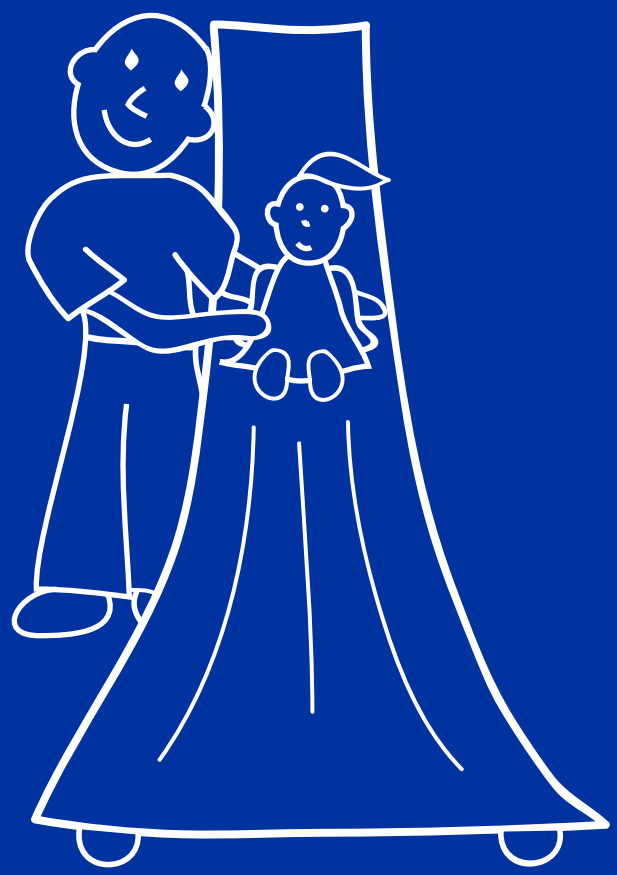
نام داکتر یا نرس

امضاء

تاریخ بررسی / /

محل

معاینه ۲ سالگی



دیدار در ۲ سالگی

عناوین برای صحبت کردن ممکن است بشمول هریک از مسائل ناشی از موارد زیر باشد:

- انکشاف من (*Learn the Signs. Act Early.*)
- سؤالات اضافی پدر/مادر/ مواظب
- معاینه صحی طفل.

صحت و مصونیت

- خوراک سالم برای خانواده ها/ تشویق به بازی فعال
- مواظبت از دندان های طفل تان
- چطور می توان نسبت به آفتاب هوشمند بود
- خواب
- رشد

انکشاف

- موضوعاتی که از سؤالات برای والدین ناشی می شوند
- تحرک در حال تغییر طفل تان
- رفتار طفل تان
- تربیت تشناب رفتن
- کمک به طفل تان برای برقراری ارتباط با دیگران و روابط خوب با آنها
- داستان خوانی منظم برای ایجاد مهارت های سواد

خانواده

- روابط خواهر و برادران
- تمرین های فرزند داری - کمک به طفل تان برای مدیریت احساسات و رفتار
- رفتن به مهد کودک یا گروه های بازی
- سیگرت کشیدن

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

سن من ۲ سال است

انکشاف من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید.

(آنچه که بیشتر اطفال در این سن انجام می دهند)

اجتماعی / احساسی

- از دیگران بخصوص کلان سالان و اطفال مسن تر تقلید می کند
- وقتی با سایر اطفال هست هیجان پیدا می کند
- از دستور سرپیچی نشان می دهد (کاری را می کند که به او گفته شده نکن)
- تنها در کنار سایر اطفال بازی می کند، ولی شروع کرده که اطفال دیگر را هم شامل نماید، مانند چشم قایم بازی

زبان / ارتباطات

- وقتی تصاویر یا اشیاء را نام ببرند او به آنها اشاره می کند
- نام افراد آشنا و نام اندام های بدن را می داند
- با ۲ تا ۴ کلمه جمله می سازد
- به دستوراتعمل های ساده عمل می کند
- کلمه هایی را که در مکالمه می شنود تکرار می نماید
- در یک کتاب به اشیایی اشاره می کند

شناخت (یاد گرفتن، اندیشیدن، حل مسئله)

- اشیایی را پیدا می کند که حتی زیر دو یا سه لایه پنهان شده باشند
- کار جور کردن اشکال و رنگ ها را شروع می کند
- جملات و آواز های آشنای کتاب را تکمیل می کند
- بازی های ساده "باور کن" را انجام می دهد
- با ۴ مکعب یا بیشتر برج می سازد
- ممکن است از یک دست بیش از دست دیگر استفاده کند
- دستوراتعمل های دو- مرحله ای را پیروی می کند مانند "بوت های خود را بردار و آنها را درون الماری بگذار"
- اجزاء یک تصویر در کتاب نظیر پشک، پرند یا سگ را نشان می دهد

حرکت، انکشاف بدنی

- روی نوک انگشتان پا می ایستد
- با پا به توپ می زند
- دویدن را شروع می کند
- بدون کمک از فرنیچر بالا و پایین می رود
- در حالیکه دستگیره زینه را می گیرد از زینه ها بالا و پایین می رود
- توپ را با دست پرت می کند
- خطوط راست و دایره ها را می سازد یا تقلید می کند

با داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده طفل تان گپ بزنید اگر طفل شما:

- عبارات دو کلمه ای را به کار نمی برد (برای مثال "شیر بنوش")
- نمی داند با چیزهای معمولی از قبیل برس، تلفون، پنجه و قاشق چه کند.
- کار ها و کلمات را تقلید نمی کند
- از دستورات عمل های ساده پیروی نمی کند
- در راه رفتن تعادل ندارد
- مهارتی را که پیش از این داشت فراموش می کند

برای نظرات بیشتر راجع به صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید www.lovetalksingreadplay.com.au مرجعی که Resourcing Parents (مجهز کردن والدین) ارائه کرده است. استفاده از لسان انگلیسی استرالیایی توسط NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017)

پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

قبل از دیدار از نرس یا داکتر تان برای معاینه های صحتی ۲ سالگی به این سؤالات جواب دهید

- من پرسش های عوامل خطر آفرین صحتی مندرج در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام
 - من راجع به شنوائی فرزندم نگرانم
 - دیگران گفته اند که نگران شنوائی فرزندم هستم
 - من نگران بینایی فرزندم هستم
 - چشم فرزند من تنبل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم)
 - فرزند من در دیدن چیزهای کوچک تکلیف دارد
 - فرزند من چیزها و افراد آشنا را از دور تشخیص می دهد.
 - فرزند من در خانه/ موتر در معرض دود سیگرت بوده است
- بله | نی
- نی | بله
- نی | بله
- نی | بله
- نی | بله
- نی | بله
- بله | نی
- نی | بله

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکتر تان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

این قسمت را فرد مسلکی صحتی تکمیل نماید:

طبیعی تجدید نظر ارجاع

غذا دادن

از دیروز در این موقع ، آیا طفل شما شیر مادر دریافت کرده است؟

بله نی

معاینه صحی طفل در ۲ سالگی

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، داکتر عمومی یا متخصص اطفال

نام			
جنس پسر/ دختر			
تاریخ تولد / /			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی صحی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وزن کیلوگرم %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قد سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شاخص وزنی بدن (BMI)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	راه رفتن را ارزیابی کنید
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم ها مشاهده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	انعکاس نور قرنیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خیره شدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عکس العمل نسبت به دیدن با یک چشم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حرکت چشم ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معاینه "بالا زدن لب" برای صحت دهان

عوامل محافظت کننده صحی	بله	نی	نگرانی ها	نگرانی نیست
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بر طبق جدول زمانی ، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
شنوایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
صحت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟ بله نی

توضیحات

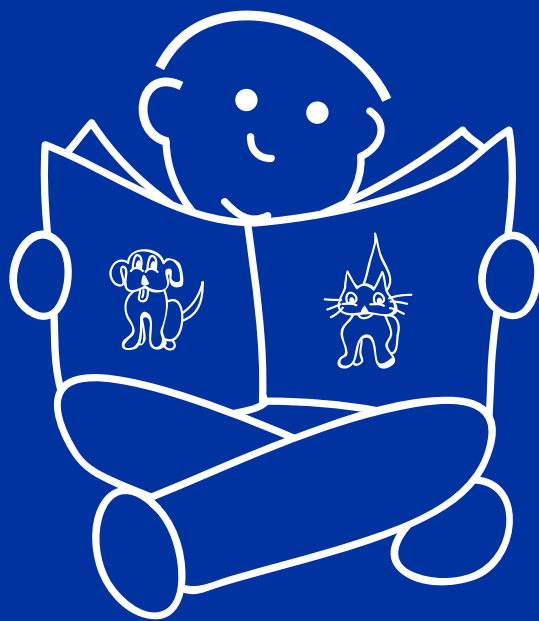
اقدامات انجام شده

نام داکتر یا نرس

امضاء

محل تاریخ بررسی / /

معاینه ۳ سالگی



دیدار در ۳ سالگی

عناوین برای صحبت کردن ممکن است بشمول هریک از مسائل ناشی از موارد زیر باشد:

- انکشاف من باشد (*Learn the Signs. Act Early.*)
- سوالات اضافی پدر/ مادر/ سرپرست باشد
- بررسی صحت طفل باشد.

بهداشت و ایمنی

- تغذیه سالم برای خانواده ها
- ایمن سازی ها
- مراقبت از دندان های فرزند تان
- چطور بتوان نسبت به آفتاب هوشمند بود
- رشد

انکشاف

- چطور برای تکامل رفتار مستقل فرزندتان کمک و مدیریت کنید
- تربیت برای توالت رفتن
- داستان خواندن منظم برای ایجاد مهارت های سواد
- تشویق به بازی فعال

خانواده

- روابط بین خواهر و برادر ها
- تمرین های فرزند داری - کمک به فرزندتان برای مدیریت احساسات و رفتارش
- رفتن به مهد کودک یا پیش دبستانی
- سیگار کشیدن

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

سن من ۳ سال است

انکشاف من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید.

(آنچه که بیشتر اطفال در این سن انجام می دهند)

اجتماعی / احساسی

- از بزرگسالان و دوستانش تقلید می کند
- بدون نیاز به کمک، به دوستانش علاقه نشان می دهد
- نوبت را در بازی رعایت می کند
- اگر دوستش گریه کند نگرانی خود را نشان می دهد
- مفهوم "مال من" و "مال او" را می فهمد
- گستره وسیعی از احساسات را نشان می دهد
- به آسانی هریک از والدین را ترک می کند
- ممکن است با اندک تغییری در عادات روزمره ناراحت شود
- خود لباس می پوشد و در می آورد

زبان / ارتباطات

- دستورالعمل های دارای ۲ یا ۳ مرحله را پیروی می کند
- می تواند اغلب چیزهای مأنوس را نام ببرد
- واژه هایی از قبیل "در"، "روی" و "زیر" را می فهمد
- نام، سن و جنس را می گوید
- دوستش را نام می برد
- واژه هایی از قبیل "من"، "مرا" و "شما" و برخی از اسامی جمع (مانند خودرو ها، سگ ها و گربه ها) را می گوید
- بیشتر اوقات به قدر کافی خوب و قابل فهم با غریبه ها صحبت می کند
- گفت و شنود را با استفاده از دو تا سه جمله دنبال می کند

شناخت (یاد گرفتن، اندیشیدن، حل مسئله)

- با اسباب بازی های دارای دکمه، دسته و قطعات متحرک می تواند کار کند
- با عروسک ها، حیوانات و افراد بازی وانمودی می کند
- پازل های دارای سه تا چهار قطعه را می تواند انجام دهد
- می فهمد "دو" یعنی چه
- یک دایره را با مداد عادی یا مداد شمعی رونویسی می کند
- صفحات کتاب را یکی یکی ورق می زند
- با بیش از شش مکعب برج می سازد
- پیچ در ظروف را باز و بسته کرده و دستگیره در را می چرخاند

حرکت/ تکامل بدنی

- خوب بالا می رود
- به آسانی می دود
- سه چرخه را پدال می زند (سه چرخه ها)
- از پله با یک پا روی هر پله، بالا و پایین می رود

زود اقدام کنید و با داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده و خانواده فرزند خودتان در

موارد زیر صحبت کنید:

- اگر خیلی زمین می خورد یا در زینه ها مشکل دارد
- اگر آب دهانش می ریزد یا گفتارش نامفهوم است
- نمی تواند با بازیچه های ساده (مانند بازی صفحه سوراخدار، پازل های ساده، دسته های چرخنده) کار کند
- در صحبت از جمله استفاده نمی کند
- دستورالعمل های ساده را نمی فهمد
- باز های وانمودی یا تصویری نمی کند
- بازی با اطفال دیگر یا با اسباب بازی را خوش ندارد
- تماس چشمی برقرار نمی کند
- مهارت هایی را که بلد بود فراموش می کند

برای نظرات بیشتر راجع به صرف وقت یا من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید www.lovetalksingreadplay.com.au مرجعی که Resourcing Parents (مجهز کردن والدین) ارائه کرده است. استفاده از لسان انگلیسی استرالیایی توسط NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

قبل از دیدار با پرستار یا پزشک برای بررسی ۳ سالگی فرزندتان به این پرسش ها پاسخ دهید.

- من پرسش های عوامل خطر آفرین صحنه مندرج در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام
 - من راجع به شنوائی فرزندم نگرانم
 - دیگران گفته اند که نگران شنوائی فرزندم هستند
 - من نگران بینایی فرزندم هستم
 - چشم فرزند من تنبل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم)
 - فرزند من در دیدن چیزهای کوچک تکلیف دارد
 - فرزند من چیزها و افراد آشنا را از دور تشخیص می دهد.
 - فرزند من در خانه/ موتر در معرض دود سیگرت بوده است
- بله | نی
- نی | بله
- نی | بله
- نی | بله
- نی | بله
- نی | بله
- بله | نی
- نی | بله

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکترتان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

- این قسمت را فرد مسلکی صحنه تکمیل نماید:
- طبیعی تجدید نظر ارجاع
-

معاینه در ۳ سالگی

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، داکتر عمومی یا متخصص اطفال

				نام
				تاریخ تولد / /
				جنس پسر/ دختر
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی صحی	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	وزن	کیلوگرم %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قد	سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شاخص وزنی بدن (BMI)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم ها	مشاهده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		انعکاس نور قرنیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		خیره شدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		عکس العمل نسبت به دیدن با یک چشم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		حرکت چشم ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معاینه "بالا زدن لب" برای صحت دهان	
نگرانی نیست	نگرانی ها	نی	بله	عوامل محافظت کننده صحی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بر طبق جدول زمانی ، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟
			<input type="checkbox"/>	آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شنوایی
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بینایی
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	صحت دهان
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	نتیجه	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

بله نی

آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟

توضیحات

اقدامات انجام شده

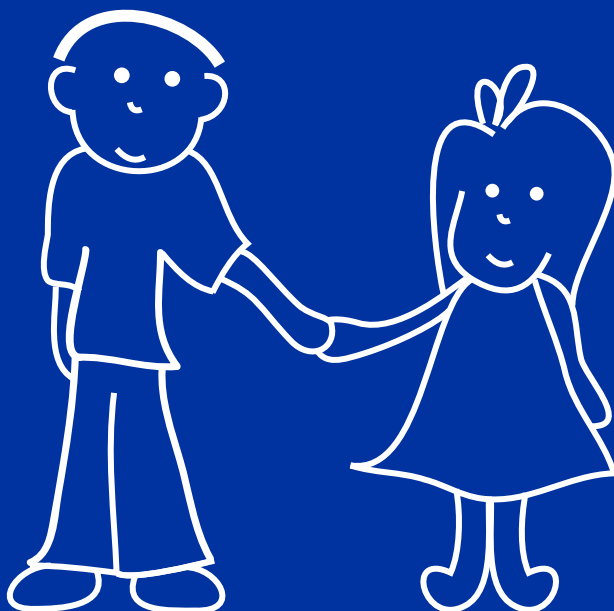
نام داکتر یا نرس

امضاء

تاریخ بررسی / /

محل

معاینه ۴ سالگی



StEPS

Statewide Eyesight
Preschooler Screening

گام ها

بینایی در سطح ایالت

سرنده پیش دبستانی ها

دیدار در ۴ سالگی

عناوین برای صحبت کردن ممکن است بشمول هریک از مسائل ناشی از موارد زیر باشد:

- انکشاف من (*Learn the Signs. Act Early.*)
- سؤالات اضافی پدر/مادر/ مواظب
- معاینه صحی طفل.

بهداشت و ایمنی

- ایمن سازی
- تغذیه درست برای خانواده ها
- مراقبت از دندان های فرزندتان
- چطور بتوان نسبت به آفتاب هوشمند بود
- خوابیدن
- رشد
- برای پسرها: بررسی بیضه ها

تکامل

- احساسات و رفتارهای فرزندتان
- رفتن به پیش دبستانی یا کودکستان
- داستان خوانی منظم برای ایجاد مهارت های سواد

خانواده

- روابط برادر و خواهر ها
- برنامه های فرزند داری مثبت و تمرین فرزند داری
- سیگار کشیدن

آیا هنوز سیگرت می کشید

سیگرت کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزاد تان را بیشتر نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (لین ترک سیگرت) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به www.icanquit.com.au مراجعه کنید.

من ۴ سالمه

انکشاف من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید.

(آنچه که بیشتر اطفال در این سن انجام می دهند)

اجتماعی / احساسی

- از انجام کارهای تازه لذت می برد
- بازی "مامان" و "بابا" را انجام می دهد
- خیلی در بازی های وانمودی خلاقیت فزاینده ای نشان می دهد
- ترجیح می دهد به جای بازی به تنهایی با کودکان دیگر بازی کند
- با سایر کودکان همکاری می کند
- اغلب نمی تواند بگوید چه چیزی واقعی و چه چیزی خیالی است
- راجع به آنچه دوست دارد و یا علاقه دارد صحبت می کند

زبان / ارتباطات

- برخی از اصول ابتدائی دستور زبان را می داند و تفاوت "he" و "she" را می فهمد
- ترانه یا شعری از بر می گوید از قبیل "Itsy Bitsy Spider" (این عنکبوت بی‌تسی است) یا "Wheels on the Bus" (تایر اتوبوس)
- داستان هایی را بیان می کند
- می تواند نام و نام فامیل را بگوید

شناخت (یادگرفتن، اندیشیدن، حل مسئله)

- برخی از رنگ ها یا اعداد را نام می برد
- مفهوم شمردن را درک می کند
- ساعت را دارد یاد می گیرد
- بخشی از یک داستان را به یاد می آورد
- مفهوم "همانند" و "متفاوت" را می فهمد
- شکل انسان را با دو یا چهار بخش از بدن می کشد
- از قیچی استفاده می کند
- آغاز به رونویسی حروف بزرگ می کند
- بازی با تخته و ورق را انجام می دهد
- به شما می گوید که به نظر او در داستان یک کتاب قرار است چه اتفاقی بیفتد

حرکت / تکامل بدنی

- ورجه می کند و روی یک پا به مدت ۲ ثانیه می ایستد
- بیشتر اوقات تویی که از زمین بلند می شود را می گیرد
- غذای خود را برای خود می ریزد، و با سرپرستی می برد و می کوبد

با صحبت کردن با داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده تان در صورت موارد زیر زود اقدام

کنید:

- سر جای خودش نمی تواند بپرد
- برای نوشتن یا نقاشی کردن مشکل دارد
- به بازی های بده بستان یا خیالی علاقه ای ندارد
- سایر اطفال را نادیده می گیرد یا نسبت به کسانی که خارج از خانواده هستند پاسخ نمی دهد
- نسبت به لباس پوشیدن، خوابیدن یا استفاده از توالت مقاومت می کند
- نمی تواند یک داستان دلخواه خود را بازگو کند
- یک دستور سه مرحله ای را نمی تواند انجام دهد
- مفهوم "همانند" و "متفاوت" را نمی فهمد
- به درستی از "me" ("من") و "you" ("شما") استفاده نمی کند
- به طور واضح صحبت نمی کند
- مهارتی را که زمانی بلد بود فراموش می کند

برای نظرات بیشتر راجع به صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، گپ بزنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید www.lovetalksingreadplay.com.au مرجعی که Resourcing Parents (مجهر کردن والدین) ارائه کرده است. استفاده از لسان انگلیسی استرالیایی توسط NSW Ministry of Health. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (www.cdc.gov/ActEarly; June 2017).

پیش از شروع مکتب

اطفالی که به پیش از مکتب می روند و در برنامه با کیفیت دوران اولیه طفولیت برای مدت دست کم ۶۰۰ ساعت در سال قبل از رفتن به مکتب شرکت می کنند بیشتر احتمال دارد که دارای مهارت های اجتماعی، شناختی و احساسی لازم برای بهره گیری از یاد گیری در هنگام آغاز کودکی باشند.

برخی از چیزهایی که می تواند کمک نماید تا فرزند خود را برای آغاز کردن مکتب آماده کنید:

- به فرزند خود بسیار محبت و از او حمایت کنید. راجع به آغاز مکتب از خود شوق و هیجان نشان دهید.
- فرزند خود را برای روز/های آشنائی به کودکستان یا مرکز پیش از مکتب ببرید تا با محیط آنجا آشنا شود.
- مقررات ابتدائی مدرسه ، از قبیل بلند کردن دست، اجازه گرفتن قبل از رفتن به تشراب، در صورت ضرورت با سکوت گوش دادن و انجام کارهایی که معلم از وی می خواهد را شرح دهید
- به فرزند خود نشان دهید تشراب ها ها کجا هستند.
- به او لباس فرم و بوت را قبل از روز نخست بپوشانید، تا اطمینان یابید که همه چیز مناسب است.
- با حضور سایر اطفال در آنجا، از اطفال دیدن کنید تا فرزند شما به سر و صدای میدان بازی در اطفال و اندازه دانش آموزان "درشت قامت" عادت کند
- در صورت ضرورت، به فرزند خود محل امکانات مراقبت از اطفال پس از ساعات مکتب را نشان دهید.

با اقتباس از Raising Children Network: www.raisingchildren.net.au و

NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

معاینه در ۴ سالگی فرزندان

قبل از اینکه فرزند شما مکتب را آغاز نماید، توصیه می شود که شما او را به داکتر یا نرس صحت طفل و خانواده محل برای معاینه صحی ببرید.

این ارزیابی صحی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- معاینه شنوایی
- معاینه بینایی - سرند بینایی پیش دبستانی ها در سطح ایالت (StEPS). به صفحه ۱۱۴ مراجعه شود.
- معاینه بدنی (قد و وزن)
- ارزیابی صحت دهان
- پرسش هایی راجع به انکشاف و نیکبودی احساسی نیکبودی
- معاینه وضعیت ایمن سازی فرزندان
- بیانیه (کارت) سابقه ایمن سازی از اداره ثبت ایمن سازی استرالیا، که برای نام نویسی در مکتب مورد نیاز می باشد.

پیرامون هر موضوع صحی، انکشافی، رفتاری یا خانوادگی که ممکن است بر توانایی فرزندان در یادگیری در مکتب اثر گذار باشد با نرس یا داکتر و/ یا معلم صحبت کنید.

StEPS

Statewide Eyesight Preschooler Screening

صحت عمومی نیوساوت ولز همه ۴ ساله ها را در سال پیش از شروع مکتب مورد ارزیابی رایگان غربالگری بینایی قرار می دهد. این را پروگرام غربالگری بینائی پیش از مکتب در سطح ایالتی (StEPS) می گویند.

بسیاری از تکلیف های بینایی را نمی توان تشخیص داد مگر اینکه بینایی توسط یک امتحان کننده تعلیم دیده بینایی تصویر برداری شود.

اغلب ۴ ساله ها در هنگام پیش از مکتب یا در مهد کودک امتحان بینایی می شوند - شما لزومی ندارد آن را ترتیب بدهید. باید معلومات بیشتری پیرامون بینایی سنجی از مرکز پیش از مکتب یا مهد کودک دریافت نمایید. اگر مرکز اوائل طفولیت طفل شما میزبانی StEPS را به عهده نداشته باشد، یا اگر طفل شما به یک مرکز پیش از مکتب یا مهد کودک نمی رود، یا طفل شما در روز امتحان غیر حاضر باشد، با مرکز صحت طفل و خانواده محل یا مسئول StEPS تماس بگیرید تا ترتیب این امتحان را بدهید.

معلومات بیشتر و جزئیات برای تماس را در اینجا پیدا کنید:

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx>

لطفاً توجه کنید: طفل شما ضرورت دارد فقط یک مرتبه مورد غربالگری بینایی ۴ سالگی قرار گیرد. اگر تا به آن موقع امتحان شده است ولی نگران چشم های او هستید، لطفاً امتحان کاملی از چشمان طفل خود توسط یکی از مسلکی های صحت چشم به عمل آورید.

پرسش های اضافی برای والدین/ مراقبین

قبل از رفتن نزد نرس یا داکتر برای معاینه صحت ۴ سالگی طفلتان به این سؤالات پاسخ دهید.

- من پرسش های عوامل خطر آفرین صحت مندرج در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام | بله | نی
- من راجع به شنوایی فرزندم نگرانم | نی | بله
- دیگران گفته اند که نگران شنوایی فرزندم هستند | نی | بله
- من نگران بینایی فرزندم هستم | نی | بله
- چشم فرزند من تنبل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم) | نی | بله
- فرزند من در دیدن چیزهای کوچک تکلیف دارد | نی | بله

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به داکترتان یا نرس طفل و خانواده بگویید.

- این قسمت را فرد مسلکی صحت تکمیل نماید:
- طبیعی تجدید نظر ارجاع

معاینه صحی طفل در ۴ سالگی

معاینه توسط نرس طفل و خانواده، داکتر عمومی یا متخصص اطفال

				نام	
				تاریخ تولد	
				جنس پسر/ دختر	
				ارزیابی صحی	
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی		کیلوگرم %	وزن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		سانتیمتر %	قد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			شاخص وزنی بدن (BMI)
				هرچشم امتحان بینائی شد	
				بله <input type="checkbox"/>	نی <input type="checkbox"/>
مورد درمان	ارجاع	تجدید نظر	طبیعی		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	نتیجه	
/۶	چشم چپ	/۶	چشم راست	چارت نتایج بینائی در فاصله *۶ متری	
/۳	چشم چپ	/۳	چشم راست	چارت نتایج بینائی در فاصله *۳ متری	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	معاینه "بالا زدن لب" برای صحت دهان	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بیضه ها کاملا پایین آمده اند راست/ چپ	
				عوامل محافظت کننده صحی	
				بله <input type="checkbox"/>	نی <input type="checkbox"/>
				نگرانی ها <input type="checkbox"/>	نگرانی نیست <input type="checkbox"/>
				آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟	
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				بر طبق جدول زمانی ، آیا مصونیت سازی متناسب با سن تکمیل شد؟	
				آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟	
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				شنوایی	
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				بینایی	
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				صحت دهان	

بله نی

آیا معلومات صحی مناسب تشریح شد؟

نتایج

توضیحات

اقدامات انجام شده

نام داکتر یا نرس

امضاء

تاریخ بررسی / /

محل

شخص همراه طفل مادر پدر تنها مراجعه کرده است با نفر دیگری آمده



بوکس نان چاشت صحی مکتب

یک بوکس نان چاشت متوازن و صحی مکتب باید دارای یک نوشیدنی و انواع خوراک های روزانه از گروپ های خوراکی اصلی برای موقع استراحت و نان چاشت باشد. از ویب سایت " صحی را نورمال بسازید" دیدن کرده و در مورد بوکس نان چاشت با تعامل کردن در www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box مراجعه کنید



صحی را نورمال بسازید

مکتب ابتدایی و مکتب متوسطه



مکتب ابتدایی و مکتب متوسطه

اگر شما طفلتان را برای معاینهٔ صحت طبق جدول زمانی از بدو تولد تا ۴ سالگی برده اید، برای یافتن مسائل صحت و چاره جویی آن‌ها قبل از رفتن به مکتب به او بهترین فرصت را داده اید. همکاری نزدیک با داکتر و/یا نرس صحت طفل و خانواده برای مراقبت از صحت طفل تان حائز اهمیت است. رابطه شما با افراد مسلکی صحتی برای مراقبت از طفلتان اکنون گسترش یافته و معلم او را هم شامل می‌شود.

یادتان باشد که اگر شما، طفلتان، یا معلم وی هر نوع نگرانی راجع به صحت طفلتان در هر موقع در طول سال تحصیلی داشته باشید، شما و طفلتان باید با فرد مسلکی صحتی تان صحبت کنید. برخی از اوقات مسائل رفتاری یا موضوعات یادگیری می‌تواند با مسائل صحتی ربط داشته باشد. اگر طفل شما هر یک از این مسائل را داشت، یک ارزیابی صحتی فکر خوبی خواهد بود.

انجام یک ارزیابی صحتی قبل از اینکه طفل شما مکتب را شروع نماید بسیار توصیه می‌شود. وقتی که اطفال به نوجوانی و به سن بلوغ می‌رسند، به مرحله ای با انکشاف و تغییر سریع وارد می‌شوند. مسائل یا سؤالاتی صحتی ممکن است پیش آید و یک ارزیابی صحتی فرصتی برای چاره جویی آنها می‌دهد. به حیث بخشی از این ارزیابی، توصیه می‌شود که چشمان طفلتان، هرچشم جداگانه و بینایی وی هر سال مورد ارزیابی واقع شود. امتحان شنوایی را می‌توان در هر سنی انجام داد.

یادتان باشد که این کتاب را در هر ارزیابی صحتی با خود همراه داشته باشید. همراه داشتن سابقه کامل صحتی طفلتان به شما، طفلتان، و داکتر یا نرس کمک می‌کند که بهترین ارزیابی از وضعیت سلامتی طفل به عمل آید.

یادتان باشد رویداد های مهم صحتی، مصون سازی ها و سایر معلومات صحتی را در این کتاب یادداشت کنید، تا سابقه صحتی طفلتان در دسترس بوده و به آسانی بتوان آن‌ها را یافت.

مصونیت



معلومات مربوط به مصونیت

مصون سازی، اطفال را بر علیه بسیاری از امراض جدی محافظت می نماید، که همچنان در جامعه شیوع دارند و هنوز که هنوز است بدون اینکه ضرورت باشد، اطفال از آن ها رنج برده و میمیرند.

یک جدول زمانی مصون سازی را National Health و Medical Research Council برای همه اطفال توصیه می کنند. باید این توصیه ها را با داکتر یا کلنیک محلی تان در میان بگذارید و/ یا آنها را به وب سایت NSW Health در www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule ارجاع دهید تا آخرین جدول زمانی مصون سازی نیوساوت ولز را مشاهده کنید.

واکسین ها اطفال را بر علیه دیفتتری، تتانوس، سیاه سرفه، فلج اطفال، سرخکان، اوریون (بادگلو)، سرخچه، انفلوآنزای هموفیلوس نوع ب (Hib)، هپاتیت ب، مننژیت سی، آب پیچک، وایرس های مولد اسهال شدید در اطفال (روتا وایرس)، و سینه پهلو و وایرس پاپیلوما ای انسانی (HPV) محافظت می نماید. این واکسین ها در مطب داکتر محلی، برخی از شوراهای شهر محلی، شفاخانه های اطفال، مراکز صحتی محلی، خدمات طبی بومیان و مکتب ها برای واکسین های مورد توصیه به نوجوانان در دسترس هستند. واکسین هایی که برای نوجوانان توصیه شده در مکتب به شیوه رایگان عرضه می شوند.

برخی از اطفال ممکن است تب خفیف بگیرند و/ یا در محل پیچکاری واکسین سرخی، پندیدگی یا درد پیدا کنند. اگر تب بیش از ۳۹ درجه سانتیگراد بود، یا اگر نگران وضعیت طفلتان هستید با داکتر محلی تان تماس بگیرید.

هر نوزاد که با مدیکر نام نویسی شده باشد با اداره ثبت مصون سازی استرالیا (AIR) هم نام نویسی شده است. پس از هر واکسین کردن، داکتر یا مرکز تداوی محلی تان به AIR راجع به وضعیت واکسین کردن طفلتان معلومات خواهد داد.

وقتی که طفل شما همه واکسین های خود را زد، در سن ۴ سالگی یک بیانیه سابقه مصونیت از جانب AIR برای شما ارسال خواهد شد. شما ملزم هستید که آخرین بیانیه سابقه مصونیت برای سن طفل خود را در موقع نام نویسی به مرکز مراقبت از طفل یا مکتب بدهید.

اگر این بیانیه را دریافت نکردید یا در بیانیه تکلیفی هست می توانید با AIR با شماره 1800 653 809 تماس بگیرید.

معلومات مهم برای والدین/سرپرستان

واکسین سیاه سرفه

اگر اطفال برای اینکه همه واکسین ها را زده باشند سن کافی (قبل از ۶ ماهگی) ندارند، ممکن است در معرض گرفتن سیاه سرفه (pertussis) شدید از کلان سالان و نوجوانان باشند. یک دوز از واکسین سیاه سرفه کلان سالان (واکسین dTpa) برای زنان حامله در دوران ۲۸ هفتگی از هر حاملگی توصیه می شود. همه کلان سالانی که با یک نوزاد در تماس هستند باید حداقل دو هفته قبل از تولد نوزاد واکسین سیاه سرفه بزنند.

واکسین کردن به موقع طفلتان

بسیار مهم است که طفل شما در فواصل مورد توصیه واکسین بزند تا در زودترین وقت بر علیه مرض های جدی مورد محافظت قرار گیرد. اگر در کار واکسین کردن تأخیری صورت گیرد، اطفال را در معرض خطر ابتلا به مرض های بسیار سخت قرار خواهد داد. اطفالی که مرض خفیفی دارند از قبیل آب آمدن از بینی آنها یا ریزش خفیف باز هم می توانند واکسین بزنند.

معلومات بیشتر راجع به مصونیت، از جمله آخرین طبع از کتاب راهنمای مصونیت استرالیا، را می توان در www.immunise.health.gov.au یافت.

سابقه مصون سازی

برای تکمیل توسط دکتر/ نرسی که مصون سازی را انجام می دهد.

نام طفل	سن تولد	واکسین	تاریخ پیچکاری	شماره بسته	امضاء	تاریخ تولد / /
	۶ هفتگی					
	۴ ماهگی					
	۶ ماهگی					
	۱۲ ماهگی					

برای جدول کنونی مصون سازی نیوساوت ویز به وبسایت NSW Health در www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule مراجعه کنید.

سابقهٔ مصون سازی

برای تکمیل توسط دکتر/ نرسی که مصون سازی را انجام می دهد

نام طفل	سن	واکسین	تاریخ پیچکاری	شماره بسته	امضاء	تاریخ تولد
	۱۸ ماهگی					/ /
	۴ سالگی					/ /
	۱۲ سالگی					/ /

سایر مصون سازی های ارائه شده باید توسط دکتر یا نرسی که واکسین می زند یادداشت گردد.

نام طفل	سن	واکسین	تاریخ پیچکاری	شماره بسته	امضاء	تاریخ تولد
						/ /
						/ /
						/ /

برای جدول کنونی مصون سازی نیوساوت ویز به وبسایت NSW Health در www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule مراجعه کنید.

CPR Chart



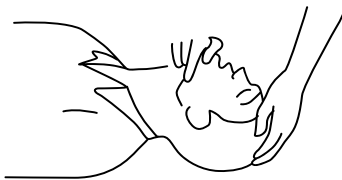
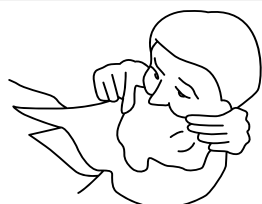
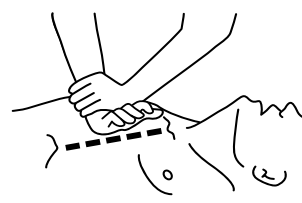
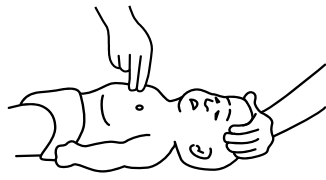


NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

تنفس مصنوعی

در یک حالت ایمرجنسی طبی **DRSABCD** تان (قدم های لازم برای نجات شخص صدمه دیده ای که نفس نمی کشد) را به یاد داشته باشید

<p>خطرها را بررسی کنید، مانند کیبل های برق، تیل، یا سایر خطرات</p>	<p>Dangers? خطرها؟</p>
 <p>آیا مریض عکس العمل نشان نمی دهد و به طور عادی تنفس نمی کند؟</p>	<p>Responsive? عکس العمل؟</p>
 <p>< برای درخواست کمک داد بزنید < به کسی بگویید تا بطور عاجل به سه صفر (000) زنگ بزند < آمبولانس بخواهید</p>	<p>Send for Help! کمک بخواهید!</p>
 <p>< اندکی سر و چانه را بالا ببرید (نه برای نوزادان) < اگر اشیاء خارجی در دهان آن ها را برطرف کنید (و در مورد بینی نوزاد هم)</p>	<p>Open Airway مجاری تنفسی را باز کنید</p>
 <p>< تنفس را بنگرید، گوش دهید و احساس کنید < اگر تنفس طبیعی است مریض را رها کرده یا او را به پهلو بخواهید < اگر تنفس طبیعی نیست، CPR را شروع کنید ۳۰ بار فشار بر روی سینه و ۲ تنفس مصنوعی در ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار/ در دقیقه</p>	<p>Normal Breathing? طبیعی آیا تنفس طبیعی است؟</p>
 <p>طفل و کلانسال < ته کف دست را روی نیمه پایینی جناغ در میانه قفسه سینه قرار دهید < جناغ را تا یک سوم عمق سینه فشار داده ۳۰ بار به سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه تکرار کنید < ۳۰ فشار را ادامه دهید تا دو تنفس مصنوعی انجام دهید < اختلال در فشار بر روی سینه باید به حد اقل برسد</p>	<p>Start CPR CPR را شروع کنید</p>
 <p>نوزاد: < دو انگشت را بر روی بخش زیرین جناغ قرار دهید < جناغ را تقریباً تا یک سوم عمق قفسه سینه فشار دهید < ۳۰ بار ادامه بدهید تا ۲ تنفس مصنوعی انجام دهید</p>	
<p>به محض در دسترس بودن یک سامان اتومات تکان دهنده برقی (AED) را وصل کنید و رهنمود ها را پیگیری نمایید.</p>	<p>Attach Defibrillator سامان شوک برقی را وصل کنید</p>

تنفس مصنوعی را ادامه دهید تا اینکه مأموران آمبولانس برسند یا مریض عکس العمل نشان دهد یا تنفس به حال عادی بازگردد
مواظب ماندگی نجات دهنده باشید، اگر کمک در دسترس است هر دو دقیقه جای نجات دهنده باید با نفری دیگر بدل شود

این چارت منطبق با رهنمودهای مورخ جنوری 2016 شورای تنفس مصنوعی استرالیا راجع به CPR کارآمد می باشد. برای معلومات بیشتر از: www.resus.org.au دیدن کنید.

برای سوال راجع به این چارت:
NSW Ambulance
Locked Bag 105
Rozelle, NSW 2039
تلفون: 02) 9320 7777

این چارت CPR به رایگان ارائه شده و نباید به فروش برسد. این چارت برای دانلود کردن از ویبسایت آمبولانس در: www.ambulance.nsw.gov.au موجود است.

این چارت، جانشینی برای کورس کمک های اولیه نیست.
همین الآن CPR را یاد بگیرید!

۸ برای یک وزن سالم

این معلومات در ارتباط با اطفال 2 ساله به بالا می باشد

به جای نوشابه های گاز دار، آب میوه
(جوس) یا شربت، آب بنوشید.

خواب کافی داشته باشید
(۱۰ تا ۱۲ ساعت در شب برای زیر ۱۲
ساله ها؛ ۸ تا ۱۰ ساعت برای کلان تر از
۱۲ ساله ها)

هر روز دست کم
۵ اندازه تکراری و ۳ اندازه میوه (برای ۲ تا ۳ ساله
ها ۲،۵ اندازه تکراری و ۱ اندازه میوه) بخورید.

هر روز با یک چای
صبح (ناشتایی) صبحی
شروع کنید

هر روز حد اقل
یک ساعت فعال باشید، ۱
ساعت هر روز

با هم سالم باشید

بدانید که مقدار / اندازه غذای شما
چقدر است

زمان استفاده از اسکرین
سامان های برقی را محدود کنید (بیش از ۱ ساعت در
روز برای ۰-۲ ساله ها نشود، و تا حد اکثر ۳ ساعت در
روز برای اطفال ۶ ساله یا بیشتر)

از تنقلات سالم تر استفاده کنید و از غذا
های لذیذ ولی غیر صحتی کمتر استفاده
کنید

موارد عاجل

- 000 موارد عاجل (آمبولانس، آتش نشانی، یا پولیس)
برای موارد عاجل با استفاده از تلفون موبایل با شرکت
ارائه کننده خدمات تلفون موبایل تماس بگیرید.
- 13 11 26 معلومات راجع به سموم

دادن شیر مادر و فرزند داری

- 1800 022 222healthdirect Australia
- 1300 CARING.....Karitane
(1300 227 464)
- 1300 2 PARENT.....Tresillian Family Care Centres
(تلفون رایگان از خارج از ساحه شهری سیدنی)
از سیدنی و حومه (02) 9787 0855
- 1800 mum2mum انجمن مادران شیر ده استرالیا
1800 686 268..... تلفون رایگان با استفاده از تلفون معمولی

سایرین

- 13 14 50 خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی

خدمات خانواده و خدمات اجتماعی

- 13 21 11 خط کمک تلفونی اداره حفاظت از اطفال



Health