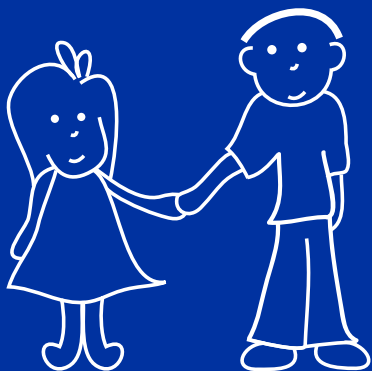


# سوابق پزشکی شخصی من



## مواظب باشید

سیاه سرفه

شایع است

نوزاد خود را محافظت کنید

اطمینان حاصل کنید که همه اعضای

خانواده از لحاظ ایمنی آخرین

واکسن هایشان را زده باشند

این سابقه پزشکی شخصی تعلق دارد به:

لطفاً هنگامی که به یک مرکز بهداشتی، پزشک  
یا بیمارستان می روید، این کتاب را همراه داشته باشید

این سابقه پزشکی با کمک والدین، پرستاران بهداشت کودک و خانواده، پزشکان عمومی، سایر کارشناسان بهداشتی و سازمان های کارشناسان و مصرف کنندگان تألیف شده است. این روزآمد سوابق قبلی بهداشتی است که از سال ۱۹۸۸ در نیوساوت ولز مورد استفاده بوده است.

**NSW Health** اجازه استفاده از برخی از اطلاعات مندرج در  
**'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service,**  
**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

تلفن (02) 9391 9000

نمابر (02) 9391 9101

TTY (02) 9391 9900

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

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

©NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

(چاپی) ISBN 978-1-76000-628-0

(آنلاین) ISBN 978-1-76000-629-7

آوریل 2017

## تولد نوزادتان مبارک باشد

این سابقه بهداشتی شخصی (که از آن به عنوان 'Blue Book' یاد می شود) کتاب مهمی برای شما و فرزندتان می باشد. این کتاب همه سوابق بهداشتی، بیماری ها، جراحی ها، و رشد و تکامل را در بر داشته و محتوی اطلاعات با ارزش بهداشتی است که شما و فرزندتان در سراسر عمر به آن نیاز خواهید داشت.

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

- پرستار بهداشت کودک و خانواده تان
- قرار های ملاقات برای ایمن سازی
- به پزشک، پرستار و سایر کارشناسان بهداشتی
- متخصص کودک تان
- بیمارستان، از جمله برای موارد فوریتی
- دندانپزشک تان
- نام نویسی فرزند در مهد کودک، پیش دبستانی، یا مدرسه.

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

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

## فهرست مندرجات

۹.....	اطلاعات برای والدین .....
۱۶.....	تماس ها و تاریخها های مفید .....
۲۱.....	اطلاعات و سابقه خانوادگی من .....
۲۱.....	همه راجع به من .....
۲۲.....	سابقه بهداشتی خانواده و عوامل خطر آفرین .....
۲۳.....	سوابق.....
۲۳.....	یادداشت های پیشرفت .....
۳۵.....	سوابق مریضی و جراحی ها .....
۳۹.....	نمودارهای رشد .....
۵۳.....	جزئیات تولد و بررسی نوزاد .....
۵۹.....	بررسی های ۱-۴ هفتگی .....
۶۴.....	بررسی های ۶-۸ هفتگی .....
۷۱.....	ایمن سازی های ۴ ماهگی .....
۷۳.....	بررسی های ۶ ماهگی .....
۸۰.....	دندان های فرزند شما - سالم نگهداشتن آن ها .....
۸۳.....	بررسی های ۱۲ ماهگی .....
۹۱.....	بررسی های ۱۸ ماهگی .....
۹۷.....	بررسی های ۲ سالگی .....
۱۰۳.....	بررسی های ۳ سالگی .....
۱۰۹.....	بررسی های ۴ سالگی .....
۱۱۹.....	دبستان و دبیرستان .....
۱۲۱.....	ایمن سازی .....
۱۲۵.....	منحنی CPR .....

## خلاصه ای از بررسی های معمولی بهداشتی

شما باید کودک خود را برای بررسی بهداشتی در هریک از مراحل سنی ذیل نزد پرستار بهداشت کودک و خانواده در Child and Family Health Centre (مرکز بهداشت کودک و خانواده)، یا به دکترتان ببرید. در جدول زیر 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 تارنمای NSW Health مراجعه کنید [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) برای زمان حضور در محل ارائه کننده خدمات بهداشتی تان برای واکسن زدن

## همین الآن نام فرزند خود را ثبت کنید!

به فرزند خود شروع درستی را ارزانی دارید.

- 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 گواهی تولد برای فرزندان، ثبت تولد وی الزامی است

گواهی تولد شاهد قانونی برای سن فرزندان، محل تولد وی و جزئیات والدین را در بر دارد و برای گرفتن برخی از کمک هزینه ها، نام نویسی در مدرسه و ورزش، باز کردن حساب بانکی و درخواست گذرنامه لازم است.

### ثبت تولد

پس از تولد کودک، بیمارستان یا ماما به شما اطلاعاتی را در بازه چگونگی ثبت تولد ارائه می دهد. وقتی تولدی را ثبت می کنید، می توانید همزمان برای گواهی تولد هم اقدام کنید. گرفتن گواهی تولد هزینه ای را در بر خواهد داشت.

### (اداره ثبت احوال نیوساوت ولز)

پست: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

تلفن: 13 77 88

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

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

برای جزئیات به تارنما مراجعه کنید: [www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au)

## 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، تحدث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً 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 အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို 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

#### آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلیفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

### Dinka

#### Wic kuwoṅy nə kuēn Thoṅ de Liṅliith?

Na cië ye kuon nə Thoṅ de Liṅliith ke yin jam wek ke raan tö të de Health Care Interpreter Service (Ajuieer Wëër Thok de Kuwoṅy nə Kä ke Pial e Guöp) të thiäak ke yiin ke cī nyuwoth piiny. Yin lëu ba telepuun yup eya të enoṅ Ajuieer de Wëër Wël cī Gät Piny ku Wëër de Thok tö nə 131 450. Yin lëu ba ye buṅë muk ke yiin të le yin të tōṅ de ajuuir ke kä ke pial e guöp, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا 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. لطفا 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 (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព ដើម្បីបណ្តឹង 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 ພາສາອັງກິດບໍ?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ່ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຮະສັບຫາບໍຣິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມຫນ້າໃບນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍຣິການດ້ານສຸຂພາບ, 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 akhriin 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 yardima 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 مترجم شفاهی مراقبت بهداشتی

**Central Network of South East Sydney و Sydney South Western North**

تلفن: 02 9828 6088

**Illawarra – Shoalhaven**

تلفن: 02 4274 4211

**Southern NSW و Murrumbidgee**

تلفن: 1800 247 272

**Northern Sydney و Sydney West**

تلفن: 02 9912 3800

**New England و Hunter**

تلفن: 02 4924 6285

**Mid North Coast Greater Western NSW و Central Coast Northern NSW**

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

**به موقع نوزاد خود را ایمن سازید**

بهترین راه برای اینکه فرزند خود را از بیماری هایی که واکسن پیشگیری دارند محافظت کنید این است که به موقع خودتان آن ها را در راستای جدول زمانی ایمن سازی مورد توصیه NSW ایمن نمایید.

Australian Immunisation Register (اداره ثبت ایمن سازی استرالیا) سابقه ایمن 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



## اطلاعات برای والدین

NSW Health (بهداشت نیوساوت ولز) و کارکنان بهداشتی سهمی به سزا در کمک به کودکان و خانواده ها برای نیل به سلامتی و نیکبودی دارند. برای اطلاع مفصل تر به [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) مراجعه کنید.

## Child and Family Health Centres (مراکز بهداشت کودک و خانواده)

Child and Family Health Centres خدمات رایگان به همه والدین تازه فرزند دار شده ارائه می دهد. کارمندان آنها پرستاران بهداشت کودک و خانواده هستند که بررسی های بهداشتی، تکاملی و نیکبودی فرزندان را انجام می دهند و همچنین در تمام زمینه های فرزند داری حمایت، آموزش و اطلاع رسانی می نمایند. برای یافتن نزدیک ترین محل مرکز بهداشت کودک و خانواده از اینجا دیدن کنید: <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/۲۰۱۵-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

## سایر افراد کارشناس مهم بهداشت کودک

پزشک عمومی شما (GP) یا پزشک خانواده کسی است که در صورت بیمار شدن کودک، یا اگر هر نوع نگرانی راجع به نیکبودی فرزند خود دارید، باید او را ملاقات کنید. یک GP مراقبت های بهداشتی اولیه، ارجاع به متخصصین و در صورت لزوم، هماهنگی مراقبت های بهداشتی فرزند شما را فراهم می نماید.

متخصص اطفال می تواند مراقبت های بهداشتی تخصصی برای فرزند شما را انجام دهد. شما برای گرفتن وقت دیدار از یک متخصص کودکان به معرفی نامه یک GP نیاز خواهید داشت.

## بررسی های منظم بهداشتی و تکاملی فرزندان

باید فرزند خود را در هریک از سنین زیر نزد پرستار بهداشت کودک و خانواده در مرکز محلی بهداشت کودک و خانواده یا پزشک تان برای بررسی های بهداشتی ببرید. همه این بررسی های بهداشتی بسیار مهم می باشند چون به پرستار و پزشک کمک می نمایند مسیر بهداشتی و تکاملی فرزندان را پیگیری نموده و هرگونه مسئله بالقوه ای را شناسایی نماید. فرزند خود را برای همه این بررسی های بهداشتی ببرید حتی اگر هیچگونه دلواپسی نسبت به بهداشت و تکامل فرزندان هم نداشته باشید.

کودکان باید توسط کارشناس های بهداشتی 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 بهداشت، رشد، تکامل یا رفتار فرزند خود در غیر این مراحل بررسی بهداشتی نگرانی دارید، لطفاً فرزند خود را نزد پرستار بهداشت کودک و خانواده و یا نزد دکتر ببرید.

## نظارت بر رشد و تکامل فرزندتان

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

### رشد و تکامل فرزندتان مورد نظارت می باشد:

- توسط خود شما با بررسی مراحل عمده تکامل فرزندتان و پاسخ دادن به پرسش ها در مورد تکامل وی در این کتاب: (*Learn the Signs. Act Early.*) (علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنید)
- توسط یکی از کارشناسان بهداشتی که فرزند شما را طبق جدول زمانی به طور منظم معاینه بهداشتی 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 بهداشتی یا آزمایش غربالگری عمومی ممکن است که نشان دهد مسئله ای وجود دارد در حالی که اصلا چنین چیزی نیست، یا مشکلی را نیابد که در واقع وجود دارد. گاهی ممکن است فرزند شما پس از اینکه یک آزمایش غربالگری عمومی یا معاینه ای شد برایش مشکلی بروز نماید. به همین علت مهم است که همه بررسی های بهداشتی 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 بهداشتی برای ۲ ماه شما مجموعه ای از پرسش ها را خواهید دید که زیر عنوان *Learn the Signs. Act Early* می باشد. این پرسش ها برای کمک به شما است تا بدانید فرزند شما در کجای مسیر تکاملی قرار دارد، و چه موقع فکر خوبی خواهد بود که از یک کارشناس درخواست کمک کنید.

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

برای اطلاعات بیشتر پیرامون مراحل کلیدی تکاملی و منابع اضافی برای والدین، از جمله ویدئو ها، به تارنمای NSW Health در [www.health.nsw.gov.au/mybluebook](http://www.health.nsw.gov.au/mybluebook) مراجعه کنید.

یا از Resourcing Parents در [www.resourcingparents.nsw.gov.au](http://www.resourcingparents.nsw.gov.au) دیدن کنید.

برای نظرات اضافی پیرامون چگونگی پیشبرد تکامل فرزندتان، و دانلود کاربری (آپ) صحبت، آواز و خواندن و بازی، به <http://tsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources> مراجعه کنید.

شما و هر فرد کارشناسی که فرزندتان را می بیند، باید یادداشتی راجع به بهداشت 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.

## ایمنی کودک

بسیاری از جراحات ها و تصادفات دوران طفولیت قابل پیشگیری هستند. برای اطلاعات پیرامون رهنمود ایمنی و منابع ایمنی کودک، به [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) و [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety) مراجعه کنید.

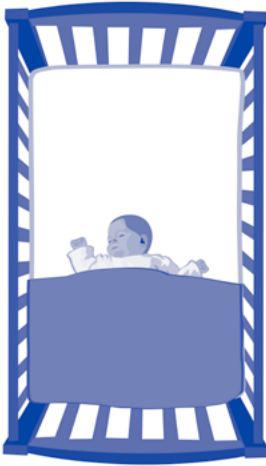
### خواباندن امن

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 امنی تأمین کنید.
- نوزاد را در یک گهواره امن و در اتاق والدین بخوابانید.
- به نوزاد شیر مادر بدهید.

برای اطلاع بیشتر پیرامون خواباندن امن و جلوگیری از مرگ ناگهانی و غیر منتظره نوزاد، به [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au) مراجعه کنید.

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



**red  
nose**  
saving little lives

## استخر آب و ایمنی برای کودکان

غرق شدن در آب بزرگترین علت مرگ کودکان می باشد. چون ممکن است سریع و بی صدا رخ دهد، خیلی مهم است که اگر کودکان 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 کودک باشد.

برای معلومات بیشتر پیرامون ایمنی آب و استخر برای کودکان 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](http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html) مراجعه کنید.

برای معلومات بیشتر راجع به ایمنی استخر و چگونه اطمینان یابید که استخر شما ایمن است به [www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au](http://www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au) مراجعه کنید.

## ایمنی خودرو

ایمنی خودرو برای اطفال در همه سنین حائز اهمیت می باشد. قانون ملزم می سازد که کودکان تا سن ۷ سالگی بسته به سن و اندازه بدن به طور درست در خودرو محفوظ باشند. کودکان بزرگ تر، و جوانان و افراد بالغ باید از کمر بند ایمنی مخصوص بزرگسالان استفاده کنند. برای اطلاعات بیشتر به [www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats](http://www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats) مراجعه کنید.



چند دلواپسی ایمنی مهم که باید از آن آگاه بود عبارتند از:

### برای نوزادان

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

### برای کودکان نوپا از ۱۲ ماهگی تا ۳ ساله

- خفگی ناشی از خوراکی های نامناسب و چیزهای کوچک.
- افتادن از صندلی های بلند، تrolley خرید یا کالسکه یا افتادن از پله ها.
- سوختگی ناشی از بازکردن شیر داغ توسط کودک در حمام یا کشیدن ماهیتابه داغ از روی اجاق.
- سم خوردن، داروها و مواد شویده خانگی که قبلاً دور از دسترس آنها بوده است.
- سوختگی ناشی از بخاری و آتش.
- برخورد با خودرو در درگاه اتوموبیل رو خانه.
- خفگی در حمام، استخر و اسپا های بدون حصار.
- پریدن از روی مبلمان و دویدن به سوی چیزهای نوک تیز.
- افتادن از تجهیزات موجود در محل های بازی.
- بدون نگاه کردن وارد جاده یا خیابان شدن.
- افتادن از پنجره یا از بالکن ها (ایوان ها).

### اطفال بین ۳ تا ۵ ساله

- افتادن از دوچرخه، اسکوتر، تجهیزات موجود در زمین های بازی یا در خانه.
- سگ آن ها را گاز بگیرد.
- سوختگی ها.
- افتادن از پنجره یا از بالکن ها (ایوان ها).
- خوردن به خودرو در درگاه خودرو خانه.
- غرق شدن در حمام، استخرها و اسپاهای بدون حصار.

### ایمن سازی فرزندان

بهترین طریق برای حفظ فرزندان در برابر بیماری هایی که از راه واکسن قابل پیشگیری است ایمنی بخشیدن به موقع او و در راستای توصیه جدول زمانی ایمن سازی نیوساوت ولز می باشد

پس از اینکه فرزندان ایمن سازی ۴ سالگی خود را تکمیل نمود، شما بیانیه سابقه ایمن سازی AIR را از راه پست دریافت خواهید کرد.

شما باید شواهد وضعیت ایمنی فرزندان را برای نام نویسی در مهد کودک و مدرسه ارائه نمایید. می توانید بیانیه سابقه ایمن سازی AIR فرزندان را به دست آورید.

هروقت که خواسته باشید:

- آنلاین در [www.humanservices.gov.au/online](http://www.humanservices.gov.au/online)
- حضوری در Medicare Service Centre
- با تلفن 1800 653 809.

### آپ تلفن برای نگهداری تاریخ واکسن زدن

آپ تلفنی نگهداری تاریخ واکسن زدن طوری طراحی شده است که والدین بتوانند یک جدول زمانی ایمن سازی برای هر فرزند خود ایجاد کنند، به خلاصه ای از واکسن هایی دسترسی یابند که فرزندان آنها نیاز دارند و سن هایی که باید ایمن شوند. این آپ به طور خود کار یادآور هایی برای شما خواهد داشت تا قرار ملاقات لازم را با پزشک برای ایمن سازی فرزند خود بگذارید.

برای دانلود کردن این آپ، به اینجا مراجعه کنید:

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# تماس ها و تارنما های مفید



تماس های مفید

شماره تلفن برای موارد فوری در پشت جلد این کتاب فهرست شده اند.

نام	نشانی	تلفن/ایمیل
دکتر خانواده		
مرکز بهداشت کودک و خانواده		
دندانپزشک		
دکتر متخصص		
مراقبت روزانه در خانواده/مرکز مهد کودک		
مرکز پیش دبستانی/ کودکستان		
مرکز بهداشت مردمی		
دبستان		
دبیرستان		
دولت محلی/شورای شهر		

## تارنما و منابع آنلاین

NSW Ministry of Health (وزارت بهداشت نیوساوت ولز)

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

تارنمای NSW Kids and Families (کودکان و خانواده های نیوساوت ولز) دسترسی به گستره ای از منابع و اطلاعات را فراهم می نماید.

## Raising Children Network (شبکه پرورش کودکان)

[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

تارنمای Raising Children آخرین اطلاعات مبتنی بر پژوهش را پیرامون بیش از ۸۰۰ عنوان مربوط به پرورش کودکان سالم، از نوزادی تا اوائل نوجوانی فراهم می نماید.

## Children's Hospitals (بیمارستان های کودکان)

این بیمارستان ها دارای گستره ای از برگه های اطلاع رسانی پیرامون موضوعات بهداشت کودکان می باشند:

*The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus*

[www.sch.edu.au/health/factsheets](http://www.sch.edu.au/health/factsheets)

*The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus*

[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)

*John Hunter Children's Hospital*

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

## انجمن نیکبودی کودکان مورد مراقبت بهداشتی (AWCH)

[www.awch.org.au](http://www.awch.org.au)

Parentline (خط رایگان تلفن کمک به والدین)

1800 244 396

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

AWCH سازمانی در رأس است که از نیازهای کودکان، جوانان و خانواده ها در محدوده سامانه مراقبت های بهداشتی در استرالیا جانبداری می نماید.

## Healthdirect Australia

[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

1800 022 222

Healthdirect Australia یک خدمت تلفنی ۲۴-ساعته رایگان است که خدمات اندرز و اطلاعات بهداشتی ارائه می نماید.

## دادن شیر مادر به نوزادان

### Australian Breastfeeding Association (انجمن مادران شیر ده استرالیا)

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

حمایت و اطلاعات پیرامون شیر دادن فرزند با پستان مادر از داوطلبان Australian Breastfeeding Association از راه خط کمک تلفنی 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. اطلاعات تخصصی در زمینه دادن شیر مادر و رابط های همه خدمات ABA را می توان در این تارنما یافت.

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

### 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 اطلاعات در زمینه های تکامل اجتماعی، احساسی و هوشی فرزندان بدهد:

- یک سلسله کتابچه های رنگین و با زبان ساده برای کمک به خانواده های بومی، والدین و مراقبین با رهنمودهایی پیرامون فرزند داری و اطلاعات خانوادگی برای کمک به پرورش بچه های سالم و قوی
- نمودار تاشو محبت، صحبت، آواز، مطالعه، بازی برای تکامل کودک که دارای نظراتی برای حمایت از تکامل اولیه کودک می باشد. این نمودار به چهار زبان عمده قومی نیز ترجمه شده است.

### Kidsafe (NSW) (کیدزسیف - ایمنی بچه)

[www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org)

Kidsafe NSW متعهد به کاهش تعداد و شدت جراحات های غیر عمدی به کودکان از راه ترویج ایمنی کودکان می باشد. تارنمای آنان اطلاعاتی در زمینه خبرها و رویدادهای فعلی، برگه های اطلاع رسانی، منابع و اطلاعات در زمینه برنامه هایی برای کمک به حفظ ایمنی کودکان می باشد.

## Australian Immunisation Register اداره ثبت ایمن سازی استرالیا

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

### تارنمای myGov

اگر طفل شما در مدیکر نام نویسی نشده است می توانید از طریق تارنمای myGov در [www.my.gov.au](http://www.my.gov.au) یک حساب آنلاین مدیکر ایجاد کنید.

تارنمای myGov یک محلی را فراهم می نماید که با گستره ای از خدمات دولت استرالیا از جمله مدیکر، سنترلینک، اداره مالیات استرالیا، سوابق بهداشتی الکترونیکی که توسط شخص کنترل می شود، Child Support (حمایت از کودک)، Australian JobSearch (کار یابی در استرالیا) و National Disability Insurance Scheme (طرح ملی بیمه ناتوانی) پیوند دارد.

### Healthy Kids (بچه های سالم)

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

این تارنما "پیشخوان یک بار رجوع" برای آگاهی والدین و مراقبین پیرامون خورد و خوراک و فعالیت های بدنی سالم می باشد. برخی از منابع مفید برای والدین/ مراقبین که در این تارنما 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* (مراقبت از کودکان – از بدو تولد تا ۵ سالگی (خوراک، تغذیه و تجارب آموزنده)

### برای ذخیره کردن تاریخ ها در آپ واکسن زدن

چرا باید "آپ ذخیره تاریخ واکسن زدن" را که در دسترس است دانلود کنید:

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

برای دانلود کردن این آپ، به تارنمای زیر بروید:

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# اطلاعات و سابقه خانوادگی من





### همه راجع به من

نام من \_\_\_\_\_

آدرس خانه \_\_\_\_\_

تغییر نشانی \_\_\_\_\_

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

### پدر/مادر/والدین من

نام \_\_\_\_\_

تلفن (کار) \_\_\_\_\_ (خانه) \_\_\_\_\_ ایمیل \_\_\_\_\_

نام \_\_\_\_\_

تلفن (کار) \_\_\_\_\_ (خانه) \_\_\_\_\_ ایمیل \_\_\_\_\_

زبان یا زبان های اصلی در خانه \_\_\_\_\_

بومی بله / نه \_\_\_\_\_ جزیره نشینان ترعه تورز بله / نه \_\_\_\_\_

سایر مراقبین \_\_\_\_\_

خواهران و برادرانم (نام و سن آنها) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## سابقه بهداشتی خانواده و عوامل خطر آفرین

بله      نه

آیا هیچکدام از بستگان نزدیک نوزادان شما نا شنوا است  
یا از کودکی مشکل شنوایی داشته است؟

آیا هیچیک از اعضای خانواده از هنگام کودکی مشکل چشمی داشته است؟

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

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

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

آیا نوزاد شما با یک مشکل جسمانی زاده شده است؟

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

اگر به هریک از پرسش های فوق جواب بله داده اید، لطفاً به پزشک یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

# سوابق



## یادداشت های پیشرفت

شما و کارشناس بهداشتی تان می توانید هنگام دیدن فرزندتان به هر دلیلی به غیر از بررسی های بهداشتی مورد توصیه و مربوط به سن، یادداشت هایی در این قسمت بنویسید.

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

# سوابق پزشکی شخصی من

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

# سوابق پزشکی شخصی من

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

# سوابق پزشکی شخصی من

تاریخ	سن	دلیل/اقدام



# سوابق پزشکی شخصی من

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

# سوابق پزشکی شخصی من

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

تاریخ	سن	دلیل/اقدام

## سوابق مریضی و جراحی ها

شما و کارشناس بهداشتی تان باید مریضی ها و جراحی ها، جراحی ها، حساسیت ها و بیماری های عفونی یا سایر مشکلات بهداشتی عمده فرزندتان را یادداشت نمایید. همه دیدارها از بیمارستان، از جمله برای موارد فوری، باید در اینجا فهرست شود.

تاریخ	مشکل	نویسنده یاد داشت







سوابق پزشکی شخصی من

نویسنده یاد داشت	مشکل	تاریخ

# نمودارهای رشد



## اندازه گیری و نظارت بر رشد فرزندان

اندازه گیری قد، وزن و محیط دور سر فرزندان به شما خواهد گفت که فرزند شما چگونه دارد رشد می نماید. پزشک یا پرستار شما باید در هر مراجعه بررسی بهداشتی، اندازه گیری های انجام شده بر روی فرزندان را یادداشت کرده و نمودار رشد در این قسمت را تکمیل نماید.

هر کودک رشد و تکامل متفاوتی با سایر کودکان دارد. با آنکه یک اندازه گیری بخصوص مفید می باشد، برای ارزیابی رشد فرزندان مهم است که چند اندازه گیری در طول زمان انجام شود تا الگوی رشد مشاهده شود.

اگر اطلاعات بیشتری پیرامون چگونگی نمودارهای رشد می خواهید، لطفاً به [www.cdc.gov/growthcharts/](http://www.cdc.gov/growthcharts/) و [www.who.int/childgrowth/en/](http://www.who.int/childgrowth/en/) مراجعه کنید.

هیچ دو کودکی همانند نیستند، ولی برخی از رهنمودهای اساسی برای وزن کودکان وجود دارد. شاخص وزنی بدن (BMI) برای ارزیابی اینکه آیا وزن در سطح سالمی است، زیر سطح سالم یا بالاتر از حد سالم است به کار می رود. نمودارهای BMI-برای-سن توسط National Health and Medical Research Council (شورای ملی تحقیقات بهداشتی و پزشکی) برای ارزیابی وزن اطفال از سن دو سالگی توصیه شده است. این نمودارها این حقیقت را تشخیص می دهد که بدن کودکان هنوز در حال رشد و تکامل می باشد. شما می توانید یک حسابگر آنلاین BMI را پیدا کنید، در: <https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx>

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

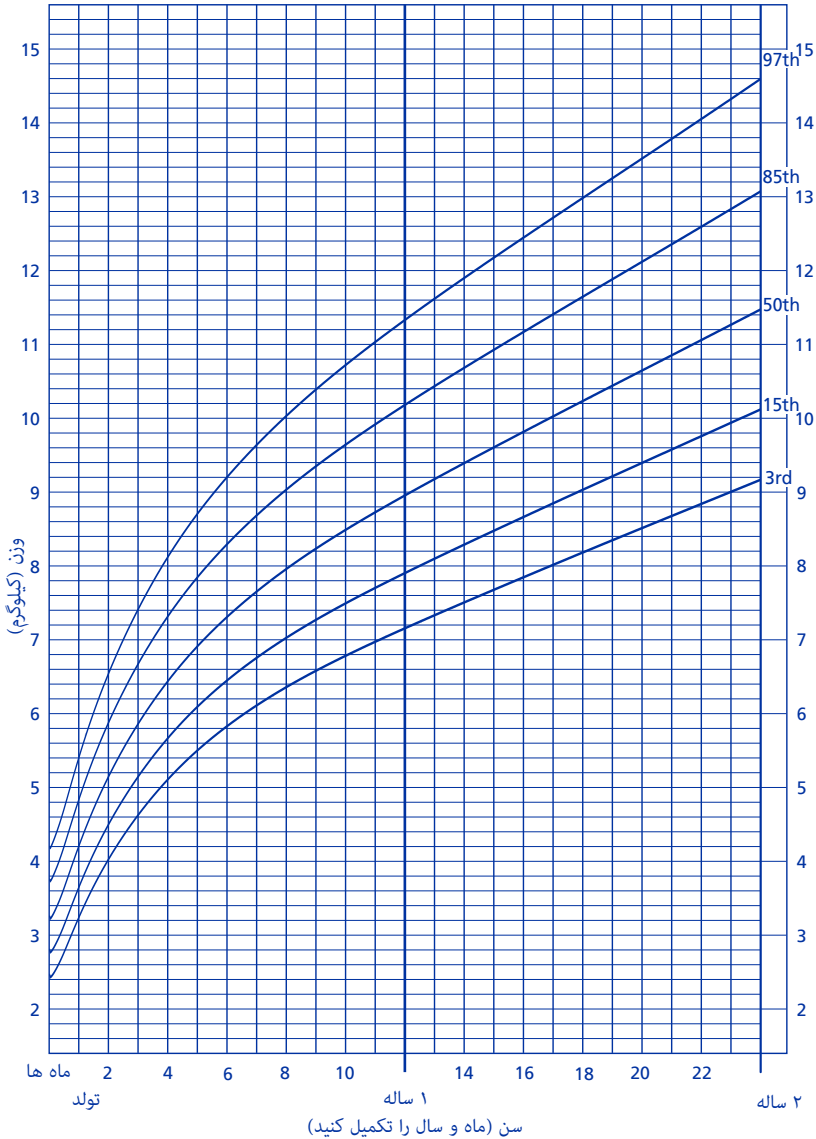
استقرار عادات غذایی و ورزشی سالم در اوایل دوران زندگی می تواند به جلوگیری از مشکلات بهداشتی نظیر چاقی، مرض قند نوع ۲-، برخی از انواع سرطان ها و فشارخون بالا کمک کند.

اگر پیرامون عادات غذایی یا وزن فرزندتان نگرانی دارید، با پرستار کودک و خانواده محلی یا پزشک تان تماس بگیرید.

به صفحه ۱۸ برای تارنماها و منابع آنلاین حاوی اطلاعاتی پیرامون چگونگی حمایت از رشد و تکامل فرزندان مراجعه کنید.



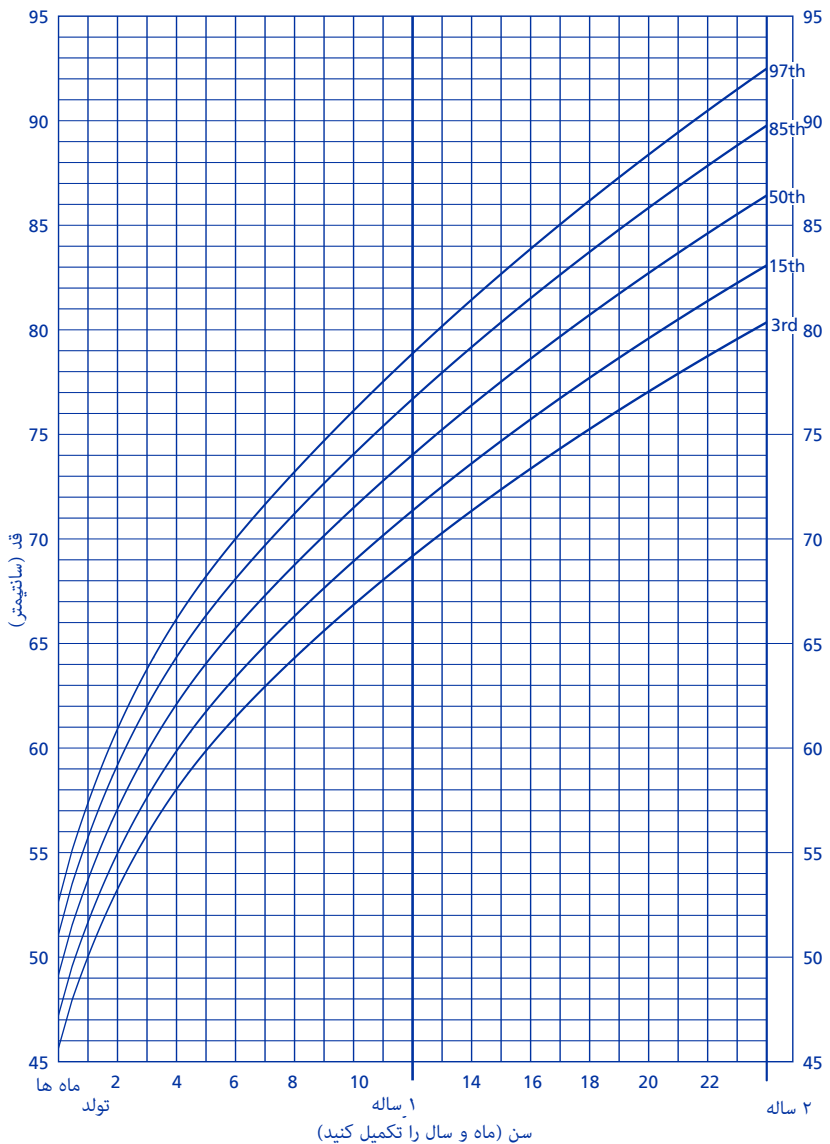
صدک های وزن- برای- سن  
دختران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



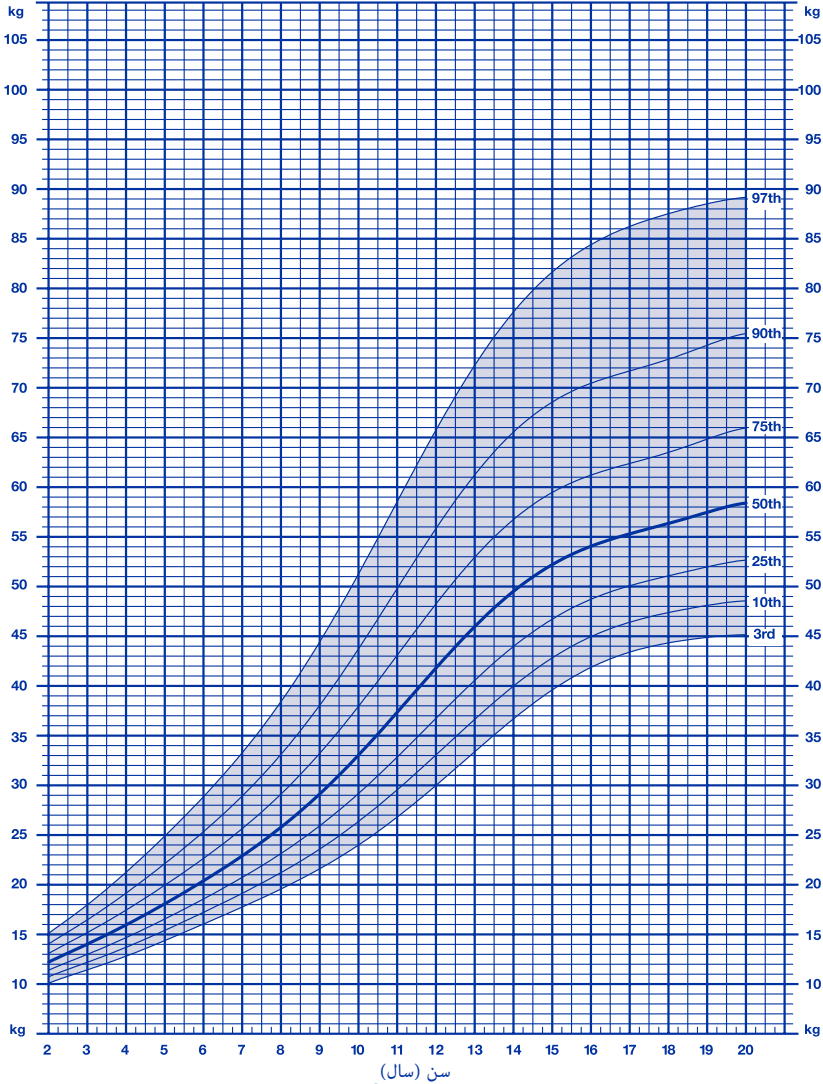
صدک های قد- برای- سن  
دختران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



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



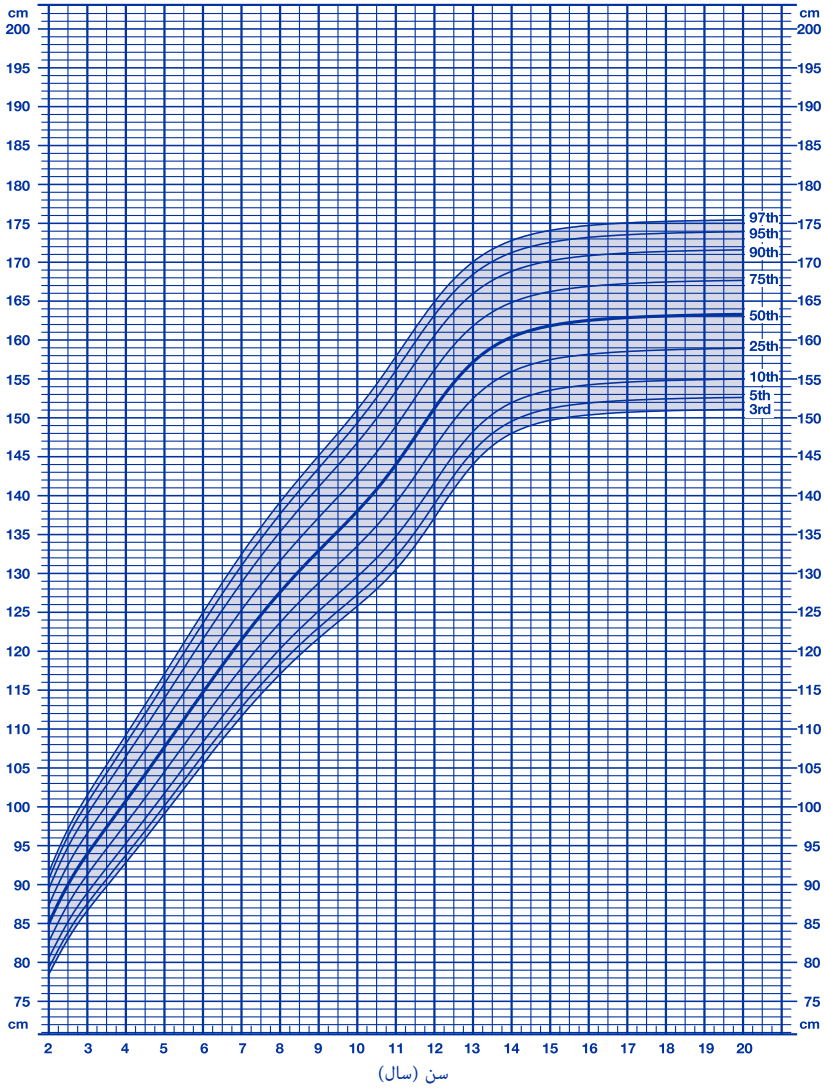
نمودار های رشد CDC - ایالات متحده، چاپ ۳۰ مه ۲۰۰۰

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 دور سر - برای - سن  
دختران از بدو تولد تا ۲ سالگی

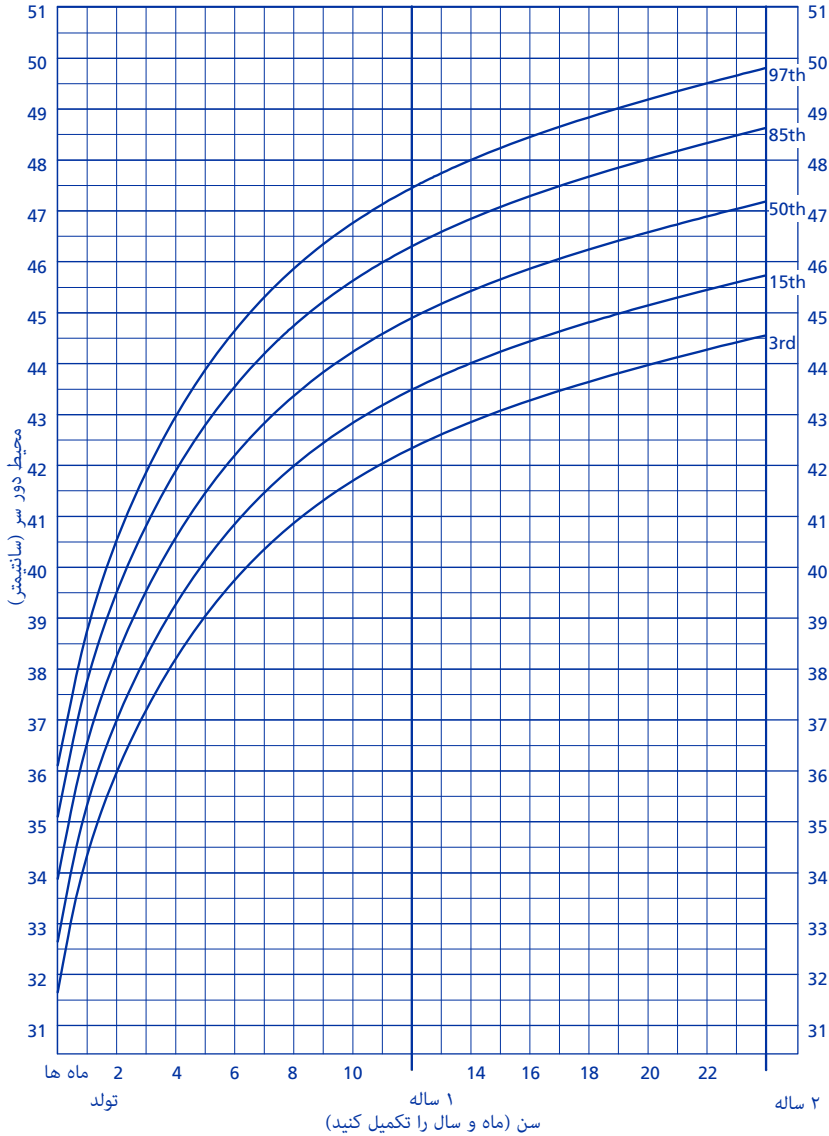


نمودار های رشد CDC - ایالات متحده، چاپ ۳۰ مه ۲۰۰۰

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



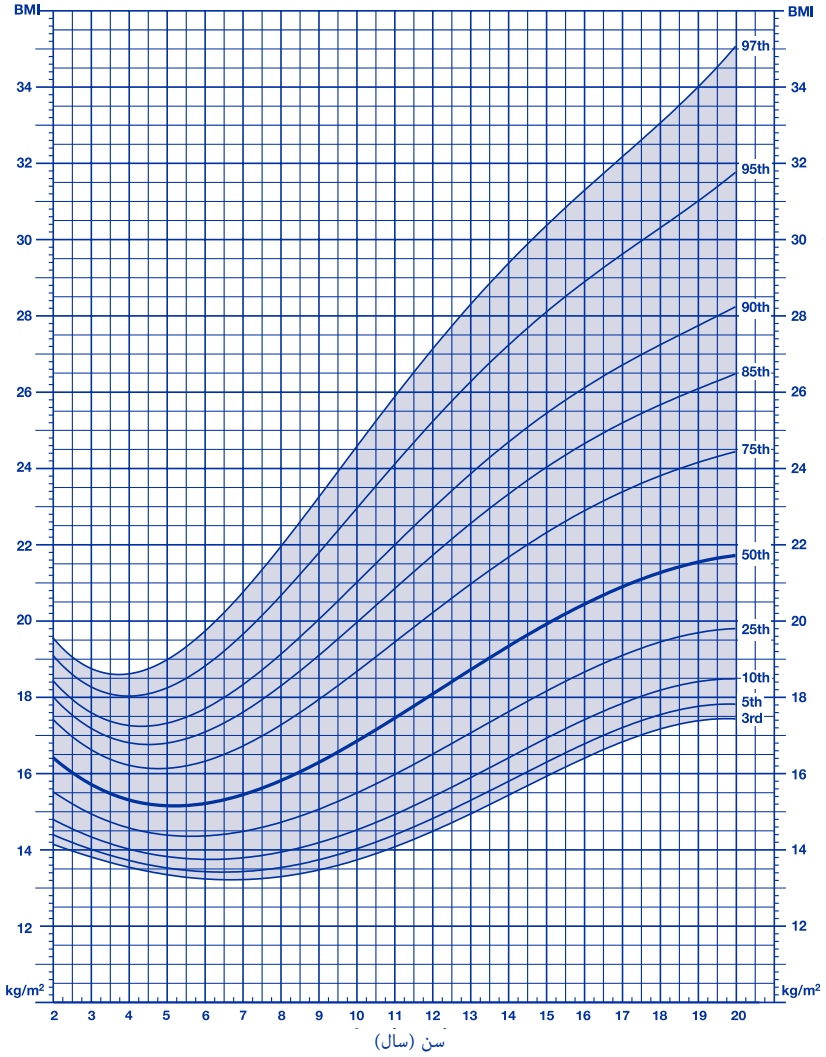
### صدک های اندازه دور سر - برای - سن دختران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



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

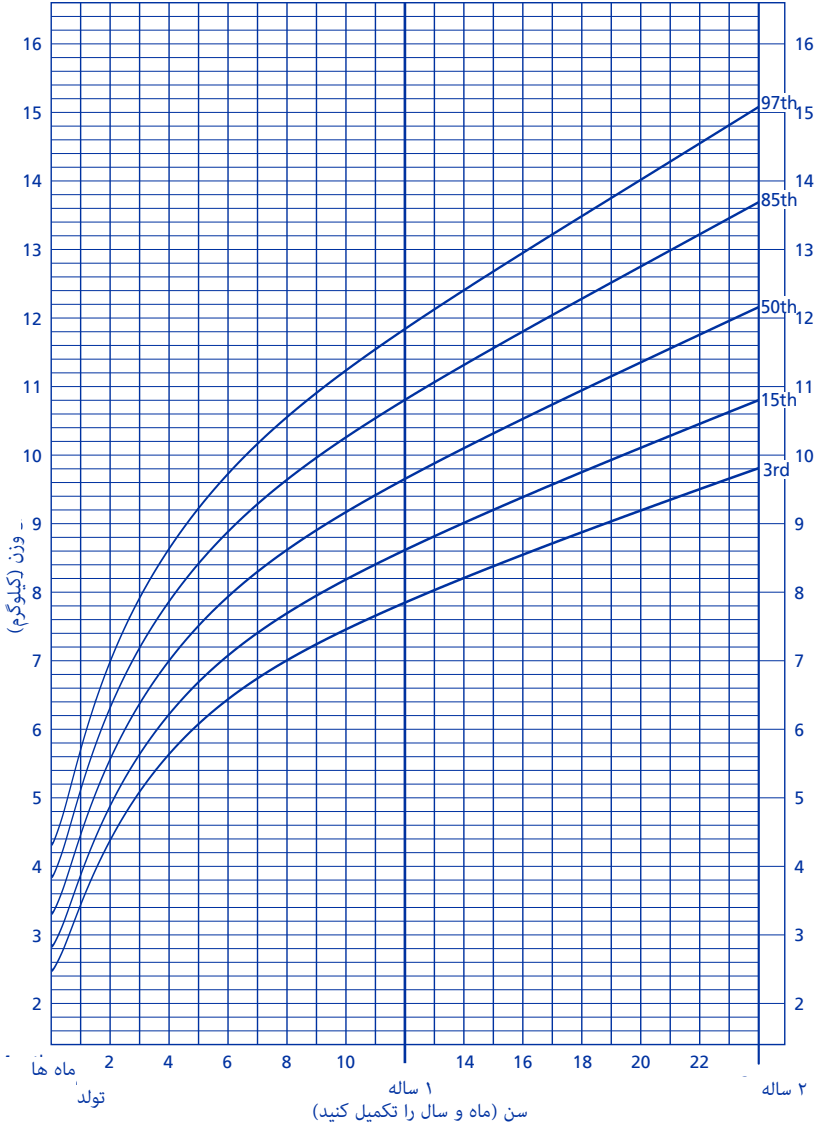


نمودار های رشد CDC - ایالات متحده، چاپ ۳۰ مه ۲۰۰۰

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



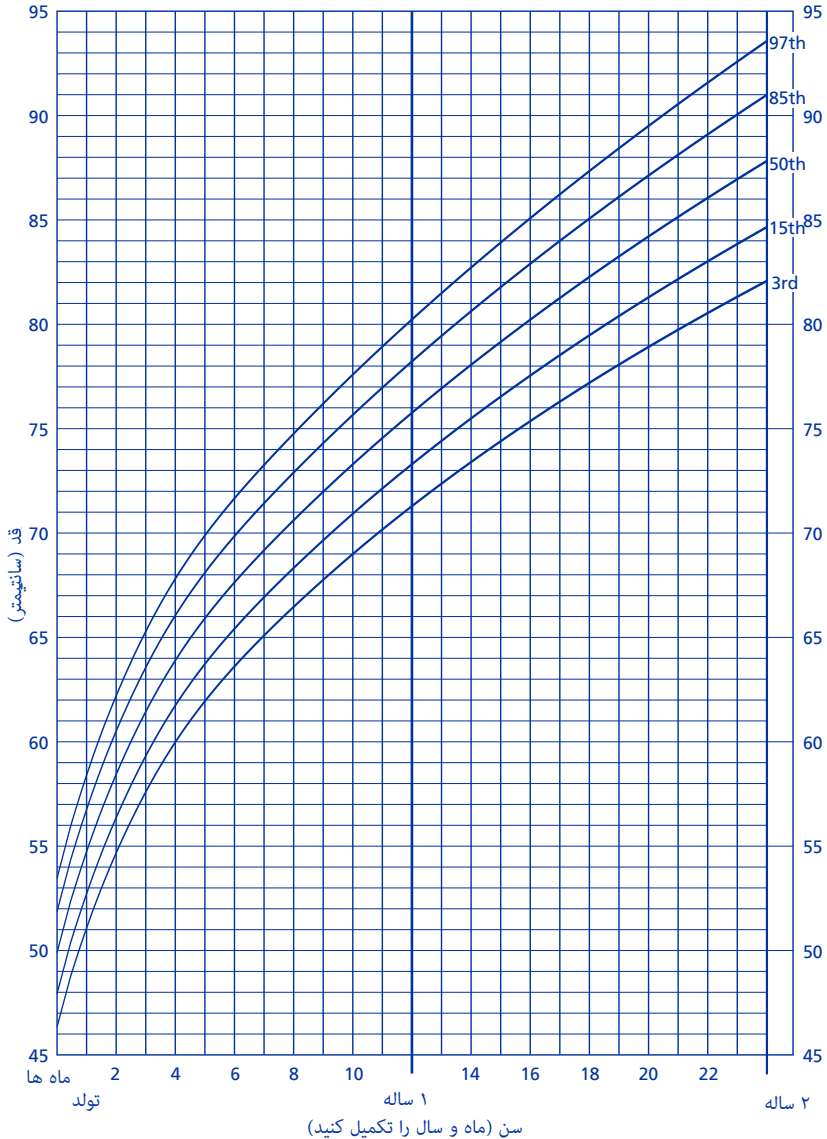
صدک های وزن- برای- سن  
پسران از بدو تولد تا ۲ سالگی



منبع: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)

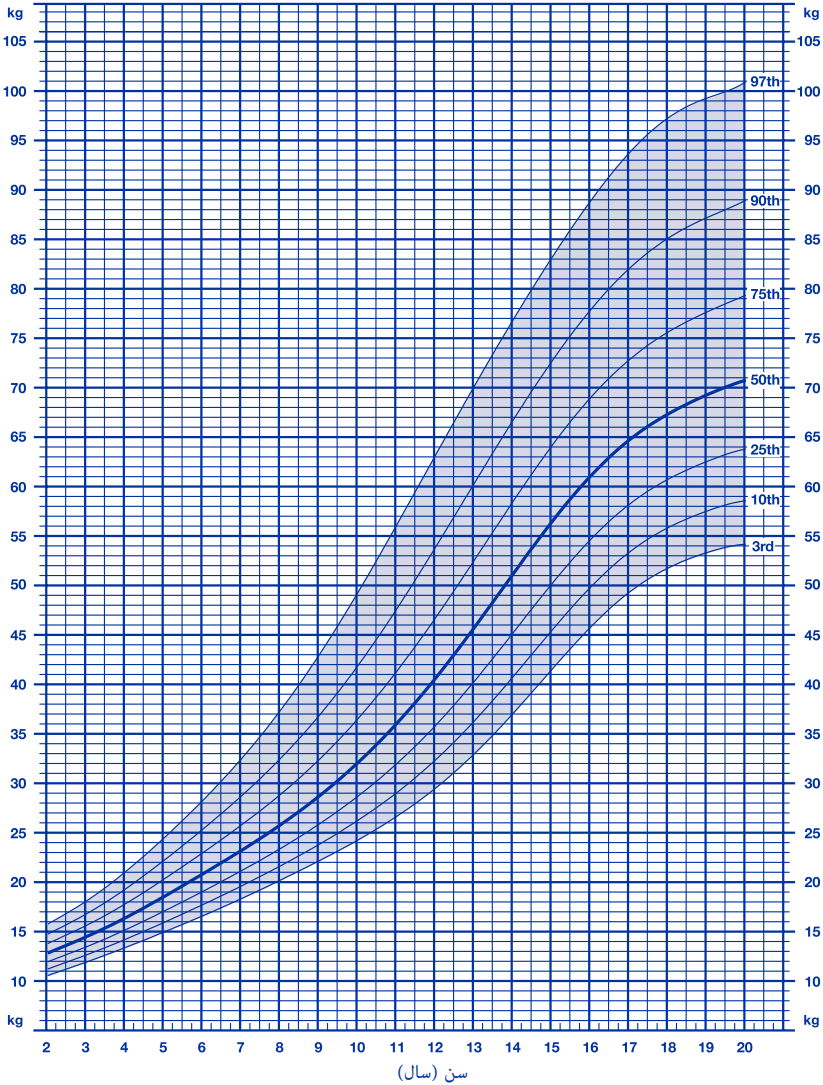


صدک های قد- برای- سن  
پسران از بدو تولد تا ۲ سالگی





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

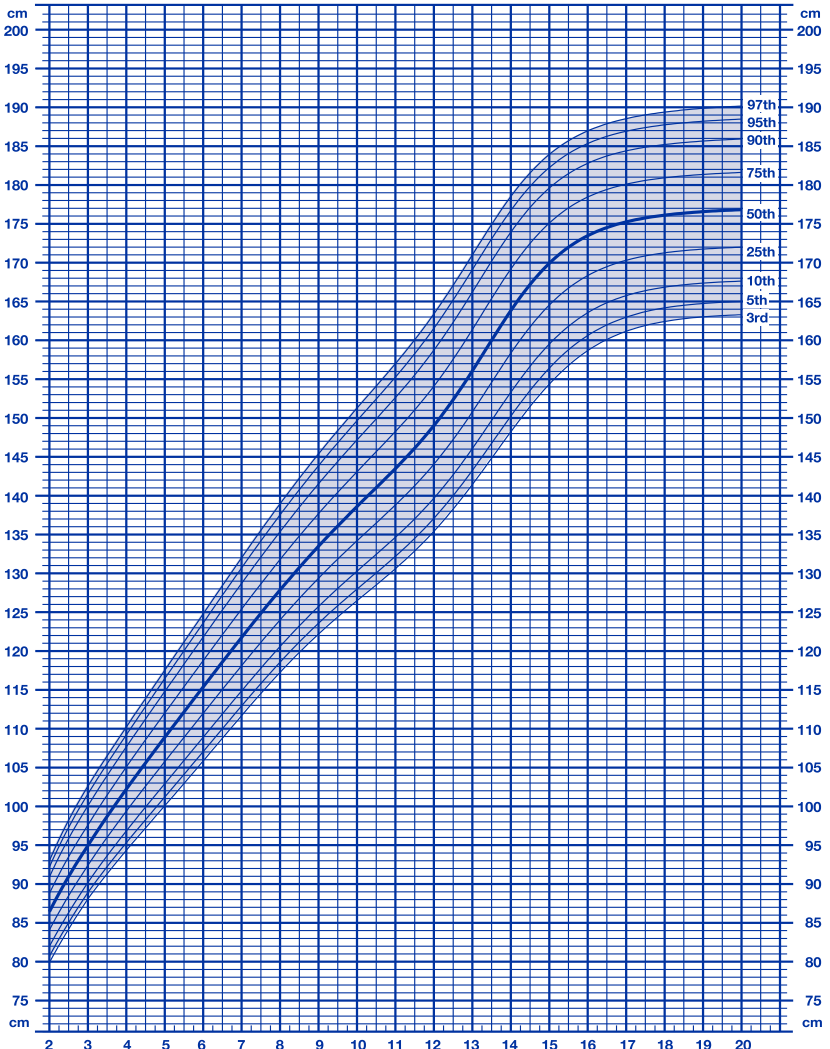


نمودار های رشد CDC - ایالات متحده، چاپ ۳۰ مه ۲۰۰۰

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



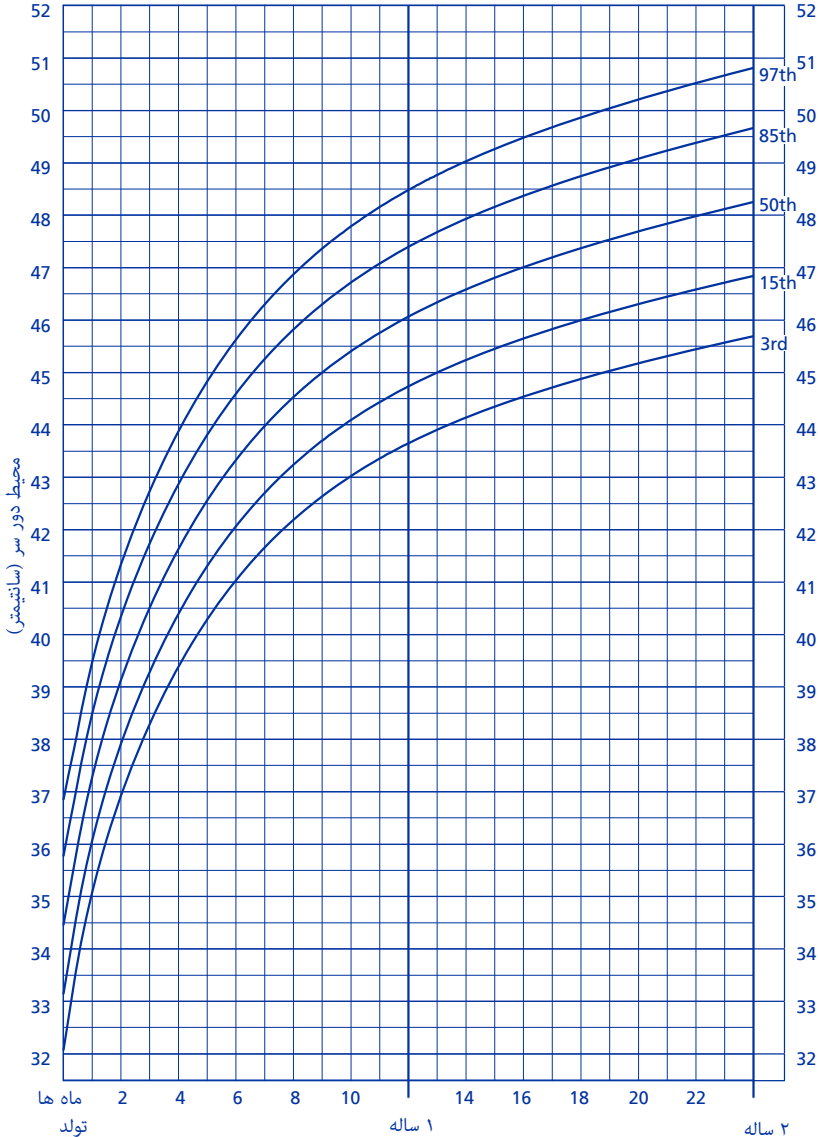
سن (سال)

نمودار های رشد CDC - ایالات متحده، چاپ ۳۰ مه ۲۰۰۰

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



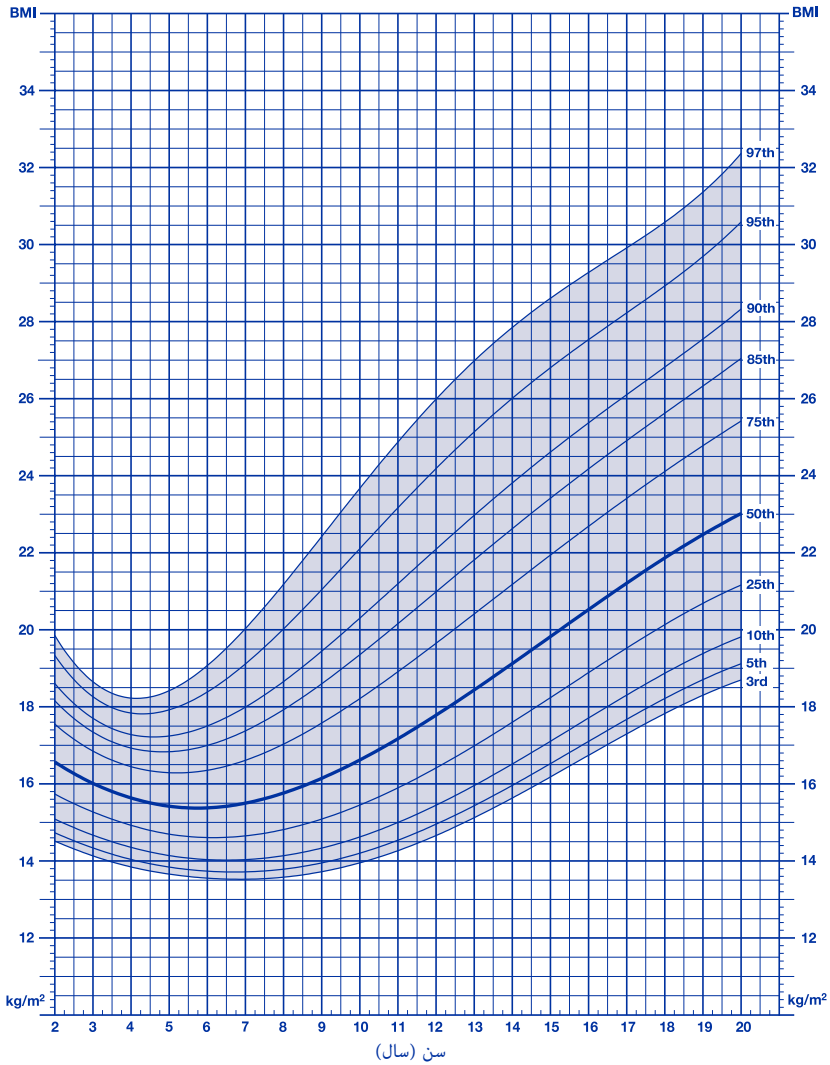
صدک های دور سر - برای - سن  
پسران از بدو تولد تا ۲ سالگی







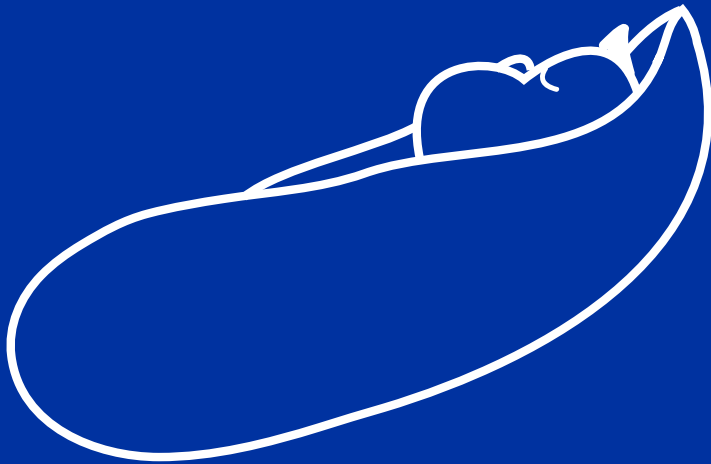
سبک های شاخص وزنی بدن - برای - سن  
پسران از ۲ تا ۲۰ سالگی



نمودار های رشد CDC - ایالات متحده، چاپ ۳۰ مه ۲۰۰۰

منبع: 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 برجسب بیمار را بچسبانید

## جزئیات تولد

این قسمت را یک کارشناس بهداشتی تکمیل نماید.

نام کودک

نام زایشگاه

تاریخ تولد / / زمان تولد جنس مرد / زن

## اطلاعات مادر

نام مادر

پیچیدگی های دوران بارداری

گروه خون داروی ضد D داده شد بله/ نه

درد زایمان خود به خود/ ایجاد با دارو - دلیل آن

پیچیدگی های درد زایمان

نوع تولد  عادی  زایمان از ناحیه پا یا پائین تنه  فورسپس  سزارین  زایمان با ایجاد خلاء و غیره

## اطلاعات پیرامون نوزاد

مدت تخمینی بارداری تست نوزاد ۱ دقیقه پس از تولد ۵ دقیقه

وضعیت غیر عادی مشاهده شده در هنگام تولد

مشکلانی که به درمان نیاز دارد

وزن هنگام تولد (کیلوگرم) قد هنگام تولد (سانتیمتر) اندازه دور سر در هنگام تولد (سانتیمتر)

سرند شنوایی نوزاد (SWISH) تکمیل شد (به SWISH در این قسمت مراجعه کنید)

آزمایش سرند نقطه خونی نوزاد تاریخ / /  
و غیره (توضیح دهید) تاریخ / /

ویتامین ک داده شد  تزریق  خوراکی (دهانی) ۱-اولین دوز / /  
۲-دومین دوز / / ۳-سومین دوز / /

ایمن سازی با Hep B (هپ بی) انجام شد تاریخ انجام / /  
 ایمنونوگلوبین هپ بی داده شد تاریخ انجام / /

## اطلاعات مربوط به ترخیص

پیچیدگی های پس از زایمان

تغذیه کودک در زمان ترخیص شیرمادر/ شیرخشک

مشکلات در شیر دادن

تاریخ ترخیص / / وزن هنگام ترخیص (کیلوگرم) اندازه دور سر (سانتیمتر)

امضاء

عنوان

در اینجا برجسب بیمار را بچسبانید

### معاینه نوزاد

قبل از ترخیص نوزاد از بیمارستان این قسمت را یکی از کارشناسان بهداشتی در حضور پدر/مادر/والدین کودک تکمیل نماید.

تاریخ تولد / / سن نوزاد جنس پسر/ دختر

نام نوزاد

بررسی	طبیعی	ملاحظات
سر و ملاحظه ها		
چشم ها (مشاهدات عمومی از جمله بازتاب نسبت به رنگ سرخ)		
گوش ها		
دهان و کام		
قلب و عروق		
نبض ران راست/ چپ		
میزان تنفس		
شکم و ناف		
مقعد		
الت تناسلی		
بیضه ها به طور کامل پایین آمده اند راست/ چپ		
عضله-استخوانی		
کمرگاه ها (کپل ها)		
پوست		
بازتاب ها (رفلکس ها)		
آیا مادر نگرانی خاصی پیرامون نوزاد دارد؟	بله / نه روی پاسخ خود دایره بکشید	

معاینه کننده (نام با حروف بزرگ نوشته شود)

عنوان

امضاء

تاریخ / /

## پرسش از والدین پیرامون شنوایی

لطفاً در پرسش های زیر روی "بله" یا "نه" دایره بکشید تا اینکه پیگیری توسط کارشناس بهداشتی شما انجام شود.

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

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک 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

## سرند نوزاد در سطح ایالتی - شنوایی

نام

تاریخ تولد

اداره منطقه ای بهداشت محل

انجام آزمایش سرند تاریخ سرند

آزمایش کننده (نام را خوانا بنویسید) امضاء

نتیجه (لطفاً دایره بکشید) راست قابل قبول/ارجاع چپ قابل قبول/ارجاع

ارجاع مستقیم به شنوائی شناس (اودیولوژیست)  بله  دلیل:

تکرار آزمایش سرند  نیاز است  نیاز نیست

انجام آزمایش سرند تاریخ سرند

آزمایش کننده (نام را خوانا بنویسید) امضاء

نتیجه (لطفاً دایره بکشید) راست قابل قبول/ارجاع چپ قابل قبول/ارجاع

معرفی به شنوائی شناس (اودیولوژیست)  بله  نه

هدف SWISH شناسایی نوزادانی است که در اوائل سن خود کاهش عمده شنوایی دارند. سرند شنوایی در نشریه اطلاعاتی والدین با عنوان "چرا نوزاد من به سرند شنوایی نیاز دارد؟" توضیح داده شده است. امکان دارد که سرند شنوایی مشکل شنوایی را نتواند تشخیص دهد و/ یا اینکه فرزند شما ممکن است بعدها در زندگی خود مشکل شنوایی پیدا کند، حتی در صورتی که نتیجه این سرند شنوایی عادی باشد. لطفاً مراحل عمده رشد فرزند خود را همچنان مورد بررسی قرار دهید. اگر هر نوع نگرانی پیرامون شنوایی فرزند خود در هر سنی دارید از کارشناس بهداشتی خود مشورت بخواهید.

(<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

عامل خطر آفرین شنوایی شناسائی شد  بله

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

تلفن هماهنگ کننده:

# بررسی های ۱ تا ۴ هفتگی



## خواباندن ایمن

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

شش راه برای خواباندن امن و کاهش خطر مرگ ناگهانی و غیر منتظره نوزاد عبارتند از:

- خواباندن نوزاد به پشت
- نپوشاندن سر و صورت
- در امان نگهداشتن نوزاد از دود سیگار چه پیش از تولد و چه پس از تولد
- محیط خواب امن چه در شب و چه در روز
- نوزاد را در گهواره امنی در اتاق والدین بخوابانید
- به نوزاد شیر مادر بدهید

برای یافتن اطلاعات بیشتر پیرامون خواباندن ایمن، به صفحه ۱۲ بروید.

## من دو هفته سن دارم

### بعضی کارها که من ممکن است انجام دهم

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

### رهنمودهایی برای صرف وقت با من

- وقتی بیدارم با من صحبت کنید
- به صداها و بیانات من با تکرار کار من واکنش نشان دهید
- مرا در آغوش بگیرید

### لطفا با پرستار بهداشت کودک و خانواده یا پزشک من صحبت کنید اگر که من:

- نسبت به صدای بلند واکنش نشان نمی دهم
- خوب غذا نمی خورم

برای رهنمود های بیشتر راجع به صرف وقت با من به نشریه *Love, talk, sing, read, play* (محبت کنید، صحبت کنید، آواز بخوانید، کتاب بخوانید، بازی کنید) مراجعه نمایید: [www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)

یک نوع از این آپ برای خانواده های بومیان وجود دارد. برای اطلاع بیشتر به تارنمای زیر بروید:

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



## دیدار ۱ تا ۴ هفتگی

اولین دیدار شما از یک پرستار بهداشت کودک و خانواده معمولاً در خانه خودتان صورت می‌گیرد. این زمان خوبی برای والدین و پرستار است تا یکدیگر را بشناسند و پیرامون هر نوع نگرانی که وجود دارد صحبت کنند.

عنوان های صحبت ممکن است شامل موارد ذیل باشد:

### بهداشت و ایمنی

- تغذیه نوزاد - از جمله دادن شیر مادر
- خواباندن ایمن و مرگ غیر منتظره و ناگهانی دوران نوزادی (SUDI)
- ایمن سازی
- ایمنی
- رشد

### تکامل

- گریه کردن
- آرام ساختن نوزادان
- صحبت با نوزاد- ارتباطات، زبان و بازی

### خانواده

- استفاده از "سوابق بهداشت شخصی"
- نقش پرستار بهداشت کودک و خانواده، پزشک عمومی و سایر کارشناسان بهداشتی
- بهداشت احساسی والدین
- بهداشت عمومی مادر - رژیم غذایی، استراحت، مواظبت از پستان، تمرین، بهداشت دهان
- شبکه های گروهی والدین و حمایتی
- سیگار کشیدن
- کار/مراقبت از کودک

## آیا هنوز سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.

## پرسش‌هایی برای والدین / مراقبین

قبل از دیدار از نرس یا پزشک برای بررسی ۱ تا ۴ هفته‌گی، این پرسش‌ها را پاسخ دهید.

- آیا پرسش‌های عوامل خطر آفرین بهداشتی در صفحه ۲۱ را تکمیل کردید؟ نه | بله
- من نگران شنوایی نوزادم هستم بله | نه
- دیگران گفته‌اند که نگران شنوایی نوزاد من هستند بله | نه
- من نگران بینایی فرزندم هستم بله | نه
- نوزاد من در خانه و خودرو در معرض دود سیگار بوده است بله | نه
- من نوزادم را به پشت می‌خوابانم نه | بله

اگر بر روی هریک از پاسخ‌های ستون اول دایره کشیده‌اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:

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

- ### تغذیه
- از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟ بله | نه
  - از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما یکی از این چیزها را دریافت کرد؟
  - الف) ویتامین‌ها یا مکمل‌های معدنی یا دارو (اگر لازم بود)
  - ب) آب معمولی یا آب طعم‌دار/شیرین شده یا آب میوه یا چای/دم جوش‌ها
  - ج) شیرخشک نوزاد یا سایر شیرها (مانند شیر گاو، شیر سویا، شیرخشک، شیر تغلیظ شده و غیره)
  - د) خوراک جامد یا نیمه جامد

توصیه‌های فعلی این است که نوزادانی که تا سن ۶ ماهگی از شیر مادر تغذیه می‌کنند (ممکن است ویتامین‌ها، مکمل‌های معدنی یا دارویی هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که خوراکی‌های مکمل را هم دریافت می‌کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی فراتر از آن ادامه دهند.

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

### بررسی های ۱ تا ۴ هفتگی

معاینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام			
تاریخ تولد / /			
جنس پسر/ دختر			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی بهداشتی
<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"/>	محیط دور سر سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ملاج ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم ها (مشاهده/ بازتاب قرینه/ سفیدی چشم)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قلب و عروق (فقط پزشک)
<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 در رفتگی استخوان لگن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بیضه ها کاملا پایین آمده راست/ چپ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آلت تناسلی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ناحیه مقعد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پوست
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بازتاب ها

# سوابق پزشکی شخصی من

عوامل محافظت کننده بهداشتی	بله	نه	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 رسمی، آیا ایمن سازی متناسب با سن تکمیل شد؟ (فقط Hep B)	<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"/>		
لگن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بهداشت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟	<input type="checkbox"/> بله <input type="checkbox"/> نه			
توضیحات	<hr/> <hr/>			
اقدامات انجام شده	<hr/> <hr/>			
نام پزشک یا پرستار	<hr/>			
امضاء	<hr/>			
محل	تاریخ بررسی    /    /			

# بررسی های ۶ تا ۸ هفتگی



## مراجعه ۶ تا ۸ هفتگی

عنوان‌ها برای بحث ممکن است شامل هر موضوعی باشد که ناشی از موارد ذیل باشد:

- تکامل من (*Learn the Signs. Act Early.*)
- پرسش‌های اضافی پدر/ مادر/ سرپرست
- بررسی بهداشت کودک

### بهداشت و ایمنی

- تغذیه نوزادان (از جمله دادن شیر مادر به او)
- ایمن سازی
- خواباندن امن و مرگ ناگهانی و غیر منتظره دوران نوزادی (SUDI)
- چگونگی هوشمندی در برابر آفتاب
- رشد

### تکامل

- گریه کردن
- آرام کردن نوزادان
- صحبت با نوزاد- ارتباطات، زبان و بازی

### خانوادگی

- گروه والدین
- بهداشت مادر (رژیم غذایی، استراحت، تنظیم خانواده، تمرین)
- بهداشت احساسی والدین
- سیگار کشیدن
- فرزندداری مثبت و ایجاد رابطه نزدیک با نوزادان

## آیا هنوز سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره (13 7848) 13 QUIT زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.

## من در سن ۸ هفتگی هستم

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

(کاری که بیشتر کودکان در این سن می کنند)

### اجتماعی / احساسی

- لبخند زدن به دیگران را آغاز می کند
- می تواند برای مدت کوتاهی خود را آرام نماید (ممکن است دست خود را به طرف دهان ببرد و دست خود را بمکد)
- کوشش می کند به والدین بنگرد

### زبان / ارتباطات

- در آوردن صدای کبوتر سان (بغغو کردن) از دهان
- سر را به طرف صدا چرخاندن

### شناخت (یادگیری، فکر کردن، حل مسئله)

- به صورت ها توجه می کند
- با چشم خود دنبال کردن چیزها را آغاز می کند و در فاصله ای اشخاص را می شناسد
- اگر فعالیتی عوض نشود، آغاز به نمایش دادن سر رفتن حوصله اش می کند (گریه، یا بهانه گیری می کند)

### حرکت / تکامل بدنی

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

### با صحبت کردن با پزشک فرزندان یا پرستار بهداشت مادر و خانواده در موارد زیر زود

#### اقدام کنید اگر فرزندان:

- نسبت به صدای بلند بازتابی از خود نشان نمی دهد
- وقتی چیزی حرکت می کند آن را دنبال نمی کند
- به مردم لبخند نمی زند
- دست خود را به طرف دهانش نمی برد
- وقتی او را روی شکم خوابانده اید نمی تواند سر خود را مانند حرکت شنا از زمین بلند کند

برای آگاهی های بیشتر در مورد وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت بوزید، صحبت کنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید. [www.lovetalkreadsingplay.com.au](http://www.lovetalkreadsingplay.com.au) مرجعی که Resourcing Parents ارائه کرده است.

استفاده از زبان 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](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017.

## پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

قبل از دیدار با پرستار یا پزشک برای بررسی بهداشتی ۶ تا ۸ هفتهگی به پرسش های ذیل پاسخ دهید

- من بررسی پس از زایمان خود را انجام داده ام  نه | بله
- نوزاد من هم بررسی شد  نه | بله
- من نگران نوزادم هستم  بله | نه
- من پرسش های پیرامون عوامل خطر افرین در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام  نه | بله
- نوزاد من به طرف نور می چرخد  نه | بله
- نوزاد من به من لبخند می زند  نه | بله
- نوزادم به من نگاه می کند و تماس چشمی با من برقرار می نماید  نه | بله
- من متوجه شده ام که یک یا هر دو مردمک نوزاد من سفید رنگ است  بله | نه
- من و نوزادم از با هم بودن لذت می بریم  نه | بله
- من با نوزادم کتاب می خوانم، صحبت می کنم و بازی می کنم  نه | بله
- نوزاد من در خانه و درون خودرو در معرض دود سیگار است  بله | نه
- من موقع خواباندن نوزادم را پشت به زمین می خوابانم  نه | بله

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:

طبیعی  تجدید نظر  ارجاع



نه	بله	تغذیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟
		از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما یکی از این چیزها را دریافت کرد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الف) ویتامین ها یا مکمل های معدنی یا دارو (اگر لازم بود)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ب) آب معمولی یا آب طعم دار/شیرین شده یا آب میوه یا چای/دم جوش ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ج) شیرخشک 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

توصیه 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 دارویی هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که خوراکی های مکمل را هم دریافت می کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی فراتر از آن ادامه دهند.

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

شما ممکن است بخواهید راجع به وضع حال خودتان از نظر احساسی و بدنی با پرستار یا پزشک صحبت کنید، و ممکن است پیرامون چگونگی بهترین مراقبت از نوزادتان پرسش هایی داشته باشید.

یادداشت های پدر/مادر

---



---



---



---

بررسی بهداشت فرزند در سن ۶ تا ۸ هفتگی

معاینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام		
تاریخ تولد / /		
جنس پسر/ دختر		
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی
وزن	کیلوگرم %	<input type="checkbox"/>
قد	سانتیمتر %	<input type="checkbox"/>
محیط دور سر	سانتیمتر %	<input type="checkbox"/>
چشم ها	مشاهده	<input type="checkbox"/>
	بازتاب نور قرنیه	<input type="checkbox"/>
	خیره شدن	<input type="checkbox"/>
	واکنش نسبت به نگرستن با یک چشم	<input type="checkbox"/>
	حرکت چشم ها	<input type="checkbox"/>
	قلب و عروق (تنه مخصوص پزشک)	<input type="checkbox"/>
	آزمایش در رفتگی استخوان لگن	<input type="checkbox"/>
	بیضه ها کاملا پایین آمده راست/ چپ	<input type="checkbox"/>

عوامل محافظت کننده بهداشتی	بله	نه	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 رسمی، آیا ایمن 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"/>		
لگن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بهداشت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟			<input type="checkbox"/> بله	<input type="checkbox"/> نه
توضیحات	<hr/> <hr/> <hr/>			
اقدامات انجام شده	<hr/> <hr/> <hr/>			
نام پزشک یا پرستار	<hr/> <hr/>			
امضاء	<hr/> <hr/>			
محل	تاریخ بررسی / /			

# ایمن سازی در ۴ ماهگی

SAVE THE DATE  
TO VACCINATE

تاریخی را برای واکسن  
زدن اختصاص دهید



## ایمن سازی در ۴ ماهگی

جدول زمانی ایمن سازی نیوساوت ولز توصیه می کند که کودکان در سنین زیر واکسن بزنند:

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

### برای ذخیره کردن تاریخ ها در آپ واکسن زدن

چرا باید "آپ ذخیره تاریخ واکسن زدن" را که در دسترس است  
دانلود کنید:

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

برای دانلود کردن این آپ، به تارنمای زیر بروید:

[www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



## من ۴ ماهه هستم

با آنکه هیچ برنامه از پیش تعیین شده برای بررسی در ۴ ماهگی وجود ندارد، اگر هر نوع دلواپسی دارید به پزشک یا پرستار بهداشت کودک و خانواده مراجعه کنید.

تغذیه	بله	نه
از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما یکی از این چیزها را دریافت کرد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الف) ویتامین ها یا مکمل های معدنی یا دارو (اگر لازم بود)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ب) آب معمولی یا آب طعم دار/شیرین شده یا آب میوه یا چای/دم جوش ها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ج) شیرخشک 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 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 تغذیه کودک با شیر مادر تا ۱۲ ماهگی، توصیه می شود که در حوالی شش ماهگی دادن غذاهای جامد را شروع نمایید. برای اینکه بدانید برای آگاهی بیشتر به کجا مراجعه کنید، به صفحه ۱۹ بروید.



# بررسی های ۶ ماهگی



## دیدار در ۶ ماهگی

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

- تکامل من (Learn the Signs. Act Early.)
- پرسش های اضافی پدر/ مادر/ سرپرست
- بررسی بهداشت کودک

### بهداشت و ایمنی

- خواب
- خواباندن امن و مرگ ناگهانی و غیر منتظره در شیرخوارگی (SUDI)
- کمک به فرزند برای آنکه غذای سالمی بخورد
- مراقبت از دندان های کودک تان
- ایمن سازی
- چطور در برابر آفتاب هوشمند بود
- ایمنی
- رشد
- نتوانستن انجام کارهایی که پیش از این از عهده بر می آمدم

### خانواده

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

## آیا هنوز سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادتان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.



## من ۶ ماهه هستم

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

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

### اجتماعی / احساسی

- چهره های آشنا را می شناسد و شناخت چهره غریبه را هم آغاز می کند
- دوست دارد با دیگران، و بخصوص با والدین بازی کند
- نسبت به احساس دیگران واکنش نشان می دهد و اغلب شاد است
- دوست دارد خودش را در آینه نگاه کند

### زبان / برقراری ارتباط

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

### ادراک (یادگیری، حل مسئله)

- به چیزهای پیرامون خود نگاه می کند
- چیزها را به طرف دهان می برد
- راجع به چیزها کنجکاوی نشان داده و کوشش می کند خود را به چیزهای دور از دسترس برساند
- شروع می کند چیزها را دست به دست کند

### حرکت/ تکامل بدنی

- به هر دو طرف غلت 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 نوسانی جلو و عقب دارد، برخی از اوقات قبل از حرکت چهار دست و پا به سمت جلو، به سمت عقب حرکت می کند

### زود اقدام کرده با پزشک یا پرستار بهداشت کودک و خانواده صحبت کنید، اگر کودک شما:

- کوشش نمی کند چیزهایی را که در دسترس او است بگیرد
- هیچ نوع ابراز احساسی نسبت به مراقبین از خود نشان نمی دهد
- نسبت به صدا های پیرامون خود واکنش 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 مسیری غلت نمی زند
- نمی خندد یا صدای جیغ در نمی آورد
- خیلی سفت به نظر می رسد و عضلات او گرفته است
- تعادل ندارد، مثل یک عروسک پارچه ای است

برای آگاهی های بیشتر در مورد صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت بورزید، صحبت کنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید. [www.lovetalkreadingplay.com.au](http://www.lovetalkreadingplay.com.au) مرجعی که Resourcing Parents ارائه کرده است.

استفاده از زبان 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](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017.

## پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

پیش از دیدار با پرستار یا پزشک برای بررسی بهداشتی ۶ ماهگی به پرسش های زیر پاسخ دهید.

- من نگران کودکم هستم | بله | نه
- من پرسش های پیرامون عوامل خطر آفرین در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام | بله | نه
- کودک من به سمت نور می چرخد | نه | بله
- من متوجه شده ام که یک یا هر دو مردمک کودک من سفید است | نه | بله
- فرزندم و من از با هم بودن لذت می بریم | نه | بله
- من همراه با فرزندم کتاب می خوانم، صحبت و بازی می کنم | نه | بله
- کودک من در خانه و خودرو در معرض دود سیگار است | نه | بله
- من کودکم را پشت به زمین می خوابانم | نه | بله

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:

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

تغذیه	یادم نیست	بله	نه
وقتی کودک شما ۴ ماهه است، آیا شیر مادر می نوشد؟ (شما ممکن است این پرسش را در بند ایمن سازی در ۴ ماهگی پاسخ داده باشید)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
از دیروز همین موقع تا به حال، آیا نوزاد شما شیر مادر خورده است؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
از دیروز همین موقع تا به حال، آیا نوزاد شما هیچیک از موارد زیر را داشته است	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الف) ویتامین ها یا مکمل های معدنی یا دارو (اگر لازم بود)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ب) آب معمولی یا آب طعم دار/شیرین شده یا آب میوه یا چای/دم جوش ها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ج) شیرخشک 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"/>

توصیه 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 دارویی هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که خوراکی های مکمل را هم دریافت می کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی فراتر از آن ادامه دهند.

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

### بررسی بهداشتی کودک در ۶ ماهگی

معاینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام			
تاریخ تولد / / جنس پسر/ دختر			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی بهداشتی
<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"/>	محیط دور سر سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم ها مشاهده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بازتاب نور قرنیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خیره شدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	واکنش نسبت به نگرستن با یک چشم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حرکت چشم ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بررسی "بالا زدن لب" برای بهداشت دهان
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کمرگاه: مشاهده بالینی علائم بدنی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بیضه ها کاملا پایین آمده اند راست/ چپ

## سوابق پزشکی شخصی من

نگرانی نیست	نگرانی ها	نه	بله	عوامل محافظت کننده بهداشتی
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آیا سابقه بهداشتی خانواده و عوامل خطر آفرین کامل شده است؟
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آیا ایمن سازی مناسب با سن بر طبق جدول زمانی انجام شده است؟
		<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"/>	لگن
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بهداشت دهان

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

آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟  نه  بله

توضیحات

اقدامات انجام شده

نام پزشک یا پرستار

امضاء

محل تاریخ بررسی / /

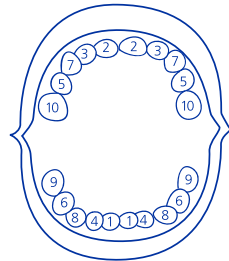
## دندان های فرزند شما - سالم نگهداشتن آن ها

دندان های سالم برای بهداشت عمومی و تکامل گفتاری حائز اهمیت می باشد. بیشتر مشکلات دندان‌ی قابل پیشگیری هستند. شناسائی زود هنگام کودکان در معرض خطر بیماری های دندان و شناسائی زود بیماری می تواند از خرابی گسترده دندان ها و درمان های گران قیمت دندانپزشکی در بیمارستان با بیهوشی عمومی جلوگیری کند.

با پاسخ دادن به پرسش های دندانپزشکی در این کتاب، می توانید هر نوع مشکل دندانپزشکی بالقوه را شناسائی کرده و یاد بگیرید که چگونه به طور درست از دندان های فرزند خود مراقبت 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



میانگین های سنی فوق الذکر تنها برای راهنمایی است. اگر دندان های فرزند شما پیش یا پس از این سنین درآیند، نیاز به نگرانی نیست.

### بطری ها و پستانک ها

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

- شیر دوشیده مادر، شیرخشک مخصوص کودکان یا آب را تنها در درون بطری نوزاد قرار دهید
- همیشه هنگام تغذیه کودک او را بغل کنید و وقتی به اندازه کافی نوزاد شما نوشید بطری را از او جدا کنید.
- اگر کودک خود را با بطری در رختخواب بگذارید، دندان های او را خراب می کند
- عسل، گلیسرین، شیر های تغلیظ شده یا سایر غذا ها یا مایعات شیرین و چسبنده در پستانک نوزاد می تواند موجب فساد دندان شود
- از ۶ ماهگی اغلب کودکان با تمرین می توانند از یک فنجان بنوشند - در حوالی ۱۲ ماهگی بطری را با فنجان عوض کنید.

## دندان در آوردن

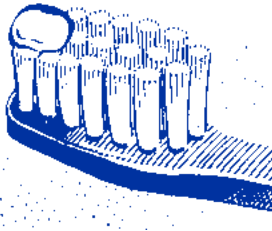
- اگر موقع دندان در آوردن کودک شما ناراحت است، به او یک حلقه مخصوص دندان درآوردن یا پارچه شسته شده با آب سرد بدهید.
- اگر علائم دیگری وجود دارد، با یک دکتر یا پرستار بهداشت کودک و خانواده مشورت کنید.

## 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 شیر لوله کشی شهری (که جوشانده و خنک شده باشد تا سن ۱۲ ماهگی) بهترین نوشیدنی بین وعده های غذایی و در موقع خواب می باشد.
- خوراکی های لذت بخش، تنقلات شیرین و نوشابه های گاز دار شیرین را تنها در موقعیت های ویژه بدهید.

## رهنمودهایی در مورد مسواک زدن

- دندان ها و لثه های خود را پاکیزه و سالم نگهدارید. میکرب های دندان های شما ممکن است به دهان نوزاد، پستانک ها، بطری و قاشق های او انتقال یابند.
- به محض اینکه اولین دندان کودک شما در آمد، آنها را با استفاده از یک مسواک نرم ولی بدون خمیر دندان تمیز کنید.
- از سن ۱۸ ماهگی دندان های کودک خود را دو بار در روز با مقدار اندکی از خمیر دندان های کم-فلوئورایدی تمیز کنید. از یک مسواک نرم مخصوص کودکان استفاده کنید؛ کودکان باید تف کنند، ولی فرو ندهند، و دهان خود را آب نکشند.
- بسته به نظر یک کارشناس بهداشتی دوره بهداشت دهان دیده یا متخصص بهداشت دهان، می توان زودتر هم از خمیر دندان استفاده کرد.
- برای کودکان زیر ۶ سال سن، خمیر دندان را باید والدین روی مسواک بمالند و خمیر دندان را در محلی دور از دسترس کودکان قرار دهند.
- از سن حوالی ۳ سالگی کودکان می توانند خودشان تا حدودی مسواک بزنند، ولی تا اینکه به سن ۷ یا ۸ سالگی برسند به کمک یک بزرگسال نیاز دارند تا دندان های خود را مسواک بزنند.
- مواظب اولین علائم پوسیدگی دندان ها باشید - خال های سفید یا قهوه ای بر روی دندان ها که با مسواک زدن بر طرف نشوند. در زودترین وقت ممکن از یک کارشناس نظر خواهی کنید.
- اطمینان یابید که در اولین سالروز تولد فرزندتان، یک ارزیابی خطر بهداشت دهان او توسط یک کارشناس بهداشتی که آموزش بهداشت دهان دیده یا یک کارشناس بهداشت دهان انجام شود.





# بررسی های ۱۲ ماهگی



## دیدار در ۱۲ ماهگی

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

- تکامل فرزند من (*Learn the Signs. Act Early.*)
- پرسش های اضافی پدر/ مادر/ سرپرست
- بررسی بهداشت کودک

### بهداشت و ایمنی

- خورد و خوراک بهداشتی/ تشویق به بازی فعال کردن
- چگونه مراقب دندان های کودک تان باشید
- خوابیدن
- ایمن سازی
- ایمنی
- چطور نسبت به آفتاب هوشمند بود
- رشد

### خانواده

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

### آیا هنوز سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.

## سن من ۱۲ ماه است

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

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

### اجتماعی / احساسی

- با بیگانه ها خجالتی یا عصبی است
- وقتی مادر یا پدر او را ترک می کند گریه می کند
- دارای چیزها و افرادی است که دوستشان دارد
- در برخی از وضعیت ها می ترسد
- وقتی می خواهد داستانی 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 واکنش 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 صحبت به نظر می رسد)
- می گوید "ماما" و "دادا" و بیان شگفتی مانند "اُ هُو"
- کوشش می کند واژه هایی که صحبت می کنی را تکرار کند

### شناخت (یاد گرفتن، اندیشیدن، حل مسئله)

- چیزها را به طرق مختلف کاوش می نماید، مانند تکان دادن، زدن به جایی، پرت کردن
- چیزهای پنهان را به سرعت پیدا می کند
- هنگام نام بردن به تصویر یا چیز درست نگاه می کند
- حالت ها را تقلید می کند
- استفاده درست از چیزها را شروع می کند. برای مثال، از یک فنجان 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 اش را به چیزی فرو می کند
- از دستوره های ساده ای از قبیل "اسباب بازی را بردار" پیروی می کند

**حرکت/ تکامل بدنی**

- بدون کمک می تواند بنشیند
- با دست از زمین بلند می شود، با گرفتن مبلمان راه می رود ("گشت می زند")
- ممکن است چند قدم بدون گرفتن دست به جایی هم راه برود
- ممکن است بتواند بدون کمک بایستد

**با صحبت کردن با پزشک یا پرستار بهداشت کودک و خانواده در****موارد زیر زود اقدام کنید:**

- چهار دست و پا راه نمی رود
- وقتی کمک هم می شود نمی تواند بایستد
- وقتی می بیند شما چیزی را پنهان می کنید دنبالش نمی گردد
- واژه های تکی مانند "ماما" یا "دادا" را تکرار نمی کند
- حالت هایی مانند بای بای کردن یا با سر تکان دادن را یاد نمی گیرد
- به چیزها اشاره نمی کند
- مهارتی را که قبلا داشت/ یاد گرفته بود فراموش می کند.

---

برای آگاهی های بیشتر در مورد صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت بورزید، صحبت کنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید. [www.lovetalkreadingplay.com.au](http://www.lovetalkreadingplay.com.au) مرجعی که Resourcing Parents ارائه کرده است.

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](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017.

---

## پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

پیش از دیدار بررسی بهداشتی ۱۲ ماهه با پزشک یا پرستار بهداشت کودک و خانواده، به این پرسش ها پاسخ دهید

- من پرسش های پیرامون عوامل خطر افرین در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام
- چشم فرزند من تبیل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم)
- دیگران گفته اند که نگران شنوائی فرزندم هستند
- من نگران بینایی فرزندم هستم
- چشم فرزند من تبیل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم)
- فرزند من در دیدن چیزهای کوچک مشکل دارد
- فرزند من چیزها و افراد آشنا را از دور تشخیص می دهد.
- فرزند من در خانه / خودرو در معرض دود سیگار بوده است
- کودک من دندان هایی دارد
- فرزند من با دندان هایش یا دندان درآوردن مشکل داشته است
- فرزند من از شیشه شیر برای کمک به خواب رفتن استفاده می کند
- فرزند من در بین وعده های غذایی در حالیکه شیشه شیر را به دهان یا فنجانی را در دست دارد راه می رود
- من دندان های فرزندم را دوبار در روز مسواک می زنم

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:

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

نه	بله	تغذیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از دیروز این موقع تا به حال، آیا فرزند شما غذای جامد دریافت کرده است؟

توصیه 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 دارویی هم دریافت کنند) و خوردن شیر مادر را (در حالی که خوراکی های مکمل را هم دریافت می کنند) تا سن ۱۲ ماهگی و حتی فراتر از آن ادامه دهند.

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

### بررسی بهداشتی فرزند در ۱۲ ماهگی

معاینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام			
تاریخ تولد / / جنس پسر/ دختر			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی بهداشتی
<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"/>	محیط دور سر سانتیمتر %
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	چشم ها مشاهده
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بازتاب نور قرنیه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خیره شدن
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	واکنش نسبت به نگرستن با یک چشم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حرکت چشم ها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بررسی "بالا زدن لب" برای بهداشت 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 بررسی نشده اند

## سوابق پزشکی شخصی من

عوامل محافظت کننده بهداشتی	بله	نه	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 رسمی، آیا ایمن 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"/>		
لگن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
بهداشت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

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

آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟  بله  نه

توضیحات

---



---

اقدامات انجام شده

---



---

نام پزشک یا پرستار

---

امضاء

---

محل تاریخ بررسی / /

---



# بررسی های ۱۸ ماهگی



## دیدار در ۱۸ ماهگی

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

- تکامل من (Learn the Signs. Act Early.)
- پرسش های اضافی پدر/ مادر/ سرپرست
- بررسی بهداشت کودک

### بهداشت و ایمنی

- تغذیه سالم برای خانواده ها
- خوابیدن
- مراقبت از دندان های فرزندتان
- چطور می توان نسبت به آفتاب هوشمند بود
- رشد
- ایمن سازی

### تکامل

- رفتار فرزند شما
- شروع تربیت توالی رفتن
- تشویق به بازی فعال

### خانواده

- موضوعات خواهر و برادر ها
- فرزند داری مثبت وکمک به فرزندتان برای مدیریت احساسات و رفتار ها
- رفتن به گروه های بازی و مهد کودک
- سیگار کشیدن

## آیا هنوز سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.

## سن من ۱۸ ماه است

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

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

### اجتماعی / احساسی

- هنگام بازی دوست دارد چیزها 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 غذا دادن به عروسک را انجام می دهد،
- در وضعیت های تازه ممکن است به مراقب خود بچسبد
- برای نشان دادن چیز جالبی به دیگران اشاره می نماید
- وقتی که پدر و مادر در پیرامون او هستند به تنهایی کاوش می کند

### زبان / ارتباطات

- چند واژه 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، تلفن، برس، قاشق
- برای جلب توجه دیگران اشاره می کند
- علاقه خود را به یک عروسک، یا حیوانات پر شده نشان می دهد و با وانمود کردن به اینکه دارد به آنها غذا می دهد، این کار را انجام می دهد.
- به یک اندام بدن اشاره می کند
- به تنهایی روی کاغذ خط و خول می کشد
- می تواند افعال دستوری ۱- گامی را بدون ابراز حالت بدنی پیروی کند؛ برای مثال، وقتی می گویند "بنشین" می نشیند.

## حرکات/ تکامل بدنی

- به تنهایی راه می رود
- ممکن است از پله ها بالا رفته و بدود
- هنگام راه رفتن اسباب بازی را هم به دنبال خود بکشد
- می تواند برای درآوردن لباسش کمک کند
- از فنجان می نوشد
- با قاشق غذا می خورد

## با صحبت با پزشک یا پرستار بهداشت خانواده و کودک در موارد زیر زود اقدام کنید:

- برای نشان دادن چیزها به دیگران اشاره نمی کند
- نمی تواند راه برود
- نمی داند چیزهای معمولی برای چه هستند
- از دیگران تقلید نمی کند
- واژه های تازه را یاد نمی گیرد
- حد اقل ۶ واژه بلد نیست
- وقتی که مراقب او میرود یا باز می گردد نمی فهمد یا اهمیتی نمی دهد
- مهارتی را که داشت فراموش می کند

برای آگاهی های بیشتر در مورد صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت بوزید، صحبت کنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید. [www.lovetalkreadingplay.com.au](http://www.lovetalkreadingplay.com.au) مرجعی که Resourcing Parents ارائه کرده است.

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](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017.

## پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

قبل از دیدن پرستار یا پزشک این پرسش ها را پاسخ دهید برای بررسی بهداشتی در ۱۸ ماهگی

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

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:

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

## تغذیه

از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟

بله	نه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### بررسی بهداشتی ۱۸ ماهگی کودک

معاینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام			تاریخ تولد		
جنس / پسر / دختر			/ /		
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	ارزیابی بهداشتی		
<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"/>		بازتاب نور قرئیه	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		خیره شدن	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		واکنش نسبت به نگرستن با یک چشم	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		حرکت چشم ها	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	بررسی "بالا زدن لب" برای بهداشت دهان		
عوامل محافظت کننده بهداشتی			بله	نه	نگرانی ها
نگرانی نیست			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بر طبق جدول زمانی رسمی، آیا ایمن سازی متناسب با سن تکمیل شد؟			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
شنوایی			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بینایی			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بهداشت دهان			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	نتیجه		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

بله  نه

آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟

توضیحات

اقدامات انجام شده

نام پزشک یا پرستار

امضاء

تاریخ بررسی / /

محل

# بررسی های ۲ سالگی





## دیدار در ۲ سالگی

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

- تکامل من (Learn the Signs. Act Early.)
- پرسش های اضافی پدر/ مادر/ سرپرست
- بررسی بهداشت کودک

### بهداشت و ایمنی

- تغذیه سالم برای خانواده ها/ تشویق به بازی فعال
- مراقبت از دندان های کودک تان
- چطور می توان نسبت به آفتاب هوشمند بود
- خواب
- رشد

### تکامل

- موضوعاتی که از پرسش ها برای والدین ناشی می شوند
- تغییر حرکتی فرزندان
- رفتار فرزندان
- تربیت توالت رفتن
- کمک به فرزندان 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 فرزندداری - کمک به فرزندان برای مدیریت احساسات و رفتار
- رفتن به مهد کودک یا گروه بازی
- سیگار کشیدن

## آیا هنوز سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.

## سن من ۲ سال است

### تکامل من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنی.

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

#### اجتماعی / احساسی

- از دیگران بخصوص بزرگسالان و کودکان مسن تر تقلید می کند
- وقتی با سایر کودکان 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 کودکان بازی می کند، ولی شروع کرده که کودکان دیگر را هم شامل نماید، مانند بازی گرگم به هوا

#### زبان / ارتباطات

- وقتی تصاویر یا چیزها را نام ببرند او به آنها اشاره می کند
- نام افراد آشنا و نام اندام های بدن را می داند
- با ۲ تا ۴ واژه جمله می سازد
- به دستورالعمل های ساده عمل می کند
- واژه هایی را که در گفت و شنود می شنود تکرار می نماید
- در یک کتاب به چیزهایی اشاره می کند

#### شناخت (یاد گرفتن، اندیشیدن، حل مسئله)

- چیزهایی را پیدا می کند که حتی زیر دو یا سه لایه پنهان شده باشند
- کار ردیف کردن اشکال و رنگ ها را شروع می کند
- جملات و آهنگ 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 دیگری استفاده کند
- دستورالعمل های دو-گامی را پیروی می کند مانند "کفش های خود را بردار و آنها را درون کمد بگذار"
- اجزاء یک تصویر در کتاب نظیر گربه، پرنده یا سگ را نشان می دهد

### حرکت، تکامل بدنی

- روی نوک انگشتان پا می ایستد
- با پا به توپ می زند
- دویدن را شروع می کند
- بدون کمک از میبل بالا و پایین می رود
- در حالیکه دستگیره پلکان را می گیرد از پله 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 صحبت کردن با پزشک یا پرستار بهداشت کودک و خانواده تان در صورت موارد زیر زود

#### اقدام کنید

- عبارات دو واژه ای را به کار نمی برد (برای مثال "شیر بنوش")
- نمی داند با چیزهای معمولی از قبیل برس، تلفن، چنگال، و قاشق چه کند.
- کارها و کلمات را تقلید نمی کند
- از دستورات عمل های ساده پیروی نمی کند
- با توازن راه نمی رود
- مهارتی را که پیش از این داشت فراموش می کند

برای آگاهی های بیشتر در مورد صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت بورزید، صحبت کنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید. [www.lovetalkreadingplay.com.au](http://www.lovetalkreadingplay.com.au) مرجعی که Resourcing Parents ارائه کرده است.

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](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017.

## پرسش های اضافی برای والدین/ مراقبین

قبل از دیدار از پرستار یا پزشک تان برای بررسی های بهداشتی ۲ سالگی به این پرسش ها پاسخ دهید

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

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:

طبیعی      تجدید نظر      ارجاع

تغذیه

از همین وقت در دیروز تا کنون، آیا نوزاد شما شیر مادر خورد؟

بله      نه

## بررسی بهداشتی کودک در ۲ سالگی

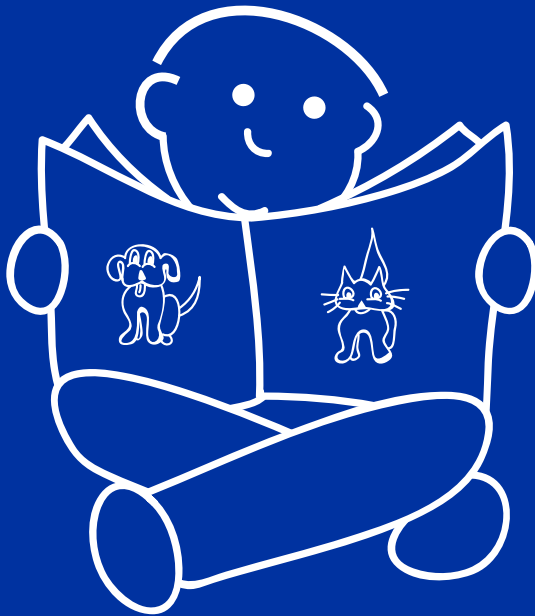
ماینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام			تاریخ تولد / / جنس پسر/ دختر		
ارزیابی بهداشتی	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع		
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"/>	
	بازتاب نور قرنیه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	خیره شدن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	واکنش نسبت به نگریستن با یک چشم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	حرکت چشم ها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	بررسی "بالا زدن لب" برای بهداشت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## سوابق پزشکی شخصی من

عوامل محافظت کننده بهداشتی	بله	نه	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 رسمی، آیا ایمن 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"/>		
بهداشت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟	<input type="checkbox"/> بله <input type="checkbox"/> نه			
توضیحات	<hr/> <hr/> <hr/>			
اقدامات انجام شده	<hr/> <hr/> <hr/>			
نام پزشک یا پرستار	<hr/> <hr/>			
امضاء	<hr/> <hr/>			
محل	تاریخ بررسی / /			

# بررسی های ۳ سالگی



## دیدار در ۳ سالگی

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

- تکامل من (Learn the Signs. Act Early.)
- پرسش های اضافی پدر/ مادر/ سرپرست
- بررسی بهداشت کودک

### 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

### تکامل

- چطور برای تکامل رفتار مستقل فرزندان کمک و مدیریت کنید
- تربیت برای توالی 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 فرزندان برای مدیریت احساسات و رفتارشان
- رفتن به مهد کودک یا پیش دبستانی
- سیگار کشیدن

## آیا هنوز سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.



## سن من ۳ سال است

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

(کاری که بیشتر نوزادان 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

- دستورات عملی 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

## با صحبت کردن با پزشک یا پرستار بهداشت کودک و خانواده تان در صورت موارد زیر زود

## اقدام کنید

- اگر خیلی زمین می خورد یا در پله ها مشکل دارد
- اگر آب دهانش می ریزد یا گفتارش نامفهوم است
- نمی تواند با اسباب بازی 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 دیگر کودکان یا با اسباب بازی را دوست ندارد
- تماس چشمی برقرار نمی کند
- مهارت هایی را که بلد بود فراموش می کند

برای آگاهی های بیشتر در مورد صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت بوزید، صحبت کنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید. [www.lovetalkreadingplay.com.au](http://www.lovetalkreadingplay.com.au) مرجعی که Resourcing Parents ارائه کرده است.

استفاده از زبان 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](http://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 بهداشتی مندرج در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام
- بله | نه
- من راجع به شنوایی فرزندم نگرانم
- بله | نه
- دیگران گفته اند که نگران شنوایی فرزندم هستند
- بله | نه
- من نگران بینایی فرزندم هستم
- بله | نه
- چشم فرزند من تنبل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم)
- بله | نه
- فرزند من در دیدن چیزهای کوچک مشکل دارد
- بله | نه
- فرزند من چیزها و افراد آشنا را از دور تشخیص می دهد.
- بله | نه
- فرزند من در خانه/ خودرو در معرض دود سیگار بوده است
- بله | نه

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:

طبیعی      تجدید نظر      ارجاع

### بررسی بهداشت کودک در ۳ سالگی

معاینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام			
_____			
تاریخ تولد		جنس / پسر / دختر	
/ /		_____	
ارزیابی بهداشتی	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع
وزن	کیلوگرم %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
قد	سانتیمتر %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
شاخص وزنی بدن (BMI)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
چشم ها	مشاهده	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	بازتاب نور قرنیه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	خیره شدن	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	واکنش نسبت به نگرستن با یک چشم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	حرکت چشم ها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بررسی "بالا زدن لب" برای بهداشت دهان			
_____			
عوامل محافظت کننده بهداشتی	بله	نه	نگرانی ها
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا پرسش های والدین تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بر طبق جدول زمانی رسمی، آیا ایمن سازی متناسب با سن تکمیل شد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا عوامل خطر آفرینی وجود دارد؟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
شنوایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بینایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بهداشت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

بله  نه

آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟

توضیحات

اقدامات انجام شده

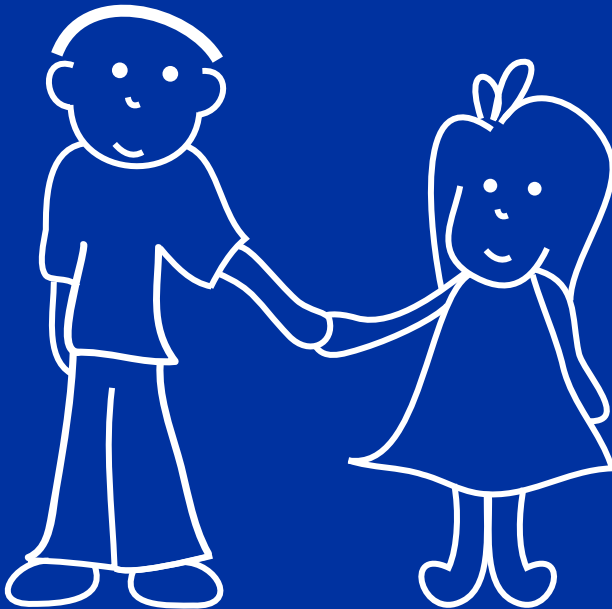
نام پزشک یا پرستار

امضاء

تاریخ بررسی / /

محل

# بررسی های 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 شامل هریک از مسائل ناشی از موارد زیر باشد:

- تکامل من (Learn the Signs. Act Early.)
- پرسش های اضافی پدر/ مادر/ سرپرست
- بررسی بهداشت کودک

### 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 سیگار می کشید

سیگار کشیدن باعث می شود که خطر Sudden Infant Death Syndrome برای نوزادان را تشدید نماید (مرگ ناگهانی نوزاد - SIDS) به Quitline (خط ترک سیگار) شماره 13 QUIT (13 7848) زنگ زده یا به [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au) مراجعه کنید.

## من ۴ سالمه

### تکامل من - علائم را یاد بگیرید. زود اقدام کنی.

(کاری که بیشتر نوزادان 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 بیافتد



### حرکت/ تکامل بدنی

- ورجه می کند و روی یک پا به مدت ۲ ثانیه می ایستد
- بیشتر اوقات توپی 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 پزشک یا پرستار بهداشت کودک و خانواده تان در صورت موارد زیر زود اقدام کنید:

- سرجای 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 آگاهی های بیشتر در مورد صرف وقت با من به *Love, talk, sing, read, play* (محبت بورزید، صحبت کنید، بخوانید، و بازی کنید) مراجعه نمایید. [www.lovetalkreadingplay.com.au](http://www.lovetalkreadingplay.com.au) مرجعی که Resourcing Parents ارائه کرده است.

استفاده از زبان 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](http://www.cdc.gov/ActEarly)); June 2017.

## پیش از آغاز مدرسه

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

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

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

با اقتباس از Raising Children Network: [www.raisingchildren.net.au](http://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>

## بررسی بهداشتی ۴ سالگی فرزندان

قبل از اینکه فرزند شما مدرسه را آغاز نماید، توصیه می شود که شما او را به پرستار بهداشت کودک و خانواده یا پزشک محل برای بررسی بهداشتی ببرید.

این ارزیابی بهداشتی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- بررسی شنوایی
  - بررسی بینایی - سرند بینایی پیش دبستانی ها در سطح ایالت (StEPS). به صفحه ۱۱۴ مراجعه شود.
  - بررسی بدنی (قد و وزن)
  - ارزیابی بهداشت دهان
  - پرسش هایی راجع به تکامل و نیکبودی احساسی فرزند من
  - بررسی وضعیت ایمن سازی فرزندان
  - بیانیه (کارت) سابقه ایمن سازی از اداره ثبت ایمن سازی استرالیا، که برای نام نویسی در مدرسه مورد نیاز می باشد.
- پیرامون هر موضوع بهداشتی، تکاملی، رفتاری یا خانوادگی که ممکن است بر توانایی فرزندان در یادگیری در مدرسه اثر گذار باشد با پرستار یا پزشک و/ یا معلم صحبت کنید.

# StEPS

Statewide Eyesight  
Preschooler Screening

بهداشت نیوساوت ولز همه ۴ ساله ها را در سال پیش از آغاز کردن مدرسه مورد ارزیابی رایگان سرند  
بینایی قرار می دهد. این را برنامه سرند بینائی پیش دبستانی در سطح ایالتی (StEPS) می گویند.

بسیاری از مسائل بینایی را نمی توان تشخیص داد مگر اینکه توسط یک آزمایش کننده آموزش دیده بینایی  
تصویر برداری شود.

اغلب ۴ ساله ها در هنگام پیش دبستانی یا در مهدکودک آزمایش بینایی می شوند - شما لزومی ندارد آن  
را ترتیب بدهید. باید اطلاعات بیشتری پیرامون بینایی سنجی از مرکز پیش دبستانی یا مهد کودک دریافت  
نمایید. اگر مرکز اوائل کودکی فرزند شما میزبانی StEPS را به عهده نداشته باشد، یا اگر فرزند شما به یک  
مرکز پیش دبستانی یا مهد کودک نمی رود، یا فرزند شما در روز آزمایش غایب باشد، با مرکز بهداشت کودک  
و خانواده محل یا مسئول StEPS تماس بگیرید تا ترتیب این آزمایش را بدهید.

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

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

**لطفا توجه کنید:** فرزند شما لازم است فقط یک بار مورد سرند بینایی ۴ سالگی قرار گیرد. اگر تا به آن  
موقع آزمایش شده است ولی نگران چشم های او هستید، لطفاً آزمایش کاملی از چشمان فرزند خود را  
توسط یکی از کارشناسان بهداشت چشم به عمل آورید.

## پرسش های اضافی برای والدین / مراقبین

قبل از رفتن نزد پرستار یا پزشک برای بررسی بهداشتی ۴ سالگی فرزندتان به این پرسش ها پاسخ دهید

- من پرسش های عوامل خطر آفرین بهداشتی مندرج در صفحه ۲۱ را تکمیل کرده ام      نه | بله
- من راجع به شنوائی فرزندم نگرانم      بله | نه
- دیگران گفته اند که نگران شنوائی فرزندم هستند      بله | نه
- من نگران بینایی فرزندم هستم      بله | نه
- چشم فرزند من تنبل یا چپ شده است (چپ چشمی یا انحراف چشم)      بله | نه
- فرزند من در خانه/ خودرو در معرض دود سیگار بوده است      بله | نه

اگر بر روی هریک از پاسخ های ستون اول دایره کشیده اید، به پزشک تان یا پرستار کودک و خانواده بگویید.

- این قسمت را کارشناس بهداشتی تکمیل نماید:
- طبیعی      تجدید نظر      ارجاع
-

### بررسی بهداشتی کودک در ۴ سالگی

معاینه توسط پرستار کودک و خانواده، پزشک عمومی یا متخصص کودکان

نام					
تاریخ تولد			/ /		
جنس پسر/ دختر					
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	وزن	کیلوگرم %	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
ارجاع	تجدید نظر	طبیعی	قد	سانتیمتر %	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	شاخص وزنی بدن (BMI)		

هرچشم آزمایش بینائی شد				<input type="checkbox"/> نه	<input type="checkbox"/> بله
نتیجه	طبیعی	تجدید نظر	ارجاع	مورد درمان	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
نمودار نتایج بینائی در فاصله ۶ متری	چشم راست	/۶	چشم چپ	/۶	
نمودار نتایج بینائی در فاصله ۳ متری	چشم راست	/۳	چشم چپ	/۳	
بررسی "بالا زدن لب" برای بهداشت دهان	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
بیضه ها کاملا پایین آمده راست/ چپ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

عوامل محافظت کننده بهداشتی				بله	نه	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 رسمی، آیا ایمن 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"/>		
بهداشت دهان				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

## سوابق پزشکی شخصی من

بله  نه

آیا اطلاعات بهداشتی مناسب توضیح داده شد؟

نتایج

توضیحات

اقدامات انجام شده

نام پزشک یا پرستار

امضاء

تاریخ بررسی / /

محل

شخص همراه کودک  مادر  پدر  تنها مراجعه کرده است  با شخصی دیگر آمده



## جعبه ناهار بهداشتی مدرسه

یک جعبه ناهار متوازن و بهداشتی مدرسه باید دارای یک نوشیدنی و انواع غذاهای روزانه از گروه های غذایی اصلی برای زنگ تفریح و ناهار باشد. از تارنمای "بهداشتی را عادی بسازید" دیدن کرده و در مورد جعبه ناهار آنلاین در

www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box مراجعه کنید.

**MAKE  
HEALTHY  
NORMAL**

بهداشتی را عادی بسازید



# دبستان و دبیرستان



## دبستان و دبیرستان

اگر شما فرزندان را برای بررسی بهداشتی طبق جدول زمانی از بدو تولد تا ۴ سالگی برده اید، برای یافتن مسائل بهداشتی و چاره جویی آن ها قبل از رفتن به مدرسه به او بهترین فرصت را داده اید. همکاری نزدیک با پزشک و/ یا پرستار بهداشت کودک و خانواده برای مراقبت از بهداشت فرزندتان حائز اهمیت است. رابطه شما با کارشناس های بهداشتی برای مراقبت از فرزندان اکنون توسعه یافته و معلم او را هم شامل می شود.

یادتان باشد که اگر شما، فرزندان، یا معلم وی هر نوع نگرانی راجع به بهداشت فرزندان در هر موقع در خلال سال تحصیلی داشته باشید، شما و فرزندان باید با کارشناس بهداشتی تان صحبت کنید. برخی از اوقات مسائل رفتاری یا موضوعات یادگیری می تواند با مسائل بهداشتی ربط داشته باشد. اگر فرزند شما هر یک از این مسائل را داشت، یک ارزیابی بهداشتی فکر خوبی خواهد بود.

انجام یک ارزیابی بهداشتی قبل از اینکه فرزند شما مدرسه را آغاز نماید بسیار توصیه می شود. وقتی که کودکان به نوجوانی و به سن بلوغ می رسند، به مرحله ای با تکامل و تغییر سریع وارد می شوند. مسائل یا پرسش های بهداشتی ممکن است پیش آید و یک ارزیابی بهداشتی فرصتی برای چاره جویی آنها می دهد. به عنوان بخشی از این ارزیابی، توصیه می شود که چشمان فرزندان، هرچشم جداگانه و بینایی وی هر سال مورد ارزیابی واقع شود. آزمایش شنوایی را می توان در هر سنی انجام داد.

یادتان باشد که این کتاب را در هر ارزیابی بهداشتی با خود همراه داشته باشید. همراه داشتن سابقه کامل بهداشتی فرزندان به شما، فرزندان، و پزشک یا پرستار کمک می کند که بهترین ارزیابی از وضعیت سلامتی فرزند به عمل آید.

یادتان باشد رویداد های مهم بهداشتی، ایمن سازی ها و سایر اطلاعات بهداشتی را در این کتاب یادداشت کنید، تا سابقه بهداشتی فرزندان در دسترس بوده و به آسانی بتوان آن ها را یافت.

# ایمن سازی



## اطلاعات مربوط به ایمن سازی

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

یک جدول زمانی ایمن سازی را National Health و Medical Research Council برای همه کودکان توصیه می کنند. باید این توصیه ها را با پزشک یا درمانگاه محلی تان در میان بگذارید و/ یا آنها را به تارنمای NSW Health در [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) ارجاع دهید تا آخرین جدول زمانی ایمن سازی نیوساوت ولز را مشاهده کنند.

واکسن ها کودکان را بر علیه دیفتتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، سرخک، اوریون، سرخجه، انفلوآنزای هموفیلوس نوع ب (Hib)، هپاتیت ب، مننژیت سی، آبله مرغان، ویروس های مولد اسهال شدید در کودکان (روتا وایرس)، و سینه پهلو و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) محافظت می نماید. این واکسن ها در مطب پزشک محلی، برخی از شوراهای شهر محلی، بیمارستان های کودکان، مراکز بهداشتی محلی، خدمات پزشکی بومیان و مدارس برای واکسن های مورد توصیه به نوجوانان در دسترس هستند. واکسین هایی که برای نوجوانان توصیه شده در مدرسه به طور رایگان ارائه می شوند.

برخی از کودکان ممکن است تب خفیف بگیرند و/ یا در محل تزریق واکسن قرمزی، ورم یا درد پیدا کنند. اگر تب بیش از ۳۹ درجه سانتیگراد بود، یا اگر نگران وضعیت فرزندانان هستید با پزشک محلی تان تماس بگیرید.

هر نوزاد که با مدیکر نام نویسی شده باشد با اداره ثبت ایمن سازی استرالیا (AIR) هم نام نویسی شده است. پس از هر واکسن زدن، پزشک یا درمانگاه محلی تان به AIR راجع به وضعیت واکسن زدن فرزندانان اطلاع خواهد داد.

وقتی که فرزند شما همه واکسن های خود را زد، در سن ۴ سالگی یک بیانیه سابقه ایمن سازی از جانب AIR برای شما ارسال خواهد شد. شما ملزم هستید که آخرین بیانیه سابقه ایمن سازی برای سن فرزند خود را در موقع نام نویسی به مرکز مراقبت از کودک یا مدرسه بدهید.

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

## اطلاعات مهم برای والدین/سرپرستان

## واکسن سیاه سرفه

اگر کودکان برای اینکه همه واکسن ها را زده باشند سن کافی (قبل از ۶ ماهگی) ندارند، ممکن است در معرض گرفتن سیاه سرفه (pertussis) شدید از بزرگسالان و نوجوانان باشند. یک دُز از واکسن سیاه سرفه بزرگسالان (واکسن dTpa) برای زنان باردار در دوران ۲۸ هفتگی از هر بارداری توصیه می شود. همه بزرگسالانی که با یک نوزاد در تماس هستند باید دست کم دو هفته قبل از تولد نوزاد واکسن سیاه سرفه بزنند.

## واکسن زدن به موقع فرزندان

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

اطلاع بیشتر راجع به ایمن سازی، از جمله آخرین چاپ کتاب راهنمای ایمن سازی استرالیا، را می توان در [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au) یافت.

سابقه ایمن سازی

برای تکمیل توسط پزشک/پرستاری که ایمن سازی را انجام می دهد

نام کودک

تاریخ تولد / /

سن واکسن	نام کودک
تولد	
۶ هفتگی	
۴ ماهگی	
۶ ماهگی	
۱۲ ماهگی	

برای جدول کنونی ایمن سازی نیوساوت ولز به تازمانی NSW Health در [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) مراجعه کنید.

## سابقه ایمن سازی

برای تکمیل توسط پزشک/ پرستاری که ایمن سازی را انجام می دهد

نام کودک	سن	واکسن	تاریخ تزریق	شماره بسته	امضاء	تاریخ تولد
	۱۸ ماهگی					/ /
	۴ سالگی					/ /
	۱۲ سالگی					/ /

سایر ایمن سازی های ارائه شده باید توسط پزشک یا پرستاری که واکسن می زند یادداشت گردد.

نام طفل	سن	واکسن	تاریخ تزریق	شماره بسته	امضاء	تاریخ تولد
						/ /
						/ /
						/ /

برای جدول کنونی ایمن سازی نیوساوت ویز به تازمه‌ای NSW Health در [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) مراجعه کنید.

# CPR Chart

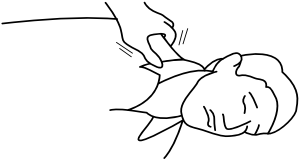


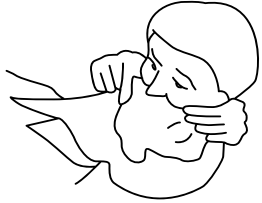
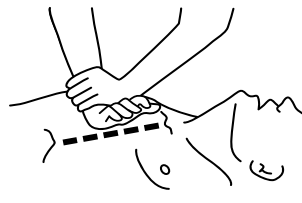



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

تنفس مصنوعی

در یک حالت فوریت پزشکی **DRSABCD** تان را به یاد داشته باشید

<p>تاریخ ریاس ای، بن‌نیزید، قرص‌های میس‌دندان، مدینک‌ی‌سرور، ار اهرطخ</p>	<p><b>Dangers?</b> خطرهایی دارد؟</p>
<p>دندک‌ی‌مذس‌فنت‌ی‌عیبط‌ی‌روط‌ه‌ب‌ و دهد‌ی‌مذ‌ن‌اش‌ش‌ذ‌ک‌ا‌و‌ض‌یر‌م‌ای‌آ</p> 	<p><b>Responsive?</b> واکنش؟</p>
 <p>&lt; برای درخواست کمک فریاد بکشید &lt; به کسی بگویید تا فوری به سه صفر (000) زنگ بزند &lt; آمبولانس بخواهید</p>	<p><b>Send for Help!</b> کمک بخواهید!</p>
 <p>&lt; اندکی سر و چانه را بالا ببرید (نه برای نوزادان) &lt; اگر چیزهای خارجی در دهان است آن‌ها را برطرف کنید (و در مورد بینی نوزاد هم)</p>	<p><b>Open Airway</b> مجاری تنفسی را باز کنید</p>
 <p>&lt; تنفس را بنگرید، گوش دهید و احساس کنید &lt; اگر تنفس طبیعی است مریض را رها کرده یا او را به پهلو بخواهید &lt; 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><b>Normal Breathing?</b> آیا تنفس طبیعی است؟</p>
 <p>لاس‌گزب‌ و کدوک &lt; ته کف دست را روی نیمه پایینی جناغ در میانه قفسه سینه قرار دهید &lt; جناغ را تا یک سوم عمق سینه فشار داده ۳۰ بار به سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ فشار در دقیقه تکرار کنید &lt; ۳۰ فشار را ادامه دهید تا دو تنفس مصنوعی انجام دهید &lt; اختلال در فشار بر روی سینه باید به حد اقل برسد</p>	<p><b>Start CPR</b> CPR را شروع کنید</p>
 <p>دازون: &lt; دو انگشت را بر روی بخش زیرین جناغ قرار دهید &lt; جناغ را تقریباً تا یک سوم عمق قفسه سینه فشار دهید &lt; ۳۰ بار ادامه بدهید تا ۲ تنفس مصنوعی انجام دهید</p>	<p><b>Attach Defibrillator</b> دستگاه شوک برقی را وصل کنید</p>

به محض در دسترس بودن یک دستگاه خودکار شوک دهنده برقی (AED) را وصل کنید و رهنمودها را پیگیری نمایید.

**Attach Defibrillator**  
دستگاه شوک برقی را وصل کنید

تنفس مصنوعی را ادامه دهید تا اینکه مامورین آمبولانس برسند یا مریض واکنش نشان دهد یا تنفس به حال طبیعی بازگردد  
مواظب خستگی نجات دهنده باشید، اگر کمک در دسترس است هر دو دقیقه جای نجات دهنده باید با دیگری عوض شود

این نمودار منطبق با رهنمودهای شورای تنفس مصنوعی استرالیا پیرامون CPR در ژانویه 2016 کارآمد می باشد. برای اطلاع بیشتر از: [www.resus.org.au](http://www.resus.org.au) دیدن کنید.

برای پرسش راجع به این نمودار:  
NSW Ambulance  
Locked Bag 105  
Rozelle, NSW 2039  
تلفن: (02) 9320 7777

این نمودار CPR به رایگان ارائه شده و نباید به فروش برسد. این نمودار برای دانلود کردن از تارنمای آمبولانس در: [www.ambulance.nsw.gov.au](http://www.ambulance.nsw.gov.au) موجود است.

این نمودار، جایگزینی برای دوره کمک های اولیه نیست.  
همین الان CPR را یاد بگیرید!



# ۸ برای یک وزن سالم

این اطلاعات برای کودکان 2 ساله به بالا ربط دارد.

به جای نوشابه گاز دار، آب میوه یا شربت،  
آب بنوشید.

خواب کافی داشته باشید  
(۱۰ تا ۱۲ ساعت در شب برای زیر ۱۲  
ساله ها؛ ۸ تا ۱۰ ساعت برای ۱۲ ساله ها  
و بزرگتر)

هر روز دست کم  
۵ پُرس سبزیجات و ۲ پُرس میوه (برای ۲ تا ۳  
ساله ها ۲,۵ پُرس سبزی و ۱ پُرس میوه) بخورید.

هر روز با یک  
صبحانه سالم  
شروع کنید

هر روز دست  
کم یک ساعت فعال  
باشید، ۱ ساعت هر روز

با هم سالم باشید

بدانید که مقدار غذای شما/ پُرس  
شما چقدر است

زمان نگرش به صفحات  
دستگاه های برقی را محدود کنید (بیش از ۱ ساعت  
در روز برای ۰-۲ ساله ها نشود، و تا حد اکثر ۲ ساعت  
در روز برای کودکان ۶ ساله یا بیشتر)

از تنقلات سالم تر استفاده کنید و از غذا های  
خوشمزه ولی ناسالم کمتر استفاده کنید

## موارد اضطراری

- 000 ..... موارد اضطراری (آمبولانس، آتش نشانی، یا پلیس)  
برای موارد اضطراری با استفاده از تلفن همراه  
با شرکت ارائه کننده خدمات تلفن همراه تماس بگیرید.
- 13 11 26 ..... اطلاعات راجع به سموم

## دادن شیر مادر و فرزند داری

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

## سایرین

- 13 14 50 ..... خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری

## خدمات خانواده و خدمات اجتماعی

- 13 21 11 ..... خط کمک تلفنی اداره حفاظت از کودکان



Health