

# 2 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودکان، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی را که کودکان تا 2 ماهگی به آن رسیده است، چک کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودکان درباره آن مراحل رشدی که کودکان به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

**بیشتر کودکان معمولاً تا این سن، رفتارهای زیر را نشان می‌دهند:**

## نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مسأله)

- ☐ نگاه کردن به حرکات شما
- ☐ خیره شدن چند-ثانیه‌ای به اسباب‌بازی‌ها

## مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ برطرف شدن ناراحتی در واکنش به صحبت کردن یا بغل کردن
- ☐ نگاه کردن به صورت شما
- ☐ خوشحال شدن در واکنش به حرکت شما به سوی کودک
- ☐ لبخند زدن در واکنش به صحبت یا لبخند شما

## مراحل رشد حرکتی/جسمی

- ☐ بلند کردن سر هنگامی که روی شکم خود روی زمین قرار دارد
- ☐ بلند کردن هر دو دست و هر دو پا
- ☐ باز کردن اندک دستها

## مراحل رشد زبانی/ارتباطی

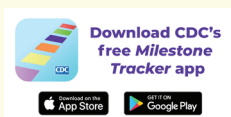
- ☐ ایجاد صداهایی غیر از گریه
- ☐ واکنش نشان دادن به صداهای بلند

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارند؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر ندارد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر از هر کسی می‌شناسید** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا باعث نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
  2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کم‌رسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

**درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!**

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

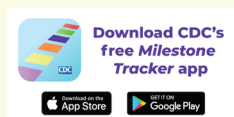
شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک و معلم کودک در میان بگذارید.

- به کودکان واکنش مثبت نشان دهید. با شنیدن صدای او ابراز هیجان کنید، لبخند بزنید و با او صحبت کنید. بدین ترتیب کودک می‌آموزد که نوبت را هنگام "مکالمه" رعایت کند.
- گفتگو، کتاب خواندن و شعر خواندن به رشد و تقویت درک زبانی کودک کمک می‌کند.
- کودکان را مرتباً در آغوش بگیرید و نوازش کنید. این کار به کودک حس آرامش و امنیت می‌دهد. با بغل کردن یا پاسخ دادن به کودک باعث لوس شدن او نخواهید شد.
- نشان دادن واکنش به کودک سبب تقویت روند یادگیری و رشد کودک می‌شود. محدود کردن زمان استفاده از تلویزیون یا تلفن همراه در حضور کودک باعث می‌شود که واکنش بهتری به رفتارهای کودک نشان بدهید.
- از خودتان مراقبت کنید. فرزندپروری کار دشواری است! اگر حال بهتری داشته باشید، از وقت‌گذاری با کودکان لذت بیشتری می‌برید.
- توجه به حرکات کودک و ابراز واکنش مناسب کمک می‌کند که احساسات و نیازهای کودک را درک کنید. بدین ترتیب شما حال بهتری پیدا می‌کنید و احساس محبت و آرامش را به کودک منتقل می‌کنید. مثلاً، آبا او سعی می‌کند که، از طریق ایجاد صدا و نگاه کردن به شما، با شما "بازی" کند، یا به نشانه نیاز به استراحت سرش را برمی‌گرداند، خمیازه می‌کشد و بدخلقی می‌کند؟
- وقتی کودکان بیدار است، او را روی شکمش بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را در برابر او، جلوی چشمش، قرار دهید. بدین ترتیب کودک یاد می‌گیرد که سرش را بلند کند. کودکان را تنها نگذارید. اگر کودک خواب‌آلود به نظر می‌رسد، او را به پشت در محل امنی (تشنک سفت بدون پتو، بالش، ضربه‌گیر یا اسباب‌بازی) بگذارید.
- به کودکان فقط شیر مادر یا شیرخشک بدهید. طی 6 ماه نخست زندگی کودک نمی‌تواند غذاهای دیگر، آب یا نوشیدنی‌های دیگر مصرف کند.
- مراقب نشانه‌های گرسنگی در رفتارهای کودکان باشید. به نشانه‌های گرسنگی، مانند بردن دست به سمت دهان، چرخاندن سر به سمت سینه مادر/شیشه شیر، یا به هم چسباندن/لیسیدن لبها توجه کنید.
- به نشانه‌های سیری کودک، مانند بستن دهان یا برگرداندن سر از سینه مادر/شیشه شیر، توجه کنید. پس از سیر شدن کودک، می‌توانید غذا دادن را متوقف کنید.
- از تکان دادن کودک خودداری کنید و هرگز اجازه ندهید که دیگران این کار را انجام دهند! این کار ممکن است سبب آسیب دیدن مغز یا حتی مرگ کودک شود. اگر صدای گریه کودک شما را آزار می‌دهد، او را در محل امنی بگذارید و از او فاصله بگیرید. هر 5-10 دقیقه یک بار به کودک سر بزنید. گریه کودک اغلب در چند ماه نخست شدیدتر است ولی به تدریج بهتر می‌شود!
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه تنظیم کنید. بدین ترتیب کودک یاد می‌گیرد که چه انتظاری باید از شما داشته باشد.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه **Milestone Tracker** مربوط به **CDC** را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 4 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 4 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودک، درباره آن مراحل رشدی که کودک به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

بیشتر کودکان معمولاً تا این سن، رفتارهای زیر را نشان می‌دهند:

## نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مسأله)

- ☐ در صورت گرسنه بودن، باز کردن دهان پس از دیدن سینه مادر یا شیشه شیر
- ☐ نگاه کردن مشتاقانه به دستهای خود

## مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ لبخند زدن اختیاری برای جلب توجه شما
- ☐ خنده ملایم (و نه کامل) در واکنش به تلاش شما برای خنداندن کودک
- ☐ نگاه کردن به شما، حرکت کردن، یا ایجاد صدا برای جلب یا حفظ توجه شما

## رشد حرکتی/جسمی

### مراحل رشدی

- ☐ ثابت نگه داشتن سر، بدون کمک، هنگامی که او را نگه می‌دارید
- ☐ نگه داشتن اسباب‌بازی که شما در دستش می‌گذارید
- ☐ استفاده از بازوها برای تکان دادن اسباب‌بازی
- ☐ بردن دست به سمت دهان
- ☐ تحمیل فشار به آرنج/ساعد خود برای بلند شدن، در وضعیتی که روی شکم خود قرار گرفته است

## مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ایجاد صداهایی مانند "اووو"، "آآه" (آوازی های آغازین)
- ☐ ایجاد صدا در واکنش به صحبت‌های شما
- ☐ گرداندن سر به سمت منبع صدا

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

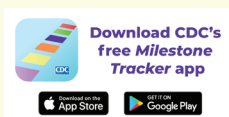
- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر ندارد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر از هر کسی می‌شناسید.** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا باعث نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و

2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمک‌رسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک و معلم کودک در میان بگذارید.

- به کودکان واکنش مثبت نشان دهید. با شنیدن صدای او ابراز هیجان کنید، لبخند بزنید و با او صحبت کنید. بدین ترتیب کودک می‌آموزد که نوبت را هنگام "مکالمه" رعایت کند.
- فرصت‌های مناسبی فراهم کنید تا کودکان به اسباب‌بازی‌ها برسد، آنها را لمس کند و با دنیای اطراف خود آشنا شود. مثلاً، او را روی پتویی بین اسباب‌بازی‌های بی‌خطر قرار دهید.
- به کودکان اجازه دهید که اشیای بی‌خطر را به دهانش ببرد و آنها را بررسی کند. کودک به این روش با چیزهای تازه آشنا می‌شود. مثلاً، به او اجازه دهید که اشیایی را که بُرنده، داغ یا خیلی کوچک نیستند، ببیند، بشنود و لمس کند.
- با کودکان صحبت کنید، کتاب بخوانید و آواز بخوانید. بدین ترتیب کودک صحبت کردن را می‌آموزد و واژه‌ها را درک می‌کند.
- استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
- به کودکان فقط شیر مادر یا شیرخشک بدهید. طی 6 ماه نخست زندگی کودک نمی‌تواند غذاهای دیگر، آب یا نوشیدنی‌های دیگر مصرف کند.
- اسباب‌بازی‌هایی بی‌خطر مانند جغجه یا کتاب پارچه‌ای حاوی تصاویر رنگی متناسب با سن کودک را که نگه داشتن آنها در دست آسان است، برای بازی در اختیار کودکان بگذارید.
- به کودکان اجازه دهید که در طول روز با افراد و اشیاء تعامل کند. کودک را به مدت طولانی درون تاب، کالسکه یا صندلی راکر نگه ندارید.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید.
- کودک را به پشت بخوابانید و یک اسباب‌بازی دارای رنگ روشن به او نشان بدهید. اسباب‌بازی را به آرامی از چپ به راست و بالا به پایین حرکت دهید و توجه کنید که آیا کودک حرکت اسباب‌بازی را دنبال می‌کند یا خیر.
- با آواز خواندن و صحبت کردن زمینه "ورزش" (حرکت دادن بدنش) را به مدت چند دقیقه برای کودک فراهم کنید. دستها و پاهایش را به آرامی به بالا و پایین حرکت دهید.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه **Milestone Tracker** مربوط به **CDC** را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 6 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودکان، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی فرزندان را در 6 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودکان درباره آن مراحل رشدی که کودکان به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

بیشتر کودکان معمولاً تا این سن، رفتارهای زیر را نشان می‌دهند:

## نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ بردن اشیاء به دهان برای شناسایی آنها
- ☐ تلاش برای رسیدن به اسباب‌بازی موردعلاقه
- ☐ بستن دهان برای نشان دادن بی‌میلی به غذا

## مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ شناسایی افراد آشنا
- ☐ ابراز علاقه به دیدن خودش در آینه
- ☐ خندیدن

## رشد حرکتی/جسمی

### مراحل رشدی

- ☐ غلت زدن از شکم به پشت
- ☐ صاف کردن بازوها برای بلند شدن، در وضعیتی که روی شکم خود قرار گرفته است
- ☐ تکیه دادن به دستها برای نگه داشتن بدن در حالت نشسته

## مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ایجاد صدا به نوبت همراه با شما
- ☐ ایجاد صدای "شیشکی" (بیرون آوردن زبان و دمیدن)
- ☐ ایجاد صدای شبیهه

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

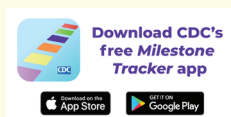
- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر ندارد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر از هر کسی می‌شناسید** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا باعث نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و

2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [www.cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک و معلم کودک در میان بگذارید.

- بازی "رفت و برگشتی" را با کودکان انجام دهید (اگر کودک صدایی در می‌آورد شما هم همان کار کنید، منتظر پاسخ کودک بمانید و مطابق پاسخ او، رفتاری نشان دهید). وقتی کودک لبخند می‌زند، شما نیز لبخند بزنید. وقتی صدا ایجاد می‌کند، از او تقلید کنید. بدین ترتیب کودک روش معاشرت را می‌آموزد.
- "خواندن" را هر روز با نگاه کردن به تصاویر رنگی مجلات یا کتاب‌ها و توصیف تصاویر، با کودکان تمرین کنید. به غان‌وغون و "خواندن" او واکنش نشان دهید. مثلاً، اگر او صدا ایجاد می‌کند، بگویید: "بله، اون هاپو!"
- اشیای جدید را به کودکان نشان دهید و نام آنها را بگویید. مثلاً، حین راه رفتن، خودروها، درخت‌ها و حیوانات را به او نشان دهید.
- برای کودکان آواز بخوانید و موسیقی پخش کنید. این کار به رشد مغز کمک می‌کند.
- استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماشای تصویری با عزیزان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
- وقتی کودکان به چیزی نگاه می‌کند، به آن چیز اشاره کنید و درباره آن صحبت کنید.
- کودکان را به پشت یا روی شکم خود بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را در فاصله کمی از او قرار دهید. او را تشویق کنید که غلت بزند و به اسباب‌بازی‌ها برسد.
- به روحیه کودکان توجه کنید. اگر سرحال است، به کارهای خود برسید. اگر ناراحت است، در کار خود وقفه ایجاد کنید و او را آرام کنید.
- با پزشک کودکان درباره زمان دادن غذاهای جامد و غذاهایی که با خطر خفگی همراه هستند، مشورت کنید. شیر مادر یا شیرخشک همچنان مهم‌ترین منبع "غذایی" کودکان است.
- مراقب نشانه‌های گرسنگی یا سیری در رفتارهای کودکان باشید. اشاره کردن به غذا، باز کردن دهان در برابر قاشق، یا هیجان‌زده شدن هنگام دیدن غذا نشانه‌های گرسنگی هستند. در مقابل، رو برگرداندن از غذا، بستن دهان، یا چرخاندن سر از مقابل غذا نشانه‌های سیری هستند.
- روش آرام شدن را به کودکان بیاموزید. صحبت ملایم، بغل کردن، تکان دادن ملایم، یا آواز خواندن، یا مکیدن انگشت یا استفاده از پستانک می‌تواند کودک را آرام کند. هنگام بغل کردن یا تکان دادن می‌توانید اسباب‌بازی یا عروسک موردعلاقه کودک را در اختیارش قرار دهید.
- درحالی‌که کودکان نشسته است، او را بلند کنید. درحالی‌که کودک سرگرم حفظ تعادل است، اجازه دهید که به اطرافش نگاه کند و اسباب‌بازی‌هایش را در معرض دیدش قرار دهید.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 9 ماهگی کودک\*

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 9 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودک، درباره آن مراحل رشدی که کودک، به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

**بیشتر کودکان معمولاً تا این سن، رفتارهای زیر را نشان می‌دهند:**

## مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ خجالتی بودن، وابستگی یا ترس از افراد غریبه
- ☐ ابراز حالات مختلف چهره، مانند شادی، ناراحتی، خشم و تعجب
- ☐ نشان دادن واکنش به شنیدن نامش
- ☐ نشان دادن واکنش به دور شدن شما (نگاه کردن، دراز کردن دست به سمت شما، گریه کردن)
- ☐ لبخند زدن یا خندیدن هنگام بازی دالی موشک

## مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ ایجاد صداهای مختلف مانند "ماماما" و "بابابا"
- ☐ بلند کردن دست برای ابراز علاقه به در آغوش گرفته شدن

## نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مسأله)

- ☐ جستجو برای یافتن اشیای خارج از دیدرس (مثلاً قاشق یا اسباببازی)
- ☐ کوبیدن اشیای به یکدیگر

## مراحل رشد حرکتی/جسمی

- ☐ قرار گرفتن در وضعیت نشسته بدون کمک دیگران
- ☐ جابجا کردن اشیای از یک دست به دست دیگر
- ☐ استفاده از انگشتان برای "کشیدن" غذا به سمت خود
- ☐ نشستن بدون کمک

### \* حالا نوبت غربالگری رشد است!

در 9 ماهگی، کودک باید تحت غربالگری رشد کلی قرار بگیرد. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

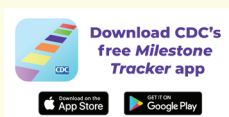
- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر ندارد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر از هر کسی می‌شناسید** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا باعث نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و

2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

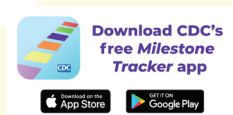
# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک و معلم کودک در میان بگذارید.

- صداهای کودکان را تقلید کنید و واژه‌های ساده‌ای با این صداها بسازید. مثلاً، اگر کودکان "دادادا" می‌گویند، ابتدا "دادادا" را تکرار کنید و سپس بگویید "داداش".
  - اسباب‌بازی‌ها را کمی دورتر از کودک روی زمین یا روی تشک بازی بگذارید و از کودکان بخواهید که با خزیدن، راه رفتن یا غلت زدن به سمت آنها بروند. کودکان را در این مسیر تشویق کنید.
  - به کودکان بیاموزید که دستش را حین ادا کردن "بای-بای"، یا سرش را حین گفتن "نه" تکان دهد. مثلاً، هنگام دور شدن از کودکان، دستتان را تکان بدهید و بگویید "بای-بای". پیش از این که کودک بتواند از واژه‌ها استفاده کند، می‌توانید به او بیاموزید که از زبان اشاره کودکان برای ابراز خواسته‌هایش کمک بگیرد.
  - به بازی‌هایی مانند دالی موشک بپردازید. می‌توانید سرتان را با پارچه بپوشانید و ببینید آیا کودکان پارچه را کنار می‌زنند یا خیر.
  - برای سرگرم کردن کودکان، بلوک‌های بازی را از ظرف بیرون بریزید و دوباره آنها را به جای خود بازگردانید.
  - بازی‌هایی مانند نوبت من، نوبت تو، را با کودکان انجام دهید. این بازی را با گرفتن و پس دادن بردن اسباب‌بازی‌ها امتحان کنید.
  - برای کودکان "بخوانید". خواندن می‌تواند همان گفتگو درباره تصاویر باشد. مثلاً، هنگام نگاه کردن به کتاب یا مجله، به تصاویر اشیاء اشاره کنید و آنها را نام ببرید.
  - استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماس تصویری با عزیزان‌تان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
  - درباره خطر خفه شدن و غذاهای بی‌خطری که می‌توانید به کودکان بدهید، اطلاعات کسب کنید. به کودکان اجازه بدهید که غذا خوردن تنهایی یا انگشت و نوشیدن مایعات با فنجان، با مقدار کمی آب، را تمرین کند. هنگام غذا خوردن، کنار کودکان بنشینید و از این همراهی لذت ببرید. بیرون ریختن غذا طبیعی است. یادگیری با درهم‌ریختگی و سرگرمی همراه است!
  - رفتارهای مطلوب خود را از کودک بخواهید. مثلاً، به جای گفتن "نایست"، بگویید "وقت نشستن است".
  - به کودکان کمک کنید تا به غذاهایی با طعم‌ها و بافت‌های مختلف عادت کند. غذا ممکن است روان، پوره یا خردشده باشد. روزهای نخست ممکن است کودکان برخی غذاها را دوست نداشته باشند. به او بارها فرصت بدهید تا غذاهای مختلف را امتحان کند.
  - به جای دور شدن دزدکی، خداحافظی جذابی انجام دهید تا کودکان بدانند که در حال رفتن هستید؛ حتی اگر این رفتار با گریه کودک همراه باشد. او به تدریج یاد می‌گیرد که چگونه خود را آرام کند و چه انتظاری باید داشته باشد. پس از بازگشت، با گفتن "بابا اومد" حضور خود را به کودک اعلام کنید!
- برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.**

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 12 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! شیوه بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک، سرنخ‌های مهمی درباره رشد او ارائه می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 12 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این گزارش را با خود ببرید و با پزشک کودک، درباره آن مراحل رشدی که کودک به آن رسیده است و آنچه در آینده انتظار می‌رود، گفتگو کنید.

**بیشتر کودکان معمولاً تا این سن، رفتارهای زیر را نشان می‌دهند:**

## مراحل اجتماعی/عاطفی

☐ بازی کردن با شما، مانند دالی موشک

## مراحل رشد حرکتی/جسمی

☐ تلاش برای ایستادن

☐ راه رفتن، با کمک گرفتن از وسایل منزل

☐ نوشیدن مایعات از فنجان بدون درپوش، درحالی‌که شما آن را نگه داشته‌اید

☐ نگه داشتن چیزهایی مانند مواد غذایی بین انگشتان شست و اشاره

## مراحل رشد زبانی/ارتباطی

☐ تکان دادن دست به نشانه "بای-بای"

☐ "مامان" یا "بابا" گفتن به والدین یا دادن نامهای خاص دیگر به آنها

☐ فهمیدن مفهوم "نه" (پس از شنیدن آن، کمی درنگ یا توقف می‌کند)

## نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

☐ گذاشتن اشیاء درون ظرف (مثلاً بلوک اسباب‌بازی درون فنجان)

☐ جستجو برای یافتن چیزهایی که شما پنهان می‌کنید، مانند اسباب‌بازی زیر پتو

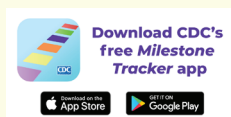
## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر ندارد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر از هر کسی می‌شناسید.** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا باعث نگرانی شما شده است، هر چه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [www.cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کم‌رسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

**درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!**

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهاى احتمالى خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک و معلم کودک در میان بگذارید.

- "رفتارهای مطلوب" را به کودکان بیاموزید. رفتارهای موردنظر را به او بیاموزید و پس از مشاهده این رفتارها از کودکان، او را با واژه‌های مثبت یا بغل کردن و بوسیدن تشویق کنید. مثلاً، اگر دم حیوان خانگی را می‌کشد، روش نوازش ملایم حیوان خانگی را به او آموزش دهید و پس از دیدن این رفتار، او را در آغوش بگیرید.
- درباره کارهایی که انجام می‌دهید با کودکان صحبت کنید یا برایش آواز بخوانید. مثلاً، "مامان دستش را می‌شوید"، یا بخوانید "او اینطوری دستهایش را می‌شوید".
- واژه‌ها یا عباراتی را که کودکان قصد گفتن آنها را دارد، کامل کنید. اگر می‌گوید "کا"، بگویید "بله، کامیون"، یا اگر می‌گوید "کامیون"، بگویید "بله، کامیون بزرگ آبی".
- اگر کودکان به چیزهایی نزدیک می‌شود و این نزدیک شدن از نظر شما مطلوب نیست، سعی کنید با دادن اسباب‌بازی یا جابجا کردن کودک، او را به سرعت از آن نقطه دور کنید. واژه "نه" را برای رفتارهای خطرناک حفظ کنید. واژه "نه" را قاطعانه ادا کنید. از تنبیه بدنی، فریاد زدن یا دادن توضیحات طولانی خودداری کنید.
- مکان مناسبی برای یادگیری کودکان فراهم کنید. خانه را برای حرکت کودک مناسب‌سازی کنید. مثلاً، اشیای تیز یا شکستنی را از دسترس دور کنید. داروها، مواد شیمیایی و مواد شوینده را در کمد قفل‌دار نگه دارید. شماره خط راهنمای مسمومیت، 800-222-1222، را در همه دستگاه‌های تلفن ذخیره کنید.
- به اشاره‌های کودکان با واژه‌ها پاسخ دهید. کودکان اشیای مورد نظر خود را با اشاره درخواست می‌کنند. مثلاً، بگویید "فنجان را می‌خواهی؟ فنجان اینجاست. این فنجان شامست." اگر کودک برای گفتن "فنجان" تلاش می‌کند، این تلاش را تحسین کنید.
- به چیزهای جالبی که می‌بینید، مانند کامیون، اتوبوس، یا حیوانات، اشاره کنید. بدین ترتیب کودک می‌تواند به چیزهایی که دیگران با اشاره به او "نشان" می‌دهند، توجه کند.
- استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماس تصویری با عزیزان‌تان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
- به کودکان آب، شیر مادر یا شیر ساده بدهید. نیازی به دادن آبمیوه به کودک نیست، ولی در صورت تمایل، می‌توانید روزانه حداکثر 4 اونس آبمیوه 100% طبیعی به کودک بدهید. از دادن دیگر نوشیدنی‌های شیرین، مانند نوشیدنی‌های میوه‌ای، لیموناد، نوشیدنی‌های ورزشی یا شیر طعم‌دار، به کودک خودداری کنید.
- به کودکان کمک کنید تا به غذاهایی با طعم‌ها و بافت‌های مختلف عادت کند. غذا ممکن است روان، پوره یا خردشده باشد. روزهای نخست ممکن است کودکان برخی غذاها را دوست نداشته باشد. به کودکان بارها فرصت بدهید تا غذاهای مختلف را امتحان کند.
- به کودکان فرصت بدهید تا با مراقبت کننده جدید آشنا شود. برای آرام کردن کودکان، از اسباب‌بازی مورد علاقه، عروسک یا پتو استفاده کنید.
- قابلمه و تابه یا آلات موسیقی کوچک، مانند طبل یا سنج، در اختیار کودکان بگذارید. کودکان را به ایجاد صدا تشویق کنید.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 15 ماهگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 15 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

## کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

### مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ تقلید از کودکان دیگر حین بازی، مثلاً بیرون آوردن اسباب‌بازی از ظرف
- ☐ با مشاهده این رفتار از کودکان دیگر
- ☐ نشان دادن اشیای موردعلاقه به شما
- ☐ کف زدن هنگام هیجان‌زده شدن
- ☐ بغل کردن عروسک یا اسباب‌بازی دیگر
- ☐ ابراز احساسات به شما (بغل کردن، در آغوش گرفتن یا بوسیدن شما)

### مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ تلاش برای ادا کردن یک تا دو کلمه علاوه بر "ماما" یا "بابا"، مانند "به"
- ☐ به "برای غذا یا "دا" برای داداش
- ☐ نگاه کردن به اشیای آشنا پس از شنیدن نام آنها
- ☐ اجرای دستورهایی که با اشاره و واژه داده می‌شود. مثلاً، وقتی دست‌تان را دراز می‌کنید و می‌گویید "اسباب‌بازی را به من بده"، یک اسباب‌بازی به شما می‌دهد.
- ☐ کمک خواستن یا درخواست کردن اشیاء از طریق اشاره

### نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ تلاش برای استفاده درست از اشیاء، مانند تلفن، فنجان، یا کتاب
- ☐ روی هم چیدن حداقل دو شیء کوچک، مانند بلوک بازی

### مراحل

### رشد حرکتی/جسمی

- ☐ برداشتن چند گام، بدون کمک
- ☐ استفاده از انگشتان برای غذا خوردن، بدون کمک

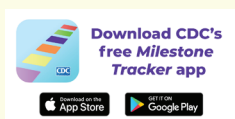
## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر می‌شناسید.** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا سرزمین خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [www.cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کم‌رسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- به کودکان در زمینه یادگیری صحبت کردن کمک کنید. واژه‌های ابتدایی کودک ناقص هستند. گفته‌های کودک را تکرار و کامل کنید. کودک ممکن است "تو" را به جای "توپ" ادا کند. در این صورت، شما می‌توانید بگویید "بله، درسته، توپ."
- وقتی کودکان به شیئی اشاره می‌کند، نام آن شیء را ذکر کنید و پیش از دادن آن شیء به کودک، چند ثانیه صبر کنید تا ببینید که آیا کودک صدایی ایجاد می‌کند یا خیر. اگر صدایی ایجاد نکرد، او را تایید کنید و نام شیء را تکرار نمایید. "بله! فنجان."
- روش‌هایی برای کمک گرفتن از کودکان در انجام دادن کارهای روزمره بیابید. به او اجازه دهید که کفشهایش را، برای بیرون رفتن، خودش بپوشد، خوراکی پارک را درون کیف بگذارد یا جوراب‌ها را در کیسه قرار دهد.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید. محیط آرام و مناسبی برای خواب کودک فراهم کنید. پیژامه‌اش را بپوشانید، دندان‌هایش را مسواک بزنید و 1 یا 2 کتاب برایش بخوانید. کودکان 1 تا 2 ساله روزانه به 11 تا 14 ساعت خواب (شامل چرت) نیاز دارند. منظم بودن ساعت خواب این نیاز را بهتر تامین می‌کند!
- اشیای مختلفی، مانند کلاه، به کودک نشان بدهید. از او بپرسید: "با کلاه چه کار می‌کنی؟ آن را روی سرت می‌گذاری." کلاه را روی سرتان بگذارید و سپس آن را به کودکان بدهید و ببینید که آیا از شما تقلید می‌کند یا خیر. این کار را با اشیای دیگری مانند کتاب یا فنجان نیز انجام دهید.
- آهنگ‌ها را همراه با اشاره بخوانید. مانند "چرخهای اتوبوس." ببینید آیا کودکان تلاش می‌کند برخی کارها را انجام دهد یا خیر.
- نظر خود را درباره احساس کودکان بیان کنید (مثلاً غمگین، عصبانی، سرخورده، شاد). برای نشان دادن نظر خود درباره احساس کودک، از واژه‌ها، حالات صورت و لحن صدا کمک بگیرید. مثلاً، بگویید "تو دلخور هستی چون ما نمی‌توانیم بیرون برویم، ولی نباید بزنی. با هم یک بازی را درون خانه امتحان می‌کنیم."
- انتظار بهانه‌گیری را داشته باشید. این رفتار در این سن طبیعی است و خستگی یا گرسنگی کودک آن را تشدید می‌کند. با افزایش سن کودک، بهانه‌گیری کوتاه‌مدت‌تر و با فراوانی کمتر رخ می‌دهد. شما می‌توانید حواس کودک را پرت کنید ولی اشکالی ندارد اگر به او اجازه دهید که، بدون انجام دادن کاری، به بهانه‌گیری بپردازد. به او فرصت آرام شدن بدهید و سپس کار را از سر بگیرید.
- "رفتارهای مطلوب" را به کودکان بیاموزید. رفتارهای موردنظر را به او بیاموزید و پس از مشاهده این رفتارها از کودکان، او را با واژه‌های مثبت یا بغل کردن و بوسیدن تشویق کنید. مثلاً، اگر دم حیوان خانگی را می‌کشد، روش نوازش ملایم حیوان خانگی را به او آموزش دهید. پس از دیدن این رفتار، او را در آغوش بگیرید.
- استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
- کودکان را تشویق به بازی با بلوک‌ها کنید. شما می‌توانید بلوک‌ها را روی هم بچینید تا کودکان آنها را با ضربه دست واژگون کند.
- اجازه دهید تا کودکان نوشیدن مایعات با لیوان بدون درپوش و غذا خوردن با قاشق را تمرین کند. یاد گرفتن روش خوردن و آشامیدن با درم ریختگی و البته جذابیت همراه است!

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 18 ماهگی کودک\*

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 18 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

## کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

### مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ دور شدن از شما، ولی نگاه کردن به شما برای مطمئن شدن از این که نزدیکش هستید
- ☐ اشاره کردن به اشیای موردعلاقه برای نشان دادن آنها به شما
- ☐ دراز کردن دستها برای این که شما آنها را بشوید
- ☐ نگاه کردن به چند صفحه از کتاب همراه با شما
- ☐ همکاری با شما برای پوشیدن لباس با وارد کردن دست در آستین یا بلند کردن پا

### نقاط عطف

#### رشد حرکتی/جسمی

- ☐ راه رفتن بدون کمک گرفتن از افراد یا اشیاء
- ☐ خطخطی کردن
- ☐ نوشیدن مایعات از فنجان بدون درپوش، و گاهی ریختن مایعات حین نوشیدن آنها
- ☐ غذا خوردن تنهایی با انگشت
- ☐ تلاش برای استفاده از قاشق
- ☐ بالا و پایین رفتن از کاناپه یا صندلی، بدون کمک

### مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ تلاش برای ادا کردن حداقل سه واژه علاوه بر "ماما" یا "دادا"
- ☐ اجرای دستورهای تک-مرحله‌ای بدون اشاره، مانند دادن اسباببازی به شما، وقتی که می‌گویید "آن را به من بده."

### نقاط عطف شناختی

#### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ تقلید کردن از شما در انجام دادن کارهای منزل، مثلاً جارو زدن
- ☐ بازی کردن با اسباببازی‌ها به روش ساده، مثلاً هل دادن ماشین اسباببازی

### \* حالا نوبت غربالگری رشد است!

18 ماهگی، موعد غربالگری رشد کلی و غربالگری اوتیسم است. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید..

- شما و کودکتان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکتان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکتان با دیده نشدن برخی رفتارها از کودکتان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکتان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشد؟
- آیا کودکتان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکتان را بهتر می‌شناسید** درنگ نکنید. اگر کودکتان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هر چه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکتان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
  2. برای این که بدانید آیا کودکتان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا سرزمین خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [www.cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکتان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودک را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- از واژه‌های مثبت استفاده کنید و به رفتارهایی که مایلید از کودکان ببینید ("رفتارهای مطلوب") بیشتر توجه کنید. مثلاً، "ببین چه قشنگ اسباب‌بازی را حرکت می‌دهی." به رفتارهایی که مطلوب شما نیست، کمتر توجه کنید.
- کودک را به بازی "تقلیدی" تشویق کنید. به کودکان یک قاشق بدهید تا نمایشی از غذا دادن به عروسکش ارائه کند. در این فرآیند، نوبت‌گیری را تمرین کنید.
- به کودکان کمک کنید تا احساسات دیگران و روش‌های بروز واکنش مثبت را شناسایی کند. مثلاً، هنگام دیدن یک کودک غمگین، بگویید "او غمگین است. بیا برایش عروسک خرسی ببریم."
- با مطرح کردن پرسش‌های ساده، به کودک کمک کنید تا درباره دنیای اطرافش فکر کند. مثلاً بپرسید: "اون چیه؟"
- اجازه دهید تا کودکان نوشیدن مایعات با لیوان بدون درپوش و غذا خوردن با قاشق را تمرین کند. یاد گرفتن روش خوردن و آشامیدن با درهم‌ریختگی و البته جذابیت همراه است!
- گزینه‌های ساده‌ای برای مطرح کنید. اجازه دهید تا کودکان یکی از دو گزینه را انتخاب کند. مثلاً، هنگام لباس پوشیدن، از او بپرسید که لباس آبی را دوست دارد یا قرمز.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید. مثلاً، هنگام خوردن غذا و خوراکی، همراه کودکان کنار میز بنشینید. این کار کمک می‌کند تا کودک با عادات غذایی خانواده آشنا شود.
- استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) را به تماشای تصویری با عزیزان محدود کنید. تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه به کودکان زیر 2 سال توصیه نمی‌شود. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد. در حضور کودکان، زمان استفاده از تلویزیون و تلفن همراه را محدود کنید تا بتوانید به گفته‌ها و کارهای او واکنش نشان بدهید.
- از پزشک و/یا آموزگار کودکان بپرسید که آیا زمان آموزش استفاده از توالت فرا رسیده است یا خیر. آموزش استفاده از توالت به کودکان زیر 2 تا 3 سال در بیشتر موارد موفقیت‌آمیز نیست. اگر کودک آماده نباشد، این روند ممکن است منجر به ایجاد تنش و سرخوردگی و در نتیجه طولانی شدن فرآیند آموزش شود.
- انتظار بهانه‌گیری را داشته باشید. این وضعیت در این سن طبیعی است و با گذشت زمان از مدت و تناوب آن کاسته می‌شود. می‌توانید از روش پرت کردن حواس کودک استفاده کنید ولی بهتر است بهانه‌گیری را نادیده بگیرید. به او فرصت آرام شدن بدهید و سپس کار را از سر بگیرید.
- هنگام گفتگو با کودک، روبروی او قرار بگیرید و صورت خود را، در صورت امکان، تا سطح چشم کودک پایین بیاورید. بدین ترتیب، کودک می‌تواند گفته‌های شما را، علاوه بر واژه‌ها، از طریق چشمتان و صورت شما "ببیند".
- نام اندام‌های بدن را با اشاره کردن به آنها به کودکان آموزش دهید. مثلاً در حالی که به بینی کودکان و بینی خودتان اشاره می‌کنید، بگویید "این بینی تو هست، این بینی من هست".

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه **Milestone Tracker** مربوط به **CDC** را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 2 سالگی کودک\*

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرنخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 2 سالگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

## کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

### مراحل اجتماعی/عاطفی

- توجه به حالات درد یا اندوه دیگران، مثلاً درنگ کردن یا ناراحت شدن در صورت روبرو شدن با گریه دیگران
- نگاه کردن به صورت شما برای ارزیابی واکنش شما به شرایط جدید

- تلاش برای استفاده از سوییچ، دکمه پیچی یا دکمه فشاری اسباب‌بازی
- بازی کردن همزمان با بیش از یک اسباب‌بازی، مثلاً گذاشتن غذای اسباب‌بازی روی بشقاب اسباب‌بازی

### مراحل

### رشد حرکتی/جسمی

- لگد زدن به توپ
- دویدن
- راه رفتن (و نه بالا رفتن از) روی چندین پله با یا بدون کمک
- غذا خوردن با قاشق

### مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- اشاره کردن به تصاویر کتاب، هنگامی که مثلاً از او می‌پرسید "خرس کجاست؟"
- گفتن حداقل دو واژه در کنار هم، مثلاً "شیر بیشتر."
- اشاره کردن به حداقل دو اندام بدن، وقتی این کار را از او درخواست می‌کنید
- استفاده از حرکتی بیشتر از صرفاً تکان دادن دست و نشان دادن دست، مثلاً بوس کردن یا تکان دادن سر برای تایید

### \* حالا نوبت غربالگری رشد است!

در 2 سالگی، کودک باید تحت غربالگری اوتیسم قرار بگیرد. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

### نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- نگه داشتن شیئی در یک دست و استفاده همزمان از دست دیگر؛ مثلاً، نگه داشتن یک ظرف و برداشتن درپوش آن

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید..

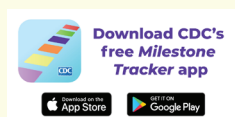
- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکتان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان با دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر می‌شناسید** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و

2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا سرزمین خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهاى احتمالى خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- صدای واژه‌ها را به کودکان بیاموزید، حتی اگر کودک نتواند آنها را به صورت واضح ادا کند. مثلاً اگر کودکان می‌گویند "اوز بیش"، بگویید "موز بیشتر می‌خواهی."
- به بازی‌های کودکان دقت کنید. کودکان در این سن کنار یکدیگر بازی می‌کنند ولى قادر به بیان و حل کردن مشکلات نیستند. با آموزش روش تبادل نظر، نوبت‌گیری و استفاده از واژه‌ها (در صورت لزوم)، روش حل اختلاف را به کودکان بیاموزید.
- به کودکان فرصت بدهید که به شما برای آماده کردن میز غذا کمک کند؛ مثلاً وسایلی مانند لیوان پلاستیکی یا دستمال سفره را روی میز بچیند. بابت این کمک از کودکان تشکر کنید.
- به کودکان توپ بدهید تا به آن ضربه بزنند یا آن را بغلتانند یا پرتاب کنند.
- با فراهم کردن اسباب‌بازی، روش کار وسایل و روش حل مشکلات را به کودکان بیاموزید. مثلاً، به او نشان بدهید که برخی اسباب‌بازی‌ها با فشردن دکمه کار مشخصی انجام می‌دهند.
- به کودکان اجازه دهید که با لباس‌های بزرگسالان، مانند کفش، کلاه و پیراهن، بازی کنند. با این کار او با نقش‌آفرینی آشنا می‌شود.
- در هر وعده غذایی، به کودکان اجازه دهید که هرچقدر مایل است، کم یا زیاد، غذا بخورد. مقدار یا نوع غذای مورد علاقه اطفال معمولاً هر روز فرق می‌کند. وظیفه شما فراهم کردن غذای سالم است و کودک وظیفه دارد که درباره خوردن یا نخوردن یا میزان غذا تصمیم بگیرد.
- برای خواب و تغذیه کودک برنامه منظم تدوین کنید. محیط آرام و مناسبی برای خواب کودک فراهم کنید. پیژامه‌اش را بپوشانید، دندان‌هایش را مسواک بزنید و 1 یا 2 کتاب برایش بخوانید. کودکان در این سن روزانه به 11 تا 14 ساعت خواب (شامل چرت) نیاز دارند. منظم بودن ساعت خواب این نیاز را بهتر تامین می‌کند.
- از پزشک و/یا آموزگار کودکان بپرسید که آیا زمان آموزش استفاده از توالت فرا رسیده است یا خیر. آموزش استفاده از توالت به کودکان زیر 2 تا 3 سال در بیشتر موارد موفقیت‌آمیز نیست. اقدام زودهنگام در این زمینه ممکن است منجر به ایجاد تنش و سرخوردگی و در نتیجه زمان‌پر شدن فرآیند آموزش شود.
- همکاری کودکان را با واژه‌های مثبت تایید کنید. به او اجازه دهید که در کارهای ساده، مانند گذاشتن اسباب‌بازی‌ها یا لباس‌ها در سبد مخصوص، به شما کمک کند.
- در بیرون از منزل، با کودکان به بازی‌هایی مانند "آماده، به‌جای خود، حرکت" بپردازید. مثلاً، کودکان را روی تاب به عقب بکشید. بگویید "آماده، به‌جای خود..."، سپس صبر کنید و بگویید "حرکت" و تاب را هل بدهید.
- به کودکان اجازه بدهید که همراه شما آثار هنری بسازد. برای کودکان مداد شمعی یا رنگ انگشتی و کاغذ آماده کنید و اجازه دهید که با این وسایل روی کاغذ نقاط رنگی ایجاد کند. کاغذ را روی دیوار یا یخچال بچسبانید تا در دیدرس کودکان باشد.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 30 ماهگی کودک\*

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 30 ماهگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

## کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

### مراحل اجتماعی/عاطفی

- ابراز مهارت‌های ساده حل مساله، مانند ایستادن روی چهارپایه کوچک برای دست زدن به چیزی
- اجرای دستورهای دو-مرحله‌ای، مانند "اسباب‌بازی را زمین بگذار و در را ببند."
- نشان دادن توانایی شناسایی حداقل یک رنگ، مثلاً اشاره کردن به مدادشمعی قرمز، وقتی از او می‌پرسید "قرمز کدام است؟"

- بازی کردن کنار کودکان دیگر و گاهی بازی کردن با آنها
- نشان دادن توانایی‌های خود به شما با گفتن عباراتی مانند "منو ببین!"
- پیروی از روال‌های ساده، بنا به درخواست شما؛ مثلاً، کمک کردن به جمع‌آوری اسباب‌بازی‌ها وقتی شما می‌گویید "وقت مرتب کردن است."

### نقاط عطف رشد حرکتی/جسمی

- استفاده از دست برای پیچاندن اشیاء، مثلاً چرخاندن دستگیره در یا باز کردن درپوش پیچی
- درآوردن تنه‌ای برخی لباس‌ها، مانند شلوار گشاد یا ژاکت بدون دکمه
- پریدن بالا با هر دو پا
- ورق زدن یکی‌یکی صفحات کتاب، هنگامی که برایش کتاب می‌خوانید

### مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ادا کردن حدود 50 واژه
- ادا کردن حداقل دو واژه، با یک واژه عملی، مانند "هاپو می‌دود"
- نام بردن اشیای کتاب، وقتی که به آنها اشاره می‌کنید و می‌پرسید "این چیه؟"
- گفتن واژه‌هایی مانند "من"، "مال من" یا "ما"

### نقاط عطف شناختی

### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- استفاده از اشیاء برای وانمود کردن، مثلاً نزدیک کردن یک بلوک به دهان عروسک به نشانه غذا دادن

### \* حالا نوبت غربالگری رشد است!

در 30 ماهگی، کودک باید تحت غربالگری رشد کلی قرار بگیرد. این غربالگری را آکادمی متخصصان کودک آمریکا برای همه کودکان توصیه کرده است. درباره غربالگری رشد کودک از پزشکتان سوال کنید.

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکتان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکتان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکتان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکتان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکتان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشد؟
- آیا کودکتان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

### شما کودکتان را بهتر می‌شناسید

درنگ نکنید. اگر کودکتان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکتان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و

2. برای این که بدانید آیا کودکتان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با برنامه مداخله زودهنگام ایالت یا سرزمین خود تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر و شماره‌های تلفن مرتبط در این نشانی ارائه شده است: [cdc.gov/FindEI](http://cdc.gov/FindEI).

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کم‌رسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- زمینه را برای "بازی آزاد" فراهم کنید. یعنی اجازه بدهید که کودک علایق خود را دنبال کند، چیزهای تازه را امتحان کنید و از وسایل مختلف به روش‌های جدید استفاده کند.
- از واژه‌های مثبت استفاده کنید و، به جای چیزهایی که مایل به دیدن آنها نیستید، به رفتارهایی که مایلید از کودکان ببینید ("رفتارهای مطلوب") بیشتر توجه کنید. مثلاً، بگویید "خوشحالم که اسباب‌بازی را به جردن دادی."
- گزینه‌های غذایی سالم و ساده برای کودکان فراهم کنید. به او در انتخاب خوراکی یا لباس آزادی عمل بدهید. گزینه‌ها را به دو یا سه مورد محدود کنید.
- از کودکان چیزهای ساده‌ای درباره کتاب‌ها و داستان‌ها بپرسید. پرسش‌هایی مانند "چه کسی؟"، "چه چیزی؟" و "کجا؟" مطرح کنید.
- به کودکان کمک کنید تا روش بازی با کودکان دیگر را بیاموزد. با آموزش روش تبادل دیدگاه، نوبت‌گیری و استفاده از "واژه‌ها"، شیوه بازی گروهی را به او بیاموزید.
- به کودکان اجازه بدهید که با مادامی روی کاغذ "نقاشی" کند، به خامه درون سینی شکل بدهد یا با گچ روی پیاده‌رو شکل بکشد. اگر خط مستقیم می‌کشید، ببینید که آیا کودکان از شما تقلید می‌کند یا خیر. پس از کسب مهارت در زمینه کشیدن خط، روش رسم دایره را به او نشان بدهید.
- به کودکان اجازه بدهید که، در پارک یا کتابخانه، با کودکان دیگر بازی کند. با گروه‌های بازی محلی و برنامه‌های پیش‌دبستانی آشنا شوید. بازی کردن با دیگران زمینه آشنایی با ارزش معاشرت و دوستی را فراهم می‌کند.
- تا حد ممکن، غذای خانوادگی را کنار هم میل کنید. به همه غذای مشابه بدهید. از مصحبتی یکدیگر لذت ببرید و هنگام غذا از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن همراه و...) دوری کنید.
- زمان استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن همراه و...) را به حداکثر 1 ساعت در روز محدود کنید. در این مدت، کودک می‌تواند در حضور یک فرد بزرگسال به تماشای برنامه کودک بپردازد. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
- برای توضیح دادن به کودک، از صفاتی مانند بزرگ/کوچک، سریع/آرام، روشن/خاموش و درون/بیرون استفاده کنید.
- به کودکان در تکمیل پازل‌های مربوط به اشکال، رنگها یا حیوانات کمک کنید. هنگام قرار دادن هر قطعه در جای خود، نام آن را ذکر کنید.
- در فضای باز با کودکان بازی کنید. مثلاً، کودکان را به پارک ببرید تا از وسایل بالا بروند و در مکان‌های امن بدوند.
- در هر وعده غذایی، به کودکان اجازه دهید که هرچقدر مایل است، کم یا زیاد، غذا بخورد. وظیفه شما فراهم کردن غذای سالم است و کودک وظیفه دارد که درباره خوردن یا نخوردن یا میزان غذا تصمیم بگیرد.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 3 سالگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرنخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 3 سالگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

## کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

### مراحل اجتماعی/عاطفی

- ☐ آرام شدن ظرف 10 دقیقه پس از جدا شدن از او، مثلاً پس از خروج شما از مهدکودک
- ☐ توجه کردن به کودکان دیگر و ملحق شدن به آنها برای بازی

### نقاط عطف شناختی

#### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- ☐ کشیدن دایره، وقتی روش کار را به او آموزش می‌دهید
- ☐ پرهیز از دست زدن به اشیایی مانند اجاق، وقتی به او هشدار می‌دهید

### مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ☐ گفتگو با شما با حداقل دو نوبت تبادل جلو-و-عقب
- ☐ مطرح کردن پرسش‌های "چه کسی"، "چه چیزی"، "کجا" یا "چرا"، مانند "مامان/بابا کجاست؟"
- ☐ بیان کردن اتفاقات تصاویر یا کتاب، بنا به درخواست شما؛ مثلاً "دویدن"، "خوردن" یا "بازی کردن"
- ☐ ادا کردن نام خودش، بنا به درخواست شما
- ☐ گفتگو با دیگران، به‌صورتی که منظور کودک در بیشتر اوقات فهمیده می‌شود

### مراحل رشد حرکتی/جسمی

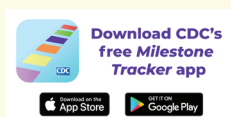
- ☐ چیدن اشیاء کنار هم، مانند مهره‌های بزرگ یا ماکارونی
- ☐ پوشیدن تنهایی برخی لباس‌ها، مانند شلوار یا ژاکت گشاد
- ☐ استفاده از چنگال

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشند؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر می‌شناسید** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با دبستان عمومی محل خود تماس بگیرید و درخواست ارزیابی رایگان کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کم‌رسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- کودکان را تشویق کنید که مشکلات خود را به کمک شما حل کند. مشکل را با مطرح کردن سوال به کودک بفهمانید. به او در یافتن راهکار، امتحان کردن یکی از آنها، و، در صورت لزوم، امتحان کردن راهکارهای دیگر کمک کنید.
  - درباره احساسات کودکان گفتگو کنید و واژه‌های مناسب برای توصیف احساسات را به او بیاموزید. به کودکان در مدیریت احساسات تنش‌زا کمک کنید. مثلاً تنفس عمیق، در آغوش گرفتن اسباب‌بازی موردعلاقه یا حضور در مکان آرام و امن را برای رفع ناراحتی به او پیشنهاد کنید.
  - قوانین ساده و واضحی که برای کودکان قابل اجرا باشد، وضع کنید. مثلاً مشخص کنید که هنگام بازی دیگران را با ملایمت لمس کند. در صورت نقض شدن قانون، به او نشان بدهید که رفتار درست چگونه است. بعداً، در صورت رعایت شدن قانون، کودکان را تشویق کنید و به او تبریک بگویید.
  - با کودکان کتاب بخوانید. از او بپرسید "در تصویر چه اتفاقی می‌افتد؟" و/یا "به نظرت بعداً چه اتفاقی می‌افتد؟" پس از دریافت پاسخ، جزییات بیشتری بخواهید.
  - به بازی شمارش بپردازید. اندام‌های بدن، پله‌ها و دیگر چیزهایی را که هر روز از آنها استفاده می‌کنید، بشمارید. کودکان در این سن اعداد و شمارش را می‌آموزند.
  - با گفتگو با کودک از طریق جملاتی که نسبت به جملات مورد استفاده کودک بلندتر است، به کودکان کمک کنید که مهارت‌های زبان را بیاموزد. گفته‌های او را تکرار کنید؛ مثلاً وقتی می‌گوید "اوز می‌خوام"، شما واژه‌های "بزرگ" بیشتری اضافه کنید و بگویید "من موز می‌خوام".
  - اجازه دهید کودکان در تهیه غذا به شما کمک کنند. وظایف ساده‌ای مانند شستن میوه و سبزی یا هم زدن غذا را به او بسپارید.
  - به کودکان دستورهای 2 یا 3 مرحله‌ای بدهید. مثلاً "برو به اتاق و کفش و لباس را در بیاور."
  - زمان استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن همراه و...) را به حداکثر 1 ساعت در روز محدود کنید. در این مدت، کودک می‌تواند در حضور یک فرد بزرگسال به تماشای برنامه کودک بپردازد. از گذاشتن تلویزیون یا تلفن همراه در اتاق خواب کودک بپرهیزید. کودک چیزهای تازه را با صحبت کردن، بازی و تعامل با دیگران می‌آموزد.
  - آهنگها و آوازهای ساده‌ای مانند "ایتنسی بیتسی عنکبوت" یا "چشمک، چشمک ستاره کوچولو" به کودکان بیاموزید.
  - یک "جعبه فعالیت" شامل کاغذ، مدادشمعی و کتاب رنگ‌آمیزی برای کودکان تهیه کنید. رنگ‌آمیزی و کشیدن خط و شکل را با کودکان تمرین کنید.
  - کودکان را تشویق به بازی با کودکان دیگر کنید. بدین‌ترتیب کودکان ارزش دوستی و روش معاشرت با دیگران را می‌آموزد.
- برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.**

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 4 سالگی کودک

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرنخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 4 سالگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

## کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

### مراحل اجتماعی/عاطفی

- تقلید از شخصیت‌های دیگر (آموزگار، ابرقهرمان، سگ) حین بازی
- درخواست کردن بازی با دیگران، اگر کسی در اطراف کودک حضور نداشته باشد؛ مثلاً "می‌توانم با الکس بازی کنم؟"
- آرامش دادن به افراد ناراحت یا آسیب‌دیده، مثلاً با بغل کردن دوست در حال گریه
- پرهیز از خطر، مثلاً خودداری از پریدن از قسمت‌های مرتفع زمین بازی
- ابراز علاقه برای "کمک کردن"
- تغییر دادن رفتار بر اساس مکان (مکان عبادت، کتابخانه، زمین بازی)

### مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- ادا کردن جملاتی با حداقل چهار واژه
- ادا کردن برخی واژه‌های آهنگ‌ها، داستان‌ها یا اشعار مهدکودک
- گفتگو درباره حداقل یکی از اتفاقات روز، مثلاً "فوتبال بازی کردم."
- پاسخ‌گویی به پرسش‌های ساده مانند "کت را برای چه می‌پوشند؟" یا "با مدادشمعی چه کار می‌کنند؟"

### نقاط عطف شناختی

#### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- نام بردن رنگ برخی از وسایل
- بیان کردن رویدادهای بعدی داستان‌های معروف
- کشیدن تصویر انسانی با حداقل سه عضو از بدن

### مراحل

#### رشد حرکتی/جسمی

- گرفتن توپ بزرگ در بیشتر اوقات
- غذا کشیدن یا ریختن آب برای خودش، با نظارت فرد بزرگسال
- باز کردن برخی دکمه‌ها
- نگه داشتن مدادشمعی یا مداد بین انگشتان و شست (و نه با مشت کردن)

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید..

- شما و کودکتان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکتان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکتان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکتان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکتان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشد؟
- آیا کودکتان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

## شما کودکتان را بهتر می‌شناسید

درنگ نکنید. اگر کودکتان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هرچه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکتان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

- خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
- برای این که بدانید آیا کودکتان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با دبستان عمومی محل خود تماس بگیرید و درخواست ارزیابی رایگان کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](https://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهاد‌های احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- کودکان را برای حضور در مکان‌های جدید و آشنا شدن با افراد جدید آماده کنید. مثلاً، برای ایجاد حس راحتی، می‌توانید از داستان یا نقش‌آفرینی (بازی تقلید) استفاده کنید.
- با کودکان کتاب بخوانید. از او بپرسید که در داستان چه اتفاقی می‌افتد و به نظرش بعداً چه خواهد شد.
- به کودکان برای یادگیری رنگ‌ها، اشکال و اندازه‌ها کمک کنید. مثلاً، رنگ، شکل و اندازه چیزهایی که در طول روز می‌بیند، را از او بپرسید.
- از کودکان بخواهید که برای بیان کردن خواسته‌ها و حل مشکلات از "واژه‌های خودش" استفاده کند ولی روش کار را به او بیاموزید. او ممکن است با واژه‌های مورد نیاز آشنا نباشد. مثلاً، به کودکان کمک کنید تا بگویند "می‌توانم نوبت بگیرم؟" و از گرفتن وسایل از دیگران خودداری کند.
- به کودکان کمک کنید تا احساسات دیگران و روش‌های ابراز واکنش مثبت را شناسایی کند. مثلاً، هنگام دیدن یک کودک غمگین، بگویند "او غمگین است. بیا برایش عروسک خرسی ببریم."
- از واژه‌های مثبت استفاده کنید و به رفتارهایی که مایلید از کودکان ببینید ("رفتارهای مطلوب") توجه کنید. مثلاً، بگویند "کار خوبی کردی که آن اسباب‌بازی را به دیگران دادی!" به رفتارهایی که مطلوب شما نیست، کمتر توجه کنید.
- به زبان ساده به کودکان بگویند که چرا باید از انجام دادن کارهایی که برای شما ناخوشایند است ("رفتارهای نامطلوب") خودداری کند. در عوض، کاری را که می‌تواند انجام دهد به او پیشنهاد کنید. مثلاً، "نباید روی رختخواب بپری. می‌خواهی برویم بیرون و بازی کنیم، یا موسیقی پخش کنیم و برقصیم؟"
- به کودکان اجازه بدهید که، در پارک یا کتابخانه، با کودکان دیگر بازی کند. با گروه‌های بازی محلی و برنامه‌های پیش‌دبستانی آشنا شوید. بازی کردن با دیگران زمینه‌آشنایی با ارزش معاشرت و دوستی را فراهم می‌کند.
- در صورت امکان، غذا را همراه کودکان میل کنید. به او نشان بدهید که شما از مصرف غذاهای سالم، مانند میوه، سبزیجات و غلات کامل، و نوشیدن شیر یا آب لذت می‌برید.
- محیط آرام و مناسبی برای خواب کودک فراهم کنید. 1 تا 2 ساعت مانده به زمان خواب کودک، از استفاده از نمایشگر (تلویزیون، تلفن همراه، از گذاشتن تلویزیون یا تلفن همراه در اتاق خواب بپرهیزید. کودکان در این سن روزانه به 10 تا 13 ساعت خواب (شامل چرت) نیاز دارند. منظم بودن ساعت خواب این نیاز را بهتر تامین می‌کند!
- برای کودکان اسباب‌بازی‌ها یا وسایلی که قدرت تخیل را تقویت می‌کند، تهیه کنید؛ مانند لباس عروسک، قابلمه و تابه برای بازی آشپزی، یا بلوک بازی. در بازی تقلید به او ملحق شوید و مثلاً، به صورت نمایشی، غذایی را که تهیه کرده است، میل کنید.
- برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های "چرا"ی کودکان وقت بگذارید. اگر پاسخ را نمی‌دانید، بگویند "نمی‌دانم" یا به کودکان کمک کنید که پاسخ را در کتاب‌ها یا اینترنت یا از طریق سوال کردن از بزرگسالان دیگر پیدا کنند.

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به موقع اقدام کنید.

# 5 سالگی کودک

مراحل رشدی مهم است! کیفیت بازی، یادگیری، صحبت کردن، رفتار و حرکات کودک سرنخ‌های مهمی درباره روند رشد او به دست می‌دهد. مراحل رشدی فرزندتان را در 5 سالگی بررسی کنید. در هر نوبت مراجعه برای معاینه سلامت کودک، این برگه را با خود ببرید و با پزشک فرزندتان درباره مراحل رشدی کودک و آنچه احتمالاً در آینده رخ خواهد داد، گفتگو کنید.

## کودک معمولاً در این سن رفتارهای زیر را نشان می‌دهد:

### مراحل اجتماعی/عاطفی

- رعایت قوانین یا نوبت‌گیری هنگام بازی با کودکان دیگر
- آواز خواندن، رقصیدن یا نقش‌آفرینی در حضور شما
- انجام دادن کارهای ساده در منزل، مانند جفت کردن جوراب‌ها یا پاک کردن میز پس از خوردن غذا

### مراحل رشد زبانی/ارتباطی

- تعریف کردن داستانی که شنیده یا ساخته است، با حداقل دو رویداد. مثلاً، گربه بالای درخت گیر کرده بود و آتش‌نشان آن را نجات داد
- پاسخ‌گویی به پرسش‌های ساده درباره کتاب یا داستان، پس از خواندن کتاب یا تعریف کردن داستان برای کودک
- ادامه دادن مکالمه با بیش از سه تبادل عقب‌و-جلو
- استفاده از قافیه‌های ساده یا فهمیدن آنها (موش-گوش، کار-مار)

### نقاط عطف شناختی

#### (یادگیری، تفکر، حل مساله)

- شمردن تا 10
- ادا کردن برخی اعداد 1 تا 5، وقتی به آنها اشاره می‌کنید
- استفاده از واژه‌های مربوط به زمان، مانند "دیروز"، "فردا"، "صبح" یا "شب"
- حفظ توجه در جریان فعالیت‌ها به مدت 5 تا 10 دقیقه. مثلاً، در مدت داستان‌گویی یا ساخت اثر هنری یا کاردستی (زمان استفاده از نمایشگر محاسبه نمی‌شود)
- نوشتن برخی حروف نام خودش
- ایجاد صدای حروف، وقتی به آن حروف اشاره می‌کنید

### مراحل

#### رشد حرکتی/جسمی

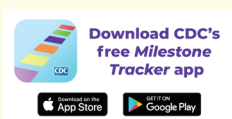
- بستن برخی دکمه‌ها
- لیلی کردن روی یک پا

## دیگر نکات مهمی که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و کودکان چه کارهایی را با هم انجام می‌دهید؟
- کودکان به چه کارهایی علاقه دارد؟
- آیا برخی کارهای کودکان یا دیده نشدن برخی رفتارها از کودکان سبب نگرانی شما شده است؟
- آیا کودکان قبلاً مهارت‌هایی داشته است که اکنون دیگر نداشته باشد؟
- آیا کودکان نیازهای مراقبتی ویژه‌ای دارد، یا این که زودتر از موعد به دنیا آمده است؟

**شما کودکان را بهتر می‌شناسید** درنگ نکنید. اگر کودکان به حداقل یکی از مراحل رشدی نرسیده است، برخی مهارت‌های خود را از دست داده است، یا سبب نگرانی شما شده است، هر چه زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید، نگرانی‌های خود را در میان بگذارید و درباره غربالگری رشد مشورت بگیرید. در صورت برطرف نشدن نگرانی شما یا پزشک:

1. خواستار صدور معرفی‌نامه به پزشک متخصص شوید تا امکان ارزیابی وضعیت کودک فراهم شود؛ و
2. برای این که بدانید آیا کودکان واجد شرایط دریافت خدمات کمکی است، با دبستان عمومی محل خود تماس بگیرید و درخواست ارزیابی رایگان کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش کمکرسانی به کودک، به [cdc.gov/Concerned](http://cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.



Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

درنگ نکنید  
اقدام زودهنگام  
بسیار موثر خواهد بود!

# به کودکان در زمینه یادگیری و رشد کمک کنید

شما، به عنوان اولین آموزگار کودکتان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به روش درست امتحان کنید. پرسش‌ها یا پیشنهادهای احتمالی خود درباره تقویت روند رشد کودکتان را با پزشک کودک در میان بگذارید.

- کودکان ممکن است دست به "پاسخگویی جسارت‌آمیز" بزنند تا احساس استقلال کند و بررسی کند که چه اتفاقی می‌افتد. توجهی را که صرف واژه‌های منفی می‌کنید، محدود نمایید. فعالیت‌های جایگزینی برای کودکان بیابید تا کودک بتواند ابتکار عمل را به دست بگیرد و مستقل شود. به رفتارهای شایسته توجه کنید. "وقتی به تو گفتم که زمان خواب است، آرامش را حفظ کردی."
  - از کودکان بپرسید که سرگرم کدام بازی است. با این سوال‌ها به او کمک کنید که پاسخ را تشریح کند: "چرا؟" و "چگونه؟" مثلاً، بگویید "چه پل قشنگی داری می‌سازی. چرا آن را آنجا گذاشتی؟"
  - با اسباب‌بازی‌هایی که امکان جور کردن اشیاء را فراهم می‌کند، بازی کنید؛ مانند جورچین و بلوک.
  - برای فهماند مفهوم زمان به کودکان از واژه‌ها استفاده کنید. مثلاً، آوازهایی درباره روزهای هفته بخوانید و نام روز جاری را به کودکان بگویید. از واژه‌های مربوط به زمان، مانند امروز، فردا و دیروز، استفاده کنید.
  - اجازه دهید که کودکان کارهایش را به‌تنهایی انجام دهد، حتی اگر نتواند آنها را به‌صورت کامل انجام دهد. مثلاً، اجازه دهید که رختخوابش را مرتب کند، دکمه‌های پیراهنش را ببندد یا آب درون لیوان بریزد. این رفتارها را تشویق کنید و سعی کنید از "اصلاح" چیزهایی که ضروری نیست، بپرهیزید.
  - درباره احساسات خود و کودکان صحبت کنید و به آنها برچسب بزنید. کتاب بخوانید و درباره احساسات شخصیت‌ها و دلیل وجود آن احساسات صحبت کنید.
  - به بازی قافیه بپردازید. مثلاً، بگویید "چه واژه‌ای با گربه هم‌قافیه است؟"
  - رعایت قوانین بازی را به کودکان بیاموزید. مثلاً، بازی‌های تخته‌ای ساده، بازی‌های کارتی یا Simon Says را امتحان کنید.
  - مکانی را در منزل مشخص کنید که کودک در صورت ناراحت شدن به آن مکان برود. اطراف کودکان بمانید تا او بداند که، در صورت لزوم، می‌تواند از شما کمک و آرامش بگیرد.
  - برای زمان استفاده کودک از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن و...) محدودیت تعیین کنید. این زمان نباید بیش از 1 ساعت در روز باشد. برای خانواده برنامه‌ی استفاده از رسانه تدوین کنید.
  - غذا را در کنار کودکان میل کنید و از مصحبتی با اعضای خانواده لذت ببرید. به همه غذای مشابه بدهید. هنگام غذا خوردن از نمایشگر (تلویزیون، تبلت، تلفن و...) استفاده نکنید. به کودکان اجازه بدهید که در تهیه غذاهای سالم به شما کمک کند و از صرف غذا در کنار هم لذت ببرید.
  - کودکان را، با نگاه کردن به تصاویر و تعریف کردن داستان، به "خواندن" تشویق کنید.
  - به بازی‌های تقویت‌کننده حافظه و تمرکز بپردازید. مثلاً، بازی‌های کارتی، دوز، حدس زدن نام اشیاء یا "گرم و سرد" را امتحان کنید.
- برای مشاهده نکات و فعالیت‌های دیگر، برنامه Milestone Tracker مربوط به CDC را دانلود کنید.**

این فهرست بررسی مراحل رشدی جایگزین یک ابزار غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. مراحل رشدی نشان می‌دهد که بیشتر کودکان (حداقل 75%) در هر سنی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. کارشناسان مرتبط این مراحل رشدی را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسی انتخاب کرده‌اند.

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/actearly](http://www.cdc.gov/actearly)  
1-800-CDC-INFO

نشانه‌ها را بشناسید. به‌موقع اقدام کنید.