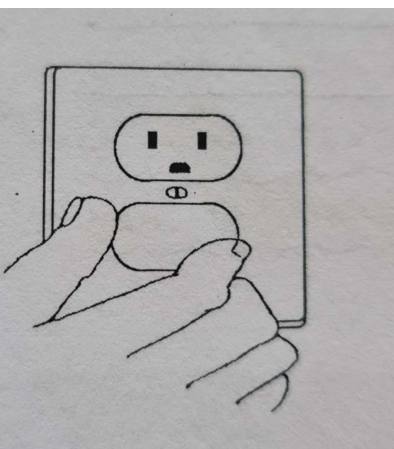


یک سالگی (ادامه)



- کف اتاق را طوری آماده کنید که اگر کودک بیفتد، مشکلی ایجاد نشود
- اشیا داغ، تیز و خطرناک (مانند دارو ها، سیم برق، وسایل سنگین، وسایل بازی کوچک، کیسه پلاستیکی) را دور از دسترس کودکان قرار دهید
- درپوش پلاستیکی روی پریز های برق قرار دهید
- تا زمان حداقل یک سالگی و وزن ۹ کیلوگرم شیرخوار در صندلی عقب و رو به عقب قرار گیرد
- اقدامات لازم برای جلوگیری از غرق شدگی (جلیقه نجات در آب، نرده دور استخر)
- اقدامات لازم برای جلوگیری از سقوط (حفاظ پنجره و تخت، مانع جلوی پله)
- حتما شیرخوار تحت نظارت یک فرد بالغ باشد





۱۵ ماهگی

□ مرور مجدد نکات مربوط با ایمنی

□ توضیح درباره کاهش میزان میل کودک به خوردن با توجه به کاهش طبیعی سرعت رشد و رعایت تنوع در استفاده از مواد غذایی به منظور ایجاد ذائقه مطلوب

□ نادیده گرفتن رفتارهای نامطلوب کودک و جلوگیری از رفتارهای آسیب زنده او

□ تقویت استقلال کودک

□ تشویق رفتارهای درست والدین مانند آموزش کنترل خشم، اجازه انتخاب محدود به نوپا، عدم استفاده از تنبیه بدنی

□ رعایت بهداشت دهان و دندان و خواب

۱۸ ماهگی



- مرور مجدد نکات ایمنی و ارزیابی ایمنی در منزل
- استفاده حداقلی از تنبیه به روش درست و توصیه به رعایت قوانین
- توصیه درباره رعایت انتخاب های درست در رابطه با تغذیه کودک و خانواده و انتخاب سایز مناسب لقمه
- مراحل اولیه آماده سازی برای روند گرفتن از پوشک
- از صندلی ماشین رو به جلو استفاده شود
- رعایت نکات ایمنی در پارکینگ
- بررسی های لازم در مورد طیف اوتیسم در صورت نیاز



دو سالگی



- ❑ آموزش بهداشت استفاده از **تلویزیون**
- ❑ وسایل بازی ایمن
- ❑ بررسی های لازم برای مشکلاتی مانند رفتار های **تهاجمی و اوتیسم**
- ❑ شروع مصرف لبنیات کم چرب
- ❑ توجه به فرایند گرفتن از پوشک و مقاومتها و شکست های احتمالی در جریان آن
- ❑ استفاده از **کلاه ایمنی** حین دوچرخه یا سه چرخه سواری
- ❑ کودک **نباید** در وسیله نقلیه تنها گذاشته شود
- ❑ رعایت نکات ایمنی در پارکینگ، بیرون از منزل و د
- ❑ ر نزدیکی آب
- ❑ استفاده از ضد افتاب
- ❑ بررسی **ایمنی محیط** برای جلوگیری از **آسیب های تصادفی** که علت اصلی مرگ در کودکان کوچک است

سه سالگی



- ❑ پرهیز از قرار دادن کودک در معرض کارتون ها، فیلم ها و بازی های کامپیوتری توام با خشونت
- ❑ استفاده از میان وعده های سالم
- ❑ اهمیت خواندن کتاب برای کودک و رعایت بهداشت استفاده از تلویزیون
- ❑ ورود به اجتماع کودکان (مهد کودک امن)
- ❑ تاکید بر رعایت نکات ایمنی جهت پیشگیری از آسیب های تصادفی (به عنوان علت اصلی مرگ کودکان)
- ❑ ارزیابی و بررسی مجدد نکات ایمنی مکان بازی و منزل



چهار سالگی



- نکات مربوط با ایمنی در اتومبیل
- تاکید بر کتابخوانی برای کودک
- شروع آموزشهای پیش دبستانی و آماده کردن کودک برای کارهای جمعی و حضور در جمع
- دوستان فعالیت های آموزشی متناسب با سن
- تاکید بر استفاده از میان وعده های سالم
- کودک نمی تواند تا سن ۱۰ سالگی به تنهایی از عرض خیابان عبور کند
- کودک خود را تنها نگذارید
- مرور نکات قبلی ایمنی و بهداشتی (خواب، دهان و دندان، تلویزیون و کنترل خشونت)
- ارتباط خوب میان والد و کودک برای ارتقا ایمنی ضروری است

پنج و شش سالگی



- آموزش نکات مهم برای جلوگیری از **آتش سوزی**
- آموزش **حریم خصوصی**
- تاکید بر نکات ایمنی برای جلوگیری از **غرق شدگی**
- آموزش نکات بهداشتی برخورد با آفتاب، تغذیه مناسب، بهداشت دهان
- بررسی مجدد آموزش های ایمنی در مورد **وسایل نقلیه** (تا سن ۱۳ سالگی در صندلی عقب بنشینند، استفاده از کلاه ایمنی، نکات ایمنی رد شدن از خیابان)
- آموزش **کنترل خشم، رعایت انضباط، مسئولیت پذیری**
- ایجاد آمادگی برای شروع **مدرسه** و بازی های گروهی خارج از منزل

هفت و هشت سالگی



- قوانین مربوط به استفاده از اینترنت (مکان کامپیوتر و سایت های مورد تایید و پرهیز از فیلم ها و حاوی خشونت)
- آموزش های لازم در مورد سوختگی و دود سیگار
- حفاظت از اطلاعات شخصی و رعایت حریم خصوصی
- سن مناسب آموزش شنا ۸ سالگی است (نکات مرتبط با غرق شدگی مرور شود)
- بهداشت دهان، پوست، تغذیه
- رعایت اصول استفاده از وسایل نقلیه
- آشنایی با شماره تلفن های ضروری مثل ۱۱۵ و ۱۲۵ و ۱۱۵ و ۱۲۵
- بررسی ایمنی محیط
- انجام تکالیف و مسئولیت های مدرسه



نه تا یازده سالگی



- آموزش های لازم در مورد وسایل **نقلیه** (مانند کلاه ایمنی، نشستن در صندلی عقب و بستن کمربند)
- پرهیز از مصرف **الکل، تنباکو و مصرف دارو ها و مواد مخدر**
- آموزش های لازم برای حفاظت از **حریم خصوصی**
- بررسی سوفل قلب و فشار خون و در صورت لزوم از ورزش های رقابتی پرهیز کند (کودک توصیه به انجام ورزش و تحرک شود)
- آموزش های لازم در مورد کنترل خشم و جلوگیری از **خشونت**
- آموزش های لازم در مورد **پیشگیری از بارداری و روابط جنسی**



یازده تا چهارده سالگی



- آموزش های مرتبط با **وسیله نقلیه** با تاکید بیشتری مرور شود(استفاده از کلاه و کمر بند ایمنی، پرهیز از استفاده از نوشیدنی الکلی حین رانندگی، آموزش رانندگی ایمن)
- خارج کردن **اسلحه** از منزل یا دسترس نوجوان(در خانه هایی که اسلحه دارند ریسک خودکشی و استفاده از اسلحه بالاتر است)
- آموزش نکات ایمنی حریم خصوصی، روابط جنسی، خشونت
- آموزش روش های **بدون خشونت و با اعتماد به نفس**

پانزده تا هفده سالگی



- ایمنی وسایل نقلیه موتوری (گواهینامه، اجتناب از رانندگی در شرایطی که تحت تاثیر مواد یا الکل باشد، کلاه و کمربند ایمنی)
- دادن مسئولیتهای مشخص
- ایجاد قوانین جدید در خانه متناسب با تغییر سن فرزند (زمان خواب شب، رفتار با افراد خانواده و رفتار در مدرسه)
- تاکید بر تکالیف درسی و آمادگی برای ورود به دانشگاه
- صحبت در مورد بیماریهای مقاربتی و پیشگیری از بارداری
- روی آوردن نوجوان به غذای کم ارزش از نظر غذایی
- خارج کردن اسلحه از منزل
- آموزش روش های **بدون خشونت و با اعتماد به نفس**



هجده تا بیست و یک سالگی

- ایجاد قوانین جدید منزل در رابطه با دوست یابی، رانندگی و مصرف سیگار و پذیرش نقش های جدید در خانه
- آمادگی برای یافتن شغل
- تشویق برای داشتن رژیم غذایی سالم
- تاکید بر مسائلی مانند پرهیز از خشونت، ترک موقعیتهای توأم با خشونت، بیماریهای مقاربتی، روش های پیشگیری از بارداری
- رعایت نکات ایمنی رانندگی و اسلحه

نتیجه گیری

- با توجه به این مساله که عمده مرگ کودکان به علت آسیب های تصادفی است آموزش و مشاوره والدین توسط مراقبین بهداشتی بر حسب سن کودک در هر ویزیت می تواند از بسیاری از حوادث و آسیب ها جلوگیری کند

راهنمای جامع مراقبت های ادغام یافته کودک سالم



سوالات

۱. امن ترین مکان برای صندلی ماشین شیرخوار؟
۲. سن مناسب برای یادگیری شنا؟
۳. تا چه سنی شیرخوار باید به پشت روی صندلی ماشین قرار گیرد؟
۴. ذکر نکات ایمنی مناسب برای سن ۲ سالگی
۵. سن شروع آموزش توالت؟
۶. چه نوزادانی در خطر افزایش یافته برای SIDS هستند؟

