

کودک در ۲ ماهگی



نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندان را تا ۲ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنند یا آن‌ها را از زمین برمی‌دارند، آرام می‌گیرند.
- به صورت‌تان نگاه می‌کنند.
- وقتی به‌طرفشان می‌روید، خوش‌حالی در چهره‌شان معلوم می‌شود.
- وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنید یا به آن‌ها لبخند می‌زنید، لبخند می‌زنند.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- به‌جز گریه، صداهایی از خودشان درمی‌آورند.
- به صدای بلند واکنش نشان می‌دهند.

نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- وقتی تکان می‌خورید، تماشایتان می‌کنند.
- چند ثانیه‌ای به اسباب‌بازی نگاه می‌کنند.

نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- وقتی روی شکم‌اند، سرشان را بالا می‌گیرند.
- هر دو دست و هر دو پا را تکان می‌دهند.
- دستشان را مدت کمی باز می‌کنند.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکتان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هر کسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
 2. با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سوالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودکان با روی خوش واکنش نشان دهید. با هیجان رفتار کنید. لبخند بزنید و وقتی صداهایی درمی‌آورد، با او صحبت کنید. این کار به او می‌آموزد که در گفت‌وگو به‌نوبت صحبت کند.
- برای کودکان حرف بزنید و متن و آواز بخوانید تا به رشد و درک زبان او کمک کنید.
- زمانی را به درآغوش گرفتن و نوازش کودکان اختصاص دهید. این کار به او احساس امنیت و اهمیت می‌دهد. با درآغوش گرفتن یا پاسخ‌دادن، کودک را لوس نمی‌کنید.
- پذیرا بودن در برابر کودک به یادگیری و رشد او کمک می‌کند. وقتی با کودک خود هستید، کار با وسایل الکترونیکی را محدود کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا پذیرا باشید.
- مواظب خودتان باشید. فرزندپروری ممکن است کار سختی باشد! وقتی حال خوشی دارید، آسان‌تر می‌توانید از داشتن نوزاد جدیدتان لذت ببرید.
- یاد بگیرید که هر علامتی را از طرف کودکان متوجه شوید و به آن واکنش نشان دهید تا بدانید او چه احساسی دارد و نیازش چیست. به این ترتیب، شما احساس خوبی خواهید داشت و کودکان احساس امنیت و عشق می‌کنند. برای مثال، آیا می‌خواهد با صدادرآوردن و نگاه کردن با شما بازی کند یا سرش را برمی‌گرداند و خمیازه می‌کشد یا چون به استراحت نیاز دارد، ایرادگیر می‌شود؟
- وقتی کودک بیدار است، او را روی شکم بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را هم‌سطح چشمانش در مقابل او بگذارید. با این کار، می‌تواند تمرین کند سرش را بالا بیاورد. کودک را تنها نگذارید. اگر خواب‌آلود به نظر می‌رسد، او را در جای خواب امنی (تشک سفت بدون پتو، بالش، ضربه‌گیر تخت یا اسباب‌بازی) به‌پشت بخوابانید.
- به کودکان فقط شیر مادر یا شیر خشک بدهید. نوزاد حدوداً تا ۶ ماه اول زندگی برای خوردن بقیه‌ی غذاها و همین‌طور آب و بقیه‌ی نوشیدنی‌ها آماده نیست.
- دنبال علامت‌ها بگردید و بفهمید کودکان کی گرسنه است. منتظر علامت گرسنگی باشید؛ مانند دست را در دهان کردن، چرخاندن سر به سمت سینه یا شیشه‌ی شیر یا صدا درآوردن و لیسیدن لب.
- به دنبال علائمی باشید که نشان می‌دهد کودکان سیر است؛ مانند بستن دهان یا دورکردن سر از سینه یا شیشه‌ی شیر. اگر کودکان گرسنه نیست، از شیردادن دست بکشید.
- هیچ‌وقت کودک را تکان ندهید و نگذارید دیگران هم این کار را بکنند! ممکن است به مغزش آسیب بزنید یا حتی باعث مرگ او شوید. اگر موقع گریه‌کردنش کلافه می‌شوید، کودک را در جای امنی بگذارید و از او دور شوید. هر ۵ تا ۱۰ دقیقه سری به او بزنید. نوزاد اغلب در چند ماه اول زندگی بدتر گریه می‌کند؛ اما این وضع بهتر می‌شود.
- برای خوابیدن و غذادادن برنامه داشته باشید. این باعث می‌شود کودک بفهمد باید منتظر چه چیزی باشد.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جوای اطلاعات بیشتر شوید.

کودک در ۴ ماهگی



نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندان را تا ۴ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- برای جلب توجهتان خودبه‌خود لبخند می‌زنند.
- وقتی می‌خواهید آن‌ها را بخندانید، نخودی می‌خندند (هنوز کامل قهقهه نمی‌زنند).
- به شما نگاه می‌کنند یا تکان می‌خورند یا از خودشان صداهایی درمی‌آورند تا توجهتان را جلب یا حفظ کنند.

نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- اگر گرسنه باشند، با دیدن سینه یا شیشه‌ی شیر، دهانشان را باز می‌کنند.
- با علاقه به دست‌هایشان نگاه می‌کنند.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- صداهایی مانند «اووو» یا «آآآ» (غان‌وگون) درمی‌آورند.
- وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنید، در جوابتان صداهایی از خودشان درمی‌آورند.
- سرشان را رو به صدای شما می‌چرخانند.

نشانه‌های رشد حرکتی/رشد فیزیکی

- وقتی آن‌ها را در آغوش گرفته‌اید، بدون تکیه سرشان را راست نگه می‌دارند.
- وقتی اسباب‌بازی را در دستشان می‌گذارید، آن را نگه می‌دارند.
- با بازویشان به اسباب‌بازی‌ها می‌زنند.
- دستشان را در دهانشان می‌کنند.
- وقتی روی شکم‌اند، خودشان را روی آرنج/ساعد بالا می‌گیرند.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکتان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟
- آیا کودک شما نیاز به مراقبت‌های بهداشتی خاصی دارد یا نارس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هر کسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاعات بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
 2. با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI) مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned) مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید
یا به نشانی [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org) سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.



به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودکان با روی خوش واکنش نشان دهید. با هیجان رفتار کنید. لبخند بزنید و وقتی صداهایی درمی‌آورد، با او صحبت کنید. این کار به او می‌آموزد که در گفت‌وگو به نوبت صحبت کند.
- برای کودکان فرصتی فراهم کنید تا به‌طور از خطر، به‌طرف اسباب‌بازی‌ها دست دراز کند و به اسباب‌بازی‌ها لگد بزند و چیزهای دوروبرش را کشف کند. برای مثال، او را با اسباب‌بازی‌های بی‌خطر روی پتویی بگذارید.
- بگذارید کودکان چیزهای بی‌خطر را در دهانش بگذارد و آن‌ها را کشف کند. نوزاد این‌طور یاد می‌گیرد. مثلاً بگذارید چیزهایی را که تیز یا داغ یا آنقدر کوچک نیست که با آن خفه شود، ببیند و بشنود و لمس کند.
- برای کودکان حرف بزنید و متن و آواز بخوانید. این کار به او کمک می‌کند صحبت‌کردن را یاد بگیرد و بعداً کلمه‌ها را بفهمد.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف‌زدن و بازی‌کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- به کودک خود فقط شیر مادر یا شیر خشک بدهید. نوزاد حدوداً تا ۶ ماه اول زندگی برای خوردن بقیه‌ی غذاها و همین‌طور آب و بقیه‌ی نوشیدنی‌ها آماده نیست.
- برای بازی‌کردن، اسباب‌بازی‌های بی‌خطری را به کودک بدهید که راحت می‌تواند آن را دست بگیرد (مانند جغجغه) یا کتاب‌های پارچه‌ای با تصاویر رنگارنگ مناسب سن او.
- در طول روز، به کودکان زمانی بدهید برای جنب‌وجوش و ارتباط‌گرفتن با افراد و اشیاء. کودک را مدت طولانی در تاب یا کالسکه یا صندلی فیزی نگذارید.
- برنامه‌ی ثابتی برای خواب و غذا تنظیم کنید.
- کودک خود را به‌پشت بخوابانید و اسباب‌بازی‌ای با رنگ روشن به او نشان بدهید. اسباب‌بازی را به‌آرامی از چپ به راست و از بالا به پایین حرکت دهید تا ببینید حواسش به حرکت اسباب‌بازی هست یا نه.
- وقتی دارید کودک را «نرمش» می‌دهید (بدنش را حرکت می‌دهید)، چند دقیقه‌ای آواز بخوانید و با او حرف بزنید. به‌آرامی دست‌ها و پاهایش را بالا و پایین ببرید.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.



کودک در ۶ ماهگی

Help Me
Grow | LA

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۶ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- افراد آشنا را می‌شناسند.
- دوست دارند خودشان را در آینه ببینند.
- می‌خندند.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- بعد از شما از خودشان صدا درمی‌آورند.
- زبان درمی‌آورند (زبان‌شان را بیرون می‌آورند و فوت می‌کنند).
- صداهای جیغ‌گونه درمی‌آورند.

نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- چیزها را در دهانشان می‌گذارند تا آن‌ها را کشف کنند.
- دست دراز می‌کنند تا اسباب‌بازی دل‌خواهشان را بگیرند.
- لب‌هایشان را روی هم می‌گذارند تا نشان بدهند دیگر غذا نمی‌خواهند.

نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- از شکم به پشت غلت می‌خورند.
- وقتی روی شکم‌اند، روی بازوهایشان بلند می‌شوند.
- هنگام نشستن به دستشان تکیه می‌کنند.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
 2. با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید
یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشک‌تان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- با کودک خود بازی بعبوبت انجام دهید. وقتی کودک لبخند می‌زند، شما هم لبخند بزنید. وقتی صدایی درمی‌آورد، شما هم همان را تقلید کنید. این کار به او کمک می‌کند اجتماعی شود.
- هر روز به تصاویر رنگارنگ در مجلات یا کتاب‌ها نگاه کنید و برای کودکان «بخوانید» و در مورد آن‌ها صحبت کنید. وقتی او هم با غان‌غون «می‌خواند»، واکنش نشان دهید. مثلاً اگر صداهایی درمی‌آورد، بگویید: «آره. این هاپو است!»
- چیزهای جدید را به کودکان نشان بدهید و رویشان اسم بگذارید. برای مثال، موقع پیاده‌روی، به ماشین‌ها و درخت‌ها و حیوان‌ها اشاره کنید.
- برای کودک خود آواز بخوانید و آهنگ پخش کنید. این کار به رشد مغز کمک می‌کند.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف‌زدن و بازی‌کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- وقتی کودک به چیزی نگاه می‌کند، با دست به آن اشاره کنید و درباره‌اش حرف بزنید.
- کودک را به‌شکم یا به‌پشت بخوابانید و اسباب‌بازی‌ها را دور از دسترسش بگذارید. تشویقش کنید غلت بزند و به اسباب‌بازی‌ها برسد.
- خلق و خوی کودکان را یاد بگیرید. اگر خوش‌حال است، به کارتان ادامه دهید. اگر ناراحت است، استراحتی بدهید و کودکان را آرام کنید.
- با پزشک کودکان درباره‌ی اینکه چه زمانی می‌توانید به کودک غذای سفت بدهید و اینکه چه غذاهایی خطر خفگی دارد، صحبت کنید. شیر مادر یا شیر خشک هنوز مهم‌ترین منبع «غذا» برای کودک شما است.
- پی ببرید که کودک کی گرسنه است و کی سیر. اشاره‌کردن به غذا، بازکردن دهان برای قاشق، هیجان‌زد شدن با دیدن غذا، این‌ها نشانه‌ی گرسنگی است. کارهای دیگر، مانند پس‌زدن غذا، بستن دهان، روبرگرداندن از غذا به شما می‌گوید که او به اندازه خورده است.
- به کودکان یاد بدهید که می‌تواند آرام شود. آهسته صحبت کنید. بغلش کنید. تکانش دهید یا برایش آواز بخوانید یا بگذارید انگشتانش یا پستانک را بمکد. می‌توانید همین‌طور که او را در آغوش می‌گیرید یا تکان می‌دهید، اسباب‌بازی دل‌خواه یا حیوان عروسکی را به او بدهید.
- کودکان را همان‌طور که نشسته، بغل بگیرید. بگذارید هم‌زمان که یاد می‌گیرد تعادلش را حفظ کند، به اطراف نگاه کند. اسباب‌بازی‌هایش را هم در اختیارش بگذارید.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید
یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.



کودک در ۹ ماهگی*

Help Me
Grow | LA

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کنند و یاد می‌گیرند و حرف می‌زنند و رفتار و حرکت می‌کنند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندان را تا ۹ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- پیش‌غریبه‌ها خجالت می‌کشند یا می‌ترسند و به آشنایانشان می‌چسبند.
- چندین حس را در چهره‌شان نشان می‌دهند؛ مانند خوش‌حالی، غم، خشم، تعجب.
- وقتی اسمشان را صدا می‌زنند، نگاه می‌کنند.
- وقتی از پیششان می‌روید، واکنش نشان می‌دهند (نگاه می‌کنند یا دنبالتان می‌آیند یا گریه می‌کنند).
- وقتی دالی‌موشک بازی می‌کنید، لبخند می‌زنند یا می‌خندند.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- صداهای مختلفی مانند «ماماما» و «بابابابا» درمی‌آورند.
- دست‌هایشان را بالا می‌گیرند تا بغلشان کنند.

* **زمان غربالگری رشد فرارسیده است!** همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۹ ماهگی باید غربالگری رشد عمومی را بگذراند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک سؤال کنید.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
 2. با طرح مداخله‌ی زودهنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید
یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



Help Me
Grow LA

شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سوالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- صدای کودکان را تقلید کنید و کلمه‌های ساده را با صدای او بگویید. برای مثال، اگر کودک می‌گوید «بابا»، «بابا» را تکرار کنید. سپس بگویید «کتاب».
- اسباب‌بازی‌ها را کمی دور از دسترس، روی زمین یا روی تشک بازی بگذارید و کودک را تشویق کنید که بخزد یا غلت بزند یا بپرند تا دستش به آن‌ها برسد. وقتی به آن‌ها رسید، تشویقش کنید.
- به کودک خود یاد بدهید که «بای‌بای» کند یا سرش را به نشانه‌ی «نه» گفتن تکان بدهد. مثلاً وقتی می‌خواهید بروید، دست تکان بدهید و بگویید «بای‌بای». همچنین می‌توانید زبان اشاره‌ی ساده‌ای را به کودک یاد بدهید تا قبل از اینکه بتواند حرف بزند، بگوید چه می‌خواهد.
- بازی‌هایی مانند دالی‌موشک را انجام دهید. می‌توانید سرتان را با پارچه بپوشانید و ببینید که کودک آن را می‌کشد یا نه.
- تکه‌های خانه‌سازی را از ظرفش بیرون بریزید و آن‌ها را سر هم کنید.
- با کودکان بازی‌هایی کنید مثل «نوبت من، نوبت تو». این کار را با دست‌به‌دست‌کردن نوبتی اسباب‌بازی امتحان کنید.
- برای کودکان متن «بخوانید». خواندن چه‌بسا صحبت‌کردن در مورد تصاویر باشد. برای مثال، وقتی مشغول تماشای کتاب یا مجله‌اید، تصاویر را همان‌طور که به آن‌ها اشاره می‌کنید، نام ببرید.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس ویدئویی با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف‌زدن و بازی‌کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- درباره‌ی خطرات خفگی و غذاهای ایمن برای کودک اطلاعات کسب کنید. بگذارید با انگشت‌هایش تمرین کند خودش غذا بخورد و از فنجان‌هایی که مقدار کمی آب دارد، بنوشد. کنار دستش بنشینید و از غذا خوردن با هم لذت ببرید. انتظار ریختن غذا را هم داشته باشید. یادگیری غذا خوردن پر از کثیف‌کاری و خوش‌گذرانی است!
- بگویید که چه رفتارهایی مطلوب‌تان است. برای مثال، به‌جای گفتن «نابست»، بگویید «وقت نشستن است».
- کودکان را به غذاهایی با طعم و بافت متفاوت عادت دهید. غذا می‌شود نرم یا له‌شده یا ریز باشد. ممکن است کودک شما اولین بار از هر غذایی خوشش نیاید. بگذارید بارها و بارها غذاها را امتحان کند.
- به‌جای اینکه دزدکی بروید، سریع و سر حال خداحافظی کنید تا کودکان بدانند که دارید می‌روید؛ حتی اگر گریه کند. یاد می‌گیرد خودش را آرام کند و انتظار چه چیزی را باید داشته باشد. با جمله‌ی «بابا برگشته!» به او خبر بدهید که برگشته‌اید.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

کودک در ۱۲ ماهگی

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

Help Me
Grow | LA

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۱۲ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر نوزادان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

□ با شما بازی می‌کنند؛ مثلاً اتل‌متل‌توتوله.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

□ بای‌بای می‌کنند.

پدر و مادر را با «ماما» یا «بابا» یا اسم خاص دیگری صدا می‌کنند.

□ «نه» را می‌فهمند (وقتی این کلمه را می‌گویید، مکث کوتاهی می‌کنند یا دست نگه می‌دارند).

نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

□ چیزی را درون ظرف می‌گذارند؛ مثلاً قطعه‌ی خانه‌سازی را در فنجان می‌گذارند.

□ به دنبال چیزهایی می‌گردند که می‌بینند شما آن‌ها را پنهان می‌کنید؛ مانند اسباب‌بازی‌ای که زیر پتو می‌گذارید.

نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

□ خودشان را بالا می‌کشند تا بایستند.

□ دستشان را به مبل و اثاث خانه می‌گیرند و راه می‌روند.

□ از فنجان بدون درپوش، وقتی آن را برایشان نگه می‌دارید، نوشیدنی می‌خورند.

□ چیزهایی مثل تکه‌های کوچک غذا را بین انگشت شست و اشاره می‌گیرند و برمی‌دارند.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
2. با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



Help Me
Grow | LA

شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودک خود «رفتارهای مطلوب» را آموزش دهید. به او نشان دهید چه کاری باید بکند و وقتی آن کار را انجام داد، حرف‌های دلگرم‌کننده بزنید یا او را در آغوش بگیرید و ببوسید. برای مثال، اگر دم حیوان خانگی‌تان را می‌کشد، یادش دهید به آرامی حیوان را نوازش کند و وقتی این کار را کرد، او را در آغوش بگیرید.
- وقتی مشغول کاری هستید، برای کودکان درباره‌ی آن حرف بزنید یا آواز بخوانید. مثلاً بگویید «مامان دارد پایت را می‌شوید» یا به آواز بخوانید «ما این‌جوری دستامونو می‌شوئیم».
- بر اساس آنچه کودکان سعی می‌کنند بگویند، چیزی بگویید. اگر می‌گوید «کا»، بگویید: «آره. کامیون.» یا اگر می‌گوید «کامیون»، بگویید: «آره. این یک کامیون بزرگ و آبی است.»
- اگر کودک سراغ چیزی را می‌گیرد که نمی‌خواهید، به او اسباب‌بازی بدهید یا جابه‌جایش کنید تا سریع و مداوم حواسش را پرت کنید. «نه» گفتن را بگذارید برای کارهایی که خطرناک است. وقتی «نه» می‌گویید، قاطعانه بگویید. کتک نزنید. داد نزنید. توضیحات طولانی ندهید.
- برای کودکان جاهای بی‌خطری فراهم کنید برای کندوکاو و شناختن. خانه را برایش امن کنید. برای مثال، چیزهای تیز یا شکستی را از دسترس خارج کنید. داروها و مواد شیمیایی و مواد شوینده را داخل کمد بگذارید و درش را قفل کنید. شماره‌ی کمک‌های ویژه‌ی مسمومیت (800-222-1222) را در تمام تلفن‌ها ذخیره کنید.
- وقتی کودکان اشاره می‌کنند، با حرف زدن پاسخ بدهید. نوزاد برای درخواست کردن اشاره می‌کند. برای مثال، بگویید: «فنجان را می‌خواهی؟ فنجان اینجا است. این فنجان تو است.» اگر سعی می‌کند بگوید «فنجان»، تلاشش را تشویق کنید.
- به چیزهای جالبی که می‌بینید، مانند کامیون یا اتوبوس یا حیوان‌ها اشاره کنید. این کار به کودکان کمک می‌کند تا به آنچه دیگران با اشاره به او «نشان می‌دهند»، توجه کند.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماس تصویری با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف زدن و بازی کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- به کودکان آب و شیر مادر یا شیر ساده بدهید. به آب‌میوه نیازی نیست؛ اما اگر می‌دهید، روزانه حدود ۱۰۰ گرم یا کمتر آب‌میوه‌ی صندرسد طبیعی بدهید. بقیه‌ی نوشیدنی‌های شیرین را به کودکان ندهید؛ مانند نوشیدنی‌های میوه‌ای و نوشابه و نوشیدنی‌های ورزشی یا شیر طعم‌دار.
- کودکان را به غذاهایی با طعم و بافت متفاوت عادت دهید. غذا می‌شود نرم یا له‌شده یا ریز باشد. ممکن است کودک شما اولین بار از هر غذایی خوشش نیاید. بگذارید بارها و بارها غذاها را امتحان کند.
- به کودکان فرصت بدهید تا با پرستار جدید آشنا شود. اسباب‌بازی موردعلاقه یا حیوان عروسکی یا پتویی به همراه داشته باشید تا کودکان را آرام کنید.
- قابلمه و ماهی‌تابه یا سازهای کوچک موسیقی (مانند طبل یا سنج) را در اختیار کودک بگذارید. کودک را تشویق کنید که سروصدا کند.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.



نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نقاط عطف رشد اهمیت دارند! اینکه فرزند شما چگونه بازی می کند، یاد می گیرد، صحبت می کند، رفتار می کند و حرکت می کند، سرنخ های مهمی در مورد رشد او ارائه می دهند. نقاط عطفی را که فرزندتان تا ۱۵ ماهگی به آنها دست یافته است، بررسی کنید. این برگه را همراه خود داشته باشید و در هر ویزیت کامل کودک با پزشک فرزندتان در مورد نقاط عطفی که او به آن دست یافته است و انتظارات بعدی صحبت کنید.

آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می دهند:

نقاط عطف اجتماعی/عاطفی

- در حین بازی از کودکان دیگر تقلید می کند (مانند بیرون آوردن اسباب بازی ها از جعبه وقتی کودک دیگری این کار را انجام می دهد)
- اشیایی را که دوست دارد به شما نشان می دهد
- هنگام هیجان زده شدن دست می زند
- عروسک های پر شده یا اسباب بازی های دیگر را در آغوش می گیرد
- به شما محبت نشان می دهد (آغوش، نوازش یا بوسیدن)

نقاط عطف زبان/ارتباطات

- سعی می کند یک یا دو کلمه به جز «ماما» یا «بابا» بگوید (مانند «تا» برای تاب یا «سا» برای سگ)
- هنگامی که یک شی آشنا را نام می برید، به آن نگاه می کند
- دستورالعمل های داده شده را هم با اشاره و هم با کلمات دنبال می کند. به عنوان مثال، وقتی دست خود را دراز می کنید و می گویید: «اسباب بازی را به من بده»، آن را به شما می دهد.
- برای درخواست چیزی یا کمک گرفتن اشاره می کند

نقاط عطف شناختی (یادگیری، تفکر و حل مسئله)

- سعی می کند از وسایل (مانند تلفن، فنجان یا کتاب) به درستی استفاده کند
- حداقل دو شی کوچک مانند بلوک را روی هم می چیند

نقاط عطف حرکتی/رشد جسمی

- خودش به تنهایی چند قدم برمی دارد
- از انگشتان خود برای غذا خوردن استفاده می کند

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و فرزندتان با هم چه کارهایی انجام می دهید؟
- برخی از کارهایی که فرزند شما دوست دارد انجام دهد، کدامند؟
- آیا کاری هست که فرزندتان انجام دهد یا انجام ندهد و این مسئله شما را نگران کند؟
- آیا فرزند شما مهارتی را که قبلاً داشته است از دست داده است؟
- آیا فرزند شما به مراقبت های بهداشتی خاصی نیاز دارد یا نارس به دنیا آمده است؟

شما بهتر از هر کسی فرزند خود را می شناسید. وقت تلف نکنید. اگر فرزندتان یک یا چند نقطه عطف را برآورده نمی کند، مهارت هایی را که قبلاً داشته از دست داده است یا نگرانی های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک فرزندتان صحبت کنید، نگرانی های خود را در میان بگذارید و در مورد غربالگری تکاملی سوال بپرسید. اگر شما یا پزشک همچنان نگران هستید:

1. از متخصصی بخواهید که فرزند شما را بیشتر ارزیابی کند.
2. با برنامه مداخله زود هنگام ایالت یا منطقه خود تماس بگیرید تا ببینید که آیا فرزند شما می تواند خدماتی برای کمک دریافت کند. برای کسب اطلاعات بیشتر و یافتن شماره تلفن به نشانی اینترنتی cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه کمک به فرزندتان، به نشانی اینترنتی cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



Help Me
Grow | LA

به عنوان اولین معلم فرزندان، می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت‌های ساده را به صورت ایمن امتحان کنید. اگر سوال یا ایده‌های بیشتری در مورد نحوه کمک به رشد کودک خود دارید، با پزشک و معلمان کودک خود در میان بگذارید.

- به فرزند خود در یادگیری صحبت کردن کمک کنید. کلمات اولیه کودک کامل نیستند. آنچه او می‌گوید را تکرار کنید و به آن اضافه نمایید. او ممکن است برای توپ بگوید «تو» و شما می‌توانید بگویید «توپ، بله، این یک توپ است».
- هنگامی که کودک به اشیا اشاره می‌کند، نام آنها را به او بگویید و چند ثانیه صبر کنید تا ببینید آیا قبل از به دست گرفتن صدایی در می‌آورد یا خیر. اگر صدایی در آورد، به او آفرین بگویید و نام شی را تکرار کنید. «بله! فنان.»
- به دنبال راه‌هایی باشید که به فرزندان اجازه می‌دهد در فعالیت‌های روزمره کمک کند. اجازه دهید برای بیرون رفتن کفش‌هایش را بیاورد، برای پارک در کیف خود میان وعده بگذارد یا جوراب‌ها را در سبد قرار دهد.
- برنامه‌های منظمی برای خواب و تغذیه داشته باشید. یک زمان خواب ساکت و آرام برای کودک خود تنظیم کنید. لباس خوابش را تنش کنید، دندانهایش را مسواک بزنید و 1 یا 2 کتاب برایش بخوانید. کودکان 1 تا 2 ساله به 11 تا 14 ساعت خواب در روز (شامل چرت زدن) نیاز دارند. ساعات ثابت خواب این کار را آسان‌تر می‌کند!
- اشیای مختلف مانند کلاه را به کودک خود نشان دهید. از او بپرسید: «با کلاه چه کار می‌کنی؟ آن را روی سرت می‌گذاری.» آن را روی سر خود بگذارید و سپس به او بدهید تا ببینید آیا از شما تقلید می‌کند یا خیر. این کار را با وسایل دیگر مانند کتاب یا فنان نیز انجام دهید.
- آهنگ‌هایی مانند «چرخ‌های اتوبوس می‌چرخند» را با حرکات بدن بخوانید. ببینید آیا فرزند شما سعی می‌کند برخی از حرکات را انجام دهد.
- آنچه را که فکر می‌کنید فرزندان احساس می‌کند (مثلاً ناراحت، عصبانی، دلخور یا خوشحال) را بگویید. از کلمات، حالات چهره و صدای خود برای نشان دادن آنچه فکر می‌کنید او احساس می‌کند، استفاده کنید. به عنوان مثال، بگویید «دلخور هستی چون نمی‌توانیم بیرون برویم اما نمی‌توانی کسی یا چیزی را بزنی. بیا یک بازی در خانه انجام دهیم».
- انتظار عصبانیت را داشته باشید. در این سن طبیعی است و اگر کودک شما خسته یا گرسنه باشد احتمال بیشتری دارد. کج خلقی باید کوتاه‌تر شود و با افزایش سن کمتر اتفاق بیفتد. می‌توانید حواس پرتی را امتحان کنید اما خوب است که اجازه دهید بدون انجام کاری عصبانی شود. به او زمان بدهید تا آرام شود و کار را پیش ببرد.
- «رفتارهای مطلوب» را به کودک خود آموزش دهید. به او نشان دهید که چه کاری باید انجام دهد و از کلمات مثبت استفاده کند و وقتی این کار را انجام می‌دهد او را در آغوش بگیرید و ببوسید. به عنوان مثال، اگر او دم حیوان خانگی شما را می‌کشد، به او بیاموزید که چگونه به آرامی آن را نوازش کند. وقتی این کار را کرد، او را در آغوش بگیرید.
- زمان استفاده از صفحات نمایش (تلویزیون، تبلت، تلفن و غیره) را به تماس ویدیویی با عزیزان محدود کنید. استفاده از صفحات نمایش برای کودکان کمتر از 2 سال توصیه نمی‌شود. کودکان از طریق صحبت کردن، بازی کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- کودک خود را تشویق کنید تا با بلوک بازی کند. شما می‌توانید بلوک‌ها را روی هم قرار دهید و او می‌تواند آنها را خراب کند.
- اجازه دهید فرزندان از فنان بدون درب برای نوشیدن استفاده کنند و غذا خوردن را با قاشق تمرین کنند. یادگیری خوردن و آشامیدن پر از بریز و بپاش اما لذت بخش است!

برای مشاهده نکات و فعالیت‌های بیشتر، برنامه Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این فهرست نقاط عطف جایگزین ابزار غربالگری تکاملی استاندارد و معتبر نیست. این نقاط عطف رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (75 درصد یا بیشتر) در هر سنی چه کاری می‌توانند انجام دهند. کارشناسان موضوعی این نقاط عطف را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کردند.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.

کودک در ۱۸ ماهگی*



Help Me Grow LA

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۱۸ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر کودکان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- از شما دور می‌شوند؛ اما نگاه می‌کنند تا مطمئن شوند در نزدیکی‌شان هستید.
- چیزهای جالب را با اشاره‌ی دست به شما نشان می‌دهند.
- دست‌هایشان را دراز می‌کنند تا برایشان بشوید.
- با شما به چند صفحه از کتاب نگاه می‌کنند.
- دستشان را از داخل آستین لباس رد می‌کنند یا پایشان را بلند می‌کنند تا کمکتان کنند لباسشان را نتشان کنید.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- سعی می‌کنند سه یا چند کلمه به‌جز «ماما» یا «بابا» بگویند.
- دستورهای ساده را بدون هیچ اشاره‌ای اجرا می‌کنند؛ مانند دادن اسباب‌بازی وقتی می‌گویید «بده به من».

نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- وقتی مشغول کارهای روزمره‌اید (مثلاً جارو کردن) از شما تقلید می‌کنند.
- با اسباب‌بازی‌ها بازی‌های ساده می‌کنند؛ مانند هل‌دادن ماشین اسباب‌بازی.

نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- بدون اینکه دستشان را به کسی یا چیزی بگیرند، راه می‌روند.
- روی کاغذ خط‌خطی می‌کنند.
- از فنجان بدون درپوش می‌نوشند و ممکن است گاهی نوشیدنی را بریزند.
- با دست خودشان غذا می‌خورند.
- سعی می‌کنند با قاشق غذا بخورند.
- بدون کمک روی مبل یا صندلی می‌روند و پایین می‌آیند.

* **زمان غربالگری رشد فرارسیده است!** همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۱۸ ماهگی باید غربالگری رشد عمومی و همین‌طور غربالگری اوتیسم را بگذرانند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک سؤال کنید.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکتان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

- درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
 - با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



Help Me
Grow | LA

شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- کلمات مثبت به کار ببرید و به رفتارهایی که می‌خواهید ببینید (رفتارهای مطلوب)، بیشتر توجه کنید. برای مثال، «ببین چقدر خوب اسباب‌بازی را کنار گذاشتی». به رفتارهایی که نمی‌خواهید ببینید، کمتر توجه کنید.
- «نقش‌بازی» را تشویق کنید. به کودکان یک قاشق بدهید تا وانمود کند به حیوان عروسکی‌اش غذا می‌دهد. به‌نوبت این را بازی کنید.
- به فرزندان کمک کنید احساسات دیگران و راه‌های واکنش مثبت را یاد بگیرند. برای مثال، وقتی کودکی را می‌بیند که غمگین است، بگویید: «انگار غمگین است. بیا برایش یک عروسک ببریم.»
- سؤالات ساده‌ای بپرسید تا فرزندان درباره‌ی آنچه در اطرافش در جریان است، فکر کند. مثلاً از او بپرسید: «این چیست؟»
- بگذارید کودکان با فنجان بدون درپوش، نوشیدنی بخورد کند و غذا خوردن با قاشق را تمرین کند. یادگرفتن خوردن و نوشیدن کثیف‌کاری دارد؛ اما بامزه است!
- انتخاب‌های ساده‌ای پیش رویش بگذارید. بگذارید فرزندان بین دو چیز، یکی را انتخاب کند. برای مثال، موقع لباس‌پوشیدن از او بپرسید که می‌خواهد پیراهن قرمز بپوشد یا آبی.
- برای خوابیدن و غذا خوردن برنامه‌ی ثابتی داشته باشید. برای مثال، وقتی فرزندان مشغول خوردن غذا و میان‌وعده است، کنار میز بنشینید. این کار کمک می‌کند برنامه‌ی غذای شما و خانواده تنظیم شود.
- کارکردن با وسایل دیجیتال (تلویزیون و تلفن و تبلت و جز این‌ها) را به تماشای تصویری با عزیزان محدود کنید. کارکردن با وسایل دیجیتال برای کودکان کمتر از ۲ سال توصیه نمی‌شود. نوزادان از طریق حرف زدن و بازی کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند. وقتی با فرزندان هستید، کارکردن با وسایل الکترونیکی را محدود کنید تا بتوانید به حرف‌ها و کارهای او واکنش نشان دهید.
- از پزشک یا معلم فرزندان یا هر دو بپرسید که آیا کودکان برای آموزش توالی‌ت رفتن آماده است یا نه. بیشتر بچه‌ها تا ۲ تا ۳ سالگی توالی‌ت رفتن را خوب یاد نمی‌گیرند. اگر آماده نباشد، این کار ممکن است اضطراب و مانع ایجاد کند و تمرین این کار طولانی‌تر شود.
- انتظار بدخُلقی را داشته باشید. بدخُلقی در این سن طبیعی است و همچنان که کودک بزرگتر می‌شود، این بدخُلقی‌ها کوتاه‌تر و کمتر می‌شود. می‌توانید حواسش را پرت کنید؛ اما چشم‌پوشی از بدخُلقی هم ایرادی ندارد. به او زمان بدهید تا آرام شود و ادامه دهد.
- با کودک خود رودررو صحبت کنید و اگر می‌شود، تا سطح دید او پایین بیایید. با این کار، حرفتان را از چشم و صورتتان می‌خواند، نه اینکه فقط حرفتان را بشنود.
- به اعضای بدن اشاره کنید و جملاتی مانند «اینجا دماغ تو است. اینجا دماغ من است.» بگویید. به این ترتیب، اسم اعضای بدن را به فرزندان یاد بدهید.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

کودک در ۲ سالگی*

Help Me
Grow | LA

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کند و یاد می‌گیرد و حرف می‌زند و رفتار و حرکت می‌کند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۲ سالگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر کودکان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- وقتی دیگران رنجیده یا ناراحت‌اند، متوجه می‌شوند؛ مثلاً وقتی کسی گریه می‌کند، مکث می‌کنند یا قیافه‌شان غمگین می‌شود.
- به صورت‌تان نگاه می‌کنند تا ببینند در موقعیت جدید چگونه واکنش نشان می‌دهید.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- مثلاً وقتی می‌پرسید «خرس کجاست؟» به چیزهایی در کتاب اشاره می‌کنند.
- حداقل دو کلمه را با هم می‌گویند؛ مانند «شیر بیشتر».
- وقتی از آن‌ها می‌خواهید جایی از بدن را نشان‌تان بدهند، حداقل به دو قسمت بدن اشاره می‌کنند.
- حرکات بیشتری به‌جز دست‌تکان‌دادن و اشاره کردن انجام می‌دهند؛ مانند بوسه‌فرستادن یا تکان‌دادن سر به‌معنی تأیید.

نشانه‌های رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- با یک دستشان چیزی را می‌گیرند و هم‌زمان با دست دیگرشان کار دیگری می‌کنند؛ مثلاً ظرفی را نگاه می‌دارند و در آن را برمی‌دارند.
- سعی می‌کنند با کلید یا دستگیره یا دکمه‌ی روی اسباب‌بازی کار کنند.
- هم‌زمان با بیش از یک اسباب‌بازی بازی می‌کنند؛ مثلاً غذای اسباب‌بازی را در بشقاب اسباب‌بازی می‌گذارند.

نشانه‌های رشد حرکتی/فیزیکی

- به توپ ضربه می‌زنند.
- می‌دوند.
- با کمک یا بدون کمک دیگران، از چند پله با پا بالا می‌روند (بدون کمک گرفتن از دست).
- با قاشق غذا می‌خورند.

* **زمان غربالگری رشد فرارسیده است!** همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۲ سالگی باید غربالگری اوتیسم را بگذرانند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک خود سؤال کنید.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارند؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
2. با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- به کودکان یاد بدهید کلمات چه صدایی دارند؛ حتی اگر هنوز نمی‌تواند آن‌ها را به‌وضوح بگوید. برای مثال، اگر فرزندتان می‌گوید «بانگی»، بگویید: «باز هم نارنگی می‌خواهی؟»
- وسط بازی‌ها به‌دقت مراقب کودکان باشید. کودکان در این سن در کنار یکدیگر بازی می‌کنند؛ اما نمی‌دانند چطور مشکلات را با هم حل‌وفصل کنند. در اشتراک‌گذاری و بازی نویتی و استفاده از کلمات در صورت امکان، به فرزندتان کمک کنید و نشان دهید چگونه با اختلاف‌ها کنار بیاید.
- از کودکان بخواهید در آماده‌کردن میز غذا کمک‌تان کند. بگذارید وسایلی مانند لیوان پلاستیکی یا دستمال را روی میز بگذارد. از او بابت کمکی که می‌کند، تشکر کنید.
- به کودکان توپ بدهید تا شوت بزند و قل بدهد و پرتاب کند.
- به فرزندتان اسباب‌بازی‌هایی بدهید که یاد می‌دهد چگونه چیزها را درست و چگونه مشکلات را حل کند. برای مثال، اسباب‌بازی‌هایی که او بدهد که بتواند دکمه‌ای را فشار دهد و اتفاقی بیفتد.
- بگذارید فرزندتان با لباس‌های بزرگ‌ترها (مثلاً کفش و کلاه و پیراهن) بازی کند. این کار به او کمک می‌کند نقش‌بازی کند.
- بگذارید کودکان در هر وعده‌ی غذایی به همان اندازه که می‌خواهد، بخورد. کودکان نوپا همیشه یک مقدار یا یک نوع غذا را در هر روز نمی‌خورند. کار شما این است که به او غذای سالم بدهید و فرزندتان است که تصمیم می‌گیرد بخورد یا نخورد و چقدر بخورد.
- برنامه‌های منظمی برای خواب و خوراک داشته باشید. برای خواب کودک، زمان آرام و ساکتی ایجاد کنید. لباس خوابش را تنش کنید و مسواکش را بزنید و یک یا دو کتاب برایش بخوانید. کودکان در این سن به ۱۱ تا ۱۴ ساعت خواب در روز (با چرت‌زدن) نیاز دارند. زمان خواب ثابت، خواب را آسان‌تر می‌کند.
- از پزشک یا معلم فرزندتان یا هر دو بپرسید که آیا کودکان برای آموزش توالی‌رفتن آماده است یا نه. بیشتر بچه‌ها تا ۲ تا ۳ سالگی توالی‌رفتن را خوب یاد نمی‌گیرند. اگر آماده نباشد، این کار ممکن است اضطراب و مانع ایجاد کند و تمرین این کار طولانی‌تر شود.
- وقتی فرزندتان خوب کمک می‌کند، حرف‌های دل‌گرم‌کننده بزنید. بگذارید در کارهای ساده کمک‌تان کند؛ مانند گذاشتن اسباب‌بازی‌ها یا لباس‌های شسته‌شده در سبد.
- با کودکان در خارج از خانه، «آماده، به‌صاف، برو» بازی کنید. برای مثال، کودک را با تاب به عقب بکشید. بگویید «آماده، به‌صاف...»، سپس صبر کنید و وقتی تاب را هل دادید، بگویید «برو».
- به فرزندتان اجازه بدهید با شما کارهای هنری ساده انجام دهد. به او مداد رنگی بدهید یا مقداری رنگ انگشتی روی کاغذ بریزید و بگذارید آن را به اطراف پخش کند و نقطه بکشد و از این راه به کندوکاو بپردازد. نقاشی را به دیوار یا یخچال آویزان کنید تا فرزندتان آن را ببیند.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را براساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

کودک در ۳۰ ماهگی*



Help Me Grow | LA

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نشانه‌های رشد، موضوع مهمی است! اینکه کودکان چطور بازی می‌کنند و یاد می‌گیرند و حرف می‌زنند و رفتار و حرکت می‌کنند، سرنخ‌های مهمی درباره‌ی رشد او به دست می‌دهد. نشانه‌های رشد فرزندتان را تا ۳۰ ماهگی زیر نظر بگیرید. این برگه را با خود ببرید و در هر نوبت معاینه، درباره‌ی نشانه‌های رشدی که کودکان به آن رسیده و همین‌طور انتظارات بعدی، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کارهایی که اکثر کودکان در این سن انجام می‌دهند:

نشانه‌های رشد اجتماعی/عاطفی

- در کنار کودکان دیگر و گاهی با آن‌ها بازی می‌کنند.
- با گفتن «به من نگاه کن!» به شما نشان می‌دهند که چه کاری می‌توانند انجام دهند.
- برنام‌های ساده را وقتی به آن‌ها می‌گویید، انجام می‌دهند؛ مثلاً وقتی می‌گویید «وقت تمیز کردن است»، کمک می‌کنند اسباب‌بازی‌ها را بردارند.

نشانه‌های رشد زبانی/ارتباطی

- حدود ۵۰ کلمه می‌گویند.
 - دو یا چند کلمه را با یک فعل می‌گویند؛ مثل «هاپو می‌دوئه».
 - وقتی با انگشت به کتاب اشاره می‌کنید و می‌پرسید «این چیست؟» چیزهایی را در کتاب نام می‌برند.
 - کلماتی مانند «من»، «خودم»، «ما» می‌گویند.
- با دستشان چیزهایی را می‌پنجانند؛ مثلاً دستگیره‌ی در را می‌چرخانند یا در را باز می‌کنند.
 - بعضی لباس‌ها را خودشان از تنشان درمی‌آورند؛ مانند شلوار گشاد یا نیم‌تنه‌ی جلو باز.
 - با هر دو پا از روی زمین به هوا می‌پرند.
 - وقتی برایشان کتاب می‌خوانید، یکی‌یکی صفحه‌های کتاب را ورق می‌زنند.

نشانه‌های رشد شناختی

(یادگیری، تفکر، حل مسئله)

- از اشیا برای نقش‌بازی کردن استفاده می‌کنند؛ مثلاً یک قطعه‌ی خانه‌سازی را انگار که غذا باشد، به عروسکشان می‌خورانند.
- * **زمان غربالگری رشد فرارسیده است!** همان‌طور که آکادمی اطفال آمریکا برای تمام کودکان توصیه می‌کند، فرزند شما در ۳۰ ماهگی باید غربالگری رشد عمومی را بگذرانند. از پزشک درباره‌ی غربالگری رشد کودک خود سوال کنید.

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- با کودکان چه کارهایی انجام می‌دهید؟
- کودکان چه کارهایی را دوست دارد؟
- آیا کاری مربوط به کودکان هست که انجام‌دادن یا انجام‌ندادنش نگران‌تان کند؟
- آیا کودکان مهارت‌هایی را که قبلاً داشته، از دست داده است؟
- آیا کودکان به مراقبت درمانی خاصی نیاز دارد یا زودرس به دنیا آمده است؟

خودتان بهتر از هرکسی کودکان را می‌شناسید. منتظر نمانید. اگر کودکان یک یا چند نشانه‌ی رشد را بروز نمی‌دهد یا مهارت‌های خود را از دست داده یا اگر نگرانی‌های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک کودکان صحبت کنید. نگرانی‌هایتان را در میان بگذارید و جویای غربالگری رشد شوید. اگر شما یا پزشک هنوز نگرانید:

1. درخواست کنید به متخصصی ارجاع‌تان بدهند تا کودکان بیشتر معاینه شود.
 2. با طرح مداخله‌ی زود هنگام ایالتی یا بومی خود تماس بگیرید تا ببینید خدماتی برای کمک به کودکان هست یا نه. برای کسب اطلاعات بیشتر و دیدن شماره‌تلفن‌ها به cdc.gov/FindEI مراجعه کنید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی کمک به کودک، به cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشک‌تان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



Help Me
Grow | LA

شما اولین معلم کودکان هستید و می‌توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این توصیه‌ها و فعالیت‌های ساده را با رعایت احتیاط، امتحان کنید. اگر سؤالی دارید یا به دنبال ایده‌های بیشتری برای کمک به رشد کودک خود هستید، با پزشک و معلمان کودکان صحبت کنید.

- جایی که فرزندتان می‌تواند دنبال علائقش برود و چیزهای جدید را امتحان کند و چیزها را به روش‌های جدیدی به کار بگیرد، «بازی آزاد» را تشویق کنید.
- حرف‌های دل‌گرم‌کننده بزنید و به رفتارهایی که می‌خواهید ببینید («رفتارهای مطلوب»)، بیشتر از رفتارهایی که نمی‌خواهید ببینید، توجه کنید. برای مثال، بگویید: «خوشم آمد که اسباب‌بازی را به جردن دادی.»
- بگذارید کودکان بین غذاهای ساده و سالم انتخاب کنند. بگذارید خودش انتخاب کند که برای میان‌وعده چه بخورد یا چه بپوشد. انتخاب‌ها را به دو یا سه چیز محدود کنید.
- از کودکان درباره‌ی کتاب‌ها و داستان‌ها سوالات ساده بپرسید؛ مانند «چه کسی؟»، «چی؟»، «کجا؟».
- به کودکان یاد دهید چگونه با بقیه‌ی کودکان بازی کند. با کمک به او در اشتراک‌گذاری و نوبت‌گرفتن و حرف‌زدن این کار را به او یاد دهید.
- بگذارید کودکان با مادرنگی روی کاغذ، با کرم اصلاح روی سینی، با گچ روی پیاده‌رو «نقاشی» کند. وقتی خط صافی می‌کشید، ببینید از شما تقلید می‌کند یا نه. وقتی خطوط خوبی کشید، به او نشان دهید که چگونه دایره بکشد.
- به کودکان اجازه بدهید با کودکان دیگر در پارک یا کتابخانه بازی کنند. به دنبال گروه‌های بازی محلی و برنامه‌های پیش‌دبستانی باشید. بازی با دیگران به او ارزش مشارکت و دوستی را می‌فهماند.
- تا می‌توانید، وعده‌های غذایی خانوادگی را با هم بخورید. به همه یک نوع غذا بدهید. از همراهی یکدیگر لذت ببرید و از وسایل الکترونیکی (تلویزیون و تبلت و تلفن و جز این‌ها) موقع غذاخوردن استفاده نکنید.
- کارکردن با وسایل الکترونیکی (تلویزیون و تبلت و تلفن و جز این‌ها) را به حداکثر ۱ ساعت در روز با همراهی یک نفر بزرگسال محدود کنید. بچه‌ها از طریق حرف‌زدن و بازی‌کردن و تعامل با دیگران یاد می‌گیرند.
- با کلمات چیزها را برای فرزندتان توصیف کنید؛ مانند بزرگ/کوچک، سریع/آهسته، روشن/خاموش، داخل/خارج.
- به فرزندتان کمک کنید با شکل‌ها یا رنگ‌ها یا حیوانات، جورچین‌های ساده‌ی درست کند. نام هر قطعه را زمانی که فرزندتان آن را در جای خود می‌گذارد، بگویید.
- با فرزندتان در بیرون از خانه بازی کنید. مثلاً او را به پارک ببرید تا از وسایل بازی بالا برود و در جاهای بی‌خطر بدود.
- بگذارید کودکان در هر وعده‌ی غذایی به همان اندازه که می‌خواهد، بخورد. کودکان نوپا همیشه یک مقدار یا یک نوع غذا را در هر روز نمی‌خورند. کار شما این است که به او غذای سالم بدهید و فرزندتان است که تصمیم می‌گیرد بخورد یا نخورد و چقدر بخورد.

برای دیدن توصیه‌ها و فعالیت‌های بیشتر، برنامه‌ی **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این چک‌لیست نشانه‌های رشد، جایگزین غربالگری رشد استاندارد و معتبر نیست. این نشانه‌های رشد نشان می‌دهد که اکثر کودکان (۷۵ درصد یا بیشتر) در هر سن چه کاری ممکن است انجام دهند. کارشناسان موضوع این نشانه‌های رشد را بر اساس داده‌های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کرده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۸۳۳۹۰۳۳۹۷۲ تماس بگیرید

یا به نشانی HelpMeGrowLA.org سر بزنید. همچنین می‌توانید از پزشکتان جویای اطلاعات بیشتر شوید.

فرزند شما در سه سالگی



نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نقاط عطف رشد اهمیت دارند! اینکه فرزند شما چگونه بازی می کند، یاد می گیرد، صحبت می کند، رفتار می کند و حرکت می کند، سرنخ های مهمی در مورد رشد او ارائه می دهند. نقاط عطفی را که فرزندتان تا 3 سالگی به آنها دست یافته است، بررسی کنید. این برگه را همراه خود داشته باشید و در هر ویزیت کامل کودک با پزشک فرزندتان در مورد نقاط عطفی که او به آن دست یافته است و انتظارات بعدی صحبت کنید.

آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می دهند:

نقاط عطف اجتماعی/عاطفی

- در عرض 10 دقیقه پس از اینکه او را تنها می گذارید، آرام می شود (مانند وقتی که به مهدکودک می رود)
- به کودکان دیگر توجه می کند و برای بازی به آنها می پیوندد

نقاط عطف زبان/ارتباطات

- با استفاده از حداقل دو تبادل رفت و برگشت با شما وارد مکالمه می شود
- سوالات «کی»، «چه»، «کجا» یا «چرا» را می پرسد (مانند «مامان/بابا کجاست؟»)
- وقتی از او پرسیده می شود، می گوید در یک تصویر یا کتاب چه اتفاقی می افتد (مانند «دویدن»، «خوردن» یا «بازی کردن»)
- وقتی از او پرسیده می شود، نام کوچک را می گوید
- در بیشتر مواقع به اندازه کافی خوب صحبت می کند تا دیگران متوجه شوند

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر و حل مسئله)

- بعد از نشان دادن نحوه رسم دایره، این کار را انجام می دهد
- وقتی به او هشدار می دهید، از دست زدن به اجسام داغ مانند اجاق گاز خودداری می کند

نقاط عطف حرکتی/رشد جسمی

- اشیایی مانند مهره های بزرگ یا ماکارونی را به هم می چسباند
- خودش به تنهایی چند لباس مثل شلوار گشاد یا ژاکت می پوشد
- از چنگال استفاده می کند

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و فرزندتان با هم چه کارهایی انجام می دهید؟
- برخی از کارهایی که فرزند شما دوست دارد انجام دهد، کدامند؟
- آیا کاری هست که فرزندتان انجام دهد یا انجام ندهد و این مسئله شما را نگران کند؟
- آیا فرزند شما مهارتی را که قبلاً داشته است از دست داده است؟
- آیا فرزند شما به مراقبت های بهداشتی خاصی نیاز دارد یا نارس به دنیا آمده است؟

شما بهتر از هر کسی فرزند خود را می شناسید. وقت تلف نکنید. اگر فرزندتان یک یا چند نقطه عطف را برآورده نمی کند، مهارت هایی را که قبلاً داشته از دست داده است یا نگرانی های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک فرزندتان صحبت کنید، نگرانی های خود را در میان بگذارید و در مورد غربالگری تکاملی سوال بپرسید. اگر شما یا پزشک همچنان نگران هستید:

1. از متخصصی بخواهید که فرزند شما را بیشتر ارزیابی کند.
 2. به منظور ارزیابی رایگان برای فهمیدن اینکه آیا فرزند شما می تواند خدماتی برای کمک دریافت کند یا خیر، با مدرسه ابتدایی دولتی محلی تماس بگیرید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه کمک به فرزندتان، به نشانی اینترنتی cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.

به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



به عنوان اولین معلم فرزندان، می توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت های ساده را به صورت ایمن امتحان کنید. اگر سوالی یا ایده های بیشتری در مورد نحوه کمک به رشد کودک خود دارید، با پزشک و معلمان کودک خود در میان بگذارید.

- فرزند خود را تشویق کنید تا با حمایت شما مشکلات خود را حل کند. با پرسیدن سوال به او در درک مشکل کمک کنید. به او در فکر کردن به راه حل، امتحان کردن یک مورد و امتحان کردن موارد بیشتر در صورت نیاز کمک کنید.
- در مورد احساسات فرزندان صحبت کنید و کلماتی را به او بگویید تا با کمک آنها احساساتش را توضیح دهد. با آموزش نفس های عمیق، در آغوش گرفتن اسباب بازی مورد علاقه یا رفتن به مکانی آرام و ایمن، به کودک خود کمک کنید تا در هنگام ناراحتی احساسات استرس زا را مدیریت کند.
- چند قانون ساده و واضح را تعیین کنید که فرزندان بتوانند از آنها پیروی کنند (مانند استفاده از دست های آرام هنگام بازی). اگر او قانون را زیر پا گذاشت، به او نشان دهید که در عوض چه کاری باید انجام دهد. بعد از آن اگر فرزندان از قانون پیروی کرد، به او محل بگذارید و او را تحسین کنید.
- با فرزندان مطالعه کنید. سوالاتی مانند «در تصویر چه اتفاقی می افتد؟» یا «فکر می کنی بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد؟» بپرسید. وقتی که او به شما پاسخ می دهد، جزئیات بیشتری را بپرسید.
- بازی های شمارشی انجام دهید. اعضای بدن، پله ها و سایر چیزهایی که هر روز استفاده می کنید یا می بینید را بشمارید. کودکان در این سن شروع به یادگیری اعداد و شمارش می کنند.
- با صحبت کردن با او در جملات طولانی تر و با استفاده از کلمات واقعی به کودک خود کمک کنید مهارت های زبانی خود را رشد دهد. آنچه را که می گوید تکرار کنید. به عنوان مثال، «نانا می خواهم» و سپس نحوه استفاده از کلمات «بزرگسالان» را با گفتن «موز می خواهم» نشان دهید.
- اجازه دهید فرزندان در تهیه غذا کمک کنند. کارهای ساده ای مانند شستن میوه ها و سبزیجات یا هم زدن را به او محول کنید.
- دستورالعمل های دو یا سه مرحله ای به کودک خود بدهید. به عنوان مثال، «به اتاقت برو و کفش و کت خود را بیاور.»
- زمان استفاده از صفحات نمایش (تلویزیون، تبلت، تلفن و غیره) را به کمتر از 1 ساعت در روز در برنامه کودک با حضور بزرگسال محدود کنید. هیچ صفحه نمایشی را در اتاق خواب فرزندان قرار ندهید. کودکان از طریق صحبت کردن، بازی کردن و تعامل با دیگران یاد می گیرند.
- به کودک خود آهنگ ها و اشعار ساده مانند «Itsy Bitsy Spider» یا «Twinkle, Twinkle, Little Star» را آموزش دهید.
- به کودک خود یک «جعبه فعالیت» با کاغذ، مداد رنگی و کتاب های رنگ آمیزی بدهید. با کودک خود خطوط و اشکال را رسم کرده و رنگ آمیزی کنید.
- فرزند خود را تشویق کنید تا با سایر کودکان بازی کند. این کار به او کمک می کند تا ارزش دوستی و نحوه کنار آمدن با دیگران را بیاموزد.

برای مشاهده نکات و فعالیت های بیشتر، برنامه **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این فهرست نقاط عطف جایگزین ابزار غربالگری تکاملی استاندارد و معتبر نیست. این نقاط عطف رشد نشان می دهد که اکثر کودکان (75 درصد یا بیشتر) در هر سنی چه کاری می توانند انجام دهند. کارشناسان موضوعی این نقاط عطف را براساس داده های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کردند.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.

فرزند شما در چهار سالگی



Help Me
Grow | LA

نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نقاط عطف رشد اهمیت دارند! اینکه فرزند شما چگونه بازی می کند، یاد می گیرد، صحبت می کند، رفتار می کند و حرکت می کند، سرنخ های مهمی در مورد رشد او ارائه می دهند. نقاط عطفی را که فرزندتان تا 4 سالگی به آنها دست یافته است، بررسی کنید. این برگه را همراه خود داشته باشید و در هر ویزیت کامل کودک با پزشک فرزندتان در مورد نقاط عطفی که او به آن دست یافته است و انتظارات بعدی صحبت کنید.

آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می دهند:

نقاط عطف اجتماعی/عاطفی

- در طول بازی وانمود می کند که چیز دیگری است (معلم، ابرقهرمان یا سگ)
- می خواهد که اگر بچه ها در اطراف نیستند، برود با آنها بازی کند مانند «آیا می توانم با کس بازی کنم؟»
- به کسانی که آسیب دیده یا غمگین هستند آرامش می دهد (مانند در آغوش گرفتن دوستی که گریه می کند)
- از خطر دوری می کند (مانند خودداری از پریدن از ارتفاعات بلند در زمین بازی)
- دوست دارد «یاری رسان» باشد
- رفتار خود را براساس مکانی که در آن قرار دارد (محل عبادت، کتابخانه یا زمین بازی)، تغییر می دهد

نقاط عطف زبان/ارتباطات

- جملاتی را با چهار کلمه یا بیشتر می گوید
- کلماتی را از یک ترانه، داستان یا شعر مهد کودک می گوید
- در مورد حداقل یک چیز که در طول روز اتفاق افتاده صحبت می کند (مانند «من فوتبال بازی کردم.»)
- به سوالات ساده ای مانند «کت برای چیست؟» یا «مداد رنگی برای چیست؟» پاسخ می دهد

نقاط عطف شناختی

(یادگیری، تفکر و حل مسئله)

- چند رنگ اشیا را نام می برد
- آنچه را که در قسمت آینده یک داستان شناخته شده می آید، تعریف می کند
- فردی را با سه یا چند عضو بدن ترسیم می کند

نقاط عطف حرکتی/رشد جسمی

- بیشتر اوقات توپ بزرگی را می گیرد
- با نظارت بزرگسالان برای خود غذا سرو می کند یا آب می ریزد
- چند دکمه را باز می کند
- مداد رنگی یا مداد را بین انگشت اشاره و شست (نه مشت) نگه می دارد

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و فرزندتان با هم چه کارهایی انجام می دهید؟
- برخی از کارهایی که فرزند شما دوست دارد انجام دهد، کدامند؟
- آیا کاری هست که فرزندتان انجام دهد یا انجام ندهد و این مسئله شما را نگران کند؟
- آیا فرزند شما مهارتی را که قبلاً داشته است از دست داده است؟
- آیا فرزند شما به مراقبت های بهداشتی خاصی نیاز دارد یا نارس به دنیا آمده است؟

شما بهتر از هر کسی فرزند خود را می شناسید. وقت تلف نکنید. اگر فرزندتان یک یا چند نقطه عطف را برآورده نمی کند، مهارت هایی را که قبلاً داشته از دست داده است یا نگرانی های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک فرزندتان صحبت کنید، نگرانی های خود را در میان بگذارید و در مورد غربالگری تکاملی سوال بپرسید. اگر شما یا پزشک همچنان نگران هستید:

1. از متخصصی بخواهید که فرزند شما را بیشتر ارزیابی کند.
2. به منظور ارزیابی رایگان برای فهمیدن اینکه آیا فرزند شما می تواند خدماتی برای کمک دریافت کند یا خیر، با مدرسه ابتدایی دولتی محلی تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه کمک به فرزندتان، به نشانی انیترنتی cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.



به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



به عنوان اولین معلم فرزندان، می توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت های ساده را به صورت ایمن امتحان کنید. اگر سوالی یا ایده های بیشتری در مورد نحوه کمک به رشد کودک خود دارید، با پزشک و معلمان کودک خود در میان بگذارید.

- به فرزند خود کمک کنید تا برای مکان های جدید و ملاقات با افراد جدید آماده شود. برای مثال، می توانید داستان بخوانید یا نقش بازی کنید (بازی وانمودی) تا به او کمک کنید راحت باشد.
- با فرزندان مطالعه کنید. از او بپرسید که در داستان چه اتفاقی می افتد و فکر می کند در آینده چه رخ خواهد داد.
- به کودک خود کمک کنید رنگ ها، شکل ها و اندازه ها را بیاموزد. به عنوان مثال، رنگ، شکل و اندازه چیزهایی که در طول روز می بیند را بپرسید.
- فرزندان را تشویق کنید تا از «کلمات خود» برای درخواست وسایل و حل مشکلات استفاده کند اما نحوه آن را به او نشان دهید. او ممکن است کلمات مورد نیاز خود را نداند. به عنوان مثال، به فرزندان کمک کنید که بگویند: «آیا می توانم نوبت داشته باشم؟» (به جای گرفتن چیزی از کسی).
- به فرزندان کمک کنید احساسات دیگران و راه های واکنش مثبت به آنها را بیاموزد. به عنوان مثال، وقتی کودکی را می بیند که ناراحت است، بگویید: «به نظر می رسد ناراحت است. بیا برایش عروسک بیاوریم.»
- از کلمات مثبت استفاده کنید و به رفتارهایی که می خواهید ببینید («رفتارهای مطلوب») توجه کنید. به عنوان مثال، بگویید «آن اسباب بازی را به خوبی سهم می شوی!» به چیزهایی که نمی خواهید ببینید کمتر توجه کنید.
- به روشی ساده به فرزندان بگویید که چرا نمی تواند کاری را انجام دهد که شما نمی خواهید («رفتار نامطلوب»). به او حق انتخاب دهید که در عوض چه کاری می تواند انجام دهد. به عنوان مثال، «نمی توانی روی تخت بپری. آیا می خواهی بیرون بروی و بازی کنی یا کمی موسیقی گوش دهی و برقصی؟»
- به کودک خود اجازه دهید با کودکان دیگر مثلاً در پارک یا کتابخانه بازی کند. در مورد گروه های بازی محلی و برنامه های پیش دبستانی سوال بپرسید. بازی با دیگران به فرزند شما کمک می کند تا ارزش اشتراک گذاری و دوستی را بیاموزد.
- در صورت امکان با کودک خود غذا بخورید. بگذارید او شما را در حال لذت بردن از غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل و نوشیدن شیر یا آب ببیند.
- یک برنامه ساکت و آرام برای خواب تنظیم کنید. ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از استفاده از صفحات نمایش (تلویزیون، تلفن، تبلت و غیره) خودداری کنید و هیچ صفحه نمایشی را در اتاق خواب فرزندان قرار ندهید. کودکان در این سن به ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواب در روز (شامل چرت زدن) نیاز دارند. ساعات ثابت خواب این کار را آسان تر می کند!
- به کودک خود اسباب بازی یا وسایلی دهید که به تخیلات او کمک می کند (مانند لباس های آرایشی، قابلمه ها و تابه ها برای بازی وانمودی آشپزی یا بلوک هایی برای ساختن). در بازی های وانمودی به او بپیوندید (مانند خوردن غذای وانمودی که پخته است).
- برای پاسخ دادن به سوالات «چرای» فرزندان وقت بگذارید. اگر پاسخ را نمی دانید، بگویید «نمی دانم» یا کمک کنید فرزندان پاسخ را در یک کتاب، اینترنت یا از بزرگسال دیگر پیدا کنند.

برای مشاهده نکات و فعالیت های بیشتر، برنامه **Milestone Tracker CDC** را دانلود کنید.

این فهرست نقاط عطف جایگزین ابزار غربالگری تکاملی استاندارد و معتبر نیست. این نقاط عطف رشد نشان می دهد که اکثر کودکان (75 درصد یا بیشتر) در هر سنی چه کاری می توانند انجام دهند. کارشناسان موضوعی این نقاط عطف را براساس داده های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کردند.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.

فرزند شما در پنج سالگی



نام کودک

سن کودک

تاریخ امروز

نقاط عطف رشد اهمیت دارند! اینکه فرزند شما چگونه بازی می کند، یاد می گیرد، صحبت می کند، رفتار می کند و حرکت می کند، سرنخ های مهمی در مورد رشد او ارائه می دهند. نقاط عطفی را که فرزندتان تا 5 سالگی به آنها دست یافته است، بررسی کنید. این برگه را همراه خود داشته باشید و در هر ویزیت کامل کودک با پزشک فرزندتان در مورد نقاط عطفی که او به آن دست یافته است و انتظارات بعدی صحبت کنید.

آنچه اکثر کودکان تا این سن انجام می دهند:

نقاط عطف اجتماعی/عاطفی

- هنگام بازی با سایر کودکان از قوانین پیروی می کند یا نوبت را رعایت می کند
- برای شما آواز می خواند، می رقصد یا نمایش اجرا می کند
- کارهای ساده مانند جفت کردن جوراب یا تمیز کردن میز بعد از خوردن غذا را در خانه انجام می دهد

نقاط عطف زبان/ارتباطات

- داستانی را که شنیده بازگویی می کند یا با حداقل دو رویداد داستان می سازد. به عنوان مثال، گربه ای در درخت گیر کرده بود و یک آتش نشان آن را نجات داد
- پس از خواندن یا بازگو کردن یک کتاب یا داستان به سوالات ساده پاسخ می دهد
- مکالمه را با بیش از سه تبادل رفت و برگشت ادامه می دهد
- از قافیه های ساده استفاده می کند یا آنها را تشخیص می دهد (تمیز-عزیر یا قشنگ-زرنگ)

نقاط عطف شناختی (یادگیری، تفکر و حل مسئله)

- تا 10 می شمارد
- وقتی به اعدادی بین 1 تا 5 اشاره می کنید، آنها را نام می برد
- از کلمات مربوط به زمان (مانند «دیروز»، «فردا»، «صبح» یا «شب») استفاده می کند
- در طول انجام فعالیت به مدت 5 تا 10 دقیقه توجه می کند. به عنوان مثال، در طول زمان داستان یا ساخت کار دستی (بدون احتساب زمان استفاده از صفحات نمایش)
- چند حرف نام خود را می نویسد
- هنگامی که به حروف اشاره می کنید، برخی از آنها را نام می برد

نقاط عطف حرکتی/رشد جسمی

- چند دکمه را می بندد
- روی یک پالی لی می کند

نکات مهم دیگری که باید با پزشک در میان بگذارید...

- شما و فرزندتان با هم چه کارهایی انجام می دهید؟
- برخی از کارهایی که فرزند شما دوست دارد انجام دهد، کدامند؟
- آیا کاری هست که فرزندتان انجام دهد یا انجام ندهد و این مسئله شما را نگران کند؟
- آیا فرزند شما مهارتی را که قبلاً داشته است از دست داده است؟
- آیا فرزند شما به مراقبت های بهداشتی خاصی نیاز دارد یا نارس به دنیا آمده است؟

شما بهتر از هر کسی فرزند خود را می شناسید. وقت تلف نکنید. اگر فرزندتان یک یا چند نقطه عطف را برآورده نمی کند، مهارت هایی را که قبلاً داشته از دست داده است یا نگرانی های دیگری دارید، زودتر اقدام کنید. با پزشک فرزندتان صحبت کنید، نگرانی های خود را در میان بگذارید و در مورد غربالگری تکاملی سوال بپرسید. اگر شما یا پزشک همچنان نگران هستید:

1. از متخصصی بخواهید که فرزند شما را بیشتر ارزیابی کند.
2. به منظور ارزیابی رایگان برای فهمیدن اینکه آیا فرزند شما می تواند خدماتی برای کمک دریافت کند یا خیر، با مدرسه ابتدایی دولتی محلی تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه کمک به فرزندتان، به نشانی اینترنتی cdc.gov/Concerned مراجعه کنید.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.



به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد و رشد کند



به عنوان اولین معلم فرزندان، می توانید به یادگیری و رشد مغز او کمک کنید. این نکات و فعالیت های ساده را به صورت ایمن امتحان کنید. اگر سوالی یا ایده های بیشتری در مورد نحوه کمک به رشد کودک خود دارید، با پزشک و معلمان کودک خود در میان بگذارید.

- کودک شما احتمالاً شروع به «پاسخ دادن به صحبت» می کند تا بدین صورت احساس استقلال کرده و آزمایش کند که چه اتفاقی می افتد. توجه خود به کلمات منفی را محدود کنید. فعالیت های جایگزینی را برای او پیدا کنید که به او اجازه می دهد رهبری را به دست بگیرد و مستقل باشد. به رفتار خوب توجه کنید. «وقتی بهت گفتم وقت خواب است، آرام بودی.»
- از کودک خود بپرسید که چه بازی می کند. با پرسیدن «چرا؟» و «چطور؟» به او کمک کنید پاسخ هایش را بسط دهد. به عنوان مثال، بگویید «این پل زیبایی است که در حال ساختن آن هستی. چرا این را آنجا گذاشتی؟»
- با اسباب بازی هایی که کودک را تشویق می کند تا چیزهایی مانند پازل و بلوک های ساختمانی را کنار هم بگذارد.
- با استفاده از اسباب بازی های کودک خود کمک کنید تا شروع به درک زمان کند. مثلاً در مورد روزهای هفته آهنگ بخوانید و به او بگویید امروز چه روزی است. از کلمات مربوط به زمان مانند امروز، فردا و دیروز استفاده کنید.
- اجازه دهید فرزندان کارهایی را برای خودش انجام دهد، حتی اگر به خوبی از پس آن برنیاید. مثلاً اجازه دهید تختش را مرتب کند، دکمه های پیراهنش را ببندد یا آب را در فنجان بریزد. زمانی که او این کار را انجام می دهد، جشن بگیرید و سعی نکنید چیزی را «درست» کنید که نباید بکنید.
- درباره احساسات و عواطف فرزندان صحبت کنید و برچسب بزنید. کتاب بخوانید و در مورد احساسات شخصیت ها و دلیل داشتن آنها صحبت کنید.
- بازی های آهنگین انجام دهید. به عنوان مثال، بگویید «چه قافیه هایی با گر به می توان درست کرد؟»
- به فرزند خود بیاموزید که در بازی از قوانین پیروی کند. به عنوان مثال، بازی های ساده رومیزی، بازی های کارتی یا سایمون میگو (Simon Says) را انجام دهید.
- جایی را در خانه خود ایجاد کنید تا فرزندان وقتی ناراحت است به آنجا برود. در نزدیکی بمانید تا فرزندان بدانند که در امان است و بتواند در صورت نیاز برای آرامش به پیش شما بیاید.
- محدودیت هایی را برای زمان استفاده از صفحات نمایش (تلویزیون، تبلت، تلفن و غیره) برای فرزندان تعیین کنید که بیش از 1 ساعت در روز نباشد. یک برنامه استفاده از وسایل صوتی و تصویری برای خانواده خود تنظیم کنید.
- با فرزندان غذا بخورید و از صحبت کردن با خانواده لذت ببرید. به همه یک وعده غذایی بدهید. هنگام صرف غذا از استفاده از صفحات نمایش (تلویزیون، تبلت، تلفن و غیره) خودداری کنید. اجازه دهید فرزندان در تهیه غذاهای سالم کمک کند و با هم از آنها لذت ببرید.
- با نگاه کردن به تصاویر و گفتن داستان، فرزندان را به «خواندن» تشویق کنید.
- بازی هایی انجام دهید که به حافظه و توجه کمک می کند. به عنوان مثال، بازی های کارتی، ایکس او (Tic Tac Toe)، جاسوس بازی (Spy I) یا گرم و سرد (Hot and Cold) انجام دهید.

برای مشاهده نکات و فعالیت های بیشتر، برنامه Milestone Tracker CDC را دانلود کنید.

این فهرست نقاط عطف جایگزین ابزار غربالگری تکاملی استاندارد و معتبر نیست. این نقاط عطف رشد نشان می دهد که اکثر کودکان (75 درصد یا بیشتر) در هر سنی چه کاری می توانند انجام دهند. کارشناسان موضوعی این نقاط عطف را براساس داده های موجود و اجماع کارشناسان انتخاب کردند.

در تماس باشید: برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن 833.903.3972 تماس بگیرید، به تارنمای HelpMeGrowLA.org مراجعه کنید یا از پزشک خود بپرسید.