



کودک نو پای شما در 18 ماهگی - توصیه های بهداشتی Your Toddler at 18 months - Health Tips

تغذیه سالم

- شیر مادر تا دو سالگی یا بیشتر حتی در مقادیر کم برای کودک شما یک شیر کامل است.
- در صورتیکه کودک شما از سینه شیر نمیخورد روزانه به 500 تا 700 میلی لیتر شیر گاو هموزنیزه (3.25%) نیاز دارد. در صورتیکه کودک شما بیش از 750 میلی لیتر شیر مصرف میکند ممکن است شکمش آتقدر پر باشد که جایی برای غذای سالم جامد نداشته باشد.
- خوردن هر وعده غذایی را به اوقاتی برای با هم بودن خانواده تبدیل کنید. با هم غذا بخورید. با هم صحبت کنید.
- به کودک نو پای خود همان غذایی را بدهید که بقیه خانواده میخورند. چنین کاری باعث تشویق کودک به امتحان کردن غذاهای جدید میشود. ممکن است کودک شما برای یادگیری خوردن غذا ی جدید نیاز به چندین بار دیدن آن داشته باشد.
- تغییر روز به روز اشتهای کودک نو پا امری طبیعی است. نشانه های سیری و گرسنگی کودک را دنبال کنید. اینکار به کودک کمک میکند تا به نشانه های بدن خود گوش کرده و به روش سالمی غذا بخورد.

لیخند سالم

- برای از بین بردن میکروبهای عامل کرم خوردگی، دندانهای کودک خود را روزی دو بار با خمیر دندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برنج مسواک بزنید.
- حداقل ماهی یکبار لب کودک را بالا ببرید تا در آمدن دندانهای جدید و لکه های سفید/قهوه ای بر روی دندانها را چک کنید.
- برای همه نوشیدنیها از لیوان معمولی بدون در پوش استفاده کنید. برای رفع تشنگی بین وعدههای غذایی به کودک نو پای خود آب بدهید. از میان وعده هائی (اسنک هائی) استفاده کنید که به دندانهای کودک نو پای شما نچسبند.
- کرم خوردن دندان زمانی اتفاق میفتد که کودک بدفعات مینوشد یا میان وعده میخورد. شیر، آمبویه و هر نوع غذا یا نوشیدنی شیرین همگی حاوی شکر بوده و میتوانند باعث کرم خوردگی دندان شوند.



Your Toddler at 18 months کودک نو پای شما در 18 ماهگی

لطفا این برگه را کامل کرده و به پرستار بهداشت عمومی تحویل دهید.

Parent/Guardian Name	نام پدر یا مادر/ قیم:
Toddler's Name:	نام کودک نو پا:
Toddler's Date of Birth:	تاریخ تولد کودک نو پا:
Today's Weight:	وزن فعلی: کیلو گرم Kg
Today's Length:	قد فعلی: سانتی متر cm

	Yes بله	No نه
آیا کودک نو پای شما از سینه شیر میخورد? Does your toddler breastfeed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما، روزانه حدود 500 میلی لیتر (و نه بیش از 750 میلی لیتر) شیر گاو هموزنیزه (3.25%) مصرف میکند? Does your toddler drink about 500 mL (and no more than 750 mL) of homogenized (3.25%) cow's milk daily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما با افراد خانواده غذا میخورد? Does your toddler eat meals with the family?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا دندانهای کودک نو پای شما دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک زده میشود? Does your toddler have his/her teeth brushed 2 times a day with fluoride toothpaste?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

امنیت کودک نو پا

- کودک نو پای خود را تا 2 سالگی (اگر هنوز قد و وزنش در محدوده تعیین شده توسط سازنده صندلی بچه قرار دارد) در اتوموبیل روی صندلی بچه رو به عقب بنشانید. پس از آن کودک نو پای خود را روی صندلی بچه در قسمت عقب اتوموبیل رو به جلو بنشانید.
- مطمئن شوید منزل شما برای کودکان که حرکت کرده و جستجو میکند ایمن است. برای یادگیری چگونگی فراهم کردن محیط امن برای کودکان "اولین قدمهای نوزادان" 'Toddlers First Steps' یا وبسایت "بهترین شروع" 'Best Beginnings' مربوط به فریزر هلت را مطالعه کنید.
- از پرستار بهداشت عمومی برای ترک سیگار کمک بخواهید. با عاری نگه داشتن خانه و اتوموبیل خود از دود سیگار آنرا به فضائی سالم تبدیل کنید.

رشد و نمو سالم

- کودکان نو پا دوست دارند بتهنایی بازی کنند. آنها هنوز مشغول یادگیری سپیم شدن با دیگران هستند. کودکان نوپا زمان بازی فعال را دوست داشته و به آن نیاز دارند. هر روزه کودک را به انجام فعالیتهایی مانند توپ زدن با پا یا رفتن به پارک بازی ترغیب کنید. فعالیت هایی نظیر: موزیک، رنگ کردن با انگشتان یا خط خطی کردن با مداد شمعی های بزرگ نیز به یاد گیری کمک میکنند.
- تا قبل از دو سالگی تلویزیون، تلفنهای هوشمند، تبلت، کامپیوتر و سایر فعالیتهای مرتبط با صفحه نمایش توصیه نمیشود.
- با کودک خود کتاب بخوانید و به کتابخانه بروید. کتابهای کودکان بسیاری هستند که کودک نو پای شما میتواند از آنها لذت ببرد.
- برای کمک به یادگیری فرزندان هر روز وقتی با او حرف میزنید یکی دو لغت جدید بکار ببرید. اگر نسبت به چگونگی حرف زدن کودک خود نگرانی دارید با اداره بهداشت محل تماس بگیرید.
- ممکن است شنوایی تغییر کند. اگر کودک شما گفتن لغات جدید را متوقف کرده یا پاسخی به صداها نمیدهد، آزمایش مجانی شنوایی امکانپذیر است. با اداره بهداشت محل خود تماس بگیرید.
- نزدیک 3 سالگی و یا در صورت نگرانی یا وجود سابقه بیماری های چشمی در خانواده زودتر از آن تاریخ کودک خود را نزد چشم پزشک ببرید.

اطلاعات مفید

- برای صحبت با پرستار یا متخصص تغذیه با 1-8-1 تماس بگیرید.
- از طریق اینترنت: Bestbeginnings.fraserhealth.ca
Healthyfamiliesbc.ca



	Yes بله	No نه
کودک نو پای ایمن Safe Toddler آیا کودک نو پای شما در اتوموبیل بر روی صندلی بچه نشاندہ شده است؟ Is your toddler placed in a car seat in the car?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما در همه اوقات تحت نظارت قرار دارد؟ Is your toddler supervised at all times?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما هیچوقت در مجاورت شخص سیگاری قرار دارد؟ Is your toddler spending time with anyone who smokes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Yes بله	No نه
رشد و نمو Growth and Development آیا کودک نو پای شما 3 قطعه بلوک را روی هم میگذارد؟ Does your toddler stack 3 or more blocks?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما مانند سایر همسالانش راه میرود، میدود و بالا میرود؟ Does your toddler walk, run and climb like other children their age?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما از 10-20 لغت استفاده میکند؟ Does your toddler say 10 - 20 words?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما دستورات ساده ای مانند "عروسکت را بیار" یا "توپ رو به مامان بده" را اجرا میکند؟ Does your toddler follow simple directions such as "get your doll" or "give mommy the ball"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما برای سوال در مورد آنچه که میخواهد یا به آن نیاز دارد از لغات استفاده میکند؟ Does your toddler use words to ask for what they need or want?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آیا کودک نو پای شما خوب میشنود؟ Does your toddler hear well?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>