

دادن مایعات اضافی

به هر کودک بیمار:

◀ اگر شیر مادر می خورد، به دفعات بیشتر، روز و شب و به مدت طولانی تر در هر وعده شیر بدهید.

◀ در صورت شروع غذای کمکی، مایعات بیشتر مانند سوپ، دوغ و آب سالم بدهید.

به هر کودک مبتلا به اسهال:

◀ شیر مادر و مایعات بیشتر را مطابق توصیه بالا بدهید.

◀ محلول او. آر. اس تهیه کنید و در یخچال بگذارید و پس از سرد شدن هر چندر کودک میل داشت به او بدهید.



◀ دادن مایعات اضافی را تا زمان قطع اسهال ادامه دهید.

دادن مایعات به کودک
مبتلا به اسهال
نجات بخش زندگی اوست.

جدول واکسیناسیون کودک

طبق جدول زیر برای واکسیناسیون کودکان مراجعه کنید.

۹ ماهگی	هیپاتیت ب - سرخک
۱۵ ماهگی	فلج اطفال - سه گانه - سرخک
۴ - ۶ سالگی	فلج اطفال - سه گانه

تولد	ب.ث.ژ. - هیپاتیت ب - فلج اطفال
۱/۵ ماهگی	هیپاتیت ب - فلج اطفال - سه گانه
۳ ماهگی	فلج اطفال - سه گانه
۴/۵ ماهگی	فلج اطفال - سه گانه



در صورت مشاهده
هر یک از نشانه‌های زیر،
کودک را فوراً به
نزدیکترین مرکز بهداشتی
درمانی ببرید



هر کودک بیمار اگر:



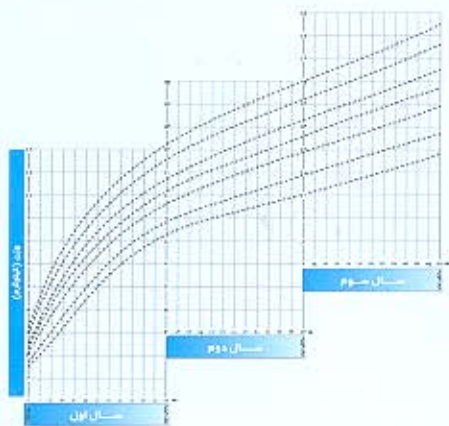
هر کودک مبتلا به اسهال اگر:

هر کودک مبتلا به سرفه یا
سرماخوردگی اگر:

توصیه‌های تغذیه‌ای در زمان سلامت و بیماری

اگر کودک در زمان بیماری خوب غذا نمی‌خورد:

- در صورت امکان مکرر او را با شیر مادر تغذیه کنید.
- کودک را به دفعات بیشتر با حجم کمتر تغذیه نمایید.
- از غذاهای نرم، متنوع، اشتها آور و غذاهایی که کودک دوست دارد تا حد امکان به او بدهید.
- اگر گرفتگی بینی مانع تغذیه او است، آن را تمیز کنید.
- با بهتر شدن اشتها و حال کودک میزان غذای او را افزایش دهید.
- کنار او بنشینید و او را به خوردن تشویق کنید.



روند منحنی رشد کودک
مناسب‌ترین راه تشخیص
کفایت تغذیه او می‌باشد.

◀ به جز شیر مادر هیچ غذا یا مایعات دیگری به او ندهید.



◀ از پستانک و بطری استفاده نکنید.



◀ از ۱۵ روزگی قطره مولتی‌ویتامین را برای کودک شروع کنید و تا یک سالگی ادامه دهید.

◀ از همه گروه‌های غذایی استفاده کنید.



◀ هر چقدر کودک میل دارد، حداقل ۸ بار در روز او را با شیر مادر تغذیه کنید.

۶ تا ماهگی

◀ هر چقدر کودک میل دارد به او شیر مادر بدهید.



◀ قطره آهن را هم‌زمان با غذای کمکی شروع کنید و تا ۲ سالگی ادامه دهید.
◀ اگر کودک شیر مادر نمی‌خورد، ۵ بار در روز به او غذای کمکی بدهید.

۶ تا ۱۲ ماهگی



◀ پنج بار در روز از غذاهای خانواده و کمکی به او بدهید.



◀ هر چقدر که کودک میل دارد او را با شیر مادر تغذیه کنید.

۱ تا ۲ سالگی

◀ ۳ بار در روز غذای خانواده و ۲ بار میان وعده بدهید.



دو سالگی و بالاتر