

# مراحل رشد در ۱۰۰۰ روز اول زندگی

**مهارت‌های غذا خوردن**



ذائقه غذایی کودک قبل از تولد شکل می‌گیرد: طعم‌هایی که در برنامه غذایی مادر وجود دارند از طریق مایع آمنیوتیک منتقل می‌شوند، در نتیجه هنگامی که کودک در رحم مادر است، در معرض طعم‌های مختلفی قرار می‌گیرد.

**شیر مادر بهترین است. (۶ تا ۶ ماه)**



تغذیه انحصاری با شیر مادر، بهترین تغذیه کودک در ۶ ماه اول زندگی است: زبان کودک برای مکیدن سینه مادر به جلو و عقب حرکت می‌کند.

از زبانش برای حرکت دادن غذا در دهان و بلعیدن آن استفاده می‌کند.  
از لب بالایی برای برداشتن غذا از روی قاشق استفاده می‌کند.  
در هنگام گرسنگی به سمت غذا می‌رود.

با خوردن تکه‌های نرم غذا شروع می‌کند.  
با استفاده از انگشتانش چیزهای کوچک مانند نخود فرنگی را می‌گیرد.  
خودش با دست غذا می‌خورد

از قاشق استفاده می‌کند (نه به صورت ماهرانه).  
می‌تواند بافت‌های مختلف غذا را گاز بزند.  
می‌تواند گوشت‌هایی که به راحتی جویده می‌شوند را بخورد.

به خوبی از قاشق استفاده می‌کند.  
غذا را با چنگال برمی‌دارد.  
شروع به جویدن غذاهای فیبردار می‌کند.  
به راحتی با لب‌های بسته غذا را می‌بلعد.

**مغز و تکامل شناختی**



سه ماهه سوم: دوره تکامل سریع مغز

تمرکز روی اشیاء و چهره افراد، یادگیری از طریق گذاشتن اشیاء در دهان و کشف کردن از طریق دست‌ها.  
در ۴ ماهگی می‌تواند اشیاء را با دست بگیرد.

حرکات او هدفمند می‌شوند. پیشرفت در هماهنگی بین چشم و دست: می‌تواند اشیاء را از یک دست به دست دیگر بدهد.  
شروع به درآوردن صداهای نامفهوم می‌کند.

به خوبی اشیاء را با انگشتانش می‌گیرد.  
یادگیری به شیوه آزمون و خطا در حین بازی کردن، خصوصیات فیزیکی اشیاء را کشف می‌کند.

اولین کلماتش را می‌گوید. می‌فهمد که اشیاء حتی اگر در زاویه دید او نباشند، همچنان وجود دارند.  
به طرف اشیاء اشاره می‌کند.  
دستورات ساده را می‌فهمد.

۲ تا ۴ واحد خانه سازی را روی هم می‌گذارد.  
می‌تواند عبارتهای ساده‌ای را بسازد.  
به داستان‌های تان گوش می‌کند.  
می‌تواند منظورش را به شما منتقل کند.

اشیاء را به شکل ساده‌ای دسته بندی می‌کند.  
دایره لغاتش افزایش می‌یابد.  
به خوبی نیازهایش را به شما منتقل می‌کند.  
میزان توجه او افزایش می‌یابد.

**تکامل احساسی**



شروع به خندیدن می‌کند. هنگام ناراحتی گریه می‌کند.

برای جلب توجه می‌خندد. ترس، عصبانیت و انزجار خود را با گریه کردن نشان می‌دهد.

کنجکاوی می‌کند. واکنش‌های والدین یا پرستار خود را تقلید می‌کند.

احساسات خود را نسبت به بزرگسالان ابراز می‌کند. شروع به انجام دادن بازی‌های خیالی می‌کند.  
نسبت به نام خود واکنش نشان می‌دهد.

در کنار افراد غریبه خجالت می‌کشد و یا مضطرب است. از کلمه "نه" استفاده می‌کند.  
احساس خجالت و یا دستپاچی از خود نشان می‌دهد.

شخصیت ثابت و مشخصی را از خود نشان می‌دهد. عواقب کارهایش را پیش‌بینی می‌کند.

**تغییرات فیزیکی**



سه ماهه اول: حرکات جنین افزایش پیدا می‌کند. سه ماهه دوم: حرکات جنین احساس می‌شود. سه ماهه سوم: استخوان‌ها تکامل پیدا می‌کنند، اما هنوز نرم و انعطاف پذیر هستند.

یاد می‌گیرد سرش را بالا نگه دارد.

با کمک، می‌تواند بنشیند. وقتی روی شکم است، پا آرنج صاف به کمک بازوها خودش را بلند می‌کند.

بدون کمک می‌تواند بنشیند.

یاد می‌گیرد سینه خیز برود. با کمک می‌تواند بایستد.

بدون کمک می‌ایستد. اولین قدم‌هایش را برمی‌دارد.

به عقب راه می‌رود. به خوبی می‌دود.

**تغییرات فیزیولوژیکی**



سه ماهه اول: شکل گیری مغز، قلب، بازو، پا و دندان سه ماهه دوم: صورت، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، ابرو، مژه و توانایی شنیدن سه ماهه سوم: چربی‌های زیرپوستی شروع به شکل گیری می‌کنند (ناخن و مو).

تا ۶ ماهگی وزن او دو برابر زمان تولد می‌شود. تکامل سیستم ایمنی بلوغ بینایی و شنوایی

درآمدن اولین دندان بیشترین میزان چربی در دوران شیرخوارگی

بلوغ عملکرد پوست و کلیه

درآمدن اولین دندان آسیاب

دومین دندان آسیاب پایینی در می‌آید. فلور روده به طور کامل ایجاد می‌شود. رشد مغز تا ۸۰ درصد تکمیل می‌شود.

**Nestlé**  
سالم آغاز کنید  
سالم بمانید.

دوران بارداری



تولد تا ۴ ماهگی



۴ تا ۶ ماهگی



۶ تا ۸ ماهگی



۸ تا ۱۲ ماهگی



۱۲ تا ۱۸ ماهگی



۱۸ تا ۲۴ ماهگی

