

# سلامت فرزند شما

توصیه‌هایی برای پدران و مادران



# واژه نامه انگلیسی-فارسی

Bonjour	سلام
Mon enfant s'appelle	اسم فرزند من .... است
Mon enfant a .... mois	فرزند من .... ماهه است
Mon enfant a .... ans	فرزند من .... ساله است
Je suis enceinte	من باردار هستم
Mon enfant est malade	فرزند من مریض است
Mon enfant a de la fièvre	فرزند من تب دارد
Mon enfant tousse	فرزند من سرفه میکند
Mon enfant a de la peine à respirer	فرزند من در نفس کشیدن مشکل دارد
Mon enfant a vomé	فرزند من استفراغ کرده است
Mon enfant a des diarrhées	فرزند من اسهال دارد
Mon enfant a mal au ventre	فرزند من شکمش درد میکند
Mon enfant a des brûlures en faisant pipi	فرزند من موقع ادرار کردن سوزش دارد
Mon enfant a fait un malaise	فرزند من غش کرده است
Mon enfant a un problème de peau	فرزند من مشکل پوستی دارد
Mon enfant s'est blessé	فرزند من صدمه دیده است
Mon enfant est constipé	فرزند من یبوست دارد
Mon enfant pleure	فرزند من گریه کرده است
Mon enfant ne mange plus/ne boit plus	فرزند من چیزی نمیخورد/نمینوشد
Mon enfant a faim/soif	فرزند من گرسنه/تشنه است
Mon enfant saigne	فرزند من خونریزی دارد
Mon enfant a le nez qui coule	فرزند من آبریزش بینی دارد
Mon enfant est tombé	فرزند من زمین خورده است
Mon enfant est allergique à ...	فرزند من به ... حساسیت دارد
J'ai besoin d'aide	من به کمک نیاز دارم
Je dois aller aux urgences	لازم است به بخش اورژانس بروم
Je dois voir un médecin/dentiste	لازم است یک دکتر/دندانپزشک را ببینم
Où se trouve l'hôpital?	بیمارستان کجاست؟
C'est une urgence !	این یک مورد اورژانسی است!
Médicaments	داروها
Thermomètre	دماسنج
Pansement	پانسمان

بدن ..... 4

## پیشگیری

- 6 ..... تغذیه نوزادان و بچه‌های کوچک
- 11 ..... دندانها
- 12 ..... ویتامین D
- 13 ..... آهن
- 14 ..... واکسنها
- 15 ..... مرگ ناگهانی نوزاد
- 16 ..... خطرات زندگی روزمره

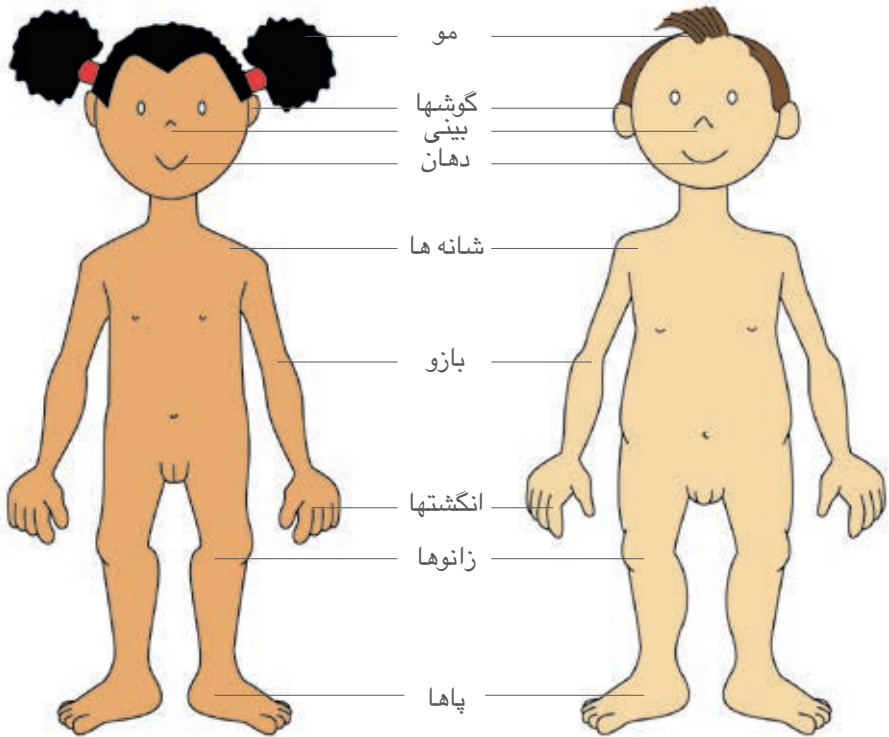
## مشکلات شایع پزشکی

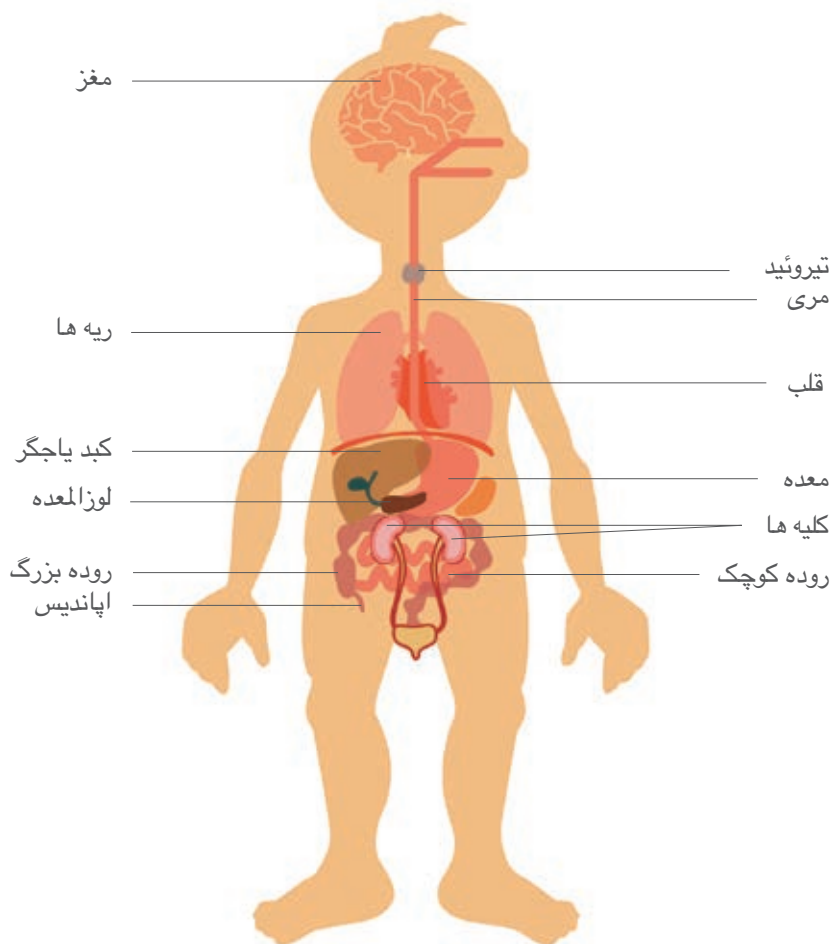
- 20 ..... تب
- 23 ..... سرماخوردگی
- 26 ..... سرفه
- 27 ..... گلودرد
- 28 ..... یبوست
- 30 ..... اسهال و استفراغ
- 33 ..... سرخی باسن
- 34 ..... شپش
- 36 ..... گریه‌های نوزاد

## شرایط اضطراری

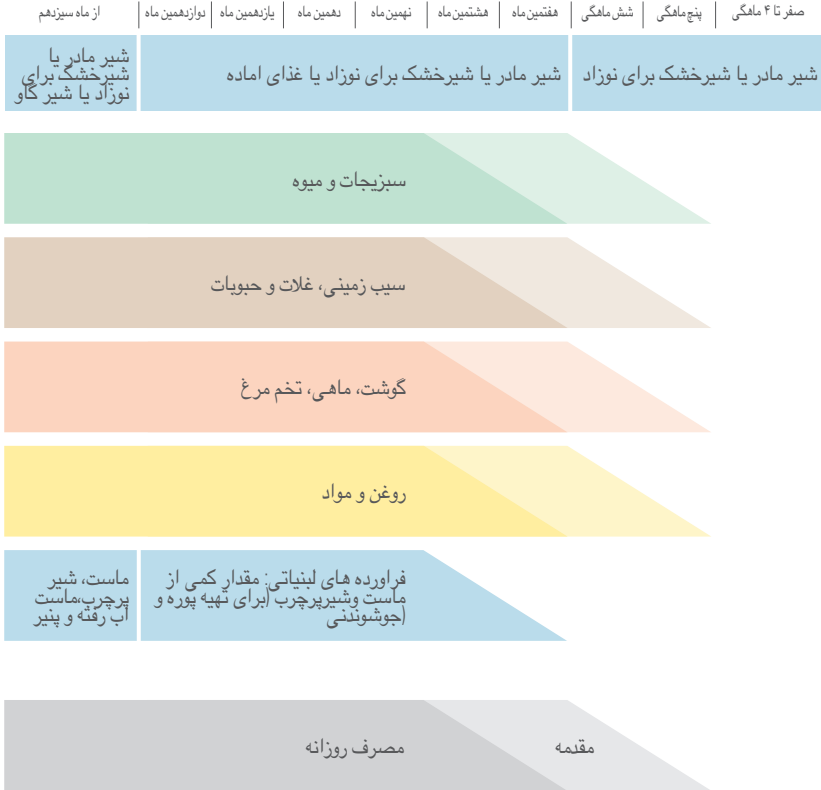
- 38 ..... نشانه‌های هشدار دهنده

# بدن





# تغذیه نوزاد و کودک



اقتباس از « معرفی غذاها برای نوزادان » جامعه سوئیس برای تغذیه SSN, جامعه سوئیس طب اطفال SSP 2011



### شیر و دیگر محصولات لبنی

توصیه میشود کودکان از شیر مادر تغذیه کنند. شیر مادر یا شیرخشک برای نوزادان ۶-۵ ماهه کافیت و هیچ نیازی به آب ندارند.

◀ از سن ۶-۷ ماهگی: مقدار کمی ماست ساده در پوره میوه، و یا مقداری شیر کامل در حریره نوزاد اضافه کنید.

◀ از ۱ سالگی: ۳-۴ دسی لیتر شیر کامل گاو و یا دیگر فرآوردههای لبنی (ماست، دسرهای شیردار، پنیرهای سویسی کوچک، پنیر و غیره) را هر روز به او بدهید.

### نوشیدنیها

◀ از ۴-۶ ماهگی: نوشیدنیهای دیگری غیر از شیر به او بدهید. بهتر است از آب یا چایهای گیاهی شیرین نشده تهیه شده در خانه (بجز چای) استفاده کنید. در استفاده از نوشیدنیهای دیگر اعتدال را رعایت کنید. از دادن نوشیدنیهای شیرین خودداری کنید، چون موجب کرمخوردگی دندانها میشود (به فصل مربوط به دندانها در صفحه ۱۱ مراجعه کنید)

◀ به محض اینکه نوزاد شما مواد مورد نیازش را در طول روز دریافت کرد، از تغذیه شبانه او چه از سینه مادر و چه با بطری شیر، خودداری کنید.



## میوهجات

◀ از ۵-۶ ماهگی: بسته به فصل، میتوانید به کودک موز، سیب، گلابی، زردآلو، هلو، هندوانه و طالبی، آلو و غیره بدهید.



## سبزیجات

◀ از ۵-۶ ماهگی: بسته به فصل، میتوانید هویج، کدو سبز، رازیانه، کدو آسکواش، کاهو، شلغم، اسفناج، چغندر، کاسنی، فرنگی، بادمجان، بروکلی، گوجه فرنگی و غیره به غذای او اضافه کنید.

◀ بعد از ۶ ماهگی: از تمامی سبزیجات بنا به ذائقه کودک میتوان استفاده کرد.







### سیب زمینی، غلات و حبوبات

- ◀ بین ۵ و ۶ ماهگی: مصرف غلات مخصوص کودکان که بصورت پودر یا پرک است، ترجیحاً به همراه شیر مادر استفاده شود.
- ◀ از ۹ ماهگی: مصرف غذاهای نشاسته‌ای (سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کاساو، ماکارونی، نان) و هر گونه غلات (سمولینا، برنج، ارزن، کینوا، پولنتا و غیره) و حبوبات (عدس و غیره) را شروع کنید.

### چربی

- ◀ از ۵-۶ ماهگی: روغن تخم شلغم را به غذاهای پخته شده، اضافه کنید (۱ قاشق چایخوری در روز). غذاهای او را بدون چربی (مانند روغن، کره و غیره) بپزید.



### گوشت، ماهی و تخم‌مرغ

- ◀ از ۵ ماهگی: روزانه ۱ قاشق غذاخوری گوشت یا ماهی و یا ۱/۴ تخم‌مرغ (سفیده و زرده) به او بدهید.
  - ◀ از ۱۲ ماهگی: روزانه ۲ قاشق غذاخوری گوشت یا ماهی و یا ۱/۲ تخم‌مرغ (سفیده و زرده) به او بدهید.
- از گوشتهای کم چربی و لطیف (ماکیان، گوساله، گاو و غیره) استفاده کنید و گوشت ماهی که تیغهای آنرا در آورده‌اید.



در صورت آلرژی یا موقیعت خاص از پزشک متخصص اطفال خودتوصیه  
بخواهید



## توصیه

- ◀ از دادن تنقلات خودداری کنید
  - ◀ از دادن فرآوردههای سویا (نوشیدنیهای گیاهی، انواع ماست، توفو و غیره) به کودک، پیش از ۱ سالگی او بپرهیزید
  - ◀ بافت غذایی که به او میدهید باید متناسب با رشد دندانهای بچه و دلخواه او باشد.
  - ◀ غذاها را بتدریج به او معرفی کنید: هر بار یک غذای جدید را امتحان کنید.
  - ◀ هر چه زودتر برای کودکان جایی سر میز غذای خانواده فراهم کنید
  - ◀ برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، تنها بعد از ۱ سالگی به او غذاهای چرب (سرخ کرده، سوسیس) بدهید و در هر زمان فقط یک رژیم غذایی را دنبال کنید.
  - ◀ مصرف مکمل ویتامین D از هنگام تولد تا ۳ سالگی کودک توصیه میشود (به فصل مربوط به ویتامین D در صفحه 12 مراجعه کنید)
- مقدار غذایی که کودک میخورد از امروز به فردای او میتواند بسیار متغیر باشد و این امر کاملاً عادی است



## توجه

به فرزند زیرسه ساله تان گردو، بادام زمینی و یا فندق کامل، قطعه از میوه سفت، انواع توت ها، انگورکنده یا ماهی با تیغ ندهید چون بچه میتواند خفه شود

دندانهای تمیز و بدون کرم خوردگی کودک شما برای جویدن غذا اهمیت زیادی دارد.

کرمخوردگی سوراخهایی در دندانها هستند که موجب درد میشوند. اگر دندانهایتان را بطور مرتب مسواک نکنید، دچار کرمخوردگی دندان خواهید شد. دندانهای شیری پوسیده، درد میگیرند و نیاز به درمان دارند، چون میتوانند به سلامت دندانهای دائمی نیز آسیب برسانند.

## اولین دندانها را بدقت مسواک بزنید

به محض رویش اولین دندان، آنرا دست کم دوبار در روز، با یک مسواک نرم مخصوص نوزادان و یا کودکان و مقدار کمی خمیردندان فلوئوردار مخصوص بچهها، مسواک بزنید.

## رعایت بهداشت از مشکلات پیشگیری میکند

به محض اینکه بچهها بتوانند خود دندانهایشان را مسواک کنند، اینکار را به آنها واگذار کنید.

برای بچههای کوچکتر، خودتان یکبار دیگر دندانهایشان را مسواک کرده و پاکیزگی آنها را کنترل کنید. برای بچههای بزرگتر تا ۸ سال، توصیه میشود دندانهایشان را حداقل بعد از ظهرها مسواک کنند.



## توصیه

- ◀ کودک شما باید پس از هر وعده غذایی یا خوردن شیرینیجات، دندانهایش را مسواک بزند.
- ◀ از گذاشتن قاشق، سر پستانک و یا بطری بچه در دهان خود خودداری کنید چون باعث انتقال باکتریایی که موجب کرمخوردگی دندان میشود، خواهد گردید.
- ◀ اجازه ندهید با بطری شیر در دهانش بخواب برود، چون اینکار به کرمخوردگی دندانهایش کمک خواهد کرد.

## ویتامین D

ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم و در نتیجه استحکام استخوانها بازی میکند. قرار دادن پوست بدن در برابر نور خورشید این ویتامین را تامین میکند. با این حال، از قرار گرفتن مستقیم کودکان در برابر نور خورشید جلوگیری کنید.

برای تامین این نیاز، پزشک کودکان ویتامین D را بصورت قطره تجویز میکند که کودکان بایستی بطور روزانه از سن ۲ هفتگی تا ۳ سالگی کودک و در صورت نیاز تا سنین بیشتر آنرا مصرف کنند.

### داروها

ویتامین D در دُزهای مختلف وجود دارد.

برای استفاده از مقدار درست آن به نسخه پزشک کودکان توجه کنید.

نام		
بسته بندی		
تجویز	همه کودکان از ۰ تا ۳ ساله کودکان بیش از ۳ سال: در صورت کمبود آن	همه کودکان از ۰ تا ۳ ساله کودکان بیش از ۳ سال: در صورت کمبود آن
۱-۰ سال	۱ قطره در روز آنرا در یک قاشق شیرمادر یا شیرمصنوعی رقیق کنید	۴ قطره در روز آنرا در یک قاشق شیرمادر یا شیرمصنوعی رقیق کنید
۳-۱ سال	۱ قطره در روز با مایع دیگری رقیق شود	۶ قطره در روز با مایع دیگری رقیق شود

## آهن

آهن برای تولید سلولهای قرمز خون بسیار اهمیت دارد. در اغلب اوقات، یک رژیم غذایی متوازن، مقدار آهن لازم برای تامین نیازهای کودک شما را دارد.

اما گاهی اوقات کودکان کمبود آهن دارند و بدن آنها دیگر نمیتواند سلولهای قرمز خون را برایشان بسازد. آنها ضعیف و رنگپریده شده، خیلی زود خسته میشوند و کمبود توجه و تمرکز پیدا میکنند که به آن آنمی میگوییم.

اگر کودک شما کمبود آهن داشته باشد، پزشک کودکان آهن مورد نیاز را بصورت قطره خوراکی و یا قرص برای آنها تجویز خواهد کرد.



## واکسنها

واکسنها در محافظت از کودک شما در برابر بیماریهای جدی و حتی گاهی مرگبار، بسیار موثر هستند. پزشک کودکان اطلاعات بیشتری به شما خواهد داد و به تمام پرسشهای شما در این خصوص، پاسخ خواهد گفت.

برنامه واکسیناسیون کشور سوئیس، واکسنهای زیر را برای کودک نوزاد و یا نوپای شما توصیه میکند.

واکسنهای که در سن مشخصی زده نشدند باید بازبینی شوند

۲ ماهگی	دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- هموفیلوس آنفلوانزای نوع b - هپاتیت B سینه پهلو
۳ یا ۴ ماهگی *	دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- هموفیلوس آنفلوانزای نوع b - هپاتیت B سینه پهلو
۴ یا ۶ ماهگی *	دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- هموفیلوس آنفلوانزای نوع b - هپاتیت B
۹-۱۲ ماهگی	سرخک، اوریون، سرخچه
۱۲ ماهگی	سینه پهلو
۱۲-۱۵ ماهگی	منتروکک C
۱۵-۲۴ ماهگی	دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- هموفیلوس آنفلوانزای نوع b - هپاتیت B سرخک، اوریون، سرخچه
۴ سالگی	دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان
۱۱-۱۵ سالگی	دیفتری- کزاز- سیاه سرفه- فلج کودکان- هپاتیت B (اگر در کودکی زده نشده است) آبله مرغان (۲ نژد، اگر در کودکی آبله مرغان نگرفته است) ویروس پاپیلومای انسانی منتروکک C

\* بعضی از واکسنها زودتر و در فواصل زمانی کوتاهتر زده میشوند تا از بجههایی که در مجتمعا (مثلاً در خانه) زندگی میکنند، محافظت شود.

## مرگ ناگهانی نوزاد

مرگ ناگهانی نوزاد، به مرگ نابهنگام و غیرمنتظره کودک زیر یک سال در هنگام خواب گفته میشود. دلایل اینگونه مرگها تا کنون شناخته نشده است. به هر روی، توصیه‌های زیر میتواند بطور چشمگیری از خطر این نوع مرگ بکاهد.

- ◀ بچه را به پشت در کیسه خواب، یا روی تشک سفت و بدون بالش و پتو بخوابانید.
  - ◀ هوای اتاق را هر روز عوض کنید.
  - ◀ در صورت گرمای شدید، لباس زیاد به کودکان نپوشانید.
  - ◀ در محیط زندگی فرزند خود سیگار نکشید
- تغذیه با شیر مادر خطر مرگ ناگهانی نوزادان را کاهش می دهد



### مهم

رعایت این نکات راهنما، ریسک مرگ ناگهانی نوزاد را کاهش میدهد. وقتی نوزاد بیدار است و شما در کنارش هستید، او را روی شکم بخوابانید بطوریکه دستهایش رو به جلو باشد. به این ترتیب یاد میگیرد سرش را بالا بیاورد و اینکار از دفرمه شدن جمجمه‌اش («تخت شدن سر») جلوگیری میکند. وقتی که ایستادن را یاد بگیرند، سرشان گرد خواهد شد.

# خطرات روزمره زندگی

## پیشگیری از خطر افتادن

همیشه یک چشمتان به  
کودکتان باشد.



کودکتان هر چند ساله که باشد، پلهها  
همیشه خطرناک برای او هستند.

هنگام دوچرخه سواری باید  
از کلاه خود استفاده کنید تا  
از سر او محافظت کند.



وقتی پنجره اتاق را باز میکنید، اطمینان  
حاصل کنید که کودک شما با بالا رفتن از  
صندلی، به پنجره نخواهد رسید.





## پیشگیری از برق گرفتگی، سوختگی و غرق شدن

پریزهای برق را با پوشش مخصوص و یا چسب اسکاچ ضخیم بپوشانید.



کودک را از ظرفهای داغ و فر، دور نگاه دارید.

همیشه بر کودک خود وقتی در حمام، کنار حوضچه‌های آب، رودخانه، دریاچه و استخر است، نظارت داشته باشید.



## پیشگیری از خطر مسمومیت



تمام داروها و وسایل خانگی را از دسترس کودک دور نگهدارید.

قبل از خرید گیاهان آپارتمانی یا باغچه‌ای، از فروشنده در مورد سمی بودن آن بپرسید.



### توجه

در صورت بروز مسمومیت، به شماره ۱۴۵ و یا اورژانس زنگ بزنید.

## پیشگیری از خطرات ترافیک خیابان



به کودک خود بیاموزید از پیاده رو عبور کند. دست او را هنگام عبور از خیابان بگیرید.



## پرهیز از دود سیگار دیگران

دود سیگار میتواند موجب بیماریهای تنفسی شود. از کشیدن سیگار در خانه خودداری کنید و زیرسیگاری را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

## مدت استفاده از تلویزیون و صفحههای نمایش را محدود کنید

قرار گرفتن زود هنگام و یا طولانی مدت کودکان، در برابر صفحههای نمایش (تلویزیون، تبلت و غیره) میتواند موجب اختلالاتی در رشد کودکان شود.

**پیش از ۲ سالگی:**

از قرار دادن کودکان نوپا در برابر تلویزیون خودداری کنید.

**بین ۳ و ۶ سالگی:**

تا ۳۰ دقیقه در روز میتوانند در معرض صفحههای نمایش باشند

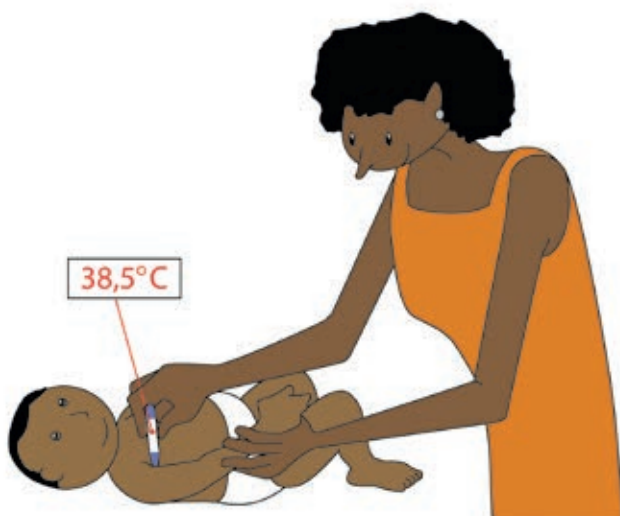
در اتاق بچهها تلویزیون قرار ندهید



وقتی دمای بدن بیش از  $38^{\circ}\text{C}$  شود، تب نامیده میشود. تب واکنش طبیعی بدن برای نبرد با عفونتهاست. در بیماریهای رایجی چون سرماخوردگی معمولی، تب کردن عادیست و معمولاً موضوعی جدی نیست. در بیشتر موارد، تب بدون نیاز به هیچگونه درمانی، از بین میرود.

### چگونه دمای بدن کودک را اندازه بگیریم؟

چندین روش برای اندازهگیری دمای بدن کودک وجود دارد: از زیر بغل یا مقعدی. هر کدام از این روشها را که انتخاب کنید، دماسنج بایستی در تماس با پوست خشک باشد.



## در صورت وجود تب چه باید کرد؟

در نوزادان کمتر از ۳ ماه

با پزشک کودکان تماس بگیرید، حتی اگر بچه بیمار به نظر نمیرسد.

در کودکان بالای ۳ ماه

◀ لباسهای بچه را درآورید

◀ به آنها نوشیدنی (خنک) بدهید

◀ دمای اتاق را بین ۱۸ تا ۲۰ C ° نگهدارید

◀ بعد از ۰.۳ دقیقه دمای بدن را اندازه بگیرید

اگر بچه بیقرار است و یا دمای بدنش بیش از ۳۹ C ° است، به او تب بر بدهید، ترجیحاً آن تبیری که پزشک کودکان تجویز کرده است. اگر بهبود نیافت، فوراً با پزشک کودکان و یا بخش اورژانس تماس بگیرید. اگر بچه بیقرار است و دمای بدنش کمتر از ۳۹ C ° است، مراقب او باشید و در صورتی که بهبود حاصل نشد با پزشک کودکان تماس بگیرید.

شما می توانید بدون ترس یک کودک که تب دارد به دکتر ببرید

## چه وقت باید با پزشک کودکان مشاوره کرد؟

در موارد زیر اقدام فوری لازم است:

◀ شرایط کودکان شما را نگران کرده است.

◀ رنگ کودک پریده است و واکنشی به دیگران نشان نمیدهد.

◀ زیاد سرفه میکند و خیلی تند تند نفس میکشد.

◀ دانههای ریز قرمز-بنفش روی پوستش دیده میشود که بسرعت زیاد میشوند.

◀ سردرد و استفراغ دارد و نمیتواند گردنش را خم کند.

در طول روز اگر:

◀ تب بیش از ۳ روز ادامه یافته است.

◀ چند روز پس از سرماخوردگی و یا در شروع سرفهها، تب بروز کرده است

◀ همراه با درد: در ناحیه گلو، گوش، شکم و یا هنگام ادرار کردن

## تشنج ناشی از تب

اگر کودک شما تب داشته باشد، هوشیاری را از دست داده باشد (چشمانش پس برود)، شل و یا برعکس سفت شده باشد، دست و پاهایش حرکتهای ریتمیک داشته باشند، بطور یقین دچار تشنج ناشی از تب شده است. این حالت بین ۶ ماهگی تا ۶ سالگی اتفاق میافتد.

اغلب پس از چند دقیقه این حالت قطع میشود. این حالت هر چند که ناراحت کننده است ولی به مغز آسیبی نمیرساند.

## واکنش شما چگونه باید باشد؟

۱. خونسرد باشید.
۲. از مجروح شدن کودک جلوگیری کنید.
۳. او را به پهلو بخوابانید.
۴. تب او را پایین آورید: لباسهایش را درآورید. اگر بیهوش است، هیچ چیزی از راه دهان به او ندهید.

## هنگام مشاوره؟

- ◀ اگر این اولین تشنج او در اثر تب است: فوراً با پزشک کودکان تماس بگیرید.
- ◀ اگر تشنج بیش از چند دقیقه طول کشید: اطمینان حاصل کنید که جای کودک امن است و سپس با آمبولانس تماس بگیرید (به ۱۴۴ زنگ بزنید).
- ◀ اگر کودک شما قبلاً تشنج ناشی از تب داشته است و از سلامتی خوبی برخوردار است، تنها کافیست که پس از حمله تشنج با پزشک کودکان تماس بگیرید.

ویروسها عامل سرما خوردگی و آنفلوانزا هستند. کودکان کمتر از ۲ سال ممکن است چندین و چند مرتبه در طول سال سرما بخورند.

وقتی کودکی سرما میخورد، ممکن است بینیش بگیرد یا آبریزش بینی داشته باشد، عطسه و سرفه کند، گلورد خفیفی بگیرد، اشتهايش را از دست داده و تب ملایمی هم داشته باشد. بطور کلی چنین مشکلاتی ممکن است بین یک تا دو هفته طول بکشد.

نشانگانهای سرماخوردگی و آنفلوانزا میتوانند خیلی شبیه به هم باشند اما آنفلوانزا، بیماری سختتری است.

کودک سرما خورده میتواند به بازی و دیگر فعالیتهای معمولی خود ادامه دهد اگر حالش برای انجام این کارها به اندازه کافی خوب باشد.

## در هنگام سرماخوردگی چه کارهایی باید بکنیم؟

سرماخوردگی درمانی ندارد: خودش بخودی خود، خوب میشود اما میتوان بعضی از عوارض آنرا تسکین داد:

- ▶ در صورت لزوم، بینی گرفته یا آبریزش دار را به آرامی پاک کنید (به قسمت زیر مراجعه کنید)
- ▶ به کودک مایعات به اندازه کافی بدهید، بویژه اگر تب داشته باشد.
- ▶ اگر بنظر میرسد حال کودک بدتر میشود و تب دارد، میتوان به او پاراستامول داد. این دارو ممکن است حال کودک را بهتر کند اما سرماخوردگی او را درمان نمیکند.

## اطلاعات

داروهایی که نیاز به نسخه پزشک ندارند، برای درمان سرفه و سرماخوردگی کودکان زیر ۶ سال مناسب نیستند و ممکن است برای آنها خطرناک باشند.

## اگر بینی کاملاً بسته شد چه باید کرد

اگر بینی کودک در اثر ترشحات بسته شود، ممکن است برای تنفس مشکل داشته باشد.

چون کودکان معمولاً از راه بینی تنفس میکنند، ممکن است غذا خوردن هم برایشان دشوار باشد. برای همین توصیه میکنند که پیش از غذا، بینی را باید شستشو داد.

## چگونه باید بینی کودک را شست؟

بینی کودک حساس و ظریف است. کارهای زیر را با ملایمت انجام دهید:

گام اول: سرم بیولوژیک را آماده کرده و کودک را به پهلو بخوابانید



گام دوم: سر مناسب شیشه کوچک را در سوراخ بینی بالایی قرار دهید و نیمی از محتوای آن (حدود ۲ml) را درون سوراخ بینی کودک خالی کنید. ۲-۳ ثانیه صبر کنید. مایع به همراه ترشحات بینی از سوراخ بینی پایینی و یا از راه گلو بیرون میآید





گام سوم: کودک را بنشانید تا نفس بگیرد



گام چهارم: کودک را به پهلوئی دیگر بخوابانید و همین کار را با سوراخ دیگر بینی او انجام دهید



گام پنجم: با دستمال کاغذی، بینی کودک را تمیز کنید



مهم

در هنگام این کار، مراقب باشید کودک مجروح نشود برای هر سوراخ بینی، بیش از ۱۲ ml از مایع استفاده نکنید

سرفه واکنش مفیدی برای تسکین تحریک راههای تنفسی است. اغلب اوقات سرفه به دلیل تحریک گلو توسط ویروسی که در اثر ترشحات سرماخوردگی تقویت شده است، بوجود میآید (به فصل مربوط به سرماخوردگی در صفحه 23 مراجعه کنید). در موارد نادر، سرفه میتواند ناشی از تورم نایزها و یا ششها باشد.

### اول باید چکار کرد؟

۱. در صورت سرماخوردگی، سر را بالاتر از بستر قرار داده و در صورت لزوم، بینی کودکان را شستشو دهید (صفحه 24-23 را ببینید).
۲. اگر کودکان مبتلا به آسم است، از درمانهای معمول آن شروع کنید.
۳. در همه موارد، هر از گاهی، مقدار کمی آب یا چای گیاهی به او بنوشانید. معمولاً سرفه خودبخود از بین میرود.



### مهم

- در موارد زیر با پزشک کودکان تماس بگیرید:
- ◀ کودک برای نفس کشیدن مشکل دارد
  - ◀ سرفه بیش از ۱۰ روز طول کشیده است
  - ◀ سرفه همراه با تب، بیش از ۳ روز طول کشیده است، ریتم تنفس تند است و قفسه سینه درد میکند.
- در موارد زیر با ۱۴۴ تماس بگیرید:
- ◀ کودک بسختی نفس میکشد
  - ◀ اگر کودک برای اولین بار دچار حمله آسم شده و یا درمان آن موثر نبوده است
  - ◀ شیء کوچکی را بلعیده و به زور نفس میکشد
  - ◀ آب دهانش زیاد جاری میشود و گلویش خیلی درد میکند
- هرگز کودکان را در معرض دود تنباکو قرار ندهید.

اغلب گلودردها ویروسی هستند. گلودرد معمولاً با سرماخوردگی، تحریک چشمها و سرانجام سرفه و تب همراه است.

گلودرد میتواند ناشی از گلودرد چرک کرده هم باشد. میکروبی که نیاز به درمان با آنتی بیوتیک دارد. در این حالت، کودک معمولاً تب بالایی دارد و اغلب استفراغ میکند. همچنین ممکن است با بروز دانه‌های صورتی مایل به قرمز همراه باشد که به آن مخملک میگویند.

## ابتدا باید چکار کرد؟

۱. اگر کودک بیش از ۴ سال دارد، میتوانید به او قرصهای مکیدنی بدهید تا درد را تسکین دهد. از داروساز بخواهید آن نوعی را به شما بدهد که با سن کودکتان مطابقت دارد.
۲. در صورت تب، از درمان با پاراستامول استفاده کنید.
۳. به کودکتان مایعات خنک بدهید. از دادن آبمیوه و یا لیموناد که باعث زق زق کردن گلو میشود.



## مهم

اگر درد بیش از ۳ روز طول کشید، کودک شما تب داشت و یا بدنش جوش زد، با پزشک کودکتان تماس بگیرید. اگر کودک شما خیلی حالش بد است، نمیتواند مایعات را فرو دهد، آبریزش دهانی زیاد و در تنفس مشکل دارد، او را در وضعیت نشسته قرار دهید و با ۱۴۴ تماس بگیرید تا آمبولانسی برای بردن او به بیمارستان برایتان بفرستند.

## یبوست

نوزادانی که از شیر مادر تغذیه میکنند، بندرت دچار یبوست میشوند چون شیر مادر کاملاً قابل هضم است. اگر به نوزاد تازه متولد شده خود، شیر خودتان را میدهید و تنها یکبار در هفته اجابت مزاج میکند، تنها کافیست مدفوع او را چک کنید. اگر نرم باشد و شکم درد نداشته باشد، کودک یبوست ندارد.

### یبوست چیست؟

کودک زمانی به یبوست مبتلا میشود که مدفوعش غیرعادی و سفت بوده و بسختی خارج شود. برخی کودکان حتی اگر هر روز هم مدفوع کنند، یبوست دارند چون فقط کمی از مدفوع انتهای رودهشان را که به شکل تکههای سفتی است، تخلیه میکنند.

گاهی مدفوع سفت باعث ترکهای کوچکی در مقعد شده و خون تازه روی مدفوع آنها دیده میشود. این ترکها بسیار دردناک هستند و مانع از اینکه کودکان بطور مرتب اجابت مزاج کنند، میشوند. این درد باعث میشود که کودک بجای زور زدن، مدفوع خود را نگهدارد.

### چه باید کرد؟

**غذا** (همچنین به فصل مربوط به غذا در صفحه 6 مراجعه کنید)

- ◀ کودک شما کمتر از ۴ ماه دارد  
اگر مدفوعش سفت است، به پزشک کودکان اطلاع دهید و از او توصیه بخواهید
- ◀ کودک شما بیشتر از ۴ ماه دارد  
به او زردآلو، هلو، گلابی و غلات به عنوان غذا (به شکل پوره) بدهید
- ◀ کودک شما بیشتر از یک سال دارد  
حداقل ۵ بار در روز به او میوه و سبزیجات بدهید (انگور، خرما، آلو، انجیر، رازیانه، کدو و غیره) همچنین میتوانید به او غلات کامل، بیسکویت کامل و برنج کامل بدهید.

مصرف شیر، یخ، شکلات و پنیر را کم کنید چون مصرف لبنیات موجب یبوست میشود

کودک شما باید مقدار زیادی مایعات بنوشد و همیشه در وعده صبحانه، آب میوه بخورد.

### بهداشت زندگی

کودک شما باید مرتب و بدون اینکه خود را نگهدارد، اجابت مزاج کند. سر موقع معینی به او پیشنهاد بدهید تا به توالیت برود.

اگر با وجود توصیه‌های بالا، یبوست ادامه یافت با پزشک کودکان مشورت کنید: آنها دارویی را تجویز خواهند کرد که مدفوع را نرم نماید.



### مهم

اگر یبوست ادامه داشت، کودک استفراغ کرد، در مدفوعش خون دیده شد و یا خیلی کند شد، با پزشک کودکان مشورت کنید هرگز بدون توصیه پزشک به کودک ملین و یا مکملهای فیبری ندهید

## اسهال و استفراغ

آیا کودک شما هر چه میلعد را استفراغ میکند؟ مدفوع او به مقدار زیاد و به شکل مایع و با بوی تعفن (اسهالی) همراه است، تب دارد، دل درد (کولیک) دارد و اشتهای خود را از دست داده است؟

به احتمال زیاد به ورم معده و روده و یا «التهاب روده‌ای» مبتلا شده است، یعنی عفونتی در معده و یا روده او پیدا شده است که معمولاً ویروسی است.

کودک شما از طریق اسهال و استفراغ مقدار زیادی آب از دست میدهد. از دست دادن آب یا دی‌هیدراسیون برای کودک خطرناک است. هر چه کودک کوچکتر باشد، از دست دادن آب یا دی‌هیدراسیون بیشتر خواهد بود.

### علامت از دست دادن آب یا دی‌هیدراسیون چیست؟



- ◀ کودک شما خسته است، بازی نمیکند و دراز میکشد
- ◀ وزن از دست میدهد
- ◀ چشمهایش گود میافتد
- ◀ پوست، دهان و زبانش خشک است
- ◀ وقتی گریه میکند، اشکی جاری نمیشود
- ◀ ادرارش کم است، پوشک صبحش سبک و خشک است

## چگونه از کودکان مراقبت کنید؟

اسهال و استفراغ معمولاً ۵ تا ۷ روز طول میکشد و خودبخود بند میآید. اگر به کودکان شیر خود را بدهید، شیر او را کمتر و دفعات آنرا هم کمتر کنید. اگر کودک شیر شما را نمیخورد، از همان شیری که همیشه میخورد در مقداری کمتر و در دفعاتی بیشتر به او بدهید. اگر کودک شما علائم از دست دادن بدن یا دیهیدراسیون را نشان میدهد، محلول خوراکی هیدره کردن یا آبرسانی، هر آنچه را که برای بدست آوردن آب نیاز دارد، به او بدهد. پزشک کودکان به شما حداقل مقدار مایعی را که باید در طول ۲۴ ساعت به او بدهید، تجویز خواهد کرد.

گام اول: یک بسته محلول هیدره کردن یا آبرسانی خوراکی را با استفاده از دستورالعمل روی بسته رقیق کنید و محلول را در یخچال نگهدارید.



گام دوم: هر ۳ دقیقه یکبار مقدار کمی از محلول را به کودک بدهید. از قاشق یا سرنگ استفاده کنید.



گام سوم: اگر استفراغ نکرد، مقدار آنرا بتدریج بیشتر کنید. اگر دوباره استفراغ کرد، مقدار کمتری به او بدهید.

گام چهارم: پس از ۴ ساعت، تغذیه با سینه مادر یا دیگر شیرهای رقیق نشده را از سر بگیرید.



به محض اینکه استفراغ کنترل شد، کودک شما میتواند خوردن به مقدار کم را از سر بگیرد. به او غذاهای ساده مثل برنج، هویج و موز بدهید که به قوام مدفوع او کمک خواهد کرد.

## چه داروهایی میتوان داد؟

اگر کودک شما تب دارد، میتوانید به او پاراستامول بدهید.

## آیا واکسین دارد؟

بله، التهاب روده‌های از طریق مدفوع و استفراغ منتقل و به شکل مینی اپیدمی، بویژه در مهدکودک، درون خانواده یا مجتمعی که در آن با دیگران زندگی میکند، پخش میشود. انتقال از طریق دستها، غذا و آب آلوده انجام میشود.

دستهای خود را پس از هر بار تعویض پوشک بچه و یا پس از هر بار اسهال بشویید.



## چه موقع کودک میتواند به مهدکودک و یا مدرسه برگردد؟

وقتی کودک شما دیگر تب نداشته باشد و استفراغ نکند.



## مهم

در موارد زیر سرعت با پزشک کودکان و یا اورژانس تماس بگیرید:

- ◀ اگر شرایط کودک شما را نگران کرده است
- ◀ اگر بیدار نگهداشتن او دشوار است
- ◀ اگر دیگر اشک نمیریزد
- ◀ اگر بمدت ۸ ساعت ادرار نکرده باشد
- ◀ اگر وزن کم کرده است
- ◀ اگر استفراغ او مایل به سبز است و یا خون در آن دیده‌اید
- ◀ اگر در اسهال او خون دیده‌اید

اگر کودک شما بیش از ۲ هفته است که از اسهال رنج میبرد، به پزشک کودکان و یا اورژانس مراجعه کنید



## باسن سرخ

لکهای قرمز ممکن است روی باسن کودک ظاهر شود و بتدریج در زیر پوشک پخش میشود. این لکها در اثر ادرار و یا مدفوعی که پوست حساس باسن کودک را تحریک میکند، بوجود آید. در صورت اسهال، مدفوع میتواند این تحریک پوستی را بیشتر هم بکند.

این لکها خیلی جدی نیستند و با کارهای ساده‌ای، بسرعت محو میشوند.

### چه باید کرد؟

- ◀ پوشک بچه را هر ساعت چک کرده و به محض خیس شدن آنرا عوض کنید.
- ◀ باسن بچه‌ها را با آب ولرم و بدون صابون بشویید.
- ◀ اجازه بدهید پوست بچه خشک شود.
- ◀ به محض اینکه پوست بچه خشک شد: لایه ضخیمی از پماد التیام دهنده حاوی روی، به آن بمالید.



### مهم

- در موارد زیر با پزشک کودکان مشورت کنید:
- ◀ اگر با وجود انجام درمانهای پیشنهادی، لکهای قرمز باقی مانده است
  - ◀ پوسته سخت و یا تاول بوجود آمده است
  - ◀ قرمزی به لایه زیر سرایت کرده است.

## شپش

## ایا میدانستید ؟

شپشها همان قدرکه موهای تمیز را دوست دارندموهای کثیف را هم دوست دارند و از طریق تماس مستقیم سر باسرگسترش میابند خارج از پوست سر، آنها در ۴۸ ساعت می میرند

چنانچه از پوست سر جدا شوند، در عرض ۴۸ ساعت خواهند مرد.

## چه موقع باید به دنبال آنها گشت؟

- ◀ اگر شپش در مکانهای گروهی باشد (مانند مدارس، مهدکودکها، خانواده، میان دوستان و غیره)
- ◀ در صورت خارش در سر
- ◀ در صورت وجود تخم شپش(رشک) در انتهای تار مو. رشک شبیه به شوره سر است و بسختی جدا میشود.

## چطور باید آنها را پیدا کرد؟

یک شانه خوب ضد شپش از داروخانه تهیه کنید. تمام اعضای خانواده (اعم از کودکان و بزرگسالان) را کنترل کنید.

مو را خیس کنید



مقدار زیادی ماده مخصوص باز کردن گره مو، به موها بمالید



موها را با شانه معمولی از هم باز کنید



شانه ضد شپش را داخل مو ببرید: شانه را از پایه مو تا نوک آنها بکشید



بین هر بار شانه‌کشی، شانه را به یک دستمال کاغذی بمالید تا شپشها و رشکها به دستمال مالیده شوند



موها را آبکشی کنید.



با حضور شپش، ۲ یا ۳ بار در ماه تکرار کنید

چیزی پیدا نکرده‌اید:

◀ در طول هفته به کنترل وضعیت ادامه دهید.

رشک پیدا کرده‌اید:

◀ دو بار در هفته، به دنبال شپشها بگردید

◀ هشیار باشید چون ممکن است سر و کله شپشها دوباره پیدا شود

در صورتی که شپشها را پیدا کرده‌اید:

◀ به مهدکودک و یا مدرسه کودکان اطلاع دهید

◀ در همان روز، همه اعضای خانواده را چک کنید و درمان شپش را در

مورد آنها انجام دهید

◀ نیازی به شستن رختخواب، لباسها و غیره نیست

◀ هر یک از اعضای خانواده باید از برس موی شخصی خود استفاده کنند

### اگر این کارها موفقیت‌آمیز نبود چه؟

◀ اگر با وجود این اقدامات، شپش از بین نرفته است، یک محصول حاوی dimethicone که شپش را خفه میکند از داروخانه بخرید

بطور کلی، ۳ تا ۳ بار درمان لازم است (در روزهای اول، هشتم، و

پانزدهم). هیچ راهی برای پیشگیری وجود ندارد

◀ اگر محصول موثر نیست، از پزشک متخصص اطفال خود بپرسید چه درمان ضد شپش دیگر ممکن است لازم باشد



### اطلاعات

اطلاعات: با حضور شپش، لازم نیست تشک، پوشاک، اسباب بازی، و غیره را تمیز کنید

## گریه نوزادان

گریه کردن روش نوزادان برای مطرح کردن خود و برقراری ارتباط با دیگران است. راهی که میتواند توجه دیگران را به آنها جلب کند. یک نوزاد سالم میتواند ۲ تا ۳ ساعت در روز، اغلب در پایان روز یا در شب، گریه کند.

شما کم کم فرق بین گریه‌های ناشی از گرسنگی کودک و گریه‌های ناشی از ناراحتی و درد او را خواهید آموخت.

در چند ماه اول، یک نوزاد چیزی را هوس نمیکند. گاهی هیچ چیز نمیتواند او را ساکت کند و عیبی هم ندارد. میتوانید او را به پشت در بسترش بگذارید و او را در تاریکی رها کنید و تا وقتی که ساکت نشده است، هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به او سر بزنید.

### چرا نوزاد من گریه میکند؟

- ◀ گرسنه است
  - ◀ خسته است
  - ◀ سرد/گرمش است
  - ◀ پوشش خیس شده و ناراحتش میکند
  - ◀ سروصدا و یا نور آذیتش میکند
  - ◀ در وضعیت بدنی بد یا ناراحتی قرار گرفته است
  - ◀ نیاز دارد پیش از خوابیدن، تنش اضافی را که در طول روز در او انباشته شده است، تخلیه کند
  - ◀ نیاز به احساس امنیت و اطمینان دارد و میخواهد در تماس با اطرافیان باشد
- همچنین نوزادان میتوانند بدون هیچ دلیل خاصی، گریه کنند



## چگونه میتوان کودک را ساکت کرد؟

- ◀ کنترل کنید تشنه یا گرسنه نبوده و پوشکش خیس نباشد
- ◀ او را در آغوش بگیرید تا احساس امنیت کند، تکان تکانش بدهید و راه ببرید
- ◀ با صدایی ملایم با او حرف بزنید و برایش آواز بخوانید
- ◀ حمامش کنید تا خستگی در برود
- ◀ او را ماساژ دهید، مخصوصاً در ناحیه شکم تا گاز در معدهاش جمع نشود
- ◀ اگر پستانک میگیرد، آنرا بدھانش بگذارید تا احساس آرامش کند



## مهم

- ◀ گریه نوزادان بیش از حد یا متفاوت از گریه‌های عادی او بنظر میرسد
- ◀ کودک را به نزد پزشک کودکان و یا بیمارستان ببرید نمیتوانید گریه کودکتان را تحمل کنید
- ◀ هرگز کودک را تکان تکان ندهید: وقتی او را تکان میدهید، سرش بشدت به عقب و جلو حرکت میکند و میتواند به مغز او آسیب جدی و یا کشنده وارد کند
- ◀ حیج نکشید
- ◀ کودک را بطوری که راحت باشد، در بسترش بگذارید و اتاق را ترک کنید
- ◀ از فرد مورد اعتماد (خانواده، همسایه، دوست و غیره) بخواهید تا در مراقبت از او به شما کمک کند
- ◀ در تماس با مرکز اورژانس که میتوانند از کودک شما مراقبت بعمل آورند، تردید نکنید

## نشانه‌های هشداردهنده

این علائم هشدار دهنده باید باعث شوند که شما به صورت اضطراری یا با سرعت با پزشک متخصص اطفال یا با یکی دیگر از مرکز اورژانس اطفال مشورت کنید

### نشانه‌های بیماری‌های جدی

- اگر علیرغم درمان تب، نشانه‌های زیر را مشاهده کردید با اورژانس تماس بگیرید:
  - ◀ رنگ و روی کودک آبی-خاکستری و یا لب‌های او آبی شده است
  - ◀ خیلی خسته و مضطرب است و بشدت احساس بیماری میکند
  - ◀ مثل یک عروسک پارچه‌ای، خیلی شل و ول شده و یا از تکان خوردن طفره می‌رود
  - ◀ وقتی او را لمس میکنید یا میخواهید تکانش بدهید، ضعیفتر از آنست که بیخ بکشد یا داد بزند
  - ◀ بدون هیچ دلیل مشخصی به گریه کردن ادامه میدهد و حتی در آغوش شما هم تسلی نمییابد
  - ◀ بیدار کردنش سخت است و یا پاسخی نمیدهد
  - ◀ نگاهش خیره مانده است و از بازی کردن خودداری میکند
  - ◀ رفتارش غیرعادی است و یا سرگشته و حیران بنظر میرسد

### نشانه‌های از دست دادن آب بدن

- اگر با وجود تلاش‌های شما برای آبرسانی، علائم زیر را در کودکتان مشاهده کردید، فوراً با پزشک تماس بگیرید (به بخش اسهال و استفراغ در صفحه 30مراجعه کنید)
  - ◀ بیش از ۸ ساعت است که ادرار نکرده است
  - ◀ گریه میکند ولی اشکی جاری نمیشود
  - ◀ چشمانش گود افتاده است
  - ◀ خسته و خواب‌آلوده است
  - ◀ لب‌ها و دهانش خشک و ترکخورده است

### مشکل در تنفس

- چنانچه کودک هر یک از مشکلات زیر را دارد، فوراً تماس بگیرید:
  - ◀ بسختی نفس میکشد
  - ◀ با هر نفسی که میکشد، ناله میکند
  - ◀ نفس‌هایش با خس خس همراه است و تند تند نفس میکشد
  - ◀ لب‌هایش آبی شده است
  - ◀ تنفس منقطع دارد و بسختی میتواند نفس بکشد
  - ◀ خسته و کوفته است

## درد بیضه‌ها

اگر پسرک کوچولوی شما مشکل زیر را دارد فوراً تماس بگیرید:  
 ◀ بیضه‌هاش درد میکند

## خودداری از راه رفتن

اگر کودک شما این علائم را دارد، فوراً تماس بگیرید:  
 ◀ از راه رفتن خودداری میکند  
 ◀ با هر بار تلاش برای راه رفتن، گریه میکند

## علائم دیابت

اگر کودک شما این علائم را دارد، فوراً مراجعه کنید:  
 ◀ به دفعات زیاد و با حجم زیاد ادرار میکند  
 ◀ همیشه تشنه است  
 ◀ هر روز چند لیتر آب یا مایعات مینوشد  
 ◀ بیشتر اوقات خسته است و وزن کم کرده است.



## توجه

از ۰ تا ۳ ماه:

اگر کودک شما این علائم را دارد، فوراً تماس بگیرید:  
 ◀ تب بیش از  $38^{\circ}C$   
 ◀ رنگپریدگی بیش از حد  
 ◀ رفتار نامعمول (مثلاً فریادهای ضعیف)  
 ◀ استفراغهای مکرر  
 ◀ مدفوع مایع شکل و تکرر مدفوع  
 ◀ ناف قرمز یا بنفش همراه با چرک کردگی

# اطلاعات عملی

بیمارستان کودکان  
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève  
☎ 022 372 40 00

اورژانس اطفال  
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève  
☎ 022 372 45 55

## در مورد ما

این بروشور توسط دکتر نانومی واگنر، پروفیسور کلارا پاسفای-بارب و خانم اولیویا فارنی و با همکاری گروه اطلاعات خانواده و بیمار HUG (GIIP) و پشتیبانی انستیتوها و منابع زیر تهیه شده است:

- ◀ وبسایت [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch)، فصلهای اسهال و استفراغ، باسن سرخ و نشانههای هشداردهنده
- ◀ Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt، فصلهای دندان، واکسنها، بیوست و خطرات زندگی روزمره
- ◀ انجمن پزشکی کودکان سوئیس، فصلهای تب، سرفه، گلودرد و نشانههای هشداردهنده
- ◀ مرکز مرجع پرستاری نوزادان (CRIPE) در ایالت Vaud – AVASAD ([www.avasad.ch](http://www.avasad.ch))، بویژه: «تغذیه نوزادان و کودکان کوچک»، «تب کودکان»، «بینی گرفته»: «شستشو»، «گریه»، «پیشگیری از سندروم مرگ ناگهانی نوزاد»
- ◀ انستیتو ملی سلامت عمومی کبک، فصلهای ویتامین D، آهن و سرما خوردگی
- ◀ دفتر کودکان و جوانان (DIP) SSEJ ژنو برای فصل شپش ([ge.ch/enfance-jeunesse/publications](http://ge.ch/enfance-jeunesse/publications))
- ◀ انجمن تغذیه سوئیس، فصل تغذیه نوزاد و نوپا.

بروشور «سلامت فرزند خود را» از حمایت کنکوربنیاد خصوصی HUG و همچنین پشتیبانی فنی و مالی migesplus برخوردار میباشد  
اطلاعات چند زبانه در مورد سلامتی

ترجمه : Connexion