

" متن آموزشی هفته ملی کودک "



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک
مرکز بهداشت شهرستان اراک

تاریخ مناسبت: ۱۵- ۲۱ مهر ۱۴۰۲

مقدمه:

در سال ۱۹۴۶ بعد از جنگ جهانی دوم در اروپا ، انجمن عمومی سازمان ملل به منظور حمایت از کودکان ، مرکز یونیسف را که ابتدا انجمن بین المللی ویژه کودکان سازمان ملل نام گرفت ایجاد کرد. در سال ۱۹۵۳ ، یونیسف یکی از بخش های دائمی در سازمان ملل گردید ، و روز ۸ اکتبر " روز جهانی کودک " نام گذاری شد. در سال ۱۹۸۶ در چنین روزی دو تن از دانش آموزان ۹ ساله مدرسه آتاتوری در نیویورک با نگارش نامه ای از همه بچه های دنیا خواستند که با هم روزی را به صلح اختصاص دهند. کودکان در این روز ، خواهان یادآوری این مسئله هستند که سالانه هزینه های غیر قابل تصویری صرف جنگ و تولید انواع سلاح های هسته ای و غیر هسته ای می شود حال آنکه سالانه کودکان بسیاری در اثر گرسنگی ، عدم امکانات بهداشتی ، سوء تغذیه و ... جان خود را از دست می دهند و کسی نگران آنها نیست ! از وظایف مهم یونیسف ، مراقبت از کودکان و برآوردن نیازهای اولیه آنها در سال های ابتدایی زندگی ؛ ترغیب و تشویق والدین به تعلیم فرزندان می باشد. همچنین تلاش می کند که بار بیماری های کودکان ، مرگ و میر در کودکان کاهش یابد و آنها را به هنگام جنگ و حوادث طبیعی و ... حمایت کند.

هدف کلی هفته جهانی کودک :

" آشنایی والدین با اهمیت دوران کودکی ، ویژگی ها و نیازهای این دوران "

اهمیت موضوع روز جهانی کودک :

از آن جایی که وضعیت زندگی و رشد کودکان، یکی از نشانه‌های توان هر جامعه ای محسوب می‌گردد هیچ تلاشی ارزشمند تر از بخشیدن فردایی روشن به کودکان وجود ندارد . یقیناً کودکان کشورمان می‌توانند در ساختن آینده ای بهتر و روشن تر یار و یاورمان باشند.

بدون تردید حرکت از موقعیت فعلی به شرایط مطلوبی که شایسته کودکانمان باشد نیازمند تعامل بسیاری از نهادها و سازمان ها می باشد و بایستی برای طی کردن این مسیر برنامه ریزی دقیق و علمی صورت گیرد.

با توجه به اهمیت دوران کودکی و ضمن توجه به حساسیت های موجود در راستای تامین و برآورده نمودن نیازهای گسترده فردی، اجتماعی، معنوی، روانی، بهداشتی و امنیتی کودکان، ضرورت هماهنگی و همسویی سازمان‌ها بیش از پیش احساس می‌شود.

کلیات اجرای برنامه :

زمان اجرای برنامه‌ها از تاریخ ۱۴۰۲/۷/۱۵ تا ۲۱ /۷/۱۴۰۲ خواهد بود.

شعار هفته " کودکی بهتر ، زندگی بهتر " می‌باشد.

نام گذاری روزهای هفته به قرار زیر می‌باشد:

روز	تاریخ	عنوان روز
شنبه	۱۴۰۲/۷/۱۵	کودک ، صلح ، امنیت ، محیط زیست
یکشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۶	کودک ، زندگی ، سلامت ، رشد
دوشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۷	کودک، مشارکت ، آگاهی ، شکوفایی
سه شنبه	۱۴۰۲/۷/۱۸	کودک ، خانواده، هویت ، علم تبعیض
چهارشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۹	کودک ، اخلاق ، تربیت ، مصلحت

کودک ، گذشته ، حال ، آینده	۱۴۰۲/۷/۲۰	پنج شنبه
کودک ، بهیستی ، دسترسی برابر	۱۴۰۲/۷/۲۱	جمعه

اهداف :

- ۱ : توانمند سازی والدین درخصوص، نگهداری از نوزادان و کودکان
- ۲ : افزایش آگاهی والدین نسبت به رشد و تکامل همه جانبه در کودکان
- ۳ : آموزش والدین جهت بازی و مشارکت با کودک
- ۴ : افزایش آگاهی و عملکرد والدین، در خصوص ایمنی و سوانح و حوادث در کودکان
- ۵ : افزایش آگاهی و عملکرد والدین، درخصوص مسمومیت در کودکان
- ۶ : افزایش آگاهی و عملکرد والدین، در خصوص شیر مادر و مزایای شیردهی برای مادر و کودک
- ۷ : افزایش آگاهی و عملکرد والدین، درخصوص تغذیه متناسب با سن کودک
- ۸ : افزایش آگاهی و عملکرد والدین، در خصوص لزوم مصرف مکمل ها در کودکان
- ۹ : افزایش آگاهی و عملکرد والدین، درخصوص سلامت دهان و دندان و اهمیت آن
- ۱۰ : آموزش کودکان در خصوص رعایت بهداشت در دوران بیماری کووید و دستان پاک
- ۱۱ : افزایش آگاهی والدین، درخصوص خدمات مورد نیاز در سنین مختلف در هر مراقبت کودک

اجرای برنامه :

- دوره نوزادی از حساسترین دوره های زندگی است، سلامت نوزادان ارتباط مستقیم با سلامت نسل های آتی دارد و والدین جوان تجربه مراقبت از نوزاد را ندارند و این موضوع باعث فشارهای روانی زیاد به آنان می شود.
- آموزش والدین در زمینه مراقبت صحیح از نوزاد بعنوان یکی از وظایف کارکنان بهداشتی می باشد.
- مغز مثل یک عضله است : اگر از توانمندی های آن استفاده نشود به حداکثر توانایی خود نخواهد رسید. همه توانمندی های مغز نیاز به محرک دارند تا عملکردش به حداکثر برسد .

- عناصری از قبیل دوران شیرخواری، تغذیه، آموزش، محیط زندگی و... سازندهی رشد و تکامل کودکان است. مراقبت صحیح از کودک، از زمان تولد تا پنج سالگی، جهت رسیدن به حداکثر میزان تکامل، لازمهی آموزش والدین و آگاهی از ابعاد رشد مغزی و این تکامل، اساس سالهای بعدی زندگی و همچنین پایه ای برای سلامت روانی- اجتماعی کودک در تمام عمر است،

- تکامل ابتدای کودکی شامل حیطه های مختلفی از قبیل : شناختی، تکلمی، اجتماعی، جسمی، روانی و معنوی می باشد و رشد تکامل این سن سازنده ادامه ی راه کودک، در بزرگسالی است . یادگیری نقش مهمی در تکامل کودک دارد که به شدت تحت تاثیر کیفیت مراقبت هایی که کودک دریافت می کند است.

اختلالات تکاملی از شایعترین مشکلات طب کودکان در سراسر دنیا بوده و روند آن رو به افزایش می باشد. که تشخیص اختلالات تکاملی کودکان زیر سه سال در اولویت است،

فعالیت جسمی یا ذهنی هدفداری که بصورت فردی یا گروهی، انجام و موجب کسب لذت و برآورده شدن نیازهای کودک شود **بازی** است.

بازی، رشد عاطفی، اجتماعی، جسمانی و ذهنی کودک را به همراه دارد. به این صورت که نیاز به برتری جوئی و بروز احساسات و عواطف، ترس و تردیدها و برونگری را در کودک ارتقاء می دهد.

بازی در رشد اجتماعی کودک تأثیر بسزایی دارد و موجب ارتباط کودک با محیط بیرون، شکوفایی استعدادهای نهفته و بروز خلاقیت، همکاری، همیاری و مشارکت کودک می گردد. همچنین بازی موجب همانندسازی با بزرگترها شده و کمک می کند که کودک شکست را بطور واقعی تجربه کند.

بازی در رشد جسمی کودک موثر بوده و باعث رشد و هماهنگی دستگاه ها و اعضای بدن و تقویت حواس کودک و توانمندی فکری و بدنی او می شود.

کودکان نقاط قوت و ضعف خود از جمله تمایل به فرمان دادن یا فرمان بردن، تهاجم یا تسلیم، اجتماعی بودن یا منزوی بودن و همچنین احساسات دوستانه یا خصمانه، افسردگی یا شادی، امیال و آرزوهای خود را از طریق بازی نشان می دهند.

تقویت و حمایت از خلاقیت و عملکرد ادراکی در بچه ها :

وقت گذراندن روزانه در طبیعت، توانایی کودکان را برای تمرکز و توجه بالا برده و در نتیجه مهارت‌های ادراکی و شناختی را هم تقویت می‌کند (مانند حل مساله). استرس و اضطراب کمتر و عملکرد ذهنی مطلوبتر می‌شود.

پس با آموزش صحیح به والدین می‌توان :

کودک را با توجه به شرایط کوید در بهترین حالت به طبیعت برد، پس بچه‌ها جلوی کامپیوتر یا تلویزیون قوز نکرده و زمان خود را با موبایل سپری نمی‌کنند و در عوض در حال دویدن، پریدن، خاک بازی، بالا رفتن و ... هستند و بهترین بخش قضیه این است که آنها حتی نمی‌دانند که دارند فعالیت بدنی می‌کنند، یعنی تمرین و ورزش، خیلی ساده و از طریق عادت، برای‌شان یک الویت می‌شود.

• ایمنی کودک نوپا در خانه :

یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید برای ایمنی کودکان نوپای خود انجام دهید، این است که خانه را ضد ورود جک کنید ، یعنی ایمنی لازم را در خانه فراهم کنید.

برای اینکه دوران نوپایی هر چه کم خطر تر و کم ضررتر سپری شود ، لازم نیست همه ی خانه را با رفتارهای دوره ی نوپایی تطبیق دهید، اما راهکارهایی وجود دارند که از خطرهای جانی ، ضرر مالی ، اتلاف وقت، انرژی و جنگ اعصاب‌های بیهوده جلوگیری می‌کند.

برای اینکه خانه را برای کودک ایمن کنید ، محیط منزل و خطرهای احتمالی از قبیل :

اشیای شکستنی در ارتفاع کم و در دسترس ، سیم های برق که از این سو به آن سو کشیده شده ، مواد شوینده ی مضر که در قسمت پایینی کابینت قرار دارند ، اشیای نوک تیز مثل چاقو و ... را به خوبی شناسایی کنید.

با توجه به اینکه شما بزرگسال هستید و به هیچ عنوان نمی‌توانید آنچه به ذهن کودکان خطور می‌کند ، را حدس بزنید، بنابراین سعی کنید همانند او فکر کرده و دنیا را از دریچه ی دید کودک بنگرید ، برای این منظور می‌توانید زانو بزنید و خانه را از همان ارتفاعی که او می‌بیند ، بررسی کنید.

برای مثال کلیدها و قفل ها برای کودکان نوپا بسیار جالب اند ، از طرفی پریزهای برق هم از نظر آنان شبیه قفل ها هستند، از این رو باید پریزهای برق را با محافظ بپوشانید.

تمام بچه ها دوست دارند، هر کاری را حداقل یک بار آزمایش کنند و اغلب نیز به نظر می رسد ، در مقابل وسوسه ی خرد و تکه تکه کردن اشیاء، توان مقاومت ندارند.

به خاطر بسپارید؛ کودکان نوپا بمب انرژی هستند، زیرا با آنکه توانایی جسمانی تازه ای را یافته اند ولی هنوز کنترل آن را به طور کامل به دست نیاورده اند.

تغذیه نوزاد :

تغذیه با شیرمادر علم و هنر محسوب می شود، شیوه تغذیه شیرخوار نیز ممکن است با افزایش سن او تغییر کند.

مادر باید اطمینان حاصل کند که، هر شیرخوار سالمی که از مکیدن خوبی برخوردار است، به طور طبیعی شیوه تغذیه ای را که برایش مطلوبتر است انتخاب می کند.

در روزهای اول زندگی، بسیاری از نوزادان میل دارند، زود به زود و برای مدت طولانی از پستان های مادر تغذیه کنند. این مکیدن ها به افزایش تولید شیرمادر کمک می کند.

به هر حال بهترین انتخاب برای مادر آن است که مطابق میل و درخواست فرزند خود، یعنی هر زمانی که او بخواهد و به هر مدتی که میل داشته باشد، به او شیر بدهد.

تغذیه کودک (مقوی کردن) :

مقوی کردن یعنی : اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار انرژی

غذاها را با آب کم بپزید بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات ، سیب زمینی و سبزی ها، آنها را از آب سوپ جدا کرده و له کنید، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کنید تا یک پوره غلیظ درست شود.

در پخت غذاهایی مثل فرنی/ حریره بادام / سوپ حتما در آخرین مرحله پخت و بعد از خاموش کردن شعله ی گاز شیرمادر یا شیرمصنوعی را اضافه کنید . ص ۳۵ بوکلت

به غذای کودکانی که رشد مناسبی ندارند، مقدار کمی (به اندازه یک قاشق مرباخوری) کره/ روغن زیتون/ روغن مایع اضافه کنید (مقدار کالری آن را افزایش می دهد + بلع غذا برای کودک آسانتر می شود) (اگر مقدار زیادی روغن به غذا اضافه شود ، کودک زودتر احساس سیری می کند و همه غذایش را نمی خورد)

روی نان کودک که معمولا به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره یا روغن مایع بمالید.

میزان شکر موجود در غذای کودک در محدوده دستور تهیه غذا باشد. غذاهای شیرین ضمن تغییر ذائقه کودک می تواند جایگزین غذاهای اصلی و حتی شیرمادر شود

انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته دارای انرژی و نیز پروتئین و ریزمغذی ها به میزان نسبتا خوبی هستند. از این مواد غذایی به صورت پودر شده می توان جهت مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک استفاده کرد.

تغذیه کودک (مغذی کردن) :

مغذی کردن یعنی : اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذا و چون باعث افزایش حجم غذای کودک است، حتما مغذی کردن به همراه مقوی سازی غذای کودک انجام بشود .

پس از معرفی تمام گروه های غذایی می توان، پودر جوانه غلات و حبوبات به برخی غذاها (سوپ/ فرنی/ کته) اضافه نمود.

کمی گوشت یا مرغ به غذای کودک اضافه شود.

از انواع حبوبات مانند عدس و ماش که کاملا پخته شده اند می توان به کودک داد.

تخم مرغ آب پز را می توان داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد.

میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند بنابراین انواع سبزی های زرد و نارنجی (کدوخلوایی / هویج / انواع سبزی های برگ سبز تیره (مانند جعفری و شوید) اضافه شود.

سوپ از جمله غذاهای بسیار مغذی است که البته اگر رقیق تهیه شود مقدار انرژی آن ناکافی خواهد بود با اضافه کردن کره/روغن/برنج آن را مقوی کند.

تغذیه کودک (دارای اضافه وزن) :

از دادن مواد غذایی چرب و شیرین به کودک خودداری شود

از میان وعده غذایی سالم و با ارزش غذایی مانند انواع میوه ها و سبزی های تازه و لبنیات کم چرب استفاده شود.

به زور به کودک غذا داده نشود.

از انجام هرگونه فعالیت کم تحرک در روز (تماشای تلویزیون و یا استفاده از کامپیوتر و تبلت) برای کودک زیر دو سال خودداری شود (زیر ۲ سال ممنوع)

از دادن فست فودها مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، انواع سس ها تا حد امکان خودداری شود.

بهداشت دهان و دندان :

رعایت بهداشت دهان و دندان در کودکان از همان دوران نوزادی که تنها تغذیه ی شیر است، شروع می شود، زیرا، باقی ماندن ذرات شیر روی لثه ی نوزادان، باعث ایجاد التهابات لثه ای در آن ها می شود.

نکته :

تمام کودکان در سن ۳۶ / ۴۲ / ۴۸ / ۵۴ / ۶۰ ماهگی یعنی از ۳ سالگی هر شش ماه یک بار نیاز به انجام وانیش فلوراید دارند و همچنین در سن ۱۲ / ۳۶ / ۶۰ نیاز به، معاینه توسط دندانپزشک اطفال می باشد.

آموزش تمیز کردن دندان شیری بعد از اولین رویش، توسط والدین با مسواک انگشتی با حرکات مالشی روی تمام سطوح دندان و یا با استفاده از گاز تمیز با استفاده از انگشت دست است (دو بار در روز بعد از اولین و آخرین وعده غذایی) (در طی ۲ دقیقه)
مصرف طولانی یا در طول شب از " شیشه شیر " و " ماندن شیر در دهان " باعث پوسیدگی است که بعد از دادن قطره های آهن، رنگ قطره باعث دیده شدن این پوسیدگی می شود و مادر فکر می کند قطره آهن باعث این

پوسیدگی شده است (چکاندن قطره انتهای دهان، دادن آب بعد از قطره، تمیز کردن دندان ها)

استفاده از مواد قندی در غذاها و میان وعده های کودک ، علاوه بر مشکلات دندانی باعث مشکل در تغذیه (چاقی) می شود .

آگاهی دادن به مادر در خصوص :

عادات بد دندانی ، مانند: مکیدن های غیرتغذیه ای مثل مکیدن انگشت شست و پستانک

استفاده از صندلی مخصوص کودک جهت جلوگیری از ضربه به دندان و نجات جان کودک در ماشین

سابقه ضربه به دندان : آسیب به قسمت های مختلف دندان ، فک و صورت
علائم رویش دندان مانند : قرمزی / التهاب لثه در محل رویش / برجستگی لثه و خارش / افزایش ترشح بزاق و جاری شدن آب از دهان / بیقراری کودک و دانستن اینکه : تب و اسهال نشانه ی رویش دندان نیست و کودک به علت درد و خارش هر وسیله ای را داخل دهان می برد.

علائم پوسیدگی دندان شامل : تغییر رنگ مینای دندان به رنگ قهوه ای و یا سیاه / سوراخ شدن دندان / بوی بد دهان / حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام خوردن غذا / پارگی نخ دندان یا گیرکردن مواد غذایی بین دندان به علت پوسیدگی بین دندانی

نحوه درست مسواک زدن : والد پشت سر کودک طوری قرار می گیرد که هر دو به یک جهت نگاه کنند، کودک سر خود را به بازوی چپ والد تکیه بدهد، مسواک به روش افقی روی همه سطوح دندانی به حرکت داده شود (نباید والد جلوی کودک قرار گیرد، چون سر او بدون حمایت می ماند)، بهترین زمان برای مسواک زدن ، شبها قبل از خواب و صبح ها بعد از صبحانه است (حداقل زمان برای مسواک زدن ۴ دقیقه)

" و من الله التوفيق "