

عناوین مربوط به کودکان

۵۸

تب



۶۱

سرماخوردگی



۶۵

گلودرد



۶۸

گوش درد



۷۲

استفراغ



۷۷

اسهال



۸۱

یبوست



۸۵

آموزش دستشویی رفتن





تب کودکان

از اینجا
شروع کنید

به وجود تب شک دارید دمای بدن را اندازه بگیرید.

اندازه‌گیری دما را هر ۴ ساعت انجام دهید و به صفحه ۸ رجوع کنید.

بله

- دمای دهانی پایین‌تر از $37/5$ درجه سانتی‌گراد است؟
- دمای مقعدی پایین‌تر از 38 درجه سانتی‌گراد است؟

خیر

از داروهای تب‌بر استفاده کنید (صفحه ۶۰ را ببینید) هم اکنون به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

بله

- آیا کودک تان زیر ۳ ماه است؟
- آیا کودک بیماری جدی دارد؟
- آیا کودک تان به نظر خیلی ناخوش می‌آید؟
- آیا کودک تان از سردرد شدید شکایت دارد؟
- آیا کودک تان توهم دارد یا گیج به نظر می‌رسد؟

خیر

- آیا کودک خوشحال است و فعالیت معمول دارد؟

بله

کودک را تشویق کنید آب و آب میوه بنوشد و دما را هر ۴ ساعت اندازه بگیرید.

خیر

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

۲ ساعت پس از درمان:

- آیا دما بالای 39 درجه سانتی‌گراد مقعدی یا $38/5$ درجه سانتی‌گراد دهانی است؟ یا
- آیا کودک به نظر خیلی ناخوش است؟

خیر

به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

بله

- آیا تب بیش از ۳ روز طول کشیده است؟

خیر

توصیه های خانگی را ادامه دهید

هر ۴ ساعت دوباره بررسی کنید.

بله

تب کودکان



توصیه‌های خانگی

۱. هنگامی که کودک تان تب دارد، لباس سبک تنش کنید و با پتو او را نپوشانید.
۲. اگر کودک شروع به لرزیدن کند، تا پایان لرز لباس گرم به تن او کنید، پس از پایان لرز لباس او را کم کنید.
۳. اگر کودک ناخوش است یا دمای بدنش بالاست، هر ۴ ساعت یک بار به او استامینوفن بدهید (برای دوز مناسب صفحه ۶۰ را ببینید). بروفن را می‌توان به جای استامینوفن در کودکان بالای ۶ ماه تجویز کرد. آسپرین در افراد زیر ۲۰ سال نباید استفاده شود (صفحه ۱۸۰ را ببینید).
۴. اگر کودک داروی مسکن یا تب‌بر را استفراغ می‌کند، می‌توانید از شیاف استامینوفن به جای داروی خوراکی استفاده کنید. می‌توانید از دکتر داروساز داروخانه کمک بگیرید.
۵. کودک را تشویق کنید مایعات فراوانی بنوشد.
۶. هر ۴ ساعت دمای بدن کودک را اندازه‌گیری کنید و نیز هر زمان حس می‌کنید تب بیشتر شده، دمای بدن او را اندازه‌گیری کنید.
۷. اگر کودک علاوه بر تب گلودرد دارد، صفحه ۶۵ تا ۶۷ و اگر گوش‌درد دارد، صفحه ۶۸ تا ۷۱ را نیز در این مجموعه مطالعه کنید.



اطلاعات دارویی

جدول میزان مصرف استامینوفن

استفاده از نمودار سنی برای تصمیم‌گیری در مورد مقدار استامینوفن باعث می‌شود برای بچه‌هایی با وزن بیشتر در گروه سنی خودشان مقدار پایین‌تر انتخاب شود. اگر انجام کمی محاسبه ریاضی برای تان مشکل نیست، می‌توانید با داشتن وزن کودک مقدار دقیق داروی لازم را محاسبه کنید. پزشکان برای یافتن مقدار مناسب، وزن کودک به کیلوگرم را ضرب در ۱۵ می‌کنند. حاصل میزان حداکثر استامینوفن لازم در هر وعده به میلی‌گرم است. پس از محاسبه مقدار می‌توان از شکل مناسب (شربت یا قرص) برای تجویز به کودک استفاده کرد. مثلاً برای کودکی که ۱۲ کیلوگرم وزن دارد براساس آنچه گفته شد مقدار ۱۸۰ میلی‌گرم در هر نوبت محاسبه می‌شود که برای تجویز آن می‌توان از نظر سهولت مقدار را گرد کرد و ۱۶۰ میلی‌گرم به کودک دارو داد. همواره پیش از دارو دادن، مقدار لازم برای کودک تان را محاسبه کنید.

قرص ۵۰۰ میلی‌گرم (پرقدرت)	قرص ۳۲۵ میلی‌گرم (مرتب)	قرص ۱۶۰ میلی‌گرم (گهگاه)	قرص ۸۰ میلی‌گرم	قاشق ۱۶۰ میلی‌گرم = ۵ میلی‌لیتر	قطره چکان ۸۰ میلی‌گرم = ۱ میلی‌لیتر ۵ میلی‌گرم = ۱ قاشق چایخوری	وزن (کیلوگرم)	دوز (میلی‌گرم)
			۱/۲ قرص	۱/۲۵ میلی‌لیتر	۰/۵ میلی‌لیتر	کمتر از ۵	۴۰
		نصف قرص	۱ قرص	۲/۵ میلی‌لیتر	۱ میلی‌لیتر	۵ تا ۸	۸۰
			۱/۵ قرص		۱/۵ میلی‌لیتر	۸ تا ۱۲	۱۲۰
	نصف قرص	۱ قرص	۲ قرص	۵ میلی‌لیتر	۲ میلی‌لیتر	۱۲ تا ۱۶	۱۶۰
		۱/۵ قرص	۳ قرص	۷/۵ میلی‌لیتر	۳ میلی‌لیتر	۱۶ تا ۲۰	۲۴۰
	۱ قرص	۲ قرص	۴ قرص	۱۰ میلی‌لیتر	۴ میلی‌لیتر	۲۰ تا ۲۵	۳۲۰
		۲/۵ قرص	۵ قرص	۱۲/۵ میلی‌لیتر	۵ میلی‌لیتر	۲۵ تا ۳۰	۴۰۰
۱ قرص	۱/۵ قرص	۳ قرص	۶ قرص	۱۵ میلی‌لیتر		۳۰ تا ۳۶	۴۸۰
۱ قرص	۱ و ۳/۴ قرص	۳/۵ قرص	۷ قرص	۱۷/۵ میلی‌لیتر		۳۶ تا ۴۴	۵۶۰
۱/۵ قرص	۲ قرص	۴ قرص				۴۴ تا ۶۵	۶۵۰
۲ قرص	۲ تا ۳ قرص					بیش از ۶۵	۱۰۰۰ تا ۶۵۰

قرص ۲۰۰ میلی‌گرم	قاشق چایخوری ۱۶۰ میلی‌گرم = ۵ میلی‌لیتر	وزن (کیلوگرم)	دوز (میلی‌گرم)
	۲ میلی‌لیتر یا ۱/۲ قاشق	کمتر از ۵	۴۰
	۳ میلی‌لیتر یا ۱/۲ قاشق	۵ تا ۸	۶۰
۱/۲ قرص	۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق	۸ تا ۱۲	۱۰۰
۳/۴ قرص	۷ میلی‌لیتر یا ۱/۵ قاشق	۱۲ تا ۱۴	۱۴۰
۳/۴ قرص	۸ میلی‌لیتر یا ۱/۵ قاشق	۱۴ تا ۱۶	۱۵۰
۳/۴ قرص	۹ میلی‌لیتر یا ۱ و ۳/۴ قاشق	۱۶ تا ۲۰	۱۷۰
۱ قرص	۱۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق	۲۰ تا ۲۵	۲۰۰
۱/۵ قرص	۱۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق	۲۵ تا ۳۵	۳۰۰
۲ قرص	۲۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق	۳۵ تا ۶۰	۴۰۰
حداکثر ۳ قرص		۶۰ تا ۷۰	حداکثر ۶۰۰
حداکثر ۴ قرص		۷۰ تا ۹۰	حداکثر ۸۰۰
۴ قرص		بیش از ۹۰	حداکثر ۸۰۰

جدول میزان مصرف بروفن

همان‌طور که در مورد نمودار استامینوفن توضیح داده شد، دوز بروفن باید بر مبنای وزن فرزندتان محاسبه شود. اگر از سن کودک برای تعیین دوز استفاده می‌کنید، کودکان درشت‌تر داروی کمتر از مقدار مورد نیاز دریافت می‌کنند. دوز بروفن ۱۰ میلی‌گرم به ازای یک کیلوگرم وزن بدن است و می‌توان این دوز را هر ۶ تا ۸ ساعت مصرف کرد.

سرماخوردگی

اول از همه، مهم است بدانید به طور متوسط هر کودک در طول سال ۶ تا ۱۰ بار سرما می خورد. بسیاری از این سرماخوردگی ها خفیف است و گاهی حتی والدین متوجه آن نمی شوند. علت سرماخوردگی ویروس ها هستند. آنتی بیوتیک ها هیچ تأثیری بر ویروس های عامل سرماخوردگی ندارند. علایم سرماخوردگی را به آسانی می توانید در خانه کنترل کنید. هر چند بیماری کودک در خانه می تواند ناراحت کننده باشد، اکثر کودکان دچار سرماخوردگی نیاز ندارند به پزشک مراجعه کنند. استفراغ گهگاه، پس از حملات سرفه شایع است و علامت مهم و نگران کننده ای نیست. سرماخوردگی می تواند سرفه خشک ایجاد کند که ۲ تا ۳ هفته پس از بهبود دیگر علایم، همچنان باقی بماند. گلودرد و گوش درد نیز به طور شایع همراه با سرماخوردگی بروز می کنند (صفحه های ۶۵ و ۶۸ را ببینید).

علایم محتمل عبارتند از:

- ◀ آبریزش بینی
- ◀ احتقان بینی
- ◀ تورم غدد لنفاوی گردن
- ◀ گلودرد
- ◀ گوش درد
- ◀ آبریزش چشم
- ◀ سرفه
- ◀ تب
- ◀ تحریک پذیری
- ◀ کاهش اشتها
- ◀ خواب ناآرام



سرماخوردگی کودکان



از اینجا
شروع کنید

علائم متداول سرماخوردگی

- آیا کودک تان زیر ۳ ماه است؟ **یا**
- آیا کودک شما تبی بیش از $38/5$ درجه سانتی‌گراد دهانی یا 39 درجه سانتی‌گراد مقعدی دارد؟ **یا**
- آیا کودک به شدت ناخوش به نظر می‌رسد؟ **یا**
- آیا کودک در تنفس مشکل دارد؟ **یا**
- آیا کودک شما در بلع مشکل شدید دارد؟

بله

در صورت لزوم از داروی ضد تب استفاده کنید (صفحه ۶۰ را ببینید) هم اکنون به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

- آیا تب بیش از $37/5$ درجه سانتی‌گراد دهانی یا 38 درجه سانتی‌گراد مقعدی بیش از سه روز وجود دارد؟ **یا**
- آیا کودک به خوبی مایعات نمی‌نوشد؟ **یا**
- آیا ترشح بینی پیوسته سبز رنگ است؟ **یا**
- آیا کودک خلط سبز رنگ دارد؟

بله

به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی را ادامه دهید

هر ۴ ساعت بر اساس این تابلو از ابتدا کودک را بررسی کنید.

سرماخوردگی

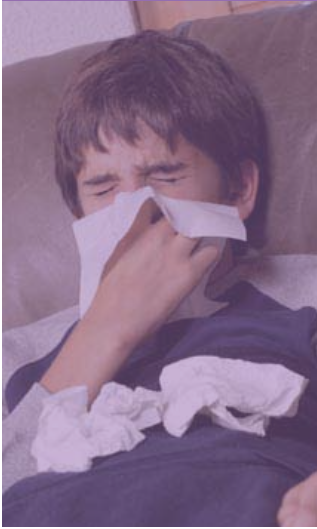


توصیه‌های خانگی

به یاد داشته باشید سرماخوردگی نیاز به درمان آنتی بیوتیکی ندارد. آنتی بیوتیک‌ها دوره سرماخوردگی را کوتاه و آن را درمان نمی‌کنند.

با رعایت توصیه‌های زیر می‌توانید به فرزندتان کمک کنید حس بهتری داشته باشد.

۱. اگر کودک تب دارد به مبحث تب در صفحه‌های ۶۰-۵۸ مراجعه کنید.
۲. برای رفع تب و ناراحتی، استامینوفن یا بروفن به کودک بدهید. برای دوز مناسب استامینوفن صفحه ۶۰ را ببینید. به هیچ بیمار زیر ۲۰ سالی که بیماری ویروسی دارد نباید آسپرین داد. در صفحه ۱۸۰ توضیحات بیشتری ارائه شده است.
۳. برای آبریزش بینی، اگر کودک تان می‌تواند تشویقش کنید که فین کند. به او نگویند دماغش را بالا نکشد. این کار در واقع راه خوبی برای تمیز کردن مجرای بینی است و باعث می‌شود عفونت به گوش یا سینوس‌ها گسترش نیابد. در کودکان کوچکی که نمی‌توانند فین کنند و بینی‌شان را تمیز کنند، افشانه آب‌نمک (سالین) بینی که از داروخانه قابل خرید است، می‌تواند به تمیز کردن بینی کمک کند. از افشانه‌های ضداحتقان بینی برای کودکان استفاده نکنید.
۴. برای رفع انسداد بینی، در حالی که کودک به پشت خوابیده، ۳ قطره آب گرم در هر یک از سوراخ‌های بینی بریزید. پس از ۱ دقیقه، از کودک بخواهید فین کند. هر اندازه که لازم می‌دانید می‌توانید این کار را تکرار کنید.
۵. داروهای ضداحتقان خوراکی یا ترکیبی، مثل دیفن‌هیدرامین کامپاند، می‌توانند به خشک شدن آبریزش بینی و بهبود خواب کمک کنند (صفحه ۱۸۰ را ببینید). البته به یاد داشته باشید اگر بیماری قلبی، پرفشاری خون بالای کنترل نشده یا آسم شدید وجود دارد، نباید از داروهای ضداحتقان استفاده کرد. داروهای آنتی هیستامین برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی‌شوند.
۶. اگر به خواب رفتن یا تمرکز کودک در مدرسه با مشکل مواجه است می‌توان از شربت‌های ضدسرفه حاوی دکسترومتورفان کمک گرفت. نباید سرفه خلط‌دار یا مرطوب را سرکوب کرد زیرا این نوع سرفه اخلاط سینه را پاک می‌کند. اگر کودک مشکلات تنفسی دارد (مثل آسم) نباید دکسترومتورفان به وی داد. به کودکان کمتر از یک سال به هیچ وجه دکسترومتورفان ندهید.
۷. خوردن چند جرعه مایعات گرم به آرام شدن سرفه کمک می‌کند. آب گرم با شکر یا آب میوه گرم مثل شربت لیمو یا سوپ جوجه گزینه‌های خوبی هستند.



سرماخوردگی

توصیه‌های خانگی

۸. قرص‌های مکیدنی در کودکان بالای ۲ سال که امکان مکیدن دارند، می‌تواند به رفع خشکی و سوزش گلو کمک کند مشروط بر اینکه کودک بتواند یک آبنبات سفت را بمکد.
۹. نگذارید کودک در معرض دود سیگار قرار بگیرد.
۱۰. کودک نباید ورزش و بازی کند و باید به خوبی استراحت کند. به کودک مایعات اضافی بدهید. اگر دستگاه بخور سرد دارید، از آن استفاده کنید.
۱۱. اگر کودک تان شیرخوار است، شیردهی را قطع نکنید. ممکن است لازم شود دفعات تغذیه را افزایش دهید.
۱۲. شستن دست‌ها می‌تواند از گسترش عفونت پیشگیری کند.

گلودرد

به یاد داشته باشید که گلودرد یکی از بیماری‌های شایع کودکان است. عفونت‌های ویروسی (مثل سرماخوردگی) شایع‌ترین علت گلودرد هستند. اکثر گلودردها نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند. درد و ناراحتی اغلب پس از ۴۸ ساعت کمتر می‌شود و بسیاری از گلودردها با انجام اقدامات خانگی بهبود می‌یابند. از تابلوی زیر برای تصمیم‌گیری در مورد مراجعه به پزشک کمک بگیرید.

علائم محتمل در کودکان:

- ◀ گلو درد
- ◀ مشکل در بلع
- ◀ امتناع از خوردن و نوشیدن
- ◀ تب
- ◀ قرمزی گلو یا چرک روی لوزه‌ها
- ◀ تورم غدد لنفاوی گردن
- ◀ دیگر علائم سرماخوردگی



گلودرد کودکان



از اینجا
شروع کنید

علایم متداول سرماخوردگی

- آیا کودک شما زیر ۳ ماه است؟ **یا**
- آیا تب کودک بیش از $38/5$ درجه سانتی‌گراد دهانی یا 39 درجه سانتی‌گراد مقعدی است؟

بله

در صورت لزوم از داروی ضد تب استفاده کنید (صفحه ۶۰ را ببینید) هم اکنون به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

خیر

- آیا کودک بیش از معمول آبریزش از دهان دارد؟ **یا**
- آیا چانه کوچک جلو آمده است؟ **یا**
- آیا کودک مشکل شدیدی در بلع دارد؟ **یا**
- آیا کودک در تنفس مشکل دارد؟ **یا**
- آیا کودک به شدت ناخوش به نظر می‌رسد؟

بله

هم اکنون به بیمارستان مراجعه کنید.



خیر

- آیا کودک شما گلودرد شدید و غدد لنفاوی متورم بدون سرفه یا علایم سرماخوردگی دارد؟

بله

به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

هر ۴ ساعت این نمودار را از بالا بررسی کنید

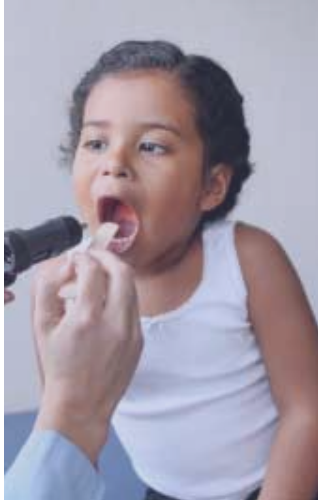
- پس از ۴۸ ساعت، این نمودار را از بالا بررسی کنید و تصمیم بگیرید:
- آیا علایم بدتر شده‌اند؟ **یا**
- آیا بثورات پدید آمده است؟

بله

به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی را ادامه دهید



گلودرد کودکان

توصیه‌های خانگی

۱. اگر کودک شما همراه گلودرد، تب هم دارد به بخش تب در صفحه ۵۸ مراجعه کنید.
۲. برای درد و ناراحتی می‌توانید به کودک خود استامینوفن یا بروفن بدهید (برای دوز مناسب صفحه ۶۰ را ببینید). برای اطلاعات بیشتر در مورد مسکن‌ها صفحه ۱۸۰ را ببینید. **نباید به هیچ فرد زیر ۲۰ سال آسپرین بدهید.**
۳. به کودک خود مایعات گرم فراوان بدهید که به بهتر شدن حس گلو درد کمک می‌کند.
۴. قرقره یا ترکیبات بی‌حس‌کننده می‌توانند درد ناشی از گلودرد را کم کنند و مشکلات در خوردن را کاهش دهند. قرقره آب نمک (نصف یا ۱ قاشق چایخوری نمک را در ۲۵۰ میلی‌لیتر آب گرم حل کنید) می‌تواند تا حدی گلودرد را رفع کند و می‌توان چند بار در روز آن را تکرار کرد. کودکان کوچک‌تر ممکن است نتوانند به درستی قرقره کنند و اگر احتمال می‌دهید که محلول نمک را قورت دهند، میزان نمک را به نصف تا یک چهارم قاشق چایخوری تقلیل دهید. اگر قرقره کردن خیلی دردناک است یا کودک دچار حالت خفگی هنگام قرقره می‌شود، از قرقره کردن صرف نظر کنید. می‌توانید محلول قرقره را از داروخانه‌ها تهیه کنید. این داروها معمولاً حاوی فنول و یک طعم‌دهنده هستند. ما به تجربه دریافته‌ایم اگر پیش از غذا از این افشانه‌ها استفاده شود، کودک بهتر غذا می‌خورد.
۵. به کودکان بزرگتر از ۱ سال سه بار در روز یک قاشق چایخوری عسل بدهید. به کودکان کمتر از ۱ سال عسل ندهید.
۶. اگر کودک شما قدری بزرگ شده است که بتواند آبنبات بمکد، به وی قرص مکیدنی بدهید. تقریباً دیگر انواع آبنبات هم همان قدر مؤثرند.
۷. به کودک تان مایعات فراوان بدهید. در چند روز اول شاید برای کودک تان راحت‌تر باشد که غذاهای نرم یا سوپ بخورد.
۸. شستن مکرر دست‌ها می‌تواند از گسترش بیماری جلوگیری کند.



گوش درد

ممکن است کودک عفونت گوش در بیرون از پرده گوش، در مجرای گوش یا پشت پرده گوش داشته باشد. عفونت مجرای گوش می‌تواند پس از شنا یا بازی‌های آبی رخ دهد. به همین شکل، اگر مجرای گوش با گوش‌پاکن‌های پنبه‌ای مکرر آزرده شود، احتمال عفونت مجرای گوش بیشتر می‌شود.

عفونت‌های پشت پرده گوش که عفونت گوش میانی خوانده می‌شوند، می‌توانند ناشی از احتقان در هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باشند که در این شرایط لوله استاش مسدود می‌شود و راه طبیعی تخلیه ترشحات گوش به گلو بسته می‌شود. عفونت‌های گوش میانی در شیرخواران زیر ۶ ماه شایع نیست. به نظر می‌رسد کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر به عفونت‌های گوش مبتلا می‌شوند.

علائم محتمل در کودکان:

- ◀ درد گوش
- ◀ کاهش شنوایی
- ◀ ترشح از گوش
- ◀ تب
- ◀ غدد لنفاوی دردناک در گوش یا درد گردن
- ◀ احساس خارش در گوش
- ◀ شیرخواران ممکن است با دست گوش‌شان را بگیرند، بکشند.



گوش درد کودکان



از اینجا
شروع کنید

درد در گوش یا اطراف آن

- آیا کودک شما زیر ۳ ماه است؟ **یا**
- آیا تب کودک بیش از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی یا ۳۹ درجه سانتی‌گراد مقعدی است؟ **یا**
- آیا ترشح از گوش دارید؟ **یا**
- آیا کودک تان خواب‌آلود و ضعیف است؟ **یا**
- آیا کودک شما سردرد شدید دارد یا از درد شدید در هنگام حرکت گردن شکایت دارد؟

بله

در صورت لزوم از داروی ضد تب استفاده کنید (صفحه ۶۰ را ببینید) هم اکنون به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

خیر

- آیا درد با ضربه آرام به گوش یا کشیدن آرام نرمه گوش بدتر می‌شود؟

بله

احتمال وجود عفونت کانال گوش (گوش شناگران)

خیر

- عفونت گوش میانی ممکن است.

به توصیه‌های خانگی و توصیه‌های اختصاصی (ب) نگاه کنید. (صفحه ۷۱)

به توصیه‌های خانگی و توصیه‌های اختصاصی (الف) نگاه کنید. (صفحه ۷۱)

- پس از ۱۲ تا ۲۴ ساعت از درمان، هنوز درد وجود دارد؟

بله

به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

خیر

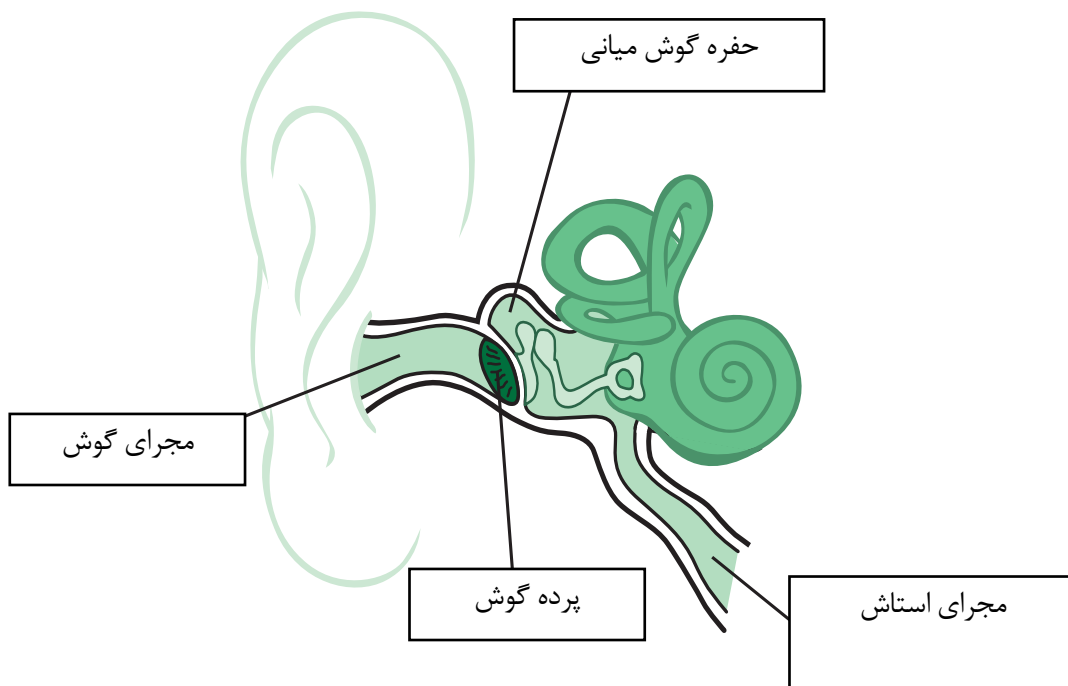
توصیه‌های خانگی را برای یک هفته ادامه دهید



گوش درد کودکان

توصیه‌های خانگی

۱. اگر کودک شما تب دارد لطفاً بخش تب کودکان در صفحه ۵۸ را ببینید.
۲. به کودک خود برای درد استامینوفن بدهید. برای توضیحات بیشتر در مورد مسکن‌ها به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید. برای دوز استامینوفن به صفحه ۶۰ مراجعه کنید. برای افراد زیر ۲۰ سال از تجویز آسپرین پرهیز کنید.
۳. کودک شما چندین بار در روز با قرار دادن یک حوله گرم روی گوش دردناک به مدت ۲۰ دقیقه راحت‌تر خواهد شد.
۴. اگر به کودک تان شیر می‌دهید، به شیردهی ادامه دهید ولی او را در وضعیت عمود قرار دهید. اگر لازم است مقادیر کمتری شیر به دفعات بیشتر به او بدهید.
۵. از اینکه کودک در معرض دود سیگار قرار بگیرد جلوگیری کنید.
۶. در مورد تب، سرفه، سرماخوردگی و گلودرد به بخش‌های مربوطه در صفحه‌های ۵۸، ۶۱ و ۶۵ مراجعه کنید.



گوش درد کودکان



توصیه‌های خانگی

الف توصیه‌های اختصاصی

هنگامی که کودک درد گوش میانی دارد:

۱. از کودک تان بخواهید گوش خود را با دمیدن از بینی در حالی که با دو انگشت خود بینی اش را گرفته است باز کند. از او بخواهید چند بار در روز این کار را بکند.
۲. اکنون پزشکان می‌دانند که اکثر عفونت‌های گوش میانی برای درمان به آنتی‌بیوتیک نیاز ندارند. از مسکن‌ها به موقع و زود استفاده کنید. مراجعات شبانه به بخش اورژانس اغلب غیر ضروری هستند.
۳. می‌توان از عفونت‌های مکرر گوش پیشگیری کرد. از پزشک تان راهنمایی بگیرید.

ب توصیه‌های اختصاصی

هنگامی که کودک تان عفونت مجرای گوش یا «گوش‌شناگران» دارد:

۱. دست کم ۷ روز گوش کودک را خشک نگه دارید. از شنا یا آب‌بازی که باعث ورود آب به گوش می‌شود باید پرهیز شود. چکاندن چند قطره از داروهای خشک‌کننده در گوش که از داروخانه تهیه می‌شود، به خشک کردن سریع‌تر آن کمک می‌کند.
۲. عفونت مجرای گوش ممکن است با تجویز قطره آنتی‌بیوتیکی بهبود یابد.
۳. سعی نکنید با مکیدن گوش یا با وارد کردن وسایلی مانند گوش پاک‌کن گوش را خشک کنید.
۴. اگر کودک شما به صورت متناوب به عفونت مجرای گوش دچار می‌شود، می‌توانید از وقوع آن پیشگیری کنید. چکاندن چند قطره از روغن‌های مخصوص که از داروخانه تهیه می‌شود در مجرای گوش پیش از شنا و پس از شنا می‌تواند از تکرار عفونت پیشگیری کند.



تهوع و استفراغ

استفراغ یا بالا آوردن، به خروج محتویات معده از دهان با فشار گفته می‌شود. شیرخواران اغلب دچار این حالت می‌شوند ولی بدون فشار؛ این مساله متفاوت از استفراغ است. شایع‌ترین دلیل استفراغ، بیماری ویروسی است که معمولاً با تغییر رژیم کودک و صبر برای سپری شدن دوره بیماری، مشکل رفع می‌شود. برای استفراغ، کودک به دارو نیاز ندارد. اگر کودک بتواند مقادیر اندک نوشیدنی را به دفعات زیاد بنوشد مراجعه به پزشک ضرورتی ندارد؛ به‌خصوص اگر کودک در فاصله استفراغ‌ها، حال عمومی خوبی داشته باشد.

علائم محتمل در کودکان:

◀ استفراغ

به علاوه چند مورد یا همه موارد زیر:

- ◀ درد شکم
- ◀ تب
- ◀ دل پیچه
- ◀ اسهال



تهوع و استفراغ کودکان



از اینجا
شروع کنید

استفراغ یا بالا آوردن

هم اکنون به
بیمارستان مراجعه
کنید.



بله

- آیا کودک زیر ۶ ماه است؟ **یا**
- آیا تب کودک بیش از $38/5$ درجه سانتی‌گراد دهانی یا 39 درجه سانتی‌گراد مقعدی است؟ **یا**
- آیا به مسموم شدن شک دارید؟ **یا**
- آیا کودک شما از درد شدید معده شکایت دارد؟ **یا**
- آیا کودک ما بین استفراغ‌ها، به شدت ناخوش است؟ **یا**
- آیا به ضربه به سر، شک دارید؟ **یا**
- آیا کودک دیابت دارد؟ **یا**
- آیا شواهدی از کم‌آبی وجود دارد؟
(برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۷۴ بخش الف نگاه کنید.)

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

هم اکنون به
بیمارستان مراجعه
کنید.



بله

- آیا کودک شما نمی‌تواند مایعات بنوشد و به مدت ۴ ساعت، هر ساعت استفراغ می‌کند؟

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

این تابلو را هر دو ساعت از ابتدا بررسی کنید.



تهوع و استفراغ کودکان

توصیه‌های خانگی

الف) کودک شما ممکن است دچار کم‌آبی باشد اگر:

- کودک شما کمتر از ۴ پوشک را خیس کرده باشد یا در ۸ ساعت گذشته ادرار نکرده باشد.
- هنگام گریه، اشک وجود نداشته باشد.
- دهان کودک خشک باشد یا چشم‌ها فرورفته باشند.
- کودک هنگام ایستادن سرگیجه بگیرد.
- کودک بسیار خواب‌آلود و ضعیف شده باشد.

ب) توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین

اگر کودک شما یک بار استفراغ کرد، ۲ ساعت به وی آب و غذا ندهید تا معده استراحت کرده و کارکرد طبیعی خود را بازیابد. اگر دوباره استفراغ کرد باید برای پیشگیری از کم‌آبی اقدام کنید. به یاد داشته باشید کلید مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به‌طور مرتب و مکرر است.

این کار معمولاً استفراغ را مهار می‌کند. از یک قطره‌چکان، قاشق یا فنجان می‌توانید باتوجه به راحتی کودک برای دادن مایعات، استفاده کنید. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حدود ۳۰ سی‌سی مایعات بدهید.

بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند که همه غذاها و نوشیدنی‌ها را قطع کنید و تا قطع استفراغ از «مایع جبران کم‌آبی» (او آر اس) به کودک بدهید. درست است که این روش برای پیشگیری از کم‌آبی مطلوب است ولی بسیاری از والدین به دلیل مزه ناخوشایند این مایعات خوردن آن به کودک را دشوار می‌یابند. بعضی والدین این محلول را منجمد کرده و در مواقع مورد نیاز به شکل بستنی یخی به کودک می‌دهند. اگر استفراغ یا اسهال خفیف باشد، به نظر می‌رسد مایعات برای شروع مناسب باشند؛ مایعاتی مانند آب، آب سیب، آب گلابی، بستنی یخی و عرق زنجبیل. اگر کودک اسهال دارد، آب میوه را با حجم برابر با آب مخلوط کنید و سپس به کودک بدهید. اگر استفراغ ادامه یابد، توصیه این است که از مایعات جبران آب (او آر اس) استفاده کنید.

استفاده از رژیم مایعات، تنها به مدت ۲۴ ساعت قابل‌قبول است. پس از آن باید از مایع جبران کم‌آبی استفاده کرد.

اگر شما نتوانید از این مایعات به کودک خود بدهید و تهوع و استفراغ کودک بیش از ۴ ساعت استمرار یابد، باید به پزشک مراجعه کنید. کودکان مبتلا به استفراغ و اسهال باید از نظر علائم کم‌آبی، به دقت تحت نظر باشند.

تهوع و استفراغ کودکان



توصیه‌های خانگی

از شیر خواران شیر مادر خوار چگونه مراقبت کنیم

۱. شیر دادن را قطع نکنید! شیر مادر، مایعی طبیعی است که به آسانی و سرعت هضم و جذب می‌شود. حتی اگر کودک استفراغ کند، بخشی از مایع و مواد مغذی پیش از استفراغ، جذب شده است.
هر نوبت شیردهی را به نصف مدت قبلی، تقلیل دهید ولی نوبت‌های شیردهی را دو برابر کنید. به یاد داشته باشید که کودک بیمار به سرعت خسته می‌شود. برای راحتی شیرخوار، شاید لازم باشد شما کمی شیر بدوشید و پستان کم‌شیرتر را در دهان شیرخوار بگذارید. حتماً مبحث «توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین» (صفحه ۷۴) را بخوانید.
 ۲. اگر کودک شما تب دارد به بخش تب کودکان در صفحه ۵۸ رجوع کنید. اگر کودک شما دارو را برگردانده است، می‌توانید از شیاف‌های حاوی استامینوفن استفاده کنید. از دکتر داروساز در خرید فرآورده دارویی مناسب، کمک بگیرید.
 ۳. برای استفراغ به کودکان زیر ۳ سال هیچ دارویی ندهید. ما متوجه شده‌ایم که دیمن‌هیدرینات که در کودکان بزرگتر و بزرگسالان برای درمان استفراغ تجویز می‌شود، اغلب غیرضروری است و تجویز آن در کودکان خردسال تر کمک‌کننده نیست.
 ۴. استفراغی که به‌طور نامنظم یا با فاصله زیاد رخ می‌دهد و به کودک امکان می‌دهد بین دفعات استفراغ مایعات بنوشد از استفراغ متوالی یا کم‌فاصله، کم‌خطرتر است. به هر حال اگر استفراغ نامنظم یا با فاصله بیش از ۲۴ ساعت به‌طول انجامد، باید کودک را نزد پزشک ببرید.
 ۵. اگر کودک به‌طور طبیعی، غذای جامد خورده است و ۴ تا ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، می‌توان با خیال راحت رژیم معمولی غذایی را از سر گرفت و به وی غذا داد. بعضی متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای نرم مانند پلو، حریره، موز خرد شده، کمپوت سیب، نان، بیسکویت مادر، شروع به از سرگیری غذا شود. توصیه ما این است که از غذاهای سالمی که کودک دوست دارد، تا حدی که دوباره تهوع پیدا نکنند، به کودک بدهید تا به تدریج ظرف ۱ تا ۲ روز به رژیم معمول برگردد.
 ۶. شستن مرتب دست‌ها گسترش عفونت را کاهش می‌دهد.
- برای تهیه «محلول جبران کم‌آبی خانگی» به صفحه ۱۱۵ رجوع کنید.

تهوع و استفراغ کودکان

توصیه‌های خانگی

چگونه از کودکان شیر مصنوعی خوار و بزرگتر مراقبت کنیم؟

۱. حتماً «توصیه‌های مهم برای تغذیه کودکان در همه سنین» را در صفحه ۷۴ بخوانید.
 ۲. اگر کودک شما تب دارد، لطفاً به بخش «تب» در صفحه ۵۸ مراجعه کنید. شیاف‌های (که از طریق مقعد تجویز می‌شوند) استامینوفن را می‌توان در صورت استفراغ کودک به کار برد. از دکتر داروساز یا پزشک کودک خود بخواهید داروی مناسب به شما بدهد.
 ۳. به کودکان زیر ۳ سال برای کنترل استفراغ دارو ندهید.
 ۴. استفراغ نامنظم و به فاصله زیاد که در فواصل آن کودک می‌تواند قدری مایع بنوشد به اندازه استفراغ منظم هر ساعت خطرناک نیست. به هر حال اگر استفراغ نامنظم و با فاصله زیاد بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد باید کودک را نزد پزشک ببرید.
 ۵. اگر کودک شما ۶ ساعت است که استفراغ نکرده است، می‌توانید شیر و غذا را از سر بگیرید. بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند با غذاهای نرم و سبک مانند پلو، حریره، موز خردشده، کمپوت سیب، نان، بیسکویت مادر و سیب‌زمینی پخته، شروع کنید. توصیه می‌شود به کودک غذاهای سالمی که دوست دارد، بدهید.
 ۶. شستن مرتب دست‌ها، احتمال گسترش عفونت را کاهش می‌دهد.
- برای تهیه مایعات جبران کم‌آبی به صفحه ۱۱۵ رجوع کنید.

چه مقدار مایع باید به کودک داد؟

سن	کودکان یک ساله و کمتر از آن	کودکان یک و دو ساله	کودکان بزرگ تر از دو سال
مقدار	۱۵ سی سی یا یک قاشق چای خوری یا نصف پیمانه (هر ۱۵ دقیقه یک بار)	۳۰ سی سی یا دو قاشق چای خوری یا ۱ پیمانه (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک بار)	۳۰ تا ۶۰ سی سی یا دو تا چهار قاشق چای خوری یا ۱ تا ۲ پیمانه (هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک بار)

این تنها یک راهنماست که باید براساس میزان از دست رفتن مایعات تعدیل گردد. حتی اگر کودک باز هم استفراغ می‌کند به دادن مایعات، ادامه دهید. همیشه بخشی از مایع بلعیده شده جذب می‌شود. اگر نمی‌توانید تخمین دقیقی از میزان مایعات از دست رفته کودک داشته باشید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

اسهال

اسهال یکی از مشکلات شایع در همه سنین است. تغییر ناگهانی رژیم غذایی، یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفوع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه عفونت ویروسی است. اسهال خفیف در کودکی که میزان دریافت مایع و غذای وی در حد طبیعی است معمولا جدی نیست و نیازی به مراجعه به پزشک وجود ندارد مگر اینکه ادامه یابد و یا به تناوب تکرار شود. اسهال شدیدتر، مستلزم برنامه ریزی اختصاصی و پایش مجدانه است، تا اطمینان حاصل شود که کم آبی رخ نمی دهد. ممکن است ۷ تا ۱۰ روز طول بکشد تا اجابت مزاج به وضع اولیه برگردد. اگر اسهال حاوی خون باشد، حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

علائم محتمل در کودکان:

- ◀ اجابت مزاج شل و آبکی
- ◀ دردهای متناوب شکمی
- ◀ کاهش اشتها
- ◀ تهوع
- ◀ استفراغ
- ◀ تب
- ◀ بدن درد



اسهال کودکان



از اینجا
شروع کنید
اسهال

• آیا کودک شما زیر ۶ ماه است؟

بله

هم اکنون به مرکز
بهداشتی درمانی
مراجعه کنید.

خیر

• آیا کودک شما استفراغ می کند؟

بله

به صفحه ۷۲ بخش
استفراغ مراجعه کنید و
به این صفحه برگردید.

خیر

• آیا کودک شما کمتر از ۲ یا ۳ بار مدفوع شل داشته است؟

بله

به رژیم طبیعی ادامه
دهید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

علائم کم آبی را بررسی کنید (برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۷۴ بخش الف مراجعه کنید)

- آیا اجابت مزاج سیاه یا خونی است؟ **یا**
- آیا تب بالاتر از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی یا ۳۹ درجه سانتی گراد مقعدی وجود دارد؟ **یا**
- آیا درد شدید معده وجود دارد؟ **یا**
- آیا کودک به شدت ناخوش احوال است، به شدت تحریک پذیر است، خیلی خواب آلود یا ضعیف است؟ **یا**
- آیا اسهال شدید و یا اجابت مزاج به مدت ۴ ساعت طول کشیده است؟

بله

در صورت لزوم
از داروی ضد تب
استفاده کنید
(صفحه ۶۰ را
ببینید) هم اکنون به
بیمارستان مراجعه
کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

اگر اسهال پس از ۲ روز بهبود نیافت، به پزشک مراجعه کنید.



توصیه‌های خانگی

کودک شما اگر علائم زیر را داشته باشد، ممکن است به کم‌آبی دچار باشد:

- کودک ۸ ساعت، ادرار نکرده است.
- وقتی کودک گریه می‌کند، اشک جاری نمی‌شود.
- دهان کودک خشک و چشم‌ها فرو رفته‌اند.
- هنگام برخاستن کودک، سرگیجه پیدا می‌کند.
- کودک خواب‌آلود و ضعیف است.

توصیه‌های کلی برای کودک مبتلا به اسهال

اگر کودک شما تب دارد به بخش «تب کودکان» در صفحه ۵۸ رجوع کنید. هدف در مراقبت از کودک مبتلا به اسهال آن است که به کودک به اندازه کافی غذا و مایعات برسانیم تا از رخداد کم‌آبی پیشگیری شود. غیر از این، هیچ درمان اختصاصی دیگری برای اسهال ویروسی وجود ندارد.

کودک شیر مادر خوار یا شیر مصنوعی خوار

تغذیه با شیر مادر را متوقف نکنید. در هر زمان ممکن، تغذیه با غذای جامد و مایعات را انجام دهید. اگر مدفوع کودک خیلی آبکی یا بسیار کم‌فاصله است. بین وعده‌های غذایی، مایعات اضافی به وی بنوشانید. گاهی در شیرخواران، قاشق یا قطره‌چکان می‌توانند به دادن مایعات به نوزاد کمک کنند. بسیاری از متخصصان استفاده از مایعات جبران کم‌آبی مثل او آر اس را برای پیشگیری از کم‌آبی از ابتدا توصیه می‌کنند. ما هم موافقیم که این کار بسیار مطلوب است؛ ولی مزه او آر اس نوشاندن آن را به قدر کافی در کودکی که تشنه نیست، دشوار می‌کند. ما توصیه می‌کنیم برای اسهال خفیف و با فواصل زیاد، از آب یا آب میوه رقیق (مخلوط با نسبت برابر آب و آب میوه) برای مدت کوتاهی استفاده شود. اگر کودک استفراغ هم می‌کند یا اسهال مستمر و شدید دارد، توصیه ما هم دادن او آر اس به کودک است. اگر احساس می‌کنید کودک به اندازه‌ای که مایع دفع می‌کند، مایع نمی‌نوشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید. مهم‌ترین مساله این است که کودک را از نظر نشانه‌های کم‌آبی پایش کنید. (بالای همین صفحه را ببینید).

کودکان بزرگتر

اگر کودک شیر یا غذای جامد معمول را تحمل می‌کند، رژیم معمول را ادامه دهید. باید به این رژیم، مایعات اضافی بیفزایید. بسیاری از متخصصان استفاده فوری از محلول‌های جبران کم‌آبی (او آر اس) را توصیه می‌کنند. ما هم موافقیم که این روش مطلوب است و از کم‌آبی پیشگیری می‌کند. ولی بعضی کودکان، این مایعات را نمی‌خورند چراکه طعم چندان خوشایندی ندارند ولی اگر خنک باشد تحمل آن آسانتر است.

توصیه‌های خانگی

۱. ما فکر می‌کنیم در اسهال خفیف با اجابت مزاج گاه‌به‌گاه، استفاده از مایعاتی که کودک از خوردن آن لذت می‌برد و به راحتی آن را می‌نوشد راه مطمئنی است. آبمیوه‌ها باید با حجم مساوی آب، مخلوط شوند. سوپ‌ها (سوپ جوجه یا آب گوشت) یا عرق زنجبیل را می‌توان مدت کوتاهی استفاده کرد. به یاد داشته باشید که هر رژیم حاوی فقط مایعات، تنها ۲۴ ساعت قابل قبول است. پس از این مدت باید به کودک مایعات جبران کم‌آبی به علاوه غذای جامد داد. ما توصیه می‌کنیم دست کم در هر ساعت به کودک ۹۰ تا ۱۸۰ میلی‌لیتر، مایع داد. گاهی استفاده از قاشق یا قطره‌چکان می‌تواند به کودک در خوردن مایع، کمک کند.

۲. هنگامی که دوباره غذا را شروع می‌کنید، بعضی متخصصان توصیه می‌کنند که با غذای نرم و سبک مثل پلو، حریره، موز خرد شده، پوره سیب‌زمینی و نان آغاز کنید. ما توصیه می‌کنیم به کودکان از غذای سالمی که دوست دارند بدهید، به قدری که تهوع پیدا نکنند تا به تدریج طی ۱ تا ۲ روز به رژیم طبیعی برگردند.

۳. اگر اسهال ۵ تا ۷ روز طول بکشد، شیر بدون لاکتوز یا شیرهای مصنوعی با پایه سویا را می‌توانید چند روز امتحان کنید و ببینید اسهال کمتر می‌شود یا نه. اگر نمی‌توانید کودک تان را وادار کنید به اندازه لازم مایع بنوشد یا احساس می‌کنید که از دست رفتن مایعات بیش از میزان جبران آن است، باید به پزشک مراجعه کنید.

برای تهیه محلول جبران کم‌آبی خانگی به صفحه ۱۱۵ مراجعه کنید.

یبوست

یبوست تعریف‌های متنوعی دارد، ولی اگر کودک نتواند اجابت‌مزاج کند یا اگر هنگام اجابت‌مزاج درد محسوسی داشته باشد، باید اقدامی برای رفع مشکل انجام شود. اغلب کودکان برای اجابت‌مزاج، زور می‌زنند. اگر این تلاش دردناک نباشد جای نگرانی وجود ندارد. کودکان بزرگسالان، می‌توانند عادت‌های اجابت‌مزاج متفاوتی داشته باشند. لازم نیست کودک روزانه اجابت‌مزاج داشته باشد.

سفتی مدفوع به میزان دریافت آب و فیبر و نیز سلامت کلی کودک بستگی دارد. کودکان شیر مادر خوار، ممکن است دفعات کمتری اجابت‌مزاج داشته باشند البته در هفته اول، باید انتظار داشت اجابت‌مزاج روزانه داشته باشند. هر تغییر در رژیم غذایی به خصوص از شیر مادر به شیر مصنوعی یا شروع شیر گاو یا غذای جامد، می‌تواند به سخت شدن موقت اجابت‌مزاج منجر شود. این تغییرات معمولاً به خودی خود اصلاح می‌شوند. یبوست باعث تب نمی‌شود.

علایم محتمل در کودکان:

- ◀ اجابت‌مزاج با فواصل زیاد
- ◀ درد در هنگام اجابت‌مزاج
- ◀ مدفوع سخت و پشکل‌مانند
- ◀ ناتوانی در اجابت‌مزاج
- ◀ بریدگی‌های کوچک در مقعد (شقاق)
- ◀ دردهای شکمی گذرا





یبوست کودکان

از اینجا
شروع کنید

یبوست

• آیا اجابت مزاج، نرم است؟

بله

به درمان نیاز نیست

خیر

• آیا درد شدید و تب وجود دارد؟ **یا**
• آیا کودک ناخوش به نظر می‌رسد؟

بله

هم اکنون به مرکز
بهداشتی درمانی
مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

• آیا کودک هنوز یبوست دارد؟

بله

به مرکز بهداشتی
درمانی مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

یبوست کودکان

توصیه‌های خانگی

کودکان زیر ۶ ماه

یبوست در این گروه سنی بسیار نادر است. بنابراین اگر به‌نظر می‌رسد شیرخوار دچار یبوست است باید پزشک کودک را ببیند.

کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه

۱. کودک تان را تشویق کنید آب و آب میوه‌هایی مانند آب آلو، گلابی و سیب را بیشتر بنوشد. آب میوه‌ها را بدون رقیق کردن آن با آب، به کودک تان بدهید.

۲. اگر کودک شما غذای جامد می‌خورد، غذاهای پرفیبر نظیر غلات (سبوس، گندم)، آلوها، لوبیا و گلابی را در برنامه غذایی وی افزایش دهید.

۳. کودک تان را تشویق کنید تا جایی که می‌تواند فعال باشد و جنب‌وجوش داشته باشد. ورزش می‌تواند به این وضع کمک بسزایی داشته باشد و سلامت عمومی کودک را بهبود بخشد.

۴. توصیه ما این است که هر گونه استفاده مرتب از مسهل‌ها باید تحت نظارت پزشک صورت گیرد. گاهی کودکان برای اجابت‌مزاج به کمک نیاز پیدا می‌کنند. استفاده از شیاف گلیسیرین، درمان ساده و اثربخشی به شمار می‌آید. اگر از روغن‌های ملین خوراکی استفاده می‌شود، یک تا دو قاشق غذاخوری (۱۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر) در زمان خواب مفید است. یک جایگزین مناسب برای روغن‌های خوراکی، لاکتولوز است. از دکتر داروساز بخواهید در انتخاب محصول مناسب‌تر برای یبوست گه‌گاه به شما کمک کند.

کودکان بالای ۱ سال

۱. کودک را تشویق کنید آب بیشتری بنوشد و از آب میوه‌هایی مثل آب آلو، هلو، گلابی و سیب بیشتر استفاده کند. آب میوه‌ها را رقیق نکنید.

۲. فیبر رژیم غذایی کودک را به کمک سبوس و غلات افزایش دهید. افزایش میزان میوه‌ها و سبزیجاتی که کودکان می‌خورند نیز می‌تواند مؤثر باشد. برای توضیحات بیشتر به صفحه ۱۱۶ بخش یبوست بزرگسالان مراجعه کنید.

۳. اگر واداشتن کودک به خوردن غذاهای پرفیبر دشوار است، می‌توانید با مشورت پزشک از فیبر پسیلیوم به جای آن استفاده کنید. سعی کنید با مخلوط کردن فرآورده‌های پسیلیومی با آب پرتقال یا دیگر غذاها، مزه آن را تعدیل کنید.

۴. زود به سمت مسهل‌ها و شیاف‌ها نروید. این محصولات فقط برای مدت کوتاه قابل استفاده هستند. یبوست به راه‌حل طولانی مدت نیاز دارد.

یبوست کودکان

توصیه‌های خانگی

۵. تنها در کوتاه‌مدت از مسهل‌ها استفاده کنید. اگر منظم به مسهل نیاز پیدا می‌شود باید به پزشک مراجعه کرد. اگر کودک در آغاز اجابت‌مزاج، مشکل دارد می‌توان از شیاف گلیسرین کودکان استفاده کرد. اگر قرار است از مسهل خوراکی استفاده کنید، شربت شیرمنیزی پیشنهاد می‌گردد. در این خصوص با پزشک مشورت کنید. از پزشک خود بخواهید در انتخاب محصول مناسب برای درمان خانگی به شما کمک کند.

۶. اگر کودک شما آموزش رفتن به دستشویی را دیده است، سعی کنید یک رویه معمول برایش ایجاد کنید. یعنی کودک در وقت مقرر ۵ تا ۱۵ دقیقه به دستشویی برود. انتخاب زمانی که قبلاً زمان اجابت‌مزاج کودک بوده است یا مقرر کردن این زمان با فاصله کوتاهی از وعده غذایی اصلی مناسب است. اگر این زمان در زمان‌های پرتنش و هیجان روز انتخاب شود، احتمال موفقیت ضعیف می‌شود. زمان آماده شدن برای مدرسه، پیش از بیرون رفتن از خانه یا درست پیش از خواب، در ردیف این زمان‌های پرتنش قرار دارد.

آموزش دستشویی رفتن

آموزش دستشویی رفتن می‌تواند به راحتی انجام شود ولی در بعضی کودکان گویی هیچ‌گاه به نتیجه نمی‌رسد. واقعیت آن است که این موضوع بیشتر برای والدین مایه نگرانی است نه کودک. بالاخره هر کودکی که از نظر تکامل طبیعی باشد دستشویی رفتن را می‌آموزد هر چند گاهی ممکن است والدین نگران، رضایت نداشته باشند.



کودک چه زمانی آماده آموزش دستشویی رفتن است؟ شایع‌ترین سن برای شروع آموزش ۱۸ تا ۲۴ ماه است. ولی اینکه بعضی کودکان تا ۳ سالگی هم آماده نباشند، غیرطبیعی نیست. اگر کودک می‌تواند علامت دهد که پوشکش نیاز به عوض کردن دارد، می‌توانید ببینید که به دستشویی رفتن نیز علاقه نشان می‌دهد یا نه. دختران اغلب سریع‌تر از پسران و در سنین پایین‌تر دستشویی رفتن را می‌آموزند.

از اینجا شروع کنید

آموزش دستشویی رفتن

• آیا فرزندتان می‌تواند به شما علامت دهد که پوشکش باید عوض شود؟

بله

خیر

آموزش دستشویی رفتن را آغاز کنید و به صفحه ۸۶ توصیه‌های خانگی رجوع کنید.

• کودک بزرگتر از ۳ سال است و شما بیش از ۳ تا ۶ ماه سعی کرده‌اید به او دستشویی رفتن را آموزش دهید؟

بله

خیر

به صفحه ۸۶ توصیه‌های خانگی رجوع کنید.

آیا کودک شما:

- به تازگی بیمار بوده است؟
- وضعیت مراقبت از او تغییر کرده است؟
- در دفع مدفوع مشکل دارد؟
- خانهای که کودک در آن زندگی می‌کند، پرنش و همواره در تغییر است؟

بله

خیر

با فاصله و در زمانی بعدتر آموزش دستشویی رفتن را آغاز کنید.

توصیه‌های خانگی را مطالعه کنید



آموزش دستشویی رفتن

توصیه‌های خانگی

۱. آموزش را با تهیه یک لگن دستشویی و قرار دادن آن در محل بازی کودک، آغاز کنید. اجازه دهید کودک به میل خود روی آن بنشیند و بلند شود. هنگامی که به نشستن روی آن عادت کرد، تشویقش کنید بدون لباس روی آن بنشیند.
۲. به کودک اجازه دهید استفاده شما از دستشویی را ببیند به این ترتیب از میل طبیعی کودک به تقلید، برای آموزش دستشویی رفتن بهره می‌گیرید. به کودک اجازه دهید مدفوع را در کاسه دستشویی و شسته شدن آن را با جریان آب ببیند.
۳. زمانی را که کودک اجابت مزاج می‌کند را پیدا کنید و کودک را حول و حوش آن زمان روی لگن دستشویی که برای وی تهیه کرده‌اید، بنشانید. از نیاز طبیعی به اجابت مزاج پس از صرف وعده غذایی بهره بگیرید. اگر در این زمان، برای کودک، کتاب بخوانید یا راهی برای سرگرمی وی پیدا کنید، می‌توانید مدتی که کودک روی لگن می‌نشیند را افزایش دهید.
۴. به کودک لباس‌هایی بپوشانید که به آسانی و به سرعت بتوانید آنها را درآورید. منتظر علائمی بمانید که نشان می‌دهد کودک نیاز به اجابت مزاج و نشستن روی لگن دارد. والدین معمولاً علائم کودک خود را یاد می‌گیرند. تغییر در حالت صورت، توقف ناگهانی بازی یا قرارگیری در وضعیت خاص، از علائم شایع به شمار می‌آیند. در این زمان می‌توانید به سرعت لباس‌های کودک را درآورید و او را روی لگن بنشانید.
۵. تحت فشار گذاشتن کودک، احتمال طولانی شدن دوره آموزش یا شکست آن را افزایش می‌دهد.
۶. کودک خود را تشویق کنید و از تلاشش حتی اگر به موفقیت نینجامد، تقدیر کنید. صبور باشید. هیچ‌گاه کودک را به دلیل عدم موفقیت سرزنش نکنید.
۷. اگر آموزش نشستن روی لگن باعث تنش و ناراحتی زیاد برای شما یا کودک تان می‌شود وقفه و آغاز مجدد با فاصله، راهکار خوبی خواهد بود.
۸. به یاد داشته باشید که الگوی یادگیری کودک با پیشرفت و پسرفت متوالی همراه است. والدین باید بدانند که پسرفت‌های موقت، طبیعی است و دوباره پیشرفت رخ خواهد داد، پس صبور باشید.
۹. بعضی کودکان ممکن است در روز کنترل پیدا کنند ولی هنگام خواب کنترل نداشته باشند پس شاید نیاز باشد از پوشک، هنگام خواب استفاده کرد.