

خردسالان

نی‌ها

بارداری و زایمان

کودکان

نوپاها

پیش از بارداری

۱۲۲

کودک‌علم



تکنیک‌هایی
برای بهبود
لوسی در کودک



تغذیه در سه ماهه
سوم بارداری



ضرورت آگاهی
والدین از چالش‌های
دوران نوجوانی



مدیریت استرس
در بارداری



شیوه‌های
فرزند پروری



نکاتی در مورد
چاقی بچه‌ها

الزامات سفر
با کودکان در تابستان

از شیر گرفتن کودک چه وقت و چگونه؟
رنج افسردگی پس از زایمان
انواع تنبیه در کودکان و پیامدهای آن
اهمیت وعده صبحانه در تغذیه کودک

عکس: کودک سالم، استودو روزچک



ISSN 2588740-8
9 772588 740005



جامع ترین دایرة المعارف آشپزی و شیرینی پزی

۴۰۰۰ دستور آشپزی و شیرینی پزی

هدیه مناسب
برای تازه
عروסהا

۳۰۰,۰۰۰ تومان
جلد چهارم
صفحه ۸۸۸

۳۰۰,۰۰۰ تومان
جلد سوم
صفحه ۶۹۶

۳۰۰,۰۰۰ تومان
جلد دوم
صفحه ۷۳۲

۳۰۰,۰۰۰ تومان
جلد اول
صفحه ۶۵۴



سوپ، سالاد، دسر، شیرینی خشک، شیرینی تر،
انواع کیک، نان، مربا، ترشی، غذای اصلی، سستی،
مل، انواع غذا با مایکروویو، غذاهای گیاهی، آش و...
تمام رنگی، چاپ نفیس، پاکه غذا گلاس و جلد گالینگور



جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش خرید کتاب
با شماره های ۸ - ۶۶۴۳۵۶۶۶
تماس حاصل فرمایید.
برای خرید اینترنتی می توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید.
www.Zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

taghziye@zendegionline.ir

www.instagram.com/zendegionline.ir

📍 پایگاه الکترونیکی:

📧 پست الکترونیکی:

📱 اینستاگرام:



در محک عشق مرز ندارد

کودکان مبتلا به سرطان از هر خطه و با هر زبان و فرهنگی فرزند محک‌اند.

این سقف ۳۰ سال است برای آسایش آنها و خانواده‌هایشان در سراسر ایران بنا شده است. محک تا امروز بیش از ۳۵ هزار فرزند از شهرهای مختلف را حمایت کرده، دغدغه هزینه دارو و درمانشان را داشته و تلاش کرده سختی‌های درمان کودک بودن را از یادشان نبرد.

در محک عشق حد و مرزی نمی‌شناسد و اینجا با تمام فرزندانمان از هر جغرافیا و با هر قومیت، با یک زبان حرف می‌زنیم: زبان عشق

یاوران عزیز، در هر گوشه‌ای از ایران عزیزمان که زندگی می‌کنید، برای حمایت از فرزندان کوچک محک از سراسر کشور، همراهمان بمانید.

روش‌های حمایت از کودکان محک:

شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰



۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



گزینه نیکوکاری اپلیکیشن آپ

از اینکه به پیام ما توجه می‌کنید، سپاسگزاریم.



صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت
مدیر مسئول: دکتر اصغر نعمتی
دبیر تحریریه: مهسا دادخواهی پور
گرافیک و صفحه آرایی: امیر شریف
واحد جذب آگهی و تبلیغات: ۶۶۴۳۵۶۶۸
همکاران اجرایی:
اعظم گلزار متش، اعظم علوی، رضا شاملو
مترجم: اعظم اسلامی مجد
تلفن اشتراک و روابط عمومی: ۶۶۴۳۵۶۵۷



به کانال مادر تلگرام پیوند بد
[telegram.me/zendegi_online](https://t.me/zendegi_online)



zendegionline.ir

کودک عالم

ماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی - سال دوازدهم، مرداد ۱۴۰۱، شماره ۱۲۲



روانشناسی کودک

۴۴	شیوه های فرزند پروری
۴۶	آماده کردن کودک برای اولین مسافرت هوایی
۴۸	تکنیک هایی برای بهبود لوسی در کودک
۵۰	ایده هایی طلایی برای آشنایی کودک با هنر

برای فرزندم

۵۶	یک اتاق خواب به روز!
۵۸	کاشت توت فرنگی
۶۰	چشم بند خواب
۶۲	دو تا خرگوش (داستانک)
۶۳	دوشش دارم (شعر)
۶۴	آموزش جمع (سرگرمی)
۶۵	رنگ آمیزی الگو (سرگرمی)
۶۶	گل های رنگارنگ (سرگرمی)
۶۷	بیشتر و کمتر (سرگرمی)

آشپزخانه کودک

۷۰	پوره انبه
۷۰	اسموتی تمشک و موز
۷۱	مینی برگ های مرغ و سبزیجات
۷۱	مافین سیب زمینی و تخم مرغ
۷۲	اسپاگتی با توپ های مرغ

بارداری و شیردهی

۶	مدیریت استرس در بارداری
۸	چتر قانون بر سر مادران باردار و شیرده
۱۰	تغذیه در سه ماهه سوم بارداری
۱۲	رنج افسردگی پس از زایمان
۱۴	مخاطرات عفونت سیفلیس در بارداری

تغذیه کودک

۱۶	والدین بهترین الگوهای غذایی کودکان
۱۸	از شیر گرفتن کودک چه وقت و چگونه؟
۲۰	ترفندهایی برای اصلاح بد غذایی کودکان
۲۲	بهبود علائم آلرژی در کودکان با پروبیوتیک ها
۲۴	اهمیت وعده صبحانه در تغذیه کودک

کلینیک کودک

۲۶	بازی های مناسب ۳۰ ماهگی کودک
۲۸	پدیده ریسه رفتن در کودکان
۳۰	نکاتی در مورد چاقی بچه ها
۳۲	توصیه های ایمنی پیرامون آب بازی کودکان در تابستان

روانشناسی کودک

۳۴	پشتکار چند بخش دارد!
۳۶	انواع تنبیه در کودکان و پیامدهای آن
۴۰	صلح و مهربانی نیاز جهان بحران زده امروز
۴۲	الزامات سفر با کودکان در تابستان

اعضای تحریریه:

رکسانا خوشابی، دکتر لادن سیفی، ستاره حمیدی، دکتر سید ضیاء الدین مظهری، دکتر ناهید عز الدین، دکتر محمد کریم نعمت الهی، دکتر ریحانه برکتین، دکتر لادن گیاهی، دکتر مریم کاشانیان، دکتر مریم خادم، دکتر نوشین محابی، دکتر علیرضا غزنوی، دکتر پروانه صفایی مقدم، اعظم حاجی یوسفی، دکتر الهام اکبری، سولماز دانشور نیک، معصومه موسایی، دکتر ناصر کلانتری، دکتر سید مرتضی صفوی، ساناز حشمتی پور، زیبا محمد خانلو، مهرنوش رجبی، محمدرضا دژگام، آراده دهقانی کری بزرگ، دکتر مهسا امیدیان، دکتر سیمین ابراهیمزاده، الهام کریمی، دکتر پریسا امیدیان، حبیبه مرتضی، دکتر / مهندس فریال عسگری، مهسا شاهمی، دکتر پریسا مهر اشتیاق، دکتر سارا طالبی پور نیکو، شیرین فرساد، دکتر احمد رضا فعتی، دکتر نوشین نظری، دکتر مهناز علی بیگی، دکتر سمیرا اسماعیلی، دکتر عمار صالحی

دکتر عطیه میرزایی

تصویرگر:

مرجان بابامرندی، مرصیه صادقی

شعر و داستان:

فریبرز لرنستانی

آدرس دفتر نشریه: تهران، خیابان ستارخان، بین توحید و باقرخان، نبش کوچه

شهید اکبریان آذر، پلاک ۵۷، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۳۱۰۲۲

تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۳۵۶۵۷

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین - ابتدای جاده قدیم کرج، خیابان

تلفن: ۶۶۴۳۵۶۹۱-۲

فتح ۲۱ پلاک ۱۵

- تحریریه در رد، تلخیص و ویرایش مطالب ارسالی مجاز است.
- مسوولیت مطالب و آگهی‌ها به عهده نویسنده و سفارش دهنده است.
- چاپ مطالب و تصاویر مجله مجاز نمی‌باشد.

■ آیین نامه اخلاق حرفه‌ای «کودک سالم» در سایت این ماهنامه به آدرس ذیل قابل رویت است. www.zendegionline.ir

پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۱۱۸

پست الکترونیک: Koudak@zendegionline.ir

پایگاه الکترونیک: www.zendegionline.ir



شما می‌توانید با نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی تلفن همراه خود، هر زمان که مایل باشید؛ با استفاده از بارکد سمت راست، سایت نشریه را در صفحه گوشی خود مشاهده نمایید.



www.zendegionline.ir

فرم اشتراک کودک سالم

اشتراک از طریق اینترنت و سایت نشریه

- ۱- به سایت زندگی آنلاین www.zendegionline.ir مراجعه نمایید.
- ۲- به بخش عضویت رفته و فرم ثبت نام را تکمیل نمایید و در پایان با استفاده از نام کاربری و کلمه ورود وارد سایت شوید.
- ۳- سپس در بخش فروشگاه الکترونیکی، در قسمت اشتراک، نشریه مورد نظر خود را بر اساس مدت زمان موردنظرتان انتخاب نمایید.
- ۴- در پایان با کلیک بر روی گزینه پرداخت آنلاین در قسمت سبد خرید، مبلغ اشتراک را پرداخت نمایید.
- ۵- طی ۲۴ ساعت اشتراک شما فعال و با شما تماس حاصل خواهد شد.

اشتراک از طریق فیش بانکی و پست یا فکس

- ۱- فرم مشخصات زیر را تکمیل فرمایید.
- ۲- لطفا متناسب با دوره اشتراک مورد علاقه خود و تعداد نسخه‌های مورد نیاز وجه آن را به حساب بانکی به شماره حساب ۱۰۶۴۷۷۹۱۷۰۰۲ یا شماره شباه ۱۰۶۴۷۷۹۱۷۰۰۲ و یا شماره کارت ۵۴۰۶ ۷۳۵۸ ۹۹۷۳ ۶۰۳۷ به نام اصغر نعمتی واریز فرمایید.
- ۳- فرم مشخصات و اصل فیش بانکی را به نشانی تهران، صندوق پستی ۶۹۳-۱۴۱۸۵، موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت و یا به شماره‌های ۶۶۴۳۱۰۲۲ حداکثر تا ۳ روز نامبر و یا با شماره تلفن‌های ۶۶-۴۳-۵۶-۶۶-۴۳-۵۶ تماس حاصل فرمایید و کپی فیش بانکی را نزد خود نگه دارید.

فرم مشخصات اشتراک از طریق فیش بانکی و پست یا فکس

نام: نام خانوادگی: تاریخ تولد:/...../.....

اشتراک از نشریه شماره: کدپستی: تلفن تماس: کدشهرستان:

نشانی:



مدت اشتراک	۳ شماره	۶ شماره	۱۲ شماره
هزینه نشریه و پست سفارشی	۱۵۰/۰۰۰ تومان	۳۰۰/۰۰۰ تومان	۶۰۰/۰۰۰ تومان

ضرورت آگاهی والدین از چالش‌های دوران نوجوانی



اصغر نعمتی
مدیرمسئول

دوران نوجوانی به دلیل تغییرات شگرفی که در جسم و روان فرد بروز می‌کند، پرچالش‌ترین دوران زندگی هر فرد است. تغییراتی که نوجوان در این دوران مواجه است از تغییرات مربوط به جسم، عقل و خلق و خوی گرفته تا تحولات روانی این ضرورت را برای اطرافیان به ویژه والدین ایجاب می‌کند تا با درک این تغییر و تحول بهترین شیوه رفتاری مبتنی بر اصول تربیتی و روانشناسی را در مواجهه با آن‌ها به کار ببندند. نوجوانان در سن بلوغ کمتر به سمت پدر و مادر گرایش داشته و بیشتر علاقه‌مند هستند اوقات خود را با همسالان سپری کنند، همین امر موجب اختلاف نظر و سرکشی کودک از رهنمودهای والدین و مخالفت با آن‌ها است. بنابراین آگاهی از ویژگی‌های دوران نوجوانی کمک شایانی در کاهش این چالش‌ها و کمک به نوجوانان در عبور از این دوره برزخی دارد و واقعیت این است که در این دوره، نوجوانان نه در کسوت کودک قرار می‌گیرند و نه واجد شرایط فرد بالغ هستند. نوجوان درست در میانه طیف بالغ و کودک قرار دارد، شرایطی که روانشناسان از آن به عنوان دوران برزخی یاد می‌کنند. به طوری که کورت لوین روانشناس برجسته، دوران نوجوانی را این گونه تعریف می‌کند: «کودک و بزرگسال هر کدام یک نوبت بار کودکی و بزرگسالی را بر دوش می‌کشند، ولی نوجوان مجبور است یکجا بار هر دو را بر دوش بکشد، زیرا متعلق به هر دو دوره است». نوجوانان در این بین به دنبال تغییر هستند و نمودهای این تغییر به شکل‌های مختلف بروز و ظهور می‌یابد. آن‌ها تغییر را با شیوه‌های مختلف اعم از مخالفت با خواست و نظر بزرگ‌ترها گرفته تا تغییر در شیوه راه رفتن تغییر لهجه و... بروز می‌دهند، تلاش‌ها، حرکات و رفتاری که بیانگر پایان دوره کودکی و ورود به دوران بلوغ و نوجوانی است. در چنین شرایطی والدین با طبیعی تلقی کردن بحران بلوغ، ترس‌رویی و گوشه‌گیری و مطیع نبودن وی را باید تحمل کنند و با آگاهی و مدارا زمینه‌ساز عبور آسان نوجوان از این دوران برزخی شوند. نکته‌ای دیگر که در این دوران در زمره دل‌مشغولی دوران نوجوانی قرار می‌گیرد «هویت‌یابی» است به این معنا که کودک در این دوره به طرح سؤالاتی از خود می‌پردازد نظیر اینکه من کیستم؟ به کجا می‌روم و چه اهدافی دارم؟

به طور یقین چگونگی پاسخگویی به این پرسش‌ها در تکوین و رشد هویت کودک نقش بسزایی دارد که والدین باید در این زمینه با بهره‌گیری از دیدگاه مشاوران صاحب‌نظر در رشد هویتی کودک مؤثر افتند و مداخله صحیح نمایند.

همچنین دوره نوجوانی، دوره رشد و تکامل عقلی نیز محسوب می‌شود که نوجوانان با تکیه بر این روند تکاملی می‌توانند قضایای منطقی را درک کرده و در موضوعات مختلف پیرامونی به صورت عمیق استدلال نمایند. در این دوران شناسایی استعدادها و توانمندسازی هوشی نوجوانان تأثیر شگرفی بر پیشرفت‌های آتی وی خواهد داشت. بنابراین والدین باید در این مقطع توانمندی‌ها و استعداد ویژه فرزند خود را با کمک مراکز مشاوره کشف و احصاء نمایند و بر اساس آن برنامه‌ریزی لازم را به عمل آورند.

شکل‌گیری و تکوین استقلال فکری در نوجوانی زمینه‌ساز تردید در برخی از امور متعارف خواهد بود، لذا اگر در برخی امور موردنقد یا سرزنش فرزند خود قرار گرفتید تعجب نکنید، چرا که نوجوانان به دنبال استقلال فکری و اثبات آن هستند. بنابراین از مخالفت، شک و تردید وی دچار اضطراب و نگرانی نشوید و سعی کنید در این مسیر جهت‌افزار وی و در جهت دستیابی به یقین متکی بر استدلال و عقلانیت کمک کنید. طبیعی است همه ما انسان‌ها مشتاق توجه هستیم، اما این توجه و ابراز وجود در دوران نوجوانی بیشتر از سایر دوران زندگی اهمیت می‌یابد. در این باب یک روانشناس می‌گوید «نوجوانان برای خود مستقل هستند، شما هم باید آن‌ها را صاحب شخصیت بدانید، در دوران بلوغ از هر زمان دیگری انسان به این که مورد توجه باشد، اهمیت می‌دهد و به شدت احتیاج دارد که به عنوان یک دوست و یا شریک تلقی شود». باید توجه داشته باشید بر اساس یافته‌های علمی عدم تعادل عاطفی و زودرنجی از ویژگی‌های این دوران است، نوجوانان کنترل کمتری بر خشم خود دارند، زود پشیمان می‌شوند و خود را سرزنش می‌کنند، لذا ضمن آگاهی از این تغییرات روحی و عاطفی باید ملاحظات تربیتی در برخورد با آن‌ها تنظیم شود.

والدین هم چنین باید به این نکته واقف باشند که تغییرات برآمده از بلوغ پیامدهای دیگری نظیر بی‌نظمی، تنهایی، انزوا، پس‌زدن والدین، استقلال طلبی افراطی، افت تحصیلی و... را به همراه دارد که مدیریت جملگی این رویدادها نیازمند کمک والدین با شیوه‌های محافظتی، ارتباط دوسویه و تعاملی، کنترل حدود مرزها، یادگیری مدیریت شده و شرکت در فعالیت‌های گروهی است.

خوشبختانه والدین عصر حاضر به یمن پیشرفت‌های تکنولوژیک، دسترسی آسانی به منابع روانشناسی تربیتی داشته و آگاهی نسبی در خصوص این دوران و مدیریت بحران بلوغ دارند، اما باید تلاش شود تا نظام آموزشی، رسانه‌ها به ویژه رسانه ملی با برجسته کردن نکات تربیتی دوران بلوغ و نوجوانان آگاهی عموم والدین را در این خصوص ارتقا دهند تا والدین در این دوران برزخی بلوغ به جای بار، یار فرزندان خود باشند، ان شاء الله.

آسیاتک

مکالمه رایگان برای مشتریان کسب و کار

ارائه خطوط تلفن با سرشماره رند ۹۰۰۰

بدون نیاز به کد در سراسر کشور

امکان ارسال پیامک انبوه با همان سرشماره



☎ 9000 0000

(داخلی ۱۴۵۰ و ۱۴۷۰)

م. ا. ر. ای. ج. ج. ج. JCP به شماره ۹۸-۱۰۰-۱۰۰ | از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی





مدیریت استرس در بارداری

استرس یک

حس رایج در دوران بارداری

است. مشکلات و ناراحتی فیزیکی

و جسمی و برخی از تغییرات دیگر می توانند

زمینه ساز بروز استرس و نگرانی های خانم های باردار

شوند. در برخی مواقع استرس به حدی زیاد می شود که

باعث می گردد مشکلات سلامتی جدی برای فرد ایجاد

شود؛ مشکلاتی مثل فشار خون بالا که باعث زایمان زودرس

می شود. در رابطه با استرس های زندگی، مدیریت آن ها

مهم ترین قدم در مسیر برطرف کردن شان است، اما

لازم است در ابتدا کمی بیشتر درباره استرس

بارداری بخوانیم و بدانیم.

بارداری و شیرداری

← استرس چگونه و چطور روی بارداری اثر می گذارد؟

داشتن استرس در دوران بارداری کاملاً عادی و شایع است، زیرا در این دوران بدن، تغییرات زیادی را تجربه می کند. زندگی خانوادگی، شرایط فیزیکی و احساسات شما در حال تغییر هستند و ممکن است که از این تغییرات استقبال کنید، اما گاهی اوقات برخی از زنان از اضافه شدن هر تغییر و برنامه ای در زندگی شان دچار استرس می شوند. اگر استرس برای مدت زمان طولانی ادامه پیدا کند، سلامتی فرد را به خطر می اندازد و مشکلاتی مثل فشار خون بالا و بیماری قلبی را ایجاد می کند. استرس شدید دوران بارداری منجر به خطر تولد زود به هنگام جنین می شود (تولد نوزاد نارس). علاوه بر آن باعث به دنیا آمدن نوزاد با وزن کم می شود. نوزادانی که خیلی کم وزن هستند یا اینکه خیلی زود متولد شده اند، بیشتر در معرض خطر و مشکلات سلامتی هستند.



← چه عواملی باعث ایجاد استرس در دوران بارداری می‌شوند؟

دلایل ایجاد استرس در خانم‌ها، متفاوت است، اما در اینجا به برخی از رایج‌ترین آنها اشاره می‌کنیم:

- ← ممکن است که با ناراحتی‌های دوران بارداری مانند حالت تهوع صبحگاهی، یبوست، خستگی یا کمر درد، دست و پنجه نرم کنید.
- ← هورمون‌ها در حال تغییر هستند که می‌توانند باعث تغییر خلق و خوی شما شوند. نوسانات خلقی می‌توانند کنترل استرس را سخت‌تر کنند.
- ← بخشی از نگرانی‌های زنان باردار مربوط به زایمان، سلامت نوزاد و حتی چگونگی مراقبت از نوزاد بعد از زایمان است.
- ← زنان شاغل، برای زایمان مرخصی می‌گیرند، ولی معمولاً نگران دوران تمام شدن مرخصی و رسیدگی به وظایف کاری‌شان هستند.
- ← برخی از خانم‌ها نیز نگران شیوه و سبک زندگی‌شان، تغذیه و اضافه وزن و تغییرات بسیار پس از تولد فرزندشان هستند.

← چه میزان و چه نوع استرس می‌تواند باعث بروز مشکلات بارداری شود؟

کمی استرس داشتن اصلاً چیز بدی نیست. اتفاقاً به شما کمک می‌کند تا بهتر چالش‌های جدید زندگی را مدیریت و تحمل کنید. استرس معمولی داشتن به کارهای شما نظم می‌دهد و در اغلب مواقع در دوران بارداری مشکل‌ساز نیست، اما انواع شدید استرس در دوران بارداری در دسرهایی به همراه دارد، مثلاً باعث زایمان زودرس می‌شود. اکثر زنانی که در دوران بارداری استرس شدیدی را تجربه می‌کنند، بچه‌های سالمی به دنیا آورده‌اند، اما با این وجود درصد احتمال بروز آسیب‌ها و مشکلات مختلف در این افراد بالاتر از سایرین است.

← اگر شما نیز دچار استرس شدید در دوران بارداری هستید، به این نکات توجه ویژه کنید:

← رویدادهای تلخ و منفی زندگی مثل طلاق، بیماری و

یا مرگ در خانواده، از مواردی هستند که می‌توانند شما را در شرایط خطرناک قرار دهند.

← بدرفتاری همسر و شریک زندگی و زرد و خورد فیزیکی.

← زلزله، طوفان، حملات تروریستی و اتفاقات فاجعه‌آمیز

← شرایط نامساعد مالی و نگرانی‌های مربوط به آن

← افسردگی از نوع حاد که می‌تواند روی افکار و عملکرد شما اثر بگذارد و زندگی روزمره‌تان را دچار اختلال کند.

← استرس زیاد نسبت به محل سکونت، ممکن است در محله ناامنی که زندگی می‌کنید، دچار کشمکش‌ها و اتفاقات آزار دهنده شوید.

این موارد از جمله شرایطی هستند که منجر به ایجاد استرس شدید در زنان باردار می‌شوند. بهتر است در صورت تجربه و درگیری با هر کدام از آنها، موضوع را با مشاورین کادر بهداشتی - درمانی در میان بگذارید و درخواست راهنمایی کنید.

← استرس چگونه باعث بروز مشکلات بارداری می‌شود؟

اثرات استرس و نتایج آن در سلامت جنین و مادر، دامنه وسیعی دارد و محققان و پزشکان بسیاری همچنان در حال مطالعه و تحقیق پیرامون این مسئله هستند. استرس شدید و طولانی مدت روی سیستم دفاعی بدن زنان باردار تأثیر می‌گذارد. سیستم دفاعی کمک زیادی به محافظت از بدن در برابر عفونت‌ها می‌کند، بنابراین با افزایش میزان استرس، از مهم‌ترین بخش‌هایی که دچار مشکل می‌شود، رحم است که با ابتلا به عفونت رحمی باعث زایمان زودرس می‌گردد. برخی ناراحتی‌ها مثل مشکلات مربوط به خواب، بدن درد و تهوع صبحگاهی نیز استرس را تشدید می‌کنند. مشکلاتی در خوردن غذا (پر خوری یا کم خوری) که با کاهش وزن و یا افزایش بیش از حد وزن همراه است، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت بارداری و زایمان زودرس را افزایش دهند. استرس باعث افزایش فشار خون می‌شود. فشار خون بالا (پره‌اکلامپسی) نیز موجب زایمان زود به هنگام و تولد نوزاد بسیار کم وزن می‌شود. سیگار کشیدن و مصرف الکل و یا سایر مواد مخدر، سلامتی زنان باردار را بسیار به خطر می‌اندازد. استرس می‌تواند منجر به سقط جنین شود.

← راه‌های مدیریت و کاهش استرس

- ← برخی از مشکلات و ناراحتی‌های بارداری را نادیده بگیرید و بدانید که موقتی هستند و به زودی رفع می‌شوند.
- ← سالم غذا بخورید، به اندازه کافی بخوابید و ورزش کنید.
- ← فعالیت‌های غیر ضروری را فعلاً از برنامه‌هایتان حذف کنید و در مسیر انجام کارهای روزمره از نزدیکان خود کمک بگیرید.
- ← یوگا و مدیتیشن تمرین کنید. این فعالیت‌ها کمک زیادی به مدیریت و کنترل استرس و آمادگی برای زایمان می‌کنند.
- ← در کلاس‌های آموزشی زایمان شرکت کنید. در این کلاس‌ها، روش‌های تنفس و آرامش را یاد می‌گیرید.
- ← اگر شاغل هستید، با کارفرمای خود مشکلات‌تان را در میان بگذارید و از او کمک بخواهید.
- ← پشتیبانی اطرافیان خود را حفظ کنید. دوستان خوب، همسر، خانواده و ... می‌توانند بهترین حمایت‌کنندگان شما باشند.
- ← دلیل اصلی استرس خود را ریشه‌یابی کنید و سعی نمایید آن را برطرف کنید.
- ← اگر به مشکلاتی مثل افسردگی یا اضطراب شدید دچار هستید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید و تحت درمان قرار بگیرید.

← اختلال استرس بعد از حادثه

استرس بعد از حادثه (PTSD)، اختلالی است که معمولاً بعد از سانحه و حادثه تکان دهنده ترسناک و خطرناک ایجاد می‌شود. رویدادهایی مثل تجاوز جنسی، بلایای طبیعی، حملات تروریستی و یا مرگ یکی از عزیزان از مواردی هستند که ایجاد PTSD می‌کنند. معمولاً این افراد دچار:

- ← اضطراب جدی
- ← کابوس‌ها
- ← فلش‌بک‌های رویداد
- ← پاسخ‌های فیزیکی (افزایش ضربان قلب و تعریق زیاد) می‌شوند. زنان دچار PTSD معمولاً نوزادان نارس به دنیا می‌آورند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که سطوح بالای استرس در بارداری ممکن است منجر به ایجاد اختلالاتی مثل ترس زیاد کودک، سیستم بسیار ضعیف ایمنی بدن او و حتی اختلال در رشد مغزی‌اش شود.

قسمت اول

چتر قانون بر سر مادران
باردار و شیرده

سال قرار دارند، نتایج بسیار خوبی برای تولید ملی کشور ارائه می دهند.

در سال ۱۳۵۵ میانگین سنی جمعیت کشور ۲۲.۴ سال بوده که این رقم در سال ۹۹ به ۳۲ سال رسید و اکنون به ۳۴ سال رسیده است. جمعیت سالمند ایران یعنی افراد بالای ۶۰ سال به بیش از ۸/۸ میلیون تن رسیده است. نرخ رشد جمعیت ایران در سال ۱۴۰۰ حدود ۰/۷ درصد

تأمین نیروی نظامی، علمی، صنعتی و همچنین تولید نسل جدید می شود.

در ترکیب جمعیت پیر و کهنسال مشکلات جدی وجود دارد، چرا که این کشورها با خطر کمبود جمعیت به ویژه در گروه های سنی تولید کننده روبه رو هستند، ولی ساختمان های جمعیتی که اکثریت را در خود جای داده و به عبارتی بیشترین افراد در گروه های سنی ۱۸-۴۵

جمعیت فعال هر کشور عاملی تعیین کننده در معادلات قدرت محسوب می شود. ساختمان و ترکیب سنی جمعیت از عوامل مهمی است که می تواند در میزان قدرت ملی هر کشور تأثیر گذار باشد. به طور مثال در صد جمعیت در گروه سنی تولید کنندگی که معمولاً بین ۱۸-۴۵ سال است، برای قدرت ملی از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا بالا بودن نسبت جمعیت در این فاصله سنی باعث



حبیبه مر تاضی

کارشناس ارشد مامایی
کارشناس برنامه سلامت باروری
شبکه بهداشت و درمان گرمسار

بارداری و شیرداری



(هفت دهم درصد) ثبت شد. این یعنی نرخ رشد جمعیت سال ۱۳۹۹ در سال ۱۴۰۰ نیز تکرار و روند نزولی داشته و سیر کاهش نرخ رشد جمعیت ایران موقتا متوقف شده است. با این حال با توجه به نرخ باروری ۱/۶ (یک و شش دهم) فرزند به ازای هر زن که خیلی کمتر از سطح جانشینی (۲/۱ فرزند) می باشد، قابل پیش بینی است که روند کاهش نرخ رشد جمعیت در سال های آینده ادامه داشته باشد و صفر شدن نرخ رشد جمعیت کشور در حدود ۱۵ سال آینده کاملاً متصور است. در سال های اخیر، با توجه به تغییر و تحولات جمعیت در کشور، مقام معظم رهبری در این خصوص «سیاست های کلی جمعیت» را در تاریخ ۳۰ اردیبهشت، ۱۳۹۳ ابلاغ نمودند. بر اساس متن ابلاغیه رهبر معظم انقلاب به روسای سه گانه و رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام با عنایت به اهمیت مقوله جمعیت در اقتدار ملی، با توجه به پویندگی، بالندگی و جوانی جمعیت کنونی کشور به عنوان یک فرصت و امتیاز و در جهت جبران کاهش نرخ رشد جمعیت و نرخ باروری در سال های گذشته، اشاره شده است تا با در نظر داشتن نقش ایجابی جوانی جمعیت در پیشرفت کشور، برنامه ریزی جامع برای رشد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی متناسب با سیاست های جمعیتی کشور انجام گیرد و اجرای سیاست ها به طور مستمر رصد شود. قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت با هدف افزایش نرخ باروری کلی به بیش از سطح جانشینی و ارتقای شاخص های کیفی در راستای تحقق سیاست های کلی جمعیت با حمایت از خانواده های دارای حداقل سه فرزند، ولادت های جدید، زوجین نابارور، زنان باردار و مادران دارای فرزند زیر ۲ سال و... تصویب شد. این قانون مشتمل بر هفتاد و سه ماده و هشتاد و یک تبصره، در جلسه مورخ ۱۴۰۰/۷/۲۴ کمیسیون مشترک طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده مجلس شورای اسلامی طبق اصل هشتاد و پنجم قانون اساسی تصویب شد و پس از موافقت مجلس با اجرای آزمایشی آن به مدت هفت سال در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۰ به تایید شورای نگهبان رسید. در این قانون ضمن اعلام نقش و وظایف وزارتخانه ها، دستگاه ها، سازمان ها و نهادها در موضوع حمایت از خانواده و جوانی جمعیت و الزامات دقیق و صحیح اجرای قانون مذکور، سرفصل های مختلفی با موضوعات: حمایت های قانونی برای تولد فرزندان، حمایت خانواده های دارای فرزند، حمایت از مادران شاغل و غیر شاغل، دانشجو و طلبه، حمایت های دوران بارداری و شیردهی، حمایت از زوج های جوان، حمایت از گروه های مردمی و خدمات ناباروری و سقط و تدابیر قانونی تسهیلات آموزشی، فرهنگی، مسکن، مشوق های اقتصادی اعتبارات مورد نیاز در برنامه های حمایتی برنامه های آموزشی، پژوهشی و فرهنگ سازی جلوگیری از حرکت های معارض نحوه اجرا و نظارت بر حسن اجرای قانون در این خصوص را مطرح و تصویب کرده است.

گزیده ای از قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در دوران بارداری و شیردهی به شرح ذیل می باشد:

حمایت های دوران بارداری و شیردهی

- ➔ پوشش بیمه ای آزمایش های مادر و جنین بر اساس ضوابط قانونی
- ➔ ارتقای مهارت مامایی کشور و افزایش تعداد ماماها به ازای هر دو مادر یک ماما
- ➔ پوشش بیمه ای خدمات سلامت زنان اعم از مراجعه به ماماها یا پزشکان
- ➔ تحت پوشش کامل قرارداد کلینیک مادران در دوران بارداری و شیردهی تا پایان ۵ سالگی کودکان بر اساس آزمون وسع
- ➔ ارائه رایگان سبد تغذیه و بسته بهداشتی مادران باردار، شیرده و دارای کودک زیر ۵ سال بر اساس آزمون وسع
- ➔ ارتقای کیفیت مراقبت های بارداری و زایمان طبیعی با راه اندازی پرونده الکترونیک یکپارچه
- ➔ در اختیار مادر گذاشتن قانون راهنمای حفظ و مراقبت جنین با توزیع در کلینیک مراکز تحت پوشش وزارت بهداشت
- ➔ کاهش هزینه های روحی و روانی و اقتصادی دوران بارداری و جلوگیری از القای هرگونه ترس و هراس نسبت به بارداری
- ➔ استاندارد سازی عملکرد ارائه دهندگان خدمات بارداری و سلامت مادر و جنین و ارزشیابی با صدور و لغو مجوز

ادامه دارد...



دکتر عمار صالحی
دکتری تخصصی تغذیه بالینی و رژیم درمانی

تغذیه در سه ماهه سوم بارداری

مراقبت‌های بارداری زنان، امروزه نقش مهمی در سلامت مادر و جنین به عهده دارد. تغذیه صحیح در بارداری، تضمین کننده رشد کافی جنین و فراهم شدن ویتامین‌ها و مواد غذایی لازم برای مادر می‌باشد. پس توجه به رژیم غذایی و مراجعه به متخصص تغذیه در این سه ماهه پایانی اهمیت ویژه‌ای خواهد داشت. از جمله مشکلاتی که در سه ماهه سوم بارداری وجود دارد، می‌توان به مشکل یبوست و سوزش سر دل اشاره کرد.

بارداری و شیرداری

اینها جیوه و سایر فلزات سنگین را به بدن جنین انتقال می دهند و روی روند تکامل مغز جنین تاثیر منفی می گذارند.
بهتر است امگا ۳ مورد نیاز از منابع گیاهی که آلودگی کمتری دارند، مانند گردو یا کنجد یا برخی دیگر از دانه های روغنی مانند تخم کتان خام، بادام، پسته، فندق و جوانه گندم تامین شود.

« کدام مواد غذایی باید کمتر مصرف شود؟ »

به افرادی که در خانواده زمینه آلرژی دارند، توصیه می شود مصرف بادام زمینی و ماهی را کمتر کنند. خانم هایی که زمینه آلرژی دارند، ممکن است به پروتئین شیر گاو هم حساس باشند. به همین دلیل بهتر است مصرف آن را حتی در دوران شیردهی قطع کنند تا موجب اسهال خونی در کودک نشود. استفاده از کنسروها و موادی که حاوی رنگ های مصنوعی هستند نیز توصیه نمی شود، زیرا این مواد می توانند حاوی فلزات سنگین باشند. مصرف نوشمک و بستنی های رنگی سنتی و خامه ای هم در دوران بارداری چه خانم مبتلا به آلرژی باشد چه نباشد، مناسب نیست، البته غیر از تغذیه، دوری از استرس و شب بیداری هم تاکید می شود، زیرا می توانند روی رفتار مادر و روند رشد جنین تاثیر گذار باشد. فراموش نکنید که پیاده روی در محیط های پاک به ویژه بعد از بارداری نیز برای مادر و جنین بسیار مفید است.

« عفونت »

سیستم دفاعی بدن مادران به خاطر اینکه عکس العمل طبیعی در قبال رشد طبیعی جنین از خود نشان ندهد، فعالیتش کمتر شده و از توانش کاسته می شود.
به همین دلیل توجه به بهداشت فردی، بهداشت غذا و بهداشت محیط در این ۳ ماهه آخر باید افزایش یابد، چون عدم توجه می تواند به عفونت منجر شود.

« رژیم غذایی مناسب در سه ماهه سوم »

استفاده از سبزیجات تازه یا پخته و میوه ها می تواند دو هدف را تامین کند. در درجه اول به دلیل فیبر موجود به کاهش خشکی مزاج می انجامد و در درجه دوم قسمت زیادی از مواد مورد نیاز بدن مادر مانند انواع ویتامین ها و مواد معدنی از جمله کلسیم، منیزیم، پتاسیم، آهن، منگنز و ... را تامین می کند.
استفاده از انواع گوشت ها هم توصیه می شود. قیلا سفارش اکید بر مصرف زیاد آبزیان بود، چون مصرف آنها می تواند کمبود ید و اسیدهای چرب امگا ۳ را برطرف کند و برای بدن بسیار مفید بوده و سبب افزایش IQ ا بچه می شود، اما در حال حاضر به دلیل آلودگی محیط دریاها به جیوه، مصرف بالای آبزیان به ویژه ماهی سالمون و تن و ماهی های صید شده در نزدیکی سواحل توصیه نمی شود، زیرا

« یبوست »

یبوست و مشکلات دفع از شایع ترین عوارض دوران بارداری است که معمولا در اواخر دوره بارداری ایجاد می شود. دلیلش هم کاملا مشخص است. شما در این دوران کم فعالیت تر از قبل شده اید و رحم تان هم روی روده بزرگ فشار می آورد. اگر می خواهید از این عارضه پیشگیری کنید:
۱. از میوه ها و سبزیجات به ویژه آلو و انجیر غافل نشوید.
۲. سعی کنید حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید.
۳. نان و غلات تان را هم از نوع سبوس دار انتخاب کنید.

« سوزش سردل »

سوزش سردل در مراحل پایانی بارداری شکایت شایعی است که خیلی از مادر های چشم انتظار را دچار مشکل می کند. علت این سوزش فشاری است که در نتیجه بزرگ شدن رحم به معده وارد شده و باعث می شود اسید معده به داخل مری برگردد.
۱- محدود کردن مقدار غذایی که در هر وعده می خورید،
۲- نوشیدن مایعات بین دو وعده غذایی،
۳- پوشیدن لباس های گشاد،
۴- آهسته جویدن و لم ندادن برای حداقل سه ساعت بعد از خوردن غذای تواند در رفع این سوزش موثر باشد.





رنج افسردگی پس از زایمان



دکتر سمیرا اسماعیلی
روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه
instagram: @dr.samiraesmaily

نردلای دشت زعفران

telegram.me/zendegi_online

www.zendegionline.ir

⊖ برای مثال

⊖ مادری که به تازگی زایمان کرده است، دیگر نمی تواند به اندازه قبل بخوابد.
⊖ تغییرات هورمونی زیادی در بدن مادر ایجاد می شود.
⊖ در این دوره بدن مادر در حال بازیابی قوای از دست رفته خود در اثر زایمان، مداخلات پزشکی یا جراحی است.
⊖ مسئولیت ها و چالش های جدیدی در زندگی مادر به وجود می آید.
⊖ ممکن است مادر احساس منزوی شدن، تنهایی و سردرگمی کند.
⊖ در اینجا لازم است اشاره کنیم که افسردگی بعد از زایمان را می توان درباره مادرانی هم که سقط جنین داشته اند، به کار برد. تجربه سقط جنین می تواند اثرات فیزیکی و روانی متعددی را روی مادران بگذارد و حتی باعث ایجاد افسردگی شود.



افسردگی پس از زایمان بیماری است که بعد از تولد نوزاد ایجاد می شود.

⊖ علائم شایع افسردگی بعد از زایمان

⊖ از دست دادن اشتها
⊖ گریه بیش از حد
⊖ خستگی
⊖ بی خوابی
⊖ اضطراب و حملات اضطرابی
⊖ احساس عصبانیت، ناامیدی یا شرم
علت به وجود آمدن افسردگی بعد از زایمان به طور دقیق مشخص نیست؛ اما مثل سایر انواع افسردگی، دلایل متعددی می توانند در ایجاد آن نقش داشته باشند. دوره بعد از زایمان شرایط بسیار حساسی را برای یک زن ایجاد می کند. تحت این شرایط بسیاری از محرک های ایجاد افسردگی مثل تغییرات هورمونی، استرس بالا و تغییرات بزرگ در زندگی همگی با هم رخ می دهند.

علائم افسردگی، مادر و اطرافیانش می‌فهمند که مسئله‌ای جدی‌تر از خستگی در حال رخ دادن است. شروع مدت زمان افسردگی بعد از زایمان در بسیاری از خانم‌ها حدود ۴ تا ۶ هفته پس از تولد است؛ اما بروز آن تا یک سال پس از تولد هم دور از انتظار نیست، بنابراین اگر در این بازه زمانی علائم افسردگی را در خود مشاهده کردید، آن‌ها را نادیده نگیرید.



دچار علائم افسردگی بعد از زایمان می‌شوند، با درمان به موقع و حرفه‌ای می‌توانند بهبود پیدا کنند. تشخیص به موقع این بیماری نقش مهمی را در درمان سریع آن ایفا می‌کند. در صورتی که بعد از گذشت دو هفته از زایمان علائم‌تان از بین نرفت، نیازی نیست تا موعد بعدی مراجعه به پزشک صبر کنید و سریع‌تر با پزشک‌تان صحبت نمایید.

← افسردگی پس از زایمان از چه زمانی شروع می‌شود؟

افسردگی ممکن است بلافاصله بعد از زایمان به وجود بیاید؛ اما از آنجا که احساس ناراحتی، خستگی و خلق پایین در روزهای ابتدایی پس از زایمان طبیعی انگاشته می‌شود، اغلب خانم‌ها دیر متوجه بروز افسردگی در خود می‌شوند. در واقع بعد از یک تا دو هفته پس از زایمان و پایدار بودن

← علائم افسردگی بعد از زایمان

افسردگی بعد از زایمان هم همانند دیگر بیماری‌ها علائمی دارد. اگر شما حداقل پنج مورد از این علائم را برای مدت زمان دو هفته داشته باشید، برای درمان باید به پزشک مراجعه کنید. از جمله این علائم عبارتند از:

- ← احساس برانگیختگی، غم، اندوه و ناراحتی
- ← بی‌علاقگی به نوزاد
- ← ناتوانی در مراقبت از نوزاد
- ← عدم توانایی در تصمیم‌گیری
- ← وسواس بیش از اندازه
- ← کناره‌گیری از دوستان و خانواده
- ← حس ترس بی‌دلیل و ترس نسبت به هر چیزی
- ← حواس پرت شدن و داشتن افکار منفی
- ← حس بی‌ارزش بودن
- ← عدم توانایی در مواجهه شدن با مشکلات
- ← از دست دادن اشتها
- ← اختلال در خواب
- ← گریه‌های بی‌دلیل

← آیا مادران افسرده پس از زایمان درمان‌پذیر هستند؟

مهم است بدانید که شما در ایجاد این شرایط مقصر نیستید و تنها باید به دنبال کمک گرفتن از یک روانشناس یا روانپزشک باشید تا مدت زمان افسردگی بعد از زایمان را کوتاه‌تر و آسیب‌های ناشی از آن را کمتر کنید. بسیاری از افرادی که

← سخن آخر

مدت زمان افسردگی بعد از زایمان در بسیاری از موارد بیش از چند ماه طول نمی‌کشد. افسردگی می‌تواند تمام بدن را (نه فقط مغز) تحت تأثیر قرار دهد و بازگشت به زندگی قبلی زمان‌بر است. در صورتی که برای درمان افسردگی بعد از زایمان از روانشناس کمک بگیرید، سریع‌تر می‌توانید به زندگی عادی خود بازگردید. با اینکه وقتی افسرده هستید، ارتباط برقرار کردن دشوار است، اما سعی کنید با همسر، یکی از اعضای خانواده، دوستان یا مشاوران صحبت کنید و او را در جریان افسردگی خود قرار دهید. با اطرافیان‌تان درباره تأثیری که افسردگی روی کیفیت زندگی و توانایی‌تان در مراقبت از نوزاد گذاشته است، صحبت کنید. به یاد داشته باشید که هر چه زودتر کمک بگیرید، زودتر این دوران را طی خواهید کرد.



مخاطرات عفونت سیفلیس در بارداری

سیفلیس عفونتی کاملاً قابل پیشگیری است. اگر باردار و به سیفلیس مبتلا هستید، فوراً تحت درمان قرار بگیرید. اگر همسرتان به سیفلیس مبتلا است، از او بخواهید آزمایشات لازم را انجام داده و درمان شود. شخص بیمار حتی اگر تحت درمان قرار بگیرد، ولی درمان نشود، باز هم می‌تواند شما را آلوده کند.

سیفلیس چیست؟

سیفلیس یک عفونت مقاربتی است که STI یا STD نیز نامیده می‌شود. STI عفونتی است که بر اثر داشتن رابطه جنسی محافظت نشده واژینالی، مقعدی یا دهانی با فرد آلوده و همچنین، تماس مستقیم پوست بدن شخص سالم با زخم سیفلیسی فرد آلوده قابل سرایت است. زخم‌های سیفلیسی معمولاً در دستگاه تناسلی خارجی (اندام‌های جنسی) یا واژن، مقعد، رکتوم و حتی روی لب‌ها و داخل دهان فرد نیز مشاهده می‌گردند. سیفلیس نه تنها به شریک زندگی، بلکه به کودکان هم منتقل می‌شود. از هر ۵ نوزاد (۴۰ درصد) متولد شده از زنان مبتلا به سیفلیس، ۲ نوزاد در اثر این عفونت می‌میرد. اغلب اوقات، سیفلیس در دوران بارداری از مادر به جنین منتقل می‌شود، اما گاه در هنگام زایمان طبیعی و در صورت تماس مستقیم نوزاد با زخم سیفلیسی نیز قابل انتقال است. وقتی کودکی با بیماری سیفلیس متولد شود، به آن سیفلیس مادرزادی گفته می‌شود.

در اولین ویزیت مراقبت‌های دوران بارداری، پزشک یک آزمایش خون برای بررسی بیماری‌های مقاربتی انجام می‌دهد و سؤالاتی درباره سابقه جنسی شما از جمله، نوع رابطه جنسی، استفاده یا عدم استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری، سابقه بیماری‌های (های) مقاربتی دیگر در گذشته و نحوه محافظت خود در برابر بیماری‌های مقاربتی را مطرح می‌سازد. اگر پزشک بر اساس سابقه جنسی، پتانسیل بالایی برای ابتلا به سیفلیس یا بیماری مقاربتی دیگر را در شما تشخیص دهد، احتمالاً در سه ماهه سوم بارداری و پس از زایمان دوباره خون شما را آزمایش می‌کند.

علائم و نشانه‌های سیفلیس و نحوه درمان آن

علائم سیفلیس به مدت زمان ابتدای فرد و زمان شروع درمان او بستگی دارد. حتی اگر علائم شما بدون درمان از بین بروند، عفونت می‌تواند دوباره اوج بگیرد و تضمینی برای عدم بروز آن وجود ندارد. اگر باردار و مبتلا به سیفلیس هستید و قبل از هفته ۲۶ بارداری برای درمان اقدام کرده‌اید، احتمالاً کودک شما از عفونت در امان خواهد ماند.

علائم سیفلیس به مرور زمان و با طی کردن مراحل مختلف ظاهر می‌شوند. مرحله‌ای که در آن هستید، بستگی به این دارد که آیا تحت درمان قرار دارید یا خیر. درمان معمولاً توسط آنتی‌بیوتیکی به نام پنی‌سیلین صورت می‌پذیرد. آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی هستند که عفونت‌های ناشی از باکتری‌ها (در اینجا، باکتری ماریپیچی به نام تروپوما پالیدوم) را از بین می‌برند. درمان می‌تواند از انتقال شما به مرحله بعدی بیماری ممانعت کند، بنابراین مهم است که به محض آگاهی از این بیماری، برای درمان اقدام کنید.

آیا سیفلیس در دوران بارداری می‌تواند برای کودک شما مشکل ایجاد کند؟

بله. برخی از این مشکلات عبارتند از:

← **سقط جنین:** مرگ نوزاد قبل از هفته ۲۰ بارداری در رحم.

← **تولد زودرس:** تولد نوزاد قبل از هفته ۳۷ بارداری.

← **محدودیت رشد داخل رحمی (IUGR):** محدودیتی است که نوزاد قبل از تولد، وزن لازم را اضافه نمی‌کند. وزن نوزاد کم‌وزن در هنگام تولد کمتر از ۵ پوند معادل با ۲,۲۶۸ کیلوگرم است.

← **مشکلات جفت و بند ناف:** جفت در رحم مادر رشد می‌کند و غذا و اکسیژن را از طریق بند ناف به کودک می‌رساند. سیفلیس مادرزادی می‌تواند به بزرگ شدن جفت و متورم شدن بند ناف منجر شود و نحوه عملکرد هر دو را در حمایت از جنین با مشکل مواجه سازد.

← **مرده‌زایی:** مرگ نوزاد در رحم مادر پس از ۲۰ هفته بارداری.

ابتلا به سیفلیس در دوران بارداری می‌تواند مشکلاتی را پس از تولد نیز برای کودک ایجاد کند، از جمله: مرگ نوزاد و پیامدهای جدی مادام‌العمر بر روی سلامت او. مرگ نوزاد معمولاً در ۲۸ روز اول زندگی رخ می‌دهد.

توصیه‌ها

- ← داشتن رابطه جنسی ایمن؛
- ← برقراری رابطه جنسی فقط با یک نفر که شریک جنسی دیگری ندارد؛
- ← استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری در صورت عدم اطمینان از ابتلای شریک زندگی‌تان به بیماری مقاربتی؛ روش‌های بازدارنده مواردی چون کاندوم‌های مردانه و زنانه و کاندوم‌های دهانی (Dental Dams) که باید در طول رابطه جنسی استفاده شوند را شامل می‌شوند؛
- ← انجام منظم معاینات مرتبط با مراقبت‌های دوران بارداری؛
- ← دنبال کردن درمان خود به صورت ریشه‌ای و تا زمان حصول اطمینان کامل؛
- به یاد داشته باشید هر چه زودتر درمان شوید، احتمال اینکه شما و نوزادتان دچار عوارض عفونت شوید، کمتر می‌گردد.



مراحل مختلف سیفلیس

سیفلیس اولیه: اولین علامت سیفلیس یک یا چند زخم کوچک، سفت و بدون درد به نام شانکر (Chancr) است که معمولاً در ناحیه تناسلی یا واژن ایجاد می‌شود. آن‌ها حدود ۶ هفته باقی می‌مانند، حتی اگر تحت درمان قرار بگیرند.

سیفلیس ثانویه: در مرحله دوم، کف دست و پا دچار زخم و ضایعات کپیر مانند می‌شود و ممکن است موارد زیر نیز تجربه شوند:

تب؛ گلودرد؛ ریزش مو؛ سردرد؛ کاهش وزن؛ درد عضلانی، خستگی و کم‌انرژی بودن و تورم غدد لنفاوی. غدد لنفاوی غده‌هایی در سراسر بدن هستند که به مبارزه با عفونت کمک می‌کنند. شما معمولاً نمی‌توانید غدد لنفاوی را احساس کنید، مگر اینکه متورم شوند.

سیفلیس نهفته، پنهان یا تاخیری (Latent Syphilis): در این مرحله، علائم شما از بین می‌رود، اما همچنان آلوده هستید. این عفونت می‌تواند سال‌ها در بدن شما بدون هیچ علامت و نشانه‌ای باقی بماند.

نهفتگی دیررس (Late syphilis): اگر برای درمان سیفلیس اقدام نکنید، ممکن است در مراحل بعدی زندگی با علائم و نشانه‌هایی روبه‌رو گردید که برخی از آن‌ها عبارتند از: مشکلات بینایی، مانند نابینایی؛ آسیب به اندام‌های داخلی از جمله قلب؛ مشکلات عصبی مؤثر بر مغز، نخاع و اعصاب سراسر بدن. همچنین، شما ممکن است در هماهنگی و توازن اعضا مشکل پیدا کنید و دچار بی‌حسی یا فلج شوید و قادر به حرکت دادن یا حس کردن یک یا چند قسمت از بدن خود نباشید و یا حتی دچار زوال عقل شوید و در فکر کردن، به‌خاطر سپردن، برقراری ارتباط و انجام فعالیت‌های روزانه با مشکل مواجه گردید.

اگر به سیفلیس اولیه یا ثانویه مبتلا هستید، معمولاً یک واکسن پنی‌سیلین می‌تواند عفونت را درمان کند، اما اگر به سیفلیس نهفته یا نهفتگی دیررس دچار شده‌اید، ممکن است به بیش از یک واکسن نیاز داشته باشید.

همان طور که می‌دانیم، والدین بهترین الگوها برای کودکان در زندگی هستند؛ چه از نظر رفتاری، چه از نظر سبک زندگی و ...، بنابراین توصیه می‌شود والدین در درجه اول مراقب تمام رفتارها و اعمال خود باشند. در این مقاله، به تعدادی از الگوهای غذایی مهم اشاره می‌شود که والدین با رعایت آنها، ضمن کمک به سلامتی خود و خانواده، به صورت غیر مستقیم در آموزش شیوه صحیح زندگی به فرزندشان نقش خواهند داشت.



دکتر سید مرتضی صفوی

متخصص تغذیه و رژیم‌های درمانی
استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
رئیس هیئت مدیره انجمن غذا، صنعت، سلامت



والدین بهترین الگوهای غذایی کودکان

☞ قندهای مان را ریز کنیم

حبه‌های قند امروزی که به صورت آماده و قالبی خریداری می‌کنیم، قابلیت آن را دارند که به چهار حبه کوچک‌تر تقسیم شوند تا تعداد قندی که در طول روز می‌خوریم کاهش یابد. بعضی‌ها در طول روز ناخودآگاه ۱۰ فنجان چای می‌خورند و بی‌توجه به آن، تعداد قند دریافتی‌شان به رقم سرسام‌آوری می‌رسد.

☞ روز خود را با میوه شروع کنیم

صبحانه وعده مناسبی برای گنجاندن یک یا دو میوه در کنار نان و پنیر است تا نیاز ما به بخشی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر تأمین شود.

☞ بگذاریم چای مان اندکی خنک شود

چای داغ هم برای حنجره خوب نیست و هم سبب می‌شود ما قند زیادی با هر فنجان، استکان یا لیوان چای بخوریم.

تغذیه کودکان

⊖ از ماست کم چرب غافل نشویم

ماست می تواند علاوه بر تأمین کلسیم، پروتئین و برخی ویتامین ها، به بهبود شرایط میکروبی معده و روده کمک کند.

⊖ گوجه فرنگی خور باشیم



گوجه فرنگی ضمن اینکه خواص بسیاری از میوه ها را در خود جا داده، کالری کمی نیز دارد. گنجاندن آن در هر سه وعده غذایی مفید است، چون سبب افزایش جذب آهن از غذاهای گیاهی می شود.

⊖ دیر شام نخوریم



فاصله بین شام تا هنگام خواب بهتر است نزدیک به دو ساعت باشد. این توصیه نه به خاطر آن است که خیال کنیم ناهار چاقی نمی کند و شام چاقی می کند. این توصیه برای آن است که خواب راحت و آسوده ای داشته باشیم.

⊖ زیاد تعارف نکنیم



در پذیرایی ها به مهمانان خود زیاد اصرار به خوردن نکنید. خودتان هم مغلوب و مقهور و تسلیم میزبان نشوید و به شدت در برابر خوردنی های مضر از خودتان دفاع کنید!

⊖ آب زیاد بخوریم

آب مفیدترین نوشیدنی است و یک لیوان از آن حتی یک کالری هم ندارد. آب سموم بدن را دفع می کند و برای تنظیم سوخت و ساز بدن مفید است.

⊖ چپیس نخوریم

چپیس حتی یک فایده تغذیه ای هم ندارد که به آن دل خوش کنیم! نشاسته، چربی نامناسب و نمک، ارمغان های نامیمون چپیس برای بدن هستند.

⊖ ماهی بخوریم

ماهی را باید هفته ای یک تا دو بار در برنامه غذایی مان بگنجانیم. ماهی ها سرشار از پروتئین، چربی های مفید، ید و حتی کلسیم به خاطر استخوان های ریزی هستند که حین طبخ ذوب می شوند.

⊖ کالباس و سوسیس کم بخوریم

کالباس و سوسیس حاوی مواد افزودنی به ویژه ترکیبات نیترات هستند که در بدن تبدیل به ماده سرطان زای نیتروز آمین می شوند. سعی کنیم از آنها به ندرت استفاده کنیم.

⊖ وعده غذایی را حذف نکنیم



با حذف یک وعده غذایی، تمایل ما به وعده بعدی بیشتر می شود، ضمن اینکه با خوردن هله هوله ها، جای وعده نخورده را با مواد غیر مفید پر می کنیم.

⊖ غذایمان را خوب بجویم

جویدن غذا سبب می شود که هم از مزه غذا لذت بیشتری ببریم و هم با غذایی کمتر، احساس سیری بیشتری داشته باشیم و هم اینکه لته ها و دندان هایمان سالم تر باشند.

⊖ نمکدان ها را در ویتترین بگذاریم

نمک به خاطر بالا بردن فشار خون و افزایش احتمال ایجاد بیماری های مزمن باید تا حد ممکن محدود شود. می توانیم عادت کنیم که به خیار نمک نزنیم و غذای سفره را کم نمک بخوریم. استفاده از آبلیمو و چاشنی های مفید دیگر در این زمینه به ما کمک می کند.

⊖ با نوشابه ها قهر کنیم

بهتر است با مزاحم های سلامتی مان قهر کنیم. نوشابه های گازدار به دلیل داشتن قند زیاد، ممانعت در جذب کلسیم و وابستگی که ایجاد می کنند، زیان آور و مزاحم هستند.

⊖ برنج مان را آبکش نکنیم



آبکش کردن برنج به تصور آنکه نشاسته آن از بین می رود، اشتباه است، چون بیش از ۸۰ درصد برنج را نشاسته تشکیل می دهد و با آبکش کردن چیزی از آن از دست نمی رود. در این میان فقط ویتامین های برنج به هدر می روند.

⊖ نان سفید استفاده نکنیم

نان ها اگر سبوس دار باشند، هم بهتر ما را سیر می کنند و هم اینکه تا حدودی مانع جذب کلسترول می شوند. نان های سفید قند خون را سریع بالا می برند و زمینه ابتلا به بیماری دیابت را مهیا می کنند.

⊖ خدا حافظی با روغن جامد



روغن های جامد سرشار از اسیدهای چرب اشباع هستند که برای قلب و عروق مازیانبارند، عروق را تنگ می کنند و خطر حمله های قلبی را افزایش می دهند.

⊖ سیر و پیاز بخوریم

گرچه سیر و پیاز ممکن است به ظاهر بد بو باشند، اما اتفاقاً خاصیت آنها به خاطر همان ترکیبات گوگردی است که بوی ناخوشایندی دارند. مزه مزه کردن کمی چای خشک، یا جویدن چند برگ جعفری می تواند از بوی بد هان ناشی از خوردن سیر و پیاز جلوگیری کند.

بهترین روش از شیر گرفتن، روش تدریجی است

این روش اغلب بدون مشکل و در طی چند ماه اتفاق می افتد و برای هر دو، هم مادر و هم کودک بسیار راحت تر است. از شیر گرفتن چون تدریجی است، درد پستان و احیانا عفونت پستان همچنین مشکلات عصبی، روانی و تغییرات هورمونی که معمولا در یک باره از شیر گرفتن اتفاق می افتد، در مادر به وجود نمی آید و کودک دچار ضربه روانی هم نمی شود. به این ترتیب کودک کم کم علاقه به شیر خوردن را از دست می دهد و ممکن است خودش یک باره آن را کنار بگذارد. بنابراین بعد از دو سال کامل که کودک از شیر مادر بهره مند شده است و هر روز ۵ وعده غذا (سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده) می خورد و مایعات را هم با لیوان می نوشد، می توان یک تا دو وعده شیر پاستوریزه (هر بار ۲۰۰ میلی لیتر) یا مایعات مقوی را جایگزین شیر مادر کرد. در طی مدت از شیر گرفتن، به مادر

توصیه می شود که خود پیشنهاد شیر دادن نکند، ولی اگر زمانی کودک تمایل به شیر خوردن داشت از او دریغ ننماید، به ویژه وقتی کودک بیمار باشد که فقط اشتها به خوردن شیر مادر دارد و غذای دیگری را تحمل نمی کند.

توصیه های زیر برای از شیر گرفتن کودک فقط به عنوان یک راهنما برای مادران عزیز است

اول: به تدریج وعده های شیر قبل و بعد از ظهر را کم کنید. به این ترتیب که فاصله شیر دادن ها را بیشتر کنید تا خود به خود یک وعده شیردهی حذف شود، ولی قبل از خواب ظهر و قبل از خواب شب و صبح ها بعد از بیدار شدن کودک، شیر خودتان را به او بدهید.

برای قطع وعده های شیر روزانه، اقدامات زیر را انجام دهید

◀ برنامه همیشگی روزانه را عوض کنید، مثلا اگر او را از مهد کودک برمی دارید، به جای این که به منزل بیاپید، به فروشگاه یا پارک بروید تا سرگرم شود و هوس شیر خوردن نکند.

◀ سرگرمی های جدید برایش فراهم کنید.

◀ زمان شیر خوردن او را پیش بینی کنید و چیزی در دسترس داشته باشید، مثلا یک میان وعده یا یک نوشیدنی مورد علاقه او را همراه داشته باشید.

◀ اگر در صندلی یا محل مخصوصی همیشه به کودک شیر می دادید از این محل استفاده نکنید تا کودک به یاد شیر خوردن نیفتد و تقاضای شیر نکند.

◀ اجازه ندهید کودک، شما را بدون لباس ببیند و هوس شیر خوردن کند.

در مرحله بعد، وعده قبل از خواب ظهر و سپس وعده صبح شیر دادن (بعد از بیدار شدن کودک) را قطع کنید. برای انجام این کار در صورت امکان از سایر افراد خانواده کمک بگیرید، یعنی سعی کنید زودتر از کودک از خواب بیدار شوید تا هنگامی که او بیدار می شود، همسران یا یکی دیگر از افراد آشنای خانواده در کنارش باشد.

و بالاخره برای قطع وعده شیر خوردن قبل از خواب، اول یک شب در میان و پس از چند شب، آن را دو شب در میان و باز بعد از چند شب آن را سه شب در میان کنید تا به تدریج، خود کودک دیگر تقاضای شیر نکند.

بعد از قطع شیردهی، چه تغییری به وجود می آید و مادر چه باید بکند؟

۱- ممکن است ترشح شیر تا چند ماه وجود داشته باشد که شبیه کلوستروم است، بعد غلیظ تر شده و بالاخره قطع می شود.

۲- مقداری از آب بدن دفع می شود، لذا وزن مادر تا حدودی کاهش می یابد.

۳- دانه های چربی روی پستان به تدریج کم می شوند.

توصیه می شود که مادر بعد از قطع شیر دادن

◀ دریافت کالری روزانه خود را کمتر کند تا بتواند چربی های ذخیره شده را از دست بدهد.

◀ برای جلوگیری از شل شدن و افتادگی پستان ها هر روز ورزش کند. به ویژه حرکات ورزشی که در هنگام شنا کردن انجام می شود.

◀ از سینه بند نسبتا محکم استفاده کند.

توجه

قطع شیردهی به عنوان قطع ارتباط عاطفی تلقی نمی شود، بلکه در مواقعی که کودک نیاز به در آغوش گرفتن دارد، خسته یا افسرده است و یا درد دارد، مادر باید او را با مهربانی در آغوش بگیرد و آرام کند و عشق و علاقه خود را این بار نه از طریق شیر دادن، بلکه از طریق نوازش کردن و محبت کردن، به او نشان دهد.

زمان

از شیر گرفتن، در کشورهای مختلف متفاوت است و آخرین اطلاعات و توصیه ها، سنین دوسالگی به بعد را پیشنهاد می کنند. تصمیم در مورد از شیر گرفتن بستگی به شرایط جسمی، روانی مادر و کودک و ویژگی های خانواده دارد.

از شیر گرفتن کودک چه وقت و چگونه؟

تغذیه کودک



انتشارات انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران



جهت دریافت کتاب‌های فوق لطفاً با تلفن‌های انجمن تماس حاصل فرمایید.

نمابر: ۸۸۸۹۱۱۷۰
www.shiremadar.com

تلفن: ۸۸۸۹۱۱۶۹-۷۰
Email: shiremadar@yahoo.com

@shiremadar

دکتر مهسا امیدیان

پزشک عمومی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی از دانشگاه علوم پزشکی تهران



ترفندهایی برای اصلاح بد غذایی کودکان

➡ پنکیک و کیک‌های خانگی کم شکر تهیه کنید.
➡ تخم‌مرغ را بنیدو با نصف استکان ماست در ته قابلمه‌ای که برای او کته درست می‌کنید، بریزید (مثل ته‌چین). اغلب بچه‌ها ته‌چین را دوست دارند.
➡ تخم‌مرغ را به صورت رنده شده و به صورت سالاد الویه می‌توان به کودک داد.

در صورتی که کودک شما میل زیادی به تخم‌مرغ ندارد، برای اینکه این ماده غذایی مفید را در برنامه غذایی کودکان تان اضافه کنید، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:
➡ به صورت رنده شده داخل سوپ استفاده کرده و یا کوکو، کتلت درست کنید.

اگر کودک علاقه کافی برای خوردن بعضی از انواع ماده غذایی را ندارد، بهتر است که آن ماده غذایی را به شکل‌های مختلف در برنامه غذایی کودک بگنجانید تا همان ماده غذایی با مزه و طعم جدید مورد استفاده کودک قرار گیرد و اگر باز هم از خوردن امتناع کرد، می‌توان از جانشین‌های آن ماده غذایی استفاده نمود.

تغذیه کودک

➔ دسرهای میوه‌ای درست کنید؛ اگر داخل ظرف برایش بستنی می‌کشید، حتماً آن را با میوه‌های رنگارنگ تزئین کنید.

➔ اسموتی‌های میوه تهیه کنید.
➔ از میوه‌ها کمپوت‌های کم شکر تهیه کنید.

در صورتی که کودک شما سبزی دوست ندارد، می‌توانید از راه کارهای زیر استفاده کنید:

➔ سعی کنید سبزیجات را در باغچه یا گلدان‌های خود بکارید و از کودک خود بخواهید در پرورش سبزیجات به شما کمک کند.

➔ با سبزیجات در خانه غذاهای مورد علاقه کودک مانند ساندویچ و پیتزا درست کنید.

➔ با سبزیجات می‌توانید آشکالی که کودک‌تان دوست دارد (شخصیت‌های کارتونی) درست کنید و با داستان گفتن و بازی کردن تمایل خوردن سبزیجات را در او افزایش دهید.

➔ در خوردن سبزیجات برای کودک خود الگو باشید. وقتی که کودک‌تان، شما را در حال خوردن انواع غذاهای سالم و سبزیجات ببیند، به احتمال زیاد او نیز به امتحان کردن آنها علاقه‌مند می‌شود.
➔ اگر در بین دوستان کودک‌تان، کودکی هست که تمایل زیادی به خوردن سبزیجات دارد، او را دعوت کنید تا کودک‌تان به خوردن سبزیجات تشویق شود.

➔ کودک‌انی که اصلاً گوشت نمی‌خورند، باید از نظر دریافت آهن مورد توجه باشند.

در صورتی که کودک شیر دوست ندارد، می‌توانید از راه کارهای زیر استفاده کنید:

➔ ماست را جانشین شیر کنید و دوغ و ماست را در وعده‌های غذایی کودک بگنجانید.

➔ در بعضی از غذاها از شیر استفاده کنید. مثلاً آرد و کره و شیر را به سوپ بیفزایید یا در پوره‌هایی که درست می‌کنید، شیر بریزید.

➔ به کودک شیر برنج و فرنی بدهید.

در صورتی که کودک شما میوه دوست ندارد، می‌توانید از راه کارهای زیر استفاده کنید:

➔ بچه‌ها در بیرون از منزل میوه بیشتر می‌خورند؛ عصرها اگر وقت دارید، دست کودک‌تان را بگیرید و به پارک نزدیک خانه‌تان بروید، مقداری میوه با خود ببرید و زمان‌هایی که از بازی فارغ می‌شود، به او بدهید تا بخورد.

➔ با کودک‌تان به میوه‌فروشی بروید و اجازه دهید او میوه‌های مورد علاقه‌اش را انتخاب کند.

➔ اگر باغ یا باغچه‌ای دارید و یا به هر طریقی می‌توانید میوه را از درخت بچینید، از این موقعیت استفاده کنید و کمک کنید تا فرزندتان خود میوه‌ها را از درخت بچیند.

در صورتی که کودک شما میل به گوشت ندارد، می‌توانید از راه کارهای زیر استفاده کنید:

➔ می‌توانید گوشت را به قطعات بسیار کوچک و ریز تقسیم کنید که به خوبی پخته شود مثلاً به صورت حلیم گندم درآید یا قطعات بسیار ریز گوشت را مخلوط با حبوبات کاملاً بپزید و نرم کنید. همراه با یک قاشق غذا خوری روغن زیتون و یک قاشق مربا خوری آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه به کودک بدهید.

➔ همچنین می‌توان گوشت چرخ کرده را به صورت کوفته قلقلی درآورید یا به صورت مخلوط با گوجه‌فرنگی به جای سس روی ماکارونی بریزید.

➔ کتلت (مخلوط گوشت و سیب‌زمینی و تخم‌مرغ) به شکل‌های کوچک و زیبا تهیه و آن‌ها را تزئین کنید.

➔ می‌توانید با گوشت یا مرغ پیتزای خانگی درست کنید تا کودک مصرف کند.

➔ برنج را در آب گوشت یا مرغی که می‌پزید، بریزید و به صورت کته نرم، با انواع سبزی‌ها یا عدس، به او بدهید.

➔ اگر کودک هیچ یک از انواع گوشت را نمی‌خورد، از جانشین‌های آن استفاده کنید؛ مثل تخم‌مرغ و انواع حبوبات را حتماً در برنامه غذایی قرار دهید.



بهبود علائم آلرژی در کودکان با پروبیوتیک‌ها



شیرین فرساد
دانشجوی دکتری میکروبیولوژی و محقق
دانشگاه آزاد قم

آلرژن‌ها

- 04** آلرژی به حیوانات خانگی توسط شوره‌ها، بزاق یا ادرار حیوان ایجاد می‌شود.
- 05** آلرژی به سوسک‌ها سوسک‌ها می‌توانند عامل ایجاد آسم، در کودکان شهر نشین باشند.
- 06** آلرژی غذایی آلرژی به شیر گاو، تخم مرغ، ماهی، بادام زمینی، سویا و گندم.
- 07** آلرژی به نیش حشرات تورم، قرمزی و خارش در محل گزش را به همراه دارد.
- 08** آلرژی دارویی تعدادی از آنتی‌بیوتیک‌ها باعث آلرژی می‌شوند.
- 09** آلرژی به مواد شیمیایی برخی شوینده‌ها باعث خارش، قرمزی و سوزش می‌شوند.

ترکیبات بیگانه (آنتی ژن) هستند که در تماس با بدن می‌توانند باعث بروز آلرژی (حساسیت) شوند. گرد و خاک، پوست حیوانات، غذاها (گندم، سویا، شیر و سایر لبنیات) و گرده گیاهان می‌توانند از عوامل آلرژن باشند. معمولاً آلرژن‌ها از طریق ایمونوگلوبولین E منجر به ایجاد واکنش‌های از دیاد حساسیت می‌شوند.

01 آلرژن‌های هوایی آلرژن‌های گرد و غباری که حشرات میکروسکوپی هستند و از سلول‌های مرده پوست تغذیه می‌کنند و در رختخواب و اثاث منزل و فرش زندگی می‌کنند.

02 آلرژن‌های گرده گیاهان گرده گیاهانی مانند عامل تب یونجه، عامل حساسیت فصلی هستند.

03 آلرژن‌های کپک‌ها در داخل منزل در مکان‌های تاریک و تهویه نامناسب مانند حمام و زیر زمین‌های مرطوب رشد می‌کنند.



تقدیر کودکان

آلرژی‌ها

رسانده است و در نتیجه با ورود تعداد کم میکروب‌ها در بدن، واکنش‌های آلرژیک خفیف یا بسیار شدید باعث ناراحتی‌ها و مشکلات زیادی در کودکان خواهد شد. در شرایط فلور نرمال بدن، باکتری‌های مفید به تعداد زیاد در دستگاه گوارش موجود بوده و در مقابل باکتری‌های بیگانه مقابله می‌کنند، اما در شرایط استرس، فقر مواد غذایی لازم و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، فرم نرمال باکتریایی بدن به شکل دیسبیوز (غیر نرمال) شده و در نتیجه ورود و تکثیر باکتری‌های مهاجم، سیستم ایمنی بدن به این عوامل واکنش داده و به شکل ایجاد التهاب با آنها مقابله می‌کند که برای کودک آزاردهنده است.

اگر این صفت از یکی از والدین به فرزند برسد، احتمال ابتلا به آلرژی در حد ۵۰ درصد بوده و اگر این صفت را از هر دو والد دریافت کند، احتمال ابتلا به آلرژی ۷۰ درصد افزایش می‌یابد. و در برخی از آنها با محرک‌های محیطی بروز می‌کند و با استریل نگهداشتن افراطی کودکان در شرایط کاملاً بدون میکروب، حساسیت بدنی کودکان را نسبت به عوامل آلرژن بالا می‌بریم. عواملی مانند وسواس‌های فکری برای حمایت افراطی از کودکان، خانواده‌های کم جمعیت، رعایت شدید موارد بهداشتی، استفاده از داروهای آنتی‌بیوتیکی مکرر و بازی‌های عاری از میکروب، تماس کودکان را با میکروب‌ها به حداقل می‌رساند.

پاسخ بیش از حد سیستم ایمنی بدن به آلرژن‌ها می‌باشند. آلرژن‌ها پس از شناسایی سیستم ایمنی و ایجاد پاسخ ایمنی در افراد ایجاد التهاب می‌کنند. علائم آلرژیک، واکنش سیستم ایمنی بدن است. بدن در مقابل فاکتور بیگانه مقدار زیادی پادتن می‌سازد. پادتن مانند اسلحه به آنها حمله‌ور می‌شود تا عوامل را از بین ببرد. در این فرآیند دفاعی، واسطه‌های شیمیایی از گلبول‌های سفید ترشح می‌شود که ممکن است با علائم ناخوشایندی همراه باشد (شوک آنافیلاکسی) که در این صورت منجر به مرگ می‌شود. آلرژن‌ها چگونه در بدن ایجاد می‌شوند؟ آلرژن‌ها در برخی از کودکان با زمینه ارثی ایجاد می‌شود.

تشخیص آلرژی در کودکان

به آلرژن خاص، آزمایش خون گرفته می‌شود. **روش کاهش خطر آلرژی در کودکان با پروبیوتیک‌ها** نوزادان فلور روده خود را اولین بار در زمان زایمان از فلور بدن مادر دریافت می‌کنند. نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می‌آیند، فلور میکروبی را زودتر دریافت می‌کنند و درصد آلرژی در این نوزادان کمتر است. اگر فلور بدن مادر غیر طبیعی باشد، فلور باکتریایی نوزاد هم غیر نرمال می‌شود. در مطالعات انجام شده در نوزادانی که مادران آنها در دوران بارداری پروبیوتیک مصرف کرده و به نوزادان آنها هم پروبیوتیک تجویز شده بود، خطر آلرژی به میزان ۱۲ درصد در این نوزادان کاهش یافت.

برخی آلرژی‌ها زود تشخیص داده شده و بعضی از آلرژی‌ها دیر شناسایی می‌شوند. متخصصین پوست معمولاً با انجام آزمایشات پوستی، عامل ایجاد آلرژی را شناسایی می‌کنند.

روش انجام آزمایشات پوستی

۱- ریختن یک قطره از آلرژن روی پوست و سپس خراشیدن سطح پوست و نمونه‌گیری پوستی
۲- تزریق مقدار کمی آلرژن به زیر پوست و مشاهده نتیجه پس از ۱۵ دقیقه، در صورت مشاهده تغییر رنگ پوست به رنگ قرمز یا تیره‌تر نتیجه را مثبت گزارش می‌کنند. در صورت داشتن بیماری خاص در کودک یا داشتن حساسیت

نقش پروبیوتیک‌ها در درمان و پیشگیری از آلرژی‌ها



پروبیوتیک‌ها باکتری‌های زنده و مفیدی هستند که در صورت تجویز پزشک متخصص و مصرف آنها به میزان کافی، سلامت بدن بهبود می‌یابد. در صورت جذب این باکتری‌های مفید، آنها در روده مستقر می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که پروبیوتیک‌ها، اثرات مثبت و مفیدی بر سیستم ایمنی بدن در مقابل آلرژی‌ها دارند. کودکان با مصرف پروبیوتیک‌ها از زندگی با کیفیت بهتری برخوردار شده و تعداد دفعات آلرژی را کاهش داده و نیاز به مصرف داروها را کم می‌کند. دانشمندان مصرف پروبیوتیک‌ها را به عنوان راهی جدید برای درمان آلرژی کودکان معرفی کرده‌اند. این میکروب‌ها، باعث ایجاد آنتی‌بادی‌هایی در کودکان می‌شوند که بدن را نسبت به عوامل حساسیت‌زا مقاوم‌تر می‌کنند.

علت مفید بودن مصرف پروبیوتیک در قبال آلرژن‌ها

طبق تحقیقات انجام شده در نوزادانی که با شیر خشک غنی شده با پروبیوتیک تغذیه شده بودند، تحمل به شیر گاوی به دست آوردند. این تحمل اکتسابی، توسط باکتری‌های مفید و نیز متابولیت‌های مفید آنها مانند اسیدهای چرب کوتاه زنجیره (بوتیرات) ایجاد شد. بوتیرات نقش چشمگیری در کاهش علائم آلرژی‌های غذایی در کودکان دارد. این ماده با سلول‌های سیستم ایمنی وارد واکنش القایی شده و موجب کاهش حساسیت و التهاب میزبان در برابر آنتی‌ژن‌ها می‌شوند. این باکتری‌ها به کنترل شرایط داخلی در روده نوزاد کمک می‌کنند.

بر اساس تایید محققین، پروبیوتیک‌ها نقش مهمی برای درمان آلرژی‌های غذایی دارند:

- ۱- حفظ یکپارچگی سد بیولوژیک اپی‌تلیال روده
- ۲- جلوگیری از رشد و اتصال باکتری‌های بیماری‌زا
- ۳- القا تولید آنتی‌بادی IgA مخاطی
- ۴- فعال‌سازی پاسخ‌های مفید سیستم ایمنی
- ۵- مهار پاسخ‌های التهابی روده
- ۶- ایجاد پاسخ‌های ایمنی تلوژن (مقاوم)
- ۷- افزایش مقاومت به عفونت‌های تنفسی
- ۸- اصلاح پاسخ‌های بدن نسبت به واکنس

پروبیوتیک‌های مفید در بهبود آلرژی‌ها

لاکتوباسیلوس رامنوسوس در نوزادان به کیفیت زندگی آنها کمک می‌کند. مصرف طولانی مدت این باکتری به همراه سایر لاکتوباسیل‌ها باعث کاهش اگزما و آلرژی به شیر گاو می‌شود.

علائم کلی آلرژی در کودکان

- ۱- تنفس سخت یا آسم
 - ۲- عطسه، سرفه، خارش چشم و آبریزش بینی
 - ۳- ناراحتی معده و روده
 - ۴- اگزما، خارش و کهیر
 - ۵- تورم پوست و یا خارش مقعد
 - ۶- کهیر
- تفاوت آلرژی و سرماخوردگی در کودک**
- سرماخوردگی و آلرژی علائم مشابهی دارند. تشخیص این دو بیماری ممکن است سخت باشد.

سرماخوردگی بیشتر باعث ایجاد موارد زیر می‌شود:

- ۱- خستگی
 - ۲- دردها
 - ۳- گلودرد
 - ۴- تب
- آلرژی به غذا، دارو و حشرات، معمولاً در اکثر کودکان باعث بروز علائم زیر می‌شود:
- ۱- خارش چشم
 - ۲- خس خس سینه
 - ۳- بشورت پوستی مانند اگزما و کهیر
 - ۴- سرفه کردن
 - ۵- معده درد
 - ۶- اسهال
 - ۷- استفراغ
 - ۸- تورم بدن
 - ۹- افت فشارخون، احساس سبکی سر یا از دست دادن هوشیاری
 - ۱۰- گرفتگی گلو

علائم رینیت آلرژیک (علائم آلرژی در هوا)

- ۱- عطسه
- ۲- خارش بینی یا گلو
- ۳- گرفتگی بینی
- ۴- سرفه کردن



دکتر عطیه میرزابابی
متخصص تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی تهران

اهمیت وعده صبحانه در تغذیه کودک

قسمت اول

تغذیه کودک

telegram.me/zendegi_online

www.zendegionline.ir

کودکان از خوردن صبحانه دوری کرده و با بهانه‌های مختلف خود را توجیه می‌کنند. یکی از راهکارهای مناسب برای افزایش اشتیهای آن‌ها ایجاد تنوع در صبحانه است. اگر صبحانه در هر روز تکراری و به یک صورت باشد، میل و رغبت به آن کاهش پیدا می‌کند. پس با درست کردن صبحانه‌های متنوع و رنگارنگ، اشتیهای کودکان را به خوردن ترغیب کنید. رعایت مواردی مانند چیدن سفره زیبا بر اساس تمایلات کودک، استفاده از رنگ‌های شاد مانند نارنجی، صرف صبحانه توسط خود والدین و فراهم کردن محیطی به دور از نگرانی و استرس و انتقال حس دوست داشتن به فرزندان، باعث تحریک اشتیهای کودکان و افزایش تمایل آن‌ها به مصرف این وعده مهم می‌شود.

برای اینکه بتواند روز خود را شروع کند نیاز دارد. تحقیقات نشان می‌دهند مصرف روزانه صبحانه سالم از لحاظ درسی، بدنی و عاطفی، اهمیت بسزایی برای کودکان مدرسه‌ای دارد. پس از حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب و بی‌تحرکی، ذخیره انرژی کودکان صبح‌ها به کمترین میزان خود می‌رسد و برای اینکه انرژی لازم فرزندان تان برای شروع فعالیت‌های روزانه و مهم‌تر از آن، یادگیری در مدرسه تامین شود، کودکان تان نیازمند یک صبحانه مقوی هستند. یکی از دلایلی که کودکان از خوردن صبحانه صرف‌نظر می‌کنند، این است که تازه از خواب بیدار شده و میلی به خوردن صبحانه ندارند و در عوض در خوردن ناهار و شام جبران می‌کنند که این کار بسیار اشتباه است. بیش‌تر

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. اهمیت و ارزش صبحانه نه تنها برای کودکان، بلکه برای تمام رده‌های سنی مؤثر و مفید است. صبحانه به کودکان انرژی لازم برای شروع روز را می‌دهد. امروزه نقش وعده غذایی صبحانه به تبع زندگی مدرن کم‌رنگ‌تر شده است و از این رو والدین باید کودکان را به مصرف روزانه صبحانه سالم تشویق کنند و محیطی آرام برای مصرف آن ایجاد نمایند. کودکانی که از خوردن صبحانه صرف‌نظر می‌کنند، آسیب‌های جدی به بدن خود وارد می‌کنند. صبحانه به کودکان انرژی لازم برای شروع روز را می‌دهد. مواد غذایی که در این وعده میل می‌شود، یکی از منابع اصلی کلسیم، آهن، ویتامین گروه B، پروتئین و فیبر است. بدن کودکان به این مواد مغذی

افزایش میزان تمرکز و قدرت حافظه

ثابت شده است دانش آموزانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه‌ای سالم می‌خورند، کمتر غیبت می‌کنند، رفتار بهتری از خود نشان می‌دهند، عملکرد درسی بهتری دارند و کمتر خسته می‌شوند. در مقابل، دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند، بیشتر در حل تکالیف اشتباه می‌کنند و حافظه‌کندتری دارند. خوردن صبحانه قبل از مدرسه، قند خون دانش آموزان را به حد مناسبی می‌رساند که آنها را آماده یادگیری و فعالیت می‌کند. به طور کلی تغذیه نامناسب که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین وارد بدن نکند، روی رشد ذهنی و بهره‌هوشی تأثیر می‌گذارد.



نمره‌های درسی بالا

تحقیقات انجام شده بر روی کودکان حاکی از آن است کودکانی که صبحانه می‌خورند، متابولیسم و فعالیت‌های سوخت و سازی بدن‌شان بهتر عمل می‌کند و سطح تمرکز و دقت‌شان نیز بسیار بالا است. در نتیجه فواید خوردن صبحانه برای بچه‌ها و دانش‌آموزان، تیزتر عمل کردن آنها و کسب نمره‌های بالاتر درسی می‌باشد.

جلوگیری از بوی بد دهان

خوردن صبحانه باعث تولید بزاق شده و به شسته شدن باکتری‌های عامل بوی بد دهان از سطح زبان کمک می‌کند؛ بنابراین، نخوردن صبحانه باعث حفظ باکتری‌های روی سطح زبان می‌شود. پس از بیدار شدن از خواب، خوردن میوه و نوشیدن آب می‌تواند بهترین گزینه برای از بین بردن این باکتری‌ها باشد.

تقویت سیستم ایمنی بدن

برای مبارزه با سرما خوردگی در فصل زمستان و پیشگیری از ابتلا به انواع آنفلوآنزا، خوردن صبحانه یک امر حیاتی است. تحقیقات نشان داده‌اند ماده گاما اینترفرون در بدن باعث فعال شدن سلول‌های سیستم ایمنی می‌شود. میزان این ماده در بدن افرادی که صبحانه نخورده‌اند، ۱۷ درصد کمتر است و عملکرد سیستم ایمنی آنها بسیار ضعیف‌تر از افرادی است که یک صبحانه کامل مصرف کرده‌اند.

تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن

خوراکی‌هایی که در وعده صبحانه خورده می‌شوند، سرشار از مواد مغذی اساسی مانند فولات، کلسیم، آهن، ویتامین‌های گروه B و فیبر هستند. صبحانه مقدار زیادی از مواد مغذی روزانه را تأمین می‌کند. در حقیقت، افرادی که صبحانه می‌خورند، بیشتر از سایر افراد ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز روزانه را دریافت می‌کنند.

ادامه دارد...

اثرات مفید مصرف صبحانه

تقویت و بهبود سوخت‌وساز بدن

با خوردن یک صبحانه سالم، سوخت و ساز بدن زیاد می‌شود و بدن به جای انباشت و ذخیره کالری اضافی به سوزاندن آن‌ها می‌پردازد.

جلوگیری از چاقی و اضافه‌وزن و بیماری‌ها

خوردن صبحانه سالم از اضافه‌وزن و چاقی کودکان جلوگیری می‌کند و احتمال ابتلای کودکان به بیماری‌هایی همچون دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی در سنین بزرگسالی‌شان را تا حدودی کاهش می‌دهد، البته لازم به ذکر است کودکانی که کربوهیدرات فرآوری شده فراوانی مانند غلات شیرین، انواع شیرینی، نان سفید، ژله و سایر غذاهای فرآوری شده را برای صبحانه انتخاب می‌کنند، نیز دچار اضافه وزن می‌شوند.

تأثیرات مثبت بر حالات روحی و عملکرد مغز

صبحانه به عنوان وعده اصلی نقش مهمی در نحوه عملکرد مغز دارد. مغز برای داشتن عملکرد بهتر، به مواد مغذی مختلفی نیاز دارد. به همین دلیل است که بیشتر افرادی که صبحانه نمی‌خورند، احساس کسلی و خواب‌آلودگی دارند. تحقیقات نشان می‌دهند کودکانی که صبحانه می‌خورند در مدرسه بهتر عمل می‌کنند. کودکان به علت متابولیسم بالایی که دارند، گلوکز را با سرعت بسیار بیشتری از بزرگسالان می‌سوزانند. آن‌ها در حال رشد هستند و نخوردن صبحانه باعث می‌شود مغزشان ذخیره انرژی لازم برای فعالیت و رشد مناسب را نداشته باشد.





دکتر ریحانه برکتین

متخصص نوزادان و کودکان

reihaneberekatain@yahoo.com

بازی‌های مناسب ۳۰ ماهگی کودک

بازی کودک

با دوستی که بچه‌های هم سن و سال او دارد قرار بگذارید. سعی کنید این قرار کوتاه مثلاً یک تا دو ساعت باشد. وقت برای بازی با اسباب‌بازی‌ها، برای خوردن غذای سبک و یا برای بازی در بیرون از خانه بگذارید. در آخر بگویید خیلی خوش گذشت. دفعه دیگر دوباره می‌بینمت.

یک کتاب به عنوان کتاب من برای کودک خود بسازید. به این منظور دفتری بردارید و عکس‌های او، عکس‌های خانوادگی، عکس‌هایی از حیوانات خانگی‌تان و یا عکس‌های دیگر مورد علاقه او را در آن قرار دهید. کودک شما دوست دارد از شما تقلید کند. کلمات جدید به کار ببرید و صدای حیوانات مختلف را تقلید کنید و ببینید آیا کودک شما چیزی که می‌گوید یا صدایی که در می‌آورد را می‌تواند به خوبی تکرار کند یا نه؟

با کودک خود بازی کنید و به او کمک کنید تا شریک شدن را یاد بگیرد. وقتی چیزی را با شما شریک می‌شود، از این کار خوب او تعریف کنید. این یک موفقیت جدید است، اما در این سن خیلی از او نباید انتظار داشته باشید که این کارها را به خوبی انجام دهد.

به کودک خود دستورهای دو مرحله‌ای بدهید، مثلاً بگویید اسباب‌بازی‌ها را در جعبه بریز و یا کتاب‌ها را در قفس قرار بده. طوری رفتار کنید تا او احساس کند کار او کمک بزرگی است.

اجازه دهید کودک‌تان کارهای بیشتری برای خودش انجام دهد. مثلاً او می‌تواند وقت بیرون رفتن خودش لباس و یا کفش‌هایش را بپوشد. مطمئن شوید به او زمان کافی برای تمرین این مهارت‌های جدید را داده‌اید و سپس بگویید چه پسر یا دختر بزرگی.

از کودک خود بخواهید در چیدن میز به شما کمک کند. برای این کار ابتدا به او بگویید بشقاب‌ها را روی میز و سر جای خود بچیند. سپس لیوان‌ها و در آخر دستمال سفره را بر روی میز بگذارد. با این کار یاد می‌گیرد که هر چیزی در کجا قرار گرفته و تطابق دادن افزایش می‌یابد.

یک لیوان به کودک‌تان بدهید و یک لیوان برای خودتان بردارید. قطعات میوه یا تکه‌های نان یا بیسکویت را به ترتیب داخل لیوان کودک‌تان و داخل لیوان خودتان بیندازید و بگویید یکی برای تو یکی برای من، بعد لیوان کودک‌تان را برگردانید و محتویات داخل آن را خالی کنید و به او کمک کنید که آنها را بشمارد. این تمرین خوبی برای کسب مهارت‌های اولیه ریاضی است.

از مجلات قدیمی عکس‌هایی ببرید که به دو گروه متفاوت تعلق داشته باشند (مثلاً گروه غذاها، گروه حیوانات، گروه لباس‌ها، گروه اسباب‌بازی‌ها و ...). حالا دو جعبه به او بدهید، در یکی از جعبه‌ها تصویر یک سگ و در جعبه دیگر تصویر یک غذا را قرار دهید. حالا از کودک‌تان بخواهید که سایر تصاویر بریده شده از مجله را به طور صحیح در جعبه متناسب با آن قرار دهد. به این ترتیب شما به کودک‌تان کمک می‌کنید که دسته‌بندی یا طبقه‌بندی را یاد بگیرد.

اجازه دهید هنگام تمیز کاری و غذا پختن کودک‌تان به شما کمک کند و می‌تواند در کارهایی مثل هم زدن غذا، ریختن آرد در فنجان یا گذاشتن قاشق و چنگال‌ها در کشو کمک کند.

بازی‌های خلاقانه‌ای مانند طراحی با مداد شمعی، نقاشی و یا بازی با خمیر را تشویق کنید. گچ بازی روی پیاده‌رو و نیز تفریح خوبی است.

یک قصه آشنا که قبلاً کودک‌تان آن را بارها شنیده است، برای او بخوانید و در میان جملات بعضی از کلمات را جا بیندازید، مثلاً بگویید شنگول به آقا گرگه گفت: نشون بده ببینم.

به کودک‌تان یاد بدهید که هر روز کلمات تازه را برای توصیف اجسام یاد بگیرد و از این کلمات در گفتگوهای روزانه استفاده کند، مانند توصیف رنگ، اندازه و شکل اشیاء، مثلاً لیوان آبی، توپ بزرگ و همچنین نحوه حرکت اجسام را توصیف کند، برای مثال بگوید این ماشین تند یا خیلی آهسته حرکت می‌کند، وقتی چیزی را لمس می‌کند یا چیزی را می‌خورد یا می‌نوشد چگونه است؟ سرد؟ گرم؟ داغ؟ بستنی سرد است یا سوپ داغ است.

برای تقویت هماهنگی و تعادل، طرز راه رفتن حیوانات مختلف را به کودک‌تان نشان دهید تا انجام دهد، مثلاً راه رفتن مثل خرس‌ها، به صورت راه رفتن روی دست‌ها و پاها به طوری که زانو‌ها و آرنج تا حد امکان خم نشوند، یا پریدن مثل خرگوش به صورت خم کردن کمر و زانو به حالت شبیه چمباتمه و سپس پریدن به جلو.

تعدادی کارت‌های بازی کودکانه که دو به دو مشابه هستند، را در مقابل کودک‌تان بچینید. سپس به او یک کارت بدهید و از او بخواهید کارت دیگری که شکل مشابه آن است را در میان سایر کارت‌ها پیدا کند.

با انداختن یک پتو یا یک لحاف روی یک میز، یک خانه یا یک چادر درست کنید. یک سبد پیک‌نیک (سبد مخصوص گردش) هم برای کودک‌تان آماده کنید. یک بالش هم برای استراحت و خواب نیمروز به او بدهید که هنگام پیک‌نیک کمپینگ (چادر زدن) از آن استفاده کند. استفاده از چراغ قوه هم خیلی لذت‌بخش خواهد بود.



کتاب‌ها باید ما را به خود بیاورند،
نه اینکه از خود بی خود کنند.



ریسه رفتن در کودکان زمانی اتفاق می افتد که به دنبال یک مساله عاطفی یا جسمی، تنفس کودک برای مدتی کوتاه، از چند ثانیه تا چند دقیقه متوقف می گردد و رنگ کودک تغییر می کند. ریشه ها از لحاظ ویژگی متفاوت هستند. در هنگام حملات ریشه گاهی تنفس کودک متوقف شده و رنگ چهره او کبود می گردد. به این موارد ریشه کبود شونده یا سیانوتیک گفته می شود و در موارد کمتری کودک دچار رنگ پریدگی می شود که به این نوع ریشه، ریشه های رنگ پریده گفته می شود. در هنگام حملات معمولاً کودک سر خود را به عقب می برد. ریشه رفتن اغلب در حدود ۲ سالگی کودک اتفاق می افتد و به طور معمول زمانی که کودک پنج یا شش ساله می شود، پایان می یابد. یک سوم کودکانی که به حملات ریشه دچار می شوند، دارای سابقه خانوادگی هستند. حملات ریشه رفتن می تواند به صورت روزانه یا هر چند وقت یک بار رخ دهند. به عنوان والدین، ممکن است تماشای حملات ریشه در کودک برای شما وحشت آور و ناراحت کننده باشد. چنانچه کودک شما دچار حمله ریشه شد، به پزشک کودکان مراجعه کنید تا با معاینه و بررسی، حملات ریشه از تشنج و دیگر بیماری ها افتراق داده شود و تایید گردد که کودک شما دچار حملات ریشه شده است و برای او تشنج و دیگر بیماری ها مطرح نبوده است.

درمان

اگر کودک به کم خونی مبتلا باشد، مکمل آهن خوراکی ممکن است در کاهش تعداد و شدت حملات ریشه نقش داشته باشد و دیگر اینکه نظارت و محافظت از آسیب به طور کلی تمام آن چیزی است که باید در طول حملات ریشه انجام گردد. مهم ترین وظیفه والدین ممانعت از تشدید حملات ریشه می باشد. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما به میزان کافی استراحت می کند. به ایجاد احساس امنیت در کودک خود کمک کنید و به کاهش و مدیریت سر خوردگی و احساس ترس های آن بپردازید. ممانعت از رفتار با کودک به شیوه ای خاص یا متفاوت از خواهرها و برادرها و کودکان دیگر از اهمیت بسیاری برخوردار است. اختلالات رفتاری می تواند به طولانی شدن دوره زمانی حملات ریشه منجر شده و باری بیش از یک حمله ریشه را بر دوش خانواده ها تحمیل نماید. یک برنامه اصلاح رفتاری برای والدین و کودک ممکن است کمک کننده باشد. در این مورد از پزشک مشاوره بگیرید. با بالغ شدن کودکان، افزایش تجربه والدین و بهبود مهارت های مقابله ای، حملات ریشه به طور معمول متوقف می گردند. سعی کنید رفتارهای شما به بد خلقی و لجبازی منتهی نگردد. کودکان به محدودیت ها و دستورالعمل هایی نیاز دارند تا به ایجاد احساس امنیت و انعطاف پذیری عاطفی در آن ها کمک کند. با به کارگیری تجربه و توصیه های رفتاری پزشک، شما می توانید راهکارهای مقابله با حملات ریشه را فرا گرفته و محیطی امن و سازمان یافته را تا زمان رهایی کودک خود از این حملات ایجاد نمایید.

تشخیص

پزشک به منظور رد علت جسمی ریشه رفتن، کودک شما را مورد معاینه قرار می دهد. همچنین به منظور بررسی کم خونی آزمایش خون تجویز می نماید. زیرا حملات ریشه در کودکان مبتلا به کم خونی فقر آهن شیوع بیشتری دارد. به علاوه ممکن است به بررسی قلب کودک شما (مانند گرفتن نوار قلب و اکو) بپردازد تا اطمینان حاصل گردد که قلب کودک در حملات ریشه درگیر نمی باشد، یا آزمایش به منظور تشخیص اختلال در فعالیت الکتریکی مغز (نوار مغزی) برای بررسی احتمال تشنج تجویز می کند.

علل ریشه رفتن

ریسه رفتن به صورت یک تغییر در الگوی معمول تنفس، ضربان قلب و یا ترکیبی از هر دو رخ می دهد. این واکنش ها ممکن است به واسطه درد جسمی یا احساسات شدید عاطفی مانند ترس یا سر خوردگی ایجاد شوند. بیشتر اوقات این اختلالات جنبه رفتاری داشته و نیاز به یک برنامه اصلاح رفتاری برای والدین و کودک دارند. در برخی از کودکان، ریشه رفتن ممکن است به کم خونی فقر آهن مرتبط باشد، وضعیتی که در آن بدن قادر به تولید تعداد نرمال گلبول های قرمز خون نمی باشد.

تشخیص کودک

پدیده ریشه رفتن در کودکان



دکتر پریسا امیدیان
متخصص گوش، حلق و بینی
مدرس دانشگاه علوم پزشکی ایران



اهدای کتاب اهدای دانایی

با اهدای کتاب به کتابخانه های عمومی سراسر کشور
کتاب را همنشین خانواده های ایرانی نماییم.



دکتر سارا طالبی پور نیکو
متخصص اطفال و نوزادان
Saratpn@gmail.com
instagram: Dr.talebipoor

علل، عوارض و درمان چاقی در کودکان

نکاتی در مورد چاقی بچه‌ها



[telegram.me/zendegi_online](https://t.me/zendegi_online)

www.zendegionline.ir

کودک



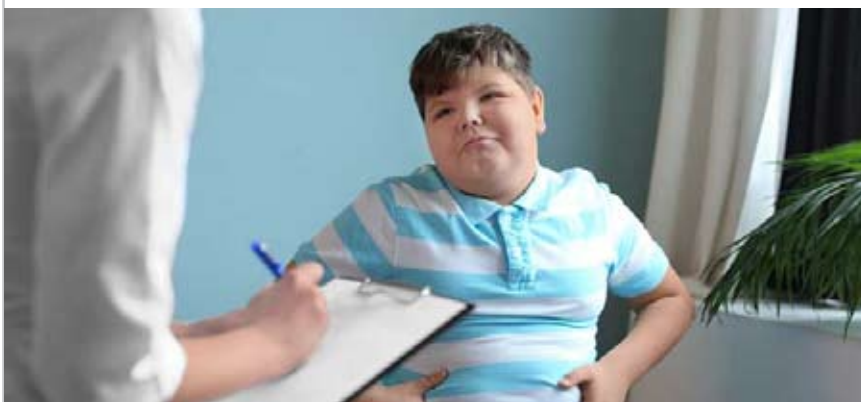
شاید برایتان جالب باشد که یکی از عضلات کنونی جوامع پیشرفته و در حال توسعه چاقی کودکان است. این چاقی کرونا بعد از دوران کرونا سرعت رشد بسیاری داشت. باید خدمت‌تان عرض کنم که برخلاف تصور عموم مردم که کودک تپل را کودکی سالم تصور می‌کنند، اضافه وزن در آینده یا حتی در دوران کودکی مشکلات بسیاری ایجاد خواهد کرد و حتی ممکن است موجب بیماری‌های قلبی و عروقی و با دیابت در کودکان شود. اغلب این کودکان چاقی و عوارض ناشی از آن را در بزرگسالی تجربه می‌کنند. چاقی علاوه بر اینکه ممکن است عوارض جسمانی داشته باشد، ممکن است وقتی کودک وارد اجتماع شود، وی را دچار مشکلات روانشناختی نیز کند. از این رو در این مقاله سعی بر این داریم که به علل، عوارض و درمان چاقی در کودکان بپردازیم.

تشخیص چاقی

مبنای اصلی تشخیص چاقی، اندازه گیری BMI کودک می باشد. وزن کودک باید به نسبت قد و سن خودش سنجیده شده و روی نمودار برده شود. اگر وزن، بین صدک های ۸۵ تا ۹۴ درصد باشد، کودک اضافه وزن دارد و صدک های ۹۵ به بالا چاق محسوب می شوند. شرح حال کودک و تست های آزمایشگاهی از قبیل آزمایشات هورمونی، قند، چربی خون و ویتامین D گاهی نیاز است.

عوارض چاقی

- دیابت نوع ۲
- مشکلات رفتاری و یادگیری
- افزایش کلسترول و تری گلیسیرید
- افزایش فشار خون
- اختلالات خواب
- آسم
- افسردگی و مشکلات روانشناختی
- بیماری کبد چرب غیر الکلی
- شکستگی استخوان



علل چاقی

۱ تغذیه نامناسب و استفاده از فست فودها

غذاهای فست فودی چون در حجم کم، کالری بالاتر و ماهیت هیجان انگیزی دارند که توسط کودک به مقدار بیشتر از معمول استفاده می شوند، یکی از عمده ترین علل چاقی در سال های اخیر هستند.

۲ نوشیدنی های صنعتی

نوشیدنی های صنعتی مثل آبمیوه های صنعتی و نوشابه ها چون قند و کالری بالایی دارند، ممکن است باعث چاقی در کودکان شوند.

۳ تنقلات ناسالم

تنقلاتی از قبیل چیپس، پفک، شکلات، آبنبات ها و دسر ها علاوه بر مشکلات دیگری که از قبیل ناسالم بودن دارند، با توجه به کالری بالایی که دارند و علاقه ای که کودک به خوردن آن ها نشان می دهد، باعث چاقی می شوند.

۴ کم تحرکی در کودکان

آنچه که این روزها بالای جان جوامع بشری شده است، روی آوردن به بازی های رایانه ای و موبایل ها و یادیدن بیش از اندازه تلویزیون است که موجب کم تحرکی و عدم شرکت کودک در فعالیت های اجتماعی و ورزشی می شود.

۵ تاثیر والدین

کودکان الگوبرداری زیادی از والدین دارند و اغلب رفتارهای بزرگسالان را تقلید می کنند. پس اگر کودک همراه خانواده تغذیه شود و والدین هم سعی کنند از غذاهای سالم استفاده نمایند، ریسک داشتن فرزند چاق در آن خانواده کاهش پیدا می کند.

۶ ژنتیک

کمتر از ۵ درصد از موارد چاقی در کودکان ممکن است ناشی از عوامل ژنتیکی باشد، ولی وقتی ژنتیک در کنار فاکتورهای محیطی قرار می گیرد، نقش به سزایی در پیشرفت چاقی خواهد داشت.

۷ عوامل هورمونی

کم کاری های تیروئید و یا اختلالات هورمون رشد ممکن است باعث چاقی بیمار گونه در کودک شود که این موارد پس از انجام بررسی و آزمایشات لازم توسط پزشک تشخیص داده می شود.

۸ عوامل روانشناختی

استرس و تنش در محیط خانواده، گاهی کودک را وادار به شروع به پر خوری و نهایتا اضافه وزن می نماید.

راه های پیشگیری از چاقی

- استفاده از میوه و سبزیجات بیشتر در رژیم غذایی کودک
- محدود کردن ساعات تماشای تلویزیون به زیر ۲ ساعت در روز
- در سال حداقل دو بار برای پایش قد و وزن کودک به متخصص کودکان مراجعه داشته باشند.
- اندازه و عده های غذایی مناسب سن کودک باشد.
- محدود کردن مصرف غذاهای فست فودی
- مصرف تنقلات کمتر (تنقلات را به بیرون خانه محدود کنید).
- از غذا دادن کودک جلوی تلویزیون پرهیز کنید.
- استفاده بیشتر از پروتئین ها در رژیم غذایی کودک
- شرکت دادن کودک در فعالیت های اجتماعی و ورزشی
- صحبت کردن با کودک و تشویق وی در کنترل وزن

از چه زمانی باید برای پیشگیری از چاقی در کودک اقدام کرد؟

از همان دوران شیر خوارگی و شروع تغذیه کمکی باید مواظب اضافه وزن کودک بود.

درمان چاقی

- برای درمان چاقی، ابتدا کودک باید توسط پزشک ارزیابی شود و در صورت لزوم، آزمایشات هورمونی و غیره و حتی در مواردی ممکن است عکس از لگن بیمار درخواست شود.
- پس از بررسی های به عمل آمده و صحبت و مشاوره با والدین و کودک و تشویق به همکاری و همچنین توصیه افزایش فعالیت های بدنی و ورزشی، برنامه درمانی برای وی ریخته می شود که اغلب زیر نظر متخصص تغذیه صورت می گیرد.
- در کودکان کاهش وزن به صورت ناگهانی جایگاهی ندارد. اغلب با جلوگیری از افزایش وزن درمان صورت می گیرد که با توجه به اینکه کودک در سنین رشد هست، با افزایش قد و کم شدن سرعت افزایش وزن کودک به وزن ایده آل نزدیک می شود.
- یادتان باشد دارو درمانی جهت کاهش وزن کودک حداقل در مراحل اولیه اصلا جایگاهی ندارد.

توصیه‌های ایمنی پیرامون آب‌بازی کودکان در تابستان



دکتر / مهندس فریال عسگری
پزشک / مهندس علوم و صنایع غذایی

با آغاز فصل گرما، میل به شنا و آموزش دیدن آن و استفاده از استخرها در بین کودکان و والدین آنها بالا می‌رود، اما شنا کردن و نحوه آموزش آن نیز مانند هر تفریح و ورزش دیگری، نیازمند قوانین و احتیاطات مهم و جدی است، لذا کودکان هنگام شنا در استخر یا ساحل دریا و در تمام مدت شنا باید زیر نظر مستقیم والدین باشند.

اما آنچه والدین باید بدانند

01 اصول ایمنی در مورد حمام و استخرهای بادی کوچک

آشنایی والدین با احیای قلبی - ریوی ضروری است.

دقت کنید که کلیه نکات ایمنی در مورد مکان آب بازی کودک رعایت شده باشد و موارد حفاظتی اطراف کامل و بی نقص باشند.

در اغلب موارد اصول ایمنی در استخرهای شنا، حمام‌های عمومی و نظایر آنها فراموش می‌شود. همواره این نکته را به خاطر داشته باشید: (هر نوع آبی در هر جایی می‌تواند برای کودک خطر ساز باشد).

کودکان زیادی در چاله‌های آب (حوضخانه)، وان حمام و حتی کاسه توالت فرنگی خفه شده‌اند. هرگاه کودک نزدیک آبی بازی می‌کند، به دقت از او مراقبت کنید و حتی برای چند ثانیه هم او را تنها نگذارید.

یکی از اشتباه‌های شایع‌تر کودکان در وان حمام یا استخرهای بادی خانگی برای پاسخ دادن به زنگ در یا تلفن است. به علاوه وقتی کودک در آب است، نباید از وسایل الکتریکی همچون سشوار یا فر مو و تیغ استفاده کرد. زمانی که به این وسایل احتیاجی نیست، آنها را دور از دسترس کودکان

پیشگیری کودک



مراقب کودکان باشید. همیشه به همراه کودک خود شنا کنید و در حالی که نزدیک او هستید اجازه بازی را در کنار آب به او بدهید. پیش از استفاده از ساحل با نایبان غریق مستقر در محل مشورت کنید. آنها می توانند اطلاعات مفیدی درباره فشار بستر دریا، وضعیت شن های ساحل و یا هر مسأله دیگر ساحل را در اختیار شما بگذارند. ممکن است جریان آب کودک را غفلت به زیر آب بکشد و به همین علت باید به دقت او را زیر نظر داشت.

آموزش شنا

بیشتر متخصصان کودکان، آموزش شنا را پیش از ۳ سالگی توصیه نمی کنند، بنابراین درباره بچه های خیلی کوچک نباید دچار این توهم شویم که آنها توانایی شنا کردن را دارند. اگر بچه های کوچک یا شیرخوار به زیر آب فرو روند، از آنجا که نمی توانند بین تنفس و بلع خود هماهنگی ایجاد کنند، مقداری از آب استخر را می بلعند. حتی بلع مقدار کمی آب هم برای این گروه سنی خطرناک است و علائم مسمومیت با آب را ایجاد می کند. اگر به کودک خود شنا می آموزید، برنامه را به گونه ای ترتیب دهید که شبیه بازی باشد. به خاطر داشته باشید که کودکان زیر ۳ سال را نباید به زیر آب فرو برد.

چنانچه شما استخر یا حوضی در منزل دارید و یا به خانه ای که دارای چنین امکاناتی است رفت و آمد می کنید، نکات زیر را به یاد داشته باشید:

۱. کودک را احتیسی برای مدت کوتاه هم بدون مراقبت تنها نگذارید.
۲. نظارت دقیق یکی از والدین هنگام شنا ضروری است و چنانچه در خانه استخر دارید، باید با اصول نجات غریق و احیای قلبی - ریوی آشنا باشید. حیاتی ترین زمان برای فرد غرق شده همان چند دقیقه اول پیش از رسیدن نیروهای امداد است. والدینی که با عمل احیا آشنایی دارند، باید خیلی سریع به این کار بپردازند.
۳. هنگامی که از استخر استفاده نمی شود در ورودی استخر را ببندید و آن را قفل کنید و حتی مسیر ورودی حیاط را هم باز نگذارید. هر چهار طرف استخر باید نرده و حفاظ داشته باشد. از علائم هشدار دهنده ای که شبیه حیوانات است، پرهیزید، چون باعث تشویق کودکان برای ورود به استخر می شود.
۴. برای در استخر از قفل های مطمئن استفاده کنید تا کودکان نتوانند آن را به راحتی باز کنند.

در ساحل دریا

در ساحل به دلیل خطر امواج بزرگ باید کاملاً

در کمدهای در بسته قرار دهید.

باید نکات زیر را همیشه مد نظر داشته باشید

- همیشه در صورت امکان، وان حمام و یا حوض ها و استخرها را پس از استفاده خالی کنید.
- درجه حرارت آب باید نسبت به فصل سال مناسب باشد.
- هنگام استفاده از آب، تمام قفل ها را از درب ها بردارید و یا کلید یکی را همواره در اختیار داشته باشید تا چنانچه کودک خود را حبس کرد، بتوانید او را نجات دهید.
- همیشه استخرهای بادی را بعد از استفاده خالی کنید و آن را در جایی قرار دهید که کودک در زمان بازی بدون نظارت شما نتواند آن را از آب پر کند.

02 اصول ایمنی در استخرهای بزرگ و عمومی

حوضخانه و حتی استخرهای عمومی برای کودکان بسیار خطرناک هستند. هر چند والدین نسبت به ایمنی حفاظها معمولاً ابراز اطمینان می کنند، اما هیچ چیز جایگزین حقیقت نمی شود. حقیقت این است که حتی با وجود بهترین حفاظها، باز تعداد کودکانی که در استخرها غرق شده اند، بیش از هر نوع آب دیگری است.

03

یکی از نکات تربیتی مهم که لازم است به فرزندان خود یاد بدهید، این است که برای رشد و یادگیری وقت تلف نکنند، معطل نمانند، امروز و فردا نکنند و کار خوب امروز را به فردا موکول نکنند. بدیهی است که برای آموزش این موضوع، اول باید خودتان پشتکار داشته باشید و دنبال کارها را همین امروز گرفته و به سرانجام برسانید، چون شما مهم‌ترین الگوهای فرزندان‌تان هستید. تابستان، زمان خوبی برای آموزش تئوری و عملی پشتکار است. دقت کنید که فقط حرف زدن و از مزایای پشتکار و کوشش تعریف کردن، کارساز نیست. لازم است پشتکار را با عملکرد خود و گاهی هم داستان تعریف کردن به کودکان‌تان یاد بدهید.

پشتکار چند بخش دارد!

رکسانا خوشابی
کارشناس ارشد مشاوره
rox.khoushabi@gmail.com



داستان دانه‌ها

داستان دانه‌ها یکی از داستان‌های خوب است که در آن اهمیت پشتکار و استفاده درست از زمان به زبان ساده و کودکانه بیان شده است. این داستان می‌تواند شروع خوبی باشد که به کودکان‌تان یاد بدهید که معطل نمانند و کار را تمام و کامل انجام دهند.

وقتی داستان را تعریف کردید از کودکان‌تان بخواهید که درباره مطالب مهم و نتایج داستان با شما گفتگو کنند.

در زیر خاک حاصلخیز بهاری، دو دانه کوچک در کنار هم قرار گرفته بودند. دانه اولی گفت: من می‌خواهم رشد کنم، ریشه‌های خود را به اعماق بفرستم، سر از خاک بیرون بیاورم، جوانه بزنم و گرمای خورشید را در وجودم احساس کنم. می‌خواهم شکوه شبنم بهاری را بر گلبرگ‌های خود، مشاهده کنم. او رشد کرد و سر از خاک بیرون آورد.

دانه دوم گفت: من می‌ترسم. اگر ریشه‌های خود را به زیر خاک بفرستم، نمی‌دانم در اعماق تاریک زمین چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر از پوسته سخت زمین سر بر آورم، ممکن است جوانه‌های ظریفم آسیب ببینند، و حلزونها آنها را بخورند. اگر شکوفه‌های زیبای من شکفته شوند، شاید کودکی، مرا از ریشه بر کند. نه بهتر است همین جا بمانم و منتظر شوم.

او رشد نکرد و منتظر ماند. روزی یک مرغ خانگی، در حالی که زمین را با انوک خود می‌کاوید، دانه منتظر را پیدا کرد و بی‌درنگ آن را خورد!

دانش سرگودک



تنبلی، مزاحم اصلی پشتکار!

یکی از بهترین راه‌های غلبه بر تنبلی و انجام سریع‌تر کارها آن است که قبل از شروع، تمام چیزهایی را که برای انجام کارمان نیاز داریم آماده کنیم و دم‌دست بگذاریم. وقتی مقدمات و ابزار کار آماده باشد مانند یک تیرانداز، تفنگ آماده و پر در دست داریم و یا مانند یک کمانگیر تیر را در کمان گذاشته، به عقب کشیده و آماده تیراندازی هستیم. حالا فقط کافی است تصمیم بگیریم و از مهم‌ترین کار شروع کنیم. واقعا حیرت‌انگیز است. چه کتاب‌ها که هرگز نوشته نمی‌شوند، چه درجات علمی که هرگز اخذ نمی‌شوند و چه بسیار کارهایی که می‌توانستند زندگی آدم‌ها را دگرگون کنند، اما هرگز به انجام نرسیدند، فقط به این دلیل که مردم اولین قدم را که تهیه مقدمات است، برنداشتند. این کار درست مانند آماده کردن مواد مورد نیاز برای درست کردن یک غذا است. تمام اطلاعات، گزارش‌ها، جزئیات کار، مقالات، وسایل کار و هر چیزی را که برای انجام و اتمام کار نیاز دارید، جمع‌آوری کرده و همه را دم‌دست می‌گذاریم. در بسیاری موارد وقتی از افراد در مورد کاری که قرار بوده انجام دهند پرسیده می‌شود، می‌گویند: «تقریباً تمام شده». اما متأسفانه واقعیت این است که «تقریباً تمام شده» به احتمال زیاد به این معنی بوده است که «هنوز شروع نشده». نگذارید این اتفاق برای شما بیفتد. این توصیه کوچک را به فرزندان تان هم بیاموزید. برایشان یک دفترچه کوچک مخصوص همین کار تهیه کنید تا فهرست همه چیزهایی که برای انجام هر کار لازم دارند را بنویسند و زودتر وارد اجرا و انجام کارها بشوند.

مانند مورچه‌ها؛ نه باکتری‌ها!

مورچه‌ها نمی‌گویند: وقت ندارم، حوصله ندارم، سرم درد می‌کند، باشد برای فردا!!!
مورچه‌ها بی‌وقفه می‌روند، می‌آیند، جمع می‌کنند، ذخیره می‌کنند و همان ماموریتی را که برایشان در نظر گرفته شده، به بهترین شکل انجام می‌دهند. اما ما آدم‌ها که اسم‌مان اشرف مخلوقات است، گاهی فقط مثل باکتری‌ها زیاد می‌شویم و جارتنگ می‌کنیم و یادمان رفته که ما هم وظیفه‌ای داریم و نباید دور خودمان بچرخیم، کارمان را زمین بگذاریم، یا اینکه وقت‌مان را هدر دهیم و بگوییم سرم درد می‌کند، حوصله ندارم، وقت ندارم، باشد برای فردا!!!

انرژی‌مان را به هدر ندهیم.....
دوم: در کارهایی که وقت و انرژی‌مان را هدر می‌دهند و برای خودمان مضرند، بهتر است پشتکار نداشته باشیم. کارهایی مثل سیگار کشیدن، زیاد حرف زدن پشت تلفن، صرف پول در خریدهای غیر ضروری و تجملی، شرکت در مجالس و حضور در مکان‌هایی که هیچ منفعتی جز وقت‌گذرانی ندارند، حتی پر خوری یا تغذیه نامناسب، معاشرت با دوستان نه‌چندان خوب و.....

سوم: در کارهایی که به دیگران ضرر، آسیب و خسارت می‌زند، بهتر است پشتکار نداشته باشیم!

این ضرر و آسیب و خسارت، می‌تواند روحی، روانی، جسمی، مالی یا..... باشد.

غیر از آسیب‌ها و خسارت‌های بزرگ و اساسی و حیاتی، مثل کارهای خلاف، کارهایی در جهت گمراه کردن دیگران یا سوءاستفاده از آنها و فریب و..... (خدای نا کرده)

بهتر است در هر زمان و انرژی، توهین و تحقیر و تهمت، آزار و اذیت روانی، ضرب و شتم و فحاشی پشتکار نداشته باشیم، حتی در آزار و اذیت‌های کوچک‌تر، یعنی در کارهایی مثل: عیب‌جویی، زخم‌زبان، انتقادهای تخریب کننده (و بیشتر برای تخلیه هیجانی خودمان!)، تجاوز به حق و حدود دیگران، سوءاستفاده از محبت و همکاری اطرافیان و.....
بهتر است هرگز پشتکار نداشته باشیم!

چهارم:.....

خوب حالا نوبت شما است. کمی فکر کنید و نقطه‌چین‌های بالا را با کارهایی که نمی‌توان در آنها پشتکار داشت پر کنید.
پر کردن نقطه‌چین‌ها برای کودکان کاری سرگرم‌کننده است، خصوصاً که شما راهنمایشان باشید.

جمله‌سازی با پشتکار

به کودکان تان یاد بدهید که با پشتکار جمله بسازند. هر قدر جمله‌سازی بیشتر باشد، بیشتر می‌توانند بفهمند که پشتکار به چه معنا است و چه نقشی در زندگی‌شان دارد. با این جملات می‌توانید به آنها کمک کنید:

پشت کار قایم نشو، یعنی این قدر خودت را با کارهای جوراجور سرگرم نکن تا از مسائل اصلی زندگی‌ت بیشتر و بیشتر غافل شوی.

پشت کار را ببین، یعنی قبل از انجام کار بپرس که چی؟ آخر آخرش چه چیزی عاید می‌شود؟ فایده‌اش چیست؟ پشت کار سواری کن، یعنی نگذار کارت از تو سواری بگیرد، افسارش را به دست بگیر و آن را به هر جا که دلت می‌خواهد ببر. پشت کار را به زمین بمال، یعنی کار هر چقدر هم حریف قدری بود، باید پشتت را به زمین مالید. پشت کار نودی کن، یعنی پشت کار را بگیر و برو بالا تا بررسی به سر کار، آن وقت هم آقای خودتی و هم آقای کارت.

نقطه‌چین‌ها را پر کنید!

گمان نکنم کسی پیدا شود که منکر ارزش و اهمیت تلاش و پشتکار در رسیدن به هدف باشد، اما ما می‌خواهیم ببینیم واقعا پشتکار در همه جا لازم است؟ و آیا ممکن نیست همین تلاش و پشتکار در جاهایی بیهوده و نالازم باشد؟ سوال عجیبی است، اما الان می‌بینید که واقعا پشتکار در همه جا لازم نیست و این همان چیزی است که باید به کودکان و نوجوانان خود هم بیاموزید:

اول: در کارهایی که هیچ کشش و علاقه درونی به سمت آنها نداریم و از انجام آنها لذت نمی‌بریم، بهتر است پشتکار نداشته باشیم، چون حتی اگر کاری را به زور و اجبار دیگران، یا عوامل بیرونی انجام دهیم و به نتیجه برسانیم، چون کشش و علاقه‌ای به آن نداریم، به زودی از انجامش خسته و کسل می‌شویم و به سمت کارهای دیگری که علاقه‌مان را به خود جلب می‌کنند کشیده می‌شویم و این کار را رها می‌کنیم. پس بهتر است از همان ابتدا، تمایل و علاقه خود را بشناسیم و وقت و





انواع تنبیه در کودکان و پیامدهای آن

شاید به یاد بیاورید که در کودکی در مقابل انجام یک کار اشتباه یا شیطنه، از بزرگ‌ها کتک خورده باشید! تنبیه بدنی یکی از روش‌های تربیت و فرزندپروری سنتی است که بسیاری از والدین و بزرگسالان برای تربیت کودک خود آن را به کار می‌بردند. متأسفانه همچنان والدین و افرادی وجود دارند که طرفدار تنبیه بدنی هستند و آن را کارساز می‌دانند! اما مساله مهم این است که اثرات تنبیه بدنی بر کودکان بسیار بیشتر و مخرب‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. در واقع اگر بخواهیم درباره تاثیر تنبیه بدنی بر کودک صحبت کنیم، باید بگوییم با هر بار انجام آن، حتماً منتظر عواقب تنبیه هم بمانید.

← تاثیر تنبیه بدنی بر کودک

به انجام یک محرک آزاردهنده برای کاهش یک رفتار نامطلوب یا از بین بردن آن، تنبیه می‌گویند. به زبان ساده زمانی که شما رفتار نامطلوبی را از سوی کسی می‌بینید، گاهی برای از بین بردن آن رفتار و کاهش آن، دست به رفتارها و اعمالی می‌زنید که برای فرد مقابل آزاردهنده هستند. این کار در واقع راهی برای جلوگیری از تکرار آن است. باید گفت تنبیه در معنای عام آن یک کار منفی و مخرب نیست و اتفاقاً در بسیاری از موارد در روش‌های تربیتی لازم و ضروری است، اما تنبیه انواع گوناگون و اشکال خاصی دارد که البته تنبیه بدنی در آن جای نمی‌گیرد.

← انواع تنبیه در روانشناسی

تذکر غیر مستقیم

اولین نوع تنبیه تذکر غیر مستقیم به کودک است. برای مثال زمانی که کودک برای اولین بار کار اشتباهی را مرتکب می‌شود، والدین باید به شکل غیر مستقیم و بدون کلام او را متوجه کار اشتباه خود کنند، مثل اخم کردن یا روی برگرداندن.

روانشناس کودک

اخطار دادن

در مرحله بعدی، زمانی که رفتارهای نادرست با تکرار زیاد از سوی کودک همچنان ادامه یافت، والدین باید از تنبیه اخطار دادن استفاده کنند. در این تنبیه والدین باید به صورت مستقیم به کودک اخطار داده و او را درباره محروم شدن از مسائلی که دوست دارد، آگاه کنند.

اعمال تنبیه

در آخر، زمانی که هیچ کدام از روش‌های بالا برای متنبه شدن کودک بی‌فایده بود، نوبت به اعمال تنبیه می‌رسد، یعنی والدین باید اخطارهای خود را عملی کنند. یادتان باشد که این مرحله را به شیوه تأثیرگذاری اجرا کنید تا برای کودک عادی و بی‌تأثیر نشود.

تذکر مستقیم

اگر کودک همچنان به رفتار اشتباه و ناپهناج خود ادامه داد، والدین باید به تنبیه از طریق تذکر مستقیم روی بیاورند. تذکر مستقیم به کودک باید به این صورت باشد که متوجه شود والدین از رفتار او ناراحت هستند. پدر یا مادر باید از کودک بخواهند که به رفتار نادرست خود پایان دهد.

قهر کوتاه‌مدت

زمانی که کودک به رفتار اشتباه خود اصرار می‌کند و هیچ کدام از روش‌های پیشین در ترک رفتار او کارساز نیست، والدین می‌توانند کودک را از طریق قهر غیرمستقیم تنبیه کنند.

تغافل

با ادامه یافتن یک کار اشتباه از سوی کودک، بهتر است والدین از اشتباه او چشم‌پوشی کرده و با تظاهر به ندیدن، رفتار کنند.

نصیحت

زمانی که والدین یک رفتار ناخوشایند یا فعالیت ناشایستی را برای بار چندم از سوی کودک خود می‌بینند، بهتر است به نصیحت روی بیاورند. تذکر دادن اشتباه به کودک به صورت زبانی و همراه با نرمش و محبت در بسیاری از موارد تأثیرگذار است.

بررسی پیامدهای تنبیه بدنی کودکان

تنبیه کودکان به شکلی که در برخورد با کار نادرست‌شان آنها را با پیامدهای دردناکی مواجه کنیم، شاید باعث شود کارشان را تکرار نکنند، اما اثرات جانبی نامطلوبی به دنبال دارد. کودکی که تنبیه شده، ممکن است واکنش احساسی نشان بدهد، مقابله به مثل کند و یا از فرد تنبیه‌کننده دوری نماید.

آیا تنبیه بدنی کودکان منجر به خشونت آنها می‌شود؟

آخرین تحقیقات منتشر شده، نتیجه‌گیری می‌کنند کودکانی که تنبیه شده‌اند، خطر ابتلا به خشونت خانگی در بزرگسالی در آنها افزایش می‌یابد. این افزایش حتی زمانی که عوامل دیگر مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی و سایر انواع سوءاستفاده در خانه کنترل شدند، یافت شد. به خاطر وجود اطلاعات بسیار زیادی که در مورد این مسئله وجود دارد، اکثر سازمان‌های مهم سلامت مخالف تنبیه بدنی هستند. آکادمی اطفال این موضع را می‌پذیرد: آکادمی اطفال به شدت با تنبیه بدنی کودک به هر دلیلی مخالف است. تنبیه هرگز توصیه نمی‌شود.

روش‌های مناسب برای تنبیه کردن کودکان

01 بی‌اعتنایی به کودک

از تنبیه‌های مناسب کودکان که می‌تواند جایگزین تنبیه بدنی شود، بی‌اعتنایی به کودک است. اگر کودک شما رفتاری انجام می‌دهد که موجب ناراحتی شما می‌شود، در چنین مواقعی، بی‌اعتنایی به او در روحیه‌اش تأثیر بسزایی دارد و این احساس را به او منتقل می‌کند که گویی تمام درها به رویش بسته شده و هیچ راهی جز دست کشیدن از کار خلافتش ندارد. پس می‌کوشد، از کار زشت خود دست بردارد و از والدین یا مربی‌اش، عذرخواهی کند. بی‌اعتنایی، نباید خیلی طولانی شود و زمینه آشتی را باید فراهم کرد، وگرنه بازتاب‌های منفی دیگری در پی خواهد داشت.

02 محروم کردن موقتی

محروم کردن موقتی نیز از تنبیه‌های مناسب کودکان می‌باشد و یکی از جایگزین‌های مناسب برای



تاریک برای تنبیه کودک مناسب نیست. **ج) مدت تنبیه:** بعضی والدین برای تنبیه یک کودک دو هفته مدت زمان یک ربع یا نیم ساعت را در نظر می‌گیرند! در حالی که باید برای هر سال، یک دقیقه تنبیه در نظر بگیرد، مثلاً برای یک کودک دو ساله دو دقیقه تنبیه کافی است و برای یک کودک پنج ساله پنج دقیقه زمان مناسبی است.

د) مقاومت: اما اگر کودک شما در مقابل تنبیه مقاومت کرد، مثلاً از محل اخراج فرار کرد، به او بگویید که یک دقیقه دیگر به تنبیه‌اش افزوده می‌شود و مثلاً به جای چهار دقیقه پنج دقیقه حق بازی ندارد، البته به یاد داشته باشید دقایق اضافی نباید بیش از سه دقیقه شود، زیرا در این صورت اثرش را از دست می‌دهد.

03 عصبانی شوید

عصبانیت نیز از تنبیه‌های مناسب کودکان می‌باشد. در واقع بعضی از کودکان خیلی لجباز هستند. به گونه‌ای که انجام روش‌های ذکر شده، تأثیری بر آنها ندارد. در این صورت اگر شما مقداری عصبانی شوید، اشکالی ندارد و همین که شما به کودک‌تان با قاطعیت بگویید: «دیگه دارم از دست عصبانی می‌شم!» مقاومتش را در هم می‌شکنید.

تنبیه بدنی کودک است و به این صورت است که شما کودک‌تان را برای مدتی از فعالیت محروم می‌کنید، البته این محرومیت باید به گونه‌ای باشد که کودک شما احساس کند چیز با ارزشی را از دست داده است.

لطفاً در استفاده از این روش به این نکات توجه کنید:
الف) دلایل محرومیت را برای کودک توضیح دهید: قبل از انجام هر اقدامی به کودک‌تان بگویید علت محروم شدن او، انجام فلان رفتار اشتباه بوده است و این محرومیت برای ترک رفتار نادرستش لازم است، البته دقت کنید که در ابتدا از این روش فقط برای یک رفتار اشتباه استفاده کنید و بعد از اصلاح آن رفتار، به سراغ رفتارهای نادرست دیگرش بروید و به یاد داشته باشید در صورت استفاده زیاد، این روش نیز مانند دیگر شیوه‌ها اثرش را از دست می‌دهد و بی‌نتیجه می‌شود.

ب) محل اخراج: در انتخاب محل تنبیه دقت کنید، زیرا محل اخراج کودک باید جایی باشد که کودک احساس کند از چیزی محروم شده؛ مثلاً برای کودکی که از هر موقعیتی استفاده می‌کند و به کوه می‌رود، بستن در حیاط به عنوان تنبیه کار درستی نیست؛ زیرا شما همان چیزی را به او می‌دهید که دنبالش است. نکته بعدی این است که محل اخراج نباید تاریک و ترسناک باشد، مثلاً حمام

استفاده از پیامدهای مناسب

04

برای کاستن از رفتار نامطلوب، می‌توان کودک را با پیامدهای رفتارش مواجه کرد، برای مثال اگر کودک سر میز شام دیر حاضر شود، شام او سرد خواهد شد و یا اگر کودک، به اجاق گاز دست بزند، پیامد آن، سوختن دستش می‌باشد. در برخی موارد، پیامدها ممکن است که به کودک آسیبی جدی وارد آورد و یا اینکه آن عمل، پیامدی به دنبال نداشته باشد؛ مثلاً اگر کودک بخواند شیئی فلزی را داخل پریز برق کند، پیامد طبیعی این کار، بسیار خطرناک است.

از کودک رفع مسئولیت نکنید

05

نگذارید تنبیه کودک راهی باشد برای فرار از مسئولیت، مثلاً اگر او در حین جمع کردن اسباب‌بازی‌هایش، کار بدی انجام داد، او را تنبیه نمایید و دوباره بعد از تنبیه او را مجبور کنید کارش را ادامه دهد؛ زیرا ممکن است او یاد بگیرد برای فرار از مسئولیت، کار بدی انجام دهد تا تنبیه شود و در حین تنبیه استراحت کند.

تصحیح رفتار اشتباه

06

از دیگر تنبیه‌های مناسب کودکان، تصحیح رفتار اشتباه است. انجام این روش به این صورت است که شما از پیامدهای طبیعی برای از بین بردن رفتار اشتباه کودکان استفاده می‌کنید. مثلاً برای کودکی که روی دیوار نقاشی

می‌کند، این روش می‌تواند مفید باشد. به این صورت که شما از کودک می‌خواهید قسمت نقاشی شده را با دستمال تمیز کند و اگر او انجام این کار را بلد نیست، به او آموزش دهید و در صورت مقاومت، دستانش را بگیرید و او را مجبور به تمیز کردن دیوار کنید.

تمرین رفتار مثبت

07

حتماً شما هم به خاطر دارید هنگامی که در مدرسه کلمه‌ای را غلط می‌نوشتیم، معلم مجبور مان می‌کرد مثلاً املا می‌نوشت آن کلمه را ده بار بنویسیم. انجام این روش هم به همین صورت است، مثل تمیز کردن دیوار که کودک مجبور می‌شود قسمت دیگری از آن را نیز تمیز کند یا مثلاً اگر تمام اتاقش را نامرتب کرد، از او بخواهید علاوه بر اتاقش قسمت دیگری از خانه را هم مرتب کند.

فرستادن کودک به اتاق تنهایی

08

فرستادن کودک به اتاق تنهایی، روش موثری است که می‌تواند جایگزین داد کشیدن، بد و بیراه گفتن، تهدید کردن و کتک زدن او باشد. این روش، همچنین از عصبانیت شما جلوگیری می‌کند. با این اقدام، کودک را دقایقی به اتاق آرام می‌فرستید تا در آنجا تنها باشد. در این مدت او از جمع دیگران خارج شده و برای مدتی نمی‌تواند بازی و تفریح کند. محروم شدن از فعالیت،

نوعی مجازات است.

عتاب و تهدید

09

تهدید از روش‌هایی است که می‌توان از آن به جای تنبیه استفاده کرد. اساس تهدید، بر ترساندن کودک از وقوع امری است که از آن بیم دارد، البته باید توجه داشت که امکان عملی کردن تهدیدها در مواقع ضروری وجود داشته باشد و باید از تهدیدهای ظاهری جدا پرهیز کرد، برای مثال مادر وحید برای شلوغ کردن و حرف گوش نکردن او را تهدید کرد که اگر به این کارهای ادامه دهی

تذکر

تهدید نباید به گونه‌ای باشد که باعث ایجاد اضطراب شدید در کودک شود؛ برای همین، به هیچ وجه نباید از تهدیدهایی همچون: تهدید به تنبیه بدنی، بیرون کردن از منزل و ... استفاده کرد. به این نکته نیز توجه داشته باشیم که هر چند تهدید ممکن است به عنوان عامل بازدارنده، اما کودک را از ارتکاب کارهای زشت باز دارد، اما معمولاً انگیزه‌های درونی او را تغییر نمی‌دهد و به اصلاح درونی رفتار نمی‌انجامد؛ برای همین بقیه روش‌های ذکر شده، بر این روش تقدم دارد.



چند نکته

درست است که بسیاری از مواردی که سطح تنش را در زندگی شما افزایش می دهد در اختیار شما نیست، اما حداقل کاری که می توانید انجام دهید این است که برای کاهش تنش و استرس در برنامه روزمره خود زمانی را در نظر بگیرید. بسیاری از والدین هیچ برنامه منظم تفریحی و یا آرامش بخشی را برای خود تعریف نکرده اند و همین نیز باعث می شود استرس و تنش آن ها به شدت افزایش یافته و به راحتی با دیدن اشتباه های فرزند از کوره در رفته و در نتیجه احتمال بد رفتاری آن ها نیز افزایش می یابد. البته تا صحبت از برنامه تفریحی می شود، بسیاری از افراد از کمبود وقت و البته بالا بودن هزینه ها شکایت می کنند. همه این حرف ها درست است، اما باور کنید هنوز هم فعالیت هایی هستند که با هزینه پایین می توانند به ما کمک کنند تا سطح تنش را در خودمان کم کنیم؛ کارهایی مانند کاشتن چند گل در یک گلدان و صرف وقت هر روزه برای آن ها، نوشیدن یک لیوان چای همراه با گوش دادن به نواهی آرام مانند صدای پرندگان و یا صدای آب ضبط شده، آماده کردن فضایی برای غذای پرندگان در پشت پنجره و تماشای آن ها، برنامه پیاده روی در پارک و یا کوه در آخر هفته و یا حتی برنامه ریزی برای یک دوش آب گرم. یادتان باشد این که شما کاری را به این نیت انجام دهید که تنش خود را کم می کنید، می تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید و البته واکنش های انفجاری و تکانشی شما کاهش پیدا می کند، چرا که شما به صورت غیر مستقیم به خود این پیام را داده اید که فرد مهم و ارزشمندی هستید و البته چه چیزی بیشتر از این می تواند در این روزهای پر تنش حال شما را بهتر کند؟!



پیامد تنبیه

از بین رفتن اعتماد به نفس، احساس ناامنی و ترس از جامعه، انزوا، ایجاد احساسات منفی و اندوه و اضطراب دائمی، ضعف حافظه و یادگیری، کاهش خلاقیت و استعداد و در نهایت هدایت به سمت بزهکاری و آسیب های اجتماعی از جمله پیامدهای تنبیه در کودکان است. هشدار به مفهوم تهدید نیست؛ بلکه به سادگی کودک را آگاه می کند که باید کارش را متوقف نماید، زیرا تبعات ناگواری دارد. در صورتی که برای منظم کردن فرزند خویش، سروی فریاد می زنید، می توانید اثرات منفی آن را در رفتار کودک خویش ببینید؛ زیرا فرزندان تا آن هم برای انتقال پیام و منظور خویش با صدای بلند صحبت می کنند. همچنین به جای آرام و با احترام حرف زدن، سر والدین خویش فریاد می زنند. ساده ترین و مؤثر ترین شیوه تغییر رفتار کودک این است که به او بفهمانید رفتارش را نمی پسندید و اعتراض خود را به روشنی بیان کنید و دلایل تان را توضیح دهید تا هنگامی که کودک ناراحتی و مخالفت شمارا می بیند، خود بخود رفتار نامناسب خود را اصلاح کند. با توجه به افزایش آسیب های اجتماعی در جامعه باید به خانواده ها توصیه کرد که با اصلاح رفتار خود با فرزندان شان آنها را از گرایش به سمت این آسیب ها دور کنند.

تنبیه؛ راهی برای کسب آرامش

در اغلب موارد اگر والدین بر روی احساسات خود دقیق شوند، می توانند متوجه تجربه احساسی غیرمنتظره بعد از هربار تنبیه فرزندشان شوند. در واقع پیش از آغاز احساس گناه در والدین، احساسی کاملاً متفاوت با آن تجربه می شود، احساس خلاصی بعد از انتقام! اما دلیل آن چیست؟ آیا والدینی که این گونه هستند، افرادی سنگدل و خشونت طلب هستند که از آزار فرزند خود لذت می برند و یا این امر واکنشی طبیعی است؟ واقعیت این است والدینی که

دست به تنبیه فرزند خود می زنند، لزوماً آدم هایی سنگدل و بدطینت نیستند. گاهی آن ها حتی بسیار دلسوزتر از دیگران هستند. شاید با خود فکر کنید پس برای چه فرزندان شان را تنبیه می کنند.

برای پاسخ به این سوال، می توانیم به چند نکته اشاره کنیم:

* این والدین زمانی که تحت فشار زیاد بوده و تنش بالایی دارند و رفتارهای ناشایست فرزندشان نیز آن ها را کلافه می کند، بیشتر دست به تنبیه می زنند، چرا که تنبیه می تواند برای زمانی کوتاه احساس انتقام گرفتن را در آن ها ارضا کرده و حس رضایت ایجاد کند.

* در بسیاری از مواقع قبل از این که والدین متوجه شوند که دارند چه می کنند، متوجه می شوند که دست روی فرزندشان بلند کرده و یا فحش و ناسزا نثار او کرده اند، چرا که آن ها به دنبال خلاصی از عصبانیت شدیدی بوده اند که فشار زیادی را به آن ها تحمیل می کرده است.

* در آن لحظاتی که آن ها تحت فشار شدید بوده و می خواهند در همان لحظه واکنشی به رفتار ناشایست فرزندشان نشان دهند، اولین چیزی که به ذهن شان می رسد، همین گونه رفتارها است.

به نظر می رسد که اگر بتوانیم در این سه بخش مدیریت بهتری بر روی خودمان داشته باشیم، احتمال تنبیه و بد رفتاری با فرزندمان را نیز تا حد زیادی کاهش داده ایم.

والدین زمانی که تحت فشار زیاد بوده و تنش بالایی دارند، بیشتر دست به تنبیه می زنند.

مواظب فشارهای زندگی باشید

اگر شما سر موضوعات دیگر تحت فشار باشید، احتمال بیشتری دارد که زودتر از کوره در رفته و به طور بیجا سر فرزندتان داد زده و یا دست روی او بلند کنید، چرا که تحمل همه ما محدود است.



اعظم حاجی یوسفی

بنیانگذار خبریه کودک کان نیکوکار موعود ایرانیان

مهربانی کردن احساس بهزیستی و ارتباطی را به ما برمی گرداند که باعث بهبود سلامت روان و وضعیت روحی مان می گردد و از طرفی از آنجا که سبب بالا رفتن عزت نفس می شود، یک پاداشی دائمی است. افراد مهربان برای به دست آوردن چیزی یا فراهم کردن موقعیتی جهت خود مهربان نیستند، بلکه برای سایرین اهمیت قائل هستند و شادی و سلامت افراد غیر از خود برایشان بسیار مهم است.

صلح و مهربانی نیاز جهان بحران زده امروز

«مهربانی با خود»

خودتان را ببخشید. ما انسان ها معصوم نیستیم و صدمه دیدن یک جاهایی خطاهایی داریم، مثلا ممکن است در گذشته کارهایی انجام داده باشیم که به آنها افتخار نمی کنیم. شاید فرصت های بسیار خوبی را به خاطر ترس یا خجالت از دست داده باشیم. شاید جاهایی که لازم بوده است از خود دفاع کنیم، دفاع نکرده ایم یا به دیگران اجازه داده ایم بیش از حد به ما حمله کنند.

با خود مهربان تر باشید و از خودتان عصبانی نباشید. سرزنش کردن خود را متوقف کنید، مشکلات را حل

کنید و از حالا به بعد خودتان را ببخشید. هم برای خود و کیل باشید و هم از رفتارهای خودتان انتقاد کنید، اما اجازه ندهید که منتقد درون شما فعال و بسیار قوی تر بشود، چرا که منتقد پیوسته در حال غر زدن و نقد کردن است. در این گونه موارد ما نیاز داریم به کسی که از ما دفاع کند. پس و کیل درون تان را فعال کنید و از او بخواهید دلیل بیاورد، محدودیت ها را شرح دهد و بگوید چه نقاط مثبتی هم وجود داشته است.

اگر و کیل درونی تان غنی شود، عزت نفس تان حفظ می گردد و آنگاه است که می توانیم از رویدادهای

زندگی برداشته های مثبت داشته باشیم. پس تعادل را حفظ کنید و اجازه ندهید که منتقد مدام به شما سرکوفت بزند، گیر بدهد و این مسایل مدام در ذهن و گوش تان زمزمه شود. از رحمت خداوند ناامید نباشید و به توانایی های خود اعتماد کنید، زیرا ناامیدی از رحمت خدا و اعتماد نداشتن به توانایی های انسان گناه بزرگی است. پس دست از پیگیری اهداف شخصی تان بردارید. اتفاقات برای همه ما پیش می آید. مهم این است که ما به رویدادهای زندگی چه معنایی می دهیم (کلام بزرگان).

«مهربانی با طبیعت و محیط»

مهربانی، شهامت و شجاعت خود را با دیگران تقسیم کنید، چرا که شما متعهد هستید که از کره زمین با تمام انسان ها، حیوانات و گیاهانش محافظت کنید.

خلوص نیت، پاکدلی و تواضع حقیقی تضمین کننده موفقیتی خواهد بود که دیگران را در آن سهیم کرده‌اید. در دنیای امروزی ما که دنیای رسانه‌های دیجیتالی است، یک انسان به راحتی می‌تواند تبدیل به هزاران نفر شود و یک نفر می‌تواند از طریق یک پست مناسب و درست روی میلیون ها نفر دیگر تاثیر بگذارد و چه بسا بیشتر.

هر رفتار مثبت و درستی پتانسیل ایجاد انگیزه الهام بخشی و ایجاد قدرت در فردی دیگر را دارد. آری شما و فرزندتان می‌توانید تاثیر گذار باشید، حتی روی کسی که هرگز او را ندیده‌اید. شاید در جایی بسیار دور کسی منتظر باشد تا پیام الهام بخش شما به او برسد و این فقط شما هستید که قادر به انجام این معجزه خوب می‌باشید تا او نیز حرکت را شروع کند، الهام بگیرد و برایش انگیزه‌ای باشد تا بتواند مثل شما به حرکتش ادامه دهد.

حال یک سوال مطرح می‌شود و آن اینکه چه کنیم؟ شروع کنید؛ با کودکان تان مشغول به اطلاع رسانی شوید. به عنوان مثال کارهای مفیدی را که می‌توان برای کمک به حیوانات و گیاهان انجام داد را لیست کرده و بر روی کاغذهای کوچک بنویسید. از کودکان تان هم بخواهید روی کاغذ را به سلیقه خودش رنگ آمیزی و نقاشی کند. بعد آنها را بین مردم پخش کنید و از فعالیت اجتماعی خود و کودکان تان فیلم و تصویر بگیرید و در فضای مجازی انتشار دهید.

فقط کمی خوبی و مهربانی می‌تواند ریشه‌های عمیقی در هر سوایجاد و پخش کند (آملیا ایرهارت).

«مهربانی با خویشاوندان»

اندکی زمان بگذارید و با کلماتی محبت آمیز از یکی از افراد خانواده مانند پدر، مادر، همسر، برادر، خواهر و... قدر دانی کنید و بگذارید تا آنها بدانند چقدر بابت بودن شان از آنها سپاسگزارید.

چند کلمه ساده که همه اشتیاق شنیدنش را داریم «حواسم به تو هست» نیازی به فریاد زدن ندارد، حتی با یک لبخند ساده، فشردن ساده دست فردی و یا حتی یک احوالپرسی گرم و مهربان می‌توان آن را گسترش داد.

آن هنگام که دو چشم با هم ارتباط می‌گیرند، نوعی انرژی جادویی بین آنها رد و بدل می‌شود و زیبایی‌های حقیقی جریان می‌یابد و در نهایت آنچه به جا می‌ماند، یک انسان است با یک قلب، یک روح و یک احساس خوب.

تعریف و قدر دانی چیزی شبیه به یک بوسه دلنشین از پشت یک نقاب است (ویکتور هوگو).

همیشه بدون هیچ چشم داشت و انتظاری مهربانی کنید. در مهربان بودن تا می‌توانید مطمئن باشید سایرین هم در حق شما مهربان خواهند شد. گاهی برای افراد بی خانمان و بی بضاعت لازم است دست به جیب شوید. هنگامی که به آنها کمک می‌کنید، لطفاً لبخند به لب داشته باشید.

مثال:

لبخند بزنید، خودتان را معرفی کنید، دست تان را برای دست دادن به سمت او دراز کنید و نامش را بپرسید. چند تا جمله و کلمه ساده می‌تواند به کاری

که انجام می‌دهید ارزش بیشتری دهد. در تجربه‌ای که داشتم هنگام کمک کردن به فرد بی خانمان و بی بضاعت از نظر مالی در شرایط مناسبی نبودم. در جیب‌هایم پول کافی وجود نداشت، ولی آن روز، خوبی را از خودم دریغ نکردم. از یک نفر که دلم می‌خواست به او کمک کنم، پرسیدم حالش چطور است؟ و امروز چگونه روزی است؟ و او جواب داد زیاد خوب نیستم و من زل زدم داخل چشم‌هایم و گفتم: من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ لبخندی زد و در ادامه گفتم: الان در شرایطی نیستم که بتوانم کمک زیادی کنم، ولی امیدوارم حداقل احوالپرسی من حال شما را بهتر کرده باشد. چند تا سکه داشتم و آنها را داخل جیبش انداختم و باز لبخند زدم. چشم‌هایم از خوشحالی درخشید. با انگشت به چشم‌هایم اشاره کرد و گفت: می‌بینی! داشت خوشحالی چشم‌هایم را به من نشان می‌داد. اگر قادر نیستید کارهای بزرگ و فوق العاده انجام دهید، کارهای کوچک را به شیوه‌ای فوق العاده انجام دهید (ناپلئون هیل).

«مهربانی با محیط»

مهربانی با محیط زیست کار سختی نیست. جهان در لبه پر تگاه بحران محیط زیستی قرار دارد. آلودگی محیط زیست در واقع موضوعی است که مردم به صورت روزمره شاهد آن هستند. امروزه سبک زندگی مصرف گرانه انسان ها، بزرگترین بالای طبیعت شده. بهتر است با کمی توجه و تعامل با محیط زیست مهربان باشیم.

هرگاه با فرزندان و خانواده به طبیعت گردی می‌پردازید همیشه چند کیسه پلاستیکی همراه داشته باشید تا علاوه بر جمع کردن زباله‌های خود، محیط اطراف را از زباله پاکسازی کنید. این حداقل کاری است که برای مهربانی با محیط می‌توانیم انجام دهیم.

مهربانی و حمایت از محیط زیست و طبیعت وظیفه انسانی هر یک از ما است.

ادامه دارد.....

لطفاً بعد از مطالعه هر مقاله، در برگه‌ای مهربانی‌هایی را که طی یک ماه به همراه کودکان تان انجام می‌دهید یادداشت و برای ما ارسال نمایید (واتس‌آپ: ۰۹۳۹۱۲۸۷۸۵۰) و به قید قرعه جایزه بگیرید.





مهرنوش رجایی
روانشناس تربیتی

الزامات سفر با کودکان در تابستان

دانش سر کودک

بالاخره بعد از سپری شدن دو سال از فصل تابستان که به دلیل شیوع بیماری کرونا امکان سفر و تفریح مهیا نبود، تابستان دیگری از راه رسید. خوشبختانه این تابستان را شما می‌توانید با خیالی آسوده‌تر از آنچه که در دو سال قبل گذشت، شرایط سفر را فراهم ساخته و خانوادگی در کنار فرزندان خود به مسافرت و تفریح بروید. البته لازم به ذکر است که همچنان تا از بین رفتن کامل بیماری کرونا که در این اواخر به شکل‌های مختلفی، خود را نشان داده، همواره با رعایت یک سری پروتکل‌های بهداشتی ساده و معمول در سفر، نه تنها سلامتی خود و فرزندان‌تان را تضمین می‌کنید، بلکه صد در صد به ریشه‌کنی آن کمک بسیار فراوانی می‌شود. پس امسال تابستان را می‌توان با شکرگزاری برای داشتن خیالی آسوده‌تر برای یک مسافرت خانوادگی در کنار فرزندان برنامه‌ریزی نمود.

سفری امن در کنار فرزندان



اولین چیزی که در سفر خصوصاً مسافت‌های راه دور باید مورد توجه قرار گیرد، نوع وسیله نقلیه‌ای می‌باشد که قرار است شما به همراه خانواده و فرزندان خود سفر کنید.

در این خصوص آنچه که باید مورد توجه قرار گیرد، آن است که اگر با خودروی شخصی خود سفر می‌کنید، با توجه به شرایط سنی کودکان‌تان، حتماً در ب‌های ماشین را به قفل کودک مجهز کنید و پنجره‌های ماشین را تا حدی پایین بیاورید که امکان بیرون کردن دست و سر کودک نباشد.

تا زمانی که کودک‌تان هنوز در سنی قرار دارد که باید از صندلی کودک استفاده کند، از آوردن کودک‌تان به صندلی جلو خودداری نمایید.

حتماً با نصب یک صندلی کودک در عقب ماشین شرایط نشستن و خوابیدن او را طوری مهیا سازید که بسیار امن و آسوده بتواند بر روی صندلی خود بنشیند.

اگر به سنی رسیده است که دیگر نیازی به صندلی کودک ندارد، در عقب ماشین با بستن کمربند ایمنی، جای نشستن او را مهیا کنید.

در هنگام حرکت ماشین ایستاده و به جلو خم نشود و اگر بسیار پر جنب‌جوش است، سعی کنید یکی دو تا از اسباب‌بازی‌هایی که بیشتر از همه مورد علاقه‌اش هست، به همراه بیاورید تا با آنها سرگرم شود.

کودکان در این سن بسیار پرسشگرند. اگر هنگام سفر با دیدن چیزهای تازه از شما سوال پرسیدند، با حوصله جواب سوال‌هایشان را بدهید و با توضیحات لازم آنان را توجیه کنید.

چرا که هدف از سفر با کودکان در کنار تفریح و سپری کردن روزهای شاد، آشنایی آنان با چیزهای تازه است که قطعاً برایشان سوال برانگیز می‌باشد و پاسخ شما می‌تواند به شناخت و آگاهی آنان کمک قابل توجهی نماید.

از آنجایی که بازی، سرگرمی و دیدن چیزهای جدید برای کودکان تازگی دارد و ایجاد لحظات شاد و

مفرح یکی از اهداف سفر با کودکان محسوب می‌شود، حتماً از قبل نسبت به مکان‌های تفریحی و جاهایی که برای کودکان جذابیت دارد، شناخت و آگاهی لازم پیدا کنید تا بتوانید در چندروزی که برای مسافرت برنامه‌ریزی کرده‌اید، خاطرات خوش و به یادماندنی را برای فرزندان‌تان ایجاد کنید. به عنوان مثال شهر بازی و باغ وحش از جمله مراکزی محسوب می‌شود که برای کودکان جذابیت خاصی دارد.

ضمن آنکه دیدن گونه‌های مختلف حیوانات از نزدیک و استفاده از انواع و اقسام وسایل تفریحی در شهر بازی برای کودکان بسیار جذاب و خاطره‌انگیز می‌باشد.

از آنجایی که کودکان علاقه خاصی به خوردن تنقلات مختلف و یا میان‌وعده دارند، سعی کنید از قبل آنها را تهیه کرده و با خود بردارید.

به همراه داشتن میوه، آب و لقمه‌های کوچک از ضروریات مهم در طول سفر محسوب می‌شود.

تا آنجایی که برایتان مقدور است از رفتن به

همچنین وجود بیماری‌هایی مانند دیابت کودکان، که به یکباره دچار افت قند می‌شوند و یا بیماری صرع که به طور ناگهانی ممکن است در بعضی کودکان وجود داشته باشد، از جمله مواردی است که باید توجه ویژه‌ای به آن داشت. در واقع به همراه داشتن داروهای خاص و مورد نیاز این گونه بیماری‌ها و نمونه‌های مشابه آن از جمله موارد بسیار مهم و قابل توجهی است که باید در طول سفر با کودکان، مورد توجه بسیار قرار گیرد.

البته لازم به ذکر است که به طور کلی شما به همراه کودکان با هر وسیله‌ای که سفر می‌کنید، چه خودروی شخصی و یا هر وسیله دیگری مانند هواپیما و یا قطار، رعایت تک‌تک مواردی که عنوان شد و نیز بحث بهداشت فردی و بهداشت مواد غذایی از جمله مواردی است که ایمنی همه جانبه را در سفر برای شما و فرزندان تان تضمین می‌کند.

و فرزندان را تهدید نکند، اما داشتن وسایلی مانند چسب زخم، باند، محلول ضد عفونی کننده و پماد سوختگی از جمله ملزوماتی است که باید به آن توجه داشت. به هر حال با توجه به اینکه کودکان آسیب پذیرند و نمی‌توان مانع بازی و دویدن‌های آنان شد، اگر حین بازی و سرگرمی خدایی ناکرده با یک زمین خوردن ساده و یک خراش کوچک، کودک‌تان نیاز به یک چسب زخم پیدا کرد، برای تهیه آن در شهری دیگر دچار مشکل نشوید.

یکی از مواردی که در این زمینه باید توجه ویژه به آن داشت، وجود بعضی بیماری‌ها و یا حساسیت‌هایی است که ممکن است در بعضی کودکان وجود داشته باشد. به عنوان مثال برخی کودکان ممکن است به نیش زنبور حساسیت داشته و با بروز چنین مشکلی دچار تورم و کندی تنفس شوند و یا بدن آنان به بعضی گل‌ها و گیاهان واکنش نشان داده و دچار آلرژی شوند.

رستوران‌های سر راهی پرهیز کنید و در صورت نیاز به رستوران‌های داخل شهر که شناخته شده‌ترند، بروید. با توجه به گرم بودن هوا در این فصل، لباس‌های مناسب تابستان را برای او بردارید.

البته از آنجایی که ممکن است امکان شستن لباس برایتان وجود نداشته باشد، به حد کافی لباس برای فرزندان بردارید و کفش راحت و مناسبی را برایش تهیه کنید که در طول سفر احساس خستگی نکند. اگر به جایی سفر می‌کنید که پوشیده از جنگل است، شلوارهای بلند همراه با کفش‌های کتانی برای او در نظر بگیرید، اما اگر به شهری می‌روید که مقصد شما دریا است، می‌توانید کفش‌های تابستانه به همراه شلوارک برای او بردارید.

داشتن جعبه کمک‌های اولیه یکی از ضروریات مهم در خودروی شخصی محسوب می‌شود. البته با امید به آنکه هیچ خطر و مشکلی در طول سفر شما

سفری خاطره‌انگیز با قطار

در ارتباط با سفر با قطار نکاتی وجود دارد که ذکر آنها لازم به نظر می‌رسد: در بعضی مواقع به دلیل طولانی بودن سفر بد نیست قطار را جایگزین ماشین کنید و لحظات به یادماندنی و خاطره‌انگیزی را برای کودکان‌تان بوجود آورید.

ضمن آنکه قطار وسیله‌ای است که ایمنی آن نسبت به سایر وسایل نقلیه بیشتر است و از آنجایی که مسافرت با قطار این امکان را فراهم می‌آورد تا شما بتوانید یک کوپه دربست در اختیار داشته باشید، فرزندان آزادی عمل بیشتری دارد و می‌تواند به راحتی بنشیند، استراحت کند و مناظر اطراف را به راحتی تماشا کند که قطعاً برای او تازگی خواهد داشت.

البته لازم به ذکر است که هنگام خواب در قطار جای خواب کودک خود را در قسمت صندلی پایین کوپه در نظر داشته باشید و از خواباندن او در تخت بالای کوپه خودداری کنید، چرا که ممکن است باعث پایین افتادن و صدمه او شود.

اما در مسافرت با قطار رعایت چند نکته در این مورد لازم و ضروری احساس می‌شود.

در مسافرت با قطار با اینکه یک کوپه دربست در اختیار دارید، اما برای کودک خود تفهیم کنید که با صدای بلند حرف زدن، فریاد کشیدن و بالا و پایین پریدن باعث سلب آسایش سایر افرادی که در کوپه‌های دیگر هستند، می‌شود. پس لازم است این موضوع را برای او تفهیم کنید. رفتن گاه و بی‌گاه او به بیرون کوپه و دویدن او میان راهروی قطار در حرکت، نه تنها خطرناک است، بلکه باعث مزاحمت افراد دیگر می‌شود.

این موضوع را به فرزند خود گوشزد کنید که کوپه خود را همان‌طور که تحویل گرفته‌اید، باید همان‌طور هم تحویل بدهید.

پس رعایت نظافت و صدمه وارد نکردن به وسایل داخل کوپه از جمله مواردی محسوب می‌شود که باید از همان کودکی فرزندان خود را نسبت به این موضوع آگاه سازید.

در شماره قبلی به مبحث والدین و انواع فرزندپروری پرداختیم. همچنین گفتیم که نقش والدین در شکل‌گیری شخصیت و رفتار فرزندشان بسیار موثر است. گفتیم که محققان چهار نوع سبک فرزند پروری ارائه کرده‌اند. در شماره قبل در مورد والدین مستبد و مقتدر صحبت کردیم. دو گروه از والدین در گروه والدین سمی در این چهار روش فرزند پروری قرار می‌گرفتند. گروه اول که مفصل در مورد آن گفتگو کردیم، والدین مستبد بودند. در این مقاله در مورد گروه سوم و چهارم صحبت می‌کنیم. گروه سوم، والدین آسان‌گیر و گروه چهارم که باز در گروه والدین سمی قرار می‌گرفتند، والدین طرد کننده بودند.

شیوه‌های فرزند پروری

قسمت دوم

دانشگاه

سازمان حشمتی پور
کارشناس علوم تربیتی
نویسنده کودک و نوجوان
مربی مهارت‌های زندگی



گروه سوم: والدین سهل‌گیر

مانند دو گروه قبلی، اگر می‌خواهید ببینید در گروه این والدین قرار می‌گیرید یا نه، باید به چند سوال پاسخ دهید:

- مقرراتی وضع می‌کنید که به ندرت عملی‌شان می‌کنید.
- عواقب کار فرزندتان را اکثر اوقات نادیده می‌گیرید.
- فکر می‌کنید که فرزندتان بدون دخالت شما بهتر یاد می‌گیرد.

اگر هر کدام از جملات بالا در مورد شما صدق می‌کند، به احتمال زیاد شما جزء گروه والدین آسان‌گیر هستید.

← پدر یا مادری که درگیر مسائل و مشکلات هستند، والدینی که اعتیاد دارند، کمتر می‌توانند مشکلات فرزند خود را رفع کنند (البته این اصل کلی است و استثنا در هر گروه وجود دارد).
← از طرف دیگر، والدین طردکننده و بی‌توجه، اطلاعات و آگاهی لازم برای تربیت فرزند خود را ندارند و گاهی اوقات غرق در مشکلات خانوادگی، حاد، مشکلات مالی و ... هستند.

خصوصیات کودکانی با والدین طردکننده

کودکانی که والدین کم‌توجه دارند، دچار مشکلات رفتاری می‌شوند و اغلب اعتماد به نفس پایینی دارند، چون آموزش ندیده‌اند و آگاهی ندارند، کمتر قادر به حل مشکلات خود هستند. عملکردشان در مدرسه ضعیف است و اغلب شادی کمی را تجربه می‌کنند.

والدین موفق

شاید هر کدام از شما جزء هر گروه از والدین قرار بگیرید، اما مسئله مهم این است که چطور والدین موفق باشیم. مهم‌ترین و اساسی‌ترین اصل این است که همیشه قهرمان خودمان باشیم و برای تربیت فرزندمان دچار عذاب وجدان نباشیم، زیرا هر پدر و مادری همواره سعی می‌کند که برای فرزندش بهترین باشد و کم و کسری از لحاظ مادی و معنوی برای فرزندش نگذارد. اگر گاهی نمی‌توانیم والدین تمام‌عیاری باشیم، نگران نباشیم و خود را سرزنش نکنیم، زیرا ما نیز انسان هستیم. گاهی غم، خوشحالی، ناتوانی و حواس‌پرتی و خستگی جزئی از وجود هر انسانی است. اما همواره با رعایت چند راهکار می‌توانیم تا حد زیادی والدین موفق و خوبی برای فرزندمان باشیم. برای تربیت فرزندانمان فقط حفاظت از خطرات آشکار مانند بی‌توجهی یا توجه زیاد، تجاوز، اعتیاد و ... کافی نیست.

چهار وظیفه اصلی هر پدر و مادر موفق این است که:

- ← امنیت عاطفی و جسمی فرزند خود را تامین کند.
- ← بهداشت روانی و بهداشت فردی و محیطی فرزندش را در نظر بگیرد.
- ← سومین نکته و مهم‌ترین اینکه مهارت‌های اجتماعی و زندگی را بسیار منعطف و عملی به فرزندش بیاموزد.
- ← کودک‌کش را از نظر فکری و احساسی برای رویارویی با مسئولیت‌های زندگی آماده کند.

سخن آخر

وقتی ما به عنوان والدین آگاه و آگاه‌الگو، همه مهارت‌ها را به فرزندمان بیاموزیم، او را مسئولیت‌پذیر و با اعتماد به نفس بالا تربیت کرده‌ایم و وقتی فرزند ما اعتماد به نفس لازم و کامل (نه اعتماد به نفس کاذب و زبان‌درازی) را آموخته باشد، به راحتی بدون هیچ نگرانی و به هم ریختگی و در کمال آرامش روح و روان می‌تواند مشکلاتش را با راهکار مناسب حل کند. فرزندان ما برای بهتر زندگی کردن آموزش می‌خواهند. آموزش والدین آگاه می‌خواهد. تربیت و آموزش را از جایی شروع کنید که فرزندان دوست دارد، جایی که شادتر می‌آموزد. والدین مقتدر، اما مهربان، فرزندان قوی تربیت خواهند کرد.

خصوصیات والدین سهل‌گیر

- ← والدین سهل‌گیر عموماً والدین با گذشتی هستند.
- ← بیشتر وقت‌ها می‌بخشند و معتقد هستند که «بچه‌ها همیشه بچه هستند». اگر بچه‌ها بخواهند و زیاد درخواست کنند، خواسته کودک‌شان را اجابت می‌کنند. در مقابل خوب بودن به فرزندشان پاداش می‌دهند.
- ← آن‌ها در اغلب موارد فرزندشان را تشویق می‌کنند تا در مورد مشکلات خود با والدین صحبت کنند، اما اغلب سعی نمی‌کنند تا انتخاب نادرست و رفتار بد آن‌ها را مدیریت کنند. والدین آسان‌گیر معمولاً بیشتر نقش دوست را دارند تا پدر و مادر.

ویژگی‌های کودکانی که با والدین سهل‌گیر تربیت شده‌اند

- ← فرزندان که با این گروه از والدین بزرگ می‌شوند در زمان تحصیل دچار مشکلاتی می‌شوند.
- ← این کودکان مشکلات رفتاری بیشتری از خود نشان می‌دهند، چرا که به قانون و مقررات احترام نمی‌گذارند. این گروه از کودکان اغلب اعتماد به نفس پایینی دارند و ممکن است احساس غم زیادی از خود نشان دهند.
- ← همچنین کودکانی با والدین سهل‌گیر بیشتر در معرض مشکلات سلامتی قرار دارند؛ مانند چاقی و خرابی بیش از اندازه دندان، زیرا این والدین خوردن تنقلات و زیاده‌روی فرزندشان در هر کاری را جدی نمی‌گیرند.
- البته این موضوع در کودکان والدین سهل‌گیر بیشتر دیده می‌شود، اما به این معنا نیست که هر کودکی این مشکلات را دارد، جزء والدین سهل‌گیر است.

گروه چهارم: والدین بی‌توجه - طردکننده (والدین سمی)

- کدام جمله در مورد شما صدق می‌کند؟
- ← در مورد درس، مدرسه و تکلیف فرزندتان چیزی نمی‌خواهید.
- ← به ندرت از فرزندتان می‌پرسید که کجا یا با چه کسی است.
- ← زمان زیادی با فرزند خود صرف نمی‌کنید.
- اگر هر یک از این جملات در مورد شما صدق می‌کند، شما والدینی بی‌توجه هستید.

ویژگی‌های والدین بی‌توجه

- ← این والدین اطلاعات کمی در رابطه با کارهایی که فرزندشان انجام می‌دهد دارند. قوانین کمی وضع می‌کنند و فرزندشان به اندازه کافی تربیت و راهنمایی نمی‌شوند و مورد توجه والدین خود نیستند.
- ← والدین طردکننده از کودکان خود انتظار تربیت خودشان را دارند.
- ← این والدین زمان و انرژی زیادی صرف برطرف کردن نیازهای فرزند خود نمی‌کنند.
- ← والدین طردکننده کم‌توجه هستند، اما این کم‌توجهی همیشه عمدی نیست.

خود و یا در بغل تان نگه دارید، اما به هر حال بهترین کار این است که به خرید یک صندلی اضافی فکر کنید. داشتن صندلی جداگانه برای خود، باعث می شود که در شرایط ایمن تری قرار بگیرید. برای گرفتن صندلی مخصوص کودکان خردسال از پرسنل هواپیما سوال کنید.

۴۴ با هتل یا مقصد خود تماس بگیرید و در مورد داشتن برخی امکانات سوال کنید
هتل، استراحت گاه و یا هر جایی که قصد سفر دارید، آیا برخی اقلام ضروری مثل کالسکه، اسباب بازی، صندلی ماشین و ... برای کودکان را دارند. اگر این گونه باشد، می توانید برخی از وسایل را با خود حمل نکنید و به آنجا نبرید، حتی می توانید از فرودگاه هایی که از آنجا پرواز می کنید هم سوال نمایید که آیا کالسکه یا برخی وسایل اجاره ای مخصوص کودکان را دارند.

و عبور و مرور افراد غریبه، دچار وحشت می شوند. قرار گرفتن در راهروی هواپیما، آنها را در معرض برخورد با بسیاری از محرک ها قرار می دهد، حتی ممکن است با چرخ حاوی مواد غذایی و پذیرایی، برخورد کنند. این راهکار برای زمانی است که کودک شما عادت به دستشویی رفتن زیاد ندارد. معمولاً دستشویی هواپیما در عقب هواپیما قرار دارد. اگر کودک تان نیاز به دستشویی رفتن دارد و این اتفاق در اثر هیجان زیاد در او تشدید می شود، از متصدی بخواهید که صندلی نزدیک به دستشویی را به شما بدهد تا بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران او را به دستشویی ببرید. اگر هواپیما سه ردیف برای نشستن مسافران دارد، ردیف میانی را انتخاب نکنید، زیرا احتمالاً فرزندان علاقه زیادی به نشستن کنار پنجره خواهد داشت.

۴۵ اگر فرزندان کمتر از دو سال دارند، یک صندلی اضافی برای او بگیرید
با آنکه کودکان زیر دو سال را می توانید روی دو پای

۵۱ پروازی را انتخاب کنید که با ساعت خواب کودک تان هماهنگی دارد

اگر کودک تان کمی قبل از پرواز خواب آلود باشد، در حین سفر و پرواز، به خواب خواهد رفت. اگر فرزندان صبح ها انرژی زیادی دارد و یک جا بنده نمی شود، پرواز صبح را تا جای امکان انتخاب نکنید. اگر نسبت به پرواز حس کنجکاو زیادی دارد، می توانید در حین پرواز با او صحبت کنید و به سوالاتش پاسخ دهید. بعضی از بچه ها وقتی برای چیزی بسیار انتظار کشیده اند، نباید آنها را در زمان معین شده، از چیزی که می خواهند، محروم کرد. در واقع انتخاب زمان پرواز، بستگی به ویژگی ها و روحیات فرزندان نیز دارد.

۵۲ از صندلی های نزدیک پنجره و یا دستشویی انتخاب کنید

سعی کنید او را از راهروی هواپیما و در تماس مداوم بودن با غریبه ها، دور نگه دارید. گاهی اوقات کودکان از تجمع

اعظم اسلامی مجد
مترجم

دانش سرگودک

آماده کردن کودک برای اولین مسافرت هوایی

اگر تا کنون با فرزند خود تجربه سفر هوایی را نداشته اید، احتمالاً در نخستین سفر مشترک تان با هواپیما دچار اضطراب و نگرانی خواهید شد، مخصوصاً اگر سن کودک تان بسیار کم باشد، اما بهتر است این رابه خاطر داشته باشید که شما تنها کسی نیستید که این شرایط را تجربه می کنید و پیش از شما مادران بسیاری با فرزندان بسیار کوچک شان هواپیما سوار شده اند. برای اینکه از میزان اضطراب و نگرانی تان کم شود، بهتر است چند نکته را رعایت کنید. در بستن چمدان سفر دقت نمایید. راجع به سفر هوایی به فرزندان کمی اطلاعات بدهید. سر وقت به فرودگاه بروید، البته با تمام تدابیر شما باز هم ممکن است این تجربه برای فرزندان خوشایند نباشد یا ممکن است مسئله ای پیش بیاید و برنامه ها آن طور که می خواستید پیش نروند.

11 به فرزندتان فیلم‌هایی از چگونگی پرواز نشان دهید

اگر کودک‌تان هیچ تصویری از پرواز با هواپیما در ذهن نداشته باشد، می‌تواند دچار ترس و اضطراب شود. به او راجع به بلند شدن و فرود آمدن هواپیما، افتادن در چاله‌های هوایی و... بگویید. فضای تنگ کابین را به او نشان دهید. به این ترتیب او حتی با رفتار درست داشتن داخل هواپیما نیز آشنا می‌شود.

12 ۲ ساعت قبل از زمان پرواز، در فرودگاه حاضر شوید

گاهی با بروز برخی مسائل و اتفاقات پیش‌بینی نشده، دچار تنش‌های اضافی می‌شوید، لذا با مدیریت بیشتر می‌توانید این احتمالات را به کمترین میزان مخرب‌زا بودن‌شان برسانید. در این فاصله می‌توانید چیزی بخريد و با او ميل كنيد.

13 به او چیزی بدهید تا سرگرم شود

اگر کودک‌تان بیشتر از ۵ سال دارد، به او آدم‌س بدهید تا هنگام برخاستن از زمین، بجود. برای کودک‌ان خردسال، مکیدن شیشه شیرشان آرام‌بخش است. حتماً کمربند ایمنی‌اش را چک کنید و آن را محکم ببندید.

14 کمک کنید که کمی تحرک داشته باشد

ممکن است تحمل پرواز طولانی مدت برای یک کودک خردسال، سخت باشد. در نتیجه احتمالاً دچار بی‌قراری خواهد شد. اگر امکانش فراهم بود، او را در راهرو کمی بچرخانید. یا اینکه کاری کنید پاهایش را دراز کند. یک بازی فیزیکی با او انجام دهید. کالری سوزاندن در این شرایط برای او خوب است.

15 او را آرام کنید

برای آرام کردن فرزندتان در هواپیما، هر کاری که می‌توانید انجام دهید. وقتی شروع به شکایت کردن نمود، اجازه ندهید که از کنترل شما خارج شود و گریه کند. هر کاری که او را در این شرایط مهار می‌کند، مفید است. حواسش را پرت کنید یا یک دروغ مصلحتی بگویید تا ذهنش به سمت دیگری برود. یا اینکه او را در آغوش خود بگیرید تا احساس امنیت کند.

16 در صورت بدتر شدن شرایط از همسفران خود عذرخواهی کنید

اگر کودک‌تان مزاحمتی برای دیگران ایجاد کرده است، یا با گریه و بهانه‌گیری دیگران را کلافه کرده است، از اطرافیان خود عذرخواهی کنید. بگذارید که آنها حس بدی به شما نداشته باشند. بخش‌هایی از مشکلات و واکنش‌ها عادی هستند، اما بخش‌هایی را می‌توان حذف یا تعدیل کرد.

17 اوضاع که آرام شد، نفس راحتی بکشید و کمی استراحت کنید

مسافرت هوایی می‌تواند برای فرزندتان اضطراب‌آور باشد. اگر فرزندتان در حین پرواز خوابش برد، بگذارید در همان حال بخوابد. اگر کتاب خاصی را دوست دارد، آن را باز کنید و آرام برایش بخوانید. کاری کنید که این تجربه برایش لذت‌بخش باشد. از درخواست کمک از کارکنان فرودگاه یا هواپیما، هراسی نداشته باشید. آنها متوجه شرایط شما هستند و موقعیت‌تان را درک می‌کنند. وقتی شرایط به حالت ثابت و مطمئن رسید، خودتان نیز استراحت کنید.

05 چیزهای ضروری و مورد نیاز را بسته‌بندی کنید

سبک سفر کردن برای شما که یک کودک خردسال دارید، از هر چیزی بهتر است، لذا تا جایی که می‌توانید برخی اقلام را حذف کنید یا از انواع کوچک‌تر استفاده کنید. بسته کوچک‌تر پوشک، اسباب‌بازی کوچک‌تر، کالسکه کوچک‌تر و... برخی از ضروریات را می‌توانید در مقصدتان خریداری کنید، مثلاً به ازای هر یک ساعت از پرواز، یک پوشک بردارید. با بار اضافی خودتان را خسته نکنید، مثلاً قرار نیست مقدار زیادی شیر خشک یا هر چیز دیگری داشته باشید. به اندازه نیاز بردارید و به محض استقرار در مکان مناسب، تمام وسایل مورد نیاز خود را خریداری کنید.

06 برخی وسایل سرگرم کننده برای فرزندتان بردارید

این وسایل حتماً نباید جاگیر و پر حجم باشند. چند تا ماژیک، کتاب، دفتر نقاشی، مداد رنگی و... می‌توانند سرگرمی‌های خوب و مناسبی برای کودک‌تان باشند. در انتخاب اسباب‌بازی‌ها دقت کنید. از هر اسباب‌بازی که ایجاد سر و صدای ناراحت‌کننده می‌کند، دوری کنید. قطعاً سایر مسافران واکنشی نشان خواهند داد و یا اذیت خواهند شد. اگر کودک‌تان کمی بزرگ‌تر است و در هواپیما می‌تواند با تبلت بازی کند، حتماً به شارژ آن توجه کنید. حتماً برخی لوازم جانبی مثل هندزفری و هدفون را با خود همراه داشته باشید. اگر از تنقلات و خوراکی‌های مورد علاقه فرزندتان تهیه کرده‌اید، آنها را بردارید که جاگیر نیستند و خوردن‌شان دردسری ندارد.

07 برای فرزندتان یک سورپرایز در نظر بگیرید

یک اسباب‌بازی بسیار سرگرم‌کننده، یک خوراکی مورد علاقه او و... می‌تواند نقش یک جایزه یا سورپرایز را ایفا کند، مثلاً می‌توانید به او به خاطر رفتار خویش جایزه بدهید. زمان آن را به تعویق نیندازید. به محض سوار شدن و مستقر شدن در موقعیت‌تان، او را خوشحال کنید به این ترتیب از میزان اضطراب او در سفر نیز کاسته می‌شود. فکر کنید که کودک‌تان از چه چیزی بیشتر خوشحال می‌شود.

08 دورنمای پرواز را برای او سرگرم‌کننده و خوشایند کنید

اگر نتوانید هیجانات و استرس‌های خود را کنترل کنید، واکنش‌های شما را دریافت می‌کند. اگر ترس دارید، آن را نشان ندهید. با او صحبت کنید. خودتان چند روز قبل از سفر، شروع به مقدمه‌چینی کنید، مثلاً بگویید که سفر هیجان‌انگیزی در انتظارتان است. یا مثلاً «آنقدر هیجان زده‌ام که نمی‌توانم این چند روز را تحمل کنم»، «حتماً تجربه فوق‌العاده‌ای خواهد شد» و... اگر کودک‌تان بسیار خردسال است و نمی‌تواند صحبت کند، در روز پرواز به او لیخنه بزنید تا حس خوب شما را دریافت کند.

09 شب قبل از پرواز دوباره چمدان‌ها را چک کنید

بهتر است از یک روز قبل آماده باشید. قبل از رفتن به رختخواب، کیف‌ها و چمدان‌های خود را چک کنید تا مطمئن شوید که چیزی را از قلم نینداخته‌اید. به این ترتیب روز سفر اضطراب نخواهید داشت. کودکان استرس والدین خود را به سرعت جذب می‌کنند، حتی می‌توانید از فرزندتان کمک بگیرید و با هم همه چیز را بررسی کنید.

10 انتظارات خود را مشخص کنید

به او بگویید که چه توقعاتی از او دارید. او قبلاً سفر هوایی را تجربه نکرده است. پس لازم است قبل از پرواز راجع به همه چیز با او صحبت کنید، مثلاً بگویید که اگر نیازی به چیزی داشت، حتماً به شما بگوید.

تکنیک‌هایی برای بهبود لوسی در کودک



مهدی شاه‌میلی
دانشجوی کارشناسی روانشناسی

لوس کردن فرزند انمان آن‌ها را تبدیل به افرادی می‌کند که به قوانین احترام نمی‌گذارند و مسئولیت کارهای خود را نمی‌پذیرند؛ همه اینها می‌تواند عواقبی جدی در طول بزرگسالی داشته باشد. این بخش از اصول تربیت کودک در این مقاله، اطلاعاتی در مورد الگوهای رفتاری کودکان لوس دارد. داشتن کودک لوس به تعبیر برخی غول چراغ والدین است که خودشان آن را تربیت کرده‌اند. اگر دوست ندارید کودکان لوس و بی‌مسئولیت بار آید، پس باید رفتار مناسب و روش تربیت کودک لوس را بدانید تا اصولی پیش بروید. به خواندن ادامه دهید تا معلوم شود آیا باید تغییری در راه تربیت فرزندتان خود و جلوگیری از خراب شدن آنها اعمال کنید، یا خیر!

روانشناس کودک

«نگاهی به این مثال‌ها بیندازید»

کودکی در یک سوپرمارکت با والدینش همراه است و آب نبات می‌خواهد. والدین می‌گویند «نه». کودک اصرار می‌ورزد و سپس متوجه می‌شود که آنها نمی‌خواهند خواسته وی را برآورده سازند، بنابراین خود را به زمین می‌اندازد و شروع به لگد زدن و فریاد می‌کند. هنگامی که یک مادر یا پدر این صحنه را ببیند، با نگاه کردن به والدین واکنش نشان می‌دهد و آنها احساس گناه می‌کنند. چهره آنها از خجالت سرخ می‌شود و می‌گویند: «خوب، می‌توانی آب نبات خود را این بار داشته باشی، اما این کار را هرگز دوباره انجام نده». در اینجا واقعا چه اتفاقی افتاد؟ فرزند توانسته است پدر و مادر خود را وادار کند و آنها احساس گناه و شرم کنند. در همین حین، والدین اختیار خود را از دست داده‌اند، و چون فرزندشان را درست تربیت نکرده‌اند، این امر می‌تواند به واکنش‌های مشابهی منجر شود. والدینی که فرزندشان را می‌شناسند، وقتی به آنچه که از آنها می‌خواهند، بهتر عمل می‌کنند، ممکن است هر بار که فرزندشان خود را به انجام وظایف خاص و یا انجام مسئولیت‌های خاصی می‌رسانند، رشوه داده باشند (مثلا برای نمره امتحانی خوب).

«چرخه خشم»

هر کودکی می‌داند که چگونه می‌تواند خشم خود را منتقل کند، زیرا در اغلب موارد آنها می‌دانند که می‌توانند هر چیزی را که می‌خواهند از همین راه به دست آورند. به ویژه، این رفتار باعث می‌شود که یک بزرگسال احساس شرم و گناه کند.





چرا بچه‌ها لوس بار می‌آیند؟

فقدان مرز در خانه

تنظیم مرز در خانه به این دلیل و معنی نیست که والدین با فرزندان‌شان خشن هستند، سعی می‌کنند از نظر روانشناختی آسیب برسانند، یا آنها را دوست نداشته باشند. این کاملاً متفاوت است. مرزها بسیار ضروری هستند. والدین باید با فرزندان‌شان جدی باشند و قوانین خود را دنبال کنند. مرزی قائل باشند و سپس کودک را ملزم به احترام گذاشتن به آن مرزها کنند - اتفاقی مانند بالا - کاملاً غیر قابل قبول خواهد بود. والدین باید تصمیماتی را که دارند قاطعانه انجام دهند. اگر در هر لحظه تسلیم شوند، کل ماجرا بی‌فایده خواهد بود، بنابراین اگر مرز را با گفتن «امروز شما آب نبات نخواهی داشت»، قاطعانه نشان دهید، پس از آن، فرزند شما در طول روز، چنین چیزی نخواهد خواست. مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد، چقدر آنها گریه می‌کنند، چه تعداد مدل ابراز خشم خواهند داشت یا اینکه احساس خجالت می‌کنند.

نحوه رفتار با بچه‌های لوس چگونه است؟

یک کودک لوس باید یاد بگیرد که بزرگسالان جدی هستند. آن‌ها باید بدانند که «به هیچ وجه» به معنای «نه» است. اگر مرزها از ابتدا مستقیماً و واضح تعیین شده باشند، حتی خشم به طور معمول اتفاق نخواهد افتاد. به همین دلیل است که شما باید قوانین خود را در اسرع وقت اعلام کنید. یک کودک به صورت مادرزاد لوس نیست؛ او در این وضعیت قرار گرفته است. یک کودک لوس به دنیایمی‌آید، این که بچه‌لوسی است، همه بر پایه استدلال والدین است، اگر آنها اجازه می‌دهند فرزندشان به میزان خاصی از خودخواهی برسد، فرزندان در نهایت دچار مشکل می‌شوند و رفتار آنها به طور فزاینده‌ای بدتر می‌شود. دیر یا زود این کودکان در نهایت به والدین خود توهین می‌کنند، آن‌ها را کنترل می‌نمایند و قدرت خود را بر آنها تحمیل می‌کنند که نباید این خصوصیات را داشته باشند. مهم‌تر از همه، آن‌ها در نهایت نمی‌دانند چگونه ارزش خود را حفظ کنند، همیشه بیشتر مایلند محبت ببینند و هرگز یاد نمی‌گیرند که چگونه واقعاً قدر دانی کنند.

یک کودک لوس می‌تواند یک انسان بسیار ناخوشایند به عنوان یک فرد بزرگسال باشد که برای دیگران و مهم‌تر از همه برای خودش اذیت‌کننده است. کودکان به مرزبندی نیاز دارند و والدین باید مثل والدین خوب رفتار کنند، هرگز نباید به فرزندان خود بی‌احترامی یا توهین کنند. به یاد داشته باشید هر کاری که شما انجام می‌دهید، برای جلوگیری از آسیب دیدن فرزندان، به آنها کمک می‌کند که افراد بهتری در آینده باشند که می‌دانند چگونه روابط سالم را برقرار و حفظ کنند.

پیشنهادهایی برای والدینی که فرزند لوس دارند

در صورت سر و صدا او را به اتاقش ببرید و مجبور کنید آنجا بماند تا پوزش بخواهد. ایستادن در یک گوشه، ماندن در اتاق، محروم شدن از برنامه مورد علاقه یا ابزار بازی از تنبیهات مناسبی است که می‌توانید به کار ببندید.

تلاش کنید امکانات را تنها در شرایط مناسب و مطابق معیارهای پذیرفته شده در خواست به آنها بدهید. اگر گریه بچه برای نیاز است، سریعاً نیازش را رفع کنید، اما اگر گریه متأثر از کج خلقی کودک است، باید نادیده گرفته شود. وسایل را تنها وقتی برایشان بخريد که سزاواری آن را داشته باشند و برایش کاری کرده باشند. انضباط اتاق، مسواک

نمی‌فهمند و پس از آن هنوز با بهانه‌جویی از انجام تکالیف خود طفره می‌روند، اما با آغاز شش سالگی می‌توانند با اشتیاق قوانین را دنبال و در سن نوجوانی مثل یک بزرگسال رفتار کنند. این مسئله را در نظر داشته باشید که شما اسباب بازی تمام وقت کودک نیستید. او باید بیاموزد خود را سرگرم کند و ساعتی را در خلوت خود بگذراند و شما و کارهایتان را رها کند و باید صبر کردن، انتظار و تلاش کردن را برای به دست آمدن نتیجه بیاموزد. بچه‌ها رفتار شما را تکرار می‌کنند، پس خود اولین مجری قوانین باشید. به دلیل قلدری، قدر ناشناسی و طلبکار رفتار کردن کودک، هرگز برایش هدیه نگیرید. این کار رفتارهای بد او را تقویت می‌کند.

زدن و زمان خواب را مانند یک قانون تغییر نپذیر از او بخواهید. فرزند شما به شما اشتیاق دارد، حتی اگر گاهی به او تحکم کنید، دلوپس نباشید که قاطعیت، شما را در نظر او تنفرآمیز نمایش می‌دهد. یک روز کودک بزرگ می‌شود و از شما به دلیل تربیت درست‌تان سپاسگزاری می‌کند و شما را دلیل تمام موفقیت‌هایش می‌داند. همان‌طور که اگر کودکی لوس و ضعیف تربیت کنید، مستمراً باید از او پشتیبانی کنید و تا وقتی که زنده هستید، او کودک لوس شما است و شما را برای این مشکل مقصر می‌داند. با کودک خود بحث و لجبازی نکنید. تنها قانون را یادآوری کنید و تنبیه مناسب با قانون شکنی او را اجرا کنید، البته به یاد داشته باشید که کودکان زیر چهار سال چیز زیادی از قانون

ایده‌هایی طلایی برای آشنایی کودک با هنر

هنر جزء ضروریات آموزش و پرورش کودکان است. قدر و ارزش هنر را دانستن و درک کردن به کودکان کمک می‌کند تا ارزش بیشتری برای تخیل، خلاقیت، ابراز وجود و تفکر منطقی قائل شوند. همه این موارد منجر به افزایش عزت نفس کودکان می‌شوند و حتی در پیشرفت تحصیلی‌شان نیز موثر خواهند بود. علاوه بر موارد ذکر شده، هنر موجب سرگرمی کودکان می‌شود، اما چگونه می‌توان این میل را در کودکان به وجود آورد؟

کودک‌تان را در معرض کارهای هنری قرار دهید

متفاوتی خواهند داشت. بعد از آنها را تشویق کنید تا از میان آثاری که تماشا کرده‌اند، آنهایی که بیشتر مورد علاقه‌شان بوده‌اند را پیدا کنند.

03 از کتابخانه محلی خود شروع کنید

احتمالاً بخش کاملی به کتاب‌های هنر و هنرمندان اختصاص یافته است، حتی امکان دارد یک بخش هنری مجزا برای کودکان در آنجا وجود داشته باشد. اگر یافتن کتاب مناسب برای شما دشوار است، می‌توانید از کتابدار کمک بگیرید.

02 هنر را در خانه تماشا کنید

موزه‌هایی می‌توانند برای شروع بسیار خوب باشند، ولی رفتن به موزه و گالری برای کودکان خردسال، کمی سخت است. در شرایطی که بیرون رفتن از خانه کمی دشوار می‌شود، می‌توانید در آرامش و آسایش خانه این کار را انجام دهید، حتی ممکن است در خانه، کودک شما بیشتر تفکر کرده و با شما بحث را آغاز کند. کودک‌تان را در معرض جنبش‌های هنری مختلف قرار دهید.

خواهید دید که آنها نیز همانند بزرگسالان واکنش‌های

01 نشان دادن آثار هنری

بازدید از موزه‌ها و گالری‌ها یک روش خوب و موثر برای علاقه‌مند کردن کودکان به هنر است. بسیاری از موزه‌ها، بخش‌هایی دارند که برای کودکان جذاب و سرگرم‌کننده هستند. قبل از رفتن به موزه سعی کنید تصاویری از آن و کارهای نمایش داده شده را در اینترنت جستجو کنید و به فرزندتان نشان دهید. این پیش‌نمایش باعث هیجان بیشتر آنها در حین تماشای آثار می‌شود. اگر فرزندتان بلافاصله به موزه علاقه نشان نمی‌دهد، سعی کنید که ابتدا از فروشگاه یا کافه موزه شروع کنید.

در مورد هنر با فرزندان وارد بحث و گفتگو شوید

04 اغلب درباره هنر با او صحبت کنید: تفکر انتقادی داشتن، امتیاز ویژه‌ای است. از او سوال پرسید. او را تشویق به فکر کردن کنید. حتما نباید در یک محیط رسمی باشید. این کار را می‌توان حتی با جلد یک آلبوم یا طرح یل‌بور در خیابان انجام داد.

هر چیزی می‌تواند فرصتی برای ترویج تفکر انتقادی و سواد بصری باشد. می‌توانید درباره فیلم‌های انیمیشن از نظر هنری با هم صحبت کنید. از آنها پرسید که احساس‌شان در مورد سبک و ژانر انیمیشن چیست. چه چیزی در یک شخصیت جذب‌شان می‌کند.

بود؟ تصور کن در این تصویر، با پاهای برهنه راه بروی، چه حسی به تو دست می‌دهد؟

03 از تمرینات خلاقانه استفاده کنید: قدردانی از هنر یعنی همین که کودک‌تان سرگرم یک کار هنری جدی و هیجان‌انگیز شود. کودک خود را با سوالات و فعالیت‌هایی که نیاز به تخیل او دارند، درگیر کنید. مثلاً از او بخواهید که یک داستان کوتاه درباره اثر هنری‌اش بنویسد (کار خودش یا اثری که تماشا کرده). از جزئیاتی که ممکن است توجه نکرده باشد، بهره‌گیری کنید. نیازی به ابزار و امکانات ویژه نیست. با مدار رنگی ساده هم می‌توان این کارها را انجام داد.

01 سوال پرسید: سعی کنید به سوالات خودتان جواب ندهید و به آنها فرصت فکر کردن بدهید. در حین سوال کردن نیز می‌توان برخی از ایده‌ها را گسترش داد. سوالات ساده‌ای مثل: در این تصویر چه می‌بینی؟ این قطعه موسیقی چه حسی به تو می‌دهد؟ چه چیزهای دیگری می‌توانی در آن پیدا کنی؟

02 سوالاتی پرسید که هنر را به زندگی مربوط می‌کنند: کودک‌تان از یافتن ارتباط‌ها (هنر و چیزهای دیگر زندگی) لذت می‌برد. آنها را با سوال کردن ترغیب کنید تا تشویق به فکر کردن خلاقانه شوند، مثلاً تو اگر داخل این نقاشی بودی، چه کار می‌کردی؟ این نقاشی چه نوع حیوانی خواهد

** کودک‌تان را تشویق کنید که کار هنری انجام دهد



برای‌تان بگوید. با او حرف بزنید و احساس خودتان را به او بگویید. کارش را قضاوت نکنید و در سنن خیلی پایین تر، انتقاد هم نکنید. فراموش نکنید که فرایند خلق مهم‌تر از محصول نهایی است.

04 کارهایی که از آنها لذت می‌برند را بیشتر نشان دهید

مجسمه‌سازی، نقاشی، طراحی و ... آنها را به صورت شفاهی تحسین کنید. با کلمات خوب و انرژی بخش‌تان کارهای‌شان را به اشتراک بگذارید و یا اینکه به سایر اعضای خانواده و دوستان نشان دهید.

05 فرزندان را در کلاس هنری ثبت نام کنید

فرزندان را تشویق کنید که آنچه را که دوست دارد، به‌طور جدی دنبال کند و از او بخواهید اگر سراغ چیزی رفت، مدتی به آن پایبند بماند تا به اندازه کافی آن را تجربه کند.

06 به دنبال فراخوان‌ها و رویدادهای هنری برای فرزندان باشید

یک جشنواره هنری در فضایی باز، یک کارگاه سفالگری یا حتی شرکت در کتابخانه، باعث می‌شود که علاوه بر لذت بردن و سرگرم شدن، فرزندان به شکل هدفمندتری شاخه‌ای را که دوست دارد، دنبال کند. سایت‌های اینترنتی (مخصوصاً محلی) اطلاع‌رسانی‌های لازم را انجام می‌دهند. می‌توانید از والدین دیگر نیز راهنمایی بگیرید.

01 کمی از وقت روزانه‌تان را به انجام کار هنری با او اختصاص دهید

بهتر است شرایطی را ایجاد کنید که او آزمایش و کشف کند. اجازه بدهید به طیف گسترده‌ای از لوازم و وسایل هنری دسترسی داشته باشد، تجربه کند، خودش تصمیم بگیرد و انتخاب کند. رنگ، کاغذ، مقوا، قلم، اسفنج، لوله‌های دستمال کاغذی، مجلات قدیمی و بعضی چیزهای دیگر را در اختیار او قرار دهید و بگذارید خودش کشف کند.

02 هنر را مقوله‌ای سرگرم‌کننده و قابل دسترسی معرفی کنید

فرزندان را در چارچوب‌های سفت و سخت و بسته قرار ندهید. روش‌های مختلفی را امتحان کنید و دست و بالش را باز بگذارید. بگذارید که تجربه کند و شگفت‌زده شود. خاک رس، خمیر بازی، گچ و ... در اختیارش قرار دهید. حتی خمیر بازی را خودتان برایش آماده کنید. از کارها و فعالیت‌هایش به‌طور لحظه‌ای عکس بگیرید و با عکس‌هایش یک آلبوم جذاب درست کنید. اجازه بدهید دست، پا و صورت‌شان را رنگی کنند. با سخت‌گیری زیاد، مقوله هنر و کار هنری را برای او بیش از اندازه جدی و سخت جلوه ندهید.

03 با فرزندان درباره خلاقیت‌هایش صحبت کنید

بحث درباره هنر به او تفکر انتقادی را یاد می‌دهد. از او بخواهید در مورد کارش یا جزئیات بیشتری

کودکان به وقت‌گذرانی با هر دو والد نیاز دارند

به گزارش کودک سالم و به نقل از ایسنا، سمانه اسماعیل زاده؛ روانشناس، اظهار کرد: وقت‌گذرانی با کودکان در سنین پایین کمک می‌کند کودک رشد عاطفی مناسب داشته باشند و نیازهای عاطفی‌اش برآورده شود. وقتی نیازهای عاطفی کودک برآورده شد، احساس امنیت، احساس مهم بودن و احساس دوست داشته شدن و احساس ارزشمندی می‌کند و لذا به خودپنداره مثبت، عزت نفس و اعتماد به نفس می‌رسد. وقت‌گذرانی والدین با کودک کمک می‌کند تا در نوجوانی و بزرگسالی موفق‌تر در جامعه عمل کند. هیچ والدی جای والد دیگر را نمی‌گیرد و هر چقدر مادر برای وقت‌گذرانی با کودک تلاش کند، مانند پدر نیست و بر عکس، زیرا برخی از نیازهای کودک از طریق والد خاص تأمین می‌شود و دختران در الگوبرداری به مادر و پسران در الگوبرداری به پدر نیاز دارند. همچنین دختران برای اینکه نسبت به جنس مخالف شناخت خوبی پیدا کنند و نگرش‌شان درباره همسر آینده شکل بگیرد، باید با پدر ارتباط داشته باشند؛ این موضوع درباره پسران هم صدق می‌کند. والدین باید برای نزدیک شدن به نوجوان به حرف‌های او گوش دهند و از علاقش با خبر شوند و درباره آنان اطلاعات کسب کنند. مادران نباید واسطه بین پدر و فرزند باشند. فرزندان باید خودشان توانایی در خواست‌از والدین و والدین را داشته باشند. همچنین در یاد دادن اصول اخلاقی به فرزندان و تبیین بایدها و نبایدها حتماً نظر پدر و مادر باید یکی باشد. زمانی تربیت موفق اتفاق می‌افتد که هم مادر و هم پدر نقش تربیتی خود را ایفا کنند، البته مادران بیشتر با کودک هستند، اما به پدران توصیه می‌کنیم روزانه وقت خیلی کوتاهی را به کودک اختصاص دهند و این وقت را هیچ‌جانی بگذارند. همچنین در ارتباط با نوجوان باید به علایق او مانند فیلم دیدن و ورزش کردن و... توجه کرد. فعالیت‌های مشترک با والدین هم در نوجوانی لذت‌بخش است.



کودکان تا دو سالگی هرگز این دستگاه را استفاده نکنند!

به گزارش کودک سالم به نقل از خبرگزاری فارس، دکتر محمود جباروند، رئیس انجمن چشم‌پزشکی بیان داشت: اینکه گفته می‌شود کودکان دو سال نباید از گوشی همراه، تبلت و تلویزیون استفاده کنند به این دلیل است که تصویری که در تلویزیون وجود دارد، شامل تصاویر متعددی هستند که در ثانیه پردازش می‌شود و به صورت تصویری در می‌آید، در حالی که در کودکان که ذهن‌شان خیلی فعال است و زمینه رشد زیادی دارند، این تصاویر در رشد ذهنی کودک تأثیر منفی می‌گذارد؛ به ویژه در کودکان زیر دو سال. والدین کودکان زیر یکسال باید حتماً مانع استفاده آنها از تلویزیون یا گوشی همراه شوند؛ چراکه از نظر رشد ذهنی این استفاده به ضرر کودکان است. مناسب‌ترین راه، استفاده از کتاب است که تصویر ثابت دارد و پردازش می‌شود؛ در حالی که این پردازش تصویر در گوشی همراه، تلویزیون و تبلت باعث آسیب‌های ذهنی به کودکان می‌شود، اما کتاب بهترین وسیله برای رشد ذهنی کودکان است.

کودک آنلاین

کودک آنلاین

Child
Online



سانروف‌ها یکی از علل جان باختن کودکان در تصادفات

به گزارش کودک سالم به نقل از خبرنگار مهر، سرهنگ عین ا... جهانی؛ معاون اجتماعی پلیس راهور فراجا، در همایش «کودکان را نجات دهیم» گفت: آن چیزی که باعث می‌شود کودکان در تصادفات آسیب ببینند این است که برای کودکان صندلی کودک تهیه نمی‌شود. کودکان زیر ۱۲ سال باید حتماً در خودرو صندلی کودک داشته باشند، مگر اینکه کودک قدش از ۱۳۵ سانتیمتر بیشتر باشد. یکی دیگر از عواملی که باعث می‌شود کودکان در تصادفات یا هنگام رانندگی آسیب ببینند، بیرون آوردن سر کودک از سقف ماشین‌هایی است که امکان باز شدن دارد.





آیا آفت دهان کودکان خطرناک است؟

به گزارش کودک سالم به نقل از خبرگزاری فارس، دکتر رضا شبیری؛ فوق تخصص روماتولوژی کودکان در برنامه «طبيب» آفت‌های دهانی اطفال را به چند دسته تقسیم کرد و گفت: در آفت یک حاشیه خیلی قرمز و داخل آن یک زخم سفید می‌بینیم. در بچه‌ها آفت‌ها را به سه دسته تقسیم می‌کنیم، آفت‌های خفیف، شدید و هرپتی فرم، البته ۸۰ تا ۸۵ درصد آنها خفیف است. آفت‌های شدید بیشتر از یک سانتیمتر هستند و تا بیشتر از یک ماه در مان آنها طول می‌کشد. آفت‌ها هرپتی فرم هم شبیه تبخال هستند. سائز آنها کوچک بوده و چند دانه کنار هم می‌زند و دوره درمان آنها هم کم است.

آفت‌ها ممکن است به دلیل کمبود ویتامین، روی، آهن، رژیم غذایی نامناسب و گاز رفتگی و ضربات ایجاد شوند، اما علل جدی هم دارند مثل بیماری‌های خودالتهابی مثل مشکل کرون روده، البته تب مارشال هم می‌تواند با آفت همراه باشد؛ پس اگر کودکی به کرات دچار آفت می‌شود، حتما باید به یک روماتولوژیست اطفال مراجعه کرد؛ ضمن اینکه در بزرگسالان نیز باید علت آفت‌های مکرر مورد بررسی قرار بگیرد.



فواید مصرف میوه و سبزیجات برای کودکان بیش فعال

به گزارش کودک سالم به نقل از خبرگزاری مهر از مدیکال نیوز تودی، داروها می‌توانند به کودکان در مدیریت علائم بیش‌فعالی کمک کنند، اما ممکن است عوارض جانبی داشته باشند. اختلال بیش‌فعالی معمولاً در طول سال‌های مدرسه ابتدایی (سنین ۵ تا ۱۱ سالگی) تشخیص داده می‌شود، اما می‌تواند در دوران نوجوانی یا حتی بزرگسالی نیز تشخیص داده شود. این تشخیص در بررسی‌های اجتماعی در پسران تقریباً ۳ برابر نسبت به دختران شایع است. علائم این اختلال در کودکان عبارتند از: خیال‌بافی، ناتوانی در تمرکز روی کارها، بی‌قراری، مشکل در پیروی از آموزش‌ها و دستورالعمل‌ها، صحبت زیاد و ایجاد سروصدا و انجام ریسک‌های غیر ضروری. اکنون، نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات ممکن است علائم بی‌توجهی را در کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی کاهش دهد. محققان به این نتیجه رسیدند آن دسته از کودکانی که میوه و سبزیجات مصرف می‌کردند، کمتر مستعد بی‌توجهی بودند. آنها پیشنهاد می‌کنند که افزایش مصرف این غذاها ممکن است راهی برای کاهش علائم بیش‌فعالی باشد.



پدرها برای کودکان خود لایایی بخوانند

به گزارش کودک سالم و به نقل از بهداشت نیوز، دکتر عباس عوض پور؛ فوق تخصص گوارش کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جهرم گفت: شکایت شایع در والدین در مورد کولیک یا قولنج اینگونه است که می گویند الگوی خواب فرزندم به هم خورده، شب تا صبح گریه می کند و هنگامی که ما را خسته کرد، نوزاد آرام می گیرد و می خوابد. مادری که فرزند مبتلا به کولیک دارد از دور مشخص است، نوعی استیصال و اضطراب را در چهره والدین می توان مشاهده کرد. مهم ترین اقدام پزشکی، دادن اطمینان خاطر به والدین و تاکید بر این نکته است که این یک وضعیت طبیعی می باشد و به زودی رفع خواهد شد. توصیه اول به مادران شیرده این است که از مصرف حبوبات و غذاهای نفاخ پرهیز کنند. در مورد مصرف لبنیات، اگر مادر مشاهده کرد که علائم کولیک نوزاد شدت یافته است باید مصرف لبنیات را مدتی به تاخیر بیندازد. اصلا و ابدا توصیه به مصرف شیر خشک و جایگزین کردن شیر خشک به جای شیر مادر نمی شود. در آرام کردن کودکان دچار کولیک، لایایی خواندن توسط پدرها بسیار تاثیر گذار است. زیرا صدای بم مردانه کودکان را آرام می کند. همین طور بغل کردن و راه بردن نوزاد، استفاده از صدای وسایلی مثل جاروبرقی، سشوار و اخیرا اپلیکیشن هایی که صدای این وسایل را تقلید می کند، در آرام کردن این نوزادان کمک کننده است. استفاده از روش قنداق کردن این نوزادان در زمان های بی قراری هم می تواند کمک کننده باشد. توصیه دیگر این است که این نوزادان را در ماشین گذاشته و به گردش برونند.



نوزادان و کودکان هم از عوارض طولانی کووید ۱۹ مصون نیستند

مطالعه محققان نشان داد که حدود یک نفر از هر سه کودک ۱۴ ساله و کوچک تر که آزمایش کوویدشان مثبت بود، از نوسانات خلقی، مشکل در به خاطر سپردن یا تمرکز و ثورات پوستی تا دو ماه بعد رنج می بردند. به گزارش کودک سالم به نقل از خبرنگار مهر از مدیسن نت، «سلینا کیکنبورگ برگ»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه کپنهاگ دانمارک، می گوید: «علائم طولانی مدت در کودکان باید جدی گرفته شود. در میان کودکان در هر سنی، علائم طولانی مدت در آنهایی که مبتلا به کووید بوده اند، بیشتر از کسانی که مبتلا نشده اند دیده می شود.» کیکنبورگ برگ گفت: «هنوز موارد زیادی درباره کووید وجود دارد که نمی دانیم و نباید برای بهبودی از یک بیماری عفونی عجله کرد. اگر از خستگی، تنگی نفس، تب و سایر علائم رنج می برید، آرامش خود را حفظ کنید و به بدن استرس وارد نکنید. گاهی اوقات بهبودی یک بیماری ویروسی زمان بیشتری می برد.» به گفته محققان، خستگی، مشکل در تمرکز، نوسانات خلقی و مشکل در تنفس از نشانه های بارز کووید طولانی مدت است. اگر کودک شما پس از ابتلا به کووید ۱۹ هر یک از این علائم را داشت، با پزشک کودکان صحبت کنید.

کودک آنلاین

کودک آنلاین

Child
Online



چند راهکار ساده برای افزایش ضریب هوشی کودکان

به گزارش کودک سالم به نقل از ایسنا، تحقیقات روان شناختی نشان می دهند والدین می توانند ضریب هوشی فرزندان خود را افزایش دهند؛ البته زمانی که از روش های آزمایش شده استفاده کنند. پس از بررسی تقریبا تمام مداخلات موجود، دکتر جان پروتزکو و همکاران وی، محققان یک تحقیق جدید در حوزه روانشناسی، دریافتند که تنها چهار نفر شناس واقعی برای انجام این کار دارند. چهار مورد ضروری برای افزایش هوش کودکان شامل مصرف اسیدهای چرب امگا سه، خواندن تعاملی با کودکان، سپری کردن دوره پیش دبستانی و ثبت نام کودکان در آموزش های اولیه است.





... از من مباحش غافل
من یارپند دانم



دکوراسیون اتاق کودک

یک اتاق خواب به روز!

بین ایده‌های بزرگی که در صفحات مجلات و سایت‌ها راجع به تغییر دکوراسیون می‌بینید و بودجه شما، باید تناسب وجود داشته باشد. ایده‌ای که نتوانید آن را به مرحله اجرا برسانید، در عمل به هیچ دردی نمی‌خورد. با توجه به هزینه‌های سرسام‌آور زندگی، بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم که در دکوراسیون منزل خود، سراغ ایده‌هایی برویم که با گذشت زمان، خسته‌کننده و از مد افتاده نباشند. این مسئله درباره اتاق خواب کودکان بارزتر است، زیرا با تغییر سن و سال آنها از خردسالی به نوجوانی، برای بسیاری از خانواده‌ها، تغییر دکوراسیون اتاق خواب، عملی بسیار پرهزینه محسوب می‌شود. برای رسیدن به ایده آل‌ترین حالت ممکن از طراحی دکوراسیون اتاق خواب و از طرفی صرف کم‌ترین هزینه‌ها برای ایجاد تغییر، بهترین راهکار، استفاده از ایده‌ای است که قابلیت انعطاف‌پذیری بالا داشته باشد.

۴- تخت‌خواب بلند



اگر فضای اتاق خواب کودک شما، کم می‌باشد، بهتر است با راهکارهایی مثل استفاده از تخت ارتفاع دار، این فضا را بیشتر کنید. تخت‌خواب‌های بلند و یا حتی دو طبقه، به میزان زیادی این مشکل را برطرف می‌کند و به شما امکان استفاده از فضای زیر تخت برای نگهداری برخی وسایل اتاق را می‌دهد.

۵- فضای کاری



در اتاق خواب یک کودک، حتما باید میز تحریر و صندلی باشد. یک میز می‌تواند در یک گوشه از اتاق او و در کم‌ترین فضا قرار گرفته باشد، اما هرگز به خاطر کوچکی اتاق، آن را حذف نکنید، چرا که از الزامات اتاق کودک است.

دادن یک تم تزئینی به اتاق خواب کودک، ایده و سوسه‌انگیزی است. اگر این کار را عاقلانه انجام دهید، نتیجه خوبی خواهد داشت. برای این منظور لازم نیست سراغ روش‌های پرهزینه بروید. تغییر وسایل درشت اتاق با بالاتر رفتن سن آنها، عملاً کار پرخرجی است، ولی با اضافه کردن وسایل تزئینی به همان میلمان قبلی می‌توانید رنگ و بوی تازه‌ای به آن بدهید. پوسته‌های جذاب، کوسن‌های رنگی، ریسه و چراغ‌های ریز و ... تاثیر شگفت‌انگیزی دارند.

۳- فضای بیشتر برای ذخیره‌سازی



اگر به سختی کودکان خود را متقاعد می‌کنید که اتاق‌شان را تمیز و مرتب کنند و از طرفی به هم ریختگی و آشفتگی اتاق نیز اعصاب‌تان را خط‌خطی می‌کند، می‌توانید یک راه بهتر را برای رفع این مشکل پیاده کنید. هر چه فضای ذخیره بیشتری در اتاق فراهم کنید، به نظم گرفتن سریع‌تر و راحت‌تر اتاق کمک خواهید کرد. انواع جعبه‌ها، سبدها، باکس‌های تزئینی و رنگی علاوه بر تغییر در ظاهر اتاق، شما را در این راه کمک خواهند کرد.

۱- اتاق کودکان، هنر کودکان



مفهوم زیبا شناختی در شما و کودک‌تان متفاوت است. پس به فکر اعمال کردن مفاهیم و تعبیر خود نباشید. اتاق کودک، مختص او است. پس بهتر است برای آن از ایده‌های خودش نیز استفاده کنید، مثلاً نقاشی‌های او را با یک الگوی متناسب (با قاب یا بی قاب) روی دیوار نصب کنید.

۲- لوازم جانبی اتاق را عوض کنید



۱۰- ایده‌های هوشمندانه برای تغییر عناصر اتاق



شما می‌توانید اتاق کودک خود را با تغییر چند وسیله کوچک‌تر با صرف کم‌ترین بودجه و هزینه، دوباره بچینید و فضا را تغییر دهید. یک دیوار اتاق را در نظر بگیرید. در سنین پایین‌تر آن دیوار را گالری نقاشی‌ها و آثار هنری او کنید و بعد با بزرگ‌تر شدن او، بسته به سلیقه و نیازش از دیوار استفاده‌های دیگری کنید، مثلاً با مدرسه رفتن کودک، آن را رنگ بزنید و تبدیل به تخته سیاه کنید.

۱۱- به جنس و کیفیت اهمیت بیشتری بدهید



قرار است از میلمان اتاق کودک برای مدت زمان بیشتری استفاده کنید. پس لازم است از فرش استفاده کنید که در کوتاه مدت پرز ندهد یا خشک و آزار دهنده نشود. برای انتخاب پرده، روختی و کوسن‌ها نیز سراغ پارچه‌های زبر و زمخت نروید. کودکان خردسال به فضای شاد و سرگرم‌کننده نیاز دارند. پس نباید آنها را از داشتن چنین امکاناتی محروم کنید. می‌توانید یک کلبه موقت، یک چادر مسافرتی کوچک و ... تهیه کنید و در یک گوشه اتاق قرار دهید تا مدت‌ها آنجا مشغول بازی باشند.

نوجوانان طراحی شده‌اند، مثلاً تختی که سفارش می‌دهید، با اضافه کردن چند قطعه به آن، از تختخواب کودک نوپا به تختخواب نوجوان تبدیل شود. ممکن است سفارش آن کمی گران باشد، ولی در دراز مدت، بخش زیادی از هزینه‌ها را کاهش خواهد داد، مثلاً میز و صندلی انتخابی برای اتاقش بهتر است قابلیت تنظیم ارتفاع داشته باشد تا متناسب با سن کودک، ارتفاع آن نیز تغییر کند.

۸- کمد بزرگ‌تر



از همان خردسالی کودکان، کمد لباسی برای او بخرید که اندازه بزرگ‌تری دارد. در برابر مدل‌های کوچک، فانتزی و شیک مخصوص خردسالان، خویشتن‌داری کنید و نیازهای آتی او را در نظر بگیرید. در میان کمد‌ها و قفسه‌های اتاق او، حتماً به یک قفسه باز (بدون در) و شناور فکر کنید. این قفسه در سنین پایین‌تر می‌تواند محل مناسبی برای قرار گرفتن عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌ها و در سنین بالاتر، برای نگهداری کتاب‌ها باشد.

۹- از سر تخت‌های مناسب استفاده کنید



کودکان در سنین پایین به این سر تخت‌ها علاقه زیادی دارند، ولی با بالا رفتن سن‌شان، تغییر نظر می‌دهند، بنابراین توصیه می‌کنیم که در خردسالی آنها از سر تخت‌های مناسب با هر طرح و رنگی که دوست دارند استفاده و در سال‌های بعدی آنها را از تختخواب‌شان حذف کنید.

**وسایلی که با بزرگ‌تر شدن کودکان، بزرگ می‌شوند

هنگام طراحی اتاق خواب کودک مهم است که به نحوه رشد و تغییر نیازهای فرزندتان با توجه به سن و سالش نیز فکر کنید. هنگام تهیه میلمان مخصوص اتاق، این را در نظر بگیرید که با خرید عاقلانه می‌توانید بخشی از هزینه‌ها را در آینده کاهش دهید. به جای گهواره، از تختخواب کوچک استفاده کنید.

نیازی نیست که با رشد کودک، مرحله به مرحله خود را درگیر تغییر وسایل مربوط به او کنید. بهتر است به جای این کار از همان ابتدا وسایلی تهیه کنید که تا چند سال قابلیت استفاده داشته باشند.

۶- انتخاب وسایل و میلمان اتاق برای استفاده طولانی مدت



قطعاً اگر طرح، مدل میلمان و کاغذ دیواری‌ها را مطابق با انواع متداول و رایج در یک مقطع زمانی خاص در نظر بگیرید، به زودی با جایگزین شدن مدهای جدیدتر، شما نیز مجبور به تغییر دکوراسیون و صرف هزینه‌های بیشتر می‌شوید. ولی انتخاب طرح‌های ملایم، ساده و استفاده از رنگ‌های خنثی (بیشتر برای پس زمینه) می‌تواند در مدت زمان طولانی با سایر وسایل اتاق هماهنگ شده و بخش قابل توجهی از هزینه‌ها را کاهش دهد. انتخاب الگوهایی که در دراز مدت با دل‌زدگی کودک همراه نباشند، می‌تواند یک راهکار اساسی برای این هدف باشد. اگر کودک خردسال شما به شخصیت‌های کارتون‌ی علاقه دارد، کاغذ دیواری او را با ساده‌ترین طرح‌ها انتخاب کنید، ولی با بزرگ‌تر شدن کودک، آنها را تغییر دهید.

۷- در انتخاب میلمان اتاق دقت کنید



تعویض میلمان اتاق کودک برای بسیاری از مادر با زه‌های زمانی کوتاه، ممکن نیست. پس بهتر است که از همان ابتدا روی میلمانی سرمایه‌گذاری کنید که مخصوص

باغبانی:

کاشت توت فرنگی

توت فرنگی یک میوه خوش طعم و خوش ظاهر بوده است و در میان میوه‌ها بسیار یادآور فصل تابستان است. به طور طبیعی طعم آن شیرین و معمولا در بین کودکان بسیار محبوب و پرطرفدار است، اما خرید آن از فروشگاه‌ها مقرون به صرفه نیست. گاهی علیرغم پرداخت مبلغ قابل توجه، چیزی که در ظرف به مشتری ارائه می‌شود، توت فرنگی‌های کهنه و پلاسیده است، اما آیا می‌دانید که می‌توانید از توت فرنگی‌های کهنه و پلاسیده چه استفاده مفیدی کنید؟

توت فرنگی‌ها را می‌توان به راحتی پرورش داد. از اوایل تابستان تا اوایل پاییز قابلیت رشد و پرورش دارند. شما می‌توانید این میوه دل‌انگیز را با کمترین امکانات پرورش دهید. این کار را با توت فرنگی‌های کهنه و دور ریختنی انجام می‌دهید. برای این منظور باید دانه‌های ریز آن را از گوشت آن جدا کنید تا جوانه‌ها با سرعت بیشتری حاصل شوند. وقتی توت فرنگی تازه را برش می‌دهید و ضایعات آن را دور می‌ریزید، معمولا دانه‌های زنده را هم با آنها دور می‌ریزید. اگر این کار را با کمی دقت و حوصله بیشتر انجام دهید، می‌توانید بوته‌های جدید توت فرنگی به وجود آورید. برای این منظور نباید یک توت فرنگی درسته و کامل را در خاک بکارید. باید طبق مراحل زیر این کار را انجام دهید:

برای فرزند



مرحله ۶: مرحله کاشت. توصیه می شود نهال های توت فرنگی را تا اوایل بهار که سرمای هوا کم تر می شود، در گلدان نگهداری کنید و سپس آنها را در محل نهایی شان بکارید. درخت توت فرنگی از گرما، سایه کم و آفتاب زیاد لذت می برد. خاک آن حتما غنی باشد. از کودهای خانگی مثل تفاله قهوه در فصل رشد استفاده کنید تا رشد بهتری داشته باشند.

مرحله ۷: به طور متوسط یک بوته توت فرنگی در اوج توانایی و قدرت خود، به مدت چهار سال میوه می دهد. پس از این مدت می توانید به فکر جایگزینی باشید. نهال های توت فرنگی، باهوش هستند و در هر جا که شرایط رشد مناسب باشد، ریشه می زنند. هر بوته آن به سرعت ریشه داده و راه خود را ادامه می دهد و چند گیاه از آن بیرون می زنند. پرورش توت فرنگی از ضایعات توت فرنگی، آسان است و با انجام آن خود را از یک منبع بی پایان از گیاهان و میوه های تازه، بهره مند می کنید.

نکته: کاشت توت فرنگی کامل ایده خوبی نیست. توت فرنگی حاوی مقدار زیادی آب است و به سرعت پوسیده و پلاسیده می شود، بنابراین اگر توت فرنگی را در خاک بکارید، احتمال پوسیدگی آن بیشتر می شود و حتما کپک خواهد زد. بهترین راه، استفاده از بذر آن است. اگر واقعا چنین قصدی دارید، کمی بیشتر زمان صرف کنید و بذر آن را از گوشتش جدا نمایید. این روش کاشت صحیح است.

نظر را در یک الک بریزید و آب سرد را روی آن بگیرید که تا جای ممکن از شر پالپ خلاص شوید. اگر به بذرها مقدار زیادی گوشت توت فرنگی چسبیده باشد، در مرحله رشد، پوسیده می شوند.

مرحله ۴: مرحله بعدی کاشت بذرها زنده است. این بذرها را در مرحله ۳ جمع آوری کرده بودید. یک سینی بردارید و بذرها را روی آن قرار دهید (بذرها با کیفیت را انتخاب کنید). بهتر است که از سینی نشا استفاده کنید. امروزه این سینی ها در تمام فروشگاه ها یافت می شوند. سینی نشا ظرفی است که در آن بذرها را به طور همزمان پخش می کنید و بذرها در شبکه های کوچک سینی شروع به رشد می کنند. آنقدر که آماده انتقال به خاک شوند. بذرها را در سینی قرار دهید و به آنها آب اضافه کنید. روی سینی یک لایه نازک کمپوست بریزید. سفت نکنید تا بذرها به راحتی جوانه بزنند. مقدار کمی هم آبیاری کنید. بهتر است در فضای نسبتا گرم مثل آشپز خانه سینی را نگهداری کنید. اجازه ندهید بذرها زیادی خشک شوند، اما از آبیاری بیش از حد آنها نیز خودداری کنید.

مرحله ۵: این مرحله، مرحله پیوند به گلدان است. دانه های توت فرنگی بین دو تا هشت هفته طول می کشد تا جوانه بزنند، بنابراین اگر سریعاً نتیجه نگرفتید، ناامید نشوید. باید صبور باشید. بعد از پدیدار شدن برگ ها، نوبت انتقال آنها به گلدان است. این مرحله را به دقت و با ظرافت انجام دهید، زیرا جوانه ها بسیار ترد و شکننده هستند و آسیب می بینند.

مرحله ۱: یک توت فرنگی مناسب انتخاب کنید. این مرحله مهم است. توت فرنگی ها در باغچه کوچک شما رشد خوبی خواهند داشت.

آنها در خاک، آب و هوای مناسب، عملکرد فوق العاده ای دارند. توت فرنگی های پیوندی و انواع غیر ارگانیک آن را انتخاب نکنید. توت فرنگی های ارگانیک محصول بهتری می دهند. میوه های غیر ارگانیک جای شک و شبهه بسیار دارند. معلوم نیست که چه نوع اسپری آفت کشی برای آنها استفاده شده است. مواد شیمیایی روی سطح آنها می تواند مانع رشدشان شود. پس برای این منظور حتما میوه ارگانیک تهیه کنید.

مرحله ۲: تمام توت فرنگی هایی که خریده اید را میل کنید، اما از میان آنها سه یا چهار تایشان را کنار بگذارید. ابتدا آنها را در یک نقطه آفتابی قرار دهید تا کاملا رسیده شوند (رسیدن به معنی کپک زدن میوه نیست).

مرحله ۳: دانه های ریز آن را از گوشت آن جدا کنید. نحوه برداشت این دانه های ریز نیز به این شکل است که با موچین به آرامی هر دانه را از گوشت آن جدا کنید. این کار نیاز به ظرافت عمل و دقت دارد. می توانید توت فرنگی ها را داخل مخلوط کن بریزید و تقریباً یک لیتر آب به آنها اضافه کنید. صبر کنید مخلوط کن ۱۵ تا ۲۰ ثانیه روی دور تند کار کند و حسایی مخلوط شوند. بعد، ۱۰ دقیقه بماند تا دانه هایی که در توت فرنگی هستند به سمت بالا شناور شده و به شکلی از بقیه مواد جدا شوند. این دانه ها را باید دور بریزید، زیرا جوانه نمی زنند. حالا باقی مانده مایع مورد





تا دور آنها را تنظیم کنید و با سنجاق فیکس نمایید. حالا وقت دوختن دور تا دور چشم‌بند است. دور تا دور چشم‌بند را دوخت بزنید. یک سانتیمتر جای دوخت بگذارید. به اندازه ۲/۵ سانتیمتر جای درز بگذارید تا از آنجا کار را به رو برگردانید. سنجاق را بردارید. چشم‌بند را به رو برگردانید. لبه‌ها را به دقت برگردانید تا کار مرتب‌تر شود. از اتو استفاده کنید و چشم‌بند را اتو بزنید تا کار روی هم بخوابد و تمیز و مرتب شود. درز باقی مانده را نیز با نخ و سوزن بدوزید. حالا دیگر چشم‌بند خواب کامل شده است و خودتان تجربه کردید که این کار چقدر راحت و جذاب بود. چشم‌بند خواب را می‌توانید در مناسبت‌های مختلف به کودکان هدیه بدهید.

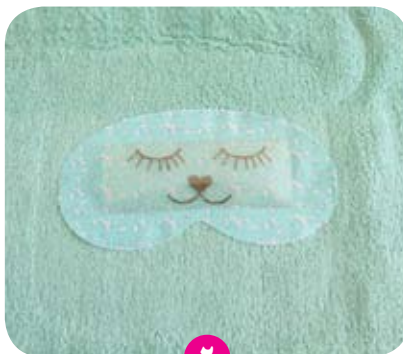
و روی گوش‌ها). به اندازه ۲/۵ سانتیمتر درز بگذارید تا از آنجا بخش گوش‌ها را از پشت به رو برگردانید. گوش‌ها را به رو برگردانید. این کار را با دقت انجام دهید تا گوشه‌ها نیز به طور کامل برگردند و شکل گوش‌ها مرتب باشد. سپس روی آنها را اتو بزنید تا لبه‌ها کاملاً صاف شوند. گوش‌ها را در جایی که می‌خواهید قرار بگیرند، بگذارید. سپس آنها را با سنجاق روی چشم‌بند محکم و ثابت کنید. کش را به قسمت پشت چشم‌بند اضافه کنید. بهتر است که کش از هر دو طرف کمی آویزان باشد (اضافه باشد). چیزی حدود ۱ سانتیمتر. گوش‌ها را به داخل تا بزنید. قسمت پشت و جلوی چشم‌بند را روی هم قرار دهید، طوری که گوش‌ها داخل و بین این دو بخش باشند. دور

چشم‌بند خواب را می‌توانید با الگویی که قبلاً تهیه کرده‌اید، راحت‌تر آماده کنید. الگو را روی پارچه قرار داده و برش بزنید. الگوها را روی پارچه‌های مورد نظر قرار دهید و با دقت برش بزنید. بعد از برش زدن تمامی بخش‌ها، نوبت چشم‌ها، بینی و دهان است. آنها را بکشید. بخش نمدی گوش‌ها (بخش داخلی که صورتی است) را با سنجاق روی بخش بزرگ‌تر مربوط به گوش‌ها فیکس کنید. دور تا دور آنها را بدوزید و حدود نیم سانتیمتر جای دوخت از اطراف بگذارید.

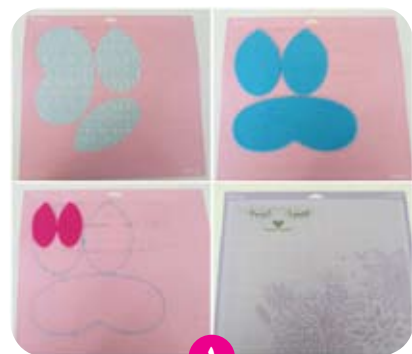
قسمت جلو و پشت گوش‌ها را به هم سنجاق کنید، طوری که بخش صورتی داخل بیفتد و دیده نشود. هر دو گوش را با فاصله نیم سانتیمتر جای درز از لبه‌ها به هم بدوزید (پشت



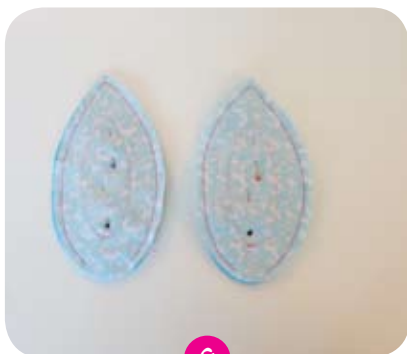
۳



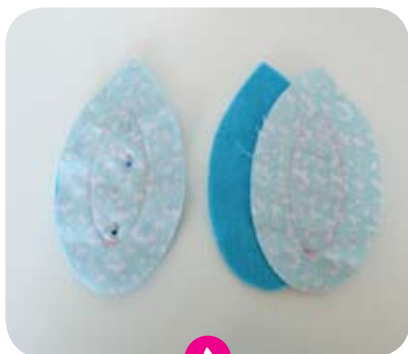
۲



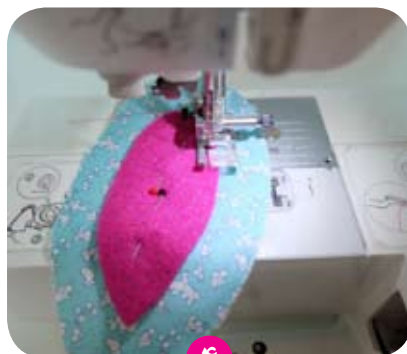
۱



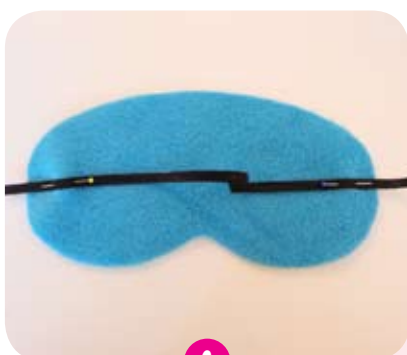
۶



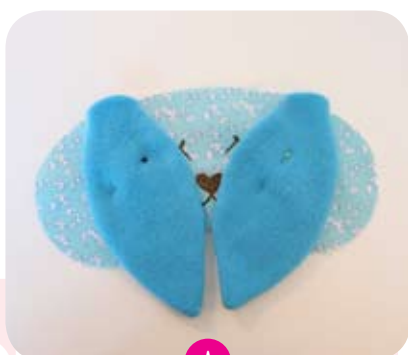
۵



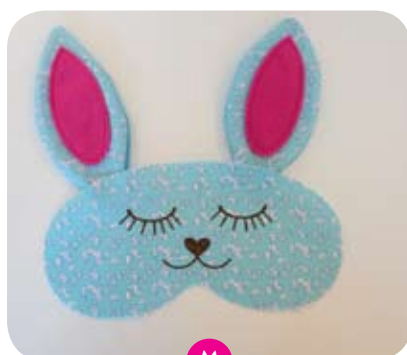
۴



۹



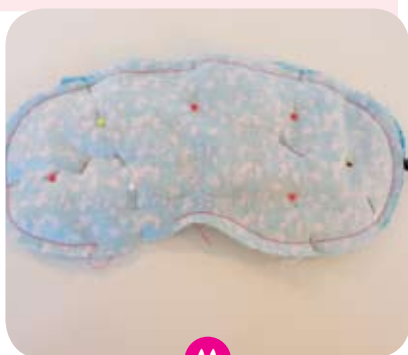
۸



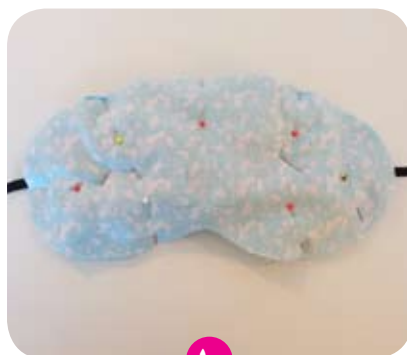
۷



۱۲



۱۱



۱۰



۱۵



۱۴



۱۳

نویسنده: فریبرز لرستانی «آشنا»

تصویرسازی: مرضیه صادقی

دو تا خرگوش

توی کتاب من دو تا خرگوش با هم کُشتی می‌گیرند. یکی از آن‌ها یک دفعه پرت می‌شود توی اتاق ما. خرگوش به فرش ما نگاه می‌کند و می‌گوید: «وای چه دشتِ پُر گلی! خیلی قشنگ است!» بعد دستش را برای دوستش تکان می‌دهد و می‌گوید: «یه دشت قشنگ این‌جا است! تو هم بیا». آن یکی خرگوش هم خوش‌حال می‌شود و می‌پرد روی فرش ما و دوباره با هم کُشتی می‌گیرند.



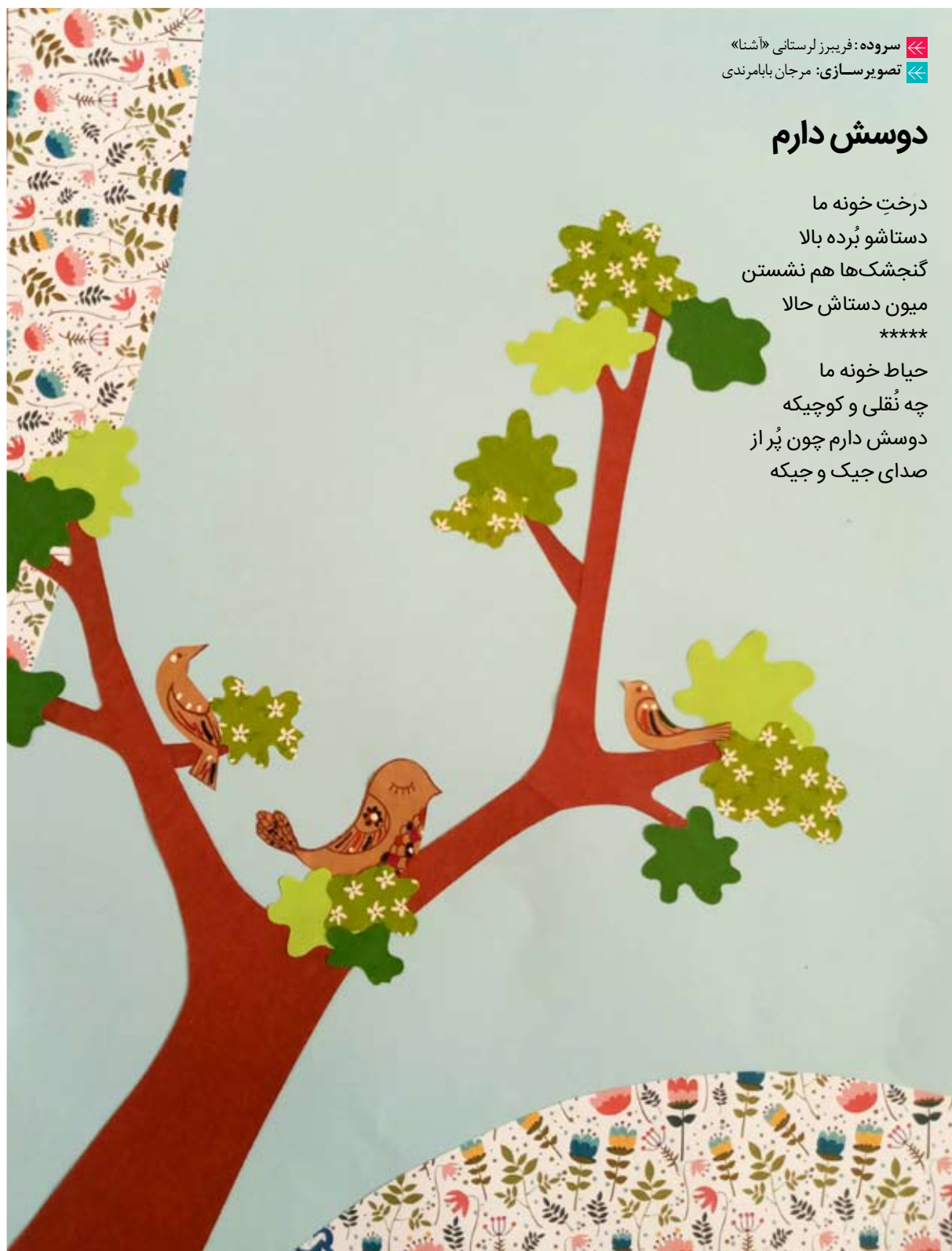
برای فرزندان

سروده: فریبرز لریستانی «آشنا»
تصویرسازی: مرجان بابامرندی

دوستش دارم

درختِ خونه ما
دستاشو بُرده بالا
گنجشک‌ها هم نشستند
میون دستاش حالا

حیاط خونه ما
چه نُقلی و کوچیکه
دوستش دارم چون پُر از
صدای جیک و جیکه



آموزش جمع

اشیاء زیر را بشمار، تعداد هر کدام را بنویس و حاصل جمع را حساب کن.



+

=



+

=



+

=



+

=



+

=

برای فرزندان

رنگ آمیزی الگو

جاهای خالی را با رنگ مناسب رنگ آمیزی کن تا الگو تکمیل شود.



for My Child

گل‌های رنگارنگ

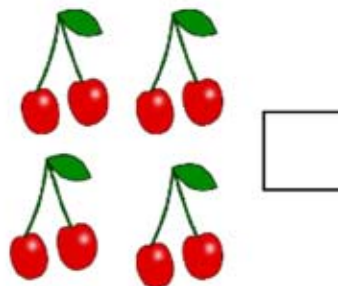
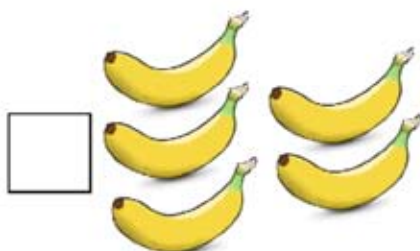
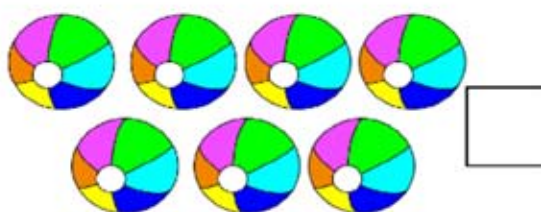
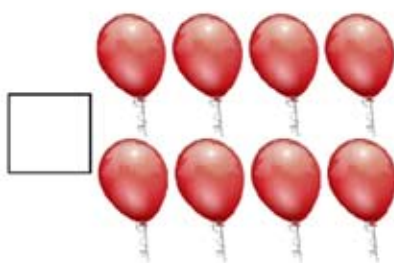
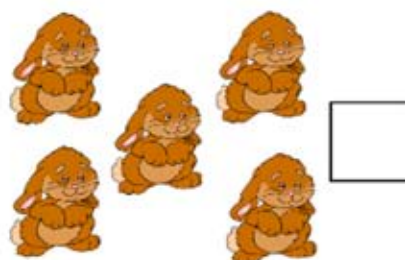
این گلدان گل زیبا را با مداد رنگی‌هایت به زیبایی رنگ بزن.

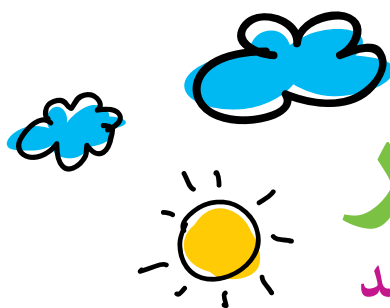


برای فرزند

بیشتر و کمتر

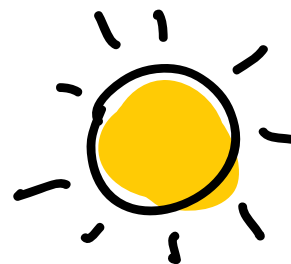
گروهی که تعداد بیشتری دارد را با علامت تیک مشخص کن.





قاب ماندگار

عکس‌هایی که خاطره می‌شوند



شما پدر و مادر عزیز هم می‌توانید با ارسال یک قطعه عکس و مشخصات کامل با ذکر نام، نام خانوادگی، محل سکونت، سن فرزندان یک قاب ماندگار به کودک خود هدیه کنید. درج تصاویر بر اساس اولویت ارسال می‌باشد. تصاویر ارسالی باید؛ واجد کیفیت مناسب و به صورت عکس دیجیتال، از طریق پست الکترونیکی به آدرس: wonmagazine@gmail.com ارسال شود.

برای فرزندی



ستایش صادقی



هستی طلوعی



سلین آقایی



ابوالفضل سلیمی



وانیا عاطفی



آیسان سلطانی



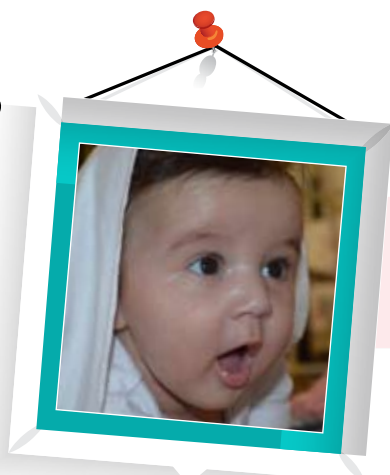
محمد طه جازگه



ترانه باقری



نیما کبیری



طناز شریفی



مهدیس یحیایی



مهدیه یحیایی



شادی سلیمانی



سارینا محمدپور



رستا داوری کیا



for My Child



۹ تا ۱۲ ماه

پوره انبه



کودک سالم | شماره ۱۲۲

مواد لازم

انبه رسیده	۱ عدد متوسط
شیر مادر	به مقدار لازم

روش تهیه

پوست انبه را بگیرید و هسته آن را خارج کنید. آن گاه گوشت آن را پوره کنید و در مخلوط کن بریزید. حالا شیر مادر را به مقدار لازم به آن اضافه کنید تا به غلظت مورد نظر برسد.

۱۲ تا ۲۴ ماه

اسموتی تمشک و موز

مواد لازم

موز خرد کرده	۱ عدد
تمشک	۵۰ گرم
توت فرنگی نصف کرده	۵۰ گرم
ماست	۳ قاشق سوپخوری
عسل	۱ قاشق چایخوری

روش تهیه

موز، تمشک، توت فرنگی و ماست را در مخلوط کن بریزید. سپس مقداری عسل به آن بیفزایید و هم بزنید.

لینک رزانه کودک



روش تهیه

فر را از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید و روی سینی فر کاغذ بپندازید. همه مواد لازم را در دستگاه غذاساز بریزید و خوب مخلوط کنید. کاترهای کوچک را روی سینی فر قرار دهید. مقداری از مخلوط را در کاترها بریزید و فشار دهید تا مرتب شود. حالا کاتر را بردارید و این کار را تکرار کنید. اکنون مینی برگرها را ۱۵ تا ۱۸ دقیقه بپزید تا پخته و کمی طلایی شوند.

۳ تا ۳ سال

مینی برگرهای مرغ و سبزیجات

مواد لازم

۳۰۰ گرم	ران مرغ چرخ کرده
یک دوم عدد	فلفل قرمز خرد کرده
یک دوم عدد	هویج رنده کرده
یک دوم عدد	پیاز خرد کرده
یک دوم عدد	سیب رنده کرده
یک چهارم عدد	کدو رنده کرده
۵۰ گرم	پنیر چدار رنده کرده
۵۰ گرم	آرد سوخاری
۱ قاشق سوپخوری	آویشن
۱ جبه	سیر له کرده

۳ تا ۳ سال

مافین سیب زمینی و تخم مرغ

مواد لازم

۶ عدد کوچک	سیب زمینی خرد کرده
۴ عدد درشت	تخم مرغ
۳ قاشق سوپخوری	شیر
۱ عدد	فلفل دلمه ای قرمز خرد کرده
۵۰ گرم	نخود فرنگی پخته
۲ قاشق سوپخوری	ریحان خرد کرده
۵۰ گرم	پنیر چدار رنده کرده
۴ عدد کوچک	گوجه فرنگی خرد کرده



روش تهیه

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. سیب زمینی ها را ۱۵ دقیقه در آب جوش بپزید، آنگاه آبکش کنید و بگذارید خنک شود. سپس آنها را خرد کنید. حالا تخم مرغ ها را همراه با شیر در کاسه ای بزنید و سیب زمینی، فلفل، نخود فرنگی، پنیر چدار، گوجه فرنگی و ریحان را بیفزایید و هم بزنید. اکنون از مخلوط حاصل، با قاشق در قالب های مافین بریزید و حدود ۲۰ دقیقه بپزید تا پاف کند. طلایی شود و وسط آن هم بپزد. صبر کنید تا کمی خنک شود. آن گاه از قالب خارج کنید.

اسپاگتی با توپ‌های مرغ

روش تهیه

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. آن گاه گوجه‌فرنگی، سیر و روغن زیتون را در سینی فر بگذارید و حدود ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. سپس رب سرکه بالزامیک و ریحان را به آن بیفزایید و در مخلوط‌کن بریزید. ماکارونی را بپزید و آبکش کنید. برای تهیه مرغ‌های قلقلی، ران مرغ را خرد کنید و همراه با سایر مواد در مخلوط‌کن بریزید. حالا به صورت ۳۰ توپ کوچک شکل بدهید. اکنون مقدار کمی روغن در تابه بریزید و توپ‌های مرغ را ۵ تا ۶ دقیقه در آن تفت بدهید تا پخته و کمی طلایی شود. سپس و اسپاگتی را حرارت دهید و با هم مخلوط کنید. توپ‌های مرغ را به آن اضافه کنید.

مواد لازم برای تهیه سس گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی مینیاتوری	۷۰۰ گرم
سیر خرد کرده	۳ حبه
روغن زیتون	۲ قاشق سوپخوری
رب گوجه‌فرنگی	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
ریحان تازه	۱۰ برگ
سرکه بالزامیک	۲ قاشق چایخوری
اسپاگتی	۲۵۰ گرم

مواد لازم

ران مرغ بدون پوست و استخوان خرد کرده

۲۵۰ گرم	پیاز خرد کرده
۱ عدد دوم عدد	هویج رنده کرده
۱ عدد کوچک	آویشن
۱ قاشق چایخوری	آرد سوخاری
۲۵ گرم	پنیر پارمسان رنده کرده
۲۵ گرم	تخم مرغ
۱ عدد کوچک	

پیشنهاد کودک



#پیتزا در خانه
خوشمزه، سالم



MOZZARELLA

فیلم و دستور آشپزی غذاهای جدید با پنیر موزارلا؛ پنیر اصلی پیتزا



دوربین موبایلتان را روی این QR کد بگیرید
و همین الان وارد شوید



فیلم و دستور آشپزی غذاهای جدید
با دالیا در اینستاگرام

دستور آشپزی غذاهای جدید با دالیا
www.dalya.ir/ashpazi



آتلیه تخصصی

نوزاد | کودک | بارداری

جهت اطلاع از قیمت ها و هماهنگی وقت تماس بگیرید

۰۲۱ ۸۸ ۵۲ ۴۰ ۸۶

ما را در اینستاگرام دنبال کنید

studiovorojak



www.studiovorojak.com