

## مقدمه

کودکان حدود نیمی از جامعه کنونی ما را تشکیل می‌دهند، به همین دلیل توجه به سلامت جسمی و روانی آنان اهمیت زیادی دارد. این امر هنگامی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد که وجود کودکان سالم برای داشتن جامعه‌ای سالم در آینده مطرح شود. بدون شک داشتن فرزندان سالم و با نشاط، آرزوی هر مادر است و عدم آگاهی از چگونگی مراقبت از کودک و مسایل بهداشتی می‌تواند خساراتی جبران‌ناپذیر به بار آورد.

هدف از تدوین این کتاب آشنایی شما کودکان عزیز که مادران شایسته‌ی فردا خواهید بود، با فنون مراقبت از کودک از نظر تغذیه، بهداشت و پیشگیری از صدمات جسمانی و معلولیت است تا با بکارگیری این دانش و آموزش آن به دیگران بتوانید الگوی مناسبی برای تأمین، حفظ و بالا بردن سطح بهداشت جامعه باشید. لازم به ذکر است این درس با ارزش ۲ واحد عملی - نظری و به مدت ۴ ساعت (۱ ساعت نظری و ۳ ساعت عملی) در هفته ارائه می‌شود و ارزشیابی آن بر اساس ۱۲ نمره عملی و ۸ نمره نظری می‌باشد.

## هدف کلی

آشنایی، کاربرد و آموزش فنون مراقبت صحیح از کودکان در سنین صفر تا شش سالگی

### مراقبت‌های بهداشتی دوران نوزادی و شیرخوارگی<sup>۱</sup>

هدفهای رفتاری: از فراگیر انتظار می‌رود در پایان این فصل بتواند:

- ۱- نحوهٔ مراقبت از بندناف، چشم، گوش، بینی، دهان و چینهای گردن و کشالهٔ ران نوزاد را توضیح دهد.
- ۲- نحوهٔ حمام دادن و تعویض لباس کودک را نمایش دهد.
- ۳- شرایط محل خواب و بازی کودک را بیان کند.
- ۴- شرایط و نکات قابل توجه در تهیه تشک، ملحفه و لحاف کودک را بیان کند.
- ۵- نکات ایمنی در استفاده از اسباب‌بازی کودک را بیان کند.

#### مقدمه

دوران نوزادی مرحله‌ای بسیار حسّاس و مهم در زندگی کودک است. این دوران لحظهٔ تولد تا حدود یک ماهگی یعنی ۲۸ روز اوّل زندگی کودک را تشکیل می‌دهد. بیشترین درصد مرگ و میر کودکان در سال اول زندگی و بویژه در ماه اول تولد اتفاق می‌افتد. این مرحله از زندگی کودک در واقع تطابق از زندگی داخل رحمی به زندگی خارج رحمی است (شکل‌های ۱-۱ و ۱-۲).



شکل ۱-۱

۱- بطور کلی به مربیان محترم توصیه می‌شود، برای تفهیم بهتر مطالب، توضیحات شفاهی و کارهای عملی را به طور همزمان در کارگاه (اتاق پراتیک) ارائه نمایند.



شکل ۱-۲

بسیاری از دستگاه‌های بدن مانند، قلب، کلیه، دستگاه عصبی و غیره دچار تغییرات و تحولاتی می‌شوند تا با شرایط جدید زندگی کودک تطابق یابند. لذا نحوهٔ مراقبت از اندام‌های طفل و نیز تغذیه و بهداشت کودک بسیار اهمیت دارد. و در این میان نقش کودکیار به عنوان فردی آگاه در ارائه خدمات بهداشتی و دادن آگاهی‌های لازم به دختران و پسران جوان که برای اولین بار نقش پدری و مادری را ایفا می‌کنند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

## مراقبت‌های کلی از نوزاد

### مراقبت از بندناف

مادامی که جنین در داخل رحم مادر قرار دارد، از طریق بندناف که به جفت متصل است، تغذیه می‌کند. بعد از تولد، چون دیگر نیازی به این ارتباط نیست و نوزاد از طریق دهان تغذیه می‌شود،

پزشک اتصال بین بند ناف و جفت را قطع می‌کند (شکل ۳-۱). در صورتیکه بندناف با اشیای آلوده یا ادرار و مدفوع تماس پیدا کند، میکروبهای گوناگون از قسمت بریده شده ناف، وارد خون نوزاد می‌شود که بیماریهای وخیم و خطرناکی، از قبیل کزاز و یا عفونت خون را به دنبال خواهد داشت.



شکل ۳-۱

بعد از قطع شدن بندناف لازم است این محل را تمیز نموده، از مواد آلوده بدور داشت. زیرا بسیاری از مادرها یا مادرزرها، براساس افکار قدیمی، قدری خمیر و یا مواد دیگر، روی ناف بریده شده می‌گذارند و از این طریق میکروبهای فراوانی را وارد بدن کودک می‌کنند. پزشکان توصیه می‌کنند که محل بندناف نباید پانسمان شود و برای بهتر محفوظ نگه داشتن ناف بریده شده از عوامل بیماری‌زا، بهتر است قدری الکل روی موضع مالیده و با دولایه گاز استریل خشک، پوشانیده شود. حداقل یک‌بار در روز، ناف را با الکل سفید تمیز کرده و گازها را تعویض نمایند.

گاهی، چند ساعت بعد از زایمان، خونریزی یا نشت خون در محل بندناف مشاهده می‌شود که معمولاً علت آن محکم نبودن گیره‌ای است که با آن بندناف را بسته‌اند. در صورت بروز چنین حادثه‌ای، اگر نوزاد در بیمارستان است، باید فوراً مراتب را به اطلاع پزشک رسانید. باید دقت شود که بندناف از آلودگی ادرار و مدفوع محفوظ بماند و اگر آلودگی ایجاد شد باید بندناف را تمیز کرده، با الکل سفید شستشو داد.

مدت زمان جدا شدن بندناف در نوزادان متفاوت است، ولی معمولاً حدود ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد. قسمت اضافی بندناف، تدریجاً خشک و سیاه می‌شود و سپس خود به خود می‌افتد و نیازی به کشیدن و دستکاری نیست. ممکن است در بعضی موارد بندناف، زودتر و گاهی دیرتر جدا شود که هر دو حالت طبیعی است و جای نگرانی نیست. گاهی چند روز بعد از جدا شدن بندناف، چند قطره خون در محل، نشت می‌کند که علت آن کمبود عامل انعقاد خون در بدن نوزاد است. این عارضه

معمولاً بعد از چند روز رفع می‌شود اما در صورت زیاد بودن خونریزی باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد. بسیار دیده شده که ناف نوزاد، به‌طور موضعی دچار عفونت می‌گردد، به طوری که قدری چرک در محل جمع شده و بوی بسیار بدی از آن استشمام می‌شود. یا اینکه اطراف ناف قرمز شده، التهاب پیدا می‌کند. علت عفونت ناف، یا آلوده بودن وسیله‌ای است که با آن بندناف را بریده‌اند و یا آلودگیها و دستکاریهای بعدی می‌باشد. در چنین مواردی، باید ناف را با مواد ضدعفونی کننده مانند الکل سفید روزی چند بار شستشو داد و حتماً کودک را به نزد پزشک برده، به توصیه‌های او عمل نمود. زیرا گاهی همین عفونتهای موضعی، تولید ناراحتیهای عفونی شدید می‌کند.

پس از جدا شدن بندناف، در محل اتصال آن با پوست بدن، پوسته نازک و حساسی به‌جا می‌ماند که به‌نام جای بندناف مشهور است و چند روز و گاهی چند هفته طول می‌کشد تا بهبود یابد. اگر دوره جوش خوردن و بهبود جای بندناف، خیلی آهسته باشد، سطح این پوسته نازک، کمی برجسته و زبر می‌شود که اهمیت زیادی ندارد. این پوسته نازک، باید تمیز و خشک نگهداشته شود تا میکروبها، بر روی آن تولید عفونت نکنند و روی آن قشر بسته و کاملاً بهبود یابد.

بهتر است تا زمانی که محل بندناف التیام نیافته، کودک را در وان حمام داخل ننمود و اگر هنگام استحمام، جای بندناف، خیس شد، موضع را با پنبه استریل به خوبی خشک کرد. کهنه نوزاد را باید طوری پیچید که پایین‌تر از ناف قرار گیرد تا رطوبت کهنه که با ادرار کودک صورت می‌گیرد، به محل بندناف سرایت نکند. اگر جای بندناف هنوز جوش نخورده و ترشح دارد، باید هر روز آن را با الکل، تمیز و ضدعفونی نمود. البته ممکن است پزشک، برای زودتر خشک شدن، دارویی تجویز نماید. اگر قشری که روی پوسته نازک بسته شده است به لباس یا کهنه کودک گیر نماید و کنده شود، ممکن است چند قطره خون جاری شود که چندان اهمیتی ندارد.

## مراقبت از چشم نوزاد

چشمها اعضای حساس بدن هستند و مراقبت از آنها بخصوص در بدو تولد از اهمیت خاصی برخوردار است. التهاب ملتحمه چشم نزد نوزادان به دلیل تماس با باکتریایی است که در کانال زایمانی وجود دارد و به این جهت برای پیشگیری از عفونت سوزاک بلافاصله بعد از تولد در هر چشم نوزاد یک قطره نیترات نقره چکانده می‌شود. مکانیسم حفاظتی چشم طوری است که با ترشح اشک بسیاری از میکروبها و گرد و غبار هوا شسته و کاهش می‌یابند. بنابراین وقتی چشمها سالم است نیازی به استفاده از قطره‌های استریل چشمی بخصوص در نوزادان نیست. فقط در هنگام شستشو برای نظافت چشم باید از یک قطعه پنبه استریل که با آب جوشیده سرد شده مرطوب شده



شکل ۱-۴

است چشم را از سمت داخل به سوی خارج تمیز کرد. بهتر است برای هر چشم نوزاد، از یک قطعه پنبه مرطوب استفاده کنیم. سپس دست خود را مرطوب کرده، با آن صورت نوزاد را تمیز نماییم. پس از تمیز شدن، با حوله کوچکی صورت نوزاد را خشک کنید (شکل ۱-۴).

بسیاری از نوزادان در چند روز بعد از تولد دچار التهاب خفیف ملتحمة چشم می شوند.

این امر ناشی از استفاده نیترا ت نقره در زمان تولد است.

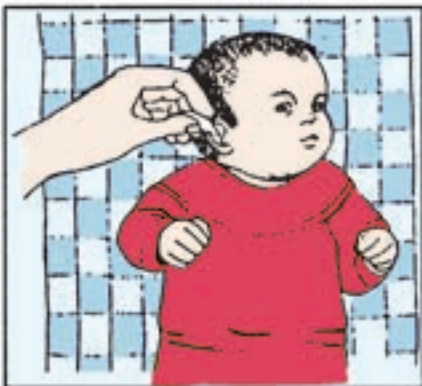
هرگاه صلیبه چشم نوزاد قرمز یا صورتی رنگ شود، دلیل وجود عفونت در چشم است و باید بلافاصله پزشک را در جریان قرار داد.

نوع دیگر التهاب چشم، نوع خفیف و مزمن است که در بسیاری از نوزادان دیده شده و اغلب یک چشم را مبتلا می سازد.

علامین این نوع چشم درد، عبارت اند از ریزش اشک، ترشحات سفید رنگ در گوشه های چشم و بر روی لبه های پلک که این ترشحات ممکن است باعث چسبندگی پلکهای چشم شود.

این عارضه به دلیل انسداد مجرای اشکی ظهور می کند. چنانچه این انسداد با ماساژ کناره بینی به طرف گوشه داخلی چشم، برطرف نشد باید پزشک، چشمها را معاینه کرده، در صورت نیاز درمان لازم را انجام دهد.

### مراقبت از گوش



شکل ۱-۵

برای مراقبت از گوشهای نوزاد فقط تمیز نمودن لاله گوش و اطراف آن مجاز است و قسمتهای داخلی مجرای گوش را نباید دستکاری نمود. برای تمیز کردن گوش، یک تکه پنبه را در آب ولرم فرو کنید و آن را فشار دهید تا آب اضافی آن گرفته شود و با استفاده از این پنبه مرطوب، لاله و مجرای گوش را به آرامی تمیز کنید. هرگز با قسمت داخلی گوش کاری نداشته باشید (شکل ۱-۵).

استفاده از گوش پاک‌کن، نه تنها لازم نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. در صورت مشاهده ترشحات چرکی زرد یا سبز رنگ در مجرای گوش باید به پزشک مراجعه کرد. نقص شنوایی در کودک باید هرچه زودتر تشخیص داده شود. از این نظر توجه به نکات زیر در نوزادان بسیار اهمیت دارد:

- ۱- نوزادان اگر از سلامت کامل شنوایی برخوردار باشند در هنگام گریه در مقابل صدا بی حرکت و آرام باقی می‌مانند و شیرخواران در مقابل ایجاد صدا سر خود را به همان طرف برمی‌گردانند.
- ۲- در هنگام شنیدن صدا در نوزادان تغییرات تنفسی مانند تند شدن تنفس در آنها دیده می‌شود.
- ۳- در صورتی که کودک تا سن هشت ماهگی در برابر صدا هیچگونه عکس‌العملی نشان ندهد باید نسبت به قوه شنوایی او مشکوک شد و بررسیهای لازم را برای سنجش شنوایی او به عمل آورد.



شکل ۶-۱

### مراقبت از بینی

ساختمان قسمت داخلی بینی دارای مکانیسمهای خاص حفاظتی بوده، نیازی به تمیز کردن ندارد لذا به قسمت داخلی بینی کاری نداشته باشید. در این قسمت موهای ریزی وجود دارد که ترشحات و گرد و غبار را بیرون می‌دهد، قسمت خارجی سوراخهای بینی را به وسیله یک قطعه پنبه مرطوب تمیز کنید (شکل ۶-۱).

### مراقبت از حفره دهان

مراقبت از حفره دهان به دلیل مکانیسمهای حفاظتی خاصی که در این قسمت قرار دارد، بسیار ساده است و فقط باید مراقب بهداشت دهان از نظر استفاده صحیح از قاشق و فنجان بود و اگر از شیر مادر استفاده می‌شود نوک پستان مادر دچار آبرسه، ترک یا التهاب نباشد. اگر لازم باشد که دهان کودک شسته شود یک قطعه آبلانگ چوبی را باندپیچی کرده، مرطوب کنید و به آهستگی دهان کودک را پاک نمایید. یکی از موارد شایعی که به علت عدم رعایت نکات بهداشتی در نوزادان دیده می‌شود برفک دهانی است که اغلب به دلیل عفونت قارچی خفیف دهان بروز می‌کند. این عارضه شبیه ذرات شیر دلمه شده است که روی زبان، لثه‌ها، گونه‌ها و سقف دهان چسبیده ولی برخلاف ذرات شیر به راحتی کنده و پاک نمی‌شود و اگر کنده شود محل کنده شده خونریزی می‌کند و در نتیجه درد

شدید، مکیدن نوزاد دچار مشکل می‌شود. در این صورت نوزاد را باید تحت درمان پزشک قرار داد. شستشوی دهان با جوش شیرین یا بیکربنات سدیم به برطرف شدن این عارضه کمک می‌کند.

## مراقبت از چینهای گردن و زیر بغل

مراقبت از چینهای گردن و زیر بغل بسیار ضروری است زیرا وجود رطوبت و نفوذ شیر اضافی در چینهای گردن موجب رشد عوامل میکروبی در زیر چینها شده، باعث بروز عرق جوش در نوزاد بخصوص در فصل گرما می‌گردند. عرق جوش مجموعه‌ای از دانه‌های ریز صورتی رنگی است که به وسیله‌ی هاله‌ی قرمزی احاطه شده‌اند و اگر در نظافت روزانه آن دقت نشود گسترش یافته تا سینه و کمر و اطراف گوش و صورت انتشار می‌یابد.

بدین منظور باید روزانه اطراف گردن و زیر بغل را با یک تکه پنبه یا پارچه تمیز مرطوب پاک کرده، سپس خشک نمود. محل مربوط باید مرتباً خشک نگه داشته شود. در صورت لزوم می‌توان از پودر مخصوص بچه استفاده کرد ولی باید توجه داشت که پودر در مسیر تنفس کودک پاشیده نشود و در صورت امکان بهتر است روزانه کودک را شستشو داد.

## مراقبت از کشاله‌های ران

پوست نوزادان بخصوص در ناحیه‌ی رانها و سرین که به وسیله‌ی پوشک با کهنه پوشانده می‌شود و به‌طور مداوم با رطوبت در تماس است بسیار حساس می‌باشد و اگر نکات بهداشتی رعایت نشود، نوزاد دچار درماتیت<sup>۱</sup> و یا قرمزی و سوختگی در این نواحی می‌شود.

علت ایجاد قرمزی در این ناحیه، تماس مداوم پوست با پوشک یا کهنه آلوده به ادرار است که موجب کهنه یا پوشک<sup>۲</sup> می‌شود. برای پیشگیری از این عارضه در درجه اول باید از پوشکهای قابل اطمینان با مهر استاندارد و یا در صورت عدم دسترسی از کهنه‌های تمیز و بهداشتی استفاده کرد. ثانیاً ضروری است که زمان تماس با پوشک یا کهنه آلوده به ادرار با پوست بدن کودک و نیز مدت زمان هر تعویض را کاهش داد. لازم به ذکر است در صورت استفاده از کهنه باید آنها را با آب و صابون غیرقلیایی شسته در آفتاب خشک نمود و یا با استفاده از محلولهای ضد عفونی رقیق و ملایم آنها را ضد عفونی کرد.

## استحمام نوزاد

استحمام روزانه نوزاد، در حفظ سلامتی و رشد کودک تأثیر بسزایی دارد. کودک پس از هر بار

۱- درماتیت: قرمزی و التهاب پوست



استحمام نشاط و آرامش خود را بدست آورده، به خوبی شیر می خورد و به راحتی به خواب می رود. همچنین در هنگام استحمام، مادر و یا مراقب کودک، امکان آن را خواهند یافت که بدن کودک را مورد مشاهده قرار داده، از وجود هرگونه التهاب، ورم و یا حالت غیرعادی آگاه شوند و در بهبود آن بکوشند.

## زمان مناسب استحمام

در ماههای اول تولد بهترین و مناسبترین موقع برای حمام دادن طفل، قبل از شیر خوردن و پیش از خواب می باشد. (توجه داشته باشید طفل را بعد از غذا حمام نکنید همچنین مادر باید در هنگام حمام کردن حوصله و وقت کافی داشته باشد. حمام دادن نوزاد پیش از خواب هم به آرامش شبانه وی کمک زیادی می کند.)

## رعایت نکات لازم قبل از استحمام

- ۱- باید کلیه لوازم مورد نیاز را قبلاً آماده کرده، در دسترس قرار دهید تا ضمن کار مجبور نشوید نوزاد را به حال خودرها نموده، به دنبال وسیله ای بگردید. این عمل ضمن اینکه او را در معرض سرماخوردگی قرار می دهد، باعث بی علاقهگی نوزاد به استحمام می شود. بهتر است در روزهای اول تولد برای اطمینان از سازگاری دمای بدن نوزاد با محیط خارج رحمی پیش از استحمام درجه حرارت نوزاد را از راه زیر بغل کنترل کنید.
- ۲- در صورت امکان، در اولین دفعه، نوزاد را با حضور شخص ثالثی حمام کنید تا اگر چیزی را فراموش کرده اید در یافتن آن به شما کمک کند.
- ۳- هرگز آب گرم را قبل از آب سرد، داخل وان یا لگن نریزید، زیرا اگر فراموش کرده باشید که آب سرد به آن اضافه کنید، موجب سوختگی پوست نوزاد خواهد شد.
- ۴- سعی کنید از دو میز برای حمام کردن نوزاد استفاده کنید، وسایل شستشو، مانند لگن یا وان، پارچ آب، صابون، لیف و امثال آن را روی یکی از میزها، حوله، لباسهای مورد نیاز، وسایل بیچیدن کهنه و غیره را روی میز دیگر قرار دهید. اگر میزی در اختیار ندارید، می توانید از تختخواب نوزاد برای گذاشتن حوله و لباسها استفاده کنید و شستشو را کنار تخت انجام دهید.
- ۵- محلی که در آنجا نوزاد را حمام می کنید باید به اندازه کافی گرم باشد (۲۲ تا ۲۵ درجه سانتیگراد) و استحمام را بیش از ۱۰ دقیقه طول ندهید.
- ۶- در زمستان، حوله ها را قبلاً روی شوفاژ یا بخاری گرم کنید، سپس به تهیه وسایل لازم پردازید.
- ۷- روی میزی که کودک را پس از شستشو در آنجا قرار می دهید، تشک یا پتویی بیندازید

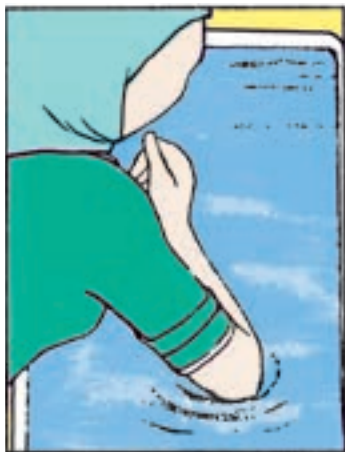
و روی آن مشمعی بکشید. سپس حوله را روی مشمع پهن کنید.

۸- درجه حرارت مناسب آب، برای استحمام کودک، ۳۸ درجه سانتیگراد است. ولی باید آب داخل لگن و پارچ را یکی دو درجه گرمتر تهیه کنید زیرا تا زمانی که لباسهای نوزاد را از تنش درمی‌آورید کمی سرد می‌شود.

۹- وقتی نوزاد را روی میز یا داخل لگن و وان قرار می‌دهید، هرگز او را رها نکنید، بلکه باید همیشه یک دستتان به عنوان حائل روی بدن او قرار گیرد زیرا ممکن است در نتیجه یک لحظه غفلت شما به زمین بیفتد.

۱۰- نوزاد را همیشه قبل از موعد تغذیه، حمام کنید نه بعد از آن و با شکم پر. اما فاصله حمام دادن با تغذیه قبلی، نباید به اندازه‌ای باشد که در هنگام استحمام، کودک احساس گرسنگی نماید. وسایل مورد نیاز استحمام نوزاد: وسایلی که معمولاً در حمام کردن نوزاد مورد مصرف قرار می‌گیرد عبارت است از:

۱- لگن یا وان مخصوص کودک یا یک تشت پلاستیکی بزرگ ۲- پارچ پلاستیکی نسبتاً بزرگ ۳- لیف نرم ۴- صابون ملایم (مخصوص بچه) ۵- پنبه هیدروفیل ۶- پیش‌بند برای جلوگیری از خیس شدن لباس مادر ۷- وسایل پیچیدن کهنه ۸- لباسهای تمیز و اطو شده متناسب با فصل، برای تعویض لباسهای نوزاد پس از استحمام ۹- حوله کوچک برای خشک کردن سر و صورت ۱۰- حوله بزرگ برای خشک کردن بدن نوزاد ۱۱- مشمع به ابعاد میزی که کودک را روی آن خشک می‌کنید و لباس می‌پوشانید ۱۲- یک پتو یا یک تشک کوچک ۱۳- پودر بچه ۱۴- روغنهای چرب‌کننده مانند روغن بادام شیرین یا وازلین (اگر نشیمنگاه نوزاد دچار التهاب شده باشد).



شکل ۷- ۱

## روش حمام دادن نوزاد

۱- درجه حرارت آبی که برای شستشوی نوزاد به کار می‌رود باید در حدود درجه حرارت بدن باشد (۳۸ درجه سانتیگراد) برای تأمین آب مورد نیاز، اول آب سرد را در وان یا لگن بریزید و سپس آب گرم را به آن اضافه کنید تا درجه حرارت مناسب تأمین گردد. برای کنترل درجه حرارت، می‌توانید از آرنج خود که نقطه حساس بدن است استفاده کنید (شکل ۷-۱). لباسهای نوزاد را به‌جز زیرپوش، از تن او خارج نمایید (در صورتی که نوزاد مدفوع کرده بود بهتر است



شکل ۸-۱

قسمت پایین بدن او را با آب  $38^{\circ}$  مجدداً شستشو داد (با پارچ آب یا زیر شیر آب)).

۲- از محدود کردن به روش مامی برای پوشاندن بدن نوزاد و مهار کردن وی در حمام دادن به هنگام



شکل ۹-۱

شستشوی سر و صورت استفاده کنید (شکل‌های ۸-۱ تا ۱۰-۱). آنگاه او را از زیر ناحیه شانه، در زیر بغل دست چپ طوری نگهدارید که صورت او رو به بالا باشد و گردنش در وضع راحتی قرار گیرد (روی میچ و کف دست شما باشد) و همچنین بتواند دستهای خود را به حرکت درآورد (وضعیت فوتبال) سپس با انگشتان شست و سبابه دست چپ مجرای گوش نوزاد را بیوشانید (شکل ۱۱-۱).



شکل ۱۰-۱

با کف دست راست سر او را با کمی از آب لگن خیس نمایید. باید دقت شود که آب به صورت نوزاد ریخته نشود ولی پشت گوش، پشت گردن و زیر گردن تمیز شود، سپس سر را با حوله‌ای خشک کنید. (کسانی که چپ دست هستند باید نوزاد را در زیر بغل سمت راست خود قرار داده، با دست چپ اقدام به شستشوی سر او نمایند.) در مرحله بعد صورت نوزاد را با آب تمیز کنید (شکل ۱۱-۱).



شکل ۱۱-۱



شکل ۱-۱۲



شکل ۱-۱۳



شکل ۱-۱۴



شکل ۱-۱۵

۳- پس از شستن سر و صورت، پارچه خیس شده دور بدن و سر نوزاد را بردارید و یک دستتان را زیر گردن و زیر بغل و دست دیگر را زیر زانوان نوزاد بگیرید و او را بلند کنید و به آرامی در آب فرو برید. فرو بردن ناگهانی بچه در آب باعث ترس او خواهد شد. طفل را طوری در وان قرار دهید که سر و گوشه‌هایش از آب خارج باشد (شکل ۱-۱۲).

۴- با دست چپ گردن نوزاد را محکم نگه دارید و با آب ساده، ناحیه تناسلی و پاهای نوزاد را بشویید (شکل ۱-۱۳). در انجام این کار از هرگونه خشونت و بدرفتاری با نوزاد بپرهیزید و هنگام شستشو به نظافت کشاله‌ران، ناحیه تناسلی، مقعد و زیر زانوها توجه بیشتری کنید (شکل ۱-۱۴).

۵- کودک را با رعایت نکات ایمنی، از آب خارج کرده (شکل ۱-۱۵)، در حوله‌ای که روی میز پهن شده، قرار دهید و تمام سطح بدن نوزاد، بخصوص چینهای آن را کاملاً خشک کنید (شکل ۱-۱۶).



شکل ۱-۱۶



شکل ۱۷-۱

۶- پس از اتمام شستشو حوله خیس شده دور بدن و سر او را بردارید و با یک حوله دیگر برای خشک کردن او اقدام کنید. هرگز حوله را روی بدن او نکشید بلکه آن را دور او بپیچید و به طور ملایم روی آن فشار دهید. هنگامی که پوست کاملاً خشک شد چینهای گردن، زیر بغل و کشاله ران و همچنین پشت گوشها را خشک کنید (شکل ۱۷-۱).

۷- برای پوشاندن لباسها از زیر پیراهن شروع کنید.

۸- اگر زیر پیراهنی نوزاد دگمه دار است دست

خود را در داخل آستین کرده، دست نوزاد را در آن قرار دهید و سپس دست دیگر و آنگاه دگمه ها را ببندید و اگر بدون دگمه است ابتدا سر نوزاد را در داخل زیرپوش قرار داده، به همان ترتیبی که گفته شد دستها را در داخل آستینها قرار دهید.

۹- پوشک یا کهنه را با توجه به سن یا وزن و جنسیت<sup>۱</sup> کودک ببوشانید.

۱۰- سایر لباسهای نوزاد را (بلوز، شلوار یا پیراهن سرهمی متناسب فصل) به او ببوشانید

(در صورت نیاز می توانید از یک روسری برای پوشانیدن سر نوزاد استفاده کنید).

۱۱- پس از پوشانیدن کامل کهنه و لباس، به نوزاد شیر بدهید.

## پوشاک شیرخواران

لباس پوششی است تا بدن بتواند حرارتش را در حد طبیعی حفظ کند. جنس و نوع لباس در تبخیر عرق و دفع گرما و در نتیجه خنک شدن بدن مؤثر است. همچنین لباس بدن را در مقابل باد، باران، خورشید و گرد و خاک حفظ می کند.

به طور کلی نقش لباس در سرد یا گرم نگه داشتن بدن به عوامل زیر بستگی دارد:

۱- جنس پارچه

۲- اندازه و شکل لباس

۳- رنگ لباس

۱- جنس پارچه: در تابستان پارچه های پنبه ای و نخی و در زمستان پارچه های پشمی و یا

۱- پوشک یا کهنه مورد استفاده پسران در قسمت جلو باید حجیم تر باشد و این قسمت حجیم تر در دختران باید در عقب

قرار گیرد.

پشمی و نخی مناسب است. پارچه‌های کتانی و یا کتانی نخی به دلیل اینکه پوست بدن را تحریک نمی‌کنند و آن را گرم نگاه می‌دارند بسیار مفید هستند. حتی‌المقدور سعی کنید جنس پارچه‌ها لطیف و نرم باشد و بیش از حد کلفت نباشد.

۲- اندازه و شکل لباس: لباسها را طوری تهیه کنید که حتی‌المقدور گشاد و راحت بوده، به آسانی تعویض شوند. مخصوصاً در مورد لباس خواب بچه باید دقت کرد که از پشت و بالا باز شود و در موقع خواب قابل تعویض باشد.

۳- رنگ لباس: لباسهای تیره مقدار بیشتری از نور خورشید را نسبت به لباسهای روشن در خود نگه می‌دارد و به همین علت گرمتر است و برعکس لباسهای روشن نور خورشید را از خود عبور داده، خنک‌تر می‌باشد. لباس مناسب در تابستان و زمستان به بدن کمک می‌کند تا میزان حرارت مناسب و صحیح خود را حفظ کند.

به‌طور کلی می‌توان گفت البسهٔ کودک باید دارای شرایط زیر باشد:

- ۱- قابل شستشو باشد.
- ۲- از نظر اندازه مناسب جنه کودک باشد.
- ۳- مناسب با شرایط محیط زندگی کودک باشد.
- ۴- قابل اشتعال نباشد.
- ۵- ارزان، بادوام و سبک باشد.
- ۶- ایجاد حساسیت نکند.
- ۷- دارای طرحهای زیبا باشد. زیرا از لحاظ روانی، در کودک تأثیر می‌گذارد.
- ۸- درجه حرارت مناسب بدن را حفظ نماید.

## شرایط محل خواب، بازی و نگهداری شیرخواران

### ۱- اتاق کودک

الف - شرایط کلی اتاق: اگر این امکان وجود دارد که یکی از اتاقهای منزل و یا گوشه‌ای از یکی از اتاقها را به کودک اختصاص داد، باید قبل از تولد کودک، مکان ویژه وی را آماده ساخت و اگر لازم است که اتاق رنگ شود، زمان کافی برای خشک شدن آن را در نظر گرفت و هرگز نباید کودک را در اتاقی که تازه رنگ شده و بوی رنگ می‌دهد قرار داد؛ زیرا احتمال بروز خطر مسمومیت

برای او وجود دارد.<sup>۱</sup>

در صورت امکان، آفتابگیرترین و دل‌بازترین و بی‌سر و صداترین اتاق را باید به او اختصاص داد. زمانی را باید پیش‌بینی کرد که کودک در داخل اتاق به حرکت درخواهد آمد و یا خود را چهار دست و پا به تمام زوایای اتاق خواهد کشانید. همچنین در زمان کوتاه، راه رفتن را فرا گرفته و در اتاق خویش به گردش خواهد پرداخت بنابراین هیچ وسیله نوک تیز و خطرناکی نباید در دسترس وی قرار گیرد تا بتواند با آرامش و امنیت کافی به بازی و شیطنت بپردازد.

دیوارهای اتاق باید سفت و محکم و بدون شکاف (درز) باشد و خرده‌های گچ و خاک و سنگ از آن ریزش نکنند و خطر فرو رفتن آنها در پاها و دستهای وی وجود نداشته باشد. پرده‌های اتاق باید کاملاً در محل خود سفت و محکم شوند و از جنسی باشند که در اثر کشیدن کودک پاره نشده و از محل خود خارج نگردند. ضمناً برای اینکه عبور نور در صبح زود، او را بیدار نکند، برای پوشش پنجره‌ها از پارچه‌های ضخیم استفاده نمود. هر چیزی که در اتاق وی یافت می‌شود باید محکم، قابل شستشو و بدون خطر بوده، جابجایی و تمیز کردنش آسان باشد.

باید از گذاردن اشیای لوکس، تجملی و مازاد بر احتیاج، در اتاق کودک خودداری شود. کلید و پریزهای برق را باید در ارتفاعی حداقل ۱/۵ متر بالاتر از کف اتاق نصب نمود. در صورت امکان، از وسایلی که برای پوشاندن سوراخ پریز وجود دارد، استفاده کرد و نباید گذاشت کودک انگشت خود و یا شیء دیگری را در داخل پریز فرو نماید.

**ب- کف اتاق:** کف پوش اتاق کودک را از نوع قابل شستشو و از رنگهای شاد و نقشهای زیبا که به فراوانی در بازار موجود هستند، می‌توان انتخاب کرد. اگر کف از نوع پارکت است، اقدامات لازم برای پیشگیری از خراب شدن آن باید انجام گیرد. بهتر است در اتاق کودک، فرش پهن نشود زیرا علاوه بر اینکه گرد و خاک را در خود نگه می‌دارد، زمانی که کودک شروع به راه رفتن کرد، پایش به آن گیر کرده، مرتباً زمین می‌خورد.

**ج- دیوارها:** روی دیوارها را می‌توان با کاغذ دیواری قابل شستشو پوشاند. همچنین می‌توان به جای کاغذ دیواری، دیوارها را با انواع رنگهای روغنی قابل شستشو رنگ آمیزی نمود و اگر به علت هزینه بالای رنگ آمیزی روغنی، انجام این کار در سطح تمام دیوارها مقدور نیست، حداقل تا ارتفاع یک متر را می‌توان رنگ زد، زیرا کودک خیلی زود شروع به خط کشیدن بر روی

---

۱- جنس رنگی که برای رنگ آمیزی دیوارها و یا وسایل کودک به کار برده می‌شود، باید از نوعی باشد که سرب در آن به کار نرفته باشد زیرا سرب ماده‌ای مسموم کننده و خطرناک است و چون معمولاً کودک کلیه وسایل را دستمالی کرده و یا زبان خود را به آنها می‌مالد و آنها را می‌مکد، ممکن است با این ماده مسموم گردد. به همین خاطر از به کار بردن ظرفهای ساخته شده از قلع که حدود ۸۰ درصد سرب دارند، برای تغذیه کودکان باید خودداری کرد.

دیوارها می‌کند که اگر قابل تمیز کردن نباشد، هم اتاق را بد منظره می‌کند و هم هزینه زیادی را مرتباً برای رنگ‌آمیزی باید متحمل شد.

**د- رنگ‌آمیزی اتاق کودک:** رنگ دیوارها، سقف و درب و پنجره اتاق کودک را از رنگهای ملایم و آرام‌بخش که با رنگ کف‌پوش نیز هماهنگی داشته باشد باید انتخاب کرد و مخصوصاً دقت نمود که رنگ‌آمیزی چشم کودک را خسته نکند.

اگر کسانی، مایل به نصب تصاویر و تابلوهایی با رنگهای تند در روی دیوارها هستند و یا می‌خواهند دیوارها را با رنگهای تند رنگ‌آمیزی کنند، بهتر است این سلیقه را روی پرده‌ها به کار برند و یا روی یک دیوار اتاق را با کاغذهای نقش‌دار ببوشانند و تصاویر مورد توجه خود را نصب کنند و بقیه دیوارها را با رنگ ملایمی که با کاغذ دیواری هماهنگی داشته باشد تزئین نمایند.

**ه- دمای اتاق کودک:** نوزادان به سرما و تغییر دما بسیار حساس هستند، درجه حرارت اتاق آنها، بهتر است بین ۲۱ تا ۲۳ درجه سانتیگراد باشد و برای کنترل آن می‌توان در گوشه‌ای از اتاق که دور از دسترس کودک باشد یک دماسنج نصب نمود. اگر برای گرم کردن اتاق از بخاری استفاده می‌شود، می‌توان مطمئن بود که دی‌اکسیدکربن در اتاق جمع نمی‌شود و از این بابت خطری کودک را تهدید نمی‌کند. فقط برای جلوگیری از سوختگی کودک که ممکن است به خاطر کنجکاوی به بخاری نزدیک شود، باید با نصب نرده‌های حفاظتی و در فاصله مناسب، از نزدیک شدن او به بخاری جلوگیری نمود. در صورتی که از شوفاژ یا بخاری استفاده می‌گردد، باید حتماً با دستگاه بخور برقی، هوای اتاق را مرطوب کرد. با وجود ضرورت تهویه اتاق کودک، این امر باید به گونه‌ای در نظر گرفته شود که در دمای اتاق تغییر ناگهانی صورت نگیرد.

**و- اگر کودک اتاق جداگانه ندارد:** اگر اتاق مستقلی برای کودک در نظر گرفته نشده است، بهتر است گوشه یکی از اتاقها را به او اختصاص داد و وسایل لازم، مانند تخت‌خواب، میز مخصوص تعویض کهنه، ترازو و غیره را در آن جا گذاشت. سعی شود این گوشه در ساکت‌ترین اتاقها باشد، زیرا کودک در ماههای اول تولد، به سکوت نیاز دارد. در صورت امکان بهتر است این گوشه را با پاراوان و یا پرده از بقیه اتاق جدا کرد. اگر محل خواب شبانه مادر و کودک از یکدیگر مجزا باشد، هم مادر و هم کودک بهتر استراحت خواهند کرد. برای اینکه کودک در کوران هوا قرار نگیرد، تخت او را نباید در فاصله بین پنجره و درب اتاق که جریان هوا در آن قسمت بیشتر است قرار داد.

## ۲- تخت‌خواب

بسیاری از مادران سعی می‌کنند یک تخت زیبا با ملحفه ابریشمین و تزئینات بسیار زیبا برای



نوزاد خود تهیه کنند اما تمام این وسایل، برای او اهمیتی ندارد بلکه مهم این است که هنگام غلتیدن از تخت به پایین نیفتند. تختخواب دارای کف محکمی باشد و اشیای تیز و برنده که باعث زخمی شدن نوزاد می‌گردند، در آن به کار نرفته باشند. طبیعی است اگر رعایت نکات ایمنی در ساخت تختخواب معمول شود و از استحکام و زیبایی نیز برخوردار باشد بهتر است اما اصل را باید بر مبنای نیاز کودک قرار داد سپس به مسایل جنبی چون تزئینات و زیبایی پرداخت.

برای استراحت کودک، می‌توان از انواع تختهای معمولی که دارای ۱۲۰ تا ۱۴۰ سانتیمتر درازا و ۶۰ تا ۷۰ سانتیمتر پهناست استفاده نمود. وسایل داخل تخت معمولاً هنگام تهیه تخت خریداری می‌گردد. مادران هم قادرند با کمی صرف وقت آنها را به سلیقه خودشان تهیه کنند.<sup>۱</sup> بعضی از افراد خرید گهواره را ترجیح می‌دهند اما خرید تخت مناسب‌تر و باصرفه‌تر است، زیرا کودک فقط چند ماه از گهواره استفاده می‌کند ولی تختخواب می‌تواند تا ۲ یا ۳ سالگی او مورد استفاده قرار گیرد. نوعی تختهای پایه بلند و چرخدار نیز که به آسانی قابل حمل و نقل هستند وجود دارند که مورد مصرف قرار می‌گیرند، اما این تختها در اثر تقلای کودک ممکن است واژگون شوند و در شرایط معمولی حداکثر تا سن چند ماهگی کودک می‌توانند مفید باشند.

به‌طور کلی، از هر نوع تختخواب که برای کودک تهیه می‌شود (اعم از گهواره، تختهای چرخدار یا تختخواب ثابت)، در تهیه آنها نکات زیر را باید رعایت نمود:

- ۱- نگهداری آن آسان باشد: تختخواب اگر از چوب ساخته شده و تزئینات پارچه‌ای در آن به کار رفته است به نحوی باشد که بتوان آن را شست و نظافت نمود.
- ۲- جابه‌جا کردنش آسان باشد: چرخدار باشد تا بتوان به راحتی آن را جابه‌جا کرد (منظور از داشتن چرخ، استفاده از تختهای پایه بلند چرخدار نیست، بلکه در زیر پایه‌های آن چرخ کار می‌گذارند که در ضمن ثابت بودن، قابل جابه‌جا کردن نیز هست).
- ۳- استحکام کافی داشته باشد: زیرا کودک، تختخواب را دائماً تکان خواهد داد و باید استحکام لازم را داشته باشد که در نتیجه تکانهای مداوم نشکند و باعث سقوط و مجروح شدن کودک نگردد.
- ۴- رعایت نکات حفاظتی در آن شده باشد: دارای زده‌های بلند حفاظتی که مانع سقوط کودک می‌گردد باشد و لبه‌های تیز و برنده، نداشته باشد.

۵- از خطر حمله حشرات در امان باشد: با تهیه پرده توری نازک و کشیدن آن بر روی تختخواب، می‌توان مانع گزیدگی حشرات و یا نشستن مگس بر روی کودک شد.

---

۱- باید سعی نمود حتی‌الامکان نوزاد را در تخت خواباند، زیرا خطرات زیادی به خاطر روی زمین خوابیدن او را تهدید می‌کند. اگر والدین نمی‌خواهند از تختخوابهای ساخته شده خریداری نمایند، می‌توانند با استفاده از امکانات موجود در منزل برای او تخت درست کنند و با رعایت نکات ایمنی، جای خواب مناسبی برای نوزاد فراهم سازند.

۶ - دیوارهای آن به نحوی طراحی و ساخته شده باشد که کودک بتواند آنچه را که در پیرامونش می‌گذرد ببیند.

**الف - تشک :** برای تختخواب کودکان، تشک فنری توصیه نمی‌شود، معمولاً از تشک‌هایی که مستقیماً در روی چوب بست تخت قرار می‌گیرد استفاده می‌کنند. این نوع تشک‌ها را می‌توان از بازار خریداری نمود و اگر مادر بخواهد خودش آن را تهیه کند، بهتر است از روتشکی پنبه‌ای یا از پارچه‌های قابل شستشو استفاده نماید و آن را به اندازه ابعاد تخت و ضخامت کافی بدوزد و داخل آن را از الیاف گیاهی پر کند.

از تشک‌هایی با روکش پلاستیکی نباید استفاده کرد، زیرا کودک روی این گونه تشک‌ها عرق می‌کند. از آن گذشته، این تشک‌ها، لیز هستند و ملحفه و پتو، روی آن ثابت نمی‌ماند و جمع می‌شود. برای اینکه تشک، خشک و پاکیزه باقی بماند، می‌توان روکش آن را از پارچه قابل شستشو و نفوذ ناپذیر انتخاب کرد و سپس روی آن را با پارچه نخی و یا ملحفه پوشاند.

**ب - ملحفه :** بهترین و قشنگترین ملحفه‌ها را مادران می‌توانند با صرف هزینه کم تهیه کنند. برای تهیه ملحفه بهتر است از پارچه‌های نرم، لطیف و سبک استفاده شود که شستشوی آنها آسان باشد و دور ملحفه را نیز می‌توان تور یا نوار دوخت. طول و عرض ملحفه باید به اندازه‌ای باشد که از چهار طرف، تشک را کاملاً دربرگیرد. اندازه ملحفه مخصوص گهواره باید  $۸۰ \times ۱۱۵$  و ملحفه تختخواب  $۱۱۰ \times ۱۵۰$  سانتیمتر باشد. در ضمن سعی شود ملحفه و روبالشی را به تعدادی تهیه نمود که بتوان زود به زود آنها را تعویض نمود. مخصوصاً روبالشی را که در اثر استفراغ نوزاد مرتباً کثیف می‌شود.

**ج - لحاف :** بهتر است به جای لحاف از پتوهای پشمی یا پنبه‌ای سبک ملحفه شده به نسبت موقعیت جغرافیایی محل زندگی کودک استفاده شود. نوزاد در اوایل تولد، باید در رختخوابی گرم و راحت بخوابد و کاملاً پوشیده باشد. لازم نیست برای گرم کردن او از چندین روانداز مختلف که روی بدن کوچکش سنگینی می‌کند و مزاحم او می‌شود استفاده کرد. هرگز نباید از لحاف پر استفاده کرد زیرا هم خیلی گرم است و هم امکان دارد وقتی کودک بزرگتر شد آن را روی صورت خود بکشد و دچار اختلالات تنفسی گردد (لحاف پشم شیشه سبک و گرم است و بسیار مناسب به نظر می‌رسد).

## نکات قابل توجه

اگر کودک از آن گروه اطفالی است که هنگام خواب بیش از حد حرکت می‌کند می‌توان از کیسه خواب استفاده کرد.

معمولاً این گونه کیسه‌های خواب از شش ماهگی به بعد مورد استفاده قرار می‌گیرد این کیسه‌ها

به گونه‌ای است که سر و دستهای طفل بیرون آورده می‌شود. کیسه‌های خواب به اشکال گوناگون ساخته شده است بنابراین در هوای ملایم از نوع پنبه‌ای و نازک و در هوای سرد از نوع پشمی و نایلونی آن باید استفاده کرد. همچنین می‌توان برای کودکان فوق‌الذکر بدین ترتیب عمل نمود:

پتو یا لحاف را از سه طرف کاملاً در زیر تشک قرار داد تا پتو از روی بچه کنار نرود. از قرار دادن تختخواب کودک در کنار پنجره که احتمال سقوط او را میسر می‌سازد باید خودداری نمود.

همچنین از قرار دادن تختخواب در نزدیکی کلید و پریز برق باید خودداری گردد. هیچ وسیله برقی مانند آب‌آزور و ابزار نوک‌تیز و برنده و هر وسیله دیگری که ممکن است به نوعی به کودک آسیب برساند نباید در محلی قرار داد که او بتواند از داخل تخت و با دراز کردن دست به آن شیء دسترسی پیدا کند.

تختخواب یا بستر کودک را هرگز نباید در زیر اشیایی مانند گلدان، لوستر، تابلو و آویزهای تزئینی و محللهایی مانند طاقچه و غیره قرار داد. کناره‌های تخت اگر با دیواره تخت فاصله داشته باشد، شیرخوار با فرو بردن سر در داخل این فضا ممکن است در معرض خطر خفگی قرار گیرد.

## تأمین ایمنی و جلوگیری از بروز خطرات در دوران شیرخوارگی

بیشترین مواقعی که در دوران شیرخوارگی باعث ایجاد خطر در کودک می‌شود عبارت‌اند از:

الف: نشستن

ب: ایستادن و راه افتادن



شکل ۱۸-۱

الف - نشستن: کودک شیرخوار در سنین

بین ۴ تا ۸ ماهگی تمایل به نشستن دارد. این کار برای او بهترین لذت است (شکل ۱۸-۱). توجه به نکات زیر در هنگام نشستن کودک از بروز خطرات احتمالی پیشگیری خواهد کرد:

۱- با گذاردن بالش به پشت کودک به او کمک کنید تا بتواند در وضعیت نشسته قرار گیرد البته مدت نشستن نباید بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باشد. در دو طرف او هم می‌توانید بالش قرار دهید به دلیل اینکه ممکن است

به یک طرف برگردد. همچنین می‌توانید کودک را در صندلی مخصوص با توجه به نکات ایمنی و بستن کمربند قرار دهید و اسباب‌بازیهای مورد علاقه‌اش را در دسترس او بگذارید (شکل ۱-۱۹).



شکل ۱-۱۹

۲- کودک در سن ۸ تا ۱۲ ماهگی به تنهایی قادر به نشستن خواهد بود می‌توانید ملحفه‌ای تمیز بر روی فرش انداخته، اطراف او را خالی کنید و اسباب‌بازیهای مورد علاقه‌اش را در دسترس او قرار دهید یا از پارک<sup>۱</sup> مخصوص کودک استفاده کنید توجه داشته باشید کودک را هیچ‌گاه تنها نگذارید و از دور مواظب او باشید (شکل‌های ۱-۲۰ و ۱-۲۱).



شکل ۱-۲۱



شکل ۱-۲۰

---

۱- پارک فضایی است که اطراف آن با تور محاصره شده و کف آن با پوشش قابل شستشو فرش گردیده و محیط خوبی است که کودک از خطرات احتمالی دور بماند.



شکل ۱-۲۲

ب- ایستادن و راه افتادن:  
 نخستین تلاشهای کودک برای ایستادن، در حدود ۱۰ ماهگی صورت می‌گیرد. کودک در این زمان وقتی در تختخواب خود قرار دارد می‌تواند سر یا ایستاده، دستهایش را رها کند ولی ناگهان می‌افتد. توجه به نکات زیر ضروری است:

۱- تختخواب کودک باید نرده داشته باشد تا کودک در معرض سقوط قرار نگیرد.



۲- کودک در سن ۸-۱۲ ماهگی قادر به چهار دست و پا رفتن است و به هر طرف سر می‌زند و می‌تواند اشیای کوچکی را از زمین برداشته، به دهان بگذارد. باید مراقب بود اطراف کودک همیشه تمیز باشد (شکل ۱-۲۲).

۳- در سن ۱۰-۱۲ ماهگی با گرفتن دست، او می‌تواند از زمین بلند شود باید مراقب بود که این عمل بسرعت صورت نگیرد وگرنه منجر به افتادن خواهد شد (شکل ۱-۲۳).

شکل ۱-۲۳- بلند شدن به وسیله گرفتن



شکل ۲۴-۱- بلند شدن بدون کمک

۴- در سن ۱۸-۱۲ ماهگی از زمین بلند شده، با پاهای باز درحالی که بالا تنه اش به طرف جلو است و دستهایش را برای حفظ تعادل باز نگه داشته است می ایستد و سپس شروع به راه رفتن می کند (شکل ۲۴-۱). در این سن چهار دست و پا از پله ها بالا می رود و جلوگیری از خطر سقوط او بسیار مهم است. پله ها را باید به نرده های حفاظتی مجهز نمود و از طرفی کودک را کنترل کرد تا به تنهایی از پله ها بالا نرود (شکل ۲۵-۱).



شکل ۲۵-۱- بالا رفتن از پله ها و خطر سقوط

۵- کودک در سن ۱۸ ماهگی می تواند روی صندلی خود بایستد و از صندلی های دیگر بالا برود این عمل برایش بسیار لذت بخش است لذا باید از این عمل او ممانعت نشود و باید با کنترل و نظارت او را آزاد گذاشت. صندلی مخصوص کودک باید به کمر بند مجهز باشد.

۶- کودک در سن ۱۸-۱۲ ماهگی برای ایستادن تلاش می کند و چون مبتدی است خطر سقوطش زیاد است؛ لذا باید کاملاً مراقب او بود.

## نکات ایمنی در هنگام استفاده از اسباب‌بازی

در هنگام استفاده از اسباب‌بازی به نکات

زیر توجه نمایید :

۱- حتی المقدور اسباب‌بازیهای بُرنده و شکننده و نوک‌تیز را از دسترس کودک دور نگاه دارید (شکل ۱-۲۶).

۲- اسباب‌بازیهای فلزی و شیشه‌ای را هرگز در اختیار او قرار ندهید.

۳- هرگز اسباب‌بازی کودک را با روبان و نخ به گردن او نیندازید و یا به میله‌های تختش گره نزنید زیرا این بی‌احتیاطی باعث خفگی کودک خواهد شد.

۴- از گذاشتن کیسه‌های نایلونی در دسترس کودک اجتناب ورزید چرا که کودکان کیسه را به سر می‌کشند. این امر ممکن است باعث خفگی آنان شود (شکل ۱-۲۷).



شکل ۱-۲۶



شکل ۱-۲۷

- ۵- اسباب بازی باید متناسب با سن و جنس کودک باشد و در مورد شیرخواران حتماً سعی شود از قطعات ریز و کوچکی که قابل بلعیدن است استفاده نگردد (شکل ۱-۲۸).
- ۶- از رنگهای سمی و پاک‌شدنی استفاده نشود زیرا کودکان عادت دارند هر چیزی را به دهان ببرند (شکل ۱-۲۹).



شکل ۱-۲۹



شکل ۱-۲۸



شکل ۱-۳۰

- ۷- اسباب بازیها باید حتی الامکان قابل شستشو باشند.
- ۸- ابتدا ملحفه تمیزی بر روی فرش انداخته، سپس اسباب بازیها را در اختیار کودک قرار دهید. مراقب باشید کودک به اطراف اتاق نرود.
- ۹- اسباب بازی از نظر رنگ و اندازه نیز باید متناسب سن کودک باشد (شکل ۱-۳۰).
- ۱۰- اسباب بازی گرانقیمت نباشد تا در صورت خراب شدن یا از بین رفتن مجدداً قابل خریداری باشد.
- ۱۱- علاوه بر سرگرم کردن کودک، جنبه‌های یادگیری نیز متناسب با سن او در نظر گرفته شود.



## خودآزمایی

- ۱- از بدن‌ناف نوزاد چگونه باید مراقبت به عمل آید تا نوزاد دچار مشکل نشود؟
- ۲- نحوه مراقبت از چشم نوزاد را بیان کنید.
- ۳- مراقبت از گوش نوزاد را با استفاده از مدل نشان دهید.
- ۴- تمیز کردن چینهای گردن، کشاله ران و زیربغل نوزاد را با استفاده از مدل نشان دهید.
- ۵- مناسبترین زمان استحمام نوزادان را با ذکر دلیل بیان کنید.
- ۶- روش استحمام نوزاد را همراه با پوشاندن لباس مناسب با استفاده از مدل نشان دهید.
- ۷- چهار نکته اساسی و لازم را که قبل از استحمام نوزاد باید رعایت شود بیان کنید.
- ۸- در تهیه تختخواب کودک باید به چه نکاتی توجه شود؟