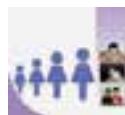




واحد کار چهارم

رشد و تکامل کودک





هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنر جو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- رشد و تکامل را تعریف کند.
- ۲- اصول رشد را شرح دهد.
- ۳- ابعاد رشد و تکامل را نام ببرد.
- ۴- مراحل رشد جسمانی کودک را از بدو تولد تا شش سالگی توضیح دهد.
- ۵- مراحل مهم رشد حرکتی کودک را در سال اول زندگی توضیح دهد.
- ۶- مراحل رشد سخن گفتن کودک در شش سال اول زندگی و عوامل مؤثر بر آن را بیان کند.
- ۷- رشد عاطفی کودک را شرح دهد.
- ۸- رشد اجتماعی کودک را توضیح دهد.
- ۹- پایداری شیء را در کودکان آزمایش کند.
- ۱۰- مفهوم دلبستگی و اهمیت آن را شرح دهد.
- ۱۱- تفاوت‌های فردی را در برخورد با کودکان به کار برد.
- ۱۲- وزن، قد و دور سر کودک را به طور صحیح اندازه‌گیری کند.
- ۱۳- منحنی رشد کودک (قد، وزن و دور سر) را در کارت رشد ترسیم و تفسیر کند.

پیش‌آزمون واحد کار چهارم ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- رشد یعنی چه؟
- ۲- سن طبیعی نشستن، راه افتادن و حرف زدن برای کودک چه زمانی است؟
- ۳- ابعاد رشد و تکامل کودک کدام است؟
- ۴- آیا همه‌ی انسان‌ها از نظر رشد و تکامل یکسان‌اند؟
- ۵- کارت رشد چیست؟
- ۶- علل معلولیت‌های کودکان کدام‌اند؟



مقدمه



رشد و تکامل انسان از ابتدای تشکیل سلول تخم شروع می شود و تا بلوغ و بزرگسالی ادامه دارد.

رشد و تکامل دو پدیده ی توأم اند و روی هم مجموعه ی تغییرهای طبیعی بدن را از نظر کمی و کیفی دربر می گیرند. در این واحد کار با مراحل رشد و تکامل آشنا می شوید و می توانید کودک را کنترل و پایش رشد کنید.

طول زمان رخ می دهد. در تکامل کودک، عوامل زیست شناختی، محیطی و هیجانی مؤثرند. معمولاً واژه ی رشد برای روند رشد و تکامل به کار گرفته می شود.

۱-۴- تعریف رشد^۱ و تکامل^۲ کودک

آیا مفهوم رشد و تکامل کودک را می دانید؟
رشد به تغییر در اندازه ی بدن اشاره دارد ولی تکامل یا نمو به مجموعه ی تغییرهایی گفته می شود که در عملکرد کودک در

بیشتر بدانید



عوامل مؤثر بر رشد و تکامل کودک

رشد و تکامل تحت تأثیر عوامل بسیاری است که مهم ترین آن ها عبارت است از:
الف) صفات ارثی و ژنتیکی: عوامل ژنتیکی بر رشد و تکامل به ویژه قد، وزن، تکامل اجتماعی، عقلانی و شخصیت مؤثرند.

ب) سن: میزان رشد در زندگی جنینی از هر زمان دیگری بیشتر است. در سال اول زندگی نیز میزان رشد زیاد است و بعد از آن هنگام بلوغ افزایش می یابد.

ج) جنس: جنس کودک در رشد و تکامل او اثر دارد. به عنوان مثال در حدود سن ده تا یازده سالگی قد و وزن دختران ناگهان افزایش می یابد. این رشد مربوط به دوران بلوغ آن ها است. در پسران جهش رشد کمی دیرتر یعنی در دوازده تا سیزده سالگی است.

د) تغذیه: وضعیت تغذیه ی پیش از زایمان و پس از آن بر رشد و تکامل اثر می گذارد و در واقع تأخیر رشد از نشانه های سوء تغذیه است. هنگامی که وضع تغذیه ی کودک بهبود یابد وزن و قد او شروع به رشد می کند.



هـ) محیط فیزیکی: برخورداری از نور آفتاب، تغذیه‌ی خوب، روشنایی و تهویه نیز بر رشد و تکامل اثر می‌گذارد.

و) عوامل روانشناختی: عشق، تمایل به مراقبت و روابط مناسب بین والدین و کودک بر تکامل اجتماعی، عاطفی و هوشی کودکان اثر گذار است.

ز) آلودگی به عفونت‌ها و انگل‌ها: بعضی از عفونت‌های مادر در دوران بارداری (مانند سرخچه) بر رشد درون رحمی جنین اثر می‌گذارد. عفونت‌های پس از زایمان (مانند اسهال مکرر یا طولانی مدت و سرخک) رشد و تکامل کودک را به‌خصوص اگر سوء تغذیه هم در کار باشد کند می‌کند. انگل‌های روده‌ای با خوردن مقدار قابل‌ملاحظه‌ای از مواد غذایی کودک مانع رشد و تکامل او می‌شود.

ح) عوامل اقتصادی: سطح زندگی خانواده عاملی مهم است. کودکان خانواده‌های دارای تغذیه‌ی مناسب وزن و قد بیشتری دارند. عوامل اقتصادی با سطح زندگی و وضع تغذیه‌ی مردم بستگی دارد.

ط) عوامل دیگر: عوامل فرهنگی و سایر عوامل مثل مرتبه‌ی تولد کودک، فاصله‌ی بین تولد در کودکان، وزن هنگام تولد، چندقلویی، سطح سواد پدران و مادران و... در رشد و تکامل کودک مؤثر است.

۲-۴- اصول رشد و تکامل کودک

اثر چندانی نخواهد داشت. به‌همین دلیل نمی‌توان به کودک یک ساله‌ی معمولی حرف زدن را آموزش داد. زیرا هنوز مغز و ماهیچه‌های زبان و حلق کودک به آن اندازه رشد نکرده‌اند که کودک قادر به تکلم باشد.

● انسان‌ها با یکدیگر متفاوتند و ممکن است سن نشستن، راه رفتن، حرف زدن و... هریک کمی دیرتر یا زودتر از بقیه صورت گیرد.

● تأخیر زیاد در مراحل رشد، نشان‌دهنده‌ی آن است که مشکل جدی است و باید به آن توجه کرد. به عبارت دیگر، کودکی که در دوونیم سالگی شروع به راه رفتن؛ و در سن ۵ سالگی شروع به حرف زدن کرده است حتماً دچار مشکلی جدی است که عقب‌ماندگی ذهنی یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. کودکانی که دچار عقب‌ماندگی ذهنی‌اند، مراحل رشد خود را با کندی و تأخیر زیاد طی می‌کنند. به‌همین سبب چنانچه با چنین مواردی روبه‌رو شدید، حتماً با پزشک متخصص کودکان مشورت کنید.

آیا می‌دانید اصول و ویژگی‌های رشد و تکامل کدام‌اند؟ درباره‌ی رشد نکته‌های مهمی است که باید به آن توجه کرد:

● رشد کودک به‌صورت مراحل مختلف و پی‌درپی صورت می‌گیرد. به‌همین دلیل نمی‌توان تا زمانی که مرحله‌ی قبلی صورت نگرفته، انتظار داشت که کودک به مرحله‌ی بعدی برسد.

● مراحل رشد همه‌ی کودکان در کشورها و فرهنگ‌های مختلف جهان، یکسان و ثابت است. یعنی همه‌ی کودکان قبل از آن که راه بروند، سینه‌خیز و چهار دست و پا راه می‌روند، سپس به تدریج سرپا می‌ایستند و بعد راه رفتن را تمرین می‌کنند.

● رشد انسان تابع رشد دستگاه‌های عصبی (مغز و نخاع) و عضلانی، تمرین مهارت‌های حرکتی، داشتن فعالیت بدنی و برخورداری از محیط گرم و عاطفی است.

● با توجه به مطلب بالا، آموزش هر موضوعی در درجه‌ی نخست به سن و توانایی‌های دستگاه عصبی و عضلانی کودک بستگی دارد. چنانچه، رشد مغز و عضله‌های کودک به حد لازم خود نرسیده باشد، آموزش و محرک‌های بیرونی و محیطی

۳-۴- ابعاد رشد و تکامل کودک

آیا می‌دانید کودک چگونه رشد می‌کند؟



مراقبت از مادر و کودک در خانه: رشد و تکامل کودک

رشد کودک در کشور به شرح زیر است:

- هنگام تولد حدود ۳/۵ کیلوگرم
- یک سالگی حدود ۱۰ کیلوگرم
- دو سالگی حدود ۱۲ کیلوگرم
- سه سالگی حدود ۱۴ کیلوگرم
- چهار سالگی حدود ۱۶ کیلوگرم
- پنج سالگی حدود ۱۸ کیلوگرم

قد

افزایش قد در دوره‌ی کودکی به صورتی است که سر کمتر

و تنه و پاها رشد بیشتری دارند.

متوسط قد در دوره‌ی کودکی به شرح زیر است:

- هنگام تولد حدود ۵۰ سانتی‌متر
- یک سالگی حدود ۷۵ سانتی‌متر
- دو سالگی حدود ۸۵ سانتی‌متر
- سه سالگی حدود ۹۵ سانتی‌متر
- چهار سالگی حدود ۱۰۱ سانتی‌متر
- پنج سالگی حدود ۱۱۰ سانتی‌متر

دور سر

اندازه‌ی دور سر موقع تولد حدود ۳۵ سانتی‌متر است که

در سه ماهه‌ی اول زندگی هر ماه دو سانتی‌متر، سه ماهه‌ی دوم هر ماه یک سانتی‌متر و شش ماه بعد هر ماه حدود نیم سانتی‌متر به آن اضافه می‌شود. پس از دو سالگی اندازه‌ی دور سر تا پایان عمر تغییر چندانی نمی‌کند. افزایش اندازه‌ی دور سر در دو سال اول زندگی نشان‌دهنده‌ی رشد مغز است.

علاوه بر جنبه‌های بالا، رشد در سایر قسمت‌های بدن

مثل دندان‌ها، سیستم عصبی و... نیز ادامه می‌یابد.

رشد کودکان قبل و بعد از تولد در ابعاد مختلف جسمانی

و روانی شامل:

- ۱- رشد جسمانی
- ۲- رشد حرکتی
- ۳- رشد ذهنی
- ۴- رشد تکلم (سخن گفتن)
- ۵- رشد عاطفی
- ۶- رشد اجتماعی

۱-۳-۴- رشد جسمانی: رشد جسمانی کودکان در

سال‌های اولیه‌ی زندگی بسیار اهمیت دارد. نکته‌ی مهم آن است که همه‌ی اعضای بدن به یک اندازه رشد نمی‌کنند بلکه میزان رشد در قسمت‌های مختلف بدن متفاوت است. از شش ماهگی به بعد نیز رشد شیرخوارانی که از وضعیت مناسب تغذیه و بهداشتی برخوردارند، بیشتر می‌شود. میزان رشد جسمانی دختران و پسران نیز با یکدیگر متفاوت است.



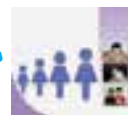
وزن

نوزاد در چند روز اول زندگی به میزان ۱۰٪-۵٪ وزن هنگام تولد خود را از دست می‌دهد و مجدداً در ۷ تا ۱۰ روزگی، وزن هنگام تولد را به دست می‌آورد. در ماه چهارم و پنجم وزن کودک دو برابر و در یک سالگی سه برابر می‌شود. در دو سالگی کودک چهار برابر وزن هنگام تولدش را دارد.

متوسط وزن کودک در سال‌های مختلف براساس منحنی

توجه!

اندازه‌های داده شده فقط متوسط شاخص‌های رشد وزن، قد و دور سر کودک است و بر این اساس نباید اندازه‌ی وزن، قد و دور سر کودک را پیش‌بینی کرد چون هر کودک رشد مخصوص به خود را دارد. باید به اندازه‌های والدین و نیز کودک در هنگام تولد، نوع تغذیه‌ی کودک (شیر مادر یا مصنوعی)، منحنی رشد کودک و سایر عوامل در این باره توجه شود.



۲-۳-۴- رشد حرکتی: مهم‌ترین جلوه‌های رشد حرکتی از بدو تولد تا شش سالگی کودک؛

نشستن: کودکان از ۴ ماهگی به تدریج نشستن را آغاز می‌کنند. معمولاً کودک چهارماهه می‌تواند به کمک دیگران برای یک دقیقه بنشیند و در نه ماهگی، اکثر کودکان می‌توانند بی‌کمک دیگران برای ده دقیقه یا بیشتر بنشینند.

سینه‌خیز و چهار دست و پا رفتن: معمولاً اکثر کودکان از نه ماهگی سینه‌خیز و از حدود ده ماهگی چهار دست و پا راه می‌روند.

هماهنگی حرکات: کودک از حدود ۶ ماهگی تمایل به چنگ زدن اجسام دارد که در ابتدا ناشیانه است. این حرکات حدود یک سالگی با استفاده از انگشتان و کف دست به حرکت ارادی توأم با مهارت تبدیل می‌شود. این امر مستلزم رشد ماهیچه‌ها و عضلات و رشد سلول‌های مغز است. بعد از سه سالگی رشد حرکتی کودک چشمگیر است. او قادر به استفاده از بعضی وسایل می‌شود و حرکات بدنی هماهنگ دارد. از سه تا شش سالگی، کودک پرجنب و جوش است و آمادگی و میل شدید برای فعالیت و بازی دارد. کودکان در سه چهار سالگی به تدریج کنترل ادرار و مدفوع خود را به دست می‌آورند.



ایستادن و راه رفتن: معمولاً کودکان از حدود نه و ده ماهگی، به کمک میز یا صندلی می‌ایستند. بیشتر کودکان در سیزده ماهگی بدون کمک دیگران راه می‌روند اگرچه تلوتلو می‌خورند ولی از هجده ماهگی بدون کمک دیگران راه می‌روند و از پله بالا و پایین می‌روند.

توجه!

کلیه‌ی فعالیت‌های عملی مربوط به مهد کودک یا مراکز بهداشتی درمانی در این واحد کار بایک بار مراجعه به مراکز مورد نظر انجام شود.



فعالیت عملی ۱

به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوید. هر گروه به یک مهدکودک یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه و با دست‌کم پنج نفر از والدین کودکان زیر ۱۸ ماه دختر و پسر درباره‌ی سن شروع فعالیت‌های زیر مصاحبه کنید:

- سن نشستن با کمک دیگران
- سن نشستن بی‌کمک دیگران
- سینه‌خیز رفتن
- چهار دست و پا رفتن
- ایستادن با کمک اشیا
- راه رفتن

سپس گروه‌ها گزارش‌های خود تهیه کنند و در کلاس درباره‌ی تفاوت‌ها و شباهت‌هایی که مشاهده کرده‌اند، بحث کنند.

که روی عروسک او پارچه کشیده می‌شد، کودک جست‌وجو برای یافتن عروسک را متوقف می‌کرد. چون تصور می‌کرد عروسکی که دیده نمی‌شود، وجود ندارد. نمونه‌ی مشخص دست‌یابی کودک به پایداری شیء، بازی «دالی موشه» است که وقتی اطرافیان، خود را در پشت شیء مخفی می‌کنند، کودک هم چنان به جست‌وجوی آن‌ها برمی‌آید.

در دو سالگی، کودک از نظر رشد ذهنی به مرحله‌ای دیگر می‌رسد که تا شش سالگی ادامه دارد.

در این مرحله، کودک می‌تواند تقلید کند و به‌همین دلیل از رفتارهای دیگران می‌آموزد. بنابراین مهم است که کودک رفتارهای سازنده و سالم را مشاهده کند تا همان رفتارها را بیاموزد.

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم کودکان در این دوره آن است که آن‌ها از درک دیگران تا حدی ناتوان‌اند. آنان نمی‌فهمند که مردم دیدگاه‌های متفاوتی دارند. به عبارت دیگر آنان خودمحور می‌شوند.

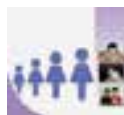
برای آزمایش این نکته از کودکی سه چهار ساله (یا زیر شش سال) بخواهید که چشمش را ببندد (دستش را جلوی چشمانش بگیرد تا نتواند بیرون را ببیند). سپس از او بپرسید آیا من می‌توانم تو را ببینم؟ جواب کودک نه است. چون خودش

۳-۴- رشد ذهنی: دو سال اول زندگی کودک را دوره‌ی حسی - حرکتی می‌نامند که در این دوره، بیشتر فعالیت‌های ذهنی کودک محدود به حس و حرکت است. این مرحله پس از دو سالگی که کودک شروع به صحبت کرد پایان می‌پذیرد، زیرا کودک شروع به نمادسازی می‌کند. زبان نشانه‌ی تسلط بر نمادهاست.

نوزاد طبیعی دارای مجموعه‌ای از بازتاب‌هاست. به بازتاب‌های اولیه‌ی نوزاد انسان هنگام تولد در واحد کار سوم اشاره کردیم. اهمیت بازتاب‌ها از این نظر است که هنوز قشر مغز آن قدر رشد نکرده است که بتواند چنین فعالیت‌هایی را کنترل کند. به تدریج، هم‌زمان با رشد چشمگیر مغز، کودک مسلط به توانایی‌های دیگری می‌شود.

از حدود شش ماهگی، کودک اعمالی را تکرار می‌کند که باعث ایجاد صداها و دیدنی‌های جالب می‌شود. حدود یک سالگی، کودک به رشد مهمی دست می‌یابد که به آن پایداری شیء گفته می‌شود.

منظور از پایداری شیء آن است که کودک متوجه می‌شود اگر روی عروسک او پارچه‌ای انداخته شود، عروسک هنوز زیر پارچه است. به‌همین دلیل جلو می‌آید، پارچه را کنار می‌زند و عروسک را برمی‌دارد. درحالی که تا قبل از این، هنگامی



نمی‌تواند دیگران را ببیند، تصور می‌کند دیگران هم نمی‌توانند او را ببینند. به همین سبب کودکان زیر شش سال کتاب را جلوی خود می‌گیرند و از مادر می‌خواهند که آن را برایشان بخواند و متوجه نیستند که مادر نمی‌تواند از پشت، کتاب را بخواند، یعنی چون خودش کتاب را می‌بیند تصور می‌کند که دیگران هم می‌توانند کتاب را ببینند.



بازی‌های کودکان ابتدا تک‌نفری است و بعد به تدریج در سه سالگی بازی‌های دونفری را شروع می‌کنند. حدود پنج‌سالگی، ارتباط‌های کودکان، باثبات‌تر، اجتماعی‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. تا قبل از این سن، کودکان توجه چندانی به همسالان خود ندارند و بازی‌های انفرادی را ترجیح می‌دهند و گاهی بازی‌های هم‌جواری می‌کنند. یعنی کنار هم بازی می‌کنند بدون این‌که با هم ارتباطی داشته باشند. حدود پنج‌سالگی کودکان در بازی‌ها همکاری می‌کنند تا به هدف مشترکی برسند یا در بازی نقش‌های مختلفی ایفا می‌کنند.

بازی، رشد هوشی را در کودکان افزایش می‌دهد. بازی‌های گروهی نه‌تنها به رشد هوشی بلکه به رشد اجتماعی و عاطفی کودکان نیز کمک بسیار می‌کند.



بازی کودکان نیز، همانند سایر تحولات رشدی، تغییر می‌کند. هم‌زمان با شروع تکلم، که کودک بر نمادها مسلط می‌شود، بازی‌های نمادین هم شکل می‌گیرد. مثلاً کودک تکه‌چوبی را ماشین تصور می‌کند و با آن بازی می‌کند یا چند صندلی را پشت سرهم می‌چیند و تصور می‌کند که اتوبوس یا هواپیما دارد.

فعالیت عملی ۲

هنگامی‌که به گروه‌های پنج نفری تقسیم شوند، هر گروه بازی‌های کودکانه یک ساله، دو ساله، سه ساله و پنج ساله را مشاهده کند و از شباهت‌ها و تفاوت‌های آن‌ها گزارشی تهیه کند. در صورت امکان در گزارش خود از تصاویر نیز استفاده کنید.



مراقبت از مادر و کودک در خانه: رشد و تکامل کودک

کودکان معمولاً تک‌واژه‌ای است و حالت تلگرافی دارد. بعد از سه سالگی توانایی سخن گفتن کودکان رشدی سریع دارد و گنجینه‌ی واژگان آن‌ها افزایش می‌یابد و به تدریج گفتار کودک به گفتار بزرگسال شباهت بیشتری پیدا می‌کند. جدول زیر این مراحل را نشان می‌دهد:

۴-۳-۴- رشد تکلم (سخن گفتن): کودکان در نخستین سال زندگی فقط می‌توانند صداهایی را به صورت خودبه‌خودی و سپس با تقلید و به‌طور ارادی تولید کنند. از حدود ۱/۵ سالگی به تدریج کودکان با زبان آشناتر شده و صحبت‌ها را درک می‌کنند ولی قادر به صحبت نیستند. از دو سالگی به تدریج کودکان شروع به تکلم می‌کنند. اولین جمله‌های

بیشتر بدانید



جدول مراحل تکلم از بدو تولد تا شش سالگی

سن	نحوه‌ی سخن گفتن	تعداد تقریبی کلمات
قبل از یک سالگی	ادای بعضی از صداها و کلمه‌های ساده	
یک سالگی	ادای بعضی از کلمه‌ها از راه تقلید و افزایش سریع واژه‌ها	
دو سالگی	به کار بردن کلمه‌های بیشتر و اولین جمله‌های ساده و کوتاه	۱۰۰
سه سالگی	برقراری ارتباط کلامی در قالب جمله‌های ساده و صحیح با اطرافیان	۸۰۰-۱۰۰۰
چهار سالگی	تعریف داستان ساده و کوتاه	۱۵۰۰
پنج سالگی	جمله‌های چندبخشی و نام بردن دست‌کم ۴ رنگ	۲۰۰۰
شش سالگی	جمله‌های طولانی‌تر و شمارش اعداد (۵ تا ۱۰)	۲۵۰۰

از جمله عواملی که باعث تقویت توانایی تکلم کودک می‌شود:

۱- برقراری ارتباط کلامی گسترده با کودک

۲- خواندن کتاب برای کودکان (شنیدن داستان‌های مختلف)

بیشتر بدانید



در خانواده‌هایی که دو یا چند زبان‌اند، مهم است که فقط با یک زبان، آن هم با زبان مادری با کودک صحبت شود و او ابتدا زبان مادری خود را بیاموزد. چنانچه کودک زبان مادری خود را به درستی بیاموزد. به راحتی و با تسلط زبان‌های دیگر را هم خواهد آموخت. در غیر این صورت ممکن است دچار تأخیر در گفتار شود.



فعالیت عملی ۳

در بین دوستان، بستگان یا همسایه‌های خود شش کودک زیر یک سال، یک ساله، دو ساله، سه ساله، چهار ساله و پنج ساله را در نظر بگیرید. با مشاهده‌ی کودکان و مصاحبه با والدین کودک درباره‌ی سن شروع تکلم، گنجینه‌ی واژه‌های آن‌ها و توانایی‌های کودک در زمینه‌ی تکلم گزارشی تهیه و در کلاس ارائه کنید.

والدین این کودکان چه نقشی در سخن گفتن کودکان داشته‌اند؟
چه امکان‌هایی برای تقویت تکلم در اختیار کودک بوده است؟

کند این ترس کمتر می‌شود ولی اگر غریبه با سروصدا به سراغ کودک برود و بخواهد با او بازی کند یا از مادر جدایش کند این ترس بیشتر می‌شود. محققان معتقدند دلیل غریبی کردن آن است که در هشت ماهگی، حافظه‌ی کودکان رشد بیشتری کرده است و می‌تواند تصویر افراد آشنا را از غریبه تشخیص دهد و به همین دلیل متوجه ناآشنا بودن افراد می‌شود و واکنش نشان می‌دهد.

ترس از جدایی: این ترس از هفت تا دوازده ماهگی شروع می‌شود و اوج آن در ۱۸-۱۵ ماهگی است و سپس فروکش می‌کند. نکته‌ی مهم آن است که هرچه ارتباط مادر و کودک قوی‌تر باشد، از شدت اضطراب جدایی کاسته می‌شود. حضور افرادی بیشتر در کنار کودک مانند مادر، خواهر، برادر، پدر و مادر بزرگ، عمه و... سبب می‌شود تا این ترس کاهش یابد. زیرا چنانچه مادر نباشد، افراد آشنای دیگری هستند که کودک در کنار آن‌ها احساس امنیت خواهد کرد.

۵-۳-۴- رشد عاطفی: رشد عواطف یکی از مهم‌ترین جنبه‌های رشد در دوره‌ی کودکی است. کودکان در سه یا چهار ماه اول زندگی، واکنش‌های بسیاری از خود نشان می‌دهند که نشان‌دهنده‌ی حالت‌های عاطفی آنان است، مثلاً، وقتی با منظره‌ی غیرمنتظره‌ای روبه‌رو می‌شوند، حرکات آنان آرام و از ضربان قلبشان کاسته می‌شود که به آن غافل‌گیری گفته می‌شود. یا در پاسخ به گرما، سرما، درد و گرسنگی، واکنشی نشان می‌دهند که با افزایش حرکات، بستن چشم، افزایش ضربان قلب و گریه همراه است و به آن ناراحتی در واکنش به محرومیت جسمی گفته می‌شود.

ترس از غریبه: در فاصله‌ی هفت تا دوازده ماهگی، کودکان ترس‌های جدیدی را از سر می‌گذرانند. یکی از معمول‌ترین ترس‌های کودکان غریبی کردن است که در هشت ماهگی ایجاد می‌شود و کودک وقتی با غریبه‌ای مواجه می‌شود، گریه می‌کند و به مادرش می‌چسبد. هرچه واکنش غریبه آرام باشد یعنی با کودک به آرامی حرف بزند و با او شروع به بازی

فعالیت عملی ۴

هنر جویان به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوند. هر گروه به یک مهدکودک مراجعه کند و ترس از جدایی را در کودکانی که به تازگی به مهد سپرده شده‌اند مشاهده کند و درباره‌ی واکنش کودکانی که به تازگی به مهد سپرده می‌شوند و حالت‌ها و واکنش‌های آنان در مقابل جدایی از مادر با مربیان یا مسئولان مهدکودک مصاحبه کند. سپس از مشاهدات یا مصاحبه‌ی خود گزارشی تنظیم و در کلاس ارائه کند.



مراقبت از مادر و کودک در خانه: رشد و تکامل کودک

یا سر او فریاد می‌زند، کودک نیز عصبانیت و پرخاشگری را می‌آموزد و در زندگی خود به عنوان یک راه حل به کار می‌گیرد. در حالی که اگر مادر عصبانیت خود را کنترل کند، کمتر احتمال دارد که کودک رفتار پرخاشگرانه را بیاموزد. پرخاشگری رفتاری است که کودکان از دیگران (خواهر و برادر، والدین، تلویزیون و...) می‌آموزند. رفتارهای پرخاشگرانه در ۴ سالگی به اوج خود می‌رسد. طرد کودک، بی‌توجهی به کودک یا تربیت او، از عوامل ایجاد پرخاشگری است.

از دو سالگی، کودک خود را در آینه می‌شناسد که نشانه‌ی رشد توانایی خودآگاهی است. علاوه بر این با بروز خودآگاهی، همدلی نیز در کودک ایجاد می‌شود. منظور از همدلی آن است که کودک احساسات و حالات افراد دیگر را درک می‌کند. **پرخاشگری:** همان‌طور که قبلاً گفته شد از دو سالگی، کودک شروع به تقلید می‌کند و نقش سرمشق‌ها در احساسات و عواطف کودک اثر فوق‌العاده‌ای دارد. مثلاً وقتی مادر عصبانیتش را سر فرزندش خالی می‌کند و او را کتک می‌زند



آیا می‌دانید

امروزه تحقیق‌های زیادی نشان داده است که تلویزیون و فیلم‌های خشن، نقش زیادی در آموزش پرخاشگری دارد. اصولاً دیدن فیلم‌های خشن و ترسناک برای کودکان زیر ۱۲ سال ممنوع است.

۶-۳-۴- رشد اجتماعی: هر چند کودکان از همان روزهای اول زندگی به دیگران واکنش نشان می‌دهند، در دوره‌ی شیرخواری روابط اجتماعی آن‌ها غنی نیست. **لبخند اجتماعی:** غالباً اولین علامت واکنش اجتماعی کودک است که در دو تا سه ماهگی اتفاق می‌افتد و باعث توجه والدین به او می‌شود.

محبت و پذیرش: چنانچه دلبستگی بین مادر و کودک ایجاد شده باشد و والدین کودک خود را همان‌طور که هست بپذیرند و دوست داشته باشند، در کودک احساس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن ایجاد می‌شود که به رشد عزت نفس کمک فراوانی می‌کند. عزت نفس شاه کلید سلامت روان است و از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی و جسمی زیادی پیشگیری می‌کند.





در سال دوم زندگی، کودک می‌تواند به تدریج با دیگران روابط متقابل برقرار سازد. از سال سوم به بعد کودک روابط خود را با همسالان گسترش می‌دهد. در این سال‌ها کودک مایل به مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌هاست.

ارتباط با مادر: تحقیق‌ها نشان داده است که سال‌های اول زندگی و ارتباط با مادر، اثر فراوانی بر سلامت روان انسان‌ها دارد. در این رابطه به تحقیقی که از پرورشگاه‌های ایران در دهه ۶۰ میلادی گزارش شده است توجه کنید:

● ارزیابی از پرورشگاه‌ها نشان داد که اکثر کودکانی که در این مراکز نگهداری می‌شوند دچار عقب‌ماندگی ذهنی اند، ولی هنگامی که این کودکان در خانواده‌ها به فرزندخواندگی سپرده می‌شوند، از عقب‌ماندگی ذهنی آن‌ها کاسته می‌شود. به طوری که بعد از چند سال بهره‌ی هوشی آن‌ها به حد کودکان معمولی افزایش می‌یابد. این نکته توجه دانشمندان را به خود جلب کرد و درباره‌ی علت این موضوع بررسی کردند. نتیجه‌ی بررسی‌ها نشان داد که محیط زندگی این کودکان در پرورشگاه‌ها، از نظر عاطفی بسیار فقیر است. به این نوزادان و کودکان محبت نمی‌شود و فقط در زمان‌های خاص به آنان غذا داده می‌شد و تمیز می‌شدند. دانشمندان به این نتیجه رسیدند که نبود نوازش، نبود برقراری ارتباط، نبود تماس بدنی و ارتباط کلامی... با نوزادان و کودکان، عامل این عقب‌ماندگی است. به همین دلیل از مربیان آنان خواستند که در زمان‌های خاص با نوزادان و کودکان صحبت کنند، آنان را در بغل گرفته و نوازش کنند، با آنان بازی کنند و... بعد از مدتی، نتایج بهره‌ی هوشی‌های جدید نشان داد که بهره‌ی هوشی این کودکان رو به افزایش است. به این ترتیب، محققان نشان دادند که ارتباط عاطفی با نوزادان و کودکان، برای رشد بهره‌ی هوشی آنان لازم و ضروری است و اگر محیط عاطفی نوزادان فقیر باشد، نه تنها ارتباطات عاطفی آنان صدمه می‌بیند بلکه رشد هوشی آنان به اندازه‌ای که توان و استعداد دارند نیز رشد نخواهد کرد. به این ترتیب محققان به نوع دیگری از عقب‌ماندگی ذهنی رسیدند که بر اثر کمبود محبت و ارتباط عاطفی ایجاد می‌شود.

● تحقیق دیگری درباره‌ی حیوانات صورت گرفت تا نیاز به مادر بهتر و بیشتر بررسی شود. آنان نوزاد میمونی را از مادر جدا کردند و او را در کنار دو عروسک (مادر) قرار دادند. عروسکی سیمی که فقط شیر داشت و نوزاد می‌توانست از آن شیر بخورد و عروسکی که گرم و نرم بود ولی شیر نداشت. نتیجه‌ی این آزمایش نشان داد که نوزاد میمون عروسکی را که گرم و نرم است بیشتر ترجیح می‌دهد. به خصوص هنگامی که می‌ترسد بیشتر به عروسک گرم و نرم می‌چسبد و این تماس به او احساس امنیت و ایمنی می‌دهد. به این ترتیب، محققان دریافته‌اند که ارتباط با مادر به خصوص ارتباط بدنی، نوازش شدن و در آغوش گرفته شدن به رشد عاطفی کودکان کمکی فراوان می‌کند.

همان‌طور که از تحقیق‌های بالا متوجه شدید، ارتباط عاطفی با مادر یا جانشین مادر و اطرافیان برای رشد هوشی و ذهنی نوزادان ضروری است. نوزاد به رابطه‌ای پایدار با مادر احتیاج شدید دارد. به عبارت دیگر، جدایی و دوری از مادر ضربه‌ای اساسی به نوزاد است که می‌تواند سلامت روان فرد را تا آخر عمر به خطر اندازد.

دلبستگی: تحقیق‌ها نشان داده است ارتباط و کیفیت ارتباط مادر با نوزاد از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. به رابطه و پیوند عاطفی اولیه‌ای که بین مادر و نوزاد برقرار می‌شود و منجر به ایجاد امنیت در کودک می‌شود، دلبستگی^۱ گفته می‌شود. دلبستگی با وابستگی متفاوت است. وابستگی، پدیده‌ای ناسالم است که در دوره‌ی نوزادی مطرح نمی‌شود و وابسته به فردی گفته می‌شود که توانایی دارد ولی بدون دیگری قادر نیست از عهده‌ی فعالیت‌ها و زندگی خود برآید. درحالی که دلبستگی، اساس رشد احساس امنیت در انسان است.

علایم دلبستگی به مادر یا منبع دلبستگی

● منبع دلبستگی، بهتر از هر کسی دیگر می‌تواند کودک را آرام کند.

● کودک برای بازی یا حرف زدن بیش از هر کسی دیگر به سراغ منبع دلبستگی می‌رود.

● کودک هنگام حضور منبع دلبستگی، کمتر می‌ترسد تا



مراقبت از مادر و کودک در خانه: رشد و تکامل کودک

شدید است و نگرانی‌ها و ترس‌های زیادی دارد. شرح حال و گذشته‌ی او نشان می‌دهد، هنگامی که محمود به دنیا آمد مادر برای ادامه‌ی تحصیل خود به شهرستان برگشت و محمود را نزد مادرش (مادر بزرگ) گذاشت. مادر بزرگ تا ۴ سالگی به طور کامل از محمود نگهداری می‌کرد و مادر نیز به تحصیلات خود ادامه می‌داد و در تعطیلاتی‌ها نزد محمود بازمی‌گشت. درس مادر که تمام شد، محمود را با خود به شهرستان برد. به این ترتیب، محمود از مادر بزرگی که در تمام ۴ سال مسئول نگهداری او بود و به او دلبستگی شدیدی داشت، جدا شد. مادر از آن‌جا که شاغل بود، محمود را به مهدکودک گذاشت و به این ترتیب، هم مادر و هم مادر بزرگ، ناگهان از محمود جدا شدند. او از همان موقع دچار ترس‌ها و اضطراب‌های شدیدی شد که به آن بی‌توجهی می‌شد. اکنون که ۱۷ ساله و مایل به شرکت در کنکور است به اندازه‌ای دچار اضطراب و وسواس‌های شدید شده است که قادر نیست به کارها و فعالیت‌های معمول خود برسد.

در غیاب او. مثلاً اگر مادر کنار کودک باشد کمتر از صدای ناگهانی می‌ترسد تا زمانی که مادر نباشد. یا زمانی که غریبه‌ای حضور دارد، کودک در حضور مادر کمتر می‌ترسد تا زمانی که مادر نباشد.

چنانچه ارتباط نسبتاً مداوم و پایداری بین مادر و کودک باشد و نیازهای جسمی کودک مانند نیاز به شیر، تمیز نگه داشته شدن، نوازش و محبت به طور مرتب برآورده شود، دلبستگی سالمی بین مادر و کودک ایجاد می‌شود و در نتیجه احساس ایمنی و امنیت در کودک شکل می‌گیرد. چنانچه نوزاد به حال خود رها شود، موقعی که نیاز دارد نیازهایش برطرف نشود و مادر از او دور باشد، احساس ناامنی و بی‌اعتمادی به دیگران در کودک شکل می‌گیرد. چنین کودکانی معمولاً مضطرب‌اند و ترس‌های افراطی و شدیدی در آن‌ها ایجاد می‌شود. بعضی از اضطراب‌ها و افسردگی‌های دوران بزرگسالی از چنین محرومیت‌هایی ریشه می‌گیرد.

مثال

محمود ۱۷ ساله، فرزند اول خانواده، دچار وسواس



بیشتر بدانید

تحقیق‌های مختلف جهانی نشان داده است جدایی از مادر به سبب مسافرت، بیماری، مرگ مادر، طلاق و... به نوزاد و کودک صدمه می‌زند و هرچه این نوع جدایی‌ها در سنین پایین‌تر و نوزادی صورت گیرد، صدمه بیشتری به کودک وارد می‌شود. لازم است، پیوند مادر و کودک دست‌کم در دو سال اول زندگی کودک گسسته نشود، چنانچه مرگ یا بیماری یا طلاق و... مادر را از کودک جدا سازد، در حد امکان باید ارتباط کودک با مادر حفظ شود یا یکی از افراد آشنا به سرعت جایگزین مادر شود و نیاز عاطفی و روانی کودک به مادر را تأمین کند.

چیزی فراتر از دیدن‌های مکرر می‌دانند.

ارتباطات اجتماعی به رشد توانایی‌های کودکان کمک زیادی می‌کند. به علاوه کودکانی که عزت‌نفس بیشتری دارند، بهتر از سوی همسالان خود پذیرفته می‌شوند که خود باعث

بازی‌های گروهی: از سه‌سالگی شروع می‌شود که به

رشد مهارت‌های اجتماعی، همدلی، همکاری و نقش بازی کردن کمک می‌کند. کودکان پیش‌دبستانی چندان درگیر دوستی‌های پایدار نمی‌شوند و از این سن به بعد است که کودکان دوستی را



رشد اجتماعی بیشتر آنان می‌شود. به همین دلیل طرد همسالان اثر بدی بر کودکان دارد.

۷-۳-۴- ضرورت توجه به تفاوت‌های فردی:

هریک از کودکان با تفاوت‌ها و روحیه‌ی خاصی به دنیا می‌آیند که به آن مزاج یا خلق و خوا گفته می‌شود. بعضی از کودکان آرام‌تر و خوش‌اخلاق‌تر و بعضی‌ها ناآرام و دشوارند. مزاج یا خلق و خوی کودکان می‌تواند بر پیوند عاطفی اولیه بین آن‌ها و والدینشان اثر بگذارد. مثلاً کودکی که به راحتی به بغل والدین می‌آید، در برابر واکنش والدین می‌خندد، به راحتی آرام می‌شود، به دیگران می‌خندد و... اثر مثبتی بر اطرافیان می‌گذارد، تا نوزاد یا کودکی که ناآرام است، گریه‌های شدیدی دارد، خواب کمی دارد، وقتی

برای آرام کردن، او را در آغوش می‌گیرند خود را سفت و محکم نگه می‌دارد یا سعی می‌کند خود را از آغوش والدین درآورد، با هر محرکی دچار ناآرامی و بی‌قراری می‌شود و... بعضی از این تفاوت‌ها در سال‌های بعد نیز ادامه می‌یابد.

بعضی از کودکانی که مزاج دشواری دارند، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که منجر به فشار و ناراحتی والدین می‌شود و در نهایت برخورد و واکنش والدین نسبت به آنان نیز تغییر می‌کند. به این ترتیب، نه تنها والدین بر رفتار کودکان تأثیر می‌گذارند، کودکان نیز بر رفتار والدین خود تأثیر می‌گذارند. ضروری است در برخورد با کودکان به مراحل رشد و همچنین مزاج کودکان و تأثیر آن بر ارتباط والدین با کودک توجه کرد.

توجه!

تحقیق‌ها نشان داده است که بعضی از برخوردهای والدین در ایجاد رفتارهای سازنده اثر مثبت بیشتری بر کودکان دارد:

سر مشق دادن؛ والدینی که رفتارهای سازنده تری نشان می‌دهند، کودکان از آنان سر مشق می‌گیرند و رفتارهای بهتری را می‌آموزند.

استدلال؛ والدینی که دلیل «بکن، نکن‌ها» را به کودکان می‌گویند، بهتر قادر به آموزش رفتارهای سالم در فرزندان خود هستند. مثال: دست به خاک گلدان نزن چون کثیف است و ممکن است مریضت کند.

آموزش مستقیم؛ بعضی والدین با کودکان خود در خصوص رفتارهای درست، صحبت می‌کنند. چنین آموزش‌هایی به اندازه‌ی سر مشق‌دهی در رفتار سازنده‌ی کودکان مؤثر است.

مسئولیت دادن به کودک؛ کودکانی که از آن‌ها خواسته می‌شود در کارهای خانه یا کمک به دیگران مسئولیت بپذیرند رفتارهای سازنده‌ی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

۴-۴-۴- پایش رشد کودک

آیا می‌دانید چگونه رشد جسمانی کودک بررسی می‌شود؟

پایش رشد بهترین راه برای اطمینان از تغذیه‌ی کافی، رشد مطلوب و سلامتی کودک است. با پایش رشد می‌توان به مشکل‌های بهداشتی و تغذیه‌ای که بر رشد تأثیر می‌گذارند زود پی برد و چاره‌جویی کرد.

برای پایش رشد می‌توان قد، وزن و محیط قسمت‌های مختلف بدن مثل دور سر و... را اندازه‌گیری کرد. اما اندازه‌گیری رشد وزنی مهم‌ترین شاخص برای ارزیابی سلامت کودک است زیرا تغییرهای نسبی وزن برای سن سریع‌تر از تغییرهای قد برای سن و دور سر است. وزن کودک در مقابل هرگونه اختلال یا بهبود سلامت تغییر می‌کند. بهتر است پایش رشد کودک بلافاصله بعد از تولد شروع شود. در زایشگاه یا بیمارستان یا



مراقبت از مادر و کودک در خانه: رشد و تکامل کودک

منحنی رشد محور افقی سن کودک (از بدو تولد تا پایان سال ششم) و محور عمودی وزن را نشان می‌دهد. در ردیف پایین منحنی رشد تعدادی مربع هست که نام ماه‌ها روی آن نوشته می‌شود. ماه تولد کودک در اولین خانه‌ی سمت چپ یادداشت می‌شود. مثلاً اگر کودک در مرداد ماه به دنیا آمده باشد، در این خانه کلمه‌ی مرداد و در خانه‌های بعدی ماه‌های دیگر به ترتیب نوشته می‌شود و اولین مربع در آغاز هر سال نیز با ماه مرداد شروع می‌شود. در هر زمان که کودک مراجعه می‌کند، وزن او در همان ماه مراجعه به صورت یک نقطه در محل تلاقی سن و وزن مشخص و به وزن قبلی او وصل می‌شود.



خط وسطی متوسط رشد مطلوب و خط بالایی حداکثر رشد مطلوب را نشان می‌دهد. به محدوده‌ی بین این منحنی‌ها جاده‌ی سلامتی می‌گویند. منحنی رشد دختران و پسران کمی با یکدیگر متفاوت است.

مراکز بهداشتی – درمانی کارت مراقبت کودک یا کارت رشد که ممکن است کارت واکسیناسیون هم نامیده شود به والدین کودک داده می‌شود. در یک طرف این کارت منحنی‌های رشد و در طرف دیگر جدول واکسیناسیون درج شده است. کارت رشد با نشان دادن رشد وزن، قد، دور سر و مراحل تکاملی کودک بهترین وسیله‌ی پایش رشد کودک است.

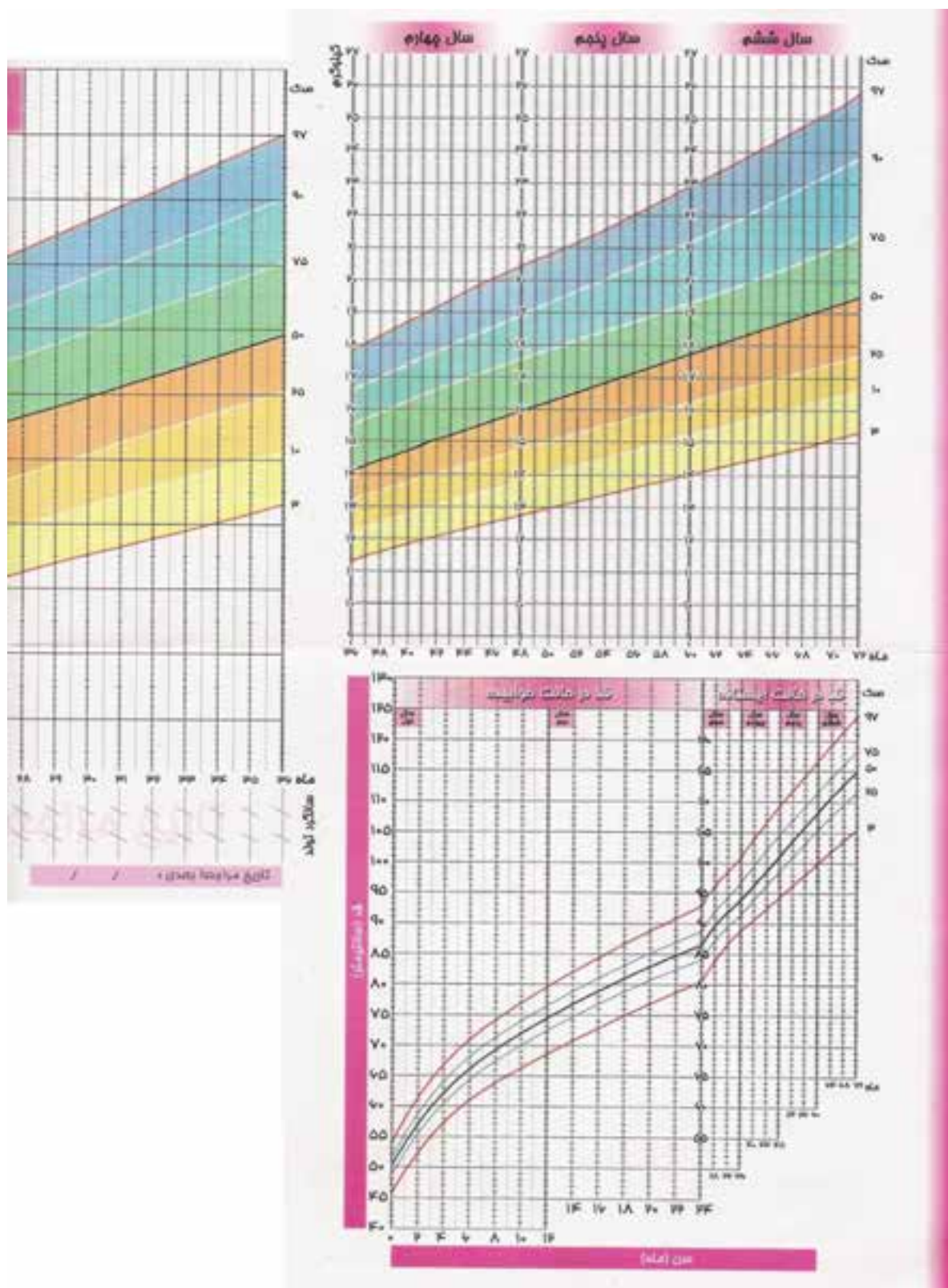
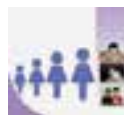
یک روی کارت رشد مشخصات کودک یعنی نام و نام خانوادگی، نام پدر و مادر، تاریخ تولد، قد، وزن و دورسر هنگام تولد و وضعیت واکسیناسیون کودک ثبت شده است و روی دیگر آن به صورت شطرنجی خانه‌بندی شده است و دارای سه خط یا منحنی است که منحنی رشد نامیده می‌شود. در



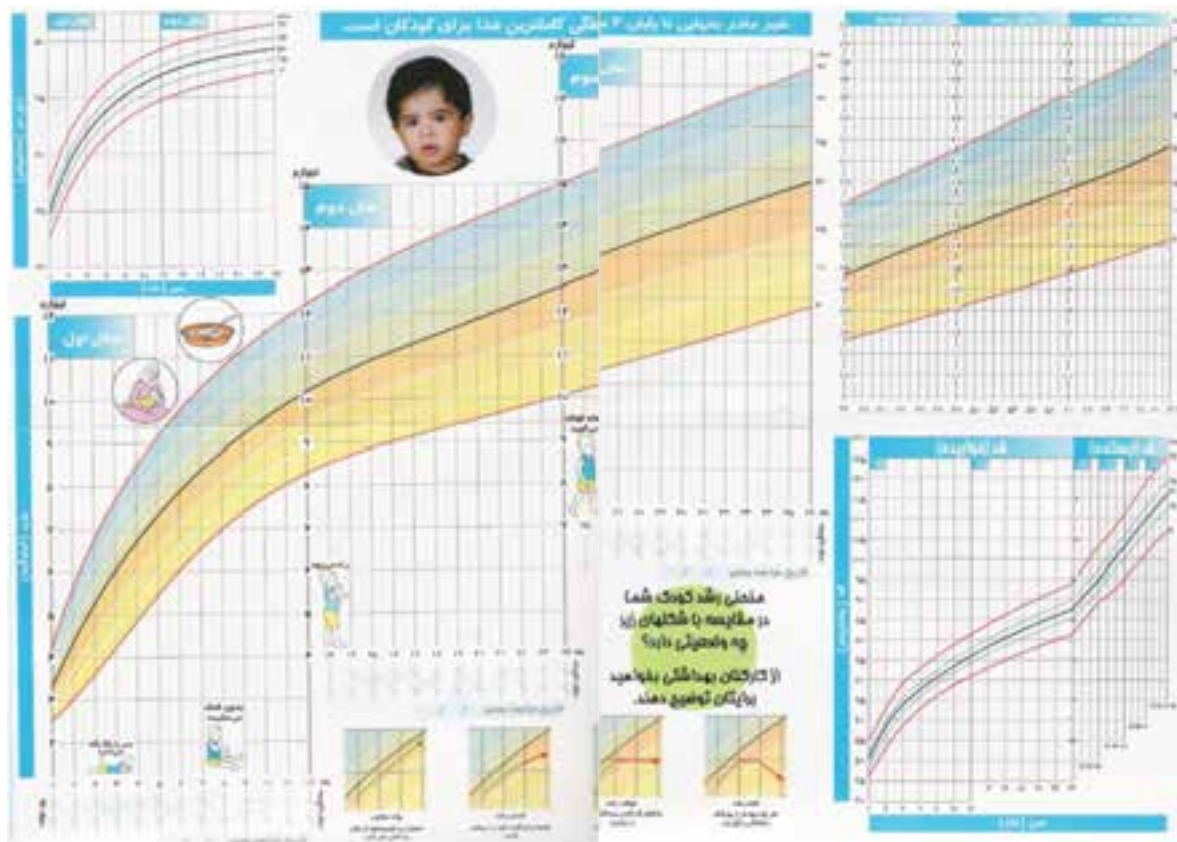
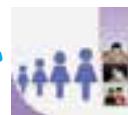
آیا می‌دانید

در حال حاضر در مراکز بهداشتی-درمانی کشورمان، کودک در سال اول زندگی هر ماه یک بار، در سال دوم هر دو ماه یک بار، در سال سوم هر سه ماه یک بار و از آن پس تا ۶ سالگی هر شش ماه یک بار پایش رشد می‌شود.

چند خط منحنی روی کارت رشد است که به آن‌ها منحنی‌های مرجع یا صدک می‌گویند. این منحنی‌ها محدوده‌ی رشد طبیعی کودکان را نشان می‌دهد و برای مقایسه‌ی روند رشد کودک استفاده می‌شود. خط پایینی حداقل رشد مطلوب،



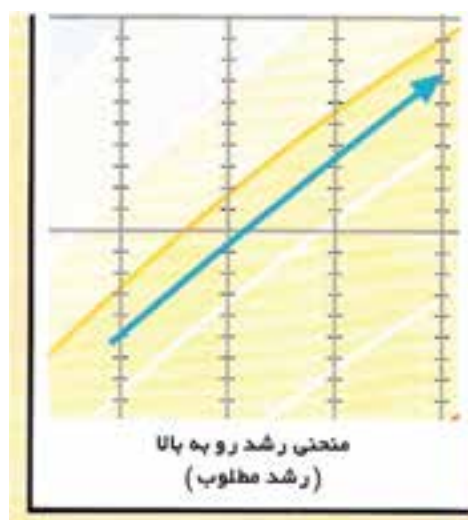




نمونه‌ی نمودار رشد پسران

روند منحنی رشد مهم‌تر از محل قرار گرفتن آن است. پس اگر منحنی رشد کودکی زیر منحنی پایینی قرار گیرد اما همواره بالارونده و موازی با آن منحنی‌ها باشد جای نگرانی نیست. وزن کودکان به دلیل‌های گوناگون ممکن است به کندی افزایش یابد و آن‌ها دچار اختلال رشد شوند. بعضی بیماری‌ها مانند سرماخوردگی، اسهال و عفونت‌ها موجب کاهش اشتها و کمبود وزن می‌شوند. هم‌چنین مراقبت ناکافی از کودک، بی‌توجهی به نیازهای عاطفی و روانی او نیز ممکن است باعث اختلال رشد کودک شود. در این وضعیت باید هرچه سریع‌تر علت پیدا و مشکل حل شود. در این زمان کودک نیاز به مراقبت و توجه بیشتری دارند و روند رشدش باید زود به زود پیگیری شود.

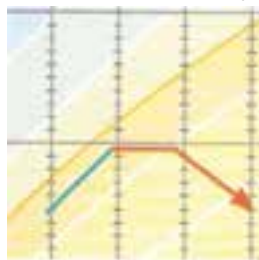
اگر وزن کودک نسبت به دفعه‌ی قبل بیشتر شده باشد منحنی رشد او رو به بالا و موازی منحنی‌های مرجع خواهد بود یعنی رشد کودک مطلوب است.





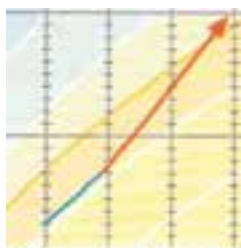
مراقبت از مادر و کودک در خانه: رشد و تکامل کودک

بیمار یا به شدت کم غذا شده باشد که باید فوری با کارکنان بهداشتی مشورت کرد.



منحنی رشد رو به پایین
(خطرناک)

۴- بعضی از کودکان ممکن است اضافه وزن بیش از اندازه داشته باشند و منحنی رشدشان به سرعت بالارونده و از محدوده‌ی طبیعی رشد خارج شود. باید وضعیت کودک بررسی و پیگیری شود.

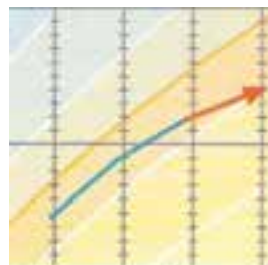


منحنی رشد رو به بالا
با شیب تند
(احتیاط)

در کارت رشد منحنی‌هایی مربوط به قد و دور سر نیز هست که در معاینات دوره‌ای سنجیده می‌شود. دور سر کودک به کمک متر از ناحیه‌ی پیشانی و برآمدگی‌های جانبی دو طرف سر و قد کودک نیز تا دو سالگی به صورت خوابیده اندازه‌گیری می‌شود. این اندازه‌ها هم در قسمت مخصوص در کارت رشد ثبت می‌شود. در کارت رشد هم چنین بعضی از مراحل تکاملی کودک مشخص شده است که در معاینه‌ها بررسی و ثبت می‌شود.

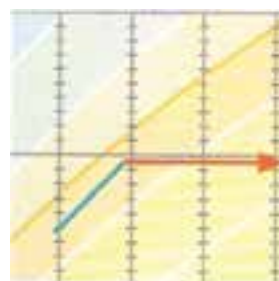
اختلال رشد چهار حالت دارد :

۱- اگر وزن کودک نسبت به مراجعه‌ی قبلی او بیشتر شود اما میزان افزایش وزن او کافی نباشد، منحنی رشد کودک رو به بالا است ولی شیب آن ملایم‌تر از منحنی‌های مرجع می‌شود که به آن کندی رشد می‌گویند. اگر این وضعیت ادامه یابد اختلال رشد کودک تشدید می‌شود.



منحنی رشد رو به بالا
با شیب کند
(احتیاط)

۲- اگر وزن کودک برای مدتی افزایش نداشت، منحنی رشد او افقی یا صاف خواهد شد که به آن توقف رشد می‌گویند. ممکن است کودک بیمار شده باشد و یا تغذیه‌ی او ناکافی است.



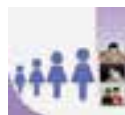
منحنی رشد افقی
(هشدار)

۳- چنانچه وزن کودک کم شود منحنی رشد رو به پایین خواهد شد که به آن افت رشد می‌گویند. ممکن است کودک

فعالیت عملی

با کمک هنرآموز و با استفاده از تجهیزات (مانکن یا مدل آموزشی نوزاد، ترازو و متر) اندازه‌گیری وزن،

قد، دور سر کودک و نیز ثبت آن را در منحنی رشد تمرین کنید.



فعالیت عملی ۶

- دور سر و قد دو کودک زیر یک سال را به فاصله‌ی یک ماه با متر اندازه‌گیری کنید و در نمونه‌ی تصویر کارت رشد ثبت کنید.
- در صورت امکان کودکان را وزن کنید یا از مادرانشان درباره‌ی وزن آن‌ها طی سه ماه گذشته بپرسید و در کارت رشد در قسمت وزن ثبت کنید.
- هنگام اندازه‌گیری وزن و قد و دور سر با چه مشکل‌هایی مواجه شدید؟
- دو کودک را از نظر رشد جسمی با یکدیگر مقایسه کنید.
- کدام یک در جاده‌ی سلامتی (محدوده‌ی رشد طبیعی) قرار دارند؟
- منحنی رشد آن‌ها را تفسیر کنید.
- سن نشستن، سینه‌خیز رفتن، چهار دست و پا رفتن، ایستادن و راه افتادن دو کودک را بررسی و با یکدیگر مقایسه کنید.
- نتایج کار خود را در کلاس ارائه کنید.

۴-۵- علل معلولیت‌های کودکان و راه‌های پیشگیری از آن‌ها

آیا می‌دانید کودکان چرا معلول می‌شوند؟

علل معلولیت‌های کودکان: آرزوی هر پدر و مادری داشتن فرزند سالم است ولی برخی از کودکان به علل جسمی، روانی و اجتماعی دچار ناتوانی و معلولیت‌اند. معلولیت به ناتوانی جسمانی یا روانی فرد در انجام تمام یا قسمتی از فعالیت‌های زندگی فردی یا اجتماعی خود به دلیل نقص مادرزادی یا اکتسابی گفته می‌شود. انواع معلولیت‌ها ممکن است به صورت مادرزادی یا اکتسابی باشد.

علل معلولیت‌ها به شرح زیر است:

● علل پیش از تولد:

- بیماری مادر (سرخجه، ایدز، دیابت و...)
- ناسازگاری‌های خونی مادر و فرزند (ناسازگاری Rh و...)

– سوء تغذیه‌ی جنین در داخل رحم و اختلال‌های خون‌رسانی از طریق جفت

– اختلال‌های ارثی و ژنتیکی

– اشعه X

– دخانیات، مواد مخدر و الکل

– داروها

بنابراین برای پیشگیری از معلولیت‌های پیش از تولد، انجام مشاوره‌ی ژنتیک، پرهیز از حاملگی در کمتر از ۱۸ و بالای ۳۵ سالگی، مصرف نکردن خودسرانه‌ی دارو در دوران بارداری، مصرف نکردن دخانیات و مواد مخدر، اجتناب از قرار گرفتن در معرض اشعه توصیه می‌شود.

● علل هنگام تولد:

– آسیب‌دیدگی ناشی از زایمان دشوار

– تولد زودرس (نوزاد نارس)

– فقدان اکسیژن در زمان تولد

– زایمان غیرایمن

برای پیشگیری از معلولیت‌های هنگام تولد، مراقبت در دوران بارداری و انجام زایمان بهداشتی و زیر نظر فرد متخصص بودن توصیه می‌شود.



مراقبت از مادر و کودک در خانه: رشد و تکامل کودک

برای پیشگیری از معلولیت‌های پس از تولد، درمان به موقع بیماری‌های کودکان، مراقبت جسمی و روانی کودک، تغذیه‌ی کودک، تغذیه‌ی مناسب و حفاظت آن‌ها در برابر حوادث و خطرهای توصیه می‌شود.



● علل پس از تولد:

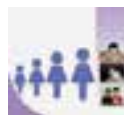
- حوادث و سوانح (سقوط، سوختگی، تصادفات، مسمومیت‌ها، غرق‌شدگی و...)
- بلایا و جنگ‌ها
- بیماری‌ها (تب بسیار شدید بر اثر عفونت، زردی شدید، تومورها و عفونت‌های مغزی، خونریزی داخل جمجمه و...)
- مشکل‌های روحی و روانی
- فقر و مشکل‌های خانوادگی
- عدم مراقبت از کودک



بیشتر بدانید

علایم معلولیت‌ها

- علایم معلولیت‌ها برحسب نوع آن متفاوت است:
- کوچکی یا بزرگی سر
 - کوچکی یا بزرگی فک فوقانی و تحتانی
 - پایین قرار گرفتن لاله‌ی گوش
 - تغییر حالات چشم
 - کم‌مویی یا بی‌مویی
 - کوتاهی یا بلندی و تغییر شکل اندام‌ها
 - خطوط کف دستی غیرطبیعی
 - انگشتان غیرطبیعی
 - لکه‌های پوستی
 - اختلال در کنترل حرکات و تعادل
 - اختلال‌های شنوایی و بینایی
 - اختلال‌های مکیدن، بلعیدن و جویدن
 - اختلال‌های هوش
 - ناتوانی ارتباطی و اختلال‌های رفتاری
 - کندی رشد
 - بازتاب‌ها یا حرکات‌های غیرطبیعی و ...



چکیده

✓ رشد و تکامل انسان از ابتدای تشکیل سلول تخم شروع می‌شود و تا بلوغ و بزرگسالی ادامه دارد.

✓ رشد به تغییر در اندازه‌ی بدن اشاره دارد ولی تکامل یا نمو به مجموعه‌ی تغییرهایی گفته می‌شود که در عملکرد و رفتار کودک در طول زمان رخ می‌دهد. در تکامل کودک عوامل زیست‌شناختی، محیطی و هیجانی مؤثرند. معمولاً واژه‌ی رشد برای روند رشد و تکامل به کار می‌رود.

✓ رشد کودک به صورت مراحل مختلف و پی‌درپی صورت می‌گیرد و مراحل رشد همه‌ی کودکان یکسان و ثابت است.

✓ رشد انسان تابع رشد دستگاه‌های عصبی (مغز و نخاع) و عضلانی، تمرین مهارت‌های حرکتی و داشتن فعالیت بدنی و محیط گرم و برخوردار از عاطفه است.

✓ ابعاد رشد را در جنبه‌های جسمانی، حرکتی، تکلم عاطفی، اجتماعی و ... می‌توان مشاهده کرد.

✓ در سال اول زندگی رشد جسمانی کودک شامل وزن، قد، دور سر و مغز چشمگیر است.

✓ مهم‌ترین جنبه‌های رشد حرکتی کودک، نشستن، سینه‌خیز رفتن، ایستادن و راه‌افتادن است.

✓ از نظر رشد ذهنی، دو سال اول زندگی را مرحله‌ی حسی – حرکتی می‌نامند.

✓ کودک از دو سالگی قادر به تکلم، تقلید و بازی می‌شود.

✓ بازی نقش مهمی در رشد هوش، عواطف و ارتباط اجتماعی کودکان دارد.

واکنش‌های عاطفی کودک شامل ترس از غریبه، ترس از جدایی و ... نیز هم‌زمان با سایر جنبه‌های رشد صورت می‌گیرد.

✓ ارتباط با مادر، نه تنها نقش اساسی در رشد روانی کودک دارد و به ایجاد دلبستگی می‌انجامد بلکه به رشد عواطف وی نیز کمک می‌کند.

✓ محیط عاطفی و اجتماعی غنی نه تنها به سلامت روان بلکه به رشد هوش و فرآیندهای ذهنی کودک کمک فراوانی می‌کند.

✓ خصوصیات کودک بر رفتار والدین و رفتار والدین بر رفتار کودک اثر می‌گذارد. این موضوع اثر مهمی بر رشد روانی اجتماعی کودک دارد.

✓ کارت رشد با نشان دادن رشد وزن، قد، دور سر و مراحل تکاملی کودک بهترین وسیله‌ی پایش رشد کودک است.

✓ علل معلولیت‌ها را می‌توان به سه دسته‌ی؛ علل پیش از تولد، علل هنگام تولد و علل پس از تولد تقسیم کرد و در هر دوره از راه‌های پیشگیری مربوط به آن استفاده کرد.



آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم ؟

- ۱- رشد و تکامل چیست؟
- ۲- لبخند اجتماعی جزو کدام جنبه‌ی رشد محسوب می‌شود؟
- ۳- مهم‌ترین جنبه‌های رشد حرکتی در سال اول زندگی کدام است؟
- ۴- پایداری شیء را توضیح دهید.
- ۵- مراحل رشد تکلم چگونه است؟
- ۶- ترس از غریبه و ترس از جدایی را توضیح دهید.
- ۷- ارتباط با مادر چه نقشی در رشد عاطفی و اجتماعی کودک دارد؟
- ۸- بازی چه نقشی در رشد کودک دارد؟
- ۹- در کارت رشد چه چیزهایی پایش می‌شود؟
- ۱۰- علل معلولیت‌های کودکان و راه‌های پیشگیری از آن‌ها را توضیح دهید.

آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم ؟

کودکان زیر را در نظر بگیرید. منحنی رشد آن‌ها را با رنگ‌های متفاوت در نمونه‌ای از تصویر کارت پایش رشد رسم کنید، سپس آن‌ها را تفسیر کنید. نتیجه‌ی فعالیت خود را به صورت گزارش ارایه کنید.

نام	وزن (کیلوگرم)						
	بدو تولد	ماه ۲	ماه ۴	ماه ۶	ماه ۸	ماه ۱۰	ماه ۱۲
مریم	۳/۲	۴/۵	۵/۸	۶/۹	۷/۵	۸/۴	۹/۵
علی	۳/۶	۵/۵	۷	۸/۲	۸/۹	۹/۶	۹/۹
حسین	۳/۱	۴/۱	۵/۵	۶/۲	۶/۶	۷	۷/۱
فاطمه	۲/۷	۳/۹	۵	۶	۷/۱	۷/۹	۷/۲
رضا	۳/۵	۴/۹	۶/۴	۷/۸	۹	۱۰/۲	۱۲/۲

- کدام کودک افزایش وزن کافی دارد؟
- در کدام کودک مراحل اولیه‌ی تأخیر رشد (کندی رشد) دیده می‌شود؟
- کدام کودک تأخیر رشد (توقف رشد) به مدت طولانی دارد؟
- کدام کودک دچار کاهش وزن ناگهانی و افت رشد شده است؟
- کدام کودک رشد اضافی دارد؟



برای مطالعه‌ی بیشتر

- ۱- علوی، اعظم‌السادات، کودک من، تهران: سفیر صبح، چاپ اول، ۱۳۷۹.
- ۲- گروه استادان طرح جامع آموزش خانواده، خانواده و فرزندان در دوره‌ی پیش‌دبستان، تهران: انجمن اولیا و مربیان، چاپ یازدهم، ۱۳۸۳.
- ۳- گل‌محمدی، حسن و دیگران، کار با کودک در خانواده، تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، چاپ اول، ۱۳۷۶.
- ۴- نجاتی، حسین، روانشناسی کودک، تهران: بیکران، چاپ هفتم، ۱۳۸۳.



واحد کار پنجم

جمعیت، تنظیم خانواده

و

روش های پیشگیری از بارداری





هدف های رفتاری: انتظار می رود، هنر جو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف های زیر دست یابد:

- ۱- آثار منفی رشد جمعیت را شرح دهد.
- ۲- تنظیم خانواده و فاصله گذاری بین فرزندان را توضیح دهد.
- ۳- مشکلات ناشی از حاملگی ناخواسته و سقط جنین غیر بهداشتی را شرح دهد.
- ۴- انواع روش های پیشگیری از بارداری را نام ببرد.
- ۵- روش صحیح استفاده از وسایل پیشگیری از بارداری را توضیح دهد.
- ۶- مناسب ترین روش پیشگیری از بارداری را در هر دوره ی زندگی نام ببرد.

پیش آزمون واحد کار پنجم ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- چرا باید از رشد بی رویه ی جمعیت جلوگیری کرد؟
- ۲- عوارض حاملگی ناخواسته و سقط جنین غیر بهداشتی چیست؟
- ۳- تنظیم خانواده چیست؟
- ۴- چند روش پیشگیری از بارداری را نام ببرید؟
- ۵- منظور از بستن لوله ها در مرد و زن چیست؟



مقدمه



افزایش سریع جمعیت مشکل ها و خطرهای زیادی را برای مردم یک کشور ایجاد می کند. مانند کمبود مواد غذایی، محیط زیست نامناسب، کم آبی، آلودگی هوا، آلودگی صوتی، بی سواد، بیکاری، فقر، اعتیاد و ناامنی به همین دلیل اگر از آن جلوگیری نشود، آینده ی تاریکی در انتظار آیندگان خواهد بود و دیگر کره ی زمین محل مناسبی برای زندگی ما و فرزندانمان نخواهد بود.

در این واحد کار به طرح موضوع هایی درباره ی جمعیت، تنظیم خانواده و روش های پیشگیری از بارداری می پردازیم.

۱-۵- جمعیت و آثار آن

۱- سلامت جسمی - روانی مادر به دلیل تعداد زایمان

زیاد و فاصله ی کوتاه بین آن ها به خطر می افتد.

۲- تعلیم و تربیت کودکان زیاد، مشکل است.

۳- مراقبت و کنترل والدین بر فرزندان در خانواده های

شلوغ کمتر می شود و آنان بیشتر در معرض حوادث قرار می گیرند.

۴- مشکلات اقتصادی در خانواده های پرجمعیت بیشتر است.

۵- زمان کمتری برای رسیدگی به امور تربیتی، بهداشتی،

فرهنگی و... هریک از اعضای خانواده وجود دارد.

۶- تغذیه ی افراد خانواده ناکافی می شود.

۷- امکان ابتلا به بیماری های جسمی - روانی در کودکان

بیشتر می شود.

آیا می توانید آثار رشد جمعیت را بر جامعه و خانواده

بیان کنید؟

جمعیت کشور ایران براساس آخرین سرشماری سال

۱۳۸۵، حدود ۷۰/۴۷ میلیون نفر گزارش شده است.^۱ در

گذشته ی نه چندان دور، جمعیت کشور ما بسیار کمتر از این تعداد

بوده است. این افزایش بی رویه ی جمعیت همگام و متناسب با

افزایش امکانات اقتصادی و اجتماعی جامعه نبوده است و آثار

منفی آن را می توان بر خانواده ها و جامعه دید.

رشد بی رویه ی جمعیت باعث کمبود غذا، افزایش بیکاری،

کمبود امکانات آموزشی، کمبود مسکن، آلودگی و خطر نابودی

محیط زیست (آلودگی هوا و خاک، نابودی جنگل ها و...) در

جامعه می شود.

جمعیت زیاد بر خانواده نیز آثار منفی بسیار دارد :

فعالیت عملی ۱

این دختر به چه می اندیشد؟

نظر خود را درباره ی موضوع تصویر زیر بنویسید و در کلاس با

سایر دوستان مطرح کنید.





فعالیت عملی ۲

در میان فامیل، دوستان یا آشنایان خود یک خانوادگی پر جمعیت و یک خانوادگی کم جمعیت را در نظر بگیرید. تمام جنبه های مثبت و منفی این دو خانواده را در فهرستی بنویسید و با هم مقایسه کنید. نتایج را در کلاس مطرح و درباره ی آن بحث کنید.

آیا می دانید جلوگیری از افزایش جمعیت چه اهمیتی دارد؟

۲-۵- حاملگی ناخواسته

آیا می دانید حاملگی ناخواسته چه خطر هایی دارد؟
 حدود یک چهارم بارداری ها در تمام کشورهای دنیا ناخواسته است. حاملگی، زمانی ناخواسته است که مادر، پدر یا هر دو به دلیلی خواهان آن نباشند. حاملگی های ناخواسته بر سلامت مادران تأثیر می گذارد. مادرانی که به وسایل پیشگیری از بارداری دسترسی ندارند، ممکن است به سقط جنین غیرقانونی و غیربهداشتی اقدام کنند که این امر باعث مرگ یا معلولیت آنان می شود.

توجه!

- حاملگی زیر ۱۸ سالگی و بالای ۳۵ سالگی خطرناک است.
- فاصله ی کمتر از ۳ سال بین دو بارداری برای مادر ایجاد خطر می کند.
- بیشتر از ۳ بار بارداری، برای مادر و نوزاد مناسب نیست.

۳-۵- تنظیم خانواده

شناخت روش های مختلف جلوگیری از حاملگی و آگاهی نسبت به مزایا و معایب هر روش می تواند زوجها را برای انتخاب مناسب ترین روش در پیشگیری از تولد ناخواسته راهنمایی کند.



آیا تاکنون درباره ی تنظیم خانواده چیزی شنیده اید؟
 تنظیم خانواده به اقدام هایی گفته می شود که به زوجها کمک می کند تا از داشتن فرزند ناخواسته جلوگیری کنند، فاصله ی بین فرزندان خود را تنظیم کنند، زمان تولد فرزندان را با سن و شرایط دیگر خود تطبیق دهند و آگاهانه درباره ی تعداد فرزندان خود تصمیم بگیرند.

خدمات تنظیم خانواده شامل آموزش و مشاوره درباره ی تنظیم خانواده، تأمین وسایل جلوگیری از حاملگی، کمک به کسانی که دچار ناباروری هستند و آموزش پدران و مادران درباره ی خانواده و فرزندان است.



بیشتر بدانید



مشاوره‌ی تنظیم خانواده

آیا می‌دانید چرا مشاوره‌ی تنظیم خانواده انجام می‌شود؟ مشاوره‌ی تنظیم خانواده یک ارتباط دوطرفه بین داوطلب و کارکنان بهداشتی است به نحوی که به داوطلب کمک می‌شود تا درباره‌ی استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری تصمیم بگیرد و بهترین روش را آزادانه، داوطلبانه، آگاهانه و مسؤولانه انتخاب کند. مشارکت زن و مرد در موفقیت برنامه‌های تنظیم خانواده ضروری است. در مشاوره‌ی تنظیم خانواده اطلاعات لازم درباره‌ی نحوه‌ی استفاده، مزایا و عارضه‌های احتمالی هر روش بیان می‌شود و فرصت مشورت و تصمیم‌گیری به زوجها داده می‌شود.

فعالیت عملی ۳



این دو مادر همسن را از نظر سلامت جسمی و روحی - روانی خود و فرزندانشان با یکدیگر مقایسه کنید.

۴-۵- روش‌های پیشگیری از بارداری

آیا می‌دانید روش‌های پیشگیری از بارداری از چه راهی مانع حاملگی می‌شوند؟

همان‌طور که گفته شد حاملگی حاصل لقاح تخمک زن و اسپرم مرد است. پس برای جلوگیری از حاملگی باید مانع لقاح شد. این کار از راه‌های زیر امکان‌پذیر است:

الف) روش‌های هورمونی: این روش‌ها با جلوگیری از تخمک‌گذاری زن سبب جلوگیری از حاملگی می‌شوند مثل قرص‌های خوراکی که دارای یک یا دو نوع هورمون است، کپسول‌های کاشتنی و هورمون‌های تزریقی.

ب) روش‌های مکانیکی: در این روش‌ها بر سر راه حرکت اسپرم به درون رحم و پیوند آن با تخمک یا بر سر راه

لانه‌گزینی تخم حاصل از لقاح، مانع ایجاد می‌شود، مثل ابزارهای داخل رحمی (انواع آی - یو - دی)، انواع پوشش یا غلاف‌هایی که مردان یا زنان از آنها استفاده می‌کنند و انواع موادی که سبب کشته شدن اسپرم می‌شوند و ...

ج) روش‌های جراحی: می‌توان با عمل جراحی لوله‌هایی را که در زنان سبب انتقال تخمک می‌شود و در مردان مسیر حرکت اسپرم است بست. دسترسی به لوله‌های مرد بسیار آسان‌تر و در شیوه‌های جدید، بستن این لوله‌ها حتی بدون استفاده از تیغ جراحی انجام می‌شود.

د) روش‌های طبیعی: تخمک و اسپرم، عمری محدود دارند. اگر در روزهایی که تخمک آزاد می‌شود، نزدیکی صورت نگیرد، لقاحی در کار نخواهد بود و از حاملگی جلوگیری می‌شود.



مراقبت از مادر و کودک در خانه: جمعیت، تنظیم خانواده و روش های پیشگیری از بارداری

خوشبختانه امروزه پیشرفت های علمی، دسترسی به وسایل و روش های متنوع تر و مؤثرتر برای جلوگیری از حاملگی را ممکن ساخته است.

متداول ترین روش های نوین و مؤثر در پیشگیری از بارداری به شرح زیر است:

۱-۴-۵- قرص های خوراکی ترکیبی^۱: آیا می دانید از قرص های خوراکی ترکیبی چگونه استفاده می شود؟ یکی از روش های جلوگیری از بارداری، مصرف قرص های ترکیبی حاوی هورمون است. این قرص ها باید هر روز

بیشتر بدانید



- آیا می دانید قرص های خوراکی ترکیبی چه مزیت هایی دارد؟
- درصد اطمینان این روش بسیار زیاد است،
- درد و خونریزی قاعدگی را کم و قاعدگی را منظم می کند،
- بروز کیست های تخمدانی، بیماری های خوش خیم پستان، بیماری های التهابی لگن، سرطان های رحم و تخمدان، حاملگی خارج از رحم را کاهش می دهد.
- تراکم استخوان ها را افزایش می دهد.

درصد موفقیت در پیشگیری از بارداری با روش های مختلف

قرص های خوراکی ترکیبی	۹۹/۹ درصد
قرص های خوراکی دوره ی شیردهی	۹۹ درصد
آمبول تزریقی پروژسترونی	۹۹/۷ درصد

۲-۴-۵- قرص های خوراکی دوره ی شیردهی^۲: آیا می دانید قرص شیردهی چیست؟ قرص خوراکی دوره ی شیردهی، قرصی است که مادران شیرده تا ۶ ماه پس از زایمان می توانند از آن استفاده کنند. این قرص باید هر روز در ساعت معینی خورده شود. تأثیر این قرص هم زمان با شیردهی ۹۹٪ است. طرز استفاده از قرص شیردهی به شرح زیر است:

- هر ورق، دارای ۲۸ قرص است که باید هر شب یک عدد از آن در ساعت معینی خورده شود.
- شروع مصرف ورق بعدی قرص، بلافاصله پس از پایان ورق قبلی است.
- دقت شود که بین مصرف دو ورق قرص نباید هیچ فاصله ی زمانی باشد.

۱- این قرص ها حاوی دو نوع هورمون استروژن و پروژسترون هستند.

۲- قرص شیردهی حاوی هورمون پروژسترون است.



انواع قرص

بیشتر بدانید



آیا مزیت های قرص شیردهی را می دانید؟

- در مادران شیرده قابل استفاده است،
- اثر منفی بر کمیت و کیفیت شیر مادر ندارد،
- مدت زمان شیردهی را افزایش می دهد،
- برای افراد مبتلا به فشارخون، میگرن و افراد سیگاری بالای ۲۵ سالگی قابل استفاده است.

انجام می شود. برای اطمینان بیشتر باید تا یک هفته نیز از یک روش کمکی مانند کاندوم استفاده شود.



آمپول تزریقی

۳-۴-۵- آمپول تزریقی پروژسترونی: آیا می دانید

آمپول تزریقی برای چه مدت از بارداری پیشگیری می کند؟
هر آمپول تزریقی دارای ترکیبات هورمون پروژسترون است و می تواند سه ماه از بارداری پیشگیری کند. این روش در سال اول استفاده بیش از ۹۹/۷٪ از بارداری پیشگیری می کند. هر سه ماه یک بار یک آمپول تزریق می شود. اولین تزریق هنگام شروع استفاده از این روش، در یکی از پنج روز اول قاعدگی

بیشتر بدانید



آیا درباره ی مزیت های استفاده از آمپول های تزریقی چیزی شنیده اید؟

- درصد اطمینان به این روش زیاد است،
- استفاده از آن آسان است،
- فاصله های استفاده، نسبتاً طولانی مدت (هر ۲ ماه یک بار) است.
- برای افرادی که با استفاده ی مداوم و هر روزه از یک روش مشکل دارند (افراد فراموشکار، کوچ نشین، عقب ماندگان ذهنی و...) مناسب است،
- ابتلا به برخی سرطان ها و بیماری ها را کاهش می دهد،
- برای افراد مبتلا به دیابت و بیماری تیروئید و بیماران تشنجی مناسب است،
- در هر دوره ی سنی قابل استفاده است،
- در دوران شیردهی قابل استفاده است و شیر مادر را نیز افزایش می دهد.

کپسول های باریک با بی حسی موضعی کاشته می شوند و پس از کاشته شدن دیده نمی شوند ولی با دست لمس می شوند.

کپسول ها را می توان در ۷ روز اول قاعدگی یا ۶ هفته پس از زایمان و یا بلافاصله پس از سقط کاشت. بعد از کاشتن کپسول ها باید به فاصله های مشخص برای معاینه مراجعه کرد. بیرون آوردن کپسول ها، ۵ سال بعد از کاشتن ضروری است و در صورت تمایل، زودتر از موعد نیز امکان پذیر است.

۴-۵- کپسول های کاشتنی (نورپلنت)^۱: آیا می دانید که کپسول های کاشتنی در کدام قسمت بدن کار گذاشته می شود؟

معمولاً در این روش شش کپسول کوچک در زیر پوست بازوی زن کاشته می شود که به تدریج هورمونی شبیه آن چه در قرص های خوراکی، شیردهی یا هورمون های تزریقی طولانی اثر هست، آزاد می کنند. درصد پیشگیری از بارداری این روش طی ۵ سالی که در بدن باقی می ماند، حدود ۹۹٪ است.



کپسول های کاشتنی

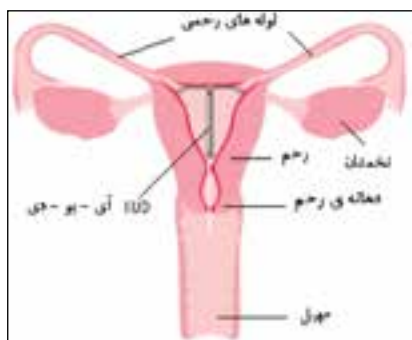
بیشتر بدانید

- آیا مزیت های کپسول های کاشتنی را می دانید؟
- پس از قطع استفاده باروری برگشت پذیر است،
- استفاده از آن به خصوص در افراد فراموشکار، کوچ نشین و... ساده است،
- برای مادران شیرده مناسب است،
- خونریزی قاعدگی را کم می کند.
- از کم خونی جلوگیری می کند.

۵-۴-۵- دستگاه داخل رحمی (آی - یو -

دی)^۲: آیا می دانید آی - یو - دی چیست و چگونه از بارداری جلوگیری می کند؟

آی - یو - دی وسیله ای پلاستیکی کوچک با ادامه ی نخ نایلونی است که در داخل رحم کار گذاشته می شود و برحسب نوع آن تا چند سال از بارداری پیشگیری می کند.



آی - یو - دی در رحم

۱- Norplant/Implant

۲- Intra Uterine Device (IUD)