

مقدمه

کودکان بخش مهمی 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 فرزندانی 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 مربیان شایسته 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

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

کلیات

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

- ۱- مراقبت از کودک را تعریف کند.
- ۲- ضرورت و اهمیت مراقبت از کودک را شرح دهد.
- ۳- اهداف مراقبت و نگهداری کودک را بیان کند.
- ۴- راه‌های دستیابی به اهداف مراقبت از کودک را توضیح دهد.

مقدمه

کودکان مهم‌ترین سرمایه‌های اجتماعی جوامع مختلف را تشکیل می‌دهند و توجه به سلامت جسمی و روانی آنان از اهمیت زیادی برخوردار است. برای دستیابی به سلامت کودکان باید از دوران خردسالی آنان را تحت مراقبت‌های بهداشتی - اجتماعی و فرهنگی قرار داد، مجریان این امر والدین در خانواده و مراقبین کودک در جامعه می‌باشند. امروزه در دنیا مراقبت از کودک یکی از حیظه‌های مهم علمی است و عدم انجام آن می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری را به بار آورد.

تعریف مراقبت از کودک

مراقبت کودک مجموعه اقداماتی است که برای سلامتی، رشد و تکامل کودک تحت نظارت مستقیم و مستمر مراقبین، انجام می‌گیرد.



شکل ۱-۱

ضرورت و اهمیت

سرعت رشد در دوران اولیه کودکی بسیار بالاست. تجربیاتی که کودکان در این سال‌ها از محیط پیرامون خود دریافت می‌کنند به عنوان پایه و مبنایی جهت یادگیری‌های بعدی، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

طبق نظریه بلوم^۱، بیشترین زمان رشد هوشی کودک از تولد تا چهارسالگی صورت می‌گیرد و هرچه تجربیات محیط سازنده و مفید باشد هوش کودک افزایش می‌یابد.

بنابراین مراقبت و آموزش مطلوب در این دوران بیشترین تأثیر را در رشد و شکوفایی استعدادهای ذاتی، پرورش و توسعه قدرت تفکر، خلاقیت و توانایی‌ها و مهارت‌های یادگیری کودکان دارد.

عدم توجه به مراحل رشد هوشی کودک او را از آموزش‌های مفید بازداشته و مشکلاتی ایجاد می‌کند که جبران آن در سنین بعدی امکان‌پذیر نیست.

امروزه کودکان به دلایل مختلف به خصوص اشتغال مادران در مراکز مراقبت روزانه، مهدکودک و کودکانستان نگهداری می‌شوند. لذا کیفیت مراقبت از آنان بسیار حائز اهمیت است. کودکانی که سال‌های اولیه عمر خود را در محیطی ایمن با مراقبت مطلوب به سر برده‌اند در مقایسه با کودکان محروم از این شرایط تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای از نظر رشد جسمی، روانی و اجتماعی دارند.

به کارگیری فنون صحیح مراقبت از کودک نتایج مفیدی در بردارد هم‌چنان که پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکانی که در مراکز با کیفیت مطلوب که از روش‌ها و فنون نگهداری علمی و فعالیت‌هایی متناسب با نیازها و ویژگی‌های رشدی آنان تربیت یافته‌اند نسبت به کودکانی که در مراکز با کیفیت نامطلوب بوده‌اند تفاوت‌های چشمگیری از نظر رشد شخصیت، موفقیت در کار و تحصیل، قانون‌مندی، مسئولیت‌پذیری، نظم و توان‌مندی مشاهده شده است.

اهداف مراقبت و نگهداری کودک

اهداف مراقبت عبارتند از:

- ارتقاء سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کودک
- تحت نظر قرار دادن مراحل رشد و پیشگیری از اختلالات ناشی از رشد
- پیشگیری از بروز حوادث و سوانح
- اقدامات مشاوره‌ای در جهت کاهش اختلالات رفتاری، روحی، روانی و عاطفی

- شناسایی معلولیت‌های جسمی و روانی و اقدام در جهت رفع آن
- کشف توان‌مندی‌های کودکان، تقویت و پرورش آنها
- تقویت ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی
- کاهش هزینه‌های آموزشی

راه‌های دستیابی به اهداف

● **ارتقاء سطح سلامت کودکان:** رشد و تکامل مطلوب کودک حق طبیعی اوست این امر با مراقبت و تغذیه صحیح از دوران بارداری آغاز می‌گردد و تا پایان کودکی ادامه می‌یابد.

● **تحت نظر قرار دادن مراحل رشد و پیشگیری از اختلالات ناشی از رشد:** نظارت دقیق بر چگونگی رشد و تکامل کودک از طریق تحت نظر گرفتن شاخص‌های رشد از وظایف مهم مراقبین است که موجب پیشگیری از اختلالات ناشی از آنها می‌شود، در نتیجه هزینه‌های بهداشتی و درمانی در آینده کاهش می‌یابد.

● **پیشگیری از بروز حوادث و سوانح:** پیشگیری از بروز حوادث از طریق آموزش‌های مطلوب برای کودکان و کارکنان مراکز نگهداری قابل اجرا است. لذا به کارگیری روش‌هایی که موجب کاهش حوادث می‌شوند بسیار اهمیت دارد. این امر از طریق توجه به نکات ایمنی و رعایت آنان امکان‌پذیر است.

آموزش مسائل ایمنی در این سنین بسیار مهم است زیرا رفتارهایی را موجب می‌گردد که به صورت عادت بروز کرده و نهادینه می‌شوند. هرچه این رفتارها منطقی‌تر باشد. بیشتر به کودک کمک می‌کند تا به اهمیت ایمنی پی برده و در همه موارد زندگی آنها را به درستی به کار گیرد.

عدم توجه به مسائل ایمنی می‌تواند خسارات جبران‌ناپذیری از نظر جسمی و روانی در کودک ایجاد کند.

● **اقدامات مشاوره‌ای:** وجود روان‌شناسان و مشاورین در مراکز مراقبت کودک بسیار ضروری است. خدمات این گروه از طریق اجرای آزمون‌ها و جمع‌آوری اطلاعات مربوط به کودکان صورت می‌گیرد.

مشاورین نه تنها کودکان را تحت نظر دارند بلکه والدین و خانواده‌ای که کودک در آن پرورش می‌یابد را مورد توجه قرار می‌دهند.

بیشترین هدف مشاوره کشف اختلالات رفتاری، روحی، روانی و عاطفی کودکان است که با

اقدامات مؤثر در جهت کاهش آنها فعالیت می کنند.

● **شناسایی معلولیت های جسمی کودکان و اقدام در جهت رفع آنها:** مراقبین کودک به دلیل ارتباط مداوم با کودکان فعالیت ها و حرکات آنان را مورد توجه و نظارت دقیق قرار داده و به بسیاری از ناتوانایی های آنان مانند: نقص بینایی، ناشنوایی، دشواری های تکلمی، لکنت زبان، ناتوانایی های ذهنی و تأخیر در یادگیری پی برده و با اقدامات به موقع به بهبود وضعیت آنان کمک می کنند.

● **کشف توان مندی های کودکان، تقویت و پرورش آنها:** با مراقبت و آموزش صحیح کودکان توانایی های آنان در زمینه های مختلف جسمی، عاطفی، هنری و خلاقیت کشف و تقویت می شود. عدم توجه به علایق و نیازهای کودک موجب سرکوب شدن استعداد های ذاتی خواهد شد. تدارک فعالیت هایی مانند: انواع بازی، نقاشی، نمایش، قصه گویی، سرود و ورزش موجب تحریک رشد اجتماعی، جسمانی، کلامی، احساسی، شناختی و عاطفی کودکان می شود و آنان به راحتی می توانند احساسات خویش را بروز دهند.

● **تقویت ارزش های اخلاقی و اجتماعی:** برای حفظ و نگهداری ارزش های اخلاقی و اجتماعی جامعه باید از کودکان شروع کرد. نهادینه شدن رفتار نیازمند آموزش صحیح و تداوم آن است. این امر در مراکز مراقبت به سهولت قابل اجراست.

ارزش هایی مانند: همکاری، حفظ نظم، مسئولیت پذیری، احترام به قانون، رعایت حقوق دیگران، دفاع از حقوق خود، مراقبت از محیط زیست، احترام به خانواده، آشنایی با اعیاد و مراسم خاص قابل آموزش است.

● **کاهش هزینه های آموزشی:** آموزش های مطلوب دوران خردسالی کودکان را آماده برای ورود به مدرسه کرده و موجب رشد ذهنی و قدرت یادگیری آنان می شود. بنابراین کودکان آمادگی و رغبت مورد نیاز جهت فراگیری دروس را پیدا می کنند و آموزش و پرورش هزینه کمتری صرف افت تحصیلی و برنامه های جبرانی در آموزش خواهد کرد.

به طور کلی یافته های عملی نشان می دهند که مراقبت و نظارت بر رشد و تکامل اولیه کودک نتایج سرشاری برای کودک و والدینش داشته و موجب توان مندی و موفقیت او در درازمدت برای ایفای نقش در جامعه می شود. کودکان امروز مردان و زنان فردا را تشکیل می دهند. موفقیت هایشان بستگی به محیطی دارد که در آن رشد یافته اند.

پرسش‌های نظری

- ۱- مراقبت از کودک را تعریف کنید.
- ۲- نتایج حاصل از کیفیت مراقبت کودک را در بزرگسالی توضیح دهید.
- ۳- اهداف مراقبت و نگهداری از کودک را نام ببرید.
- ۴- راه‌های دستیابی به اهداف مراقبت از کودک را نام ببرید.
- ۵- در مورد هریک از راه‌های دستیابی به اهداف مراقبت به‌طور خلاصه توضیح دهید.

مراقبت‌های بهداشتی دوران نوزادی و شیرخوارگی^۱

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

- ۱- نحوه مراقبت‌های کلی (بندناف، چشم، گوش، بینی، دهان و چین‌های گردن و کشالهٔ ران) از نوزادان را به وسیلهٔ ماکت نمایش دهد.
- ۲- نحوه حمام دادن نوزاد را به وسیله ماکت نمایش دهد.
- ۳- مراقبت‌های کلی (استحمام، پوشاک، محل خواب و نگهداری) در شیرخواران را توضیح دهد.
- ۴- نکات ایمنی در جلوگیری از بروز خطرات در دوران شیرخوارگی را بیان کند.



شکل ۱-۲

مقدمه

دوران نوزادی مرحله‌ای بسیار حساس و مهم در زندگی کودک است. این دوران لحظهٔ تولد تا ۲۸ روز اول زندگی کودک را تشکیل می‌دهد. بیشترین درصد مرگ و میر کودکان در سال اول زندگی و به‌ویژه در ماه اول تولد اتفاق می‌افتد. این مرحله از زندگی کودک در واقع تطابق از زندگی داخل رحمی به زندگی خارج رحمی است (شکل ۱-۲).

۱- به‌طور کلی به مربیان محترم توصیه می‌شود، برای تفهیم بهتر مطالب، توضیحات شفاهی و کارهای عملی را به‌طور همزمان در

کارگاه (اتاق پراتیک) ارائه نمایند.

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 نحوه مراقبت از اندام‌های طفل و نیز تغذیه و بهداشت کودک بسیار اهمیت دارد و در این میان نقش کودکان به عنوان فردی آگاه در ارائه خدمات بهداشتی و دادن آگاهی‌های لازم به جوانانی که به زودی نقش پدر و مادر را ایفا خواهند کرد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

مراقبت‌های کلی نوزادان

مراقبت از بندناف

دورانی که جنین در داخل رحم مادر قرار دارد، از طریق بندناف که به جفت متصل است، تغذیه می‌کند. بعد از تولد، این ارتباط قطع شده و نوزاد از طریق دهان تغذیه می‌شود، در موقع زایمان، ماما یا پزشک اتصال بندناف و جفت را برای خاتمه عمل زایمان قطع می‌کند. در صورتی که بندناف با اشیای آلوده یا ادرار و مدفوع تماس پیدا کند، میکروب‌های گوناگون از قسمت بریده شده بندناف، وارد خون نوزاد می‌شود که بیماری‌های وخیم و خطرناکی، از قبیل کزاز و یا عفونت خون را به دنبال خواهد داشت. امروزه بیشتر زایمان‌ها در مراکز درمانی انجام می‌گیرد و آلودگی بندناف به ندرت اتفاق می‌افتد، اما در نقاط دورافتاده براساس بعضی از سنت‌های غلط مواد غیر بهداشتی را روی ناف بریده شده می‌گذارند و از این طریق میکروب‌های فراوانی را وارد بدن کودک می‌کنند. برای تمیز کردن بندناف توصیه می‌شود از هیچ‌گونه ماده‌ای استفاده نشود، تجربه نشان داده با استفاده از این روش بندناف زودتر خشک شده و می‌افتد.

گاهی، چند ساعت بعد از زایمان، خونریزی یا نشست خون در محل بندناف مشاهده می‌شود که ممکن است علت آن محکم نبودن گیره‌ای باشد که با آن بندناف را بسته‌اند. در صورت بروز چنین حادثه‌ای، باید فوراً مراتب را به اطلاع پزشک رسانید.

مدت زمان جدا شدن بندناف در نوزادان متفاوت است، ولی معمولاً حدود ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد. بندناف، تدریجاً خشک می‌شود و سپس خود به خود می‌افتد و نیازی به دستکاری نیست. ممکن است در بعضی موارد بندناف، زودتر و گاهی دیرتر جدا شود که هر دو حالت طبیعی است و جای نگرانی نیست. در بعضی از مواقع بند ناف به دلیل عدم رعایت بهداشت دچار عفونت موضعی می‌شود

و اطراف ناف قرمز شده عفونت پیدا می‌کند، ممکن است قدری چرک در محل بندناف جمع شده و بوی بسیار بدی از آن استشمام شود.

علت عفونت ناف، آلوده بودن وسیله‌ای است که با آن بندناف را بریده‌اند و یا آلودگی‌ها و دستکاری‌های بعدی می‌باشد. در چنین مواردی، باید 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 به جا می‌ماند که به نام جای بندناف مشهور است و چند روز و گاهی چند هفته طول می‌کشد تا بهبود یابد (شکل ۲-۲).



شکل ۲-۲- مراحل افتادن بندناف

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. پوشک نوزاد را باید طوری قرار داد که پایین تر از ناف قرار گیرد تا رطوبت پوشک به محل بندناف سرایت نکند.

مراقبت از چشم نوزاد



شکل ۲-۳

چشم‌ها اعضای حساس بدن هستند و مراقبت از آنها بخصوص در بدو تولد از اهمیت خاصی برخوردار است. 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 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 کنیم (شکل ۲-۳).

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

در بعضی موارد التهاب چشم با درمان‌های معمول بهبود نمی‌یابد و ترشح چرکی، قرمزی چشم و اشک ریزش باقی می‌ماند. دلیل این عارضه در اغلب اوقات انسداد مجرای اشکی - بینی چشم کودک است و در چنین مواردی طبق دستور پزشک در ضمن استفاده از قطره چشمی با ماساژ کناره بینی در گوشه داخلی چشم سعی در برطرف کردن انسداد می‌نماییم.

مراقبت از گوش



شکل ۲-۴

برای مراقبت از گوش‌های نوزاد فقط تمیز نمودن لاله گوش و اطراف آن مجاز است و مجرای خارجی 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 اطراف مجرای گوش را به آرامی تمیز کنید. هرگز با قسمت درونی مجرای خارجی

گوش کاری نداشته باشید (شکل ۴-۲).

استفاده از گوش پاک کن، نه تنها لازم نیست بلکه خطرناک نیز می باشد. 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 می مانند و شیرخواران در مقابل ایجاد صدا سر خود را به همان طرف برمی گردانند.
- ۲- در صورتی که کودک تا سه ماهگی در برابر صدا هیچگونه عکس العملی نشان ندهد باید نسبت به قوه شنوایی او مشکوک شد و بررسی های لازم را برای سنجش شنوایی او به عمل آورد.



شکل ۵-۲

مراقبت از بینی

ساختمان قسمت داخلی بینی دارای مکانیسم های خاص حفاظتی بوده و 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 می دهد، قسمت خارجی سوراخ های بینی را به وسیله یک قطعه پنبه مرطوب تمیز کنید (شکل ۵-۲).

مراقبت از دهان

مراقبت از دهان به دلیل مکانیسم های 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 می شود نوک پستان مادر دچار آبه، 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 بیماری های شایعی که در نوزادان دیده می شود برفک دهانی است که به دلیل عفونت

۱- امروزه تست غربالگری شنوایی نوزادان در تمام بیمارستان ها و مراکز بهداشت انجام می شود. تا نوزادانی که دچار کم شنوایی

یا ناشنوایی هستند از بدو تولد شناخته شده و درمان های لازم برای آنها انجام گیرد.

قارچی 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 برداشته نمی‌شود و اگر کنده شود ممکن است محل ضایعه دچار خونریزی گردد و در نتیجه درد شدید، مکیدن نوزاد دچار مشکل می‌شود. در این صورت نوزاد را باید تحت درمان پزشک قرار داد. استفاده از مواد قلیایی برای شستشوی دهان مانند بیکربنات سدیم (جوش شیرین) 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 سوز در نوزاد بخصوص در فصل گرما می‌گردد. عرق سوز 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.

مراقبت از کشاله‌های ران

پوست نوزادان بخصوص در ناحیه‌ی ران‌ها و سرین که به وسیله‌ی پوشک یا کهنه پوشانده می‌شود و به‌طور مداوم با رطوبت در تماس است بسیار حساس می‌باشد و اگر نکات بهداشتی رعایت نشود، نوزاد دچار درماتیت^۱ 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 ادرار سوختگی^۲ 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 شسته در آفتاب خشک نمود.

۱- درماتیت: قرمزی و التهاب پوست

استحمام نوزاد

استحمام نوزاد، در حفظ سلامتی و رشد کودک تأثیر بسزایی دارد. کودک پس از هر بار 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. در ماه های اول تولد بهترین و مناسب ترین موقع برای حمام دادن طفل، قبل از شیر خوردن و پیش از خواب می باشد. توصیه شده است در سال اول تولد هفته ای سه بار کودک را استحمام نمایید.

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 وسایل استحمام بگردید. این عمل ضمن اینکه او را در معرض سرماخوردگی قرار می دهد، باعث بی علاقتگی نوزاد به استحمام می شود.

۲- 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.

۳- در صورت امکان، در دفعات، نوزاد را با حضور شخص ثالثی حمام کنید تا در صورت نیاز به شما کمک کند.

۴- 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.

۵- 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، لباس های مورد نیاز، وسایل پیچیدن کهنه و غیره را روی میز دیگر قرار دهید. اگر میزی در اختیار ندارید، می توانید از تختخواب نوزاد برای گذاشتن حوله و لباس ها استفاده کنید و شستشو را کنار تخت انجام دهید.

۶- محلی که در آن جا نوزاد را حمام می کنید باید به اندازه کافی گرم باشد (۲۲ تا ۲۵ درجه سانتی گراد) و استحمام را پیش از ۱۰ دقیقه طول ندهید.

۷- لازم است در زمستان، حوله ها را قبلاً روی شوفاژ یا بخاری گرم کنید.

۸- روی میزی که کودک را پس از شستشو در آن جا قرار می دهید، تشک یا پتویی بیندازید و روی آن مشمی بکشید. سپس حوله را روی مشم پهن کنید.

۹- درجه حرارت آبی که برای شستشوی نوزاد به کار می‌رود باید در حدود درجه حرارت بدن (۳۸ درجه سانتی‌گراد) باشد. ولی باید آب داخل لگن و پارچ را یکی دو درجه گرم‌تر تهیه کنید زیرا تا زمانی که لباس‌های نوزاد را از تنش درمی‌آورید آب کمی سرد می‌شود.

۱۰- 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.

۱۱- نوزاد را همیشه قبل از شیردهی، حمام کنید. 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- شامپو یا صابون ملایم (مخصوص کودک)
- ۵- پنبه هیدروفیل
- ۶- پیش‌بند برای جلوگیری از خیس شدن لباس مادر
- ۷- پوشک یا کهنه
- ۸- لباس‌های تمیز و اطو شده متناسب با فصل
- ۹- حوله کوچک برای خشک کردن سر و صورت
- ۱۰- حوله بزرگ برای خشک کردن بدن نوزاد
- ۱۱- مشعم به ابعاد میز مخصوص پوشاندن لباس کودک
- ۱۲- یک پتو یا یک تشک کوچک
- ۱۳- محلول‌های حفاظت‌کننده پوست کودک^۱

روش حمام دادن نوزاد



شکل ۲-۶

۱- 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 ۲-۶). لباس‌های نوزاد را به جز پوشک در بیاورید.

۲- در هنگام شستشوی سر و صورت برای کنترل نوزاد از روش مامی استفاده کنید (روش مامی در شکل ۲-۷ تا ۲-۹ نشان داده شده است).



شکل ۲-۷



شکل ۲-۹



شکل ۲-۸

بعد از اتمام این مرحله او را از ناحیه شانه، از زیر بغل طرف چپ طوری نگهدارید که صورت او رو به بالا باشد و گردنش روی میچ و کف دست شما قرار گیرد. سپس با انگشتان شست و سبابه دست چپ خود، مجرای گوش نوزاد را بیوشانید (شکل ۲-۱۰).



شکل ۲-۱۰

با کف دست راست خود سر نوزاد را با آب خیس نمایید و با شامپو شستشو دهید. باید دقت شود که آب به صورت نوزاد ریخته نشود ولی پشت گوش، پشت گردن و زیر گردن وی تمیز شود، سپس سر را آب کشی نموده و آن را با حوله 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 ۲-۱۰).

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 زانوهای نوزاد بگذارید و او را بلند کنید و به آرامی در آب فرو ببرید. فرو بردن ناگهانی



بچه در آب باعث ترس او خواهد شد. لذا طفل را طوری در وان قرار دهید که سر و گوش هایش از آب خارج باشد (شکل ۲-۱۱).
 ۴- با دست چپ گردن نوزاد را محکم نگه دارید و با آب و صابون، ناحیه تناسلی و پاهای نوزاد را بشویید (شکل ۲-۱۲).
 در انجام این کار از هرگونه خشونت و بدرفتاری با نوزاد بپرهیزید و هنگام شستشو به نظافت کشاله ران، ناحیه تناسلی، مقعد و پشت زانوها توجه بیشتری کنید (شکل ۲-۱۳).

شکل ۲-۱۱



شکل ۲-۱۳



شکل ۲-۱۲

۵- کودک را با رعایت نکات ایمنی، از داخل وان خارج کرده (شکل ۲-۱۴)، و پس از آبکشی با حوله ای که روی میز پهن شده، تمام سطح بدن نوزاد، به خصوص چین های آن را کاملاً خشک کنید (شکل ۲-۱۵). هرگز حوله را روی بدن او نکشید بلکه آن را دور او بپیچید و به طور ملایم روی بدن کودک فشار دهید (شکل ۲-۱۶).



شکل ۲-۱۶



شکل ۲-۱۵



شکل ۲-۱۴

۶- پوشک یا کهنه کودک را بپوشانید.

۷- برای پوشاندن لباس‌ها از زیرپوش شروع کنید. ابتدا سر نوزاد را در داخل زیرپوش قرار دهید و سپس دست خود را داخل آستین کرده دست نوزاد را گرفته از آستین بیرون بیاورید. در مورد آستین دوم مانند آستین اول عمل کنید. بعد از آن سایر لباس‌های کودک را بپوشانید.

۸- پس از پوشانیدن کامل لباس، به نوزاد شیر بدهید.

مراقبت‌های کلی شیرخواران

استحمام

مراحل استحمام شیرخواران مشابه نوزادان است. در این دوران کودک با محیط حمام عادت کرده و اگر از روش‌های صحیح استحمام استفاده گردد، موجب شادی و لذت او خواهد شد. برای این منظور ابتدا بدن او را شسته، سپس سر و موها را به وسیله شامپو مخصوص کودک که کف زیادی ندارد، بشوئید و آبکشی کنید و آنگاه با حوله کوچک نرمی خشک نمایید. در این سن می‌توان از وان مخصوص کودک استفاده کرد و وسایل بازی و مورد علاقه کودک که موجب خوشحالی او می‌شود را در وان قرار داد. مواد شوینده بدن، سر و صورت باید مخصوص کودکان و بدون عطر و فاقد مواد حساسیت‌زا باشد.

پوشاک شیرخواران

لباس پوششی است تا بدن بتواند حرارتش را در حدّ 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 می‌کند.

به‌طور 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 پارچه‌های پنبه‌ای و نخی و در زمستان پارچه‌های پشمی و یا 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. حتی المقدور 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 حتی المقدور 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 می‌باشند. 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، ارزان، با دوام و سبک باشد.

۲- از نظر اندازه مناسب جثه کودک باشد.

۳- مناسب با شرایط محیط زندگی کودک بوده به طوری که درجه حرارت مناسب بدن را حفظ

نماید.

۴- جنس لباس غیر قابل اشتعال بوده و ایجاد حساسیت نکند.

۵- دارای طرح‌های زیبا بوده و از لحاظ روانی، در کودک تأثیر مناسب بگذارد.

شرایط محل خواب و نگهداری شیرخواران

اتاق کودک

باید قبل از تولد کودک یکی از اتاق‌های منزل و یا گوشه‌ای از یکی از اتاق‌ها را به کودک اختصاص داد. در صورت امکان آفتاب‌گیرترین و دل‌بازترین و بی‌سر و صدا ترین محل را باید در نظر گرفت. از گذاردن اشیای لوکس، تجملی و مازاد بر احتیاج، در اتاق کودک خودداری شود. کلید و پرزهای برق را باید در ارتفاع حداقل ۱/۵ متر بالاتر از کف اتاق با سرپوش حفاظتی نصب نمود.

الف) کف اتاق: کف پوش اتاق کودک را از نوع قابل شستشو، غیر حساسیت‌زا و از رنگ‌های

شاد می‌توان انتخاب کرد.

ب) دیوارها: دیوارهای اتاق باید سفت و محکم و بدون شکاف باشد. روی دیوارها را می‌توان با کاغذ دیواری یا رنگ‌های قابل شستشو پوشاند. رنگ دیوارها، سقف، در و پنجره اتاق کودک را از رنگ‌های ملایم و آرام‌بخش باید انتخاب کرد و مخصوصاً دقت نمود که رنگ آمیزی چشم کودک را خسته نکند.

برده‌های 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 این که عبور نور در صبح زود، او را بیدار نکند، برای پوشش پنجره‌ها باید از پارچه‌های ضخیم استفاده نمود.

ج) دمای اتاق کودک: کودکان به سرما و تغییر دما بسیار حساس هستند، درجه حرارت اتاق، بهتر است بین ۲۱ تا ۲۳ درجه سانتی‌گراد باشد و برای کنترل آن می‌توان در اتاق و دور از دسترس کودک یک دماسنج نصب نمود. اگر برای گرم کردن اتاق از بخاری استفاده می‌شود، باید مطمئن شد 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 زرده‌های حفاظتی و در فاصله مناسب، از نزدیک شدن او به بخاری جلوگیری نمود. باید وضعیت اتاق طوری باشد که تهویه مناسب هوا صورت گیرد، این امر باید به گونه‌ای در نظر گرفته شود که در دمای اتاق تغییر ناگهانی صورت نگیرد.

تختخواب

بسیاری از مادران سعی می‌کنند برای کودک تختی با ملحفه‌های رنگی و تزیینات نسبتاً زیبا تهیه کنند. ولی نکته قابل توجه رعایت نکات ایمنی در تهیه و ساخت این وسایل است به طوری که از ابزارهای تیز و برنده که موجب آسیب کودک می‌گردد استفاده نشود.

بنابراین می‌توان از انواع تخت کودک با ابعاد ۱۲۰ تا ۱۴۰ سانتی‌متر طول و ۶۰ تا ۷۰ سانتی‌متر عرض استفاده نمود. بعضی از مادران تا چند ماه اول تولد کودک استفاده از گهواره یا تخت‌های پایه بلند و چرخدار که به آسانی قابل حمل است را مناسب‌تر می‌دانند. این تخت‌ها می‌توانند در اثر تقلای کودک واژگون شوند، لذا لازم است در خرید آن به استاندارد بودن آن توجه کافی نمود.

به طور کلی در تهیه هر نوع تختخواب و وسایل داخل تخت کودک باید به نکات زیر توجه داشت:

— تختخواب باید استحکام کافی داشته باشد و در اثر تکان‌های مداوم نشکسته و باعث سقوط

و صدمه رساندن به کودک نگردد.

– دارای نرده‌های بلند جهت حفاظت از سقوط کودک و فاقد لبه‌های تیز و برنده باشد. این نرده‌ها باید طوری طراحی شوند تا کودک به محیط اطراف دید کافی داشته باشد و فاصله نرده‌ها باید به حدی باشد که سر کودک از بین آنها عبور نکند.

– جابه‌جا کردن تخت باید آسان باشد، لذا در زیر پایه‌های تخت چرخ‌های قفل‌دار کار گذاشته شود که در ضمن ثابت بودن امکان جابه‌جایی آن آسان شود.

– برای تختخواب کودکان تشک فنری و هم‌چنین تشک با روکش پلاستیکی توصیه نمی‌شود. برای این که تشک خشک و تمیز بماند، می‌توان روکش آن را از پارچه‌های نفوذناپذیر به آب و قابل شستشو انتخاب کرد و سپس روی آن را با ملحفه نخی پوشاند.

– برای حفاظت کودک از گزش حشرات بهتر است تختخواب پرده توری داشته باشد.

– ملحفه‌ها و روبالشی بایستی از پارچه‌های نخی و نرم و به تعداد کافی جهت تعویض مرتب تهیه شود.

– برای روانداز کودکان بهتر است از پتوهای پشمی یا پنبه‌ای سبک ملحفه شده استفاده گردد. لحاف‌ها و بالش‌های حاوی پر به دلیل ایجاد حساسیت برای کودکان توصیه نمی‌شود.

– بالش شیرخواران باید نرم و قابل شستشو و از الیاف طبیعی و پنبه‌ای باشد. برای نوزادان بهتر است از بالش استفاده نشود. البته بعضی از کودکان به علت شل بودن دریچه مری به معده دچار برگشت شیر از معده به مری هستند در این گونه کودکان به توصیه پزشک کودک را باید طوری خواباند که سر بالاتر از تنه قرار گیرد. لذا از بالش و در موارد شدید عارضه از صندلی‌های طبی برای خواب کودک باید استفاده شود.

– کیسه‌های خواب که معمولاً بعد از شش ماهگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، بهتر است از جنس پنبه‌ای و یا پشمی بسته به شرایط آب و هوایی محل زندگی کودک انتخاب گردند.

– از قرار دادن تختخواب در مکان‌های خطرناک برای کودک مانند کنار پنجره، زیر لوستر، نزدیک کلید و پریز برق، وسایل الکتریکی (آبازور، اطو و ...) اجسام نوک‌تیز و برنده باید خودداری کرد.

تأمین ایمنی و جلوگیری از بروز خطرات در دوران شیرخوارگی

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

الف) نشستن

(ب) ایستادن و راه افتادن

(ج) استفاده از اسباب بازی

الف) نشستن : کودک شیرخوار در سنین بین ۴ تا ۸ ماهگی تمایل به نشستن دارد. این کار برای او لذت زیادی دارد توجه به نکات زیر در هنگام نشستن کودک از بروز خطرات احتمالی پیشگیری خواهد کرد :

۱- با گذاردن بالش در پشت کودک به او کمک کنید تا بتواند در وضعیت نشسته قرار گیرد (شکل ۲-۱۷) البته مدت نشستن نباید از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیشتر باشد. در دو طرف او هم می توانید بالش قرار دهید به دلیل اینکه ممکن است به یک طرف برگردد. همچنین می توانید کودک را در صندلی مخصوص با توجه به نکات ایمنی و بستن کمربند قرار دهید و اسباب بازی های مورد علاقه اش را در دسترس او بگذارید (شکل ۲-۱۸).



شکل ۲-۱۷



شکل ۲-۱۸



شکل ۱۹-۲

۲- کودک در سنین 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^۱ مخصوص کودک استفاده کنید توجه داشته باشید کودک را هیچ‌گاه تنها نگذارید و از دور مواظب او باشید (شکل ۱۹-۲).

(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، بنابراین توجه به نکات زیر ضروری است:

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

۲- کودک در سنین ۱۲-۸ ماهگی قادر به چهار دست و پا رفتن است و به هر طرف سر می‌زند



شکل ۲۱-۲- بلند شدن به وسیله گرفتن

و می‌تواند اشیای کوچک و آلوده را از زمین برداشته، به دهان بگذارد. باید مراقب بود اطراف کودک همیشه تمیز باشد (شکل ۲۰-۲).

۳- در سنین ۱۲-۱۰ ماهگی با گرفتن دست، او

می‌تواند از زمین بلند شود باید مراقب بود که این عمل سرعت صورت نگیرد و گرنه منجر به افتادن کودک خواهد شد (شکل ۲۱-۲).



شکل ۲۰-۲

۱- پارک فضایی است که اطراف آن با تور پوشانده شده و کف آن با پوشش قابل شستشو فرش گردیده و محیط خوبی است که

کودک را از خطرات احتمالی دور نگه می‌دارد.

۴- در سنین ۱۴-۱۲ ماهگی از زمین بلند شده، با پاهای باز درحالی که بالا تنه اش به طرف جلو است و دست هایش را برای حفظ تعادل باز نگه داشته است می ایستد و سپس شروع به راه رفتن می کند و چون مبتدی است احتمال سقوط زیاد است لذا باید مراقب او بود (شکل ۲۲-۲). 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 زردهای حفاظتی مجهز نمود و از طرفی کودک را کنترل کرد تا به تنهایی از پله ها بالا نرود (شکل ۲۳-۲).



شکل ۲۳-۲- بالا رفتن از پله ها و خطر سقوط



شکل ۲۲-۲- بلند شدن بدون کمک

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 نباید از این عمل او ممانعت شود و باید با کنترل و نظارت او را آزاد گذاشت. صندلی مخصوص کودک باید به کمر بند مجهز باشد.

ج) استفاده از اسباب بازی : در هنگام استفاده از اسباب بازی به نکات ایمنی زیر توجه نمایید :

۱- برای ایمنی بهتر ابتدا ملحفه تمیزی بر روی فرش انداخته، سپس اسباب بازی ها را در اختیار کودک قرار دهید. مراقب باشید کودک به اطراف اتاق نرود.

۲- اسباب بازی باید متناسب با جنسیت و سن کودک باشد و علاوه بر سر گرم کردن جنبه یادگیری نیز داشته باشد (شکل ۲۴-۲) و در مورد شیرخواران حتماً سعی شود از قطعات ریز و کوچکی که قابل بلعیدن است استفاده نگردد (شکل ۲۵-۲).

۳- حتی المقدور اسباب بازی های بُرنده، شکننده و نوک تیز را از دسترس کودک دور نگاه دارید (شکل ۲۴-۲).



شکل ۲۵-۲



شکل ۲۴-۲



شکل ۲۶-۲

۴- اسباب بازی های فلزی و شیشه ای را هرگز در اختیار او قرار ندهید.

۵- هرگز اسباب بازی کودک را با روبان و نخ به گردن او نیندازید و یا به میله های تختش گره تزئید زیرا این بی احتیاطی باعث خفگی کودک خواهد شد.

۶- از گذاشتن کیسه های نایلونی در دسترس کودک اجتناب ورزید چرا که کودکان کیسه را به سر می کشند. این امر ممکن است باعث خفگی آنان شود (شکل ۲۶-۲).

۷- اسباب بازی ها باید حتی الامکان قابل شستشو باشند. از رنگ های سمی و پاک شدنی در ساخت آن استفاده نشود (شکل های ۲۷-۲ و ۲۸-۲).



شکل ۲-۲۷



شکل ۲-۲۸

فعالیت‌های عملی

- ۱- نحوهٔ مراقبت از بندناف، چشم، گوش، دهان و چین‌های گردن و کشالهٔ ران را با استفاده از ماکت نشان دهید.
- ۲- نحوهٔ استحمام نوزاد را با استفاده از ماکت نمایش دهید.

پرسش‌های نظری

- ۱- نحوهٔ مراقبت از بندناف نوزاد را توضیح دهید.
- ۲- نحوهٔ مراقبت از چشم نوزاد را توضیح دهید.
- ۳- مناسب‌ترین زمان استحمام نوزادان را ذکر کنید.
- ۴- رعایت نکات لازم قبل از استحمام نوزاد را توضیح دهید.
- ۵- نکات مورد توجه در تهیهٔ تختخواب و وسایل آن برای شیرخواران را توضیح دهید.
- ۶- مواقع بروز خطر در شیرخواران را نام ببرید.
- ۷- نکات ایمنی در هنگام نشستن شیرخواران را توضیح دهید.
- ۸- نکات ایمنی در هنگام ایستادن و راه رفتن شیرخواران را توضیح دهید.
- ۹- نکات ایمنی در هنگام استفاده از اسباب‌بازی را توضیح دهید.