

خردسالان

کودکان

نویاها

نی‌نی‌ها

بارداری و زایمان

پیش از بارداری

۱۳۶

کودک سالم



نشانه‌های
دریافت کافی
شیرمادر



آچارفرانسه فرزند
خود باشید



ارزش‌گذاری و احترام به
نظرات شخصی کودکان



مزایای تمرین یوگا
برای کودکان

آشپزی
وسرگرمی

چطور والدین
موثرتری باشیم؟

انواع عفونت پوستی در کودکان
رژیم غذایی مناسب کودکان پیش‌فعال
داستان مادر و جنین در هفته ۲۶ و ۲۷ بارداری
۴ ترفند سازنده برای اوقات فراغت مادران باردار

عکس: کودک سالم، استودیو نور و روچک



گیاهان دارویی و گیاه درمانی



تألیف: دکتر محمدحسین صالحی سورمقی
متخصص فارماکونوزی و استاد دانشکده داروسازی

نروید بر زمین هرگز گیاهی که ننوشته‌ست بر برگش دوايي



جلد اول: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۴۴۰ صفحه)

جلد دوم: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۳۸۰ صفحه)

جلد سوم: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۴۳۲ صفحه)

جامع، علمی و کاربردی‌ترین کتاب در زمینه گیاهان دارویی

علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر
پاشماره تلفن‌های ۶۶۴۳۵۶۶۷-۸
تماس حاصل فرمایند

این مجموعه کتب حاوی معرفی ۳۰۰ گیاه دارویی و خوراکی بوده که قابل استفاده برای حرفه پزشکی، داروسازی، گیاهشناسی، تغذیه و سایر رشته‌ها و همچنین عموم مردم است. مطالبی که در مورد هر گیاه به طور خلاصه شرح داده شده شامل موارد زیر است:
نام‌های گیاهان به زبان‌های فارسی، انگلیسی، عربی، آلمانی و فرانسه (قابل استفاده برای ایرانیان مقیم خارج از کشور)

- میزان و طریقه مصرف
- آخرین اثرات گزارش شده
- نکات قابل توجه
- عکس بزرگ رنگی گیاه

- عوارض جانبی
- مصرف در شیردهی و حاملگی
- موارد احتیاط
- موارد عدم مصرف

- گیاهشناسی
- تاریخچه
- ترکیبات مهم
- اثرات مهم



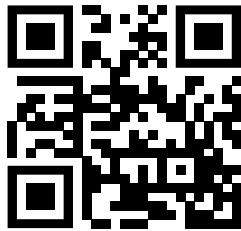
برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی می‌توانید به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir

نمابر: ۶۶۴۳۱۰۲۲
از طریق پیک موتوری
از طریق پست سفارشی

تلفن دفتر مرکزی: ۶۶۴۳۵۶۶۷-۸
تهران
ارسال کل مجموعه شهرستان

اینجا امید

ادامه دارد



همین الان
منو اسکن کن



نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان)،
خیابان پروفیسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان
فوق تخصصی سرطان کودکان محک
تلفن: ۰۲۱-۲۳۵۴۰



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

مدیر مسئول: دکتر اصغر نعمتی

دبیر تحریریه: مهسا دادخواهی پور

گرافیک و منقح‌آرایی: امیر شریف

واحد جذب آگهی و تبلیغات: ۶۶۴۳۵۶۵۶

همکاران اجرایی:

اعظم گلزار متش، اعظم علوی، رضا شاملو

مترجم: اعظم اسلامی مجد

تلفن اشتراک و روابط عمومی: ۶۶۴۳۵۶۹۱-۲



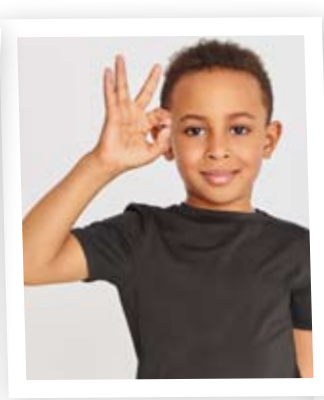
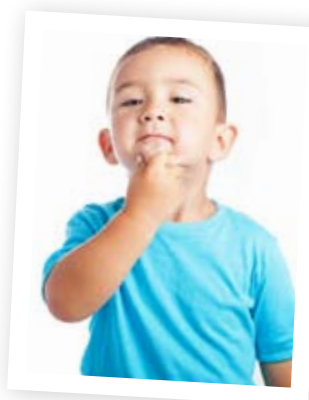
به کانال مادر تلگرام بپیوندید
telegram.me/zendegi_online



zendegionline.ir

کودک عالم

ماهنامه آموزشی، اطلاع‌رسانی - سال سیزدهم، مهر ۱۴۰۲، شماره ۱۳۶



روانشناسی کودک

- ۴۴ ارزش‌گذاری و احترام به نظرات شخصی کودکان
۴۶ روانشناسی کودکان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری

برای فرزندم

- ۵۶ ایده خوب برای ایستگاه مشق کودکان
۶۰ چگونه از یک تی‌شرت، کوله‌پشتی بدوزیم؟
۶۲ قاصدک (داستانک)
۶۳ خروس (شعر)
۶۴ به مدرسه خوش آمدی (سرگرمی)
۶۵ بیا پیتزا درست کنیم! (سرگرمی)
۶۶ آموزش جهت‌ها (سرگرمی)
۶۷ بشمار و بگو (سرگرمی)
۶۸ سرویس مدرسه (سرگرمی)
۶۹ دهنایی (سرگرمی)

آشپزخانه کودک

- ۷۰ سوپ گل‌کلم
۷۰ مرغ با انبه و کاری
۷۱ کیک سیب
۷۱ مافین هویج معطر
۷۲ کوکی موز و کره بادام‌زمینی

بارداری و شیردهی

- ۶ هر آنچه باید درباره شیردهی در دوران بارداری بدانید
۸ عفونت ادراری در دوران بارداری
۴ ترند سازنده برای اوقات فراغت مادران باردار
۱۲ داستان مادر و جنین در هفته ۲۶ و ۲۷ بارداری

تغذیه کودک

- ۱۶ دانش‌آموزان مبتلا به دیابت در مدرسه
۱۸ نشانه‌های دریافت کافی شیر مادر
۲۰ رژیم غذایی مناسب کودکان بیش‌فعال
۲۲ بایدها و نبایدهای غذایی پس از جراحی لوزه سوم

کلینیک کودک

- ۲۶ درباره انگل‌های روده‌ای چه می‌دانید؟
۲۸ انواع عفونت پوستی در کودکان
۳۰ مزایای تمرین یوگا برای کودکان

روانشناسی کودک

- ۳۲ پاسخ به دغدغه‌های والدین برای آغاز سال تحصیلی
۳۴ ضرورت آموزش و تربیت جنسی کودکان
۳۸ چطور والدین موثرتری باشیم؟
۴۰ رایحه ماه مهر و آغاز رویش جوانه‌های عشق
۴۲ آچار فرانسه فرزند خود باشید

یادداشت مهمان

ضرورت آماده سازی دانش آموزان قبل از بازگشایی مدارس

برای اینکه دانش آموزان توانایی ذهنی و قدرت یادگیری کافی و کارایی بالاتری برای دریافت و تجزیه مطالب درسی داشته باشند حداقل به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه با کیفیت نیاز دارند. یکی از مشکلات رایج خواب دانش آموزان در شروع سال تحصیلی، کمبود خواب، خواب نامنظم، دیر به خواب رفتن یا کیفیت پایین خواب است که در صورت تداوم می تواند موجب بروز مشکلات جسمی، روحی، اختلالات خلقی و افت تحصیلی دانش آموزان شود و یکی از داغ ترین چالش های والدین قبل از بازگشایی مدارس، محسوب می شود. میزان خواب مناسب بر اساس ویژگی های مختلفی مانند میزان فعالیت ذهنی و جسمی، سن و شرایط جسمی افراد تعیین می شود. معمولاً ساعت مناسب خواب برای دانش آموزان که در گروه سنی کودکان و نوجوانان قرار دارند بیشتر از افراد بزرگسال است. برای اینکه دانش آموزان توانایی ذهنی و قدرت یادگیری کافی و کارایی بالاتری برای دریافت و تجزیه مطالب درسی داشته باشند حداقل به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه با کیفیت نیاز دارند. البته باید توجه شود تنها مدت زمان خواب اهمیت ندارد بلکه یک خواب خوب باید شرایطی داشته باشد تا پس از آن خستگی ذهنی و جسمی به خوبی برطرف شود. بهترین ساعت شروع خواب برای دانش آموزان ساعت ۹ تا ۱۰ شب است و هر چه دانش آموز دیرتر بخوابد، احتمال داشتن یک خواب با کیفیت کمتر می شود. محیط خواب باید فاقد آلودگی صوتی و سر و صدای زیاد باشد و محل خواب باید از نظر راحتی، دما و تهویه مناسب داشته باشد. باید سعی شود ساعت خواب و بیداری ثابت باشد تا ذهن و بدن تنظیم شوند. همچنین توصیه می شود اتاق بدون نور و تاریک باشد یا در صورت ترس یا مشکل دانش آموزان، از نور ملایم و اندکی استفاده شود. قبل از هر چیز باید نه تنها برای فرزندان، بلکه برای کل خانواده یک برنامه مناسب برای ساعت خواب و بیداری تنظیم شود. هر چند نمی توان برای همه سنین یا والدین و فرزندان ساعت خواب مشابه در نظر گرفت اما باید تلاش شود تا حد امکان والدین ابتدا حداقل با فرزندان شان هماهنگ شوند تا به شرایط جدید عادت کنند و الگوی خوبی برای آن ها باشند. می توان یک زمان مشخص به طور مثال ۳۰ دقیقه ای برای انجام کارهای پیش از خواب اختصاص داد و هر شب این برنامه را اجرا کرد. آماده شدن کودک برای خواب یک مرحله مهم برای ایجاد حس ذهنی و به پیشواز رفتن مغز برای یک خواب عمیق است بنابراین یک روتین منظم قبل از خواب مانند خوردن یک لیوان شیر و کمی عسل یا یک لیوان آب گرم، مسواک زدن و بغل کردن عروسک مورد علاقه برای ایجاد عادت ذهنی، باید انجام شود. یکی از موارد اثرگذار مهم برای داشتن یک خواب راحت، نوع غذا و ساعت مصرف آن قبل از خواب است. وعده های غذایی خیلی چرب یا شیرین، غذای سنگین یا خوراکی های شور می توانند با به هم زدن فشار خون و متابولیسم قبل از خواب، از راحت به خواب رفتن یا داشتن خواب عمیق جلوگیری کنند. بهتر است یک وعده غذایی سبک و متعادل از نظر چربی، قند، ترشی و شور، حدود دو ساعت قبل از خواب کودک یا نوجوان، مصرف شود. مصرف آب زیاد هم نیاز به دستشویی رفتن را در خواب بیشتر می کند و خواب و بیداری مداوم در شب می تواند مانع از عمق و یکنواختی خواب شود. مصرف چای، قهوه، نوشابه، شکلات یا هر نوع غذا و نوشیدنی حاوی کافئین موجب افزایش ضربان قلب، بالا بردن متابولیسم و مختل شدن روند خواب می شود بنابراین کودک یا نوجوان نباید سه تا چهار ساعت قبل از خواب دیگر از این نوع خوراکی ها استفاده کند. زمان ورزش، فعالیت بدنی شدید یا هر نوع تحرک بالا باید به حداقل سه تا چهار ساعت قبل از خواب موکول شود. هر چند ورزش موجب خستگی می شود اما در بسیاری از افراد تحرک با شدت بالا بلافاصله قبل از ساعت خواب، موجب بی خوابی می شود. اگر کودک از تاریکی یا چیزهایی مانند دزد و موجودات ترسناک واهمه دارد و این ترس ها مانع خواب او می شوند، می توان یک اسباب بازی یا عروسک را به عنوان نگهبان شب در اتاق او قرار داد و در طول روز روی تصورات او از این موضوعات ترسناک کار کرد. در این شرایط باید از یک نور ملایم در اتاق استفاده شود و در اتاق باز باشد. در نهایت باید با یک مشاور صحبت کرد تا در صورت شدید بودن این مساله، بتواند ریشه یابی و درمان مناسب را انجام دهد.

قدسیه حکیمزاده

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان

خطوط تلفن Toll-Free آسیاتک

مکالمه رایگان برای مشتریان کسب و کار

ارائه خطوط تلفن با سرشماره رند ۹۰۰۰

بدون نیاز به کد در سراسر کشور

امکان ارسال پیامک انبوه با همان سرشماره



 asiatech.ir

 ۹۰۰۰ ۰۰۰۰

(داخلی ۱۴۵۰ و ۱۴۷۰)

مراجعه به دفتر FCC شماره ۱۹-۱۰۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی





آیا در دوران شیردهی تخمک‌گذاری می‌کنید؟

در اکثر بانوان، شش هفته بعد از زایمان، دوران تخمک‌گذاری شروع می‌شود. شیردهی تخمک‌گذاری را به تاخیر می‌اندازد، اما کامل مهار نمی‌کند. دفعات تخمک‌گذاری تا حدی وابسته به دفعات شیردهی است. اگر به طور کامل نوزاد خود را با شیر مادر تغذیه می‌کنید، تقریباً چند ماه تا یک سال طول می‌کشد که تخمک‌گذاری مجدد شروع شود. در واقع شیردهی یک شکل طبیعی و مناسب برای جلوگیری از بارداری است، البته این روش مطلقاً نمی‌باشد و ممکن است یک خانم در طی شیردهی هم حامله شود.

به این روش کنترل بارداری، آمپور شیردهی گفته می‌شود (LAM). با این حال، این روش فقط زمانی موثر است که فرزند شما به طور انحصاری و مکرراً از شیر شما تغذیه کند، یعنی از شیر خشک استفاده نکند و هنوز تغذیه تکمیلی شروع نشده باشد، یعنی تا ۶ ماهگی کودک. فاصله بین دو شیردهی باید کمتر از ۴ ساعت در روز و ۶ ساعت در شب باشد، یعنی در طول شب شیردهی وجود داشته باشد. خوشبختانه این روش بی‌خطر است و عوارض جانبی ندارد و می‌توان از آن به مدت ۶ ماه پس از زایمان یعنی تا ۶ ماهگی نوزاد یا تا زمان بازگشت قاعدگی استفاده کرد. اگر چنانچه شیردهی را متوقف کنید، ظرف مدت ۳ هفته، بدن تان شروع به تخمک‌گذاری می‌کند و احتمال باردار شدن شما افزایش می‌یابد.

آیا می‌توان در دوران شیردهی باردار شد؟

ممکن است که شیردهی و بارداری همزمان باشند. اگر به فرزند بزرگ‌تر خود برای مدت زمان بیشتر از ۶ ماه شیر بدهید، باید حتماً از یک روش موثر جلوگیری از بارداری استفاده کنید، وگرنه احتمال اینکه ناخواسته حامله شوید، زیاد است و این امر سبب تداخل دوران بارداری مجدد و شیردهی می‌شود. کودک خردسال شما که کمی بزرگ‌تر شد، انتخاب تغذیه او به عهده خودتان است (اینکه به روند شیردهی از سینه خودتان ادامه دهید یا خیر)، البته بهتر است که ۲ سال شیردهی را برای فرزند کامل کنید. کودک‌تان بعد از شش ماهگی می‌توانند از سایر مواد غذایی نیز تغذیه کنند، یعنی شروع تغذیه کمکی. با این حال با کاهش دفعات شیردهی شما، احتمال تخمک‌گذاری و لقاح افزایش خواهد یافت.



دکتر نوشین صحابی

جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی
Noushin.sahabi@gmail.com

هر آنچه باید درباره شیردهی در دوران بارداری بدانید

اگر هم باردار هستید و هم به فرزند بزرگ‌ترتان شیر می‌دهید، بهتر است این مقاله را بخوانید، چرا که ممکن است با آسیب‌هایی مواجه شوید و نحوه برخورد با آنها را ندانید.

بارداری و شیردهی

بزرگ‌تر خود احساس خستگی می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی استراحت می‌کنید.

← از کسی بخواهید که در کارهای خانه و مراقبت از کودک به شما کمک کند.

← از نوشیدن قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید، زیرا منجر به کم‌آبی بدن تان می‌شوند.

← زمان‌های منظمی برای خوردن و نوشیدن آب در طول روز داشته باشید. این امر می‌تواند حالت تهوع شما را کاهش دهد و به شما در مصرف غذا و آب کافی کمک کند تا شیر با کیفیت‌تری داشته باشید.

← آب زیاد و کافی بنوشید. نوشیدنی‌های بدون قند برای دوران بارداری خوب و مناسب هستند. از آنها استفاده کنید.

← مطمئن شوید که غذاهای سالم دریافت می‌کنید. شما باید کالری کافی دریافت کنید.

← ۷ تا ۸ وعده تغذیه در روز داشته باشید، یعنی علاوه بر وعده‌های اصلی، از میان‌وعده‌ها هم استفاده کنید و بیشتر از ۳ تا ۳ ساعت گرسنه نمانید.

⊖ خطرات شیردهی در دوران بارداری

اگر نشانه‌ها و علائم زیر را دارید، بهتر است روند شیردهی در دوران بارداری را متوقف کنید و فرزند بزرگ‌تر خود را از شیر بگیرید:

← درد و انقباض رحم در سه ماهه اول بارداری

← سابقه سقط جنین

← خونریزی در این بارداری یا سابقه خونریزی در بارداری قبلی

← زایمان زودرس در بارداری قبلی

⊖ نکاتی درباره شیردهی در دوران بارداری

شیردهی در دوران بارداری یک انتخاب شخصی است. اگر تصمیم به شیردهی در دوران بارداری دارید، چند نکته است که باید مورد توجه قرار دهید:

← مسکن‌هایی مانند استامینوفن مصرف کنید یا از کمپرس گرم روی سینه‌های خود استفاده نمایید تا درد سینه‌ها و حساسیت آنها کاهش یابد.

← اگر به دلیل بارداری و شیردهی به فرزند

⊖ آیا ادامه شیردهی در دوران بارداری بی‌خطر است؟

بسیاری بر این باورند که شیردهی در دوران بارداری برای جنین مضر می‌باشد. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهند که اگر بارداری شما بدون عارضه باشد، شیر دادن یا شیر مادر بی‌خطر خواهد بود، بنابراین تغذیه از شیر مادر برای هر سه شما (مادر، نوزاد شیرخوار و جنین در حال رشد) خطرناک نخواهد بود. تنها موردی که باید مورد توجه جدی قرار بگیرد، دریافت کالری کافی و برنامه غذایی مناسب و سالم است. مصرف مایعات فراوان را فراموش نکنید.

⊖ در طول دوران شیردهی ممکن است متوجه برخی تغییرات در شیر خود شوید. گاهی هم این احتمال وجود دارد که مادر نشانه‌ها و علائمی را در بدن خود احساس کند.

مثلاً انقباضات رحمی: در طول این دوران، بدن شما هورمون اکسی‌توسین ترشح می‌کند. این هورمون تولید شیر مادر را تحریک می‌کند، اما در عین حال باعث انقباضات رحمی هم می‌شود. این انقباضات معمولاً خفیف هستند و برای حاملگی‌های بدون عارضه نگران‌کننده تلقی نمی‌شوند. از سوی دیگر، در یک بارداری کمی مشکل دار و گاهی پرخطر، اکسی‌توسین می‌تواند انقباض رحم را افزایش دهد و بر بارداری اثر منفی بگذارد. اگر خونریزی دارید، اگر درد و انقباض رحم دارید، اگر دچار پارگی زودرس کیسه آب شده‌اید، نباید در دوران حاملگی شیردهی داشته باشید. اگر قبلاً سقط جنین یا زایمان زودرس داشته‌اید، ممکن است که پزشک شیردهی در دوران بارداری را برای شما متوقف کند. پس در این خصوص مشورت با پزشک تان را در اولویت برنامه‌ها قرار دهید. تغییر در شیر مادر نیز یکی دیگر از این تغییرات است. محتویات، کمیت، قوام و طعم شیر مادر در طول دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، دستخوش تغییراتی می‌شود. ممکن است که شیر مادر کمی شورتر شود و با پیشرفت بارداری از حجم آن هم کاسته شود. این روند به طور طبیعی باعث می‌شود که کودک بزرگ‌تر، خود به خود در اثر این تغییرات از شیر گرفته شود.

برخی ناراحتی‌های جسمی نیز ممکن است در این دوران برای مادر ایجاد شوند. در سه ماهه نخست بارداری، حساسیت نوک سینه‌ها و درد آنها شایع است. احتمالاً به دلیل تهوع صبحگاهی مصرف غذاها و حتی آب، کاهش می‌یابد. احساس خستگی و ضعف در مادر بیشتر می‌شود. این علائم و ناراحتی‌ها با تداخل بارداری و شیردهی، افزایش خواهند یافت.

از عوارض شیردهی در دوران بارداری، کاهش زیاد انرژی بدن است. شیردهی مکرر به دلیل نیاز بدن به انرژی کافی در صورت کمبود انرژی ممکن است جنین را با خطرانی مواجه کند، مثلاً باعث کاهش جریان خون به جفت شود یا رشد جنین را کند کند. در موارد خیلی شدید می‌تواند به سقط جنین، زایمان زودرس و حتی مرده‌زایی هم منجر شود.



⊖ وقتی نوزاد جدید از راه می‌رسد، چه اتفاقی می‌افتد؟

تغذیه پشت سر هم نوزادان از شیر مادر، می‌تواند به کودک بزرگ‌تر کمک کند، زیرا کیفیت شیر شما مجدد بهبود می‌یابد. شما می‌توانید به هر دو فرزندتان یکجا شیر بدهید. این کار به صرفه‌جویی زمان هم کمک نموده و البته پیوند عاطفی بین فرزندان تان را بیشتر می‌کند.

پس از تولد نوزاد جدید، شیر مادر برای مدتی غلیظ و زردرنگ می‌شود. این امر مواد مغذی را

برای بدن کودک شما تامین و فراهم می‌کند. فرزند بزرگ‌تر شما هم می‌تواند از این شیر بخورد، اما ممکن است دچار اسهال شود. از شیر گرفتن به معنای عادت کردن فرزندان به خوردن غذاهایی غیر از شیر مادر است. وقتی شما و فرزند بزرگ‌ترتان آماده این کار شدید، می‌توانید او را از شیر بگیرید. هر چند که بارداری تولید شیر را کاهش می‌دهد و طعم آن را شورتر می‌کند و همین امر به خودی خود، فرزند بزرگ‌تر را از شیر مادر دور می‌کند.



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

عفونت ادراری یکی از عفونت‌های شایع دوران بارداری می‌باشد که می‌تواند در اثر احتباس ادرار ایجاد شود. پروژسترون بالا و بالطبع شل شدن عضلات حالب، همچنین فشار ناشی از رحم در حال رشد به حالب‌ها و مثانه جریان ادرار را با اختلال مواجه کرده و سرعت آن را کند می‌سازد، در نتیجه تخلیه ادرار هنگام دفع کامل نخواهد بود. نتیجه نهایی این اختلالات طولانی شدن زمان عبور ادرار در مسیر دستگاه ادراری خواهد بود، بنابراین باکتری‌ها قبل از خروج از بدن زمان بیشتری برای تکثیر در اختیار خواهند داشت. همچنین در بارداری ادرار حاوی قند، پروتئین و هورمون بیشتری بوده و این تغییرات خانم باردار را در معرض خطر بیشتری برای عفونت ادراری قرار می‌دهد.

بارداری و شیرداری



عفونت ادراری در دوران بارداری

علائم

- ← درد یا سوزش (ناراحتی) هنگام ادرار کردن
- ← نیاز به دفع ادرار بیشتر از حد معمول
- ← احساس فوریت هنگام ادرار کردن
- ← خون یا مخاط در ادرار
- ← گرفتگی یا درد در قسمت پایین شکم
- ← درد هنگام مقاربت جنسی
- ← لرزه، تب، تعریق، نشست ادرار (بی‌اختیاری)
- ← بیدار شدن از خواب برای ادرار کردن
- ← تغییر در مقدار ادرار (بیشتر یا کمتر)
- ← ادراری که کدر به نظر می‌رسد یا بوی بد می‌دهد

← درد، فشار یا حساسیت در ناحیه مثانه هنگامی که باکتری به کلیه‌ها گسترش می‌یابد، ممکن است کمر درد، لرزه، تب، حالت تهوع و استفراغ هم مشاهده شود. تشخیص عفونت ادراری در دوران بارداری با آزمایش ادرار و کشت ادرار می‌باشد.

عفونت ادراری چه تأثیری بر جنین دارد؟

اگر عفونت ادراری درمان نشود، ممکن است منجر به عفونت کلیه شود که باعث زایمان زودرس و وزن کم هنگام تولد می‌شود. اگر پزشک عفونت ادراری را به موقع و به درستی درمان کند، آسیبی به جنین وارد نخواهد کرد.

پیشگیری

- ← روزانه حداقل ۸ لیوان با گنجايش ۲۴۰ سی سی آب بنوشید.
- ← نوشیدنی‌های حاوی کافئین، الکل و شکر را حذف کنید.
- ← هنگام ادرار کردن مثانه خود را کاملاً خالی کنید.
- ← قبل و بعد از مقاربت جنسی، ادرار کنید.
- ← در زمانی که تحت درمان برای عفونت ادراری هستید، از مقاربت خودداری کنید.
- ← پس از ادرار کردن، بدن را با دستمال خشک کنید و ناحیه تناسلی خود را تمیز نگه دارید.
- ← بعد از اجابت مزاج موضع را از جلو به عقب تمیز کنید تا از ورود باکتری‌های مدفوع به پیشابراه پیشگیری شود.

- ← از صابون‌های قوی، کرم‌های ضد عفونی کننده، اسپری‌های بهداشتی زنانه و پودرها خودداری کنید.
- ← در دوران بارداری از دوش واژینال استفاده نکنید.
- ← هر روز لباس زیر و جوراب شلواری را عوض کنید.
- ← از پوشیدن شلوارهای تنگ خودداری کنید.
- ← لباس زیر و جوراب شلواری تمام نخ‌ی یا نخ‌ی بپوشید.
- ← بیش از ۳۰ دقیقه یا بیش از دو بار در روز در وان حمام غوطه‌ور نشوید.

عفونت ادراری در بارداری

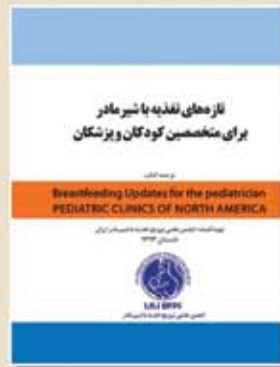
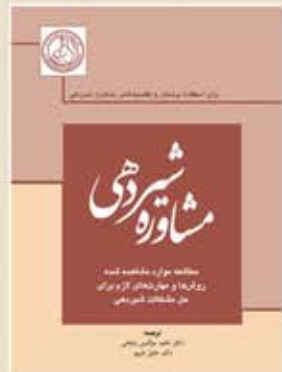
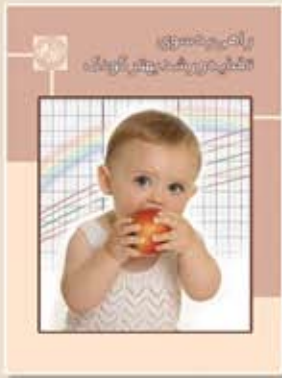
در صورتی که در دوران بارداری بعد از آزمایش ادرار عفونت ادراری تشخیص داده شود و فرد مبتلا به التهاب مثانه (سیستیت) باشد، برای برطرف کردن عفونت، آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک به مدت ۷ تا ۱۰ روز به صورت خوراکی توصیه می‌شود و احتمالاً با مصرف آنتی‌بیوتیک در عرض چند روز علائم التهاب مثانه برطرف می‌شود، اما برای پاک شدن دستگاه ادراری از هر گونه باکتری، یک دوره درمان به طور کامل باید سپری شود. بعد از درمان التهاب مثانه و عفونت ادراری، مجدداً از فرد آزمایش ادرار گرفته می‌شود تا مشخص شود که عفونت ادراری به طور کامل برطرف شده است یا خیر. انجام آزمایش ادرار در دوران بارداری در فواصل معین توصیه می‌شود تا از عدم بازگشت عفونت اطمینان حاصل شود. به منظور پیشگیری از عود عفونت در دوران بارداری ممکن است آنتی‌بیوتیک برای رفع عفونت با یک دوز پایین و به طور دائم تا زمان زایمان تجویز شود. در صورتی که فرد در دوران بارداری مبتلا به عفونت کلیه شود، باید بستری گردد و از طریق ورید، آنتی‌بیوتیک دریافت نماید و پس از درمان، مصرف آنتی‌بیوتیک تا زمان زایمان باید ادامه یابد، زیرا احتمال عود عفونت کلیه بعد از درمان وجود دارد.

منابع:

Urinary Tract Infections (UTI) During Pregnancy – WebMD



انتشارات انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران



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

نمبر: ۸۸۸۹۱۱۷۰
www.shiremadar.com

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

@shiremadar



۴ ترفند سازنده برای اوقات فراغت مادران باردار



سمیرا بیژنی
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی

01 به انجام امور متفرقه بپردازید و بی‌خیال باشید

در دوران بارداری سعی نکنید که به همه چیز به صورت هوشمندانه بنگرید. بی‌خیال و آزاد باشید و بگذارید که اتفاق‌ها یکی پس از دیگری رخ دهند. شما نظاره‌گر باشید، نه مدافع. بیشتر به حل کردن جدول سودوکو و جدول اطلاعات عمومی، بازی‌های فکری و هر کار مثبت و بی‌خطری که باعث بی‌خیالی شما و آرامش تان می‌شود و استرس را از شما دور می‌کند، بپردازید. می‌توانید در این دوره به کلاس نقاشی بروید و نقاشی کردن را بیاموزید. در این صورت شما یک هنر زیبا نیز آموخته‌اید. به سریال‌ها و فیلم‌های مورد علاقه‌تان بپردازید. احساس کنید که در این چند ماه به یک جزیره سرگرمی دعوت شده‌اید. خودتان را خوشحال و شاداب نگه دارید. سرگرم فعالیت‌های شادی‌آور باشید و تا می‌توانید بی‌خیال دنیا و دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های آن شوید.

02 تصویرسازی مثبت

قدرت ذهن خود را دست‌کم نگیرید. شما هر آنچه را که در دنیای بیرون مشاهده می‌کنید، در ذهن خود تصور نموده و باور کرده‌اید. پس با قدرت آرامش، لحظاتی خود را رها کنید. بر روی یک کاناپه یا صندلی راحت یاروی تخت دراز بکشید، ترجیحاً محلی باشد که از سرو و صدا دور باشد و تنها باشید. در ذهن خود مجسم کنید زمان زایمان شما فرارسیده است. همچنان لبخند خود را حفظ کنید. به خوبی هر چه تمام زایمان شما انجام می‌شود. حال تصور کنید که فرزند زیبای خود را در آغوش گرفته‌اید و نام بر او می‌نهید. بر گوش او آذان می‌خوانید و فرزند خود را که در نهایت سلامت و شادابی است، به دیگران نشان می‌دهید. برای جشن تولد او تدارک‌ها می‌بینید و همچنان خود را در ذهن مشغول بزرگ کردن فرزند زیباییتان کنید. این تصویرسازی را هرگز از یاد نبرید و در هفته دو تا سه بار آن را تکرار نموده و لبخندتان را فراموش نکنید. می‌توانید برای کمک به قوه خیال‌پردازی خود از موسیقی طبیعت یا ترانه‌های شاد کودکانه استفاده کنید.

بارداری شیرین



معرفی کتاب



تغذیه و دیابت

ترجمه و تدوین: تحریریه مجله دیبای تغذیه

زیر نظر: دکتر احمد رضا درستی
بامطالعه این کتاب، پس از آشنایی با بیماری دیابت و علائم و عوارض آن، توضیحات کاملی نیز در زمینه رژیم درمانی در بیماری دیابت، نقش ورزش در دیابت، دیابت دوران بارداری، دیابت و مسافرت و دیابت و روزه‌داری داده شده است. همچنین این کتاب حاوی ده‌ها دستورالعمل غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت می‌باشد.

قیمت: ۵۰/۰۰۰ تومان



دانستنیهای دیابت

ترجمه و تألیف: سید وهاب الدین رضوانی
- دکتر آرش رشیدی

کتاب حاضر مجموعه ارزشمندی در زمینه بیماری دیابت می‌باشد که پاسخگوی پرسش‌های رایج خواننده درباره این بیماری موزی و خطرناک است. دیابت از زمره بیماری‌های غیر واگیر است که افراد زیادی از جامعه را درگیر خود کرده است. این بیماری از رشد نگران‌کننده‌ای در جهان برخوردار است. با مطالعه این کتاب و کسب آگاهی در این زمینه، می‌توان گام مهمی در پیشگیری و مهار آن برداشت.

قیمت: ۸۰/۰۰۰ تومان



آری، به کودک درون خود لیخند بزیند

03

این کودک فرزند شما نیست. این کودک خود شما هستید. وقت آن رسیده که کودک درون خود را فعال کنید تا فرزندتان نیز با او هم بازی شود و از بودن با او لذت ببرد. از شخصیت جدی به شخصیت یک کودک شاد تغییر جهت دهید. برنامه کودک‌های شاد دوران کودکی خود را تماشا کنید. برنامه کودک‌هایی مثل خداوند لک‌لک‌ها را دوست دارد، زنان کوچک و زی‌زی گولو را بار دیگر تماشا کنید. به مرکز خرید عروسک بروید و این بار عروسک‌هایی را نه برای سیسمونی فرزندتان، بلکه برای اتاق خواب خودتان بخرید. این صحبت خاص من با کسانی است که بار اول است طعم مادر بودن را تجربه می‌کنند. شما زمانی عروسک بازی می‌کردید و اینک عروسکی واقعی را به دنیا خواهید آورد. پس بهتر است به خاطرهای کودکی خود باز گردید و از آن عروسک‌ها یاد کنید، آن‌ها را در آغوش بگیرید و ببویید. آن‌ها بودند که اولین بار احساس زیبایی مادر بودن را به شما القا کرده‌اند؛ درست زمانی که تنها سه، چهار سال داشتید. کتاب داستان‌های بچگی‌تان را بخوانید، آلبوم کودکی‌تان را ورق بزنید، یادگاری‌ها و لباس‌های کودکی‌تان را دوباره به معرض ظهور بیاورید، دفتر مشق دبستان خود را باز کنید و حتی اگر می‌توانید با معلمین دوران دبستان و دوستان قدیمی‌تان دیدار تازه کنید و تا حد امکان از اماکن مقدس کودکی‌تان دیدن کنید.

قدم زدن را فراموش نکنید

04

مهم‌ترین مسئله‌ای که مادران با آن روبرو هستند، ماه‌های آخر دوران بارداری است. آن‌ها از اینکه وزن‌شان بالا رفته است، احساس خستگی می‌کنند و بیشتر تمایل به نشستن دارند تا قدم زدن. من توصیه می‌کنم که غروب‌ها هم‌زمان با خداحافظی خورشید از آسمان آبی، سلامی دوباره به روزتان بدهید. حدوداً نیم ساعت به راه رفتن آرام پردازید. توجه داشته باشید که هنگام پیاده‌روی آهسته، شخصی مطمئن شما را همراهی کند. می‌توانید یک بطری آب هندوانه، خرما یا ساندویچ‌هایی که از لبنیات و سبزیجات درست شده‌اند و یک بطری آب معدنی نیز به همراه داشته باشید. لباسی راحت به تن کنید و آزاد قدم بزنید. بگذارید تا جریان هوای تازه و خنک به آرامی صورتتان را نوازش کند و همچون پیچک عشق به دور جسم و روح شما بیچد و شما را طراوت ببخشد. می‌توانید در هنگام قدم زدن، با شخص همراه‌تان صحبت کنید. توجه داشته باشید که در هنگام قدم زدن، هرگز عجله نکنید و آرام و بی‌دغدغه این نیم ساعت را در هوای خوش سپری کنید. معمولاً لب‌دریا یا پارک بانوان محلی مناسب است. باید در نظر داشته باشید که مکانی شلوغ را انتخاب نکنید؛ چه از نظر صدا و چه افراد حاضر در محل. دلیل پیاده‌روی شما صرفاً احساس شادی و آرامش است، نه استرس و هیجان، البته اگر بارداری شما در فصل زمستان باشد، باید مراقبت‌های ویژه به عمل آید. لباس گرم بپوشید و نیم ساعت را به ده دقیقه پیاده‌روی کاهش دهید و در منزل به پیاده‌روی بپردازید که به عارضه سرماخوردگی دچار نشوید. یک روز در میان پیاده‌روی نیم ساعته را در فصل تابستان و ده دقیقه‌ای را در فصل زمستان در هوای آزاد و مطبوع مد نظر داشته باشید.



فرزند شما در ۲۶ هفتگی

در هفته ۲۶ بارداری (۶ ماهگی)، جنین شما حدود ۲۵۶ سانتی متر قد دارد و وزن او به طور متوسط ۷۶۰ گرم است. اکنون، سه ماه دیگر تا تولد نوزاد باقی مانده است. اگر نوزاد در این هفته متولد شود ۸۵ درصد شانس بقا خواهد داشت. در این هفته، بیشتر اعضای بدن جنین تکمیل شده، مژه‌ها و ابرو قابل مشاهده هستند و در کل، تمرکز بیشتری بر رشد و نمو وجود دارد. چروک‌های بدن جنین کم شده و او به موجب چربی‌های در حال انباشت و ذخیره در بدنش جهت متعادل سازی دمای پس از تولد چاق تر می‌گردد. جنین حالا به صداهای بلند، ترس ناگهانی مادر و یا حرکات غیرمنتظره واکنش یا رفلکس نشان می‌دهد که به آن رفلکس مورو گفته می‌شود. مشاهده حرکات جنین در طول سونوگرافی هفته ۲۶ آسان تر و تعیین جنسیت او دقیق تر انجام می‌پذیرد. روند حرکت بیضه‌ها به داخل کیسه بیضه در جنین پسر نیز در این هفته مشهودتر می‌شود. برخی دیگر از ویژگی‌های جنین در هفته ۲۶ بارداری عبارتند از:

- 01** سیستم تنفسی: دستگاه تنفسی جنین بهبود یافته و قادر به جمع‌آوری و تخلیه مواد مختلف است. ریه‌های جنین در حال توسعه هستند و به تدریج شروع به تولید سورفاکتانت می‌کنند که برای تنفس بعد از تولد ضروری است.
- 02** سیستم عصبی: مغز جنین در حال توسعه است و حدود ۲۳,۰۰۰,۰۰۰ نورون در آن وجود دارد، بنابراین توجه به تغذیه از اولویت بالایی در این هفته برخوردار است. تخم مرغ، گوشت بدون چربی و بادام زمینی غنی از ماده‌ای به نام کولین بوده و عدس و گوشت قرمز سرشار از آهن هستند که برای رشد مغز ضروری می‌باشند. اکنون، اعصاب گوش او نیز بیشتر رشد کرده‌اند و به این ترتیب، گوش هم در مقابل صدا واکنش پذیرتر می‌شود.
- 03** سیستم گوارشی: بعضی از اعضای سیستم گوارشی جنین مانند کبد و پانکراس کار کردن خود را به صورت توسعه یافته‌تر آغاز کرده‌اند. روده هم پس از جذب مواد غذایی از مایع آمنیوتیک، به کمک آنزیم‌هایش، مواد مغذی مانند قندها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را هضم می‌کند.
- 04** سیستم ادراری: کلیه‌های جنین به اندازه کافی بزرگ شده‌اند تا بتوانند به طور مؤثر ادرار را تصفیه کنند.
- 05** حرکات توسعه یافته‌تر: حرکات جنین در هفته ۲۶ بارداری نسبت به هفته‌های قبل بیشتر و پیشرفته‌تر خواهند بود و ممکن است به شکل خودبه‌خودی حرکات رفت و برگشتی را در رحم انجام دهد. با نزدیک شدن به زمان زایمان، احتمال چرخش جنین بیشتر می‌شود، زیرا جای کمتری در رحم برای او باقی مانده است.

مادر در هفته‌های ۲۶ و ۲۷ بارداری

مادر نیز به دلیل رشد روزافزون جنین، نیاز به مراقبت بیشتری دارد. برای مثال، ممکن است نیاز به استراحت بیشتری داشته باشد و باید فعالیت‌های شدید را کاهش دهد. همچنین، ممکن است با مشکلاتی مانند خشکی پوست، احساس بیشتر گرما، عطش زیاد یا تکرر بیش از حد ادرار، درد پا، ورم مچ پا و تورم نامتقارن بدن، رنگ پریدگی، تنگی نفس (که در صورت شدید بودن نشانه‌ای از ترومبآمبولی است)، سوزش در ناحیه مری به معده (به خاطر وارد آمدن فشار به معده، کند شدن روند تخلیه و جمع شدن غذا در آن،

بارداری و شیرداری

داستان مادر و جنین در هفته ۲۶ و ۲۷ بارداری

ممکن است به علت کشیدگی عضلات و رشد رحم ناشی از تغییرات در ساختار بدن مادر و رشد جنین ظهور کند و از علائم معمول بارداری به شمار می آید، اما شدید بودن درد در این نواحی و یا نواحی پشت و سینه و حتی بخش های دیگری از بدن می تواند به موجب مشکلات جدی مانند آمبولی رحمی، افتادگی رحم و یا عفونت ایجاد شود.

◀ **ورم دست ها، پاها و صورت:** ورم در بعضی از بخش های بدن ممکن است به علت افزایش میزان پلاسما در بدن باشد.

◀ **خستگی و افزایش خواب آلودگی:** افزایش میزان هورمون ها، کاهش سطح آهن در خون و کاهش سطح قند خون می تواند باعث افزایش خستگی و خواب آلودگی شوند. همچنین باید از ایستادن طولانی مدت پرهیز شود.

◀ **خونریزی واژینال:** خونریزی واژینال ممکن است به علت ایجاد ترشحات بیشتر در بدن یا در شرایط حادثه، سقط جنین رخ دهد.

◀ **افزایش فشار خون:** افزایش فشار خون می تواند به علت تغییرات هورمونی و افزایش حجم خون در بدن روی دهد.

◀ **ناراحتی، فراموشی، اضطراب و یا افسردگی:** فراموشی یکی از عوارض شایع این هفته و هفته های آتی بارداری است که به دلیل ترشح هورمون های خاص در بدن ایجاد می شود. اگر مادر از عوارض احتمالی بارداری رنج ببرد و یا احساس ناراحتی، اضطراب یا افسردگی شدید داشته باشد، باید به پزشک خود اطلاع دهد.

◀ **سندروم پای بی قرار:** این سندروم به موجب تغییرات هورمونی، تغییر در گردش خون بدن و کمبود فولات و آهن توسط تقریباً ۲۰ درصد زنان باردار تجربه می شود.

◀ **بواسیر (هموروئید):** یکی از شایع ترین عوارض هفته ۲۷ بارداری که با سوزش، خارش و خونریزی همراه است و توسط ۲۵ تا ۳۵ درصد زنان باردار تجربه می شود، بواسیر است.

بهتر است مادر با تجربه هر یک از این علائم به پزشک اطلاع دهد تا او اقدامات لازم را جهت حفظ سلامتی او و فرزندش انجام دهد. از دیگر اقدامات کاهنده این علائم می توان به مصرف آب کافی و کم کردن نمک، استراحت کافی، ورزش و تغذیه مناسب اشاره کرد. از علائم معمول و طبیعی این هفته ها در صورت عدم شدت و یا همراه شدن با دردهای دیگر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

◀ **تغییرات در سطح هورمون ها:** در طول بارداری، سطح هورمون ها در بدن مادر تغییر می کند که ممکن است علائمی مانند تهوع، استفراغ، خستگی، سردرد یا افت فشار خون را ایجاد کند.

◀ **تغییر در الگوی خواب:** در طول بارداری، تغییر در الگوی خواب ممکن است رخ دهد و بسیاری از زنان باردار با نزدیک تر شدن هر چه بیشتر به زمان زایمان از بی خوابی بیشتری رنج می برند. بهتر است برای داشتن خوابی بهتر، ۳ ساعت قبل از خواب دست از نوشیدن مایعات کشیده و در هنگام خواب که باید به پهلو باشد، بالشستی بین دو پا قرار گیرد.

برخی از تمرینات ورزشی ایمن و مؤثر برای مادران باردار در این هفته ها و نقش شان در بدن عبارتند از:

◀ **پیاده روی:** پیاده روی یکی از بهترین تمرینات برای مادران باردار است و در هفته ۲۷ بارداری نیز قابل انجام می باشد. این تمرین عضلات پا و مفاصل را تقویت کرده و به افزایش استقامت و تحمل در زمان زایمان کمک می کند.

◀ **شنا:** شنا به مادر کمک می کند تا عضلات بدن تقویت شده و شدت خستگی او کاهش یابد.

◀ **بدنسازی:** بدنسازی در این هفته ها می تواند به ارتقای وضعیت کلی سلامت و آماده سازی مادر برای زایمان کمک کند، اما باید توجه داشت که برخی تمرینات بدنسازی باید با احتیاط انجام شوند و بهتر است قبل از شروع به انجام تمرینات، با پزشک خود مشورت کنید.

بهتر است از انجام تمریناتی که به شکم و کمر فشار وارد می آورند، تنفس را سخت تر می کنند، باعث کشش بیش از حد دست و پاها می شوند و یا خطر سقوط را افزایش می دهند، خودداری کنید. همچنین در صورت داشتن هر گونه سوالی درباره تمرینات ورزشی طی دوران بارداری، بهتر است با پزشک خود مشورت نمایید.

برخی از علائم آزاردهنده هفته های ۲۶ و ۲۷ بارداری برخی از علائم نگران کننده شایع عبارتند از:

◀ **تب و علائم دیگر عفونت:** تب، سردرد، تهوع، استفراغ، اسهال، درد یا سوزش در قسمت های مختلف بدن مادر می تواند نشانه ای از بروز عفونت در قسمتی از بدن و یا حتی مرگ جنین در هر دوره ای از بارداری باشد و باید فوراً به پزشک اطلاع داده شود، البته باید توجه داشت که بروز سردرد در این هفته و هفته های بعد بیشتر به خاطر کم خوابی، استرس، تغییرات هورمونی و افزایش حجم خون حاصل می شود و در صورت طولانی و شدید نبودن، اغلب طبیعی است.

◀ **درد شدید شکم، لگن، پشت و سینه:** درد شکم و لگن



شل شدن در ریچه تحتانی آن و در نهایت بالا رفتن اسید معده به سمت مری)، بی خوابی، هیجان و اضطراب، انقباضات رحمی بدون درد و ترشحات پستانی روبرو شود. به وزن مادر بین ۷ تا ۱۰ کیلوگرم (افزایش حدوداً ۵۰۰ گرمی در هر هفته) و در صورت داشتن دو قلو بین ۱۲ تا ۱۹ کیلوگرم افزوده می شود. او حالا باید بیشتر مراقب راه رفتن خود باشد، چرا که با بزرگ تر شدن شکم حفظ تعادل در زمان راه رفتن سخت تر می گردد و احتمال زمین خوردن برای او وجود دارد. کشش و خارش در نواحی شکم و سینه و درد در ناحیه دنده ها که با وارد آوردن فشار آرام بر روی شکم جهت تغییر موقعیت و جابه جایی جنین برطرف می گردد، از عوارض شایعی است که مادر از این هفته به بعد بیشتر آن ها را تجربه خواهد کرد، بنابراین مهم است که مادر به توصیه های پزشک خود در باره مراقبت از خود و جنینش توجه نموده و در صورت بروز هر گونه علائم نگران کننده، به پزشک مراجعه کند.

فرزند شما در ۲۷ هفتگی

در هفته ۲۷ بارداری، جنین حدود ۳۶ سانتیمتر قد دارد و وزن او به طور میانگین ۸۷۵ گرم است. در این مرحله، جنین به تمرین حرکات ماهیچه ای مرتبط با تنفس می پردازد. اکنون، بیشتر اعضای بدن جنین شکل نهایی خود را گرفته اند و در طی ماه های بعدی، رشد و تکامل آن ها همچنان ادامه خواهد یافت. در این هفته، جنین شروع به باز و بسته کردن چشم هایش می کند، حرکاتش به شدت احساس می شود و در کل، کیفیت زندگی جنین به تدریج بهبود می یابد.

برخی از خصوصیات جنین در این هفته عبارتند از:

◀ **رشد مغز و سیستم عصبی:** سیستم عصبی جنین در حال توسعه و مغز جنین نیز در حال رشد است و این رشد موجب افزایش وزن جنین می شود.

◀ **توسعه حس چشایی و شنوایی:** در این هفته ها، حس چشایی و شنوایی جنین بهبود پیدا می کند و او می تواند به طور دقیق تر به صداها و طعم ها واکنش نشان دهد.

◀ **توسعه ریه ها:** ریه های جنین در حال توسعه هستند و او می تواند به طور مستقل تنفس کرده و اکسیژن را به دست آورد. این برای تقویت ریه های جنین بسیار مهم است.

◀ **توسعه عضلات:** عضلات جنین در حال توسعه هستند و او می تواند به طور فعال حرکت کند و به سمت طرفین شکم و پاها تغییر جهت دهد.

در کل، هفته های ۲۶ و ۲۷ بارداری یک مرحله مهم در رشد و تکامل جنین می باشند و مادر باید با احتیاط بیشتری بارداری خود را دنبال کند، چراکه مراقبت های لازم برای حفظ سلامتی مادر و جنین در این مرحله بسیار حائز اهمیت هستند.

تمرین های ورزشی مربوط به این هفته ها

تمرین های ورزشی در هفته های ۲۶ و ۲۷ بارداری همچنان می تواند به مادر کمک کند که وضعیت سلامتی بهتری داشته باشد و برای زایمان آماده شود، اما باید توجه داشت که برخی تمرینات ورزشی در این مرحله از بارداری باید با احتیاط انجام شوند یا بهتر است کلاً از انجام آن ها خودداری گردد.



بارداری و شیرداری

توصیه‌های ضروری

برنامه‌ریزی در دوران بارداری را جدی بگیرید تا به حفظ سلامتی شما و فرزندتان کمک شود. مراجعه منظم به پزشک، پیش گرفتن تغذیه‌ای سالم و پرهیز از مصرف موارد ممنوعه، داشتن استراحت کافی، استفاده از مکمل‌های غذایی مانند فولیک اسید، آهن و کلسیم و رعایت توصیه‌های پزشکی برای پشت سر گذاشتن بارداری سالم و بدون دردسر در سرتیتر برنامه‌ریزی دوران بارداری قرار دارند.

در این هفته‌ها، پرهیز از فعالیت‌های شدید، ورزش‌های سنگین و حمل یا بلند کردن اشیای سنگین به شدت توصیه می‌شود. همچنین، مادر باید بیشتر به استراحت کافی توجه کند و برای خوابیدن خوشایندتر از بالش‌های نرم و راحت استفاده کند.

مادر در صورت مواجهه با نشانه‌های خطرناک از جمله کاهش حرکات جنین، سردرد شدید و پریشانی، افزایش فشارخون، خونریزی و دیگر علائمی که در نسخه‌های پیشین مجله به آن‌ها پرداخته شده است، باید سریعاً به پزشک مراجعه کند. به یاد داشته باشید افزایش فشارخون به میزان اندک طبیعی و در صورت پیش از حد بودن، می‌تواند خطرناک و نشانه‌ای از پره‌اکلامپسی (که یکی از نشانه‌های حساسیت به لمس است) یا مسمومیت بارداری باشد. همچنین، تغییر رژیم غذایی و انجام ورزش منظم می‌تواند در سلامتی شما و فرزندتان تأثیر مثبت داشته باشد، اما به تنهایی از بروز نشانه‌های خطرناک در بارداری جلوگیری نمی‌کند. در واقع، بعضی از نشانه‌های اختلال‌دهنده مانند پره‌اکلامپسی و سندرم هلمپ، نیاز به مداخله فوری پزشکی دارد و تغییر رژیم غذایی و ورزش منظم نمی‌توانند در این موارد جایگزین درمان‌های پزشکی باشند. به همین دلیل، برای حفظ سلامتی خود و فرزندتان، بهتر است که همواره با پزشک‌تان مشورت کنید و نظرات و توصیه‌های ایشان را در زمینه تغذیه، ورزش و سایر مسائل مرتبط با بارداری دنبال کنید.

در این هفته‌ها، استفاده از مواد کافی و مناسب ترجیحاً ارگانیک حاوی پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی

و کربوهیدرات‌ها برای تأمین نیازهای بدنی فرزند شما بسیار حائز اهمیت است. در این مرحله، نوشیدن شیر و مصرف مواد غذایی غنی از آهن می‌تواند به جلوگیری از کم‌خونی در فرزندتان کمک کند. توجه داشته باشید که تغذیه نامناسب مادر در این زمان ممکن است به عوارضی برای جنین منجر شود. از طرف دیگر، در این هفته‌ها، چربی‌های غیراشباع مانند روغن زیتون، کنجد و مغزهای دیگر که در زمره چربی‌های خوب و پایین آورنده کلسترول قرار دارند، باید در برنامه غذایی مادر بگنجانند، چرا که به دلیل کمک به ورود ویتامین‌های A، K، E و D به خون و جذب آن‌ها در بدن، یک ماده غذایی حیاتی برای او و جنین محسوب می‌شوند. یکی از بهترین مواد غذایی که توصیه می‌شود به قدر کفایت در این دوران مصرف شود، کاهو است. زیرا حاوی اسید فولیک، ویتامین B، فیبر، کلسیم، پتاسیم و مواد معدنی مختلفی می‌باشد که همگی برای سلامت مادر و جنین لازم هستند.

در این هفته‌ها، فرزند شما دیگر شکل کامل انسانی خود را گرفته است و توجه به سلامت روحی او از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زندگی فعال ولی آرام و بدون استرس مادر و مشغول شدن به تفریحات سالم می‌تواند به ارتقای سلامت روحی فرزندتان کمک کند. از دیگر عوامل مؤثر در تحقق این امر می‌توان به پرهیز از قرارگیری در محیط‌های خشن و گوش دادن به اخبار ناگوار، استراحت و خواب کافی، مکالمه با جنین خود با صدایی آهسته، مهربان و آرام و تشویق او به خوابیدن و استراحت کردن، به کارگیری ماساژ با بهره‌گیری از روغن‌های طبیعی و خالص، انجام یوگا و شنا و در نهایت، دوش گرفتن با آب نسبتاً خنک اشاره کرد. به خاطر بسپارید احساسات شما به فرزندتان منتقل می‌شود، بنابراین بهتر است که احساسات خود را تحت کنترل بگیرید و بر خود مسلط باشید.

فشارخون بالا، نقص ژنتیکی و برخی بیماری‌ها می‌توانند موجبات سقط جنین در ماه‌های آخر بارداری را فراهم کنند. به سقط جنین در بیست و ششمین هفته بارداری مرده‌زایی گفته می‌شود.

معمولاً در هفته ۲۶ بارداری، سونوگرافی یا آزمایشی تجویز نمی‌گردد، مگر در شرایط ویژه مانند دریافت پاسخ مشکوک تست پیشتر به عمل آمده غربالگری گلوکز که در این صورت باید تست تحمل گلوکز سه ساعته و تست تشخیص گروه خونی انجام پذیرند. برای انجام آزمایش خون باید پس از گرفته شدن نمونه خون ناشتا، مقداری شربت گلوکز نوشیده شود و سپس، هر ساعت برای سه نوبت از مادر آزمایش خون گرفته شود تا مشخص شود که او به دیابت مبتلا است یا خیر. در صورت عدم آگاهی از گروه خونی، این هفته آخرین فرصتی است که مادر باید برای اطلاع از آن اقدام کند. در صورت متناقض بودن RH خون مادر (منفی بودن) یا RH خون جنین (مثبت بودن)، عوارض جدی برای جنین قابل پیش‌بینی خواهند بود و باید برای پیشگیری از برخی مشکلات، تزریق‌هایی در هفته‌های ۲۶ تا ۲۸ و ۳۴ تا ۳۶ بارداری بر روی مادر انجام پذیرد.

مادر باید برای بررسی وضعیت سلامتی خود و جنین به پزشک مراجعه کند. پزشک ممکن است در شرایط خاص سونوگرافی انجام دهد تا از درست پیش رفتن همه چیز اطمینان حاصل کند.

بهتر است دیگر برای گرفتن مرخصی زایمان آماده شوید. در مورد نوع زایمان (سزارین یا طبیعی) تصمیم‌گیری کنید، از هم‌فکری و تجربه افرادی با سابقه زایمان در اطراف‌تان بهره‌بردار شوید و برنامه‌ریزی‌های بعد از زایمان از خرید وسایل نوزاد و تهیه صندلی خودرو مخصوص نوزاد گرفته تا پیدا کردن بهترین متخصص اطفال برای فرزند خود را در اولویت کارهای خود قرار دهید.

منابع

- نورمحمدی، آ. (۱۳۹۴). «بارداری و مراقبت‌های آن». مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، ۱۳(۱۱)، ۱۰۳۱-۱۰۳۹.

گل بهشتی

• آشنایی با چند کتاب درباره شیوه‌های تربیت فرزند •

• شادترین کودک محله (روانشناسی تربیت کودکان نوپا)

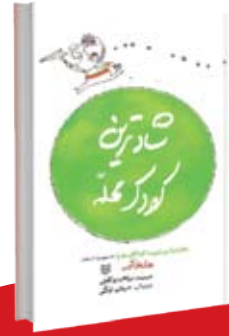
پدیدآور: هاروی کرپ

مترجم: طاهره یراقچی

ناشر: کتاب پنجره

تعداد صفحات: ۴۰۴

نویسنده در این کتاب، با ارائه راه‌حل‌هایی ساده و کاربردی، والدین را راهنمایی می‌کند تا ارتباط بهتری با کودک خردسال خود برقرار کنند. این کتاب با تحلیل رفتار نوپایان و تشریح احساسات و زاویه دید آن‌ها نسبت به محیط اطراف و افراد مختلف، باعث می‌شود تا والدین درک بهتری از فرزند خود داشته باشند.



• فرزندان ما جواهرند ولی ما آهن‌گریم

پدیدآور: مسلم تسابجی

مترجمان: سیدعلی مرتضوی - اسماء نشاطی اعظم

ناشر: نسل نو اندیش

تعداد صفحات: ۱۵۸

نویسنده در این کتاب روش‌های تربیتی ناکارآمد و غلط را با بیانی ساده به نقد کشیده و به جای آن شیوه‌ها، راه‌های دیگری برای تربیت فرزندان ارائه می‌دهد. مثال‌های نویسنده ملموس و کاربردی است. سعی او این است که به والدین کمک کند تا بتوانند رفتارهایشان را از چشم فرزند خود تماشا و ارزیابی کنند.



• نامه‌های بلوغ

پدیدآور: علی صفایی حائری

ناشر: لیلة القدر

تعداد صفحات: ۲۵۷

این کتاب، مشتمل بر پنج نامه است که نویسنده، به هنگام بلوغ فرزندانش خطاب به ایشان نگاشته. البته خطاب نامه‌ها عام است. نویسنده در این نامه‌ها با تأکید بر این نکته که هنگام بلوغ، تحولات روحی عمیقی در انسان رخ می‌دهد، سعی در تبیین بحران‌های پیش روی جوانان دارد.



• نمی‌دانیم چرا؟ (راه‌گامیابی و راز ناکامی در هدایت فرزندان)

پدیدآور: یوسف غلامی

ناشر: دفتر نشر معارف

تعداد صفحات: ۱۷۶

این اثر می‌کوشد تا عوامل موفقیت یا ناکامی در مسئله تربیت فرزند را واکاوی کند. وظایف والدین پیش از تولد فرزند، روش‌های نادرست تربیت کودک، شناخت ویژگی‌های دوران کودکی، چگونگی شکل‌گیری شخصیت کودک و عوامل هدایت یا گمراهی فرزندان، از مهم‌ترین محورهای کتاب به‌شمار می‌رود.



مركز ملی روانشناسی و روانپزشکی کودکان

علاقمندان می‌توانند برای تهیه و مطالعه این کتاب‌ها، به سامانه www.samanpl.ir مراجعه کرده و کتاب موردنظر را در نزدیک‌ترین کتابخانه محل زندگی خود پیدا کنند.



بیماری دیابت به دو نوع دیابت نوع یک و نوع دو تقسیم می‌شود. در دیابت نوع یک که عموماً در کودکان دیده می‌شود، کودک برای کنترل قند خون خود به طور کامل وابسته به انسولین است. هم‌زمان با آغاز سال تحصیلی، والدین کودکان مبتلا به دیابت مشغول آموزش کادر مدرسه برای آشنایی با شرایط کودک‌شان می‌شوند، تا آموزگاران و اولیای مدرسه یاد بگیرند که در شرایط بحرانی و اورژانسی چطور باید به کودک آنها کمک کنند. همه کارکنان مدرسه باید با علائم هیپوگلیسمی یا افت قند خون آشنایی داشته باشند و بدانند که در صورت بروز چگونه به کودک کمک کنند. همچنین باید به کودک اجازه دهند که هر زمان که احتیاج دارد، سر کلاس غذا بخورد یا برای صرف میان وعده از کلاس خارج شود. در صورتی که کودک شما ناهار را در مدرسه میل می‌کند، حتماً باید انسولین، کیف مخصوص نگهداری انسولین و دستگاه و نوار مخصوص اندازه‌گیری قند خون را به همراه داشته باشد. قبل از شروع سال تحصیلی، یک چک لیست تهیه کنید و همه وسایلی که ممکن است کودک شما در مدرسه برای کنترل قند خود احتیاج داشته باشد را در آن بنویسید.

تزریق انسولین

کودکان مبتلا به دیابت نوع یک باید قبل از صبحانه انسولین تزریق کنند. اگر کودک شما انسولین رگولار تزریق می‌کند باید نیم ساعت قبل از صبحانه انسولین را تزریق کرده باشد، ولی اگر انسولینی که قبل از صبحانه تزریق می‌شود از سایر انسولین‌ها مانند انسولین اسپارت، لیسپرو و... است، کودک می‌تواند بلافاصله بعد از تزریق انسولین صبحانه‌اش را میل کند. فعالیت انسولینی که قبل از صبحانه تزریق می‌شود، تقریباً دو ساعت بعد از تزریق به اوج خود می‌رسد و در این زمان احتمال هیپوگلیسمی یا افت قند خون زیاد است. به همین دلیل مهم است که کودک شما در اولین زنگ تفریح که حدود دو ساعت با صبحانه فاصله دارد، یک میان وعده که حاوی کربوهیدرات (قند) است، مصرف کند. میان وعده‌های مناسب برای این زنگ تفریح عبارتند از: یک عدد میوه متوسط (۱۰۰ گرم)، یک لیوان شیر، یا یک لقمه کوچک نان و پنیر یا نان و تخم‌مرغ. از آنجایی که اکثر کودکان تا قبل از ناهار دیگر امکان تزریق انسولین را در مدرسه ندارند، بهتر است تا حد امکان در زنگ‌های تفریح بعدی ترجیحاً از مواد غذایی که قند زیادی ندارند، استفاده شود تا قند خون قبل از وعده ناهار زیاد بالا نرود.

انواع مواد غذایی که حاوی قند نیستند یا قند کمی دارند، عبارتند از: تخم‌مرغ آب‌پز، انواع مغزها (پسته، بادام، بادام زمینی و...)، انواع سبزی‌ها مانند خیار، هویج خام و گوجه‌فرنگی

تغذیه سالم برای همه کودکان مهم است. تغذیه خوب و متناسب با سن کودکان و نوجوانان به همراه فعالیت بدنی به رشد، یادگیری و ساخت استخوان‌ها و عضلات قوی کمک می‌کند.

دانش‌آموزان مبتلا به دیابت در مدرسه

تغذیه کودک



زنگ ورزش

توجه داشته باشید روزهایی که کودک شما در مدرسه ورزش می‌کند، برای پیشگیری از افت قند خون به میان وعده اضافه احتیاج دارد. در ساعات ورزش به شرطی که قند خون شان در محدوده نرمال باشد، می‌توانند از نوشیدنی‌هایی مانند آبمیوه یا نوشیدنی‌های ورزشی استفاده کنند. توجه داشته باشید که نوشیدنی‌های انرژی‌زا با نوشیدنی‌های ورزشی متفاوتند و نوشیدنی‌های انرژی‌زا اکثراً حاوی مقدار زیادی کافئین و گیاه جینسینگ هستند. مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود و در اکثر کشورها نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای کودکان و نوجوانان کمتر از ۱۶ سال مجاز نیست.

افت قند خون (هیپوگلیسمی)

حداقل دو نفر در مدرسه باید کاملاً با علائم هیپوگلیسمی و راه‌های درمان آن آشنایی داشته باشند.

تعریف افت قند: قند خون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر

علائم هیپوگلیسمی

- ← تعریق شدید
- ← اضطراب
- ← تپش قلب
- ← رنگ‌پریدگی
- ← سرگیجه
- ← گرسنگی
- ← تاری دید
- ← تغییرات رفتاری
- ← اختلال تمرکز
- ← ضعف
- ← تشنج
- ← بیهوشی

درمان افت قند

برای درمان هیپوگلیسمی از قانون ۱۵:۱۵ استفاده می‌شود، به این معنی که یک ماده غذایی که حاوی ۱۵ گرم قند باشد مصرف می‌شود و ۱۵ دقیقه صبر می‌کنیم و قند خون را اندازه می‌گیریم. اگر قند خون بالای ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود، دیگر لازم نیست قند مصرف شود، ولی اگر همچنان قند کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود، یک بار دیگر میان وعده حاوی ۱۵ گرم قند مصرف می‌شود. معمولاً در شرایط هیپوگلیسمی دریافت مایعات راحت‌تر از مواد غذایی جامد است.

مثال‌هایی از مواد غذایی که حاوی ۱۵ گرم قند هستند و می‌توانند برای درمان افت قند مصرف شوند:

نصف لیوان آبمیوه، یک سوم لیوان آب انگور، ۵ حبه قند یا یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل که در یک لیوان آب حل شده باشد. بدن ما از کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود در مواد غذایی انرژی می‌گیرد. بدن ما کربوهیدرات‌ها (نشاسته) را به قندی به نام گلوکز تبدیل می‌کند.

کربوهیدرات‌ها جزء ضروری یک رژیم غذایی سالم هستند، زیرا:

- ← گلوکز می‌تواند به سرعت به انرژی تبدیل شود.
- ← مغز و اعصاب به یک منبع دائمی گلوکز نیاز دارند.
- بنابراین حذف منابع غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها در برنامه غذایی افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی‌شود و فقط لازم است که این مواد غذایی در حد نیاز مصرف شوند که باعث افزایش قند خون نشوند.

نمونه‌هایی از غذاهایی با کربوهیدرات کم یا بدون کربوهیدرات که قند خون را افزایش نمی‌دهند

- ← سبزیجاتی مانند کرفس، خیار، کاهو، کلم بروکلی، بامیه، گوجه‌فرنگی، قارچ، کدو و ...

کربوهیدرات‌ها (قندها) در بسیاری از غذاهای یافت می‌شوند، مانند:

- ← نان و غلات مانند انواع نان، برنج و ماکارونی
- ← سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، ذرت، نخودفرنگی، باقلا سبز و کدو حلوایی
- ← میوه و آبمیوه (حتی اگر برچسب بدون شکر افزوده داشته باشند)
- ← لبنیات مانند شیر و ماست
- ← انواع شیرینی‌ها مانند بیسکویت، کیک، کلوچه و ...

● برخی از انواع شیرینی‌ها که با شکر استویا و آرد بادام تهیه می‌شوند و معمولاً در فروشگاه‌هایی که محصولات مخصوص رژیم کتوژنیک را می‌فروشند، استثناء هستند و قند بسیار پایینی دارند.

- ← پنیر
- ← انواع گوشت‌ها
- ← آجیل

نوشیدنی‌های بدون قند یا شیرین شده مصنوعی (توجه داشته باشید که اخیراً سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که شیرین کننده اسپارتام که معمولاً در نوشیدنی‌های رژیمی به کار می‌رود، ممکن است سرطان‌زا باشد، این در حالی است که سازمان غذا و دارو آمریکا FDA این نظر را رد کرده است و معتقد است شواهد ارائه شده کافی نیست. همچنین باید توجه داشته باشیم که این ادعا فقط در مورد اسپارتام است و در مورد سایر شیرین کننده‌ها مانند استویا یا آسه سولفام و ... صحیح نیست. در هر صورت زیاده‌روی در مصرف نوشیدنی‌های رژیمی حاوی اسپارتام توصیه نمی‌شود).

کلام پایانی

در پایان همیشه به کودک خود یادآوری کنید که زندگی با دیابت هم می‌تواند زیبا باشد. فقط لازم است آموزش‌های لازم برای کنترل قند خون را فرا بگیرند و قند خون خود را در محدوده نرمال حفظ کنند.

منبع: از کتاب شیرمادر از انتشارات انجمن علمی ترویج تغذیه با شیرمادر ایران

نشانه‌های دریافت کافی شیرمادر



تغذیه کودک

رشد وزن، قد و دورسر

وزن نوزاد هنگام تولد معمولاً ۳۵۰۰-۴۵۰۰ گرم است. رشد وزن، در ۶ ماه اول زندگی هر هفته ۲۰۰-۱۰۰ گرم (به طور متوسط ۱۵۰ گرم) و در ۶ ماه دوم حدود ۱۴۰-۸۵ گرم در هفته است. وزن شیرخوار در ۶-۵ ماهگی دو برابر و در یک سالگی سه برابر وزن هنگام تولد می‌شود. طول قد هنگام تولد حدود ۵۰ سانتیمتر و دور سر حدود ۳۵ سانتیمتر است.

افزایش وزن گیری در روز (گرم)	افزایش قد / سانتیمتر در ماه	افزایش دور سر / سانتیمتر در ماه	
۳.	۳/۵	۲	تا ۳ ماه
۲.	۵	۱	تا ۶ ماه
۱۵	۱/۵	۰/۵	تا ۹ ماه
۱۲	۱/۲	۰/۵	تا ۱۲ ماه
۸	۱	۰/۲۵	تا ۳ سال
۶	۳ سانتیمتر در سال	۱ سانتیمتر در سال	تا ۴ سال

با ۳۰ میلی لیتر آب باشد. توصیه می‌شود تا دو ماهگی از پوشک‌های با قابلیت جذب بالا استفاده نشود، زیرا مقدار واقعی ادرار را مشخص نمی‌کند. از روز چهارم تولد به بعد نوزادی که فقط شیرمادر می‌خورد، در هر ۲۴ ساعت حداقل شش کهنه را خیس می‌نماید. بعد از ۶ تا ۸ هفته اول زندگی، دفعات دفع ادرار به دلیل افزایش حجم مثانه او کمتر، ولی حجم ادرار بیشتر می‌شود.

مدفوع نوزاد در ۳ تا ۴ روز اول غلیظ، سیاه‌رنگ و چسبیده است (قییری). بعد از روز چهارم مدفوع بینابینی به رنگ سبز متمایل به سیاه تا سبز قهوه‌ای شده و در طی دو تا سه روز بعد به رنگ زرد طلایی با قوام شل، ولی دانه‌دانه تغییر می‌یابد. در ماه اول زندگی معمولاً نوزاد چهار بار و یا بیشتر در روز مدفوع دفع می‌کند، ولی ممکن است به ازای هر نوبت شیر خوردن یک بار دفع مدفوع داشته باشد. از هفته چهارم زندگی به بعد اگر دفعات دفع مدفوع حداقل سه بار یا بیشتر در روز باشد، نشانه دریافت کافی شیرمادر است. فاصله بین دفعات دفع مدفوع به تدریج افزایش می‌یابد، به طوری که در شیرخواران بزرگ‌تر ممکن است چند بار در روز و یا حتی هر سه یا هفت روز یک بار باشد، به شرطی که فرم مدفوع طبیعی بوده و قوام سفت نداشته باشد.

طبیعی متولد شده و به طور انحصاری و به طور مکرر با شیرمادر تغذیه می‌شوند، نسبت به نوزادانی که از طریق سزارین به دنیا می‌آیند، وزن کمتری از دست می‌دهند و کاهش وزن آنان سریع‌تر جبران می‌شود. **اگر نوزاد هر چه زودتر به پستان گذاشته شود، فقط با شیرمادر (آغوز) تغذیه شود، پستان را صحیح به دهان بگیرد و مکرر شیر بخورد، نه تنها وزن از دست نمی‌دهد که سریع‌تر هم وزن می‌گیرد.** به طور کلی در سه ماه اول زندگی، شیرخوار ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز وزن می‌گیرد که در هر ماه حدود ۷۵۰ تا ۱۰۰۰ گرم است. وزن‌گیری در بعضی هفته‌ها ممکن است کمتر و در بعضی هفته‌ها بیشتر باشد، با دامنه‌ای حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم.

ب: دفع ادرار و مدفوع

به عنوان یک قانون سرانگشتی، حداقل دفعات ادرار و مدفوع در روز اول یک بار ادرار و یک بار مدفوع، روز دوم دو بار ادرار و دو بار مدفوع و روز سوم سه بار ادرار و سه بار مدفوع است.

ادرار نوزاد باید رقیق و زرد کم‌رنگ بوده و بوی تند نداشته و کدر نباشد. خیسی پوشک باید در حد خیس شدن

نشانه‌های کافی بودن شیرمادر

اگر وزن گرفتن شیرخوار مناسب و مداوم، میزان دفع ادرار و مدفوع طبیعی و شیرخوار هوشیار با قدرت عضلانی مناسب، پوست سالم و شاداب باشد، یعنی شیر کافی دریافت می‌کند.

الف: افزایش وزن

معمولاً نوزادان پس از تولد، مقداری از وزن خود را از دست می‌دهند (آب اضافی ذخیره شده در بین سلول‌ها). این کاهش وزن بسته به روزهای پس از تولد متفاوت بوده، ولی نباید بیش از ۷ تا ۱۰ درصد وزن نوزاد باشد. مثلاً روز دوم، کاهش وزن تا ۳ درصد طبیعی، ولی بیش از ۵ درصد هشدار دهنده است. کاهش وزن تا ۱۰ درصد هم به شرطی که شیر دادن به خوبی پیش برود و نوزاد در معاینه طبیعی باشد، قابل قبول است، ولی روز ۱۰ الی ۱۴ بعد از تولد نوزاد باید به وزن هنگام تولد خود رسیده باشد و از آن پس نیز به طور مطلوب وزن او اضافه شود. معیار محاسبه، وزن پس از کاهش وزن است، نه وزن موقع تولد. باید توجه داشت در طی زایمان هم اگر به مادر سرم تزریق کرده باشند، وزن موقع تولد نوزاد بیش از آنچه که واقعی است، اندازه‌گیری می‌شود. نوزادانی که به طریق زایمان

ج: سایر نشانه‌هایی که دال بر دریافت خوب شیرمادر است:

◀ ریتم مکیدن در طی شیر خوردن از ۶ بار مکیدن و یک بار قورت دادن (بلعیدن) در شروع هر نوبت شیر خوردن، به یک یا دو بار مکیدن و یک بار قورت دادن تغییر می‌کند (مکیدن‌های سریع‌تر و سطحی‌تر به مکیدن‌های آرام‌تر و عمیق‌تر تبدیل می‌شود).

◀ پستان‌های مادر بعد از شیر دادن نرم‌تر می‌شود (بعضی از مادران ممکن است این احساس را نداشته باشند).
به طور کلی افزایش وزن مطابق منحنی رشد، دفع ادرار و مدفوع طبق آنچه که گفته شد، ظاهر سالم، چشم‌های براق، پوست شاداب با قوام و رنگ طبیعی، هوشیاری، فعال بودن و خواب خوب نشانه‌های دریافت کافی شیرمادر است.



دکتر عمار صالحی

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی

رژیم غذایی مناسب کودکان پیش فعال

شکلات، نوشیدنی‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی و پیتزا، اسنک و فست فودها تأثیر منفی بر کودکان پیش فعال دارند.

تغذیه کودک



⬅ نیترات و نیتريت

وجود نیترات و نیتريت، سوسیس و کالباس اختلالات موجود در کودکان پیش فعال را تشدید می‌کند. مواد موجود در سوسیس و کالباس به ویژه مواد افزودنی که در آن‌ها وجود دارد، باعث تشدید اختلالات در کودکان پیش فعال می‌شود. برای نگهداری طولانی مدت سوسیس و کالباس از نیتريت و نیترات استفاده می‌شود تا زود فاسد نشوند. این مواد در داخل معده تبدیل به مواد سرطان‌زا شده و ترکیب تیرامین را تشکیل می‌دهند.

⬅ آلرژی‌های غذایی

وجود آلرژی‌های غذایی به یکی از مواد غذایی مانند شکر، شکلات، تخم مرغ، گندم، رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌ها، افزودنی‌ها و ذرت می‌تواند باعث بروز نشانه‌هایی از بیش‌فعالی شود.

⬅ نوشابه‌های گازدار

نوشابه‌های گازدار به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی فسفر، و قهوه، چای، کولا و سایر نوشیدنی‌ها به علت داشتن کافئین، ممکن است علائم بیماری را تشدید کنند. میوه‌های کنسرو شده، کنسرو نخودفرنگی، بادام ساییده شده، نوشیدنی‌های کربنات‌دار و کیک‌هایی که به صورت بسته‌بندی شده به فروش می‌رسند، حاوی تارترازین هستند.

⬅ اسید بنزوئیک

اسید بنزوئیک نیز ماده‌ای افزودنی می‌باشد که ممکن است در ایجاد بیش‌فعالی موثر باشد. از این ماده به منظور محافظت و سالم‌نگه‌داشتن مواد غذایی آماده‌استفاده می‌شود در بسیاری از غذاهای آماده مانند مریاها، سس‌ها، دسرها، شربت‌های طعم‌دهنده غذا، پوره میوه، آب‌میوه‌ها و ماهی‌های کنسروی خوابانده شده در سرکه، نمک و ترشی‌ها یافت می‌شود.

⬅ چرا مواد غذایی ذکر شده تأثیر منفی بر کودکان پیش‌فعال دارد؟

⬅ وجود تارترازین

رنگ غذایی نارنجی رنگی است که به صورت رنگ غذایی افزودنی مصرف می‌شود. تارترازین ممکن است در بیش‌فعالی موثر باشد. تارترازین بیش از همه در موارد زیر وجود دارد:

- ⬅ غذاهای آماده بسته‌بندی شده
- ⬅ آدامس
- ⬅ شکلات
- ⬅ افشره لیمو
- ⬅ سس‌ها
- ⬅ و افزودنی‌هایی که بیشتر جهت تزئین روی دسرها مصرف می‌شوند.



رویی و تاثیر آن بر کودکان بیش فعال

یافته‌های مختلف ارتباط بین کمبود روی و بیش‌فعالی را نشان داده‌اند، به طوری که سطح سرمی روی در کودکان مبتلا به بیش‌فعالی به طور قابل توجهی پایین‌تر از کودکان طبیعی بوده است. کمبود روی در کودکان مشکلاتی از قبیل خشونت، کج خلقی، گریه‌های زیاد، بی‌زاری و نفرت و ناتوانی در تمرکز را ایجاد می‌کند. گوشت، ماکیان، شیر و محصولات لبنی ۸۰ درصد کل میزان روی مواد غذایی را تشکیل می‌دهند. جگر، پنیر، غلات کامل، لوبیاهای خشک، مغزها و محصولات سویا نیز منابع نسبتاً خوب روی هستند.

ویتامین‌های گروه B

کمبود ویتامین‌های گروه B در کودکان بیش‌فعال شایع است.



چگونه تغذیه جدید کودکان بیش‌فعال را کنترل می‌کند؟

لازم نیست به یک‌باره یک ماده غذایی و خوراکی مضر حذف کنید، چون اگر به یک‌باره بر کودک فشار بیاورید، بدون شک مواد غذایی جایگزین را نخواهد پذیرفت، بنابراین به جای حذف ناگهانی مواد غذایی تشدید کننده علائم، تلاش خود را روی محدود کردن آن‌ها معطوف کنید. می‌توانید هر از گاهی مواد غذایی مورد علاقه کودک را به عنوان پاداش و تنوع در اختیار وی قرار دهید. در زمان شروع می‌توانید مواد غذایی مضر را به مدت دو هفته و به نوبت از برنامه غذایی کودک حذف کنید.

غذاهای مفید برای کودکان بیش فعال

اسیدهای چرب امگا - ۳، امگا - ۶
برخی از اسیدهای چرب که در بدن ساخته نمی‌شوند، ولی در حفظ سلامت انسان نقش حیاتی به عهده دارند، اسیدهای چرب ضروری نامیده می‌شوند.

اسیدهای چرب ضروری عبارتند از:

← اسیدهای چرب امگا - ۳

← امگا - ۶

← آراشیدونیک اسید

مغز انسان حدود ۶ درصد چربی دارد که اسیدهای چرب امگا - ۳ سهم بیشتری را به خود اختصاص داده‌اند. یکی از نقش‌های مهم اسیدهای چرب ضروری، ارتباط و انتقال بین سلول‌های مغز است. اسید چرب امگا - ۳ که برای رشد و عملکرد مغز ضروری می‌باشد، ممکن است رفتار، حافظه و کمبودهای رفتاری و شخصیتی را بهبود بخشد.

یافته‌های مطالعات نشان داده‌اند کودکان مبتلا به بیش‌فعالی دارای سطح پایین‌تری از اسیدهای چرب ضروری هستند که در نتیجه مشکلاتی در یادگیری، رفتار، خواب و عملکرد ایمنی آنان ایجاد می‌کند.

← کنجد، تخم کدو تنبل و تخم گل
آفتابگردان، منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۶ هستند.

ثابت شده‌است که بیش‌فعالی با افزایش مصرف اسیدهای چرب ضروری بهبود می‌یابد.

← ماهی تن، قزل‌آلا، ساردین و ماهی کولی
و نیز تخم کتان همگی تأمین‌کننده اسیدهای چرب امگا - ۳ هستند.

مصرف دو عدد ماهی در هفته برای این کودکان توصیه می‌شود.

کلسیم و منیزیم

← کمبود کلسیم ممکن است بیش‌فعالی را به وجود آورد.

بنابراین می‌توان با تنظیم یک برنامه غذایی مناسب حاوی کلسیم نظیر:

شیر، پنیر، ماست، نان، بستنی، سبزیجات برگ سبز مانند کلم، برگ‌های سبزی شلغم، یا مکمل‌های کلسیم، این کمبود را بر طرف کرد.

← منیزیم، نتایج برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که کمبود منیزیم در کودکان بیش‌فعال وجود دارد، به طوری که با دریافت منیزیم بیش‌فعالی در آنان به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.

منابع غذایی منیزیم عبارتند از: مغزها، حبوبات، غلات آسیاب‌نشده و نیز سبزیجات برگ تیره و شیر.



توصیه‌های کلی برای کودکان بیش‌فعال

- ← رژیم کم‌شکر، پرهیز از خوردن قندهای ساده و شیرینی‌ها
- ← حذف یا کاهش آلرژن‌های غذایی مثل: بادام زمینی، تخم‌مرغ، پنیر، شکر، گندم، سویا، گیلاس، آلبالو، توت‌فرنگی، کشمش، هلو، آلو، پرتقال، سیب، توت، گوجه‌فرنگی، خیار، آدامس، شکلات، بیسکویت، نوشابه‌ها، سس، آبلیمو، کنسروها، مربا، ترشی، کمپوت‌ها، قهوه و چای.
- ← حذف یا کاهش افزودنی‌های خوراکی و رنگ‌های مصنوعی مثل: ادویه‌های معطر، آب‌نبات‌ها، کیک‌ها، دسر‌ها و نوشابه
- ← حذف کاکائو، شکلات‌های حاوی قهوه و نسکافه، نوشابه‌های رنگی، چیپس و پفک
- ← برخی منابع توصیه کرده‌اند که غذاهای تند را هم به دلیل محرک بودن باید محدود کرد.



زهرارومی
کارشناسی ارشد علوم تغذیه

بایدها و نبایدهای غذایی
پس از جراحی لوزه سوم

تغذیه کودک

درمان‌های خانگی، رژیم غذایی و تغذیه برای بزرگ شدن لوزه‌ها و آدنوئیدها

سبزیجات فصلی مانند چغندر، خیار و هویج را در مخلوط‌کن باهم مخلوط کنید. روی آن را با کمی آلبیمو پر کنید و این آب سالم را به کودک خود بدهید. این به تقویت ایمنی کودک شما کمک می‌کند، در حالی که او را عاری از عفونت نگه می‌دارد. عسل به دلیل خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی اش شناخته شده است و مصرف روزانه آن می‌تواند به درمان علائم آدنوئیدها مانند تورم و درد کمک کند. افزودن مقداری لفل سیاه با پودر زردچوبه به یک لیوان شیر داغ در حال جوشیدن به جلوگیری از تورم کمک می‌کند و در عین حال کودک را از احتقان نجات می‌دهد. همچنین گیاهانی مانند مریم‌گلی برای کاهش التهاب و تقویت ایمنی بدن که از عفونت‌های مکرر جلوگیری می‌کند، عالی هستند. معجون زنجبیل تازه و عسل وقتی با دو قاشق چایخوری آب گرم مخلوط شود نیز مفید است. خوردن غذاهای نرم مانند ماکارونی ساده، برنج، ماست و پودینگ به راحتی قورت داده می‌شود و باعث تسکین نیز می‌شود. از مصرف برخی مواد غذایی مانند مرکبات، میوه‌های سرد یا ترش، غذاهای سرد، نوشیدنی‌های سرد، بستنی و نوشیدنی‌های گازدار و تقلبات باید اجتناب شود. مایعاتی مانند آب ولرم، آب لیمو و عسل به میزان بیشتری کمک می‌کند. برای تسکین گلو، آب گرم، کمی نمک و زردچوبه غرغره کنید. از محصولات لبنی مانند شیر، کره و پنیر باید اجتناب شود، زیرا ترشح مخاط را در سیستم تنفسی افزایش می‌دهند. از میوه‌ها، سبزیجات خام، سوپ سبزیجات داغ، هویج، موز، آووکادو، تمشک، گل کلم، غلات کامل، برنج و جوانه گندم، لوبیا خشک، نخود فرنگی و سویا بیشتر استفاده کنید. بیشتر از غذاهای غنی از ویتامین A مانند هویج و گوجه فرنگی و روغن کبد ماهی استفاده کنید، زیرا به حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی کمک می‌کند. هر روز صبح، مخلوطی از فنجان آب، کمی زنجبیل، ۲ تا ۳ برگ ریحان شیرین و برگ نعنا برای تقویت سیستم ایمنی مصرف شود.



آدنوئید کتومی چیست و چرا ممکن است فرزندم به آن نیاز داشته باشد؟

آدنوئید کتومی جراحی برای برداشتن آدنوئید است. پزشک ممکن است این جراحی را توصیه کند، اگر: کودک شما عفونت‌های مکرر آدنوئیدها را دارد. گاهی اوقات عفونت‌ها می‌توانند باعث عفونت گوش و تجمع مایع در گوش میانی نیز شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها نمی‌توانند از شر عفونت باکتریایی آدنوئید خلاص شوند. آدنوئیدهای بزرگ شده راه‌های هوایی را مسدود می‌کنند. اگر مشکلی در مورد لوزه‌ها نیز وجود داشته باشد، احتمالاً همزمان با برداشتن آدنوئیدها، پزشک کودک شما تونسیلکتومی (برداشتن لوزه‌ها) انجام می‌دهد. پس از انجام جراحی، کودک شما معمولاً همان روز به خانه می‌رود. فرزند شما احتمالاً کمی گلودرد، بوی بد دهان و آبریزش بینی خواهد داشت. ممکن است چندین روز طول بکشد تا احساس بهتری داشته باشید.

توصیه‌های غذایی پس از جراحی آدنوئیدها

هنگامی که آدنوئیدها با جراحی برداشته می‌شوند، زخم‌هایی در بافت ظریف گلو باقی می‌ماند. از این رو برای تسریع در بهبود زخم مصرف مایعات و غذاهای نرم توصیه می‌شود. بلافاصله پس از جراحی یک رژیم غذایی غنی از آب نارگیل، آب سیب، آب آبلیمو و مخلوط نوشیدنی‌های طعم‌دار را شروع کنید. از مصرف مایعات بسیار داغ پرهیز کنید و اجازه دهید فرزندتان عادت کند که جرعه‌های کوچک و مکرر مایعات را بنوشند تا از کم‌آبی بدن خودداری کنند. غذاهای مصرفی باید نوعی رژیم غذایی متعادل و سرشار از کربوهیدرات، چربی و پروتئین باشند. به کودک خود مقدار محدودی از انواع غذاهای نرم مانند پوره سیب‌زمینی، تخم‌مرغ همزده، سوپ خامه‌ای، ماست و غلات پخته شده بدهید. ترکیبی از مایعات و غذاهای نرم باید اساس رژیم غذایی متعادل کودک شما را تشکیل دهد. آب مرکبات یا دوغ ممکن است علائم آلرژیک ایجاد کند. اگر بیمار به مرکبات آلرژی داشته باشد، ممکن است باعث گلودرد، درد یا مشکل در بلع شود. غذاهای ناسالم و حاوی ادویه‌جات به دلیل مواد نگهدارنده مانند روغن یا چاشنی‌ها می‌توانند باعث واکنش آلرژیک شوند. این می‌تواند باعث گلودرد، رینیت، سوزش گلو، سرفه در تعداد کمی از بیماران شود و مشکلات گلو را پس از آدنوئید تشدید کند. آن دسته از کودکانی که در حال حاضر علائم سرماخوردگی یا سرفه مکرر را دارند، از خوردن غذاها و تقلبات سفت و ترد مانند چیپس، نان سفت و آجیل اجتناب کنند، زیرا می‌توانند علائم آلرژیک را با تحریک گلو یا سرفه تشدید کنند.

www.zendegionline.ir telegram.me/zendegi_online

آدنوئید چیست؟

آدنوئیدها تکه‌ای از بافت هستند که در بالای گلو، درست در پشت بینی قرار دارند. آنها همراه با لوزه‌ها بخشی از سیستم لنفاوی هستند. سیستم لنفاوی عفونت را از بین می‌برد و مایعات بدن را در تعادل نگه می‌دارد. آدنوئیدها و لوزه‌ها با به دام انداختن میکروب‌هایی که از طریق دهان و بینی وارد می‌شوند، کار می‌کنند. آدنوئیدها معمولاً بعد از حدود ۵ سالگی شروع به کوچک شدن می‌کنند. در سنین نوجوانی، تقریباً به طور کامل از بین می‌روند. تا آن زمان، بدن راه‌های دیگری برای مبارزه با میکروب‌ها دارد.

آدنوئیدهای بزرگ شده چیست؟

آدنوئیدهای بزرگ شده آدنوئیدهایی هستند که متورم هستند. این یک مشکل رایج در کودکان است.

علت بزرگ شدن آدنوئید چیست؟

آدنوئیدهای کودک شما ممکن است به دلایل مختلف بزرگ یا متورم شوند. ممکن است کودک شما در بدو تولد آدنوئیدهای بزرگ شده داشته باشد. زمانی که آدنوئیدها سعی در مبارزه با عفونت دارند نمی‌توانند بزرگ شوند. ممکن است حتی پس از از بین رفتن عفونت نیز بزرگ بمانند.

آدنوئید بزرگ شده چه مشکلاتی می‌تواند ایجاد کند؟

آدنوئیدهای بزرگ شده می‌توانند تنفس از طریق بینی را سخت کنند. ممکن است کودک شما فقط از طریق دهان نفس بکشد. این ممکن است باعث موارد زیر شود:

- ← خشکی دهان، که همچنین می‌تواند منجر به بوی بد دهان شود.
- ← لب‌های ترک خورده
- ← آبریزش بینی

سایر مشکلاتی که آدنوئیدهای بزرگ می‌توانند ایجاد کنند

- ← تنفس بلند
- ← خرناس
- ← خواب بی‌قرار
- ← آپنه خواب، اختلالی که باعث توقف مکرر تنفس در هنگام خواب می‌شود
- ← عفونت‌های گوش

راه‌های درمان بزرگ شدن آدنوئید چیست؟

درمان بستگی به عامل ایجاد مشکل دارد. اگر علائم خیلی بد نباشند، ممکن است کودک شما نیازی به درمان نداشته باشد. در صورت نیاز به درمان، کودک شما ممکن است اسپری بینی برای کاهش تورم یا آنتی‌بیوتیک دریافت کند. اگر پزشک تشخیص بدهد که عفونت باکتریایی وجود دارد، در برخی موارد، کودک شما ممکن است نیاز به آدنوئیدکتومی داشته باشد.



غذاهایی که باید به کودک خود پس از یک برداشتن لوزه یا آدنوئیدکتومی بدهید

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی غیر مجاز
نان نرم وافل خیس یا نان تست فرانسوی (بدون پوسته)، خیس شده در شربت پنکیک تخم مرغ آب پز	نان تست وافل های ترد غذاهای سرخ شده
بلغور جو دوسر، سایر غلات خامه ای غلات سرد خیس (خیسانده در شیر)	غلات سرد ترد
سوپ پاستا، رشته فرنگی ماکارونی و پنیر هات داگ، همبرگر گوشت نرم و مرطوب، مرغ یا ماهی	گوشت سفت و خشک، مرغ یا ماهی
شیر کاسترد، پودینگ بستنی مالت، شیک ها ماست (صاف)	بیسکویت ها کراکرها چوب شور چیپس ذرت بوداده آجیل
ساندویچ (بدون پوسته): کره بادام زمینی و ژله صاف پنیر فرآوری شده ماهی تن	ساندویچ پنیر گریل شده
سبزیجات پخته شده پوره سیب زمینی	سبزیجات خام گوجه فرنگی ها
آب میوه (نه مرکبات)	آب مرکبات
سس سیب موز میوه های کنسرو شده هندوانه بدون دانه	میوه های خانواده مرکبات بیشتر میوه های تازه

نکات تغذیه ای برای پس از جراحی لوزه سوم یا آدنوئیدکتومی

وقتی فرزندتان غذا می خواهد، لبنیات اضافه کنید و غذاهای نرم مانند:

سس سیب
غلات پخته شده، رقیق شده با شیر

بستنی

میلک شیک (از قاشق استفاده کنید نه از نی)

پوره سیب زمینی

پودینگ

ماست صاف

مایعات مهم تر از غذا هستند.

وقتی فرزندتان غذاهای دیگری می خواهد، از خود پرسید: «آیا جویدن آسان است؟ آیا هنگام جویدن خیلی نرم می شود؟ آیا بدون لبه های درشت، زبر یا ترد است؟» اگر پاسخ مثبت است، احتمالاً فرزند شما می تواند آن را بخورد. از مرکبات و آب میوه ها، مانند آب پرتقال و لیموناد خودداری کنید، زیرا ممکن است گلوی کودک شما را نیش بزند. از غذاهایی که دارای درجه حرارت گرم یا تند هستند و آنهایی که لبه های خشن دارند، خودداری کنید. حتماً غذاها را خیلی کوچک در بشقاب کودک بریزید و کودک تان را تشویق کنید که آنها را خوب بجود.
رژیم غذایی نرم را ۱ تا ۲ هفته پس از جراحی ادامه دهید.



Nutrition
World
Publication

انتشارات دنیای تغذیه

ناشر کتاب‌های تغذیه،
سلامت و آشپزی

۶۰/۰۰۰
تومان

کتاب حاضر، ترجمه مجموعه‌ای ارزشمند شامل اطلاعات سودمند برای خانواده‌ها و همچنین دست‌اندرکاران حوزه سلامت، اعم از مجریان و کادر آموزشی در جهت ارتقای سلامت کودکان است که بالغ بر ۲۵ بار در دیگر کشورهای جهان تجدید چاپ شده است.



جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش خرید کتاب
با شماره‌های ۸ - ۶۶۴۳۵۶۶۷
تماس حاصل فرمایید.
برای خرید اینترنتی می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید.
www.Zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

taghziye@zendegionline.ir

پایگاه الکترونیکی: ☎

پست الکترونیکی: ✉





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

درباره انگل‌های روده‌ای چیزی دانید؟

انگل‌های روده‌ای یکی از مشکلات رایج در سنین کودکی محسوب می‌شوند که اگر به درستی درمان نشوند، ممکن است در روند رشد کودکان اختلال ایجاد کنند. در این مقاله سعی بر آن داریم که انواع انگل‌های روده‌ای را به طور مختصر بررسی کنیم. علائم و راهکارهای پیشگیری از عفونت‌های انگلی را نیز خواهیم گفت.

انواع انگل‌های روده‌ای

دسته اول) شامل انگل‌های کرمی

این انگل‌ها انواع مختلفی دارند:

01 **کرمک:** کرم‌های کوچک سفید رنگی هستند که عمدتاً در روده کوچک زندگی می‌کنند، ولی برای تخم‌گذاری به ناحیه مقعد مهاجرت می‌کنند.

غالب علامت در این کودکان خارش شبانه مقعد است که در موارد شدید حتی ممکن است خونریزی هم رخ بدهد. گاهی والدین ممکن است کرم را به وضوح در اطراف مقعد یا همراه مدفوع کودک ببینند.

02 **آسکاریس‌ها:** این کرم‌ها طولی در حدود ۱۵ تا ۳۵ سانتی‌متر دارند و می‌توانند در روده بزرگ قرار بگیرند. علائم آن شامل دردهای شکمی و اسهال یا افسردگی‌های مزمین است.

03 **کرم‌های قلاب‌دار:** این کرم‌ها در آب یا خاک قرار دارند. از طریق پوست یا خوردن مواد آلوده وارد بدن می‌شوند. علائمی که توسط این کرم‌ها ایجاد می‌شود، شامل کم‌خونی، خستگی، کاهش وزن و اختلالات گوارشی می‌باشد.

دسته دوم) کرم‌های پهن یا نواری

این انگل‌ها در حالت بالغ به صورت نواری شکل و بندبند هستند و دارای یک بادکش در قسمت سر می‌باشند که از طریق آن به روده میزبان متصل می‌شوند و از آن تغذیه می‌کنند. کرم کدو و کرم نوار ماهی از این دسته می‌باشند.

میشد
کودک

معرفی کتاب



تغذیه کودکان و مادران باردار و شیرده

تالیف: دکتر نسرين عاقلی

کتاب حاضر به منظور در اختیار گذاشتن اطلاعاتی در زمینه مباحث تغذیه کودکان و مادران باردار و شیرده در سه فصل تالیف شده است. در قسمت اول، در مورد اهمیت تغذیه کودکان و نیازهای آنان از دوران جنینی تا نوزادی، کودکی، دوران قبل و بعد از مدرسه و بالاخره تا دوران بلوغ و نوجوانی مطالبی عنوان شده است. در قسمت دوم، در مورد نیازهای تغذیه‌ای در دوران بارداری و عوارض ناشی از کمبودهای تغذیه‌ای، تغییرات فیزیولوژیکی در این دوران، مشکلات خاص ناشی از این دوران، عوامل تهدید کننده سلامتی مادر و احتیاط‌های لازم برای سپری کردن این دوران بحث شده است. قسمت سوم مربوط به تغذیه در دوران شیردهی و مواد غذایی مورد نیاز مادر شیرده، عوارض مربوط به کمبود هر کدام از این مواد، مزایای شیر مادر و تلاشی که باید صورت بگیرد تا استفاده از شیر مادر مورد توجه مادران قرار گیرد، می باشد.

قیمت: ۴۰/۰۰۰ تومان



تغذیه و کلسترول

ترجمه: تحریریه مجله دنیای تغذیه
زیر نظر: دکتر احمد رضا درستی

این کتاب حاوی مطالبی ارزنده در زمینه غذاهای پایین آورنده کلسترول، آشپزی با مواد کم چرب و یا عاری از چربی، چگونگی کاهش استفاده از روغن‌ها و انواع چربی‌ها در آشپزی و ... می باشد. با توجه به اینکه مصرف مواد غذایی با ترکیب و در محدوده مناسبی که موجب افزایش کلسترول خون نشود، بسیار توصیه شده است، در این کتاب تلاش شده تا با معرفی غذاهای سالم و خوشمزه، این امکان در اختیار خوانندگان عزیز قرار گیرد تا بتوانند در کنار مصرف غذاهای متنوع و مناسب به حفظ و ارتقای سلامت خود نیز کمک کنند.

قیمت: ۴۰/۰۰۰ تومان

www.zendegionline.ir



telegram.me/zendegi_online



- ۳- برای شستشوی محیط و اسباب بازی‌های کودکان از مواد ضد عفونی کننده مناسب استفاده نمایید.
- ۴- تعویض به موقع پوشک و تمیز نگه داشتن لباس زیر کودکان می تواند به کاهش انتقال انگل ها کمک کند.
- ۵- مانع ورود حشرات از قبیل پشه ها به منزل شوید.
- ۶- کوتاه نگه داشتن ناخن ها
- ۷- جوشاندن آب آشامیدنی نامطمئن
- ۸- عدم شنا کردن در آب های آلوده
- ۹- در هنگام شنا کردن، دهان را ببندند تا آب آلوده وارد دهان نشود.
- ۱۰- در صورت ابتلای کودک به عفونت، از فرستادن وی به مهد یا مدرسه تا زمان درمان کامل خودداری شود.
- ۱۱- آزمایشات دوره‌ای مدفوع برای کودکانی که در مهدها یا مراکز نگهداری هستند.
- ۱۲- استفاده از وسایل شخصی
- ۱۳- جوشاندن ظروف و البسه در خانواده‌ای که یک فرد مبتلا در آن وجود دارد.
- ۱۴- در مناطق آلوده ترجیحا از خوردن سبزیجات خام پرهیز کنید.
- ۱۵- درمان تمام اعضای خانواده فرد مبتلا
- ۱۶- خودداری از اجابت مزاج در خارج از مستراح
- ۱۷- از بازی کردن کودکان با خاک آلوده جلوگیری کنید.

چه کسانی در معرض عفونت های انگلی هستند؟

- ← کسانی که از کودکان مراقبت می کنند.
- ← افرادی که دسترسی به آب آشامیدنی سالم ندارند.
- ← افراد دارای نقص سیستم ایمنی
- ← مشاغلی که مدام با خاک یا مدفوع در تماس هستند.
- ← افرادی که در مناطق گرمسیری زندگی می کنند.
- ← کودکانی که در مهدها یا مراکز نگهداری جمعی هستند.

درمان عفونت های انگلی

درمان هر فرد بسته به نوع انگلی که در وی تشخیص داده می شود، متفاوت است. در بعضی بیماری های انگلی درمان دارویی واجب است، ولی در بعضی ها که به صورت خود محدود شونده هستند، درمان نیاز نیست. پیشنهاد می کنم برای تصمیم گیری در مورد درمان حتما با پزشک خود مشورت کنید.

دسته سوم) انگل های تک سلولی

این انگل ها اغلب در اثر مصرف آب یا غذای آلوده انتقال پیدا می کنند و در روده انسان به صورت تک سلولی یا چندسلولی زندگی می کنند.

انواع آن عبارتند از:

- ۱- ژیاودییا: این انگل طولی حدود ۱۰ تا ۲۰ میکرومتر دارد و باعث ایجاد ضایعاتی در سطح داخلی روده می شود.
- علائم این انگل شامل: اسهال، نفخ، تهوع، استفراغ، درد شکم، لاغری و کاهش اشتها می باشد.
- ۲- انتاموبیا هیستولیتیکا: از طریق مصرف آب یا غذای آلوده این انگل منتقل می شود. گاهی ممکن است بدون علائم واضحی تا مدت ها در بدن باشد و با تضعیف سیستم ایمنی علائمی مثل اسهال خونی، نفخ، درد شکم، تب و ضعف عمومی را نشان دهد. گاهی ممکن است با گسترش عفونت آبسه های کبدی یا مغزی که بسیار خطرناک می باشند را ایجاد کنند.
- ۳- کریپتوسپوریدیوم: اغلب در اثر استفاده از آب آلوده رخ می دهد. عفونت با آن باعث اسهال شدید، تب، تهوع و استفراغ می گردد.

تشخیص انگل های روده ای

از طریق نمونه مدفوع که معمولا سه نوبت می باشد، صورت می گیرد. نمونه مدفوع از طریق روش های مختلف بررسی می گردد تا حضور انگل ها بررسی شود. در یک روش نمونه مدفوع را در زیر میکروسکوپ قرار می دهند تا تخم ها و یا لارو و اشکال دیگر انگل را شناسایی کنند. گاهی از رنگ آمیزی مدفوع برای بهتر دیده شدن انگل ها یا تخم ها استفاده می کنند. در روش دوم با استفاده از ایمونوفلورسانس شاخص های سطحی انگل را شناسایی می کنند. روش سوم PCR یا روش مولکولی است که برای شناسایی اسید نوکلئیک انگل استفاده می شود که بسیار حساس و دقیق است و حتی به شناسایی انگل های نادر یا کمیاب نیز کمک می کند. گاهی ممکن است از آندوسکوپی یا کلونوسکوپی و یا رادیوگرافی با اشعه ایکس و یا MRI برای تشخیص انگل و آسیب های ناشی از آن استفاده شود.

پیشگیری از ابتلا به انگل های روده ای

- ۱- رعایت بهداشت شخصی و شستشوی دست ها با آب و صابون مخصوصا قبل از غذا خوردن و پس از استفاده از دستشویی
- ۲- گوشت و ماهی را به درستی و کامل بپزید و سبزیجات را نیز ضد عفونی کنید.

بیماری‌های انگلی پوستی

گال (جرب)

بیماری انگلی توسط کنه سار کوپتیس اسکابی عفونت‌های حلقه‌ای شکلی در پوست ایجاد می‌کند. این کنه در زیر لایه فوقانی پوست مستقر شده و تخم‌ریزی می‌شود. کنه چند روز در بین لباس و ملحفه‌های آلوده و گرد و غبار زندگی می‌کند. این بیماری ۴-۶ هفته ادامه دارد. این عفونت‌ها به شکل تاول‌های ریز، قرمز و پوسته‌پوسته دارای خارش می‌باشند. قطر حلقه‌ها به تدریج افزایش یافته و بخش مرکزی صاف می‌باشد. درگیری ناخن‌ها به این عفونت باعث ضخامت و گاه شکنندگی ناخن می‌شود. اگر عامل ایجاد عفونت قارچ باشد، انتقال مستقیم عفونت از طریق شانه یا کلاه کودکان صورت می‌گیرد. در صورت نگهداری از حیوانات خانگی مبتلا به جرب، سرپا حیوان را درمان کنید، زیرا عفونت از حیوان به کودک قابل انتقال می‌باشد.



شیرین فرساد
دانشجوی دکتری میکروبیولوژی

انواع بیماری گال

۱- گال معمولی: خارش در دست

و مچ دست

۲- گال نودولار (گره‌ای): برجستگی‌های

پوستی خارش‌دار در زیر بغل و ناحیه تناسلی

۳- گال پوسته‌دار: در افراد دارای ضعف سیستم

ایمنی ایجاد پوسته ضخیم می‌کند و شدیداً

مسری است.

۴- گال پوست سر: شبیه پسوریازیس

علائم

۱- ضایعات پوستی در بین انگشتان، زیر بغل،

بازوها و مچ دست

۲- تاول‌های کوچک

۳- ضایعات دارای خارش به ویژه در شب و

پس از استحمام

درمان

۱- بردن کودک نزد پزشک و درمان

۲- شستشوی لباس و ملحفه‌های آلوده

پیشگیری

۱- رعایت بهداشت فردی

۲- خودداری از تماس با فرد آلوده

۳- خشک کردن پای کودک پس از حمام

و جلوگیری از انتشار قارچ در روی پوست

مربوط

۴- دوری از رفتن به استخر در زمان آلودگی

به عفونت

۵- دور ریختن وسایل آلوده مانند شانه و

کلاه

انواع عفونت پوستی در کودکان

عملکردهای مختلف پوست در بدن

۱- محافظت از بدن در برابر محیط بیرونی، به عنوان

اولین سد دفاعی از ورود باکتری‌ها و سایر عوامل

مهاجم جلوگیری می‌کند.

۲- جلوگیری از تبخیر آب و خشکی پوست

۳- تنظیم دمای بدن

۴- ترشح ترکیبات پیام‌رسان

پوست کودکان مانند سدی است که مانع از نفوذ

آسیب‌ها به بدن می‌شود. بسیاری از میکروب‌ها بدون

صدمه به بدن به طور طبیعی روی سطح پوست

زندگی می‌کنند و در صورت آسیب‌های پوستی مانند

بریدگی، سوختگی و... عوامل میکروبی به بافت‌های

درون بدن راه یافته و موجب عفونت می‌شود. بخشی

از عفونت‌های پوستی پیش‌آگهی خطرناکی ندارند

و به راحتی درمان می‌شوند، اما چنانچه عفونت‌های

پوستی وارد پوست شده و از طریق گردش خون

به سایر اندام‌ها منتقل شوند، سایر بافت‌ها را نیز

درگیر می‌کنند.

شدت عفونت پوست و انتشار آن به فاکتورهای

متفاوتی بستگی دارد:

۱- درصد عفونت‌زایی

۲- میزان باکتری عفونت‌زا

۳- قدرت سیستم ایمنی کودک

۴- درمان به موقع یا تاخیری کودک

**ضایعات پوستی ویروسی****۱- آبله‌مرغان**

توسط ویروس واریسلا زوستر ایجاد می‌شود.

علائم

الف: شبیه آنفلوانزا همراه با تب و درد و خستگی و تب

ب: ضایعات پوستی

ج: خارش شدید در ضایعات

د: تاول‌های قرمز

ه: زخم و ترشح در ضایعات

درمان:

واکسن برای پیشگیری و مصرف داروی کاهش درد

۲- سرخک

این بیماری توسط ویروس پارامیکسوویروس منتقل می‌شود.

علائم

شبیه آنفلوانزا بوده، قرمزی چشم، باعث انتشار ضایعات پوستی می‌شود.

درمان

داروی تب‌بر، مسکن ضد درد

۳- سرخچه: سرخک آلمانی

علائم

ضایعات پوستی قرمز و صورتی در بدن و دارای خارش، تب و سر درد

درمان

واکسن، داروی تب‌بر و داروی ضد خارش

عفونت باکتریایی پوست**۱- زرد زخم:**

بیماری حاد پوستی است و عوامل ایجاد کننده آن باکتری‌هایی مانند استافیلوکوکوس و استرپتوکوکوس می‌باشند و پس از آگزما، آلرژی به گیاه پیچک سمی، گزش یا نیش حشرات و بریدگی، احتمال این عفونت بالا می‌رود. این عفونت بیشتر در فصول گرم سال رخ می‌دهد. با خاراندن موضع، عفونت به سایر بافت‌ها منتقل می‌شود.

انواع زرد زخم

الف: زرد زخم غیر تاولی: پوسته پوسته بسیار مسری و دارای ترشح زرد قهوه‌ای

ب: زرد زخم تاولی: همراه با مایع و حاشیه قرمز

ج: زرد زخم اکتیما: که لایه‌های عمیق پوست را درگیر کرده، دردناک بوده و جای اسکار بر پوست می‌ماند.

۲- تب مخملک:

عفونت استرپتوکوکوس پایونز بوده و با ضایعات پوستی قابل مشاهده است. این عفونت بسیار مسری بوده و غالباً در فصل زمستان و بهار کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با عطسه و سرفه قابل انتقال است.

علائم

۱- تب خفیف و گلودرد

۲- تورم غدد لنفاوی

۳- ضایعات پوستی در کل بدن

درمان

در صورت عدم درمان کودک ممکن است به تب روماتیسمی مبتلا شود. استفاده از مسکن‌ها برای کاهش گلودرد، غرغره آب گرم برای کاهش درد و استفاده از داروی تب‌بر.

۳- مننگوکسمی:

عفونت باکتری نایسریا مننژیتیدیس است. در فصل زمستان شایع‌تر می‌باشد. عامل عفونت، از طریق خون عفونت به سایر بافت‌ها می‌رسد.

علائم

۱- عارضه پوستی پتشیال

۲- پتشی در مویرگ‌های زیر پوستی همراه با قرمزی

۳- تغییر رنگ ضایعات به رنگ کیود در کل بدن

درمان

مصرف آنتی‌بیوتیک زیر نظر پزشک

۴- تب کوه راکی

این بیماری توسط نیش کنه منتقل می‌شود. باکتری ریکتزیا توسط ترشحات کنه به پوست منتقل شده و ریکتزیا توسط خون و لنف منتشر شده و سلول‌های اندوتلیال مجاور را درگیر می‌کند.

علائم

الف: تب و لرز، سردرد و خستگی

ب: ضایعات پوستی

ج: انتشار ضایعه در پوست

درمان

استفاده از تب‌بر، مسکن و مصرف آنتی‌بیوتیک

عفونت‌های قارچی پوستی

۱- کجلی قارچی سر: به شکل زخم‌های کوچک، پوسته‌پوسته شدن پوست که منجر به ریزش موها می‌شود. ناحیه متورم دچار حساسیت‌های پوستی و قرمزی می‌شود.

۲- عفونت قارچی ناخن: این عفونت باعث ضخامت و شکنندگی ناخن می‌شود.

درمان

کرم‌های ضد قارچ موضعی - خوراکی طی ۶ تا ۸ هفته و شستشوی ملحفه و لباس

۳- کرم حلقه‌ای: باعث ایجاد بثورات حلقوی قرمز یا نقره‌ای می‌شود.

علائم

۱- ضایعات بیضی شکل، پوسته‌پوسته شدن و قرمزی پوست

۲- تورم ضایعات قرمز

۳- احساس خارش در محل ضایعه

۴- تورم و سوزش در محل ضایعه

۵- ترشح در ضایعه

درمان

استفاده از داروهای موضعی

پای ورزشکاران

عفونت در بین پای کودک ایجاد می‌شود.

علائم

خارش شدید به علت رطوبت زیاد در پوست

درمان

۱- دارو درمانی

۲- خشک نگه داشتن پاها

۳- استفاده از صندل برای کودک در فصل گرم سال

بودن و انضباط شخصی از دیگر مزایای یوگا است. یوگا روی کشف نیروهای درونی و از همه مهم‌تر کشف «خود» تمرکز دارد. همین مسئله نیز موجب افزایش عملکرد تحصیلی و بهبود رفتارهای اجتماعی او می‌شود. اگر نمی‌دانید که یوگا چه مزایایی در حفظ سلامت جسم و ذهن کودکان دارد، بهتر است این مقاله را بخوانید:

استرس و تنش می‌شود و آرامش ذهن را به دنبال دارد، اما این مزایا فقط شامل حال بزرگسالان نمی‌شود، زیرا یوگا روی کودکان نیز همین تأثیر را دارد. کارشناسان معتقدند که یوگا می‌تواند کودکان را برای رویارویی با چالش‌های زندگی آماده کند. راست‌گویی، امتناع از آسیب‌رسانی به دیگران، میانه‌روی و اعتدال در کارها، پاکیزگی، قدردان

تمرین یوگا باعث کاهش استرس و افزایش عزت‌نفس کودکان می‌شود. علاوه بر آن موجب بهبودی عملکرد بدن و سلامت ذهن و روان نیز می‌شود. سال‌ها است که روی تمرینات بدن و ذهن تاکید می‌شود. یوگا روی شیوه‌های تنفس، فرم و پوزیشن بدن و مدیتیشن، تمرکز دارد. بدن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری باعث کاهش

← یوگا باعث افزایش عزت‌نفس در کودکان می‌شود

شانامیرسون، بنیان‌گذار انجمن مینی‌یوگی‌ها، یک استودیوی یوگا در جنوب کالیفرنیا دارد. او معتقد است که یوگا باعث ایجاد حس احترام به خود و افزایش میزان عزت‌نفس در کودکان می‌شود. این تمرین فرصت خوبی است که کودک بدون نگرانی از اشتباه کردن و مورد بازخواست قرار گرفتن، تجربه خوشایندی از این تمرین داشته باشد. تمرین یوگا به کودکان می‌آموزد که پشتکار داشته باشند، صبور باشند و برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنند و زود ناامید نشوند. کودکان برای آموزش یوگا به معلم و مربی خود اعتماد کرده و در ابتدای مسیر به او تکیه می‌کنند، اما به زودی به تمرینات خود مسلط می‌شوند و می‌توانند این تمرین را در شرایط و موقعیت‌های دیگر نیز داشته باشند. با رسیدن به این مرحله، اعتماد به نفس خوبی به دست می‌آورند و این قابلیت موجب افزایش عزت‌نفس آنها نیز می‌شود.



اعظم اسلامی مجد

مترجم

azameslamimajd2008@yahoo.com



مزایای تمرین یوگا
برای کودکان



⬅️ **یوگا باعث افزایش قدرت و میزان انعطاف پذیری می شود**

یوگا می تواند قدرت بدنی و هماهنگی حرکتی کودکان را تقویت کند. تمرین یوگا به کودکان می آموزد که از عضلات خود به شیوه های مختلف استفاده کنند. چه در پوزیشن ایستاده باشند و چه نشسته و یا حتی دراز کشیده، در هر حالتی عضلات بخشی از بدن کودکان به چالش کشیده می شود. در همان زمان، کودک نسبت به بدن خود و چگونگی عملکرد آن، آگاه تر می شود. طبق مطالعات به عمل آمده در این رابطه، کودکان ۸-۶ ساله ای که به صورت منظم به مدت ۱۲ هفته و هر هفته دو بار و هر بار ۴۵ دقیقه یوگا تمرین می کنند، در نمرات کلی توانایی های حرکتی (تعال، قدرت و انعطاف پذیری) در مدرسه، به نتایج مطلوب تری دست می یابند.



⬅️ **تمرین یوگا باعث عملکرد بهتر کودکان ورزشکار می شود**

اگر فرزند شما به ورزش هایی مثل شنا، فوتبال، والیبال و... علاقه دارد، با تمرین یوگا در کنار هر کدام از این شاخه های ورزشی، می تواند به موفقیت و نتیجه بهتری دست یابد. دوندگان با تمرین یوگا، باسن، پاها و تاندون های آشیل خود را تقویت می کنند. در بازیکنان بیس بال موجب تقویت بازوها و عضلات فوقانی بدن می شود و در ژیمناستیک کارها، موجب انعطاف پذیری بیشتر و افزایش تعادل و تمرکز می شود.

⬅️ **یوگا تعادل و هماهنگی بدن را بالا می برد**

مطالعات به عمل آمده نشان می دهند که تمرین یوگا باعث تعادل فیزیکی کودکان می شود. حالت هایی که روی تعادل فیزیکی تمرکز دارند، باعث عملکرد بهتر ذهنی و ثبات جسمی می شوند. همچنین استقامت را آموزش می دهند. کودکی که حرکت درختی (یک پا) را تمرین می کند، راحت تر به جلو و عقب خم می شود، آرامش بیشتری در خود احساس می کند و به راحتی تسلیم موقعیت ها و شرایط نامطلوب نمی شود. هماهنگی بدن از ویژگی های اصلی یوگا است.

⬅️ **یوگا باعث افزایش تمرکز کودکان می شود**

چه آنهایی که تمرینات تعادلی دارند چه آنها که سایر تمرینات را انجام می دهند، در واقع با نفس کشیدن های عمیق، کودکان یاد می گیرند که ذهن خود را پاک کنند و در نتیجه روی کاری که انجام می دهند بیشتر تمرکز کنند. یوگا باعث عملکرد بهتر حافظه می شود و نقش مهمی در موفقیت های تحصیلی کودکان دارد.



⬅️ **دانش آموزانی که یوگا تمرین می کنند، عملکرد بهتری در مدرسه دارند**

یوگا تمرکز ذهنی را بالا می برد و جای تعجب ندارد که باعث تقویت عملکرد تحصیلی کودکان شود. از آنجا که یوگا باعث کاهش استرس می شود، از این طریق نیز به موفقیت های تحصیلی بیشتر در کودکان منجر می شود. کاهش اضطراب باعث تقویت کودکان در حل مسئله های درسی می شود. مطالعه دیگری نشان می دهد که یوگا به عملکردهای اجرایی کودکان نیز کمک می کند که دانشمندان به آن «کار کردهای کنترل شناختی» می گویند که به هنگام فکر کردن باعث افزایش تمرکز می شود و به کودکان می آموزد که بر اساس انگیزه های اولیه به سرعت وارد عمل نشوند، چرا که این انگیزه ها می توانند بیمار باشند. خلایق، انعطاف پذیری و خویشتن داری از نتایج این تمرینات است.

⬅️ **یوگا ارتباط ذهن و جسم را تقویت می کند**

یوگا به کودکان کمک می کند تا ذهن سالم و بدن سالم داشته باشند. والدین همواره می خواهند که کودکان هوشیار، دلسوز، شجاع، خوش رفتار و شاد داشته باشند. از آنجا که دنیای مدرن با سرعت زیادی حرکت رو به جلو دارد، دیری نمی باید که کودکان از طرف والدین و اجتماع برای همگام شدن، تحت فشار قرار می گیرند، چرا که نسل قبل به سختی خود را با سرعت پیشرفت تکنولوژی هماهنگ می سازد. در چنین شرایطی یوگا یک درپچه رها سازی فشارها و استرس ها می شود و از فشارهای ذهنی وارد، می کاهد و مهم تر از همه باعث افزایش میزان انعطاف پذیری می شود.

⬅️ **یوگا باعث مدیریت استرس در کودکان می شود**

یوگا باعث تمدد اعصاب می شود و تمرینات تنفسی آن، ابزاری برای رهایی از تنش محسوب می شود. در یک برنامه ده هفته ای تمرین یوگا برای کودکان، نتایج به دست آمده نشان داده اند که تمرینات یوگا باعث کاهش سطح کورتیزول در بدن کودکان شده اند و این کاهش منجر به سلامت روانی و جسمی کودک در طولانی مدت می شود.

⬅️ **یوگا کمک زیادی به کاهش علائم ADHD می کند**

تحقیقات به عمل آمده نشان می دهند که یوگا به طور چشمگیری در کاهش علائم ADHD موثر است. اختلال نقص توجه و بیش فعالی در کودکانی که یوگا تمرین می کنند، به شکل ویژه ای مدیریت می شود و همین مسئله مورد بهبود عملکرد تحصیلی کودک در مدرسه نیز می شود. کم توجهی، بیش فعالی، تکانش گری اضطراب و عملکردهای شناختی با یوگا تا حد زیادی قابل درمان است.



⬅️ **یوگا روی کودکان مبتلا به اوتیسم نیز تاثیر مثبت دارد**

مطالعات به عمل آمده نشان می دهند تمرین یوگا به مدت ۱۶ هفته در میان کودکان مبتلا به اوتیسم موثر بوده و در بهبود اضطرابها و کاهش کناره گیری های اجتماعی و همچنین کاهش پر خاشگری این کودکان موثر است. به طور کلی یوگا می تواند به حفظ سلامت کودکان کمک کند. موارد مفید دیگری از این روش درمانی مفید گزارش شده است، مثل تحریک و تنظیم دستگاه گوارش، تنظیم هورمون های بدن، کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، تنظیم قند خون، کمک به رفع بیوست و تنظیم سطح انسولین بدن.



شروع سال تحصیلی جدید و کاهش دغدغه والدین و اضطراب و سردرگمی در دانش آموزان
هر ساله با آغاز سال تحصیلی، شور و شوق همه دانش آموزان و حتی پدر و مادرها را فرا می‌گیرد، شوق روزهای مدرسه، دیدن دوستان قدیمی و پیدا کردن دوستان جدید، شوق بازی‌ها و

جمع‌های کودکانه و درس و مدرسه و کتاب‌های نو... همواره در این راستا، نگرانی‌هایی در والدین به وجود آمده که علاوه بر حفظ سلامت خانواده، والدین دغدغه درس و فراگیری علم و مهارت برای فرزندان شان را نیز دارند.

نگرانی‌هایی که گاهی اوضاع را سخت‌تر و سردرگم‌کننده‌تر می‌کند
ما در این مقاله در مورد آغاز سال تحصیلی و مدیریت والدین بر درس خواندن دانش آموزان می‌پردازیم و با هم از نگرانی‌ها و راهکارهای برطرف کردن این دغدغه‌ها صحبت می‌کنیم.

طرح مساله

همانطور که جسم و سلامت فرزندان مان برای ما بسیار مساله مهمی است، ما باید به بعدروانی و روحی فرزندان مان نیز به همان اندازه توجه کنیم. باید بدانیم که جسم و روح سالم، مکمل هم هستند و سلامت یا آزردهی روح یا جسم بر دیگری تاثیر مستقیم دارد، بنابراین باید سعی کنیم قبل از هر چیز موجبات سلامتی جسم و روح فرزندان مان را به عنوان والدین در نظر داشته باشیم.

برای آرامش فرزندان مان چه کنیم؟

تاثیر آرامش محیط بر روی هر انسانی موثر است. کودکان و نوجوانان هم از این مساله مبرانیستند و بلکه به آرامش بیشتر و پایدار نیازمندند. سعی کنید فضای منزل را تا حد امکان آرام و دور از عوامل بیرونی نگه دارید. سعی کنید نگرانی‌ها و ناراحتی‌هایتان را در حضور بچه‌ها عنوان نکنید. مشکلات خانوادگی، دغدغه‌های شغلی، مسایل نگران کننده مالی و هر آن چیزی که بر روح فرزندان مان تاثیر بد می‌گذارد را در

خلوت و دور از چشم و گوش فرزندان مان حل کنیم. گاهی فکر می‌کنیم که بچه‌ها سرگرم بازی هستند یا حرف‌های ما را نمی‌شنوند یا متوجه نیستند، اما من می‌خواهم امروز به شما بگویم که دقت کودکان و نوجوانان بر صحبت‌هایی که شما با دیگران می‌کنید، بیشتر از خود شنونده است. کودکان حتی در حین بازی حرف‌های شما را می‌شنوند و در مورد آن فکر می‌کنند و اگر نتوانند آن‌ها را در ذهن شان حل کنند، دچار استرس و نگرانی می‌شوند.

پاسخ به دغدغه‌های والدین برای آغاز سال تحصیلی



ساناز حشمتی پور
کارشناس علوم تربیتی
نویسنده کودک و نوجوان
مری مهارت‌های زندگی



05 پنجمین گام: مکان امن
 برای انجام هر کاری در منزل باید مکانی مخصوص نسبت به شرایط آن امر وجود داشته باشد، به عنوان مثال، غذا باید بر روی میز یا مکان مشخص سرو شود.

04 مکان خواب والدین و فرزندان جدا باشد
 مکان درس خواندن در منزل اتاقی آرام با دمای متعادل و نور کافی باشد. اجازه ندهید فرزند شما در وسط حال منزل جلوی تلویزیون در مسیر رفت و آمد اعضا و جایی که تلفن زنگ می‌خورد یا سایر مسایلی که باعث می‌شود حواس او پرت شود، درس بخواند، زیرا در این صورت درس خواندن برای او و تمرکز حواس امکان‌پذیر نیست. همچنین لازم نیست فرزند شما در محیطی کاملاً بی‌صدا درس بخواند، زیرا در این صورت در کلاس درس تمرکز خود را به علت شلوغی از دست می‌دهد.

نتیجه‌گیری
 برای شروع سال تحصیلی همراه با علم‌اندوزی و آرامش، باید نظم در امور و برنامه‌ریزی زمانی دقیق در هر خانواده صورت گیرد تا علاوه بر رسیدن به هدف و موفقیت، دغدغه و نگرانی‌های مسیر نیز کاهش یابد.

03 برنامه‌زمانی دقیق و کاملی برای زندگی در نظر بگیرید

برنامه کامل برنامه‌ریزی است که در آن زمان مطالعه، زمان تفریح، زمان دورهمی اهل خانه و گرد هم آمدن بر سر میز شام و نهار و سایر موارد را در برمی‌گیرد. برنامه‌ریزی‌هایی که خشک و بدون انعطاف باشند یا شکننده و بی‌انضباط اجرا شوند، به زودی فرزندان مان را خسته می‌کنند و مسلماً نمی‌توان آن را به خوبی اجرا کرد.

04 چهارمین گام: نظم
 نظم جزء لاینفک زندگی هر انسانی است. برنامه‌ای که با نظم دنبال شود، مسیر هموار رسیدن به اهداف است. نظم رسیدن به اهداف مان را راحت‌تر و کوتاه‌تر می‌کند.

به عنوان مثال برای یک دانش‌آموز، نظم به اندازه علم‌آموزی اهمیت دارد، یعنی فرزند دانش‌آموز شما باید بداند که چه زمانی باید سر کلاس حاضر شود و چه زمانی باید تکالیف را انجام دهد. اگر قرار باشد دانش‌آموزان در هر ساعتی که خودشان خواستند سراغ درس و مشق‌شان بروند یا اینکه بعضی روزها چندین ساعت و در روز دیگر چند دقیقه درس بخوانند یا درس‌ها و تکالیف‌شان را برای آخر هفته تلمبار کنند، مسلماً راه به جایی نخواهند برد.

01 اولین گام: خواب

کودکان را از اخبار مخصوصاً اخبار بد دور نگه دارید. شرایط سنی کودکان ما طوری است که قادر به درک و حل مسایل مطرح شده در اخبار نیستند.

02 دومین گام: تغذیه
 لطفاً کودکان را از اخبار و مسایل و بحث‌ها دور نگه دارید. روح فرزندان ما لطیف و شکننده است. موجبات خواب منظم و کافی و سروقت را برایشان فراهم کنید. خواب کافی و منظم تأثیر زیادی بر سلامت جسم و روح دارد. برای خواب، لباس‌های نخی، رختخواب تمیز، نور کافی و هر چیزی که باعث آرامش فرزندان تان می‌شود را فراهم کنید.

03 سومین گام: برنامه‌ریزی
 تغذیه درست و به موقع همراه با وعده‌ها و میان‌وعده‌های مورد نیاز و کافی و در برگیرنده مواد مغذی مورد نیاز هر گروه سنی را در نظر بگیرید. از قرار دادن بیش از اندازه تنقلات غیر مفید و خوراکی‌های سرد و شیرینی‌جات کاذب در برنامه غذایی دوری کنید.

تأثیر برنامه‌ریزی در هر کاری واضح است. همه می‌دانیم هر کاری که با برنامه‌ریزی دقیق باشد، مثمر‌تر می‌باشد و آن کار را برای رسیدن به هدف نزدیک‌تر می‌کند.



اگر شما یک والد هستید یا دور و برتان کودک هست، احتمالا تابه حال برایتان پیش آمده که کودک سوال‌هایی را درباره اندام جنسی خودش، تفاوت زن و مرد و یا چگونگی تولدش پرسیده باشد. در این مواقع چه جوابی به او می‌دهید؟ آیا نحوه مواجهه با کودک را درباره کنجاوی‌های جنسی‌اش می‌دانید؟

تربیت جنسی کودک و آگاهی از راه‌های آموزش مسائل جنسی به کودکان یکی از مهم‌ترین بعدهای فرزندپروری است که واقعا می‌بایست به آن اهمیت داد. کنجاوی جنسی کودکان و مسائلی که درباره آن مطرح می‌کنند، بخشی از فرایند رشد کودکان است و ندادن پاسخ درست و علمی به آنها می‌تواند آسیب‌های روانی زیادی به آنها وارد کند. متأسفانه با وجود گسترش اطلاعات و روابط بین افراد، همچنان والدینی وجود دارند که درباره تربیت جنسی و اهمیت آن نمی‌دانند. حقیقت اینجا است که در جامعه ما این حوزه از دشوارترین بخش‌های تربیت می‌باشد،

چون از یک طرف بعضی از والدین در مورد آگاه کردن فرزندان‌شان در این مسایل ترس دارند و این تصور را دارند که آگاهی آنها نسبت به این مسایل، باعث گمراهی‌شان می‌شود و از طرف دیگر، حجب و حیا و شرم بعضی از والدین هم در ارائه این دست اطلاعات به فرزندان، باعث ایجاد چالش‌هایشان در این مسأله می‌شود، در حالی که والدین، طبیعی‌ترین مربیان جنسی کودک هستند و مهم‌ترین نقش را در آماده‌سازی کودکان برای رویارویی با تنش‌ها و ابهامات زندگی جنسی کودک دارند.

ضرورت آموزش و تربیت جنسی کودکان



دکتر پروانه صفایی مقدم
روانشناسی بالینی

dr.s.moqadam@gmail.com

دانشگاه سراسر کودکان

« اهمیت تربیت جنسی کودکان

چند لحظه ببیند پیشید! چند بار اصطلاح «تربیت جنسی» به گوش تان خورده است؟ آیا این اصطلاح برای شما آشنا است؟ به نظر شما تربیت جنسی چیست؟ چقدر به عنوان بخشی از تربیت کودک حیاتی است؟ به نظر شما تفاوت کودک که از آموزش های جنسی درست برخوردار بوده با کودکی که این بخش از تربیت در او مغفول مانده، در روند رشد، آینده و مشکلات بزرگسالی چه خواهد بود؟

« نسبت به گزینه جنسی فرزند خود بی تفاوت نباشید

یکی از دغدغه های والدین آگاه، تربیت کودک دلنبد خود به بهترین صورت ممکن است. تربیت دارای انواع مختلفی چون تربیت عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و جنسی است. والدین مسئول نمی توانند نسبت به گزینه جنسی فرزند خود بی تفاوت باشند یا نادیده گرفتن آن از کنار این موضوع حساس و حیاتی بگذرند. آن ها خوب می دانند اهمیت این موضوع تا حدی است که اندک اشتباه و غفلتی در آن ممکن است کودک را به تباهی و فساد بکشاند.

« گزینه و میل جنسی؛ یکی از نیازهای حیاتی اولیه

گزینه جنسی به عنوان یکی از نیازهای حیاتی اولیه همواره در طول تاریخ مطرح بوده است و پیرامون سلامت جنسی، هر یک از فلاسفه، علما و صاحب نظران علوم رفتاری به گونه ای خاص دیدگاهی مطرح کرده اند. قوانین و سنت های اسلامی این نیاز را محکوم نکرده است و از پیروان خود نخواستند که آن را وا پس زنند. مباحث جنسی در ادبیات کهن نیز مورد توجه قرار گرفته اند. مولانا در طرح قصه مثنوی به داستان هایی پرداخته است که مرتبط با رفتارهای جنسی است و به میل جنسی به عنوان یک نیاز واقعی می نگرد که باید رفع شود.



« تربیت جنسی؛ یکی از چالش برانگیزترین موضوعات خانواده های ایرانی

تربیت جنسی تحت تأثیر باورها و ارزش های هر جامعه قرار دارد. در برخی جوامع با امور جنسی راحت تر برخورد می شود و در برخی جوامع محدودیت هایی مطرح می شود. با وجودی که بسیاری از صاحب نظران و پژوهشگران در کشور، بر توجه به غرایز انسانی و هدایت آن از طریق آموزش ها تأکید داشته اند، با این حال، جامعه در ارائه آموزش های لازم و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان با ابهاماتی مواجه است و تربیت جنسی یکی از چالش برانگیزترین موضوعات خانواده های ایرانی می باشد.

« فضای آموزش در حوزه تربیت جنسی

مهم تر از اطلاعاتی که به کودک داده می شود، فضایی که اطلاعات جنسی داده می شود اهمیت دارد. اگر این اطلاعات در خانواده و در کنار پدر و مادر و در فضایی امن و همراه با محبت و عشق باشد، راهگشای آینده کودک می باشد، اما زمانی که کودک این اطلاعات را در فضای همکلاسی ها و دوستان هم سن به دست می آورد، اکثر املو از شوخی و تمسخر، جنسیت زده، و گره خورده به اصل لذت است. نکته مهم این است که موضوعات جنسی در ذهن کودک به چه چیز گره خورده اند. آیا به عشق، تعهد، مادری و پدری، مسئولیت و یک امر جدی و مهم گره خورده اند یا اینکه به شوخی، لذت، بی تعهدی و خوشگذرانی لحظه ای گره خورده اند. تعیین این موضوع به فضایی بستگی دارد که کودک با موضوعات جنسی روبرو می شود. خوب طبیعتاً نوع تربیت جنسی کودکان در خانواده ها بر اساس فرهنگ، قوم، نژاد، مذهب و حتی باورهای خرافی متفاوت است. به همین خاطر، بعضی از خانواده ها به دلیل بد و پنهانی دانستن موضوعات جنسی ترجیح می دهند وجود هر گونه موضوعات جنسی را انکار کنند. این رفتار والدین باعث می شود کودک حتی در سنین بسیار پایین درک کند که موضوعات جنسی چیزی نیست که بشود درباره آن به راحتی صحبت کرد.

به همین دلیل تربیت جنسی کودکان در این خانواده ها ارادی و آگاهانه صورت نمی گیرد و کودک بر اساس آن چیزی که از تلویزیون و سرپال ها، دوستان، همکلاسی ها و محیطی که نگاهی کاملاً نادرست و غیر معتبر نسبت به مسائل جنسی ارائه می دهند، آموزش جنسی می بیند و در این حالت مسلماً نمی شود امید داشت موضوعات جنسی به موضوعات خوبی گره بخورند.

گاهی خانواده ها از ترس آنکه اطلاعات غلط و ناقص به کودک بدهند یا از ترس اینکه اگر به شیوه درستی به کودک اطلاعات ندهند، باعث انحراف یا تحریک جنسی کودک می شوند، از این کار دوری می کنند. درست است که والدین باید درباره نحوه تربیت جنسی کودکان آموزش ببینند، اما نکته مهم این است که حتی اگر والدین در تربیت جنسی کودکان خوب عمل نکنند، خیلی بهتر از این هست که این کار را به محیط، دوستان و رسانه ها بسپارند که مسلماً نگرشی که درباره موضوعات جنسی دارند، فقط بر اساس اصول دیگری بیان شده که از نگرشی که شما تمایل دارید به کودکان آموزش بدهید، احتمالاً خیلی فاصله دارند.

تعریف تربیت جنسی

برای تربیت جنسی تعاریف متعددی ارائه شده است. برخی از روانشناسان معتقدند که تربیت جنسی شامل تمامی اطلاعاتی است که از دوران اولیه زندگی در جهت رشد مناسب غریزه جنسی به کار گرفته می‌شود. به بیان دیگر سعی بر آن است که غرایز جنسی برای رسیدن به کمال هدایت شوند. دسته‌ای دیگر معتقدند تربیت جنسی به تمامی فعالیت‌هایی گفته می‌شود که از دوران زندگی انسان در جهت رشد متعادل و متناسب انگیزه جنسی صورت می‌گیرد و اهداف آن عبارتند از:

- ← اطلاع‌رسانی جنسی
- ← کمک به اجرای وظایف جنسی
- ← تداوم و بقای نسل
- ← رسیدن به آرامش در زندگی

اهمیت آموزش جنسی به فرزندان

آموزش جامع جنسی میزان بارداری نوجوانان، عفونت‌های مقاربتی و خشونت جنسی را کاهش می‌دهد، به‌ویژه زمانی که با پیشگیری از بارداری مقرون به‌صرفه و در دسترس، مراقبت‌های بهداشتی باروری مقرون به‌صرفه و در دسترس، و خدمات اجتماعی با منابع مناسب همراه باشد. آینده همه در این موضوع در خطر است. زمان آن فرا رسیده است که اجازه ندهیم نفوذ مذهبی، تبلیغات، و انگ اجتماعی را برای اطلاع از نحوه انتشار اطلاعات واقعی و حیاتی به‌خردسالان در مورد جنسیت و تمایلات جنسی انسانی متوقف کنیم.

آموزش جامع جنسی می‌تواند سوءاستفاده جنسی را کاهش دهد. یک مطالعه اخیر نشان داد که آموزش جنسی جامع و مبتنی بر مدرسه که مهارت‌های امتناع را ترویج می‌کند، یک عامل محافظتی مستقل در جلوگیری از تجاوز جنسی است و نویسندگان بیشتر این فرضیه را مطرح می‌کنند که «آموزش جنسی جامع قبل از دانشگاه، از جمله آموزش مبتنی بر مهارت در امتناع از رابطه جنسی ناخواسته، ممکن است یک استراتژی موثر برای جلوگیری از تجاوز جنسی در دانشگاه باشد. همین مطالعه عوامل خطر را برای تجربه تجاوز جنسی، از جمله تجارب نامطلوب دوران کودکی (ACE)، و تجربه تماس جنسی ناخواسته قبل از دانشگاه، شناسایی می‌کند.

سوالات والدین درباره تربیت جنسی کودکان

تربیت جنسی کودک یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مسائل در حوزه‌های تربیت است، زیرا نقشی مهم در آینده، سعادت و شقاوت کودک دارد. تلویزیون، ماهواره و اینترنت، از ویژگی‌های عصری است که در آن زندگی می‌کنیم و به نظر می‌رسد باید آگاهی و تربیت جنسی را از طریق صحیح به فرزندان منتقل کنیم. عصر اطلاعات است و سرعت، و بچه‌های ما فرزند همین زمانه هستند، طوری که دیگر به این راحتی نمی‌توان سرنوشت آنها را از همان کودکی تا بزرگسالی و پیری خواند. دنیا پیچیده شده و آلوده، و از خیلی‌ها می‌شنویم که پیچیدگی و آلودگی دنیای مدرن را بهانه می‌کنند برای توجیه ناآگاهی‌شان از چیزهایی که باید به فرزندان‌شان بیاموزند.

آموزش در خصوص تربیت جنسی کودکان در تمام مراحل سنی باید صورت بگیرد

به سن خاصی نمی‌شود اشاره کرد. از دوران پیش از دبستان، دبستان، دوران بلوغ، جوانی، میانسالی و حتی سالمندی این آموزش‌ها لازم است، البته شکل آن در هر دوره متفاوت می‌باشد. برخی آسیب‌ها علاوه بر این که جسم کودک را به شدت تهدید می‌کنند، سلامت روان او را هم با مشکلات جبران‌ناپذیری مواجه خواهند کرد. موضوع آسیب‌های جنسی از همین دسته است. آثار این زخم‌های روانی می‌تواند سال‌های سال در وجود فردی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته، باقی بماند. تربیت جنسی شیوه پیشگیرانه‌ای است که برای ایمن نگه داشتن کودک و اجتناب از مصائب و گرفتاری‌های بعدی مطرح می‌شود.



www.zendegionline.ir | telegram.me/zendegi_online





۶ اصل اساسی در تربیت جنسی کودک

01 در مواجهه با سوالات کودکان هیچ‌گاه دروغ نگویید و پنهان‌کاری نکنید. پنهان‌کاری باعث می‌شود کودکان نسبت به حقیقت بدگمان شوند، اعتمادشان به شما از بین می‌رود و از منابع نامعتبر، مدیریت نشده و آسیب‌زا به اطلاعات دسترسی پیدا می‌کنند. همچنین پنهان‌کاری، کودک شما را در معرض آسیب سوءاستفاده قرار می‌دهد.

02 متناسب با سن و سال کودک و آگاهی‌اش آموزش و اطلاعات در اختیارش قرار دهید. نه افراط کنید نه تقریباً. در این زمینه نیاز به مشاور و مطالعه کتاب‌های مرتبط برای پدر و مادرها، بسیار مورد تأکید است.

03 همیشه پاسخ به پرسش‌های کودک را با طرح پرسش از کودک مدیریت کنید. با این روش می‌توانید دانسته‌ها یا حدسیات کودک را به روش درست ساماندهی کنید.

04 همه آموزش‌های خود را تا سن راهنمایی معطوف کنید به تولید مثل، یعنی موضوع لذت‌بخش بودن رابطه جنسی را تا سن راهنمایی برای کودک طرح نکنید، بلکه هدف از رابطه جنسی را صرفاً به تولید مثل محدود کنید.

05 در حضور کودک اعضای بدن او را به خودش معرفی کنید. معمولاً کودکان در سن دو سالگی به بعد کارکردهای اعضای بدن مثل گوش و چشم را می‌شناسند. در معرفی اعضای بدن می‌توان از عروسک، اطلس‌های پزشکی یا آینه استفاده کرد. پس از معرفی اعضای بدن مانند دست و پا و چشم و پرسیدن از کارکرد آن‌ها درباره اعضای جنسی هم با عنوان کردن نام علمی آن‌ها (اعضای جنسی) کارکرد آن‌ها (تولید مثل) را نیز در همین حد مطرح کنید.

پدر می‌تواند نقش مهمی در تربیت جنسی دختر ایفا کند.

06 اعضای تناسلی بدن را به عنوان اندام‌های خصوصی که هیچ فردی حق ندارد ببیند یا لمس کند، به کودک معرفی کنید. به کودک خود آموزش دهید اگر فردی خواست قسمت‌های خصوصی بدنش را لمس یا نگاه کند، آن را با شما در میان بگذارد. از واژه «راز خوب» و «راز بد» برای این آموزش استفاده کنید. رازهای خوب مانند این که فردا تولد پدر است و من و مامان می‌خواهیم او را غافلگیر کنیم. راز بد هم مانند این که فردی اندام‌های خصوصی تو را ببیند یا لمس کند و از تو بخواهد این راز را مخفی نگه داری. به کودک آموزش دهید که حتماً رازهای پدر را به پدر، مادر، معلم، مربی مهد و... بگوید، زیرا این موضوع به تو آسیب می‌زند. با استفاده از بازی‌ها این موضوع را آموزش دهید؛ برای مثال از نقاشی برای شناسایی افراد معتمد یا غریبه استفاده کنید یا به کمک ایفای نقش، پدر و مادر نقش غریبه، معلم و کودک را بر عهده بگیرند.

ادامه دارد...



پاسخ به دو سوال سرنوشت‌ساز والدین درباره تربیت جنسی کودکان

برخی جوامع توانسته‌اند با مسئله تربیت جنسی کودکان به شکلی علمی و عملی برخورد کنند، اما در کشور ما به دلایلی این اتفاق نیفتاده است. با این حال، دیگر زمان پرده‌پوشی، نگاه حذفی و پاک کردن صورت مسئله به پایان رسیده است، زیرا دسترسی آسان و چه بسا افسارگسیخته کودکان به ابزارهای ارتباطی سبب شده تا آن‌ها خیلی زودتر از گذشته با مسائل جنسی آشنا شوند، بنابراین آموزش‌های تربیت جنسی را می‌توان بخشی از مهارت‌های مورد نیاز والدین امروزی دانست. تربیت جنسی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین مسائل در تربیت کودکان است.

بررسی واکنش والدین به کنجکاوی‌های فرزندان

مشاهدات کلینیکی روان‌شناسان حاکی از آن است که والدین در مواجهه با کودکانی که سوالاتی در زمینه جنسی مطرح می‌کنند، معمولاً چند واکنش کلی را نشان می‌دهند. محتمل‌ترین پاسخ در مواجهه با کنجکاوی‌های کودکان سرزنش یا چه بسا تنبیه کودک است. همچنین گاهی اوقات والدین مایلند به سوالات پاسخ مناسب بدهند، اما روش ارائه متناسب با سن کودک را نمی‌دانند و پاسخ‌هایی می‌دهند که راهگشا نیست.

تصور اشتباه، اما خطرناک و رایج والدین

دو موضوع سبب می‌شود علاقه کودکان به اطلاعات جنسی زیاد شود. اول دسترسی راحت به اطلاعات از طریق اینترنت، ماهواره، تلفن همراه و... و تبادل آن‌ها در فضاهای مشترک کودکی مانند مدارس و مهدکودک‌ها و دوم، پنهان‌کاری والدین است. بنابراین چون کودکان فهم هوشمندانه‌ای از این موضوع ندارند، بی‌جواب ماندن سوال‌های اولیه عاملی برای کنجکاوی بیشتر می‌شود. بسیاری از والدین به اشتباه تصور می‌کنند غریزه جنسی در کودکان وجود ندارد و تا زمان بلوغ بروز نمی‌یابد.



ستاره حمیدی
کارشناس ارشد روانشناسی

چطور والدین موثرتری باشیم؟

ناکافی را شکل می‌دهیم. تمام آنچه در رفتار و ارتباطات ما بروز پیدا می‌کند، ناشی از آسیب‌ها می‌باشد و یا برعکس. پس آنچه اهمیت دارد به نقل از فروید، تجاربی است که فرزندان‌تان با شما دارند و من اینجا می‌گویم تجاربی که شما با والدین‌تان داشته‌اید، مخصوصاً در دوران کودکی. این تجارب می‌توانند سبب شکل‌گیری یک الگوی پایدار شخصیت سالم درون شما و فرزندان‌تان شوند و یا اینکه یک ساختار شخصیت متزلزل و شکننده را رقم زنند. با این اوصاف، اولین قدم سلامت روان والدین است. در زیر می‌خواهم برایتان دو آیتم مهم را ذکر کنم. چنانچه والدین بتوانند در زندگی روزمره‌شان موارد زیر را تجربه کنند، در این صورت قادر خواهند بود فرزندان مقتدر و با ساختار شخصیت سالم را رشد و پرورش دهند.

در مورد سبک‌های فرزندپروری مقالات زیادی نوشته شده است، ولی آنچه در این مقالات مورد توجه قرار نگرفته، این است که چه آیتم‌هایی سبب می‌شوند ما سبک فرزندپروری مناسب‌تری را برای فرزندان‌مان برگزینیم. مسئله این نیست که ما والدین کنترل‌گری هستیم یا سهل‌انگاریم و...، آنچه اینجا اهمیت دارد این نیست که با فرزندان‌مان چطور برخورد کنیم. مسئله حیاتی این است که ببینیم چه بر سر خودمان آمده و چه تجاربی داشته‌ایم که هم‌اکنون نمی‌توانیم ارتباط موثرتری با فرزندان‌مان بگیریم. چه بر ما گذشته که قادر نیستیم والدین سالم‌تری باشیم؟ طبیعی است چنانچه به عنوان والد به هر طریق دچار آسیب روانی شده و صدمه دیده باشیم، مستقیماً از طریق نوع ارتباط‌مان با فرزندان آن آسیب را منعکس کرده و یک ارتباط معیوب و

انعطاف‌پذیری

01

انعطاف‌پذیر بودن والدین در سازگار شدن با محیط می‌تواند تاثیر شگرفی در ساخت شخصیت کودک داشته باشد. بدین معنا نیست که والدین در برابر هر اتفاقی بی‌تفاوت باشند، بلکه مفهوم این است که والدین بتوانند در تغییر شرایط بیرونی احساسات و اعمال خود را تعدیل و کنترل کنند و با محیط سازگار شوند و پاسخ سازگارانه‌ای به تغییرات بیرونی بدهند. به عنوان مثال، وقتی اتفاق ناخوشایندی رخ می‌دهد که خلاف میل و قصدشان است، شروع به ناسزاگویی و رفتارهای پرخاشگرانه نکنند و حتی افراد متعصب و خشک که بر عقاید خود پافشاری می‌کنند نیز در این گروه جای می‌گیرند. والدین منعطف سازگار بوده و می‌توانند در صورت تغییر شرایط محیطی بر احساسات خود مسلط بوده و کنترل خود را زیاد و یا کم کنند و به شکل موثرتری از بحران عبور کنند. حال مسئله این است که در تربیت کودک زمانی که والدین خشک هستند و انعطاف‌پذیری ندارند، نمی‌توانند در برابر دغدغه‌های کودکان‌شان احساسات خود را کنترل کنند و این امر سبب می‌شود یک رابطه معیوب بین آنان و فرزندان شکل بگیرد و کودک مدام در حال دیدن بالا و پایین شدن احساسات والدین است و این گونه کودک نیز نمی‌آموزد چطور احساساتش را مدیریت کند و می‌داند ممکن است با بروز هر اتفاقی والدین تکانشی پاسخ دهند و این مانع از ارتباط گرفتن فرزندان با والدین می‌شود. در عین حال که کودک نیز روش صحیح سازگاری با محیط را نیاموخته و همانند والدین به هر اتفاقی واکنش بیش از حد نشان خواهد داد. تحقیقات نشان داده‌اند این کودکان پرخاشگر خواهند شد و نمی‌توانند با استرس‌ها مقابله کنند و از سوئی پژوهش‌ها نشان داده‌اند این کودکان در دوران نوجوانی تمایل بیشتری به سوءمصرف دارو و اعتیاد دارند.

تنظیم احساسات و غریز

02

یکی دیگر از خصایصی که داشتش سبب می‌شود شما والدین موثرتری باشید، این است که به عنوان یک والد بتوانیم احساسات درونی مان را تنظیم کنیم و با هر اتفاقی دچار بحران احساسی بشویم. مسئله‌ای که باید هر چه سریع‌تر با یک روانشناس در موردش صحبت کرد، یادمان باشد فرآیند پرورش فرزندان بسیار طولانی بوده و تا زمان بزرگسالی‌شان والدین احساسات خوشایند و ناخوشایند زیادی را تجربه می‌کنند، البته باید توجه داشت کنترل بر احساسات بر روی یک طیف قرار دارد. منظور این است که اگر والدین نتوانند بر احساسات خود کنترل داشته باشند و قادر نباشند احساسات خود را مهار کنند تا کنترل مفرط داشته باشند که به موجب آن شدیداً از ابراز احساسات خود جلوگیری کنند، هر دو حالت افراطی و ناسازگارانه خواهد بود. فرزندان از والدین می‌آموزند چطور احساسات‌شان را تنظیم کنند. در واقع والدین در روزهای اول زندگی نوزاد حکم یک تعدیل‌کننده احساسات برای وی هستند. پس لازم است خودشان نیز قادر باشند احساسات مثبت و منفی خود را تنظیم کنند. والدینی که قادر به تنظیم احساسات‌شان نیستند، فرزندان خود را دچار تعارض می‌کنند و این سبب دور شدن فرزندان از والدین می‌شود. در صورتی که والدین قادر نباشند به موقع ابراز احساسات کنند، فرزندان هم یاد می‌گیرند احساسات خود را پنهان کرده و در یک تنهایی عمیق فرو روند و نیاز است چنانچه والدی نمی‌تواند احساسات مثبت و منفی خود را با فرزندان و اطرافیان به اشتراک بگذارد، سریع‌تر این مسئله را حل نماید. بیان احساسات به اندازه تنظیم احساسات مهم و ضروری است. اینکه چه موقع بتوانیم احساسات خود را موثر نشان دهیم و چه مواقعی بتوانیم آن‌ها را درون خود جای دهیم و به کودک خود نیز بیاموزیم که حق دارد احساساتی داشته باشد و حق دارد به صورت موثر آن‌ها را بروز دهد. این سوال از آن‌ها که چه احساسی دارند، دقیقاً در لحظه‌های حساس کودکی‌شان بسیار کمک‌کننده خواهد بود. اینکه والدین به فرزندان‌شان حق و اجازه بدهند عصبانی یا غمگین باشند، کمک بسیاری به فرزندان می‌کند. با توجه به دو مورد ذکر شده، آنچه مسلم است، سلامت روان والدین می‌باشد. طبیعتاً والدینی که آسیب دیده‌اند یا کودکی سختی داشته‌اند و حتی پدر و مادر پرخاشگر، کنترل‌گر و یا حتی زیادی سهل‌گیر داشته‌اند، مستعد پرورش فرزندان با ساختار شخصیت ضعیف و شکننده هستند و بهتر است قبل از هر اقدامی جهت رفع آسیب‌های عاطفی خود اقدام نمایند.



← اعظم حاجی یوسفی

بنیانگذار خیریه کودکان نیکوکار موعود ابرائیان

رایحه ماه مهر و آغاز رویش جوانه‌های عشق

دانشگاه کورک

شغل‌شان یکی از سخت‌ترین مشاغل دنیا است، اما در عین حال اگر کسی عاشق این حرفه باشد، از آن دسته مشاغلی خواهد بود که بیشترین کمک‌رأیه شکوفایی ذهن خلاق و احساس ناب یک دانش‌آموز می‌کند. پس برای کلاس‌های خلاق باید اول دنبال انسان‌های عاشق بود و دوم حقوق و مزایای بالایی به آنها داده و همچنین مهارت‌های لازم به آنها آموزش داده شود. یکی دیگر از مشکلات نظام‌های آموزشی این است که صرفاً به افزایش اطلاعات و دانش بچه‌ها فکر می‌کنند، در حالی که وظیفه خطیر نظام تعلیم و تربیت، درست فکر کردن، عقلانی عمل کردن، تصمیم‌گیری صحیح در مواقع ضروری و در موقع نیاز عاشقانه برخورد کردن است. بچه‌ها نابغه هستند، البته اگر تصویر ذهنی سالمی از خود داشته باشند.

نخبه‌پروری باید در نظام‌های آموزشی جدی گرفته شود، در حال حاضر چیزی که وجود دارد، گویی این است که بچه‌ها در مسابقه حفظ کردن به انباشت مطالب در حافظه قرار دارند. آنها مسابقه می‌دهند که چه کسی بیشتر جزوه خوانده و حفظ کرده است. در نظام آموزشی فنلاند که گفته می‌شود یکی از بهترین نظام‌های آموزشی است، پیگیری روند پیشرفت توسط وزارت آموزش و پرورش انجام می‌شود، به این صورت

و عشق و درک را به آنها ارزانی دارید. به آموزگار دوم نیز کلاسی دادند که شاگردانش بهره‌هوشی متوسط داشتند و خاطرنشان کردند که دانش‌آموزان این کلاس نه خیلی باهوش هستند و نه خیلی کودن. آنها بهره‌هوشی و توان متوسطی دارند. به همین دلیل هم انتظار داریم نمره‌هایشان در همان حد وسط باشد. همان‌طور که انتظار می‌رفت عملکرد دانش‌آموزان نابغه بهتر از دانش‌آموزان با بهره‌هوش متوسط بود.

در پایان سال، دانش‌آموزان نابغه به اندازه یک سال از دیگر دانش‌آموزان جلو افتادند. جالب اینجاست که در حقیقت امر، در هیچ کلاسی اثری از دانش‌آموزان نابغه نبود و هر دو گروه از هر نظر در رده متوسط قرار داشتند. این‌ها تفاوت در دیدی بود که آموزگاران از آنها داشتند. **(کونک ۱۳۸۷).**

متخصصان مسائل آموزشی بر این باورند که آموزش ارتباط مستقیمی با نحوه دید اولیای مدرسه و خانه دارد. اگر معلمی احساس یأس و ناامیدی کند و برای کار خود ارزش و اعتباری قائل نباشد، مطمئناً این معلم نمی‌تواند بچه‌ها را به خوشبختی و سعادت برساند و بالعکس.

بر همین مبنا یکی از مواردی که برای استخدام معلم‌ها باید رعایت شود، این است که آنها باید بدانند که

مهر که می‌آید بوی کاغذ، آغاز خواندن را پیام‌آور است و شادی در حیاط مدارس در حال پراکندگی... بچه‌ها به کلاس می‌روند تا درس سال تحصیلی جدید را شروع کنند، اما چه خوب می‌شد که کلاس‌های درس در تمام دنیا تابع خلاقیت بود، نه تابع قانون‌های از پیش تعیین شده. در جامعه‌ای که می‌خواهد رو به جلو حرکت کند، باید بی‌ذیریم همیشه عده‌ای در برابر آن حرکت مقاومت می‌کنند.

یکی از مشکلات مدارس سنتی این است که به بچه‌ها اجازه پرو و بال‌زدن و پرواز نمی‌دهند، مثلاً چه عالی بود اگر کلاس‌های درس گاهی در مکان‌های مختلف از جمله کنار یک رود، داخل یک پارک و ... برگزار می‌شد. **ا‌ریک‌فروم در مورد افراد خلاق معتقد است که خلاقیت باعث می‌شود انسان از ماهیت منفعل فراتر رفته و بر این اساس به احساس آزادی و هدف داشتن دست یابد (شولتز ۱۳۶۹).**

سال‌ها قبل آزمایش جالبی بر روی دو آموزگار انجام شد؛ به آموزگار اولی کلاسی دادند و به او گفتند که شاگردان این کلاس همگی بسیار باهوش هستند، ولی آنها خودشان را تنبل نشان می‌دهند و تکالیف‌شان را انجام نمی‌دهند، اما به حرف آنها اهمیت ندهید، چون از عهده همه کارها برمی‌آیند. فقط باید در برابرشان صبور بود

هستند. کره جنوبی یکی دیگر از نظام‌های آموزشی برتر می‌باشد، به خصوص در زمینه علمی ریاضیات و علوم. داشتن تحصیلات خوب یکی از مسائل پر اهمیت در کره جنوبی است.

سنگاپور نیز جزء ۵ کشور برتر در نظام آموزش می‌باشد. این کشور در کمتر از ۵۰ سال از جزیره‌ای فقیر و فاقد درآمد و با آمار بالای بی‌سوادی تبدیل به کشوری در رتبه کشورهای توسعه یافته و پیشرفته شد. آنها متوجه شدند که تنها راه، آموزش و پرورش است که از این طریق می‌توان بر مشکلات جامعه سنگاپور غلبه کرد و به ایجاد یک نظام آموزشی شایسته سالار پرداخت. از ویژگی بارز سیستم آموزشی سنگاپور وجود معلمان و مدیران مجرب می‌باشد.

سنگاپور توانسته در آزمون‌های بین‌المللی به موفقیت چشمگیر برسد و تبه‌ای در سطح بالاتر در میان کشورهای به خود اختصاص دهد.

در خاتمه می‌توان گفت آنچه امروز در مدارس به آن نیاز داریم تربیت ذهن و بالا بردن قدرت صبر برای پیروزی در دانش‌آموزان است. اگر بتوانیم کلاس‌های درسی ایجاد کنیم که به هر دانش‌آموز صدها بار فرصت انجام یا جبران کاری را بدهیم، توانسته‌ایم در راستای تقویت ذهن بچه‌ها گام برداریم.

مدارس فنی رفته و مهارت دلخواهش را فرامی‌گیرد. آنها به دانش‌آموزان این حس را القا می‌کنند که گویی در زندان گرفتار شده‌اند، بنابراین همه چیز برای دانش‌آموز اختیاری است، حتی ادامه تحصیل، اما به آنها به خوبی یاد داده می‌شود که هر چیزی با آموزش ممکن است، بنابراین آنها مشتاقانه به دنبال یادگیری علم و دانش هستند.

در فنلاند به دلیل اینکه اعتقاد زیادی به خواب و کیفیت آن دارند، مدارس از ساعت ۹:۴۵ تا ۹:۴۵ شروع به کار می‌کنند و مدت استراحت بین کلاس‌ها در مدارس نسبتاً زیاد است. یکی از مهم‌ترین اصول سیستم آموزشی آنها یادگیری بر حول محور بازی کردن است. آنها مسائل و مفاهیم را در قالب بازی به کودکان یاد می‌دهند. در سیستم آموزشی این کشور معلمان و مدارس مرتباً مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. تحصیل در دوره متوسطه نیز کاملاً رایگان بوده و دانش‌آموزان فقط هزینه کتاب و حمل و نقل را می‌پردازند.

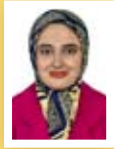
بعد از فنلاند ژاپن از نظر کیفیت آموزشی بیشترین امتیاز را به خود اختصاص داده است. در ژاپن **تحصیل پیش از دبستان اجباری نیست.**

دانش‌جویان این کشور از سطح سواد خوبی برخوردار هستند. همه مردم برای آموزش ارزش بسیاری قائل

که گروه‌هایی کوچک از کارشناسان را در هر مدرسه قرار می‌دهند و آنها روند دانش‌آموزان را کنترل می‌کنند و ایرادات آنها را بررسی می‌کنند. در فنلاند مهارت مسئولیت‌پذیری در مدارس از اهمیت بالایی برخوردار است و چیزی به عنوان تکلیف و پاسخگویی وجود ندارد و همه چیز بر پایه اعتماد و مسئولیت‌پذیری است، البته معلمان نیز به خوبی مهارت مسئولیت‌پذیری را آموزش دیده‌اند و باید مدرک کارشناسی ارشد در رشته مربوط داشته باشند تا بتوانند به عنوان معلم مشغول به کار شوند.

در فنلاند

- ۱- آموزش باید ابزاری در خدمت تعدیل نابرابری اجتماعی باشد.
 - ۲- غذا برای همه دانش‌آموزان رایگان است.
 - ۳- دسترسی دانش‌آموزان به خدمات پزشکی تسهیل می‌شود.
 - ۴- مشاوره فیزیولوژی به دانش‌آموزان داده می‌شود تا سالم‌تر بار بیایند.
 - ۵- راهنمایی اختصاصی فردی برای دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود (کار فردی در یک محیط عمومی عادلانه روش آموزشی فنلاندی‌ها است).
- در فنلاند اگر کسی نخواهد ادامه تحصیل بدهد، به



سمیرا بیژنی
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی

آچار فرانسه فرزند خود باشید

01 خط مشی فرزند خود را مشخص کنید

هرگز فرزند خود را محصور نکنید. هرگز او را در چارچوب بعضی از قوانین خشک و بی‌خاصیت حبس و در قفس نکنید. او باید شاد و آزاد باشد. به او اجازه دهید تا کارهای مثبت شاد و خلاق را تجربه کند و رویدادهای سازنده را پشت سر گذارد. بگذارید خودی نشان دهد و در میدان زندگی به زیبایی نقش آفرینی کند.

در حوزه‌های مختلف، استعداد او را محک بزنید و به محض اینکه او را در یکی از زمینه‌ها فعال‌تر، باهوش‌تر و شادتر دیدید، این زمینه را به عنوان خط مشی استعداد او ادامه دهید. مثلاً کودک خود را در کلاس‌های ورزشی یا هنرهای نمایشی ثبت‌نام کنید و اگر کودک شما در یکی از این زمینه‌ها موفق‌تر بود، مثلاً در ورزش، این زمینه را به عنوان خط مشی آینده او انتخاب کرده، روی آن سرمایه‌گذاری کنید. آری، کودک شما استعداد خود را در این زمینه نشان داده است و بی‌شک اگر شما نیز یاریگر و حامی او باشید، او در آینده در این راه بسیار موفق خواهد بود و تبدیل به یکی از نام‌آوران خواهد شد.

02 سپر محافظ فرزند خود باشید

شما در مقابل تمامی احساسات و عواطف کودک خود مسئول هستید. اگر شاد است، اگر غمگین است، اگر گریه می‌کند و اگر می‌خندد، مسئول هستید. بسیار دیده شده است والدین در مقابل رفتار هجومی اطرافیان نزدیک نسبت به فرزند خود هیچ‌گونه دفاعی ندارند. باید بدانید که این مهم بسیار لطمه‌زننده است. اگر یکی از اطرافیان تان با افعال نامناسب و رفتار ناپسند خود کودک شما را می‌آزارد، باید در خفا و با مهربانی و آرامش، به او گوشزد کنید که طرز رفتارش را با کودک شما تغییر دهد و به کودک خود نیز بیاموزید که در چنین شرایطی لطمه حریف نشود و بتواند از خود به درستی دفاع کرده و موضع خود را بدون اینکه ترس یا بی‌احترامی در کار باشد، در مقابل شخص مطرح کند.

03 اجازه دهید رویای خود را بسازد

فرزندتان را مجبور نکنید. اجازه دهید رویای خود را بسازد. اجازه دهید که تصورات خویش را داشته باشد. با شما در مورد مسائل مختلف صحبت کند و دیدگاه

خود را به روشنی بیان نماید. اجازه دهید تا در مورد ناراحتی‌ها، خوشحالی‌ها و اتفاقاتی که در روز برایش رخ داده، با شما صحبت کند. اجازه دهید که خشم خود را نیز ابراز کند. بعد از اینکه گفته‌هایش تمام شد، به آرامی او را در آغوش بگیرید، قهوه یا شربت شیرین درست کنید و با او صحبت نمایید. او را به روشن‌سازی برسانید. به اینکه کدام دیدگاه‌هایش درست و کدام‌ها اشتباه هستند، به دیدگاه‌های درست او آفرین گفته و مهر تایید بزنید و به دیدگاه‌های اشتباه او با دلسوزی نظر کرده و آن‌ها را به سمت و سوی امواج مثبت تغییر دهید. هرگز اجازه ندهید تا کودک شما شخصی را که شما از صلاحیت آن باخبرید، دشمن بیندازد. اگر چنین است، از محاسن آن شخص برایش بگویند که دوستش دارد، حتی از آن شخص بخواهید تا با هدیه‌ای که خودتان تدارکش را دیده‌اید و مورد علاقه فرزندتان است، یک شب شام مهمان شما باشد و به این سوءتفاهم‌ها خاتمه دهید و با رویی شاد و آغوشی باز در مقابل فرزندتان اعلام کند که دوستش دارد.

04 فرزندتان را از هر لحاظ تقویت کنید

فرزند شما از هر لحاظ باید تقویت شود، نه فقط از لحاظ جسمی؛ بلکه از نظر روحی، از نظر روان، از نظر عاطفه، از نظر چابکی و شادی و از نظر معنوی. از نظر جسمی باید با غذاهای خوب تقویت شود. از نظر روحی باید گاهی تنها باشد، باید با خانواده‌اش به مسافرت برود. از نظر روانی باید با پدر و مادرش مشورت کند، درد و دل کند، باید با دوستانش باشد و با هم به سینما و کلاس‌های اوقات فراغت بروند. از نظر چابکی و شادی باید ورزش کند. از نظر معنوی باید با خدای خود مناجات کند، با خانواده‌اش به مکان‌های مقدس برود، باید بتواند ارتباط خود را قلباً و روحاً با خالق خود حفظ کند و پایبند ارزش‌های مثبتی که دارد باشد. در این باب یک روش بسیار خوب این است که هر شب قبل خواب برای خدا نامه‌ای بنویسد یا یک دفتر داشته باشد که هر روز با یک قلم خودکار یک صفحه با خدای خود خلوت کند. او باید دعا کردن، تلاش کردن و شکرگزاری کردن را بیاموزد، زیرا این‌ها از مهم‌ترین ارزش‌های یک کودک در حال رشد هستند که والدین موظفند توجه دوچندان در این زمینه داشته باشند.

دانشگاه کودکان

کتابخانه‌های عمومی به کمک کسب‌وکارهای کوچک آمده‌اند

کتابخانه‌های عمومی به‌عنوان مراکز فرهنگی غنی که منابع علمی بسیاری را در اختیار دارند، می‌توانند پل ارتباطی مناسبی بین فعالان بازار کار به‌ویژه کسب‌وکارهای کوچک و منابع علمی موجود در کتابخانه‌های عمومی باشند. در راستای این ظرفیت، همایش بین‌المللی «کتابخانه‌های عمومی و کسب‌وکارهای کوچک» با هدف شناسایی راهکارها، ایده‌ها، تجربه‌ها، ضعف‌ها، چالش‌ها و چشم‌اندازها برای استفاده از ظرفیت کتابخانه‌های عمومی به‌منظور مشارکت فعال در فضای کسب‌وکار کشور و فراهم‌آوردن بستری برای توجه به نقش و جایگاه کتابخانه‌های عمومی در رونق بخشی اقتصادی با حمایت از اقدامات کارآفرینانه و کسب‌وکارهای کوچک، با مشارکت نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و انجمن علمی ارتقای کتابخانه‌های عمومی ایران در ۲۵ مهرماه سال جاری به میزبانی مشهد برگزار خواهد شد.

جلوه‌های ارتباط کتابخانه با کسب‌وکار

- کتابخانه‌های عمومی مهم‌ترین مراکز فرهنگی و آموزشی برای جوامع محلی هستند و می‌توانند به‌عنوان محیط رشد کسب‌وکارهای کوچک و نوپا عمل کنند.
- با توجه به شرایط اقتصادی، عامل بیشترین مراجعات به کتابخانه‌های عمومی می‌تواند دریافت اطلاعات مکتوب مرتبط با مشاغل و کسب‌وکارهای کوچک باشد.
- کتابخانه‌های عمومی می‌توانند برای ایجاد فضای کسب‌وکارهای کوچک مورد استفاده قرار گیرند.
- کتابخانه‌ها می‌توانند «کارگاه‌های مفید آموزشی» براساس نیاز بالقوه منطقه در کتابخانه برگزار کنند.
- کتابخانه‌ها به مؤسسات کسب‌وکار کمک می‌کنند تا الگوهای مستند خود را پیدا کنند؛ مثلاً برخی کتابخانه‌ها کتاب‌ها و منابع مفیدی ارائه می‌کنند که در تحقیقات مرتبط با کسب‌وکار مفید هستند.
- مؤسسات کسب‌وکار می‌توانند با مرتبط شدن به کتابخانه‌ها و راهنمایی کتابداران، در بازاریابی محصولات خود بهتر عمل کنند.
- کتابخانه‌ها تلاش می‌کنند با محلی شدن کسب‌وکارها و فروشگاه‌های حرفه‌ای، به کمک افراد متقاضی کسب‌وکار و نوآر بیانند.

راه‌های حمایت کتابخانه‌های عمومی از کسب‌وکارهای کوچک

کتابخانه‌های عمومی علاوه بر منابع گزینش شده و مهمی که درباره کسب‌وکارهای کوچک دارند و می‌توانند آنها را در اختیار کارآفرینان قرار بدهند، نقش مهمی هم در توانمندسازی کارآفرینان ایفا می‌کنند. کتابخانه‌های عمومی می‌توانند حلقه واسط و ارتباطی خوبی برای افرادی باشند که می‌خواهند وارد یک کسب‌وکار کوچک شوند؛ علاوه بر این، کتابخانه‌های عمومی می‌توانند افراد دارای کسب‌وکارهای کوچک را با مشاوران خبره پیوند دهند یا از نظر پشتیبان‌های حمایتی و مالی، آنها را به اسپانسرهایی که در این زمینه مایل به سرمایه‌گذاری هستند، مرتبط کنند. افرادی که در جست‌وجوی کسب‌وکارهای کوچک هستند، افرادی که در فرایند کسب‌وکارهای کوچک حضور دارند و افرادی که می‌خواهند در ادامه مسیر این کسب‌وکارها رشد کنند، می‌توانند کتابخانه‌های عمومی را محل مناسبی برای رشد خود در این زمینه بدانند. آموزش کارآفرینان، ارتباط آنها با سازمان‌های مربوطه و در اختیار گذاشتن منابع و فضای مناسب برای کسب‌وکار نیز خدمت دیگری است که کتابخانه‌های عمومی می‌توانند به کارآفرینان ارائه کنند.



به مناسبت ۱۶ مهر ماه؛ روز جهانی کودک

ارزش‌گذاری و احترام به نظرات شخصی کودکان

روانشناس کودک



مهرنوش رجایی
روانشناس تربیتی

بچه‌ها را گوش می‌دهید و حتی خودتان برای نظر خواهی از آنان پیشقدم می‌شوید، در واقع احترام و ارزش‌گذاری به آنان را یک‌جا به عمل آورده‌اید. که این نیز به مستحکم شدن روابط خانوادگی شما کمک می‌کند. در همین رابطه به مواردی می‌پردازیم که نه تنها به بهبود روابط خانوادگی کمک می‌کنند، بلکه به دلیل احترام و ارزشی که از این طریق برای بچه‌ها می‌توان قائل شد، در ایجاد صمیمیت فرزندان نسبت به والدین نقش بسزایی دارد.

و درک بالای آنان می‌باشد. البته این بدان معنا نیست که باید در برابر هر آنچه از سوی بچه‌ها مطرح می‌شود، تسلیم بود و بدون چون و چرا و یا بی‌توجه به درست و یا غلط بودن خواسته‌ها و تبعاتی که ممکن است به همراه داشته باشد، سر خم فرود آورد و در نهایت تصمیم‌گیری و شکان زندگی را به آنان سپرد. بلکه مفهوم واقعی این امر عدم تحمیل نظرات شخصی به کودکان، و توجه داشتن به نظرات و پیشنهادات شخصی آنان است. وقتی شما با صبر و حوصله صحبت‌های

در کنار موارد مختلف تربیتی که در ارتباط با کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار می‌گیرد، ارزش‌گذاری و احترام به نظرات شخصی بچه‌ها از جمله موارد بسیار مهم دیگری محسوب می‌شود که لازم است تا با حساسیت خاصی به آن توجه شود. همانطور که کودکان به لحاظ جسمی رفته‌رفته بزرگ می‌شوند و توانایی‌های مختلفی در آنان شکل می‌گیرد، با بزرگ‌تر شدن‌شان به لحاظ فکری و ابراز عقاید و نیز بیان نظرات شخصی هم به مرحله‌ای می‌رسند که نشان از رشد عقلی



استقلال فکری کودکان در گرو آزادی بیان و ارائه نظرات شخصی

زمانی که کودکان بتوانند به راحتی دغدغه‌های ذهنی خود را در قالب حرف و سخن بر زبان بیاورند و در ارائه نظرات و پیشنهادات خود دلواپسی نداشته باشند، کم‌کم از استقلال فکری برخوردار خواهند شد. که با بزرگ‌تر شدن آنها این افکار پخته‌تر می‌شود. به هر حال، هر فردی در هر مقطع سنی اعم از کودکی، نوجوانی، جوانی و غیره، به مستقل شدن از لحاظ فکری نیاز دارد و برای هر گونه انتخابی مانند انتخاب‌های تحصیلی، ورزشی، شغلی و ... باید به صورت مستقل فکر کرده و تصمیم‌گیری کند و نباید تصور کرد این نوع از استقلال فقط در مواردی خاص موثر است. بنابراین زمانی که کودکان بتوانند به راحتی افکار خود را بروز دهند و نظرات و پیشنهادات خود را با والدین خود در میان گذارند، کم‌کم به استقلال فکری دست پیدا می‌کنند که لازمه زندگی شخصی و اجتماعی آنان است. در واقع استقلال فکری، وابستگی آنان را به دیگران کمتر کرده، تا جایی که مجبور نیستند به انتظار بنشینند تا دیگران برایشان تصمیم‌گیری کنند. البته در این مورد بحث، مشورت و راهنمایی خواستن از بزرگ‌ترها از اهمیت خاصی برخوردار است. برای ارائه هر گونه نظر، پیشنهاد و یا تصمیمی که از جانب کودکان مطرح می‌شود، بجا و منطقی است که والدین با رویی باز از آن استقبال کنند و با لحنی مناسب و خوشایند کودکان را راهنمایی کنند. بنابراین به جای آنکه به کودکان تحمیل کنیم که به چه چیزی فکر کنند، چگونه فکر کردن را به آنان بیاموزیم.

انگیزه و اعتماد به نفس فرزندان‌تان را با بها دادن به نظرات شخصی‌شان تقویت کنید

بدون شک نحوه برخورد والدین با نظرات شخصی فرزندان، نقش مهمی در سلامت اجتماعی، رفتاری و عاطفی کودکان دارد.

مفهوم واقعی این موضوع بدان معنا است که اگر والدین نسبت به نظرات شخصی و پیشنهاداتی که از سوی فرزندان‌شان مطرح می‌شود، توجه کافی داشته و شنونده خوبی باشند، در واقع قوت قلبی خواهند بود برای فرزندان خود که باعث ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس بیشتر در آنان می‌شود.

در چنین شرایطی بچه‌ها هنگام رویارویی با چالش‌های اجتماعی موفق‌تر عمل کرده و با توجه به باور و اعتمادی که به توانایی خود دارند، قادر هستند تا هر آنچه را که مانع رسیدن آنان به اهداف و خواسته‌هایشان می‌شود، از پیش رو بردارند.

در واقع ارزش و اعتباری که والدین برای خواسته‌ها و نظرات فرزندان‌شان در دوره کودکی و نوجوانی قائل می‌شوند، سلامت اجتماعی، عاطفی و رفتاری آنان را در آینده تضمین می‌کند، چرا که هر اتفاقی در دوران کودکی رُخ دهد، تأثیرات و بازتاب آن را به وضوح می‌توان در بزرگسالی مشاهده کرد.



به فرزندان‌تان اجازه‌ابراز وجود و آزادی بیان بدهید

طبق یک باور قدیمی، برخی از والدین بر این باورند که فرزندان‌شان در هر سن و سالی که باشند، بچه محسوب می‌شوند و در تمامی مراحل مختلف زندگی باید برایشان تصمیم‌گیری شود.

البته در گذشته نیز تا حدی این گونه رفتارها شاید طبیعی و عادی به نظر می‌رسید که بچه‌ها حق هیچ گونه اظهار نظری را نداشته و همه چیز طبق میل والدین انجام می‌گرفت.

اما در جامعه امروز به دلیل بالا بودن سطح سواد و برخورداری از دانش و آگاهی لازم، شرایطی فراهم آمده تا به حق و حقوق طبیعی افراد از همان کودکی نگاه ویژه‌ای شود، چرا که حتی در بسیاری از مواقع دیده می‌شود در ک بچه‌ها نیز در مقایسه با گذشته بالاتر از سن واقعی آنان است.

پس اجازه‌ابراز وجود و آزادی بیان نه تنها باعث رشد فکری کودکان می‌شود، بلکه ارتباط کودک با والدینش را محکم‌تر می‌کند.

زمانی که کودکان بدون ترس و دلواپسی نظرات شخصی خود را بیان می‌کنند و شما نیز احترام و ارزش خاصی برای عقاید و نظرات آنان قائل می‌شوید، فاصله ایجاد شده بین خود و فرزندان را کمتر کرده و این امر باعث می‌شود تا صمیمیت بیشتری در روابط‌تان شکل گیرد.

بدون شک این نوع ارتباط به رشد فکری و توانایی ذهنی او کمک موثری کرده و به نوعی حس جرات‌ورزی و شهامت را در او تقویت می‌کند.

زمانی که بچه‌ها توانایی بیان نظرات و خواسته‌های خود را دارند، به راحتی می‌توانند از حقوق شخصی خود دفاع کرده و اجازه ندهند تا در جامعه حقی از آنان ضایع شود. این گونه کودکان در آینده به جای خثی و منفعل بودن، افرادی با جرات و شهامت بار خواهند آمد که می‌توانند بدون کمترین وابستگی به دیگران، مشکلات پیش روی خود را حل و فصل نمایند که وجود این توانایی در آنان مهارتی در زندگی محسوب می‌شود که لازمه زندگی و حضور در جامعه می‌باشد.





دکتر صدیقه رضایی

دکترای روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی
عضو نظام روانشناسی و مدرس دانشگاه

اختلال‌های هیجانی - رفتاری

اختلال‌های هیجانی و رفتاری تا اندازه‌های مانند تعریف یک تجربه آشنا است (برای مثال، عصبانیت، تنهایی و شادمانی).
اختلال هیجانی رفتاری به معنای وضعیتی است که یک یا بیش از یکی از خصوصیات زیر را برای مدتی طولانی و با شدت قابل توجه نشان می‌دهد و عملکرد تحصیلی را به صورت نامطلوب تحت تأثیر قرار می‌دهد:
الف) نوعی ناتوانی در یادگیری که با عوامل هوشی، حسی یا سلامتی قابل توضیح نیست.
ب) ناتوانی در ایجاد و حفظ روابط رضایت‌بخش با همسالان و معلمان،
ج) رفتارها و احساسات نامناسب در شرایط معمول، یا
د) گرایش به نشان دادن نشانه‌های جسمی یا ترس‌ها که با مشکلات شخصی و تحصیلی ارتباط دارد.
این اصطلاح، کودکان اسکیزوفرنیک را در برمی‌گیرد و کودکانی که از نظر اجتماعی ناسازگار هستند، مشمول آن نمی‌شوند، مگر اینکه مشخص شود از نظر هیجانی مختلف هستند.

روانشناسی کودکان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری

قسمت اول

روانشناسی کودکان

طبقه‌بندی اختلال‌های هیجانی رفتاری

01 طبقه‌بندی اختلال‌های رفتاری از دیدگاه متخصصان آموزش و پرورش

← بی‌نظمی در سلوک: رفتارهایی که برای جلب توجه از فرد سر می‌زنند، مانند ایجاد سر و صدای بلند، تقلای مداوم، خشونت‌های زبانی و بدنی
← اضطراب و گوشه‌گیری: علل اصلی این رفتارها عبارتند از حساسیت زیاد، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، ترس و واهمه. این افراد به جای بدر رفتار بودن، کم رفتارند.

← رفتارهای نامناسب و ناپخته: بی‌علاقگی، کندی یا عدم فعالیت مناسب، در خواب و خیال بودن، صحبت‌های نامفهوم، با اجسام صدا در آوردن، بازی با اسباب‌بازی در کلاس، خط‌خطی میز و صندلی و عدم توانایی تمرکز در تمام کردن مواد درسی از ویژگی‌های آنان است. این گونه رفتارها در دانش‌آموزان بزرگ‌تر، احتمالاً تا آخر رشدی رفتار را نشان می‌دهند.

← رفتارهای ضد اجتماعی: این گونه رفتارها شبیه رفتار بزهکاران هستند. این افراد معمولاً گروهی که به آن وابسته‌اند، یعنی بزهکاران وفادار می‌مانند و بیشتر در مناطق شلوغ و فقیرنشین شهر زندگی می‌کنند.

02 طبقه‌بندی اختلالات رفتاری بر اساس سن

← دوره اول کودکی (تولد تا ۳ سالگی) واکنش‌های رفتاری بیمارگونه کودکان در این دوره اکثراً از نوع واکنش‌های روان‌تنی مثل ناراحتی‌های گوارشی (اسهال، دل‌درد، بی‌بوست و بی‌اشتهایی)، تنگی نفس، تهوع و استفراغ می‌باشد.

← اختلالات رفتاری دوم (۴ تا ۶ سالگی)

اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر به صورت ترس، انواع عادات نامطلوب مثل جویدن ناخن، مکیدن انگشت، شب‌اداری، پرخاشگری و تخریب اسباب‌بازی، یا لوازم منزل، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی می‌باشد.

← **اختلالات رفتاری در دوره بلوغ و جوانی (۱۵ تا ۲۰ سالگی)**
اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر در ارتباط با داشتن اختلاف سلیقه و عقیده با نحوه زندگی و ارزش‌های والدین است.

← **اختلالات رفتاری دوره نوجوانی (۱۲ تا ۱۴ سالگی)**
اختلالات رفتاری در این دوره بیشتر در ارتباط با انجام تکالیف مدرسه و برآوردن توقعات و انتظارات تحصیلی از طرف معلم و والدین و همچنین رفتارها و اعمال غیر اجتماعی می‌باشد.

← **اختلالات رفتاری دوره سوم کودکی (۷ تا ۱۱ سالگی)**
اختلالات این دوره بیشتر به صورت دروغ‌گویی، امتناع از رفتن به مدرسه، لکنت زبان و انواع تیک‌ها (پرش‌های بی‌اراده عضلانی) می‌باشد.



« ویژگی‌های کودکان دارای اختلال‌های هیجانی رفتاری »

توصیف ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری، بسیار چالش‌انگیز است، زیرا اختلال‌های هیجانی و رفتاری بسیار متغیر هستند.

← هوش و پیشرفت

تحقیقات نشان داده‌اند که به طور متوسط (حدود ۹۰ درصد) دانش‌آموزان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری در دامنه پایین توزیع هوش قرار دارند و تقریباً تعداد کمی در بالای توزیع طبیعی هوش قرار دارند. در ارزیابی گروهی از هوش کودکان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری مشکلاتی وجود دارد. آزمون‌های هوشی برای اندازه‌گیری آنچه منظور از هوش است، ابزارهای کاملی نیستند و ممکن است مشکلات هیجانی یا رفتاری مانع آن شوند که کودکان بالاترین نمره‌ای را که لایق آن هستند، به دست آورند. به عبارت دیگر آزمون‌های هوش بر ضد این افراد سوگیری دارند و هوش‌بهر واقعی آنان بالاتر از نمره‌ای است که آزمون نشان می‌دهد.

باین‌حال هوش‌بهر پایین‌تر از بهنجار این دانش‌آموزان، نشان‌دهنده توانایی پایین‌تر آن‌ها در انجام تکالیفی است که بقیه دانش‌آموزان با موفقیت انجام می‌دهند و نمرات پایین‌تر با آسیب در سایر زمینه‌های عملکردی هماهنگ است.

← پرخاشگری، رفتار تهاجمی (برون‌نمود)

رایج‌ترین مشکل مشاهده شده در دانش‌آموزان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری اختلال سلوک می‌باشد. حمله کردن، دعوا کردن، مسخره کردن، نافرمانی، گریه و زاری، خرابکاری، تهدید و اخاذی از جمله ویژگی‌های کودکان مبتلا به اختلال سلوک است که اگر از کودک و یا نوجوان سر بزنند، به احتمال زیاد برچسب آشفته به او زده می‌شود.

بسیاری از کودکان دارای اختلال‌های هیجانی یا رفتاری از دیگران منزوی می‌شوند، نه به خاطر این‌که از تماس‌های دوستانه‌گریزان هستند، بلکه به خاطر آنکه دشمنی و پرخاشگری نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، این کودکان و نوجوانان، معمولاً در دوست‌یابی موفق نیستند. در حقیقت بارزترین مشکل آنان، ناتوانی در پایه‌ریزی روابط عاطفی رضایت‌بخش و صمیمی با سایر افراد است. باین‌حال اگر آن‌ها روابط صمیمانه‌ای ایجاد کنند، این روابط اغلب با همسالان منحرف است. در حقیقت این افراد نزد همسالان محبوب نیستند، مگر آن‌که با بزهداران معاشرت کنند، چرا که آن‌ها دوستان بزهدار خود را آزار نمی‌دهند. یکی دیگر از ویژگی‌های این کودکان

شیوع اختلال‌های هیجانی رفتاری

حداقل ۶ تا ۱۰ درصد کودکان و نوجوانان سنین مدرسه، مشکلات جدی و مستمر هیجانی و رفتاری نشان می‌دهند. میزان این اختلال در پسران بیشتر از دختران است.

علت‌های اختلال‌های هیجانی رفتاری

← عوامل زیستی

عوامل زیستی شامل عوامل ژنتیکی، عصب‌شناختی، بیوشیمیایی و یا ترکیبی از این عوامل ممکن است بر هیجان‌ها تأثیر بگذارند. به عنوان مثال می‌دانیم قرار گرفتن جنین در معرض الکل (سندرم الکل جنینی)، پیش از تولد، می‌تواند منجر به برخی از ناتوانی‌ها از جمله اختلال هیجانی و رفتاری و کم‌توانی ذهنی گردد. علاوه بر این کودکان دارای خلق و خوی به اصطلاح دشوار، مستعد ابتلا به اختلال‌های هیجانی یا رفتاری هستند. باین‌حال در کنار خلق و خوی، بیماری، سوءتغذیه و آسیب مغزی ممکن است کودکان را مستعد ابتلا به مشکلات هیجانی یا رفتاری کند.

← عوامل خانوادگی

متخصصان بهداشت روانی برانگیخته شده‌اند که در درجه اول، روابط والد کودک را مسئول مشکلات رفتاری بدانند؛ چرا که خانواده هسته‌ای (پدر و مادر و کودک)، تأثیر عمیقی بر رشد اولیه دارند. به عبارت دیگر، عوامل تربیتی و اختلال‌های عاطفی و هیجانی خانوادگی، شایع‌ترین علل اختلال‌های کودکان است. تا جایی که می‌توان گفت طلاق بیشترین اثرات مخرب را بر رشد روانی کودکان بر جای می‌گذارد. روشن است که تأثیرات خانوادگی، تعاملی و تبادلی است و اثرهای والدین و کودکان بر یکدیگر متقابل است. حتی در مورد اختلاف‌های شدید و عمیق هیجانی یا رفتاری، امکان دستیابی به یافته‌های معتبر و پایداری وجود دارد که بر اساس آن‌ها در درجه اول، والدین کودکان را مسئول مشکلات رفتاری آن‌ها بدانیم.

← عوامل مدرسه

مدرسه می‌تواند به چند طریق و نه صرفاً به یک شیوه خاص، در ایجاد مشکلات هیجانی کودکان مؤثر باشد. برای مثال، ممکن است معلمان نسبت به ویژگی‌های فردی دانش‌آموز بی‌توجه باشند و یا اطاعت کور کوران از قوانین و مقررات مدرسه را از آن‌ها بخواهند. ممکن است والدین و معلمان انتظارات سطح بالا و پایینی از موفقیت و رفتار کودکان داشته باشند، همچنین ممکن است با کودکی که آن‌ها را ناامید می‌کند، چنان برخورد کنند که او بی‌کفایت و دوست‌نداشتنی است.

← عوامل فرهنگی

بی‌تردید فرهنگی که کودکان در آن بزرگ می‌شوند، بر رشد عاطفی، اجتماعی و رفتاری او تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، کودکان، خانواده‌های آنان و مدارس در فرهنگی که بر آنان اثر می‌گذارد، ریشه دوانده‌اند و هنجارها و ارزش‌های رفتاری از طریق انواع شرایط فرهنگی، درخواست‌ها، ممنوعیت‌ها و الگوها به کودکان منتقل می‌شوند.

کوچک شکایت می کنند و با توسل به بیماری های فرضی، از شرکت در فعالیت های طبیعی خودداری می کنند، برخی به مراحل اولیه رشد بازگشت می کنند و کمک و توجه دائم را می طلبند و برخی بدون هیچ دلیل آشکاری، دچار افسردگی می شوند.

به طور کلی می توان گفت کودکان دچار اختلالات رفتاری مشکلات گوناگونی از جمله فراخنای توجه کوتاه، عزت نفس پایین، تکانشگری، بی قراری و بیش فعالی، پرخاشگری، دروغگویی، دزدی، عملکرد تحصیلی ضعیف و ادراک ضعیف از خود کارآمدی و شایستگی اجتماعی دارند، همچنین این کودکان در ارتباط با اعضای خانواده، اطرافیان و مردم مشکل دارند و به آسانی ناکام می شوند.

دریافت می کنند و از تنبیه رهایی می یابند، به ویژه اگر آن ها پیامدهای نامطلوبی را تجربه نکنند و با چیره شدن بر قربانیان، پاداش هایی به دست آورند.

رفتار ناپخته و گوشه گیری (درون نمود)

گوشه گیری و ناپختگی، در افراطی ترین شکل خود، ممکن است مشخصه اسکیزوفرنی و دیگر اختلال های شدید باشد. چنین اختلال هایی نه تنها پیامدهای وخیمی را برای افراد در سال های کودکی، بلکه پیش آگاهی بسیار نامطلوبی را نیز برای سلامت روانی بزرگسالان به بار می آورند. برخی از کودکان دارای اختلال هیجانی و رفتاری، به خیالبافی و رویاهای روزانه پناه می برند، برخی دچار ترس هایی می شوند که تناسبی با اوضاع و احوال آن ها ندارد، برخی پی درپی از سردردها و رنج های

پر خاشگری است. پر خاشگری را می توان از دیدگاه های زیادی تحلیل کرد. تحلیلی که قوی ترین پشتوانه تحقیق تجربی را دارا است، مربوط به نظریه یادگیری اجتماعی بندورا و روانشناسان رفتاری مانند پاترسون می باشد. در این دیدگاه تجربه کودک و انگیزه او را که بر اساس پیش بینی پیامدهای پر خاشگری است، در نظر می گیرند و فرض می کنند که می توان شرایطی را که منجر به یادگیری این گونه رفتارها است، شناسایی نمود. بر اساس این دیدگاه کودکان پر خاشگری را با مشاهده رفتار دیگران یا به عبارت دیگر یک الگو می آموزند. با این حال افرادی که الگوی رفتار پر خاشگری هستند، در صورتی مورد تقلید قرار می گیرند که از موقعیت اجتماعی بالایی برخوردار باشند و مشاهده شود که برای پر خاشگری هایشان، پاداش هایی

ملاحظه های آموزشی برای دانش آموزان دارای اختلال هیجانی رفتاری

دانش آموزان دارای اختلال های هیجانی یا رفتاری معمولاً دارای نمره های پایین تر و دیگر پیامدهای نامطلوب تحصیلی هستند، آنان نسبت به سایر گروه های دانش آموزی، ترک تحصیل بالاتر و دانش اموزی کمتر دارند و اغلب در محیط های بسیار محدود قرار داده می شوند. با این حال، متأسفانه بین مریدان ویژه در باره چگونگی برخورد با چالش های آموزشی دانش آموزان دارای اختلال های هیجانی و رفتاری، اتفاق نظر وجود ندارد.

الگوی روانی آموزشی

الگوی روانی آموزشی، بر وجود انگیزه های ناخود آگاه و تعارض های زیربنایی اعتقاد دارد و بر نیازهای واقعی کارکرد روزانه در مدرسه، خانه و اجتماع نیز تأکید دارد. یک فرض اساسی الگوی روانی آموزشی، این است که معلمان در صورت تمایل به اعمال برخورد های مؤثر تر با شکست های تحصیلی و رفتار نادرست دانش آموزان، باید انگیزه های ناخود آگاه دانش آموزان را درک کنند.

برای انجام این کار، انتظار نمی رود معلمان مانند روان درمانگران بر حل تعارض های ناخود آگاه متمرکز شوند، بلکه معلمان باید بر چگونگی کمک به دانش آموزان تمرکز نمایند تا از طریق تعامل و برنامهریزی، کنترل خود را به دست آورند. چنین مداخله ای ممکن است شامل بحث های درمانی در قالب مصاحبه فضای زندگی (Life Space Interview) باشد که برای کمک به جوانان طراحی شده اند. در این فرایند، اقدامات زیر لازم و ضروری است:

۱. تشخیص اینکه کاری که کودک انجام می دهد، یک مشکل است.
 ۲. تشخیص انگیزه های او
 ۳. مشاهده پیامدهای کارهای او
 ۴. طرح شیوه های جانشین پاسخ دهی به شرایط مشابه در آینده
- در شیوه مصاحبه فضای زندگی، تأکید بر افزایش کسب بینش کودک منجر به تغییر رفتاری خواهد شد، نه تغییر رفتار به صورت مستقیم. هر چند مصاحبه فضای زندگی ممکن است بر مفهوم مکانیزم های دفاعی روانکاوی پایه ریزی شود، با این حال، با بازگشت به شرایط واقعی زندگی، خاتمه می یابد.



روانشناسان کودک

«الگوی رفتاری»

دو فرض اصلی شالوده‌الگوی رفتاری را تشکیل می‌دهند:

۱. اصل مشکل خود رفتار است.
۲. رفتار پیامد پدیده‌های محیطی است.

در این رویکرد، رفتار ناسازگار به‌عنوان پاسخ‌های نامناسب آموخته شده به تقاضاها یا اوضاع و احوال خاص در نظر گرفته شده است، بنابراین مداخله باید شامل نظمی مجدد به پدیده‌های رفتار ناسازگارانه باشد.

درواقع، الگوی رفتاری یک رویکرد علم طبیعی به رفتار است که شامل: تأکید بر تعریف دقیق، اندازه‌گیری معتبر، کنترل دقیق متغیرهایی که تصور می‌شود رفتار را تداوم می‌بخشد یا تغییر می‌دهد و ایجاد روابط علت و معلولی تکرارپذیر می‌باشد.

مداخله‌های درمانی در مواجهه با مشکلات رفتاری عبارتند از: انتخاب پاسخ‌های هدف، اندازه‌گیری سطوح فعلی آن‌ها، تحلیل پدیده‌های محیطی کنترل‌کننده احتمالی و تغییر پیش‌آمدها یا نتایج قبلی تازمانی که تغییرات پایدار در رفتارهای هدف حاصل شود.

برای آنکه دانش‌آموزان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری، رفتارهای مناسب را از الگوهای همسالان بیاموزند، نیازمند آموزشی صریح و متمرکز در مورد این امر هستند که چه کسی و چه چیزی را سرمشق قرار دهند. به‌طور کلی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که محیط کاملاً سازمان‌یافته و قابل پیش‌بینی برای اکثر دانش‌آموزان، مزیت بیشتری دارد.

کودکان و نوجوانان دارای اختلال‌های هیجانی و رفتاری، ممکن است علاوه بر آموزش ویژه، به انواع خدمات خانوادگی، محور، روان‌درمانی یا مشاوره، نظارت اجتماعی، آموزش مرتبط با شغل و نظایر اینها نیاز داشته باشند. به‌عبارت‌دیگر باید خدمات ارائه‌شده به این کودکان، یکپارچه شوند.

«مداخله زودهنگام برای کودکان دارای اختلال هیجانی رفتاری»

همان‌طور که پیش از این طرح شد، تعریف اختلال‌های هیجانی و رفتاری به شیوه‌ای که بتوان کودکان را به‌صورت معتبر شناسایی نمود، کار مشکلی است. با این حال تعریف و شناسایی کودکان پیش‌دستان به‌منظور ارائه خدمات مداخله زودهنگام، به دلایل زیر دشوارتر است:

۱. تکالیف رشدی که از کودکان کم‌سن انتظار می‌رود در انجام آن موفق شوند، بسیار ساده‌تر از آنهایی است که از کودکان بزرگ‌تر انتظار می‌رود؛ بنابراین دامنه رفتارهای طبیعی که برای مقایسه در سنین پیش‌دستانی به کار می‌روند، بسیار نامحدودند.
۲. در فرهنگ‌های مختلف تفاوت‌های گسترده‌ای در شیوه‌های فرزندپروری والدین خوب و انتظارات خانواده از رفتار کودک پیش‌دستان وجود دارد.
۳. رشد کودک در سال‌های پیش از دبستان سریع و اغلب ناهماهنگ است. این موضوع قضاوت در مورد اینکه چه بهبودهایی به‌صورت خود به خودی ممکن است اتفاق بیفتد را دشوار می‌سازد.

۴. شدیدترین نوع اختلال‌های هیجانی و رفتاری غالباً در سال‌های پیش‌دستان مشاهده می‌شوند، اما بیان تفاوت بین اختلال‌های هیجانی و رفتاری و دیگر شرایط مانند کم‌توانی ذهنی و یا آسیب‌شنوایی دشوار است.

اولین علائم مشکلات رفتاری در سنین پیش‌دستان، عبارتند از اشکال در کارکردهای زیستی پایه (مثل خوردن، خوابیدن، دفع)، پاسخ‌های اجتماعی نامناسب و یا تأخیر در یادگیری زبان. با این حال این مشکلات، ممکن است نشانه‌هایی از دیگر شرایط، همچون کم‌توانی ذهنی، آسیب‌های حسی یا ناتوانی‌های جسمی باشند.

شیرخواران و نوپایانی که خلق و خوی بسیار دشواری را نشان می‌دهند، مانند کودکانی که بسیار زودرنج هستند؛ دارای الگوهای نامعمول در خواب، خوراک و دفع هستند؛ به‌بسیاری از محرک‌ها به‌صورت شدید واکنش نشان می‌دهند و نسبت به موقعیت‌های تازه واکنش‌های منفی دارند، در خطر ابتلا به مشکلات شدید رفتاری هستند، مگر اینکه والدین آن‌ها در مدیریت آن‌ها فوق‌العاده ماهر باشند.



«روش‌های افزایش نیرومندی رفتارهای مطلوب»

در این قسمت روش‌ها و فزونی را مورد بررسی قرار می‌دهیم که هدف آن‌ها افزایش نیرومندی خزانه رفتاری دانش‌آموز است. گاه دیده می‌شود که دانش‌آموزی از عهده انجام کاری بر می‌آید، اما آن کار را به دفعات لازم انجام نمی‌دهد. مثلاً احترام گذاشتن را یاد گرفته، اما به ندرت به افراد بزرگ‌تر از خود احترام می‌گذارد.

← تقویت مثبت

تقویت مثبت، پاداشی است که تحت عنوان تقویت‌کننده بعد از رفتار دانش‌آموز ارائه شده و بر فراوانی رفتار وی می‌افزاید.

مثالی از تقویت مثبت

دانش‌آموزی سلام کردن را یاد گرفته، اما به ندرت به بزرگ‌تر از خود سلام می‌کند یا می‌تواند مسائل درس حسابش را حل کند، اما در این کار سستی نشان می‌دهد. معلم باید از طریق تقویت مثبت سلام کردن و انجام حل مسائل حساب را در دانش‌آموز افزایش دهد. مثلاً هر وقت دانش‌آموز موقع ورود به کلاس به او سلام کرد، معلم با لبخند زدن به هنگام جواب

روش‌های تغییر و اصلاح رفتار

تغییر رفتار، به مجموعه فنون و روش‌هایی گفته می‌شود که از اصول و قوانین یادگیری استخراج شده در حقیقت این مجموعه روش‌ها ریشه در رویکردهای رفتاری روانشناسی دارند و در مانگر و معلم را در پیشبرد مقاصد آموزشی حل و فصل مسائل و مشکلات اجتماعی و رفتاری دانش‌آموزان یاری می‌دهند. روش‌ها و فنون تغییر رفتار و رفتار درمانی که در اینجا ارائه شده است، برخاسته از نظریه شرطی‌سازی کنشگر (عاملی) است.

دادن به سلام او رفتار سلام کردن را در آن تقویت کند یا به دانش‌آموزی که مسائل درس حسابش را طی هفته درست انجام داده، یک ستاره بدهد. لبخند زدن و ستاره‌ای که به دانش‌آموز داده می‌شود، تقویت‌کننده‌های مثبت هستند.





اصول استفاده از تقویت مثبت

استفاده مؤثر از روش تقویت مثبت مستلزم در نظر گرفتن چندین اصل است:

- 01** معلم باید در استفاده از روش تقویت مثبت تقویت‌کننده‌های مناسب را به کار گیرد. تقویت‌کننده‌های گوناگون بر افراد مختلف تأثیر متفاوت دارند. همچنین تأثیر یک تقویت‌کننده واحد بر یک فرد خاص در شرایط مختلف متفاوت است، بنابراین لازم است که در استفاده از تقویت‌کننده‌ها در شرایط گوناگون و با افراد مختلف این نکته را مورد توجه قرار دهد. شناسایی انواع تقویت‌کننده‌ها معلم را در استفاده درست و مؤثر از تقویت مثبت یاری می‌دهد.
- 02** فوریت تقویت: یعنی اینکه معلم باید رفتار مطلوب دانش‌آموزان را بلافاصله و بدون وقفه تقویت کند.

انواع تقویت‌کننده‌ها

تقویت‌کننده‌های نخستین

ذاتاً اثر تقویتی دارند. از ویژگی‌های آن‌ها این است که نیازهای فیزیولوژیکی را ارضای می‌کنند، مانند غذا، آب، خواب و ... استفاده از این تقویت‌کننده‌ها در محیط آموزشگاه محدود است، اما کسانی که با کودکان خردسال و عقب‌ماندگان ذهنی سرو و کار دارند، می‌توانند برای افزایش رفتارهای مطلوب از غذا به عنوان یک تقویت‌کننده نیرومند استفاده کنند.

تقویت‌کننده‌های شرطی

در اصل خاصیت تقویت‌کنندگی نداشته، اما در اثر مجاورت با تقویت‌کننده‌های نخستین خاصیت تقویت‌کنندگی پیدا کرده‌اند. جایزه، نمره خوب، ستاره، مدرک، مقام، پول و نظایر اینها در محیط آموزشگاه کاربرد فراوان دارند و معلمان از آن‌ها برای مقاصد مختلف آموزشی می‌توانند بهره بگیرند.

تقویت‌کننده‌های پته‌ای یا معاوضه‌ای (ژتون)

پته‌ای یک تکه کاغذ (ستاره یا ژتون) یا یک مهر فلزی یا پلاستیکی است که پس از رفتار مطلوب دانش‌آموز، به عنوان تقویت‌کننده به او داده می‌شود و دانش‌آموز می‌تواند آن را با غذا، انجام فعالیت‌های مختلف و سایر تقویت‌کننده‌ها مبادله کند. در حقیقت ژتون‌ها، فاصله زمانی میان بروز رفتار مناسب و تقویت اصلی را پر می‌کنند. به عنوان مثال، معلم پس از تصحیح تکالیف برای هر تکلیفی که دانش‌آموزان درست انجام داده‌اند، یک علامت ضربدر یا نمره بدهد، به گونه‌ای که آن‌ها بتوانند با مجموع علائم و نمراتی که از این طریق کسب می‌کنند، امتیازهایی از قبیل استفاده از زمین بازی، امانت گرفتن کتاب از کتابخانه، دیدن فیلم و ... به دست بیاورند. در این روش تقویتی معلم و دانش‌آموز توافق می‌کنند که به ازای هر رفتار مطلوب آموزشی یا اجتماعی که دانش‌آموزان انجام دهند، معلم چند نمره به آن‌ها بدهد و اینکه برای دریافت هر یک از امتیازهایی که به آنان داده خواهد شد، چه مقدار نمره لازم است. همچنین قرار بگذارند که به ازای هر رفتار نامطلوبی که از آنان سر بزنند، مقداری از نمرات اکتسابی آنان را کم کنند.

تقویت‌کننده‌های اجتماعی

لیخندزدن، توجه کردن، تمجید و نوازش کردن اثرات تقویتی نیرومندی دارند. بسیاری از صاحب‌نظران این تقویت‌کننده‌ها را در ردیف تقویت‌کننده‌های شرطی قرار می‌دهند. برخی می‌گویند همراه با تقویت‌کننده‌های نخستین اثر تقویتی دارند. برخی هم می‌گویند آن‌ها به خودی خود خاصیت تقویت‌کنندگی دارند. با وجود این اختلاف نظر، تقویت‌کننده‌های اجتماعی از وسایل معمولی و قابل دسترس معلمان هستند و بهتر است در محیط آموزشگاه از آن‌ها حداکثر استفاده را کرد.

تقویت‌کننده‌های فعالیتی

فعالیت‌هایی هستند که کودکان دوست دارند انجام دهند، مثلاً معلم می‌تواند به دانش‌آموزان بگوید هر کس که مسائل درس ریاضی‌اش را انجام دهد، اجازه دارد به زمین بازی برود و به بازی دلخواهش بپردازد. این رابطه رفتاری را اصل پریماک می‌نامند.



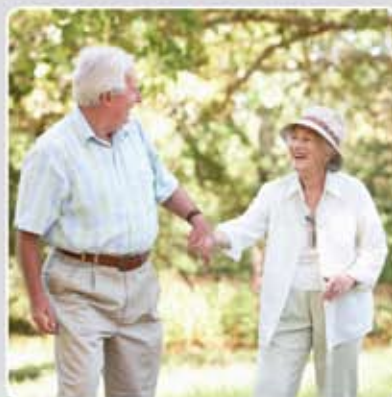
زندگی آنلاین

پایگاه اطلاع رسانی زندگی، تغذیه و سلامت

در سایت زندگی آنلاین با این بخش‌ها و مطالب میزبان شما
همراهان همیشگی هستیم:

- ❖ فروشگاه کتاب شامل کتاب‌های تغذیه، سلامت و بهداشتی، روانشناسی و آشپزی
- ❖ خرید اشتراک یا نسخه الکترونیک ماهنامه‌های دنیای تغذیه، دنیای سلامت، دنیای زنان، دنیای یازنشسته، آشپزباشی، کودک سالم
- ❖ دسترسی به بانک جامع اطلاعات متخصصین حوزه پزشکی
- ❖ بخش‌های مختلف تغذیه و رژیم‌درمانی، طب سنتی، سلامت زنان، روانشناسی و خانواده، زیبایی و سلامت پوست، بهداشت و سلامت بدن، پیشگیری و درمان بیماری‌ها، آموزش آشپزی و شیرینی‌پزی
- ❖ هزاران مطالب و مقالات مرتبط با سبک زندگی و خانواده

www.zendegionline.ir



تهران، خیابان ستارخان، بین
توحید و باقرخان، نبش کوچه
شهید اکبریان آذر، پلاک ۵۷،
طبقه ۲ غربی

☎ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۳۵۶۶۸
☎ فکس: ۰۲۱۶۶۴۳۱۰۲۲
☎ پیامک: ۳۰۰۰۷۱۱۸
🌐 www.zendegionline.ir
✉ info@zendegionline.ir

سایت‌های مرتبط دیگر

shooroshirin.ir

کامل‌ترین سایت
آشپزی و شیرینی‌پزی

شور و شیرین

قطره آهن شیرخواران چگونه استفاده شود؟

به گزارش کودک سالم و به نقل از خبرگزاری مهر، فرشته فزونی؛ رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: به شیرخوارانی که در زمان مورد انتظار با وزن طبیعی و سالم به دنیا آمده‌اند از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۲ سالگی (۲۴ ماهگی) روزانه یک میلی‌گرم آهن المنتال (خالص) به ازای هر کیلوگرم وزن بدن داده می‌شود و حداکثر مقدار آن روزانه ۱۵ قطره است. در کودکان نارس، شیرخواران با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم و شیرخواران با وزن تولد بسیار کم (کمتر از ۱۵۰۰ گرم) چون ذخیره آهن کمتری دارند، از هنگام ۲ برابر شدن وزن تولد (حدود ۲ ماهگی) باید مکمل آهن مصرف شود و تا پایان دو سالگی ادامه یابد. حداکثر میزان قطره آهن در هر صورت برای کودک ۱۵ قطره در روز است. مکمل‌ها را باید در جای خشک و خنک، دور از نور و دسترس کودکان نگهداری کرد. قطره آهن را نباید به همراه شیر، چای، قهوه و دم کرده‌های گیاهی مصرف کرد. قطره آهن را بین دو وعده شیردهی در عقب دهان شیرخوار بچکانید و پس از هر بار مصرف به کودک کمی آب سالم و بهداشتی بدهید. سپس دندان‌های شیرخوار را با یک پارچه یا مسواک نرم پاک کنید. قطره آهن به طور طبیعی موجب تیره شدن رنگ مدفوع شیرخوار می‌شود که جای نگرانی ندارد.



از چند ماهگی می‌توان غذاهای مشتق از شیر را به تغذیه نوزاد اضافه کرد؟

به گزارش کودک سالم و به نقل از ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، از پایان ۶ ماهگی، شیرخواران می‌توانند ماست را امتحان کنند که البته بهتر است از نوع پاستوریزه و کم‌نمک باشد. ماست سرشار از پروتئین و سایر مواد مغذی ضروری مانند کلسیم برای ساخت استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی، روی برای حمایت از رشد و عملکرد سیستم ایمنی بدن، B۱۲ برای رشد مغز و تولید گلبول‌های قرمز سالم است. ماست به دلیل بافت خامه‌ای خود برای نوزادی که تازه شروع به غذا خوردن کرده است، بلع آسانی دارد؛ همچنین به لطف فرآیند تخمیر، پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های خوب) را برای سلامت دستگاه گوارش فراهم می‌کند. بهترین ماست برای کودک نوع ساده آن است؛ زیرا در عین حال که سرشار از مواد مغذی می‌باشد، فاقد هرگونه قندهای افزوده است.

کودک آنلاین

کودک آنلاین

Child
Online



چگونه بدانیم شیرمادر برای تغذیه نوزاد کافی است؟

به گزارش کودک سالم و به نقل از خبرگزاری مهر، دکتر شهناز دلبری پورا احمدی؛ رئیس گروه سلامت نوزادان، کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مادران به ویژه مادران جوان ممکن است احساس کنند شیرشان کافی نیست و نوزاد را سیر نمی‌کند. بهترین راه برای تشخیص کفایت شیرمادر افزایش وزن شیرخوار و ترسیم منحنی رشد است. معمولاً نوزادان در دو تا چهار روز اول پس از تولد مقداری از وزن خود را از دست می‌دهند که این کاهش وزن، طبیعی است. شیرخواری که وزن زیادی از دست نداده و به طور مؤثر تغذیه می‌شود، از روز چهارم تا پنجم پس از تولد شروع به افزایش وزن به میزان تقریباً ۱۵ تا ۳۰ گرم در روز می‌کند. بیشتر شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند تا روز ۱۴-۱۰ وزنی بیشتر از وزن تولد خود خواهند داشت و طی دو ماه اول ۱۵۰ تا ۲۱۰ گرم در هفته افزایش وزن دارند. چنانچه نوزادی که با شیرمادر تغذیه می‌شود، وزنش در دو هفته کمتر از وزن زمان تولدش باشد، نیازمند ارزیابی دقیق و مداخله است. حداقل ۶۰۰ گرم افزایش وزن (یا بیشتر) در ماه برای یک شیرخوار مطلوب است.





والدین عزیز؛ چقدر از ارتباط با نوجوان خود مطمئن هستید؟

به گزارش کودک سالم، لیلا ششفاقی متخصص روانشناسی بالینی کودک و نوجوان در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: نوجوانان از دو جهت تحت فشار هستند؛ یکی استرس‌های درونی (استرس) ناشی از تغییرات هورمونی‌شان و دیگری محیطی است. نوجوان نه بزرگسال است که ما از او توقع و انتظار داشته باشیم بتواند موضوعات را به درستی پردازش کند و نه کودک است که بتوانیم کودکانه با او رفتار کنیم. این دوره انتقالی به خصوص در دوره پیش نوجوانی طبیعی است که فرزندان رفتارهای ناسازگارانه زیادی از خود نشان دهند. این موضوع خانواده‌ها را بسیار آشفته و نگران می‌کند. این آشفته‌گی موجب می‌شود رفتارشان با فرزندان‌شان تغییر کند و رابطه صمیمانه و دوستانه آن‌ها کم شود. همین موضوع باعث افسردگی و گوشه‌گیر شدن نوجوانان می‌شود. این مشکل می‌تواند زمینه‌ساز گرایش فرزندان‌مان به گروه‌هایی که حس بهتری از آن‌ها دریافت می‌کنند، شود که همین موضوع موجب آغاز آسیب‌های اجتماعی و فردی خواهد شد. در این بین وظایف والدین سنگین می‌شود و مهم‌ترین روش می‌تواند ایجاد و حفظ رابطه صمیمی با فرزندان باشد. گوش شنوا داشتن و مدام آن‌ها را قضاوت و پیش‌داوری نکردن از جمله وظایف مهم خانواده‌ها است. از همه وظایف مهم‌تر و پرنسب‌تر قیاس و تحقیر نکردن فرزندان از جانب والدین است. نوع رفتار والدین طوری باشد که به فرزندان ثابت کنند که در هر شرایط روحی و روانی، اجتماعی باشند، می‌توانند مورد حمایت قرار گیرند؛ بنابراین تغییر سبک رفتار والدین با نوجوانان می‌تواند به کاهش مشکلات آن‌ها کمک شایانی کند. پس اگر خانواده‌ها بخواهند دوره نوجوانی را کاملاً درک کنند، باید ابتدا از خودشان و تفکرات‌شان شروع کنند.

۹۵ درصد مادران امکان شیردهی به نوزاد دارند

به گزارش کودک سالم به نقل از خبرگزاری مهر، دکتر فرزانه گلبنی؛ سخنگوی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر و عضو انجمن علمی مامایی ایران گفت: طبق آمارها تقریباً ۹۵ درصد مادران امکان شیردهی به نوزاد دارند و فقط ۵ درصد به دلیل برخی بیماری‌ها امکان شیردهی ندارند و نیاز است که با مراقبت، حمایت جامعه و آموزش‌های لازم که ماماها به مادران می‌دهند، تغذیه با شیر مادر را ترویج کنیم. وی با اشاره به اینکه شعار جهانی به ایجاد محیط‌های کار مادران شاغل، محل کار و جامعه است، گفت: تاکید کشورهای جهان به همراه یخچال برای نگهداری دوستدار شیردهی مادر و کودک است که دارای اتاق‌های مادر به همراه یخچال برای نگهداری شیر است، انتظار می‌رود تا مسئولان حوزه سلامت به این نکته مهم توجه داشته باشند که محیط‌های کار باید همسو با ساختار خانواده باشد تا مادران دغدغه ننگه داری و شیردهی به کودک خود را نداشته باشند. نقش غذا در تولید شیر مهم است، داشتن رژیم غذایی متعادل که در برگیرنده همه مواد مغذی باشد می‌تواند به عملکرد بهتر سلول‌ها و تولید و ترشح شیر کمک کند، در این دوران مادر می‌تواند با خوردن سبزیجات بخارپز شده، گوشت‌ها و میوه و آب میوه در کنار آش جو و سوپ جو، جوانه‌ها، شیربرنج و حریره بادام و مغزها نیازهای تغذیه‌ای بدن خود را جبران کند. در کنار تغذیه مناسب، پیاده‌روی، ورزش و ماساژ، خستگی ناشی از خواب نامنظم مادر را تا حدود زیادی جبران می‌کند؛ همچنین انجام ماساژ روزانه علاوه بر ایجاد آرامش منجر به بهبود کیفیت و کمیت شیردهی خواهد شد. برخی گیاهان مانند زیره، بابونه، شنبلیله، کنجد و سیاه دانه در افزایش شیر موثرند و می‌توان پس از پایان هفته دوم زایمان استفاده کرد. همچنین برخی غذاها و خوراکی‌ها همچون شیر، شیر برنج، فرنی، حریره بادام، شیر بادام، تخم‌مرغ، گوشت گوسفندی، گوشت پرنده گان، مرغ یا جوجه مرغ، آبگوشت، عصاره گوشت، نخودآب، شیره انگور، انگور، انجیر، مویز، بادام، پسته، فندق، انواع سوپ و آش می‌تواند به افزایش شیر مادر کمک کند.



چرا باید از کودکان در مقابل آلودگی هوا بیشتر مراقبت کنیم؟

به گزارش کودک سالم و به نقل از ایسنا، دکتر سید جواد سیدی، متخصص ریه کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه سیستم تنفسی بچه‌ها نسبت به والدین دارای تفاوت‌هایی است، تصریح کرد: یکی از مهم‌ترین تفاوت‌ها این است که کودکان حساس‌تر هستند. تکامل ریه آنها تا هفت سالگی ادامه دارد و به همین دلیل هرگونه آسیب از عفونت و التهاب گرفته تا تماس با مواد آلرژن می‌تواند تأثیراتی جدی بر سیستم تنفس کودکان ایجاد کند. به همین دلیل اهمیت تشخیص و درمان کودکان بیشتر است. باید کاری کنیم که مایعات کافی به بدن برسد تا مانع خشکی گلو شده و ایجاد علائم را کاهش دهد. سیدی با تأکید بر استفاده از آب و مایعات زیاد، تصریح کرد: وقوع ریزگردها در دست ما نیست و مربوط به عواملی طبیعی است؛ اما کاری که می‌توانیم بکنیم این است که حداقل مواجهه با آن را داشته باشیم و سعی کنیم در خانه بمانیم. تهویه خانه باید به شکل بسته انجام شود. شربت آبلیمو عسل در بچه‌های بالای یک سال بسیار مؤثر است. همچنین استفاده از شیر تازه، سبزیجات و میوه‌های تازه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. این موارد می‌توانند آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز را به بدن برسانند و مانع ایجاد علائم شوند. در صورتی که کودک مجبور باشد از خانه بیرون برود استفاده از ماسک بلا مانع است، البته باید از ماسکی استفاده کنیم که بیشترین محافظت را ایجاد کند مانند ماسک‌های N۹۵ که تا ۹۵ درصد ذرات ریز و ذرات گرد و غبار بین ۳ تا ۵ میکرون را می‌توانند پالایش کنند.



کفش‌های ورزشی؛ بهترین گزینه برای دانش‌آموزان

به گزارش کودک سالم و به نقل از ایسنا، دکتر محمدباقر صداقت جو؛ فیزیوتراپ، گفت: بهترین کفش برای دانش‌آموزان کفش ورزشی است. کفش‌های ورزشی عمدتاً سبک و قابل انعطاف هستند و همین ویژگی برای دانش‌آموزان که پرتحرکند، بسیار مناسب است. کفش خریداری شده برای بچه‌ها باید قالب پا باشد و از طرفی نباید جنس کفش خشک و سفت باشد و باید به راحتی با حرکت پا انعطاف داشته باشد. عمده کودکان مشکل قوس پا دارند. کفش مناسب کفشی است که به خوبی قوس کف پا را پر کند. همچنین برای کودکانی که مشکل قوس کف پا دارند، باید از کفش‌های طبی استفاده شود. کفه کفش باید ضمیمه بوده و نازک نباشد، چرا که نازک بودن آن فشار به پا و ستون فقرات را افزایش می‌دهد.



کودک آنلاین

Child
Online

ام‌اس در مادران باردار

به گزارش کودک سالم و به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان دکتر حمید قربانیان؛ پزشک عمومی، گفت: برای خانم‌هایی که قصد بارداری دارند و دچار ام‌اس هستند، مسئله‌ای که مهم است انتخاب مناسب‌ترین درمان است. برخی از داروهای مورد استفاده در مدیریت ام‌اس در دوران بارداری ایمن نیستند و می‌توانند برای جنین خطرناک باشند. برخی از داروهای دیگر ممکن است در شرایط خاص و تحت نظارت پزشک مناسب با احتیاط استفاده شوند.



کودک آنلاین

سینما خواننده

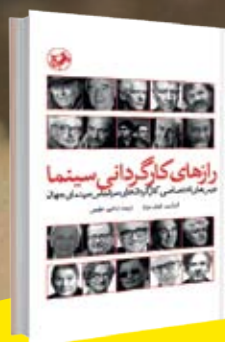
معرفی چند کتاب درباره سینما



● سرگذشت سینما در ایران
پدیدآور: گیسو فغفوری
ناشر: افق

تعداد صفحات: ۱۲۰ صفحه

این کتاب با ماجرای خرید اولین دوربین فیلمبرداری توسط مظفرالدین شاه و تأسیس اولین سینما در خیابان لاله زار توسط میرزا ابراهیم صحاف باشی آغاز می‌شود. کتاب مذکور، با بیانی جذاب، مخاطب نوجوان و بزرگسال را با «سرگذشت سینما در ایران» آشنا می‌کند.



● رازهای کارگردانی سینما
پدیدآور: لوران تیرارد
مترجم: شاهپور عظیمی
ناشر: امیرکبیر

تعداد صفحات: ۱۹۳ صفحه

هر فیلمساز بزرگی یک روش خاص برای فیلمسازی خود دارد؛ در کتاب «رازهای کارگردانی سینما»، لوران تیرارد با بیست نفر از مهم‌ترین فیلم‌سازان جهان گفتگو می‌کند تا دیدگاه‌ها و تکنیک‌های خاص آن‌ها را به بررسی کند. مارتین اسکورسیزی، لارنس فون تریه، وودی آلن، تیم برتون، برادران کوئن و جان وو از فیلم‌سازانی هستند که در این کتاب به آن‌ها پرداخته شده است.



علاقمندان که مشتاق مطالعه این آثار هستند، می‌توانند با مراجعه به نزدیک‌ترین کتابخانه محل زندگی خود، هر یک از این کتاب‌ها را امانت گرفته و مطالعه کنند. برای اطلاعات بیشتر به www.samanpl.ir مراجعه کنید.



● مبانی سینما (سه جلد)
پدیدآور: ویلیام فیلیپس
مترجم: رحیم قاسمیان
ناشر: نشر ساقی

تعداد صفحات: ۶۶۴ صفحه

این کتاب به اصول سینما می‌پردازد. جلد نخست این مجموعه در ۴ فصل، میزانشن، فیلم‌برداری، تدوین و صدا را شرح می‌دهد. جلد دوم منابع فیلم‌های داستانی، انواع فیلم‌های داستانی، اجزای روایی فیلم‌های داستانی و اجزای روایی سینمای داستانی را تبیین می‌کند. جلد سوم نیز برخی شیوه‌های درک فیلم و نوشتن نقد و بررسی‌های کوتاه و بلند را مطرح می‌کند.

تکلیف نوشتن برای بسیاری از کودکان از پیش دبستانی شروع می‌شود. گاهی شروع این موضوع دلهره و هراسی به جان بچه‌ها می‌اندازد که بدون شک بخش زیادی از آن را به والدین خود منتقل می‌کنند. علاوه بر مسئله نوشتن، والدین به موضوعات دیگری نیز فکر می‌کنند. اینکه شرایط و امکانات ضروری را در اختیار فرزندانشان خود قرار دهند، وسایل مورد نیازشان را تامین کنند و از همه مهم‌تر یک فضای مناسب برای قرار دادن میز و صندلی برای کودک تهیه کنند، البته این بخش از کار نه پیچیده است و نه دشوار. گاهی با کمترین وسایل هم می‌توان موقعیت فضایی خوبی را مهیا کرد. بدون شک اغلب خانواده‌ها اتاق مخصوص کار یا مطالعه ندارند، ولی درست کردن چنین فضایی چندان هم نیاز به یک اتاق مجزا و کامل ندارد.

دکوراسیون اتاق کودک

۱۸ ایده خوب برای ایستگاه مشق کودکان

برای فرزند



صندلی کنارش، هر فضایی می‌شود که به فضای مطالعه و کار تبدیل شود.

۵- یک میز شلف ساده



دیگر از این ساده‌تر نمی‌شود. طراحی این مدل، هم صرفه‌جویی در فضا است و هم صرفه‌جویی در هزینه‌ها. شلف راحتی می‌توانید خودتان بسازید. کار پیچیده‌ای نیست.

۶- ایستگاه گوشه کنار



به این کنج جذاب و کاربردی نگاه کنید. تمام خانه‌ها بالاخره یک گوشه دنج و بدون استفاده دارند. گوشه‌ای از اتاق نشیمن، راهرو و یا اتاق خواب. وقتش رسیده که از گوشه‌ها بیشترین بهره را ببرید.

کامپیوتر یا لپ‌تاپ که هم شما را دعوت به انجام کارها پتان می‌کند و هم برای آموزش‌های فرزندتان مناسب است. هر دیواری از اتاق که از آن استفاده نکرده‌اید، می‌تواند برای این منظور مناسب باشد.

۳- گوشه مشق



شاید گوشه مشق اسم مناسبی برای این فضا باشد. شاید هم اسم بهتری به ذهن شما برسد، اما هر چه که هست این گوشه دنج برای نوشتن تکلیف و مشق کلاسی عالی است. این طراحی ثابت می‌کند که چیزی به اسم پرتی یا هدر رفتن فضا نداریم. صاحبان این منزل، افراد باهوشی بودند، چرا که از قفسه و میز شناور استفاده کرده‌اند تا در صورت نیاز مکان این وسایل را تغییر دهند. تبدیل کردن انتهای یک راهرو به چنین فضایی، جسارت هم نیاز دارد.

۴- باند فرود



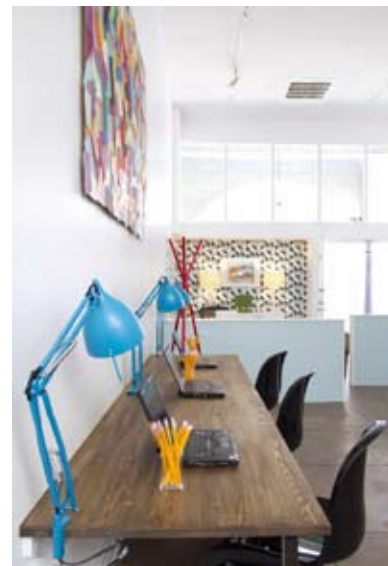
بله، اسم این طراحی، کمی عجیب است، اما تعجب نکنید. این طراحی ساده، به نوعی صرفه‌جویی در فضا است. یک بخش باز، ولی بدون استفاده از خانه را به ایستگاه تکلیف تبدیل کنید. با نصب یک میز دیواری و قرار دادن یک

۱- ایستگاه کار خانوادگی



این فضا همانطور که در عکس نیز دیده می‌شود، یک فضای کاری کافی است. اشتراک گذاری یک فضای کاری با کودکان (والد و کودک با هم) می‌تواند شریطی را ایجاد کند تا آن‌ها در صورت نیاز به راهنمایی و کمک، بلافاصله با شما ارتباط بگیرند. در این اتاق هر کدام از افراد خانواده، جایگاه مخصوص خود را دارند. ضمن اینکه با هم هستند و می‌توانند به یکدیگر کمک کنند.

۲- آزمایشگاه کامپیوتری خانگی



تا زمانی که فرزندتان شما به دوره تحصیلی متوسطه (راهنمایی) برسند، احتمالاً کامپیوتر برای آنها به یک ابزار ضروری تبدیل می‌شود. شما می‌توانید یک فضای مدرن برای این مورد تهیه کنید. میز باریک و کشیده و چند

۷- یک میز کار ساده و بی تکلف



این شلف ساده با چند پایه شیک به دیوار وصل شده است. صندلی‌های مثل چهارپایه‌ای آن، علاوه بر فضای کاری و درسی، یک فضای شیک دکوراتیو در خانه ایجاد کرده است. یک فضای امن که برای استفاده تک تک افراد خانواده خوب است.

۸- ایستگاه کمد دیواری



آیا به این موضوع فکر کرده‌اید که کمد دیواری می‌تواند به جای اینکه از اسباب‌بازی پر شود، به فضای درسی و مطالعه تبدیل شود؟ این طراحی بسیار هوشمندانه است. محیطی که در آن هر دو فرزند خانواده می‌توانند فضای درسی خود را داشته باشند و با تقسیم‌بندی هنرمندانه، مشکلی برای جای دادن وسایل خود نداشته باشند.

۹- کلوپ مشق



آیا می‌خواهید تکالیف نوشتن فرزند خود را سرگرم‌کننده‌تر کنید؟ این کلوپ کوچک و جمع و جور، یک رویای کامل است برای کودکان. یک ایستگاه با عرض یک متر، فضایی ایجاد کرده که کودک در آن هم تکالیفش را می‌نویسد و هم کار دستی درست می‌کند. یک تخته سیاه بزرگ روی دیوار، یک میز گوشه‌ای، وسایل و لوازم جانبی و ... به جذابیت فضا افزوده‌اند.

۱۰- فضای زیر تخت خواب



بله، معمولاً از فضای پایین تخت‌خواب‌های بلند، استفاده می‌شود و این فضا در یک اتاق زیر شیروانی می‌تواند بزرگ‌تر باشد. به این ترتیب دو فضای ضروری را در یک مکان گنجانده‌اید. این طراحی بسیار هوشمندانه است.

۱۱- ایستگاه مشقی میز تا شو



اگر فکر می‌کنید که فضایی برای ایستگاه درسی کودک‌تان ندارید، بهتر است. قبل از ناامیدی، دوباره فکر کنید. بعضی فضاها کارایی زیادی دارند. این میز وقتی باز می‌شود تبدیل به یک میز مطالعه می‌شود. وقتی که کار کودک‌تان تمام شد، با تا خوردن و بستن آن به عنوان در کابینت مورد استفاده قرار می‌گیرد. دقت کردید که کار نشد ندارد. آن هم با این کیفیت خوب.

۱۲- میز شناور



بله، با شما موافقم. طراحی این اتاق زیبا و منحصر به فرد است. جذابیت هندسی هم دارد. این میز شناور به این اتاق خواب سفید، رنگ و تنوع زیاد داده است. هم یک جور صرفه‌جویی در فضا است و هم تنوع در رنگ‌بندی و ایجاد دکوراسیونی شیک.

برای فرزند

۱۳- ایستگاه چهار نفره



این فضای چهار نفره خانوادگی، طراحی دقیق و هوشمندانه‌ای دارد. یک فضای مناسب برای مطالعه و انجام کارهای مدرسه و کاری، درست کردن کاردستی و حتی کار با کامپیوتر که می‌توانید افراد خانواده را در حین انجام این فعالیت‌ها کنار هم داشته باشید. پایه‌های میز چهار گوش، به شکلی طراحی شده‌اند که می‌توانند در قالب باکس برای نگهداری وسایل و ابزار مورد نیاز، استفاده شوند.

۱۴- فضای بازسازی شده اتاق زیر شیروانی



وقتی فضای پرتی داشته باشید و آن را با یک روش خلاقانه طوری طراحی کنید که حداکثر استفاده را از حداقل فضای ببرد، نتیجه‌اش می‌شود این بخش از اتاق زیر شیروانی. رنگ‌های روشن، قفسه‌بندی کتاب‌ها، میز و صندلی‌ها و ... همه چیز کامل و بی‌نقص است و این را می‌گویند یک طراحی درجه یک.

۱۵- ایستگاه کامل کاری



این ایستگاه مشق، فضایی آفتابی و دلپذیر دارد. بیشترین استفاده از فضا شده است و اتاق همه چیز را به طور کامل در خود جای داده است. یک طراحی هوشمندانه می‌تواند معمولی‌ترین فضاها را نیز به مکانی دلچسب و ایده‌آل تبدیل کند.

۱۶- ایستگاه مشقی در آشپزخانه



اگر آشپزخانه بزرگی دارید که اتفاقاً فضای اضافی بدون استفاده دارد، می‌توانید ایستگاه کاری و مشقی را به آنجا منتقل کنید. آشپزخانه ایده خوبی است و می‌توانید در حین انجام کارهای خانه به امورات مدرسه فرزند خود نیز توجه کنید. اگر فرزندان کلاس یا فعالیت آنلاین دارد، شما نیز می‌توانید روی فعالیت‌های او نظارت بیشتری داشته باشید. این میز تو کار برای دکوراسیون این آشپزخانه، فوق‌العاده زیبا است.

۱۷- فضای پرت زیر پله



وقتی صحبت از ایستگاه مشق به میان می‌آید، قرار نیست که خودتان را به اتاق و فضای چهار دیواری آن محدود کنید. فضای زیر پله هم می‌تواند این امکان را در اختیارتان قرار دهد و شما را به هدف‌تان برساند.

۱۸- میز مشق غلتان



اگر ساده بودن فضا و کارها برای شما در اولویت است و یا اینکه اگر توان مالی کافی برای هزینه کردن ندارید، می‌توانید با یکی از این جاسبدهای چرخان، کار فرزند خود را راه بیندازید. وسایل مورد نیازش را داخل آن بچینید و در هر موقعیت خانه که خواستید، از او بخواهید مشغول رسیدگی به تکالیف مدرسه شود، مثلاً جاسبدهی را به آشپزخانه ببرید یا کنار خودتان در اتاق نشیمن.

خیاطی

چگونه از یک تی شرت، کوله پشتی بدوزیم؟



آیا دوست دارید که یاد بگیرید از یک تی شرت، یک کوله پشتی درست کنید؟ اگر به انجام این کار تمایل دارید، در این پروژه خیاطی با ما همراه باشید تا با هم یک کوله پشتی ساده برای فرزندان مان آماده کنیم. بچه های کوچک علاقه زیادی به استفاده از کوله پشتی دارند. آنها دوست دارند وسایل شخصی خود را در کوله بزنند و با خودشان به این ورو آن ور بکشند. شاید با انجام این کار احساس بزرگی به آنها دست می دهد. به هر حال هر چه که باشد، این کوله پشتی می تواند منجر به خوشحالی و سرگرمی آنها شود. باور کنید که آماده کردن این کوله پشتی راحت تر از آن چیزی است که فکرش را می کنید. تقریباً همه ما با کوله پشتی و شکل و فضای کلی آن آشنا هستیم. با انجام این پروژه، می توانید در حوصله و فرصت مناسب، کوله پشتی های بیشتری درست کنید و آنها را به کودکان دیگر در اطراف خود هدیه دهید. این کوله پشتی ها بسیار سبک هستند و به راحتی با چند آرم و برچسب، تزئین می شوند. با این اوصاف اگر دوست دارید که این کار را انجام دهید، با ما همراه شوید:

وسایل مورد نیاز

- * تی شرت بزرگسال
- * وسایل دوخت و دوز
- (بله، به همین اندازه راحت و دم دستی می توانید کار را شروع کنید).



◀ دو طرف (عرض) مستطیل را هم به بدنه کیف دوخت بزنید.
 ▶ در قسمت یقه لباس و از پشت آن دو شکاف کوچک در اندازه های یک و دو و نیم سانتی متر ایجاد کنید.
 با کمک یک سنجاق قفلی، بند سجاغ (لبه پایین تی شرت) را از میان دو شکاف دور یقه تی شرت عبور دهید.
 ▶ بند را بکشید تا از هر دو طرف برابر باشد و آن را در قسمت جلوی یقه روی هم قرار دهید تا بند از هر دو طرف به یک اندازه شود (در شکل کاملاً مشخص است).
 ▶ وقتی که مربع تی شرت را از قسمت روی پارچه نگاه می کنید، بند از هر دو طرف یک اندازه دارد. هر دو سر آن را تا لبه پایین مربع بکشید و هر کدام را به یک طرف پایین مربع سنجاق کنید تا بند از هر دو سر به بدنه کوله پشتی وصل شود.

برش بزنید تا از آن به جای یک حلقه بزرگ و یک تکه استفاده کنید.
 ▶ بخش بدن تی شرت را که جدا کرده بودید، روی میز پهن کنید، البته آن را از پشت پارچه پهن نمایید. انتهای طول مستطیل ها را از لبه به اندازه یک و نیم سانتی متر تا بزنید و زیر پایین و بالای مربع بزرگ قرار دهید.
 هر دو بخش را با سنجاق به مربع اصلی وصل کنید. لبه دور دوزی مستطیل ها (آستین ها) روی مربع قرار می گیرند و لبه خام تا می خورد. این دو بخش، قرار است که جیب کوله پشتی باشند.
 ▶ لبه پایین هر دو جیب را که تازه بودید، به دو ضلع بالا و پایین بخش مربع بدوزید.

دستورالعمل

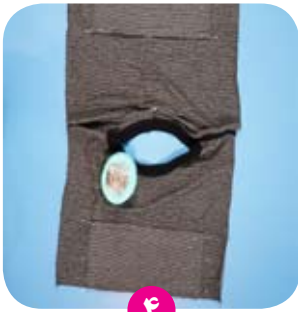
◀ ابتدا اگر تی شرت مورد نظر، تگ دارد، آن را جدا کنید.
 ▶ تی شرت را روی میز یا سطح کار خود پهن کنید. از قسمت بالای آن به اندازه یک مستطیل یا مربع برش بزنید. شکل مربع آن بهتر است. پس ابعاد ۳۵ * ۳۵ سانتی متر را از قسمت بالای تی شرت که یقه در آن بخش است، جدا کنید، طوری که یقه درست وسط لبه بالایی مربع باشد.
 ▶ از قسمت آستین ها نیز به اندازه دو تا مستطیل جدا کنید، از هر کدام یکی، طرف بلند مستطیل (طول مستطیل) بخش لبه دور دوزی شده سر آستین باشد.
 ▶ لبه پایین تی شرت که دور دوزی شده را نیز با قیچی

برای فرزند

دوخت را هم در نظر بگیرید. گوشه را مرتب کنید و کار را به رو برگردانید.
 در انتها، کوله‌پشتی دو بند از پشت، دو جیب در داخل و یک دایره در قسمت بالایی دارد که با کشیدن بندها، جمع می‌شود.

مربع بدن تی‌شرت را تا بزنید، طوری که دو طرف راست کوله‌پشتی روی هم قرار بگیرند و طرف پشت پارچه روبروی شما باشد (طرفی که جیب دارد). لبه‌ها را روی هم قرار داده و مربع را مرتب کنید تا دو ضلع چپ و راست آن را هم دوخت بزنید. یک سانتی‌متر جای

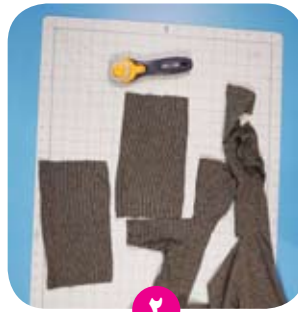
دو سر بند را در محل مورد نظر به بدنه دوخت بزنید (فقط لبه پایین بند).
 دقت داشته باشید که بندها را از روی پارچه دوخت زده‌اید، ولی جیب‌ها به بخش پشت پارچه دوخته شده‌اند.



۴



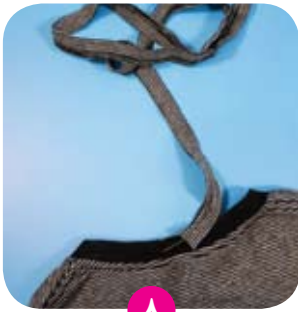
۵



۶



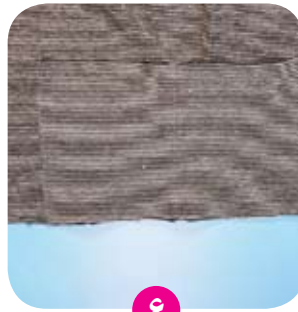
۷



۸



۹



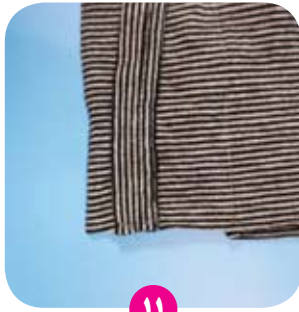
۱۰



۱۱



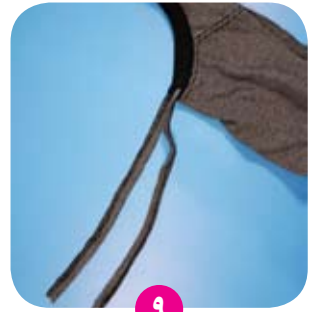
۱۲



۱۳



۱۴



۱۵



۱۶



۱۷



۱۸

نویسنده: فریبرز لرستانی «آشنا»
 تصویرساز: رفعت هاشمی سی سخت

قاصدک

همین حالا یک قاصدک روی قاب عکس من نشست. من با خوش حالی می‌گویم: «خوش آمدی. خوش آمدی». قاصدک لبخند می‌زند و می‌گوید: «ممنون. می‌خواهی گل روی قاب عکست بشوم؟»
 من خیلی خوش حال می‌شوم و زود می‌گویم: «چه قشنگی! چه قشنگی!»
 قاصدک آهسته آهسته روی قاب عکس من قل می‌خورد. او هم می‌گوید: «چه قشنگی! چه قشنگی!»



برای فرزندان

◀ شاعر: فریبرز لارستانی «آشنا»
◀ تصویرساز: مرضیه صادقی

خروس

عروسکم خروسه
یواش منو می بوسه

قوقولی قوقو می خونه
میگه: «کو آب و دونه؟»

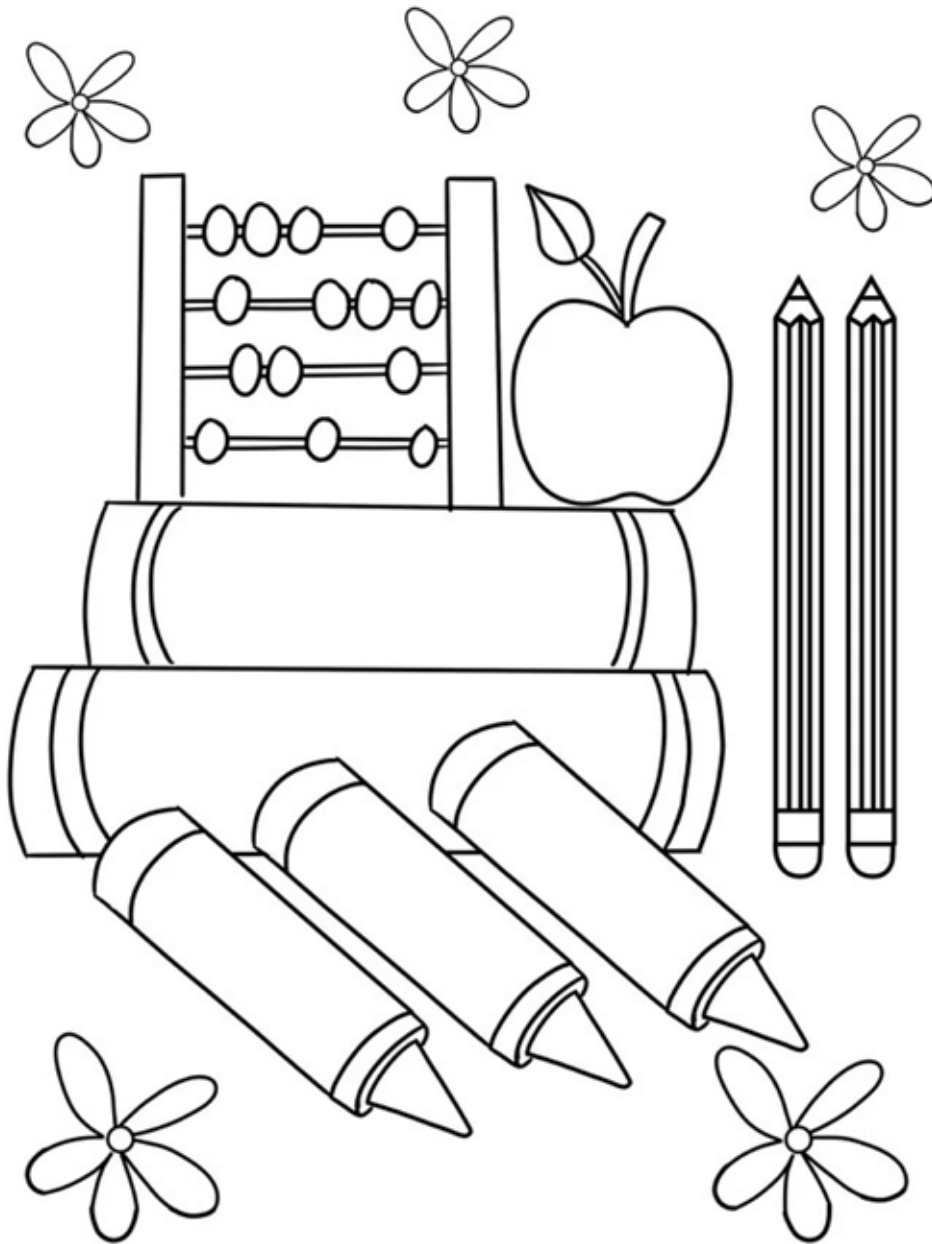
منم براش با لبخند
دونه و آب میدارم

دس می کشم رو تاجش
میگم که دوستت دارم.



به مدرسه خوش آمدی

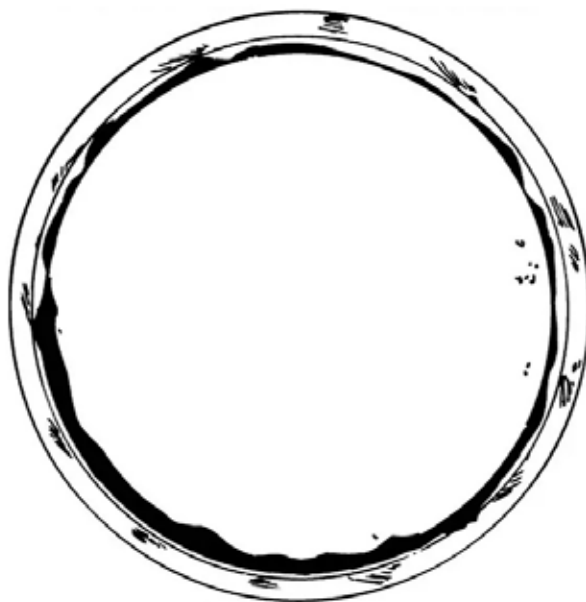
هر چه در این تصویر می بینی، رنگ آمیزی کن.



برای فرزندان

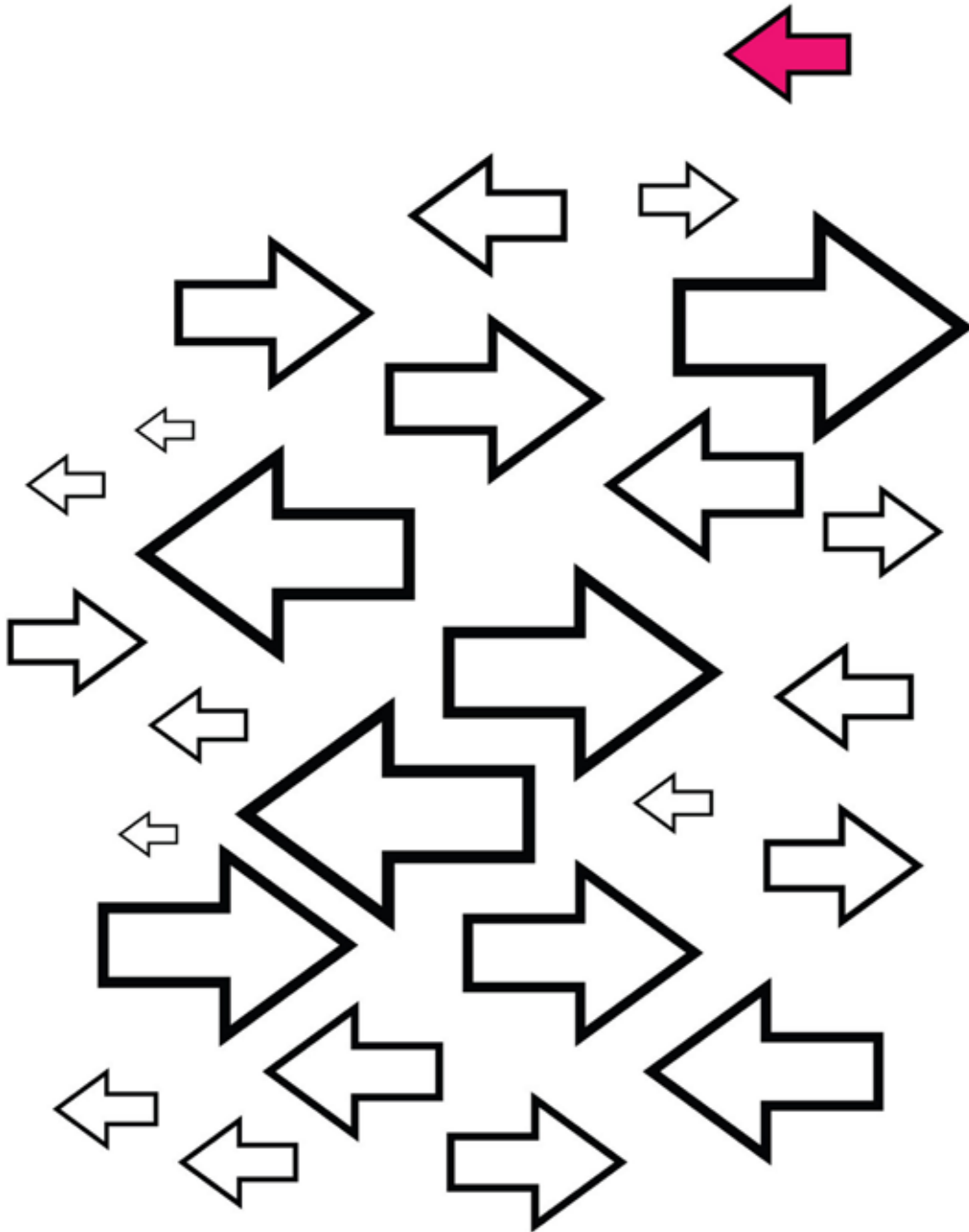
بیا پیتزا درست کنیم!

هر کدام از مواد غذایی را که دوست داری رنگ بزن، با قیچی برش بزن و در بشقاب بچسبان و از آنها در تهیه پیتزا استفاده کن.



آموزش جهت‌ها

فلش‌هایی که به سمت چپ هستند را رنگ بزن.



برای فرزند

بشمار و بگو

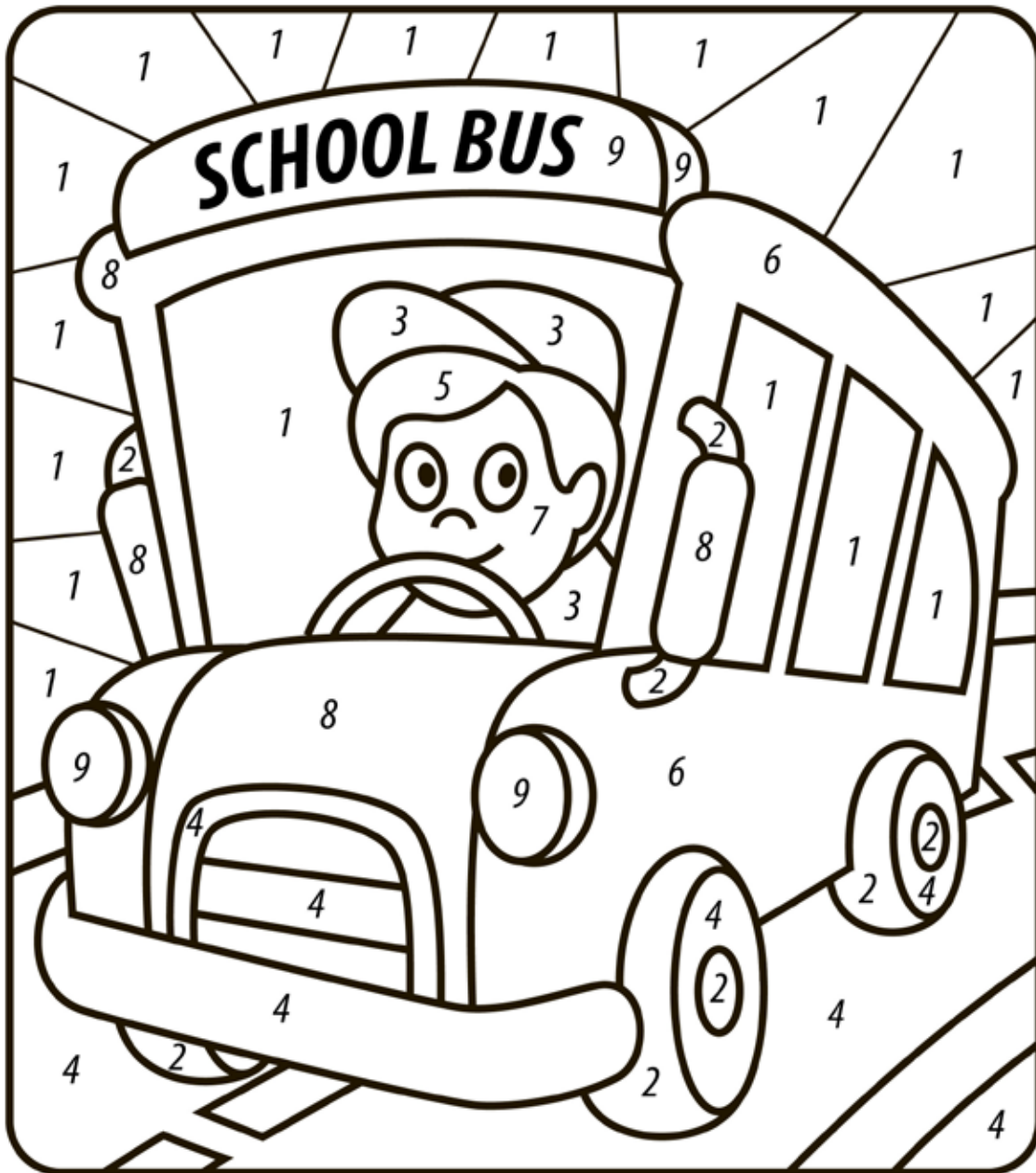
تعداد این موارد را در تصویر بشمار و در مربع بنویس.

چند تا؟



سرویس مدرسه




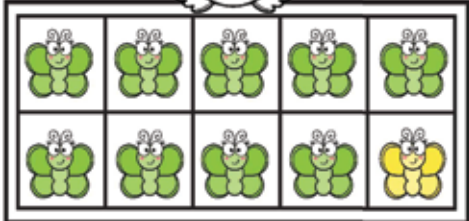

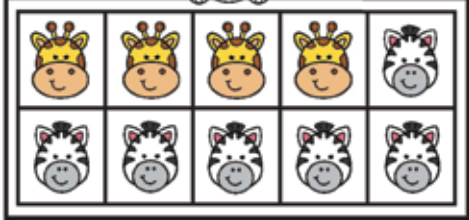
این تصویر را با توجه به عددهای نوشته شده، رنگ آمیزی کن.
 ۱- آبی. ۲- مشکی. ۳- سبز. ۴- خاکستری. ۵- قهوه‌ای. ۶ و ۸- زرد. ۷- صورتی خیلی کم‌رنگ. ۹- قرمز



برای فرزند

دهتایی

جاهای خالی را با توجه به عکس‌ها پر کن.

	
<p>_____ + _____ = 10</p>	<p>_____ + _____ = 10</p>
	
<p>_____ + _____ = 10</p>	<p>_____ + _____ = 10</p>
	



روش تهیه

۹ ماده اول را در ظرف مناسبی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. حدود ۲۰ دقیقه صبر کنید تا به آرامی بجوشد و گاهی هم بزنید تا سبزیجات نرم شوند. آن گاه از روی حرارت بردارید و بگذارید کمی خنک شود. سپس در مخلوط کن یا دستگاه غذاساز بریزید تا یکدست شود. در صورت نیاز کمی آب سبزیجات یا آب بیفزایید تا به غلظت مورد نظر برسد. اکنون روی آن گشنیز بریزید و در صورت تمایل با آب لیموترش سرو کنید.

سوپ گل کلم

مواد لازم

گل کلم خرد کرده	۱ عدد
سیب زمینی خرد کرده	۵ عدد متوسط
پیاز خرد کرده	۱ عدد درشت
هویج خرد کرده	۴ عدد متوسط
کرفس خرد کرده	۲ ساقه
آب سبزیجات	۹۰۰ میلی لیتر
پودر سیر	نصف قاشق چایخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
پودر زیره	۱ قاشق چایخوری
برگ های گشنیز تازه	برای تزئین
لیموترش	در صورت تمایل



روش تهیه

آنچه را در مخلوط کن بریزید تا یکدست شود. نیمی از روغن را در تابه بریزید و مرغ را در آن تفت دهید تا طلایی شود. مرغ را خارج کنید، بقیه روغن را در ظرف بریزید. آنگاه پیاز را بیفزایید و ۲ دقیقه دیگر تفت دهید. پیاز نباید قهوه‌ای شود. سپس کاری را اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر روی حرارت هم بزنید. حالا هویج و گل کلم و سپس شیر، آب مرغ و پوره آنه را بیفزایید. اکنون مرغ را به تابه برگردانید و آن را به جوش بیاورید. حرارت را کم کنید، در ظرف را بگذارید و ۱۵ دقیقه دیگر آن را بپزید تا مرغ کامل بپزد. آن گاه نخود فرنگی را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بپزید. برای سرو، برگ های گشنیز را روی آن بریزید.

مرغ با آنه و کاری

مواد لازم

آنه خرد کرده	۳ عدد
روغن مایع	۱ قاشق سوپخوری
ران مرغ بدون استخوان خرد کرده	۱ کیلوگرم
پیاز خرد کرده	۱ عدد
کاری	۱ قاشق سوپخوری
گل کلم خرد کرده	یک دوم عدد
هویج خرد کرده	۲ عدد
شیر	۴۰۰ میلی لیتر
آب مرغ	یک دوم پیمانه
نخود فرنگی پخته	۱ پیمانه
برگ های گشنیز برای سرو	مقداری



میان وعده
مدرسه

کیک سیب

مواد لازم

سیب خرد کرده	۳ عدد
ماست	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
پودر دارچین	یک و نیم قاشق چایخوری
آرد	۲ پیمانه
کره	۸۰ گرم

روش تهیه

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. سیب را در دستگاه غذاساز بریزید. مراقب باشید خیلی پوره نشود. آن گاه تخم مرغ، ماست و کره را در دستگاه غذاساز بریزید و ۱۵ ثانیه مخلوط کنید. حالا آرد و دارچین را هم بیفزایید. مایه حاصل را در قالبی که کاغذ روغنی انداخته‌اید بریزید و ۴۵ دقیقه با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد بپزید. سپس از فر خارج کنید و روی توری فلزی بگذارید تا خنک شود.



میان وعده
مدرسه

مافین هویج معطر

مواد لازم

آرد	۱ پیمانه
آرد سبوسدار	۱ پیمانه
بیکینگ پودر	۲ قاشق چایخوری
هویج رنده کرده	۲ پیمانه
دارچین	۱ قاشق چایخوری
هل	یک دوم قاشق چایخوری
جوز هندی	یک دوم قاشق چایخوری
ماست	۱ پیمانه
آب	یک چهارم پیمانه
کره	یک چهارم پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد

روش تهیه

فر را از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. مواد خشک را با هم در ظرف مناسبی مخلوط کنید. آن گاه هویج را بیفزایید و خوب هم بزنید. سپس مواد مرطوب را بیفزایید و خوب هم بزنید. داخل قالب ۱۲ تایی مافین را چرب کنید یا کاغذ روغنی بیندازید و از مواد پر کنید. مافین را حدود ۲۰ دقیقه بپزید تا طلایی شود. اکنون روی توری فلزی بگذارید تا خنک شود.

میان وعده
مدرسه

کوک‌های موزوکره بادام زمینی

مواد لازم

موز رسیده و پوره کرده	۳ عدد کوچک
جو پرک	۲ پیمانه
دارچین	یک و نیم قاشق چایخوری
تخم کتان آسیاب شده	۳ قاشق سوپخوری
دانه چیا	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	یک و نیم قاشق چایخوری

برای روی کوکی

بادام زمینی آسیاب کرده یک دوم پیمانه
شیر یک چهارم تا یک دوم پیمانه

روش تهیه

فر را از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. روی سینی فر را کاغذ روغنی بیندازید. آن گاه در ظرف مناسبی، موز را له کنید و با بقیه مواد لازم مخلوط نمایید. از خمیر حاصل، ۱۲ تکه بردارید و با کمی فاصله از هم روی سینی فر قرار دهید. سپس هر کوکی را با انتهای لیوانی که چرب کرده‌اید، کمی پهن نمایید. حالا کوکی‌ها را حدود ۱۵ دقیقه در فر بپزید تا کمی خودشان را بگیرند. اکنون حدود ۵ دقیقه صبر کنید تا کوکی‌ها روی سینی فر خنک شوند. آن گاه بر روی توری فلزی منتقل کنید.

برای روی کوکی‌ها

در ظرف مناسبی، بادام زمینی آسیاب شده را با یک چهارم پیمانه شیر هم بزنید. در صورت نیاز، مقدار بیشتری شیر بیفزایید. آن را روی کوکی‌ها بریزید.



دستورخانه کودکان



همین الان
با موبایلتان
وارد شوید



طعم بی نظیر، پنیر پیتزای واقعی را
امتحان کنید!

MOZZARELLA

پنیر موزارلا؛ پنیر اصلی پیتزا



پنیر موزارلا کم چرب + کم نمک

رژیمی، مناسب افرادی که نمی‌توانند، نمک و چربی زیاد بخورند. با حداقل نمک و اسیدهای چرب و کالری کمتر

پنیری سالم برای عاشقان پیتزا

سرشار از کلسیم و پروتئین

برای تقویت استخوان‌ها و عضلات



پنیر موزارلا کم چرب

رژیمی، با چربی و کالری کمتر، مناسب برای نوجوانان کم تحرک، ورزشکاران و خانم‌ها که می‌خواهند زیبا و سالم بمانند

پنیری سالم برای عاشقان پیتزا

سرشار از کلسیم و پروتئین

برای تقویت استخوان‌ها و عضلات



پنیر موزارلا پر چرب

با طعم قوی و بافت لطیف و کشدار خوشمزه با طعم به‌یاد ماندنی با چربی تنظیم شده برای یک پیتزای اصیل

پنیری سالم برای عاشقان پیتزا

سرشار از کلسیم و پروتئین

برای تقویت استخوان‌ها و عضلات

استودیو وروجک

آتلیه تخصصی

نوزاد | کودک | بارداری



اطلاع از قیمت ها و هماهنگی وقت

ما را در اینستاگرام دنبال کنید

☎ ۰۲۱ ۸۸ ۵۲ ۱۵ ۵۷

📷 studiovorojak

🌐 www.studiovorojak.com