

خانواده سالم

تغذیه سالم

تألیف

دکتر سهیلا خزاعی

فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان
عضو هیأت علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر سعید خزاعی

پزشک خانواده



خانواده سالم تغذیه سالم

فروست: ۷۴۸

تألیف: دکتر سهیلا خزاعی

دکتر سعید خزاعی

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: آیدا روستا

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، آذر ۱۳۹۲، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۸۷-۷

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: خزاعی، سهیلا، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: خانواده سالم تغذیه سالم
/ تألیف سهیلا خزاعی، سعید خزاعی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص، قطع: رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۸۷-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: خانواده - بهداشت، خانواده -
جنبه‌های روانشناسی، خانواده - مسائل متفرقه،
کودکان - پرستاری و مراقبت
شناسه افزوده: خزاعی، سعید، ۱۳۵۲ -
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ خ/ع/۷۷۷/۷ RA
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۱۴۷۸۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۸۲۰۴۰
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۷۲۸۲۰۴۴-۰۸۳۱

بها: ۹۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱:	دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲:	دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل:	دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

تقدیم به پدر و مادرم

که از نگاهشان صلابت
از رفتارشان محبت
و از صبرشان، ایستادگی را آموختم.

و تقدیم به آنانی که،
انسان را به انسانیتش می‌شناسند و بر او ارج می‌نهند.

مقدمه

... کودک سعی داشت با پدرش که سرگرم تماشای تلویزیون بود، بازی کند. اما پدر بی‌حوصله بود و برای مشغول کردن کودک، صفحه‌ای از روزنامه که نقشه‌ی جهان بر آن نقش بسته بود را قطعه قطعه کرد تا کودک آن را مثل یک پازل، همان‌طور که هست، دوباره بچیند... فکر می‌کرد کودکش ساعت‌ها سرگرم خواهد شد... لحظاتی بعد کودک نقشه را کامل کرد و به پدر داد و پدر متعجب پرسید: مگر تو جغرافی بلد هستی؟

کودک پاسخ داد: جغرافی دیگر چیست؟ پشت این صفحه تصویری از یک آدم بود، آدم را که ساختم، دنیا هم خودبخود ساخته شد... .

این تمثیل از اهمیت مقام پدر و مادر و خانواده حکایت می‌کند. اساسی‌ترین نهاد جامعه خانواده است، ساختار فرهنگی و اجتماعی جامعه با خانواده شکل می‌گیرد. خانواده، بهترین سال‌های هر فرد را در اختیار دارد تا در مورد تعیین اهداف زندگی آموزش دهد، چگونگی کنترل احساسات را به فرزندان بیاموزد و با پیشگیری از حوادث، مشکلات تغذیه‌ای و آسیب‌های جسمی- روانی- معنوی، اضطراب‌ها و تنش‌ها و تهدیدها را به فرصت‌های آموزش و رشد در خانواده تبدیل نماید. ارتباط سالم در خانواده، مراقبت مناسب در سنین مختلف زندگی، سلامت باروری، سلامت سالمندان و تغذیه مناسب ما را به سوی جامعه‌ای متعالی رهنمون خواهد نمود برای خانواده‌هایی که می‌خواهند با وجود فشارهایی فزاینده مشکلات اجتماعی زندگی و تنگناهای اقتصادی مقاومت کنند و آسیب نینند و در زندگی جاری با همین امکانات و با همین شرایط، خوب و سالم و صمیمی زندگی کنند... . قدم اول آگاهی و توانمندی و قدرت به اجراء در آوردن این آگاهی است.

هر قدر دانش ما در مورد شیوه زندگی سالم بیشتر باشد، رفتارهای آسیب‌زای افراد در خانواده کمتر و سطح سلامتی افزایش پیدا می‌کند. امید آن که قدمی هر چند کوچک در این زمینه برداشته باشیم.

فهرست

فصل ۱: سلامت روانی - معنوی خانواده.....	۷
مقدمه	۷
تأثیر روابط خانوادگی بر رشد و تکامل کودکان.....	۱۱
تأثیر وضعیت اقتصادی بر رشد و تکامل فرزندان.....	۱۲
مادران شاغل و رشد روانی اجتماعی کودک	۱۳
پنج قاعده کلی برای والدین.....	۱۴
فصل ۲: پیشگیری از سوانح و حوادث کودکان.....	۲۱
شیوع حوادث برحسب سنین مختلف.....	۲۲
خفگی.....	۳۳
سوختگی.....	۳۹
سقوط.....	۴۲
مسمومیت‌ها.....	۴۲
مسمومیت با مونواکسید کربن.....	۴۷
مسمومیت‌های دارویی.....	۵۲
آشنایی با مسمومیت‌های غذایی و نحوه پیشگیری از آنها.....	۵۸
مسمومیت با سموم دفع آفات.....	۷۱
اقدامات اولیه در برخورد با گزیدگی‌ها.....	۷۴
پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها در کودکان.....	۸۴
ایمن‌سازی منازل از نظر بروز مسمومیت‌ها.....	۸۷
پیشگیری از مسمومیت ناشی از داروها.....	۸۸
پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از مواد غذایی و گیاهان سمی.....	۹۰
پیشگیری از بروز مسمومیت با مواد شیمیایی و شوینده خانگی.....	۹۱
پیشگیری از مسمومیت با منوکسید کربن.....	۹۲
غرق شدن.....	۹۲
بریدگی‌ها.....	۹۳
تصادفات.....	۹۳
فصل ۳: تغذیه شیرخوار - شیرمادر.....	۹۵
توصیه به مادران شاغل برای حفظ تداوم شیردهی.....	۱۰۵
مراقبت‌های بهداشتی درمانی کودک سالم.....	۱۱۰

۱۱۲	اصول مهم در تغذیه تکمیلی
۱۱۴	نحوه شروع غذای کمکی
۱۱۶	مقوی و مغذی کردن غذای کودک
۱۱۷	اسهال
۱۲۴	عفونت تنفسی و علائم خطر در کودکان
۱۲۷	تغذیه و بیماری
۱۳۰	فصل ۴ : تعریف سلامت باروری
۱۳۲	تنظیم خانواده
۱۵۶	سرطان‌ها
۱۶۱	سرطان‌های دستگاه گوارش
۱۶۲	سرطان پوست
۱۶۵	فصل ۵ : سالمندان
۱۷۹	فصل ۶ : تغذیه سالم
۱۸۹	شروع و نحوه تغذیه تکمیلی
۱۹۲	مکمل‌های غذایی کودک
۱۹۴	وضعیت صحیح شیر دادن
۱۹۶	وضعیت درست شیر خوردن
۲۰۲	ذائقه سازی
۲۰۸	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۲۱۷	تغذیه مادران شیرده
۲۱۹	نیازهای تغذیه‌ای در سنین مدرسه
۲۲۲	نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ
۲۲۶	ارزیابی وضعیت تغذیه و رشد کودکان و نوجوانان
۲۳۱	تغذیه دوران سالمندی
۲۳۶	پیشگیری از اختلالات تغذیه‌ای شایع
۲۴۴	دریافت کلسیم و روی
۲۴۸	مراقبت پیشگیری از کمبود ید و پایش میزان ید ادرار
۲۵۰	اهمیت دریافت ریز مغذی‌ها
۲۶۶	ضمیمه

سلامت روانی - معنوی خانواده

مقدمه

خانواده گروه کوچکی است که محل انتقال سنت‌ها، باورها و انواع مختلف شناخت‌هاست. خانواده از طریق اجتماعی بارآوردن کودک، میراث فرهنگی آماده و تجربه شده بوسیله نسل‌های گذشته را در اختیار کودک می‌گذارد و برای او ایدئولوژی خاص را فراهم می‌آورد. عضو خانواده بودن یعنی در نوعی شبکه عاطفی سهیم شدن، به یک گروه اجتماعی تعلق داشتن، تاریخ مشترک داشتن و به محیط زندگی خاصی عادت کردن که اهمیت خانواده به خاطر همین دستاوردهاست.

خانواده اولین محیطی است که شخصیت و فرهنگ کودک را شکل می‌دهد و رشد و تکامل جسمی، روحی، اجتماعی و معنوی کودک در آن پایه‌گذاری می‌شود.

خانواده در جوامع انسانی کارکردهای خاصی دارد که مهم‌ترین آن‌ها

عبارتند از:

۱. تولیدمثل
۲. خدمات اقتصادی
۳. نظم اجتماعی
۴. اجتماعی کردن
۵. حمایت عاطفی، معنوی
۶. آموزش و پرورش کودک

گرچه با پیشرفت جوامع، مسئولیت تعدادی از کارکردهای خانواده را سایر ارگان‌ها به عهده گرفته‌اند اما سه کارکرد مهم تولیدمثل، آموزش و پرورش کودک، اجتماعی کردن و حمایت عاطفی - معنوی وی همچنان از مسئولیت‌های مهم خانواده می‌باشد که در بهداشت روانی از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است. بطور کلی در خانواده اولین قدم‌های اجتماعی شدن کودک برداشته می‌شود. خانواده اسم خود را به کودک انتقال می‌دهد و بدینوسیله او را در شبکه‌ای از خویشاوندی قرار می‌دهد که چند نسل را در برمی‌گیرد، لذا خانواده اولین هویت اجتماعی کودک را فراهم می‌آورد. موقعیت اجتماعی والدین، محل سکونت، بافت‌های اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر کودک را مشخص می‌کند و بالاخره شغل و تحصیلات والدین، کودک را در طبقه اجتماعی معینی جای می‌دهد.

در بحث خانواده بررسی دو عامل در رابطه اعضاء مهم تلقی می‌شود:

۱. روابط زناشویی و تأثیر آن بر بهداشت روانی خانواده
۲. روابط بین کودکان و والدین و تأثیر آن بر بهداشت معنوی - روانی خانواده

روابط زناشویی و تأثیر آن بر بهداشت روانی خانواده

والدین با ایجاد حمایت متقابل از نظر عاطفی و فیزیکی برای یکدیگر امنیت ایجاد می‌کنند. والدین به دو امر مهم حمایت و امنیت به‌خصوص برای مراقبت از فرزند، شدیداً نیازمندند. تحقیقات نشان می‌دهد که زمانی که حمایت متقابل بین والدین وجود داشته باشد، وقت بیشتری را با فرزندان سپری می‌کنند و رابطه آن‌ها با کودکان همراه با مهر و محبت بیشتری می‌باشد.

ناهماهنگی و تضاد بین والدین باعث ایجاد افکار مغشوش در کودک می‌گردد و افزایش رفتارهای ضداجتماعی را به دنبال دارد. (این تأثیرات منفی در پسران بیشتر از دختران است).

روابط بین کودکان و والدین و تأثیر آن بر بهداشت روانی خانواده

تماس نزدیک نوزاد با مادر در اولین ساعات زندگی در سرنوشت وی و همچنین وابستگی هیجانی به دیگران نقش بسیار مهمی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که تماس بدنی زودرس برای نوزاد، افزایش وزن بهتر، گریه کمتر و لبخندهای بیشتری را فراهم می‌آورد. همچنین نوزاد نیز از تحریکات و بازی با پدر لذت می‌برد و در خانواده‌هایی که والدین با کودکان خود بازی نمی‌کنند و محرک‌های فیزیکی و روانی - معنوی را برای آن‌ها فراهم نمی‌سازند، آن‌ها را نوازش نمی‌کنند و ... کودکان کمتر احساس امنیت می‌کنند. این کودکان آسیب پذیرترند و کمتر به دنبال ارتباط با دیگران می‌روند و ممکن است در آینده رفتاری مشابه والدین با فرزندان خود داشته باشند.

محرومیت از تماس‌ها و نوازش‌های بدنی، عامل بنیادی در ایجاد مشکلات عاطفی، روان‌پریشی، تجاوز، پرخاشگری و حتی استفاده از مواد مخدر و الکل است. والدین با دریغ کردن نوازش‌های جسمی از کودکان، فرزندان را به اجتماع تحویل می‌دهند که در ایجاد رابطه با دیگران ناتوان می‌مانند و حتی برای انجام دادن رفتارهای خشن و جنایت‌آمیز آمادگی نشان می‌دهند.

چرا روابط گرم و دوستانه با کودک در افزایش سلامت روانی مهم است؟

- با بودن این رابطه گرم و دوستانه، کودک بیشتر تمایل دارد تا رابطه خود را با والدین حفظ نماید و از تقویت‌های مثبت از جانب آن‌ها برخوردار گردد. استفاده از منطق و توضیحات کافی از سوی والدین که در روابط گرم و دوستانه از آن استفاده می‌شود، به کودک کمک می‌کند تا قوانین اجتماعی را درست درک کرده و ارزش‌ها و قوانین اجتماعی را درون‌سازی کند.

- رشد عاطفی کودک زودتر و بهتر صورت می‌گیرد.

تحقیقات نشان می‌دهد که وجود نظارت منطقی از طرف والدین باهدف ایجاد انضباط اجتماعی و فردی در کودک، در رشد مثبت اجتماعی و درک صحیح قوانین حاکم بر محیط کودک مؤثر است و این نیاز به اعمال کنترل عادلانه همراه با ایجاد روابط گرم و دوستانه دارد.

جو عاطفی خانواده، به مجموع روابط و تعاملات عاطفی که بین اعضای یک خانواده وجود دارد گفته می‌شود. مثل نحوه ارتباط و طرز برخورد افراد با یکدیگر، نظر افراد خانواده نسبت به هم و احساسات و علاقه آنها و همکاری آنها در کارها با یکدیگر. روابط بین اعضای خانواده به سه صورت ممکن است ظاهر شود:

- فضای پذیرنده و احترام متقابل به همدیگر
- عدم دخالت در کار یکدیگر یا آزادی مطلق افراد در خانواده
- دیکتاتوری یا حاکمیت یک نفر بر دیگران

- **فضای پذیرنده:** عاقلانه‌ترین و انسانی‌ترین راه زندگی است. همه افراد به تناسب موقعیت و امکانات خود حق دخالت در اداره امور خانه و اظهار نظر در مورد مسائل مختلف جاری در خانواده را دارند و برای هم احترام قائل هستند.

- **عدم دخالت در کار یکدیگر و آزادی مطلق:** در این خانواده هر کسی هرکاری که می‌خواهد انجام می‌دهد و دیگری دخالت در کارش نمی‌کند. از آنجایی که تمایلات هر فرد با فردی دیگر متفاوت است، در نتیجه هرج و مرج و بی‌نظمی بر روابط اعضای خانواده حاکم می‌گردد. اعضاء این خانواده‌ها افرادی بی‌بندوبار، لاپبالی، خودخواه و بی‌هدف بار می‌آیند، در زندگی آنها معیار و ضابطه‌ای بر اعمال و رفتار آنها حاکم نیست، بچه‌ها از شخصیت متعادل بر خوردار نخواهند بود، احساس امنیت نکرده و قادر به زندگی سالم نیستند.

- **دیکتاتوری یا حاکمیت یک نفر بر اعمال و رفتار دیگران:** در خانواده‌هایی که حاکمیت مطلق پدر یا مادر است، احتیاجات کودکان به هیچ وجه مورد توجه قرار نمی‌گیرد و در نتیجه استعداد و مهارت کودکان، فرصت بروز پیدا نمی‌کند و همیشه دچار هیجان و اضطرابند. در مقابل دیگران، حالت خصومت و دشمنی به خود می‌گیرند و به کودکان کوچکتر از خود آزار می‌رسانند و افرادی متعصب و خشک بار می‌آیند و در معاشرت‌های اجتماعی سازگاری لازم را نخواهند داشت و اغلب متزلزل و ضعیف‌النفس هستند. در مراحل مختلف زندگی از ضعف و بی‌لیاقتی خود رنج می‌برند و در تحصیل نیز گاهی موفق نیستند.

تأثیر روابط خانوادگی بر رشد و تکامل کودکان

مجموعه روابطی که بین اعضای خانواده حاکم است، بر خوردهای والدین با یکدیگر، سرزنش، عیب‌جویی و پرخاشگری آن‌ها بر رشد روانی - معنوی کودک تأثیر نامطلوبی می‌گذارد و چون کودکان قدرت تحلیل را در سنین اولیه کودکی ندارند، دچار اضطراب و دلهره می‌شوند و به دنبال آن الگوهای رفتاری مرضی مانند پرخاشگری، افسردگی، سوءظن و بدبینی و... در آن‌ها رشد می‌کند. محبت و توجه بیش از حد والدین نسبت به فرزندان، معمولاً آن‌ها را متکی به دیگران، فاقد اعتماد به نفس و خودخواه بار می‌آورد. این کودکان متوقع بوده و در مقابل موانعی که برای دیگران طبیعی و معمولی است، احساس از هم پاشیدگی روانی می‌نمایند.

فقدان یا غیبت پدر و مادر در اثر طلاق، مرگ و ... موجب اختلال در شکل‌گیری شخصیت سالم می‌گردد و ایجاد اختلال در رشد روانی کودک نموده و موجبات ناسازگاری او را در محیط خانه، مدرسه و محیط‌های دیگر فراهم می‌کند.

تأثیر وضعیت اقتصادی بر رشد و تکامل فرزندان

شرایط اقتصادی خانواده در دوران بارداری و بعد از تولد در رشد کودک بخصوص رشد جسمانی او تأثیر می‌گذارد. کودکانی که در خانواده‌های با شرایط نامطلوب اقتصادی بزرگ می‌شوند نسبت به کودکانی که در شرایط مطلوب (تغذیه، امکانات مناسب) بزرگ می‌شوند بیشتر دچار احساس محرومیت، دلهره و اضطراب می‌شوند و نسبت به دیگران بدبین‌تر خواهند بود. علاوه بر عوامل مذکور تعداد اعضاء خانواده و ترتیب تولد فرزندان نیز بر رشد و تکامل جسمی، روانی - معنوی و اجتماعی کودکان تأثیر دارد.

نکات قابل توجه:

- فرزند اول از نظر شخصیتی حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر است و نسبت به فرزند دوم حسادت دارد.
- فرزند دوم جاه طلب بوده و همواره فکر می‌کند که از فرزند اول جلو بیفتد.
- فرزند آخر از نظر شخصیتی وابسته است.
- مسائل اقتصادی، اخلاقی و نگرش‌های والدین در رشد شخصیت و ایجاد رفتارهای سالم تأثیرگذار است.
- رابطه آمیخته با محبت در درجه اول و تنبیه اندک در درجه دوم بهترین نوع رابطه مسلط میان کودک و والدین می‌باشد. تشویق و محبت سبب احساس ایمنی و اعتماد به نفس لازم در کودک می‌شود.
- تنبیه بجا و به موقع از نوع اخلاقی باعث پیدایش حس تشخیص و امید در کودک می‌شود.
- برخورد های اصولی و حساب شده، اضطراب را به حداقل می‌رساند و رشد و تکامل عاطفی و فکری در کودک ایجاد می‌نماید.
- اگر کودک همواره با تشویق و دلگرمی زندگی کند مطمئن و متکی بار می‌آید.

- اگر کودک همواره با بخشندگی زندگی کند بخشیدن به دیگران را یاد می‌گیرد.
 - اگر کودک همواره با احترام زندگی کند، احترام گذاردن به خود و دیگران را یاد می‌گیرد.
 - اگر کودک همواره با پرخاشگری زندگی کند جنگ و دعوا را یاد می‌گیرد.
 - اگر کودک همواره با خجالت و سرزنش زندگی کند، احساس گناه و عدم اعتماد به نفس را یاد می‌گیرد.
 - اگر کودک همواره مورد انتقاد قرار گیرد محکوم کردن را یاد می‌گیرد.
- والدین همواره به‌عنوان مدل و الگوی ترکیبی به شمار می‌روند. از این جهت مسئول اعمال و رفتار خود در قبال فرزندان می‌باشند.

مادران شاغل و رشد روانی اجتماعی کودک

تحقیقات نشان داده در صورتی که مادر علاقه‌مند به کارش باشد و در محیط کار، تسهیلات حمایتی کافی برای مراقبت و پرورش کودک در اختیار داشته باشد نه تنها اشتغال، آسیبی به رشد روانی و اجتماعی کودک وارد نمی‌آورد بلکه سبب رشد و تکامل بهتر کودک می‌شود. جلب همکاری پدر در نگهداری از کودک به‌خصوص در بدو تولد، در پیشرفت روانی کودک مهم شناخته شده است. مادرانی که با شرایط ذکر شده شاغل هستند؛ جهت استفاده مفیدتر از وقت خود، بهتر و دقیق‌تر برنامه‌ریزی می‌کنند و روابط گرم و صمیمی با کودک برقرار می‌نمایند. این مادران اهمیت زیادی برای نقش خود به‌عنوان والد قائل هستند، در نتیجه در ایجاد استقلال و حس مسئولیت در کودکان خود نقش مهمی ایفا می‌کنند. در غیر این صورت مادرانی که تحت شرایط نامطلوب و بدون همکاری همسر خود، مسئولیت خانه و شغل را به تنهایی به دوش می‌کشند، تحت فشار روانی زیادی قرار می‌گیرند و با افزایش خستگی و نارضایتی، وقت و انرژی لازم برای تربیت فرزندان خود را نخواهند داشت.

ارتقاء بهداشت روانی کودکان و خانواده، مستلزم یافتن راه‌حل‌های منطقی و واقع‌بینانه با توجه به شرایط اقتصادی و فرهنگی جامعه می‌باشد. آموزش دادن به والدین در مورد چگونگی تقسیم صحیح کارخانه بخصوص در نگهداری از کودکان بسیار اهمیت دارد.

فراهم آوردن تسهیلات کافی، مرخصی زایمان، وجود کودکان و مهد کودک با کیفیت بالا و تحت نظر متخصص و ایجاد مراکز نگهداری و مراقبت از کودک در خانواده می‌تواند شرایط مناسب مراقبت از کودک را فراهم نماید.

پنج قاعده کلی برای والدین

۱. *فرزند خود را دوست داشته باشید: هیچ کس به اندازه کودک به عشق و محبت، نوازش و توجه نیاز ندارد.* والدین می‌توانند هر روز عشق و توجه به کودکان را از نوزاد تازه متولد شده تا نوجوان ۱۸ ساله ابراز نمایند. والدین خیلی زود متوجه می‌شوند که نیازهای زیستی کودکان با افزایش سن آن‌ها تغییر می‌کند، اما اغلب فراموش می‌کنند که عشق یک نیاز دائمی است. عشق، محبت و توجه و مراقبت، عناصر اصلی هر نوع رابطه است. بدون رعایت این عناصر، کودکان پژمرده می‌شوند و فرو می‌ریزند و گاهی هم واقعاً می‌میرند. برخی والدین حاضر نیستند فرزندان خود را آزاد بگذارند و اجازه بدهند که روی پای خود بایستند، رشد یابند و به کمال برسند. نیازهای کودکان به طور دائم تغییر می‌کند. عشق و محبت اجازه می‌دهد که این تغییرات به آسانی انجام گیرد.

والدین مهربان، فرزندان مهربانی تربیت می‌کنند، پدری که سخت‌گیر و خودرای است، نمی‌تواند پسران یا دختران با محبت داشته باشد، وقتی مادری بر سر پسر خود داد می‌زند و او را بی‌شعور می‌خواند نه تنها پسر خود را ناراحت می‌کند، بلکه به دیگران، به خواهران و برادران دیگر اجازه می‌دهد که به او بی‌احترامی کنند.

همیشه به کودکان خود بفهمانید که آنها را دوست دارید و هر اتفاقی که پیش بیاید به آنها کمک خواهید کرد. کودکان باید بدانند که اگر کاری خلاف انجام دهند، تأیید نخواهند شد اما خطاهایشان اصلاح خواهد شد. آنها باید مطمئن باشند که خطاهایشان اصلاح خواهد شد اما این خطاها محبت و عشق شما نسبت به آنها را خدشه‌دار نخواهد کرد.

حال این سؤال پیش می‌آید که عشق به فرزند به چه معناست؟

بسیاری از مردم درباره عشق به فرزند و دوست داشتن او مفاهیم غلطی در ذهن خود دارند، آنها خیال می‌کنند که عشق به فرزند یعنی آزاد گذاشتن او در انجام دادن آنچه در آن لحظه می‌خواهد انجام دهد. این نوع رفتار، عشق به فرزند نیست بلکه بی‌بندوبار بار آوردن اوست. احترام گذاشتن به فرزند، اساس محبت است و این کار زمانی امکان‌پذیر می‌شود که والدین به خاطر داشته باشند که کودکان اعضاء خانواده‌اند، در هر کار سهمی دارند و می‌توانند اظهار نظر کنند. والدین باید بدانند که محبت با انضباط سخت، سازگار نیست. برای انضباط دادن به کودکان لحظه‌های مطلوبی وجود دارند.

والدین نباید با امر و نهی، فریاد کشیدن، داد زدن و تنبیه بدنی، کودکان را به انجام دادن برخی کارها یا ترک برخی دیگر وادار کنند، مخصوصاً آنها نباید جلوی دوستان، فامیل، همسایه‌ها و سایر کودکان فرزندان خود را سرزنش کنند. این رفتارها جز تحقیر کردن، از بین بردن اعتماد به نفس کودکان، به طغیان واداشتن آنها و نهایتاً بی‌احترامی به پدر و مادر نتیجه‌ای نخواهد داشت.

ناکام‌کننده‌ترین عامل برای کودکان این است که احساس کنند والدین آنها کاری نمی‌کنند، اما دستور می‌دهند. البته منظور این نیست که باید به انتظارات بی‌جا و بی‌مورد کودکان پاسخ مثبت داد، اما باید به آنها گوش داد، مخصوصاً زمانی که والدین می‌خواهند اعمال قدرت کنند حتماً باید به

گفته‌های فرزندان خود گوش بدهند. گوش دادن به حرف‌های کودکان خشم آن‌ها را کاهش می‌دهد و آن‌ها را آماده همکاری می‌کند. برخی والدین نمی‌توانند بپذیرند که کودکان می‌توانند متفاوت از والدین فکر کنند. برای همه والدین اتفاق می‌افتد که گاهی کنترل خود را از دست می‌دهند. در این‌گونه موارد نباید فراموش کرد که پس از عادی شدن، می‌توان معذرت‌خواهی کرد و این کار را شهادت به حساب آورد نه کسر شأن. بعید نیست که بتوانیم از یک رویداد منفی نتیجه‌گیری مثبت داشته باشیم. مثلاً اگر یکی از اعضاء خانواده آنقدر شهادت داشته باشد که پس از هر اشتباهی معذرت بخواهد، خواهید دید که چه پیامدهای مثبتی خواهد داشت. کوچک‌ترین فایده معذرت‌خواهی این است که کودکان یاد می‌گیرند اشتباهات خود را جبران کنند. شاید باور نداشته باشید که صفا و صمیمیتی که پس از هر آشتی خانوادگی بوجود می‌آید؛ خاطرات استثنائی برای اعضای خانواده فراهم می‌آورد. نه کودکان و نه بزرگترها این خاطرات را فراموش نمی‌کنند، البته اگر از اول اختلاف‌ها حاد نشود بهتر خواهد بود.

بنابراین، در ابراز محبت به فرزندان خود تردید نکنید، برای بازی کردن با آن‌ها وقت بگذارید و به فعالیت‌های آن‌ها و حتی به فعالیت‌های دوستان آن‌ها علاقه نشان دهید. پدرانی که تصور می‌کنند باید الگوی سخت‌مردان برای فرزندان خود باشند اشتباه می‌کنند. والدینی که فرزندان خود را به آغوش می‌کشند و به آن‌ها محبت می‌کنند پایه‌های بهداشت و سلامت روانی آن‌ها را استوار می‌سازند.

۲. برای فرزند خود الگوی خوبی باشید: الگو یا سرمشق شدن والدین، مهم‌ترین عامل تعلیم و تربیت و تضمین بهداشت روانی کودکان است.

یکی از عواملی که می‌تواند، بر اثر بخشی تلاش‌های والدین برای تربیت فرزندان آسیب رساند: عدم احساس مسئولیت در مقابل فرزندان و صادق نبودن با آن‌هاست. نمی‌توان کودکان را به قبول رفتارهایی وادار کرد که خود

والدین آن‌ها را قبول ندارند، نوجوانانی که سیگار می‌کشند، الکل یا مواد مخدر مصرف می‌کنند در اغلب موارد به والدین خود وابسته‌اند و از آن‌ها پیروی می‌کنند. اگر کودکان مشاهده کنند که یکی از والدین به دیگری پرخاش می‌کند، او را به مسخره می‌گیرد یا مورد انتقاد شدید قرار می‌دهد یاد می‌گیرند در قبال دیگران به همین شیوه عمل کنند.

کودکان معمولاً از روی الگوبرداری یاد می‌گیرند نه از طریق شنیدن دستورات بزرگترها. کودکان واقعاً مقلد به دنیا می‌آیند و خیلی از والدین معتقدند که کودکان درست مثل آینه‌اند و تمامی اعمال بزرگترها را منعکس می‌کنند. کودکان تمام کلماتی را که والدین به کار می‌برند، نگرش‌هایی را که اتخاذ می‌کنند، موقعیت‌هایی را که بوجود می‌آورند و اطلاعاتی را که در اختیار آن‌ها می‌گذارند به طور کامل یاد می‌گیرند. بنابراین بهتر خواهد بود که والدین نمونه‌ها و مثال‌های خود را خوب ارزشیابی و انتخاب کنند.

والدین وظیفه دارند که با توجه به نیازهای فرزندان، الگوها و نمونه‌های رفتاری خوبی در اختیار آن‌ها بگذارند، زیرا واقعیت این است که کودکان به میل خود به دنیا نیامده‌اند و شاید هم در آینده والدین را متهم کنند که چرا آن‌ها را بوجود آورده و به دردسر انداخته‌اند. در واقع والدین هستند که صرف نظر از موارد استثنایی به میل خود صاحب فرزند می‌شوند، بنابراین وظیفه دارند که تربیت صحیح او را تا سن بزرگسالی به عهده داشته باشند. وقتی والدین درباره تربیت فرزندان سهل‌انگاری می‌کنند در واقع وظیفه خود را انجام نمی‌دهند.

همیشه کودکان از والدین الگو می‌گیرند نه والدین از کودکان. بنابراین باید سعی کنند الگوهای خوبی باشند.

شما هرگز پدر و مادر موفقی نخواهید شد مگر این‌که نمونه‌ها و الگوهای خوبی باشید.

اگر شما والدینی باشید که بیشترین اوقات فراغت را در بیرون از خانه می‌گذرانید، فرزندان شما به خانه و اعضای آن علاقه‌مند نخواهند شد.

۳. فرزند خود را آموزش دهید: نباید انکار کرد که تعدادی از والدین، بیشترین کاری که انجام می‌دهند این است که فرزند خود را تنبیه می‌کنند. زیرا تنبیه کردن کودکان آسان‌تر از آموزش دادن و تربیت کردن آنهاست. این نوع نگرش‌ها فرزندان را سرکش بار می‌آورد. آموزش دادن و تربیت کردن کودکان فعالیت‌هایی است که به زمان، حوصله و تکرار نیاز دارد. با فراهم آوردن الگو و مثال‌های خوب، آموزش دادن آنها را شروع کنید. اگر برای آموزش خواندن، نوشتن و سایر دروس وقت صرف کنید و مثال‌های خوبی بیاورید، آنها در مسائل زندگی، آداب و رسوم و روابط اجتماعی نیز، توصیه‌های شما را خواهند پذیرفت. از تجربه‌های خود و دیگران نمونه‌های جالبی بیاورید و آنها را در اختیار فرزند خود قرار دهید. به یاد داشته باشید که کودکان از طریق ایجاد ارتباط و تداعی یاد می‌گیرند. مناسب‌ترین لحظه برای آموزش کودکان زمانی است که آنها سؤال می‌کنند.

اکثر کودکان، مخصوصاً کودکان خردسال دوست دارند داستان‌های جالب و هیجان‌انگیز بشنوند. اگر بتوانید قصه‌ها و داستان‌های ترکیبی جالبی پیدا کنید هر روز دست کم ده دقیقه آنها را با صدای بلند برای فرزند خود بخوانید. علاوه بر فراهم آوردن اطلاعات مفید و تقویت حافظه، او را مطابق با ذوق و سلیقه خود بار خواهید آورد با این کار رشد ذهنی و اجتماعی کودک را تحریک خواهید کرد. کودکان نیاز دارند از نظر توانایی‌های مثبت تقویت شوند. باید شیوه رشد این توانایی‌ها را به آنها آموزش داد. اعمال خوب و پیامدهای اعمال بد را با زبان ساده با آنها در میان بگذارید. شما می‌توانید پیامدهای شوم سیگار کشیدن، سوءاستفاده از مواد، الکل، دروغ گفتن، دزدی کردن، تماشای فیلم‌های مبتذل، داشتن روابط نامشروع و بسیاری دیگر از رفتارها را برای فرزند خود روشن کنید. کودکان هنوز آمادگی ندارند که تصمیم بگیرند، آنها به تصمیمات روشن و تشویق نیاز دارند. آنها باید نحوه تصمیم‌گیری مناسب را بیشتر یاد بگیرند. والدین مسئول انتخاب راه‌های درست آموزش دادن به فرزندان خود هستند.

۴. *فرزند خود را با انضباط بار بیاورید:* در اغلب موارد علت ناتوانی والدین در مؤدب بار آوردن کودکان این است که تصور می‌کنند باید بین عشق و انضباط یکی را انتخاب کنند. این باور به طور کلی غلط است. دیدگاه صحیح در مورد تربیت فرزندان این است که عشق و انضباط آن‌ها را یکجا شامل می‌شود. در موقعیت‌های حساس و خطرناک، کودکان شما باید مطیع والدین باشند. در مواردی که کودکان به کارهای خطرناک دست می‌زنند و بی‌اجازه از خانه می‌روند و کارهایی می‌کنند که والدین واقعاً صلاح نمی‌دانند، باید تنبیه‌های جزئی برای آن‌ها در نظر گرفت. اما نباید فراموش کرد که تنبیه همیشه باید پس از توضیح علت آن به اجرا در آید. تنبیه بدنی را هرگز استفاده نکنید، خونسردی خود را از دست ندهید، هرگز به سر کودک یا به یکی از اعضای او ضربه وارد نیاورید. به یاد داشته باشید که هر نوع تنبیه بدنی آثار زیانبار و فراموش‌نشدنی بر بهداشت روانی کودک خواهد داشت. تنبیه کودکان می‌تواند به صورت‌های مختلف اعمال شود: دریغ کردن، محبت، صحبت کوتاه، محروم کردن از تلوویزیون به مدت چند روز، مانع شدن از بازی با دوستان، به تعویق انداختن دید و بازدیدهای خانوادگی، به تأخیر انداختن خرید لباس‌های تازه و... البته نباید مدت این تنبیه‌ها از چند روز تا دو هفته بر حسب سن کودک بیشتر باشد، تنبیه‌های دراز مدت خصوصاً اگر کودکان خردسال باشند هیچ سودی نخواهد داشت و به سلامت روانی کودک آسیب می‌رساند.

اگر به کودک اجازه داده شود که رفتار خود را اصلاح کند و امتیازهای جدید را دوباره بدست آورد، درس مؤثرتری به او داده خواهد شد. کودکان در هر سنی که باشند باید بدانند که انسان خطاکار باید تاوان کارهای خود را پس بدهد. مثال: اگر یکی از فرزندان خانواده به سر یا به پای یکی دیگر از بچه‌ها سنگی بزند و آن را زخمی کند، تنبیهی که می‌توان برای او قائل شد این خواهد بود که او را وادار کرد تا از بچه زخمی

پرستاری کند. به این صورت که از صبح تا شب در کنار او بنشیند آب برایش بیاورد، برای او قصه بخواند و مراقبت‌های لازم را بعمل آورد.

۵. به مسئولیت‌های خود آگاه شوید: تعدادی از والدین خیال می‌کنند که اگر غذا، پوشاک و مسکن را فراهم آورند و آن‌ها را به مدرسه بفرستند به وظیفه خود عمل کرده‌اند. این معیارها نمی‌توانند نشان دهند که والدین به وظایف خود عمل کرده‌اند. والدین زمانی به مسئولیت‌های خود آگاه می‌شوند که در خصوص تربیت کودکان اطلاعات کافی داشته باشند. آن‌ها زمانی به وظایف خود می‌توانند عمل کنند که بدانند کودک چگونه بوجود می‌آید. پیش از تولد به چه چیزهایی نیاز دارد، مادر باردار چگونه باید شرایط متناسب با بارداری را فراهم آورد، دشواری‌های زایمان کدام است، نیازهای کودکان در سنین مختلف رشد چیست و چگونه باید آن‌ها را شناخت و فراهم کرد.

والدینی که می‌خواهند به وظایف خود عمل کنند و در این کار موفق باشند قبلاً باید با مطالعه کتاب‌های متعدد و کمک خواستن از تجربیات افراد مجرب، اطلاعات خود را بالا ببرند و بر مسئولیت‌های خود آگاه شوند. آگاهی و عمل به دانسته‌ها، سبب کاهش و حذف آسیب‌های جسمی - روانی شده و ما را در حل مشکلات احتمالی ایجاد شده و یاری می‌نماید.

پیشگیری از سوانح و حوادث کودکان

- سالیانه در دنیا ۷۸ میلیون نفر در حوادث ترافیکی آسیب می‌بینند و سه میلیون و پانصد هزار مرگ در سال به علت سوانح و حوادث می‌باشد.
- انسان امروز، بیشتر از گذشته در معرض سوانح و حوادث قرار دارد.
- با رشد و فزونی جمعیت، پیچیده شدن زندگی، استفاده از ابزارهای گوناگون برای راحتی بیشتر و سرعت در کارخانه و اجتماع موجب شده است زندگی انسان در معرض حوادث بسیاری قرار گیرد.
- در اکثر جوامع مرگ‌ناشی از حوادث، به اولین یا مهم‌ترین عوامل مرگ و میر مبدل شده است.
- همه دوست دارند که زندگی و رشد کودکان با ایمنی و آرامش همراه باشد ولی حوادث در کمین هستند.
- این حوادث تقریباً همیشه بر اثر کوتاهی و یا بی‌مبالاتی ما بزرگترها اتفاق می‌افتد ولی پیامدهای آن یعنی درد و رنج و معلولیت‌گیرانگیر کودکان بی‌گناه می‌شود.
- حوادث کوچک و ساده جزئی از دنیای کودکان است که نه تنها مهم بلکه آموزنده نیز به شمار می‌روند، اما آنچه باید از آن پیشگیری شود حوادث شدیدی هستند که باعث وارد آمدن صدمات جدی و حتی مرگ‌های دلخراش کودکان می‌گردند.
- به‌طور متوسط هر دو روز یک کودک بر اثر سانحه می‌میرد.

- سوانح و حوادث شایع‌ترین علت مرگ و میر کودکان خردسال و نوجوانان است.
- از هر شش کودک، یک نفر در طول سال در بخش اورژانس بستری می‌شود و از هر ۶ کودکی که در بیمارستان بستری می‌شود یک نفر به علت سانحه بستری شده است.
- کودکان و نوجوانان از قربانیان اصلی حوادث هستند و کودکان زیر ۵ سال، آسیب‌پذیرترین گروه در برابر حوادث خانگی هستند.
- کودکان بالای ۵ سال نیز آسیب‌پذیرترین گروه در معرض خطر حوادث ترافیکی می‌باشند.
- سوختگی، مسمومیت، سقوط و ضربه (تصادفات) چهار علت اصلی مرگ و میر و آسیب کودکان است.
- بنابراین ایجاد محیط زندگی امن و سالم و رعایت نکات ایمنی در مورد وسایل کودکان دارای اهمیت خاص و ویژه‌ای می‌باشد.
- حوادث، علت مرگ درصد زیادی از کودکان ایرانی است.
- ۳۶ درصد از حوادث کودکان ایرانی ناشی از سوانح و حوادث ترافیکی و ۶۴ درصد مربوط به حوادث خانگی است.

شیوع حوادث بر حسب سنین مختلف

پیشگیری	نوع حادثه	مشخصات طبیعی کودک
کودک در ارتفاع نگهداری نشود	سقوط	یک سال اول زندگی ۱- غلتیدن
اشیاء پرخطر دور از دسترس وی قرار گیرند	بلع اشیاء، مسمومیت	۲- اشیاء را به طرف دهان بردن
استفاده از حفاظ در اطراف استخرها	خفگی	۳- در آب، فاقد حرکت

پیشگیری	نوع حادثه	مشخصات طبیعی کودک
		۲ سالگی
پنجره و پله حفاظ داشته باشد	سقوط و تصادف با ماشین،	۱- راه رفتن از پله بالا رفتن
پریز برق و داروها دور از دسترس باشد	برق گرفتگی، مسمومیت،	۲- رفتارهای کنجکاوانه
استخرهای آب و حوض دارای حفاظ باشند	خفگی	۳- در آب فاقد حرکت
		۲ تا ۴ سالگی
درب و پنجره قفل باشد	سقوط	۱- در را باز کرده بیرون می‌رود
در خیابان محافظت شود	تصادف با ماشین	۲- دوچرخه سواری می‌کند
چاقوها و داروها و وسایل حرارتی دور از دسترس باشد	مسمومیت	۳- کنجکاو است
	ضربه و سوختگی	۴- توپ و اشیاء را پرت می‌کند
		۵ تا ۹ سالگی
آموزش وسایل نقلیه آشنا آموزش شنا عدم نگهداری وسایل آتش‌زا	تصادف با ماشین، خفگی، سوختگی، آتش بازی	حوادث گروهی در مدرسه و خیابان
		۱۰ تا ۱۵ سالگی
آموزش وسایل نقلیه کنترل جاده‌ها و خیابان ایمن سازی محیط	تصادف با ماشین و دوچرخه خفگی، سوختگی	بازی در رودخانه، دریاچه، خیابان، زمین بازی

توصیه‌های ایمنی جهت پیشگیری از حوادث و سوانح در کودکان

موضوع	زیر ۴ ماه	۶-۴ ماهگی	۶-۱۲ ماهگی
سوختگی	<ul style="list-style-type: none"> • در زمان بغل کردن کودک مایعات داغ و چای ننوشید. • کودک را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده از قبیل سماور، بخاری، اجاق، کرسی، منقل، تنور، اتو و ... قرار ندهید. • پیش از حمام کردن کودک دمای آب را بامچ دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید که آب ولرم است. (حرارت آب منزل را ۴۸/۹ درجه یا کمتر نگه دارید). • روی پریز های برق، محافظ پلاستیکی قرار دهید. • اشیا سنگین یا ظروف حاوی مایعات داغ را روی میز قرار ندهید چون کودک ممکن است رو میزی را بکشد • دسته ظروف و قابلمه‌ها را روی گاز یا میز طوری قرار دهید که نتواند آن را بکشد • سیم وسایل الکتریکی را دور از دسترس کودک قرار دهید. • در هنگام پخت و پز از نزدیک شدن کودک به وسایل داغ و سوزاننده جلوگیری کنید. (در محلی امن قرار گیرد) • با شروع خزیدن کودک اقدامات ایمنی در منزل را انجام دهید (مانع در اطراف بخاری، شومینه، آبگرمکن و....) 	<ul style="list-style-type: none"> • در زمان بغل کردن کودکان مایعات داغ و چای ننوشید. • کودک را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده از قبیل سماور، بخاری، اجاق، کرسی، منقل، تنور، اتو و ... قرار ندهید. • پیش از حمام کردن کودکان دمای آب را بامچ دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید که آب ولرم است. (حرارت آب منزل را ۴۸/۹ درجه یا کمتر نگه دارید). • در موقع آشپزی کودک را در محلی امن قرار دهید 	<ul style="list-style-type: none"> • در زمان بغل کردن کودک مایعات داغ و چای ننوشید. • کودک را در معرض مایعات داغ و وسایل سوزاننده از قبیل سماور، بخاری، اجاق، کرسی، منقل، تنور، اتو و ... قرار ندهید • پیش از حمام کردن کودکان دمای آب را بامچ دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید که آب ولرم است. (حرارت آب منزل را ۴۸/۹ درجه یا کمتر نگه دارید) • در منزل، وسیله نقلیه یا هرجایی که کودک هست سیگار نکشید.

موضوع	زیر ۴ ماه	۴-۶ ماهگی	۶-۱۲ ماهگی
سقوط	<ul style="list-style-type: none"> • در هنگام تعویض پوشک یا لباس، یک دست خود را روی نوزاد قرار دهید تا از روی تخت یا میز سقوط نکند. • ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید. • اجازه ندهید خواهر و برادر بزرگتر، مراقب کودک نوپا در منزل، حیاط یا زمین بازی باشد. • کودک در منزل، حیاط یا زمین بازی باشد شیرخوار را تنها روی میز یا تخت قرار ندهید زیرا خطر غلت زدن و سقوط وجود دارد 	<ul style="list-style-type: none"> • در هنگام تعویض پوشک یا لباس، یک دست خود را از روی تخت یا میز سقوط نکند ساک حمل شیرخوار را از زیر بگیرید. • اجازه ندهید خواهر و برادر بزرگتر، مراقب کودک نوپا در منزل، حیاط یا زمین بازی باشد. • در هیچ سن و سالی کودک را در روروک نگذارید 	<ul style="list-style-type: none"> • در هنگام تعویض پوشک یا لباس، یک دست خود را روی کودک قرار دهید تا از روی تخت یا میز سقوط نکند کودک را تنها در وان آب یا جاهای بلند (حین تعویض پوشک، تختخواب یا نیمکت) قرار ندهید. • اجازه ندهید خواهر و برادر بزرگتر، مراقب کودک نوپا در منزل، حیاط یا زمین بازی باشد • در هیچ سن و سالی کودک را در روروک نگذارید
غرق شدگی و خفگی	<ul style="list-style-type: none"> • وسایل خواب شل و نرم (پتو، بالش و ...) یا اسباب بازی‌های نرم را در تخت او قرار ندهید • از زنجیر و گردن بند استفاده نکنید • از اسباب‌بازی‌های که دارای حلقه یا بند هستند استفاده نکنید • اشیای کوچک و کیسه های پلاستیکی را دور از دسترس شیرخوار نگه دارید • همیشه هنگام خواباندن کودک سر بالاتر از بدن قرار گرفته و به پهلو بخوابانید 	<ul style="list-style-type: none"> • هرگز کودک را در تشت یا وان آب تنها نگذارید همیشه با یک دست از آن‌ها مراقبت نمایید. • اشیای کوچک مانند اسباب بازی‌ها در دسترس کودک قرار ندهید • بادکنک و کیسه های پلاستیکی که باعث انسداد راه هوایی می شود در دسترس کودک قرار ندهید • مادر در هنگام شیردهی حتما باید در وضعیت نشسته و هوشیاری کامل باشد(بخصوص شیردهی در ساعات خواب) 	<ul style="list-style-type: none"> • هرگز کودک را در تشت یا وان آب تنها نگذارید همیشه با یک دست از آن‌ها مراقبت نمایید. • اشیای کوچک مانند اسباب بازی‌ها در دسترس کودک قرار ندهید • بادکنک و کیسه های پلاستیکی که باعث انسداد راه هوایی می شود در دسترس کودک قرار ندهید • مادر در هنگام شیردهی حتما باید در وضعیت نشسته و هوشیاری کامل باشد(بخصوص شیردهی در ساعات خواب)

موضوع	زیر ۴ ماه	۴-۶ ماهگی	۶-۱۲ ماهگی
	<ul style="list-style-type: none"> • مادر در هنگام شیردهی حتماً باید در وضعیت نشسته و هوشیاری کامل باشد (بخصوص شیردهی در ساعات خواب) 		<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای انگشتی را به قطعات نرم و کوچک محدود کنید (کودکان کوچکتر از ۴ سال نباید غذا های سفت مثل مغزها یا ذرت بوداده بخورند)
مسمومیت	<ul style="list-style-type: none"> • از ریختن مواد سمی در ظروف دارو یا ظرف های معمول منزل خودداری کنید • به هنگام استفاده از مواد شوینده شیمیایی، کودک در محیطی جدا نگهداری گردد. 	<ul style="list-style-type: none"> • از ریختن مواد سمی در ظروف دارو یا ظرف های معمول منزل خودداری کنید • به هنگام استفاده از مواد شوینده شیمیایی، کودک در محیطی جدا نگهداری گردد. 	<ul style="list-style-type: none"> • از ریختن مواد سمی در ظروف دارو یا ظرف های معمول منزل خودداری کنید • مواد شوینده، شیمیایی و داروها را دور از دسترس کودکان و در کشوی در بسته بگذارید
حوادث ترفیقی	<ul style="list-style-type: none"> • صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است. هرگز کودک را در صندلی جلوی ماشین قرار ندهید و همیشه از صندلی کودک (صندلی کودک رو به عقب باشد) استفاده کنید. • همیشه کمربند ایمنی را ببندید و هرگز در زمانی که دارو خورده اید رانندگی نکنید • اگر شیرخوار نیاز به تغذیه داشت ماشین را متوقف کرده و پس از برآوردن نیازش مجدداً حرکت کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است. هرگز نوزاد را در صندلی جلوی ماشین قرار ندهید و همیشه از صندلی کودک (صندلی کودک رو به عقب باشد) استفاده کنید. • اگر شیرخوار نیاز به تغذیه داشت ماشین را متوقف کرده و پس از برآوردن نیازش مجدداً حرکت کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • صندلی عقب اتومبیل ایمن ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است. هرگز کودک را در صندلی جلوی ماشین قرار ندهید و همیشه از صندلی کودک (صندلی کودک رو به عقب باشد) استفاده کنید. • هرگز در زمانی که دارو خورده اید رانندگی نکنید. • اگر شیرخوار نیاز به تغذیه داشت ماشین را متوقف کرده و پس از برآوردن نیازش مجدداً حرکت کنید.

موضوع	زیر ۴ ماه	۴-۶ ماهگی	۶-۱۲ ماهگی
صدمات بدنی	<ul style="list-style-type: none"> • کودکان را با حیوانات خانگی تنها نگذارید • از نگهداری حیوانات در محل زندگی خودداری کنید • کودکان را تنها رها نکنید • هنگام بغل کردن کودک از اشیاء تیز و برنده استفاده نکنید • اشیاء نوک تیز و برنده و خطرناک را دور از دسترس کودکان قرار دهید 	<ul style="list-style-type: none"> • کودکان را با حیوانات خانگی تنها نگذارید • از نگهداری حیوانات در محل زندگی خودداری کنید • کودکان را تنها رها نکنید • هنگام بغل کردن کودک از اشیاء تیز و برنده استفاده نکنید • اشیاء نوک تیز و برنده و خطرناک را دور از دسترس کودکان قرار دهید 	<ul style="list-style-type: none"> • کودکان را با حیوانات خانگی تنها نگذارید • از نگهداری حیوانات در محل زندگی خودداری کنید • کودکان را تنها رها نکنید • هنگام بغل کردن کودک از اشیاء تیز و برنده استفاده نکنید • اشیاء نوک تیز و برنده و خطرناک را دور از دسترس کودکان قرار دهید

موضوع	یک سالگی	دو سالگی	۳-۴ سالگی
سوختگی	<ul style="list-style-type: none"> • در زمان بغل کردن کودکان مایعات داغ و چای ننوشید. • پیش از حمام کردن کودکان دمای آب را بامچ دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید که آب ولرم است. (حرارت آب منزل را ۴۸/۹ درجه یا کمتر نگه دارید). • از خطر سوختگی کودک پرهیز کنید (مایعات داغ، آشپزی، اتو کردن، سیگار کشیدن) • با شروع راه رفتن کودک اقدامات ایمنی در منزل اطراف بخاری، مواد شوینده و...) • سیم وسایل الکتریکی را دور از دسترس کودک قرار دهید. • روی پریز های برق، محافظ پلاستیکی قرار دهید. • درسته ظروف و قابلمه ها را روی گاز یا میز طوری قرار دهید که نتواند آن را بکشد • سیم وسایل الکتریکی را دور از دسترس کودک قرار دهید. • در هنگام پخت و پز از نزدیک شدن کودک به وسایل داغ و سوزاننده جلوگیری کنید. (در محلایم قرار گیرد) • با شروع راه رفتن کودک اقدامات ایمنی در منزل را انجام دهید (مانع در اطراف بخاری، شومینه، آبگرمکن و...) 	<ul style="list-style-type: none"> • پیش از حمام کردن کودکان دمای آب را بامچ دست خود امتحان کنید تا مطمئن شوید که آب ولرم است. (حرارت آب منزل را ۴۸/۹ درجه یا کمتر نگه دارید). • از خطر سوختگی کودک پرهیز کنید (مایعات داغ، آشپزی، اتو کردن، سیگار کشیدن) • با شروع راه رفتن کودک اقدامات ایمنی در منزل اطراف بخاری، مواد شوینده و...) • سیم وسایل الکتریکی را دور از دسترس کودک قرار دهید. • روی پریز های برق، محافظ پلاستیکی قرار دهید. • کبریت را در کشوی بسته بگذارید • زمان تماس کودک با نور خورشید را محدود کنید، از ضدآفتاب با اثر حفاظتی ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید. از کلاهی استفاده کنید که گوش ها، بینی و لب های کودک در معرض تماس با نور خورشید قرار نگیرد 	<ul style="list-style-type: none"> • اقدامات ایمنی در منزل را انجام دهید (مانع در اطراف بخاری و سیم های برق) سوختگی های دهان به علت جویدن انتهای سیم برق روی می دهد. • ظروف حاوی مایعات داغ را روی میز دارای رو میزی قرار ندهید. • از خطر سوختگی کودک پرهیز کنید (مایعات داغ، آشپزی، اتو کردن، سیگار کشیدن) • سیم وسایل الکتریکی را دور از دسترس کودک قرار دهید. • روی پریز های برق، محافظ پلاستیکی قرار دهید. • کبریت را در کشوی بسته بگذارید • زمان تماس کودک با نور خورشید را محدود کنید، از ضدآفتاب با اثر حفاظتی ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید. از کلاهی استفاده کنید که گوش ها، بینی و لب های کودک در معرض تماس با نور خورشید قرار نگیرد

موضوع	یک سالگی	دو سالگی	۳-۴ سالگی
سقوط	<ul style="list-style-type: none"> • در هنگام تعویض پوشک یا لباس، یک دست خود را روی کودک قرار دهید تا از روی تخت یا میز سقوط نکند از روروک استفاده نکنید زیرا خطر سقوط داشته و تکامل مهارت حرکتی را نیز به تعویق می‌اندازد. • اجازه ندهید خواهر و برادر بزرگتر، مراقب کودک نوپا در منزل، حیاط یا زمین بازی باشد • کودک را تنها در وان آب یا جاهای بلند (حین تعویض پوششک، تختخواب یا نیمکت) قرار ندهید • قبل از آنکه کودک یاد بگیرد که در تخت خود بایستد تشک را در پایین‌ترین حد ممکن تخت قرار دهید • اقدامات ایمنی در منزل را انجام دهید (در ورودی برای راه پله‌ها) • محل بازی را کنترل کنید و مطمئن با شیدزمین بازی نرم است. • برای پیش‌گیری از سقوط از پنجره، میلمان را دور از پنجره قرار دهید. و برای پنجره‌ها حفاظ بگذارید • بالا و پایین رفتن از پله را به کودک بیاموزید. 	<ul style="list-style-type: none"> • اجازه ندهید خواهر و برادر بزرگتر، مراقب کودک نوپا در منزل، حیاط یا زمین بازی باشد • کودک را تنها در وان آب یا جاهای بلند (تختخواب یا نیمکت) قرار ندهید • قبل از آنکه کودک یاد بگیرد که در تخت خود بایستد تشک را در پایین‌ترین حد ممکن تخت قرار دهید • اقدامات ایمنی در منزل را انجام دهید (در ورودی برای راه پله‌ها) • محل بازی را کنترل کنید و مطمئن با شیدزمین بازی نرم است. • برای پیش‌گیری از سقوط از پنجره، میلمان را دور از پنجره قرار دهید. و برای پنجره‌ها حفاظ بگذارید • بالا و پایین رفتن از پله را به کودک بیاموزید. 	<ul style="list-style-type: none"> • روی پنجره‌ها حفاظ بگذارید • برای پیشگیری از سقوط از پنجره میلمان را دور از پنجره قرار دهید • در زمان دو چرخه سواری و اسکیت باید کودکان از وسایل ایمنی مناسب استفاده کنید

موضوع	یک سالگی	دو سالگی	۳-۴ سالگی
	<ul style="list-style-type: none"> • در انتخاب فرش و کف اتاق نکات ایمنی را رعایت کنید که اگر کودک بیفتد مشکلی پیش نیاید 		
غرق شدگی و خفگی	<ul style="list-style-type: none"> • کیسه‌های پلاستیکی، بادکنک‌های لاتکس یا اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک قرار دهید • سیم وسایل الکتریکی و نخ پرده را دور از دسترس کودک قرار دهید • اطراف استخرها و حوضچه‌ها حفاظ قرار دهید • زمانی که کودک در قایق است جلیقه نجات داشته باشد • وان یا استخر کوچک را بلافاصله پس از استفاده خالی کنید • وقتی کودک کنار آب است، مراقب او باشید 	<ul style="list-style-type: none"> • کیسه‌های پلاستیکی، بادکنک های لاتکس یا اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک قرار دهید • سیم وسایل الکتریکی و نخ پرده را دور از دسترس کودک قرار دهید • اطراف استخرها و حوضچه‌ها حفاظ قرار دهید • زمانی که کودک در قایق است جلیقه نجات داشته باشد • وان یا استخر کوچک را بلافاصله پس از استفاده خالی کنید • وقتی کودک کنار آب است، مراقب او باشید 	<ul style="list-style-type: none"> • کیسه‌های پلاستیکی، بادکنک‌های لاتکس یا اشیاء کوچک را دور از دسترس کودک قرار دهید • سیم وسایل الکتریکی و نخ پرده را دور از دسترس کودک قرار دهید • اطراف استخرها و حوضچه‌ها حفاظ قرار دهید • زمانی که کودک در قایق است جلیقه نجات داشته باشد • وان یا استخر کوچک را بلافاصله پس از استفاده خالی کنید • وقتی کودک کنار آب است، مراقب او باشید
مسمومیت	<ul style="list-style-type: none"> • از ریختن مواد سمی در ظروف دارو یا ظرف‌های معمول منزل خودداری کنید • مواد شوینده، شیمیایی و داروها را دور از دسترس کودکان و در کشوی در بسته بگذارید 	<ul style="list-style-type: none"> • از ریختن مواد سمی در ظروف دارو یا ظرف‌های معمول منزل خودداری کنید • مواد شوینده، شیمیایی و داروها را دور از دسترس کودکان و در کشوی در بسته بگذارید 	<ul style="list-style-type: none"> • برای پیشگیری از مسمومیت، مواد شوینده، شیمیایی و داروها را در کشوی در بسته بگذارید. • از ریختن مواد سمی در ظروف دارو یا ظرف‌های معمول منزل خودداری کنید