

راهنمای ایمنی کودکان از تولد تا ۵ سالگی

ترجمه و تالیف:

دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر محمد هادی مودن جامی، دکتر امیدوار رضایی میرقائد،

دکتر محمد اسماعیل مطاق، دکتر سید تقی یمانی

و همکاران

۱۳۹۱



عنوان و نام پدیدآور	راهنمای ایمنی کودکان از تولد تا ۵ سالگی / گروه مولفان، شهرام رفیعی‌فر و [دیگران].
مشخصات نشر	تیراژ: مهرراش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۱۸ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۸۴-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: نیبا
یادداشت	گروه مولفان: شهرام رفیعی‌فر، محمدهادی مؤذن‌جامی، امیدوار رضایی، میرقائد، محمداسماعیل مطلق، زکی یمانی.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: کودکان -- حوادث -- پزشکی
موضوع	: کودکان -- سرپرستی
موضوع	: کودکان -- بهداشت
شناسه افزوده	: رفیعی‌فر، شهرام، ۱۳۴۶.
ردیف‌بندی کنگره	۱۳۹۱ / ۲۳ / HV۶۲۵/۷۲
ردیف‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۷۴۰۲۱



راهنمای ایمنی کودکان از تولد تا ۵ سالگی

گروه تألیف و ترجمه: دکتر شهرام رفیعی‌فر، دکتر محمدهادی مؤذن‌جامی، دکتر امیدوار رضایی

میرقائد، دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر سیدتقی یمانی

همکاران: مزگان کریمی، مصطفی فروتن

طراح: نوید شریفی

ناشر: مهرراش

چاپ و صحافی: رامین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۸۴-۹

Email: mehrravash@yahoo.com

تلفن تماس: ۶۶۴۸۲۸۳۰-۶۶۹۷۳۸۲۲





پیش‌گفتار

وقتی برای اولین بار با کودک خود مواجه می‌شوید، ناگهان احساس می‌کنید که در مورد او چیز زیادی نمی‌دانید. برای مثال، نمی‌دانید که چگونه باید از سلامت و ایمنی او مراقبت کنید و خیلی چیزهای دیگر و البته این بسیار طبیعی است. همچنین وجود کمی اضطراب هم امری عادی خواهد بود.

چیزهای زیادی هست که باید برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و ایمنی فرزند دلبندتان یاد بگیرید، به خصوص در چند هفته اول و مسوولیت‌های زیادی هست که ممکن است کمی سخت و غیرقابل تصور به نظر برسد.

در این کتاب، توصیه‌ها و راهنمایی‌های مفیدی وجود دارد که می‌توانید بیشتر با آن دسته از ویژگی‌های کودک خود آشنا شوید که در تأمین، حفظ و ارتقای ایمنی او مؤثر هستند.

در این کتاب، بخشی از اطلاعات اساسی که برای مراقبت با مشکلات نگهداری و تربیت فرزند زیر ۵ سال‌تان نیاز دارید، ارائه شده تا از زندگی ایمن با کودک‌تان در اولین روزهای زندگی‌اش بیشتر لذت ببرید و با حداقل امکانات، بیشترین سطح سلامت و ایمنی را برای او فراهم آورید.

البته چیزهای زیاد دیگری هم هست که باید بیاموزید و می‌توانید و می‌تواند یک کودک متولد می‌شود، چگونه روند زندگی‌اش تغییر می‌کند که در فرصت این کتاب نمی‌کنند. به خاطر داشته باشید، این مراحل اولیه بسیار گرانها و باارزش است در عین حال زیاد طول نمی‌کشد. سعی کنید همه را تجربه کنید. پس از درخواست کمک خجالت نکشید و ناراحت نشوید. می‌توانید از همسر، والدین یا دوستان‌تان کمک بگیرید.

اگر می‌توانید، زمانی را با سایر والدینی که دارای کودک یا فرزندی خردسال هستند، بگذرانید. آنها هم همان موقعیتی را تجربه کرده‌اند که هم‌اکنون شما آن را تجربه می‌کنید و احساس شما را درک می‌کنند.

به خاطر داشته باشید، مهم نیست که کارها چقدر سخت به نظر می‌آیند، آنها مدت زیادی طول نمی‌کشد، همچنانکه شما و کودک‌تان همدیگر را می‌شناسید، حس اعتماد به نفس در شما بیشتر شده و اضطراب‌تان کمتر می‌شود.

اگر در مورد سلامت و ایمنی خود و کودک‌تان نگران هستید، همیشه از پزشک خانواده خود کمک بخواهید. آنها همیشه برای کمک به شما آماده‌اند.



□ وقتی هر روز روز بدی است

فصل سوم - یادگیری و بازی ایمن

□ بازی ایمن

□ بازی با کودک

○ فعال و با هیجان باشید

○ کودک را با کتاب آشنا کنید

○ اسباب بازی برای کودکان با نیازهای خاص

○ ایمنی اسباب بازی ها

○ ایده هایی برای بازی و یادگیری کودک

○ آموزش ضروریات به کودک

□ بازی و یادگیری با سایر کودکان

○ والدین و گروه نوپایان

○ گروه های بازی قبل از مدرسه و مهدکودک ها

○ آموزش های اولیه رایگان

□ شروع مدرسه

□ مراقبت از کودک

○ پرستارها

○ مهدکودک های روزانه

○ مراقبت گروهی و مشارکتی

□ شغل مراقبت از کودک

○ چک لیست مراقبت از کودک

○ پیدا کردن یک پرستار یا فردی برای آموزش اولیه

فصل چهارم - پیشگیری از حوادث

□ ایمنی کودکان

□ آموزش نکات ایمنی به کودک

□ توصیه های ایمنی

□ ایمنی برای کودکان زیر ۵ سال

۶۴

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۲

۷۳

۷۴

۷۶

۷۷

۷۸

۷۸

۷۹

۷۹

۸۰

۸۰

۸۱

۸۱

۸۱

۸۲

۸۴

۸۵

۸۶

۸۶

۸۸

۸۹

□ ایمنی برای کودکانی که هنوز راه نمی روند

□ ایمنی برای کودکان زیر ۵ سالی که راه می روند

فصل پنجم - مدیریت حوادث

□ آمادگی برای حوادث

○ موارد اضطراری

○ آسیب ها

□ مدیریت آسیب ها و حوادث شایع

○ فرو رفتن چیزی در گوش یا بینی

○ بریدگی

○ سوختگی ها و ناول ها

○ بلعیدن مواد سمی

○ شوک

○ برق گرفتگی

□ کمک های اولیه اضطراری

○ غش یا تشنج

□ فزیت های زمان تهدید زندگی

○ مراحل CPR

○ تنفس های حیات بخش

○ باز سینه

○ انسداد گلو

○ شکستگی استخوان ها

○ کودک در بیمارستان

○ وقتی کودکی می میرد

منابع



۹۲

۹۵

۹۹

۱۰۰

۱۰۱

۱۰۱

۱۰۲

۱۰۲

۱۰۲

۱۰۳

۱۰۳

۱۰۴

۱۰۴

۱۰۵

۱۰۵

۱۰۶

۱۰۷

۱۰۹

۱۱۰

۱۱۱

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۸

فهرست مطالب



۳۱	○ سایکوز پس از زایمان	۷	پیش گفتار
۳۱	○ اختلال استرس پس از حادثه	۸	فصل اول - کودک تان را بشناسید
۳۲	○ درمان کمردرد	۹	□ خوابیدن
		۱۰	○ تعامل با کودک
۳۳	فصل دوم - مدیریت عادت‌ها و رفتارها	۱۰	○ نکات کمک‌کننده: کنار آمدن با بدخوابی‌های شبانه کودک
۳۴	□ مهارت‌های حیاتی	۱۱	○ کاهش خطر نشانگان مرگ در بستر
۳۵	○ سازگاری با کودک ناتوان و بیمار	۱۶	□ گریه کردن
۳۵	○ نکاتی برای شروع خوردن غذاهای جامد	۱۸	○ نکات کمک‌کننده: گریه کردن هنگام تغذیه
۳۶	○ نکات کمک‌کننده: ایمنی کودک	۱۸	○ کولیک
۳۷	○ پریدن غذا در گلو	۱۹	○ گریه هشداردهنده
۳۷	□ آموزش استفاده از لگن و توالت	۲۰	○ سازگاری با گریه بیش از حد
۳۸	○ چه زمانی کودک را از پوشک بگیریم؟	۲۱	□ شستن و حمام کردن
۴۰	○ برخی از مشکلات شایع در آموزش توالت رفتن و نحوه سازگاری با آن	۲۱	○ شست‌وشو
۴۱	○ خیس کردن	۲۲	○ حمام کردن
۴۲	○ پیوست و کثیف شدن	۲۳	□ پوشک کردن
۴۳	□ خواب کودک	۲۴	○ نمویض پوشک
۴۴	○ چقدر خواب کافی است؟	۲۶	□ بیرون بردن کودک
۴۵	○ تنظیم یک برنامه منظم خواب	۲۶	○ پیاده‌روی
۴۶	○ برخی مشکلات شایع خواب	۳۶	○ سفر با ماشین
۵۰	□ تولد یک نوزاد تازه در خانه	۳۷	○ سازگاری با آب و هوا
۵۳	□ سازگاری با رفتارهای مشکل ساز کودک	۳۷	□ دوقلوها، سه‌قلوها و چند قلوها
۵۴	○ درک رفتارهای بد	۳۸	□ سلامت کودک شما
۵۵	○ کشف دلایل بد رفتاری‌های کودک	۳۸	○ غربالگری و چکاپ ملی سلامت و ایمنی
۵۶	○ تغییر رفتارهای کودک	۳۸	○ شناسایی علائم ناخوشی
۵۹	○ خشم و غضب	۳۹	○ چه زمانی فوریت وجود دارد؟
۶۱	○ زدن، گاز گرفتن، لگزدن، ترساندن	۳۹	□ سلامت و ایمنی شما
۶۲	○ سازگاری با کودک بیش فعال	۳۹	○ افسردگی پس از زایمان