

مامان من ویتامین می‌خواهم

چرا باید به کودکم ویتامین AD بدهم؟

بسیار

دکتر
ALO DOCTOR.ir



می‌خواهید بدانید چرا ضریب هوشی کودک‌تان
بالاست اما در یادگیری ضعیف است؟

هوش بالا یادگیری پایین

بارداری و کودک



پزشک خانه خود باشید

چه وقت می‌توانیم از داروهای خانگی برای درمان کودکان استفاده کنیم؟

132



چطور از فرزندتان در برابر

عفونت حفاظت کنید

عوامل ایجاد عفونت در کودکان

136



این قدر به من نچسب!

اگر شما هم کودکی دارید که در طول روز از کنار شما تکان نمی‌خورد، این مطلب برای شماست

138

اگر سوال پزشکی دارید کافیس‌ت از تلفن ثابت
باسامانه مشاوره پزشکی الودکتر تماس بگیرید

9099071353



Pregnancy & child

HEALTHY MAGAZINE

الگو برداری کودک از کدام رفتارها
به رشد او کمک می‌کند؟

۱۱ رفتاری که باید به کودک تان بیاموزید

اینکه دائم به فرزندتان بگویید این کار را بکن و آن کار بد است، نمی‌تواند راه مناسبی برای پرورش یک کودک شاد و سالم باشد. حتماً دیده‌اید کودکانی را که با هر بار امر و نهی والدین‌شان، رفتار بد خود را تکرار می‌کنند یا رفتار درست را یاد نمی‌گیرند، همه اینها نشان می‌دهد که صحبت کردن به تنهایی نمی‌تواند چاره مشکل باشد، لازم است روش دیگری را امتحان کنید. می‌گویند کودکان دور بین فیلمبرداری هستند یعنی هر چه را «بینند» انجام می‌دهند نه آنچه را که «بشنوند». پس بهترین روش برای اینکه راه و روش درست زندگی را به فرزندتان یاد دهید این است که اول از همه خودتان به آنچه می‌گویید عمل کنید. مدل‌سازی از رفتارهایی که می‌خواهید فرزندتان در بزرگسالی داشته باشد، بهترین راه بزرگ کردن یک فرزند شاد و بالغ است. بسیاری از حرکات و رفتارهای ما به عنوان پدر و مادر، به درک کودک از پدیده‌ها و اعمال بودن سمت و سو می‌دهد. از این رو، متخصصان بر این باورند که والدین نه وظیفه بزرگ کردن یک کودک که وظیفه بزرگ کردن یک فرد بالغ را بر عهده دارند. مواردی که در ادامه این مطلب مطرح می‌شوند، از جمله اموری هستند که هر پدر و مادری باید جلوی چشم فرزندشان انجام دهند.

منبع: PARENTING



دکتر حمیدرضا وفايي
متخصص جراحی زیبایی

درمان سیاهی
دور چشم با
تزریق چربی

پسری ۲۹ ساله هستم که
مشکل گودی و سیاهی دور
چشم بسیار شدید از طرف
خانواده مادری دارم...

97



دکتر رامین ارزنگ
جراح و متخصص ارتوپد

درمان
بیماری‌های
مفصلی با روش
PRP

آیا با پی آر پی می‌توان
درمان مفصلی انجام داد؟

96



کلینیک دندانپزشکی فرجام

مواد طرح لبخند هر
چند وقت یک بار
باید تعویض شود؟
طول عمر موادی که برای
طرح لبخند مورد استفاده
قرار می‌گیرند، چقدر است؟

96



مادر خوب، پدر خوب



مدت هاست روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که سرکوب احساسات و به اصطلاح خودخوری می‌تواند سبب‌ساز مشکلات زیاد دیگری از جمله مشکلات ارتباطی و عاطفی شود. این موضوع تا آنجا مهم و ضروری است که راه‌های زیادی هم برای برون‌ریزی و اصطلاحاً تخلیه هیجانی پیشنهاد می‌شود، بنابراین باید از همین دوران کودکی به فرزندان خود بیاموزید که احساسات مختلف برای همه انسان‌ها عادی و طبیعی محسوب می‌شود و لازم نیست اگر از چیزی ناراحت هستند یا نیاز دارند آشک بریزند، با آن مقابله کنند



اگر با سختی و دشواری خاصی مواجه شوند، می‌دانند که باید در برابر آن ایستادگی کنند. توصیه می‌شود والدین حین کار کردن کمی منعطف‌تر باشند تا کودکان از آنها یاد بگیرند. بگذارید فرزندان شما را حین تلاش و مبارزه با مشکلات ببیند و از واکنش‌های شما درس بگیرد.

۳. به همسر تان محبت کنید

برخی ازدواج‌ها پس از تولد فرزند به یک رابطه ساده تبدیل می‌شوند، اما اگر می‌خواهید مدل درستی از عشق و دوست داشتن را به فرزندان بیاموزید، باید راه و روش دوست داشتن را به او نشان دهید. مشاهده رابطه عاشقانه والدین حین خوردن شام، وقت خواباندن بچه‌ها و در طول سفر به کودکان نشان می‌دهد که عشق و دوست داشتن چیست و چطور باید دیگران را دوست داشته باشند. به فرزندان بیاموزید که ابراز علاقه و محبت، زشت یا باعث شرمساری نیست. به آنها بیاموزید که ابراز محبت یکی از اصلی‌ترین راه‌های تحکیم خانواده و روابط و جزء ضروری ارتباط سالم است. فرزندان باید بیاموزد که می‌تواند در محیط امن خانواده به همسر و فرزندان خود عشق بورزد و مطمئن باشد که این کار همه چیز را بهتر خواهد کرد.

یاد دادن این مسئله هم رفتار والدین است. اگر والدین جلوی فرزندان خود آشک بریزند و احساسات درونی خود را بروز دهند، به آنها کمک خواهد کرد که در آینده با غم و اندوه خود بهتر کنار بیایند و آن را بروز دهند.

۲. مبارزه کنید

شاید بارها کودکان اصطلاحاً نازک نارنجی را دیده باشید که در برابر کوچک‌ترین سختی و مشکلی، بی‌تابی می‌کنند، طاقت ندارند و زمین و زمان را به هم می‌ریزند. کودکانی که زیاد ناز پرورده بار می‌آیند در آینده قادر نخواهند بود از پس حل کردن مشکلات خود برآیند. اینها همان افرادی خواهند بود که در برابر کوچک‌ترین مشکلات ضعیف هستند یا منفعل یا راه‌های غیرمنطقی برای رفع این مشکلات انتخاب می‌کنند. اما واقعیت این است که زندگی سرشار از مشکلات مختلف است و در زندگی همه ما اجتناب‌ناپذیر است. کودکان باید از همان دوران کودکی بیاموزند که قوی و مقاوم باشند و مشکلات را شکست بدهند. کودکان با دیدن تلاش و کشمکش‌های پدر و مادرشان یاد می‌گیرند که اینها جزء لاینفک زندگی هستند. در این شرایط،

۱. گریه کنید لطفاً!

بسیاری از کودکان فکر می‌کنند گریه کردن آنها را ضعیف و آسیب‌پذیر جلوه می‌دهد، از این رو احساسات منفی و غم و اندوه درونی خود را نادیده می‌گیرند و وقتی این احساسات بروز پیدا می‌کنند، به شیوه‌های ناسالمی با آن مقابله می‌کنند. درحالی که انسان یک ماشین احساسی است. انسان‌ها باید با انواع احساسات خود روبه‌رو شوند، آنها را به عنوان بخشی از وجود خود بپذیرند و شیوه‌های سالمی برای بیان و بروز این احساسات پیدا کنند. مدت‌هاست روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که سرکوب احساسات و به اصطلاح خودخوری می‌تواند سبب‌ساز مشکلات زیاد دیگری از جمله مشکلات ارتباطی و عاطفی شود. این موضوع تا آنجا مهم و ضروری است که راه‌های زیادی هم برای برون‌ریزی و اصطلاحاً تخلیه هیجانی پیشنهاد می‌شود، بنابراین باید از همین دوران کودکی به فرزندان خود بیاموزید که احساسات مختلف برای همه انسان‌ها عادی و طبیعی محسوب می‌شود و لازم نیست اگر از چیزی ناراحت هستند یا نیاز دارند آشک بریزند، با آن مقابله کنند. به فرزند خود یاد بدهید که صرف‌نظر از اینکه دختر است یا پسر، گاهی لازم است برای تخلیه هیجانی خود آشک بریزد. یکی از بهترین راه‌های

کودکان ذاتاً معنوی هستند؛ آنها دوست دارند زندگی را درک کنند و بدانند برای چه زندگی می‌کنند. بسیاری از والدین از پاسخ دادن به سوالات کودکان طفره می‌روند، چون جواب مناسبی برای آنها ندارند. اما گاهی اوقات ساده‌ترین پاسخ همان رفتار والدین است



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodocor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

۱۰. با خودتان مهربان باشید

والدین بیشتر از همه به خود سخت می گیرند. آنها در پایان روز خود را مقصر اتفاقات بد می دانند. مثلاً ممکن است بگویند: «از اندامم بدم می آید» یا «نمی توانم باور کنم که تا این حد چاق شده ام» یا اینکه «امروز احمقانه ترین حرف ممکن را زدم» کودکان در مواجهه با این رفتارها یاد می گیرند که چگونه با خود برخورد کنند. آنها به سرعت از این رفتارها تقلید کرده و فکر می کنند همه بزرگسالان با خود چنین برخوردی دارند. سعی کنید خود را برای آنچه هستید دوست داشته باشید، به خود و دیگران احترام بگذارید و این را به فرزندان خود منتقل کنید.

۱۱. منظم باشید

بارها وارد اتاق فرزند خود شده و با حجم زیادی از لباس ها و وسایل روبه رو شده اید که اینجا و آنجا ریخته اند، بارها به او تذکر داده اید که منظم باشد و هر چیز را سر جای خود بگذارد و... اما به گوش او نمی رود. که نمی رود. باید ببینید اشکال کار چیست. کجاست که فرزندان با نظم و انضباط میانه خوبی ندارد. یکی از مسائلی که در این میان وجود دارد این است که کودک منظم بودن را ندیده است. وقتی والدین وسایل خود را منظم سر جای خود نمی گذارند، ساعت خواب و بیداری مشخصی ندارند، همه چیز درهم و برهم است و... مسلماً کودک نیاموخته که منظم و برنامه ریزی شده زندگی کند. قبل از انواع و اقسام امور و نهی کردن، باید ابتدا خودتان منظم باشید. کودکی که در یک محیط منظم رشد یافته، مسلماً با همین شیوه بزرگ می شود و زندگی خود را هم بر همین منوال پایه ریزی خواهد کرد. اگر فرزندان ببینند که اتاق شما منظم و مرتب است نسبت به این قضیه مشتاق خواهد شد. برای بهتر شدن اوضاع، کارهای خوب را تشویق کنید و قاطع و استوار باشید.



یاد بگیرید

آموزش یک هدف اصلی و ضروری در زندگی است، به خصوص اگر می خواهید به شیوه های عملی زندگی کنید. زمانی می رسد که بچه ها می خواهند رشته درسی یا کارشان را عوض کنند، پس باید بدانند چطور با آن مواجه شوند و چگونه از پس آن بربیایند. بهترین روش برای یاد دادن به آنها این است که خودمان دست به کار شویم و عمل کنیم. چیزهای جدید یاد بگیرید و سعی کنید دانش خود را بیشتر کنید.

کرده، این موضوع را بدون سرزنش کردن با او مطرح کنید و بخواهید برای رفتارش معذرت خواهی کنید. اگر حق با او بوده هم به او یاد دهید که روشی غیر از دعوا و جنجال و کتک کاری برای مشکلی مطرح کنند. در حقیقت آن جدل را تحلیل کرده و راه های مختلف برخورد با آن را بررسی کنید. به او بفهمانید که راه های بهتری از کتک کاری برای حل مشکلات وجود دارد. به علاوه سعی کنید مهربانی را به او نشان دهید. مثلاً در کارهای خیر همراه فرزندان شرکت کنید. وقتی کودکان می بینند که پدر و مادرشان در یک کار داوطلبانه شرکت می کنند، از آن درس می گیرند. این لزوماً به این معنی نیست که حتماً برای کمک های آنچنانی به خیریه داوطلب شوید. کمک کردن به پیرزن همسایه هم می تواند سودبخش باشد. مثلاً وقتی حال همسایه خوش نیست، می توانید سر راه برایش از سوپرمارکت خرید کنید.

۸. خلاق باشید

اینکه بچه ها ببینند والدین در دنیای سه بعدی امروز چقدر شاد و سرخوش زندگی می کنند، از اهمیت بسیاری برخوردار است. به این منظور، می توانید از راهبردهایی استفاده کنید که هنرمندان تر و خلاقانه تر باشند. پیانو زدن، نقاشی کشیدن، طرح زدن، نوشتن، آشپزی کردن و گوش دادن به موسیقی از جمله رایج ترین راهبردهای موجود است. با این حال، لزومی ندارد در این امور استاد باشید. فقط کافی است در این زمینه کارهای خلاقانه انجام دهید.

۹. خشم تان را کنترل کنید

اگر کودک تان دائماً در برابر هر موضعی به شدت خشمگین می شود احتمالاً این رفتار را به عنوان الگو آموخته است. در چنین مواردی گفته می شود که یکی از والدین یا هر دو افراد عصبی و تند مزاج هستند و کودک بارها و بارها چنین رفتاری را مشاهده کرده است. پس قدم اول این است که ببینید چه کسی این رفتار را بروز داده و کودک از چه کسی این را آموخته است. در مرحله بعدی والدی که خشمگین و عصبی است باید تحت درمان قرار گرفته و رفتارهای خود را اصلاح کند. در مرحله بعد است که باید رفتارهای درست را به کمک مشورت با متخصص در فرزندان ایجاد کنید.

۴. ورزش کنید

ورزش کردن نه تنها سلامت جسمانی شما را تضمین می کند، بلکه آرامش روحی و روانی تان را نیز تأمین می کند. اینکه به فرزندان بگویید ورزش کن، اما خودتان هر روز تا ظهر بخواهید یا همیشه روی مبل لم بدهید، نتیجه ای نخواهید گرفت. از قدیم گفته اند که کودکان از رفتار شما بیشتر می آموزند تا صحبت های تان. بنابراین باید ورزش کردن را در والدین ببینند تا نسبت به آن رغبت پیدا کنند. اگر به بچه ها نشان دهیم که ورزش نکردن و عدم جنب و جوش یک امر غیرطبیعی است، می توانیم فعالیت های بدنی آنها را به یک عادت همیشگی بدل کنیم.

۵. بدون برنامه ریزی پول خرج نکنید

بسیاری از والدین دوست دارند از فرزندان خود در برابر مسائل مالی محافظت کرده و هر چه می خواهند برایش فراهم کنند. مسلماً همه ما دوست داریم فرزندان مان در رفاه به سر ببرند اما توصیه می شود پدر و مادر به کودک اجازه دهند درگیر مسائل مالی شود تا یاد بگیرد چقدر پول دارد و چطور باید از آن استفاده کند. از همین الان به او برنامه ریزی مالی و پس انداز را یاد بدهید. گاهی اوقات به او پول کمتر از نیاز بدهید و بگویید تنها پولی است که تا مدتی خاص در اختیار او می گذارید. باین کار اگرچه تاحدی به او فشار وارد می کنید اما برای آینده اش مفید خواهد بود. به این روش او می تواند در همان حد کودکی خود، یاد بگیرد که چطور می تواند با همان میزان اندک پول خود چند روز را سپری کند یا چند کار را انجام دهد و در حقیقت اولویت بندی کند.

۶. به معنویات بپردازید

کودکان ذاتاً معنوی هستند؛ آنها دوست دارند زندگی را درک کنند و بدانند برای چه زندگی می کنند. بسیاری از والدین از پاسخ دادن به سوالات کودکان طفره می روند، چون جواب مناسبی برای آنها ندارند. اما گاهی اوقات ساده ترین پاسخ همان رفتار والدین است. اجازه دهید کودک با رفتارهای شخصی تان در خلوت آشنا شود. این رفتارها می توانند شامل نماز خواندن، مراقبه یا سایر فعالیت های معنوی باشند. در این صورت او می تواند متوجه شود که دین و معنویات چیست و چطور می تواند زندگی خود را بسازد. لازم است گاهی او را با خود به مراسم مذهبی ببرید یا مثلاً در راه سورهای از قرآن با لحنی جذاب برایش بخوانید. او را با داستان های مذهبی آشنا کنید اما هیچ وقت فشاری مبنی بر الزام رعایت اصول مذهبی وارد نکنید تا زمانی که کودک تان به سن بلوغ نرسیده اجازه دهید مشغول کشف ابعاد مختلف دینی باشد تا بعد بتواند از آن پیروی کند.

۷. در امور خیریه داوطلبانه شرکت کنید

کمک کردن به دیگران و مهربانی علاوه بر اینکه یک موضوع ذاتی محسوب می شود اما تا حد زیادی به یادگیری های فرد نیز مربوط است. باید به فرزندان خود بیاموزیم که دیگران را دوست بدارد، به عقاید و شخصیت دیگران احترام بگذارد و دیگران را آن طور که هستند، بپذیرد. یاد گرفتن مهربانی از همان دوران کودکی آغاز می شود. وقتی فرزندان با کودک دیگری دعوا کرده و آن را برای تان تعریف می کند به او بگویید که کار خوبی کردی که او را کتک زدی یا تقصیر او بوده و... سعی کنید حقیقت را به او بگویید و اگر در یک مشاجره ناعادلانه رفتار



لاوندر یا همان اسطوخودوس یکی از همین مواد طبیعی است؛ گیاهی بومی حوزه مدیترانه که با گل‌های بسیار زیبای خود در سراسر آفریقا پراکنده است و از دیرباز مورد استفاده پزشکان سنتی و درمان‌کننده بسیاری از بیماری‌ها و دردها بوده است

لاوندر، عطر آرامش

امروزه شیوه زندگی نسبتاً ناسالم شده تا جایی که نیاز به تلاش فراوان است تا سلامت‌مان را تقویت کنیم و سبک زندگی‌مان را به سمت و سوی درست هدایت کنیم.

انواع غذاهای ناسالم، خواب نادرست و ناکافی، تنش‌های فکری مدام و روزمره و مشاغل استرس‌زا، همه و همه مهر تایید بر این است که برای دستیابی به سلامت کوشا تر باشیم. برای رسیدن به سلامت و سبک زندگی درست می‌توان راه‌ها و روش‌های مختلفی را به کار برد که در این میان، گنجاندن غذاها و نوشیدنی‌های سالم در برنامه تغذیه روزمره، اهمیت درخور توجهی دارد. خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که از دل طبیعت آمده‌اند و به اندازه خود طبیعت، شاداب و سرزنده‌اند. در ادامه شمارا با این خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها بیشتر آشنا می‌کنیم.

با گیاه لاوندر بیشتر آشنا شوید!

لاوندر یا همان اسطوخودوس یکی از همین مواد طبیعی است؛ گیاهی بومی حوزه مدیترانه که با گل‌های بسیار زیبای خود در سراسر آفریقا پراکنده است و از دیرباز مورد استفاده پزشکان سنتی و درمان‌کننده بسیاری از بیماری‌ها و دردها بوده است.

درواقع خواص درمانی این گیاه تاحدی است که بیشتر آن را شبیه یک معجزه می‌کند؛ معجزه‌ای خوش عطر و دل‌انگیز. از درد کوفتگی رنج می‌برید؟ کمپرس جوشانده گیاه لاوندر یکی از تسکین‌بخش‌ترین داروهای طبیعی موجود در بهبود دردهای ناشی از کوفتگی‌های عضلانی و ضرب‌دیدگی است.

سرگیجه دارید؟!

علاوه بر این، گل خشک شده لاوندر در ترکیب با عسل و آب گرم، معجونی را فراهم می‌کند که داروی شفابخش سرگیجه و ضعف عمومی بدن است.

چرا دمنوش لاوندر بنوشیم؟

دمنوش لاوندر، با عطری خوش که القاکننده سلامت و پاکیزگی است یکی از بهترین داروهای گیاهی برای بهبود عملکرد معده و دستگاه گوارش به‌شمار می‌رود همچنین با بهره‌مندی از خاصیتی بالا در پاکسازی طبیعی، به جنگ تمام اختلالات کبدی می‌رود.

در عین حال، یکی دیگر از ویژگی‌های قابل توجه گیاه لاوندر، خاصیت ضدالتهاب آن است که باعث کاهش درد و تورم دستگاه تنفسی شده و با درمان سرفه، آسم و تنگی نفس را تاحدی باور نکردنی بهبود می‌بخشد. نوشیدن دمنوش لاوندر در کاهش تهوع و پیشگیری از خواب رفتن عضلات دست و پا موثر است و باعث خوابی دلنشین و آرام می‌شود.

به سلامت پوست و موی خود اهمیت می‌دهید؟

عصاره لاوندر در بهبود ریزش مو نقش قابل توجهی دارد و قادر است روند آن را تا اندازه زیادی کندتر کند. علاوه بر این عصاره این گیاه معجزه‌گر می‌تواند از شدت آکنه، آگزما و التهابات پوستی نیز بکاهد و پوستی شفاف، جوان و بدون چروک را به شما هدیه دهد.

روغن لاوندر را فراموش نکنید!

ماساژ مداوم با روغن لاوندر نیز یکی دیگر از راه‌هایی است که موجب داشتن پوستی شاداب، عضلانی بدون درد و بدنی پر نشاط خواهد شد.

پرسیل با رایحه لاوندر

شاید به دلیل تمام این خواص معجزه‌آسا باشد که گیاه لاوندر، در سید مصرفی بسیاری از خانواده‌های آسیایی و اروپایی نقش پررنگی دارد و نوشیدن دمنوش‌های آن یا استفاده از روغن و عصاره‌اش تا این اندازه حیاتی و شفابخش به‌شمار می‌رود. عطر گل لاوندر حالا در پودر جدید پرسیل هم مورد استفاده قرار گرفته است؛ پودری با قابلیت‌های فراوان که عطر دلپذیر پاکي و سلامت را با لاوندر به لباس‌ها و پارچه‌ها هدیه می‌دهد و اثری بسیار مطلوب از خود به‌جامی‌گذارد.



دکتر آریتا صفارزاده
متخصص زنان و زایمان



ورزش و هوای پاک
فراموش نکنید که حتما برای ورزش کردن
فضایی را انتخاب کنید که حداقل آلودگی هوا
را داشته باشد.



سلامت باشید خانم عزیز

در دوران بارداری می توان ورزش کرد یا نه؟ خانم های باردار نباید آفتاب بگیرند

بر این، ورزش می تواند باعث کاهش کمر درد، خستگی، استرس و بهبود کیفیت خواب شود. همچنین خطر دیابت بارداری را کاهش داده و بدن را برای زایمان آماده می کند.

می دهد. تحقیقات نشان داده اند زمانی که زنان باردار به طور مرتب ورزش می کنند جنین در حال رشد آنها ضربان قلب آرام تری دارد و هنگام تولد نسبت به نوزادان دیگر وزن متناسب تری خواهد داشت. علاوه

بر بارداری به معنای خداحافظی با داشتن یک زندگی فعال و پرتحرک نیست. انجام ورزش های سبک به طور مرتب نه تنها باعث داشتن یک بارداری راحت و سالم برای مادر می شود بلکه سلامت جنین را هم افزایش

چطور زایمان بهتری داشته باشید

کاهش مدت زمان زایمان اشاره کرد. لازم به ذکر است که ورزش های دوران بارداری نسبت به ورزش های معمول، متفاوت هستند. مادران باردار حتما باید از صحت انجام حرکات خود مطمئن باشند، در غیر این صورت ممکن است به بدن خود آسیب برسانند. در واقع آنها نباید سر خود و با برنامه معمول قبل از بارداری خود ورزش کنند.

تحقیقات نشان داده اند ورزش های دوران بارداری علاوه بر فواید جسمانی ای که دارند موجب کاهش ترس و هیجان و همچنین افزایش اعتماد به نفس و نشاط روحی می شود. محققان ۳۳ دلیل برای انجام ورزش در دوران بارداری ذکر کرده اند که از آن جمله می توان به افزایش انرژی و شادابی، تقویت سیستم ایمنی، کاهش تهوع، یبوست و تورم و همچنین

بدن تان را بهتر بشناسید

بدن خانم ها از ابتدا برای دوران بارداری برنامه ریزی شده است و در بیشتر موارد این دوران با موفقیت سپری می شود. بارداری دوران حساسی است؛ حساس یعنی نیاز به مراقبت بیشتری دارد. ممکن است بدون مراقبت هم نتیجه خوبی بگیرید اما برای اینکه حس خوبی داشته باشید و با آرامش این دوران را بگذرانید، لازم است تلاش کنید تا با برنامه بدن خود هماهنگ شوید. بدن مادر در دوران بارداری تحت تاثیر تغییرات فیزیولوژیک، رشد جنین و رحم و تغییرات آناتومیک قرار می گیرد، بنابراین برای جلوگیری از آسیب های احتمالی و ضعف در ساختمان عضلانی - اسکلتی، باید تمامی عضلات به خصوص عضلات کف لگن و جدار شکم را از طریق ورزش های ملایم مخصوص بارداری تقویت کرد. تغییرات دوران بارداری می تواند باعث کمر درد، پشت درد، درد مفاصل، اختلال در گردش خون، مشکلات گوارشی و تنفسی و شل شدن عضلات شکم و کف لگن شوند. وجود هورمون ها و شل شدن عضلات و مفاصل در فرایند زایمان ضروری است، پس باید از طریق آمادگی بدنی با این تغییرات هماهنگ شوید.

قبل از ورزش باید بدانید

مادرانی که پیش از بارداری ورزشکار بوده اند باید در ۳ ماهه اول بارداری بیشتر احتیاط کرده و در مورد ادامه فعالیت ورزشی خود حتما با پزشک و مامای خود مشورت کنند. ورزش به هیچ عنوان نباید باعث افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق زیاد و همچنین کاهش اکسیژن در بدن شود. افزایش ضربان قلب بیش از ۱۴۰ ضربه در دقیقه و افزایش دمای بدن طی ۶ هفته ابتدای بارداری رشد جنین را مختل می کند و باعث نقص هنگام تولد می شود. حواستان باشد تعریق زیاد باعث از دست رفتن آب بدن، افزایش دما و ریسک زایمان زودرس می شود.



در فصل تابستان که گرم ترین زمان سال است اثر برخی از داروها بین ۷ تا ۱۷ درصد کمتر می شود و به همین دلیل شاید شما در این مواقع احساس کنید که از داروهای خود نتیجه

کافی را نمی گیرید

حمام آفتاب نگیرید!

پیشنهاد دیگر، راه رفتن در استخر خلوت با دمای معتدل است. این فعالیت باعث کاهش کمر درد و تقویت عضلات کف لگن و جدار شکم و افزایش آرامش مادر می شود. دمای بالای آب و استفاده از سونا و حمام آفتاب در این دوران، رشد جنین را مختل می کند. شنا نیز ورزش مناسب و کم خطری است اما قبل از انجام آن، مشورت با مامای خود را فراموش نکنید. اگر تا به حال شنا نکرده اید باید به آرامی و به تدریج در مکانی خلوت شنا کردن را بیاموزید. بهتر است قبل از شنا برای ۵ دقیقه بدن تان را گرم کنید. آب به تنهایی خطری برای شما ندارد و در تحقیقات هیچ گونه خطر جدی ای در مورد کلر، باکتری و مواد شیمیایی موجود در استخر برای مادر باردار یافت نشده است. تاکید می شود، مادری که به دلیل مشکلات مامایی نیاز به استراحت دارد نباید حتی ورزش های سبک مانند پیاده روی را انجام دهد. اما با برطرف شدن مشکل می تواند مجددا ورزش کردن را شروع کرده و تا قبل از زایمان ادامه دهد.

این ورزش ها ممنوع است!

انجام ورزش های استقامتی و سنگین در این دوران ممنوع است. علاوه بر این، ورزش های رزمی، شیرجه زدن و اسب دوانی و مانند اینها به هیچ عنوان توصیه نمی شود. دوچرخه سواری برای بیشتر افراد مشکلی ایجاد نمی کند اما اگر در دوران بارداری جفت سر راهی داشته باشید، بهتر است این ورزش را انجام ندهید زیرا تکان خوردن شکم باعث خونریزی خواهد شد. همچنین با گذشت زمان و بالا رفتن ماه های بارداری به خصوص ۳ ماهه سوم که حفظ تعادل کار مشکلی است، دوچرخه سواری توصیه نمی شود. مناسب ترین ورزش برای تمام خانم های باردار که در این دوران مشکل مامایی ندارند، پیاده روی است. البته شدت و مدت این فعالیت براساس نیاز خانم ها متفاوت است. پیاده روی فعالیت مناسبی برای افرادی است که قبلا ورزشکار بوده اند. قبل از شروع هر تمرین ورزشی بهتر است با چرخاندن بازوها و مچ پاها و انجام حرکات کششی در ناحیه عضلات پا، بدن خود را گرم کنید و بعد از انجام پیاده روی نیز برای ۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهید.



چه وقت می‌توانیم از داروهای خانگی برای درمان کودکان استفاده کنیم؟

پزشک خانه خود باشید

تصمیم‌گیری درباره اینکه چه موقع می‌توانید از داروهای خانگی برای درمان کودکان استفاده کنید با یک متخصص اطفال است. اما به هر حال هر پدر و مادری حداقل یک بار از داروهای خانگی برای درمان فرزندشان استفاده کرده‌اند. با این حال، چه به داروهای خانگی معتقد باشید و چه نه، مجموعه بزرگی از وب‌سایت‌ها، کتاب‌ها و دوره‌های آموزش آنلاین در رابطه با این موضوع

در دسترس است. وجود این همه منبع در رابطه با نسخه‌های خانگی نشان می‌دهد که بسیاری از والدین نه تنها به این شیوه درمانی باور دارند، بلکه به شکلی فعال از نسخه‌های خانگی برای درمان فرزندشان استفاده می‌کنند. اما اخیراً داستان‌های ترسناک و هشداردهنده زیادی در این باره مطرح شده است؛ مثل آن پدر و مادر کانادایی که باعث شدند فرزند خردسال‌شان به دلیل ابتلا به مننژیت جانش را از دست بدهد، چون به جای بردن او به بیمارستان سعی کرده بودند با نسخه‌های خانگی او را درمان کنند. اما با تجربه یک روش خانگی غیرعلمی باعث خفگی او شدند. هر روزه کودکان بیشتری به دلیل سهل‌انگاری والدین در به کارگیری نسخه‌های خانگی دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شوند. برای آگاه‌سازی والدین در این مطلب با دو متخصص کودکان صحبت کردیم. تا ببینیم در چه شرایطی می‌توان سراغ نسخه‌های خانگی رفت و به توصیه مادر بزرگ‌ها گوش داد. منبع: parenting

درمان خانگی یا مدرن؟

دکتر جوزف گیگانت، از اساتید طب اطفال است. از او پرسیدیم وقتی پای درمان کودکان با استفاده از نسخه‌های خانگی به میان می‌آید، شما کدام روش را می‌پسندید؟ نسخه‌های خانگی یا روش‌های مدرن پزشکی؟ او می‌گوید: «فلسفه من در رابطه با به کارگیری نسخه‌های خانگی این است که آسیبی به کودک وارد نشود؛ فلسفه‌ای که با سوگند بقراط سازگار است. بسیاری از نسخه‌های خانگی کمک چندانی به کودک نمی‌کنند یا کلا بی‌اثر هستند. با این حال، اگر پدر و مادر احساس می‌کنند که یک نسخه خانگی خاص آسیبی به کودک نمی‌زند، مشکلی با آن ندارم. وضعیت دومی وجود دارد که بیشتر نگران‌کننده است. این زمانی است که پدر و مادر به انتخاب خود از یک درمان طبی موثر سر باز زده و به جای آن سراغ درمان خانگی می‌روند که احتمال دارد بی‌اثر باشد و درمان کودک را به تأخیر بیندازد یا حتی به او آسیب زده و باعث مرگ او شود.»

به نظر شما چه علائم و نشانه‌هایی در خانه قابل درمان‌اند؟

«علائم و بیماری‌های بی‌خطر زیادی وجود دارد که والدین

می‌توانند آنها را در خانه درمان کنند. شایع‌ترین این بیماری‌ها سرماخوردگی است که والدین می‌توانند با مراقبت از کودک در خانه او را به راحتی درمان کنند. اگر کودک فقط علائم شایع سرماخوردگی مثل احتقان، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، گلودرد و تب را دارد، جای نگرانی نخواهد بود. تب هم در خانه قابل درمان است. بسیاری از والدین در مواجهه با تب نگران می‌شوند، اما تب واکنش بدن به عفونت است و راهی است که بدن برای مبارزه با عفونت در پیش می‌گیرد. دادن تب‌بر به کودک کمک می‌کند از تب خلاص شود و احساس بهتری داشته باشد. اسهال و استفراغ هم از نشانه‌های رایج سرماخوردگی در کودکان هستند که در خانه قابل درمان‌اند. در این شرایط سعی کنید کودک را به نوشیدن مایعات بیشتر تشویق کنید تا همیشه هیدراته بماند.»

کدام بیماری‌ها را نباید در خانه درمان کنید؟

تب بالای ۳۸ درجه در نوزادان کمتر از ۳ ماه نباید در خانه درمان شود. تب ممکن است نشانه یک عفونت حاد باکتریایی باشد. اگر تب با سردرد شدید و سفت شدن گردن همراه باشد، احتمال دارد کودک به مننژیت مبتلا شده باشد. به علاوه، در صورتی که تب شدید بیش از ۵ روز ادامه داشته

38

تب بالای ۳۸ درجه در نوزادان کمتر از ۳ ماه نباید در خانه درمان شود چرا که ممکن است نشانه یک عفونت حاد باشد.



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

این علائم نشانه خطر است!

«هر عارضه حاد و مزمن، مانند تب شدید، هذیان، غش کردن، سفتی گردن، گلو درد، اسهال و استفراغ بیش از حد، کم شدن آب بدن، مشکل تنفسی یا آسم باید به کمک پزشک درمان شوند. همچنین، مشکلات مزمنی که با داروهای بدون نسخه مر سوم برطرف نمی شوند، باید تحت نظارت یک پزشک متخصص بررسی شوند. به عنوان مثال، درمان عفونت مزمن گوش، آگزما یا پسرور یازیس، ADHD یا همان اختلال کم توجهی-بیش فعالی، اوتیسم، تیک عصبی، آسم و بیماری های خودایمنی به درمان طبی نیاز دارند.»

بی اطلاعی و بروز حادثه

«این اتفاقات غم انگیز قابل تحمل نیستند. در اکثر موارد، بی اطلاعی والدین یا سهل انگاری آنها باعث بروز فاجعه می شود. هر چه باشد استفاده از نسخه های خانگی در زمان ابتلای کودک به مننژیت یک سهل انگاری بزرگ است و کار خطرناکی محسوب می شود. وقتی کودک از علائم بارز مننژیت مانند تب و سفتی گردن برخوردار است، باید بلافاصله در بخش اورژانس بستری شود. اتفاقاتی از این دست نشان می دهند که والدین حین به کارگیری روش های درمان خانگی باید به عقل سلیم خود رجوع کنند و در هر شرایطی، ایمنی کودک را در اولویت قرار دهند. مسلماً درباره تمام مواردی که گفته شد باید با آگاهی کامل و مشورت با پزشک عمل کنید.»



این نکته را فراموش نکنید که...

گر کودک فقط علائم شایع سرماخوردگی مثل احتقان، سرفه، آبریزش بینی، عطسه، گلودرد و تب را دارد، جای نگرانی نخواهد بود. تب هم در خانه قابل درمان است. بسیاری از والدین در مواجهه با تب نگران می شوند، اما تب واکنش بدن به عفونت است و راهی است که بدن برای مبارزه با عفونت در پیش می گیرد. دادن تایلنول یا ایبوپروفن به کودک کمک می کند از تب خلاص شود و احساس بهتری داشته باشد. اسهال و استفراغ هم از نشانه های رایج سرماخوردگی در کودکان هستند که در خانه قابل درمان اند

واکسن است که از بیماری جلوگیری کرده و جان میلیون ها نفر را نجات داده است. با این حال، اگر از داروهای خانگی استفاده می کنید، بهتر است نیم نگاهی هم به نظر یک پزشک متخصص در حوزه درمان های طبیعی داشته باشید تا اگر در عرض یک تا دو روز آتی نتیجه نگرفتید، به توصیه او عمل کنید.

پزشک درمانگر طبیعی

دکتر جیمی اوسکین، در زمینه همیوپاتی و طب اطفال تخصص دارد. از او پرسیدیم به عنوان یک دکتر متخصص در درمان طبیعی اطفال، نظراتان در رابطه با نسخه های خانگی چیست؟ که وی در جواب گفت: «به اعتقاد من سبک زندگی برای سالم بودن کودکان از اهمیت بسیاری برخوردار است. به عنوان مثال، من به پدر و مادرهای زیادی مشاوره می دهم تا وضعیت تغذیه فرزندشان را بهبود بخشند یا آنها را به ورزش کردن و خوابیدن تشویق کنند. این نکات نقش قابل توجهی در تضمین سلامت کودک دارند. درمان طبیعی نیز در کنار این عوامل موثر خواهد بود. به عبارت دیگر، درمان خانگی با توصیه پزشک طرف طبیعی این معادله را برقرار می کند تا سلامت کودک تامین شود.»

باشد، والدین باید کودک را نزد دکتر ببرند. کودکی که مشکل تنفسی دارد و لب هایش حین نفس کشیدن به رنگ آبی در می آید، در اصطلاح کبود می شوند، باید سریعاً توسط متخصص اطفال معاینه شود. همچنین، کودکانی که اسهال و استفراغ دارند و نوشیدنی مصرف نمی کنند، ممکن است به سرعت آب بدن شان را از دست بدهند. این کودکان باید هر چه سریع تر زیر سرم بروند.»

رایج ترین اشتباهات برای درمان کودکان در خانه

«رایج ترین اشتباهی که والدین در درمان خانگی کودکان مرتکب می شوند، عدم استفاده کافی از داروی تب بری است که پزشک تجویز کرده است. دوز این داروها براساس وزن کودک تعیین می شود. با افزایش وزن نوزاد، دوز مصرفی تب بر باید افزایش یابد؛ با این حال، اغلب والدین هر بار از همان دوز قبلی استفاده می کنند و در نتیجه در درمان کودک شکست می خورند. اشتباه دیگری که برخی والدین مرتکب می شوند، استفاده از دماسنج نامناسب است. دقیق ترین راه اندازه گیری تب در نوزادان استفاده از یک دماسنج دیجیتالی است. اشتباه رایج دیگر استفاده از داروهای سرماخوردگی بدون نسخه است. این داروها برای کودکان موثر نیستند و ممکن است عوارض جانبی خطرناکی به دنبال داشته باشند. به یاد داشته باشید که در تمام این موارد باید آگاهی و دانش کافی داشته باشید و با مشورت یک متخصص از آنها استفاده کنید.»

چطور می توانید از اتفاقات گذشته درس بگیرید؟

«خوشبختانه، داستان غم انگیز مرگ کودکان در نتیجه درمان خانگی چندان رایج نیست، اما همین موارد اندک نیز قابل پیشگیری هستند. این اتفاقات معمولاً به دلیل بی فکری والدین، باورهای نادرست و تشخیص غلط درمانگران طبیعی رخ می دهد. والدین باید مراقب باشند و زیاد به توصیه های بعضاً غیرعلمی فامیل، دوستان و اعضای خانواده توجه نکنند. هیچ چیز جای ویزیت و معاینه پزشک را نمی گیرد؛ این

به نظر شما چه علائم و بیماری هایی در خانه قابل درمان هستند؟

«برآمدگی ها و کبودی های کوچک به راحتی در خانه قابل درمان هستند و نیازی به کمک پزشک ندارند. سرفه و سایر علائم سرماخوردگی با مصرف داروهای بدون نسخه درمان می شوند. رینیت آلرژیک (تب یونجه) نیز در خانه و با استفاده از شیوه های مدرن و شیوه های طبیعی درمان قابل بهبود است. گوش درد هم از این قاعده مستثنی نیست. از آنجا که اکثر عفونت های گوش ویروسی هستند، به خودی خود محدود شده و ظرف مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت آینده برطرف می شوند. این موارد را حتماً با آگاهی و دانش کافی و مشورت با پزشک انجام دهید.»



نکته هایی که شاید به کارتان آید

برای کدام علائم حتماً نزد پزشک برویم؟
سفتی گردن، گلو درد، اسهال و استفراغ بیش از حد، کم شدن آب بدن و آسم باید به کمک پزشک درمان شوند.

اندازه گیری تب
دقیق ترین راه اندازه گیری تب در نوزادان استفاده از یک دماسنج دیجیتالی است.



هوش بالا، یادگیری پایین

می‌خواهید بدانید چرا ضریب هوشی کودک تان بالاست اما در یادگیری ضعیف است؟

آرش، دانش آموز کلاس دوم و ۸ ساله است. او فقط در درس دیکته دچار مشکل است به طوری که اختلاف نمره فاحشی بین نمره دیکته و سایر درس‌هایش وجود دارد. مثلاً نمره دیکته او معمولاً بین ۵ تا ۱۲ در نوسان است، در حالی که نمره سایر دروس از جمله ریاضی بین ۱۸ تا ۲۰ است. معلم او عنوان می‌کند که آرش از نظر هوشی در حد طبیعی است، زیرا در سایر دروس هماهنگ با دیگر دانش‌آموزان پیش می‌رود. غلط‌های دیکته آرش انواع مختلف دارد مثلاً حروف مشابه را با هم اشتباه می‌کند (مقارنه به جای مغازه)، کلمات را همان گونه که می‌شنود، می‌نویسد (رفتن به جای رفتند)، پمبه به جای پنبه)، وارونه‌نویسی و قرینه‌نویسی (به جای آب به جای بابا) دارد یا یک حرف از یک کلمه را حذف یا به آن اضافه می‌کند. با توجه به مشکلات فوق برای آرش اختلال یادگیری دیکته‌نویسی مطرح می‌شود. اینکه این اختلال چیست و چه راهکاری برای رفع آن باید در نظر گرفت را دکتر کتابون خوشابی، روانپزشک توضیح می‌دهد.



رشدی در زبان، تاخیر در یادگیری مفاهیم جدید در خانه یا تاخیر در عملکرد، در مقایسه با همسالان پیش‌دبستانی و مهد کودک است. شروع در اوایل ورود به مدرسه معمولاً به شکل نمره‌های پایین و یادگیری ضعیف معلوم می‌شود.

علت اختلال یادگیری چیست؟

بیشترین مطالعات انجام شده در زمینه اختلالات خواندن صورت گرفته که مجموعه‌ای از عوامل ارثی و محیطی را مطرح می‌کند. متخصصان می‌گویند ژنتیک در بروز این اختلالات نقش مهمی دارد به طوری که در تعدادی از موارد مشکل مشابه کودک در دیکته‌نویسی یا روخوانی در اقوام درجه اول مثل پدر و مادر یا درجه دوم خانواده پدری و مادری نیز وجود دارد. یکی از تئوری‌های مطرح در اختلالات یادگیری برطرف نکردن جانبی در کودک است، به طوری که در پایان ۶ سالگی راست‌دستی یا چپ‌دستی در کودک مشخص می‌شود. به طور طبیعی در کودک‌کان راست‌دست پای راست، گوش راست و

ناتوانایی‌های حسی یا دیگر شرایط کلینیکی ارتباط داشته باشد.

انواع اختلالات یادگیری را بشناسید

اختلالات یادگیری دسته‌ای از اختلالات مربوط به یادگیری هستند که شامل ۳ اختلال یادگیری در دیکته‌نویسی، روخوانی و ریاضی است. تعدادی از کودکانی که مشکل دیکته‌نویسی دارند اختلال روخوانی هم دارند و بالعکس کودکان نارسان خوان در دیکته‌نویسی هم مشکل دارند. در مجموع ۳۰ تا ۵۰ درصد مردم دچار اختلال یادگیری ناشناخته هستند و تقریباً ۳ میلیون کودک بین ۶ تا ۱۸ سال به نوعی برخی اختلالات یادگیری را دارند. نکته مهم آن است که این اختلالات در پسران بیشتر از دختران است. حدود نیمی از اختلال‌های یادگیری در حوزه‌های اختلال خواندن طبقه‌بندی می‌شوند، در بیشتر موارد شروع اختلال یادگیری در فاصله زمانی پیش از دبستان تا کلاس دوم مشخص می‌شود. شروع پیش از کلاس اول معمولاً نشانگر نوعی تاخیر

اختلال یادگیری چیست؟

اختلال یادگیری به عنوان یک اختلال عصب زیست‌شناختی یا اختلال پردازش زبان تشخیص داده شده که به وسیله عملکرد مغز به وجود آمده است. اختلال یادگیری ممکن است از لحاظ علمی در حوزه‌های شناسایی کلمه، ادراک، خواندن، حساب کردن، استدلال کردن، هجی کردن یا کلمه‌بندی و نوشتن به وجود آید. اختلال یادگیری غالباً وابسته به عملکرد غیر عادی مغز به ویژه در حوزه گفتار است. اختلال یادگیری که در زمینه علمی تشخیص داده شده، ممکن است در زمینه‌های دیگر نیز اختلال ایجاد کند. به طور مثال فعالیت‌های روزمره یک فرد در خانه ممکن است از ناتوانی بالقوه حافظه، استدلال یا حل مسئله تأثیر بگیرد. به علاوه ممکن است تأثیر نامطلوبی بر ارتباطات اجتماعی بگذارد زیرا ضعف فرایند شناختی فرد باعث می‌شود او در فکر کردن یا رفتار، دچار اشتباه یا کج‌فهمی رفتار دیگران شود. اختلالات یادگیری ممکن است با حالت‌های مختلف مانند اختلال بیش‌فعالی، اختلالات رفتاری،

6

برای
تشخیص
انواع
اختلالات
یادگیری در
کلاس اول
باید حداقل
۶ تا ۹ ماه از
شروع سال
تحصیلی
گذشته



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام



تعدادی از کودکانی که مشکل دیکته نویسی دارند اختلال روخوانی هم دارند و بالعکس کودکان نارساخوان در دیکته نویسی هم مشکل دارند. در مجموع ۳۰ تا ۵۰ درصد مردم دچار اختلال یادگیری ناشناخته هستند و تقریباً ۳ میلیون کودک بین ۶ تا ۱۸ سال به نوعی برخی اختلالات یادگیری را دارند. نکته مهم آن است که این اختلالات پسران بیشتر از دختران است



چشم راست برتری دارند (توپ زدن با پای راست، شنیدن صدای ساعت مچی با گوش راست، نگاه کردن به داخل کاغذ لوله شده با چشم راست) در تعدادی از کودکانی که اختلالات یادگیری دارند برتری جانبی اتفاق نمی افتد مثلاً آنها چپ دست، راست پا، چپ چشم و راست گوش هستند. در صورتی که کودک اختلال یادگیری داشته باشد و برتری جانبی نیز مشخص نشده باشد، بهتر است با تمرین های خاص این برتری جانبی را ایجاد کرد. عوامل دیگری هم در سبب شناسی این اختلالات مطرح می شوند که هیچ یک قطعی نیستند اما به هر حال به نظر می رسد حافظه دیداری و شنیداری این کودکان دچار اختلال است.

اختلال مربوط به خواندن چیست؟

این گروه از کودکان واژه های بسیاری را می دانند و به راحتی صحبت می کنند ولی قادر به خواندن نشانه های نوشتنی یا چاپی نیستند. برخی می توانند واژه ها را بخوانند ولی مفهوم آنها را نمی فهمند. گاهی دشواری های خواندن در این کودکان با مشکل هجی کردن نیز همراه است. اختلال روخوانی (دیس لکسیا) یا نارساخوانی اصطلاحی است که در آن کودکان با وجود هوش طبیعی قادر به خواندن درست و روان نیستند. چنین کودکانی از نظر مغزی، بینایی و شنوایی سالم هستند و شاید علائمی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس ثانوی نسبت به نارساخوانی داشته باشند. علائم مربوط به نارساخوانی متعدد و متنوع هستند، مثلاً حذف برخی حروف از کلمه هنگام خواندن (داد به جای دادن) جابه جایی برخی حروف به جای هم (لواکش به جای لواشک) آینه خوانی یا وارونه خوانی کلمات اشتباه کردن کلمات شبیه هم مانند چای و جای، اشکال در بخش کردن کلمات، اشکال در صدا کشی، اشکال در ترکیب صداها و ساختن کلمه، حفظ کردن کلمات از روی شکل آن بدون توانایی تشخیص حروف آن، کم کردن سطرها و کلمات، رعایت نکردن نشانه های دستوری مثل نقطه و کاما، کندخوانی و بسیاری از اشکالات دیگر موقع روخوانی جزء علائم نارساخوانی هستند.

اختلال ریاضی یعنی چه؟

در این اختلال کودک به طور اختصاصی با وجود داشتن هوش طبیعی در عملکرد ریاضی بسیار ضعیف عمل می کند و اختلاف نمره ریاضی با سایر دروس کاملاً مشخص است. در هر مقطع تحصیلی کودک در کسب مهارت های ریاضی مربوط به همان مقطع اشکال دارد. مشکلات شایع در این گروه از کودکان شامل نفهمیدن اصطلاحات ریاضی، درک نکردن اعمال و مفاهیم ریاضی، نشناختن نمادهای عددی یا گروه بندی ارقام، رعایت نکردن مراحل ریاضی، شمارش اشیا و یادگیری جدول ضرب و اشکال در مهارت های

دفتر دیکته، ریاضی و مشاهده روخوانی کودک الزامی است و در صورت داشتن آگاهی از این اختلالات بهترین مرجع تشخیص، معلمان هستند. از آنجا که پیشرفت تحصیلی کودک تأثیر بسزایی بر اعتماد به نفس و تصویر مثبت ذهنی او از خود دارد، به همین دلیل شکست نسبی یا مطلق تحصیلی در مدرسه یک عامل خطر مهم برای اختلالات روانپزشکی است و هر چه سریع تر باید تشخیص داده شود.

کودکم درمان می شود؟

از نظر درمانی این کودکان نیازمند آموزش های خاص هستند و موثرترین راه، استفاده از آموزش های کمکی است. در تهران دو مرکز ویژه اختلالات یادگیری وابسته به سازمان آموزش پرورش و تعدادی مراکز خصوصی که برای این دسته از کودکان برنامه آموزشی خاص دارند، وجود دارد. به هر حال دانش آموزانی که اختلالات یادگیری دارند، مظلوم ترین کودکان در نظام آموزشی هستند که با تشخیص زودرس و درمان به موقع در بسیاری از موارد مشکلات یادگیری آنها حل می شود. با حمایت درست و مداخله مناسب، این کودکان می توانند در مدرسه موفق بوده و در بزرگسالی نیز انسانی موفق باشند.

آیا کودک اختلال یادگیری دارد؟

این کودکان بهره هوشی طبیعی دارند، از نظر حواس بینایی و شنوایی سالم بوده و امکانات محیطی و آموزشی نسبتاً مناسبی هم دارند. این کودکان محدودیت های شدید عاطفی ندارند اما با وجود این در یک یا چند زمینه درس دیکته یا روخوانی پایین تر از حد انتظار باتوجه به بهره هوشی هستند. برای تشخیص انواع اختلالات یادگیری در کلاس اول باید حداقل ۶ تا ۹ ماه از شروع سال تحصیلی گذشته باشد زیرا بسیاری از اشکالات ذکر شده در شروع سوادآموزی طبیعی تلقی می شوند. برای تشخیص اختلال یادگیری دیدن



۹ عاملی که باعث می شود
کوچولوی شما به عفونت
مبتلا شود

چطور از فرزندتان در برابر عفونت حفاظت کنید

آیا کودک تان داخل وان حمام خراب کاری می کند، یا پستانک اش را از روی زمین کثیف برداشته اید؟ حتما شما هم نگران موقعیت هایی هستید که کودک تان در معرض انواع و اقسام آلودگی ها قرار می گیرد. شاید تا حد زیادی نگرانی تان طبیعی باشد، اما مواردی هم وجود دارد که نگرانی تان بی مورد است و واقعا خطر خاصی فرزندتان را تهدید نمی کند. باید بدانید که به چه موقعیت هایی واکنش نشان دهید و از کنار چه موقعیت هایی بگذرید. وقتی در این موقعیت قرار می گیرید هول نشوید. مطالعه این مطلب به شما کمک می کند تا بدانید در هر مرحله چطور باید رفتار کنید.

منبع: parenting



۱. وقتی کودک داخل وان حمام ادرار می کند هیچ نوع باکتری ای داخل ادرار وجود ندارد؛ بنابراین ادرار ساده در وان حمام مشکلی به همراه نخواهد داشت. با اینکه مدفوع حاوی موجودات زنده ای است که همواره در روده زندگی می کنند، اما اصلا جای نگرانی نیست که بخواهد مسبب عفونت در بچه شود. در واقع بهتر است نسبت به ادرار و مدفوع دیگران این نگرانی را داشته باشید مخصوصا وقتی از استخرها استفاده می کنید.

۲. وقتی نوشیدنی چند روز در فنجان در دار می ماند

گاهی پیش می آید کودک تان نوشیدنی یا شیر خود را تمام نمی کند و مجبورید باقی مانده آن را نگه دارید. اگر این نوشیدنی را در یخچال نگهداری کنید، احتمال بیماری کودک تان کاهش می یابد.

چه وقت باید نگران بود؟

اصلا فکر خوبی نیست که بگذارید شیر در یک ظرف در دار بماند؛ چرا که پیش از آنکه شانس آن را داشته باشید که بخواهید آن را داخل یخچال بگذارید، ترش و فاسد شده است. به علاوه دست تان می تواند ناقل باکتری به هر نوع مایعاتی باشد که در نتیجه رشد خواهد کرد و کودک تان را بیمار می کند.

چه کار می توانید بکنید؟

برای آنکه خیال تان از این بابت راحت باشد سعی کنید شیر

زمانی که بچه دچار زخم یا جراحت باز باشد (مثل اگزما یا آبله مرغان)، در این شرایط زخم می تواند عفونی شود و اگر فرد دیگری ناخود آگاه مقداری از ادرار یا مدفوع به دستگاه گوارش اش وارد شود (مثلا خواهر یا برادری که با او در وان حمام بازی می کند) ممکن است به خاطر هر نوع باکتری یا ویروس موجود در آن دچار اسهال و بیماری های سخت شود.

چه کار می توانید بکنید؟

در این مواقع باید آب وان را خالی کرده و آن را سریع با آب و



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

عفونت ادراری

به دختر بچه تان یاد بدهید خودش را از مجاری ادرار به سمت پشت خشک کند. این کار باعث می شود باقی مانده احتمالی مدفوع به مجاری ادرار انتقال نیابد.
هم برای دختر و هم برای پسر، از این مسئله مطمئن شوید که بچه بعد از مدفوع کردن به خوبی خود را تمیز می کند



استفاده نشده باشد. اگر مرطوب یا کثیف بود، باز هم بهتر است از دستمال جدید استفاده کنید.

۶. وقتی کودک قبل از غذا دستانش را نشوید

وقتی بچه ها از بیرون به خانه می آیند، این اصلا فکر خوبی نیست که دست های شان را بعدا بشویند، چرا که میزان شیوع باکتری مدفوع به دست های شان بسیار زیاد است.
چه وقت باید نگران بود؟
زمانی که بچه ها بعد از بازی در کوچه به خانه می آیند و چشم ها، بینی یا دهان شان را مالیده یا آن را لمس می کنند، این کار باعث انتقال باکتری و ویروس به این نقاط می شود.

۹. وقتی کودک تان تنهایی به دستشویی می رود

چه کار می توانید بکنید؟
به دختر بچه تان یاد بدهید خودش را از مجاری ادرار به سمت پشت خشک کند. این کار باعث می شود باقی مانده احتمالی مدفوع به مجاری ادرار انتقال نیابد. هم برای دختر و هم برای پسر، از این مسئله مطمئن شوید که بچه بعد از مدفوع کردن به خوبی خود را تمیز می کند.



البته این زیاد هم بد نیست؛ بیشتر بچه ها معمولا روی مقدار کمی از ادرار می نشینند که مشکل بزرگی به همراه نخواهد داشت. به خاطر داشته باشید که ادرار حاوی باکتری خاصی نیست.
چه وقت باید نگران بود؟
اگر شلوارهای تنگی پوشیده باشند و ادرار با پوست شان تماس پیدا کند یا کمی مدفوع هم داخل شلوار به جا مانده باشد. از آنجا که دختر بچه ها مجاری ادراری حساس تری دارند، احتمال بروز عفونت مجاری ادراری در آنها زیاد است؛ این اتفاق اغلب زمانی می افتد که باکتری ها به سمت میزراه پیش می روند. از سوی دیگر پسر بچه ها ممکن است دچار بثورات پوستی شوند که طی آن پوست اطراف باسن دچار التهاب می شود.

یا هر نوع نوشیدنی دیگر یا آب را بیش از ۲۴ ساعت در فضای باز نگذارید تا مبادا باعث شوید که باکتری ها دوباره زاد و ولد کنند. سعی کنید بین هر بار نوشیدن، لیوان کودک را داخل یخچال بگذارید.

۳. وقتی پستانک نوزاد روی زمین می افتد

این مسئله اصلا خوشایند نیست که وقتی پستانک فرزندتان روی زمین می افتد آن را با دهان تمیز کنید. ممکن است باکتری هایی در دهان شما وجود داشته باشد که بتواند به کودک هم منتقل شود، اما چرا گفته می شود وقتی پستانک بر زمین افتاد اگر آن را لیس بزیند مشکلی نخواهد داشت؟ گفته می شود که افراد بزرگسال میزان باکتری های موجود در دهان شان که منجر به تولید بزاق می شود بیشتر بوده و این باکتری ها اصلا به دهان نوزاد انتقال نمی یابد.

چه وقت باید نگران بود؟

همیشه. وقتی پستانک کودک تان روی زمین می افتد، باید آن را با آب و مواد شوینده مناسب تمیز کنید.

چه کار می توانید بکنید؟

پستانک را با آب بشویید و برای از بین رفتن میکروب ها، آن را با صابون بسابید. سعی کنید همیشه یک پستانک دیگر با خود داشته باشید چون ممکن است جایی بروید که دسترسی به آب نداشته باشید. مهم نیست که پستانک چند بار به زمین می افتد، توصیه می شود که هر بار بعد از این مسئله آن را در ظرفشویی بشویید.

۴. وقتی کودک تان بابرهنه زیر دوش استخر می رود

اگر توانستید بعد از این مسئله پاهای او را حسابی خشک کنید، مشکل چندانی پیش نخواهد آمد.

چه وقت باید نگران بود؟

قارچ (مانند عاملی که مسبب بیماری عفونت قارچی پا می شود) و رطوبت معمولا ارتباط نزدیکی با هم دارند، بنابراین احتمال آنکه هم شما و هم کودک تان دچار آن شوید زیاد است، چرا که اغلب از طریق دوش آب گرم حمام در باشگاه انتقال می یابد.

چه کار می توانید بکنید؟

کمترین کاری که می توانید انجام دهید این است که بعد از حمام در باشگاه یا استخر، پاهای تان را حسابی خشک کنید. برای احتیاط بیشتر، دمپایی بپوشید یا از کفش های مخصوص استفاده کنید.

۵. وقتی دستمال او را چند روز در ساک پوشک نگه می دارید

باید گفت که مشکلی در استفاده مجدد از دستمال ها وجود ندارد. درواقع هر میکروبی روی آن مربوط به خود نوزاد است، بنابراین احتمال آنکه دچار عفونت شود بسیار پایین خواهد بود.

چه وقت باید نگران بود؟

اگر این دستمال مرطوب یا آغشته به شیر فاسد باشد، احتمال آن وجود دارد که ویروس استافیلوکوکوس آئوروس روی آن رشد کرده باشد که می تواند به زخم های باز نفوذ کرده و آنها را دچار عفونت کند که البته خطر بزرگی محسوب نمی شود.

چه کار می توانید بکنید؟

اگر دستمال کاملا خشک و تمیز باشد، بهتر است آن را تا کرده و کناری بگذارید و از دستمالی استفاده کنید که



می خواهیم سالم بمانم



۱. عامل را شناسایی کنید

مطمئننا چسبیدن کودک به شما می تواند بی دلیل رخ دهد، اما اگر این حرکت کاملاً غیرمنتظره رخ داد، احتمالی می توانید در این شرایط منبع آن را شناسایی کنید. اما بزرگ ترین عامل منفی در این میان چیست؟ تحولات و تغییرات و در شرایطی که تحولات مختلف و مشخصی در کار باشد - مثلاً به دنیا آمدن یک خواهر یا برادر جدید یا رفتن به یک خانه جدید - به خاطر داشته باشید که مسئله ای که ممکن است برای تان کوچک به نظر برسد، برای بچه تان مشکل بزرگی خواهد بود. تحولات ساده و پیش پا افتاده که منجر به حرکات نوظهور چسبندگی بچه می شوند عبارتند از: عوض کردن مهد کودک یا مدرسه، داشتن پدر و مادری که همیشه در خانه بوده و جز محل کار، به جای دیگری نمی روند یا پیوستن به یک گروه

اگر شما هم کودک دارید که در طول روز از کنار شما تکان نمی خورد، این مطلب برای شماست این قدر به من نچسب!

بسیاری از بچه ها عادت دارند بیش از حد به والدین خود بچسبند. تحقیقات نشان می دهد چسبیدن کودک به والدین نشانه خوبی است؛ این مسئله نشان می دهد که کودک به والدین خود اعتماد کرده و آنها را پناهگاه خود می داند و در واقع والدین هم همین را می خواهند. با این حال، چسبیدن زیاد کودک می تواند باعث در ماندگی پدر و مادر شود. بزرگ کردن یک نوجوان یا جوان تجربه دشواری است، اما کنترل و تحت نظر داشتن یک کودک که در هیچ حالتی شما را ترک نمی کند به مراتب دشوار تر است. به ناگهان تعامل های روزانه که قبلاً مقوله ساده ای بود، به مسئله ای سرشار از تشویش تبدیل می شود. اگر شما هم کودکی دارید که دائم به شما می چسبد و نمی توانید تکان بخورید، این مطلب را به شما پیشنهاد می کنیم.

منبع: verywell

6

در این
مقاله با ۶
روش کنترل
بچه های
سمج آشنا
شوید.

در باره این مسئله با او صحبت کنید. به هیچ عنوان احساسات یا ترس های او را

زمانی که متوجه شدید کودک تان عادت کرده مدام به شما بچسبد، باید سعی کنید





کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

تشویش او را کم رنگ کنید تا بداند که بسیاری از چیزها مثل قبل بوده و تغییری نیافته است.

۴. رغب و مشتاق باشید

وقتی یک کودک به ناگهان تبدیل به هیولای چسبنده ای می شود، این خود نشانه ای از رابطه ای سالم است، نکته مهم اینجاست که به هیچ عنوان او را تنبیه نکنید یا شدیداً به او ضد حال نزنید. این مسئله می تواند برای والدینی که بچه های شان تقریباً رفتار مستقل و آزادی دارند دشوار باشد، اما بهتر است نسبت به رفتارهایی که طی آن کودک زیاد به شما نمی چسبد، سخت گیری به خرج ندهید و در عین حال سعی کنید محدودیت های سفت و سخت هم برایش قائل شوید.

مثال، اگر از این می ترسد که به مهد کودک جدیدی برود، در ارتباط با برنامه روزانه با او صحبت کرده و به او بگویید که دقیقاً چه زمانی به دنبالش می روید. سعی کنی حتماً به قولی که می دهید پایبند باشید و راس زمان مقرر به دنبالش بروید تا حس اطمینان را در او تقویت کنید.

۳. برنامه هایش را مرور کنید

اگر دچار شک شدید، سعی کنید تا حد امکان سراغ کارها و برنامه های کودک تان بروید. به عبارت دیگر، اگر دنیای کودک تان تغییر کرده، از این مسئله مطمئن شوید که تمام چیزهای دیگر قابل پیش بینی هستند. خصوصاً اگر این تغییرات مربوط به تغییرات بزرگ زندگی است، این مسئله باعث می شود تا بتوانید احساس

بازی یا فعالیت جدید. تغییر در روال روزمره به خاطر بیماری یا سفر هم می تواند باعث شود که بچه بیشتر به والدینش بچسبد. به علاوه، تجربه های تکان دهنده مانند توفان، آتش سوزی یا فرار از سگ ترسناک همسایه هم می تواند از عوامل مسبب این مشکل باشد.

۲. ترس های کودک را کشف کنید

زمانی که متوجه شدید کودک تان عادت کرده مدام به شما بچسبد، باید سعی کنید درباره این مسئله با او صحبت کنید. به هیچ عنوان احساسات یا ترس های او را نادیده نگیرید و با شفقت و محبت با او صحبت کنید. به او اطمینان خاطر بدهید که اگر بترسد و به پدر یا مادر نیاز داشته باشد مشکلی پیش نخواهد آمد. سعی کنید از طریق احساساتش، راهکارهایی پیشنهاد بدهید تا به او کمک کند. برای

۵. محدودیت هایی برایش قائل شوید

در شرایطی که به وضوح دوست دارید کودک تان درک کند که نیاز به پدر و مادر، کاملاً عادی بوده یا تشویش داشتن نسبت به تغییرات یا ترسیدن به خاطر ریسک قرار گرفتن در یک موقعیت جدید امری طبیعی است، باید سعی کنید محدودیت هایی هم برای او قائل شوید. بهتر است از این مسئله اطمینان حاصل کنید و به کودک تان بگویید که محدودیت چیست. در برخی مواقع برای والدین زمانی که کودک چسبنده خود را به مهد کودک می سپارند، «جیم شدن» کار ساده تری خواهد بود. متأسفانه، این مسئله می تواند باعث شود که رفتار کودک بدتر از قبل شود؛ چرا که موقعیت فعلی برای او، غیرقابل پیش بینی تر از قبل شده است. سعی کنید مثلاً تایمر ساعت را روی پنج دقیقه تنظیم کنید و وقتی زنگ خورد، به او بفهمانید که وقت آن است که بروید.

۶. چقدر به استقلال او احترام می گذارید؟

وقتی این رفتار کودک تان فروکش کرد، به رفتارهای او در قبال داشتن شخصیتی مستقل احترام بگذارید و او را به این کار تشویق کرده و اصلاً تنبیه اش نکنید. هیچ وقت ترس ها و احساساتش را به سخره نگیرید و بگذارید خیالش از این مسئله راحت شود که بی چون و چرا دوستش دارید.



و به پدر یا مادر نیاز داشته باشد مشکلی پیش نخواهد آمد.

نادیده نگیرید و با شفقت و محبت با او صحبت کنید. به او اطمینان خاطر بدهید که اگر بترسد



مادر خوب، پدر خوب



PREGNANCY AND CHILD

دلهره را از خود دور کنید

شاید شما ۹ ماه تمام بچه را درون شکم تان حمل نکرده باشید، اما در ذهن تان چرا چشم انداز پدر بودن ممکن است کمی برای تان دلهره آور باشد مخصوصاً اگر فرزند دختر داشته باشید چون معمولاً این ایده در پدرهای جوان شکل می گیرد که مسئولیت پرورش فرزند دختر دشوارتر است؛ اما واقعیت این است که مراقبت و آموزش فرزند دختر و پسر به یک اندازه از شما انرژی می برد اما شاید کمی نیازهای شان متفاوت باشد. نیاز تمام دختر بچه ها این است که رابطه عاشقانه ای با پدر شان داشته باشند. پس بهتر است از همان ابتدا روابط خود را با فرزندتان شکل بدهید و به بهبود این روابط کمک کنید.

از این فرمول ها کمک بگیرید

۱. به سادگی و بلافاصله بعد از شنیدن صدای گریه او به سمتش بروید و با او حرف زده یا برایش زیر لب چیزی بخوانید. وقتی او صدای شما را می شنود، آرامش خاصی پیدا می کند.
۲. شما هم باید هرازگاهی کارهای نگهداری فرزندتان را انجام دهید. وقتی برای عوض کردن پوشک فرزندتان به همسر تان کمک می کنید، سعی کنید با کودک تان حرف بزنید و درباره چیزهایی که آرزو دارید برایش آواز بخوانید، او هم فکر خواهد کرد که عوض کردن پوشک نوعی بازی است.
۳. نوزادتان را نزدیک به سینه تان نگه دارید و او را به آرامی و با یک ریتم مشخص تکان دهید. او این ریتم منحصر به فرد شما را حس می کند. این کار باعث محکم شدن ارتباطش با شما خواهد شد.



همه توصیه هایی که قبل از پدر شدن باید آویزه گوش تان کنید

آداب پدر شدن!

روابط فرزندتان با والدین چیزی نیست که یک شبه به وجود آید. در حقیقت این موضوعی است که سال های سال باید روی آن کار کنید تا در زمان لازم بتوانید از آن بهره ببرید تا جایی که می توان گفت از همان ابتدای به دنیا آمدن فرزندتان باید روی این قضیه سرمایه گذاری کنید. روابط پدر و دختر از آن روابطی است که اگر درست شکل بگیرد، می تواند به تربیت سالم فرزند دختر تان کمک زیادی کند. پدران و دختران جفت های منحصر به فردی هستند. باید بگوییم که دختران حتی وقتی به سن بالا هم برسند به شما سر می زنند و با شما انس دارند، بنابراین باید سعی کنید این پیوند ارزشمند را شکل داده و در سراسر دوران کودکی و خردسالی او حفظ کنید. ما در این مطلب به شما می گوئیم که چگونه می توانید روابط خود با فرزندتان را شکل بدهید.

منبع: parenting

1-10

دختران یک تا ۱۰ ساله عاشق پدران خود هستند. آنها در واقع دوست دارند توجه پدرشان را به خود جلب کنند.

با دخترتان به جاهای مختلف بروید، فقط شما دو نفر. مهم نیست چقدر در خانیه کار دارید، دخترتان نیاز دارد اوقاتی را تنها با شما سپری کند تا به



نکته هایی که شاید به کارتان آید

شده‌اید. این باعث می‌شود سطح اعتماد به نفس او ارتقا پیدا کند.

۳. در کارها و تکالیف مدرسه‌اش سهیم شوید. مدرسه، مرکز زندگی دخترتان است. سعی کنید همان قدر در آن سهیم و دخیل باشید که او می‌خواهد. این یعنی هنگام انجام تکالیف کنارش بنشینید و یک جاهایی در انجام‌شان به او کمک کرده یا کوله‌اش را آماده کنید.

۴. با دوستانش دیدار کنید. دوستان او در مرکز زندگی‌اش قرار دارند. اگر فردی اجتماعی و خونگرم است، سعی کنید او را به مهمانی‌های بچه‌ها بفرستید، با دوستانش حرف بزنید و به عکس‌هایش نگاه کنید.

روابط اجتماعی

اگر فرزند شما فردی اجتماعی و خونگرم است، سعی کنید او را به مهمانی‌های بچه‌ها بفرستید.

پدر مهربانی باشید

وقتی دارید پوشکش را عوض می‌کنید، سعی کنید با او حرف بزنید و درباره چیزهایی که آرزو دارید برایش آواز بخوانید.

اگر دختر دارید بخوانید

۱. دختران در این سنین دوست دارند پدرشان از آنها تعریف و تمجید کند. وقتی از او تعریف می‌کنید، سعی کنید تعریف‌تان خیلی خاص، درست، دقیق و مثبت باشد. تعریف بیش از حد ممکن است چندان جالب نباشد، بنابراین به دنبال جزئیات باشید و طبعاً دختران هم خوشحال خواهند شد.

۲. دخترها وقتی می‌فهمند که پدرشان رابطه خوب و عمیقی با آنها دارد، اعتماد به نفس پیدا می‌کنند. سعی کنید ببینید چیزهای مورد علاقه دخترتان چیست و درباره لذت‌هایش با او صحبت کنید. وقتی نسبت به کاری که انجام می‌دهد علاقه نشان دهید، متوجه می‌شود که برای شخصیت او ارزش قائل

۴. هر وقت دیدید سرو صدایش در آمد، مکالمه‌ای را با او آغاز کنید. وقتی شما هم به آرامی چیزی را در پاسخ زمزمه کنید، در واقع دارید با هم حرف می‌زنید و ارتباط برقرار می‌کنید.

نشان دهید که حامی‌اش هستید

دختران یک تا ۱۰ ساله عاشق پدران خود هستند. باید این قضیه را درک کنید که دخترتان عاشق این است که دور و بر او باشید، در واقع دوست دارد به نوعی توجه شما را جلب کند و به حرف‌های‌تان گوش دهد. او تشنه توجه شماست، پس آن را از او دریغ نکنید. در حقیقت دختر بچه‌ها بیشتر به سمت پدر گرایش دارند و دوست دارند از آنها حمایت پدرانه شود.

در دوران نوجوانی فرزندتان

چگونه پدری کنید؟

او حالا برای خودش شخصیت نسبتاً مستقلی دارد، اما نکته مهم در این سن، ساختن عزت نفس اوست. وقتی دخترتان نوجوان این مسئله را باور کنند که پدرشان آنها را باور دارد، اعتماد به نفس‌شان افزایش می‌یابد.

۳ نکته برای ارتباط عمیق‌تر با دختران نوجوان

۱. وقتی دختران نوجوان بفهمند که شما چیزی را دوست دارید که آنها از آن لذت می‌برند، اعتماد به نفس‌شان زیاد می‌شود. احتمال اشتباه در این سن برای فرزندتان بیشتر از همیشه هست. بهترین روش آن این است که به هنگام خطا نه از موضع بالا و به عنوان پدر بلکه به عنوان فردی که همیشه او را همراهی کرده مشکل را ریشه‌یابی کنید.

۲. دختران نوجوان به تأیید شما نیاز دارند حتی اگر کارشان چندان مطلوب نباشد. هر آنچه می‌توانید برای تمجید و تعریف از او پیدا کنید مثلاً از لباس ورزشی فوق‌العاده یا مقاله‌ای که در کلاس درس نوشته. فراموش نکنید که شما هنوز مرد شماره یک زندگی‌اش هستید.

۳. ببینید چه عقاید و نظراتی دارد. دختران نوجوان فلسفه‌های خاصی درباره زندگی دارند، خصوصاً وقتی به اواخر دوران نوجوانی می‌رسند. علاقه و ارزش قائل شدن‌تان نسبت به افکار او بیش از آنچه فکر کنید حائز اهمیت است.



دختران در این سنین دوست دارند پدرشان از آنها تعریف و تمجید کند. وقتی از او تعریف می‌کنید، سعی کنید تعریف‌تان خیلی خاص، درست، دقیق و مثبت باشد. تعریف بیش از حد ممکن است چندان جالب نباشد، بنابراین به دنبال جزئیات باشید و طبعاً دختران هم خوشحال خواهند شد

یک شام دونفره یا نوشیدن قهوه یا حتی رفتن به پارک دعوت کنید.

شما یاد آور شود (یادتان باشد) که او سهم اصلی دنیای شماست. سعی کنید هر از گاهی او را به



Permanet Make up

- قرینه سازی ابرو توسط متخصص آکادمی phibrow
- ترمیم ابروهای نامتقارن تا ۷۰٪

اسپای بدن :

- اسکراب کلی بدن با محصولات SPA-BCL و Murad
- مانیکور و پدیکور ساده (دورگیری و مرتب کردن ناخن ها)
- مانیکور و پدیکور کلاسیک (ساده + اسکراب + کفسابی کف پا)
- مانیکور و پدیکور درمانی (کلاسیک + اسکراب و ماسک های درمانی + رفع خشکی و ترک پا + حوله داغ + ماساژ)
- مانیکور و پدیکور لاکچری (درمانی + خدمات ویژه مرکز کونین اسپا)

- میکروبلیدینگ ابرو طبق آخرین متد phibrow اروپا
- آرایش دائم بن مزه و خط لب و بدون تغییر رنگ

کلیه خدمات پوست :

- آبرسانی
- جوانسازی
- پلک سازی
- سم زدایی
- آکنه
- لیفتینگ
- لیفتینگ دور چشم
- ضد لک
- رفع غیغب و گوته گذاری
- ماساژ صورت با کمپرس و سنگ داغ
- کلیه خدمات پوست با محصولات Dr.Murad و Oxynergy انجام می گردد
- کلیه خدمات اپیلاسیون با بهترین لوسیون ها و مواد گیاهی

۰۹۱۹۲۷۰۰۰۱۶ - ۰۹۳۸۳۳۳۰۴۴۱ - ۰۲۰۲۶۲۶۹

جردن ، بلوار گلشهر ، پلاک ۷ ، برج مرجان ، طبقه ۴ ، واحد ۴۰۲

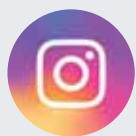
@iran_topskin @queenspaa @microblading_sepideh

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor

موثق ترین کانال
سلامت در تلگرام



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz

با آخرین سوژه های سبب سبز در این
صفحه آشنا شوید



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24

جدیدترین اخبار سلامت ایران و
جهان را در این کانال بخوانید





تیر

وضعیت عاطفی

به زودی با فردی آشنا می شوید که می توانید روی ازدواج با او حساب کنید. اگر می خواهید برای این موضوع حساب شده پیش بروید باید بیشتر از قبل بر احساسات تان غلبه کنید و بیشتر از منطق تان کمک بگیرید.

.....

وضعیت مالی

تاخیرهایی که در ماه گذشته داشتید تاثیر زیادی بر حقوق تان خواهد داشت و کسر حقوق انتظار تان را می کشد، پس تا می توانید پول های تان را با آرامش خرج کنید و ولخرجی را این روزها فراموش کنید.

.....

وضعیت سلامتی

در ماه های گذشته به خاطر فعالیت های شبانه روزی و کار با کامپیوتر دچار خشکی چشم شدید. باید زودتر برای درمان به چشم پزشک مراجعه کنید.

.....

وضعیت خانوادگی

یکی از اقوام دورتان از راه دور برای استخدام در شرکتی به تهران می آید و چند روزی میهمان خانه شماست. این روزها کمی سختی می کشید اما مراوده با او فکرهای بکر زیادی به ذهن تان متبادر می کند؛ فکری که در آینده نزدیک برای تان پولسازی می کند.



خرداد

وضعیت عاطفی

به زودی تولد یکی از اعضای خانواده نزدیک می شود و مهمانی مفصلی پیش رو دارید. در این مراسم نامزد سابق تان را می بینید و این موضوع کمی باعث تکدر خاطراتان می شود.

.....

وضعیت مالی

یکی از بهترین ماه های مالی را پیش رو دارید. این ماه پاداش نقدی به شما تعلق می گیرد که اصلاً انتظارش را نداشتید. این پول را خیلی زودتر از آنچه فکر می کنید خرج خواهید کرد.

.....

وضعیت سلامتی

دندان درد این روزها سراغ تان آمده باید هر چه سریع تر به دندانپزشک مراجعه کنید. مراقب باشید اگر این ماه برنامه غذایی تان را اصلاح نکنید به زودی با اضافه وزن قابل ملاحظه ای روبه رو خواهید شد.

.....

وضعیت خانوادگی

در ماه های گذشته مشغله کاری مانع از این بود که به پدر و مادر تان بیشتر سر بزنید. در روزهای آینده تعطیلاتی پیش رو دارید و بهترین فرصت را برای وقت گذراندن با اعضای خانواده خواهید داشت. اگر می خواهید مادر تان را سورپرایز کنید بهترین فرصت پیش روی شماست.



اردیبهشت

وضعیت عاطفی

گاهی زندگی را بیش از اندازه سخت می گیرید. فشارهای روحی که این روزها تحمل می کنید به دلیل وسواس های فکری است که دارید. نباید خودتان را با دیگران مقایسه کنید. رابطه عاطفی از دست رفته دیگر قابل بازگشت نیست.

.....

وضعیت مالی

خروجی مالی خوبی دارید اما در پس انداز و ذخیره کردن پول های تان خیلی ضعیف عمل می کنید. اگر به زودی این روند را اصلاح نکنید دیری نخواهد گذشت که از این عادت تان پشیمان خواهید شد.

.....

وضعیت سلامتی

اوضاع جسمانی خوبی دارید. ورزش کردن را ادامه دهید شاید لازم است کمی بیشتر پیاده روی را در برنامه روزانه تان تقویت کنید. برای آنکه بتواند افکار تان را نظم بدهید یوگا را امتحان کنید.

.....

وضعیت خانوادگی

مدتی است قصد سفر به خارج از کشور را دارید اما قادر نیستید این کار را عملی کنید نباید به خاطر این موضوع خودتان را سرزنش کنید. به زودی یکی از فامیل های بسیار دور اما عزیز به دیدارتان می آید.



فروردین

وضعیت عاطفی

به زودی زندگی جدیدی را آغاز می کنید و این موضوع انرژی زیادی از شما می برد. خیلی استرس دارید. نباید اجازه دهید که استرس باعث شود این روزهای شاد به حاشیه برود. با نامزدتان بیشتر صحبت کنید و دل نگرانی های تان را عاشقانه با او در میان بگذارید.

.....

وضعیت مالی

خوشبختانه به لحاظ مالی در وضعیت خوبی قرار دارید، اما به زودی بخش زیادی از پس اندازتان را خرج می کنید. دل نگران نباشد. ممکن است در ماه آینده از محیط کارتان کمی دور باشید اما پروژه های کاری را از سر می گیرید.

.....

وضعیت سلامتی

بی خوابی و استرس کمی ضعیف تان کرده. باید بیشتر از قبل به سلامت خود رسیدگی کنید. پوست تان نیاز به مراقبت دارد و این روزها به خاطر استرس های کاری و زندگی شخصی کدر و بی روح شده است.

.....

وضعیت خانوادگی

جشن و مهمانی پیش رو دارید و روزهای بسیار خوش و جذابی را در کنار اعضای خانواده خواهید گذراند. اگر تصمیم دارید به مسافرت بروید بهتر است این سفر را کمی به تاخیر بیندازید.



آبان

وضعیت عاطفی

با یکی از دوستان تان به تازگی قطع ارتباط کردید و این موضوع باعث شده مثل قبل آرامش نداشته باشید. خیلی خوب است که چارچوب‌های شخصی تان را حفظ می‌کنید اما نباید در این زمینه بیش از اندازه سختگیری کنید.

.....

وضعیت مالی

خوشبختانه شما به اندازه کافی آینده‌نگر هستید و پس‌انداز کافی دارید. شاید در ماه‌های پیش‌رو چند ماهی حقوق دریافت نکنید و مجبور شوید از داشته‌های تان برای زندگی و گذران روزمره استفاده کنید.

.....

وضعیت سلامتی

نشاط و شادابی همیشه را ندارد. فکر و ذهن تان خیلی مشغول است. این روزها بهترین فرصت را دارید تا کمی به بدن تان برسید و ورزش کنید. بد نیست فوتبال یا بسکتبال را تجربه کنید؛ ورزشی که انرژی‌های تان را تخلیه کند.

.....

وضعیت خانوادگی

مسافری از راه دور به خانه تان می‌آید که قرار است دو، سه روز بیشتر مهمان تان نباشد اما حدود یک ماه با شما زندگی می‌کند و این موضوع باعث می‌شود تا شما با خانواده تان سر این موضوع دعوا کنید.



مهر

وضعیت عاطفی

در روزهای گذشته به لحاظ عاطفی در شرایط مساعدی نبودید. فشار کاری از یک سو و بحران‌های عاطفی که با همسر تان داشتید بخش زیادی از انرژی شما را به خود اشغال کرده. این روزها تا می‌توانید به خودتان برسید.

.....

وضعیت مالی

اگر قصد سرمایه‌گذاری دارید نباید بیش از این فرصت را از دست بدهید. این روزها حساسی جست‌وجو کنید به‌نظر می‌رسد تا پایان مرداد به نتیجه مطلوب می‌رسید اما این نیاز به پیگیری شما دارد.

.....

وضعیت سلامتی

دندان درد و اختلال خواب این روزها کلافه‌تان می‌کند. شب‌ها خواب راحتی ندارید و این اختلال خواب باعث شده احساس کسالت و بی‌حوصلگی کنید. بد نیست با یک روان‌کاو مشورت کنید.

.....

وضعیت خانوادگی

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که این روزها به شما کمک کرده تا احساس آرامش و امنیت کنید خانواده شماست. به زودی اعضای خانواده همگی در منزل شما گرد هم می‌آیند. یک خبر خوب پیش روی شماست که به زودی از طریق همسر تان خواهید شنید.



شهریور

وضعیت عاطفی

خیلی زود به جرگه متاهلین اضافه می‌شوید اما برای این کار خیلی راه پرپیچ و خمی پیش‌رو دارید. به‌نظر می‌رسد برای راضی کردن خانواده تان سختی زیادی خواهید کشید.

.....

وضعیت مالی

شرایط مالی ایده‌آلی ندارید اما به‌نظر می‌رسد در آینده نزدیک قادرید کارتان را وسعت دهید. یکی از دوستان تان که مدت‌ها پیش از شما پول قرض کرده، بدهی‌اش را با شما صاف می‌کند.

.....

وضعیت سلامتی

یک بیماری و اختلال درونی باعث شده این روزها حساسیت‌های پوستی را تجربه کنید. بهتر است وضعیت سلامت کبدتان را با مشورت پزشک بررسی کنید. این روزها دور گوجه‌فرنگی، بادمجان و ادویه را خط بکشید.

.....

وضعیت خانوادگی

نمی‌توانید حرف‌ها و دیدگاه‌های تان را به دیگران اثبات کنید. برای این کار نباید زیاد پافشاری کنید. تجربه‌های تلخی که در گذشته داشتید کمی اطرافیان تان را نسبت به عملکرد شما بی‌اعتماد کرده است. بدون آرامش به نتیجه نمی‌رسید.



مرداد

وضعیت عاطفی

احساسات تان بیشتر از آنچه باید روی تصمیم‌گیری‌های تان تأثیر می‌گذارد. همین موضوع باعث شده تمام روابط تان از روابط دوستانه، خانوادگی و حتی رابطه عاطفی تان با نامزدتان با مشکل روبه‌رو شود. این روزها بیشتر باید صبور باشید.

.....

وضعیت مالی

چیزی شبیه ارتقای شغلی انتظار تان را می‌کشد. اگر می‌خواهید سرمایه‌گذاری روی کاری انجام دهید، بی‌گدار به آب نزنید، حتماً با کارشناس مشورت کنید.

.....

وضعیت سلامتی

این روزها بهترین فرصت برای چکاپ سلامت تان است. این کار را به تعویق نیندازید. دردی قدیمی و کهنه سراغ تان می‌آید که مربوط به در رفتگی یا آسیب دیدگی کتف تان در سال‌های گذشته است. مسکن را از خودتان دور نکنید.

.....

وضعیت خانوادگی

اختلاف نظر شما و برادر تان باعث شده کمتر احساس راحتی با یکدیگر داشته باشید. به‌نظر می‌رسد باید تعارف را کنار بگذارید و کاری را که فکر می‌کنید درست است، انجام دهید اما هرگز تکرار نکنید.



اسفند

وضعیت عاطفی

این روزها حس خوبی به زندگی دارید و تلاش می کنید زندگی را با همه سختی ها و خوبی هایش درک کنید. برای این کار به همراهی اعضای خانواده تان نیاز دارید. شما باید بیشتر از قبل درباره نیازهای تان با نزدیکان خود حرف بزنید. شفاف سازی همیشه نتیجه بهتری دارد.

وضعیت مالی

خوشبختانه این ماه به لحاظ مالی روزهای خوبی را تجربه می کنید و نیاز به مساعده ندارید. اگر می خواهید سپرده گذاری در بانک داشته باشید، بهتر است خرید شمش یا سکه طلا را هم بررسی کنید.

وضعیت سلامتی

به لحاظ جسمی و روحی در وضعیت مطلوبی به سر می برید. تا می توانید این روزها پیاده روی کنید. غذاهای چرب را از برنامه غذایی تان حذف کنید. کمی به ویتامین درمانی نیاز دارید.

وضعیت خانوادگی

رابطه تان با اعضای خانواده را تقویت کنید. گاهی لازم است به همراه مادر تان به دیدار بزرگ ترهای فامیل بروید. تا جایی که می توانید خاطرات خوش گذشته را در جمع های خانوادگی زنده کنید. همین ویژگی شماست که باعث می شود در خانواده محبوب تر از قبل شوید.



بهمن

وضعیت عاطفی

تا می توانید به همسر تان محبت کنید و اجازه دهید او محبت بی دریغ شما را از نزدیک لمس کند. شما کمتر احساسات تان را بروز می دهید اما همسر برون گرایی دارید. نخ تسبیح زندگی و پیشرفت زندگی تان را مدیون همین احساسات هستید. پس سعی کنید از احساس و منطق تان یکسان استفاده کنید.

وضعیت مالی

این روزها به خاطر خرید یا سفر بخش زیادی از پس انداز تان را صرف کردید اما احساس رضایت دارید و این نکته بسیار مهمی است. تا سه ماه آینده اضافه کاری چندانی نمی توانید داشته باشید باید محتاط تر پول خرج کنید.

وضعیت سلامتی

استرس هایی که به خاطر کار تان تحمل می کنید کمی کلافه تان کرده اما نگران نباشید به زودی این استرس ها به پایان می رسد. یکی از همکاران تان درباره شما دچار سوء تفاهم شده اما مقصر این اتفاق خود شما هستید.

وضعیت خانوادگی

به زودی به همراه پدر و مادر تان به سفر می روید و بهترین تجربه سال های اخیر را مزه مزه می کنید. این هفته چند هدیه غافلگیر کننده دریافت خواهید کرد. کسی مثل عمو یا پسر عمو تان به خاطر کسالت در بیمارستان بستری می شود و شما به عیادتش می روید.



دی

وضعیت عاطفی

بیش از اندازه سرد و جدی هستید. این مسئله نه تنها روابط عاطفی شما بلکه روابط دوستانه تان را به سردی کشانده است. نباید از یک سوراخ بارها گزیده شوید تا تصمیم بگیرید رفتار تان را اصلاح کنید.

وضعیت مالی

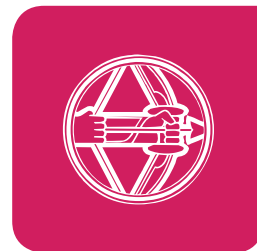
مقداری پول لای یک کتاب پیدا می کنید. مدت ها قبل آن را برای پس انداز کنار گذاشته اما فراموش کرده بودید. این کشف با هیجان زیادی همراه است. نقطه منفی ماجرا زمانی است که همه این پول را تا انتهای ماه خرج رفیق بازی می کنید.

وضعیت سلامتی

بیش از اندازه منفعل هستید. مدام در حالت نشسته هستید و از جای تان تکان نمی خورید. همه اینها و اضافه وزن باعث می شود که به زودی به فشار خون و چربی خون مبتلا شوید، دیر بچنید باید مشت مشت قرص بخورید.

وضعیت خانوادگی

برای یکی از اعضای خانواده تان مشکلی پیش آمده که اگر چه به طور مستقیم با شما مطرح نمی شود اما به زودی پای شما به آن کشیده می شود. یکی از دوستان خانوادگی تان قصد جدایی دارد و این موضوع باعث دلواپسی اعضای خانواده شما شده است.



آذر

وضعیت عاطفی

اگر این روزها احساس دلتنگی می کنید دست دست نکنید، احساسات تان را با دیگران به اشتراک بگذارید. هیچ چیزی مثل گفت و گوی رو در رو و درد دل کردن نمی تواند رابطه شما را با عزیزان تان بیشتر کند. روی دخترهای تان بیشتر حساب کنید.

وضعیت مالی

این روزها اگر چه بازپرداخت وام و گذران زندگی روزمره کمی برای تان دشوار است اما به زودی شرایط عوض می شود به حدی که می توانید حتی روی پس انداز حساب کنید.

وضعیت سلامتی

بیشترین چیزی که این روزها باید به آن توجه کنید، تغذیه است. تا می توانید گوشت سفید را به برنامه غذایی تان اضافه کنید. اگر به غذاهای دریایی علاقه دارید فرصت را از دست ندهید.

وضعیت خانوادگی

کسی مثل عمو یا دایی تان کسالت دارد به زودی به ملاقاتش می روید و از او هدیه ای ارزنده دریافت می کنید. از راه دور یک بسته دریافت می کنید که روحیه تان را از این رو به آن رو می کند.

عید سعید فطر مبارک باد

نوشیدنی بہتر، زندگی بہتر



Fefol[®]

Spansule Capsules

محصول انگلستان

رفع کم خونی و
مشکلات ناشی
از فقر آهن



ففول صورتی

آهسته رهش

بسته بندی شده در بلیستر opaque جهت محافظت از نور

تنها ففول دارای مجوز
فروشی در اتحادیه اروپا



برای کسب اطلاعات بیشتر و اطلاع از نزدیک ترین داروخانه
با تلفن ۸۹۳۳۲۰۰۰ داخلی ۳۳۳ تماس حاصل فرمائید.

نماینده انحصاری در ایران، شرکت افق دارو پارس
www.ofoghdarou.com

سامسونگ
SAMSUNG



اضافه نمودن لباس در حین شستشو

با استفاده از لباسشویی های جدید سامسونگ سری AddWash، امکان اضافه کردن لباس در حین شستشو وجود دارد، شما می توانید لباس های جا مانده، نرم کننده و یا خوشبوکننده اضافه و حتی لباس های از پیش شسته شده که فقط نیاز به آبکشی دارند را در هر مرحله ای از شستشو اضافه نمایید.

فقط با ضمانت ماه
۰۲۱-۸۲۵۵ سرویس

AddWash