نشریه سلامت زنان ایران
WOMEN'S HEALTH

سیب سبز

الو دکتر
ALO DOCTOR.ir

مهار سندروم مرگبار نوزادان

نکاتی درباره SIDS، سندرومی که جان نوزاد شیرخوارتان را تهدید می کند

وقتی کج خلق می‌شود!

راهنمای رفتار با کودک

راهنمای مراقبت از نی‌نی

همه نکاتی که در ۳۰ روز ابتدایی تولد نوزادتان باید بدانید

۱+۱۲ روش برای اینکه بچه‌ها غذاهای سالم‌تر بخورند

۳۱ فرمان برای درمان بدغذایی بچه‌ها

بارداری و کودک

وقتی کج‌خلق می‌شود!
راهنمای رفتار با کودک
118

راهنمای مراقبت از نی‌نی
همه نکاتی که در ۳۰ روز ابتدایی تولد نوزادتان باید بدانید
124

بعد از طلاق هنوز والدین هستید
با جای خالی پدر یا مادر بعد از طلاق چه کنیم؟
126

الو دکتر
ALO DOCTOR
اگر سوال پزشکی دارید کافیست از تلفن ثابت
با سامانه مشاوره پزشکی الو دکتر تماس بگیرید
9099071353

۱+۱۲ روش برای اینکه بچه‌ها غذاهای سالم‌تر بخورند

۱۳ فرمان برای درمان بدغذایی بچه ها

نبردی وجود دارد که تقریبا در تمام آشپزخانه‌های سراسر جهان در جریان است؛ یک سمت این نبرد، پدر و مادر هستند و در سوی دیگر بچه‌ای بد غذا قرار دارد که می‌خواهید هر طور شده غذا در دهانش بگذارید. وادار کردن کودکان به خوردن غذاهای سالم فراتر از یک نگرانی بهداشتی نیست که می‌تواند والدین کودک را خسته و فرسوده کند. ما نگرانی شما را درک می‌کنیم که دوست دارید فرزندتان خوب غذا بخورد تا بتواند خوب رشد کند، اما کودکان به روش‌های خلاقانه‌تری علاقه دارند تا به درخواست شـما برای غذا خوردن پاسخ مثبت بدهند. همیشه لازم نیست با یک ظرف غذا در دست، به‌دنبال او بدوید و خانه را روی سرتان بگذارید. سعی کنید بدون جنگ و دعوا کودک را به خوردن غذاهای سالم تشویق کنید. در این مطلب، ۱۳روش ارائه شـده که می‌توانید از آنها برای بهبود رژیم غذایی کودک استفاده کنید، حتی وقتی که در کنار او نیسـتید. با این روش‌ها کافی است سـفره را بچینید و دور آن بنشینید، همه چیز آن‌طور خواهد بود که شما می‌خواهید.

منبع: EATTHIS

کودکان موزیسین به این دلایل باهوش ترند!
آیا کلاس‌های موسیقی باعث افزایش هوش کودکان می‌شود؟
دکتر زهرا امیر آتشانی
مدیر مسئول موسسه پرورش ذهن فرزام
76

لاغری مطمئن و بی‌خطر توسط تکنیک body jet
لطفا در مورد روش بادی جت برای درمان چاقی توضیح دهید.
کلینیک نگین ایران نوین
76

اگر سینوزیت دارید و می‌خواهید بینی‌تان را عمل کنید، بخوانید
آیا باوجود سینوزیت می‌توان همزمان جراحی...
دکتر عباسعلی فهزادی
متخصص گوش و حلق و بینی و جراحی پلاستیک صورت
77

می خواهم سالم بمانم

گوش بچه‌ها نسبت به این حرف «که این غذا برایت مفید است» حساس است. بنابراین، توصیه می‌شود از داستان‌سرایی درباره خواص مواد غذایی خودداری کنید. بگذارید با دیدن نحوه غذا خوردن شما و همسن و سالانش چیزهایی را بیاموزد. البته این قضیه درباره همه کودکان یکسان نیست و بعضی کودکان به‌دلیل علاقه‌ای که به بزرگ شدن دارند در برابر خوردن بعضی غذاها مقاومت نمی‌کنند

۱. غذاهایی را که دوست ندارد، در منو بگذارید

اگر در آغاز کار موفق نشدید، دوباره و دوباره سعی کنید تا بتوانید غذاهایی که دوست ندارد را هم برای او تهیه کنید چراکه بدن به آنها نیاز دارد. مثلا می‌توانید از کلم بروکلی، نخودفرنگی و ساندویچ استفاده کنید. یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد در صورتی که کودک را در دوران بچگی در معرض یک غذای تکراری قرار دهید، به احتمال زیاد کودک آن را در سال‌های آتی بیشتر دوست خواهد داشت، حتی اگر آن غذا از غذاهای مورد علاقه‌اش نباشد. محققان در این مطالعه از دانشجویان شرکت کننده در مطالعه خواستند که درباره غذاهای دوران کودکی‌شان بگویند و اینکه چقدر از خوردن‌شان لذت می‌بردند. همچنین از آنها خواستند نظر فعلی‌شان را درباره آن غذاها بیان کنند. آنها دریافتند غذاهایی که دانشجویان در حال حاضر علاقه‌ای به خوردن‌شان ندارند، همان غذاهایی هستند که در دوران کودکی هرگز نمی‌خوردند. همچنین مشخص شد دانشجویانی که غذاهای غیرمحبوب‌شان را در قالب یک منوی جداگانه می‌خوردند، در مقایسه با کسانی که چنین منویی نداشتند، در حال حاضر علاقه بیشتری به خوردن همان غذاها دارند، پس دلسرد نشوید؛ یک نفس عمیق بکشید و ادامه دهید.

۲. به او اجازه دهید قبل از صرف غذا زنگ تفریح داشته باشد

برنامه‌ریزی برای ایجاد یک وقفه کوتاه‌مدت قبل از صرف غذا کمک می‌کند که بچه‌ها غذای بیشتر و سالم‌تری بخورند. محققان دریافتند که داشتن زنگ تفریح قبل از ناهار باعث می‌شود که بچه‌ها به میزان ۵۴ درصد میوه و سبزیجات بیشتری بخورند. داشتن زنگ تفریح بعد از ناهار باعث می‌شود بچه‌ها از خوردن غذاهای سالم طفره بروند تا سریع‌تر به بازی‌شان برسند. پس اجازه دهید قبل از ناهار مشغول باشند تا با اشتهای کامل سر میز حاضر شوند.

۳. بشقاب غذا را مثل پیکاسو طراحی کنید

پوره سیب‌زمینی، سیب‌زمینی سرخ کرده و ماکارونی همگی غذاهایی با رنگ مایل به بژ هستند. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کودکان به‌طور طبیعی به رنگ‌های روشن تمایل دارند. غذاهای رنگ روشن به والدین کمک می‌کنند که بچه‌های بدغذا را به خوردن آنها تشویق کنند. مطالعه محققان دانشگاه کرنل نشان داده است که داشتن ۷ آیتم مختلف با ۶ رنگ متفاوت در بشقاب غذا برای بچه‌ها جذاب خواهد بود. سعی کنید غذاها را با شکل‌های مختلف تزیین کنید تا او به هیجان بیاید و بیشتر غذا بخورد.

غذا خوردن یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های بشر است. با ایجاد فشار روانی و استرس این لذت را برای فرزندتان زهر نکنید. بدانید که این استرس باعث تنفر از غذا خوردن خواهد شد و ممکن است در سال‌های آینده هم وجود داشته باشد

۴. برایش داستان‌سرایی نکنید

گفتن این حرف که خوردن هویج شما را باهوش‌تر می‌کند، ممکن است عده‌ای از بچه‌ها را به خوردن هویج وادارد، اما ممکن است در خیلی‌ها نتیجه عکس داشته باشد. یافته‌های یک مطالعه جدید نشان داده که ذکر خواص یک ماده غذایی به کودک می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. محققان دریافتند وقتی برای بچه‌های ۴ تا ۶ ساله داستانی درباره خواص هویج می‌گویید و آن را با یک پیام بهداشتی به پایان می‌رسانید، کودک رغبتی به خوردن آن پیدا نمی‌کند. گوش بچه‌ها نسبت به این حرف «که این غذا برایت مفید است» حساس است. بنابراین، توصیه می‌شود از داستان‌سرایی درباره خواص مواد غذایی خودداری کنید. بگذارید با دیدن نحوه غذا خوردن شما و همسن و سالانش چیزهایی را بیاموزد. البته این قضیه درباره همه کودکان یکسان نیست و بعضی کودکان به‌دلیل علاقه‌ای که به بزرگ شدن دارند در برابر خوردن بعضی غذاها مقاومت نمی‌کنند. مثلا با گفتن اینکه اگر شیر بخوری زودتر بزرگ می‌شوی، برخی بچه‌ها میزان شیر بیشتری می‌خورند. باید ببینید فرزند شما چگونه واکنش نشان می‌دهد. اگر از گفتن این حرف‌ها واکنش

54

داشتن زنگ تفریح قبل از ناهار باعث می‌شود که بچه‌ها به میزان ۵۴ درصد میوه و سبزیجات بیشتری بخورند.

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 سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

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

بدی نسبت به غذا خوردن خواهد داشت، این کار را رها کرده و روش‌های دیگر را امتحان کنید.

۵.بگذارید خودش غذا را بکشد

به گفته محققان، اجازه دادن به بچه‌ها برای اینکه غذای‌شان را خودشـــان بکشـــند، آنها را تشـــویق خواهد کرد که بیشتر غذا بخورند. باتوجه به مقالـــه‌ای که در همین زمینه در مجله انجمن تغذیه و رژیم غذایی منتشر شده، کودکانی که بشقاب غذای‌شان همیشه توســـط والدین آماده می‌شود، نمی‌توانند قابلیت شناخت علائم گرسنگی را در بدن خود توسعه دهند، از این رو محققان توصیه می‌کنند به بچه‌ها اجازه دهید غذای‌شان را خودشان بکشند و حتی اگر شده کمی کثیف کاری کنند. لطفا غذا را آن‌طور که خودتان دوست دارید در ظرف نکشید و به او اجبار نکنید که باید همان غذا را بخورد. بگذارید کودک‌تان در کشیدن غذایش اختیار و آزادی عمل داشته باشد.

۶.بگذارید خودش تصمیم بگیرد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وادار کردن بچه‌ها به تمام کردن غذای‌شان همیشه نتیجه عکس می‌دهد. یافته‌های آنها نشان می‌دهد مادرانی که بچه‌های ۳ تا ۶ ساله‌شان را برای اتمام غذا تحت‌فشار می‌گذارند، باعث می‌شوند که کودک مقاومت بیشـــتری در برابر خوردن غذا نشـــان دهد. همچنین، اصرار بیش از حد به غذا خوردن وقتی که بچه گرسنه نیست، باعث می‌شود که حس درونی کودک نسبت به سیری و گرسنگی تغییر پیدا کند، پس به بچه‌ها اجازه دهید هر وقت سیر شدند از غذا خوردن دست بکشند، حتی اگر فکر می‌کنید هنوز سیر نشده‌اند. او هم مثل شما پس از احساس سیری نمی‌تواند غذای بیشتری بخورد.

۷.او را سر آشپز کنید

مطالعه محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان داده کودکانی که مادران‌شان وقت بیشتری برای پخت‌وپز در خانه می‌گذارند، تمایل بیشتری به خوردن غذاهای سالم مانند کلم بروکلی دارند و این گزینه‌ها را به خوراکی‌های پرکالری مانند کوکی ترجیح می‌دهند. مطالعه دیگری نشان داده وقتی کودک در تهیه غذا مشارکت می‌کند، تمایل بیشتری به خوردن آن پیدا می‌کند. پس اگر امکان آن را دارید، فرزندتان را هم در پخت‌وپز مشارکت دهید. مثلا می‌توانید از او بخواهید مواد ساده را داخل قابلمه بریزد یا تزیین غذا را به او بســـپارید یا شکستن تخم‌مرغ‌ها را و... مسلما از اینکه خودش آشـــپزی کرده لذت می‌برد، به غذا علاقه‌مند شده و تمایل دارد دستپخت خود را بخورد.

۸.از ظروف تک‌نفره استفاده کنید

استفاده از ظروف تک‌نفره برای سرو دسر و میان‌وعده‌ها کمک می‌کند که کودک پرخوری نکند. مطالعه اخیر محققان دانشگاه کرنل نشان می‌دهد که سرو غذا در ظروف بزرگ باعث می‌شود که کودکان پیش‌دبستانی ۵۲ درصد بیشـــتر از حد نیازشان غذا بخورند، صرف‌نظر از اینکه چه وزنی دارند و شاخص توده بدنی‌شان چقدر است. پس باید به این سوی قضیه هم توجه داشته باشـــید و فقط به پرخوری و چاق شدن فرزندتان فکر نکنید. سال‌هاســـت که دیگر کســـی چاق بودن فرزندان را با سلامت‌شان برابر نمی‌داند.

دسر بهترین غذاست؟

ندادن دسر به این دلیل که کودک بتواند غذایش را بخورد، این پیام را به کودک منتقل می‌کند که دسر بهترین غذاست؛ همین قضیه هم می‌تواند اشتهای او برای شیرینی را افزایش دهد. شما شاید یکی، دو شب در هفته را برای خوردن دسر انتخاب کرده و بقیه روزهای هفته آن را رها کنید یا اینکه میوه، ماست یا دیگر غذاهای سالم را به‌عنوان دسر بدانید. اما کودک دسر را هر چیز خوشمزه‌ای می‌داند که سعی دارد آن را به جای غذای اصلی به دست آورد چرا که او را از آن منع کرده‌اید.

۹.با او معامله کنید

ممکن است برای اینکه فرزندتان به غذا خوردن رو بیاورد و بیش از پیش غذا بخورد، از روش تنبیه استفاده کنید. مثلا ممکن اســـت بگویید تا غذایت را نخوری نمی‌توانی تلویزیون تماشا کنی. تجربه نشان داده که این روش چندان موثر نیست. معمولا در این بازی والدین بازنده هســـتند و در آخر مجبور می‌شوند برخلاف گفته خود عمل کنند. در چنین موقعیت‌هایی ممکن است فرزندتان لجبازتر شود و برای بردن در این لجبازی هم که شده غذایش را نخورد. یا ممکن است یک لقمه بخورد و بخواهد تلویزیون را روشن کنید؛ یعنی شما ندانسته تمام توجه او را به سمت تلویزیون کشانده‌اید. بهتر است اگر می‌خواهید از این روش‌ها استفاده کنید به‌طور غیرمستقیم این کار را انجام دهید. مثلا بگویید غذایت را کامل بخور که الان برنامه مورد علاقه‌ات شروع می‌شود.

۱۰.فشار روانی ممنوع!

هرگز، هرگز و هرگز برای غذاخوردن به کودک‌تان فشار وارد نکنید. مادرانـــی را دیده‌ایم که ظرف غذا در دســـت به‌دنبال کودک خود هســـتند و به زور می‌خواهند لقمه‌ای در دهان او بگذارند. بارها از زبان کارشناسان شنیده‌ایم که این روش اصلا صحیح نیست و نتیجه‌ای جز استرس خودتان و فرزندتان ندارد. با این کار او می‌تواند از غذا نخوردن خود استفاده کرده و شما را به‌دنبال خود بکشد. به‌علاوه ممکن است در او استرسی ایجاد کنید که با دیدن غذا و انداخته شدن سفره، تشدید می‌شود و همین استرس به خودی خود می‌تواند جلوی غذا خوردن او را بگیرد. غذا خوردن یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های بشر است. با ایجاد فشار روانی و اســـترس این لذت را برای فرزندتان زهر نکنید. بدانید که این استرس باعث تنفر از غذا خوردن خواهد شد و ممکن است در سال‌های آینده هم وجود داشته باشد. پس در آرامش و خنده و بازی سعی کنید به او غذا بدهید؛ این هم برای خودتان و هم برای فرزندتان بهتر خواهد بود.

۱۱.توجه بیش از حد ممنوع!

اگر فرزندتان ناگهان علاقه‌اش را به غذایی از دست می‌دهد و از خوردن آن امتناع دارد، به این موضوع توجهی نکنید. اجازه دهید آنچه دوست دارد، بخورد و آنچه را نمی‌خواهد، نخورد و پس از اتمام زمان غذا خوردن، ظرف غذایش را بدون هیچ اشاره و اهمیتی بردارید. اگر مشخص کرد از کدام ماده غذایی بدش می‌آید، درحالی که قبلا آن را می‌خورده است، حساسیت نشان ندهید و چند روز بعد دوباره آن ماده را در غذا بریزید. احتمالا غذایش را می‌خورد چون می‌داند علاقه نداشتن او توجه کسی را جلب نکرده و باید به‌دنبال راهی دیگر برای جلب توجه باشد.

۱۲.منوی متنوع برایش تدارک نبینید

نگران نباشید و باور کنید فرزند شما با یک وعده غذا نخوردن آسیب نمی‌بیند یا سوءتغذیه نمی‌گیرد. او باید بداند اگر غذایش را نخورد، چیز دیگری به جای غذا به او داده نخواهد شد. فقط هنگام غذا خوردن سایر اعضای خانواده به او چند گزینه پیشنهاد دهید، آن هم پیشنهادهای کم‌زحمت! یعنی اگر غذا سوپ بود و کودک شما دوست نداشت، می‌توانید خوردن نان و پنیر را به او پیشنهاد دهید اما به پختن یک غذای دیگر مشغول نشوید، در این صورت کودک یا انتخاب ساده دوم را می‌پذیرد یا پیامد بدغذایی خود یعنی گرسنگی را تحمل می‌کند.

مادر خوب، پدر خوب

راهنمای رفتار با کودک

وقتی کج‌خلق می‌شود!

کج‌خلقی و جیغ زدن یک راه طبیعی برای بیان ناراحتی کودک است. تا ۳ سالگی او در مرحله‌ای از رشد است که شاید در مقابل ورجه‌وورجه کردن کنترل نشان دهد اما توانایی استدلال و درخواست منطقی ندارد. حتی اگر بعضی بچه‌ها بتوانند شمرده صحبت کنند اگر گرسنه و خسته باشند یا احساس بدخلقی کنند دوباره جیغ و داد راه می‌اندازند. این کار ساده‌ترین راه برای هر چیزی است که کودک در تلاش برای برقراری ارتباط با آن است.

چه بچه‌هایی بیشتر بدخلقی می‌کنند

تقریبا تمام بچه‌های یک تا ۳ ساله کج‌خلقی‌هایی مانند گریه، جیغ و غر زدن دارند. در حقیقت ۶۰ تا ۸۰ درصد از کودکان ۲ تا ۳ سال تقریبا هفته‌ای یک بار کج‌خلق می‌شوند و ۲۰ درصد هم هر روز این رفتار را نشان می‌دهند. این رفتار ممکن است تا ۴ سالگی هم ادامه پیدا کند اما به تدریج کم شده و متوقف می‌شود.

چه عاملی پشت این رفتار است

بچه‌های کوچولو به یک دلیل اساسی این کار را انجام می‌دهند؛ آنها از چیزی ناراحت هستند اما مهارت لغوی و استنتاجی‌شان برای بیان آنچه عامل ناراحتی‌شان شده هنوز رشد کافی نکرده است. خردسالان و پیش‌دبستانی‌ها به درستی نمی‌توانند بر عواطف‌شان کنترل داشته باشند بنابراین برای آنها غیرممکن است که نتوانند ناراحتی‌شان را به صورت فیزیکی نشان بدهند.

چطور متوقفش کنید

فکر نکنید که می‌توانید به طور کامل این رفتار را در کودک‌تان از بین ببرید زیرا بروز این رفتار بخشی از رشد طبیعی کودک است اما اگر واقع‌بین هستید و تنها می‌خواهید این رفتار را تعدیل کنید باید بدانید که هیچ‌وقت نباید تسلیم شوید، چون تسلیم شدن باعث تقویت رفتارشان می‌شود. علاوه بر این، بدترین چیز این است که شما برخی اوقات، تنها برخی اوقات، تسلیم آنها شوید. این به کودک شما می‌آموزد که اگر رفتارش را شدت ببخشد می‌تواند در نهایت بر شما پیروز شود بنابراین دفعه بعد که فرزندتان جیغ کشید یا خودش را روی زمین انداخت در موضع خودتان بمانید مثلا به او بگویید «نه ممکنه اجازه نداشته باشی کیک بخوری» و بعد از رفتارش چشم‌پوشی کنید. به یاد داشته باشید بیشتر این کج‌خلقی‌ها در کمتر از ۵ دقیقه کاهش پیدا می‌کند. حواستان باشد که تن صدای‌تان آرام و خنثی باشد و وقتی که در حال توضیح دادن دلایل هستید خودتان را ناراحت نکنید. وقتی این کج‌خلقی‌ها شروع می‌شود هر کاری را که در حال انجامش بودید ادامه دهید. به این ترتیب به تدریج کودک درمی‌یابد که این کار عملی نیست. کار دیگری که باید انجام بدهید این است که نسبت به موقعیتی که باعث چنین رفتاری شده آگاه باشید. شاید یکی از عادت‌های فرزندتان این باشد که هر وقت به فروشگاه اسباب‌بازی‌فروشی می‌روید تا برای تولد دوستش کادو بخرید مدام بهانه می‌گیرد و حتی گریه می‌کند تا چیزی برایش بخرید پس یا او را با خود به خرید نبرید یا یک چیز ارزان‌قیمت بردارید. اگر کودک شما کمی بزرگ‌تر باشد می‌توانید پیشاپیش به او موقعیت را توضیح دهید مثلا بگویید «می‌خوایم بریم برا تولد علی کادو بخریم و نمی‌خوایم چیز دیگری بخریم. اگر تو اسباب‌بازی می‌خوای به من بگو چی می‌خوای ما می‌تونیم اونو تو لیست خرید تولدت بذاریم.» به این نکته هم توجه کنید که این کج‌خلقی‌ها معمولا زمانی که کودک خسته یا گرسنه است، اتفاق می‌افتد. وقتی بیرون می‌روید یک خوراکی با خود ببرید یا وقتی بیرون بروید که او حسابی استراحت کرده باشد.

فکر نکنید که می‌توانید به طور کامل این رفتار را در کودک‌تان از بین ببرید زیرا بروز این رفتار بخشی از رشد طبیعی کودک است اما اگر واقع‌بین هستید و تنها می‌خواهید این رفتار را تعدیل کنید باید بدانید که هیچ‌وقت نباید تسلیم شوید چون تسلیم شدن باعث تقویت رفتارشان می‌شود.

نظم و قانون همیشه هم بد نیست

نظم و قانون یا همان دیسیپلین نوعی تنبیه نیست. کلمه «دیسیپلین» از لاتین آمده است و برای آموزش به کار می‌رود. دیسیپلین به معنای آموزش چارچوب‌هاست. آنها می‌خواهند قوانین را یاد بگیرند و درباره انتظارات والدین از آنها بیشتر بدانند. اگر توضیح مشخصی درباره اینکه چه چیز درست و چه چیزی نادرست است، ندهید نمی‌توانید کمک‌شان کنید.

همه ما نیاز داریم بدانیم چیزی ما را مهار می‌کند اما اگر زیادی مقرراتی باشید از کودک‌تان دور می‌شوید بنابراین کمی سازگاری داشته باشید. آنها سریع وابسته می‌شوند و حرف‌های شما خللی در این وابستگی ایجاد نمی‌کند. شما می‌توانید آنها را مدام تصحیح کنید و آنها همچنان شما را دوست داشته باشند.

4

کج‌خلقی ممکن است تا ۴ سالگی هم ادامه پیدا کند اما به تدریج کم شده و متوقف می‌شود.

پسر خوب، دختر خوب

نسخه‌هایی برای تعهدپذیری کودکان

آموزش مسئولیت‌پذیری برای کوچولوها

شاید با خودتان فکر کنید که «پس کی پسرم می‌تواند اتاقش را خودش جمع کند!» یا «روزی را می‌بینم که دخترم لباس‌هایش را مرتب در کمد بگذارد؟!» وقتی ریخت و پاش و بی‌نظمی و بازیگوشی فرزندتان را می‌بینید شاید فکرش را هم نکنید که همین‌ها روزی از پس کارهایی که به آنها محول می‌شود، بربیایند. اما لازم نیست خودتان را خیلی نگران کنید. کافی است کودکی خودتان را به خاطر بیاورید تا بفهمید که آنها هم بالاخره روزی همین کارهای شما را انجام خواهند داد. ولی بهتر است چند راه را امتحان کنید تا زودتر این حس زیبای مسئولیت‌پذیری را در آنها زنده کنید.

از کارهای کوچک شروع کنید

وقتی کودکان انجام کارهای ساده را به عهده می‌گیرند، این احساس را دارند که در انجام کاری مفید برای خانواده مشارکت می‌کنند. بهتر است یک چارت وظایف تهیه کنید. اگر کودک کوچک است به جای کلمات از تصاویر در این چارت استفاده کنید. این چارت می‌تواند از مسئولیت‌های کوچک مانند خاموش کردن چراغ‌های اضافی خانه تا قفل کردن در یا جمع کردن کاغذهای روی زمین باشد. فقط بگذارید او این کارها را انجام دهد و برای رسیدن به این هدف صبور باشید. باید حواس‌تان باشد که با افزایش کارهایی که باید کودک انجام دهد، او نیاز به تشویق هم دارد.

باورشان کنید

مدام تکرار نکنید که «تو نمی‌تونی این کار رو انجام بدی!»، «تو از پس این کار برنمیای!» بهتر است ظرفیت آنها را دریابید و متناسب با آن از آنها توقع داشته باشید. وقتی آنچه را که در توان‌شان است از آنها بخواهید، آنها با حس قوی مسئولیت‌پذیری‌شان شما را شگفت‌زده می‌کنند. در این مورد آنچه مهم است تلاشی است که کودک برای انجام کار می‌کند و نتیجه کار اهمیتی ندارد.

اگر کودک‌تان یک هدیه گران‌قیمت می‌خواهد بهترین کار این است که از او بخواهید نیمی از پول آن هدیه را خودش به دست آورد و به آنها کمک کنید از مهارت‌های‌شان استفاده کنند.

بگذارید آنچه می‌خواهند را به دست بیاورند

اگر کودک‌تان یک هدیه گران‌قیمت می‌خواهد بهترین کار این است که از او بخواهید نیمی از پول آن هدیه را خودش به دست آورد و به آنها کمک کنید از مهارت‌های‌شان استفاده کنند. در این مدت شما می‌توانید بابت برخی کارهای خانه به آنها پول پرداخت کنید. مثلا اگر برای کاشتن گلی در باغچه یا شستن ظرف‌ها به شما کمک کردند، مبلغی برای‌شان در نظر بگیرید. این بهترین دادوستد برای القای حس مسئولیت‌پذیری در آنهاست.

مدام تکرار نکنید که «تو نمی‌تونی این کار رو انجام بدی!»، «تو از پس این کار برنمیای!» بهتر است ظرفیت آنها را دریابید و متناسب با آن از آنها توقع داشته باشید. وقتی آنچه را که در توان‌شان است از آنها بخواهید، آنها با حس قوی مسئولیت‌پذیری‌شان شما را شگفت‌زده می‌کنند.

وقتی آنچه را که در توان کودکان است از آنها بخواهید، آنها با حس قوی مسئولیت‌پذیری‌شان شما را شگفت‌زده می‌کنند. در این مورد آنچه مهم است تلاشی است که کودک برای انجام کار می‌کند و نتیجه کار اهمیتی ندارد.

هر چیز کوچکی ارزش انجام دادن را دارد

باید اطمینان حاصل کنید که آنها فکر نمی‌کنند که کارهایی مانند کارهای خانه پیش پا افتاده و بی‌ارزشند. باید فرزندان فهرستی از کارهایی داشته باشند که بابت انجام‌شان از کسی خواهش نکنند مانند زمانی که یک لیوان آب می‌خورند و لیوانش را برمی‌گردانند یا قرار دادن کفش‌های‌شان در جاکفشی یا حتی حمل کوله‌پشتی مدرسه‌شان.

به کودکان یاد دهید اشتباهات‌شان را بپذیرند

اگر کودکان‌تان کار اشتباهی انجام دادند نه آنها را بترسانید و نه خیلی ساده از کنار آن بگذرید. قبول اشتباه یکی از بهترین راهکارها در زندگی است. این باعث می‌شود شما برای هر آنچه انجام دادید، مسئول باشید.

همه نکاتی که در ۳۰ روز ابتدایی تولد نوزادتان باید بدانید

راهنمای مراقبت از نی‌نی

بالاخره پس از ماه‌ها انتظار، نوزاد شما به دنیا آمده است و باید از همین حالا وظایف مادری‌تان را انجام دهید، اما مادرهای پا به ماه اغلب این‌قدر به فکر زایمان هستند که نمی‌دانند در ساعات اولیه پس از فارغ شدن چه باید بکنند. شاید دست و پای‌تان را گم کنید و ندانید حالا که نوزادتان را به آغوش‌تان داده‌اند باید چه کنید یا آنقدر خسته و ضعیف شده‌اید که حتی نمی‌توانید برای او انرژی و زمان بگذارید، اما به‌هر حال هر کدام از این وضعیت‌ها را که داشته باشید باید هر چه زودتر برای بهبود شرایط اقدام کنید. هیچ کسی توقع ندارد که در اولین ساعات پس از زایمان کارهای سنگین انجام دهید، اما حتما به برقراری ارتباط با فرزندتان بیندیشید که چرا ساعات اولیه تولد، ساعات طلایی هستند. در این مطلب قصد داریم شما را با نحوه مراقبت از کودک در ساعات اولیه زایمان بیشتر آشنا کنیم.

منبع: lifescript

12

اگر مادر مبتلا به هپاتیت B باشد، نوزاد باید در همان ۱۲ساعت نخست پس از تولد واکسینه شود

بچه شما چه شکلی خواهد بود؟

ممکن است از شکل و شمایل نوزاد در بدو تولد تعجب کنید. اگر زایمان طبیعی داشته‌اید، نوزاد شما از طریق یک گذرگاه باریک و استخوانی پا به دنیا خواهد گذاشت. از این رو، احتمال دارد نوزاد کمی کبود باشد یا قیافه‌ای غیرطبیعی به خود بگیرد. همچنین ممکن است گوش‌هایش کمی پیچ‌خورده یا اینکه سرش کاملا طاس و بی‌مو باشد. یک پوشش ضخیم و خمیری شکل روی پوست نوزاد وجود دارد که از او در رحم مادر محافظت می‌کند. اما نگران نباشید این پوشش معمولا در اولین حمام پاک می‌شود. وقتی کودک برای اولین‌بار در آغوش‌تان قرار می‌گیرد، به چشم‌هایش خیره خواهید شد. بیشتر نوزادان چشم‌های خود را پس از تولد باز می‌کنند. رنگ چشم‌ها معمولا قهوه‌ای یا آبی مایل به خاکستری خواهد بود. اگر دقت کنید می‌بینید که صورت نوزاد کمی پف کرده است. همچنین ممکن است برآمدگی‌های کوچک سفید رنگی را داخل دهان یا روی سطح زبان او مشاهده کنید. نوزاد در بدو تولد چروکیده است. برخی کودکان، به‌ویژه آنهایی که زودتر از موعد به‌دنیا می‌آیند، بدنی پر از موی نرم و صاف دارند که معمولا در عرض چند هفته می‌ریزد. پوست نوزاد ممکن است علائم مختلفی داشته باشد. همچنین ممکن است سینه و آلت تناسلی نوزاد کمی متورم باشد. شکل و شمایل نوزاد روزبه‌روز عوض می‌شود و بسیاری از علائم اولیه پس از زایمان با گذشت زمان از بین می‌روند. اگر نگران علائم هستید، با پزشک صحبت کنید. اما بهتر است بدانید همه اینها تاحدودی طبیعی است و پس از چند هفته، نوزاد شما بیشتر و بیشتر شبیه نوزادی خواهد شد که در رویاهای‌تان تصور می‌کردید.

در بسیاری از کشورها نوزادان تحت بیش از ۳۰ آزمایش قرار می‌گیرند تا هرگونه بیماری در آنها تشخیص داده شود. شما می‌توانید از طریق تماس با وزارت بهداشت یا گفت‌وگو با پزشک‌تان از برنامه آزمایشات ارائه شده برای نوزاد مطلع شوید

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 سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

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

چگونگی ارتباط گرفتن با نوزاد

وقت گذراندن با نوزاد در ساعات اول زندگی بسیار خاص و ویژه است. اگرچه ممکن است شما خسته باشید، اما نوزادتان کاملا هوشیار اســت. او را در آغوش بگیرید. اجازه دهید نوزاد صدای شما را بشناسد و چهره شــما را برانداز کند. او می تواند تا فاصله ۳۰ســانتی متری‌اش را ببیند. نوزادان با قابلیت مکیدن به‌دنیا می‌آیند. همچنین توانایی قابل توجهی در فشردن اجسام دارند؛ کافی است انگشت‌تان را کف دستانش بگذارید تا ببینید چطور آن را با تمام زورش فشار می‌دهد. وقتی علائم گرسنگی را در او مشاهده کردید، به او شــیر بدهید. باید در تمام مدت شیردادن، به نوزادتان توجه داشته باشــید و با او ارتباط برقرار کنید. نوزاد صحبت‌های شما را می‌شنود و احساس امنیت می کند؛ پس با او صحبت کنید.

مراقبت‌های پزشکی از نوزاد

پس از تولد نوزاد باید آزمایش‌های لازم انجام بگیرد تا از سلامت او اطمینان یابید. برخی از این آزمایشات به لحاظ قانونی اجباری هستند. اگر نوزاد سالم باشد، هر آزمایشی جز تست آپگار می‌تواند حداقل یک ساعت به تعویق بیفتد. به تاخیر انداختن مراقبت‌های پزشکی باعث می‌شود، بتوانید از اولین لحظات ارزشمند زندگی خود با نوزادتان استفاده کنید، بنابراین قبل از زایمان با پزشک یا مامای خود صحبت کنید و از آنها بخواهید که هرگونه تســت و تزریق پس از زایمان را به تاخیر بیندازند. اما فکر نکنید «همه چیز تحت کنترل است.» به‌عنوان مادر، باید مطمئن شوید که نوزادتان تحت آزمایشــات لازم قرار می‌گیرد و واکســن‌هایش را به‌موقع می‌زند. آزمایش‌های زیر پس از تولد نوزاد صورت می‌گیرند که باید به آنها توجه داشته باشید:

تست آپگار

تست آپگار یک روش سریع برای پزشکان است که از سلامت نوزاد اطمینان می‌یابند و در صورت لزوم او را تحت مراقبت‌های بیشتر پزشکی قرار می‌دهند. این تست اولین‌بار یک دقیقه پس از تولد و دومین‌بار ۵دقیقه پس از تولد نوزاد انجام می‌گیرد. پزشکان و پرستاران در این تست به ارزیابی ۵شاخص زیر می‌پردازند:

- ضربان قلب
- تنفس
- فعالیت و فرم عضلات
- عکس‌العمل‌ها
- رنگ پوست

نمره تست آپگار بین صفر تا ۱۰ است. نمره ۷ و بالاتر نشانه سلامت کامل نوزاد است. اما نمرات پایین‌تر هم لزوما به معنی ناسالم بودن نوزاد نیستند. بسیاری از نوزادان سالم اغلب در تست آپگار نمرات پایین می‌گیرند. در بیش از ۹۸درصد از موارد، نمره تست آپگار پس از ۵دقیقه به ۷ و بالاتر می‌رســد. اگر نمره تست به این حد نرسد، نوزاد باید تحت مراقبت‌های پزشکی قرار بگیرد.

مراقبت از چشم

ممکن است از پماد یا قطره‌های چشمی برای جلوگیری از عفونت چشم نوزاد استفاده شــود. عفونت‌های مقاربتی (STI) از جمله ســوزاک و کلامیدیا عامل اصلی عفونت چشم نوزادان هستند. عدم درمان این عفونت‌ها می‌تواند موجب کوری شود. داروهای مورد استفاده برای چشم ممکن است باعث سوزش یا تاری دید کودک شوند، بنابراین می‌توانید استعمال آنها را به تعویق بیندازید. بسیاری از خانم‌هایی که مطمئن هستند بیماری مقاربتی ندارند، دوست ندارند نوزادشان داروهای مراقبت از چشم را دریافت کند، اما هیچ شواهدی مبنی بر خطرناک بودن این روند درمانی وجود ندارد. توجه داشته باشید حتی خانم‌های بارداری که جواب تست بیماری‌های مقاربتی آنها منفی شــده است، ممکن است حین زایمان دچار عفونت شوند. به‌علاوه، بسیاری از خانم‌های مبتلا به سوزاک یا کلامیدیا از بیماری خود مطلع نیستند، چون این عارضه هیچ علائمی ندارد.

معاینات کامل

بسیاری از پزشکان و پرستاران پس از زایمان به انجام این معاینات می‌پردازند:

- **اندازه‌گیری وزن، قد و دور سر نوزاد**
- **اندازه‌گیری درجه حرارت بدن نوزاد**
- **اندازه‌گیری سرعت تنفس و تپش قلب نوزاد**
- **حمام کردن نوزاد و تمیز کردن ریشه بند ناف**

بعد از انجام تمام این معاینات دیگر نیازی نیست نگران چیزی باشید چون در این صورت همه چیز تحت کنترل شماست

تزریق ویتامین K

انجمن پزشکان اطفال آمریکا توصیه می‌کند که تمام نوزادان پس از تولد ویتامین K بگیرند. سطح ویتامین K در بدن نوزادان معمولا پایین اســت. این ویتامین برای جلوگیری از لخته شــدن خون ضروری است. پایین بودن سطح ویتامین K ممکن است موجب خونریزی شود. تحقیقات نشان می‌دهند که تزریق ویتامین K پس از تولد از خونریزی حاد در نوزادان جلوگیری می‌کند. نوزاد ممکن است حین تزریق احساس درد کند، اما به سرعت خوب خواهد شد. از آنجا که تزریق برای نوزاد ناراحت‌کننده است، می‌توانید انجام آن را به تعویق بیندازید.

غربالگری بیماری‌های متابولیک (TMS)

پرستاران از پاشنه پای نوزاد یک نمونه خون می‌گیرند. آنها از این نمونه برای تســت بیماری‌های مختلف استفاده می‌کنند. همه نوزادان باید تســت شــوند، چون حتی نوزادان سالم نیز ممکن است دچار مشــکلات نادر شــوند. آزمایش خون تنها راه شناسایی این مشکلات است. بســیاری از مشکلات جدی مانند معلولیت، آســیب‌دیدگی اندام‌ها، کــوری و حتی مرگ ممکن است با آزمایش خون تشخیص داده شوند. در بسیاری از کشــورها نوزادان برای تشــخیص فنیل کتونوریا (PKU)، کم‌کاری تیروئید، گالاکتوزمی و کم‌خونی سلول داسی شکل تحت آزمایش قرار می‌گیرند. در بســیاری از کشورها نوزادان تحت بیش از ۳۰آزمایش قــرار می‌گیرند تا هرگونه بیماری در آنها تشخیص داده شود. شما می‌توانید از طریق تماس با وزارت بهداشت یا گفت‌وگو با پزشک‌تان از برنامه آزمایشات ارائه شده برای نوزاد مطلع شوید.

تست شنوایی

اکثر نوزادان بعد از تولد یا قبل از ترک بیمارستان تست شنوایی می‌دهند. در این تســت از یک گوشی یا میکروفن کوچک برای تست شنوایی کودک و واکنش او به انواع صداها استفاده می‌شود. همه نوزادان باید تست شنوایی بدهند، چون اختلالات شنوایی بین نوزادان بسیار رایج اســت. به‌علاوه، تشخیص این عارضه در نوزادان بسیار دشوار است. وقتی مشکلات در همان دوران کودکی تشخیص داده شوند، نوزاد می‌تواند سریعا تحت درمان قرار بگیرد. درمان به‌موقع از تاخیــر در گفتار، یادگیری زبــان و فکر کردن جلوگیری می‌کند، بنابراین از مسئولان بیمارستان یا پزشک خود بخواهید برای نوزادتان یک تست شنوایی انجام دهد.

واکسن هپاتیت B

همه نوزادان باید قبل از ترک بیمارستان واکسن هپاتیت B (Hep) B، بزنند. متاسفانه، از هر ۵نوزادی که بدون دریافت واکســن از بیمارستان خارج می‌شــود، یک نفر در معرض خطر ابتلا به هپاتیت B قرار دارد. هپاتیت B می‌تواند یک عفونت مادام‌العمر باشد و موجب آسیب کبدی و حتی مرگ شود. واکسن هپاتیت B، B (Hep) در ســه نوبت مختلف تزریق می‌شود. انجمن پزشکان اطفال آمریکا و مرکز کنتــرل و پیشــگیری از بیماری‌ها توصیــه می‌کنند که تمام نوزادان قبــل از خــروج از بیمارســتان یک نوبت واکسینه شوند.

اگر مــادر مبتلا به هپاتیت B باشــد، نوزاد باید در همان ۱۲ســاعت نخست پس از تولد واکسینه شــود. تزریق دوم، ۲ماه پس از تولد انجام می‌گیرد و تزریق سوم تا ۲۴هفتگی قابل انجام است.

پدر خوب، مادر خوب

چه چیزی در انتظار کودک‌تان است

شکی نیست که طلاق اثرات مخربی بر کودکان می‌گذارد. با این حال، آنچه بیشترین تاثیر مخرب را دارد این است که والدین پس از طلاق مسئولیت خود را در قبال فرزندان به فراموشی می‌سپارند. نه تنها نحوه برخورد والدین با فرزندان پس از طلاق اهمیت دارد، بلکه تصمیمات شـخصی آنها برای زندگی‌شان نیز باید به دقت گرفته شـود. طلاق می‌تواند زندگی کودک را از این رو به آن رو کند. بسـیاری از کودکان پس از طلاق والدین دچار خشم، غم، ناامیدی و استرس می‌شوند. طلاق می‌تواند نیاز کودکان به امنیت و آسایش را چند برابر کند. والدینی که قصد دارند از یکدیگر جدا شوند، معمولا به رفاه عاطفی، روانی و مالی خود می‌اندیشند. این درحالی است که تمرکز اصلی آنها باید بر رفاه کامل کودک باشد.

هیچ‌چیز دردناک‌تر از این نیست که همسرتان به قصد انتقام‌جویی و به هر قیمتی که شـده، فرزندتان را از شما بگیرد. با این حال، شناسایی علائم از خود بیگانگی والدین و کشف بهترین

با جای خالی پدر یا مادر بعد از طلاق چه کنیم؟

بعد از طلاق هنوز والدین هستید

متاسفانه گاهی هر قدر تلاش می‌کنید و دست به هر کاری می‌زنید راه به جایی نمی‌برید و چاره‌ای جز جدایی پیش روی خود نمی‌بینید. در این شرایط اگر صاحب فرزند هم باشید با دشواری‌های مضاعفی روبه‌رو می‌شوید. حاشیه‌های طلاق از یک سو و دلواپسی و دلنگرانی دوری از بچه‌ها از سوی دیگر. والدین باید بدانند هر چه که باشد آنها هنوز پدر و مادر فرزندشان هستند و وظایف والدینی‌شان بعد از طلاق کنسل نمی‌شود. این شما هستید که زندگی یک کودک را بحرانی کرده‌اید پس باید بتوانید فکری به حال او بکنید. والدین جدا شده بزرگ‌ترین نقش را در حمایت از کودکان دارند. اگر از همسرتان جدا شده‌اید، هنوز راهی برای تربیت صحیح فرزندتان وجود دارد. با ما همراه باشید تا نکاتی را در راستای حمایت از کودکان پس از طلاق در اختیارتان بگذاریم.

منبع: **lifescript**

4

۴ توصیه رفتاری برای والدینی که با وجود فرزند مشترک طلاق می‌گیرند.

عوارض طلاق بر کودکان
طلاق می‌تواند زندگی کودک را از این رو به آن رو کند. بسیاری از کودکان پس از طلاق دچار خشم، غم، ناامیدی و استرس می‌شوند.

تربیت فرزند بعد از طلاق
پس از طلاق، والدین باید بنشینند و درباره تربیت فرزندشان با هم صحبت کنند و تصمیمات درستی بگیرند.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

عادی بمانید

اگر بتوانید روال زندگی خود را مثل گذشـــته حفظ کنید، کودک بیشـــترین بهره را خواهد برد. حتـــی اگر برای‌تان سخت اســـت، ســـعی کنید همه چیز را عادی جلوه دهید. برخی رفتارها و عقایـــد حین جدایی و طـــلاق تغییر پیدا می‌کنند، اما رفتار نامناســـب به هیچ عنـــوان قابل توجیه نیست. انتظارات‌تان را از کودک قطع نکرده و او را به حال خود رها نکنید. او باید بداند شما هنوز پدر و مادر او هستید و از او انتظارات خاصـــی دارید که باید انجـــام دهد، چون انتظارات شما به او می‌آموزد که باید در هر شرایطی برای رسیدن به اهدافش تلاش کند. آنچه کودک می‌خواهد این اســـت که هنوز پدر و مادری داشته باشـــد که از او با عشق مراقبت کنند. یکی دیگر از اشتباهات ویرانگر والدین طلاق گرفته این است که به یک خانه جدید نقل‌مکان می‌کنند که بعضا از خانه اصلی کودک بســـیار دور اســـت. محدود کردن امکان تماس با کودک براساس دلایل خودخواهانه یک کار ناعادلانه و غیرمنصفانه است که کودک انتظارش را ندارد. این کار می‌تواند زندگی او را مختل کند.

مثل یک تیم باشید

ممکن است از همسرتان طلاق گرفته باشید، اما این بدان معنا نیست که باید به‌عنوان دو تیم مختلف عمل کنید، مخصوصا وقتی که پای تربیـــت فرزند به میان می‌آیـــد. پس از طلاق، والدین باید بنشینند و درباره تربیت فرزندشان با هم صحبت کنند و تصمیمات درستی بگیرند. آنها باید تفاوت‌ها را کنار بگذارند و به خاطر کودک هم که شده، نظم و انضباط معمول را رعایت کنند. اگر برای این کار تلاش نکنید، کودک به شدت احساس ناامنی خواهد کرد. سهل‌انگاری نکنید. اگر کودک خودش را به ندانستن زده اســـت، با رعایت محدودیت‌های معمول و با رفتاری قابل‌قبول با او صحبت کنید. از او بخواهید از احساساتش به شما بگوید. اگر کودک نسبت به شما رنجیده خاطر شده است، به احساساتش دامن نزنید، بلکه با عشق و محبت به حمایت از او بپردازید. درست است که از همسرتان جدا شده و دیگر زندگی‌های‌تان از هم جداست اما در این میان یک فرزند وجود دارد که باید برای او تصمیم‌گیری کرده و به تربیت و احساسات او اهمیت بدهید.

آنچه بیشترین تاثیر مخرب را دارد این اســـت که والدین پـــس از طلاق مسئولیت خود را در قبال فرزندان به‌فراموشی می‌سپارند. نه تنها نحوه برخورد والدین با فرزنـــدان پس از طلاق اهمیت دارد، بلکه تصمیمات شـــخصی آنها برای زندگی‌شان نیز باید بـــه دقـــت گرفته شـــود. طلاق می‌تواند زندگی کودک را از این رو به آن رو کند. بسیاری از کودکان پس از طـــلاق والدین دچار خشـــم، غم، ناامیدی و استرس می‌شوند

عمل ممکن کمک می‌کند که از تشدید وخامت اوضاع جلوگیری کنید. اگر قرار است فرزندتان یک نفر را برای ادامه زندگی در کنارش انتخاب کند، او را بر سر دو راهی قرار ندهید. به او اجازه دهید هر دوی شما را ببیند.

با کودک مثل یک انسان بالغ رفتار نکنید

یکی از اشتباهات بزرگ والدینی که از هم جدا می‌شوند این است که کودک را مجبور به داشتن رفتارهای نامناسب می‌کنند و از او انتظار دارند سریع‌تر بزرگ شود. نباید انتظار داشته باشید حالا که زندگی شما به بن‌بست رسیده، کودک به یکباره بزرگ شود و بتواند با عقل و بینش اوضاع را درک و تفسیر کند. او هنوز کودک است و شما هستید که باید او را درک کنید نه او شما را. رفتارهای نامناسب می‌توانند کودک را به‌شدت تحت تاثیر قرار دهند. استفاده از کودکان به‌عنوان سپر، بد گفتن از شریک زندگی در مقابل کودک، پرس‌وجو کردن درباره همسر سابق از طریق کودک، برخورد کردن با کودک مثل یک فرد بزرگسال و داشتن انتظارات بی‌جا از او از جمله رفتارهای نامناسب والدین جدا شده در قبال کودک هستند. هیچ‌وقت نگذارید کودک درباره شریک زندگی‌تان در مقابل شما بدگویی کند. بگذارید کودک بچگی‌اش را بکند. طلاق برای تمام افراد درگیر در ماجرا دردناک است، اما پدر و مادر مسئول حفظ آرامش و رفاه کودکان هستند. والدین موظف هستند که با تربیت صحیح کودک، او را از پیامدهای طلاق در امان نگه دارند.

نکاتی درباره SIDS، سندرومی که جان نوزاد شیرخوارتان را تهدید می کند

مهار سندروم مرگبار نوزادان

از بالش، پتو، پوستین، لحاف یا ضربه‌گیر تخت در هیچ جایی از منطقه خواب نوزاد استفاده نکنید

هیچ پدر و مادری هرگز تصورش را هم نمی کند که بعد از این همه سختی برای به دنیا آمدن فرزندش، به یکباره او را از دست بدهد؛ آن هم به دلیلی نامعلوم. اما متاسفانه این اتفاق هر ساله رخ می‌دهد و تعدادی از والدین، نوزاد خود را از دست می‌دهند. گاهی این واقعه آن‌قدر عجیب و باورنکردنی است که شوک حاصل از آن تا مدت‌ها در ذهن و روان والدین باقی خواهد ماند. تصور کنید در حال ساختن رویا با فرزندتان و آینده او هستید که یکباره این سندروم مرگبار ظاهر می شود و سلامت دلبندتان را به خطر می اندازد. شاید برای تان بسیار هولناک باشد اما به هر حال باید راجع به این موضوع چیزهایی بدانید. باید بدانید که اصلا سندروم مرگ ناگهانی نوزاد چیست؟ و بدانید که شما به عنوان والدین چه کاری برای پیشگیری از این فاجعه می تواند انجام دهد. بله، شما می توانید تا حدی از این موضوع پیشگیری کنید. پس عجله کنید و این مطلب را بخوانید. ما به شما می گوییم که چه کارهایی لازم است انجام دهید.

منبع: nichd

۱ مرگ ناگهانی نوزادان به چه دلیل اتفاق می‌افتد؟

SIDS مرگ ناگهانی و بی‌دلیل نوزادان زیر یک سال است که حتی بعد از تشخیص کامل آن نمی‌توان دلیل بارزی برایش یافت. هر ساله در ایالات‌متحده هزاران نوزاد به‌طور ناگهانی و غیرمنتظره می‌میرند. این مرگ‌ها را مرگ ناگهانی

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 سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

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

و غیرمنتظـره نوزاد می‌نامند که شـامل تمـام مرگ‌های غیرمنتظـره می‌شـود. از جملـه نوزادانی که بـدون دلیل مشخصی می‌میرند، مانند SIDS و آن دسـته از نوزادانی که به‌دلیل مشـخصی مانند خفگی می‌میرند. بسـیاری از مرگ‌های غیرمنتظـره نوزادان به‌خاطر حوادث اسـت، اما بیماری یا چیزی مانند آن هم می‌تواند باعث شود که نوزاد به‌طور ناگهانی و غیرمنتظره بمیرد. مرگ نوزاد در خواب به چگونه و کجا خوابیدن او بسـتگی دارد کـه دلایل بروز آن تصادفی است. مانند خفگی یا گیر افتادن در جایی (زمانی که بچه‌ها بین دو چیز مثل تشـک و دیـوار گیر می‌کنند و نمی‌توانند نفس بکشـند یا زمانی که چیزی به آنها فشـار آورده یا دور گردن‌شـان پیچیده شـده و منجر به مسدود شدن مسیر تنفسی نوزاد می‌شـود). این نوع مرگ‌ها از نوع SIDS نیستند.

۲

چطور این سندروم را مهار کنید

نوزادانی که بر پشـت خود می‌خوابند، احتمـال مرگ آنها به‌خاطر SIDS کمتر از بچه‌هایی اسـت که روی شکم یا به پهلو می‌خوابند. نوزاد باید در کل زمان خواب خود یعنی هم برای چرت‌زدن و هم خواب شبانه به پشت بخوابد. خطر بروز SIDS در آنهایی که عادت دارند به پشت بخوابند اما بعد در طول خواب برمی‌گردند و مثلا برای چرت‌زدن دمر می‌خوابند، خیلی بیشتر است.

۳

اگر بچه‌ام را به پشت بخوابانم دچار خفگی نمی‌شود؟

خیر، بچه‌های سالم به‌طور طبیعی مواد مایع را بلعیده یا آن را با سرفه به بیرون می‌ریزند. این واکنشی است که همه افراد به‌طور طبیعی انجام می‌دهند. وقتی نوزادان به پشـت می‌خوابند مایعات را بهتر قورت می‌دهند یا راحت‌تر بیرون می‌ریزند.

قوی کردن عضلات نوزاد

زمانی که نوزادتان بیدار بوده یا کسی حواسش به او هست، سعی کنید او را بیشتر روی شکم قرار دهید و بخوابانید. این حرکت باعث قوی‌تر شدن عضلات شانه، گردن و بازوی نوزاد می‌شود. از طرفی مانع از صاف شدگی قوس پشت گردن نوزاد می‌شود. رو به بالا نگه داشتن نوزاد یا کم کردن زمانی که نوزاد در صندلی گردان حرکت می‌کند هم می‌تواند از صاف شدگی قوس پشت سر نوزاد پیشگیری کند.

۴

اگر نوزادم حین خواب روی شکم برگردد چه کنم؟

غلت زدن یک بخش طبیعی و مهم از رشد نوزاد شما محسوب می‌شود. اکثر نوزادان در سنین ۴ تا ۶ ماهگی خودشان غلت زده و برمی‌گردند. اگر نوزاد شما حین خواب این کار را انجام می‌دهد، نیازی نیست که برویدو او را به پشت برگردانید. نکته مهم این است که او خواب خود را در حالتی که به پشت خوابیده، شروع می‌کند که این باعث کاهش خطر SIDS می‌شـود و نکته دیگر اینکه تشک و ملحفه نرم و شل در اطراف منطقه خواب نوزاد قرار ندهید.
نکته: حواس‌تان به این مسئله باشد کسی از نوزادتان مراقبت می‌کند روش‌های کاهش خطر SIDS و سایر خطرات مرتبط با آن را می‌داند. این نکته را به خاطر داشته باشید؛ خوابیدن نوزادان به پشت، امن‌ترین حالت خواب برای آنهاست.

۵

سطحی که نوزاد روی آن می‌خوابد مهم است

نوزادانی که روی سطح نرمی مانند تخت پدر و مادر می‌خوابند یا پتوی نرمی روی خود می‌اندازنـد، خطر مرگ آنها به‌دلیل SIDS یا خفگی بیشتر است.

۶

برای کاهش خطر چه کار می‌توانم انجام دهم؟

راهکار دقیق و مشخصی برای پیشـگیری از SIDS وجود ندارد اما پدر و مادر یا پرستاران نوزاد می‌توانند از این روش‌ها برای کاهش خطر SIDS و سایر علل خواب مربوط به مرگ نوزاد استفاده کنند:
- همیشـه سـعی کنید بچه را به پشـت بخوابانید. حالت خوابیدن به پشـت، مطمئن‌ترین حالت برای تمام نوزادان اسـت، حتی نوزادانی که زودتـر از موعد به دنیـا می‌آیند. حواس‌تان باشـد که این مورد برای تمـام مواقعی که نوزاد می‌خوابد رعایت شود.
- اتاق مشترک. سعی کنید محل خواب نوزادتان در همان اتاقی باشد که خودتان می‌خوابید، با این کار می‌توانید خطر SIDS و سـایر علل خوابی مرتبط با مرگ نـوزاد را کاهش دهید. اما حواس‌تان باشـد که نوزادتان روی تخت شـما یا روی کاناپه یا صندلی همراه با شما یا بدون شما نخوابد. اگر برای غذا دادن بـه نوزاد او را به تخت خود آورده‌اید، سـعی کنید مطمئن شـوید که پشـت او در ناحیه مجزایی برای خواب قرار دارد.
- سعی کنید از سطحی سفت برای خواب استفاده کنید مثل تشکی روی یک تخت استاندارد که با ملحفه‌های مطمئن و مناسب پوشیده شده است. حواس‌تان باشد که هیچ‌گاه از صندلی ماشـین، صندلی نوزاد، تاب یا چیزهای مشابه آن برای خواب روزانه نوزاد استفاده نکنید.
- اشیای نرم، اسـباب‌بازی، ضربه‌گیر تخت و وسایل خواب شل و نرم را از منطقه خواب او دور نگه دارید تا بتوانید خطر SIDS و علل خواب مرتبط با مرگ را کاهش دهید. از بالش، پتو، پوستین، لحاف یا ضربه‌گیر تخت در هیچ جایی از منطقه خواب نوزاد استفاده نکنید. درواقع این ضربه‌گیرها می‌توانند منجر به آسیب‌های جدی و حتی مرگ شوند.

۷

مادران چه نقشی دارند؟

برای کاهش خطرات SIDS، مادران باید:
- در دوران بارداری، اوضاع سلامت خود را مرتب چک کنند.
- سیگار نکشند یا از موادمخدر در دوران بارداری یا بعد از زایمان استفاده نکنند.
- توصیه می‌شود در دوران بارداری و حتی زمانی که اطراف نوزاد هستید سیگار نکشید یا نگذارید دیگران سیگار بکشند.
- شیر مادر باعث کاهش خطر SIDS می‌شود. این کار مزیت‌های فراوانی برای مادران و نوزادان به‌همراه دارد.
- به نوزادتان یک پستانک خشک بدهید که ترجیحا به سیم یا نخی وصل نباشد تا خطر SIDS را در نوزاد کاهش دهید. اما نوزاد را مجبور نکنید تا از آن استفاده کند. اگر حین خواب، پستانک از دهان نوزاد به پایین افتاد، نیازی نیست که دوباره آن را برداشته و در دهان او بگذارید. پیش از گذاشتن پستانک به دهان نوزاد بگذارید تا آنجا که لازم است از شیر مادر بخورد.
- سعی کنید نوزاد حین خواب زیاد گرمش نشود. شاید بزرگسالان برای راحت‌تر خوابیدن از چند لایه لباس یا ملحفه استفاده کنند اما سعی کنید این کار را در مورد نوزادتان انجام ندهید و بیش از یک لایه لباس به او نپوشانید. دمای اتاق را در سطحی نگه دارید که برای یک فرد بزرگسال دمای مطلوبی محسوب می‌شود.
- از محصولاتی که مدعی هستند خطر SIDS و سایر علل خوابی مرتبط با مرگ نوزاد را کاهش می‌دهند، استفاده نکنید. این ابزار یا قطعات از لحاظ امنیت و کارایی آزمایش نشده‌اند.
- برای کاهش خطر SIDS از مونیتورهای خانگی برای تشخیص تندرستی و سلامت قلب نوزاد استفاده نکنید. اگر سوالی درباره این مونیتورها در ارتباط با بیماری‌ها دارید، می‌توانید از مسئول بهداشت در این زمینه سوال کنید.

مراقب مکان خواب باشید
مرگ نوزاد در خواب به چگونه و کجا خوابیدن او بستگی دارد که دلایل بروز آن تصادفی است.

امن‌ترین خواب
این نکته را به خاطر داشته باشید؛ خوابیدن نوزادان به پشت، امن‌ترین حالت خواب برای آنهاست.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

چند روش ساده برای درمان شب‌ادراری کودک

مامان! توی تختخوابم بارون اومده...

هر روز باید رختخواب فرزندتان را بشویید چراکه جای خود را باز هم خیس کرده است؟ نمی‌توانید شب را جایی غیر از منزل خودتان بمانید چون می‌ترسید رخت‌خواب صاحب‌خانه از ادرار فرزندتان کثیف شود؟ یا مجبورید هرجا که می‌روید رخت‌خواب مخصوص او را با خود ببرید؟ باید بگوییم که در این میان شما تنها نیستید و والدین زیادی با این قضیه مواجه هستند. شاید حتی می‌ترسید که این مشکل در بزرگسالی فرزندتان هم وجود داشته باشد و نگران هستید. البته در این باره خبرهای خوشی برای‌تان داریم. نیازی نیست نگرانی به خود راه بدهید، کافی است از برخی روش‌های حل مشکل استفاده کنید و نگران بزرگسالی فرزندتان نباشید. ما این مطلب را برای والدینی نوشته‌ایم که با مشکل شب ادراری فرزندشان دست به گریبانند و منتظرند تا کسی راهکاری برای‌شان ارائه دهد. این شما و این هم راهکار.

منبع: lifescript

چرا بچه‌ها کنترل ادرار در خواب ندارند؟

شب‌ادراری را اغلب در قالب بی‌اختیاری در ادرار کردن شبانه در بچه‌های بالای ۵سال تعریف می‌کنند. در اکثر موارد، هیچ دلیل پزشکی بارزی برای آن وجود ندارد و در این مورد به آن شب‌ادراری اولیه (PNE) می‌گویند. وقتی شب‌ادراری به خاطر بیماری دیگری رخ دهد، آن را شب‌ادراری ثانویه می‌نامند.

در افراد بزرگسال، وقتی مثانه طی شب از ادرار پر می‌شود، به مغز سیگنال می‌فرستد و این مسئله را اعلام می‌کند؛ در عوض مغز به مثانه پیغام می‌دهد که مثانه را خالی نکرده و از طرفی فرآیندی را آغاز می‌کند که به بی‌خوابی منتهی می‌شود. توانایی حمل و ادامه این فرآیند در زمان تولد وجود ندارد، اما اکثر بچه‌ها به مرور این قابلیت را یاد می‌گیرند و تا ۶سالگی به‌طور کامل قادر به کنترل آن هستند. با این حال، حدود ۷تا ۱۰درصد از بچه‌های ۱۰ساله و یک تا ۲درصد از بچه‌های ۱۵ساله همچنان این مشکل را دارند. تقریبا تمام بچه‌هایی که شب‌ادراری اولیه دارند تا قبل از سن بلوغ این مشکل در آنها برطرف می‌شود. با این حال، شب ادراری اولیه در بیش از یک‌درصد از افراد بزرگسال در قالب یک مشکل همچنان ادامه دارد.

دخترها یا پسرها، کدام بیشتر مبتلا هستند؟

شب‌ادراری در اکثر موارد در پسرها بیشتر از دخترها رخ می‌دهد. علاوه بر این، نوعی عامل ژنتیکی هم در این مورد وجود دارد: اگر هم پدر و هم مادر دچار شب‌ادراری باشند، ۷۵درصد احتمال دارد که بچه هم دچار این مشکل شود؛ اگر فقط یکی از والدین دچار این مشکل باشد، احتمال بروز آن در بچه تا ۴۰درصد کاهش می‌یابد. شب ادراری، بیماری نیست اما می‌تواند مایه دردسر و آزردگی شده و به کم شدن برخی فعالیت‌ها منتهی شود و به‌همین دلایل باید به‌دنبال راه‌های درمانی برای آن بود.

روش‌های درمان ساده

نخستین اقدام، انجام آزمایش به منظور شناسایی هر نوع عفونت است. اگر نوعی عفونت باعث شب ادراری شده باشد، باید قبل از هرچیز آن را درمان کنید. برخی اقداماتی که بعد از آن می‌توان انجام داد این است که در زمان نزدیک خواب، زیاد مایعات ننوشید و مثانه خود را پیش از خواب تخلیه کنید.

درمان‌های خاص‌تر را می‌توان تا هر وقت که دوست دارید به تعویق بیندازید چراکه در اکثر موارد، شب‌ادراری به مرور خوب می‌شود. برای بچه‌هایی که کمی سن و سال‌شان بالاتر است و دوست دارند این روند را با سرعت بیشتری طی کنند، سیستم زنگ ساعت (تشک‌های زنگ‌دار) در نیمه‌شب هم که در واکنش به مرطوب شدن لباس زیر بچه زنگ می‌زند، می‌تواند روش موثری باشد (این تشک‌ها را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید).

سایر روش‌ها شامل تمرینات مخصوص مثانه و داشتن برنامه‌ای برای بیدار شدن در نیمه‌شب است. تمرینات مخصوص مثانه، تمریناتی در طول روز است که به کودک آموزش دهید هربار اندکی بیشتر ادرار

٪۷۵

اگر هم پدر و هم مادر دچار شب‌ادراری باشند، ۷۵درصد احتمال دارد که بچه هم دچار این مشکل شود

ادامه مطلب در صفحه ۱۳۲

My Chicco & My First Chicco.

کلکسیون لباس های نوزادی تا هشت سال

with the project Happiness goes from heart.

www.chicco.com

چیکو

شادی سفری است که
از کودکی آغاز می شود

chicco

wherever there's a baby

فروشگاه چیکو / Chicco Shop

نمایندگی رسمی فروشگاه های چیکو در ایران

chiccoiran

شعبه۱ : تهران، خیابان پاسداران، پایین تر از برج سفید، روبروی بوستان دوم

شعبه۲ : تهران، میدان تجریش، اول خیابان سعدآباد، مجتمع تجاری ارگ، همکف اول

مشاهده قیمت و خرید اینترنتی محصولات چیکو: www.chiccoshop.ir

۲۲ ۵۷ ۷۸ ۰۵

۲۲ ۳۹ ۶۳ ۴۹

پارکینگ اختصاصی

پدر خوب، مادر خوب

خود را نگه دارد. با این کار عضلات مثانه منقبض شـــده و عادت می کند حجم بیشتری از ادرار را و به مدت بیشتری نگه دارد. به این شکل که ساعت خود را برای ساعت مشخصی از شب کوک کنید تا کودک را بیدار کرده و مثانه خود را خالی کند. بهتر است این کار را هر سه ساعت یک بار انجام دهید. اگر تمام این روش‌های رفتاری با شکست روبه‌رو شد، باید سعی کنید از داروهای مختلف استفاده کنید.

در این زمینه پشـــتکار و حوصله والدین شـــرط اول اســـت و باید با روش‌های شـــکل‌دهی رفتار همراه با تشـــویق و تقویت، ایـــن آموزش‌ها داده شـــود. تغییر محیط و فضای توالت برای کاهش استرس کودکانی که از رفتن به دستشویی امتناع می کنند، توصیه می‌شود. در این ارتباط استفاده از تکنیک‌های تشویقی ضروری است.

بهتر اســـت از جملات کاملا واضح و عملی برای آموزش کودک خود استفاده کنید. وقتی هم که کار به‌درستی انجام می‌شود او را تشویق کنید تا بداند که کارش را به‌خوبی یاد گرفته است. یادتان نرود که شـــما به‌عنوان والدین وظیفه دارید در مدتی که فرزندتان شب ادراری دارد او را حمایت کنید تا بتواند با این شرایط کنار بیاید تا زمانی که بتواند کنترل مثانه‌اش را به دست بیاورد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

بعد از تمام اقدامات گفته شده، در صورت عدم موفقیت برای کنترل شب ادراری می توان درمان دارویی را زیر نظر پزشک متخصص شروع کرد. اما باید توجه داشت که آموزش مهارت کنترل ادرار از درمان دارویی مهم تر است، زیرا معمولا با قطع دارو، شب ادراری مجددا عود می کند، پس بهتر است آموزش‌های عملی را در اولویت قرار دهید.

درمان‌های طبیعی و طب سوزنی

هیچ‌کس دوســـت ندارد که به یک بچه ســـالم، دارو بدهـــد و به‌همین دلیل بســـیاری از والدین در صورتـــی کـــه روش‌هـــای رفتـــاری جـــواب ندهد، ســـراغ گزینه‌های دارویـــی دیگری برای درمان شـــب‌ادراری می‌روند. تحقیقات نشـــان می‌دهد حساســـیت‌های غذایی نقش مهمی در شـــب‌ادراری ایفا می کند. با این همه، شـــواهد و مدارک نه‌چنـــدان کاملی وجود دارد که نشـــان می‌دهد پیشـــگیری از غذاهای حساســـیت‌زا یا ســـایر راهکارهای غذایی می‌تواند در این زمینه موثر واقع شود.

کـــودک نبایـــد از مـــواد تحریک‌کننـــده مثـــل ادویه‌جات، فلفل، ســـرکه، نوشیدنی‌های گازدار و افزودنی‌های خوراکی به مقدار زیاد اســـتفاده کند. از خـــوردن نوشـــابه‌های دارای کافئین هم جدا خودداری شود. گیاهانی که برای مشکلات چندگانه مثانه مورد استفاده قرار می گیرند اغلب برای شب‌ادراری هم تجویز می‌شوند. این گیاهان شامل سرو کوهی، لوبلیا، ریشه گل ختمی، ریشه جعفری و توت خرس است. با این حال، شواهدی در دست نیست که نشان دهد این گیاهان برای درمان این مشکل تاثیر بســـزایی دارند و برخی گیاهان مانند توت خرس ممکن اســـت تاثیرات سمی هم به‌همراه داشته باشند، البته در صورتی که برای مدتی طولانی اســـتفاده شـــوند. در تحقیق مختصری مشخص شده که طب سوزنی که انرژی لیزر را به نوک سوزن‌ها هدایت می کند (به‌جای آنکه سوزن به داخل بدن وارد شود) می‌تواند به کاهش شب‌ادراری کمک کند. در تحقیق مختصر دیگری هم ثابت شده که درمان از طریـــق تحریک مغناطیســـی در صبح و شب به مدت دو ماه می‌تواند برای درمان شب‌ادراری دختران موثر باشد.

شب ادراری و خجالت از بیدار شدن

خجالت، کم‌رویی، گوشـــه‌گیری و احساس افسردگی از جمله عوارض روانی شـــب ادراری است که موجب افزایش اضطراب کـــودک و درنتیجه تاخیر در درمان او می‌شود. ســـعی کنید مشـــکل کودک را به رویش نیاورید و به او اطمینان دهید که افراد دیگر هم ممکن است به این مشکل مبتلا باشند و مشکلش قابل درمان است. برخی کودکان مبتلا به شب ادراری به‌دلیل این مشـــکل از خوابیدن هراس دارند و دوســـت دارند که بیدار بمانند، چون می‌ترســـند فردا وقتی بیدار شوند دوباره با تشکی خیس مواجه شده و شرم‌زده شوند. همین که کودک بدانـــد در این زمینه تنها نیســـت و کودکان دیگر هم ممکن اســـت مثل او باشند برایش آرامش‌بخش اســـت و دیگر خجالت و تـــرس را کنار خواهد گذاشت. در صورت شب ادراری کودک را توبیخ نکنید. به‌علاوه از تنبیه کودک و به‌کار بردن روش‌های ســـختگیرانه جدا خودداری کنید. با ایـــن کارها فقط اعتماد به نفس او را خدشـــه‌دار کرده و استرســـش را بیشـــتر می کنید بدون اینکه تاثیر زیـــادی در درمان داشته باشد.

حتما تختخواب را تمیز کنید

از خیس ماندن تشـــک فرزندتان هنگام شب ادراری جلوگیری کنید. به‌همراه زنـــگ مخصوص از محافظ تشک ضدآب اســـتفاده کنید و می‌توانید از پوشک یا شـــورت‌هایی که رطوبت را جذب می کنند، استفاده کنید تا زمانی که پیشـــرفت واضحی در کنترل مثانه کودک مشـــاهده کنید. خیـــس مانـــدن تختخواب می‌تواند ناراحتی فرزندتان را بیشتر کند و تصور کند که خیســـی و بوی ادرار که مجبور است آن را تحمل کند، تنبیه رفتار اوســـت. به یاد داشته باشید که شب ادراری فرزندتان ارادی نیست و نمی‌تواند کنترلی بر آن داشته باشد.

۷۰۶۲ ن پ ۲۹۰۱۳

دکتر بهروز فارسی
جراح - دندانپزشک

مشاوره حضوری رایگان باتعیین وقت قبلی

آدرس: خیابان شریعتی، ابتدای خیابان ظفر، نبش کوچه صبر، پلاک ۱، واحد ۱ فاکس: ۲۲۲۵۳۱۲۵ تلفن: ۲۲۲۶۸۵۴۰ - ۲۲۲۶۹۸۵۰

Keravi
DENTAL CLINIC

ش.پ: ۱۳۰۰۰/۱۳۹۳/ب/ش

درمانگاه دندانپزشکی
شبانه روزی هروی

حتی جمعه‌ها و روزهای تعطیل

طرف قرارداد با بیمه ها:
بانک صادرات، بانک تجارت
بانک مهر اقتصاد، بیمه ایران
بیمه آتیه سازان حافظ، بیمه پارسیان بیمه رازی
بیمه کارآفرین، بیمه آسیا و...

۲۲۹۸۴۱۰۰ - ۲۲۹۸۴۰۶۰
میدان هروی، خیابان وفامنش، مکران شمالی، پلاک ۱۸، طبقه چهارم

فروردین

وضعیت عاطفی
بیش از اندازه به این جمله معتقدید که باید لحظه‌ها را دریابید. این دیدگاه را فراموش کنید. رابطه عاطفی شما وارد مرحله جدیدی شده و باید مسئولیت این رابطه را برعهده بگیرید. به‌زودی فاز جدیدی از زندگی را شروع می‌کنید و کم‌کم به دوران تاهل پا می‌گذارید.

وضعیت سلامتی
احساس ناامنی که این روزها سراغ‌تان آمده خواب شبانه‌تان را مختل کرده است. این نگرانی و اضطراب را با همسرتان درمیان بگذارید و علت آن را بررسی کنید. بی‌خوابی، سردرد و احساس کسالت و اضطراب تا چند روز آینده با شماست.

وضعیت مالی
اجازه ندهید حق‌تان پایمال شود. اختلاف‌نظری که با همکارتان دارید فضای کاری‌تان را کمی سردرگم کرده است. با ارائه مستنداتی که دارید سعی کنید همکاران‌تان را متقاعد کنید و اجازه ندهید که با تصمیم غلط ضرری به شرایط کاری و مالی‌تان وارد شود.

وضعیت خانوادگی
چشم‌پوشی از رفتار غلط یکی از اعضای خانواده‌تان موجب شده که او دوباره اشتباهش را تکرار کند. باید مقابلش بایستید و اجازه تکرار اشتباه را از او بگیرید. این روزها حتما بیشتر با اعضای خانواده‌تان وقت بگذرانید و تا می‌توانید با آنها صحبت کنید.

اردیبهشت

وضعیت عاطفی
هفته آینده در یک مهمانی خانوادگی فردی را ملاقات می‌کنید و احساس می‌کنید او دقیقا همان فردی است که سال‌ها منتظرش بودید. خودتان را گول نزنید. این رابطه کاملا یک سویه است و نمی‌توانید او را وادار کنید که شما را دوست داشته باشد و مانند شما فکر کند.

وضعیت سلامتی
برای آنکه به اعضای خانواده‌تان نشان دهید به فکر آنها هستید لازم نیست دائم از فشار کاری‌تان صحبت کنید. وقت بیشتری را برای گفت‌وگو و آگاه شدن از مسائل آنها اختصاص دهید. برای داشتن سلامت روانی و مطمئن بودن از آرامش اعضای خانواده باید از احوالات آنها و اتفاق‌هایی که در روزمره تجربه می‌کنند آگاه باشید.

وضعیت مالی
این روزها انگیزه کافی برای رفتن به کار ندارید. اجازه ندهید این حس و حال بیش از این ادامه پیدا کند. برای پیشرفت باید تلاش‌تان را بیشتر کنید. شما به برنامه‌ریزی احتیاج دارید. به‌زودی یکی از مدیران‌تان در محیط کار تغییر می‌کند و جایگاه شما نیز کمی بهتر می‌شود.

وضعیت خانوادگی
آشنایی با یک گروه جدید زندگی شما را با تغییر و تحول زیادی روبه‌رو می‌کند. بهترین شرایط آن است که این روابط را در خانواده‌تان دنبال کنید. این هفته برای مادر و دخترتان وقت بیشتری اختصاص دهید.

خرداد

وضعیت عاطفی
دو دلی را کنار بگذارید اگر کسی را دوست دارید با او این موضوع را در میان بگذارید و برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید. درون‌گرایی‌تان کار دست‌تان می‌دهد و اگر نجنبید ممکن است یکی از بهترین فرصت‌های زندگی‌تان را به‌راحتی از دست بدهید.

وضعیت سلامتی
از ناحیه دندان، درد دارید. این ماه بهتر است برای گرفتن بیمه تکمیلی اقدام کنید و سلامت بدن‌تان را چک کنید. اگر قصد ازدواج دارید حتما قبل از ازدواج تمام آزمایش‌های مربوطه را چک کنید. روزهای فراموش نشدنی پیش رو دارید.

وضعیت مالی
پروژه مالی که مدت‌هاست مشغول اجرای آن هستید هفته آینده به نقطه عطف خود می‌رسد. تردید و دودلی را کنار بگذارید و با نهایت قدرت پیش بروید. یکی از همکاران‌تان در این زمینه می‌تواند شما را همراهی کند. این همراهی به‌نفع شماست.

وضعیت خانوادگی
با انرژی زیادی هفته پیش رو را شروع می‌کنید. این روزها بهترین فرصت برای رسیدگی به امور خانواده است. عشق عمیقی را به همسرتان احساس می‌کنید. چتر حمایتی شما این روزها کاملا آماده است تا خانواده را در پناه خود بگیرد. بلندپروازی را فراموش کنید. سفری پیش‌رو دارید که ممکن است یک بیزینس جدید را به شما معرفی کند.

تیر

وضعیت عاطفی
این روزها فرد جدیدی وارد زندگی‌تان می‌شود که روحیات و خلق‌وخویش بسیار به شما نزدیک است، اما سوءتفاهمی کوچک این رابطه را به ریسک می‌کشاند. این فرد محبت‌های زیادی به شما می‌کند تا شما را خوشحال و راضی نگه دارد. سعی کنید پاسخ محبت‌هایش را مناسب و در خور بدهید.

وضعیت سلامتی
دست از سختگیری بردارید. رژیم غذایی که این روزها دنبال می‌کنید شرایط فیزیکی و جسمی شما را تحت‌تاثیر قرار داده. سعی کنید آرامش بیشتری داشته باشید. از طرف یک دوست به پیاده‌روی دعوت می‌شوید، آن را جدی بگیرید، این شروع یک رابطه عمیق است که در آینده به برنامه‌ریزی کاری نیز ختم می‌شود.

وضعیت مالی
در روزهای آینده معامله اقتصادی‌ای به شما پیشنهاد می‌شود که بهتر است از آن صرف‌نظر کنید. یک سفر غیرکاری به شما پیشنهاد می‌شود که رفتنش به صلاح نیست. در این سفر مخارج زیادی به شما تحمیل می‌شود که موجب می‌شود روزهای پایانی مرداد را در شرایط سخت و بحرانی بگذرانید.

وضعیت خانوادگی
یک نقل و انتقال بزرگ پیش رو دارید، این اتفاق ممکن است در خانه یا محل کار اتفاق بیفتد. سوءتفاهمی بین شما و خانواده همسرتان به وجود می‌آید که رابطه شما و همسرتان را کمی شکرآب می‌کند.

ادامه مطلب در صفحه ۱۳۶

تقویت کننده مژه

محلول تقویت کننده مژه
استحکام و ضخامت مژه
افزایش رشد

سرم کراتین مو

ترمیم کننده موهای آسیب دیده
ناشی از رنگ، فر، صاف کردن مو
جهت تغذیه و استحکام آن

کرم ابرو

کرم تقویت کننده
ابروهای ضعیف شده
با انواع عصاره گیاهی

سریتا® Cerita PROFESSIONAL

دفتر مرکزی: تهران، انتهای اشرفی اصفهانی، خیابان زارع، پلاک ۲

444 96 304 - 5
www.cerita.ir

ن.پ: ۴۱۹۲۳ شماره مجوز: ۷۰۶۵

دکتر محمد نیک زاد

جراح ، دندانپزشک
فارغ التحصیل از دانشگاه تهران

از اول مهر ماه خدمات تخصصی ارتودنسی در مطب جهت رفاه بیماران محترم ارائه می گردد

- عضو انجمن ایمپلنتولوژیست های ایران
- گواهینامه فلوشیپ لیزر از دانشگاه جنوای ایتالیا
- گواهینامه ایمپلنت از آلمان
- گواهینامه دوره ویژه زیبایی و طرح لبخند Smile Design

اعتماد به نفس=لبخند زیبا=دندان های زیبا

Dr.m.nikzad @ Gmail.com

شعبه۱:سعادت آباد ، بین خیابان ۱۶ و ۱۸ ، پلاک ۴۹ ، طبقه دوم
۲۲۰ ۸۱ ۹۰۲
شعبه۲:خیابان گاندی ، خیابان ۱۷، پلاک۱۶، واحد۱
۸۸ ۸۸ ۲۳ ۲۰

مرداد

وضعیت عاطفی
این هفته بـه مهمانی‌های مختلفی دعوت می‌شوید و امکان آشنایی با افراد جدید را تجربه می‌کنید. عشق سال‌های جوانی‌تان را در یکی از این مهمانی‌هـا ملاقـات می‌کنید. اگر مجرد هستید امکان برقراری دوباره رابطه عاطفی و فکر کردن به ازدواج برای‌تان باز است.

وضعیت سلامتی
دو هفتـه آینـده مهمان‌هایـی از راه دور دارید که مـدت طولانی با شـما زندگی می‌کنند. ایـن روزها بـه اسـتراحت و تمرکـز احتیاج داریـد. بگومگوهایی که بـا یکی از همکاران‌تان داشتید انرژی زیادی از شـما گرفته و باید روان‌تان را به آرامش دعوت کنید.

وضعیت مالی
حسادت یکی از همکاران‌تان باعث می‌شود تا مرحله از دست دادن یک پروژه مالی پیش بروید اما درنهایت می‌توانید این پروژه را حفظ کنید. لجاجـت و خصومت‌هـا را کنـار بگذاریـد. روی کار تمرکـز کنید و تا جایی که می‌توانید مستقل برای پیشرفت پروژه اقدام کنید.

وضعیت خانوادگی
احسـاس می‌کنید نیاز بـه خلوت دارید اما امکانش را ندارید و ازسوی خانواده درک نمی‌شوید. نباید نگران باشـید، بـه‌زودی در هفتـه آینده امکانـی برای‌تان فراهم می‌شـود کـه چنـد روزی را دور از خانـه و در محیطی آرام سـپری کنید و با افرادی که هر روز و به‌صورت روتین ملاقات می‌کردید، روبه‌رو نشوید.

شهریور

وضعیت عاطفی
اجازه ندهید احساس کینه و نفرت در شما بماند. شکسـت عاطفی که سال گذشـته تجربه کردید شـما را نسبت به عشـق بدبین کرده اسـت. به‌زودی با دوسـتان‌تان به یک تور سـه، چهار روزه دعوت می‌شـوید. در ایـن تور با فردی آشنا می‌شوید پس بهتر است بر ترس‌ها و بدبینی‌های‌تان غلبه کنید.

وضعیت سلامتی
احسـاس ناامنـی کـه ایـن روزهای تابسـتانی سـراغ‌تان آمـده خـواب شـبانه‌تان را مختل کرده اسـت. این نگرانی و اضطراب را با نامزدتان درمیان بگذارید و علـت آن را بررسـی کنید. بی‌خوابی، سردرد و احساس کسالت و اضطراب تا چند روز آینده با شماست.

وضعیت مالی
یـک تصـادف کوچـک بخشـی از پس‌اندازی که داشتید را به باد می‌دهد. این مـاه مجبـور می‌شـوید از یکی از دوسـتان‌تان پول قرض بگیرید. یکی از دوسـتان‌تان که دلبسـتگی زیادی به او دارید ایـن ماه شـما را همراهی می‌کند به هیچ عنوان همراهی او را از دست ندهید.

وضعیت خانوادگی
رک‌گویی اگرچه یکـی از ویژگی‌هایی اسـت که هر کسـی ندارد امـا نباید به‌گونه‌ای باشد که موجب دل‌آزردگی دیگران شـود. این روزها سـعی دارید خواهر یا مادر یا یکی از خانم‌های فامیل را که رابطه نزدیکی با شما دارد درباره موضوعی متقاعد کنید اما پافشـاری بیش از اندازه شما کار را خراب می‌کند. هدیـه‌ای غافلگیرانـه از همسـر یـا نامزدتان دریافت می‌کنید.

مهر

وضعیت عاطفی
یک شکسـت عاطفـی در طالع‌تان به نمایش درآمده که مربوط به شما نیست اما شـما می‌توانید تاثیرگذاری زیادی روی آن داشته باشید و کار را ختم به خیر کنید. اگر مجرد هسـتید رابطه عاطفی خود را از دسـت می‌دهید. این شکست موقتی است و در زمانی نه‌چندان نزدیک دوباره این رابطه عاطفی زنده می‌شود.

وضعیت سلامتی
از دسـت دادن یکـی از دوسـتان قدیمی‌تان آن هـم غیرمنتظره حال و هوای ایـن روزها را غمگین و افسـرده کرده است. برای پیاده‌روی با همسرتان بیشـتر وقت بگذارید. اگـر در این ماه توصیه به چکاپ کامل توسـط پزشک شـدید به هیچ عنـوان آن را به تعویق نیندازید و پیگیری کنید.

وضعیت مالی
به‌تازگی شـغل مناسـبی به همسرتان پیشنهاد شده اما شما به‌خاطر لجاجت همیشگی تمایل به کار کردن او ندارید. دسـت از لجاجت بردارید این فرصت می‌تواند شرایط زندگی شـما را از این رو به آن رو کند. در محیط کار با اعتماد به نفس بیشتری حاضر شوید و از همه توان‌تان برای مدیریت کار بهره بگیرید.

وضعیت خانوادگی
دو، سـه روز آینده حال و احوال خوبی نخواهید داشت. ممکن است رفتارهای غیرمعمول و عجیب از شما سر بزند که حتی خودتان را هم شـگفت‌زده کند. مراقب باشید همسـرتان را آزرده‌خاطر نکنید. بر اعصاب‌تان مسلط باشید وگرنه در این چنـد روز می‌توانیـد توفانی از خشم و ناراحتی در خانه‌تان برپا کرده و جمع خانواده را دلسرد کنید.

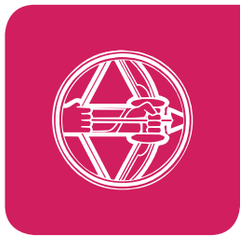
آبان

وضعیت عاطفی
با نامزدتان دچار تنش می‌شـوید. اختلاف‌نظر بر سر خرید یک کالای کوچک رابطه‌تان را سـرد می‌کند. کمـی آرام باشـید و بـا ملایمت بیشـتری با او رفتـار کنید. مراقب باشـید تا کار به جر و بحث و دعوا نکشد.

وضعیت سلامتی
از ناحیـه کلیه دردی را احسـاس می‌کنید که چنـد هفته‌ای آزارتان می‌دهد. رژیم غذایی‌تـان احتیاج به تغییر دارد. بـه لحاظ روحی این روزها به شدت آسیب‌پذیر هستید تا جایی که می‌توانید محیط زندگی را آرام نگه داریـد و از تنش دوری کنید.

وضعیت مالی
پیشنهادهایی درباره تغییر شغل و برنامه کاری‌تان دارید که کمی شما را سردرگم کرده. این تغییر اگرچه کمی شما را به سـختی می‌اندازد اما تغییـری هیجان‌انگیز اسـت و زندگی شما را دچار تحول می‌کند. نـذر فرامـوش شـده‌ای دارید که بهتر اسـت در این ماه حتما آن را ادا کنید.

وضعیت خانوادگی
اگر برنامه سفر دارید سعی کنید در این سفر از دیگر اعضای خانواده‌تان نیز دعوت کنید شما را در این سفر همراهی کنند. طالع شـما نشـان می‌دهـد بگومگوهـای عاطفی با همسرتان رابطه شـما را به سردی می‌کشاند اما حضور اعضای خانواده اجازه نمی‌دهد ایـن بگومگوها بالا بگیرد.



آذر

وضعیت عاطفی

اگر متاهل هستید در بهترین و عاشقانه‌ترین روزهای ماه قرار دارید. این روزها تجربه‌های عمیق و ماندگاری را با همسرتان ثبت می‌کنید. اگر مجرد هستید به‌زودی وارد فاز جدیدی از زندگی می‌شوید. با فردی آشنا می‌شوید که حس عمیقی به او در خود احساس می‌کنید.

وضعیت سلامتی

در بهترین شرایط جسمی قرار دارید و سعی کنید وقت بیشتری را با اعضای خانواده و دوستان‌تان بگذرانید. این روزها بهترین فرصت برای پیش بردن برنامه‌هایی است که برای خانواده درنظر گرفته‌اید.

وضعیت مالی

طی سال‌های اخیر به هر پروژه کاری که دست زدید با شکست مواجه شدید، اما در روزهای آینده یک پیشنهاد کاری مناسب دارید که می‌توانید با تجربه‌ای که دارید از پس آن به خوبی بر بیایید. تحولات جدیدی در زندگی حرفه‌ای شما انتظارتان را می‌کشد. مراقب باشید همه پس‌اندازتان را صرف این کار نکنید.

وضعیت خانوادگی

اتفاقات غافلگیرانه‌ای در روزهای پایانی مرداد موجب می‌شود حال و هوای خانه‌تان کمی مشوش شود. مراقب باشید و یک خط دفاعی قوی اطراف خود و خانواده‌تان ایجاد کنید. کاملا حامی باشید و اجازه ندهید هیچ اتفاقی انسجام و همبستگی اعضای خانواده را تحت‌تاثیر قرار دهد.

دی

وضعیت عاطفی

خبر خوشی به شما می‌رسد فردی که مدت‌هاست دل و هوش شما را برده از راه دور برمی‌گردد و امکان ملاقات با وی برای‌تان فراهم می‌شود. اگر متاهل هستید یک موفقیت شغلی زندگی‌تان را از این رو به آن رو می‌کند. سفری پیش رو دارید که به خاطر آن مجبور می‌شوید چند روزی از بچه‌های‌تان دور باشید اما این سفر به تقویت رابطه عاطفی شما و همسرتان کمک می‌کند.

وضعیت سلامتی

این روزها بهترین فرصت برای متولدین دی ماه است که از فضای باز و طبیعت بهره ببرند. مسافرت دو، سه روزه‌ای در هفته پیش‌رو تجربه می‌کنید. آخر هفته کمی احساس خستگی دارید اما خیلی سریع از این خستگی فاصله می‌گیرید.

وضعیت مالی

اختلاف شدیدی که با صاحبخانه‌تان دارید موجب می‌شود که به تخلیه خانه پیش از وقت مقرر فکر کنید. همسرتان ایده‌های جالبی برای تقویت شرایط مالی خانواده دارد اما مدت‌هاست به سادگی از کنار این ایده‌ها رد شدید. کمی بیشتر برای همسرتان وقت بگذارید و با او صحبت کنید.

وضعیت خانوادگی

اگر سیاست بیشتری در زندگی داشته باشید هفته خوبی را پیش رو دارید. از طرف یکی از اعضای خانواده دعوت به شراکت می‌شوید. طرح‌ها و ایده‌های خوبی برای کسب‌وکار دارید اما مراقب باشید که هر کسی فرد مناسبی برای شراکت نیست و باید به‌خوبی در این باره تحقیق کنید.

بهمن

وضعیت عاطفی

وضعیت کسالت‌باری که برای‌تان به وجود آمده زندگی‌تان را تلخ و بی‌انرژی کرده است. مراقب رفتار و کلماتی که بر زبان می‌آورید، باشید. این روزها در حساس‌ترین لحظات زندگی‌تان قرار دارید و اگر حساب شده رفتار نکنید یکی از شانس‌های بزرگ زندگی‌تان را برای همیشه از خود دور می‌کنید.

وضعیت سلامتی

از ناحیه معده با مشکل مواجهید. باید بین ساعت کار و استراحت‌تان توازن برقرار کنید. کمی بیشتر بخوابید. یأس را از خودتان دور کرده و یک برنامه‌ریزی دقیق را دنبال کنید. این روزها بهترین زمان برای دنبال کردن یک برنامه کاری مناسب است چون میزان انرژی‌های شما در آخر ماه به بالاترین حد ممکن می‌رسد.

وضعیت مالی

در ۱۰ روز آینده کمی سر به هوا و بی‌برنامه هستید. قرارهای کاری و برنامه‌های‌تان را فراموش می‌کنید و این موضوع تا حد زیادی آینده کاری‌تان را در معرض خطر قرار می‌دهد. اگر اوراق بهادار یا سپرده بانکی دارید وضعیت آن را بررسی کنید. در طالع شما آمده که در این روزها مقداری پول از طریق حواله به حساب‌تان واریز می‌شود.

وضعیت خانوادگی

بیماری مادربزرگ‌تان روحیه خانواده را سخت آشفته کرده است. اگر تصمیم دارید زندگی تازه‌ای را شروع کنید کمی دست بجنبانید. بدون آنکه دست به اقدامی نسنجیده بزنید از دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید. دلشوره را از خودتان دور کنید.

اسفند

وضعیت عاطفی

یکی از دوستان قدیمی‌تان به شما احتیاج دارد برای حل مشکلش به او کمک کنید. رابطه‌تان با برادرتان شکرآب می‌شود و اعضای خانواده شما را در این زمینه مقصر می‌دانند. اگر متاهل هستید این روزها بهترین فرصت برای اثبات میزان محبت و عشق شما به اعضای خانواده به‌خصوص همسرتان است.

وضعیت سلامتی

از ناحیه پوست اختلالی را تجربه می‌کنید. احتمال اختلال کبد را بررسی کنید. دردهای عضلانی آخر هفته سراغ‌تان می‌آید. باید استراحت‌تان را در روزهای پایانی بیشتر کنید. فکر و خیال را از خود دور کنید و مشکلات کاری و مالی‌تان را بیرون از خانه بگذارید و در خانه ریلکس باشید.

وضعیت مالی

برای رسیدن به اهداف‌تان باید سخت تلاش کنید. ارتقای شغلی در این ماه انتظارتان را می‌کشد. مبلغی را که چند ماه پیش به یکی از دوستان‌تان قرض داده بودید را زودتر از موعدی که مشخص کردید از او پس می‌گیرید. این ماه به لحاظ مالی جهشی بزرگ در زندگی شخصی‌تان تجربه می‌کنید.

وضعیت خانوادگی

درست لبه تیغ ایستاده‌اید. اگر مجرد هستید و در حال تجربه یک رابطه عاطفی که ممکن است به‌زودی به ازدواج ختم شود، باید خیلی حساب‌شده عمل کنید. این روزها لبه پرتگاه قدم برمی‌دارید پس با یک تصمیم غلط ممکن است کل رابطه‌تان را به جدایی بکشانید. اگر متاهل هستید مراقب صحبت‌های‌تان باشید و دور گوشه و کنایه را در این روزها خط قرمز بکشید.

www.alodoctor.ir

URIAGE

EAU THERMALE

WATER FOR THE SKIN

ضدآفتاب های بَری سان رنگی

حاوی آب معدنی چشمه اوریاژ
فرانسه

حفاظت کامل از پوست در برابر ضررهای آفتاب

- ✓ محافظت از DNA سلولی
- ✓ با پوشانندگی کرم پودری (بژ روشن و طلایی)
- ✓ فاقد چربی (Oil-Free)

فرمولاسیون جدید

حاوی تینوزورب S

www.poober.com/uriage

پزشک مشاور پوست ۸۸۸۷۷۵۵۷ فروش در داروخانه های معتبر سراسر ایران

FOLLOW US ON
Instagram
URIAGE_IRAN

تافته

مناسب برای
پوستهای حساس

اولین نوار بهداشتی بعد از زایمان

www.tafteh.ir

صدای مشتری: ۸۸۹۸۵۸۳۸

درماتست
آلمان
با درجه عالی

سامسونگ
SAMSUNG

Twin Cooling Plus

عدم تداخل بو

حفظ رطوبت و تازگی مواد غذایی

فقط با ضمانت سام سرویس
۰۲۱-۸۲۵۵