

کودک من

راهنمای مادران و پدران
از نظر بهداشت، تغذیه، رشد و پرورش کودک
و پیشگیری از ابتلاء به بیماری ها

تألیف: دکتر جواد فیض
بورد تخصصی کودکان، فوق تخصص در بیماری های عفونی کودکان
ماستر در بهداشت از امریکا
استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مؤسسه انتشارات امیر کبیر

تهران، ۱۳۹۶

فهرست

بخش اول نوزاد و کودک سالم

فصل اول نوزاد سالم (پرستاری و مواظبت از نوزاد)

۵	نوزاد و دوران نوزادی (۳۰ روز اول پس از تولد)
۸	مکیدن پستان مادر بلافاصله بعد از زایمان و تولد نوزاد
۱۲	مواظبت‌هایی که باید در زایشگاه و منزل از نوزاد به عمل آید
۱۶	معاینه پزشکی بعد از تولد
۱۸	آزمایش‌های غربالگری از نوزاد پس از تولد برای تشخیص بیماری‌های پنهان
۱۹	آزمایش غربالگری شنوایی نوزاد
۲۰	آزمایش غربالگری ناهنجاری‌های مادرزادی قلب
۲۲	ویژگی‌های دوران نوزادی
۳۸	گرفتگی بینی نوزاد
۴۱	تغذیه نوزاد
۴۳	روش‌های شیر دادن به نوزاد
۴۶	شیر دادن به نوزاد و شیرخوار در شب
۴۹	مشکلات شیردادن نوزاد در روزهای بعد از زایمان
۵۴	خارج کردن هوای بلعیده شده از معده نوزاد (آروغ زدن) پس از شیر خوردن
۶۱	دادن آب و مایعات مختلف به نوزاد و شیرخوار
۷۰	روش بلند کردن و خواباندن نوزاد
۷۲	خواباندن سالم نوزاد و شیرخوار در سال اول تولد
۷۵	پیچیدن و خواباندن کودک
۷۷	روش درآوردن و پوشاندن لباس نوزاد و کودک
۷۸	حمام کردن نوزاد و شیرخوار
۸۹	گذاردن کهنه بر ناحیه باسن و دستگاه تناسلی نوزاد
۹۱	تمیز کردن باسن و عوض کردن کهنه‌های نوزاد و شیرخوار
۹۸	ماساژ دادن نوزاد و کودک

۱۰۰	زرد شدن نوزاد بعد از تولد
۱۰۴	نوردرمانی (فتوتراپی)
۱۰۶	عوارض و خطرات زردی نوزادان
	زور زدن نوزاد و گریه‌های شدید عصر و اوایل شب در سه ماه اول تولد (دردهای قولنجی یا کولیکی شیرخوار)
۱۰۷	
۱۰۸	علت دردهای قولنجی یا کولیک
۱۱۷	دارودرمانی
۱۱۸	بالا آوردن شیر در نوزاد و شیرخوار
۱۲۲	پیدایش رگه‌های خونی در مدفوع شیرخوار
۱۲۴	نوزادان نارس
۱۳۰	مکیدن پستانک و شست
۱۳۳	انسداد مجرای اشکی در نوزادان
۱۳۴	عرق کردن بدن نوزاد و شیرخوار و عرق سوز شدن پوست بدن
۱۳۶	آبریزش از دهان شیرخواران
۱۳۹	تمیز کردن دندان‌های شیرخواران
۱۴۱	فرو رفتن آلت تناسلی نوزاد و شیرخوار پسر در داخل چربی شکم
۱۴۲	ختنه کردن نوزاد پسر و مواظبت از آن
۱۴۸	مسافرت بردن نوزاد و شیرخوار با اتومبیل و هواپیما

فصل دوم تغذیه نوزاد و شیرخوار در شش ماه اول تولد

۱۵۳	تغذیه نوزاد با شیر مادر
۱۵۴	مزایای تغذیه نوزاد با شیرمادر
۱۵۸	ترکیب شیر مادر
۱۶۱	ساختمان پستان و عمل (فیزیولوژی) شیر دادن
۱۶۹	تغذیه نوزاد و شیرخوار در ۶ ماه اول تولد (تغذیه فقط با شیر مادر)
۱۷۰	روش صحیح شیر دادن از پستان مادر
۱۷۲	مقدار و دفعات شیر دادن مادر در شش ماه اول تولد
۱۷۴	روش شیر دادن دوقلوها
۱۷۵	رژیم غذایی مادر در دوران شیردهی
۱۷۷	رژیم غذایی روزانه مادر در دوران شیردهی
۱۸۱	دوشیدن و ذخیره کردن شیر مادر

- پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث در سنین مختلف دوران کودکی
- سوختگی‌ها و چگونگی روش پیشگیری از آن‌ها
- چه اقداماتی برای سوختگی جزئی می‌توان انجام داد؟
- چه اقداماتی برای سوختگی وسیع می‌توان انجام داد؟
- آفتاب سوختگی
- تصادفات خودرو
- معاینه پزشکی دوره‌ای کودکان
- چه موقع و با چه فاصله زمانی کودک باید به وسیله پزشک یا پرستار معاینه شود؟
- ۳۶۷
- ۳۷۱
- ۳۷۲
- ۳۷۳
- ۳۷۵
- ۳۷۷
- ۳۷۹
- ۳۷۹

فصل نهم

فوریت‌های پزشکی کودکان

- خانه‌ای امن و بی‌مخاطره برای کودکان به وجود آورید.
- کمک‌های اولیه
- خراش، پارگی و بریدگی پوست بدن کودکان
- اقدامات اولیه برای کودکی که مبتلا به زخم و پارگی پوست شده است
- در چه شرایطی خراش، زخم، بریدگی و پارگی را می‌توان در خانه درمان کرد؟
- ضربه‌ها و پارگی‌های صورت
- کوفتگی، خون‌مردگی و ورم پوست
- آسیب و صدمه انگشتان
- پیچ خوردن مفصل
- شکستگی استخوان و دررفتگی مفصل
- ۳۸۳
- ۳۸۵
- ۳۸۶
- ۳۹۰
- ۳۹۰
- ۳۹۴
- ۳۹۵
- ۳۹۶
- ۳۹۶
- ۳۹۷

بخش سوم

تب و بیماری‌های تب دار و شایع عفونی کودکان

فصل دهم

تب در کودکان، پرستاری از کودکان تب دار و بیمار

- تب در کودکان
- اهمیت تب، روش اندازه‌گیری تب، چگونه می‌توان تب کودک را پائین آورد؟
- ۴۰۳
- ۴۰۳

فصل هفتم

آموزش کنترل ادرار و مدفوع در کودکان

- کنترل ادرار و مشکلات آن در کودکان
- آموزش کنترل ادرار در سنین مختلف
- پیشگیری از مشکلات کنترل ادرار در کودکان
- در کنترل ادرار کودکان، چهار عامل مهم دخالت دارد:
- آموزش کنترل مدفوع
- ۳۳۹
- ۳۳۹
- ۳۴۲
- ۳۴۲
- ۳۴۵

بخش دوم

ایمن سازی (واکسیناسیون)

پیشگیری از حوادث و بیماری‌های شایع کودکان

فصل هشتم

ایمن سازی (واکسیناسیون) و پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث در سنین مختلف دوران کودکی

- تأمین بهداشت و سلامت کودک
- ایمن سازی (واکسیناسیون)
- برنامه ایمن سازی (واکسیناسیون) در ایران
- ۱- واکسن سل (ب.ت.ژ)
- ۲- واکسن سه‌گانه (دیفتری، کزاز و سیاه‌سرفه)
- ۳- واکسن فلج اطفال
- ۴- واکسن بیماری هپاتیت (تورم کبد)
- ۵- واکسن میکروب هموفیلوس آنفلوانزا (Type b):
- ۶- واکسن سرخک
- ۷- واکسن سرخک، بیخ گوشک (اوریون) و سرخجه (MMR)
- نکات مهم در انجام واکسیناسیون کودکان
- توصیه‌هایی برای کاهش درد و تب ناشی از تزریق واکسن‌ها
- نکاتی در مورد واکسن تزریقی
- واکسن‌هایی که در شرایط اختصاصی می‌توان به کودکان تزریق کرد
- ۳۵۱
- ۳۵۱
- ۳۵۲
- ۳۵۴
- ۳۵۷
- ۳۵۹
- ۳۶۰
- ۳۶۱
- ۳۶۱
- ۳۶۲
- ۳۶۲
- ۳۶۳
- ۳۶۴
- ۳۶۵

- ۴۶۳ - ۴- بیماری بیخ گوشک یا اوریون (التهاب غده بناگوشی)
 ۴۶۵ عوارض بیماری بیخ گوشک یا اوریون
 ۴۶۷ ۵- بیماری سرخچه
 ۴۷۲ ۶- بیماری سرخک
 ۴۷۵ ۷- بیماری اریتم عفونی (بیماری پنجم)
 ۴۷۶ ۸- بیماری روزئولا (بیماری ششم)
 ۴۷۸ ۹- بیماری های دیگر که موجب بروز دانه هایی در پوست می گردد:
 ۴۷۹ ۱۰- بیماری زردی یا یرقان عفونی (هپاتیت یا توژم کبد)
 ۴۷۹ زردی یا ورم کبد ناشی از ویروس هپاتیت A
 480 زردی یا ورم کبد ناشی از ویروس هپاتیت B
 ۴۸۱ اگر مادری دچار هپاتیت B باشد و نوزادی به دنیا آورد، با نوزاد او چه باید کرد؟

فصل دوازدهم

بیماری های شایع دستگاه گوارش کودکان (استفراغ، اسهال، یبوست، دل درد و انگل های شایع روده)

- ۴۸۵ استفراغ در کودکان
 ۴۸۷ اسهال در کودکان
 ۴۹۵ درمان اسهال کودکان
 ۵۰۰ ۳- درمان اسهال شدید و کم شدن شدید آب بدن
 ۵۰۰ درمان اسهال حاد در کودکان ۲ سال به بالا
 ۵۰۲ پیشگیری از اسهال در کودکان
 ۵۰۳ پرستاری و وظایف مادر در برابر کودک مبتلا به اسهال
 ۵۰۵ پرسش و پاسخ در مورد استفراغ و اسهال
 ۵۰۸ یبوست در شیرخواران و کودکان
 ۵۰۹ علل یبوست
 ۵۱۳ دل درد در کودکان
 ۵۱۴ دل درد حاد (آپاندیسیت)
 ۵۱۵ دل درد مزمن
 ۵۱۶ انگل های شایع روده کودکان
 ۵۲۰ انگل یا کرم آسکاریس

- ۴۰۸ چگونه می توان تب کودک را پایین آورد؟
 ۴۱۱ در موقع تب باید به کودک مایعات بدهید؟
 ۴۱۲ تشنج کردن کودک هنگام تب
 ۴۱۴ ریسه رفتن کودکان و شیرخواران و تفاوت آن با تشنج
 ۴۱۵ پرستاری از کودک بیمار در خانه
 ۴۱۶ استراحت کودک در هنگام بیماری
 ۴۱۸ وظایف و رفتار پدر و مادر با کودک بیمار
 ۴۱۸ در هنگام بیماری کودک، پدر و مادر باید به نکات زیر توجه نمایند:
 ۴۲۳ رژیم غذایی کودک هنگام بیماری
 ۴۲۴ دادن ویتامین ها در دوران بیماری

فصل یازدهم

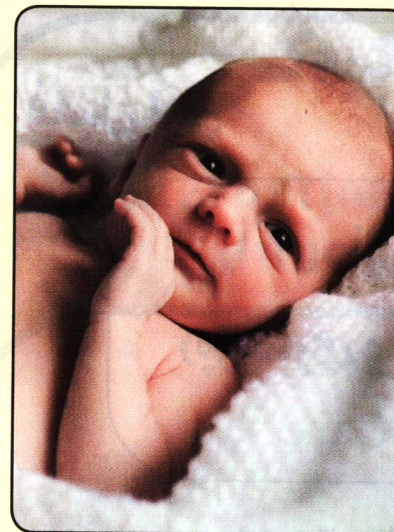
بیماری های شایع عفونی و واگیردار دوران کودکی

- ۴۲۷ ۱- بیماری سرماخوردگی
 ۴۲۷ طرز سرایت و چگونگی ابتلا به سرماخوردگی
 ۴۲۹ شیوع سرماخوردگی
 ۴۳۰ نشانه های سرماخوردگی
 ۴۳۱ دوران واگیری سرماخوردگی
 ۴۳۱ درمان سرماخوردگی
 پرسش: چه موقع برای کودکی که دچار سرماخوردگی شده است دستگاه بخار آب سرد و چه موقع دستگاه بخار آب گرم استفاده کنیم؟
 ۴۳۲ پرسش: آیا دادن عسل، مانند شربت های سینه، سرفه را کم می کند؟
 ۴۳۴ پیشگیری از بیماری ویروسی سرماخوردگی
 ۴۳۷ عوارض سرماخوردگی
 ۴۴۰ نشانه های بیماری پنومونی:
 ۴۵۲ ۲- بیماری آنفلوآنزا (فلو)
 ۴۵۳ سرماخوردگی های مکرر و مقاومت بدن
 ۴۵۷ ۳- بیماری آبله مرغان
 ۴۵۸ دوران واگیری آبله مرغان
 ۴۶۰ بیماری زونا
 ۴۶۱ واکسن آبله مرغان
 ۴۶۲ پیشگیری در افرادی که با بیمار مبتلا به آبله مرغان تماس پیدا می کنند
 ۴۶۲

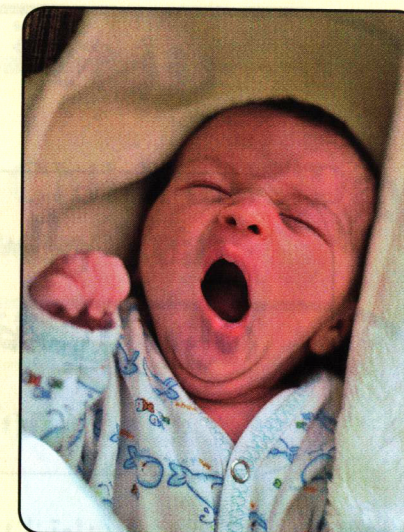
نوزاد و دوران نوزادی (۳۰ روز اول پس از تولد)^(۱)

نوزاد، انسان کوچکی است که به حکم طبیعت از درون رحم (محیط پاک و عاری از میکروب‌ها و آلودگی)، ناگهان و در خلال چند دقیقه به محیط بیرون منتقل می‌شود. او پس از تولد باید نفس بکشد، گریه کند، جریان خونس تغییر یابد و همانند جریان خون افراد بالغ شود و کلیه، قلب و اعصاب که درون رحم به کار افتاده بود، شکل کامل‌تری به خود بگیرد. اعمال حیاتی دیگر مانند کنترل درجه حرارت، هضم، جذب، دفع مواد زاید و محرکات عصبی باید شروع گردد و مهم‌تر از آن، باید این اعمال در حالت تعادل با یکدیگر باشند تا کودک، خود را با محیط خارج تطبیق دهد. در این موقع است که اثرات بیماری‌ها و احياناً داروهایی که در دوران حاملگی و زایمان به مادر داده شده، ظاهر می‌گردد و کودک در معرض عوامل عفونی محیط خارج قرار می‌گیرد. بنابراین موقع تولد و دوران نوزادی (۳۰ روز اول پس از تولد) پرمخاطره‌ترین و آسیب‌پذیرترین دوران زندگی کودک است و مرگ و میر کودکان در ۲۴ ساعت اول و پس از آن در دوران نوزادی، بالاترین رقم را تشکیل می‌دهد.

آشنا شدن مادر با راههای حفظ سلامت خود در دوران بارداری و شناختن خطرها و مشکلاتی که جنین را در درون رحم و هنگام زایمان تهدید می‌کند و بیماری‌هایی که نوزاد را به مخاطره می‌افکند، ضروری است، زیرا آشنایی با این مسایل کمک مؤثری به حفظ تندرستی مادر و کودک می‌نماید. در این فصل به اختصار به شروع تغذیه نوزاد بلافاصله بعد از تولد، اهمیت گذاردن نوزاد به پستان مادر بلافاصله بعد از تولد، به وجود آمدن رابطه عاطفی بین نوزاد و مادر و بهتر ترشح شدن شیر، ویژگی‌های نوزاد و خصوصیات دوران نوزادی و مواظبت‌هایی که باید از نوزاد به عمل آید، می‌پردازیم.



چشم‌های نوزاد ۵ دقیقه بعد از تولد باز، و نوزاد هوشیار است.



نوزاد پس از عبور از مجرای زایمانی مادر، خسته شده، خمیازه می‌کشد.



پس از تولد، ظاهر نوزاد شما ممکن است کاملاً آن نباشد که شما انتظار آن را داشتید. به هر حال شما او را از جان و دل دوست دارید و دیری نخواهد گذشت که با نوزاد زیبایی که انتظار آن را داشتید، روبرو خواهید بود.