

کودک من

(برنامه رشد و تکامل و تغذیه دوران کودکی)



کوهورت تولد ساری
Sari Birth Cohort

مرکز تحقیقات عفونی اطفال



دانشگاه علوم پزشکی مازندران

تألیف و گردآوری:

- دکتر رویا فرهادی
- دکتر محمدصادق رضائی
- دکتر دانیل زمانفر
- دکتر فرزاد مسیحا
- دکتر لیلا شهبازنژاد
- دکتر محمدرضا نوایی فر
- دکتر صالحه علاء
- دکتر ملیحه رحیمی ازقندی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کودک من

(برنامه رشد و تکامل و تغذیه دوران کودکی)

■ تألیف و گردآوری:

- دکتر محمدصادق رضائی
 - دکتر رویا فرهادی
 - دکتر دانیل زمانفر
 - دکتر محمدرضا نوایی فر
 - دکتر فرزاد مسیحا
 - دکتر صالحه علاء
 - دکتر لیلا شهبازنژاد
 - دکتر ملیحه رحیمی ازقدی
- ویراستار: فاطمه حسین زاده

عنوان و نام پدیدآور	:	کودک من (برنامه رشد و تکامل و تغذیه دوران کودکی) / تالیف و گردآوری محمدصادق رضائی... [و دیگران]؛ ویراستار فاطمه حسین زاده؛ تهیه و تنظیم کوهورت تولد ساری؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران، معاونت آموزشی، واحد آموزش مجازی.
مشخصات نشر	:	ساری: علیم نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-622-6173-10-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	تالیف و گردآوری محمدصادق رضائی، رویا فرهادی، دانیل زمانفر، محمدرضا نوایی فر، فرزاد مسیحا، صالحه علاء، لیلا شهباز تژاد، ملیحه رحیمی از قدی.
موضوع	:	کودکان -- پرستاری و مراقبت
موضوع	:	Child care
موضوع	:	پرستاری نوزادان
موضوع	:	Neonatal nursing
موضوع	:	کودکان -- تغذیه
موضوع	:	Children -- Nutrition
موضوع	:	کودکان -- رشد
موضوع	:	Child development
شناسه افزوده	:	رضائی، محمدصادق، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده	:	حسین زاده، فاطمه، ۱۳۶۴ - ، ویراستار
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران. مرکز مطالعات جمعیتی (کوهورت) مازندران
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران. واحد آموزش مجازی
رده بندی کنگره	:	RJ۲۴۵/ک۹۳ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۰/۷۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۳۰۱۲۴۱

شناسنامه کتاب

◀ نام کتاب: کودک من (برنامه رشد و تکامل و تغذیه دوران کودکی) / تالیف و گردآوری محمدصادق رضائی... [و دیگران]؛ ویراستار فاطمه حسین زاده؛ تهیه و تنظیم کوهورت تولد ساری؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران، معاونت آموزشی، واحد آموزش مجازی.

◀ مؤلفین: دکتر محمدصادق رضائی، دکتر رویا فرهادی، دکتر دانیل زمانفر، دکتر محمدرضا نوایی فر، دکتر فرزاد مسیحا، دکتر صالحه علاء، دکتر لیلا شهباز تژاد، دکتر ملیحه رحیمی از قدی.

◀ مشخصات نشر: ساری: علیم نور، ۱۳۹۷

◀ مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.

◀ ویراستار علمی: فاطمه حسین زاده

◀ تیراژ: ۱۰۰۰

◀ ناشر: علیم نور

◀ نوبت چاپ اول: ۱۳۹۷

◀ قیمت: ۱۷۰,۰۰۰ ریال



کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای ناشر و مولف محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

مرکز پخش: ۱- ساری، بلوار امیر مازندرانی، خ فلسطین، نبش فلسطین ۱۲، مدرسه غیر انتفاعی علیم، ۹۱۱۲۵۵۹۸۴۴

۲- ساری، بلوار پاسداران، بیمارستان بوعلی، مرکز تحقیقات عفونی اطفال، کوهورت تولد ساری، تلفن: ۳۳۳۴۸۲۲۶-۱۱

شابک

ISBN: 978-622-6173-10-0

مقدمه

سلامت جسم و روان کودکان فرایندی پیچیده است که حتی سبک زندگی نسل های گذشته کودکان می تواند بر آن اثرگذار باشد. نیاز به دانستن اثرات سبک زندگی شامل نحوه تغذیه، مواجهات محیطی، مصرف داروها، تأثیر سلامتی والدین بر فرزندان و نیز اثرات شرایط جسمی و محیطی دوران کودکی بر سلامت فرد در بزرگسالی موجب شد تا مطالعات زیادی در جهان برای بررسی این اثرات انجام شود.

مطالعه هم گروهی تولد ساری یکی از مطالعاتی است که به این منظور طراحی شده و انتظار می رود بیش از سه هزار کودک از دوران پیش از تولد در این مطالعه وارد شوند. طراحان این مطالعه در کنار بررسی وضعیت کودک در طول مطالعه، برنامه های مفیدی برای ارتقای سطح سلامت کودک و دانش والدین در فرزندپروری طراحی کرده اند و این کتاب قسمتی از برنامه های این طرح است. کتاب حاضر مجموعه ای فشرده از اطلاعات شایع مورد نیاز والدین است که مکمل سایر برنامه های آموزشی طرح می باشد. در این کتاب علاوه بر دانستنی های مفید دوران نوزادی و کودکی، جدول های رشد و تکامل و اطلاعات سلامت کودک در پرسشنامه های اولیه ارزیابی سلامت و رشد و تکامل در سنین مختلف ثبت خواهد شد. مطالعه دقیق این مجموعه در کنار استفاده از سایر برنامه های ارائه شده در مطالعه هم گروهی تولد ساری می تواند علاوه بر پیشگیری از بسیاری پیشامدهای ناخوشایند دوران کودکی، به زندگی سالم تر، پیگیری مناسب تر و در صورت لزوم مداخلات بهداشتی درمانی به هنگام منجر شود. امید است والدین کودکان و سایر افرادی که وظیفه نگهداری کودک را به عهده دارند با مطالعه این کتاب به دانش خود در برخورد با مسائل کودک و رشد و تکامل او بیفزایند.

در تألیف و گردآوری این کتاب به صورت گسترده از برنامه کشوری کودک سالم بر اساس کتاب وزین "راهنمای جامع مراقبت های ادغام یافته کودک سالم" بهره گرفته شده است، لذا از مؤلفین محترم این کتاب تقدیر ویژه می نمایم. بر خود لازم می دانیم از استادان بزرگواری که در تهیه و گردآوری این مجموعه ما را یاری کردند سپاسگزاری نمایم.

دکتر محمدجعفر صفار، فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان

دکتر مهرانوش کوثریان، فوق تخصص بیماری های غدد و متابولیک کودکان

دکتر حمید محمدجعفری، فوق تخصص نفرولوژی کودکان

دکتر جواد غفاری، فوق تخصص ایمونولوژی و آلرژی بالینی

دکتر حسین کرمی، فوق تخصص هماتولوژی و انکولوژی کودکان

دکتر علیرضا فهیم زاد، فوق تخصص بیماری های عفونی کودکان

دکتر احمدعلی عنایتی، استاد حشره شناسی پزشکی

دکتر مجید سعیدی، استاد فارماسیوتیکس

دکتر محسن اعرابی، متخصص اپیدمیولوژی پزشکی

دکتر مریم نخشب، فوق تخصص نوزادان

دکتر حسن کرمی، فوق تخصص گوارش کودکان

دکتر سالار بهزادنیا، متخصص کودکان

دکتر عباس دباغ زاده سورکی، فوق تخصص ایمونولوژی و آلرژی بالینی

دکتر رضا علیزاده نوائی، دکترای زیست پزشکی

دکتر احمد شمشیری، متخصص اپیدمیولوژی پزشکی

دکتر وجیهه غفاری، فوق تخصص نوزادان

دکتر علی عباسخانیان، فوق تخصص نورولوژی کودکان

دکتر شاهرخ مهرپیشه، فوق تخصص نوزادان

فهرست

- ۱ مقدمه
- ۲ تبریک
- ۳ اطلاعات پایه
- ۴ محل عکس کودک
- ۴ محل عکس پدر
- ۴ محل عکس مادر
- ۴ عکس دلخواه خانوادگی
- ۵ دوره های سنی کودکی و اصطلاحات رایج
- ۶ شروع تغذیه
- ۸ اهمیت تغذیه با شیر مادر در رشد و بقای کودک
- ۱۲ مشکلات مربوط به پستان
- ۱۴ گریه کردن
- ۱۴ شیرخوار بیش از حد گریه میکند کولیک
- ۱۶ آیا کودک به اندازه کافی شیر می خورد؟
- ۱۶ آیا مادر شیرکافی برای تغذیه شیرخوار دارد؟
- ۱۷ نوزاد شیر بالا می آورد
- ۱۸ نوزاد زرد شده است
- ۱۹ استفاده از پوشک یا کهنه
- ۲۰ قنذاق کردن

- نوزاد یا کودک را چگونه حمام کنیم؟ ۲۱
- مراقبت از بندناف ۲۳
- ادرار نارنجی یا قرمز ۲۳
- برنامه ایمن سازی کشوری کودکان (واکسیناسیون) ۲۴
- تست های غربالگری ۲۵
- شروع ثبت سوابق پزشکی ۲۶
- نمونه گیری از بندناف ۲۷
- ختنه کردن ۲۸
- ایمنی نوزاد ۲۹
- دانستنی های کودکی ۳۱
- ایمنی کودک ۳۲
- تغذیه بعداز پایان ۶ ماهگی ۳۳
- تطابق شیرخوار ۳۵
- رفتار شیرخوار ۳۶
- تاخیر در دفع مدفوع و بیوست ۳۷
- رنگ مدفوع ۳۸
- ملاج ها ۳۹
- مشکلات شایع کودکی ۴۱
- علائم خطر ۴۲
- برفک دهان ۴۳

۴۴	مکیدن انگشت
۴۴	انگشت یا پستانک
۴۵	آبریزش دهان
۴۵	پوسته روی سر
۴۵	ترشح از چشم
۴۶	سکسکه
۴۷	آروغ زدن
۴۷	حساسیت غذایی
۴۹	قرمزی لای پاها
۴۹	ترشحات دخترانه
۵۰	آموزش توالت
۵۳	بیماری های شایع کودکی
۵۴	سرماخوردگی کودکان
۵۵	گلودرد
۵۷	درد گوش
۵۹	آسم
۶۰	اسهال
۶۲	شب ادراری
۶۳	تب
۶۷	رشد و تکامل

۶۸	رشد کودک شما
۶۹	تکامل
۷۰	شنیدن و صحبت کردن
۷۲	ویزیت کودکان سالم
۸۷	فرمهای خود ارزیابی
۱۱۵	جداول رشد و تکامل

تبریک

شیرینی کودکان و لطافت جسم و روح ایشان به زندگی خانوادگی معنی و مفهومی مضاعف می بخشد. اینک که به لطف خداوند مهربان فرزند عزیزتان به کانون خانواده وارد شده است، ورود این نورسیده را تبریک می‌گوییم و برای او و شما روزهایی خوب، توأم با تندرستی و موفقیت آرزومندیم. بدیهی است برای بهره بردن از موهبت بزرگ سلامتی نیاز به دانش فرزندپروری چه در زمینه های تندرستی جسم و چه در عرصه های سلامت روح و روان وجود دارد.

راه سلامت و موفقیت کودک از مسیر دانش و آگاهی همراه با تلاش برای زندگی سالم و هدفمند عبور می کند. کسب دانش از منابع علمی معتبر و مشارکت در طرح های ارتقای سلامت و بهره بردن از مشاوران توانا و امین بخشی از تلاش برای ارتقای سلامتی و در نهایت آمادگی برای حضور مفید و مؤثر در جامعه است.

امیدواریم مطالعه کتاب حاضر و مشارکت در طرح تولد کودکان در کنار تلاش ها و برنامه ریزی های شما بتواند در رسیدن به اهداف فوق مفید باشد.

اطلاعات پایه

تاریخ تولد			اطلاعات پایه
	ماه	روز	جنسیت: دختر <input type="radio"/> پسر <input type="radio"/>
			نام فرزند:
			نام و نام خانوادگی پدر:
			نام و نام خانوادگی مادر:
			این فرزند چندمین فرزند خانواده است؟
			آدرس منزل:
			آدرس محل کار پدر:
			آدرس محل کار مادر:
			شماره تماس اضطراری:
سایر اطلاعات:			

محل عکس کودک

محل عکس مادر

محل عکس پدر

عکس دلخواه خانوداگی

دوره های سنی کودکی و اصطلاحات رایج

- نوزادی: به چهار هفته اول تولد گفته می شود.
- شیرخواری: به سال اول تولد گفته می شود.
- نوپایی: به حدود سنین ۲ تا ۳ سالگی گفته می شود.
- کودک قبل از مدرسه: محدوده سنی ۴ تا ۶ سال
- سنین مدرسه: محدوده سنی ۶ تا ۱۲ سال
- نوجوانی: محدوده سنی ۱۳ تا ۲۰ سال
- نوزاد نارس: نوزادی که قبل از پایان ۳۷ هفته حاملگی به دنیا آمده است.
- نوزاد با وزن کم تولد: نوزادی که در موقع تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم وزن داشته باشد.

شروع تغذیه

- همه مکاتب انسانی و پزشکی معتقدند بهترین و کامل ترین غذای دوره نوزادی و تا پایان ۶ ماهگی شیر مادر است.
- شیر مادر علاوه بر تأمین نیازهای انرژی، آب و املاح بدن نوزاد، هضم آسانی دارد؛ مانع بروز بسیاری از بیماری های عفونی، آلرژی، سرطان ها و دیابت می شود؛ همچنین به برقراری ارتباط عاطفی قوی تر با مادر کمک نموده، هوش کودک را افزایش داده و هنگام بیماری در درمان بیماری و کوتاه شدن دوره آن کمک می کند.
- مادر شیرده نیز از مزایای شیردهی سود می برد. این مزایا عبارتند از: بازگشت سریع تر به وزن قبل از بارداری، کاهش خونریزی پس از زایمان، کاهش خطر سرطان های پستان و تخمدان، کاهش خطر پوکی استخوان، کم خونی، دیابت، ام اس، کاهش افسردگی و افزایش شادابی، ارتباط عاطفی بهتر با کودک و نیز در پیشگیری از بارداری تا چند ماه (البته نه به شکل مطمئن) مؤثر است.

توصیه های تغذیه ای نوزاد

- در اولین فرصت بعد از تولد تغذیه با شیر مادر باید شروع شود.
- شیر اولیه مادر یا آغوز بسیار مفید و حاوی مواد مغذی و تأمین کننده ایمنی نوزاد است و با وجود حجم کم می تواند نیازهای اولیه نوزاد را برطرف کند.
- فواصل و مدت شیردهی بر اساس نیاز نوزاد است و به تدریج به هشت تا دوازده بار در روز می رسد.
- توصیه می شود مادر قبل از شیردهی دست ها را با آب و صابون بشوید ولی شستشوی پستان اگر لازم باشد یک بار در روز با آب ولرم کافی است.
- برای تحریک به تولید شیر بهتر است نوزاد در هفته های اول در هر نوبت شیردهی پس از تخلیه پستان اول از دومین پستان تغذیه شود. تخلیه پستان مهم است زیرا انتهای شیر پر چرب بوده و در تغذیه نوزاد پر اهمیت است.
- اگر نوزاد مدت طولانی (بیش از نیم ساعت) مکیدن را ادامه دهد یا خیلی کوتاه (کمتر از ده دقیقه) می مکد، باید روش شیردهی و شکل مناسب نوک پستان مادر بررسی شده و در صورت لزوم اصلاح شود.
- تغییرات کوتاه مدت در شیرخوار به شکل درخواست بیشتر شیر طبیعی است و جای نگرانی ندارد.
- چنانچه در روزهای اول نوزاد خواب طولانی (بیش از ۳ ساعت متوالی در روز و بیش از ۴ ساعت متوالی در شب) داشته باشد، بهتر است با تحریک ملایم بیدار شده و به سینه گذاشته شود تا هم نیازهای نوزاد تأمین شود و هم تحریک ترشح شیر مادر بهتر انجام شود.
- جثه مادر و اندازه و شکل پستان در شیردهی تفاوتی ایجاد نکرده و تأثیری ندارند.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر، تغذیه مکرر نوزاد، آرامش و اعتماد به نفس مادر نقش اساسی در موفقیت شیردهی دارند.

- استفاده از سرشیشه و پستانک علاوه بر کاهش شیر مادر می تواند باعث سردرگمی شیرخوار، افزایش بیماری ها و در دراز مدت تغییر شکل فک و دندان ها شود.
- چنانچه مادر احساس می کند "کودک به اندازه کافی شیر نمی خورد" بعد از مطالعه قسمت مربوطه در همین کتاب چنانچه همچنان مشکل باقی بود، می تواند از پرستار یا پزشک کمک بگیرد.
- چنانچه مادر دارای بیماری خاصی است یا دارویی مصرف می کند که از بابت شیردهی موجب نگرانی است با پزشک مشورت کنید.
- قطره مکمل ویتامین A+د یا مولتی ویتامین از هفته های اول تولد تا پایان ۲ سالگی روزانه ۱ سی سی توصیه می شود.