

همه آنچه برای فرزندداری باید بدانیم

امیرمقدم

تربیت فرزند یکی از سخت ترین مسئولیت هایی است که مادر جایگاه والد برعهده داریم، از این رو طبیعی است که خیلی پیش تر از تولد فرزندمان هم به دنبال فراگیری اصول آن باشیم و خود را برای همه رفتارهای او آماده کنیم. برای نمونه باید بدانیم با کودکی که از لجبازی کردن برای به کرسی نشاندن حرفش استفاده می کند، چگونه باید رفتار کنیم یا اگر کودکمان زیاد بهانه می گیرد و گریه می کند، چگونه او را آرام کنیم.

بنابراین، اینکه فقط توقع داشته باشیم فرزندمان آرام، مودب، گوش حرف کن، درس خوان و اجتماعی باشد و خودمان کاری نکنیم، امری غیرممکن و در حد رؤیاست. زیرا هیچ کودکی به خودی خود مهارت های لازم برای زندگی شخصی و تبدیل شدن به موجودی اجتماعی را نمی داند و باید آن را در سایه زندگی با والدین آرام آرام فرا بگیرد.

به نظر روان شناسان حوزه کودک و نوجوان، از بین ده ها کاری که برای این منظور می توانیم انجام بدهیم، شرکت در کلاس های آموزشی و مطالعه کتاب های روان شناسی و تربیت فرزند بهترین راهکار است. خوشبختانه کتاب ها منابعی در دسترس تر هستند و از آنجایی که در این زمینه پژوهش های زیادی انجام شده و کتاب های مختلفی نوشته شده است، می توان به سرعت پاسخی فوری به بسیاری از پرسش ها و چالش هایی داد که در برخورد با بچه ها پیدا می کنیم. کتاب «دائرة المعارف رفتار با کودک» نوشته استغن گاربر یکی از همین منابع ارزشمند است با بیش از ۱۲۰۰ راهکار عملی و مفید برای اصلاح رفتار کودکان از بد تولد تا دوازده سالگی، رفتارهایی مانند بد دهنی و فحش دادن، مشکلات مدرسه، حالات عصبی، ترس و نگرانی، کج خلقی ها و خیال بافی ها و دروغ گفتن و ناخن جویدن در بچه ها. بنابراین اگر به دنبال راهبرد های عملی و تجربه شده برای برخورد های حساب شده با فرزندمان هستیم، مطالعه این کتاب را پیش و پس از تولد فرزندمان باید در دستور کار خود قرار دهیم.

نویسندۀ: استغن گاربر

مترجم: کامییز هادی پور - شهرام ظریف

ناشر: آسماء

قیمت: ۱۲۸،۰۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۳۶۸ صفحه

نکته روز

جنگ با میکروب ها با شستن دست ها



شادفر

شست وشوی مرتب و صحیح دست ها می تواند به پیشگیری از بیماری های ویروسی کمک زیادی کند. به همین دلیل آموزش شستن درست دست ها به کودکان و حتی بزرگ سالان اهمیت زیادی دارد. بهتر است پیش از شروع شست وشو، انگشت را ساعت مچی خود را درآورید، سپس آستین ها را بالا بزنید و فشار و دمای آب را تنظیم کنید. در حالی که دست ها را به سمت پایین سرازیر گرفته اید آن ها را خیس کنید تا آب به طرف نوک انگشتان جاری شود. پس از آن مراحل زیر را انجام دهید.

- ۱ مقدار ۱۰-۵ سی سی صابون مایع در کف دست ها بریزید و دست ها را به هم بمالید تا کامل کف کند.
- ۲ شستن دست را با حرکت مالشی و دورانی آغاز کنید.
- ۳ کف دست راست را کامل به پشت دست چپ و برعکس بکشید به طوری که انگشتان بین هم قرار بگیرند.
- ۴ کف دست ها را روی یکدیگر مالش دهید تا انگشتان بین هم قرار بگیرند و کامل تمیز شوند.
- ۵ انگشتان دست راست را در کف دست چپ به طوری که انگشتان دو دست به حالت قفل شده در هم قرار گیرند، قرار دهید و با فشار بشوید. این کار را برای دست دیگر هم انجام دهید.
- ۶ با کف دست چپ انگشت شست دست راست و برعکس را به صورت چرخشی کامل بشوید.
- ۷ نوک انگشتان یک دست را در کف دست دیگر فشرده و با حرکت چرخشی کامل شست وشو دهید.
- ۸ دست ها و مچ را کامل آبکشی کنید.
- ۹ دست ها را با دستمال کاغذی کامل خشک کنید و با همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید.
- ۱۰ از بستن شیر آب با دست خودداری کنید، زیرا سبب آلوده شدن دوباره دست ها می شود.
- ۱۱ زمان استاندارد برای شست وشوی صحیح دست ها یک دقیقه است.
- ۱۲ در صورتی که دست ها پتان الودگی قابل رؤیتی نداشته باشد، می توانید بدون شست وشو با صابون و فقط با استفاده از مقداری مایع ضد عفونی دست مراحل بالا را انجام دهید.
- ۱۳ زمان استاندارد نظافت دست ها با محلول ضد عفونی کننده ۳۰ ثانیه است.

چه موقع دست ها را بشویم؟

پیش از:

- خوردن یا آشامیدن
- گذاشتن یا برداشتن لنزهای تماسی
- دست زدن به زخم یا خراش

پس از:

- رفتن به دست شویی
- عطسه و سرفه کردن
- تعویض پوشک بچه
- حمل پسماند
- نظافت حیوان خانگی

مراقبت از نور دیده

از ۸۰ درصد نابینایی ها می توان پیشگیری یا آن ها را درمان کرد

معصومه متین نژاد، هر ۵ ثانیه یک نفر به تعداد نابینایان جهان اضافه و در هر دقیقه یک کودک نابینا می شود. خبر به اندازه کافی تکان دهنده است. حالا اگر بفهمیم که در ۸۰ درصد این موارد سبب انگاری ما نقش تعیین کننده داشته و می توانستیم با تدبیری از این نابینایی حتمی پیشگیری کنیم، بیشتر تأسف خواهیم خورد. مسئله ای که در سایه غفلت و نا آگاهی عمومی به چالشی بزرگ در دنیا هم تبدیل شده است و سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشته تا روزی را با همین نام در تقویم بهداشتی اش نام گذاری کند. مناسبتی که فرصت مغتنمی هم برای ما ایجاد کرد تا بنابر رسالت اطلاع رسانی و آگاهی بخشی که در جامعه داریم یک بار دیگر در قالب اینفوگرافی به این موضوع مهم بپردازیم.



۸۰ درصد

از ۵۸۰ درصد نابینایی ها می توان پیشگیری یا آن ها را درمان کرد. برای این منظور فقط باید معاینه های دوره ای چشم را جدی گرفت.

۲۰ کودک

از هر ۲۰ کودک بیش دبستانی و هر ۴۰ کودک دبستانی در ایران یک کودک مشکل بینایی دارد.

۸۰ درصد

کسب ۸۰ درصد اطلاعات محیط از طریق چشم ها و عمل دیدن امکان پذیر می شود.

۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ نفر

نزدیک به ۳۰۰ میلیون نفر در دنیا مشکل بینایی دارند. حدود یک پنجم آن ها نابینا و بقیه کم بینا هستند.

۲۵۰،۰۰۰ نفر

۱۳،۵ درصد معلولان کشورمان آسیب دیدگان بینایی هستند؛ جمعیتی حدود ۲۵۰ هزار نفر.

غربال گری

تنبلی چشم

پس از تولد با انجام غربال گری های تنبلی چشم در کودکان می توان از درصد زیادی از نابینایی ها در سن بالا پیشگیری کرد.

۳۷ سالگی

میانگین سنی نابینایی در ایران حدود ۳۷ سالگی است.

۹۰ درصد

۹۰ درصد نابینایان در کشورهای توسعه نیافته زندگی می کنند.

نشانه های مشکل بینایی در نوزادان

- واکنش نشان ندادن به نور
- تعقیب نکردن اشیاء با چشم
- حرکات غیرعادی چشم ها
- داشتن چشم های متقارن
- تاری چشم ها
- چشم های سفید یا خاکستری
- خستگی در چشم ها

مراحل تشخیص و ارزیابی

- آزمایش های ژنتیکی
- معاینه های چشمی اولیه
- آزمون های بینایی
- تصویربرداری چشمی
- ارزیابی های تکاملی در طول دوره رشد

مشکلات تشخیصی شایع در معاینه های دوره ای

- دوربینی
- نزدیک بینی
- آستیگما تیسم
- تنبلی چشم یا آمبلیوپی
- انحراف چشم یا استرا بیسم
- آب مروارید یا کاتاراکت
- آب سیاه یا گلوکوم
- ماکولوپاتی
- التهاب و اختلالات شبکیه

اقدامات پس از تشخیص

- شروع سریع درمان برای بهبود بینایی یا جلوگیری از بدتر شدن وضعیت (دارویی یا جراحی)
- استفاده از وسایل کمکی مانند عینک، لنز، عصا و وسایل بزرگ نمایی
- آموزش و توان بخشی های مناسب برای یادگیری مهارت های زندگی مستقل به کودکان
- حمایت های روانی و اجتماعی از کودک و خانواده اش برای مقابله با چالش های مرتبط با نابینایی

مسیر های پیشگیری و مراقبت

- غربال گری های ژنتیکی پیش از بارداری و در طول دوره برای تشخیص زودهنگام اختلالات ژنتیکی
- واکسیناسیون مادران برای جلوگیری از عفونت های ویروسی که می تواند به جنین آسیب برساند.
- معاینه و مراقبت های منظم چشمی برای شناسایی و مدیریت هرگونه مشکل بینایی

علت های نابینایی در بزرگ سالی

- عیوب انکساری چشم
- آب سیاه
- آب مروارید
- تنبلی چشم
- برخی بیماری های چشمی مانند دژنراسیون ماکولا

پس از ۶۵ سالگی

هر ۶ ماه یک بار

۴۰ تا ۶۵ سالگی

سالی یک بار

۲۰ تا ۴۰ سالگی

هر ۲ سال یک بار

۱۹ تا ۵ سالگی

هر ۳ سال یک بار

تا ۵ سالگی

هر ۶ ماه یک بار

تعداد مراجعه به چشم پزشک بر اساس سن

* افراد مبتلا به دیابت باید سالیانه دست کم یک بار معاینه کامل چشم پزشکی انجام دهند.