



مراقبت از خود و نوزادتان



CPHA ACSP

CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTÉ PUBLIQUE

خوش آمدید...

کتابچه راهنمای مراقبت از خود و نوزادان برای نو مادران است. هدف ما تأمین اطلاعات اولیه در ارتباط با سلامتی و ایمنی برای مادران، اطفال و نوزادان است. گر چه این راهنما برای نو مادران نگاشته شده است اما برای تمامی کسانی که در طی این دوران پر هیجان به مادر کمک می کنند، در برگرفته اطلاعات مفید بسیار می باشد.

این راهنما را به عنوان جایگزین مشاوره و مراقبت متخصص بهداشتی خود بکار نبرید. هنگامی که سوالی در مورد چگونگی نگهداری از خود و یا نوزادان دارید با متخصص مراقبتهای بهداشتی خود گفتگو کنید.

کتابچه راهنمای مراقبت از خود و نوزادان از طرف سازمان بهداشت عمومی کانادا (CPHA) و شرکت تولیدی Reckitt Benckiser Inc. تولید کننده محصولات Lysol® تهیه شده است.

این راهنما از متن اصلی نوشته ای جهت کنترل و جلوگیری از بیماریها که توسط مراکز ایالات متحده، سازمان ملی Pediatric Nurse Practitioners، سازمان Visiting Nurse آمریکا و Reckitt Benckiser Inc. نوشته شده است، اقتباس گردیده است.

کتابچه راهنمای مراقبت از خود و نوزادان صرفاً جهت اطلاع رسانی می باشد. CPHA و Reckitt Benckiser Inc. صحت و تمامیت اطلاعات ارائه شده در این کتابچه را تضمین نمی نمایند. CPHA و Reckitt Benckiser Inc. مسؤول تلفات، خسارات و یا صدماتی که بصورت مستقیم و یا غیر مستقیم به واسطه استفاده از اطلاعات این کتابچه ایجاد شود نمی باشند. CPHA هیچ محصول و یا خدماتی که در این نشریه بدان استناد شده است را تأیید نمی کند.

شرکت Reckitt Benckiser Inc.، تولید کننده ی محصولات Lysol®، با قبول پرداخت یک کمک هزینه ی تحصیلی، کتابچه راهنمای مراقبت از خود و نوزادان حمایت مالی نموده است.

Photo Credit

Photos on front cover and pages 5, 6 (your feelings), 8, 9, 10, 12, 20, 22 (animals and insects), 23. Source: Health Canada website and Media Photo Gallery. Health Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca>. Reproduced with the permission of the Minister of Public Works and Government Services Canada, 2009.

The Internet links provided were current at the time of publication.

ISBN 1-894324-43-9

© 2009 Canadian Public Health Association
400-1565 Carling Avenue, Ottawa, ON K1Z 8R1

Telephone

613-725-3769

Fax

613-725-9826

E-mail

info@cpha.ca

Available online at www.you-and-your-baby.cpha.ca

April 2009

فهرست مطالب

سلامتی تان

۴	استراحت و تمرینات ورزشی
۵	غذای سالم
۶	تغذیه کودک با شیر مادر
۶	عواطف و احساسات
۸	شستشوی دستهایتان
۹	دندانها و لثه ها
۹	استعمال دخانیات

نوزاد سالمتان

۱۰	زمان حمام کردن
۱۲	تعویض پوشک
۱۳	شستشوی البسه کودک
۱۴	تغذیه نوزادتان
۱۴	سلامت غذایی
۱۶	آغاز تغذیه با اغذیه جامد
۱۷	حساسیتهای غذایی
۱۸	دندانها و لثه ها
۱۸	مبارزه با بیماری

منزل سالمتان

۱۹	تختخواب نوزاد
۱۹	خواب مطمئن
۲۰	محل تعویض پوشک
۲۰	بازی و اسباب بازیها
۲۱	میکروبها
۲۲	حیوانات و حشرات
۲۳	امنیت در اتومبیل
۲۴	شرایط اضطراری
۲۶	تلفنهای تماس ضروری

سلامتی تان

زمانیکه شما احساس سلامتی کنید، نگهداری از کودک نوزادتان آسان تر است. به منظور مراقبت از سلامتی و تندرستی شما، به نکاتی چند اشاره می شود.

استراحت و ورزش

نوزادان حدوداً هر ۳ ساعت یک بار بیدار می شوند و نیاز به غذا خوردن، تعویض پوشک و آرامش یافتن دارند. در حالی که به زندگی با نوزاد جدید خو میگیرید، باید به مراقبت از خود و نوزادتان نیز توجه کنید. از خانواده و دوستانتان بدون واهمه، کمک بخواهید.

نکاتی برای استراحت بیشتر

- زمانیکه نوزاد خوابیده است شما نیز حتی برای چند دقیقه بخوابید.



- تخت نوزادتان را نزدیک تخت خود قرار دهید.
- در قید و بند پذیرایی از مهمانان خود نباشید. در صورت لزوم، به ایشان اطلاع دهید که باید استراحت کوتاهی داشته باشید و یا به کودکان غذا دهید.
- اکثر مادران ترجیح می دهند نوزاد خود را در شب شیر داده و پس از آن، مجدداً به خواب روند. شما می توانید شیر پستان خود را در طول روز دوشیده و از همسر خود بخواهید تا نوزاد را در هنگام شب با آن شیر دهد. با این کار، مدت زمان استراحت بیشتری نصبتان می گردد. همچنین می توانید دو تا سه هفته پس از تولد کودک تان، استفاده از شیشه شیر را آغاز کنید.

نکاتی برای ورزش کردن

- سعی کنید روزانه قدری ورزش کنید. حتی ۱۰ دقیقه ورزش، تغییر زیادی ایجاد میکند.
- در صورت امکان، برای ورزش به فضای باز بروید. هوای تازه فضای باز کمک می کند احساس مطبوعی بدست آورید.
- انجام حرکات ورزشی سنگین را سریعاً آغاز نکنید.
- با مراقب بهداشتی تان در مورد نرمش های ویژه گفتگو کنید.



تا

غذای سالم

بدن‌تان اخیراً متحمل تغییرات زیادی شده است. یکی از بهترین راه‌ها برای بازگشت به شرایط عادی، داشتن یک رژیم غذایی سالم است.

راهنمای غذایی کانادا



خوردن غذاهای سالم به شما کمک می‌کند تا فعال باقی مانده و احساس خوبی داشته باشید. راهنمای غذایی کانادا نیازتان به انواع غذاها و مقدار هر کدام را شرح می‌دهد. راهنمای غذایی کانادا به شما در انتخاب غذاهای خوب و مناسب از میان این چهار گروه غذایی کمک می‌نماید:

- سبزیجات و میوه‌ها
- غلات
- شیر و جایگزین‌های آن
- گوشت و جایگزین‌های آن.

کاهش وزن

کاهش شدید وزن در مدت زمان کوتاه برای سلامتی تان مضر است. در شش ماه اول پس از زایمان کاهش وزن یک تا دو پوند (هر پوند ۴۵۱ گرم) در ماه، مطلوب و مطمئن می‌باشد.

ویتامین‌ها و تغذیه پس از حاملگی

برخی از بانوان در دوران بارداری و یا پس از وضع حمل، دچار کم‌خونی می‌شوند. در صورتیکه بدن‌تان به اندازه کافی گلبول قرمز سالم برای رساندن اکسیژن به سایر سلولهای بدن تولید نکند، کم‌خونی ایجاد می‌شود. اگر کم‌خون باشید، ممکن است احساس خستگی و ضعف کرده، سرگیجه داشته، دچار نفخ تنگی شده و یا سردرد داشته باشید.

- غذاهایی که از آهن غنی هستند می‌توانند از کم‌خونی جلوگیری کنند. سبزیجات با برگ سبز، گوشت قرمز و آجیل‌ها از جمله این غذاها می‌باشند.
- ویتامین ث به بدن شما کمک می‌کند که آهن غذاها را بهتر جذب و استفاده کند. به عنوان مثال، همراه با غذاهای آهن دار، آب پرتغال بنوشید.
- در صورت نیاز به آهن اضافی و یا غذاهای خاص، موضوع را با مراقب بهداشتی خود مطرح نمایید.

تغذیه سالم، مادر و نوزاد را سلامت نگه می دارد

شیر سینه تان، غذای عالی خدادادی برای نوزاد شماست.



نکاتی برای شیر دادن نوزاد از سینه

- از خوردن غذاهایی که چربی افزوده، شکر، نمک و مواد شیمیایی دارند، اجتناب کنید.
- زمانی شروع به خوردن کنید که احساس گرسنگی می کنید و به محض سیر شدن، از خوردن دست بکشید.
- وقتی که تشنه هستید نوشیدن آب، شیر، آب سبزیجات و آبمیوه های صد در صد طبیعی برایتان مناسب است.
- اسید فولیک ویتامینی است که در گیاهان با رنگ سبز تیره، مرکبات و حبوبات یافت می شود. در صورتیکه نیاز به اسید فولیک اضافی در طی دورانی که به نوزادتان شیر می دهید دارید، از مراقب بهداشتی خود سوال کنید.
- مقدار الکل و کافئین مصرفی خود را محدود کنید. کافئین در قهوه، چای، نوشابه و شکلات یافت می شود.
- از انواع غذاهای مختلف میل کنید
- از نیکوتین و سایر سموم دوری کنید. اگر قادر به ترک استعمال دخانیات نمی باشید، سعی کنید حداقل یک ساعت قبل از شیر دهی به نوزادتان، سیگار نکشید.
- اگر دارویی مصرف می کنید، مراقب بهداشتی خود را از این موضوع مطلع کنید. این مطلب شامل داروهای بدون تجویز پزشک نیز می شود.

عواطف و احساسات

زندگی با یک نوزاد جدید به معنای پذیرش تغییرات بسیار زیادی است. عادت به این تغییرات، نیازمند زمان است. در چند هفته اول بعد از تولد نوزاد، احساسات شما می تواند در یک لحظه از شادی به غم و یا نگرانی تغییر کند. این حالت "افسردگی خفیف و موقتی بعد از زایمان" نامیده می شود. عوامل موثر بر ایجاد افسردگی پس از زایمان عبارتند از:



- کمبود خواب
- تغییر برنامه های روزانه زندگیتان
- تغییر در نگرش شما نسبت به خود
- نگرانی در مورد نگهداری از یک نوزاد
- نگرانی مالی در مورد داشتن پول کافی
- تغییر در هورمون های بدن.

کمک های جانی و درک بیشتر از طرف خانواده و دوستان، شما را در سپری نمودن این دوران، یاری، می‌کند. صحبت کردن در مورد احساساتتان نیز به شما کمک خواهد کرد. بسیاری از مادران جدید "افسردگی خفیف موقتی بعد از زایمان" را تجربه می‌کنند.

افسردگی شدید بعد از زایمان

افسردگی شدید بعد از زایمان با افسردگی خفیف متفاوت است. این نوع افسردگی جدی است و ممکن است بلافاصله پس از زایمان رخ دهد. این افسردگی می‌تواند یک سال بعد از زایمان نیز ظاهر شود.

علائم افسردگی شدید بعد از زایمان عبارتند از:

- احساس بیقراری یا عصبانیت
- احساس غم یا نا اُمینی
- گریه کردن زیاد
- نداشتن انرژی و توان
- کم اشتها و یا پُرخوری
- کم خوابی یا خواب مفرط
- اختلال در تفکر، به یاد آوردی و یا تصمیم گیری
- حس بی ارزش بودن و گناهکاری
- لذت نبردن از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردید
- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان
- داشتن سردرد، درد قفسه سینه، تندی ضربان قلب و یا تنفس کوتاه و تند.
- احساس اینکه مراقب نوزادتان نیستید.
- احساس اینکه می‌خواهید به خود و یا نوزادتان صدمه بزنید.



افسردگی شدید بعد از زایمان نیاز به درمان پزشکی دارد. در صورتیکه حس می‌کنید دچار افسردگی شدید پس از زایمان شده اید با یک نفر در این مورد صحبت کنید. بسیار مهم است که تقاضای کمک کنید.

شستشوی دست های تان

شستن دستها یکی از بهترین راهها برای پیشگیری از بیماری و انتشار میکروب‌هایی است که سرما خوردگی و آنفولانزا ایجاد می‌کنند.



زمان شستشو

- قبل، بعد و در حین تماس با غذا
- قبل از مصرف دارو یا خوراندن آن به دیگری
- قبل از گذاردن لنز چشمی در چشم
- قبل از بغل کردن نوزاد
- قبل و بعد از تعویض پوشک
- بعد از تماس با خون، قی، خلط و یا آب دهان
- بعد از رفتن به توالت
- بعد از تماس با حیوانات.

وقتی که کسی در اطراف شما بیمار است، دستان خود دفعات بیشتری بشوئید.

روش شستن دست ها

- دستانتان را با آب گرم و جاری خیس کنید.
- به دست‌هایتان صابون زده و به هم بمالید تا کف کند.
- دست‌هایتان را حداقل ۲۰ ثانیه بشوئید. بین انگشتان، زیر ناخن‌ها، پشت دست‌ها و مچ‌تان را خوب ضدعفونی و تمیز کنید.
- دست‌ها را زیر آب روان به خوبی آب کشیده و سپس با یک حوله و یا آستین‌تان شیر آب را ببندید.
- دست‌ها را با یک حوله و یا خشک‌کن دست کاملاً خشک کنید.

هنگامی که آب و صابون نباشد

- فقط زمانی از ضد عفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید که دسترسی به آب و صابون ندارید. به دستورات برجسب روی محصول عمل کنید.
- ضد عفونی کننده‌های دست را برای کودکان زیر ۱۲ ماه بکار نبرید.

دندانها و لثه ها



پوسیدگی های دندان و بیماری های لثه روی سلامت عمومی شما تاثیر می گذارند. آیا میدانید که مادر میتواند میکروبها را از طریق خوردن غذای مشترک با کودک و یا در دهان گرفتن انگشتانش به وی منتقل کند؟

نکاتی برای داشتن دندان و لثه های سالم

- دندانهای خود را حداقل روزی دوبار با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- روزانه از نخ دندان استفاده کنید.
- تعداد دفعاتی که خوراکی های شیرین و نشاسته دار می خورید محدود کنید.
- هر ۶ تا ۹ ماه یک بار به دندانپزشک مراجعه نمایید.

استعمال دخانیات



اگر نمیتوانید استعمال دخانیات را ترک کنید، باز هم شیر دادن از پستان مادر، بهترین گزینه برای نوزادتان است. سعی کنید حداقل یک تا دو ساعت قبل از شیر دادن به کودکان، سیگار نکشید. هرگز اطفال و خردسالان را در معرض دود سیگار قرار ندهید.

دود غیر مستقیم دخانیات

- دود غیر مستقیم دخانیات به اطفال و خردسالان بیش از بزرگسالان آسیب وارد می کند.
- دود تنباکو می تواند سبب سرماخوردگی، حساسیت، مشکلات تنفسی، عفونت گوش و حتی مرگ شود.
- هرگز داخل منزل سیگار نکشید.
- در بعضی قسمتهای کانادا استعمال دخانیات در اتومبیل و یا کامیون هنگامی که کودک داخل آن است، خلاف قانون می باشد.

نوزاد سالم‌تان

زمان حمام کردن

- حمام کردن می‌تواند برای شما و نوزادتان مفید باشد. با کمی برنامه‌ریزی می‌توان انجام آنرا ساده تر نمود. ابتدا تمام چیزهای مورد نیاز را در یک جا جمع کنید.
- شیردادن به نوزادان قبل از حمام، احتمال تهوع وی را در حین حمام کردن، کم می‌نماید.
- نیازی به حمام روزانه نوزاد نمی‌باشد. در فواصل بین دفعات حمام، صورت وی را پس از هر بار شیرخوردن و محدوده قرار گرفتن پوشک را پس از هر بار تعویض آن، تمیز نمایید.

حمام با اسفنج (ابر حمام)

- نوزاد خود را می‌توانید در هفته اول و یا دوم تولد و در صورتیکه به راحتی قادر به جابجایی او باشید، با ابر، حمام کنید.
- نوزاد پسری که ختنه شده را تا زمانی که کاملاً خوب شود با ابر تمیز کنید.
- از مراقب بهداشتی خود در مورد چگونگی مراقبت از نوزادان در شرایط بالا سوال کنید.

نکاتی برای حمام کردن کودک با اسفنج

- نوزاد را در حوله حمام پیچیده و فقط حوله را هر بار از روی قسمتی که می‌خواهید با اسفنج تمیز کنید کنار بزنید.
- سر نوزاد را نگه داشته و برای تمیز کردن هر چشم از یک پنبه گلوله شکل و یا مربع شکل تمیز که با آب مرطوب شده است استفاده کنید. چشم را به آرامی از گوشه داخلی چشم به سمت خارج تمیز کنید.
- مراقب قسمت نرم روی سر نوزاد باشید.
- صورت نوزاد را با یک لیف حمام نرم و آب گرم به آرامی تمیز کنید. گوش و چین‌های گردنش را فراموش نکنید.
- جدار خارجی سوراخ‌های بینی نوزاد و گوش‌های او را با یک لیف مرطوب تمیز کنید. دقت کنید آب وارد بینی و گوش‌هایش نشود.
- از صابون ملایم فقط در صورتیکه نوزاد عرق کرده و تن او بو می‌دهد استفاده کنید. شستشو و آبکشی را با دقت انجام دهید که صابون کاملاً از روی تنش پاک شود.
- همواره محدوده قرار گرفتن پوشک (بین دو پا) را از قسمت جلو به عقب تمیز کنید.
- از گوش پاک‌کن، پودر بچه و کرم مرطوب‌کننده استفاده نکنید.



شامپو زدن

- موهای نوزادان را یک یا دو بار در هفته شامپو بزنید.
- نوزاد را در یک حوله پنبه‌ای، بچه را در یک طرف آغوش خود نگه دارید.
- سر نوزاد را با دست خود نگه دارید.
- سر نوزاد را در بالای تشت شستشو نگه داشته و با دست آزادتان موهایش را خیس کنید.
- با مقدار بسیار کمی از صابون و یا شامپوی ملایم، روی سر نوزاد کف درست کنید.
- همه صابون‌ها را خوب آبکشی کنید. سر نوزاد را با یک حوله به آرامی خشک کنید.

Cradle Cap یا آگرمای پوست سر

- آگرمای پوست سر یا Cradle cap جوش‌های است که در سر بسیاری از نوزادان در ایجاد می شود که می‌تواند پوسته پوسته، فلس مانند و یا چرب باشد. معمولاً این جوشها، نوزاد را اصلاً اذیت نمی‌کند و بعد از چند ماه از بین می‌روند.
- اگر سر نوزادان آگرمادارد، شما می‌توانید مقدار کمی از روغن بچه (پارافین) به فرق سر نوزاد بمالید. به آرامی مالش دهید و سپس با شامپو بشوئید.

حمام کردن در وان

- تشتی پلاستیکی داخل کاسه دستشویی یا وان حمام قرار دهید و یا یک حوله یا زیرانداز لاستیکی را در کف یک لگن فلزی تمیز پهن کنید.
- نوزادان تا زمانی که قادر نباشند سر خود را بالا گرفته و پشتشان را صاف نگاه دارند، آمادگی لازم برای حمام در یک وان بزرگ را ندارند.

نکاتی برای حمام کردن بی خطر نوزادان

- در وهله اول، لوازم مورد نیازتان را آماده کنید.
- تشت را با مقداری آب گرم پر کنید.
- همواره نوزاد را تحت نظر داشته باشید. اگر در این حین، تلفن به صدا درآمد، اهمیت نداده و به آن پاسخ ندهید!
- از صندلی های حمام نوزاد استفاده نکنید.
- مواظب شیر آب باشید تا مبادا به سر نوزاد برخورد کند و یا تن او را بسوزاند.
- پس از هر مرتبه حمام کردن، تشت را شسته و ضد عفونی کنید.
- برای اطفال بزرگتر هرگز آب وان را بالاتر از کمرشان پر نکنید (زمانی که طفل نشسته است).

ملزومات حمام کردن

- صابون ملایم
- لیف تمیز
- پوشک و ملزومات پوشک کردن
- حوله های بزرگ و نرم
- پنبه های گلوله شکل
- لباس تمیز
- تشک نرمی برای خواباندن نوزاد پس از استحمام.

تعویض پوشک



ممکن است گاهی نیاز داشته باشید پوشک نوزادان را روزی ۱۰ مرتبه عوض کنید. پیش از آغاز این کار، تمام لوازم مورد نیازتان را در دسترس قرار دهید. شیئی را در مقابل نوزاد قرار دهید تا در حالی که شما پوشک او را عوض می‌کنید به آن نگاه کند. بعداً، زمانی که نوزاد قادر به نگاه داشتن اشیاء در دستانش گردید، اسباب بازی مورد علاقه اش را کنارش قرار دهید.

نکاتی برای تعویض پوشک

- پوشک را باز کنید. هر دو مُچ پای بچه را در یک دست نگه داشته و پاها را بلند کنید. پوشک کیف را بردارید و به کناری دور از دسترس او بگذارید.
- نوزاد را کاملاً تمیز کنید.
- برای پسرهای یک پوشک تمیز روی آلت تناسلی‌شان قرار دهید تا روی شما، دیوار و یا چیزهای دیگر در اطرافشان ادرار نکنند. آلت تناسلی شان را رو به پایین قرار داده و سپس پوشک تمیز را ببندید.

نکاتی برای تمیز کردن صحیح

- محدوده قرار گرفتن پوشک نوزاد را از جلو به عقب و به آرامی تمیز کنید.
- پاهای بچه را بالا نگه دارید تا بتوانید همه قسمت‌ها را دیده و به آنها دسترسی داشته باشید. چین‌های ران و باسن نوزاد را فراموش نکنید.
- پس از تمیز کردن، نوزاد را با یک حوله خشک و تمیز خشک کنید.
- به جز مواردی که مراقب بهداشتی شما توصیه به انجام آن نموده است در سایر موارد کرم و لوسیون مرطوب کننده را روی اندام جنسی نوزاد بکار نبرید.
- محلی را که در آن پوشک بچه را عوض کرده اید با استفاده از مواد بهداشتی تمیز نموده و یا با اسپری‌های ضد عفونی کننده، ضد عفونی کنید.
- بعد از هر مرتبه تعویض پوشک، دست‌هایتان را خوب بشوئید.
- در صورتیکه هرگونه علامت بر روی پاها و یا کمر نوزاد مشاهده شود، بدین معناست که پوشک زیادی محکم بسته شده است. پوشک را برای دفعات بعدی، کمی شل تر ببندید.
- دستمال‌های یکبار مصرف، پوشک‌های یکبار مصرف، صابون‌های لباس شویی، مواد سفید کننده و نرم کننده‌های پارچه می‌توانند پوست نوزاد شما را تحریک کنند.

ملزومات پوشک کردن

- پوشک تمیز
- گیره برای محکم کردن پوشک (در صورت نیاز)
- پنبه های گلوله ای و یا لیف تمیز - می توانید برای بچه های بزرگتر که پوست حساسی ندارند از دستمال های تمیز کننده استفاده کنید.
- لیف خشک
- پماد مخصوص تعویض پوشک (در صورت نیاز)
- زیرانداز مخصوص تعویض پوشک و یا پوشک پارچه ای اضافی

شستن البسه کودک

نوزادان به زندگی شما شادی و لذت و در عین حال مقدار زیادی لباس چرک برای شستن می آورند! توصیه هایی برای تمیز نگه داشتن لباس های نوزادان برایتان آورده شده است.

توصیه هایی برای شستن لباس



- همواره دستورات برچسب لباس کودک را پیروی کنید.
- از ماده شوینده ای استفاده کنید که هیچ رنگ و یا عطری نداشته باشد.
- پوشک های پارچه ای نوزاد را جداگانه بشوئید.
- از نرم کننده های پارچه و یا کاغذهای مخصوص خشک کن ها استفاده نکنید.
- لباسهای لک شده را از قبل خیس کنید اما از آب داغ برای این کار استفاده نکنید.
- لکه لباس را کاملاً برطرف کنید و سپس آن را در خشک کن قرار دهید.
- اگر برای از بین بردن لکه مجبور به استفاده از سفید کننده می باشید، قبل از پوشاندن به نوزاد، آن را دو مرتبه بشوئید. مواد سفید کننده ممکن است موجب تحریک پوست نوزاد شوند.

تغذیه نوزاد

پیش از خوراندن هرگونه ویتامین و یا داروهای تقویتی به نوزادان، با متخصص بهداشتی خود گفتگو کنید.

شیردادن از پستان

- تغذیه نوزاد از شیر پستان، معمول ترین روش غذا دادن به کودک شماسست.
- کودک شما در ماه اول تولد خود، هشت تا دوازده مرتبه در هر ۲۴ ساعت، از شیر مادر تغذیه خواهد کرد.
- هضم شیر مادر برای نوزاد آسان بوده و به او کمک میکند تا با بیماریها و عفونتها مبارزه کند.
- از متخصص بهداشتی خود سوال کنید که نوزاد شما چه مقدار ویتامین "د" نیاز دارد.



شیر

جایگزین های شیر مادر

- بهترین جایگزین شیر مادر برای نوزادانی که امکان تغذیه با شیر مادر وجود ندارد، خشک هایی است که می توانید از مغازه ها خریداری نموده و تا حدود ۹ تا ۱۲ ماهگی نوزاد استفاده کنید. اغلب متخصصین بهداشتی، شیر خشکی را پیشنهاد می کنند که از شیر گاو تهیه شده و آهن به آن افزوده شده باشد.

سلامت غذایی

نگهداری سالم شیر مادر

پس از دوشیده شدن شیر مادر از پستانش، میکروبیها می توانند در شیر مادر رشد کنند. در صورتیکه شیر را در محلی سرد و خنک نگهداری کنیم برای مدت بیشتری سالم می ماند.

- در دمای معمولی اتاق شیر مادر ۶ تا ۸ ساعت سالم می ماند.
- در یخچال، شیر مادر تا پنج روز سالم می ماند.
- در جا یخی یخچال، شیر مادر تا ۲ هفته سالم می ماند.
- در فریزر، شیر مادر تا ۳ تا ۶ ماه سالم می ماند.

درست کردن و استفاده از شیر خشک

دستور العمل های برجسب روی شیر خشک را پیروی کنید.

- شیر خشک را پس از انقضاء "تاریخ مصرف" روی قوطی استفاده نکنید.
- دستان خود را پیش از درست کردن شیر خشک، با آب و صابون بشوئید.
- مقدار کمی شیر درست کنید و آن را در ظرف تمیزی در یخچال نگهداری کنید.
- اگر شیر خشک درست شده بیش از دو ساعت در دمای اتاق مانده است، آن را دور بریزید.
- مقدار شیر خشک را با دقت اندازه گیری کنید. شیر خشک های آماده مصرف را با افزودن آب اضافی رقیق نکنید.

حرارت صحیح و استعمال شیر مادر و شیر خشک

- پس از گرم کردن، مایع را خوب تکان دهید و قبل از نوشاندن آن به نوزاد، حرارت آن را با ریختن چند قطره بر روی مچ خود امتحان کنید که ولرم باشد.
- از میکروویو برای گرم کردن مایعات و یا غذاهای نوزاد استفاده نکنید. غذا در میکروویو بصورت آرام گرم نمی‌شود. بنابراین غذا و یا مایعی که در میکروویو گرم شده است می‌تواند دهان و گلوئی نوزاد را بسوزاند.

روش گرم کردن شیشه در آب داغ

- روش ۱: شیشه را زیر آب داغ و روان شیر آب قرار دهید تا حرارت آن به مقدار دلخواه شما برسد. این کار ممکن است یک یا دو دقیقه بطول انجامد.
- روش ۲: آب را در یک قابلمه حرارت دهید. قابلمه را از روی حرارت بردارید و شیشه شیر را در آن قرار دهید تا گرم شود.

نوشیدن آب

- از متخصص بهداشت خود در مورد آبی که به نوزادتان می‌دهید و یا آبی که برای تهیه شیر خشک استفاده می‌کنید، سوال کنید.
- می‌توانید پس از شش ماهه شدن کودک، به او آب بنوشانید.
- قبل از استفاده از آب برای نوشیدن، آب سرد شیر را برای ۲ دقیقه باز نگه دارید تا لوله‌ها تمیز شوند.

حمل غذای نوزاد

- وقتی که همراه نوزاد مسافرت می‌کنید برای سرد نگاه داشتن غذا و یا شیشه‌های شیرشان از یخدان و یا بسته‌های ژل خنک کننده استفاده کنید.

بطری ها، پارچ ها و ظروف آشپز خانه

- ظرف‌های شیشه‌ای که لب پر شده و یا درشان زنگ زده را دور بریزید.
- هر چیزی که با غذای کودک تماس دارد را با آب داغ و مایع ظرفشویی شسته و کاملاً آب بکشید.
- به نوزادتان مستقیماً از پارچ غذا ندهید. مقدار کمی از غذا را در یک بشقاب تمیز قرار داده و از یک قاشق تمیز استفاده کنید.
- پوشک کثیف بچه را در ساک حاوی شیشه‌های شیر بچه و غذای او قرار ندهید.

بطری‌های پلاستیکی شیر بچه



- دولت کانادا استفاده از بطری‌های پلاستیکی کودک را که حاوی مادهٔ بیسفنول-A می باشد ممنوع کرده است.
- این مادهٔ شیمیایی در ساخت پلاستیک های شفاف و سخت بکار می رود. این ماده همچنین در لایهٔ داخلی بعضی از قوطی‌های مواد غذایی و یا نوشیدنی‌ها یافته می‌شود.
- به بطری‌های پلاستیکی که حاوی این ماده شیمیایی هستند آب داغ نریزید.
- همچنین، در ظرفهای پلاستیکی از این نوع، غذا گرم نکنید.

آغاز تغذیه با اغذیهٔ جامد

در ۶ ماهگی، کودک شما آماده است که علاوه بر شیر مادر، مقداری غذای جامد نیز میل کند. قبل از شروع تغذیه کودک با غذای جامد، با مراقب بهداشتی خود گفتگو کنید.



- برای خوراندن غذاهای جامد از قاشق استفاده کنید.
- در روزهای نخست، کودک ممکن است نتواند بیش از نصف یک قاشق چایخوری غذای جامد بخورد.
- در هر مرتبه، فقط یک نوع ماده غذایی جدید به کودک بدهید و قبل از یک ماده غذایی دیگر، ۳ تا ۵ روز صبر کنید.
- بیشتر نوزادان در کانادا، خوردن غذای جامد را با غلات مخصوص نوزادان که به آن آهن افزوده شده و با شیر مادر، شیر خشک و یا آب مخلوط گردیده است، آغاز می‌کنند.

خطرات خفگی

غذاهای که ممکن است باعث خفگی شوند عبارتند از:

- غذاهای کوچک و لزج، مانند...
- کشمش
- انگور
- آب نبات‌های سفت
- هات داک

آنهايي که سخت جویده می‌شوند، مانند...

- ذرت بوداده
- چپس
- تکه‌های گوشت
- هویج خام

یا ...

- هر غذایی که به اندازه انگشت کوچک نوزاد باشد.

مواد چسبناک، مانند...

- کره ی بادام زمینی

غذاهایی که اطفال نباید بخورند

برای اطفال زیر ۱ سال

- عسل
- سفیده تخم مرغ و یا تخم مرغ خام
- پرتغال، گریپ فروت، لیمو و لیمو ترش
- بادام زمینی و خشکبار درختی (بادام، پسته، گردو، فندق و ...)
- سویا
- کلوتن (پروتئین چسبناک در کدوم و جو)

برای همه اطفال

- شیر و آمپوئه خام (پاستوریزه نشده).

حساسیتهای غذایی

اگر در خلال ۲۴ ساعت پس از خوردن یک غذای جدید به نوزادتان متوجه موردی غیر عادی شدید، فوراً با متخصص بهداشتی خود تماس بگیرید.

علائم احتمالی حساسیت غذایی:

- مشکلات تنفسی
- یبوست
- اسهال
- قی
- جوش های قرمز پوستی
- چشمان پُر اشک
- سرفه
- آب ریزش بینی
- نفخ و یا گاز شدید معده
- گریه غیر معمول و یا بدخلقی شدید در طول روز.

دندان ها و لثه ها



دستورات زیر را عمل کنید تا به کودکان در داشتن یک لبخند زیبا کمک نمایید!

۰ تا ۶ ماهگی

- لثه‌های نوزادان را هر روز تمیز کنید.
- نوزادان را در حال نوشیدن بطری حاوی شیر، نخوابانید.

۶ تا ۱۸ ماهگی

- دندانهای نوزادان را هر روز تمیز کنید.
- آب میوه و شیر را بجای بطری، در یک فنجان بی دار به کودک بدهید.
- جهت معاینه عمومی به دندانپزشک مراجعه کنید.

نحوه تمیز کردن دهان نوزاد

- یک تکه پارچه و یا تکه‌ای تنزیب (گاز پانسمن) را دور انگشت خود پیچید.
- لثه‌های کودک را از عقب به جلو به آرامی و ملایمت مالش داده و تمیز کنید و باقی مانده شیر یا شیر خشک را از دهان وی خارج نمایید.
- بمجرد رویش دندان در دهان کودکان، از یک مسواک کوچک، نرم و مرطوب برای تمیز کردن دندان ها استفاده کنید.

مبارزه با بیماری

واکسن‌ها از ویروس‌ها و باکتری‌های ضعیف شده ساخته می شوند. واکسن‌ها ممکن است بصورت تزریقی (که آمپول نیز نامیده می‌شود) و یا بصورت قطره خوراکی تجویز شوند. واکسن‌ها به بدن کودکان کمک می‌کنند تا پادتن لازم جهت حفاظت در برابر بیماریها را تولید کند.



واکسن های مصرفی در کانادا کاملاً مطمئن و بی خطر می باشند. واکسنها در بالاترین استانداردها تولید می‌شوند و مرتباً مورد بازرینی قرار می‌گیرند که از بی خطر و موثرتر بودنشان اطمینان حاصل شود.

مراقب بهداشتی تان می‌تواند به هرگونه سوال شما درباره بیخطر بودن واکسن پاسخ دهد.

منزل سالمندان



تختخواب نوزاد

- همه تختخوابهای نوزاد که پیش از سال ۱۹۸۶ ساخته شده اند خطرناک می باشند. از تختخوابهای فاقد پرچسب تولید استفاده ننمائید. از تختخوابهای دست ساز هم استفاده نکنید. از تختخوابی که قبل از سال ۱۹۸۶ ساخته شده است استفاده نکنید.
- فاصله بین نرده‌های تختخواب کودک بایستی ۶ سانتیمتر (۲/۳۸ اینچ) و کمتر باشد.
- آن قسمت از تختخواب کودک که تشک را نگاه می‌دارد باید بصورت ثابت به بدنه تخت متصل شده باشد.
- تختخواب نباید هیچ لبه تیزی داشته باشد که لباس کودک به آن گیر کند و یا قسمت شل شده، مقفود و یا شکسته ای داشته باشد.
- تشک تختخواب کودک بایستی سفت باشد. تشک باید کاملاً اندازه تخت بوده و ضخامتش بیش از ۱۵ سانتیمتر (۶ اینچ) نباشد.
- با بالا رفتن سن کودک، ارتفاع تشک تختش را از زمین کم کنید.

ایمینی تختخواب نوزاد

- پس از آنکه طفلتان را در تختخوابش خوابانید نرده‌های کثاره تخت را در جای خود قفل کنید.
- نوزادان باید همواره به پشت بخوابند، هرگز آنها را به صورت دمر ن خوابانید.
- گردن‌بند و یا پستانک بند دار را به دور گردن نوزاد ننندازید.
- تخت را دور از پنجره، پرده، سیم ها، چراغ‌ها و پریز برق قرار دهید.
- تشک نرم، بالش، کوسن، اسباب بازیهای نرم پارچه ای، یا "تور ضربه گیر اطراف تخت" را داخل تختخواب قرار ندهید.
- هنگامی که کودک اسباب بازی همراه خود در تختخواب دارد، وی را تحت نظر داشته باشید.
- تمامی اشیاء آویزان شده از بالای تختخواب را پیش از آنکه کودک بتواند به تنهایی بنشیند، بردارید.

خواب مطمئن

- مطمئن ترین مکان برای خوابیدن نوزادتان داخل یک تختخواب کودک بر روی یک تشک نرم و به تنهایی است.
- گهواره کودک تا شش ماهگی او، باید در کنار تختخواب یک فرد بالغ قرار داشته باشد.
- گهواره تا ۶ ماهگی و یا تا زمانی که نوزاد بتواند بنشیند بیخطر است.
- همواره کودک خود را خواه برای خواب شبانه و خواه برای چرت کوتاه، به پشت بخوابانید. هرگز نوزاد را به صورت دمر (روی شکم) و یا به پهلو ن خوابانید.
- هرگز نوزاد را برای خوابیدن، بر روی محل خواب بزرگسال یا کودک دیگر قرار ندهید.
- همواره محیطی بدور از دود سیگار برای نوزاد خود فراهم کنید.
- اسباب بازیهای نرم پارچه ای، متکاها، پتوها و لحافها می‌توانند صورت کودک را بپوشانند و باعث خفگی شوند.

محل تعویض پوشک

- بهترین محل برای تعویض پوشک نوزاد بر روی زمین یا یک زیرانداز ضد آب و یا روی یک حوله تمیز است.
- بعد از هر بار تعویض پوشک نوزاد، زیر انداز او را تمیز و ضد عفونی کنید. آن را با آب داغ و مواد پاک کننده تمیز کرده و سپس از دستمال پاک کننده و یا اسپری ضد عفونی کننده استفاده کنید.

بازی و اسباب بازیها



- هر شیء کوچکی که داخل لوله دستمال توالت جا شود، می تواند موجب خفگی کودک شود.
- اسباب بازیها و سایر اشیاء کوچک را از دسترس کودکان دور نگاه دارید.
- غالب کودکان اشیاء کوچک را در دهان خود قرار می دهند.
- اسباب بازیها را از اجاق، شومینه و بخاری دور کنید.
- از خرید اسباب بازیهای سیمدار یا اسباب بازیهای با بندهای بلند اجتناب کنید.
- اسباب بازیهای پُر صدا به شنوایی کودک آسیب میرساند.
- کودکان خود را تحت نظر داشته و به آنها نحوه استفاده صحیح و بیخطر از اسباب بازیهایشان را آموزش دهید.
- اسباب بازی بچه ها را واریسی کنید و هر کدام که خطرناک است دور بریزید.

بادکنک ها

- بادکنک می تواند موجب خفگی طفل شود.
- همیشه بادکنک ها و تکه های بادکنک های ترکیده را از دسترس اطفال دور کنید.
- وقتی که کودکان در میان بادکنک ها بازی می کند، او را کاملاً تحت نظر داشته باشید.

محل نگهداری اسباب بازی

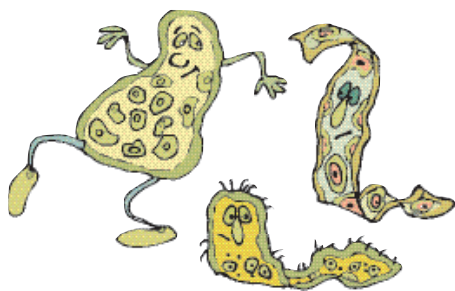
- افتادن در پوشهای سنگین روی سر و گردن کودکان می تواند باعث مرگشان شود.
- صندوقچه های عاری از هوا، چمدانها و یا جعبه ها می توانند موجب خفگی طفلی که به داخل آنها رفته است شوند.

اسباب بازی هایی که کودکان آنرا می رانند

- نوعی اسباب بازی راندنی انتخاب کنید که برای سن و توانایی کودک شما مناسب باشد. از چپ نشدن اسباب بازی در حین راندن نوزادتان مطمئن شوید.
- هرگز اجازه بازی با اسباب بازی راندنی در کنار پله، محل تردد خودروها، استخر شنا و یا هر محل خطرناک دیگری را ندهید.
- محیط بازی کودک را از هر شئی که ممکن است بر روی او بیفتد و یا او را زمین بزند پاک کنید.

نکاتی برای خرید اسباب بازیهای بی خطر

- برجسب روی اسباب بازی را بخوانید تا از بی خطر و مناسب سن کودکان بودنش مطمئن شوید.
- اسباب بازی هایی انتخاب کنید که محکم بوده و با کیفیت باشند.
- اسباب بازی هایی که سیم و یا بندهای بلندی دارند برای نوزادان و نوپاگان انتخاب نکنید.
- به مجرد بازکردن جعبه اسباب بازی، پوشش پلاستیکی دور جعبه را دور بریزید. این پوشش ها می تواند موجب خفگی کودک شود.



میکروب ها

- میکروب ها همه جا هستند. بواقع، اغلب میکروبها خوب هستند ولی برخی از آنها مضر و خطرناک می باشند.
- منبع اصلی میکروبها در خانه شما معمولاً انسان، حیوانات خانگی، غذا و آب است.
- میکروبها از طریق تماس با افراد، حیوانات و یا مایعات بدن که آلوده به میکروب است، منتشر می شوند.
- همچنین، شما می توانید میکروبها را از طریق دست خود به دهان، چشم و یا بینی تان منتقل کنید.
- برخی میکروبها به مانند گرد و غبار و یا قطرات کوچک، از طریق هوا جابجا می شوند. آنها می توانند از طریق سرفه، عطسه و یا صحبت کردن منتشر شوند.
- اکثر میکروبها بر روی یک سطح تمیز و خشک نمی توانند به مدت طولانی زنده بمانند. لیکن، تعداد بسیار کمی میکروب که روی یک سطح خیس باقی مانده باشند می توانند به سرعت تکثیر شوند.
- می توانید از طریق خشک و تمیز نگه داشتن سطوح، اسباب بازیها و لباسها از رشد میکروبها جلوگیری بعمل آورید.

تمیز و ضد عفونی کردن

- تمیز کردن و ضد عفونی کردن با یکدیگر تفاوت دارند و مترادف نیستند.
- تمیز کردن، میکروبها را از روی سطوح می زداید. ضد عفونی کردن بواقع میکروبها را از بین می برد.
- مکانهایی که در آن میکروبهای خطرناکی بسیاری وجود دارد و آن میکروبها میتوانند به دیگران سرایت کنند را ضد عفونی کنید.

در آشپزخانه

- این چهار مرحله ساده می تواند خطر سرایت بیماریها از طریق غذا را کاهش دهد.
- تمیز کردن: دست ها و سطوح به دفعات.
- جدا کردن: غذاهای خام، پخته و آماده مصرف را از یکدیگر جدا نگه دارید.
- پختن: غذاها را با درجه حرارت مناسب پزید.
- سرد کردن: غذا را بلافاصله در یخچال بگذارید.

در دستشویی

معمولاً کاسه توالت حاوی میکروب میباشد. لیکن، بیشترین احتمال آلودگی در سطوحی است که بیشتر از بقیه سطوح توسط افراد لمس می شوند مانند دسته سیفون، نشیمنگاه توالت فرنگی، شیرهای آب و دستگیره در توالت.



زمین و میلمان منزل

معمولاً زمین و میلمان منزل کمترین احتمال انتقال میکروب را دارند. ضد عفونی سطوح فوق تنها زمانی ضروریست که مایعات بدن مانند قی یا مدفوع روی آنها ریخته باشد. توجه داشته باشید که وقتی خردسالان و نوزادان، چهار دست و پا بر روی زمین راه می روند احتمال ورود عفونت به بدنشان بیشتر است. در صورت داشتن حیوان خانگی، این احتمال بالاتر نیز می رود..

حیوانات و حشرات

حیوانات خانگی

احتمال بسیار کمی دارد که سگ ها و گربه های سالم، افراد را بیمار کنند. اما، خزندگان مانند لاک پشتها، مارها و مارمولک ها می توانند به سادگی باکتری ها را به انسان منتقل کنند. می توانید این احتمال را با شستن دستانتان، تمیز نگاه داشتن محل نگهداری حیوان و اطمینان از واکسینه شدن بموقع آنها کم کنید.

- هرگز خردسالان و حیوانات را با هم تنها نگذارید.
- به کودکان نحوه رفتار با حیوانات خانگی را بیاموزید.
- در صورتیکه هرگونه حیوانی کودک شما را گاز گرفت و یا چنگ زد فوراً با مراقب بهداشتی تان تماس بگیرید.



حشرات و سایر آفات

حشرات و سایر آفات وارد خانه ما می شوند تا آب، غذا و یا مکانی برای زندگی بدست آورند. آنها می توانند جذب روشنایی، گرما، رطوبت، غذا و یا بوها شوند. با اطمینان از اینکه آفت را به خانه خود جذب نمی کنید از مشکلات بعدی جلوگیری کنید.

هنگامی که آفات وارد خانه شما شدند، معمولاً نیازی به سمپاشی نیست. صرفاً، مواد غذایی را از دسترس آنها دور و محل هایی که احتمال تخم ریزی آنها می رود را تمیز کنید.

توصیه‌هایی برای تمیز کردن بی خطر

- هرگز مدفوع خشک شده حیوانات را با جارو یا جارو برقی تمیز نکنید.
- مدفوع حیوانات را پیش از پاک کردن، ابتدا با محلول آب و مایع سفید کننده خیس کنید.
- از دستکش های لاستیکی و ماسک استفاده کنید.
- پس از اتمام تمیزکاری، دستهایتان را کاملاً بشوئید.
- البسه تان را تعویض کنید و سپس آنها را با آب داغ بشوئید.
- برای برداشتن جسد موش یا موش صحرایی حتماً از دستکش استفاده کنید.

از عدم دسترسی کودکان و حیوانات خانگی شما به تله و سموم حصول اطمینان کنید.

امنیت در اتومبیل

امنیت در خودرو بسیار مهم است. از آنجایی که عضلات گردن و پشت نوزادان ضعیف است، در هنگام مسافرت با خودرو، نیاز به مراقبت بیشتری دارند.



برای اطفال

- صندلی کودک رو به عقب، سر و گردن کودک شما را در هنگام تصادف با ترمز ناگهانی محافظت می نماید. در اولین مسافرت طفل با اتومبیل، صندلی کودک رو به عقب، بایستی بر روی صندلی عقب خودرو نصب شود. از صندلی کودک در تمامی مواقعی که طفل بر خودرو سوار است، ولو برای کوتاهترین مسیر، باید استفاده شود.
- از اینکه صندلی برای وزن و قد کودکان مناسب است اطمینان حاصل کنید.
- کودکی که البسه حجیم پوشیده است نمیتواند راحت در صندلی کودک بنشیند. اگر هوا سرد است و بایستی گرم نگه داشته شود، او را با لباسهای معمولی در صندلی خودرو بنشانید و سپس پتو بر رویش بکشید.
- صندلی کودک در خودرو باید کاملاً محکم بسته شده باشد. راهنمای کارخانه سازنده صندلی را با دقت خوانده و دستورات آن را انجام دهید.
- از مراقب بهداشتی خود در مورد صندلی کودک برای نوزادان زود متولد شده و یا نیازمند به مراقبت های ویژه سوال کنید.

برای کودکان نوپا

- هنگامیکه کودک شما رشد کرده و برای صندلی رو به عقب بزرگ شده است، بایستی برای او یک صندلی جدید در صندلی عقب خودرو نصب شود.
- از صندلی های بالا برنده (Booster seat) کودکان نباید تا زمانی که وزن آنها حداقل به ۱۸ کیلوگرم (۴۰ پوند) برسد استفاده شود.
- بعضی از استانها و مناطق کانادا برای استفاده از صندلی های بالا برنده (Booster seat) قوانین خاص خود را دارند.

برای تمام سنین

- کمر بند ایمنی صندلی کودک را روی شانه او قرار دهید.
- قلاب کمر بند را طوری تنظیم کنید که فقط یک انگشتان را بتوانید زیر کمر بند و سینه کودک جا بدهید (به اندازه کافی سفت باشد). قفل روی سینه باید به موازات زیر بغل کودک باشد.
- پس از تصادف، صندلی کودکی که در خودروی تصادف کرده قرار داشته، حتی اگر به نظر سالم می‌رسد بایستی تعویض شود. صندلی کودک دست دوم نخرید. می‌دانید چرا؟ زیرا از قرار داشتش در یک خودروی تصادف کرده مطمئن نیستید.

صندلی کودک را به درستی در اتومبیل نصب کنید

- از هر ۱۰ صندلی کودک در کانادا ۷ عدد به درستی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. ایرادات متداول شامل صندلیهایی که بصورت ایمن و صحیح در خودرو نصب نشده‌اند، صندلی‌هایی که کمر بند آنها شل است و صندلی‌هایی که قفل روی سینه در محل اشتباه قرار گرفته است می‌شود.
- مکان بازرسی رایگان صندلی کودک را از مرکز بهداشت عمومی محله خود سوال کنید

شرایط اضطراری

کمک های اولیه

نوزادان و خردسالان کوچکتر از آن هستند خطر را درک کنند و همیشه نمی‌توانند حرکات خود را کنترل کنند. اصلی ترین حوادثی که در خانه رخ می‌دهد عبارتند از سقوط از بلندی، سوختگی و مسمومیت.

برای موارد اضطراری آماده باشید تا بتوانید در موقع لزوم سریع عمل کنید.

جعبه کمک های اولیه

وجود جعبه کمک های اولیه در خانه تان و همچنین در خودروتان ضروریست. وسایل زیر را در جعبه قرار دهید.

داروها

- داروی ضد عفونی کننده (دستمال یا مایع ضد عفونی کننده مانند پرکسید هیدروژن)
- پماد آنتی بیوتیک
- آنتی هیستامین (ضد حساسیت)
- داروی ضد اسهال
- کرم آکسید روی (ضد گزیدگی حشرات)
- قرص های تب بر و مُسکن (ایبuprofen یا استامینوفن – هرگز آسپرین به کودکان ندهید).



ملزومات

- باند (انواع مختلف و در سایزهای مختلف)
- بسته های یخ فوری
- کتاب راهنمای کمک های اولیه
- گاز استریل (بصورت مسطح و یا لوله ای)
- دستکش های یکبار مصرف
- دهانه لوله تنفس مصنوعی (CPR) (قابل خرید از مراکز صلیب سرخ)
- سنجاق قفلی
- قیچی، انبرک و سوزن
- صابون یا ضدعفونی کننده دست
- دماسنج.

عملیات نجات از طریق تنفس مصنوعی (CPR)

- والدین باید بدانند که چه موقع و چگونه عملیات نجات از طریق تنفس مصنوعی (CPR) را انجام دهند.
- عملیات نجات از طریق تنفس مصنوعی (CPR) میتواند تنفس و گردش خون را تا رسیدن امداد پزشکی حفظ کند.
- برای بدست آوردن اطلاعات در مورد کلاسهای عملیات نجات از طریق تنفس مصنوعی (CPR) با صلیب سرخ محل زندگی خود تماس بگیرید.

مسمومیت

- از هر ۳ مورد مسمومیت در کودکان، ۲ مورد توسط داروها ایجاد می شود. داروهای مخصوص بزرگسالان ولو به مقدار بسیار کم می تواند برای کودک مهلک باشد.
- مواد پاک کننده خانگی، شوینده های دهان و لاک ناخن هم می توانند کودکان را مسموم کنند.

در صورتیکه فکر می کنید ممکن است کودکان شئی خطرناک و مضر بلعیده باشد، با مرکز اطلاعات مسمومیت و یا با ۹۱۱ تماس بگیرید.

تلفنهای تماس ضروری

نام خانوادگی تان:

شماره تلفن منزل:

آدرس منزل:

نزدیکترین چهارراه:

شماره های اضطراری

خدمات اضطراری: ۹۱۱

کنترل سموم:

آمبولانس:

آتش نشانی:

پلیس:

بخش اورژانس بیمارستان:

دکتر خانواده:

شماره تلفن دکتر خانواده:

دندانپزشک:

شماره تلفن:

داروخانه:

شماره تلفن:

بیمه درمانی

اطلاعات دولت:

سایر بیمه های درمانی:

نام بیمه شونده:

شماره بیمه نامه:

اعضای خانواده

نام کامل مادر:

شماره تلفن مادر:

نام کامل پدر:

شماره تلفن پدر:

نام کامل فرزند:

تاریخ تولد:

گروه خونی:

حساسیت ها یا وضعیت پزشکی:

نام کامل فرزند:

تاریخ تولد:

گروه خونی:

حساسیت ها یا وضعیت پزشکی:

نام کامل فرزند:

تاریخ تولد:

گروه خونی:

حساسیت ها یا وضعیت پزشکی:

نام کامل فردی برای تماس اضطراری:

نسبت وی با شما:

شماره تلفن:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

