



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی گیلان
بیمارستان امام رضا (ع) شهرستان شفت

خود مراقبتی در کودکان

تهیه کننده

محبوبه تعلیمی

زمستان ۱۳۹۸



فهرست

- ۴-۳.....خودمراقبتی در کودکان
- ۵.....گروه های غذایی
- ۱۰.....چرا شستشوی مرتب دست ها اهمیت دارد؟
- ۱۲.....بهداشت دست
- ۱۴.....پیشگیری از بیماری های واگیر
- ۱۶.....بهداشت دهان و دندان
- ۱۷.....روش درست مسواک زدن
- ۱۸.....روش استفاده از نخ دندان

خود مراقبتی کودکان چیست ؟

خود مراقبتی کودکان به این مفهوم اشاره دارد که هر کودکی باید بتواند در حد سن و سالش کارهایی را که منجر به سلامتی و بالا بردن بهداشت فردی می شود را انجام دهد و از برخی کارها که منجر به بیماری و به خطر افتادن سلامت روحی و جسمی می شود برحذر باشد. خود مراقبتی شامل پیشگیری از بیماری ها و انواع حوادث و مراقبت از خود در حین بیماری ها نیز می شود. البته باید گفت که در سنین خیلی پایین کودک توان هیچ گونه خود مراقبتی از خود ندارد که در این مواقع تا زمانی که کم کم توان خودمراقبتی به طور کامل را بدست می آورد بزرگترهای خانواده باید مراقب کودکان باشند.

پدر و مادر باید نکات سلامتی و انجام اموری که باعث خودمراقبتی می شود را پله پله به فرزندان بیاموزند. مثلا کودک یک ساله نمی تواند مسواک بزند اما والدین می توانند در موقعیتی مسواک بزنند که کودکشان عمل مسواک زدن را ببیند. بعد از مدتی برای کودک یک مسواک زیبا بخرند تا کودک با آن بازی کند و یا ادای مسواک زدن را در بیاورد ... و رفته رفته پیش روند تا کودک تا قبل از سن مدرسه مسواک زدن را به طور کامل یاد گرفته و انجام دهد.

کودک قبل از هر چیز خودمراقبتی را از والدین یاد می گیرد پس باید والدین نسبت به سلامتی خود کوشا باشند.

هر کار مثبت کودک در زمینه خود مراقبتی را باید مورد توجه قرار داد و حداقل با پاداش کلامی مانند آفرین پسر خوبم دختر گلم ... همراه کرد.

حتما آموزش های خودمراقبتی را با روی خوش و شادی همراه کنید نه با تحکم و تنبیه.

جنبه های مختلف خود مراقبتی

خود مراقبتی شامل جنبه های مختلفی است که عبارتند از توجه به وزن ، تغذیه سالم ، فعالیت بدنی ، پرهیز از دخانیات ، کنترل استرس ، توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر و راه های پیشگیری از آنها و مواردی از این دست.

لذا ما باید به سمتی برویم که همه افراد خانواده و جامعه منجمله کودکان و نوجوانان با اصلاح سبک زندگی خود بتوانند خودشان از سلامتشان مراقبت کنند و اگر هم با بیماری مواجه شدند بتوانند با اقدام های بموقع از شدت بیماری بکاهند و از تشدید عوارض بیماری کم کنند.

بطور مثال در سرطان های شایع دوران کودکی که درمان های طولانی مدت، دردناک و تهاجمی دارند می توان با پیشگیری از عوارض جانبی، تأثیرات مهم آن را بر کیفیت زندگی آنها شاهد بود لذا توجه به خود مراقبتی در اینجا اهمیت پیدا می کند.

هنگامی که خانواده ها مطلع و آگاه باشند می توانند با نگرانی کمتر، به سلامت کودک خود فکر کنند و کودکان نیز وقتی آرامش خانواده خود را می بینند می توانند شادمانه تر فرآیند درمان را طی کرده و آرزوهای آنها از بودن یا نبودن، به چگونگی زیستن در آینده تغییر کند.

با گروه های غذایی آشنا شویم:

شکل زیر نشان دهنده گروه های غذایی است که باید هر روز از آنها بخوریم. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای شکل که جای کمتری گرفته است به این معنی است که باید از این دسته

مواد غذایی کمتر بخوریم. هر چه از بالای شکل به پایین نزدیک می شویم جایی که گروه های غذایی اشغال می کنند بیشتر می شود که به این معنی است که باید از این مواد غذایی بیشتر بخوریم. با شناخت گروه های غذایی که در شکل می بینیم می توانیم برنامه غذایی سالمی داشته باشیم.

هرم تغذیه سالم



گروه های غذایی:

گروه نان و غلات: این گروه در پایین ترین قسمت شکل قرار گرفته است و شامل انواع نان ها، برنج و ماکارونی است. این گروه از مواد غذایی اصلی ترین منبع کسب انرژی بدن است.



گروه سبزی ها: در طبقه دوم این شکل گروه سبزی ها قرار دارد. سبزی ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند. این گروه شامل سبزی خوردن، کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی است.



گروه میوه ها: این گروه موادی غذایی در طبقه دوم قرار دارد. میوه ها منبع مهمی از ویتامین ها هستند و شامل انواع میوه ها، مانند سیب، پرتقال، گلابی، موز، انگور و ... است.



گروه شیر و لبنیات: در طبقه سوم شکل قرار دارد. مواد غذایی این گروه مانند شیر، دوغ، کشک، ماست و پنیر برای رشد استخوان و دندان مفید است.



گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه در طبقه سوم شکل قرار دارد و شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی) و تخم مرغ است.



گروه حبوبات و مغزها: این گروه در طبقه سوم قرار دارد و شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه و ماش) و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق و بادام زمینی) است.



در آخرین طبقه، مواد قندی و چربی قرار گرفته است. بهتر است از مواد این گروه کمتر استفاده کنیم

میوه بیشتر بخوریم:

هر روز سه بار میوه و از انواع مختلف آن بخوریم.

میوه ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
میوه های زرد، نارنجی و قرمز (مانند زردآلو، خرمالو، آلو، هلو و...) را بیشتر بخوریم.
به جای آب میوه، میوه بخوریم.

سبزی بیشتر بخوریم:

هر روز به همراه وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها، سبزی های پخته و خام مانند سبزی خوردن، سالاد کاهو، سالاد کلم، خیار و گوجه و ... بخوریم.
سبزی ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
هر روز از انواع مختلف سبزی ها مانند کلم، فلفل دلمه ای، سبزی های تیره (سبزی خوردن، اسفناج، کاهو)، سبزی های نارنجی و قرمز (هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و ...) بیشتر بخوریم.

هر روز شیر و لبنیات بخوریم:

هر روز لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) بخوریم زیرا برای رشد استخوان مفید است.
لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه بخوریم.
لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک بخوریم.
شیر، ماست و پنیر کم چرب بخوریم.

هر روز حداقل یک لیوان شیر بخوریم. حبوبات بخوریم

حبوبات مانند نخود، لوبیا، باقلا، لپه و ماش دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.

غذاهای پخته شده با حبوبات مانند: آش رشته، آش شله قلمکار، آش جو ، لوبیا پلو و ... را هفته ای ۲ ال ۳ بار بخوریم.

در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه)، غذاهایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخوریم.

بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و بخوریم.

به جای گوشت می توانیم غذاهایی که دارای حبوبات (عدس ، لوبیا و ...) و غلات (برنج و نان) هستند مانند عدس پلو یا لوبیا با نان بخوریم.

قند و شیرینی کم بخوریم:

خوردن زیاد مواد قندی و شیرین مانند آب نبات، شکلات، انواع پیراشکی و شیرینی موجب اضافه وزن، چاقی و مرض قند (دیابت) می شود.

قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها را خیلی کم بخوریم.

مصرف مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت ها و نوشابه ها و آدامس های دارای مواد قندی را کاهش دهیم.

بهتر است به جای انواع شیرینی، میوه های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه های خشک) را بخوریم.

به جای خوردن نوشابه های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه تازه و طبیعی و ... بخوریم.

به یاد داشته باشیم، شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار به اندازه حبه قند است که می تواند موجب ۱۰ اضافه وزن و چاقی بشود.

نمک کم بخوریم

مصرف زیاد نمک باعث ایجاد بیماری هایی مثل فشار خون بالا و سرطان می شود.

سر سفره بر روی غذا نمک نپاشیم

تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور و ... را کمتر بخوریم.

از انواع مغزها و آجیل های بدون نمک و بو نداده بخوریم. مانند پسته، فندق، بادام و ... بو نداده.

از والدین خود بخواهیم برای پخت غذا، از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنند.

به میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نپاشیم.

چرا شستشوی مرتب دست ها اهمیت دارد؟

شستن دست ها، یک راه موثر و راحت برای پیشگیری از انتقال بیماری ها و حفظ سلامت خود و دیگران است. نشستن دست ها موجب افزایش بیماری هایی مثل سرماخوردگی، اسهال و مسمومیت غذایی می شود.

به خاطر داشته باشیم:

میکروب ها با چشم دیده نمی شوند و ممکن است در محل هایی که به نظر تمیز می رسند، وجود داشته باشند. به عنوان مثال می توان به نمونه هایی از این مکان ها اشاره کرد از جمله

میز و نیمکت، لوازم تحریر، کیبورد کامپیوتر، دستگیره های در، کارت های بانکی، تلفن همراه، کلید برق دستگیره، اسباب بازی ها و پول و....

میکروب ها می توانند از طریق عطسه و سرفه به دست منتقل شوند: بعد از عطسه و سرفه داخل دست ها، میکروب ها به دست های ما منتقل می شوند سپس با مالش چشم ها، میکروب ها به چشم می رسند و باعث عفونت چشم می شوند و یا از طریق دست دادن، به دیگران منتقل می شوند.

شستن دست ها به سادگی می تواند از بروز بیماری هایی مانند سرماخوردگی و یا عفونت چشم پیشگیری کند.

انتقال آلودگی از دست ها به مواد غذایی: به طور معمول میکروب ها از طریق دست های آلوده، به مواد غذایی منتقل می شوند. این میکروب ها از طریق خوردن ماده غذایی وارد بدن ما شده و موجب بیماری می شوند. بهترین راه این است که قبل از اقدام به تهیه و خوردن هر ماده غذایی، دست های مان را به طور کامل و صحیح بشوییم.

موقعی که لازم است دست های مان را بشوییم:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل و بعد از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از افراد بیمار
- قبل و بعد از رفتن به توالت
- بعد از سرفه و عطسه داخل دست و یا زمانی که فرد، بینی خود را پاک می کند
- بعد از تماس با حیوانات و یا مدفوع و ادرار آنها
- بعد از دست زدن به مواد غذایی خام مثل مرغ، ماهی، سبزی و میوه نشسته
- بعد از تماس با ظرف غذای حیوانات
- بعد از تماس با زباله های منزل
- هنگام ورود به منزل

چگونه دست های مان را بشوییم:

- ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنیم.
- کف دست های خود را به هم بمالیم تا کف کند.
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوییم.
- بین انگشتان را از روبه رو بشوییم. نوک انگشتان را در هم گره کرده و با دست دیگر به خوبی بشوییم.
- شست دست را جداگانه و دقیق بشوییم. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوییم.
- در آخر، حتما مچ دست های خود را بشوییم.
- بعد از شستن، دست خود را با دستمال خشک کنیم.
- با همان دستمال که دست های مان را خشک کرده ایم، شیر آب را ببندیم و دستمال را در سطل زباله بیاندازیم.
- زمان شستن دست ها بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه باید باشد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت اورگانیست جهانی برای کودکان و نوجوانان



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیشگیری از بیماری های واگیر

بیماری های واگیری یا مسری بیماری هایی هستند که می توانند از طریق سرفه، عطسه، دست دادن، روبوسی، استفاده از وسایل شخصی افراد بیمار، خوردن مواد غذایی آلوده، آشامیدن آب آلوده و تماس با حیوانات آلوده به دیگران منتقل شوند. مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آبله مرغان و...

برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها باید به نکات زیر توجه کرد:

قبل از غذا خوردن و پس از توالت رفتن، دست های خود را با آب و صابون بشوییم.

هرگز با دست آلوده یا دستمال کثیف، چشمان خود را نمالیم. هرگز مداد، پاک کن و وسایل آلوده را در دهان خود نگذاریم. هر هفته ناخن های خود را کوتاه کنیم.

از دستفروش ها و دوره گردها خوراکی هایی مانند لواشک، بستنی یخی و آب میوه نخریم.

در زنگ تفریح از خوراکی هایی بخوریم که از خانه آورده ایم یا از بوفه مدرسه خریده ایم.

مدرسه خانه دوم ماست، آن را تمیز نگه داریم.

پس از آمدن از مدرسه، دست ها، صورت، پاهای خود را بشوییم و خوب خشک کنیم.

هر روز جوراب های خود را بشوییم. همیشه هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود

را با دستمال کاغذی بگیریم و بعد آن را در سطل زباله بیندازیم.

آب دهان خود را روی زمین نریزیم. در مدرسه، همیشه از لیوان و وسایل شخصی خودمان

استفاده کنیم. از ریختن زباله در محیط مدرسه خودداری کنیم.

از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنیم.

در کانال های آب، آب های جمع شده در سطح خیابان و مسیر، شنا و یا بازی نکنیم.

برای شستشوی دست و صورت و به خصوص چشم ها، از آب تمیز استفاده کنیم.

سبزی ها و میوه ها را قبل از خوردن، بشوییم و ضد عفونی کنیم.

شیر، پنیر، کره، خامه و بستنی پاستوریزه بخوریم.

حداقل هفته ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنیم.
از وسایل شخصی خودمان استفاده کنیم و هرگز از وسایل شخصی دیگران مانند حوله، لیوان، شانه و مسواک استفاده نکنیم.

با افراد بیمار روبوسی نکنیم، دست ندهیم و آنها را در آغوش .
نگیریم و حداقل یک متر از آنها فاصله بگیریم با دست به حیوانات، غذا ندهیم.
بعد از دست زدن به حیوانات، دست های خود را خوب بشوییم.
به حیوانات بیمار نزدیک نشویم.

بهداشت دهان و دندان:

دندان ها نقش مهمی در جویدن غذا، صحبت کردن و زیبایی صورت ما دارند برای اینکه دندان های سالمی داشته باشیم باید به نکات زیر توجه کنیم:

بهتر است بعد از هر بار خوردن مواد غذایی، دندان های مان را مسواک بزنیم. ولی باید حداقل دو بار در روز (شب قبل از خواب و صبح قبل و یا بعد از صبحانه) مسواک بزنیم.
به جای خمیر دندان از نمک یا جوش شیرین برای مسواک کردن استفاده نکنیم.

در صورتی که خمیر دندان در دسترس نداشتیم با آب خالی مسواک کنیم.

قبل از مسواک زدن حتما نخ دندان بکشیم.

مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کنیم.

مدت مناسب استفاده از هر مسواک، ۳ تا ۴ ماه است.

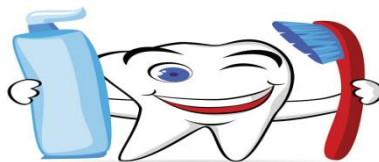
روش درست مسواک زدن:

ابتدا دهان را با آب بشوییم.

سپس به اندازه یک نخود از خمیر دندان را در موهای مسواک فرو ببریم.

برای اینکه تمام دندان ها مسواک شوند، بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنیم.

مثلا اول فک بالا، از سمت راست به چپ، بعد فک



پایین از چپ به راست را مسواک بزنیم.

دندان های فک بالا را با حرکت مسواک، از مجاور لثه به سمت پایین، تمیز کنیم .

با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین، سطوح داخلی دندان های جلو را مسواک کنیم.

سطوح چونده دندان های بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنیم.

دندان های فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوییم.

پشت دندان های جلو را با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنیم.

سطوح چونده دندان های پایین را مثل فک بالا، با عقب و جلو بردن.

هر نوبت مسواک زدن باید سه تا چهار دقیقه طول بکشد.

اگرچه مسواک زدن، مهم ترین و مؤثرترین راه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان است ولی برای پاک کردن کامل دندان ها به خصوص در سطوح بین آن ها، قبل یا بعد از مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنیم.

نخ دندان را می‌توانیم از داروخانه‌ها تهیه کنیم.

روش استفاده از نخ دندان:

قبل از استفاده از نخ دندان، ابتدا دست‌ها را با آب و صابون می‌شوئیم.

۳۵ سانتی‌متر از نخ دندان را جدا می‌کنیم.

مقداری از هر دو طرف نخ را در هر دو دست به دور انگشت می‌پیچیم.

نخ را به حالت شبیه اره کشیدن خیلی آرام به فضای بین دندان‌ها وارد می‌کنیم.

باید مراقب باشیم فشار نخ، لثه را زخم نکند.

پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندان‌ها کردیم ابتدا نخ را به کناره یکی از دندان‌ها تکیه می‌دهیم و با ملایمت به زیر لبه لثه می‌بریم و آن را به سطح کناری دندان می‌چسبانیم و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت می‌دهیم.

این کار را برای تمام سطوح دندان‌ها با دقت انجام دهیم.

حتماً یادمان باشد پشت آخرین دندان هر فک را مثل دندان‌های دیگر نخ بکشیم.

منبع:

۱. محمد کیا سالار. راهنمای خود مراقبتی برای سفیران سلامت. تهران: نشر مجسمه. ۱۳۹۷.

۲.