

مراقبتهای بهداشتی کودکان خردسال

منبع ترجمه:

A DICTIONARY OF BABY AND CHILD CARE

DR. SHANTI GHOSH



است با سرفه و سرماخوردگی، گلودرد، بروز دانه های زود گذر یا سرخچه همراه باشد. در برخی مواقع تب با زخمهایی بر روی لبها و دهان ظاهر شده، کودک دچار سردرد، کوفتگی و لرز می شود. آنچه که به عنوان پیشگیری به والدین توصیه می شود این است که تب کودک را با مصرف فرص آسیرین بچه پایین نگاه داشته، با حوله های سرد درجه حرارت بدنش را کاهش دهند و اگر چنانچه درجه حرارت بدن پایین نیامد و با استفراغ و سردرد مزمن همراه بود بدون اتلاف وقت باید به پزشک اطفال مراجعه کنند.

داروهای آنتی بیوتیک نمی توانند کمکی در مقابل تب های ویروسی باشند. بنابراین با مشاهده اولین علائم تب، دادن یک داروی آنتی بیوتیک به عنوان پیشگیری اولیه کاری غلط

تب های کودکان

اساسی ترین وظیفه ما والدین این است که همیشه تب کودکانمان را جدی بگیریم و آن را به عنوان مسأله و مشکلی که نشان از یک بیماری حاد عفونی در بدن کودک است تلقی کنیم. تب کودکان به عفونتهایی در درون یا بیرون بدن اشاره دارد و بسیاری از تب ها دارای علت ویروسی هستند. تب هایی که به مدت دو روز تا یک هفته ادامه می یابند کاملاً معمولی بوده، در دوران کودکی اتفاق می افتند. تب ممکن

همه قسمت‌های بدن آن قدر بایستی به نوبت با آب خنک پاشویه شده و خشک کرد تا درجه حرارت بدن در حد ۳۷ درجه سانتی‌گراد یا ۱۰۰ درجه فارنهایت قرارگیرد. در ضمن آب پاشویه بایستی خیلی سرد باشد که لرزش و ناراحتی کودک را فراهم نماید. بعد از پاشویه نیز باید بدن کودک را با لباس یا حوله‌ای خشک پوشاند.

برنامه غذایی کودکان تب دار

سیاری از مادران تصور می‌کنند که کودک را بایستی در خلال تب غذا داد و به همین منظور از دادن غذاهای سفت و جامد به کودکان خودداری می‌کنند، نان، کتندم و سایر حبوبات را خطرناک می‌دانند و آنان را فقط با غذاهایی آبیکی مثل سوپ برنج، سوپ جو، شیریا آب میوه تغذیه می‌کنند.

توصیه شده است که در خلال تب بچه‌ها بایستی به خوردن همه چیز تشویق شوند، زیرا در شرایط بیماری تب، اطفال به انرژی بیشتری نیاز دارند و اگر چنانچه اشتهای آنان ضعیف باشد که غالباً در هنگام بیماری چنین است، لازم است به آنان غذاهایی با پروتئین و ویتامین‌های مناسب از قبیل انواع سوپ، شیر، کنه، شیربرنج، فرنی و تخم مرغ جامد خورانده شود. اما مشکل عمده این است که اگر کودک هم علاقه به خوردن این گونه غذاهای سفت و جامد داشته باشد، اعتقادات غلط برخی مادران مانع خوردن این غذاهای لازم و مقوی می‌شود. یادآوری می‌نمایم هنگامی که بچه نمایی به جویدن غذاهای جامد نداشته باشد، غذا را می‌توان به گونه‌ای برای او نرم کرد که

و نادرست است، زیرا این داروها همیشه بایستی تحت نظر پزشک مصرف شوند و از خوردن یا خوراندن خود سرانه آن به کودکان جدا خودداری گردد.

چگونه درجه تب کودکان را پایین بیاوریم؟

کودک ممکن است از درجه حرارت بالای بدن بسیار ناراحت باشد و از سردرد و ناراحتی عمومی بدن شکایت کند. آسپرین یکی از بهترین داروهای ضد تب است که تقریباً ۰.۶ میلی‌گرم آن برای مصرف روزانه می‌تواند کافی باشد. بنابراین قرصهای آسپرین بچه ۱۵ میلی‌گرمی به عنوان مقدار دارویی که در یک روز به مدت ۳ تا ۴ بار تکرار شود بسیار مناسب است. همچنین یک قرص معمولی آسپرین را به وسیله خرد شدن یا پودر کردن به مقدار مورد نیاز در وعده‌های مختلف می‌توان مصرف کرد. استامینوفن و پاراستامول داروهای مفید دیگری هستند که برای پایین آوردن درجه حرارت بدن و تسکین دردهای بچه‌ها مفید هستند. همچنین مصرف این داروها در شکل قرص کودکان یا شربت‌های قطره‌ای ارزشمندتر است.

کودکان بایستی هنگام تب در محلی خنک قرار گیرند و از پوشاندن زیاد آنان خودداری شود. آنان را می‌توان در زیر یک پتکه یا در یک اتاق خنک نگهداری کرد. درجه تب کودکان را می‌توان به وسیله "پاشویه" بدن با آب خنک پایین آورد. لازم است به خاطر بسپاریم برای اینکه پاشویه مؤثر باشد همه بدن را پاشویه نماییم. برخی از مادران صرفاً با گذاشتن یک پارچه خیس بر روی پیشانی یا سر کودکان انتظار دارند که تب آنان پایین بیاید، در صورتی که

حرارت پوست بدن در هوای اتاق، خشکی و عرق زدگی پوست متفاوت است. بهترین روش ثبت درجه حرارت بدن کودکان خردسال، از طریق قراردادن دماسنج در راست روده نوزاد است.



طریقه استفاده از دماسنج طی

قبل از استفاده از دماسنج از ضد عفونی شدن و تمیزی آن مطمئن شده، آن را بخوبی تکان دهید. بعد از جرب کردن آن با یک روغن تمیز با وازلین، پاهای نوزاد را بالانگاه داشته و حدود ۳ سانتی متر دماسنج را در رکتوم طفل قرار دهید و پس از یک دقیقه بیرون آورید و آن گاه با کهنه ای آن را تمیز کرده، بلافاصله قرائت نمایید. بدیهی است هرچه حرارت دماسنج از ۳۷ درجه سانتی گراد بیشتر باشد، به همان نسبت تب طفل شدیدتر و خطرناکتر است و در صورتی که بموقع درمان نشود آسیبهای جانی در بردارد.

پاورقی:

بخش انتهایی روده، بزرگ 1-RECTUM

مجبور به جویدن نباشد. بچه‌ها در هنگام تب آب زیادی اربدن خود دفع می نمایند و زمانی که درجه تب بالا باشد، کودکان شدیداً احساس تشنگی می کنند. بنابراین برای خنثی کردن تبخیر مایعات ناشی از تب کودکان، بایستی مقدار مناسبی آب میوه یا مایعاتی دیگر به بیمار خورانید. باورهای مادران در جلوگیری از خوردن غذاهای جامد، ریشه‌های عمیق در بیماری تیفوئید با تب حصه دارد. و به همین خاطر در خصوص تب های غیر سیفونیدی هم از مصرف مواد غذایی بسیار مفید مثل برنج، گوشت، ماهی، تخم مرغ و بسیاری از غذاهای جامد دیگر خودداری می نمایند.

ثبت درجه حرارت بدن

درجه حرارت بدن کودکان سالم تقریباً در حد ۹۸/۴ درجه فارنهایت یا ۳۷ درجه سانتی گراد است که به طور ثابت و غیر قابل تغییر باقی نمی ماند، بلکه در اوقات مختلف شبانه روز، هنگام استراحت یا بازی و در یک موقعیت آب و هوایی خاص اندکی تغییر می کند. همچنین گرمی بدن کودکان با همدیگر تفاوت قابل ملاحظه‌ای دارد. به همین خاطر توصیه می شود که درجه حرارت بدن کودکان را در حالت آرامش و استراحت ثبت و یادداشت نمایند.

برای ثبت درجه حرارت بدن می توان دماسنج طی را در دهان، کشاله ران، زیر بغل یا داخل "رکتوم" (اطفال قرارداد نا اطلاع دقیقی به دست آید. معمولاً درجه حرارت رکتوم یا راست روده در بالاترین حد است و حدود یک درجه فارنهایت از دهان گرمتر است. درجه

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

واحد انتشارات

"نشریه پیوند"

پیوندان را با "نشریه پیوند" بیشتر کنیم.

پیوند حاصل دیدگاههای تربیتی جمعی از اساتدان و صاحب نظران تعلیم و تربیت و مربیان مجرب کشور است.

پیوند با بهره گیری از تعالیم عالییه مکتب اسلام، حاوی مهمترین مباحث آموزشی، روشهای تربیتی و یافته های روان شناسی و علوم تربیتی است.

برای این که همراه پیوند تقدیم حضورتان بشود، لطفاً برگ اشتراک زیر را تکمیل کنید و به دفتر نشریه پیوند ارسال فرمائید.

 انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران تقاضای اشتراک مجله آموزشی و تربیتی پیوند		 نشریه پیوند
نام و نام خانوادگی:	میزان تحمیلات:	س:
شغل:	<input type="checkbox"/> متقاضی اشتراک جدید <input type="checkbox"/> متقاضی تجدید اشتراک	
نشانی: استان:	شهر:	خیابان:
کد پستی:	تلفن:	امضاء:
لطفاً مبلغ ۲۰۰۰ ریال برای اشتراک یکساله پیوند (۱۲ شماره) به حساب ۸۰۴ بانک صادرات شعبه ۱۰۴۳ خیابان فلسطین، جزاوار واریز نموده، رسید آن را همراه با این برگ به نشانی تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، پلاک ۱۸۶ دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۴۲-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.		
تلفن مجله ۶۴۰۷۱۱۶ و ۶۴۸۷۷۰		
« در صورت تغییر آدرس سرپا » دفتر مجله را مطلع فرمائید.		

