

به نام خدا

# از تب تا لبخند ، راهنمای پرستاری از کودکان در منزل

مؤلفان :

پروین بابایی

مطهره نقی زاده عباس آباد

علیرضا کریمی

ویراستار علمی : مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه: بابایی، پروین، ۱۳۶۲  
عنوان و نام پدیدآورندگان: از تب تا لیخند، راهنمای پرستاری از کودکان در منزل/ مولفان پروین بابایی، مطهره نقی زاده عباس آباد، علیرضا کریمی  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۲-۰  
شناسه افزوده: نقی زاده عباس آباد، مطهره، ۱۳۷۸  
شناسه افزوده: کریمی، علیرضا، ۱۳۸۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: از تب تا لیخند - راهنمای پرستاری - کودکان در منزل  
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳  
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: از تب تا لیخند، راهنمای پرستاری از کودکان در منزل  
مولفان: پروین بابایی - مطهره نقی زاده عباس آباد - علیرضا کریمی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۸۲-۰  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

مقدمه ..... ۹

**فصل یکم : اصول تغذیه و رشد سالم در کودکان** ..... ۱۱

تشخیص کمبود ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی ..... ۱۸

تشخیص مصرف بیش از حد ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی ..... ۱۹

تأثیر رژیم غذایی مادر شیرده بر شیرخوار ..... ۲۱

تأثیر نحوه تغذیه با شیشه بر شیرخوار ..... ۲۲

**فصل دوم : بهداشت فردی و پیشگیری از بیماری ها** ..... ۲۷

۱. خلق داستان و شخصیت پردازی: نبرد قهرمانان با میکروبها..... ۲۷

۲. جادوی حواس پنجگانه: یک تجربه لذت بخش بسازید ..... ۲۷

۳. علم را به بازی تبدیل کنید: آزمایش ساده فلفل ..... ۲۸

۴. ایجاد روتین های بصری و قابل پیش بینی ..... ۲۹

۵. دروازه های سلامت: مراقبت از مرواریدهای شیری و دائمی ..... ۲۹

دوران نوزادی (پیش از رویش دندان ها): سنگ بنای عادات سالم ..... ۲۹

از اولین مروارید تا دو سالگی: آشنایی با مسواک ..... ۳۰

دوره پیش دبستانی (۲ تا ۶ سالگی): استقلال تحت نظارت ..... ۳۰

سنین مدرسه (۶ سال به بالا): مسئولیت‌پذیری و مراقبت از دندان‌های

دائمی ..... ۳۱

نقش کلیدی تغذیه و مراجعات منظم دندانپزشکی ..... ۳۱

فراتر از دست: تکنیک‌های پوشش مؤثر ..... ۳۲

نقش دستمال کاغذی: استفاده و دفع صحیح ..... ۳۳

اهمیت شستشوی دست‌ها: پایه‌ای برای سلامت ..... ۳۳

ایجاد عادات مثبت و دوستانه ..... ۳۴

حمام کردن: فراتر از تمیزی، محافظت از پوست ..... ۳۴

حفظ سلامت پوست و پیشگیری از تحریکات ..... ۳۵

ایجاد آگاهی در مورد میکروب‌ها: زبانی ساده و قابل فهم ..... ۳۷

اهمیت تمیز نگه داشتن وسایل در محیط‌های مشترک ..... ۳۸

آموزش روش‌های عملی تمیز کردن ..... ۳۸

توسعه عادات بهداشتی پایدار ..... ۳۹

## **فصل سوم: مدیریت تب و عفونت‌های تنفسی ..... ۴۳**

تب‌هایی که نیاز به توجه فوری پزشکی دارند ..... ۴۵

شناخت علائم تشنج در کودکان ..... ۴۵

اهمیت هیدراتاسیون در کودکان بیمار ..... ۶۰

نشانه‌های کم‌آبی در کودکان	۶۰
راهکارهای تشویق به نوشیدن مایعات	۶۱
نکات مهم در ارائه مایعات	۶۲
<b>فصل چهارم : مراقبت از کودکان با اختلالات گوارشی</b>	<b>۶۵</b>
اقدامات اولیه و حیاتی در منزل	۶۵
علائم عدم تحمل غذایی	۷۷
زمان مراجعه به پزشک	۷۹
<b>فصل پنجم : ایمنی کودک در خانه و پیشگیری از حوادث</b>	<b>۸۳</b>
<b>فصل ششم : سلامت روان و رفتاری کودک</b>	<b>۱۰۱</b>
تغییرات رفتاری	۱۰۱
واکنش‌های کلامی	۱۰۲
اقدامات در خانه برای کاهش علائم	۱۰۳
درک ریشه‌های پرخاشگری و لجبازی	۱۰۴
راهکارهای موثر و حمایتی در مواجهه با پرخاشگری و لجبازی	۱۰۵
ایجاد فضای فیزیکی ایمن و دلپذیر	۱۰۸
تقویت ارتباطات عاطفی مثبت	۱۰۸
ترویج استقلال و خودمختاری	۱۰۹

آموزش مدیریت هیجان‌ها و تاب‌آوری ..... ۱۰۹

تثبیت الگوهای رفتاری مثبت و تشویق ..... ۱۱۰

همدلی و پذیرش احساسات کودک ..... ۱۱۰

ایجاد حس کنترل و توانمندی ..... ۱۱۱

آموزش واقعیت در قالبی قابل فهم و آرامش بخش ..... ۱۱۱

ثبات و روال‌های اطمینان بخش ..... ۱۱۲

همدلی و پذیرش احساسات کودک ..... ۱۱۳

ایجاد حس کنترل و توانمندی ..... ۱۱۳

آموزش واقعیت در قالبی قابل فهم و آرامش بخش ..... ۱۱۴

ثبات و روال‌های اطمینان بخش ..... ۱۱۴

## **فصل هفتم : کمک‌های اولیه در شرایط اورژانسی ..... ۱۲۱**

اقدامات نجات دهنده برای نوزادان (زیر یک سال) ..... ۱۲۱

اقدامات نجات دهنده برای کودکان نوپا (بالای یک سال) ..... ۱۲۲

اقدامات فوری در حین تشنج ..... ۱۲۴

اقدامات ممنوعه در صورت سوختگی ..... ۱۲۹

## **فصل هشتم : واکسیناسیون و اهمیت آن در سلامت کودک ..... ۱۳۹**

کاهش درد و تورم در محل تزریق ..... ۱۴۳

مدیریت تب پس از واکسیناسیون ..... ۱۴۳

سخن پایانی ..... ۱۵۹

منابع ..... ۱۶۱



## مقدمه

دنیای کودکان، جهانی سرشار از شگفتی‌ها، پویایی و البته ظرافت‌های خاص خود است. هر پدر و مادری آرزومند سلامتی و نشاط فرزند دل‌بند خود است و بی‌شک، رویارویی با بیماری یا ناخوشی او، می‌تواند یکی از پراسترس‌ترین تجربیات زندگی باشد. در چنین لحظاتی، نیاز به آگاهی، اطمینان و دسترسی به اطلاعات معتبر و کاربردی، بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود.

کتاب "از تب تا لبخند: راهنمای پرستاری و مراقبت خانگی از کودکان" با هدف تبدیل اضطراب به اطمینان و ابهام به آگاهی، پا به عرصه وجود نهاده است. این اثر نه تنها یک کتاب، بلکه یک همراه قابل اعتماد برای تمامی والدینی است که می‌خواهند نقش فعال‌تر و آگاهانه‌تری در مسیر سلامت فرزندان خود ایفا کنند. با رویکردی کاملاً علمی و بر پایه آخرین یافته‌های پژوهشی، پروتکل‌های مراقبتی معتبر جهانی و تجربیات بالینی متخصصان برجسته اطفال، این راهنما به شکلی جامع و کاربردی تدوین شده تا شما را در لحظات حساس مراقبت از کودک در منزل یاری رساند.

تمرکز اصلی این کتاب بر توانمندسازی شما برای شناسایی زودهنگام علائم، انجام مراقبت‌های اولیه صحیح و علمی و اتخاذ تصمیمات آگاهانه در مواجهه با طیف وسیعی از مشکلات رایج سلامت کودکان است. از مدیریت دقیق تب با توجه به دستورالعمل‌های جدید، رویکردهای نوین در مواجهه با سرفه‌های مزمن و حاد، مراقبت‌های تنفسی در

منزل، تا راهکارهای به‌روز برای کنترل و پیشگیری از اسهال و استفراغ. همچنین، به نکاتی کلیدی در خصوص مراقبت از زخم‌ها، سوختگی‌های سطحی، آلرژی‌ها و واکنش‌های حساسیتی و حتی اقدامات اولیه در شرایط اورژانسی پرداخته‌ایم که می‌تواند تفاوت چشمگیری در بهبود سریع‌تر و حفظ آرامش کودک و والدین ایجاد کند.

ما معتقدیم که دانش صحیح و آگاهی درست، ابزار قدرتمندی در دست والدین است. این کتاب با پرهیز از خرافات و باورهای غلط رایج، و با تکیه بر شواهد علمی، به شما می‌آموزد چگونه با نگاهی تخصصی و در عین حال ساده و قابل فهم، علائم هشدار دهنده را تشخیص دهید، محیطی امن و آرامش‌بخش برای بهبودی فراهم آورید و در نهایت، مسیر دشوار بیماری را با مراقبت‌های صحیح خانگی به سمت لبخند دوباره و سلامتی کامل فرزندتان هدایت کنید. با مطالعه این راهنما، قدم به قدم همراه شما خواهیم بود تا از هر تب به لبخندی دوباره برسید و با اطمینان خاطر، شاهد رشد و بالندگی فرزند دلبندتان باشید.

## فصل یکم : اصول تغذیه و رشد سالم در کودکان

ارزیابی الگوی تغذیه نوزادان و شیرخواران یک فرایند پویا و مبتنی بر مشاهده دقیق است و صرفاً به میزان شیر مصرفی یا فواصل شیردهی محدود نمیشود. چندین نشانه کلیدی وجود دارد که والدین و مراقبان باید به آنها توجه کنند، زیرا میتوانند بیانگر نیاز به بازنگری و اصلاح در روش یا نوع تغذیه باشند.

یکی از مهمترین شاخصها، الگوی وزن گیری است. عدم رسیدن به وزن تولد تا دو هفتگی یا وزن گیری کمتر از حد انتظار بر اساس منحنی های رشد استاندارد، یک زنگ خطر جدی محسوب میشود. این موضوع میتواند ناشی از دریافت ناکافی کالری باشد که دلایل مختلفی دارد؛ از جمله تکنیک نادرست شیردهی، تولید ناکافی شیر مادر، یا نامناسب بودن نوع یا حجم شیر خشک.

تعداد پوشک های خیس و دفع مدفوع نیز معیار دقیقی برای ارزیابی کفایت شیر دریافتی است. یک شیرخوار سالم پس از هفته اول زندگی باید روزانه حداقل شش تا هشت پوشک را به خوبی خیس کند. ادرار باید بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد. ادرار غلیظ و زرد تیره میتواند نشانه کم آبی بدن باشد. همچنین، تغییرات ناگهانی و مداوم در قوام و رنگ مدفوع، مانند اسهال مزمن، یبوست شدید، یا مشاهده رگه های خون، میتواند به عدم تحمل یا

آلرژی غذایی، به ویژه در مورد پروتئین شیر گاو موجود در شیر خشک های رایج، اشاره داشته باشد.

رفتار شیرخوار حین و پس از تغذیه، اطلاعات ارزشمندی در اختیار ما قرار میدهد. شیرخواری که به طور مداوم حین شیر خوردن بی قراری میکند، سینه مادر یا شیشه شیر را رها کرده و دوباره با ولع به سمت آن باز میگردد، یا به کمر خود قوس میدهد، ممکن است از ریفلاکس معده یا سایر مشکلات گوارشی رنج ببرد. همچنین، نشانه های گرسنگی شدید بلافاصله پس از یک وعده کامل تغذیه یا برعکس، بی میلی شدید و خواب آلودگی بیش از حد که مانع از بیدار شدن برای شیر خوردن میشود، هر دو میتوانند حاکی از یک مشکل زمینه ای باشند.

در تغذیه با شیر مادر، کیفیت اتصال به سینه (Latch) اهمیت حیاتی دارد. یک اتصال ضعیف و سطحی نه تنها باعث دریافت ناکافی شیر توسط نوزاد میشود، بلکه میتواند منجر به درد و آسیب نوک سینه مادر نیز گردد. شنیدن صدای کلیک یا ملچ ملوچ در حین مکیدن، به جای صدای قورت دادن های عمیق و ریتمیک، میتواند نشانه یک اتصال نامناسب باشد.

در نهایت، علائم پوستی مانند اگزما، کهیر، یا بثورات جلدی مقاوم به درمان های معمول، به خصوص در شیرخوارانی که از شیر خشک استفاده میکنند، ممکن است اولین تظاهر

حساسیت غذایی باشد. این نشانه‌ها در کنار علائم تنفسی مانند خس خس سینه مداوم یا آبریزش بینی، نیازمند بررسی دقیق تر و احتمال تغییر نوع شیر خشک به فرمولاهای هایپوآلرژنیک هستند.

با گذر از دوران شیرخوارگی و ورود به دوره نوپایی، ماهیت چالش های تغذیه ای به شکل بنیادین تغییر میکند. دیگر نگرانی اصلی، تکنیک شیردهی یا حجم شیر دریافتی نیست، بلکه مواجهه با پدیده ای به نام انتخاب گری در غذا (Picky Eating) است که بخش طبیعی از فرایند رشد و استقلال طلبی کودک محسوب میشود. در این مرحله، کودک می آموزد که بر بدن و انتخاب های خود کنترل دارد و غذا به یکی از اولین عرصه های اعمال این استقلال تبدیل میشود. بنابراین، رویکرد والدین باید از تمرکز صرف بر "تغذیه کردن" به "ایجاد یک رابطه سالم و پایدار با غذا" تغییر یابد.

یک اصل طلایی در این زمینه، تفکیک مسئولیت هاست. مسئولیت والدین تعیین چه غذایی، چه زمانی و کجا سرو شود، است. در مقابل، مسئولیت کودک این است که تصمیم بگیرد آیا چیزی از غذاهای ارائه شده بخورد و چه مقدار بخورد. این راهبرد فشار را از روی کودک و والدین برمیدارد و از تبدیل شدن میز غذا به میدان نبرد جلوگیری میکند. والدین باید وعده های غذایی و میان وعده های منظم و مغذی را در یک محیط آرام و بدون حواس پرتی (مانند تلویزیون یا تبلت، گوشی موبایل) ارائه دهند. در هر وعده، حداقل یک

غذای مورد علاقه کودک را در کنار غذاهای جدید یا کمتر محبوب قرار دهید تا اطمینان حاصل شود که او هرگز گرسنه نخواهد ماند.

راهبرد کلیدی دیگر، مواجهه مکرر و بدون فشار است. ممکن است یک کودک نوپا برای پذیرش یک طعم یا بافت جدید به ده تا پانزده بار دیدن و امتحان کردن آن نیاز داشته باشد. هر بار که غذای جدیدی ارائه می‌دهید، حتی اگر کودک فقط به آن نگاه کند، آن را لمس کند یا بو بکشد، یک گام مثبت برداشته شده است. هرگز کودک را مجبور به خوردن، تهدید یا برای خوردن یک غذا به او جایزه ندهید. این روش‌ها می‌توانند اضطراب مرتبط با غذا را افزایش داده و نگرش منفی نسبت به آن غذا یا حتی کل فرایند غذا خوردن ایجاد کنند. به جای آن، الگوی خوبی برای او باشید؛ وقتی کودک میبیند شما با لذت انواع غذاهای سالم را می‌خورید، احتمال اینکه او نیز تمایل به امتحان کردن پیدا کند، بیشتر میشود.

برای اطمینان از دریافت مواد مغذی، به جای تمرکز بر یک وعده غذایی، به الگوی تغذیه کودک در طول یک هفته نگاه کنید. کودکان نوپا معمولاً در یک روز ممکن است از یک گروه غذایی بیشتر و از گروه دیگر کمتر بخورند، اما در طول یک هفته این تعادل را برقرار میکنند. ارائه انواع غذاها از گروه‌های اصلی غذایی (پروتئین‌ها، غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات) بهترین تضمین برای دریافت طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد

معدنی است. اندازه سهم غذای کودک نوپا بسیار کوچکتر از بزرگسالان است؛ یک قانون سرانگشتی خوب، یک قاشق غذاخوری از هر گروه غذایی برای هر سال از سن کودک است. ارائه حجم زیاد غذا میتواند برای کودک دلهره آور باشد و اشتهای او را کور کند.

در نهایت، مشارکت دادن کودک در فرایند تهیه غذا میتواند کنجکاوی و تمایل او را به امتحان کردن غذاهای جدید افزایش دهد. از او بخواهید در شستن سبزیجات، هم زدن مواد یا چیدن میز کمک کند. این حس مالکیت و مشارکت، غذا را برای او جذاب تر میسازد. همچنین، به نوشیدنی های کودک توجه کنید. مصرف بیش از حد شیر یا آبمیوه بین وعده های غذایی میتواند اشتهای کودک را برای وعده اصلی کاهش دهد. آب بهترین نوشیدنی بین وعده ها است و شیر باید به عنوان بخشی از وعده غذایی یا میان وعده و در حد متعادل مصرف شود.

در راستای راهبردهای کلیدی برای ایجاد رابطه ای سالم و پایدار با غذا در کودکان نوپا، تشویق به مصرف انواع میوه ها و سبزیجات نیازمند رویکردی صبورانه و خلاقانه است. اصل کلیدی در این زمینه، مواجهه مکرر و بدون فشار است. همانطور که اشاره شد، ممکن است کودک برای پذیرش طعم یا بافت جدیدی به ده تا پانزده بار تجربه نیاز داشته باشد. این به معنای ارائه مداوم انواع میوه ها و سبزیجات در وعده ها و میان وعده های مختلف است، حتی اگر در ابتدا مورد استقبال قرار نگیرند.