

کودک سالم



تهیه و تنظیم: گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

با نظارت جناب آقای دکتر ناصر صادقیان

ارتقا سلامت، شامل بررسی تغییرات جسمی، روانی و احساسی از تولد تا پایان نوجوانی است. فرآیند تکاملی، منحصر به هر مرحله از تکامل بوده و بررسی مستمر برای مداخله سریع در زمان پیدایش مشکلات، ضروری است. تغییر در ویژگی های دموگرافیک جمعیت، ساختار خانواده، درآمد، سطح تحصیلات و شاخص های فرهنگی، به طور مستقیم بر سلامت کودکان تاثیر دارد.



سلامت پدیده پیچیده ای است. سازمان بهداشت جهانی، سلامت را شرایط مناسب فیزیکی، روحی، روانی و اجتماعی معنی کرده است، بنابراین تنها نبودن بیماری، معیار سلامت نمی باشد.

هدف اصلی مراقبت از کودکان، ارتقا کیفیت مراقبت سلامت کودکان و خانواده هایشان است.



در هیچ زمانی از زندگی، تغییرات فیزیکی و پیشرفت های تکاملی انسان، به اندازه دوران شیرخوارگی، پرماجرا و شگفت انگیز نیست. رشد شیرخواران در طول سال اول تولد و به خصوص در 6 ماه اول بسیار سریع است. در پنج ماهگی، وزن نوزاد دو برابر زمان تولد می شود و متوسط قد در 6 ماهگی حدود 65 سانتی متر است. رشد سر سریع بوده و شاخص مهمی برای رشد مغز می باشد، به طوریکه در پایان سال اول زندگی، وزن مغز دو و نیم برابر می گردد. در طی شیرخوارگی، حدت بینایی به تدریج بیشتر می شود و تطابق دید دو چشمی (ثابت شدن دو تصویر از هر چشم به صورت یک تصویر در مغز، از هفته ششم آغاز و در 4 ماهگی کامل می شود) حاصل می گردد. در 6 ماهگی، شیرخوار به تصویر دارای چشم، علاقه بیشتری نشان می دهد.



در طول شیرخوارگی، سرعت تنفس، کاهش می یابد و نسبتاً ثابت می ماند. شیرخواران به طور کلی، به دلیل ساختار خاص سیستم تنفسی و راه موجود بین حلق و گوش میانی، مستعد عفونت های تنفسی هستند. خون سازی به آرامی و در طول نیمه اول شیرخوارگی، افزایش می یابد. نوزادان و شیرخواران، از نظر هضم مواد در سیستم گوارشی، محدودیت هایی دارند و شیر انسان دارای ترکیباتی است که موجب می شود که شیرخوار بتواند در ماه های اول زندگی، حداکثر مواد مغذی را دریافت نماید. در طول این مدت زمان، عمل مکیدن و بلع و تنفس کامل تر شده و رویش دندان ها آغاز می شود. شیر خوار در حال تکامل حرکات ظریف است.



ابتدا چنگ زدن به اشیا، غیر ارادی است و سپس از 3 ماهگی ارادی می گردد و در طی ماههای بعدی گرفتن اشیا با دست جای خود را ذ به گرفتن اشیا با انگشتان می دهد، به طوریکه در 10 ماهگی، گرفتن اشیا با انگشتان را به خوبی انجام می دهد. در 6 ماهگی مهارت های دستی شیرخوار زیاد شده به طوریکه می توانند با دست پاهای خود را بگیرند و به سمت دهان ببرند. در سن 4 تا 6 ماهگی کنترل سر به خوبی برقرار می شود، در سن 8 ماهگی بدون حمایت و به تنهایی می نشینند، در 9 ماهگی با خزیدن حرکت می کند و در 11 ماهگی می تواند با نگه داشتن دیوار و مبل ها و یا با نگه داشتن هر دو دست، راه بروند.



تکامل شیرخوار از بدو تولد تا یکسالگی : بدو تولد: نوزاد در زمان تولد قدرت مکیدن و بلعیدن دارد.

یک ماهگی: لبخند می زند شروع به گردن گرفتن می کند با چشم به دنبال صدا می گردد.

سه ماهگی: لبخند معنا دار است گردن می گیرد، جسم متحرک را با چشم دنبال می کند، وقتی چیزی در دست اوست آن را می گیرد و از خود صداهای مختلف درآورده و شروع به دست و پا زدن می کند.

چهار ماهگی: در پاسخ به خنده دیگران می خندد. اگر از حالت خوابیده او را بلند کنید سر به پشت نمی افتد سر خود را به طرف صداها می چرخاند دستش را برای گرفتن اشیاء دراز می کند با چشم ها شیئی متحرک را تعقیب می کند والدین خود را می شناسد.



پنج ماهگی: با صدای بلند می خندد، به صدای ملایم موسیقی گوش می دهد، اشیاء را با دست می گیرد و به سمت دهان می برد بین 5-6 ماهگی غلت می زند. شش ماهگی تا هفت ماهگی: مادر خود را کاملاً می شناسد. نسبت به قیافه آشنا توجه نشان می دهد نسبت به غریبه ها واکنش می دهد اشیاء را از یک دست به دست دیگر می برد، شروع به خندیدن می کند از پشت به شکم بر می گردد به طرف صداها بر می گردد.

هشت ماهگی: بدون حمایت کسی خودش به راحتی می نشیند از حالت نشسته می تواند به پشت یا شکم بخوابد تقریباً تمام کودکان تا 9 ماهگی بدون کمک می نشینند. نخستین داندانها 6 تا 8 ماهگی ظاهر می شود ابتدا دندان پیشین در فک پایین و سپس در فک بالایی چهار دندان ظاهر می شود. نه ماهگی: خودش غذا می خورد ، بای بای می کند با دقت به صداهای آشنا گوش می دهد، بدون کمک می نشیند، اشیاء کوچک را بر می دارد.

ده ماهگی: چهار دست و پا می رود، چند لحظه بدون کمک می ایستد و اگر دو دستش را بگیرند راه می رود. یازده ماهگی: در حالت نشسته روی زمین می چرخد در حالی که دو دستش را گرفته اید می تواند راه برود.



تکامل روانی اجتماعی:

از تولد تا یکسالگی، اولین مرحله تنوری اریکسون، مطرح می گردد که حس اعتماد در مقابل حس عدم اعتماد است. این حس اعتماد، بر اساس اعتماد به خود، دیگران و جهان شکل می گیرد. اعتماد شیرخواران با رفع نیازهای تغذیه ای، آسایش، راحتی، تحریک و مراقبت تامین خواهد شد. شیرخوار و والدین باید درک کنند که برای تنظیم نیازها و جلوگیری از ناکامی متقابل، نیازهای خود را به طور رضایت بخشی برطرف نمایند. لازم به ذکر است که تامین سریع و بدون تاخیر خواسته های کودک، سبب سرخوردگی می گردد. در صورتی که والدین، همیشه قبل از ابراز شیرخوار، خواسته های او را برآورده سازند، شیرخوار هرگز یاد نمی گیرد که توانایی خود را برای کنترل محیط آزمایش کند.



در عین حال در صورتی که تاخیر در برآوردن نیاز شیرخوار، طولانی باشد، شیرخوار سرخوردگی دائمی را تجربه می کند و به تدریج، نسبت به تلاش های دیگران، برای تامین خواسته هایش بی اعتماد می شود. حس اعتمادی که در دوران شیرخوارگی به دست می آید، پایه و اساس موفقیت در مراحل بعدی زندگی است.



رشد و تکامل شناختی:

بنیانگذار این تنوری پیازه است. در طی این مرحله که مرحله حسی حرکتی نامیده می شود، شیرخواران از رفتارهای رفلکسی به رفتارهای تکراری ساده، به منظور فعالیت تقلیدی، پیشرفت می کنند.

اولین اتفاق این مرحله، جدایی است که طی آن شیرخوار یاد می گیرد، خودش را از محیط اطراف جدا کند.

دومین اتفاق مهم این مرحله، دستیابی به مفهوم دوام اشیا است (تشخیص این که اگر اشیا از میدان دید خارج گردند، هنوز وجود دارند.) سومین اتفاق مهم این مرحله، توانایی استفاده از نمونه های ذهنی است. این مساله به شیرخوار کمک می کند که بدون وجود خارجی یک شیئی بتواند آن را تصور و درباره آن فکر نماید.

والدین عزیز توجه نمایید: لمس کردن، برای تکامل شیرخوار ضروری است. شیرخواران حساسیت دهانی زیادی دارند که از طریق بردن اشیا به طرف دهان و مکیدن مشخص می گردد. شیرخواران، بازی های واقعی مانند قایم باشک را دوست دارند و تکرار کلامی و تقلید ژست های ساده را انجام می دهد. شیرخواران تمایل به بازی انفرادی دارند.



همیشه یکی از مشکلاتی که بسیاری از مادران درگیر آن هستند و غالباً در حال حساب و کتاب کردن و نمودارکشی و مقایسه به سر می برند، رشد و تکامل کودک است. مهم ترین نکته این است که باید بدانید سرعت رشد و تکامل کودکان متفاوت است و از نظر جسمانی، یادگیری، هوش و استعداد و با یکدیگر تفاوت دارند. و در نتیجه همه مراحل رشد و تکامل در تمام کودکان یکسان نمی باشد بنابراین هرگز کودک خود را با سایر کودکان که در اطرافشان هستند مقایسه نکنید. مثلاً کودکی ممکن است دندان در آوردنش زودتر باشد اما راه رفتن اش به نسبت دیرتر باشد.



رشد یعنی افزایش اندازه های فیزیکی بدن از جمله وزن و قد :- افزایش وزن : وزن طبیعی یک نوزاد در زمان تولد بین 2500 تا 4000 گرم است نوزاد در هفته اول تولد مقداری از وزن خود را از دست می دهد (در حدود 10%)، اما این کاهش وزن نگران کننده نیست، این کمبود وزن در هفته دوم جبران می شود و از زمانی که کودک بتواند به خوبی شیر بخورد و آن را هضم کند بر وزنش افزوده می شود. شما، ماه به ماه، متوجه افزایش وزن کودک، افزایش قد و بیشتر شدن توانایی های کودک خود خواهید شد. بطور تقریبی وزن کودک در 5 ماهگی 2 برابر زمان تولد، در یک سالگی 3 برابر و در دو سالگی 4 برابر زمان تولد است.

عوامل موثر بر رشد نوزاد: وزن تولد تغذیه درست وراثت مسائل عاطفی و روانی توجه: دو عامل ژنتیک و محیط زندگی تاثیر زیادی بر رشد نوزاد دارد. افزایش قد: قد نوزادان در زمان تولد حدود 45-55 cm است. و در یک سالگی حدوداً به 75 cm می رسد.



آسان ترین روش برای پی بردن به چگونگی رشد و ارزیابی سلامت کودک، وزن کردن منظم کودک می باشد.

سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند: وزن کودکان تا سن 36 ماهگی، هر ماه اندازه گیری شود. در کشور ما معمولاً کودکان را در سال اول زندگی هر ماه در سال دوم هر 2 ماه و در سال سوم هر سه ماه یکبار وزن می کنند. وزن کردن مرتب کودک، ثبت وزن او در کارت مخصوص مراقبت و رسم منحنی رشد به والدین کمک می کند تا از روند درست رشد کودک مطمئن شوند.

کارت منحنی رشد به بیان ساده سه حالت می تواند داشته باشد:

1. اگر وزن کودک هر ماه اضافه شده باشد و منحنی رشد صعودی داشته باشد نشانگر وضعیت مطلوب رشد و تغذیه کودک است.
2. اگر وزن کودک در چند مرحله ثابت و منحنی رشد به صورت افقی باشد، یک علامت هشدار دهنده است و باید به این امر توجه شود و نشان دهنده این مهم است که احتمال دارد نوزاد از نظر تغذیه وضعیت درستی نداشته باشد.
3. اگر وزن کودک کاهش پیدا کرده و منحنی رشد سیر نزولی داشته باشد، وضعیت خطرناک است و باید به پزشک مراجعه شود تا علل کاهش وزن بررسی شود.



شیر مادر در طول 6 ماه اول، کامل ترین رژیم غذایی برای شیرخوار محسوب می گردد. و به جز شی مادر، تنها ماده مورد نیاز مکمل ویتامین D و مکمل آهن می باشد. در صورت وجود علت معینی که به دلیل وجود آن شیرخوار نتواند با شیر مادر تغذیه گردد. جایگزین قابل قبول برای شیر مادر، شیر خشک تجاری غنی شده با آهن است.

شیر کامل گاو، شیر بدون چربی، شیر کم چربی گاو، شیر سایر حیوانات و شیرهای ساختگی، به عنوان منبع تغذیه شیرخوار قابل قبول نیستند، زیرا قابلیت هضم آن اندک و احتما آلودگی آن زیاد است و ترکیبات لازم برای رشد شیرخوار را ندارند. در طول دوره شیرخوارگی، چربی، مگر در موارد طبی و با دستور پزشک، نباید محدود گردد.

در 12 ماه اول، باید از دادن عسل به شیرخوار به دلیل خطر بوتولیسم (مسمومیت با سم بوتولیسم که در بعضی مواد غذایی مانند عسل، تن ماهی و ... یافت می شود)، اجتناب نمود.



مادران شیرخواری که شیر خود را برای شیرخوارشان می دوشند و نگهداری می نمایند توجه داشته باشند که شیر دوشیده شده را می توان بدون خطر آلودگی تا 5 روز در یخچال (دمای 4 درجه سانتی گراد)، نگهداری نمود. هرگز برای گرم نمودن شیر دوشیده آن را در ماکروفر قرار ندهید، زیرا اولاً باعث سوختگی دهان شیرخوار شده و ثانیاً مواد ضد عفونی کننده طبیعی موجود در شیر و ویتامین ث آن را از بین می برد و لایه های شیر را جدا نموده و بر محتوی چربی آن اثر سو دارد.



اضافه کردن غذای جامد به رژیم غذایی نوزاد، قبل از 6 ماهگی توصیه نمی گردد، زیرا غذاهای جامد با توانایی دستگاه گوارش و نیازهای تغذیه ای نوزاد و شیرخوار مطابقت ندارد.

تغییر عمده عادات غذایی در 6 ماه دوم، اضافه نمودن غذاهای جامد به رژیم شیرخوار است. رویش دندان ها آغاز می شود و گاز گرفتن و جویدن را تسهیل می نماید.

شیرخوار از 6 ماهگی مواد غذایی را که در دهان وی گذاشته می شود به بیرون نمی راند (تا 6 ماهگی رفلکس بیرون اندازی قوی بوده و در این سن ناپدید می گردد). ، بلع هماهنگ تر شده و کنترل سر برای دریافت غذا مناسب است.



انتخاب و آماده نمودن غذا برای شیرخوار بالای 6 ماه: غلات مانند برنج بهترین ماده غذایی برای شروع تغذیه تکمیلی است. چون هضم آن آسان است. فرنی یکی از بهترین غذاهایی است که می توان از يك بار در روز به اندازه 1 تا 3 قاشق مرباخوری شروع کرد و به تدریج بر مقدار آن، متناسب با اشتهاي کودک افزود.

از هفته دوم شروع غذای کمکی می توان علاوه بر فرنی، شیر برنج (کاملاً" پخته و له شده) و حریره بادام نیز به کودک داد. تغذیه شیرخوار با فرنی، شیر برنج و حریره بادام را می توان تا دو هفته ادامه داد (بسته به علاقه کودک به این نوع غذاها می توان حتی تا یکسالگی و یا بیشتر از این غذاها به عنوان يك وعده غذای کمکی به کودک داد).



در هفته سوم مصرف انواع سبزی ها مثل سیب زمینی، هویج، جعفری، گشنیز، کدو، لوبیا سبز و ... برای تغذیه کودک شروع می شود. در این هفته علاوه بر فرنی می توان با گوشت، سبزی ها و برنج سوپ تهیه کرد. بهتر است سبزی ها را تکه تکه و به مرور به سوپ اضافه نمود.

از هفته چهارم باید حتماً گوشت به سوپ کودک اضافه شود. گوشت را باید به قطعات کوچک تقسیم کرد و یا از گوشت چرخ کرده استفاده نمود که باید کاملاً پخته و له شوند. پوره سبزی ها مانند سیب زمینی، هویج، کدو حلوايي و نخود سبز به صورت پخته شده و نرم شده همراه با کمی روغن یا کره غذای مناسبی برای شیرخوار است.

در ماه بعد (ماه هشتم زندگی) علاوه بر سوپ می توان زرده تخم مرغ را شروع کرد، زرده باید کاملاً آب پز و سفت باشد. ابتدا باید به اندازه یک قاشق چایخوری از زرده پخته شده را در آب یا شیر له کرد و به شیرخوار داد و مقدار آن را به تدریج افزایش داد تا در ظرف یک هفته به یک زرده کامل تخم مرغ برسد. آن گاه می توان یک روز در میان یک زرده کامل یا هر روز نصف زرده تخم مرغ به شیرخوار داد. استفاده از سفیده تخم مرغ تا یک سالگی توصیه نمی شود.



با افزایش سن و پذیرش بیشتر شیرخوار، سوپ و غذاهای نرم باید تبدیل به غذاهای سفت تر شوند یعنی باید با اضافه کردن غذاهای سفت تر و کمی قابل جویدن، عمل تکامل جویدن در شیرخوار تقویت شود. اگر تدریجاً مواد غذایی سفت اضافه نشود و شیرخوار به عمل جویدن تشویق نگردد و برای مدت ها از غذاهای له شده استفاده کند، علاوه بر ابتلا به تاخیر رشد بعداً در جویدن غذاهای سفت دچار مشکل خواهد شد. برای این کار می توان از حدود 8 ماهگی تکه های نان و بیسکویت هم به دست شیرخوار داد.



از 8 ماهگی می توان به غذای شیرخوار ماستی که ترش نباشد نیز اضافه نمود. شروع استفاده از حبوبات 9 ماهگی است که به سوپ شیرخوار اضافه می شود. می توان از انواع حبوبات خیس شده و پوست کنده که کاملاً پخته و نرم باشد، مانند عدس، ماش، لوبیا و یا حبوبات جوانه زده استفاده کرد. حبوبات منبع خوبی برای تامین پروتئین و املاح هستند و همراه با غلات و شیرمادر غذای کاملی را تشکیل می دهند.



آب میوه آخرین ماده غذایی است که به برنامه غذایی کودک در سال اول اضافه می شود و حاوی ویتامین و املاح معدنی است. آب میوه را باید در ابتدا به صورت رقیق شده و از یک قاشق مرباخوری در روز شروع و تدریجاً به مقدار آن افزود. بهتر است مدت 5-7 روز فقط از یک نوع آب میوه استفاده شود تا اگر ناسازگاری وجود داشت شناخته شود.

مصرف نوت فرنگی، گیلاس و آلبالو، کیوی، خربزه و اسفناج، سفیده تخم مرغ و شیر گاو به دلیل ایجاد حساسیت و همچنین مصرف عسل در سال اول زندگی به دلیل احتمال آلودگی با کلستریدیوم بوتولینوم توصیه نمی شود. مقوی و مغذی سازی غذای کودک مقوی کردن غذا یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که انرژی آن را بیشتر کند.



مغذی کردن غذا یعنی موادی را به غذا اضافه کنیم که پروتئین، ویتامین و املاح آن را بیشتر کند. موادی که انرژی غذا را بیشتر می کنند؛ روغن ها دارای انرژی هستند و افزودن مقدار کمی روغن به غذای کودک به خصوص کودکی که آهسته رشد می کند توصیه می شود چون: انرژی روغن نسبت به مواد غذایی دیگر بیشتر است (هر گرم روغن حدود 9 کالری و هر گرم قند و شکر 4 کالری دارد).



چربی ها مثل کره، روغن زیتون، روغن نباتی (ترجیحا" روغن مایع) بدون اضافه کردن حجم غذا، انرژی غذا را بیشتر می کنند. روغن باعث نرم شدن غذا می شود و خوردن آن را برای شیرخوار راحت تر می کند. قند و شکر انرژی را هستند ولی مصرف آن برای شیرخوار زیر یک سال توصیه نمی شود چون ذائقه او به طعم شیرین عادت می کند و زمینه برای بروز مشکلاتی مثل چاقی در بزرگسالی فراهم می شود.

موادی که علاوه بر انرژی، پروتئین غذا را بیشتر می کند؛ در صورت امکان کمی گوشت به غذای شیرخوار اضافه شود. انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا، عدس که کاملاً پخته شده را بعد از ماه هشتم به غذای شیرخوار اضافه نمایند.

به غذای شیرخوار تخم مرغ اضافه شود، مثلاً" تخم مرغ آب پز را می توان داخل سوپ و یا ماکارونی پس از طبخ رنده کرد و یا می توان آن را با کمی شیر مخلوط و نرم کرده و به شیرخوار داد (تا قبل از یک سالگی از دادن سفیده تخم مرغ خودداری شود).

موادی که ویتامین ها (مانند ویتامین A و C) و املاح (مانند آهن، روی و کلسیم) غذا را بیشتر می کنند؛ انواع سبزی های با برگ سبز مانند جعفری، شوید، گشنیز که دارای ویتامین A و C و آهن هستند به غذای شیرخوار اضافه شود.



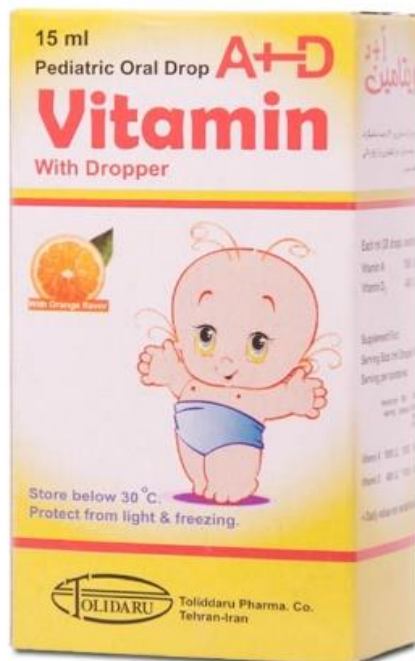
از انواع سبزی های زرد و نارنجی رنگ مانند کدو حلواپی و هویج که دارای ویتامین A هستند در غذای شیرخوار استفاده شود. غلات و حبوبات جوانه زده دارای انرژی، پروتئین، ویتامین و املاح هستند.



می توان ابتدا گندم، ماش یا عدس جوانه زده را تهیه و پودر نمود و در انتهای طبخ داخل غذا ریخت. همچنین می توان جوانه تازه را له کرده و یا پس از خشک کردن جوانه آن را پودر نموده و به غذای شیرخوار اضافه کرد. یادآوری های لازم: در ادامه غذاهای کمکی برای شیرخواران و کودکان خردسال توجه به نکات زیر ضروری است: بعد از شروع غذای کمکی، به کودک آب سالم و بهداشتی بدهید. قبل از یک سالگی، تا آن جا که ممکن باشد، شکر، نمک و ادویه به غذای کودک اضافه نکنید.



از روز پانزدهم تولد باید قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین (25 قطره در روز) و هم زمان با شروع تغذیه تکمیلی قطره آهن (15 قطره در روز) به کودک بدهید. برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان ها، توصیه می شود قطره آهن را در عقب دهان شیرخوار بچکانید و یا بعد از مصرف، مقداری آب به او بدهید. قبل از یک سالگی از دادن اسفناج، عسل و سفیده تخم مرغ، شیر گاو، توت فرنگی، گیلاس، آلبالو، کیوی، خربزه به کودک خودداری کنید. هرگز به زور به کودک غذا ندهید.



به ساعت های خواب و استراحت کودکان توجه کنید. به کودک مبتلا به اسهال و یا هر نوع بیماری عفونی دیگر، غذای کافی بدهید.

نکات اساسی که هنگام تهیه غذای کودک باید رعایت کرد:

با توجه به این که منابع آلودگی مواد غذایی زیاد هستند، لذا توجه به نکات زیر در تهیه غذای سالم برای شیرخواران و کودکان خردسال اهمیت زیادی دارد.

این نکات عبارتند از:

پختن کامل غذا در حرارت زیاد (حدود 70 درجه سانتی گراد)

تازه تهیه کردن هر وعده غذا

نگه داری غذا در یخچال و یا فریزر

شستن میوه ها و سبزی ها استفاده از آب سالم

شستن دست ها به دفعات زیاد

خودداری از تغذیه شیرخوار با استفاده از بطری

محافظت غذاها از حشرات و جوندگان

نگه داری مواد غذایی فاسد نشدنی در محل مطمئن

تمیز نگه داشتن وسایل لازم برای تهیه غذا

خواب و فعالیت:

الگوی خواب در بین شیرخواران متفاوت است. در 3 تا 4 ماهگی، شیرخواران 9 تا 11 ساعت خواب شبانه دارند. در یکسالگی خواب روزانه کاهش یافته و خواب شبانه طولانی تر می شود. اغلب شیرخواران به طور طبیعی فعال هستند و نیاز به تشویق برای تحرک ندارند. مشکل زمانی ایجاد می شود که به صورت افراطی از وسایلی مانند کالسکه، تاب و رورو که حرکات شیرخوار را محدود می نماید استفاده گردد.



چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



نوپایی (1 تا 3 سالگی):

دوران نوپایی، زمان کنکاش پرشور در محیط است و کودک تلاش می نماید تا بداند چیزهای مختلف چگونه کار می کنند، کلمه نه چه مفهومی دارد، قدرت کج خلقی، منفی گرایی و لجابت را کشف می کند. " سر درآوردن از همه چیز راهی است برای شناخت دنیای اطراف" سیستمهای فیزیولوژیک در دوران نوپایی به شکل نسبی تکامل می یابند. در پایان 2 سالگی 75 درصد رشد مغز تکمیل شده است. افزایش حجم دستگاه تنفسی ادامه دارد، کودکان نوپا از نظر گوارشی و هضم در این دوران نسبتاً کامل می باشند. مشخص ترین تغییر سیستم ادراری و گوارشی در ای محدود سنی، کنترل ارادی عمل دفع است. در 14 تا 18 ماهگی، کودک قادر به نگهداشتن ادرار به مدت 2 ساعت می باشد. پوست تکامل یافته و در مقابل عفونت و التهاب مقاوم می شود. مهم ترین مهارت حرکتی کسب شده تکامل در راه رفتن است. مهارت حرکات ظریف افزایش می یابد.



در 12 ماهگی می تواند اشیا خیلی کوچک را بردارد، در 15 ماهگی می تواند یک گلوله کوچک را داخل لوله بیندازد، در این سن برداشتن و پرتاب کردن اشیا و برداشتن دوباره آن ها یک فعالیت غالب است. در 18 ماهگی قادر است بدون از دست دادن تعادل، توپ را به بالا پرتاب نماید.



تکامل کودک یک تا سه ساله (نویا):

یک سالگی:

با کمک راه می رود، تقلید اجتماعی دارد، علاوه بر مامان و بابا چند کلمه دیگر مانند آب و نان را می گوید حداقل 3 دندان دارد، به اسمش پاسخ می دهد.

پانزده ماهگی: بخوبی راه می رود، می تواند به سمت عقب راه برود، از قاشق و چنگال استفاده می کند و دستورات را اجرا می کند. هیجده ماهگی: می دود، به توپ ضربه می زند، لباسهایش را در می آورد، چهار مکعب را روی هم می گذارد، کتاب را به صورت چند برگ چند برگ ورق می زند، حدوداً 10 کلمه را می گوید.

تقریباً تمام کودکان تا **18 ماهگی** می توانند بدون کمک 10 قدم راه بروند و به قسمت های مختلف بدنش اشاره کند.

دو سالگی: از پله بالا و پائین می رود، اشیاء را به بالا پرتاب می کند. شش مکعب را روی هم می گذارد و دستهایش را می شوید و خشک می کند، لباسش را می پوشد و می تواند مسواک بزند، جمله دو کلمه ای می گوید.

سه سالگی: سه چرخه سوار می شود، به تنهایی لباس می پوشد، اما دکمه ها را نمی تواند ببندد. سوال می کند، تا 10 می شمارد، کلمات جمع را می تواند بکار ببرد و خودش غذا می خورد.



پدران و مادران عزیز توجه داشته باشید که هر چه کیفیت مراقبت و نگهداری والدین خصوصاً در سه سال اول زندگی بهتر و توجه آنها به کودک بیشتر باشد رشد و تکامل کودک نیز به همان میزان بهتر است.



تکامل روانی و اجتماعی در یک تا سه سالگی:

مهمترین خصوصیت نوپایی، رها کردن وابستگی به منظور کسب استقلال و خود مختاری می باشد. بر اساس نظریه اریکسون، کسب استقلال و غلبه بر حس تردید و شرم در این دوره رخ می دهد.

مشخصات در نوپایی شامل، منفی گرایی و تشریفات گرایی می باشد. کودک نوپا مرتباً به درخواست ها پاسخ منفی می دهد. با تشریفات گرایی نیاز به حفظ یکنواختی دارند و برای انجام امور تشریفات خاصی قائلند، برای مثال حتماً در ظرف غذای خود که شکل و رنگ خاصی دارد، غذا می خورد یا روی صندلی خاصی می نشیند.

مهمترین دستاورد شناختی این دوره یادگیری زبان است. آگاهی از تداوم ذهنی اشیاء، توانایی انتظار، خود محوری در تفکر و رفتار و افزایش تقلید سمبولیک از خصوصیات شناختی دیگر این دوره است.



کودکان نوپا به صورت موازی بازی می کنند، یعنی در کنار دیگران بازی می کنند نه با آنها. کودک نوپا، اسباب بازی را مشاهده می کند و با آن حرف می زند، استحکام و دوام آن را امتحان می کند و مصارف مختلفی برای آن ابداع می کند.



خواب و استراحت:

میزان خواب در سال دوم زندگی کاهش یافته و به 11 تا 12 ساعت می رسد. بیشتر کودکان نوپا در طول روز یک خواب کوتاه روزانه دارند که در پایان سال دوم یا سوم زندگی بسیاری از این عادت ها را ترک می نمایند.

سطح فعالیت کودک نوپا زیاد است. کودک نوپا معمولاً در مقابل رفتن به رختخواب مقاومت می نماید. راهکارهای کاهش مقاومت در بخواب رفتن و خواب به موقع کودک، عبارتند از: قرار دادن تلویزیون، بیرون از اتاق کودک، خواندن داستان در محیطی آرام قبل از زمان خواب پرهیز از بازی های کامپیوتری و خشن.



بهداشت دهان و دندان:

هدف از بهداشت دهان، برداشتن پلاک، یعنی رسوبات نرم باکتریایی که به دندان ها چسبیده و سبب پوسیدگی دندان و بیماری های لثه می شوند، می باشد. بهداشت ضعیف دهان و دندان و عادات غذایی نادرست، عامل پوسیدگی دندان ها در کودک می باشد. مسواک زدن باید به شیوه صحیح و به طور منظم انجام گردد.

مراجعه منظم به دندانپزشک پیگیری گردد. در کودکان 2 تا 5 سال، از خمیر دندان به اندازه یک نخود، استفاده گردد، در صورتی که کودک زیر دو سال است و از خمیر دندان جهت تمیز نمودن دندان ها استفاده می کنید، خمیر دندان فقط به اندازه یک لکه روی مسواک مالیده شود. بهتر است بلافاصله پس از هر وعده غذایی و به خصوص قبل از خواب دندان ها تمیز شوند و پس از مسواک شبانه هیچ چیز جز آب به کودک خورانده نشود.



منابع:

1. میرلاشاری ژیلا، عبدالرضا قره باغ زهرا، رسولی مریم، کودک سالم، تهران، نشر اندیشه رفیع 1387
2. هاکنبری مرلین، ترجمه: پوران سامی، بدیعی محمود، احدی فاطمه، پرستاری کودکان ونگ، تهران، نشر بشری 1395
3. Hokenberry Marilyn, Rodgers Cheryl, Wilson David, Wongs essentials of pediatric nursing, 10th Edition, 2015