

۱۰ اقدام به سوی ایمنی کودکان

تا حالا فکر کرده اید مراقبت و توجه به سلامت خودتان چقدر در افزایش ایمنی و سلامت کودکان دلبندتان تاثیر دارد؟ با رعایت یک سری نکات ایمنی و برنامه ریزی های بهداشتی میتوانید یک عمر سلامت کودکان را تضمین کنید. این نکته میتواند پله پله از بدو تولد تا بزرگسالی یک زندگی ایمن و سالم را برای آنها رقم بزند...

۱. بارداری سالم:

برای پیشگیری از نقایص جنینی و ناتوانی های تکاملی قبل از بارداری به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در حال حاضر در مراکز بهداشتی درمانی مراقبت های پیش از بارداری به صورت رایگان ارائه میگردد. در این مراقبت ها معاینات بالینی، سوابق بارداری و بیماریهای قبلی، آزمایشات ویا بررسی های تکمیلی، آموزش و مشاوره سلامتی و دریافت واکسن در صورت نیاز ارائه میگردد.



۲. مراقبت های بهداشتی کودکان:

در حال حاضر کودکان در مراکز بهداشتی درمانی از ۳ روزگی تا هشت سالگی مراقبتهای لازم شامل ارزیابی سلامتی از نظر بررسی علائم خطر، اندازه گیری قد، وزن و دور سر، وضعیت تغذیه، وضعیت دریافت واکسن و مکملهای دارویی، وضعیت بینایی و تکامل کودک بررسی میشوند این خدمات بصورت رایگان صورت میپذیرد بنابراین لازمست کودکان را جهت دریافت این مراقبتها طبق دستورالعملهای موجود به مراکز بهداشتی و درمانی ببریم.

۳. عشق ورزشی به کودک

کودکان نیاز به حمایت و دوست داشتن والدین دارند. استرس و اضطراب آنها را مستعد مشکلات جسمی و روانی میکند. استرسهای کودکان را شناسایی کنید و اگر مربوط به مدرسه، تغییرات بدنی، احساسات و تفکر ویا ناشی از تغییر در امور روزمره است آنها را رفع کنید.

۴. آموزش عادات سالم:

کارها و عادات خوب را به کودکان آموزش دهید. بستن کمربند ایمنی، استفاده از کلاه هنگام بازی های خطرناک، مسواک زدن و شستن دستها و... شیوه آموزشها عملی و به صورت انجام آنها توسط والدین باشد.



۵. حرف زدن با کودک:

صحبت کردن با کودکان به آنها کمک میکند تا بهتر بتواند مفهوم سلامتی، ایمنی و شادابی را بفهمند. به آنها کمک کنید تا تصمیم درست بگیرند و مشکلاتشان را خودشان حل کنند و وقتی از شما سوالی داشتند به خوبی و با آرامش پاسخ آنها را بدهید. اگر در مورد آن سوال اطلاعات ندارید از کودک فرصت بخواهید تا با مطالعه پاسخ او را بدهید. از دادن پاسخهای غیر منطقی و خلاف واقعیت پرهیز کنید.

۶. تهیه غذای سالم:

خوردن غذای سالم که باید مغذی و مقوی بوده و نیازهای بدن اعم از انرژی، املاح معدنی، آب و مواد غذایی مورد نیاز بدن را تامین نماید در رشد و سلامتی کودک موثر بوده و آنها را در برابر عوامل خطر ساز محافظت مینماید

۷. بدون دود سیگار:

در دوران بارداری و نیز دوران طفولیت در معرض دود سیگار قرار گرفتن میتواند آسیب های جبران ناپذیری به سلامت وارد بنماید. خطر مرگ ناگهانی در نوزادان افراد سیگاری بسیار بیشتر است. بروز آسم و پنومونی و سایر بیماریهای تنفسی نیز در این کودکان بیشتر میباشد.

۸. فعالیت جسمی:

کودکان باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز و تقریباً "هر روز هفته به بازی و تحرک پردازند پس تامین محل بازی امن و حضور والدین در گردشها و تفریحات توصیه میگردد ضمن اینکه استفاده از لوازم ایمنی مورد نیاز در بازی ها و تفریحات مد نظر قرار گیرد.



۹. محافظت از کودک:

از ایمنی در خانه، ماشین، محیط مدرسه و سایر مکان هایی که کودکان که در آنجا حضور دارند مطمئن شوید. در داخل ماشین از کمربند ایمنی و صندلی مخصوص کودکان مطابق با سن و اندازه او استفاده کنید. اشیاء خطرناک را دور از دسترس کودکان قرار دهید. در منزل وضعیتهای حادثه ساز و پر خطر مانند پله ها، نرده ها و یا استخر و پریزهای برق را از نظر ایمنی بررسی نمایید. در مواقعی که نیاز هست کودک به تنهایی در منزل باشد تمهیدات لازم را فراهم آورید. همچنین در زمانی که والدین به استراحت و خواب مشغولند میبایست قبل از آن از وضعیت کودک مطمئن شوند.

۱۰. کنترل غیر مستقیم:

کودکان از والدین، اعضاء خانواده، دوستان و رادیو و تلویزیون رفتارهای مختلف یاد میگیرند. مدیریت والدین بر رفتارهای کودکان ارائه رفتارهای پر خطر را بصورت غیر مستقیم کنترل میکند بنابراین والدین میبایست بر رفتارهای خود نیز مراقبت نمایند تا بتوانند الگوی مناسبی برای کودک خود باشند.

۱۶ مهر ماه روز جهانی کودک گرامی باد.