چرا نوزاد گریه می کند، چه باید کرد؟

گاهی کودک بعد از گذراندن یک روز تعطیل در میان افراد خانواده و بستگان و یا در انتهای هر روز ظاهرا بدون دلیل بیش از حد طبیعی گریه می کند . فیلتر کردن تمامی تحریک های محیطی (شامل نور ، صدا ، بغل به بغل شدن) معمولا برای نوزاد آسان نیست و این می تواند سبب خستگی آنها به دلیل فعالیت زیاد شود

نوزاد عادت به شنیدن صدای قلب مادر دارد و یکی از دلایلی هم که دوست دارد در آغوش و نزدیک مادر باشد همین است . ولی به جای آن می توانید برای کودکتان موزیک ملایم بگذارید و یا برایش لالایی بخوانید و یافقط او را کنار یک صدای یکنواخت مثل صدای هواکش قرار دهید

نوزادان گریه می کنند و هیچ راهی برای خلاصی از گریه آنها وجود ندارد . از آنجا که نوزاد نمی تواند حرف بزند ، گریه او ممکن است برای والدینش نگران کننده باشد و از خود بپرسند از کجا بفهمیم که مشکلش چیست ؟ فهمیدن علت گریه نوزاد ممکن است در آغاز دشوار باشد ولی باید توجه داشت که قسمت بزرگی از بچه بزرگ کردن آزمون و خطاست و والدین خیلی زود یاد خواهند گرفت که چگونه نیازهای کودک خود را پیش بینی کنند .

دلایل زیر شایع ترین دلایل گریه نوزادهستند ونوزاد با گریه خو در واقع می خواهد مشکلش را به شما بفهماند

چرا کودکان گریه می کنند

من گرسنه ام :

وقتی یاد بگیرید که نشانه های گرسنه بودن کودک خود (مثل نق نق کردن ، سر و صدا راه انداختن و دنبال پستان مادر گشتن هنگامی که او را در آغوش می گیرید) را بشناسید مشکلاتتان در سیر کردن او قبل از اینکه گریه کند کمتر می شود . وقتی کودکتان گریه می کند اول مطمئن شوید که گرسنه نیست .

شیر دادن ممکن است سبب قطع گریه کودک نشود . ولی اگر می خواهد همچنان شیر بخورد بگذارید به خوردن ادامه دهد . بعضی اوقات شیر خواران حتی بعد از اینکه شروع به شیر خوردن می کنند به گریه کردن ادامه می دهند اما شما به شیر دادن ادامه دهید چون هنگامی که معده اش پر شود از گریه کردن دست بر می دارد .

پوشکم را عوض کنید :

بعضی کودکان به مجرد اینکه به تعویض پوشک نیاز داشته باشند سر و صدایشان در می آید اما بعضی دیگر این طور نیستند ، در هر صورت این هم یکی از دلایل گریه کردن کودک است و خوشبختانه هم فهمیدن آن راحت است و هم حل کردن آن .

سردم است ، گرمم است :

کودکان شیرخوار دوست دارند لباس زیاد و گرم داشته باشند (به عنوان قاعده هر چند تا که خودتان لباس پوشیده اید و از نظر دما احساس راحتی می کنید باید یک لایه بیشتر به کودک شیرخوارتان بپوشانید) بنابراین گریه کودک ممکن است به این علت باشد که سردش شده است .

(مثلا موقعی که کودک لخت است و شما در حال عوض کردن او هستید) بهتر است یاد بگیرید که چطور کودکتان را سریع تر و قبل از اینکه سردش شود عوض کنید . توجه کنید که کودک را زیادی نپوشانید چون احتمال گریه کردن کودک وقتی که گرمش است در مقایسه با وقتی که سردش است کمتر است (اگر هم گریه کند خفیف تر است) .

مرا در آغوش بگیرید :

کودکان شیر خوار نیاز به آغوش و نوازش زیادی دارند ، آنها دوست دارند صورت والدین خود را ببینند ، صدایشان را بشنوند ، به صدای قلبشان گوش کنند و حتی می توانند بوی منحصر به فردشان (به خصوص شیر مادر را) تشخیص دهند ، بعد از شیر خوردن ، آروغ زدن و عوض شدن دوست دارند که شما آنها را در آغوش بگیرید ممکن است شما فکر کنید که با این کار دارید کودکتان را لوس بار می آورید ولی نگران نباشید ، این مسئله در چند ماه اول زندگی اصلا مطرح نیست . البته کودکان از نظر اینکه چقدر بخواهند که شما آنها را در آغوش بگیرید با هم فرق دارند ، بعضی از کودکان توجه زیادی را می طلبند و در مقابل بعضی دیگر می توانند مدت زیادی آرام بنشینند ، اگر کودکتان توجه شما را می خواهد او را در آغوش بگیرد و یا در کنار خود بگذارید .

دیگر بسه :

کودکان شیر خوارنیاز به آغوش و نوازش زیادی دارند ، آنها دوست دارند صورت والدین خود را ببینند ، صدایشان را بشنوند ، به صدای قلبشان گوش کنند و حتی می توانند بوی منحصر به فردشان (به خصوص شیر مادر را) تشخیص دهند

هر چند کودکان شیرخوار به توجه زیادی نیاز دارند ولی ممکن است دچار تحریک بیش از حد نیز بشوند . گاهی کودک بعد از گذراندن یک روز تعطیل در میان افراد خانواده و بستگان و یا در انتهای هر روز ظاهرا بدون دلیل بیش از حد طبیعی گریه می کند . فیلتر کردن تمامی تحریک های محیطی (شامل نور ، صدا ، بغل به بغل شدن) معمولا برای نوزاد آسان نیست و این می تواند سبب خستگی آنها به دلیل فعالیت زیاد شود . در این شرایط نوزاد با گریه کردن خود در واقع می گوید "دیگر بسه " این مسئله معمولا وقتی رخ می دهد که کودک خسته است . سعی کنید کودکتان را به جایی آرام و ساکت ببرید و بعد ببینید می توانید او را بخوابانید یا نه .

حالم خوب نیست :

اگر تازه به کودک خود شیر داده اید و می دانید که راحت هم هست و گاهی کودک ممکن است به خاطر یک مسئله خیلی کوچک و پیش پا افتاده نظیر گیر کردن یک تار مو در انگشت پایش و یا تماس مارک لباس با پوستش احساس ناراحتی می کند .ولی کودک همچنان گریه می کند درجه حرارتش را اندازه بگیرید تا مطمئن شوید مریض نیست . گریه ناشی از بیماری معمولا با گریه ناشی از گرسنگی فرق می کند و شما خیلی زود این را می فهمید .

هیچکدام از موارد بالا :

بعضی اوقات است آخر هم نمی فهمید چرا کودکتان گریه می کند ، بعضی اوقات کودکان گریه می کنند و بسادگی نمی شود آرامشان کرد . این گریه کردن ممکن است از چند دقیقه گریه شدید تا کولیک کامل طول بکشد . کولیک عبارت است از گریه غیر قابل تسکین به مدت ۳ روز در هفته . حتی اگر کودک سه ساعت هم گریه نکند باز هم تحمل این وضعیت برای والدین سخت است . در صورتی که علت گریه کودک دلایل بالا نبوده راه های زیر را امتحان کنید .

علت گریه کودکم را نمی دانم ، چکار بکنم؟

استفاده از ریتم

نوزاد عادت به شنیدن صدای قلب مادر دارد و یکی از دلایلی هم که دوست دارد در آغوش و نزدیک مادر باشد همین است . ولی به جای آن می توانید برای کودکتان موزیک ملایم بگذارید و یا برایش لالایی بخوانید و یافقط او را کنار یک صدای یکنواخت مثل صدای هواکش قرار دهید .

تکان دادن :

گاهی تنها تکان دادن کودک و را ه رفتن می تواند او را آرام کند . بعضی اوقات هم می توانید او را در گهواره بگذارید و تکان دهید . گردش با اتومبیل هم می تواند در این موقع کمک کننده باشد .

مالیدن شکم :

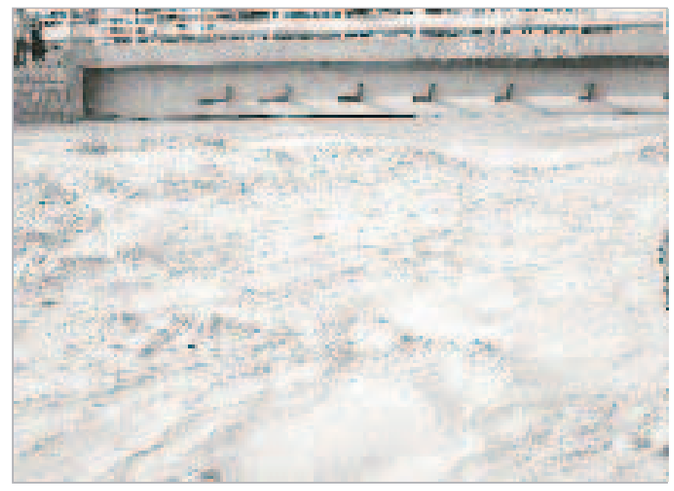
مالیدن پشت یا شکم نوزاد یکی از آرام بخش ترین کارهایی است که می توانید بکنید اگر گریه کودک ناشی از گاز روده ها باشد که در بعضی از کودکان کولیکی دیده می شود.

مکیدن :

حتی موقعی که کودک گرسنه نیست ، مکیدن به آرام شدن ضربان قلب کودک ، شل شدن معده و کاهش دست و پا زدن او کمک می کند .

اکرم احمدی زاده (کارشناس بهداشت خانواده) منبع : اینتر نت - سلامت نیوز

آینده ای مطمئن با سرمایه گذاری در سلامت



ارتقاء سلامت به مفهوم توانمند سازی مردم در شناخت عوامل تاثیر گذار بر سلامت فردی ، اجتماعی و تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی است که به واسطه آن شیوه های درست زیستن را متذکر می شود .

سلامت با ارزش ترین موهبتی است که هر کس از آن بهره مند شود گوهر زندگی را ربوده است . ارتقاء سلامت به مفهوم توانمند سازی مردم در شناخت عوامل تاثیر گذار بر سلامت فردی ، اجتماعی و تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی است که به واسطه آن شیوه های درست زیستن را متذکر می شود .

تامین و ارتقای سلامت نیاز به فاکتورهای متعددی دارد که مهمترین آنها ثبات و امنیت است .

مناطق زیادی در دنیا وجود دارد که از عواقب حوادث ناگهانی و اضطراری ، بحران ها بلایای طبیعی نظیر سیل ، زلزله ، طوفان ، بلایای دست ساخت بشر از قبیل جنگ ها و کشمکش های سیاسی رنج می برند . بدترین پیامد این بلایا که تاثیر ویرانگر بر سلامتی و بنیان انسان ها دارد اغلب همه درگیری های جدی در نتیجه کمی آب آشامیدنی سالم ، محیط ناسالم ، کمبود تسهیلات ایمن سازی ، کمبود داروها ، ویرانی خانه ها و جابجایی مردم است .

آنچه مسلم است با بودن امنیت ، دولت و ملت این امکان را به دست می آورند تا خدمات سلامتی خاص نظیر راه اندازی بسیج واکسیناسیون ، اختصاص نیروی انسانی ، تخصیص منابع مادی (بودجه) توسعه سیستم بهداشتی و تهیه طرح های بهداشتی با موضوعات بهداشتی و تضمین و دسترسی خدمات سلامت پایه ، مراقبت ، پیشگیری و مشاوره برای مردم (اعم از سالم و بیمار) را انجام دهند .

مبارزه با بیماری های واگیر از جمله ایدز و هپاتیت که میلیون ها انسان را به مخاطره انداخته ، جلوگیری از آسیب های اجتماعی ، حوادث و سوانح ، تصادفات جاده ای ، اعتیاد ، مراقبت بهداشت روان ، امنیت غذا و تغذیه ، عدم مصرف خود سرانه داروها و خود درمانی.

آموزش در خصوص بهداشتی و درمانی ، ورزش و تحرک و ... همه و همه نیاز به عزمی ملی و گام هایی توانمند دارد که مردم عزیزمان هر دو را به طور کامل داشته و همه با حمایت های ملی بهداشت و سلامت در جهت نیل به اهداف عالی تکامل بشری ، تلاش خواهیم نمود .

تامین سلامت انسان ها به تلاش همه دست اندرکاران برای ایجاد امنیت ، رسیدگی و پاسخگویی به هنگام بلایا و آمادگی برای مقابله با هر نوع اپیدمی و موقعیت های اضطراری نیاز دارد .آنچه در رسیدن به اهداف سلامت از همه ضروری تر به نظر می آید ، اطلاع رسانی کامل ، جامع و در لحظه است .

بهشته شمسایی

کارشناس مسئول بهداشت خانواده

منبع : اینترنت سایت سلامت نیوز

علم خانه داری یا تدبیر منزل

شایسته است جامعه اسلامی ما ، خانه داری و تدبیر منزل را اولا به عنوان یکی از مهم ترین مسئولیت های اجتماعی به رسمیت بشناسد و قدر و منزلت آن را بداند و ثانیا از خانم های فداکاری که به این مسئولیت سخت و سنگین می پردازند ، تجلیل و قدردانی شایسته به عمل آورد و ثالثا آن را یک رشته علمی بسیار مهم برای تمامی بانوان کشور تلقی کرده ، ظرایف و دقایق آن را در مراحل مختلف تحصیل و از طریق وسایل ارتباط جمعی به دختران بانوان جوان آموزش دهد .

اداره امور منزل و حفظ یک خانواده مسئولیت بسیار سنگین و مهمی است که خانمها آن را به عهده دارند .

اگر چه ممکن است بعضی افراد بی اطلاع آن را کم اهمیت جلوه دهند اما با اطمینان باید گفت : سرنوشت امروز و فردای هر ملت در گرو این مسئولیت خطیر بانوان است .

خانم ها با کارمقدس و سنگین خانه داری اولا پشتیبانی و حمایت مادی ومعنوی از اداره کنندگان جامعه امروز را و ثانیا رشد جسمی و روحی و عقلی اداره کنندگان جامعه فردا را به عهده گرفته اند و بدون شک آنها نقش اساسی و زیر بنایی در پیروزی و یا شکست ملت خود به عهده دارند .

شایسته است جامعه اسلامی ما ، خانه داری و تدبیر منزل را اولا به عنوان یکی از مهم ترین مسئولیت های اجتماعی به رسمیت بشناسد و قدر و منزلت آن را بداند و ثانیا از خانم های فداکاری که به این مسئولیت سخت و سنگین می پردازند ، تجلیل و قدردانی شایسته به عمل آورد و ثالثا آن را یک رشته علمی بسیار مهم و حیاتی برای تمامی بانوان کشور تلقی کرده، ظرایف و دقایق آن را در مراحل مختلف تحصیل و از طریق وسایل ارتباط جمعی به دختران بانوان جوان آموزش دهد . روانشناسی کودک ، شناخت شیوه های رفتاری در مراحل رشد ، بهداشت روانی خانواده ، تغذیه صحیح ، ارتباط صحیح در مقاطع مختلف سنی در خانواده سلامت جسمی و روحی افراد ، مقابله با امراض آفات و عوامل تهدید کننده خانواده ، نحوه مقابله با بحران های مختلف همه و همه نیازهای بسیار مهم یک خانم خانه دار برای اداره صحیح امور خانواده است و امیدواریم نظام جمهوری اسلامی گامی بسیار اساسی برای تاسیس این رشته بسیار حیاتی و مهم بردارد .

آشپزی

نان شیرینی بادامی

مواد لازم :

آرد: ۳ پیمانه ،خمیر ترش: ۱ قاشق سوپخوری شکر :۱قاشق سوپخوری ، شیرگرم : یک دوم پیمانه ،کره آب شده : یک چهارم پیمانه تخم مرغ : ۲ عدد ،نمک : ۱ قاشق چایخوری شکر: ۲ قاشق سوپخوری ، مواد داخل شیرینی: پودر بادام تفت داده شده : ۳ پیمانه سفیده تخم مرغ : ۲ عدد ، شکر : یک سوم پیمانه دارچین و هل : یک دوم قاشق چایخوری

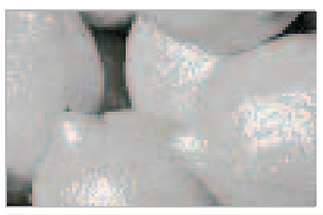
طرز تهیه :

ابتدا آرد را الک کرده در کاسه ای ریخته خمیر ترش به عمل آمده (خمیر ترش + شکر + شیرگرم) را وسط آرد ریخته بعد ۲ قاشق سوپخوری شکر را اضافه می کنیم کمی هم زده سپس نمک ، تخم مرغ و کره آب شده را اضافه کرده خمیر را ورز می دهیم تا خمیر صافی به دست آید .

روی خمیر را پوشانده در جای گرمی قرار داده تا دوبرابر شود بعد روی میز آردپاشی خمیر را لوله کرده و برش های عمودی می دهیم و هر کدام از برش ها را با وردنه باز کرده و مواد داخل خمیر را به اندازه ۱ قاشق غذاخوری داخل آن ریخته دوباره لوله کرده و روی آن را با چاقو چند برش ایجاد می کنیم و بعد با کمی شیر و زرده تخم مرغ که مخلوط کرده ایم روی نان مالیده و در فر در طبقه وسط با درجه ۱۸۰ به مدت نیم ساعت قرار می دهیم تا نان پخته شود .طرز تهیه خمیر داخل نان : تمام مواد را با هم مخلوط کرده تا مایعی نسبتا سفت به دست آید .

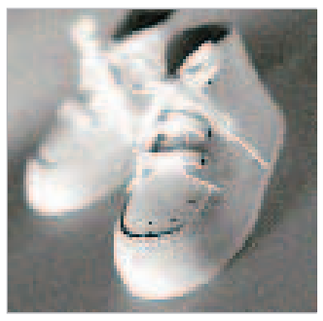
نکات خانه داری

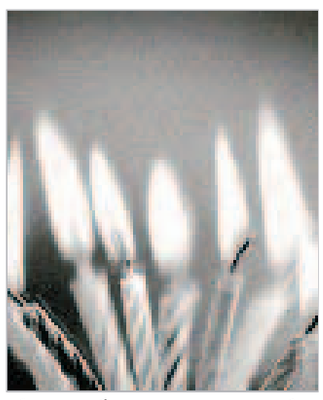
- اگر خار یا تراشه چوب به دستتان رفته به آن قسمت کمی ید بزنید . آن قسمت نسبت به بقیه تیره تر می شود و می توانید راحت تر خار را بیرون آورید .
- چند نصفه لیموی گندیده یا چند گوجه فرنگی در مسیر حرکت مورچه ها قرار دهید فورا فرار می کنند .



نکات خانه داری

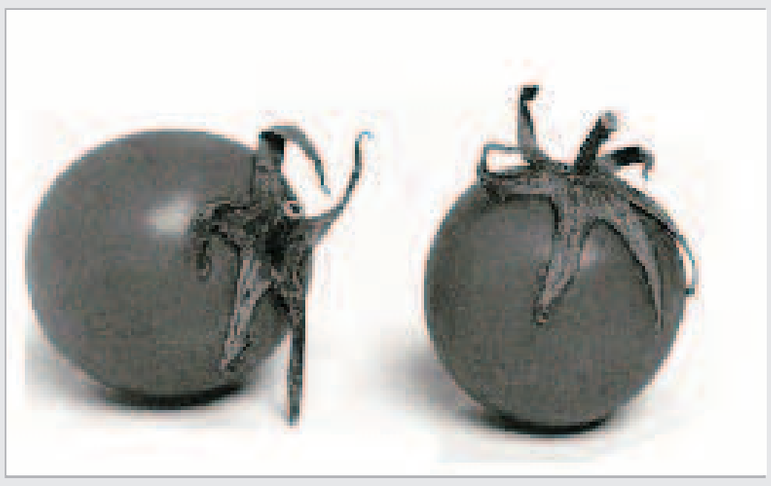
- اگر کفشتان کمی تنگ است برای مدتی روزنامه های نمدار داخل آن گذاشته یا ۲۴ ساعت در کیسه پلاستیکی گذاشته و در فریزر قرار دهید .
- اگر کفشهایتان سفیدک زده شوره آن را می توانید با آب سرکه پاک کنید .
- برای پاک کردن کفش های جیر کهنه که با هیچ چیز تمیز نمی شوند کفش ها را در معرض بخار آب قرار دهید . بخار آب رنگ اولیه جیر را بر می گرداند .





- اگر شمع برای جاشمعی کوچک بود دور آن را کاغذ آلمینیوم پیچیده و در جاشمعی می گذاریم.
- ته شمع را دور نریزید برای مالیدن به لبه کشوها (دراورها) بسیار مناسب است زیرا نرم و روان می شود .

سفره آرایی



سبد گل

گوجه فرنگی ،چاقو ، اسکنه ۷ شکل

روش کار :

گوجه فرنگی را از طول در دو خط از مرکز به فاصله نیم سانتی متر از هم تا وسط گوجه فرنگی ببرید . (دسته سبد)

با اسکنه لبه سبد را فرم دهید .

با استفاده از نوک چاقو پوست لبه سبد را کمی از گوشت جدا کنید .

تخم دو تکه جدا شده از دسته سبد را خارج کنید .

دو تکه را مانند بشقاب زیر سبد بگذارید .

پروانه

وسایل مورد نیاز :

گوجه فرنگی

چاقو

تخته چوبی

روش کار :

گوجه فرنگی را به ٤ حلقه تقسیم کنید . (هر کدام به ضخامت نیم سانتی متر) به طوری که در انتها به هم وصل باشند .

سه حلقه زیرین را از وسط شکاف دهید .

دهید . بدن آماده شده را روی سر پروانه قرار دهید .

مطالب جذاب و خواندنی
جدیدترین اخبار استان ایران جهان
دریا پل ارتباطی شما با دنیای اطلاعات
پایگاه اطلاع رسانی دریانیوز
برای اطلاعات بیشتر اینجا کلیک کنید!
www.daryanews.ir