


ارتقا سلامت کودکان در زمینه پیشگیری از حوادث، مسمومیت و سوختگی، بیماری های واگیر و غیر واگیر



دکتر رعناالسادات صالح
استادیار گروه کودکان

اهداف این جلسه:



- آشنایی با انواع خطرات تهدید کننده کودکان بر حسب سن
- آشنایی با انواع پیشگیری ها برای جلوگیری از این خطرات
- اهمیت آموزش و اطلاع رسانی در پیشگیری از خطرات تهدید کننده حیات 
- اهمیت آموزش و مشاوره در مورد نکات ایمنی مرتبط با سن در هر ویژگی

مقدمه



- کودکان توانایی قضاوت کمتری نسبت به توانایی حرکتی خود دارند
- حوادث از علل مهم و قابل پیشگیری ایجاد عوارض و مرگ و میر در کودکان زیر ۵ سال هستند
- نوجوانان نیز به علت تبعیت از همسالان و ورود به فعالیتهای پرخطر در معرض حوادث هستند
- شایعترین علت مرگ و میر در شیرخواران ۱ تا ۱۲ ماهه **آسیبهای ناشی از تصادفات رانندگی** می باشد
- **نباید** هیچ نوزادی را از زایشگاه ترخیص نمود مگر آنکه پیش از آن والدین را به خطر حوادث و نحوه پیشگیری از آن ها آگاه نمود
- در هر **ویزیت** باید موارد مربوط با ایمنی کودک را متناسب با سن کودک به والدین آموزش داد
- آموزش نکات ایمنی باید به صورت مداوم و متناسب با سن کودک انجام شود (آموزش لازم برای کمک خواستن تا ۴ سالگی، کنترل خشم و تهاجم در ۱۷ ماهگی، آموزش های لازم برای فعلیت خارج منزل و فعالیت فیزیکی از ۵ سالگی)

طبقه بندی انواع آسیب ها:



□ **آسیبهای تصادفی** شامل تصادفات، سقوط، تروماهای ورزشی، سوختگی (پسرها، کودکان کوچک و نوجوانان بیشتر در معرض هستند)

□ **آسیبهای عمدی** مانند قرار گرفتن کودک در معرض انواع خشونت‌های خانگی یا سطح اجتماع (در برخورد با خانواده ها باید احتمال وقوع خشونت در خانه را ارزیابی نمود و مشاوره های لازم را انجام داد) پیشگیری از خشم از شیرخواری شروع میشود

راهنمایی ها و راهکارهای ایمنی و پیشگیری از آسیبها با چه مواردی در ارتباط است:

۱- تکامل و سن کودک

۲- محیطی که در آن ایمنی ایجاد میشود یا صدمه روی میدهد

۳- شرایط پیرامون حادثه.



راهکار های ارتقا ایمنی



- ارزیابی راهکار های فعلی والدین و کودک
- تشویق رفتار های مثبت
- راهنمایی درباره ی خطرات بالقوه
- توصیه به شرکت در برنامه های اجتماعی برای تأمین ایمنی توسط مراقبین بهداشتی

تکامل و ایمنی کودک



- ارتقای ایمنی و پیشگیری از آسیبها باید یکی از موارد اولویت والدین برای کودکان از دوران شیرخواری تا نوجوانی باشد.
- ایمنی در شیرخواری به محیط شیرخوار و تعاملات با والدین بستگی دارد.
- والدین باید محیط را طوری تغییر دهند که از خفگی، آسیب ناشی از وسایل نقلیه موتوری، سقوط، سوختگی و ... پیشگیری شود.

تکامل و ایمنی کودک (ادامه)



- هم زمان با استقلال طلبی و راه افتادن کودک، باید تدابیر جدیدی به کار رود.
- والدین کودک کوچک اغلب سطح تکامل حرکتی کودک (برای مثال، سن توانایی بلند شدن) و مهارتهای شناختی و حسی (مانند ارزیابی سرعت ماشینی که به سمت آن ها حرکت میکند) را درست ارزیابی نمیکنند.
- مشاوره، جهت پیشگیری از آسیبها و بحث در مورد تکامل و رفتار با خانواده میتواند روش مؤثری برای این اطلاع رسانی مهم باشد.

مشاوره و پیشگیری



■ مشاوره، موجب افزایش آگاهی، بهبود رفتارهای ایمنی و کاهش تعداد آسیبها از جمله با وسایل نقلیه ی موتوری و غیر موتوری می شود

■ به خصوص، راهنمایی مواردی از جمله استفاده از **صندلی ماشین، بستن کمربند ایمنی و تنظیم درجه ی حرارت آب گرم منزل** بسیار مؤثر بوده است.

ویزیت قبل از تولد



• آموزش در مورد نحوه ی استفاده از صندلی ماشین
 • آموزش پرهیز از دود سیگار به علت عوارض مختلف مانند SIDS، AOM، عفونت تنفسی



- شستشوی مکرر دست ها
- آموزش های لازم در مورد نگه داری مناسب از نوزاد
- بررسی سلامت جسمی و روانی مادر
- حمایت از تغذیه با شیر مادر و آموزش های لازم در این زمینه

چه شیرخوارانی آسیب پذیر تر هستند؟



- اعتیاد مادر
- در معرض دود سیگار
- سو تغذیه
- عدم وجود مراقب مناسب یا تک والدین (مثل نوزادانی که مورد غفلت قرار میگیرند)
- عدم رعایت بهداشت خواب (بخصوص در ریسک SIDS قرار میگیرند)

بدو تولد تا ۳ الی ۵ روزگی:



- نکات ایمنی جای خواب نوزاد و خواباندن شیرخوار به پشت و در تخت خود
- درجه گرمای آب مصرفی زیر ۴۸ درجه سانتی گراد



- صندلی ماشین ایمن و نکات ایمنی شیردهی حین رانندگی
- توجه به شرایط روحی روانی حاکم بر خانواده و وجود حمایت‌های لازم
- تشویق برای تغذیه انحصاری با شیر مادر و آموزش صحیح شیردهی
- جلوگیری از سقوط حین تعویض لباس
- عدم مصرف سیگار توسط والدین
- پرهیز از مکان‌های شلوغ و هم‌چنین رعایت بهداشت دست‌ها
- مراقبت پوست و دوری از افتاب





استاندارد های تخت نوزاد



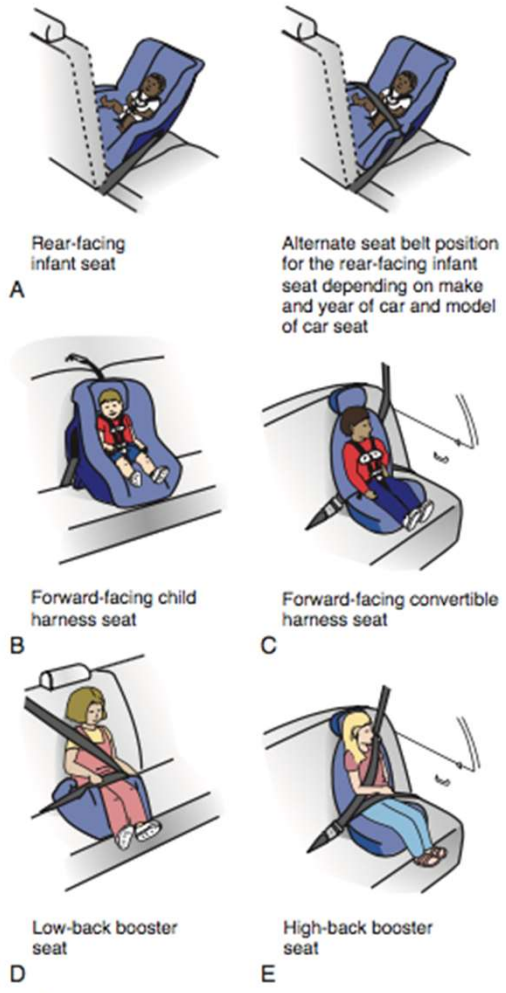
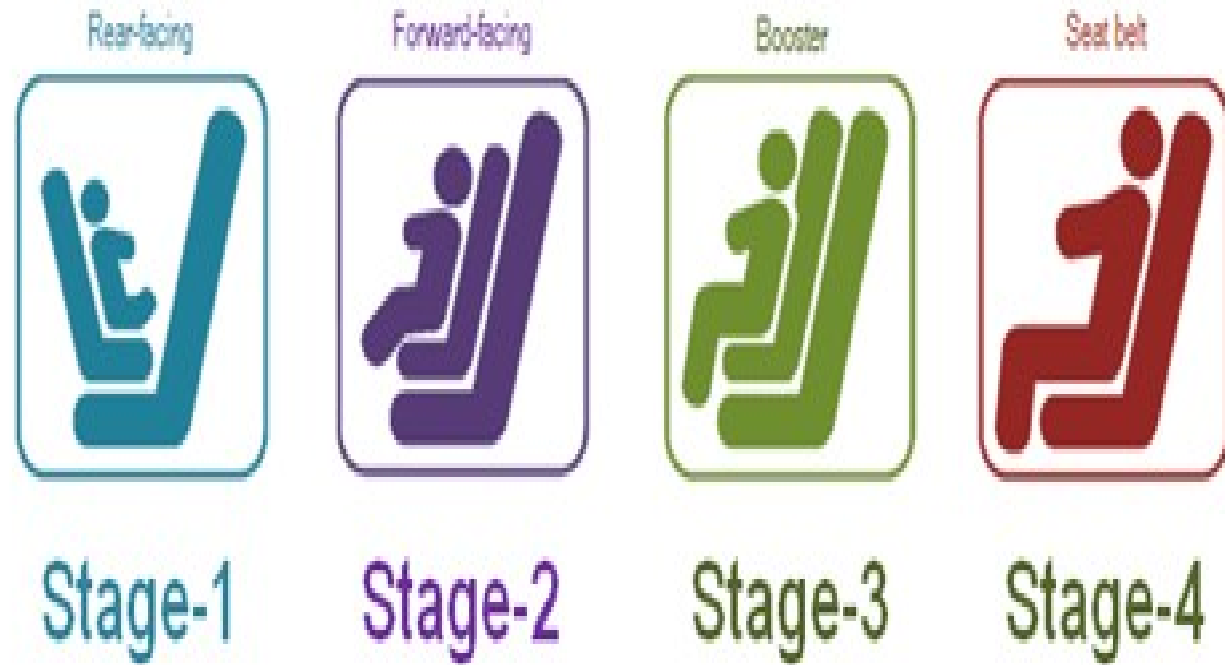


Figure 5-4 Car safety seats. **A**, Rear-facing infant seat. **B**, Forward-facing child harness seat. **C**, Forward-facing convertible harness seat. **D**, Low-back booster seat. **E**, High-back booster seat. (From Ebel BE, Grossman DC: Crash proof kids? An overview of current motor vehicle child occupant safety strategies, *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care* 33:33-64, 2003. Source: NHTSA.)



۱۵ روزگی تا یک ماهگی

□ خطر سقوط

□ ارزیابی، تشخیص زودهنگام و درمان غم و افسردگی پس از زایمان و بررسی تعامل بین اعضای خانواده

□ ارزیابی دانسته های والدین درباره نکات مربوط با ایمنی کودک (شستشوی دست ها، عدم مصرف سیگار، بهداشت خواب نوزاد)

□ آموزش BLS به والدین و شماره ۱۱۵ در صورت نیاز

□ ارزیابی شیردهی مادر و رفع موانع مربوط به آن

□ عدم استفاده از زنجیر و گردنبند، اسباب بازی های دارای حلقه یا بند

□ سیم تفن و وسایل الکتریکی دور از دسترس باشد

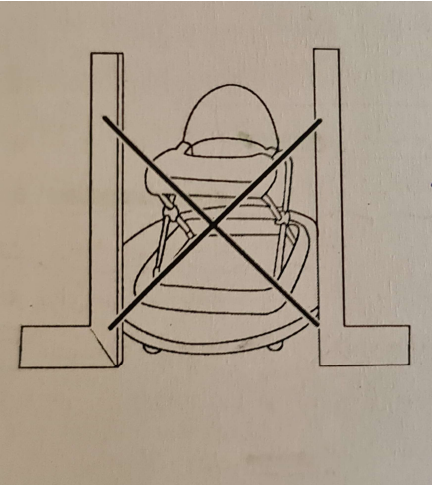


دو ماهگی



- احتمال سوختگی و مراقبت در مورد مایعات داغ
- برنامه ریزی احتمالی والدین برای بازگشت به کار
- خواباندن به پشت
- نکات ایمنی حین رانندگی (مکان صندلی شیرخوار، عدم مصرف دارو حین رانندگی، نحوه شیردهی حین رانندگی)
- خطر سقوط
- عدم استفاده از صندلی حمام بدون نظارت والدین
- دور نگه داشتن اسباب بازی های ریز و لاتکس و کیسه پلاستیکی جهت جلوگیری از خفگی

چهار ماهگی



- ❑ خطر خفگی
- ❑ خواباندن به پشت
- ❑ حداقل تا سن ۱سالگی و وزن ۹ کیلوگرم شیرخوار در صندلی عقب و رو به عقب قرار بگیرد
- ❑ سقوط شایع ترین علت مراجعه به اورژانس به علت آسیب ها در این سن است
- ❑ آشپزخانه خطرناک ترین مکان برای کودکان است
- ❑ استفاده از روروئک ممنوع است

۴ ماهگی (ادامه)

- ❑ نوشیدن مایعات داغ، اتو کشیدن، آشپزی یا سیگار کشیدن در حالی که کودک را در بغل دارند توصیه نمیشود
- ❑ نباید شیرخوار حتی برای یک ثانیه در حمام تنها بماند حتی با وجود صندلی حمام یا حلقه حمام
- ❑ پیشگیری از خرابی دندان ها با عدم استفاده از بطری حاوی مواد شیرین در تخت
- ❑ شروع قطره آهن

۶ ماهگی



- ❑ خطر سوختگی (استفاده از مانع جلوی وسایل داغ مانند بخاری)
- ❑ خطر سقوط (استفاده از مانع جلوی پله ها، عدم استفاده از روروئک)
- ❑ آموزش جهت شروع تغذیه تکمیلی

❑ رعایت نکات ایمنی در ماشین

❑ خطر خفگی (استفاده از غذاهای انگشتی به صورت کوچک و نرم، عدم استفاده از آب نبات و سبزیجات سفت و مغزیجات زیر ۴ سال، عدم استفاده از اسباب بازی کوچک یا کیسه پلاستیکی)

❑ خطر مسمومیت (پاک کننده ها و مواد شوینده و دارو ها دور از دسترس شیرخوار باشد، اگر شیرخوار ماده ی سمی خورد و ادار به استفراغ نشود)

❑ رعایت بهداشت دهان و دندان





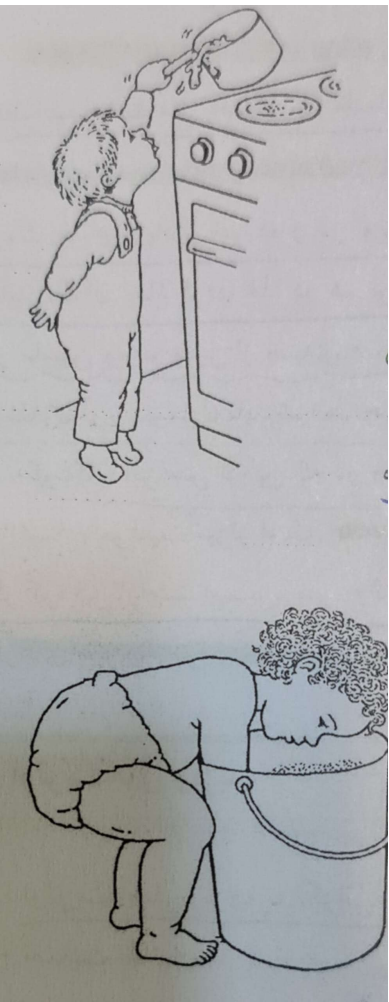
۹ ماهگی



- احتمال وقوع مسمومیت ها و بلع مواد غیر خوراکی و سمی
- ارزیابی مجدد ایمنی منزل
- صحبت درباره ایجاد حد و مرزها و قوانین در منزل
- تشویق برای شروع نوشیدن از فنجان به منظور آمادگی بعدی برای کنار گذاشتن شیشه شیر
- تشویق در مصرف کمتر آب میوه
- ارج نهادن به رفتارهای فرزند پرورانه درست والدین، شروع انضباط و کنترل خشم
- کمک برای ایجاد الگوی مناسب خواب در شیرخوار و ایجاد توانایی خواب مستقل

۹ ماهگی (ادامه)

- خطر سقوط اشیای سنگین یا داغ
- قبل از آنکه کودک یاد بگیرد در تخت خود بایستد، تشک را در پایین ترین حد ممکن قرار دهید
- پیشگیری از **غرق شدگی** (خالی کردن آب استخر بلافاصله پس از استفاده، جلوگیری از تنها ماندن شیرخوار با خواهر و برادر، مراقبت در نزدیکی آب)
- جلوگیری از سقوط با استفاده از مانع جلوی پله و دور کردن مبلمان از پنجره
- سیم وسایل الکتریکی دور از دسترس شیرخوار باشد



یک سالگی



□ ایمن سازی منزل برای کودک نوپا و فراهم آوردن محیطی ایمن برای دست یابی حداکثری کودک نوپا به امکان کشف کردن محیط پیرامون خود مشاوره برای نحوه اعمال تنبیه (جایگزینی تنبیه بدنی با روشهای درست مانند محروم سازی)

□ ارزیابی احتمال یبوست با توجه به تغییراتی که در الگوی غذایی کودک رخ خواهد داد
□ رعایت بهداشت خواب

□ رعایت نکات ایمنی و بهداشت تغذیه

□ استفاده از مسواک و رعایت بهداشت دهان و دندان

