



## کمک کنید تا فرزندان حسادت نکند

### حسادت به فرزند تازه وارد

او که تا آن زمان مورد توجه والدین بوده است با آمدن نوزادی دیگر موقعیتش را در خطر می‌بیند و احساس ناخوشایندی پیدا می‌کند. از یک طرف دوست دارد به او بپیوندد و از طرفی احساس می‌کند جایگاه خود را از دست داده است. حالا برادر یا خواهر جدید، مرکز توجه والدین شده است. پس روی تخت او می‌خوابد، اصرار دارد شیشه شیر را او در دهانش بگذارد، نوزاد را در بغل گرفته، محکم می‌فشارد و...

هیجان حسادت در ۱۴، ۱۵ ماهگی کاملاً دیده شده است. یعنی اگر مادر یک نوزاد ۱۴ ماهه، نوزاد دیگری را در آغوش بگیرد، فرزند خودش واکنش نشان می‌دهد.

گاهی اوقات حسادت خود را به صورت تغییر رفتار خود نشان می‌دهد. مثلاً رختخواب خود را تر می‌کند یا به مکیدن شست خود مبادرت می‌ورزد و گاهی اوقات از خوردن غذا خودداری می‌کند یا از برخورد با اشیاء ترس نشان می‌دهد. از جمع، گوشه‌گیری و تظاهر به بی‌اعتنایی می‌کند، با رقیب خود دشمنی و بدرفتاری می‌کند و از شخص مورد علاقه دوری می‌کند.

هدف بچه‌ها از اجرای این گونه اعمال، جلب توجه مادر و منحصر نمودن علاقه و محبت او به خویشان است. در حقیقت آن‌ها از این وسیله دفاعی برای برخورد با موقعیت نامطلوب استفاده می‌کنند.

حسادت در میان بچه‌ها در سال‌های سوم و چهارم زندگی بیش از سایر اوقات است.

**چند توصیه برای رفتار با فرزندی که به نوزاد جدید حسادت می‌کند:**

۱- این که کودک ۵ ساله به نوزاد حسادت کند امری طبیعی است. او مجبور است شرایط جدیدی را تحمل کند. از این پس در هر آنچه داشته، باید با دیگری شریک شود؛

پس احساس او را درک کنید. به هیچ وجه نباید با رفتارمان آن حس حسادت را تقویت کنیم.

۲- او را در فعالیت‌های مربوط به شیرخوار شرکت دهید تا احساس طرد شدن نکند. مثلاً او را با مسئولیت نگهداری نوزاد درگیر کنید، از او بخواهید پوشک نوزاد را برایتان بیاورد. وقتی شما در اتاق نیستید او را سرگرم کند. هنگامی که نوزاد گریه می‌کند آرام به پشت نوزاد بزند و او را ساکت کند.

۳- اگر اصرار دارد نوزاد را در آغوش بگیرد با رعایت نکات ایمنی این اجازه را به او بدهید. به او یاد بدهید چگونه نوزاد را بغل کند و در طول روز بگذارید نوزاد را در آغوش بگیرد.

۴- رفتارهای مناسب کودک را تشویق کنید؛ مثلاً بگویید از این که در عوض کردن لباس کوچولو به من کمک کردی متشکرم، تو خیلی خوب به من کمک می‌کنی.

۵- زمانی را در طول روز به فرزند اول اختصاص دهید و حتی سعی کنید چند دقیقه با او تنها باشید. احساس خود را به او نشان دهید و بگویید که دوستش دارید تا او نیز احساسات خود را برای شما بیان کند. حتی زمانی خیلی کوتاه او را در آغوش بگیرید. اگر عادت داشته روی زانوی شما بنشیند باز هم این امکان را در اختیارش قرار دهید.

۶- واکنش‌های نوزاد را برایش توصیف کنید، مثلاً بگویید: او دوست دارد تو به آرامی با او رفتار کنی. این توضیحات موجب بهتر شدن روابط بین آنان و لذت بردن از وجود یکدیگر خواهد شد.

۷- توصیه‌ای که به والدین می‌شود، این است که قبل از تولد فرزند دوم تمام مسائل را برای بچه اول توضیح دهند و اثرات مثبت برادر و خواهر داشتن و اثرات منفی تنهایی را برایش بیان کنند.

۸- بعد از تولد فرزند دوم این مسئله را رعایت کنند که تمام حواس‌ها و ذهن‌ها عطف به بچه دوم نشود و در تمام

خوب است که والدین از کمک نزدیکان هم بهره بگیرند اما تمام کودکان حق دارند نزد والدین خود زندگی کنند و نباید آن‌ها را از حقشان دور کنید.

**۱۲-** پدر خانواده هنگامی که وارد خانه می‌شود، بلافاصله سراغ نوزاد نرود بلکه ابتدا به سوی فرزند بزرگ‌تر رفته، پس از کمی بازی و صحبت با او نزد نوزاد برود و در بدو ورود هرگز از فرزند اول سوال نکنید حال نوزاد چطور است؟

**۱۳-** در حضور فرزند اول نباید فرزند دوم را زیاد ناز و نوازش کرد. باید مراقب باشید که هنگام صحبت با فرزند بزرگ‌تر زیاد او را نصیحت نکنید که «تو بزرگ‌تر هستی، تو باید رعایت کنی، تو باید همیشه گذشت کنی و...» چرا که این صحبت‌ها ممکن است فرزندان اول را کمی آزرده کند.

**۱۴-** مواظب باشید تا نشانه‌های اضطراب را در کودکان بموقع تشخیص دهید. نشانه‌هایی مثل ناخن جویدن، مکیدن انگشت، شب‌ادراری، لکنت زبان، بیقراری و پرخاشگری، ترس، کابوس و... اگر در او دیده شوند باید دید از چه موقع و به چه مدت به وجود آمده. در بیشتر موارد، این نشانه‌ها با ورود نوزاد شروع شده یا شدت یافته‌اند. این نشان می‌دهد والدین نتوانسته‌اند کودک خود را با ورود نوزاد سازگار کنند و باید رفتار خود را تعدیل کنند یا حتی در صورت لزوم با یک مشاور صحبت کنند.

تهیه و تدوین: کارشناس مامایی مرضیه شریعتی

کارها از بچه اول کمک گرفته و او را در بزرگ کردن بچه دخیل کنند. از طرف دیگر زمانی که خانواده و بستگان شما فرزند جدید را ملاقات می‌کنند به آن‌ها یادآوری کنید که به کودک بزرگ‌تر نیز توجه کنند.

**۹-** اهمیت دادن به کودک و نظرخواهی از او این احساس را در کودک به وجود می‌آورد که هنوز برای خانواده‌اش عزیز و محترم است و احساس بزرگی می‌کند.

**۱۰-** اگر کودک بزرگ‌تر اشتباه جزئی کرد چشمپوشی کنید و اگر عمداً یا غیر عمد به نوزاد ضرر زد، مناسب و معقولانه رفتار کنید و به خاطر داشته باشید که دعوا کردن او فقط باعث ازدیاد حسادتش می‌شود. فرض کنید کودک ۴ ساله شما به طور عمد دستش به چشم نوزاد خورده و او گریه می‌کند. شما می‌توانید در حال بغل کردن نوزاد به کودک ۴ ساله خود بگویید: حتماً حواست پرت شده بود که مواظبش نبودی، درسته؟ حالا بیا کمک کن ببینم به چشم او آسیبی خورده یا نه. وقتی کودک ببیند که شما او را از خود نمی‌رانید و با منطق با او صحبت می‌کنید، می‌فهمد که دلیلی برای حسادت وجود ندارد.

**۱۱-** او را از خود دور نکنید. مثلاً والدینی که برای سهولت کار خود، فرزند بزرگ‌ترشان را برای مدت طولانی پیش پدر بزرگ و مادر بزرگ یا پیش هر آشنای دیگری می‌فرستند تأثیر مخربی روی رفتار خود بر جای می‌گذارند. البته خیلی

## اسهال‌های عفونی (وبا)

می‌باشند.

**۳-** وبا: با توجه به این که خطرناکترین عامل اسهال وبا بوده در این مقاله توضیحاتی در این باره داده می‌شود.

وبا توسط باکتری به نام ویبریو کلره ایجاد می‌شود که میکروبهای خمیده شکل و با تحرک بالایی باشد و بصورت طبیعی این میکروب در آبهای شور ساحلی و رودهای شور زندگی می‌کنند و با ایجاد سم، بیماری ایجاد می‌کنند.

همگیری شناسی: در حال حاضر بیش از ۹۰٪ موارد وبا از

بیماری اسهالی حاد با میزان بروز حدود ۶/۴ میلیارد مورد هر سال در جهان دومین عامل شایع عفونی مرگ و میر در کل جهان (پس از عفونتهای تحتانی دستگاه تنفس است) طیف گسترده تظاهرات بالینی با تنوع گسترده عوامل عفونی دخیل در آن مطابقت دارد.

اسهال‌ها به طور کلی به سه علت مهم ایجاد می‌شوند:

۱- اسهال مسافران که علل میکروبی دارد.

۲- اسهال غذایی باکتریایی که میکروب‌ها عامل آن

وبا: جایگزین کردن سریع مایعات امری مهم است. استفاده از محلول ORS پیشنهاد می شود. در صورتی که ORS در دسترس نیست می توان جایگزین آن را طبق دستور ذیل تهیه کرد: نصف قاشق چای خوری از نمک خوراکی (۳/۵ گ نمک) و ۴ قاشق چای خوری از شکر خوراکی (۴۰ گرم گلوکز) را به یک لیتر آب سالم اضافه کنیم. بیمار را که به شدت دچار کم آبی شده اند باید در آغاز تحت مایع درمانی وریدی قرار گیرند به طوری که ظرف ۳-۶ ساعت اول کل کمبود مایع آنها جایگزین شود. استفاده از یک دز منفرد آنتی بیوتیک کارآمد، طول مدت و حجم مدفوع را کاهش می دهد. تهیه و تدوین: دکتر امیر رضا رضوی

آفریقا گزارش شده ولی در ایران نیز بخصوص در شرق کشور گزارشات متعددی داشته ایم هر ساله بیش از ۳/۰۰۰/۰۰۰ مورد بیماری وجود دارد که باعث ۱۰۰/۰۰۰ مرگ در سال می شود. برای مبتلا شدن به عفونت نیاز به بلع مقادیر زیادی باکتری می باشد. در عرض ۲۴-۴۸ ساعت اسهال آبکی بدون درد و استفراغ شروع شده که به سرعت ظرف چند ساعت به مرگ منجر می شود. میزان از دست دادن حجم در روز نخست می تواند بیش از ۲۵۰ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن باشد. مدفوع ظاهر شاخص به صورت آب برنج دارد که یک مایع خاکستری رنگ همراه باذرات مخاط است، فاقد خون است و بوی شبیه بوی ماهی دارد که زنده نیست.

## قسمت اول

## کولیک نوزادی

**علت قطعی و دقیق کولیک در نوزادان ناشناخته است، ولی علل احتمالی آن عبارتند از:**

آلرژی، عدم تحمل لاکتوز شیر، عدم تکامل سیستم گوارشی، اضطراب مادر، تفاوت های فردی نوزادان، روش های شیر دادن مادر به نوزاد، استعمال دخانیات توسط مادر در دوران بارداری، یک عامل خطرزای مهم در ابتلای نوزاد به کولیک است. عده ای هم رژیم غذایی مادر و جنسیت را در ابتلای نوزاد به کولیک موثر می دانند که هنوز ثابت نشده است.

### علایم کولیک در نوزادان

گریه های قابل پیش بینی و دنباله دار نوزاد: نوزادی که مبتلا به کولیک یا قولنج است، در اغلب موارد موقع خاصی از روز شروع به گریه و بی تاب می کند که معمولاً در اواخر بعدازظهر و یا شب است. طول مدت گریه نوزاد مبتلا به کولیک از چند دقیقه تا تا چند ساعت می باشد. شروع گریه نوزاد، معمولاً ناگهانی و بدون هیچ گونه دلیل است و معمولاً گریه نوزاد با خارج شدن گاز روده و یا اجابت مزاج پایان پیدا می کند.

**تعریف کولیک:** تقریباً ۲۰٪ همه شیرخواران دچار کولیک می شوند. کولیک یک اصطلاح کلی است برای گریه های غیر قابل کنترل در کودکی که از سایر جهات سالم است. شیرخوار دچار کولیک بیش از سه ساعت در روز و برای بیش از سه روز در هفته گریه یا نق نق می کند. معمولاً سن شروع کولیک در شیرخواران حدود دو تا چهار هفته است و پایان آن حدود سه ماهگی یا در کودکان کم شانس تر تا شش یا نه ماهگی می باشد.

برای کسانی که نوزاد کوچک دارند و یا به تازگی صاحب فرزند شده اند، بارها اتفاق افتاده است که نوزادشان بیقراری کند. اگر نوزادتان دائماً در حال گریه است و شما هیچ علتی را برای آن پیدا نمی کنید، به احتمال زیاد نوزادتان به کولیک (colic) یا قولنج مبتلا شده است. اگر نوزادتان کاملاً سیر است و پوشک او را تازه عوض کرده اید، ولی باز هم بی قراری می کند، کولیک اولین گزینه ای است که باید به ذهنتان برسد. تقریباً ۲۰ درصد شیرخواران دچار کولیک می شوند.

### علل کولیک در نوزادان:

در هنگام شروع درد، به سمت شکم خم می شوند، دست هایش را مشت می کند و عضلات ناحیه شکم در او سفت می شود که نشان دهنده ناراحتی او می باشد.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

**گریه شدید و تسلی ناپذیر:** گریه نوزاد مبتلا به کولیک، بسیار شدید و بی وقفه می باشد و آرام کردن او به سختی امکان پذیر است.

**بروز تغییراتی در ظاهر نوزاد:** پاهای نوزاد مبتلا به کولیک

## از جرمگیری دندان تا زیبایی

لثه را از بین می برد و باعث ناپایداری بستر دندان ها می شود ولی چون این عمل با سرعت کم انجام می شود، بیمار متوجه آن نمی شود و اهمیتی به آن نمی دهد. این امر باعث می شود دندان ها لق شوند. با توجه به این توضیحات، اهمیت جرمگیری بر همگان روشن می شود.

**اما چرا مردم از جرمگیری وحشت دارند؟** چون جرم دور دندان ها با جرمگیری از بین می رود و دندان ها لق می شوند و بیمار فکر می کند جرمگیری باعث این مشکل شده است. مساله بعد این است که وقتی جرم به ضخامت کافی روی دندان می نشیند، مانع رسیدن سرما و گرما به دندان می شود که در اثر تحلیل لثه، ریشه اش نمایان شده، می شود و هنگامی که با جرم گیری این جرم ها را پاک می کنیم، ناگهان ریشه دندان در معرض سرما و گرما قرار می گیرد و تیر می کشد و بیمار می پندارد با جرمگیری این اتفاق برایش افتاده است. مجموع این افکار او را به این نتیجه می رساند که جرمگیری، دندان را خراب می کند. در حالی که در واقع جرم دندان باعث بروز این مشکلات شده بوده است. جرمگیری درد ندارد. جرمگیری یا با قلم های دستی یا با دستگاه انجام می شود. نوک قلم دستگاه جرمگیری لرزش و نوساناتی دارد که با زدن ضربه های بسیار کوتاه بر جرم، آن را پاک می کند و دندان را نمی تراشد بنابراین عاملی برای ایجاد درد وجود ندارد. در موارد نادر با بی حسی موضعی، می توان کاملا جرمگیری را بدون درد انجام داد.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

یکی از معیارهای زیبایی چهره افراد، داشتن لبخندی زیبا با دندان های سفید است. به جز رعایت بهداشت، از آنجا که بزاق معمولا املاح زیادی دارد، می تواند تحت شرایطی در مناطقی که با غذا و مسواک کمتر در تماس است ایجاد رسوب کند و این رسوب بستر مناسبی می شود برای جایگزینی میکروب هایی که به طور طبیعی در دهان وجود دارد و به مرور جرم تشکیل می شود، بنابراین به جرمگیری نیاز داریم.... جرمی که کم کم در دهان قابل مشاهده میشود ولی بیشتر آن زیر لثه جایگزین شده و از دید مستقیم ما پنهان می ماند. این جرم های تشکیل شده، پر از میکروب های مختلف هستند و با مسواک زدن هم تمیز نمی شوند و درصد قابل توجهی از جرم تشکیل شده را همین میکروبها تشکیل می دهد. حالا آیا خمیردندان های ضد جرم برای از بین بردن این مشکل موثرند؟ نه، خمیردندان هایی که به عنوان ضد جرم معرفی شده اند، مقادیر زیادی مواد ساینده دارند و فقط رنگ و لکه های رسوب کرده بر دندان را که Stain نام دارد، تمیز می کنند و مصرف همیشگی آنها توصیه نمی شود. این خمیردندان ها، به علت داشتن مواد ساینده زیاد، خراش های بسیار ظریف بر سطح دندان ها ایجاد و زمینه را برای تجمع و چسبندگی بیشتر پلاک میکروبی فراهم می کنند بنابراین می توانید تا سالی ۲ بار جرمگیری انجام دهید و از این عمل هیچ ترسی نداشته باشید. این جرم بافت چسبنده لثه را که محکم به دندان چسبیده، کم کم خراب می کند و بافت نگه دارنده حیاتی