

آاوله دریا

۲۱۱

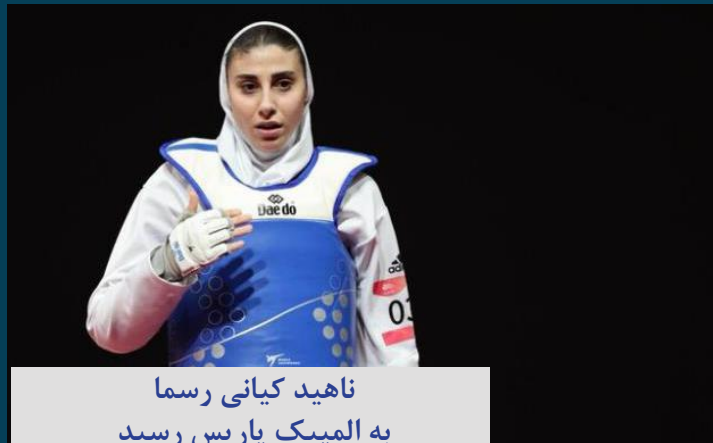
کودک آزاری همچنان در صدر تماس‌های
اورژانس اجتماعی

شنبه ۲۳ دی ماه ۱۴۰۲ سال پنجم
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



پیشنهادهای مادرانه
رای رفع سرماخوردگی فرزندان



ناهید کیانی رسماً
به المپیک پاریس رسید



توضیح خزعلی درباره طراحی موتورهای ویژه بانوان
و عدم صدور گواهینامه



واکسیناسیون ۱۸۴ هزار کودک علیه بیماری فلج اطفال در هرمزگان

کودک آزاری همچنان در صدر تماس‌های اورژانس اجتماعی

گزارش : ایرنا



جدی است؛ تمامی موارد با جدیت پیگیری می‌شود، اما مواردی که کودک در وضعیت مخاطره آمیز است و بیم جان کودک می‌رود، مطمئناً با حساسیت بیشتری مورد پیگیری انجام می‌گیرد. کارشناس مسئول اورژانس اجتماعی استان تهران تأکید کرد: کودکی که تحت آزار جسمی یا روانی قرار گرفته، مواردی است که از طریق مراجع قضایی نیز پیگیری می‌شود. وی اضافه کرد: آمار کودک آزاری با توجه به افزایش مشکلات اجتماعی و اقتصادی و اعتیاد و مساله آسیب‌های اجتماعی رو به افزایش است و به تبع آن بحث کودک آزاری نیز رو به افزایش می‌رود. اخگری خاطرنشان کرد: همه مشکلات مربوط به کودک آزاری ریشه در فقر فرهنگی و اقتصادی دارد ضمن آنکه مسائل اجتماعی نیز در زمینه تأثیرگذار است.

کارشناس مسئول اورژانس استان تهران با بیان اینکه هر کودکی که تحت آزار قرار گیرد، ما موظف به رسیدگی به وضعیت وی هستیم، اعلام کرد: مواردی که مبنی بر کودک آزاری گزارش می‌شود، تیم اورژانس اجتماعی به محل مراجعه می‌کند و در صورت صحت گزارش، تیم تا خروج کودک از وضعیت مخاطره آمیز پیگیری‌های لازم را دارد.

وی ادامه داد: خروج از وضعیت مخاطره آمیز ممکن است با مداخلات روانی و اجتماعی برای کودک و خانواده اش یا ارجاع به مراجع روانپزشکی باشد یا نیاز باشد که کودک به صورت فوری از آن وضعیت مخاطره آمیز خارج شود که این روند با اخذ دستور قضایی، ارجاع به پزشکی قانونی و پذیرش در مراکز بهزیستی انجام می‌گیرد.

اخری تأکید کرد: به تبع آنکه کودک از وضعیت مخاطره آمیز خارج شد، همزمان با آن فرد آزارگر هم برخورد می‌شود و تیم اورژانس اجتماعی در خصوص ارجاع پرونده به مراجع قضایی اقدام می‌کند و با توجه به جرم انگاری کودک آزاری در قانون، با فرد آزارگر طبق قانون با آن برخورد می‌شود.

کارشناس مسئول اورژانس استان تهران گفت: کودک آزاری جسمی بیشترین آمار را دارد، اما کمترین آمار گزارش‌های کودک آزاری مربوط به مسامحه و بی‌توجهی به نیازهای زیستی و روانی کودک است چون شناخت کافی در آحاد جامعه نسبت وجود ندارد، در این زمینه گزارش کمتری داریم.

وی افزود: گزارش کودک آزاری جنسی را هم داریم، چون مردم بیشتر از اهمیت اطلاع‌رسانی در این زمینه آگاه تر شده اند و تابوی اجتماعی در مورد صحبت از تجاوز به کودک شکسته شده است؛ حتی در بُعد کودک آزاری روانی نیز گزارش‌ها را داریم، خود کودک یا هر فرد مطلعی در این زمینه که می‌تواند شامل مسئولان مدرسه، اقوام یا یکی از والدین باشد می‌تواند مساله را گزارش دهد. اخگری گفت: برای کاهش پدیده کودک آزاری هم باید والدین نسبت به نیازهای کودک و نوجوان آگاه شوند و هم یک سری عوامل ناشی از آسیب‌های اجتماعی مانند فقر، اعتیاد و طلاق کاهش یابد بدون شک اگر برای کاهش این آسیب‌ها کار کنیم مطمئناً آمار کودک آزاری نیز کاهش می‌یابد.

کارشناس مسئول اورژانس استان تهران اضافه کرد: یکی از نشانه‌های توسعه یافتگی در هر جامعه‌ای میزان شناخت نسبت به آزار و آگاهی کودکان نسبت به حقوق خود است و هیچ نسبتی با میزان پیشرفتگی اقتصادی و سیاسی یک جامعه ندارد.

کودک‌آزاری از جرائم عمومی بوده و احتیاج به شکایت شاکی خصوصی ندارد.

والدین آزارگر را بشناسیم

فوق تخصص روانپزشکی کودکان با برشمردن ویژگی‌های والدین کودک آزار به ایرنا گفت: اغلب والدین آزارگر در دوران کودکی تحت آزار قرار گرفته‌اند و بنابراین برخی از برخی اختلالات روانی رنج می‌برند؛ برای مثال بدبین و منزوی هستند و رفتار پارانویید دارند به طوری که به جای اینکه بچه به آنان متکی باشد آنان به بچه متکی هستند. مشکلات خود را با کتک زدن بچه، تلافی می‌کنند و موضوع عجیب اینکه زنان کودک آزارتر از مردان هستند. دکتر بهروز جلیلی آخرین راه قانونی برای خلاصی کودک از والدین کودک آزار را خارج کردن او از قیمومیت والدین و سپردن او به دولت (بهزیستی) دانست و تأکید کرد: اگر کودک به یکی از اقوام مانند پدر بزرگ یا مادر بزرگ سپرده شود، بهتر از نگهداری در مراکز بهزیستی است. جلیلی فقر را از علل مهم کودک آزاری والدین خواند و تصریح کرد: وقتی فقر باشد، خشم هم بالا می‌رود. این روانپزشک، یادآور شد: کودکان عقب مانده ذهنی، بیش فعال و نیز نابالغ بیشتر از هر کودک دیگری کتک می‌خورند و مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند.

وی این نکته را گوشزد کرد که والدین دچار اختلال خلقی - شخصیتی که اقدام به آزار کودکان می‌کنند، باید درمان کرد اما حیف که بودجه دولت در این خصوص بسیار کم است.

علل متنوع کودک آزاری و نیاز به درمان خاص

سرپرست معاونت فرهنگی و امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور نیز در همین زمینه می‌گوید: علل کودک آزاری متنوع و بخشی به دلیل مشکلات فرهنگی است؛ برخی نمی‌دانند که رفتاری که با کودک دارند، از مصادیق کودک آزاری است که از جمله آن می‌توان به غفلت از کودک اشاره کرد.

مهری سادات موسوی افزود: بخشی از کودک آزاری‌ها به خاطر مصرف مواد اعتیادآور، بخش عمده‌ای به خاطر مسائل اخلاقی، بخشی دیگر به دلیل اختلافات زناشویی است که کودک در این بین قربانی می‌شود و بخشی نیز به علت اختلالات روان مراقبین کودک اتفاق می‌افتد. وی تأکید کرد: هر کدام از این موارد اختلالات روان به درمان خاص نیاز دارد.

۶۰ درصد تماس‌ها با ۱۲۳ برای گزارش کودک آزاری

کارشناس مسئول اورژانس اجتماعی استان تهران در همین زمینه گفت: حدود ۶۰ درصد تماس‌ها با خط تلفن ۱۲۳، مربوط به کودک آزاری است که در بررسی‌های کارشناسی توسط تیم خدمات سیار این آمار کاهش می‌یابد زیرا بخشی از گزارش‌ها صحت ندارد و موضوع کودک آزاری منتفی است

سهیلا اخگری در گفت و گو با ایرنا بیان کرد: سال‌های قبل همزمان با دوران کرونا، اغلب گزارش‌های دریافتی با اورژانس اجتماعی مربوط به هسسر آزاری بود اما پس از آن مشابه قبل از این دوران، بیشتر تماس‌ها به کودک آزاری مربوط است.

وی با بیان اینکه اورژانس اجتماعی با شماره تماس ۱۲۳ با گزارش کودک آزاری شناخته می‌شود، یادآور شد: کودکان نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند و شماره تماس آسان ۱۲۳ نیز برای سهولت در تماس کودکان پیش‌بینی شده است.

آمارها نشان می‌دهد، با وجود پیش‌بینی مجازات کودک آزاری در قوانین، همچنان این آسیب اجتماعی در صدر گزارش‌های دریافتی اورژانس اجتماعی قرار دارد.

ماریا مونتسوری پزشک و مربی ایتالیایی کودکان می‌گوید: «هیچ گروهی بیشتر از کودکان در معرض آسیب قرار نمی‌گیرند و هیچ‌کس ناتوان‌تر از آنان در دفاع از خود نیست»؛ وی شخصی بود که به طور جد نحوه رفتار با کودکان را پیگیری کرد و از بنیانگذاران نظریه‌های مربوط به تربیت کودکان بود.

آمار منتشرشده سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۹ میلادی نشان داد که حدود چهل میلیون کودک در سراسر دنیا در معرض انواع کودک‌آزاری قرار گرفته‌اند، گزارشی که پس از آن لزوم توجه به حقوق کودکان، ایجاد نظریه‌های گوناگون مربوط به کودکی و تاسیس انجمن‌ها و مراکز مشاوره کودکان را بیش از پیش نشان داد و سرآغاز توجه به کودکان و حقوق آنان شد.

سازمان بهداشت جهانی کودک آزاری را «هرگونه بدرفتاری فیزیکی، عاطفی، سوءاستفاده جنسی، غفلت و رفتار همراه با بی‌توجهی یا استثمار تجاری که منجر به آسیب واقعی یا احتمالی به سلامت، بقا، رشد یا کرامت کودک در زمینه روابط یا مسئولیت، اعتماد یا قدرت شود»، تعریف می‌کند.

بر اساس ماده ۲ قانون حقوق حمایت از کودکان و نوجوانان هر نوع اذیت و آزار کودکان و نوجوانان که موجب شود به آنان صدمه جسمانی، یا روانی و اخلاقی وارد شود و سلامت جسم یا روان آنان را به مخاطره اندازد ممنوع است.

خود این قانون نیز به نوعی تقسیم‌بندی چهارگانه‌ای کودک آزاری ارائه می‌دهد که شامل آزار جسمی، جنسی، روانی و بی‌توجهی (مسامحه) بود و تمامی کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال را در بر می‌گیرد.

پیامدهای کودک آزاری

جدای از پیامدهای جسمی که کودک آزاری می‌تواند در پی داشته باشد و منجر به مصدومیت محدود یا گسترده، معلولیت و حتی مرگ شود، تبعاتی نیز در روح و روان کودک بر جا می‌گذارد که به مرور و در طول دوران رشد کودک خود را نشان می‌دهد و این تبعات به گزارش انجمن روان‌شناسی ایران شامل اختلال رشد، پرخاشگری، تمایل به آزار جسمی دیگران، تمایل به آسیب زدن به خود، تمایل به آزار جنسی دیگران، شب‌اداری، ترس از دیدن جنس مخالف، عدم پذیرش بلوغ در کودک، ظاهر ناراحت، نگران و عدم اعتماد به نفس، ضعف در روابط اجتماعی و کار گروهی، اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی، خودزنی، حس آلوده بودن و آسیب دیده بودن، بروز رفتار تحریک‌آمیز نامناسب با سن کودک، لکنت زبان و اقدام به خودکشی می‌شود. از دیگر پیامدهای کودک آزاری می‌توان به خودداری از رویارویی با دیگران و سازگاری بیش از حد، دانش جنسی نامناسب با رده سنی، فرار از خانه و مشغول شدن به انجام بزه، وجود ترس‌های غیرمعمول (فوبیا)، گرسنگی و تشنگی مفرط، مشکلات مربوط به خواب، ترس از والدین و یا دیگر بزرگسالان و عدم رجوع کودک به خانواده در هنگام نیاز به تضمین و پشتیبانی شود.

قانون حمایت از کودکان و نوجوانان و حمایت‌های آن

قانون حمایت از کودکان و نوجوانان در آذر سال ۱۳۸۱ به تأیید شورای نگهبان رسید و برای اجرا ابلاغ شد؛ قانونی که در آن قید شده است که حمایت آن شامل حال همه اشخاصی که به سن ۱۸ سال تمام هجری شمسی نرسیده‌اند، می‌شود.

ماده ۲ این قانون تأکید دارد که هر نوع اذیت و آزار کودکان و نوجوانان که موجب شود به آنان صدمه جسمانی یا روانی و اخلاقی وارد شود و سلامت جسم یا روان آنان را به مخاطره اندازد، ممنوع است.

در ماده ۳ نیز هرگونه خرید، فروش، بهره‌کشی و به کارگیری کودکان به منظور ارتکاب اعمال خلاف از قبیل قاچاق ممنوع و مرتکب حسب مورد علاوه بر جبران خسارات وارده به ۶ ماه تا یک سال زندان و یا به جزای نقدی از ۱۰ تا ۲۰ میلیون ریال محکوم خواهد شد. همچنین ماده ۴ این قانون قید کرده است که هرگونه صدمه و اذیت و آزار و شکنجه جسمی و روحی کودکان و ناپدیدگرفتن عمدی سلامت و بهداشت روانی و جسمی و ممانعت از تحصیل آنان ممنوع و مرتکب به سه ماه و یک روز تا ۶ ماه حبس و یا تا ۱۰ میلیون ریال جزای نقدی محکوم می‌شود.

نکته قابل توجه در این قانون مربوط به ماده پنج آن است که وظایف قانونی دستگاه‌ها از جمله سازمان بهزیستی و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی را مشخص کرده است؛ در این ماده آمده است:

چرا برخی خانواده‌ها از داشتن فرزند هراس دارند؟



مهاجرت یکی از دلایل هراس خانواده‌ها از داشتن فرزند

او با بیان اینکه من و همسر قصد مهاجرت داریم و نمی‌خواهیم حضور یک نوزاد مزاحم ما باشد و برنامه ریزی‌های آینده ما را تحت الشعاع قرار دهد؛ با دلخوری می‌گوید: پایین بودن نرخ رشد جمعیت به دلیل سیاست‌های اشتباهی است که طی سال‌های گذشته در کشور اجرا شده است، همان سیاست‌هایی که دهه شصتی‌ها را مشکل اساسی مملکت می‌دانستند، حالا که همین دهه شصتی‌ها می‌خواهند مهاجرت کنند تا مشکلات کشور کم شود، می‌گویند فرزند بیاورید! فرزندآوری ما تابع سیاست‌ها نیست بلکه تابع برنامه‌ریزی‌های ما است.

سیدسعید که کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دارد نیز درباره نرخ رشد جمعیت و کاهش مولد در کشور می‌گوید: جوانان برای اینکه بتوانند خانواده تشکیل دهند و فرزند داشته باشند نیازمند داشتن مهارت‌هایی هستند، مهارت‌هایی که دوام ازدواج آنها را تضمین کند، زوج جوان بعد از اطمینان از دوام ازدواج، می‌توانند به فکر ادامه روند زندگی و فرزند آوری باشند، این موضوع در حالیست که بسیاری از جوانان بدون شناخت و بدون تضمین اخلاقی با هم ازدواج می‌کنند و بعد از مدت کوتاهی از انتخاب و تشکیل خانواده پشیمان می‌شوند.

او می‌گوید: تعداد بسیاری از دوستانش یا از همسران خود جدا شده‌اند و یا اختلافات شدید خانوادگی دارند که ممکن است منجر به جدایی شود و ادامه می‌دهد؛ تصور کنید در این میان فرزندی به دنیا بیاید؛ در نبود یکی از والدین و نداشتن خانهای آرام، چه سرنوشتی در انتظار این کودک است؟

سید سعید معتقد است ارائه مهارت‌های زندگی لازمه یک خانواده نو پا است؛ موضوعی که سیاست‌گذاران به آن توجهی ندارند. جوانان برای اینکه بتوانند خانواده تشکیل دهند و فرزند داشته باشند نیازمند داشتن مهارت‌هایی هستند، مهارت‌هایی که دوام ازدواج آنها را تضمین کند. اما ساجده دربندی دانشجوی دیگری است که داشتن فرزند را برای ادامه نسل ضروری می‌داند و معتقد است انسان‌ها روی کره زمین مسئولیت‌هایی دارند و یکی از این مسئولیت‌ها به دنیا آوردن فرزند است؛ او می‌گوید: هر چند زندگی اقتصادی برای همه خانواده‌ها سخت شده است اما این دلیل نمی‌شود که از مسئولیت‌ها شانه خالی کنند.

او به زنان اروپایی و سایر کشورها اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: در همه فرهنگ‌ها داشتن فرزند امری پسندیده است و در بسیاری از کشورهای توسعه یافته، بعد خانواده‌ها به بیش از پنج نفر است. برخی دیگر از دانشجویان دانشگاه علم و صنعت نیز تشکیل خانواده را یکی از اساسی‌ترین تصمیمات خود در زندگی عنوان می‌کنند و معتقدند باید مسئولیت خود را در این زمینه انجام دهند و در این میان دولت‌ها نیز باید نقش حمایت‌گری خود را داشته باشند. او معتقد است وقتی خانواده‌ها از ثبات و پایداری برخوردار نیستند، قطعاً نمی‌توانند فرزند داشته باشند و فرزند داشتن به جز ایجاد رنج

پیوند ازدواج نخستین گام برای تشکیل خانواده است، خانواده‌ای که پس از ایجاد به عنوان هسته اصلی یک نهاد می‌تواند به سمت گسترده‌تر شدن و ایجاد هسته‌ای قوی از پیوندهای عاطفی و عقلانی حرکت کند؛ در سال‌های اخیر هراس از فرزندآوری به دلایل مختلف هسته اصلی را به عنوان یک هسته کوچک حفظ کرده و از گسترده شدن آن پیشگیری کرده است.

«میانگین جهانی نرخ باروری در ۱۹۷۰ میلادی حدود ۲.۲ ثبت شده اما همین شاخص در ایران در بازه زمانی ۱۹۷۰ تا ۲۰۲۰ میلادی بیش از ۶.۵ بود در حالی که اکنون نرخ باروری در کشورهای توسعه یافته حدود ۱.۵ تا ۱.۷ است اما در ایران به حدود ۱.۶ رسیده است» این آمار است که معاون برنامه ریزی و هماهنگی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در یک نشست تخصصی ارائه کرد، آمار است که به رغم صحت اما با فرهنگ ایرانی - اسلامی خانواده‌های ایرانی همخوانی ندارد؛ آمار است که بیم آینده‌ای پیر و ناتوان برای جامعه ایران را رقم می‌زند.

هرچند به گفته برخی کارشناسان فرزندآوری امری اختیاری است و نباید اجباری برای آن تعیین کرد اما آیا زنان و بانوان در سن باروری با این آمار آشنایی دارند یا اینکه به دلایلی از فرزند آوری هراس دارند؛ این موضوع را با برخی خانواده‌ها در میان گذاشتیم.

هزینه بالای تامین نیازهای مادی فرزندان در زندگی

ساره طیبی کارشناس علوم اجتماعی، متأهل و دارای یک فرزند پسر است؛ او درباره علت اینکه نتوانسته به داشتن فرزندان بیشتر فکر کند را مسائل اقتصادی عنوان کرد و اظهار داشت: با اینکه من و همسرم شاغل هستیم و از خودمان خانه مستقل هم داریم اما هزینه‌های نگهداری و پرورش فرزندان بسیار بالا است و نمی‌توانیم به داشتن فرزند دیگری فکر کنیم؛ ماهیانه مبلغ زیادی از درآمد خانواده صرف خرید لباس و مایحتاج خانواده سه نفری می‌شود و در حال حاضر هیچ پس اندازی نداریم.

ماهیانه مبلغ زیادی از درآمد خانواده صرف خرید لباس و مایحتاج خانواده سه نفری می‌شود و در حال حاضر هیچ پس اندازی نداریم. او که معتقد است، فرزندش باید از همه نظر تامین باشد و هیچ کمبودی نداشته باشد و می‌گوید: وظیفه هر پدر و مادری است که نیازهای فرزندش را تامین کند و اجازه ندهد فرزندش با کمبودها و عقده‌های کودکی وارد مدرسه و اجتماع شود؛ او می‌گوید اکنون کودکان باید از اتاق خواب مستقل و مناسب برخوردار باشند و نمی‌توان فرزندان را در محرومیت بزرگ کرد.

سخنان ساره، شبیه سخنان بانوان دیگری بود؛ سخنانی که عدم فرزند آوری را به مسائل اقتصادی و ضرورت تامین ۱۰۰ درصدی نیازهای کودک مرتبط می‌داند؛ اما مینا که دانشجوی دکتری فلسفه است، عدم تمایل خود و همسرش به نداشتن فرزند را مربوط به جایگاه اجتماعی و تحصیل می‌داند؛ او می‌گوید با حضور فرزند زمانی برای داشتن جایگاه اجتماعی نمی‌ماند، باید در یک جایگاه تثبیت شویم و سپس به فکر فرزند داشتن باشیم.

در جامعه، اثر دیگری ندارد.

امید به آینده، حلال مشکلات

صبور امین‌فر کارشناس حوزه زنان و خانواده نیز امید به آینده را موضوع مهمی در فرزندآوری عنوان می‌کند و تاکید دارد: وقتی امید به آینده افراد یک جامعه کاهش پیدا کند برنامه‌ریزی‌های بلند مدت از جنس تشکیل خانواده و فرزندآوری در این جامعه تحت تاثیر قرار می‌گیرد و این موضوعی است که در جامعه ما مورد تهاجم غربی و کارهای رسانه‌ای قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه فعالیت‌های سیاسی نیز اثر خود را به طور گسترده روی خانواده می‌گذارد، اظهار داشت: هر عضو جامعه اگر نسبت به آینده جامعه تصویر خوبی و مطلوب نداشته باشد، این عدم تصویر مطلوب موجب می‌شود در تصمیم‌گیری‌ها برای آینده تاثیر گذارد و آن تصمیمات را به تعویق بیندازد؛ اتفاقی که بخشی از جامعه ایران را تحت تاثیر قرار داده و از این رو است که رهبر انقلاب تاکید می‌کنند که روی امید اجتماعی و امیدآفرینی باید کار شود.

عدم تصویر مطلوب از آینده خانواده بر تصمیم‌گیری‌ها برای آینده تاثیر گذاشته و تصمیمات را به تعویق می‌اندازد. امین‌فر می‌افزاید: رهبر انقلاب تاکید دارند که باید نسبت به دستاوردهایی که کشور تاکنون داشته به مردم اطلاعات و آگاهی‌هایی ارائه شود و مردم امیدوار باشند که آینده‌ای که پیش روی ایران است آینده بهتری است و ما رو به پیشرفت هستیم و افراد با اطمینان خاطر برنامه ریزی بلند مدت را انجام دهند.

به گفته این کارشناس خانواده، مسائل فرهنگی پیچیده و به هم وابسته است اما موضوع مهم این است که ما باید در مسئولین خود هم عزم و اراده جدی را ببینیم.

او می‌گوید: تا به خانواده پایدار نرسیم، نمی‌توانیم جامعه سازی اسلامی داشته باشیم و گام‌های پنج‌گانه به سمت تمدن نوین اسلامی که برنامه بلندمدت انقلاب اسلامی است را طی کنیم.

امین‌فر با بیان اینکه یکی از گام‌های مهم تمدن‌سازی، جامعه سازی است و تا خانواده پایدار نداشته باشیم، اصل اساسی جامعه سازی رخ نمی‌دهد؛ نیاز است که به طور جدی روی خانواده کار شود، یادآور شد: ممکن است موانع این امر، در بحث‌های فرهنگی و ساختارهای دیگری از نظام حاکمیتی باشد.

وی ادامه داد: برای مثال فکر نمی‌کنیم که دعواها سیاسی یک جناح علیه یک جناح دیگر ممکن است تبعات خیلی ماندگار و مستحکم داشته باشد و بخشی از جامعه را تحت تاثیر قرار دهد.

وی افزود: بحث‌های اقتصادی و اقتصاد ناپایدار موضوع دیگری است که خانواده از آن متأثر است؛ بحث‌های اقتصادی و بی‌ثباتی اقتصادی و پیشبینی ناپذیر بودن، عامل خیلی مهم و تاثیرگذار روی خانواده است.

امین‌فر ادامه داد: هرچند عامل اصلی و تعیین‌کننده موضوعات خانواده، بحث فرهنگی است اما عوامل اقتصادی نیز بر تصمیم‌گیری‌های افراد جامعه و امید به آینده افراد تاثیر می‌گذارد.

باورهای نادرستی که نوزاد را از شیرمادر محروم می‌کند

گزارش: ایرنا



شوند. اگر می‌توانید این کار را تا یک ساعت پس از تولد و بعدها به صورت مکرر انجام دهید، به برقراری فرآیند شیردهی کمک خواهید کرد. اگر مادر نتواند این کار را انجام دهد، یکی از اعضای خانواده می‌تواند به او کمک کند.

۵. در زمان شیردهی باید فقط غذاهای ساده بخورید مادران شیرده باید مانند سایر افراد یک رژیم غذایی متعادل داشته باشند. بطور کلی، نیازی به تغییر عادات غذایی نیست. کودکان از زمانی که در رحم هستند در معرض ترجیحات غذایی مادرشان قرار می‌گیرند. اگر مادری فکر می‌کند که کودکش به یکی از غذاهایی که او می‌خورد واکنش نشان می‌دهد، بهتر است با یک متخصص مشورت کند.

۶ ورزش بر طعم شیر مادر اثر خواهد گذاشت ورزش باعث تندرستی می‌شود و این مورد برای مادران شیرده هم صادق است. هیچ مدرکی دال بر این که ورزش طعم شیر را تغییر می‌دهد، وجود ندارد.

۷. اگر فوراً شیردهی را شروع نکنید بعداً قادر به انجام این کار نخواهید بود

شروع شیردهی در ساعت اول پس از تولد آسان‌تر است، زیرا واکنش کودک در آن زمان بسیار قوی است. آنها آماده یادگیری تغذیه با شیر مادر هستند. اگر بلافاصله پس از تولد نتوانستید کودک را به سینه وصل کنید، این کار را در سریع‌ترین فرصت ممکن انجام دهید. اگر برای قراردادن کودک روی سینه نیاز به کمک دارید از مشاوران شیردهی یا مراقبین بهداشتی دیگر، کمک بگیرید. تماس مداوم پوست به پوست و قراردادن کودک بر روی سینه به تداوم شیردهی کمک خواهد کرد.

۸. اگر می‌خواهید کودک را با شیر مادر تغذیه کنید هیچگاه نباید از شیر خشک استفاده نمایید

مادرها ممکن است تصمیم بگیرند که گاهی اوقات باید همزمان با ادامه تغذیه کودک با شیر خودشان، از شیر خشک نیز استفاده کنند. در این خصوص لازم است که آنها اطلاعات صحیح درباره شیر خشک و دیگر محصولات که جایگزین شیر مادر می‌شوند، کسب کنند. برای تداوم تولید شیر مادر، هر گاه که مقدور بود سینه خود را در اختیار کودک‌تان قرار دهید. مادرها می‌توانند با مشاورین شیردهی و با مراقبین بهداشتی مشورت کنند تا بهترین برنامه که برای تداوم تغذیه با شیر مادر مناسب است را تهیه نمایند.

۹. بسیاری از مادرها نمی‌توانند شیر کافی تولید کنند تقریباً تمام مادرها شیر کافی برای کودکان‌شان را تولید می‌کنند. تولید شیر بر اساس عواملی از جمله چگونگی سینه گرفتن کودک، دفعات شیردهی و چگونگی تخلیه شیر از سینه در هر بار شیردهی، تعیین می‌شود. شیردهی صرفاً کار «یک زن» نیست و مادران نیاز به حمایت دارند. حمایت‌هایی مانند راهنمایی برای تداوم شیردهی توسط کارکنان مراقبت‌های بهداشتی، کمک در خانه و یا حفظ تندرستی از طریق خوردن و آشامیدن مناسب.

شیرمادر تغذیه‌ای ایده‌آل برای نوزادان است؛ ماده مغذی که سلامت، تندرستی و تکامل کودک را از تولد تا پایان زندگی تضمین می‌کند و باعث ایجاد رابطه عاطفی خاص میان کودک و مادر می‌شود.

شیرمادر مهمترین منبع تغذیه کودک در ماههای نخست تولد است که حاوی مواد مغذی برای نوزاد بوده و نه تنها نیاز غذایی کودک را تامین می‌کند، او را در برابر عفونت و بیماری‌ها نیز حفظ می‌کند. درباره اهمیت تغذیه با شیر مادر همین بس که بر اساس گزارش‌های سازمان ملل احتمال مرگ قبل از یک‌سالگی در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند ۱۴ بار بیشتر از نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند.

با این وجود هنوز در جوامع مختلف باورهای غلط فراوانی وجود دارند که مانع تلاش زنان برای شیر دادن به فرزندان خود می‌شوند که صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) به برخی از آنها اشاره کرده است که در ادامه آنها را مرور می‌کنیم:

۱. تغذیه با شیر مادر آسان است

کودکان به صورت غریزی پس از تولد سینه‌های مادر را جست‌وجو می‌کنند. با این حال، بسیاری از مادرها به حمایت عملی نیاز دارند تا نحوه قرارگیری کودک برای شیردهی را درست انجام دهند و مطمئن شوند که کودکان به صورت صحیح به سینه وصل شده‌اند. هم مادر و هم نوزاد برای تغذیه با شیر مادر نیازمند زمان و تمرین هستند. شیردهی زمان بسیاری می‌طلبد، بنابراین مادرها چه در خانه و چه در محل کار نیازمند فضا و حمایت هستند.

۲. احساس درد در زمان شیردهی عادی است

مادران بسیاری در روزهای اول پس از تولد، زمانی که در حال یادگیری شیردهی هستند، دچار مشکل می‌شوند. اما با حمایت درست از نحوه قرارگیری کودک در زمان تغذیه و با اطمینان از اینکه کودک به روش درست به سینه وصل شده است، می‌توان از سوزش سینه‌ها جلوگیری کرد. اگر مادر با چالش‌های شیردهی مانند سوزش سینه‌ها مواجه است، یک مشاور شیردهی یا مراقبین سلامت می‌توانند به وی در فایق آمدن بر این مساله یاری رسانند.

۳. قبل از شیردهی باید سینه‌ها را بشویید

شستشوی سینه‌ها پیش از شیردهی ضروری نیست. زمانی که کودکان متولد می‌شوند، از قبل با بو و صدای مادر خودشان آشنا هستند. نوک سینه‌ها ماده‌ای را ترشح می‌کنند که کودک استنشاق می‌کند و حاوی «فاکتورهای مفید» است که به ایجاد سیستم ایمنی سالم در کودکان کمک می‌کند.

۴. باید نوزاد را از مادر جدا کرد تا مادر بتواند استراحت کند

پزشک‌ها، پرستارها و ماماها اغلب مادران را به تماس «پوست به پوست» بلافاصله بعد از تولد - که با عنوان مراقبت مادرانه کانگروبی نیز شناخته می‌شود - تشویق می‌کنند. ارتباط مستقیم با کودک به گونه‌ای که بدن آنها پوست شما را لمس کند، اقدام بسیار مهمی است که به آنها کمک می‌کند تا سینه‌ها را پیدا کرده و به آن وصل

۱۰. اگر بیمار هستید نباید به کودک شیر بدهید مادرها زمانی که بیمار هستند معمولاً بسته به نوع بیماری هنوز می‌توانند به شیردهی ادامه دهند. باید مطمئن شوید که از درمان مناسب برخوردارید، استراحت کافی دارید و خوب تغذیه می‌کنید می‌آشامید. در بسیاری موارد، آنتی‌بیوتیک‌هایی که بدن‌تان برای درمان بیماری تولید می‌کند به کودک منتقل شده و لایه‌های دفاعی او را می‌سازند.

۱۱. در دوران شیردهی نباید هیچ‌گونه دارویی مصرف شود آنچه اهمیت دارد این است که باید به پزشک‌تان اطلاع دهید که در حال شیردهی هستید و همچنین دستورالعمل‌های مصرف داروهای که بدون نسخه تهیه می‌کنید، را مطالعه کنید. ممکن است که مصرف دارو در یک زمان خاص و با مقدار معین یا استفاده از یک فرمول جایگزین، ضروری باشد. همچنین باید به پزشک‌تان را نیز درباره هر دارویی که مصرف می‌کنید مطلع کنید.

۱۲. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند خیلی به مادر خود وابسته هستند

هر کودکی متفاوت است. صرف‌نظر از نوع تغذیه، بعضی کودکان وابسته هستند و بعضی اینگونه نیستند. تغذیه با شیر مادر نه تنها بهترین نوع تغذیه برای نوزادان است بلکه برای تکامل مغزی آنها نیز اهمیت دارد. کودکانی که اینگونه تغذیه می‌شوند، مدت زیادی در آغوش قرار می‌گیرند و به همین دلیل، شیردهی ارتباط کودک با مادر را تقویت می‌کند.

۱۳. از شیر گرفتن کودکانی که بیش از یک سال با شیر مادر تغذیه شده‌اند، سخت است

هیچ مدرکی دال بر این که اگر تغذیه با شیر مادر بیش از یک سال طول بکشد، از شیر گرفتن کودک سخت می‌شود، وجود ندارد. اما تحقیقات نشان داده است که تغذیه با شیر مادر تا دو سالگی برای مادر و کودک مفید است. همه مادران و کودکان با یکدیگر تفاوت دارند و باید خودشان تعیین کنند که شیردهی تا چه زمانی ضروری است.

۱۴. اگر سر کار برمی‌گردید، باید کودک را از شیر بگیرید خیلی از مادرها پس از بازگشت به محل کار، شیردهی را ادامه می‌دهند. نخست، دستورالعمل‌های موجود در کشور و محل کارتان را بررسی کنید. اگر حق دسترسی به زمان و محلی برای شیردهی در ساعات کاری را دارید، شاید بتوانید به خانه رفته و به کودک‌تان شیر دهید، یا از یکی از اعضاء خانواده یا دوستی بخواهید که کودک را نزد شما بیاورند، یا شیر خود را دوشیده و به خانه بفرستید.

اگر امکان شیردهی در ساعات کاری را ندارید، سعی کنید در طول روز فرصتی یافته و شیر خود را بدوشید و سپس زمانی که در خانه هستید به صورت مستقیم به کودک‌تان شیر دهید. اگر تصمیم گرفتید که برای برخی وعده‌ها از جایگزین‌های شیر مادر استفاده کنید، مفید خواهد بود که هر زمان در کنار کودک هستید از شیر خودتان به او بدهید تا از منافع آن بهره‌مند شود.

اخبار حوزه زنان

تأیید تعلیق عمره تا اطلاع ثانوی، منع حج برای زنان باردار



نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت، تعلیق عمره تا اطلاع ثانوی را تأیید کرد و درباره دلایل آن توضیحاتی داد. همچنین از منع سفر زنان باردار به حج تمتع خبر داده شد.

در حالی که قرار بود اعزام زائران ایرانی به عمره پس از حدود هشت سال توقف از ۱۳ دی ماه ۱۴۰۲ آغاز شود، اما سازمان حج و زیارت از تعلیق این سفرها به دلیل صادر نشدن مجوز هواپیمایی خبر داد. سازمان هواپیمایی، که گفته شده است پیش تر مذاکرات و توافق‌های لازم را با عربستان درباره برقراری پروازهای عمره انجام داده بود، دلیل صادر نشدن مجوز این پروازها را فنی اعلام کرد.

وزارت خارجه نیز که پیگیر برقراری عمره است، تأکید کرد که دلیل تعلیق این سفر، سیاسی نبوده است. این موضوع در گفت‌وگوی تلفنی اخیر وزیران امور خارجه جمهوری اسلامی ایران و عربستان سعودی نیز مطرح شد و «فیصل بن فرحان» وزیر امور خارجه عربستان به همتای ایرانی خود اطمینان داد این موضوع صرفاً مسئله‌ای فنی بوده است که به‌زودی حل خواهد شد تا عمره‌گزاران ایرانی بتوانند برای اعمال عمره به سرزمین وحی مشرف شوند.

حجت‌الاسلام و المسلمین محمدحسین فلاح‌زاده، عضو دفتر استفتائات مقام معظم رهبری هم درباره آخرین گزارش‌های پزشکی درباره استطاعت جسمی زائر برای سفر حج تمتع، که در نشست گذشته نمایندگان مراجع تقلید مورد بررسی قرار گرفته بود، گفت: در این زمینه جدول راهنمای بیماری‌های مانع استطاعت توسط گروه‌های پزشکان متخصص تهیه و به پزشکان ارائه خواهد شد. عضو دفتر استفتائات مقام معظم رهبری در ادامه درباره تأیید نشدن زنان باردار برای انجام سفر حج تمتع، اظهار کرد: مطابق گزارش پزشکان قرار بر این شد که به سبب ناتوانی بدنی و احتمال خطر و آسیب‌پذیری برای نوزاد، پزشکان صلاحیت این دسته از متقاضیان و زائران حج تمتع را تأیید نکنند.

ثبت‌نام حج تمتع از ۱۵ دی‌ماه آغاز شده و تا روز پنجشنبه ۲۱ دی‌ماه بیش از ۱۲ هزار نفر در کاروان‌های حج تمتع سال ۱۴۰۳ ثبت‌نام کرده‌اند. سهمیه حج ایران تاکنون ۸۲ هزار و ۵۰۰ نفر اعلام شده است. در حال حاضر نزدیک به یک میلیون نفر در نوبت حج تمتع هستند. بعضی از این زائران حدود ۱۶ سال در انتظار حج بوده‌اند.

توضیح خزعلی درباره طراحی موتورهای ویژه بانوان و عدم صدور گواهینامه



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده درباره طراحی موتورهای ویژه بانوان و عدم صدور گواهینامه برای افراد متقاضی، گفت: صدور گواهینامه برای بانوان مربوط به مجلس است و باید از مسیر لایحه یا طرح پیگیری شود.

انسبه خزعلی در پاسخ به این پرسش که مسئله بیمه موتورسواران امروز در هیات دولت مطرح شده؛ برای بیمه بانوان موتورسوار چه کردید، اظهار داشت: مراجعاتی از بانوان موتورسوار یا پیک موتوری داشتیم که با توجه به اینکه از نظر قانونی نیاز به مجوز و گواهینامه دارند، این درخواست‌ها نمی‌تواند مورد بررسی قرار گیرد.

وی در پاسخ به این موضوع که آیا صدور گواهینامه موتور برای بانوان انجام می‌شود، افزود: با توجه به اینکه این مسئله یک امر قانونی و مصوب مجلس است؛ بنابراین باید از مسیر لایحه یا طرح انجام پذیرد و امکان آن را با توجه به درخواست‌های رسیده پیگیری خواهیم کرد.

معاون رئیس جمهور درباره اینکه گفته شده موتورهای خاص بانوان ساخته می‌شود و اینکه آیا امکان قانونی شدن آن را فراهم خواهد شد، اظهار داشت: طرح‌هایی برای موتورهای بانوان که طراحی‌های مشابه ماشین است، ارائه شده؛ این طرح‌ها به گونه‌ای است که حریم

بانوان را محفوظ می‌دارد و امنیت آنها را تامین می‌کند اما هنوز در این زمینه تصمیمی گرفته نشده است.

وام ازدواج ۳۵۰ میلیون تومان شد



عضو کمیسیون تلفیق بودجه مجلس از موافقت این کمیسیون با وام ازدواج ۳۰۰ میلیون تومانی خبر داد و گفت: این میزان برای زوجیهایی که سن آنها کمتر از ۲۵ سال و زوجه کمتر از ۲۳ سال باشد ۳۵۰ میلیون تومان خواهد بود.

احمد راستینه گفت: با مصوبه کمیسیون تلفیق و با هدف حمایت از جوانی جمعیت و ازدواج جوانان، وام ازدواج به ۳۰۰ میلیون تومان افزایش یافت.

عضو کمیسیون تلفیق بودجه مجلس شورای اسلامی افزود: همچنین براساس این مصوبه میزان وام ازدواج برای زوجیهایی که سن آنها کمتر از ۲۵ سال و زوجه کمتر از ۲۳ سال باشد وام ازدواج ۳۵۰ میلیون تومان خواهد بود.

راستینه افزود: علاوه بر این سال آینده طبق مصوبه کمیسیون تلفیق وام قرض الحسنه برای فرزند اول ۴۰ میلیون تومان، فرزند دوم ۸۰ میلیون تومان، فرزند سوم ۱۲۰ میلیون تومان، فرزند چهارم ۱۵۰ میلیون تومان و فرزند پنجم ۲۰۰ میلیون تومان خواهد بود.

نام «فاطمه»: پیشنهاد در نام‌های کشور



بیشترین نامگذاری در ۹ ماهه اول امسال برای نوزادان دختر در کشور به نام مبارک حضرت فاطمه (س) بوده است.

بیشترین نامگذاری دختر در ۹ ماهه اول امسال در کشور به نام مبارک حضرت فاطمه (س) بوده است، به طوری که بیشترین فراوانی نام برای دختران با نام فاطمه ۱۰ هزار و ۷۷۱ مورد به عنوان نام منتخب برای انتخاب نام نوزادان دختر متولد شده در کشور به ثبت رسیده است که این تعداد در کل نامگذاری‌های متولدین پسر و دختر نیز در صدر بوده است.

بر اساس گزارش مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، ۴ میلیون و ۴۲۴ هزار و ۹۷۵ نوزاد دختر به نام مبارک فاطمه در کشور از ابتدای ثبت شناسنامه‌ها تاکنون نامگذاری شده است که بیشترین تعداد در کل اسامی افراد را شامل می‌شود.

ناهید کیانی رسماً به المپیک پاریس رسید



با اعلام رسمی فدراسیون جهانی تکواندو، ناهید کیانی در وزن ۵۷- کیلوگرم جواز حضور در المپیک پاریس را بدست آورد.

فدراسیون جهانی تکواندو با ارسال نامه‌ای به فدراسیون تکواندو اعلام کرد ناهید کیانی از ایران با کسب رتبه چهارم رنکینگ المپیک، جواز حضور در المپیک پاریس را کسب کرده است.

کیانی با درخشش در مسابقات مهم از جمله کسب مدال طلای قهرمانی جهان در باکو، دو مدال ارزشمند نقره در رقابت‌های گرن‌دپری و قهرمانی در تورنمنت‌های بین‌المللی امتیازات لازم را برای دومین حضور خود در رقابت‌های المپیک، از طریق رنکینگ سیستم بدست بیاورد. کیانی این بار نیز در وزن ۵۷- کیلوگرم به مبارزه خواهد پرداخت. گفتنی است برای اولین بار تکواندوی ایران در بخش بانوان از طریق رنکینگ سیستم موفق به کسب سهمیه حضور در آوردگاه المپیک می‌شود.

پیش از کیانی، مهران برخورداری در وزن ۸۰- کیلوگرم آقایان با

کسب مقام قهرمانی در گرن‌داسلم ووشی سهمیه حضور در المپیک پاریس را کسب کرده بود.

تیم ملی ایران اسفند سال جاری در رقابت‌های کسب سهمیه المپیک پاریس این فرصت را دارد از طریق مسابقات انتخابی قاره‌ای به میزبانی چین دو سهمیه دیگر در گروه بانوان و آقایان کسب کند.

واکسیناسیون ۱۸۴ هزار کودک علیه بیماری فلج اطفال در هرمزگان



رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: مرحله نخست واکسیناسیون ۱۸۴ هزار و ۳۵۵ کودک زیر پنج سال در این استان علیه بیماری فلج اطفال انجام شد.

دکتر غلامعلی جاودان در مراسم برگزاری نخستین مرحله طرح واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال در استان با اشاره به اینکه در مرحله نخست ۵۷۶ هزار و ۳۹ خانوار تحت پوشش این طرح قرار می‌گیرند، افزود: گروه هدف این طرح که شامل ۱۶۸ هزار و ۲۲۰ نفر از این کودکان ایرانی و ۱۶ هزار و ۱۳۵ نفر غیر ایرانی بوده، متولدین ۱۶ دی‌ماه ۱۳۹۷ به بعد هستند.

وی با اشاره به نحوه اجرای این طرح در بندرعباس بیان کرد: این طرح در مناطق روستایی و حاشیه شهر بندرعباس به‌صورت خانه به خانه توسط تیم‌های عملیاتی و در سایر مناطق شهری بندرعباس نیز با مراجعه حضوری والدین به مراکز و پایگاه‌های بهداشتی نزدیک محل سکونت‌شان انجام می‌شود.

رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان اظهار کرد: در سایر نقاط استان نیز به صورت خانه به خانه توسط یک‌هزار و ۴۷۴ تیم عملیاتی ۲ نفره بهداشتی با کارت شناسایی مورد تأیید دانشگاه با مراجعه به درب منازل هم‌استانی‌ها و خوردن ۲ قطره خوراکی فلج اطفال اجرایی می‌شود.

دکتر جاودان یادآور شد: ۲ هزار و ۶۲۲ پرسنل بهداشتی نیز در این طرح ملی مشارکت دارند، همچنین ۷۷۳ نفر از داوطلبان سلامت نیز در طرح خوردن فلج اطفال با مرکز بهداشت استان همکاری می‌کنند.

فرماندار بندرعباس نیز در این مراسم گفت: اگر بتوانیم از ظرفیت مردم در زمینه پیشگیری بیماری‌ها از فلج اطفال استفاده کنیم، موفق خواهیم بود؛ همان‌طور که در زمان بیماری کرونا نقش مردم در پیشگیری بسیار پررنگ بود.

حبیب بهادری، با بیان اینکه پیشگیری بسیار مهم است و ما باید نقش مردم را در این زمینه تعریف کنیم، اظهار کرد: در زمینه فلج اطفال اگر امروز آمار ما به صفر رسیده است، نتیجه تلاش‌های مردمی و کمک‌های تخصصی وزارت بهداشت بوده است.

گفتنی است، مرحله دوم طرح واکسیناسیون فلج اطفال در هرمزگان از ۱۴ بهمن‌ماه آغاز و تا ۱۷ بهمن‌ماه سال جاری ادامه خواهد داشت.

طرح پویش ملی سلامت در هرمزگان تمدید شد



طرح پویش غربالگری بیماری‌های دیابت و فشار خون تا پایان دیماه تمدید شد.

عبدالجبار ذاکری معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: طرح پویش غربالگری بیماری‌های دیابت و فشار خون ویژه افراد بالای ۱۸ سال تا پایان دیماه ادامه دارد.

او گفت: به همه افراد بالای ۳۰ سال که تاکنون در این پوشش شرکت نکرده‌اند توصیه می‌شود تا پایان دی ماه با مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت از وضعیت سلامتی یا ابتلای خود به بیماری‌های غیرواگیر مطلع شوند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به اینکه ۱۴ شهرستان مجری این طرح هستند گفت: تاکنون بیش از ۸۰ درصد از جمعیت هدف در استان تحت غربالگری قرار گرفتند.

ذاکری افزود: در غربالگری انجام شده ۲۳ درصد افراد مبتلا به پیش فشار خون و بیش از ۸ درصد نیز مبتلا به پیش دیابت بوده‌اند.

پیشنادهای مادرانه برای رفع سرماخوردگی فرزندان

گزارش : ایرنا



کیسه‌های آب گرم، کیسه‌های نمک گزینه‌های خوبی هستند. کمپرس سرد برای تسکین پف چشم، دردهای لنفاوی بسیار مفید است.

ماساژ با روغن‌های گیاهی وقتی صحبت از سرفه، گرفتگی بینی، سردرد، یا سفت شدن قفسه سینه به میان می‌آید، ماساژ با روغن‌های گیاهی یکی از بهترین تسکین‌ها است.

روغن نعناع تند، اکالیپتوس، رزماری، آویشن، دارچین، شمعدانی و پونه کوهی بسیار مفید است. چکانده چند قطره روغن بنفشه در بینی برای باز شدن گرفتگی بینی بسیار مفید است. این روغن‌ها گزینه‌های خوبی برای بهبود بیماری شما هستند.

چنانچه برای خوابیدن مشکل دارید می‌توانید از اسانس ترنج، اسطوخودوس، بابونه، آویشن، یلانگ، یلانگ، بهارنارنج در بخور استفاده کنید تا هم فضا مرطوب شده و هم خواب آرامی را برای شما فراهم کند.

یکی از مزیت‌های بیماری کل خانواده این است که لازم نیست نگران انتشار میکروب‌ها بین یکدیگر باشید. یک نوازش خوب می‌تواند برای تسکین دردها معجزه باشد.

هنگام بهبود بیماری سرماخوردگی (دوره نقاهت)

با تمام قوا جلو نرو

هنگامی که احساس می‌کنید کمی بهتر شدید و انرژی شما در حال برگشت است، هیجان‌زده نشده و با تمام قدرت وارد کارهای روزمره نشوید، در این صورت دوباره بیماری قدرت گرفته و حال شما وخیم می‌شود. بهتر است مانند مرحله اول عمل کرده و به خودتان زیاد سخت نگیرید.

قوانین همچنان اعمال شود

هنوز روی مایعات، کم کاری و استراحت تمرکز کنید و کارهای روزمره را به تعویق بیندازید.

صبور باشید

در مقابل بهبودی صبور باشید و به خودتان یادآوری کنید که بهترین مراقبت را از خودتان و خانواده‌تان انجام داده‌اید و سیستم ایمنی بدن شما کار خود را انجام می‌دهد و بهبودی نزدیک است. این بیماری دوره خود را باید بگذرانند و مصرف داروهای مختلف و آنتی بیوتیک‌ها فقط مانع گسترش آن می‌شود. پس عجله نکنید و اجازه دهید ویروس دوره خود را بگذرانند و با استراحت به بدن خود کمک کنید تا با ویروس بجنگد.

مریض شدن می‌تواند وقفه‌ای را در برنامه‌های شما ایجاد کند، اما رفتار صحیح می‌تواند شما را به راحتی از آن عبور دهد.

می‌توان به معنای نه گفتن به تعهدات اضافی، حذف تمرینات سخت و دادن زمان کافی برای انجام هیچ کاری دانست.

تقویت ایمنی

در این زمان همانطور که مانع خروج انرژی از بدن می‌شوید باید مواد مغذی را به بدن وارد کنید. بعضی مواد مغذی ضروری که بدن را قوی کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، مانند؛ ویتامین سی، ویتامین دی، روی، سلنیوم و برخی ترکیبات گیاهی که بدن را در برابر ویروس سرماخوردگی مقاوم می‌کند.

آماده‌سازی غذا

با شروع سرماخوردگی احتمالاً پخت و پز برای شما مشکل شود. غذاهای آماده و فست فود مسلمان برای شما مفید نیست و به روند بهبود بیماری شما کمک نمی‌کند. لذا بهتر است تا بیماری بر شما چیره نشده به فکر روزهای آینده باشید. سوپ‌ها، آش‌ها و عصاره‌ها، شیر برنج، نخودآب و غذاهای این چنینی بهترین گزینه هستند که شما می‌توانید آن‌ها را منجمد کنید و برای چند روز آتی خود نگه دارید.

انبار کنید

برای روزهایی که نمی‌توانید خرید کنید، نان بخیرید، مرکبات به میزان کافی در منزل داشته باشید چرا که آب میوه برای بهبود شما عالی است. شلغم بخیرید، عسل در خانه داشته باشید و در صورت امکان اسانس و روغن‌های مفید برای سرماخوردگی را تهیه کرده و در منزل نگه دارید. از تهیه دستمال کاغذی، الکل برای ضد عفونی کردن غافل نشوید.

هنگام وخامت سرماخوردگی

چنانچه کارهای بالا را انجام داده باشید، آماده هستید تا در زمان وخامت بیماری، سختی کمتری را تحمل کرده و آرام‌تر باشید.

استراحت کنید، استراحت کنید و بیشتر استراحت کنید

در این مرحله دیگر کاری انجام ندهید. کارتان استراحت بین تخت و کاناپه باشد. با چند روز گردگیری نکردن، جاروبرقی نکردن و سایر کارهای روزمره اتفاقی نمی‌افتد. هنگامی که فرزندان می‌خواهند، شما هم بخوابید تا زمانی که او به شما نیاز دارد، تا جایی که می‌توانید پرانرژی و هوشیار باشید. اگر بی‌قرار هستید و نمی‌توانید بخوابید، به یک موسیقی آرام‌بخش گوش دهید.

مایعات و غذاهای آسان هضم بخورید

در مرحله قبل سوپ، مایعات و غذاهای آسان هضم را تهیه کرده‌اید. حالا راحتید فقط به یک قابلمه نیاز دارید برای گرم کردن و یک کتری و قوری برای دم کردن دمنوش‌های مقوی که با عسل آن را شیرین و دلچسب کنید برای کودکان.

سرما و گرما درمانی

برای تسکین سردرد و بدن درد تشک‌های گرمایش برقی،

اغلب مادرها ترجیح می‌دهند خودشان بخصوص در فصل سرما گرفتار سرماخوردگی شوند تا اینکه درگیر بیماری فرزندان یا دیگر اعضای خانواده شوند؛ تلفیق حس مادرانه با روحیه پرستاری از بیمار از مادران یک پرستار حرفه‌ای می‌سازد که تلاش می‌کنند در کوتاهترین زمان ممکن فرزندان سلامتی‌اش را بازیابند.

از بچگی از سرماخوردگی لذت می‌بردم. سرماخوردگی به این معنی بود که مدرسه نروم و یک روز را با مادرم بگذرانم، او عاشقانه برایم سوپ مرغ درست می‌کرد، سینه‌ام را با روغن ماساژ می‌داد و هر از گاهی در حالی که کارتونه‌های مورد علاقه‌ام را تماشا می‌کردم، دستی ملایم روی پیشانی تب‌دارم می‌گذاشت تا دمای بدنم را کنترل کند. برای اینکه آب بدنم کم نشود، یک بطری آب میوه از دست عروسک مورد علاقه‌ام می‌گرفتم. هنوز طعم آن احساسات گرم و مبهم زیر زبانه هست که چگونه سختی بیماری با عشق زیاد برایم دلچسب می‌شد.

اما وای به روزی که مادر خانواده همراه پدر و بچه‌ها سرما بخورد؛ سرماخوردگی برایش یعنی؛ سردرد و بدن درد، گرفتگی بینی، دمای کمی افزایش یافته و نفس کشیدن به سختی و انجام کارهای روزمره و مریض داری. گاهی حتی به سختی می‌تواند انرژی را جمع کند. در عوض، جایی بین حالت هوشیاری گیج کننده و خواب واقعی معلق می‌ماند و فقط سیر نگه داشتن و پایین آوردن تب و جلوگیری از تمام نشدن آب بدن خود و اعضای خانواده برایش شاهکار می‌شود.

ما در اینجا نکاتی را به مادرها پیشنهاد می‌دهیم که تا زمان بهبود بیماری آن‌ها را انجام دهند و با مدیریت درست با مشقت کمتری خود و اعضای خانواده از این بیماری شایع گذر کنند.

هنگام احساس علائم اولیه سرماخوردگی (دوره نهفتگی)

همه ما حداقل برای یک یا چندبار سرماخوردیم و به خوبی با علائم اولیه آن آشنایی داریم. علائمی خاموش مانند؛ احساس غلغلک در گلو، سر درد یا احساس خستگی شدید در طول روز و ... نشانه‌ها ممکن است برای هرکس متفاوت باشند اما باید دانست که این نشانه‌ها هرچه باشند، دعوتی برای گوش دادن هستند. لذا با دریافت آن‌ها عکس‌العمل‌های زیر را در پیش گیرید:

کارهای روزمره خود را کاهش دهید

اگرچه معمولاً راحت نیست، اما اکنون زمان آن است که به سیگنال‌های بدن توجه کنید و شروع به کاهش کارهای روزمره خود کنید چرا که قوای بدن در حال کم شدن است، ویروس وارد بدن شده و در حال تکثیر اولیه است، حفظ قوای بدن شانس بهبود سریع‌تر را افزایش می‌دهد.

کاهش کارهای روزمره برای هرکس متفاوت است، اما در کل

با سرآشیز = چند روش کاربردی برای پخت لبو



پاییز و زمستان فصل پختن و خوردن لبو است؛ چغندرهای خوش رنگ و لعابی که هم می توان به عنوان یک دسر یا میان وعده آن را سرو کرد و هم با افزودن سبزیجات دیگر آن را به یک سالاد دلچسب تبدیل کرد.

علاوه بر رنگ و لعابی که یک لبوی پخته مهمان میز غذای شما می کند، بهتر است بدانید که یک ابزار کاربردی برای بهبود سرماخوردگی است. برای پختن لبو بهتر است فوت و فن های زیر را بدانید:

مواد لازم برای تهیه لبو
چغندر ۱ کیلوگرم
آب به مقدار لازم
شکر یا نبات به مقدار لازم

پخت لبو در آب با نبات و شکر

برای پخت لبو با آب ابتدا چغندرها را بدون آن که پوستشان را بگیرد، بشویید و بعد همراه سه تا چهار لیوان در قابلمه مناسب روی حرارت زیاد قرار دهید تا آب به جوش آید. بعد حرارت را متوسط کنید و اجازه دهید یک تا دو ساعت بپزد. در نهایت چغندرهای پخته شده را از قابلمه در آورید و بعد از خنک شدن پوست بگیرید و حلقه حلقه خرد کنید. اکنون در قابلمه به مقدار مناسب شکر و نبات بریزید و حل کنید، وقتی شکر کامل حل شد چغندرهای پخته را داخل قابلمه بگذارید تا به مدت یک ساعت دیگر بپزند تا آب لبو غلظت پیدا کند و شیره مانند شود. این شیره، لبو را بسیار خوشمزه می کند.

به جای شکر و نبات می توانید از انواع شیره مثل شیره انگور یا شیره خرما هم استفاده کنید.

پخت لبو در فر

برای تهیه لبو در فر هم ابتدا چغندرها را بشویید و با پوستش داخل فویل بپیچید بعد داخل فری که از قبل گرم کرده اید بگذارید و اجازه دهید با دمای ۱۸۰ درجه به مدت یک ساعت بپزد. برای آن که مطمئن شوید چغندر به میزان کافی پخته است آن را از فر خارج کنید و داخلش چنگال فرو کنید اگر نرم نشده بود مجدد در فر قرار دهید تا بپزد. این روش تهیه بدون شکر است بنابراین کاملاً رژیمی است. نکته: اگر از آن دسته افراد هستید که دوست دارید لبو را با نمک بخورید این روش پخت بسیار مناسب شماست.

پخت لبو قرمز در زودپز

ابتدا چغندر را تمیز کنید تا هرگونه کثیفی یا گرد و غبار از بین برود.

فوت و فن پخت لبو

موقع خرید چغندر حتما چغندرهای سالم را خریداری کنید. برای آن که رنگ لبوی شما تیره متمایل به سیاه بشود، بهتر است چغندرهای تیره تر را خریداری کنید. نکته مهم دیگر این است که قبل از پخت به هیچ وجه چغندر را پوست نگیرید در غیر این صورت قرمز نخواهد شد.

علت دیر پختن لبو

چغندر از آن دسته سبزیجاتی است که دیر می پزد بخصوص اگر بخواهید خوب پخته شود. اما معمولاً چغندرهای بزرگ تر دیرتر می پزند بنابراین در انتخاب چغندر حتما سایزهای کوچک یا متوسط چغندر را انتخاب کنید.

اضافه کردن سرکه

یکی از نکات مهم برای پخت چغندر قرمز این است که وقتی خوب نرم شد چند قطره سرکه داخل آبش بریزید تا خوش رنگ شود و از طرف دیگر سرکه مصلح لبو خواهد بود.

ریشه ها و ساقه ها را قطع کرده و دور بریزید. آن ها در زودپز بریزید و رویش را با آب بپوشانید. در زودپز را ببندید و بگذارید بپزد. بعد از پخت ابتدا بگذارید چغندرها خنک شوند و بعد پوست آن ها را بگیرید. می توانید بعد از پخت مقداری شکر به ظرف اضافه کنید و بگذارید غلیظ شود.

پخت لبو در مایکروفر

با استفاده از چنگال چند سوراخ روی پوست چغندرهای تمیز شسته شده ایجاد کنید. چغندرها را در یک لایه در یک ظرف مخصوص مایکروویو قرار دهید. حدود ۳ سانتی متر آب به ظرف اضافه کنید و آن را با یک درب بپوشانید. چغندرها را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با حرارت زیاد بپزید (بستگی به اندازه چغندرها و قدرت مایکروفر شما دارد). پس از خاموش شدن مایکروویو، چغندرها را به مدت ۱۰ دقیقه دیگر داخل آن بگذارید. اگر دوست دارید می توانید روی این لبو را با انواع چاشنی مزه دار کنید.

راه هایی برای جلوگیری از ریزه خواری کودکان

متعادل و ۱ میان وعده در روز می خورد. این کار از احساس گرسنگی بین وعده های غذایی جلوگیری می کند.

به فرزندان کمک کنید به جای غذا خوردن، کارهای دیگری را برای انجام دادن انتخاب کند، مانند:

- بازی بدمینتون
- لگد زدن به توپ فوتبا
- نقاشی کردن یک تصویر
- اسکیت روی خط
- کاشتن گل در باغچه
- پرواز بادبادک

پیوستن به شما برای قدم زدن در مرکز خرید (بدون توقف در فروشگاه بستنی)

میان وعده های سالم مانند سبزیجات خام، میوه، ذرت بو داده کم روغن، سوپ سبزیجات، ژلاتین بدون شکر و میان وعده های میوه ای را ارائه دهید. تنقلاتی مانند چیپس و آب نبات کالری خالی دارند که باعث نمی شود کودک شما احساس سیری کند.

شما میان وعده را انتخاب کنید. زمانی که کودکان مجاز به انتخاب تنقلات خود هستند، اغلب انتخاب های ناسالمی انجام می دهند. با کودک خود در مورد اینکه چرا میان وعده های سالم مهم هستند صحبت کنید. لیستی از تنقلات تهیه کنید که هم می توانید در مورد آنها توافق کنید و هم آنها را در دسترس داشته باشید یاد آورند

رابطه شما با غذا و وزن، که به دوران کودکی شما برمی گردد، می تواند بر نحوه تربیت فرزندان تأثیر بگذارد. یکی از بزرگترین چالش های شما این است که تعیین کنید آیا فرزندان به دلایل درست غذا می خورد یا خیر. ایرنا



یکی از مشکلات برخی کودکان ریزه خواری آنهاست؛ مرتب سر یخچال می روند، به کمدهای نگهداری مواد غذایی سرک می کشند و یا از والدینشان می خواهند که به آنها غذا یا خوراکی بدهد در حالی که اصلاً گرسنه نیستند.

شاید برای پدر و مادرها این کارها خیالشان را از این بابت راحت کند که فرزندشان گرسنه نمی ماند اما باید به یاد داشته باشند که همین ریزه خواری در آینده برای سلامت آنها خطرناک خواهد شد. در این مقاله سعی داریم که شما را با فوت و فن های مراقبت از ریزه خوار کودکان آشنا کنیم:

کودکان و همچنین بزرگسالان اغلب به دلایلی غیر از رفع گرسنگی از غذا استفاده می کنند. کودکان اغلب در پاسخ به عواطف و احساسات خود غذا می خورند. اگر کودک شما همیشه گرسنه به نظر می رسد، از نکات زیر استفاده کنید تا درک بهتری از آنچه واقعاً در حال وقوع است داشته باشید.

چه چیزی باعث گرسنگی می شود؟ اگر کودک شما ۳ وعده غذایی متعادل و ۱ میان وعده در روز می خورد اما همچنان ادعا می کند که گرسنه است، ممکن است دلایل دیگری به جز گرسنگی وجود داشته باشد که او را به خوردن غذا وادار کند. آنچه شما می توانید انجام دهید موارد زیر است.

سوالات زیر را از خود بپرسید:

- ۱- آیا کودک شما گاهی در هنگام تجربه هر یک از موارد زیر دست به غذا می زند
کسالت، افسردگی، فشار، نا امید، نامنی، تنهایی، خستگی، رنجش، خشم، خوشبختی احساساتی است که می تواند فرد را به خوردن غذای بیشتر تشویق کند.
- ۲- آیا کودک شما در زمانهایی غیر از وعده های غذایی معمولی و میان وعده ها غذا می خورد؟ آیا فرزند شما در

هر فرصتی ریزه خواری می کند؟

۳- آیا به کودک خود با غذا پاداش می دهید (آیا نمره ۲۰ در امتحان گاهی منجر به رفتن به بستنی فروشی می شود)؟ این می تواند به طور ناخواسته به چاقی کودک شما کمک کند.

۴- وقتی فرزندان کارها را درست انجام می دهد، به او چه می گوید؟

کلمات تایید کننده می توانند عزت نفس کودک را تقویت کنند. آنها همچنین می توانند در حفظ انگیزه کودک برای ادامه تصمیم گیری صحیح برای سلامتی و وزن کمک کنند

۵- چگونه با فرزند خود صحبت می کنید؟ آیا بیشتر منفی است؟ آیا اغلب انتقادی است؟

برای هر کسی، از جمله کودکان، ایجاد تغییرات در چنین محیطی سخت است. اگر مشکوک هستید که کودکان از روی کسالت غذا می خورد، ممکن است لازم باشد او را به سمت فعالیت های دیگری هدایت کنید تا حواسش پرت شود. آنچه شما می توانید انجام دهید

اطمینان حاصل کنید که کودک شما ۳ وعده غذایی