سالم نگاه داشتن نوزاد
Keeping Your Baby Healthy
(Farsi)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

برای اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت کودک در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.cdc.gov/women/kids/index

www.momandbaby.org

www.kidshealth.org

• • •

این بروشور با کمک و اطلاعات منابع زیر تهیه گردیده است:

Centers for Disease Control

National Center for Education in Maternal and Child Health

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

اطلاعات تماس:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
تلفن: 202 • 347 • 3507
فاکس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

اگر جوشها بیشتر از سه روز ماند یا بدتر شد، نوزاد را نزد پزشک ببرید. همیشه دستان خود را بعد از تمیز کردن پوشک کودک را با صابون بشویید تا از انتشار میکرب جلوگیری بعمل آورید.

شستنکودکتان

هرگز کودک را تنها نگذارید. اگر باید از حمام بیرون روید، نوزاد را در یک حوله بپیچانید و او را با خود ببرید. بعد از حمام، فورا او را در حوله بپیچانید و حتما سر او را بپوشانید.

بازی کردن با کودکتان

بازی کردن با کودک بسیار لذت بخش است و همچنین برای رشد مغز کودک بسیار مهم است. حتی اگر کودک شما برای درک صحبتهایتان بیش از حد کوچک باشد، فراگیری روش برقراری ارتباط برای وی مهم می باشد. در زیر چند فعالیت است که به شما در مورد رشد اجتماعی کودکتان کمک می کند.

- تا آنجا که می شود کودک را بغل کرده و عشق خود را به او نشان دهید.
- حداقل 6 ساعت در هفته برای او کتاب بخوانید.
- برای کودک خود بخوانید.
- با کودک خود حرف بزنید.

مراقبت از نوزاد

مشاهده رشد و یادگیری نوزاد می تواند زمان هیجان انگیزی در زندگی والدین باشد. فعالیتهایی وجود دارند که به شما در رشد فیزیکی و عاطفی کودک کمک می کند. این بروشور به شما کمک می کند که کودک خود رادر خانه جدید خود در ایالات متحده شاد و سالم نگاه دارید.

پزشک کودک

والدین و پزشکان همکارانی هستند که با یکدیگر برای سالم نگاه داشتن کودک کمک می کنند. والدین کودک خود را بهتر از هر فرد دیگری می شناسند چون زمان بیشتری را با آنان می گذرانند. پزشک فرزندتان در مورد بهداشت، رشد و تغذیه دارای اطلاعات است.

تغذیه کودکتان

شیر مادر منبع بسیار مهم غذا برای کودک شما است و از شیر گاو یا شیر خشک مغذی تر می باشد. کودک خود را با شیر مادر تا آنجا که ممکن است تغذیه کنید. وقتی که سن کودک 6 ماه شد به وی غذای سفت بدهید. اطمینان حاصل کنید که کودکتان مقدار زیادی سبزی و میوه مصرف می کند. تا زمانی که سن کودک به سالگی یک سالگی برسد از دادن عسل، آب میوه و شیر گاو به وی جلوگیری بعمل آورید.

مراجعه به پزشک کودک

در خلال اولین سال زندگی کودکان به سرعت رشد کرده و بزرگ می شوند. پزشکان و پرستاران در آمریکا از شما خواهند خواست تا کودکتان را چند بار ببینند. معمولا هنگامی که کودک شما دو روزه، یک ماهه، دو ماهه، چهار ماهه، شش ماهه، نه ماهه و یکساله است.

این ویزیتها بسیار مهم می باشند چون به پزشک فرصت مشاهده و اطمینان از سلامت و رشد مناسب کودک را می دهد. پزشک کودکتان چشمها، گوش نوزاد را معاینه کرده و به او واکسن می زند.

در ایالات متحده، پزشکان توصیه می کنند تا کودک شما واکسنهای زیر را بزند:

- هپاتیت B،
- سه گانه،
- PCV،
- انفلوانزای هموفیلی نوع بی،
- فلج اطفال،
- MMR (سرخک، سرخچه و اوریون)
- هپاتیت A و
- آبله مرغان.

پزشک کودکتان به شما لیستی از واکسنهایی که کودک به آن نیاز دارد را خواهد داد و زمان تزریق آنها را هم به شما خواهد گفت.

جلوگیری از خارش پوست

کودکانی که دایپر مصرف می کنند اغلب دچار جوش و خارش پوست می شوند. برای جلوگیری و درمان جوش پوشک چند نکته را در ذهن داشته باشید:

- هر بار که پوشکها کثیف شدند آنها را تمیز کنید.
- از پماد پوشک برای درمان جوشها استفاده کنید. از پماد اکسید زینک یا A&D استفاده کنید.
- بگذارید تا کودکتان برای یک روز بدون پوشک باشد.
- اگر اطراف پای کودک و کمر وی جوش زد، نوع پوشکی که استفاده می کنید را تغییر دهید.
- برخی اوقات هنگامی که کودک شما به غذای جدید حساسیت دارد، بدنش جوش می زند. از دادن غذا خوداری کنید تا ببینید که جوشها برطرف می شوند یا نه.