

مرکز تصویربرداری بابک

اهمیت رعایت بهداشت در کودکان

رعایت بهداشت در کودکان جوانب مختلفی را در بر می‌گیرد؛ از خرید لوازم کودک گرفته تا آموزش نکات بهداشتی به کودکان در سنین مختلف. اما چرا رعایت بهداشت کودکان اهمیتی ویژه دارد؟ زیرا بهداشت در کودکان نقش مهمی در موارد زیر ایفا می‌کند:

۱. تقویت سیستم ایمنی بدن: با رعایت بهداشت، از ورود میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا به بدن کودک جلوگیری می‌شود و سیستم ایمنی او فرصت می‌کند تا به درستی رشد کرده و با بیماری‌ها مبارزه کند.

۲. پیشگیری از بیماری‌ها: بسیاری از بیماری‌های عفونی ناشی از عدم رعایت بهداشت است. شستن مرتب دست‌ها، رعایت بهداشت دهان و دندان و استحمام منظم می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به این بیماری‌ها جلوگیری کند.

۳. بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس: داشتن ظاهری تمیز و مرتب در کودکان می‌تواند روی عزت نفس و اعتماد به نفس آن‌ها تأثیر مثبت بگذارد.

شعار روز کودک در سال ۱۴۰۳

هفته ملی کودک در سال ۱۴۰۳ با شعار «برای کودکان برای آینده» برگزار می‌شود.



مرکز تصویربرداری بابک

پمفلت آموزشی در خصوص روز ملی کودک و اصول اولیه بهداشتی مراقبت از کودکان



روز ملی کودک چه روزی است؟

۱۶ مهر به عنوان روز ملی کودک در ایران شناخته شده است. در این روز و هفته پیش رو برنامه‌های مختلفی برای کودکان اجرا می‌شود و بر اهمیت جایگاه آن‌ها تأکید بیشتری می‌شود.

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

اصول اولیه و نکات بهداشتی برای کودکان

بهداشت کودکان، مجموعه‌ای از اصول و نکاتی است که ممکن است در سنین مختلف، متفاوت باشد؛ اما برخی از اصول در تمامی سنین مشترک هستند و بهتر است آن‌ها را از بدو تولد رعایت کنید.

۱. شستن دست‌ها

شستن صحیح دست‌ها یکی از مؤثرترین راه‌ها برای جلوگیری از شیوع بیماری‌هاست. پس به عنوان یکی از نکات بهداشت فردی کودکان، به آن‌ها بیاموزید که در شرایط زیر دست‌های خود را با آب گرم و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویند:

- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از دستشویی
- بعد از بازی کردن در بیرون از منزل
- بعد از عطسه یا سرفه
- بعد از تماس با حیوانات
- بعد از تمیز کردن بینی

مطمئن شوید که کودکان کف دست، پشت دست، مچ دست، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را به طور کامل بشویند و پس از شستن، دست‌ها را با یک حوله تمیز خشک کنند. در صورتی که آب و صابون در دسترس نباشد، می‌توانید از ضد عفونی‌کننده‌های دست بر پایه الکل استفاده کنید. بهتر است از ضد عفونی‌کننده‌هایی استفاده شود که حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل باشند.



۲. پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه

به کودکان بیاموزید هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال کاغذی استفاده شده را به سطل زباله بیندازند. سپس دست‌های خود را بشویند.

۳. حمام کردن و دوش گرفتن منظم

حمام کردن یا دوش گرفتن منظم به پاک‌شدن سلول‌های مرده پوست، عرق و آلودگی از بدن کودک کمک می‌کند. تعداد دفعات حمام کردن یا دوش گرفتن بسته به سن کودک و میزان فعالیت او متفاوت است. به طور کلی حمام کردن ۲ تا ۳ بار در هفته برای اکثر کودکان کافی است. فراموش نکنید که بعد از حمام یا دوش گرفتن، از لوسیون‌های بدون عطر برای مرطوب کردن پوست کودک استفاده کنید.

۴. بهداشت لباس زیر و لباس خواب

لباس زیر و لباس خواب تمیز نقش مهمی در بهداشت کودکان ایفا می‌کنند و اگر کثیف باشند، باعث ایجاد عفونت‌های پوستی و ادراری می‌شوند. بهتر است لباس زیر کودکان را روزانه تعویض کنید. همچنین لباس خواب آن‌ها را هر چند شب یکبار یا در صورت کثیف شدن، تعویض کنید. در ضمن از پارچه‌هایی با جنس نرم و لطیف و ترجیحاً نخی برای لباس زیر و لباس خواب کودکان استفاده کنید.

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

می‌کند تا درک درستی از بدن خود داشته باشند و از سوءاستفاده‌های احتمالی پیشگیری کند.

در این سنین نیازی به ارائه‌ی اطلاعات پیچیده نیست و با کلمات ساده در مورد اعضای خصوصی بدن با کودک صحبت کنید و به او بیاموزید که هیچ‌کس حق ندارد به این نواحی از بدن او دست بزند.



۹. نقش واکسیناسیون در بهداشت کودکان

واکسیناسیون یکی از مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های عفونی جدی در کودکان و از حیاتی‌ترین نکات بهداشتی برای کودکان محسوب می‌شوند.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور، برنامه‌ای جامع برای واکسیناسیون کودکان در نظر گرفته که والدین باید با مراجعه به مراکز بهداشتی در مانی، از برنامه واکسیناسیون کودکان خود مطلع شده و طبق آن عمل کنند.

رژیم غذایی سالم نقش مهمی در سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان دارد. بنابراین از مصرف غذاهای پرچرب، پرنمک و شیرین برای کودکان خودداری کرده و آن‌ها را به مصرف میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات کم‌چرب و غلات کامل تشویق کنید.

۸. آموزش بهداشت جنسی

از مهم‌ترین نکات بهداشت فردی کودکان که باید در این دوره آموزش آن را شروع کنید، بهداشت جنسی است. آموزش بهداشت جنسی از سنین پایین به کودکان کمک

۵. کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها

ناخن‌های بلند ممکن است محل تجمع انواع میکروب‌ها باشند و کوتاه نگه‌داشتن ناخن‌ها به کاهش خطر ابتلا به عفونت کمک می‌کند. ناخن‌های کودکان را به طور مرتب کوتاه کنید و از آن‌ها بخواهید که از جویدن ناخن‌ها خودداری کنند.

۶. رعایت بهداشت دهان و دندان

از مهم‌ترین نکات بهداشتی برای کودکان حتی از سنین پایین، بهداشت صحیح دهان و دندان است. به کودکان خود مسواک‌زدن را آموزش دهید و از همان ابتدای رویش دندان‌ها، از مسواک نرم و خمیر دندان مخصوص کودکان استفاده کنید.

بهتر است روزی ۲ بار، صبح بعد از بیدار شدن و شب قبل از خواب، دندان‌های کودک را مسواک بزنید. فراموش نکنید که کشیدن نخ دندان نیز برای تمیز کردن فضای بین دندان‌ها و پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها ضروری است.

۷. داشتن رژیم غذایی سالم

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز
تصویربرداری بابک به مناسبت
۱۴۰۳/۰۷/۱۶ روز ملی کودک

در صورتی که در مورد واکسیناسیون کودک خود سوالی
دارید یا نگرانی‌هایی وجود دارد، حتماً با پزشک متخصص
کودکان مشورت کنید.

والدین الگوی اصلی فرزندان خود هستند و رفتارهای بهداشتی
که والدین در پیش می‌گیرند، به طور مستقیم بر رفتار کودکان
تأثیر می‌گذارد. بنابراین، اولین قدم برای اطمینان از رعایت
نکات بهداشتی برای کودکان، رعایت بهداشت فردی توسط
والدین است. شستن مرتب دست‌ها، استحمام منظم،
مسواک زدن دندان‌ها و رعایت بهداشت محیط زندگی از جمله
اقداماتی است که والدین باید به طور منظم انجام دهند تا
فرزندان آن‌ها نیز اهمیت این رفتارها را درک کنند.

علاوه بر الگو بودن، وظیفه والدین است که با حوصله و
ملاطمت، اصول اولیه بهداشت را به فرزندان خود آموزش
دهند. این آموزش‌ها باید متناسب با سن و درک کودک باشد.
استفاده از روش‌های سرگرم‌کننده مانند شعر، داستان و بازی
می‌تواند یادگیری نکات بهداشتی را برای کودکان لذت‌بخش
کند.