

## فصل دوازدهم

### مواظبت از کودک



طفل من می‌داند که من مادرش هستم. او حتی متوجه معلولیت من نمی‌شود.



هیچ مادری به تنهایی طفل خود را پرورش نمی‌دهد. توجه و مواظبت دوامداری که طفل نوزاد نیاز دارد، می‌تواند بسیار خسته کننده و کسالت‌آور باشد. تقریباً تمام مادران بالای کمک خانواده، دوستان، همسایه‌ها، مواظبت کنندگان اطفال و معلمان حساب می‌کنند.

بعضی زنان دارای معلولیت بزودی مواظبت نمودن از اطفال را خواهند آموخت. اما اگر معلولیت سبب شده که شما در کارهای روزانه خود به کمک ضرورت داشته باشید، احتمالاً همچنان برای مواظبت از طفل خود به کمک نیاز خواهید داشت. اطفال نوزاد ضرورت دارند تا زود زود تغذی شده و لباس‌های آنها عوض شود. بناءً مایوس نشوید اگر ضرورت به کمک پیدا می‌کنید. تمام خانم‌های که جدیداً مادر می‌شوند برای کمک به نوزادان خوب به همکاری ضرورت دارند.

بدون در نظر داشت این که به چه اندازه کمک کرده می‌توانید، هنوز هم مادر طفل خود هستید. اجازه دادن به کسی که شما را در مواظبت از نوزاد کمک نماید، از مادر بودن شما چیزی کم نمی‌سازد. حتی زمانی که از فرد دیگری می‌خواهید که چشم شما، گوش شما، بازوی شما و یا پاهای شما باشد، شما کسی خواهید بود که تصمیم می‌گیرید، چگونه به ضروریات، مصوونیت و خوب بودن طفل‌تان رسیدگی شود. اینست کاری که مادر می‌کند. طفل را در روز و در شب نزدیک به خود داشته باشید، بدین ترتیب طفل روی شما را دیده می‌تواند، صدای شما را شنیده می‌تواند و بدن شما را احساس کرده و بوییده می‌تواند، و این اطمینان می‌دهد که طفل می‌داند مادرش کیست- شما!

## ایجاد ارتباطات برای زندگی

ارتباطاتی که کودک با مادر و یا مواظبت کننده مرکزی اش ایجاد می‌کند، روی انکشاف فیزیکی و روانی طفل تأثیر دارد. با ایجاد ارتباطات صمیمی طفل می‌آموزد که در خود احساس امنیت نماید و برای طفل آسانتر خواهد بود تا بعداً ارتباطات جدیدی با دیگران برقرار سازد. درحالی که دیگر اعضای خانواده می‌توانند در مراقبت و مواظبت از طفل به شما کمک نمایند، برای شما با اهمیت است که منحصراً مواظبت کننده مرکزی شناخته شوید بناءً شما می‌توانید این ارتباط عمیق و صمیمی را با طفل خود ایجاد کنید.

### زنانی که در آموختن و فهمیدن مشکل دارند

بسیاری زنانی که مشکل آموزش و فهمیدن دارند مادران خوبی هستند. می‌توانید با خانواده تان درباره مواردی بحث کنید که در آنها به کمک نیاز دارید تا برای طفل خود یک مادر خوب باشید.

### چیزهای که در مورد آن فکر کنید

اطفال نوزاد روز و شب نیاز به تغذی و مواظبت دارند، و شما نخواهید توانست که زیاد بخوابید. بناءً هر چند طفل شما احتمالاً شما را چندین مرتبه در جریان شب بیدار خواهد کرد، و بسیار امکان دارد که در جریان روز بسیار احساس خستگی داشته باشید، طفل شما باز هم به مواظبت نیاز دارد. آیا می‌توانید برای موارد ذیل کمک بگیرید:

اطفال بسیار لطیف هستند. من می‌ترسم که او را نیندازم. مادر جان، ممکن است با من کمک نمایید؟



- پاک نگه داشتن طفل.
- فهمیدن این که چه وقت طفل به مواظبت طبیی ضرورت دارد.
- تعیین اندازه دوا، هرگاه ضرورت شود که به طفل دوا داده شود.
- اطمینان از این که طفل مصون است از:
  - افتادن.
  - سوختن.
  - حیوانات.
  - زهریات.
  - بلعیدن چیزی و یا خفه شدن توسط چیزی.
  - تصادماتی که ممکن است سبب شکستن استخوان و یا جروحات جلدی شود.

اگر طفل خود را از پستان شیر می‌دهید، ضرورت نخواهد بود تا شیر یا غذای دیگری به طفل آماده سازید. اما اگر طفل را از پستان تغذی نمی‌کنید، ضرورت خواهید داشت تا مطمئن شوید که شیرچوش پاک باشد و شیر پودری یا غذای دیگری که به طفل می‌دهید به خوبی آماده شده باشد.

## تغذی طفل از پستان



### شیر مادر بهترین است!

در صورت امکان، طفل خود را از پستان تغذی نمایید. شیر اولی (کلوستروم یا فله) که شیر زرد رنگ بوده و در ۲ تا ۳ روز اول بعد از ولادت از پستانها جاری می‌شود، بهترین غذای ممکن برای نوزاد است. این شیر برای معده طفل خوب است، دارای تمام مواد مغذی مورد نیاز کودک میباشد و طفل را در مقابل امراض محافظه می‌کند. اطفالی که هر وقت بخواهند از پستان مادر تغذی می‌شوند، **ضرورت به جوشانده، چای و یا آب نیات ندارند.** در صورت امکان، در ۶ ماه اول زندگی به طفل تنها شیر پستان خود را داده و هیچ چیز دیگری برایش ندهید. اگر بسیار به شما مشکل باشد که طفل خود را مستقیم از پستان شیر بدهید، شیر پستان خود را با دست بدوشید (صفحات ۲۵۷ تا ۲۵۸ دیده شود) که می‌توانید آنرا با قاشق یا شیرچوش به طفل بدهید.

تغذی طفل از پستان مادر با اهمیت است زیرا:

- شیر مادر بهترین غذا برای طفل است که کمک می‌نماید طفل صحتمند و قوی رشد کند.
- تغذی از پستان (مکیدن پستان توسط طفل) کمک می‌کند تا بعد از ولادت خونریزی رحم توقف نماید.
- شیر مادر معافیت‌های را که مادر در مقابل امراضی مانند مرض شکر، سرطان و انتانات مثل اسهالات و سینه و بغل دارد، به طفل انتقال می‌دهد.
- تغذی از پستان به مادر و طفل کمک می‌کند تا هر دو احساس نزدیکی و امنیت نمایند.
- تغذی از پستان می‌تواند از حامله شدن بعضی خانم‌های در جریان ۶ ماه بعد از ولادت جلوگیری نماید (صفحه ۱۹۹ دیده شود).
- شیر پستان مادر رایگان است.

بیشتر زنان دارای معلولیت می‌توانند اطفال خود را از پستان تغذی نمایند. بعضی زنان معلول برای گرفتن طفل به یک وضعیت خوب، به کمک نیاز دارند. یک تعداد دیگر ممکن است مقدار کافی شیر نداشته باشند. بعضی معلولیت‌ها سبب می‌شود که زنان احساس بسیار ضعیفی و خستگی بنمایند. شما باید خودتان تصمیم بگیرید که آیا می‌توانید طفل خود را از پستان تغذی نمایید یا خیر.

### چگونه طفل از پستان تغذی شود

بیشتر اطفالی که تولد می‌شوند می‌دانند که چگونه پستان را بمکند. اما ممکن است برای گرفتن مقدار کافی پستان به دهن، به کمک نیاز داشته باشند. طفل باید یک مقدار بیشتر پستان را به دهن بگیرد طوری که دهن اش پُر شود درحالی که نوک پستان عمیقاً داخل دهن باشد.

این طفل مقدار کافی پستان را به دهن نگرفته است.



این طفل بخوبی مقدار زیاد پستان را با دهن پُر گرفته است.



## چگونه طفل گرفته شود



در ابتدا تغذی از پستان ممکن است دردناک باشد. اما اگر طفل به وضعیت مناسب باشد، شما با مکیدن طفل عادت خواهید نمود و درد برطرف خواهد شد. اگر درد برطرف نشد، کوشش کنید که وضعیت خود و یا وضعیت طفل را تغییر دهید. خود را مطمئن سازید که طفل مقدار کافی پستان را بادهن پُر گرفته باشد. اگر باز هم شیردادن طفل همراه با درد بود، با یک کارکن صحتی صحبت نمایید. ممکن است مشکل دیگری موجود باشد.

بیشتر زنان با دیدن خانم‌های دیگر خانواده و جامعه در مورد شیردادن طفل می‌آموزند. اگر یک خانم دیگری در جامعه معلولیت شما را داشته و قبلاً مادر شده باشد، از وی مشوره بگیرید.

بسیاری زنان معلول اگر یک وضعیت مستریج را پیدا کرده بتوانند، می‌توانند طفل خود را از پستان تغذی کنند.

### اگر می‌توانید از دست‌ها و قسمت‌های بالائی بدن خود بخوبی استفاده کنید،

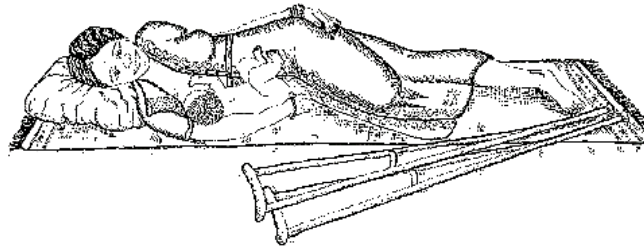
شما باید بدون کدام مشکلی بتوانید طفل خود را از پستان تغذی کنید. خود را مطمئن سازید که طفل، بخصوص سر طفل، خوب تقویه شده باشد و شما نیز در یک وضعیت مستریج نشسته و یا خوابیده باشید.

اگر توانائی شما در استفاده از دست‌ها و قسمت‌های بالائی بدن، محدود است، کوشش کنید که اقلاً یک وضعیت مناسب را برای تغذی طفل از پستان پیدا کنید. در صورت ضرورت از کسی بخواهید که شما را کمک نماید. در اینجا بعضی پیشنهاداتی آمده است:



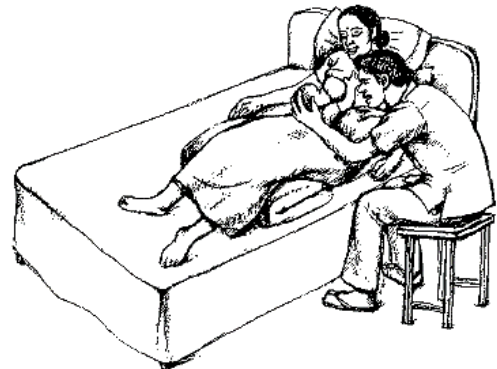
یک بالش و یا تکه قات شده را زیر طفل بگذارید.

بسیاری زنان خوابیدن به پهلو را در حالی که کودک در پهلو آنها بوده و با یک بالش حمایت شده باشد، آسانتر یافته اند.



### هرگاه نمی‌توانید دست‌ها و قسمت‌های بالائی بدن خود را استفاده کنید،

می‌توانید با کمک خانواده و یا دوستان کودک خود را از پستان تغذی کنید. برای کمک کننده تشریح کنید که طفل را به کدام وضعیت بگیرد تا شما بتوانید طفل را شیر بدهید. در صورت لزوم از ایشان بخواهید که طفل را در همان وضعیت نگه دارند، خصوصاً سر طفل را. هرچند شما طفل را با دست‌های خود نمی‌گیرید، باز هم طفل قادر خواهد بود تا روی شما را دیده و گرمی شما را احساس نموده و با بوی بدن شما آشنا شود.



سر طفل را با گرفتن طفل در روی بازوی خمیده و یا روی یک بالش، نزدیک به پستان خود تقویت شده نگه دارید.



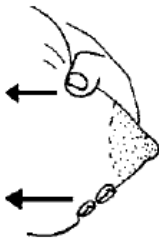
هرگاه به شما مشکل باشد تا پستان خود را بگیرید، یک واسکت (سینه بند) بپوشید که یک سوراخ کلان در وسط و یک ساحة کلان اطراف نوک پستان داشته باشد. ممکن است بتوانید یک نوع خاص واسکت‌ها را که مخصوص زنان شیرده است خریداری کنید که هم پستان‌های شما را تقویت کرده باشد و هم طوری ساخته شده باشد که در زمان شیردادن نوک پستان‌ها خارج شده و در غیر آن پوشیده شود. ویا شما می‌توانید یک تکه را به شکل سینه بند در اطراف صدر بسته نمایید که یک قسمت آن قطع شده باشد تا نوک پستان از آن دیده شود. ویا می‌توانید یک تکه را به دور سینه خود در زیر پستان‌ها بسته کنید.

### اگر نمی‌توانید طفل خود را از پستان تغذی کنید

اگر قادر نیستید که طفل خود را از پستان تغذی نمایید، ممکن است بتوانید که شیر را از پستان خود با دست دوشیده ویا استفاده از شیرچوش ویا یک پیاله به طفل بدهید. اگر نتوانید خودتان شیر را با دست بدوشید، از کسی که به وی اعتماد دارید کمک بگیرید.

### چگونه شیر با دست دوشیده شود:

۱. یک مرتبان (بوتلی که دهن آن کلان باشد) را با سرپوش آن با آب پاک و صابون بشوئید و بگذارید که در شعاع آفتاب خشک گردد. در صورت امکان، قبل از استفاده از مرتبان، آن را با اندکی آب جوش آب کش نموده و آب را دور بیاندازید. این کار سبب از بین بردن جراثیم شده و شیر را برای طفل مصون می‌سازد.



۲. دست‌های خود را خوب بشوئید.  
۳. انگشتان و شصت خود را در کنار حلقه سیاه رنگ (هاله پستان) بگذارید و آنرا بطرف قفس سینه فشار دهید. با ملایمت انگشتان خود را بهم نزدیک ساخته و آنها را بطرف نوک پستان بلغزانید. نوک پستان را فشار نداده و کش ننمایید. خارج ساختن (دوشیدن) شیر نباید دردناک باشد. انگشتان خود را به همه نقاط اطراف هاله پستان حرکت دهید تا شیر از تمام پستان خارج شود. این کار را با هر دو پستان انجام دهید تا این که تخلیه گردند.

در ابتدا، مقدار زیاد شیر خارج نخواهد شد، مگر با تمرین بیشتر مقدار شیر افزایش خواهد یافت. در صورت امکان، کوشش نمایید که هر ۳ تا ۴ ساعت، اقل ۸ مرتبه در ۲۴ ساعت، شیر را بدوشید تا مطمئن شوید که جریان تولید شیر بخوبی افزایش یابد. اگر در یک محیط بی سرو صدا و آرام و به حالت مستریح باشید، اکثراً شیر بیشتری کشیده می‌توانید. در زمان دوشیدن شیر به طفل خود فکر کنید، این کار در افزایش جریان شیر کمک خواهد کرد. هرگاه شروع جریان شیر مشکل باشد، گذاشتن تکه‌ها ویا پاک گرم و مرطوب را بر روی پستان و همچنان مساز دادن آنها را قبل از دوشیدن، امتحان نمایید.

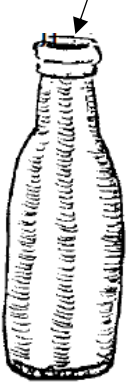


ممکن است بتوانید یک شیرکش را خریداری نمایید تا خارج ساختن شیر را به شما آسانتر سازد. بعضی کلینیک‌ها و مراکز صحتی در یک تعداد ممالک شیرکش‌های برقی را بطور قرضه ویا به کرایه به مادران می‌دهند. آنها همچنان ممکن است شیرکش‌های ساده دستی را به قیمت کم برای فروش داشته باشند.

## روش استفاده از بوتل گرم برای دوشیدن شیر

این روش زمانی بهترین مؤثریت را خواهد داشت که پستان‌ها بسیار پُر و بسیار دردناک باشند. این حالت در روزهای اول بعد از ولادت رخ می‌دهد و همچنان وقتی نوک پستان‌ها ترکیده باشند و یا پستان مصاب انتان شده باشد. هرگاه شما نتوانید پستان و یا بوتل را با دست بگیرید، از کسی که مورد اعتماد شما است کمک بگیرید.

قطر ۳ تا ۴ سانتی



۱. یک بوتل شیشه‌ای کلان را که سر آن به اندازه ۳ تا ۴ سانتی متر باز باشد، پاک بشوئید. آنرا با آب داغ پر کنید. بوتل را به آهستگی پر کنید تا نشکند. چند دقیقه صبر کنید و بعداً آب آنرا تخلیه کنید.
۲. دهن و گردن بوتل را با آب پاک و خنک، سرد بسازید، تا شما را نسوزاند.
۳. دهن بوتل را روی پستان خود بالای نوک پستان قرار دهید، در آنجا خواهد چسبید. بوتل را محکم برای چند دقیقه همانطور نگه دارید. همراه با سرد شدن، بوتل با ملایمت شیر را نیز بداخل کش می‌نماید.
۴. زمانی که جریان شیر آهسته شده، با استفاده از انگشت خود چسبیدگی بوتل را از پستان جدا سازید.
۵. این کار را برای کشیدن شیر پستان دیگر، تکرار نمایید.



## شیر پستان چگونه نگه داری شود

شیر خود را در یک ظرف پاک و بسته نگه داری کنید. می‌توانید در همان ظرفی که شیر را دوشیده‌اید، شیر خود را نگه داری کنید. شیر را در یک جای سرد دور از شعاع آفتاب نگه دارید.

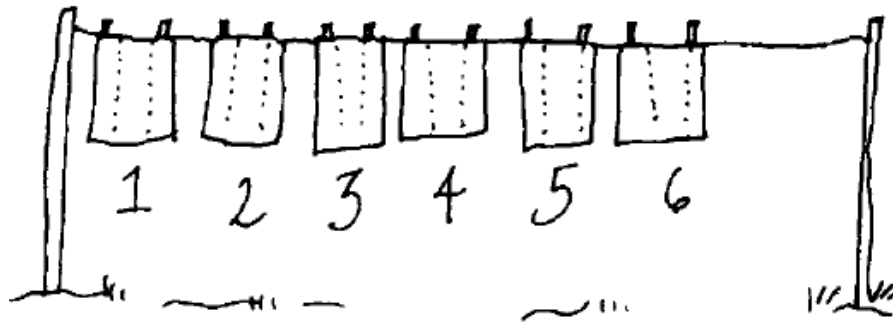
شما می‌توانید شیر را با گذاشتن ظرف آن در آب سرد، و یا با داخل نمودن ظرف سر بسته در ریگ‌های مرطوب و یا با پیچاندن تکه‌های که همیشه مرطوب نگه داشته شود به دور ظرف شیر، سرد نگه دارید. شیر مادر در صورت نگهداری در جای سرد تا حدود ۱۲ ساعت می‌تواند نگه داری شود.

اگر یخچال دارید، شیر را داخل یخچال بگذارید. شیر در یک ظرف شیشه‌ای سر بسته می‌تواند در یخچال برای ۲ تا ۳ روز نگه داشته شود. قیماق موجود در شیر جدا خواهد شد، لذا قبل از دادن این شیر به طفل، ظرف را تکان بدهید تا تمام شیر باهم مخلوط گردد. بعداً با گذاشتن ظرف شیر در یک ظرف آب گرم، به آهستگی شیر را گرم سازید. قبل از استفاده با انداختن چند قطره شیر روی ساعد خود، حرارت آن را امتحان کنید. شیر نباید داغ باشد، اما سرد هم نباشد و گرمی آن به اندازه حرارت جلد باشد.



ظرف می‌تواند در یک محل سرد مانند یک تشت گلی (کلالی) که از آب پر شده باشد برای مدت طولانی‌تر نگه داری گردد.

**خطر!** شیر اگر سرد نگه داری نشود، فاسد شده و باید دور انداخته شود. شیر فاسد شده می‌تواند طفل را شدیداً مریض سازد.



هرگاه طفل وزن بگیرد و روزانه اقلاً ۶ دفعه ادرار نماید، گفته می‌توانیم که طفل به اندازه کافی شیر پستان را خورده است.

## مواظبت از پستان‌ها

### پستان‌های دردناک

درد پستان می‌تواند از سبب زخم نوک پستان و یا از سبب پرشدن بیش از حد و سخت شدن پستان‌ها باشد. درد اغلب در ظرف یک تا دو روز از بین خواهد رفت. ادامه شیردادن طفل با وجود موجودیت درد و اجازه دادن به طفل که به دفعات زیاد سینه را بگیرد، با اهمیت است. همچنان تغییر دادن وضعیت طفل در هر دفعه شیردادن، نیز کمک کننده است.

### زخم یا ترکیدگی نوک پستان‌ها

زخم و یا ترکیدگی نوک پستان‌ها زمانی می‌آید که طفل در زمان شیر خوردن صرف نوک پستان را به دهن گرفته باشد، که باید با دهن پُر، نوک پستان و قسمتی از اطراف آن را در زمان تغذی بگیرد (صفحه ۲۵۵ دیده شود).



### وقایه و تداوی:

- به طفل اجازه دهید که هر قدر به دفعات بیشتر و هر قدر طولانی‌تر که می‌خواهد پستان را به دهن گیرد.
- وقتی طفل شیر خوردن را توقف داد، با فشار دادن پستان چند قطره شیر را خارج ساخته و آن را روی نوک پستان و اطراف آن بمالید.
- صابون و یا کریم روی پستان‌های خود استفاده نکنید، مگر این که انتان موجود باشد. بدن شما یک شحم طبیعی را تولید می‌کند که نوک پستان‌ها را پاک و نرم نگه میدارد.
- از پوشیدن لباس‌های درشت و چسب اجتناب نمایید.
- اگر هنگام مکیدن پستان توسط طفل، درد بسیار شدید باشد، شیر را با دست خارج ساخته و توسط یک پیاله و قاشق به طفل بدهید. ترکیدگی نوک پستان باید در ظرف ۲ روز شفایاب گردد.
- نگذارید که پستان‌های شما سخت و بیش از حد پُر شوند. اگر نسبت به ضرورت طفل خود شیر بیشتری دارید، بعد از سیر شدن طفل، یک تکه یا حوله گرم روی پستان‌های خود بگذارید و شیر را با دست بدوشید (صفحات ۲۵۷ تا ۲۵۸ دیده شود). بعد از چند هفته بدن شما مقدار لازم شیر را تولید خواهد کرد، و پستان‌های شما بیش از حد پُر نخواهند شد.



## دهن جوش (Thrush)



اگر طفل در هنگام مکیدن پستان به وضعیت خوب قرار داشته و با وجود آن نوک پستان ها برای بیشتر از یک هفته دردناک باشند، ممکن است این حالت از سبب دهن جوش باشد (یک انتان فنگسی دهن طفل که نوک پستان را مصاب ساخته باشد). نوک پستانها ممکن است خارش داشته و یا یک درد خنجر مانند و یا سوزش داشته باشد. داخل دهن طفل ممکن است نقاط سفید (برفک) و یا سرخ دیده شود. طفل ممکن است از سبب درد دهن، نا آرام باشد و ناراحتی داشته باشد.

دهن جوش می‌تواند سبب زخم‌ها و ترکیدگی‌ها در نوک پستان و همچنان سبب انتان پستان شود. مادر و طفل هر دو باید تداوی گردند.

### چگونه دهن جوش (Thrush) تداوی گردد

جشن و بولت (صفحه ۳۴۴ دیده شود) و آب را مخلوط نموده و یک محلول ۰/۲۵٪ بسازید. طور مثال، اگر محلول ۱٪ جشن و بولت داشته باشید، یک قاشق از این محلول را با ۳ قاشق آب جوش داده شده سرد، مخلوط نمایید.

با استفاده از یک تکه پاک و یا انگشت خود نوک پستان‌های خود و دهن طفل خود را با این محلول رنگ کنید. این کار را روزانه یک دفعه برای ۵ روز انجام دهید. جشن و بولت لباس‌ها را نیز رنگ خواهد کرد و رنگ نوک پستان‌های شما و دهن طفل بنفش خواهد شد – این نارمل است. شما باید به تغذی طفل از پستان ادامه دهید. اگر دهن جوش بعد از مدت ۳ روز بهبود نیافت، استفاده از جشن و بولت را توقف داده و با یک کارکن صحتی مشوره نمایید.



## انتانات پستان (التهاب ثديه)

پستان‌های دردناک و موجودیت زخم یا ترکیدگی در نوک پستان‌ها می‌توانند سبب انتانات داخل پستان‌ها شوند.

### علامت:

- قسمتی از پستان گرم، سرخ، متورم و بسیار دردناک می‌شود.
- موجودیت تب و لرزه.
- عقداآت لمفاوی زیر بغل اغلب دردناک و متورم می‌شوند.
- آبسه (موجودیت برجستگی دردناک در پستان) که بعضاً ترکیده و چرک از آن خارج می‌شود.





## تداوی:

به تغذی از پستان به دفعات زیاد ادامه دهید. ابتدا به طفل پستان مصاب به انتان را بدهید تا بجوشد و یا شیر پستان مصاب که دردناک می‌باشد با دست تخلیه گردد. انتان به طفل انتقال نخواهد یافت.



- استراحت نموده و مقدار زیاد مایعات بنوشید.
- روی پستان دردناک قبل از هر دفعه شیردادن برای مدت ۱۵ دقیقه تطبیقات گرم بنمایید. برای کاهش درد، در فواصل بین شیردادن به طفل، روی پستان های دردناک تطبیقات سرد انجام دهید.
- در زمانی که به طفل شیر می‌دهید، با ملایمت پستان دردناک را ماساژ دهید.
- برای کاهش درد از تابلیت پاراستامول استفاده کنید (صفحه ۳۵۰ دیده شود).
- یک انتی بیوتیک بگیریید. دای-کلوکزاسیلین برای استفاده در این موارد بهترین انتی‌بیوتیک است (صفحه ۳۴۱ دیده شود). مقدار ۵۰۰ میلی‌گرام آن را از طریق دهن، ۴ دفعه در یک روز برای ۷ تا ۱۰ روز بگیریید. هرگاه این انتی بیوتیک را پیدا کرده نتوانید و یا در مقابل پنسیلین حساسیت دارید از اریترومیاسین استفاده کنید (صفحه ۳۴۳ دیده شود). مقدار ۵۰۰ میلی‌گرام از طریق دهن، ۴ دفعه در روز برای ۷ روز بگیریید.

## اچ آی وی / ایدز و تغذی طفل از پستان

جهت معلومات عمومی در مورد اچ آی وی / ایدز، صفحه ۱۶۹ دیده شود.

بعضی مادران مصاب اچ آی وی اطفال خود را از طریق پستان تغذی می‌کنند و اطفال شان مصاب ویروس اچ آی وی نمی‌شوند. هیچ‌کس به یقین نمی‌فهمد که چرا اچ آی وی به بعضی اطفال انتقال می‌شود و به یک تعداد دیگر انتقال نمی‌شود. احتمالاً اچ آی وی در زمان تغذی از پستان در حالات ذیل به سهولت بیشتری انتقال می‌یابد:

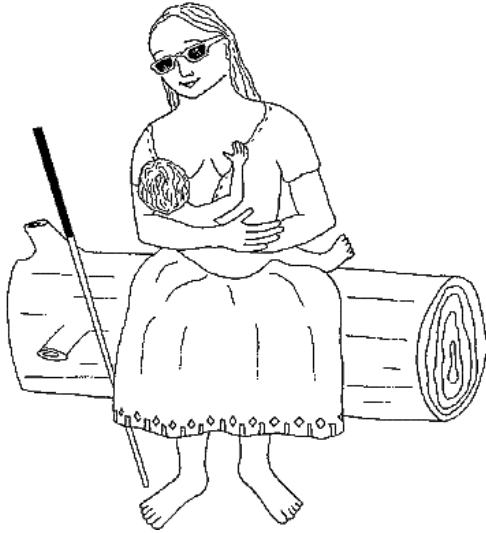


- مادر اخیراً به اچ آی وی مصاب شده باشد.
- مریضی ایدز در مادر بسیار پیشرفته شده باشد.
- مادر علاوه بر شیر خود به طفل شیرپودری یا غذاهای دیگری نیز می‌دهد.
- نوک پستان‌های مادر ترکیبگی داشته و یا پستان مادر مصاب انتان است.
- طفل دهن جوش (Thrush) دارد.

برای بیشتر مادران، حتی مادران مصاب به اچ آی وی، تغذی از پستان مصون‌ترین طریق تغذی اطفال است. در جاهای که همیشه آب آشامیدنی پاک و مصون وجود ندارد، بیشتر اطفال مصاب اسهال شده و وفات می‌یابند. همچنان از آنجایی که مردم همیشه نمی‌توانند مقدار کافی شیرپودری برای تغذی طفل خریداری کنند، اطفال از سبب سوءتغذی وفات می‌نمایند.

هر انتخابی که نمودید، اگر طفل شما مصاب اچ آی وی شد، خود را سرزنش ننمایید. در حال حاضر هیچ راهی وجود ندارد که بصورت یقینی بتواند طفل شما را محافظه کند.

## تغذی از پستان اگر شما مصاب اچ آی وی باشید



خانمی که تحت تداوی قرار داشته و دواهای ضد اچ آی وی را می‌گیرد، کمتر امکان دارد که ویروس را با تغذی از پستان به طفل خود انتقال دهد. مگر حتی اگر شما دواهای ضد ویروس را نگیرید، باز هم می‌توانید با روش‌های ذیل تغذی از پستان را مصون‌تر سازید:

- در ۶ ماه اول طفل خود را صرف از پستان تغذی نمایید. اطفالی که علاوه بر شیرمادر از شیرپودری، چای، جوشانده و دیگر غذاها استفاده می‌کنند، نسبت به اطفالی که تنها از شیر مادر استفاده می‌کنند، بیشتر مصاب ویروس اچ آی وی می‌شوند. هضم غذاها و نوشیدنی‌های دیگر برای طفل مشکلتر است و امکان دارد که جدار معده طفل را تخریش نماید. این حالت کمک می‌کند که ویروس اچ آی وی به سهولت به طفل سرایت نماید.
- بعد از ۶ ماه تغذی از پستان را توقف دهید، اما فعلاً توقف ندهید. اکثراً چندین روز را دربر می‌گیرد تا طفل از پستان جدا گردد (صفحه ۲۶۵ دیده شود).
- طفل را هنگام شیردادن صحیح وضعیت بدهید تا از ترکیدن نوک پستان‌ها جلوگیری بعمل آید.
- دهن جوش طفل، ترکیدگی نوک پستان‌ها و انتانات پستان را بزودی تداوی کنید.
- طفل را از پستانی که التهابی شده و یا آبسه داشته باشد، تغذی نکنید – در عوض شیر را دوشیده و دور بباندازید. طفل را از شیر پستان دیگر تغذی کنید، تا زمانی که پستان شفایاب گردد.

برای از بین بردن اچ آی وی در شیر پستان، همچنان می‌توانید شیر را دوشیده و آنرا تا نزدیک جوش آمدن حرارت دهید (پاستوریزه کردن)، بعد آن را سرد ساخته و توسط یک پیاله یا شیرچوش پاک به طفل بدهید. این کار بیشتری را تولید می‌کند، اما اگر آب پاک، مواد سوخت و حمایت خانواده و یا دوستان را داشته باشید، می‌توانید آنرا انجام دهید.

### جهت از بین بردن میکروب‌ها (پاستوریزه کردن) شیر

۱. ظرف حاوی شیر را در بین یک ظرف آب بگذارید.
۲. آب را روی منبع حرارت گذاشته و بجوش بیاورید.
۳. فوراً ظرف آب را از روی حرارت دور کنید.
۴. قبل از دادن شیر به طفل، بگذارید که شیر سرد شود.

شیر بعد از پاستوریزه شدن در مدت چند ساعت محدود باید استفاده شود. شیر پستان نباید جوش داده شود.

## استفاده از انواع دیگر شیر

تغذی از پستان مادر برای طفل بهترین است. اما اگر تغذی از پستان ممکن نباشد، شیرهای پودری (فارمولا) می‌توانند یک متبادل مصورن باشند.

اگر توانمندی خرید شیرهای پودری را نداشته باشید، ممکن است یک خویشاوند یا دوست شما که مصاب اچ آی وی نباشد، بتواند طفل شما را از پستان خود تغذی کند و در غیر آن می‌توانید از شیر حیوانات استفاده کنید.

### برای تغذی طفل از شیر حیوانات

#### برای شیر گاو، بز و یا شتر

۱۰۰ ملی‌لیتر شیر تازه را با ۵۰ ملی‌لیتر آب پاک و ۱۰ گرم (۲ قاشق چای‌خوری) شکر مخلوط نمایید.

#### برای شیر گوسفند و گاومیش

۵۰ ملی‌لیتر شیر تازه را با ۵۰ ملی‌لیتر آب پاک و ۵ گرم (۱ قاشق چای‌خوری) شکر مخلوط نمایید.

مخلوط را حرارت دهید تا به جوش برسد و بعداً آنرا از حرارت دور نمایید. بگذارید که سرد شود و فوراً آن را به طفل بدهید. شیر حیوانات تمام ویتامین‌های مورد ضرورت برای رشد طفل را ندارد - بناءً باید به طفل آب سبزیجات مختلف، آب میوه‌های مختلف و دیگر غذاها را از حدود ۶ ماهگی شروع نمایید.

### تغذی طفل توسط یک پیاله و یا شیرچوش

هرگاه نمی‌توانید طفل خود را از پستان تغذی نمایید، می‌توانید از یک پیاله یا شیرچوشک برای تغذی طفل با شیر مادر، شیر خشک و یا شیر حیوانات استفاده کنید. اگر پیاله را گرفته نمی‌توانید، از کسی بخواهید که به شما کمک کند، درحالی که شما طفل را نگه می‌دارید.

#### تغذی طفل توسط پیاله

۱. یک پیاله کوچک بسیار پاک را استفاده کنید. اگر جوش دادن پیاله ممکن نباشد، آن را با آب پاک و صابون بشوئید.
۲. طفل باید به حالت نشسته و یا تقریباً نشسته روی زانوی شما قرار گیرد.
۳. پیاله شیر را به دهن طفل بگیرید. پیاله را کمی مایل سازید تا شیر به لب‌های طفل برسد. کنار پیاله را اندکی روی لب پائینی هموار نمایید و بگذارید که کنارهای آن با لب بالایی طفل تماس نماید.
۴. شیر را داخل دهن طفل نریزید. بگذارید که طفل خودش شیر را از پیاله به دهن خود بگیرد.



## تغذی طفل از بوتل یا شیرچوشک



تغذی طفل با یک شیرچوش هیچ وقت مصوون و بی‌خطر نیست، مگر این که شما بتوانید به همه این سوالات جواب "بلی" داشته باشید:

- آیا یک منبع ثابت آب پاک در محل شما موجود است؟
- آیا منابع سوخت ثابت برای جوش دادن آب موجود است؟
- آیا شما یا خانواده شما پول کافی برای خرید چندین بوتل جدید شیرچوش و خرید پستانک آنها دارید؟
- آیا شما یا خانواده شما مقدار کافی پول برای خرید شیرپودری، شیرمایع و یا خرید شیر پاک حیوانی برای اقل ۶ ماه دارید؟
- آیا شما و خانواده شما می‌دانید که چگونه شیرچوش و پستانک آن را بخوبی پاک نمایید و چگونه شیرهای مختلف را به طفل آماده سازید؟

زمانی که شما به طفل شیر پودری و یا شیر حیوانات را می‌دهید، همه وسایل مورد استفاده باید بسیار پاک باشند. پیاله، قاشق، بوتل، پستانک رابری و هرظرفی که برای تهیه شیر یا شیرپودری استفاده می‌شود باید پاک شسته شده و قبل از هر استفاده برای مدت ۲۰ دقیقه جوش داده شود. شیر پودری که با آب مخلوط شده، شیرهای مایع که قطعی آن باز شده و شیرهای حیوانی نباید برای بیشتر از ۲ ساعت در حرارت اتاق نگه داری شوند. آنها فاسد شده و طفل را بسیار مریض می‌سازند. شیرهای تهیه شده می‌تواند در یخچال تا ۱۲ ساعت نگه داری شوند.

## کمک به آروغ زدن طفل



در زمان شیر خوردن، بعضی اطفال یک مقدار هوا را بلع می‌نمایند، که می‌تواند سبب ناراحتی آنها شود. شما می‌توانید به طفل کمک نمایید تا این هوا را با آروغ زدن خارج سازد. طفل را روی شانه و یا روی سینه خود بگیرید و پشت او را مالش دهید، و یا در حالی که طفل را روی زانوی خود نشانده اید، پشت او را مالش دهید.

هرگاه صرف یک دست داشته باشید و یا یک دست شما قوت نداشته باشد، طفل را روی زانوهای خود بگیرید طوری که روی طفل از بدن شما دور باشد و دست سالم شما به دور سینه طفل دور خورده باشد. بعداً با طفل به طرف پیش رو و پشت سر خود را حرکت دهید تا طفل آروغ زده و راحت شود.

## تغذی طفل بزرگتر

بعد از ۶ ماهگی کودک، می‌توانید علاوه بر شیر پستان غذاهای دیگری نیز برایش بدهید. همیشه در اول طفل را از پستان شیر بدهید و بعد از آن غذاهای دیگر را برایش بدهید. خوب خواهد بود که ابتدا شوربا یا شوله (صفحه ۸۷ دیده شود) تهیه نموده و به طفل داده شود. این غذاهای جدید باید خوب پخته شده و نرم شود. در ابتدا این غذا با کمی شیر مادر مخلوط شود تا بلع آن را برای طفل آسان سازد.

بعد از چند روز، اضافه نمودن کمی غذای کمک کننده (صفحه ۸۷ دیده شود) را شروع نمایید. اما صرف با مقدار با اندکی از غذای جدید شروع کنید و تنها یک نوع غذا را در یک زمان شروع کنید، در غیر آن طفل در هضم غذا به مشکل مواجه خواهد شد. بسیار مهم است که غذاهائی اضافه شود که انرژی بیشتری تولید می‌کنند (مانند شحمیات) و - هر زمانی که ممکن بود- آهن اضافی (مثل سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره) علاوه شود. برای معلومات بیشتر در مورد تغذی اطفال خویش با استفاده از مواد سالم غذائی، کتاب "انجا که داکتر نیست"، صفحه ۱۰۷ دیده شود.

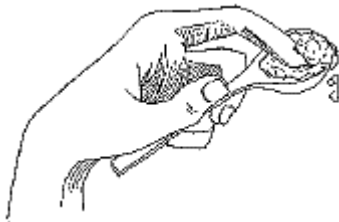
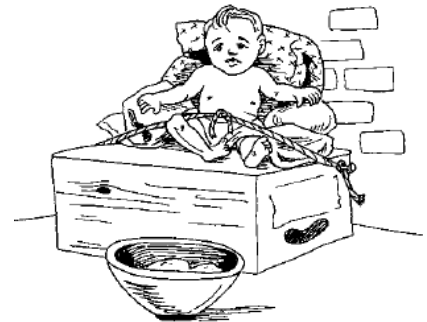
بخاطر داشته باشید، معدۀ طفل، کوچک بوده و نمی‌تواند مقدار زیاد غذا را در یک وقت در خود جای دهد. لذا طفل را زود غذا بدهید، اگر ممکن باشد ۵ تا ۶ مرتبه در روز و غذاهای کمکی دارای مقدار زیاد انرژی را به غذای اصلی علاوه نمایید.

هرگاه از قبل برنامه‌ریزی نموده و پیش از آن که وقت غذا خوردن طفل شود، همه چیزها را آماده داشته باشید، طفل خوشحال‌تر و آرام‌تر خواهد بود. اگر انتظار بکشید که طفل گرسنه شده و شروع به گریه نماید، به شما بسیار مشکل خواهد بود که در هنگام تهیه غذا آرامش خود را حفظ نموده و طفل را تغذی نمایید. وقتی آماده تغذی طفل می‌شوید:



اگر خوب دیده نمی‌توانید  
همیشه بخاطر داشته باشید که دست‌های خود را با آب پاک و صابون بشوئید.

طفل را در یک جای مستریح و مصوون بنشانید تا نیافتد. غذا را در یک ظرف کلان بریزید و ظرف را در جایی بگذارید که طفل لگد زده نتواند.



برای تغذی طفل توسط انگشت خود، وبدون قاشق، هرمرتبه صرف یک مقدار کم غذا را به طفل بدهید که بیشتر از یک نخود یا لوبیا نباشد.

### برای تغذی طفل توسط یک قاشق،

- از یک دست برای گرفتن مقدار کمی غذا در یک قاشق چای‌خوری استفاده نمایید. دستۀ قاشق را از نزدیک قسمت غذا خوری آن بگیرید، و مقدار اضافی غذا را با یک انگشت همان دست از قاشق دور کنید.
- انگشت شصت دست دیگر خود را روی زنج، پائین‌تر از دهن طفل قرار دهید. از شصت خود برای رهنمائی قاشق حاوی غذا به دهن طفل استفاده کنید.





وقتی طفل به اندازه بزرگ شود که خودش بتواند غذا بخورد، احتمالاً در ابتدا ضایعات و پاشیدن غذا زیاد خواهد بود. ضرورت خواهید داشت تا از اعضای خانواده، دوستان و همسایگان بخواهید که برای شما بگویند، غذا در کجاها ریخته است، تا شما بتوانید آن را پاک نمایید. کوشش نمایید که صبور باشید. هر قدر که طفل بزرگتر شده و به خود اطمینان پیدا کند، ریختن غذا کمتر و کمتر خواهد شد.

### اگر قسمت های بالایی بدن شما قوت و هم آهنگی کمتری داشته باشد

هرگاه در پهلوی طفل خود بنشینید ممکن است بتوانید به طفل خود غذا بدهید. به این ترتیب مجبور نیستید برای غذا دادن به طفل بسیار به جلو بروید. اما اگر شما خودتان طفل را غذا داده نتوانید، می‌توانید زمانی که کس دیگری به طفل غذا می‌دهد شما تا حد امکان نزدیک به طفل خود نشسته و با او صحبت کنید. این کار کمک خواهد کرد تا به شما مانند کسی فکر کند که هرگاه گرسنه می‌شود برایش غذا می‌دهید.

### زمانی که طفل یک ساله یا بیشتر از آن باشد

وقتی طفل شما یک ساله یا بزرگتر باشد، می‌تواند عین غذاهای را بخورد که بزرگسالان می‌خورند، مگر باید به تغذی از پستان و یا نوشیدن شیر تا زمانی که امکان دارد ادامه داده شود.

هر روزه کوشش کنید به طفل مقدار زیاد غذای اساسی‌ای که در جامعه و محل شما مردم می‌خورند، بدهید، علاوه بر آن غذاهای کمکی که حاوی مقدار زیاد انرژی است، پروتئین، ویتامین‌ها، آهن و منرال‌ها را به طفل بدهید، تا قوی و سحتمند رشد نماید.

برای اطمینان از این که طفل غذای کافی گرفته، او را در ظرف یا پشقاب جداگانه غذا بدهید و برایش هر قدر وقت که برای خوردن غذایش ضرورت دارد، بدهید.



### آرام ساختن طفل

برای این که طفل خود را مصوون و نزدیک مادر احساس نماید، برای مادر مهم است که طفل را زمانی که ناراحت است، آرام نماید. اگر طفل شما به گریه کردن شروع نمود و شما نمی‌توانید به زودی به او برسید، کس دیگری می‌تواند او را نزد شما بیاورد. بعداً طفل شما روی شما را خواهد دید و صدای شما را که کلمات آرامش بخش را برایش می‌گویید، می‌شنود - حتی اگر خودتان توانائی برداشتن و گرفتن طفل را نداشته باشید.

### اگر شما توانائی استفاده از دست‌های خود و گرفتن طفل را نداشته باشید

در اینجا دو طریقه‌ای تذکر داده می‌شود که با استفاده از آن شما می‌توانید طفل خود را آرام سازید:

یک نفر می‌تواند طفل را نزدیک شما بگیرد، بدین‌ترتیب طفل می‌تواند صدای شما را بشنود و بوی شما را منحبث مادرش تشخیص دهد.



و یا یک نفر می‌تواند در عقب شما نشسته و طفل را پیش روی شما نگه دارد، بدین ترتیب شما می‌توانید طفل را با صدای خود آرام سازید.



### هرگاه بخوبی شنیده نتوانید (مشکلات شنوایی دارید)



یک طفل صحتمند اکثراً زمانی که گرسنه است و یا احساس خوبی ندارد، بسیار سروصدا می‌کند. لذا، اگر شما بخوبی شنیده نمی‌توانید، ضرورت خواهید داشت تا حد امکان نزدیکتر به طفل خود باشید، به این ترتیب زمانی که طفل به توجه شما نیاز داشته باشد، آن را دیده می‌توانید. در شب، هر قدر که ممکن باشد نزدیکتر به طفل خود استراحت نمایید، بدین ترتیب زمانی که طفل حرکت نماید شما آن را احساس کرده می‌توانید. و در جریان روز، طفل را نزدیک خود نگه دارید.

برای فهمیدن این که طفل شما چطور احساس می‌نماید، احتمالاً او را بیشتر از اکثر خانم‌ها باخود حمل می‌نمایید. او بزودی بوی شما را خواهد شناخت، احساس شما را خواهد فهمید و صدای شما را تشخیص خواهد داد. این کار سبب می‌شود که طفل خود را بسیار نزدیک به شما و مصوون احساس کند.

اگر برای ارتباط و مفاهمه از زبان اشاره استفاده می‌کنید نه از صحبت کردن، با طفل خود نیز از زبان اشاره کار بگیرید، حتی اگر طفل شما ناشنوا نباشد. به این طریق شما و طفل شما خواهید توانست که در طول زندگی باهم مفاهمه نمایید. همچنان اجازه دهید که طفل شما وقت خود را با اعضای خانواده و دوستانی که ناشنوا نباشند نیز بگذراند، به این ترتیب طفل صحبت کردن را نیز می‌آموزد.



هر زن می‌تواند صحتمندتر زندگی کند اگر بتواند تصمیم بگیرد که چه زمانی مقاربت جنسی داشته باشد و چه زمانی طفل دار شود.

### اگر طفل ناآرام باشد

در جریان چند ماه اول بعضی اطفال بسیار ناآرام می‌باشند، بخصوص در شب. این حالت برای اطفالی که از پستان مادر تغذی می‌شوند کمتر معمول است، مگر باز هم امکان آن وجود دارد. شما می‌توانید با دادن پستان، کمک به آروغ زدن طفل، خواندن و یا صحبت کردن با او، قدم زدن و یا گاز دادن طفل، کمک نمایید که طفل آرام شود. اطفال دوست دارند که حرکت داده شوند. یک طفل ناآرام برای هر مادری ممکن است خسته کننده و ناتوان کننده باشد. پدر طفل و یا دیگر اعضای خانواده و یا مواظبت کنندگان همه می‌توانند در صورت ناآرام بودن طفل کمک کنند، تا شما برای استراحت وقت پیدا کنید.

## خوابیدن با طفل

بیشتر مادرانی که اطفال نوزاد دارند، زمانی بهتر استراحت کرده می‌توانند که طفل نزدیک شان باشد. در این حالت زمانی که طفل گرسنه بیدار می‌شود، تغذی از پستان آسانتر خواهد بود و شما می‌توانید بدون این که از جای تان برخیزید طفل را آرام سازید. اگر مشکلات بینائی یا شنوائی دارید، به این ترتیب اگر طفل شما به تغذی یا تبدیل نمودن پوشاک ضرورت داشته باشد، همیشه می‌توانید از آن باخبر شوید.



### اگر مشکلات در راه رفتن داشته باشید، یک مقدار

دایبر (پمپرز)، پوشاک یا تکه و تکه‌های پاک را در نزدیک خود داشته باشید تا در صورت ضرورت در هنگام شب بدون این که از جای خود برخیزید، بتوانید تکه‌های طفل را تبدیل کنید.

اگر معلولیت شما طوری است که امکان آن را می‌دهد تا شما روی طفل بغلطید، یا اگر مجبور هستید که بحالت نیمه نشسته بخوابید، به انجام دادن کارهای دیگری نیاز دارید. در اینجا بعضی مثال‌ها آمده است:

اگر فکر می‌کنید که امکان دارد لول خورده و بر روی طفل بغلطید، یک تخت کوچک چوبی که دیواره داشته باشد بسازید که طفل در آن نزدیک شما خواب شود. یک طرف تخت طفل را اندکی باز بگذارید تا به آسانی بتوانید دست خود را به داخل تخت و به طفل برسانید. چوب‌های تخت

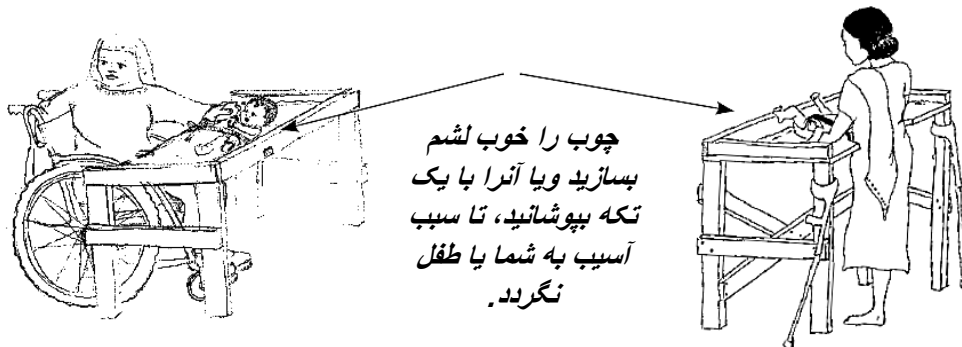
را لشم نموده و یا آن را با تکه بیوشانید تا باعث تخریفات شما و یا طفل نشود.

## تبدیل نمودن تکه‌ها و لباس پوشانیدن طفل

یک طفل صحتمند بسیار زود به یک طفل فعال و پرتحرک تبدیل می‌شود. همزمان با رشد وی تبدیل نمودن تکه‌ها و لباس‌هایش مشکل و مشکلتز خواهد شد. کوشش کنید از پوشاک‌هایی استفاده کنید که پوشاندن و برداشتن آن آسان باشد. طورمثال، پوشاک‌ها اگر چسپ یا زنجیرک داشته باشند، باز کردن و بسته کردن آن نظر به دکمه آسان‌تر است.

### اگر معلولیت‌های فزیکمی دارید

بسیاری زنان دارای معلولیت‌های فزیکمی می‌توانند بصورت مصوون در روی یک میز پوشاک‌ها و یا لباس‌های طفل را تبدیل و تعویض نمایند، بخصوص اگر بتوانند در پهلو میز بنشینند. مگر بعضی زنان نمی‌توانند بخوبی موازنه خود را حفظ کرده و یا برای این کار قوت کافی ندارند. در اینجا ۲ مثال از میزهای ساده چوبی آمده است که می‌تواند طفل را مصوون نگه دارد و همچنان به طفل صدمه نمی‌رسانند. میز می‌تواند به همان ارتفاعی ساخته شود که شما نیاز دارید.

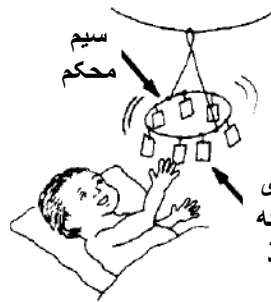


چوب را خوب لشم  
بسازید و یا آنرا با یک  
تکه بیوشانید، تا سبب  
آسیب به شما یا طفل  
نگردد.

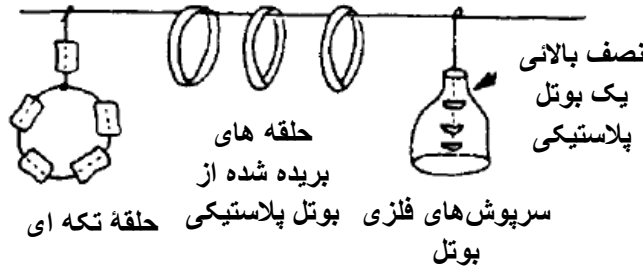


## پاک کردن طفل

در زمان پاک نمودن طفل اگر برایش یک بازیچه کوچک بدهید، کمک خواهد کرد تا طفل آرامتر بوده و زیاد حرکت نکند. کوشش کنید که حدود ۱۰ بازیچه مختلف داشته باشید که طفل بتواند آن را لمس نموده یا محکم بگیرد، به این ترتیب در هر مرتبه که پوشاک هایش را تبدیل می‌کنید، می‌توانید یکی از بازیچه‌ها را برایش بدهید. یک بازیچه جدید توجه طفل را بیشتر جلب می‌نماید. بسیاری چیزهای ساده در خانه می‌تواند بصورت بازیچه استفاده گردد و یا می‌تواند به شکل یک بازیچه تغییر داده شود. طور مثال، یک زنگ، یک دستبند با مهره‌های رنگارنگ، یک کاغذ رنگه، یک گدی تکه‌ای کوچک، یک آئینه و غیره. زمانی که همه ۱۰ بازیچه استفاده شد دوباره از بازیچه اول شروع نمایید، بدین ترتیب آن بازیچه برای طفل یک چیز جدید بنظر می‌رسد. در اینجا بعضی مثال‌هایی از بازیچه‌های ساده موجود است:



پارچه‌های  
کاغذ رنگه  
و یا کاغذ  
تحفه



نصف بالونی  
یک بوتل  
پلاستیکی

حلقه‌های  
بریده شده از

سریوش‌های فلزی  
بوتل

خود را مطمئن سازید که بازیچه یا اشیای سرگرم کننده طفل کناره‌های تیز و برنده نداشته باشند و همچنان بسیار کوچک نباشند که طفل بتواند آنرا بلع نماید.

همیشه بعد از پاک کردن و تبدیل نمودن پوشاک طفل و همچنان بعد از کمک کردن طفل به استفاده از پات یا کمود، دست‌های خود را بشوئید.



### هرگاه در استفاده کردن از دست‌های خود محدودیت داشته باشید

بسیاری زنانی که از محدودیت حرکی دست‌های خود مشکل دارند، می‌توانند طفل خود را پاک نمایند. اما اغلب آنها نمی‌توانند پوشاک یا دایپر (پمپرز) طفل را بپوشانند، بخصوص اگر برای محکم شدن ضرورت باشد تا سنجاق (پنک) زده شود. شما ممکن است برای اجرای این کار مجبور باشید که بالای یک عضو خانواده و یا یک کمک کننده اعتماد کنید. اگر نتوانید که خودتان طفل را پاک کرده و پوشاک آنرا تبدیل نمایید، اطمینان حاصل کنید که در جایی این کار صورت گیرد که نزدیک به شما باشد، بدین ترتیب شما خواهید توانست نزدیک به طفل باشید، درحالی که پوشاک وی تبدیل می‌گردد طفل صدای شما را شنیده و روی شما را دیده می‌تواند.



اگر تنها یک دست دارید و یا در استفاده از دست‌های خود محدودیت دارید، زمانی که طفل شما حدود یک ماهه شد، می‌توانید برایش بیاموزانید که چگونه در زمان پوشاندن دایپر یا پوشاک به شما کمک نماید. وقتی می‌خواهید پوشاک پاک را زیر سرین طفل هموار کنید، ۲ یا ۳ دفعه سرین طفل را بلند نموده یا پرش دهید.

هر دفعه که پوشاک طفل را تبدیل می‌کنید، این کار را انجام دهید، بزودی طفل خودش زمانی که در همان وضعیت به سرین وی تماس دهید، خود را بلند خواهد کرد. این کار به شما کمک خواهد کرد تا پوشاک را زیر سرین وی هموار نمایید.

یک دایپر (اگر چسپک نداشته باشد) یا تکه می‌تواند بدون سنجاق زدن نیز با کشیدن تنبان یا نیکر به روی آن محکم شود. تنبان نیز احتمالاً با ادرار تر خواهد شد، لذا آن هم باید در هر مرتبه تبدیل گردد. آنها را نیز مانند تکه‌های طفل شسته و خشک نمایید. در حال حاضر دایپر ها عموماً چسپک‌های مخصوص دارند و برای تکه‌ها نیز می‌توان از همان چسپک‌ها استفاده نمود.

### اگر ناپینا هستید و یا بخوبی دیده نمی‌توانید

برایتان مشکل است که بفهمید آیا کاملاً مقعد طفل از مواد غایبه پاک شده است یاخیر. در اینجا بعضی پیشنهاداتی موجود است:

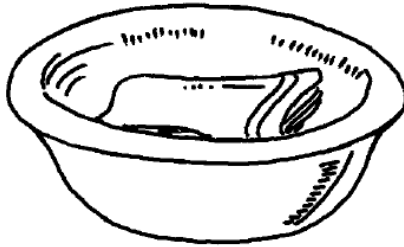


طفل را در کنار یک میز بصورت مصوون با یک دست نگهدارید و با دست دیگر روی مقعد طفل آب پاک بریزید.



اگر مقدار کافی آب داشته باشید، طفل را با یک دست محکم گرفته و با دست دیگر مقعد طفل را در یک تشت آب پاک بشوئید.

اگر مقدار کافی آب نداشته باشید، مقعد طفل را با یک تکه نازک مرطوب پاک کنید. از تکه‌های ضخیم استفاده نکنید، چون با آن نمی‌توانید احساس کنید که مواد غایبه در کجا قرار دارد. بعد از آن تکه را خوب با آب و صابون بشوئید و آن را در آفتاب آویزان نمایید تا خشک گردد.



زمانی که طفل را می‌شوئید، یک پارچه تکه را قات کرده در بین تشت بگذارید تا طفل روی آن نشسته یا دراز بکشد. این تکه از لغزیدن طفل به زیر آب جلوگیری می‌نماید.

هرگاه طفل شما قبضیت داشته باشد، یک مقدار کم روغن خوراکی روی مقعد وی بگذارید. همچنان می‌توانید کمی واسیلین روی انگشت کوچک خود گذاشته و به آرامی آنرا داخل مقعد نموده و مواد غایبه سخت شده را خارج سازید. به اطفال کوچک روغن‌هایی مانند کسترایل یا دیگر روغن‌ها و همچنان دواهای مسهل را ندهید.

## انتقال دادن و حرکت کردن با طفل

هرگاه در استفاده از دست‌ها و پاهای خود محدودیت داشته باشید، انتقال دادن و حرکت کردن با طفل مشکل خواهد بود. نگه داشتن موازنه برای شما مشکل خواهد بود و قسمت‌های پائین کمر شما آسیب خواهد دید. احتمالاً ضرورت خواهید داشت که تصورات خود را بکار گرفته و روش‌های مختلف را امتحان نمایید تا طریقه را دریابید که برای شما کار بدهد. بعضی زنان انتقال دادن طفل را به پشت خود آسان یافته‌اند و یک تعداد دیگر انتقال طفل را در روی سینه آسانتر دیده‌اند. طفل شما بصورت دوامدار سنگین‌تر شده و بیشتر فعال خواهد شد و طریقه که یک ماه خوب کار داده ممکن است در ماه بعدی کار ندهد.



در ابتدا موازنه شما ممکن است از افزایش وزن طفل متأثر شود. اما اگر شما زمانی شروع نمایید که طفل کوچک باشد، بزودی با احساس وزن طفل عادت می‌نمایید. هر قدر که طفل بزرگتر و سنگین‌تر شده می‌رود، بدن و موازنه شما، با افزایش وزن تطابق خواهد نمود.



اگر از چوب زیربغل و یا عصا جهت کمک به راه رفتن استفاده می‌نمایید، برای شما مشکل خواهد بود تا طفل خود را با دست‌های خود انتقال دهید. احتمالاً به پشت گرفتن طفل بهترین شکل انتقال آن خواهد بود.

اگر در استفاده از دست‌های خود محدودیت داشته باشید

داشتن یک باربند (Cushion sling) کمک خواهد کرد تا وزن طفل تقسیم شده و بنای دست‌ها و شانه‌های شما به کشش زیادی مواجه نخواهند بود. با استفاده از این باربند شما می‌توانید طفل را در پشت و یا در پیشروی خود انتقال دهید.



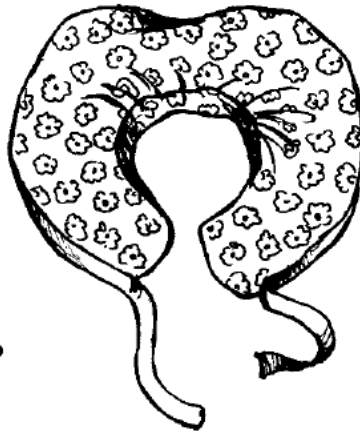
نظریات خود را با دیگر زنان و دختران معلول شریک سازید تا آنها بیاموزند که چگونه از طفل مواظبت نمایند.

### اگر از چوکی چرخدار ویا کراچی گک استفاده میکنید



هرگاه هر دو دست خود را برای حرکت دادن چوکی چرخدار یا کراچی گک به کار می‌گیرید، مشکل خواهد بود که طفل خود را نیز با دست‌ها یا روی زانوی خود محکم بگیرید. اما اگر بتوانید یک باربند را به گردن خود اندازید، می‌توانید طفل خود را با مصوونیت داخل آن بگیرید و چوکی خود را برانید. باربند را در کمر خود نیز بسته کنید تا مانع از حرکت کردن طفل به اطراف شود.

وقتی طفل بزرگتر شد، می‌توانید یک باربند نرم مانند پراق اسپ (Harness) بسازید تا طفل را در روی زانوهای شما محکم نگه دارد.



یک باربند نرم به این شکل بسازید که می‌تواند به دور کمر شما بسته شود. این می‌تواند طفل شما را زمانی که روی زانوی تان نشسته باشد، محفوظ نگه دارد.

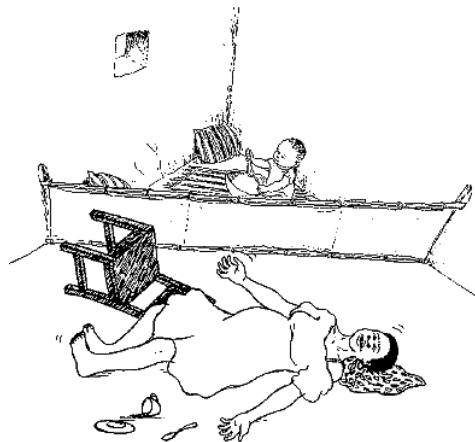
### اگر از زبان اشاره استفاده می‌نمایید

اگر مادری هستید که از زبان اشاره برای مفاهیم استفاده می‌کنید، شما نیز می‌توانید از یک باربند تسمه دار برای آویزان کردن طفل به پیشروی تان استفاده نمایید، بدین ترتیب دست‌های شما برای نشان دادن اشارات آزاد خواهد بود.



### اگر اختلاجات دارید (مرگی)

اگر کسی هستید که ممکن است اختلاجات (غش) پیدا کنید، شما بخوبی خواهید دانست که دفعات آنها چقدر است و تا چه اندازه شدید می‌باشند. اگر در حالی که یک طفل کوچک را گرفته اید مصاب اختلاج شوید و او را بیاندازید، ممکن است طفل شدیداً مجروح شده ویا حتی بمیرد.



در صورت امکان، کوشش کنید همیشه با خود و با طفل خود کسی را داشته باشید که مرگی و اختلاج نداشته باشد. اگر کسی هستید که تنها زندگی می‌نمایید ویا بعضی اوقات با طفل خود تنها می‌مانید، یک جای مصوون را در اتاق یا منزل بسازید و طفل را همیشه در آنجا نگه دارید. با طفل به قدم زدن نروید، و خود را مطمئن سازید که کنارهای تیز در میز و چوکی‌ها یا دیگر اشیای منزل وجود نداشته باشد. بدین ترتیب اگر وقتی که شما و طفل تنها هستید مصاب اختلاج می‌شوید، تا زمانی که اختلاج شما برطرف می‌شود و به خود می‌آیید، طفل شما مصوون خواهد بود. همچنان اگر زمانی که طفل را تغذی می‌نمایید، شستشو می‌دهید ویا لباس می‌پوشانید، در روی زمین باشید، محفوظ تر می‌باشید.

وقتی طفل کمی بزرگتر شد و خزیده یا راه رفته بتواند، یک دریچه یا مانع در مقابل دروازه‌های خروجی، کلکین‌ها ویا زینه‌ها بسازید، بدین ترتیب امنیت طفل بیشتر خواهد بود، حتی اگر شما در حالت اختلاج باشید.

## همراه با مقتضیات طفل

وقتی اطفال می‌آموزند که خزیده و یا خودشان راه بروند، برای تمام مادران و پدران مشکل خواهد بود که همیشه خود را با مقتضیات طفل تطابق دهند! قدم زدن و دویدن برای اطفال در حال رشد یک چیز نارمل است. در اولین آموزش‌ها اطفال بسیار به زمین می‌افتند. در این مورد زیاد به تشویش نباشید. این بخشی از زندگی نورمال یک طفل کوچک در حال رشد است.



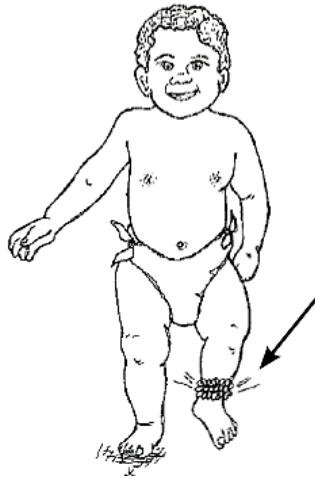
### اگر نمی‌توانید به سرعت حرکت کنید

اطفال کوچک با سرعت قابل ملاحظه حرکت می‌نمایند و به آسانی ممکن است آسیب ببینند. لذا، اگر در یک حالت خطرناک نمی‌توانید عقب طفل دویده و او را از خطر باز دارید – مانند دویدن در مقابل یک موتر و یا رفتن بطرف آتش – یک ریسمان یا فیتنه را به بند دست طفل بسته کنید، بدین ترتیب شما می‌توانید به سرعت طفل را از خطر دور سازید. هرگاه نتوانید ریسمان را با دست خود نگه دارید، می‌توانید آن را به کمر خود نیز بسته کنید.

### اگر ناپینا هستید و یا مشکل بینایی دارید

وقتی طفل بسیار کوچک باشد، یکجا با طفل در یک بستر استراحت نمایید. بدین ترتیب شما همیشه می‌دانید که طفل شما در کجا هست و چه ضرورت دارد.

وقتی طفل رشد نموده و خودش شروع به حرکت کردن نموده، چارغوک کرده و بعد به راه رفتن شروع نماید، یک چیزی که صدا بدهد به بند پا یا بند دست طفل بسته کنید (مثل زنگوله‌های کوچک). بدین ترتیب شما همیشه صدای حرکات طفل را می‌شنوید و می‌دانید که در کجا است.



همچنان یک ساحه را محدود سازید که در آن طفل بتواند حرکت کرده و بازی کند، بدون آنکه برایش آسیب برسد. خود را مطمئن سازید که در این ساحه هیچ چیزی وجود ندارد که لبه‌های تیز یا برنده داشته باشد. در محل دخول این ساحه و همچنان در مقابل دروازه‌ها و زینه‌ها موانعی بسازید تا طفل نتواند خودش از محل مصوون خارج شده و یا مواجه به خطر شود.

## محافظهٔ صحت اطفال

در اطفال مریضی‌ها سرعت کسب وخامت می‌نمایند. یک مریضی که روزها یا هفته‌ها ضرورت دارد تا به یک شخص بزرگ سال شدیداً آسیب رسانیده و یا سبب مرگ شود، می‌تواند در چند ساعت سبب مرگ اطفال کوچک گردد. لذا با اهمیت است که **متوجه** علایم ابتدائی مریضی‌ها باشید و بزودی به آن‌ها رسیدگی نمایید.

**اسهال** (مواد غایبهٔ نرم و آبگین) در نوزادان و اطفال خورده‌سال نسبت به بزرگسالان بیشتر معمول بوده و بسیار خطرناک است. اگر نوزاد و یا طفل کوچک شما مصاب اسهال شود، به سرعت اقدام نمایید و:

- دفعات تغذی از پستان را افزایش دهید.
- غذا دادن را به طفل ادامه دهید.
- مقدار زیادی مایعات برایش بدهید تا بنوشد.

**نوشیدنی‌های معاوضه‌کننده (Rehydration drink)**، کمک می‌کنند تا از ضیاع مایعات وجود (دیهایدریشن) جلوگیری نماید، بخصوص اگر طفل اسهالات شدید آبگین داشته باشد:

**دو طریقه برای ساختن نوشیدنی‌های معاوضه‌کننده وجود دارد:**



۱. **با شکر و نمک:** در ۱ لیتر آب پاک، نصف یک قاشق چای خوری سرهموار نمک انداخته شود، مطمئن شوید که شوری آب کمتر از شوری اشک باشد. بعد ۸ قاشق چای خوری سرهموار شکر با آن مخلوط نمایید. این محلول را خوب مخلوط ساخته و به طفل بدهید تا بنوشد.

۲. **با آرد و نمک** (آرد برنج بهتر است، آرد گندم، آرد جواری و یا کچالوی جوش داده شده و خمیر شده نیز می‌تواند استفاده شود)

در ۱ لیتر آب پاک، نصف یک قاشق چای خوری نمک انداخته شود. مطمئن شوید که شوری آن کمتر از شوری اشک باشد. بعد ۸ قاشق چای خوری پُر (و یا ۲ مشت) آرد در آن علاوه شود. برای ۵ تا ۷ دقیقه این محلول جوش داده شود تا یک محلول آردابه ساخته شود. محلول را به سرعت سرد سازید و دادن آنرا به طفل شروع کنید.

هر دفعه که نوشیدنی را به طفل می‌دهید، مزه آنرا بچشید تا اطمینان حاصل شود که فاسد نشده است. در هوای گرم محلول آردابه در چند ساعت فاسد میشود.

در هر کدام از نوشیدنی‌ها نیم پیاله آب میوه، آب ناریل و یا کیلهٔ میده شده علاوه گردد، اگر موجود بود. این‌ها پوتاشیم مورد ضرورت طفل را تهیه می‌دارند که به طفل کمک می‌نماید تا مقدار بیشتر غذا و نوشیدنی را قبول نماید.

**با اهمیت:** نوشیدنی‌ها را می‌توانید با نوشیدنی‌های منطقهٔ خود تطابق دهید و همچنان اندازهٔ آن را می‌توانید با وسایل دست داشتهٔ خود تعیین نمایید. اگر آردابه را به اطفال بسیار کوچک می‌دهید، مقدار کافی آب پاک به آن علاوه نمایید تا بشکل مایع در آید و از آن استفاده کنید. طریقه‌های آسان و ساده را پیدا کنید.

برای کمک به رشد اطفال و صحتمند بودن آنها و وقایه آنها در مقابل امراض، ۳ طریقه مهم موجود است:

- غذاهای مقوی و خوب
- پاکیزگی
- معافیت (واکسیناسیون)

### غذاهای مقوی و خوب

بسیار با اهمیت است که اطفال بهترین غذاهائی قابل دریافت را بخورند که حاوی مواد مغذی بوده تا خوب رشد نمایند و مریض نشوند. علاوه بر آن، اطفال باید مقدار کافی غذا نیز برای خوردن داشته باشند - چندین مرتبه در روز غذا بخورند (صفحات ۲۶۵ تا ۲۶۶ دیده شود).



### پاکیزگی

بسیار امکان دارد که اطفال صحتمند بمانند اگر خودشان و خانه‌های شان پاک نگه داشته شود. در اینجا بعضی رهنمودها است:



- اطفال را زود زود شسته و لباس های آنها را عوض نمایید.
- به اطفال بیاموزانید که همیشه دست‌های خود را صبح وقتی از خواب برمی‌خیزند، بعد از رفع حاجت و قبل از دست زدن به غذا و خوردن غذا، بشویند.
- به اطفال بیاموزانید که چطور از بیت‌الخلاء و تشناب استفاده کنند.
- در محلاتی که کرم‌های چنگکی موجود باشد، نگذارید که اطفال پا برهنه باشند، لازم است چپلک یا بوت استفاده کنند.
- به اطفال بیاموزانید که هرروز دندان‌های خود را برس نمایند و برای آنها مقدار زیاد شیرینی ویا نوشیدنی‌های گازدار ندهید.
- همیشه ناخن های اطفال گرفته شوند.
- نگذارید اطفالی که مریض هستند، زخم دارند، گرگ (اسکابیس) ویا شپش و امراض فنگسی دارند با دیگر اطفال یکجا خواب نموده ویا لباس و روی‌پاک یکدیگر را استفاده کنند.
- اطفال مصاب گرگ (اسکابیس)، امراض فنگسی، کرم‌های امعاء و دیگر انتاناتی که به سهولت از یکی به دیگری انتقال می‌نماید، بزودی تداوی گردند.
- نگذارید که اطفال اشیای کثیف را به دهن خود نمایند و نگذارید که حیوانات مانند سگ و پشک و غیره آنها را بلیسند.
- حیوانات مثل سگ و مرغ و غیره را بیرون خانه نگه دارید.
- تنها آب پاک، جوشانده شده یا فلتر شده را برای نوشیدن استفاده کنید. این بخصوص برای اطفال دارای اهمیت است
- برای وقایه نوزادان و اطفال از ملاریا، در صورت امکان زیر پشه‌خانه‌هایی بخوابید که با مواد حشره کش مشبوع شده باشند.

## معافیت ( واکسین نمودن )



واکسین در مقابل بسیاری بیماری‌ها و قایه ساده اما مطمئن را می‌دهد. اگر کارکنان صحتی در محلات شما برای واکسین کردن نیامده باشند، اطفال خود را به نزدیکترین مرکز صحتی برای واکسین ببرید. بهتر است زمانی طفل را جهت واکسین شدن ببرید که صحتمند است و نه زمانی که مریض شود و جهت تداوی به مرکز صحتی می‌روید. واکسین رایگان است و در افغانستان در همه مراکز صحتی به آسانی قابل دسترس می‌باشد. در ممالک مختلف تقسیم اوقات واکسین اطفال فرق دارد، مهمترین واکسین‌های که در افغانستان به اطفال تطبیق می‌گردد اینها اند:

معافیت (واکسین‌ها)	چه وقت تطبیق شود	یادداشت
واکسین مرض سل یا BCG	در روز اول ولادت و یا هرچه زودتر بعد از ولادت	یک مرتبه بصورت زرق داخل جلد در شانه طفل
واکسین فلج اطفال یا OPV	در روز اول ولادت، در ۶ هفتگی، در ۱۰ هفتگی و در ۱۴ هفتگی	دو قطره خوراکی، ۴ دوره - شامل یک واکسین صفری و ۳ دفعه یکجا با DPT
واکسین دیفتیری، سیاه سرفه و تیتانوس یا DPT	در ۶ هفتگی، در ۱۰ هفتگی و در ۱۴ هفتگی	زرق عضلی روی ران طفل - ۳ دوره به فواصل یک ماه
واکسین سرخکان یا Measles	در ۹ ماهگی	یک زرق تحت جلد در بازوی طفل
واکسین زردی سیاه یا Hepatitis B	یکجا با واکسین DPT	یکجا با واکسین DPT برای ۳ دفعه
واکسین سینه و بغل		
واکسین تیتانوس یا TT	در اولین ملاقات، یکماه بعد، ششماه بعد، یک سال بعد و باز هم یک سال بعد	زرق عضلی در شانه خانم برای ۵ دوره

**طفل خود را در وقت آن واکسین نمایید**  
**خود را مطمئن سازید که طفل شما تمام واکسین‌ها را مطابق تقسیم اوقات به وقت معین گرفته باشد.**