

اشتباهات نوروزی مادران و کودکان

روزهای آغاز سال نو با همه خوشی‌ها و شادی‌هایی که برای خانواده‌ها و بچه‌ها به همراه دارد، می‌تواند روزهای دردسرسازی هم برای آن‌ها باشد.



سلامت نیوز: روزهای آغاز سال نو با همه خوشی‌ها و شادی‌هایی که برای خانواده‌ها و بچه‌ها به همراه دارد، می‌تواند روزهای دردسرسازی هم برای آن‌ها باشد. دید و بازدیدهای متعدد در طول روز و پرخوری‌های شایع در روزهای نوروز و رعایت نکردن بهداشت سفر و توصیه متخصصان کودک در طول سفرهای نوروزی از جمله این دردسرهاست که در صورتی که توسط بزرگ‌ترها مدیریت نشود می‌تواند آسیب‌ها و اختلال‌های مختلفی را برای کودکان و خردسالان به همراه داشته باشد و خدایی ناکرده اوقات خوش تعطیلات نوروز را به کام خانواده‌ها تلخ کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شهرزاد؛ برای پیشگیری و پرهیز از وقوع این آسیب‌ها نکاتی وجود دارد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها را با هم مرور می‌کنیم تا با برنامه‌ریزی دقیق و آگاهی بیشتری بتوانیم بیشترین لذت را از روزهای باقی مانده تعطیلات ببریم، بدون آنکه نگران برهم خوردن تعادل و سلامت خود و خانواده‌مان باشیم.

چه کسانی نباید در نوروز سفر کنند؟

زنان بارداری که در ۳ ماهه اول و سوم بارداری هستند بهتر است سفر را از برنامه‌های نوروزی خود حذف کنند تا دسترسی راحت‌تری به متخصص زنان و پزشک خود در مواقع لزوم داشته باشند. اما در صورتی که این گروه از زنان ناگزیر به سفر با اعضای خانواده هستند باید در شهری که قصد سفر به آنجا را دارند با یک مرکز پزشکی و یک متخصص زنان هماهنگی‌های لازم را انجام دهند تا در صورت نیاز در طول مسیر سفر یا در مدت زمانی که در شهری دیگر اوقات‌شان را می‌گذرانند، بتوانند دسترسی راحتی به پزشک و متخصص زنان داشته باشند تا در شرایط بحرانی سلامت خود و جنین‌شان را به خطر نیاندازند. اما در شرایطی که زنان باردار در ۳ ماهه دوم بارداری هستند با خیال آسوده‌تری می‌توانند سفر کنند و در صورتی که هماهنگی‌های لازم را با پزشک خود انجام دهند با آرامش و امنیت بیشتری ایام نوروز را در کنار خانواده سپری می‌کنند.

حذف وعده صبحانه در ایام نوروز یکی دیگر از مواردی است که اغلب خانواده‌ها در ایام تعطیلات و نوروز با آن روبه‌رو هستند. مهمانی شبانه و شب‌نشینی‌های نوروزی مهم‌ترین عاملی است که موجب به هم خوردن ساعت خواب اعضای خانواده در ایام نوروز می‌شود.

ریزه‌خواری کودکان؛ ممنوع

از آنجا که در عید نوروز فامیل در حال دید و بازدید هستند بسیاری از کودکان فرصت زیادی برای خوردن تنقلات، میوه، شیرینی و آجیل پیدا می‌کنند و با ریزه‌خواری‌های مکرر در طول روز دچار سیری کاذب می‌شوند. در این شرایط آن‌ها تمایل کمتری به خوردن وعده‌های غذای اصلی دارند و به این ترتیب از میزان موادغذایی مفیدی که باید در طول روز دریافت کنند، کاسته می‌شود. بنابراین متخصصان کودک توصیه می‌کنند والدین در ایام نوروز توجه ویژه‌ای به کودکان‌شان داشته باشند و میزان مصرف تنقلات، شیرینی و آجیل آن‌ها را در طول روز کنترل کنند تا بچه‌ها بتوانند در وعده‌های غذایی با اشتها کامل غذای اصلی خود را بخورند و به اندازه کافی و مناسب از پروتئین، ویتامین‌ها و موادغذایی موجود در غذاها بهره ببرند.

ضربه‌هایی که باید نگران‌تان کند

شلوغی‌های روزهای نوروز و رفت و آمدهای آن گاهی موجب می‌شود تا ما از بچه‌ها حتی کودکمان که تازه راه رفتن را آموخته و برای حفظ تعادلش نیاز به گرفتن میز و صندلی دارد، غفلت کنیم. در این ایام بچه‌ها ممکن است با دیدن هم سن و سالان خود هیجان و نشاط بیشتری از خود نشان دهند و شیطنت‌های‌شان نیز بیشتر شود و متعاقب آن آسیب‌های احتمالی که آن‌ها را تهدید می‌کند نیز افزایش یابد. یکی از مهم‌ترین این آسیب‌ها ضربه‌هایی است که به سر کودکان وارد می‌شود. ضربه‌هایی که بعضی از آن‌ها ممکن

است ضربه‌های خطرناک و با آسیب‌های شدید جمجمه همراه باشد. توجه داشته باشید که هر ضربه کوچکی نمی‌تواند سلامت کودک را با بحران روبه‌رو کند. اما اگر پس از ضربه‌ای احساس کردید که کودک دچار خواب‌آلودگی شده یا میزان هوشیاری‌اش دستخوش تغییر قرار گرفته باید فوراً او را به پزشک برسانید و سلامت او را بررسی کنید. دقت کنید این بی‌حالی و خواب‌آلودگی می‌تواند از چند دقیقه تا یک ساعت طول بکشد و شما در هر حالت باید کودک‌تان را به پزشک برسانید و برای بررسی بیشتر اقدام کنید. بنابراین ضربه‌هایی که شدت آن‌ها بسیار زیاد است یا سقوط از ارتفاع بیشتر از ۲ متر یا بروز هر نشانه شکستگی در سر کودک باید شما را نسبت به مراجعه پزشک حساس کند.

در سفرغذای خانگی بخورید

اگر تصمیم دارید در روزهای نوروز با خانواده به سفر بروید نباید به مواد غذایی هر رستورانی که سر راه‌تان قرار گرفت، اعتماد کنید. به این موضوع فکر کنید که کودک شما در شرایطی احساس گرسنگی می‌کند که در طول مسیر رستوران شناخته شده و قابل اعتمادی پیش روی‌تان نیست. بنابراین پیش از سفر مقداری غذای حاضری و آماده مانند ساندویچ کوکوسبزی، کوکو سیب‌زمینی و کتلت تهیه کنید تا در صورتی که کودک گرسنه شد و دسترسی به مواد غذایی سالم و مطمئن نداشتید او خود را با تنقلات و ریزه‌خواری سیر و بی‌اشتها نکند.

حذف وعده صبحانه اشتباهی بزرگ

حذف وعده صبحانه در ایام نوروز یکی دیگر از مواردی است که اغلب خانواده‌ها در ایام تعطیلات و نوروز با آن روبه‌رو هستند. مهمانی شبانه و شب‌نشینی‌های نوروزی مهم‌ترین عاملی است که موجب به هم خوردن ساعت خواب اعضای خانواده در ایام نوروز می‌شود. به این ترتیب اعضای خانواده شب‌ها دیرتر به رخت‌خواب می‌روند و صبح‌ها نیز دیر از خواب برمی‌خیزند و این مسئله برنامه و رژیم غذایی آن‌ها را دستخوش تغییر قرار می‌دهد. به این ترتیب خانواده‌ها به جای خوردن ۳ وعده غذایی ۲ وعده غذایی می‌خورند و در این میان وعده صبحانه است که معمولاً حذف می‌شود. به این ترتیب کودکان بخش مهمی از موادمغذی مورد نیاز خود یعنی لبنیات و فرآورده‌های آن را از دست می‌دهند و به جای خوردن مواد مفید و کسب انرژی خود را به خوردن تنقلات و آجیل سرگرم می‌کنند.

شایع‌ترین بیماری کودکان در نوروز

زیاده‌روی در مصرف شیرینی، آجیل و تنقلات توسط بچه‌ها و تمایل کمتر آن‌ها به خوردن میوه‌های تازه و مایعات موجب می‌شود بچه‌ها در روزهای نوروز با اختلال در عملکرد دستگاه گوارش روبه‌رو شده و دچار یبوست، دل درد و دل پیچه شوند. بنابراین خانواده‌ها باید مراقب باشند که حتماً در طول روز با تهیه سالاد میوه یا تزئین فانتزی میوه‌ها کودکان‌شان را به خوردن میوه و سبزیجات تازه علاقه‌مند کنند و شرایطی را فراهم کنند که بچه‌های بدغذایی که تمایل کمتری به خوردن میوه دارند دست کم روزی ۲ لیوان آب میوه یا آب بنوشند تا به این وسیله از ابتلای آن‌ها به کندی عملکرد روده‌ها و یبوست پیشگیری شود. بهترین روش برای پیشگیری از یبوست بچه‌ها گنجاندن مقدار بیشتری انجیر، آلو، کشمش و توت در وعده آجیل روزانه آن‌ها به جای پسته، فندق، گردو و شیرینی است.

این هشدار را جدی بگیرید

هیجان و شیطنت بچه‌ها به ویژه در روزهایی که خانواده میزبان گروهی از اعضای فامیل است در وعده‌های غذایی دردسرهایی را برای والدین ایجاد می‌کند. در این شرایط رعایت تمامی نکاتی که بتواند مانع از پریدن غذا و موادخوراکی به حلق کودک و بروز حالت خفگی شود در مقایسه با شیوه‌های درمانی آن ارجحیت دارد.

به وقت غذاخوردن از کودک‌تان بخواهید آرام بنشیند و به طور کامل حواسش را به غذاخوردن و بلعیدن غذا بدهد.

هرگز در شرایطی که کودک‌تان آرام و قرار ندارد و تصمیم دارد بعد از هر لقمه مرحله جویدن و قورت دادن آن را حین بازی و دویدن انجام دهد، غذا ندهید.

در ماشینی که در حال حرکت است هرگز به کودک‌تان در هر سن و سالی غذا ندهید. شاید تکان شدید یا ترمزی ناگهانی موجب پریدن غذا به حلق او شود.

غذاها و خوراکی‌های نرمی که ممکن است به گلوی کودک بچسبد را به قطعات کوچک تبدیل کنید تا مانع خفگی کودک شود.