

بناام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

دستورات ایمنی و مراقبت از

آسیب‌های کودکان

ویرایش دوم

نویسنده:

دکتر رابرت جی. وینچی

مترجم:

دکتر شهریار نظری

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 وضعیت ویراست
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 فروست
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 یادداشت
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

Vinci, Robert J. م. - ۱۹۵۴ - رابرت جی. وینچی، رابرت جی. م.
 : دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان / رابرت جی. وینچی؛ مترجم شهریار نظری.
 : ویراست ۲
 : تهران: صابرین، کتابهای دانه ۱۳۸۷.
 : ۱۷۹ ص.
 : کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
 : 1-13-2785-964-978
 : فیپا
 : عنوان اصلی:
 Keys to child safety and care of minor injuries, c1992
 : نمایه
 : کودکان -- حوادث -- پیشگیری.
 : کودکان -- زخمها و آسیب‌ها.
 : نظری، شهریار، مترجم.
 : ۱۳۸۷ د ۵ و ۹ / ۷۲ / ۶۷۵ HV
 : ۶۱۳/۰۴۳۲
 : ۱۵۰۸۱۸۰

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۱	بخش اول: ایمنی در خارج و داخل خانه
۱۲	۱. ایمنی در خودرو
۱۸	۲. ایمنی در منزل
۲۳	۳. میلمان کودک
۲۹	۴. رنگهای حاوی سرب
۳۲	۵. تنها در خانه
۳۵	۶. ایمنی در زمین بازی
۳۷	بخش دوم: هنگام ورزش و تفریح
۳۸	۷. آسیب‌های ناشی از دوچرخه‌سواری
۴۳	۸. پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۵۰	۹. اصول ایمنی اسباب‌بازیها
۵۲	۱۰. ایمنی در آب
۵۷	۱۱. ایمنی در زمستان و آسیب‌های سرمازدگی
۶۳	بخش سوم: آسیب‌های بالاتر از شانه
۶۴	۱۲. ضربه‌های وارده به سر
۶۷	۱۳. آسیب‌های چشمی



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان (ویرایش دوم)
 دکتر رابرت جی. وینچی

مترجم	دکتر شهریار نظری
ویراستار	سعیده کمایی فرد
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۳۰۰۰
چاپ اول	۱۳۸۷
لیتوگرافی	کارا
چاپ	اکسیر
صحافی	پیام

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۱۳-۱

ISBN: 978-964-2785-13-1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۲۳۰۰ تومان

۱۴. اجسام خارجی در بینی و گوش..... ۷۱
۱۵. آسیب‌های گردن..... ۷۴
۱۶. آسیب‌های دندانی..... ۷۶

بخش چهارم: آسیب‌های پایین تر از شانه..... ۸۱

۱۷. خونریزی از زخم و بریدگیها و کزاز..... ۸۲
۱۸. آسیب‌های شدید..... ۸۶
۱۹. اجسام خارجی در ریه..... ۸۹
۲۰. اجسام خارجی در معده و روده..... ۹۲
۲۱. شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها..... ۹۶
۲۲. پیچ‌خوردگی و رگ به رگ شدن..... ۱۰۱

بخش پنجم: گزیدگیها و سوختگی‌ها..... ۱۰۵

۲۳. گزیدگیها..... ۱۰۶
۲۴. نیش زنبور و سایر حشرات..... ۱۰۹
۲۵. سوختگی‌ها..... ۱۱۳
۲۶. آسیب‌های الکتریکی..... ۱۱۷
۲۷. آفتاب‌سوختگی..... ۱۲۱

بخش ششم: سموم و داروها..... ۱۲۵

۲۸. مسمومیت..... ۱۲۶
۲۹. مواد سوزاننده..... ۱۳۰
۳۰. هیدروکربنها..... ۱۳۴
۳۱. ویتامین‌ها، آهن و داروهایی که به نسخه نیاز ندارند..... ۱۳۶
۳۲. مُسکن‌ها..... ۱۴۰
۳۳. گیاهان سمی..... ۱۴۴
۳۴. قارچها..... ۱۴۷
۳۵. واکنش‌های حساسیتی..... ۱۴۹

- بخش هفتم: آسیب‌های متفرقه..... ۱۵۱
۳۶. گرفتگی گلو..... ۱۵۲
۳۷. له‌شدگی‌ها..... ۱۵۷
۳۸. گرم‌زدگی و سکت‌گرمایی..... ۱۶۰
۳۹. خطرهای ایام تعطیلات..... ۱۶۴
- پرسش‌ها و پاسخها..... ۱۶۶
- واژه‌نامه..... ۱۷۰
- ضمیمه..... ۱۷۵
- نمایه..... ۱۷۸

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان دربارهٔ خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

پیشگفتار

راهنمایی پیشگیری از آسیب‌ها

حوادث، شایع‌ترین علت مرگ کودکان و نوجوانان است و عامل یک سوم کل مرگ‌ومیرها نیز به شمار می‌رود. بنا بر آمار مرکز کنترل بیماریها، همه ساله ۵۰۰ هزار کودک برای درمان آسیب‌های ناشی از حوادث در بیمارستانها بستری می‌شوند و ۱۶ میلیون نفر دیگر در مراکز فوریت‌های پزشکی (اورژانس‌ها) تحت درمان قرار می‌گیرند. هزینه‌هایی که برای درمان بیماران حادثه‌دیده در حالات حاد و مزمن و نیز مراکز نوتوانی صرف می‌شود، بالغ بر میلیاردها دلار است.

آسیب‌های ناشی از حوادث در حال حاضر رو به تزاید است و با وجود پیشرفتهای اخیر در فناوری (تکنولوژی) پزشکی، هنوز، به طور کامل و مطلوب، به اهداف پیشگیری از حوادث دست نیافته‌ایم.

برای سالیان طولانی، تحقیقات آمار حیاتی (اپیدمیولوژی) دربارهٔ حوادث دوران کودکی از طرح و برنامهٔ خاصی پیروی می‌کرد و خطرها و مسائل آن تا حدودی مشخص بود. در حال حاضر نیز، برنامه‌هایی آموزشی برای پیشگیری از حوادث طراحی شده و در سراسر کشور - به ویژه در مدارس، مطب‌های متخصصان کودکان و مراکز فوریت‌های پزشکی - تدریس می‌شود.

تمام والدین، معلمان و مراقبان کودک - در خانه و هر جای دیگر - باید در پیشگیری از حوادث نقش فعالی بازی کنند. همچنین باید

برنامه‌های آموزش عمومی بیشتری تهیه شود تا ضریب ایمنی مکانهای بازی کودکان بالا رود.

آنچه در این کتاب آمده است، حاصل سالیان درازی تجربه در حوادث و پیشگیری از آسیب‌های آن است. تحقیقات و مطالعات ما در این زمینه همچنان ادامه دارد و اطلاعات و مهارت‌هایمان بهبود چشمگیری پیدا کرده است که براساس آنها روشهای بهتری را برای جلوگیری از آسیب‌های کودکان طراحی می‌کنیم.

یکی از علل عمده بروز حوادث برای کودکان، ناتوانی آنها در شناخت اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌هاست. بنابراین، وظیفه اصلی والدین و بزرگ‌ترها آموزش اصول ایمنی و پیشگیری به کودکان و جلوگیری از حوادث است؛ و برای اینکه بتوانیم والدین دهه ۱۹۹۰ باشیم باید به این جنبه از مسئولیت خود به خوبی واقف گردیم.

به خاطر داشته باشید که با پیگیری مستمر و دقت در جزئیات، می‌توان از بسیاری آسیب‌های کودکان پیشگیری کرد.

بخش اول

ایمنی در خارج و داخل خانه

بسیاری از بیمارستانها (در امریکا) صندلی ایمنی کودک را به والدینی که تمایل به خرید آن ندارند، کرایه می دهند.

در حال حاضر دو نوع صندلی وجود دارد: ۱. صندلی نوزاد ۲. صندلی تاشو.

رعایت اصول استاندارد برای انواع صندلیهای موجود در بازار اجباری است. اگر شما از صندلی قدیمی یا دست دوم استفاده می کنید، با کارخانه سازنده یا پزشک فرزند خود مشورت کنید تا از استاندارد بودن آن مطمئن شوید. وزن صندلیهای نوزاد تا سن یک سالگی باید حدود ده کیلوگرم باشد. این صندلیها از انواع «ثابت» کوچکتر اما در عین حال راحت تر نیز هست. صندلی نوزاد برای کودکان بزرگتر از یک سال مناسب نیست و باید از انواع «قابل تغییر» آن استفاده کرد. انواع «قابل تغییر» دارای دو یا سه مجموعه است که برحسب اندازه و سن نوزاد با یکدیگر تفاوت دارد.

- به نکات موجود در دفترچه راهنمای کارخانه سازنده به دقت عمل کنید. هیچگاه بندهای صندلی نوزاد را شل نبندید. وقتی صندلی در محل خود ثابت شد، نباید لیز بخورد و یا از اتصالاتش حرکت کند. صندلی شیرخواران - تا یک سالگی - باید طوری در صندلی ماشین قرار بگیرد تا روی بچه ها به سمت عقب ماشین باشد. هنگام ترمز ناگهانی ماشین - که معمولاً در تصادفات اتفاق می افتد - سر کودک از عقب به پشتی صندلی برخورد می کند. اگر صندلی نوزاد طوری باشد که روی بچه به سمت جلوی ماشین باشد، ممکن است گردن بچه (در تصادف) آسیب ببیند؛ چون عضلات سر و گردن کودک به حد کافی قوی نیست.

- صندلی شیرخواران برای وزن متوسط نوزاد یعنی ۳/۵ کیلوگرم طراحی شده است (هرچند گاهی وزن کودکان کمتر از این حد است). از آنجا که بعضی صندلیها برای کودکان درشت تر طراحی

ایمنی در خودرو

یادآوری نکات مهم

۱. همیشه برای کودکان از کمربند ایمنی استفاده کنید.
۲. در خودرو، بچه های کوچک را همواره در صندلی ایمنی بنشانید.
۳. از قرارگیری صندلی ایمنی در محل مناسب خود مطمئن شوید.

یکی از دلایل عمده آسیب های کودکان، تصادفات رانندگی است و این آسیب ها برای کودک، چه عابر پیاده باشد و چه سرنشین خودرو، ممکن است اتفاق بیفتد.

شایع ترین علت آسیب به سرنشین خودرو، نبستن یا استفاده نادرست از کمربند ایمنی است. کودک، در هر سنی که باشد، هنگام حرکت خودرو باید از کمربند ایمنی استفاده کند؛ حتی پیمودن مسیرهای کوتاه نیز از این قاعده مستثنی نیست. روش مناسب جلوگیری از حوادث رانندگی، با احتیاط راندن و بستن کمربند ایمنی است. با استفاده صحیح از کمربند ایمنی، سالانه حداقل از ۵۰ هزار مصدومیت و ۵۰۰ مرگ ناشی از حادثه می توان جلوگیری کرد.

همیشه درباره ایمنی رانندگی، باید به این نکات توجه داشت:

- در اولین مسافرت کودک با خودرو، یعنی آوردن نوزاد از بیمارستان به منزل، از صندلی ایمنی کودک استفاده کنید. ضمن آنکه این اصول در هر مسافرت دیگری نیز باید رعایت شود.

- شده است، از محل قرارگیری نوارها و گیره‌ها مطمئن شوید تا روی صورت، گردن یا دهان کودک قرار نگیرد. نوارها باید به شکل عرضی روی سینه شیرخوار قرار گیرد. پیش از ترک بیمارستان، به همراه نوزاد، صندلی کودک را در خودرو بررسی کنید تا از ایمنی آن مطمئن شوید. ابتدا پشتی صندلی کودک را بخوابانید، چون شیرخواران در حالت درازکشیده به پشت راحت‌تر هستند. اما با بالا رفتن سن کودک و افزایش قدرت حفظ تعادل، می‌توان پشتی صندلی را به حالت عمودی نزدیک‌تر کرد. سن مناسب برای این کار هجده ماهگی است.
- گاهی می‌توان تشکچه‌ای روی صندلی نوزاد قرار داد تا او راحت‌تر باشد. نوارهای صندلی نباید از روی گردن یا صورت کودک بگذرد و باید به گونه‌ای باشد که کودک را در جای خود محکم نگاه دارد. با تغییر فصلها و در نتیجه تغییر لباسهای بچه، از نازک به ضخیم و یا بالعکس، باید نوارها را شل یا سفت کرد تا کودک راحت باشد.
 - بچه‌ها باید تا ۵-۴ سالگی و با وزن حدود ۱۸ کیلوگرم از صندلی کودک استفاده کنند. وقتی وزن کودک از ۱۰ کیلوگرم بیشتر شد، باید به جای صندلیهای شیرخوارگی از صندلیهای قابل تغییر و بزرگ‌تر استفاده کرد.
 - حتی وقتی کودکان از صندلی بچه استفاده نمی‌کند، باز هم باید کمربندهای ایمنی را به دقت برایش ببندید. کمربند ایمنی باید در محلی باشد که یک قسمت آن از روی شانه و نوار دیگر آن از روی شکم عبور کند. در صورتی که کمربند فقط از روی شکم عبور کند، ترمز ناگهانی و پرتاب کودک به سمت جلو، خطر آسیب بر اندامهای مهم داخل شکم او وجود دارد. اگر کودک آن قدر کوچک باشد که کمربند شانه‌ای روی صورت یا گردن او قرار گیرد، در این صورت، فقط از کمربند شکمی استفاده کنید.
 - وقتی با قطار یا هواپیما مسافرت می‌کنید، کودک را روی صندلی

- مخصوص بچه‌ها بنشانید. اگر فکر می‌کنید چنین امکانی وجود ندارد، صندلی کودک خود را همراه داشته باشید و آن را مانند چمدان داخل هواپیما ببرید و روی صندلی هواپیما کار بگذارید. حتی در خودروهای کرایه‌ای نیز صندلی کودک را همراه داشته باشید و آن را در محل مناسب نصب کنید.
- همیشه باید از کمربند ایمنی برای کودکان استفاده کرد و این امر استثنایم‌پذیرد. قوانینی برای استفاده اجباری از کمربند ایمنی برای کودکان کمتر از ۱۲ تا ۱۴ ساله در بیشتر ایالات امریکا وجود دارد.

بهبانهای برای بستن کمربند ایمنی^۱

- بهبان:** من تا همین چند لحظه پیش به کودک خود شیر می‌دادم.
- پاسخ:** باید هنگام شیر دادن به کودک توقف کنید. چون در صورت تصادف یا ترمز ناگهانی، وزن شما روی کودکان می‌افتد و باعث وارد آمدن آسیب به او می‌شود.
- بهبان:** این بچه اصلاً از صندلی ایمنی خوشش نمی‌آید.
- پاسخ:** بچه فقط زمانی استفاده از صندلی ایمنی را یاد می‌گیرد که شما این کار را به او آموزش دهید.
- اگر به طور مرتب از صندلی استفاده کنید، کودک پس از مدتی به آن عادت می‌کند و دیگر بدقلقی نمی‌کند.
- بهبان:** صندلی ایمنی من در خودروی خودم جا مانده و این خودروی دوستم است.
- پاسخ:** کودک در هر خودرویی ممکن است آسیب ببیند.
- بهبان:** من از قانون اطلاع نداشتم.

۱. نقل از: آکادمی اطفال امریکا شعبه پنسیلوانیا، میحث ایمنی کودک - مسافر، چاپ مجدد، ایمنی حمل و نقل، ژانویه/فوریه ۱۹۹۲، از انتشارات انجمن ملی ایمنی.