

نوزادان 0-3 ساله

حفظ سلامتی

Staying Healthy
California

پزشک شما مایل است که این ورقه راهنمایی را به سهم شما برساند. عمل نمودن بر اساس این اطلاعات به شما کمک کرده که فرزند خود را سالم نگاهدارید. به پزشک و یا پرستار خود اطلاع دهید در صورتیکه فرزند خود را نزد شفا دهنده سنتی (مانند طب سوزنی، گیاه پزشکی و یا اعتقاد شفا دهنده) میبرید. به پزشک خود بگویند اگر فرزند شما از هرگونه گیاه و یا جای استفاده میکند.

ایمنی در خانه



- از دادن آبنبات و یا خوردنی های دیگر که ممکن است باعث خفگی شوند (مانند آجیل، ذرت بو داده، دانه درسته انگور، هات داگ، و از این قبیل) به فرزند خود خودداری کنید.
- بهترین این است که نوزاد را تا حدود شش ماهگی شیر پستان داد. در صورت امکان تا یکسالگی از پستان شیر بدهید.
- به هنگام دادن غذاهای جدید مواظب عکس العمل مربوط به حساسیت باشید.
- از قاشق برای معرفی غذای سفت به نوزاد خود استفاده کنید.
- از اضافه کردن عسل، شکر و یا نمک به غذای نوزاد خود پرهیز نمایید.



- مواد پاک کننده، دارو و کبریت را بدور از دسترس فرزند خود در یک قفسه قفل شده نگاهداری کنید.
- طناب کشاندن پرده و کرکره ممکن است باعث خفگی گردد.
- درجه آبگرم کن را کمتر از 120 درجه فارنهایت بگذارید.
- هرگز نوزاد خود را در وان تنها نگذارید. درجه حرارت آب حمام را با ساعد و یا آرنج خود آزمایش کنید.
- قبل از عقب رفتن حتماً برای واررسی وجود بچه ها به پشت ماشین خود بروید.
- برای احتراز از آتش سوزی باید یک دود سنج که کار میکند در خانه وجود داشته باشد. باطری ها باید بطور مرتب تعویض شوند.
- بچه ها هرگز نباید در نزدیکی استخرها و یا وان های آب داغ که روکش نداشته و یا در داخل حصار قفل دار نمیباشند بدون نظارت بازی کنند.
- تمام پله ها باید در داشته باشند. پنجره های واقع در بالای طبقه اول باید حفاظ داشته باشند.
- برای اطلاعات بیشتر با تلفن زیر تماس حاصل کنید:
The National Safety Council 1-800-621-7619



- فرزند شما باید حداقل دو بار در روز شیر پرچربی و یا شیر پستان نوشیده و یا ماست بخورد.
- بچه های بالای 14 ماه باید از لیوان بجای شیشه شیر بنوشند.
- در هنگام صرف غذا مواظب علائم سیر شدن فرزند خود باشید. فرزند خود را مجبور به خوردن غذا نکنید.
- برای غذا خوردن فرزند خود برنامه منظم ترتیب دهید. سعی کنید غذا و تنقلات را هرروز در وقت معینی بدهید.
- فرزند شما باید پنج وعده میوه و سبزیجات متفاوت در روز صرف کند.
- برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل کنید:

Women, Infants and Children Program (WIC)
1-888-942-9675



خشونت و سوء رفتار

- در صورتیکه در خانه اسلحه نگاهداری میکنید، آنرا خالی و با ضامن کشیده نگه دارید. مهمات (فشنگ) باید جداگانه نگاهداری شوند.
- هرگونه اسلحه گرم را بدور از دسترس بچه ها در قفسه و یا کتو قفل دار نگاهداری کنید.
- در صورتیکه مظنون بوده که فرزند شما شاهد و یا قربانی سوء رفتار و یا خشونت بوده است، شما باید پلیس و یا Child Protective Services را فوراً در جریان بگذارید.
- برای اطلاعات بیشتر به شماره **Child Protective Services** در قسمت منابع محلی دفتر چه تلفن خود رجوع کرده و یا به شماره تلفن زیر تماس بگیرید:

Prevent Child Abuse California
1-800-244-5373



سلامتی و ایمنی کلی

- فرزند خود را حتماً برای واکسناسیون به به نزد پزشک ببرید. وقتیکه نوزاد متولد میشود درخواست دریافت برنامه واکسناسیون را بنمائید.
- در صورت مسمومیت تصادفی به **Poison Control Center** به شماره 1-800-222-1222 و **911** تلفن کنید.
- به هنگامیکه فرزند خود را بیرون میبرید شما همیشه باید از کرم و یا لوسیون ضد آفتاب با **SPF(Sun Protection Factor) 15** و یا بالاتر استفاده نمائید.
- تا یکسالگی همیشه فرزند خود را به روی پشت او بخوابانید. برای اطلاعات بیشتر در مورد علائم مرگ ناگهانی نوزادان **SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)** با شماره **1-800-505-2742** تماس بگیرید.
- سعی کنید که تماس کودک خود با دود غیرمستقیم سیگار را محدود نگاهدارید. دود غیر مستقیم سیگار دودی است که به وسیله غیر سیگاری ها از آنها که در نزدیکی آنها سیگار میکشند اسنشاق میشود. در صورتیکه شما سیگار میکشید سعی کنید آنرا ترک و یا برای کشیدن سیگار به بیرون بروید. مطالعات نشان میدهند که کودکانیکه در معرض دود غیر مستقیم سیگار قرار گرفته اند گرفتار مشکلات پزشکی بیشتر از قبیل چرک کردن گوش و آسم میباشند.

برای اطلاعات بیشتر با شماره های زیر تماس بگیرید:

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

American Lung Association
1-800-LUNG-USA

California Smokers Helpline
1-800-NO-BUTTS (English)
1-800-45-NO-FUME (Spanish)
1-800-778-8440 (Vietnamese)
1-800-556-5564 (Korean)
1-800-838-8917
(Mandarin/Cantonese)
1-800-933-4TDD (TDDY/TTY)
1-800-844-CHEW
(Chewing Tobacco)

NOTES FROM YOUR DOCTOR:



ایمنی در حال حرکت

- فرزند خود را در صندلی عقب ماشین خود قرار دهید. این معمولاً امن ترین جا در صورت تصادف میباشد.
- کودکان زیر 6 سال و 60 پوند باید همیشه در صندلی ایمنی قرار داده شوند. کودکان زیر یک سال و کمتر از 20 پوند باید در صندلی ایمنی رو به عقب قرار داده شوند.
- هر بار که سوار ماشین میشود، اطمینان حاصل کنید که فرزند شما در صندلی ایمنی قرار گرفته است.
- اطمینان حاصل کنید از صندلی ایمنی به نحو صحیح استفاده میکنید. دستور عمل ها را خوانده و یا برای کمک با اداره پلیس محل تماس بگیرید.
- هرگز صندلی نوزاد را در صندلی جلوی ماشین مجهز به کیسه هوا قرار ندهید.
- کمر بند صندلی ماشین را روی شانه های فرزند خود قرار دهید. کمر بند باید به نحوی تنظیم شود که شما بتوانید تنها یک انگشت را در زیر آن بر روی سینه کودک قرار بدهید. قلاب سینه را به موازات زیر بغل قرار دهید.

برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل کنید:

Safety Seat Assistance
1-800-745-7233

National Highway Traffic Safety Administration
1-800-424-9393



مواظبت از دندان

- نوزادان را نباید با شیشه محتوی شیر خشک، شیر، آب میوه و یا نوشیدنی گاز دار خواباند.
- تمیز کردن روزانه دندانهای کودک با لیف و یا مسواک نرم کودک از فساد دندان جلوگیری خواهد کرد.
- دندانهای کودک خود را برای وجودنقطه های سفید و یا لکه های تیره و ارسی کنید. در صورت دیدن نقطه ها غیر معمول با دندان پزشک خود تماس بگیرید.
- از پزشک/دندان پزشک خود بپرسید که آیا نوزاد شما باید فلوراید اضافی استفاده کند.