

## آموزش اصول بهداشتی به کودکان

# الگوی بهداشتی فرزندتان باشید



### مقدمه

موضوع سلامت کودکان از کلیدی ترین مباحث در نظام سلامت هر کشوری به شمار می آید. از آنجاکه کودکان نسبت به بزرگسالان حساس تر و آسیب پذیرتر هستند و هر نوع اختلال مربوط به رشد تکامل، تغذیه و بهداشت، آن ها را رنجور، بیمار و ناتوان خواهد ساخت نیاز به توجه ویژه ای دارند. (۱) تکامل کودک از دوران جنینی آغاز می شود و با مراقبت و تغذیه مطلوب در دوران بارداری، فرصت رشد و تکامل مطلوب کودک که حق طبیعی اوست فراهم می شود.

#### حبیبه اربابی

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی ايرانشهر



#### مهدی فلاحي

کارشناس سلامت روان  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می رود پس از مطالعه این مقاله:

اهمیت آموزش اصول بهداشتی را توضیح دهند.

تأثیر آموزش اصول بهداشتی در کودکان را بیان کنند.

هدف از آرایه آموزش های اصول بهداشتی به کودکان را شرح دهند.



مهم‌ترین دوران تکامل مغزی کودک در دو سال اول زندگی است که نقش قابل ملاحظه‌ای بر عملکرد ذهنی، جسمی، روانی، اجتماعی و ایمنی کودک دارد. (۲)

کودکانی که از آموزش مطلوبی برخوردارند در خدمات اجتماعی از بقیه جلوتر هستند، توان بیشتری دارند و به قانون بیشتر احترام می‌گذارند، لذا هزینه‌های آینده برای آموزش بهداشت و هزینه‌های اجتماعی کاهش و سرمایه‌های اجتماعی فزونی خواهد یافت. (۳) طبق برنامه‌های جدید سازمان بهداشت جهانی، کلیه کشورهای جهان در قالب شعار بهداشت برای همه موظف به تأمین سلامت کودکان هستند. نیمی از کشورهای جهان نیز متعهد شده‌اند که میزان مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال خود را به دوسوم میزان فعلی کاهش دهند. (۴) از مهم‌ترین تأثیرات آموزش اصولی بهداشت در کودکان می‌توان به کاهش مرگ و میر نوزادان، کودکان زیر یکسال، کودکان زیر پنج سال، بهبود وضعیت شناسایی اختلالات رشدی و تکاملی و افزایش میزان پوشش واکسیناسیون اشاره کرد. (۵)

### هدف از رایج آموزش اصول بهداشتی به کودکان

سلامتی و بهداشت کودکان از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین است و برای رفع نگرانی‌های این دغدغه، باید با نکات بهداشتی برای کودکان آشنا بود. باتوجه به این‌که سیستم ایمنی بدن کودکان کامل نبوده و در حال رشد است، آن‌ها در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر هستند و ممکن است نتیجه این آسیب‌ها تا بزرگسالی با آن‌ها باشد. اما با شناخت بایدها و نبایدهای بهداشت کودک، می‌توان به طور چشمگیری از ابتلای کودک به بیماری‌های عفونی جلوگیری و سلامت او را تضمین کرد.

### اهمیت بهداشت در کودکان

رعایت بهداشت در کودکان جوانب مختلفی را در بر می‌گیرد؛ از خرید لوازم کودک گرفته تا آموزش

اصول 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:

- **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 بدرستی رشد کرده و با بیماری‌ها مبارزه کند. با آموزش بهداشت، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه از خود در برابر بیماری‌ها محافظت کنند.

- **پیشگیری از بیماری‌ها:** بسیاری از بیماری‌های عفونی ناشی از عدم رعایت بهداشت است. شستن مرتب دست‌ها، رعایت بهداشت دهان و دندان و استحمام منظم، تغذیه صحیح و پایش دوره‌ای سلامت می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به این بیماری‌ها جلوگیری کند.

- **ایجاد عادات سالم:** عادات بهداشتی که از کودکی در کودکان شکل می‌گیرد، تا بزرگسالی همراه آن‌ها خواهد بود.

- **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. کودکان با یادگیری مراقبت از خود، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند.

## اصول اولیه و نکات بهداشتی برای کودکان

### در همه سنین

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 از بدو تولد رعایت شود.

● **شستن صحیح دست‌ها:** شستن صحیح دست‌ها یکی از مؤثرترین راه‌ها برای جلوگیری از شیوع بیماری‌هاست. پس به عنوان یکی از اصول 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

● **پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه:** یکی از نکات بهداشتی برای کودکان این است که به آن‌ها 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.

● **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 بیشتر کودکان کافی است.

● **بهداشت لباس زیر و لباس خواب:** یکی از مهم‌ترین بایدها و نبایدهای بهداشت کودک مربوط به بهداشت لباس‌های راحتی او در خانه است. 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.

● **کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها:** ناخن‌های بلند محل تجمع انواع میکروب‌ها هستند و کوتاه نگه داشتن 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.

● **بهداشت دهان و دندان:** از مهم‌ترین نکات بهداشتی برای کودکان حتی از سنین پایین، بهداشت صحیح دهان و دندان است. به کودکان خود مسواک زدن 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 بیدارشدن 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.

● **رژیم غذایی سالم:** رژیم غذایی سالم نقش مهمی در سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان دارد. بنابراین از تغذیه کودکان با غذاهای پرچرب،





پر نمک و شیرین خودداری کرده و آن‌ها را به مصرف میوه‌ها، سبزی، لبنیات کم‌چرب و غلات کامل تشویق کنید.

● **خواب و بهداشت روان کودک:** خواب کافی و باکیفیت نقش مهمی در سلامت جسمی و روحی کودکان ایفا می‌کند و کمبود خواب می‌تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی، مشکلات رفتاری، اختلال در تمرکز و یادگیری شود.

### نقش والدین در رعایت بهداشت فرزندان

نقشی 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 ملایمت، 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. (۶)

### چگونه به کودکان نقش و اهمیت بهداشت را

#### آموزش دهیم؟

● **مثال عملی:** بهترین راه برای آموزش بهداشت، نشان دادن رفتارهای بهداشتی توسط خود والدین است.



**کودکانی که از آموزش مطلوبی برخوردارند در خدمات اجتماعی از بقیه جلوتر هستند، توان بیشتری دارند و به قانون بیشتر احترام می‌گذارند.**

- **بازی و سرگرمی:** از بازی‌های مهیج و فعالیت‌های سرگرم‌کننده مثبت در نقش موارد بهداشتی مانند شانه، مسواک و... برای آموزش بهداشت استفاده شود.
- **داستان‌گویی:** داستان‌هایی با موضوع بهداشت برای کودکان تعریف شود.
- **کارتون‌ها و انیمیشن‌ها:** از کارتون‌ها و انیمیشن‌های آموزشی استفاده شود.
- استفاده از کاربرگ‌های مفهومی به همراه مسابقات و سرگرمی و تهیه پاداش
- انجام نقاشی در خصوص موارد بهداشت مثل مسواک زدن، شستن دست، حمام کردن و...
- رنگ آمیزی کاربرگ‌های مرتبط با رعایت بهداشت که انجام این کاربرگ‌ها می‌تواند در تفهیم مسایل بهداشتی نقش مهمی را انجام دهد. (۷)

▼ نمونه کتاب



- همکاری با مهدکودک یا مدرسه: با مهدکودک یا مدرسه کودک همکاری باشد تا آموزش‌های یکسانی به کودک داده شود. (۷)

### نتیجه‌گیری

آموزش اصولی بهداشت در کودکان بر کاهش شاخص‌های مرگ و میر نوزادان و کودکان و افزایش شاخص‌های مراقبتی و غربالگری‌های رشدی و تکاملی کودکان تأثیرگذار بوده بنابراین با اجرای هرچه بهتر برنامه و تدوین مداخلاتی وسیع‌تر می‌توان به شاخص‌های بالاتری پیرامون سلامت کودکان دست یافت. رعایت نکات بهداشتی برای کودکان در دوره‌های سنی مختلف نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت آن‌ها دارد.

### پیشنهادها

در هر زمان می‌توان برای شروع آموزش بهداشت اقدام کرد. حتی در دوران نوزادی می‌توان با الگو بودن و ایجاد روال‌های مشخص، زمینه را برای یادگیری بهداشت و سلامت در آینده فراهم کرد. ایجاد محیطی سرگرم‌کننده و استفاده از روش‌های تشویقی به جای تنبیه، در ترغیب کودکان به رعایت بهداشت بسیار مؤثر است.



من همیشه هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی می‌گیرم

▲ نمونه کاربرد

### نکات مهم در آموزش بهداشت به کودکان

- صبر و حوصله: آموزش بهداشت نیاز به صبر و حوصله دارد.
- تکرار: مفاهیم بهداشتی به شکل مکرر به کودک آموزش داده شود.
- سادگی: مفاهیم به زبان ساده و قابل فهم برای کودک بیان شود.

### منابع

1. Shahraki Vahad A, Mardani M, Firouzkohi Z. Causes of death of children aged 1-59 in Zabol city. Iranian Journal of Nursing Research. 2010; (17)5: 13 -6. [in persian]
2. Jadid milani M, Mahfoozpour S, Valatvie N, Quality of growth monitoring in children less than 6 years of medical facilities - municipal treatment. Gilan University of Medical Sciences Journal 2001; 5(1): 43-8. [in persian]
3. Haji Nabi K, Riahi L, Tavakoli F. Implementation of the integrated healthy child program and children's indicators in Noor health and treatment network. The dawn of health. 2013; (2 (series 39)):183-192.
4. Loaded body. Achieving the Millennium Development Goals in reducing child mortality is the result of a national determination. University of Tehran: 2015, accessible from: <https://sid.ir/paper/8811>
5. Black MM, Perez-Escamilla R, Fernandez Rao S. Integrating nutrition and child development interventions: scientific basis, evidence of impact, and implementation considerations. Advances in Nutrition. 2015;6(6):852-9.

۶. کریم‌زاده، منصوره، فصلنامه سلامت و آموزش در دوران کودکی، جلد ۵، شماره ۳.
۷. گروه نویسندگان، کتاب‌های سفید، انتشارات فنی ایران، چاپ چهارم، ۱۳۹۱