

# ۵ باور اشتباه درباره سلامت نوزادان

به خطر افتادن جان نوزاد با توصیه‌های غیر علمی و انجام روش‌های درمانی خودسرانه در روزهای ابتدایی تولد

بیشتر بدانیم

پای نوزاد تازه متولد شده که به خانه می‌رسد، با پدها و نیابدها شروع می‌شود. بین بزرگ‌ترها و جوان‌ترها اختلاف نظرهایی درباره نگهداری و مراقبت از نوزاد وجود دارد. مادر بزرگ نوزاد معتقد است که گریه و دل پیچه نوزاد با یک داروی گیاهی رفع می‌شود و مادر جوان هم اصرار دارد که نوزادش را یک متخصص کودکان معاینه کند. در مطلب امروز می‌خواهیم درباره

۵ باور غلط و رایج مراقبت از نوزاد صحبت کنیم که اگر با روش‌های خودسرانه درمانی همراه شود، جان او را در روزهای ابتدایی تولد به خطر می‌اندازد.

## ۱ زردی نوزاد با شیر خشت بهبود نمی‌یابد!

زردی در نوزادان اگر از روز اول شروع یا عدد آن از پنج بیشتر شود یا با دفع خون از طریق مدفوع، بی‌حالی و استفراغ و گریه‌های شدید همراه باشد، غیر طبیعی است و در این حالت باید فوری نوزاد را نزد پزشک برد. شیرخشت، خاکشیر یا عرقیات گیاهی هرگز تاثیری در درمان زردی ندارند. این داروهای گیاهی به صورت فله‌ای عرضه می‌شوند و مسمومیت‌های ناشی از آن می‌تواند به قیمت از دست دادن جان نوزادان تمام شود. **قطع خودسرانه شیر مادر، اشتباه است** نوزاد باید از روز سوم تا پنجم توسط متخصص اطفال ویزیت مجدد شود. اگر نوزاد در زمان مقرر به دنیا آمده باشد باید از نظر زردی و رنگ مدفوع معاینه شود. چون زردی بیش از اندازه نیاز به پیگیری و درمان فوری

دارد. همچنین زردی طولانی مدت یکی دیگر از عوامل خطر در سلامت نوزادان است. اگر زردی بیش از دو هفته طول بکشد باید حتماً توسط پزشک بررسی شود، این طور نیست که اگر زردی طولانی شود تصور کنیم که علت آن شیر مادر است یا به طور مثال شیر مادر را قطع کنیم، این کار اشتباه است و می‌تواند روی اقدامات درمانی تاثیر گذار باشد.

## ۳ وجود خون هیچ وقت طبیعی نیست

خانواده‌ها وقتی در مدفوع نوزاد خون می‌بینند آن را به حساب حساسیت به لاکتوز یا قند خون می‌گذارند، غافل از این که قند لاکتوز باعث حساسیت در نوزاد نمی‌شود. بنابراین اگر مشکلی وجود داشته باشد به دلیل نبود برخی آنزیم‌هاست که از نشانه‌های آن اسهال است. در این موارد توصیه خودسرانه به مصرف

شیر بدون لاکتوز در نوزادی که دفع خون از طریق مدفوع دارد، کاری غیر علمی و از اساس غلط است.

## ۴ شیر در گلو، گیر نمی‌کند

برخی از والدین با این تصور اشتباه که شیء یا مواد خوراکی در گلوئی نوزاد گیر کرده، به افراد غیر متخصص با عنوان «تول گیر، بندی یا قاروق» مراجعه می‌کنند. این افراد با بردن انگشت خود در حلق نوزاد می‌خواهند مواد غذایی را از گلوئی نوزاد خارج کنند، در صورتی که غذای نوزاد شیر است و شیر در گلو گیر نمی‌کند. چنان چه نوزادی مبتلا به رفلاکس معده است یا مدام استفراغ می‌کند، باید توسط متخصص و پزشک اطفال یا گوارش کودکان ویزیت و درمان شود.

## ۵ زور زدن نوزاد نشانه یبوست نیست

دفع نوزاد یا شیر خوار، بسته به شرایط می‌تواند در پنج روز یک بار یا حتی روزی چند بار باشد. این مسئله که نوزادی به طور مثال هفته‌ای یک بار دفع مدفوع دارد و در زمان دفع به اصطلاح «زور می‌زند» یا رنگ پوستش در این زمان تغییر می‌کند نشانه ابتلا به یبوست نیست. در واقع این موضوع فرایندی تکاملی برای هماهنگی بین معده، ناحیه روده‌ها و انقباضات روده‌ای است.

منبع: بهداشت نیوز

### آشپزی من

### بستنی

## درست کردن بستنی فوری و خوشمزه با طالبی‌های بی‌مزه

خیلی وقت‌ها هر چقدر هم که دقت کنیم، یک طالبی بی‌مزه گیرمان می‌آید که نمی‌دانیم بی‌آن چه کنیم. خیلی‌ها ترجیح می‌دهند با کمی عسل یا شکر و البته گلاب، طالبی بی‌مزه را به یک اسموتی یا به‌قولی فالوده خوشمزه تبدیل کنند. بعضی‌ها هم طالبی را با شکر در مخلوط کن می‌ریزند و بعد بستنی سنتی بازاری به آن اضافه می‌کنند تا طالبی بستنی میل کنند. اما این بار ما یک پیشنهاد متفاوت داریم که مواد اولیه‌اش کم و بیش در هر خانه‌ای هست. مواد لازم هم چیزی نیست جز یک طالبی بی‌مزه، مقداری شکر، متناسب با ابعاد طالبی و البته ذائقه شما، یک تا حداکثر دو لیوان شیر و چهار قاشق غذاخوری خامه صبحانه.

حالا چی کار کنیم؟

- طالبی‌ها را چند ساعت در فریزر بگذارید تا یخ بزنند.
- طالبی یخ زده را با مواد دیگر داخل غذاساز یا میکسر مخلوط کنید.



## پیشگیری واقدامات پس از عقرب‌زدگی

ایران دررتبه سومعقرب‌زدگی در جهان قرار دارد



مارو عقرب از مهم‌ترین جانوران زهرآگین هستند که گزش آن‌ها از دلایل مهم مراجعه بیمارآن‌به بخش فوریتهای پزشکی است. بیش از ۱۵۰۰ گونه عقرب در دنیا شناسایی شده‌اند که فقط ۲۵ گونه آن‌ها از لحاظ سلامت عمومی خطرناک هستند و به‌طور کلی سالانه حدود ۲/۱ میلیون عقرب‌گزیدگی در جهان اتفاق می‌افتد. بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، در ایران از ۵۰۰ گونه موجودو شناسایی شده عقرب، ۷۰ گونه حائز اهمیت هستند که سالانه موجب حدود ۶۰ هزار گزش می‌شوند و کشورمان را پس از مکزیک و کلمبیا دررتبه سومعقرب‌زدگی جهان قرار داده‌اند.

### ◀ پیشگیری از عقرب‌زدگی

مهم‌ترین نکته در پیشگیری از عقرب‌گزیدگی اطلاع‌رسانی و آگاهی دادن در این زمینه است. احتیاط در پوشیدن لباس و کفش در مناطق عقرب‌خیز از نکات مهم است زیرا عقرب‌ها ممکن است میان لباس‌ها یا داخل کفش سکونت کنند و هنگام پوشیدن لباس یا کفش فرد را نیش بزنند. توصیه می‌شود لباس‌ها و کفش‌ها قبل از پوشیدن به خوبی تکانده شود و تا حد امکان با پیرهنه در محیط باز در شب راه نروید. همچنین از فرو بردن دست بدون محافظ زیر سنگ‌ها، حفرة‌ها و سوراخ‌های بدون دید کافی و لانه پرندگان خودداری کنید.

### ◀ اقدامات فوری پس از گزش در عقرب‌زدگی

نکته مهم در مواجهه با عقرب‌گزیدگی، سرد کردن محل گزش و انتقال سریع بیمار است. از کمپرس سرد در محل گزش استفاده کنید اما دقت کنید هرگز یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهید. خونسردی خود را حفظ کنید، به فرد آسیب دیده اطمینان دهید و او را آرام کنید. آرامش فرد باعث می‌شود که جذب زهر کند شود. عضو آسیب دیده را بی حرکت کنید و پایین‌تر از سطح قلب نگه دارید. از هر گونه دستکاری محل گزش اعم از برش، مکش و سوزاندن خودداری شود. در صورت گزش عقرب به ویژه عقرب سیاه ضمن انجام اقدامات اولیه، سریع با ۱۱۵ تماس بگیرید یا با وسیله شخصی به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

### تازه‌ها

## ۷۲ ساعت بی خوابی این شکلی است!



چقدر می‌توانید بدون خوابیدن، بیدار بمانید؟ می‌دانید کم‌خوابیدن از نظر روحی و روانی چه اتفاقاتی در بدن‌تان رقم می‌زند؟ بیایید ببینیم کم‌خواب‌بودن در طول ۷۲ ساعت با بدن انسان چه کار می‌کند.

🕒 **در ۲۴ ساعت | اختلال در هماهنگی و حافظه**

بر اساس تحقیقات پژوهشگران، وقایع محروم‌بودن از خواب در ۲۴ ساعت با اختلال شناختی فردی با محتوای الکل خون ۰/۱ درصد قابل مقایسه است. شما در این زمان واکنش کاهش یافته، گفتار نامفهوم و تفکر کند دارید. توجه کاهش می‌یابد، شنوایی مختل می‌شود و خطر مرگ بر اثر تصادف مرگبار افزایش می‌یابد.

🕒 **در ۳۶ ساعت | حافظه مه‌آلود و فشارخون بالا**

در طول یک شب خواب سالم، فشارخون حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. اما اگر خواب به‌طور مزمن قطع‌شود یا اصلاً اتفاق نیفتد، فشارخون بالا می‌ماند و برای افرادی که فشارخون بالا دارند، خطرناک است. احتمالاً احساس تنبلی و تاخیر در زمان واکنش، حافظه مه‌آلود و ناتوانی در تمرکز و یادگیری اطلاعات جدید و پردازش نشانه‌های اجتماعی خواهید داشت.

🕒 **در ۴۸ ساعت | ریز خوابی و خاموشی مغز**

بدن شروع به شکل دادن «خواب‌های کوچک» می‌کند؛ همان استراحت‌های ۱۵ تا ۳۰ ثانیه‌ای که طی آن مغز شما خاموش می‌شود. چشمان شما بسته نمی‌شوند و ممکن است از آن چه در حال رخ‌دادن است آگاه‌ناشید. برخی از افراد حتی ممکن است با توهم مواجه‌شوند و چیزهایی را ببینند که واقعاً وجود ندارند یا صداهایی بشنوند.

🕒 **در ۷۲ ساعت | آماده‌شدن ذهن برای هذیان و پارانویا**

مغز در حال مبارزه با تمایل به خاموش شدن است و وضعیت احساسی واقعاً شکننده‌ای را ایجاد می‌کند. خواب‌های کوتاه هم از نظر طول و دفعات افزایش می‌یابند. پس از گذشت ۷۲ ساعت بی‌خوابی، ذهن برای دیدن و شنیدن هر گونه توهم، هذیان و پارانویا آماده است.

منبع: سلامت نیوز

اینجانب سیدشهرام هاشمی پور مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۱۲-۹۷۹-۸۱ به شماره شاسی ۸۱۶۳۲۸۲۸ و شماره موتور ۱۰۴FS۹۴۱۴۱۵۷۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، سند محضری، برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۶

**اینجانب حسن شرقی مالک خودرو پژو 405 مدل ۸۴ رنگ نقره ای متالیک شماره انتظامی ۱۲-ایران ۷۴۵ ب ۵۲** به شمار ه شاسی 13211157 و شماره موتور 2007545 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۶

اینجانب امیرعفتی کارنژوئی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۱۲-۹۵۷-۲۹ به شماره شاسی ۸۲۶۳۱۳۸۴ و شماره موتور ۱۰۳FS۱۵۴۴۲۹۸۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۷

اینجانب علی اصغر محسنی رضائی مالک خودرو پیکان وانت بشماره انتظامی ۷۴-۹۷۲-۲۳ ۸۶ مدل به شماره شاسی ۳۱۶۴۳۷۸۳ و شماره موتور ۴۹۱۹۹-۱۱۴۸۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۶

**اینجانب محسن سیامکی مالک خودرو دناپلاس سفید** به شماره انتظامی ایران 74-482-46 شماره بدنه 124K1098663 و شماره موتور NAAW21HU9JE122811 و شماره شاسی NAAM11VE9HK008759 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۷

**اینجانب رضا بهادر مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس** به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۲-۲۲۸۰ شماره شاسی 124K1098663 و شماره موتور NAAW11VE9HK008759 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۷

**کلیه مدارک خودرو برآید بنام مجید رفعتی** به شماره انتظامی 32 ایران 273 48 و شماره موتور 060134 و شماره شاسی Bm151H050637 و شماره 1442277143160 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**کارت ماشین برآید 13151 سفید روغنی 94دوگانه سوز** شماره انتظامی **ایران 36-718-36** و شماره موتور 5435527 و شماره شاسی NAS412100F147716 **وشماره 83313560 و فاقد اعتبار است** به نام **فرزانه سالاری مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز- سند کمپانی- کارت مشخصات موتورسیکلت بارت CG ۱۲۵ به شماره انتظامی ۵۷۳۹۵-۷۶۸** و شماره موتور 42702020#NB3# و بنام محمد کر د مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**سند کمپانی و برگ سبز برآید مشکلی 88** شماره انتظامی **ایران 74-575-44** و شماره موتور 3103415 **و شماره شاسی 81412288038563 به نام** **امیر کهدویی مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**سند کمپانی و برگ سبز زانیا مدل ۸۸ نقره ای** شماره انتظامی **۴۶-ایران ۳۶۸ ۳۸** شماره شاسی S1512287173544 و شماره موتور 046860 **به نام** **فیحه فروتن مفقود و اعتبار ندارد**.
۱۴۰۲-۰۷-۲۶

**برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری ام وی ام 315H سفید** بشماره انتظامی ۷۲-۶۲۷-۷۸ به شماره موتور 14312MVM477JAD01 و به شماره شاسی NAS16BAMD4D1012246 مدل ۱۳۹۲ بنام راضیه نعمت الهی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز خودرو برآیدس قرمز متالیک مدل ۹۷** به شماره پلاک ۱۴ و ۱۳۹۰ایران ۷۴ شماره موتور ۵0637H051Bm و شاسی 1008106NAPH220AAJ **به نام** **طاهره عافیت خواه مفقود گردیده** و از درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**کلیه مدارک خودرو پیکان بنام رضاعتلی عاقل** به شماره انتظامی **36 ایران 929 سی 22** و شماره موتور 11283068275 و شماره شاسی 83313560 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز خودروی سواری برآید نیپ ۱۳1SE مدل ۱۳۹۳** به شماره موتور 5218188 و شماره شاسی NAS412100E1075024 و شماره پلاک ۴۴۵ ط ۱۶ ایران ۳۶ به نام کریم سروانی مفقود شده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز آریو مدل ۹۴ سفید** شماره انتظامی **۲۴-ایران ۹۹۸ م ۵۴** شماره شاسی NAS321200F4900545 و شماره موتور 1199NKK092148 و شماره 83313560 **به نام** **رضا احمدی متین مفقود و اعتبار نیاز** است.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز و سند کمپانی برآید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۵** به شماره انتظامی ۴۲-۱۴۶-۳۸ و شماره موتور 1746309 و شماره شاسی S1412285970627 **به نام** **سعید عبدالحی مفقود و فاقد اعتبار می باشد**.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز و سند موتورسیکلت آنژتور ریان سیکلت مدل ۹۹** به شماره پلاک ۷۶۵/۹۹۶۷۲ و شماره موتور 0199NKK092148 و شماره تته 1993NEKDCBCHLAK01 **به نام** **مهدی لمعی فرمان به شماره ملی ۰۸۴۹۵۱۴۴۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است**.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز خودرو پارس تندر 1۹۰** سفید مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۲۳-۳۹ به شماره موتور ۷۱۹۹۲۵۳-W1۹۹۲۵۳-۴۴۸۶۹۰۰ به شماره شاسی NAPSRLDJI۱۳۵۹۵۱۶ بنام حسن عباس زاده **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو برآید صبا به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۴۶۳ و ۲۸** و شماره موتور 2037261 و شماره شاسی S1412286143032 بنام زهرا کار دوست پاریزی **مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت پرواز ۱۴۰۰** مدل ۱۴۰۰ شماره انتظامی ۸۹۳۲۳-۷۷۷ و شماره موتور 14502692 شماره تته 42554 بنام اسماعیل پشنگ مفقود فاقد اعتبار است
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز موتور سیکلت دلتا ۱۲۵ مدل ۹۵** به نام **نعت اله تنوی** شماره انتظامی ۳۷۹۹۷/۷۷۴ ایران و شماره موتور NC5040123 ۰۱۲۵ و شماره تته NC5125P9518149 مفقود و فاقد اعتبار **پلهپله**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

پاسپورت عراقی بنام لیان علی جواد مفقود شده و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا میشود به کنسولگری عراق تحویل نماید
۱۴۰۲-۰۷-۲۶

برگ سبز و دفتر چه تراکتور فرگوسن ۲۸۵ چهارسیلندر مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۸۳-۱۸ بشماره موتور LFW7257N به شماره شاسی C05808 بنام رمضانعلی سلیمان اراداک مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲-۰۷-۲۶

**شماره پلاک زندگسالم ۲۰۰۹۹۹** سند کمپانی خودرو سابرینا مدل 2014 به شماره موتور 131119 به شماره شاسی \*LNBSCBJAJSER331711 بنام جواد کر میان **مفقود شده و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

گواهی می شود فاکتور بلوک سیلندر به شماره پلاک ۴۹۵۹۹۶-۹۵۰۴۹۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۵۰۷۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

**برگ سبز و سند کمپانی خودروی برآید سایپا ۱۴۱ آی** به شماره پلاک ۱۵۴ ج ۲۹ ایران- ۲۶ و شماره موتور 1733527 و شماره شاسی S1482285181054 **مفقود شده و فاقد اعتبار است**.
۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز موتور سیکلت مدل صحر ا CD۱۲۵ مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۷۷۸-۳۱۷۱۸ به شماره موتور ۱۲۹۵۳B۱۲۹۵# و به شماره تته ۱۲۵۵۹۱۴۰۱۵# بنام زهرا قدیمی **محمداپا** مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲-۰۷-۲۸