بایدها و نبایدها در تهیه سیسمونی از دیدگاه کارشناسان سلامت:

اگر در انتظار فرزند دلبندتان هستید، بدون شک تهیه و تدارک سیسمونی نوزاد، جزء برنامه های ضروری و هیجان انگیز شما خواهد بود. داشتن اطلاعات کافی و مهم در مورد نحوه‌ی تهیه **لیست سیسمونی نوزاد** ، باعث می شود شما در خرید سیسمونی نوزاد، لوازم اضافی و کم کاربرد و یا حتی خطرناک برای سلامتی را از این لیست حذف کنید.

وسایل نامناسب برای خرید سیسمونی مانند: بطری، پستانک ، شیردوش بوق دوچرخه ای، رورؤک ، ساک حمل نوزاد(کریر)، پودر بچه و بالش‌های نرم می‌باشد،که در ادامه با خطرات آن آشنا خواهید شد.

در صورتی که ضروری است صندلی خودرو کودک در لیست خرید خانواده ها قرار بگیرد.

صندلی خودرو کودک:

متاسفانه یکی از دلایل مرگ یا آسیب کودکان، حوادث ترافیکی و عدم رعایت نکات ایمنی است.

کودک در داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند چون در صورت توقف ناگهانی خودرو، فرد قادر به حفظ کودک نیست و ممکن است از پنجره به بیرون پرتاب شود و یا صورت او به داشبورد برخورد کند و له شود.

پیشگیری از آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی با صندلی مخصوص کودک در خودرو:

کودکان باید تا 5-4 سالگی و تا وزن حدود 20-18 کیلوگرم از صندلی کودک استاندارد استفاده نماید.

همه کودکان در دو سال اول زندگی برای نشستن در خودرو بایستی طوری در صندلی کودک قرار گیرند که روی بچه به سمت عقب باشد، اگر روی بچه به سمت جلوی ماشین باشد هنگام ترمز ناگهانی سر کودک از عقب به پشتی صندلی برخورد می کند و چون عضلات سر و گردن کودک به حد کافی قوی نیست، ممکن است گردن او در تصادف آسیب ببیند.

زمانی که کودک دو ساله شد و وزنش به حدود 12-10 کیلوگرم رسید می توان وضعیت صندلی خودرو، را رو به جلو تغییر داد.

لازم است بچه ها از سن کمتر از شش ماهگی در صندلی قرار بگیرد، اگر اولین بار در سنین بالاتر کودک در صندلی خودرو قرار داده شود به دلیل عدم عادت، به سختی در صندلی قرار می گیرد.

وسایل نامناسب:

خطرات بطری و پستانک( گول زنک):

اگر مادران عزیز از نتایج مطالعات و تحقیقات متعددی که در جهان در ارتباط با عوارض و خطرات استفاده از پستانک انجام شده، آگاه شوند، هرگز برای آرام کردن کودک از پستانک استفاده نمی کنند. برخی از این عوارض عبارتند:

تداخل در پستان گرفتن شیرخوار: نحوه مکیدن پستانک و سرشیشه با مکیدن پستان متفاوت است. در صورتی که به کودک پستانک داده شود سبب سردرگمی شیرخوار در مکیدن و امتناع او از گرفتن پستان مادر می شود.

قطع زودرس تغذیه با شیرمادر: به دلیل عدم تمایل به مکیدن و تحریک پستان و کاهش دریافت شیر، موجبات قطع تغذیه با شیر مادر را فراهم می کند.

عفونت گوش میانی(گوش درد)، عفونت قارچی دهان ، برفک: به دلیل ورود آلودگی به بدن شیرخوار

رشد دندانی نامناسب: پستانک و بطری سبب حرکات غیرطبیعی و تداخل در رشد طبیعی فک و دهان شده و درنتیجه موجب رشد دندانی نامناسب و جفت نشدن دندان ها می شود. اثرات نامطلوب بر دهان شیرخوار دائمی است چون تکامل عضله تحت تاثیر قرار می گیرد.

آثار زیانبار بر تکامل روانی اجتماعی و تکلم کودک: پستانک بر تمایل کودک برای تقلید صداها و هوشمندی او اثر سوء دارد. به علاوه باعث مشکلات عصبی رفتاری می شود چون حوصله اش سر رفته یا نیاز به آرامش دارد، پستانک می مکد و این امر اجازه نمی دهد والدین بررسی کنند که کودک از چه چیزی رنج می برد.

سایر عوارض: احتمال جدا شدن لاستیک و خفگی( در صورت استفاده از بند به عنوان آویز گردن خطر آن بیشتر می شود)، پیدایش آلرژی به لاتکس، و اختلال خواب به خاطر بیرون افتادن گول زنک از دهان، افزایش احتمال حاملگی زودرس مادر (به دلیل کاهش استفاده از شیرمادر) و...

خطرات استفاده از شیردوش های بوق دوچرخه ای:

به علت خطر ایجاد زخم نوک سینه و آلودگی زیاد شیردوشیده شده در قسمت پلاستیکی انتهای شیردوش، استفاده از این نوع شیردوش توصیه نمی شود

خطرات استفاده از روروئک:

استفاده از روروک برای کودکان در هیچ زمانی توصیه نمی شود.

تاخیر در تکامل: هنگامی که کودک از روروک استفاده می کند به دلیل این که نمی تواند پاهایش را نگاه کند دیرتر به راه می افتد و روند تکامل حرکتی کودک را به تاخیر می اندازد.در ضمن کمتر از سایر کودکان می توانند به طور طبیعی روی زمین تجسس کنند و قوه و میدان بینایی شان گسترش کمتری پیدا می کند.

خطر سقوط و ایجاد آسیبهای مغزی و مرگ کودک: روروئک باعث می شود کودک سریع تر از میزان طبیعی در همین سن حرکت کرده و موجب خطرات احتمالی مثل پرت شدن یا سقوط از بلندی ‌یا گیر کردن به فرش و افتادن از رورو‌ک می گردد واحنمال ایجاد آسیب های مغزی و مرگ کودک افزایش خواهد یافت.

دسترسی شیرخوار به وسایل و مکان های پرخطر مکان های پرخطر مانند: آشپزخانه، بخاری، شومینه، پریز برق، اجاق های خوراک پزی و یا به محوطه های باز مانند استخر می شود و چون شیرخوار ۶ تا ۱۵ ماهه از خطرات آگاهی ندارد به وسیله روروک در معرض خطر قرار می گیرد.

خطرات استفاده از پودر:

هرگز از پودر برای پوست کودک استفاده نشود. زیرا ورودش به ریه خطرناک است.

بالش نرم:

بالش خیلی نرم که صورت نوزاد در آن فرو می رود نیز می تواند نوزاد را خفه کند.

تخت و تشک غیر استاندارد:

گیر افتادن سر نوزاد بین نرده های تخت یا بین تشک و نرده یا اشیا نزدیک به آن، ممکن است باعث خفگی شود. فاصله افتادن، بین تشک های بزرگسالان یا تخت های تاشو نیز خطرناک است.

فاصله نرده های تخت نباید بیشتر از 6 سانتیمتر باشد و تشک کیپ تخت یا گهواره باشد. اگر فاصله تشک و کناره تخت یا گهواره وجود داشته باشد تشک خیلی کوچک است و باید یک حوله ی لوله کرده و در این فاصله جا داد که درست کیپ شود.

اسباب بازی های غیراستاندارد:

خفگی به علت جسم خارجی از علل عمده مرگ کودکان زیر یک سال است، این خطر زمانی است که کودکان می توانند اشیا را به دهان برده و ببلعد، اشیا کمتر از 3 سانتیمتر اگر بلعیده شوند، به طور کامل راه هوایی را می بندند. همه اسباب بازی ها که قطعات جداشدنی دارند، چشمان عروسک ها یا دماغ آن ها، دکمه های جداشدنی یا اجزا پلاستیکی، اشیا آویزان متحرک بالای سر کودکان که ممکن است آن ها راچنگ زده و به دهان ببرند و اگر شیئی جدا شدنی داشته باشد ببلعد و خفه شوند .

طناب ها و بندها نیز می تواند باعث خفگی کودک شود. لذا نبایستی جیزی به گردن کودک آویزان باشد.(بند پستانک، پیش بند موقع خواب و..) اسباب بازی های بنددار مثل تلفن یا آن چه با بند به تخت کودک بسته می شود خطرناک است و ممکن است دورگردن کودک بیفتد.همه بندها باید کمتر از 30 سانتیمتر طول داشته باشد اسباب بازی های آویزان شده و بر روی تخت کودک یا گهواره نباید آن قدر بلند باشد که کودک درون آن ها گیر بیفتد و هنگامی که کودک می تواند خود را به آن ها برساند دیگر نباید چنین اسباب بازی هایی را استفاده کرد.

باطری های کوچک اسباب بازی ها نیز می تواند بسیار خطرناک باشد. باطری های دکمه های چون براق و درخشان هستند جلب کننده بوده و می تواند موجب مرگ باشد، انسداد مری، سوزاندن مری به خاطر قلیایی بودن آن از عوارض دیگر آن است.

کریر یا ساک حمل کودک:

بهترین جا برای نوزاد در هنگام حمل و نقل کودک آغوش پدر یا مادر است. در صورت استفاده از ساک حمل نوزاد، بایستی ساک از زیر گرفته شود.