روزنامه طلوع

تاریخ
۲۲
اردیبهشت
۱۴۰۴
دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

ممکن است دروغ یک سال بدود
ولی راستی در یک روز از او جلو می افتد

آفریقایی

صفحه
۶
شماره
۴۱۹۶
سال
سی ام

گوناگون

به همت شهرداری شیراز رقم خورد؛

بهره‌برداری و آغاز ۹۴ پروژه تحول ساز شهری در تمام مناطق شیراز

باغ اوتیسم و تقاطع جام جم، با هدف پاسخگویی به نیازهای متنوع همه شهروندان

با حضور مدیریت شهری شیراز به مناسبت هفته شیراز افتتاح و آغاز عملیات اجرایی ۹۴ پروژه شهری (زیربنایی، عمرانی، حمل و نقل، فرهنگی و محله محور) با مجموع اعتبار بیش از ۷۵ هزار میلیارد ریال در مناطق یازده‌گانه شهرداری شیراز برگزار شد.

گزارش خبری/ خدیجه غضنفری: شهردار شیراز در حاشیه افتتاح پروژه تقاطع غیرهمسطح جام جم گفت: این رویداد در چارچوب برنامه‌های دهه کرامت و هفته شیراز و در راستای اجرای پروژه‌های عمرانی، فرهنگی و هنری انجام شده است.

اسدی افتتاح این تقاطع را نتیجه تلاش مستمر شهرداری و همکاری نهادهای مرتبط دانست.

شهردار شیراز همچنین از شورای شهر برای پیگیری اجرای این پروژه پس از بیش از یک دهه تأخیر تقدیر کرد.

اسدی با اشاره به افتتاح و آغاز عملیات اجرایی پروژه‌های شهرداری در تمام مناطق یازده‌گانه در هفته شیراز را تحولی اساسی در بهبود زیرساخت‌ها و خدمات شهری شیراز عنوان کرد.

*** رونمایی و شروع پروژه «باغ اوتیسم» در منطقه چهار با اعتبار ۱۲ میلیارد ریال**

شهردار شیراز با تأکید بر لزوم ایجاد فضاهای عمومی فراگیر برای تمام گروه‌های جامعه، به ویژه توان‌خواهان، سالمندان و کودکان، اعلام کرد این باغ به عنوان یک مکان سوم استاندارد و الگویی ملی طراحی شده تا کودکان مبتلا به اوتیسم بتوانند در محیطی امن و بدون مزاحمت، به فعالیت و رشد شخصیتی دست یابند.

اسدی افزود: این دوره شورای اسلامی شهر شیراز ایجاد ۱۱ پارک یا باغ اوتیسم را در مناطق یازده‌گانه شیراز تکلیف کرده و طراحی این پروژه‌ها به پایان رسیده است و برخی از آنها هم‌اینک در مراحل اجرایی قرار دارند.

شهردار شیراز با تقدیر از همکاری دانشگاه علوم پزشکی، سازمان فرهنگی-اجتماعی شهرداری، بهزیستی فارس و سایر نهادهای مرتبط، خاطرنشان کرد: شهرداری موظف است به همه اقشار، از جمله گروه‌های خاص، خدمات رسانی کند.

اسدی باغ اوتیسم را نمونه بارز این رویکرد عنوان کرد و اظهار امیدواری کرد با تکمیل سایر پروژه‌ها، شیراز به شهری تبدیل شود که پاسخگوی نیازهای متنوع تمام شهروندان باشد.

رئیس کمیسیون حمل‌ونقل، ترافیک و عمران شورای اسلامی شهر شیراز در مراسم افتتاح تقاطع جام جم اعلام کرد این پروژه نقش کلیدی در کاهش ترافیک شیراز ایفا خواهد کرد.

رضا محمدیان با اشاره به تأخیر در اجرای این طرح، افزود: پروژه کوهسار مهدی که به موازات جاده سپیدان و کنار نهر اعظم ادامه می‌یابد.

رئیس کمیسیون حمل‌ونقل، ترافیک و عمران شورای اسلامی شهر شیراز ادامه داد: با تکمیل تقاطع جام جم با سهولت بیشتری اجرایی خواهد شد همچنین، بزرگراه شهید رئیسی باید تا منطقه قلات امتداد یابد تا رفت‌وآمد در شمال غرب شیراز از طریق آزادراه تسهیل شود.

معاون عمرانی شهرداری شیراز با تأکید بر پیچیدگی‌های فنی این پروژه، نیز گفت: اجرای موفقیت آمیز تقاطع جام جم بدون هماهنگی شهردار، همکاری همسایگان و سازمان‌های مجاور محقق نمی‌شود.

محمد امین جزئیات پروژه را شامل احداث ۴ رمپ دسترسی به بزرگراه شهید سلیمانی و اصلاح هندسی معبر عنوان کرد و افزود: با وجود چالش‌های متعدد، این پروژه در کوتاهترین زمان ممکن به بهره‌برداری رسید.

براساس این گزارش با حضور مدیریت شهری شیراز با اعلام شهردار شیراز از طریق ویدئو کنفرانس، عملیات اجرایی و افتتاح ۹۴ پروژه شهری در مناطق یازده‌گانه شهرداری شیراز به صورت رسمی آغاز شد. این پروژه‌ها شامل طرح‌های زیربنایی، عمرانی، حمل‌ونقل، فرهنگی و محله‌محور بوده که گام مهمی در مسیر توسعه زیرساخت‌های شهری شیراز محسوب می‌شود.

برخی از این پروژه‌ها شامل افتتاح تقاطع غیرهمسطح جام جم بزرگراه شهید سلیمانی، آغاز عملیات اجرایی آمفی‌تئاتر روباز شهر در بزرگراه حسینی الهاشمی، رونمایی از ۲۵ دستگاه اتوبوس جدید درون شهری و افتتاح باغ اوتیسم و پروژه‌های محله محور در مناطق یازده‌گانه شهرداری شیراز است.

روزهای اول حضور نوزاد در خانه پس از زایمان

سایت مادرشو می نویسد: شیر خوردن، خوابیدن، مدفوع و گریه کردن کارهایی است که هر نوزادی در طول شبانه‌روز انجام می‌دهد. شاید اینها بعد از مدتی ساده شود، اما در ابتدا ممکن است به راحتی نتوانید به تمام آنها رسیدگی کنید و شاید وفق دادن خودتان با این شرایط جدید کمی برایتان دشوار باشد. دانستن برخی نکات در مورد روزهای اول حضور نوزاد در خانه می‌تواند فشار و سختی روزهای اول را تا حدود زیادی کاهش دهد. همچنین لازم است بدانید وقتی در مورد مدفوع کردن، غذا خوردن، خواب یا گریه کردن نوزادان صحبت می‌شود، بهتر است این نکته را به یاد داشته باشید که هر نوزادی با دیگری متفاوت است و آنچه بیشترین اهمیت را دارد، تغییرات ناگهانی است که می‌توانید آنها را بشناسید و با مشاهدهٔ هر مورد مشکوکی با پزشک خود یا پزشک نوزادتان تماس بگیرید. در این مطلب می‌توانید با نکاتی در مورد تغذیه، سلامت و بهداشت روزهای اول حضور نوزاد در خانه آشنا شوید.

شیر خوردن نوزاد

از آنجا که معده‌های نوزادان خیلی کوچک است، آنها نیاز به خوردن مقادیر کمی شیر، در حدود ۳۰ تا ۹۰ میلی‌لیتر در دفعات دارند. برخی از نوزادان هر دو تا سه ساعت یک بار شیر می‌خواهند و دیگر نوزادان حتی بیشتر گرسنه هستند. برخی نوزادان گرسنگی خود را با گریه‌های شدید اعلام می‌کنند و دیگر نوزادان به شکل‌های ظریف‌تری مثل مکیدن انگشت خود، چشیدن لب‌های خود یا جست‌وجو کردن، گرسنگی خود را نشان می‌دهند. جست‌وجو کردن به این معنی است که نوزاد لب‌های خود را به هم فشار می‌دهد و سرش را به سمت سینه یا شیشه‌شیر برمی‌گرداند. در چند روز اول، نوزادان معمولاً درصدی از وزن بدن خود را از دست می‌دهند که اتفاقی طبیعی است، اما تا زمانی که کودکتان وزن هنگام تولد خود را دوباره به دست بیاورد، لازم است شما هر دو ساعت او را تغذیه کنید و چون نوزادان همیشه خواب‌آلود هستند، ممکن است مجبور باشید نوزاد خود را برای تغذیه بیدار کنید و با نوازش‌های ملایم او را در حین غذا خوردن بیدار نگه دارید یا می‌توانید همهٔ لباس‌ها و پوشک او را درآورید، سر یا پشت او را مالش دهید یا با او حرف بزنید و تمام هدف چنین کارهایی این است که کودکتان وزن از دست‌رفتهٔ خود را به خوبی بازیابد.

آروغ و استفراغ نوزاد

برخی نوزادان نیاز دارند به دفعات برای آروغ زدن تحریک شوند، برخی نیز خودبه‌خود آروغ می‌زنند و خیلی کم به کمک شما نیاز دارند. اگر کودک شما در حین شیر خوردن یا پس از آن بهانه‌گیر یا ناراحت شده، نشانهٔ نیاز او به آروغ زدن است. همچنین می‌توانید زمانی که سینهٔ خود را برای شیردهی عوض می‌کنید یا بعد از هر ۶۰ یا ۹۰ میلی‌لیتر شیر یا هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از تغذیه یا زمانی که نوزاد غذا خوردن را تمام کرده است، او را تحریک به آروغ زدن کنید. پس از یک یا دو روز تغذیهٔ نوزاد، الگوی مناسب او را پیدا خواهید کرد.

نیازی نیست به پشت کودک خود مانند یک طبل ضربه بزنید، یک ماساژ دایره‌ای ملایم یا ضربهٔ آهسته و نرم منجر به آروغ زدن خواهد شد. برای تحریک نوزاد به آروغ زدن، سر کودک را روی شانهٔ خود بگذارید یا جایی بنشینید و با دست، قفسهٔ سینه و چانهٔ او را نگه دارید یا شکم کودک را روی دامنتان قرار دهید. سکسکه یا استفراغ بدون فشار در طول تغذیه و بعد از آن بسیار طبیعی است و دم دست داشتن یک پیش‌بند یا دستمال برای آروغ زدن و استفراغ نوزادی مفید است. اما اگر استفراغ کودک شما بیش از حد و همراه فشار به نظر می‌رسد و کودکتان همراه با آن، پشت خود را قوس می‌دهد یا گریه می‌کند، ممکن است نیاز به درمان داشته باشد که لازم است فوری با پزشک تماس بگیرید.

ادرار و مدفوع نوزاد

نوزادی که با شیر مادر تغذیه می‌شود، در طول دو یا سه روز اول، یک یا دو پوشک را خیس می‌کند و در روزهای بعدی، بین پنج یا شش پوشک یک‌بارمصرف یا شش تا هشت کهنهٔ بچه در روز خیس می‌کند که این تغییر در تعداد به دلیل قدرت جذب بالاتر پوشک‌های یک‌بارمصرف است. اما نوزادی که با شیر خشک تغذیه می‌شود، ممکن است بیشتر از این تعداد در روز ادرار کند. همچنین نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، اغلب از آنهایی که شیر خشک می‌خورند دفعات دفع مدفوع بیشتری دارند، زیرا هضم شیر خشک بیشتر از شیر مادر طول می‌کشد.

بایدها و نبایدهای مراقبت از نوزادان

فوق تخصص نوزادان در رابطه با مراقبت از نوزادان بایدها و نبایدهایی را مطرح کرد.

فوق تخصص نوزادان در رابطه با مراقبت از نوزادان بایدها و نبایدهایی را مطرح کرد.

دکتر مرتضی حبیبی در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه قزوین، در خصوص درجه حرارت مطلوب برای نوزادان اظهار کرد: محیط زندگی باید در دمای ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتیگراد باشد و در این دما، حداقل لباس پوشانده شوند. البته نوزاد در هنگام خواب، نیاز به پوشش اضافی مثل پتو دارد.

وی در پاسخ به این پرسش که چه زمانی برای آغاز شیردهی مناسب است و میزان دفعات آن چقدر باشد؟ خاطرنشان کرد: اگر شرایط مادر و نوزاد اجازه دهد، زمان مناسب آغاز شیردهی، در همان ساعت اولیه زندگی نوزاد است و بر اساس نیاز نوزاد، هر یک و نیم تا دو ساعت باید تکرار شود.

حبیبی ادامه داد: به طور معمول، اغلب نوزادان در هر بار شیردهی، ممکن است حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از هر دو سینه مادر تغذیه کنند. هر چند، بهترین شیر در همه نوزادان (رسیده یا نارس) شیر مادر خودش است، ولی گاهی بر اساس شرایطی ممکن است پزشک شیر خشک را تجویز کند که تا حد ممکن نباید با سرشیشه داده شود و بهتر است از قاشق، فنجان و سرنگ استفاده شود.

وی در پاسخ به این پرسش که مادر چگونه متوجه کافی بودن شیر خود شود؟ توضیح داد: مهم‌ترین نشانه کافی بودن شیرمادر، روند وزن‌گیری نوزاد پس از پنج تا هفت روز اول زندگی نوزاد است که به طور متوسط بین ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز است. دفعات ادرار نوزاد (بیشتر از شش تا هفت بار در روز)، جاری شدن شیر از سینه مادر هنگام شیردهی، دفعات مکرر مدفوع کردن نوزاد و آرام شدن شیرخوار پس از هر بار شیردهی، دیگر نشانه‌های کافی بودن شیر مادر هستند. توجه شود که مادر شیرده، باید ضمن داشتن استراحت کافی و نداشتن استرس‌های محیط زندگی، حمایت‌های روحی همسرش را در کنار داشتن تغذیه کافی داشته باشد.

این متخصص تاکید کرد: دفع ادرار نوزادان دارای تغذیه مناسب، باید حداقل شش تا هفت مرتبه در روز باشد و مدفوع نوزاد شیر مادرخوار

اغلب قوام شل داشته و دفعات آن حتی می‌تواند در طول روز بین هشت تا ۱۰ بار باشد. در غیاب سایر علائم و با وزن‌گیری مناسب، این میزان اسهال تلقی نمی‌شود.

وی افزود: در نوزاد شیر خشک‌خوار، دفعات مدفوع کمتر و حتی می‌تواند هفته‌ای دو تا سه مرتبه باشد و این موضوع در غیاب سایر علائم یبوست تلقی نشده و به درمان نیاز ندارد.

حبیبی در خصوص حمام کردن نوزاد گفت: حمام کردن نوزاد می‌تواند از همان روز اول تولد شروع شود و توصیه آن است که هفته‌ای سه مرتبه انجام شود.

وی ادامه داد: بهتر است از مواد شوینده مخصوص نوزادان استفاده شود؛ چراکه حاوی مواد گلیسرین‌دار است و باعث ایجاد نرمی پوست می‌شود. استفاده از روغن بدن بعد از حمام و سپس لوسیون به منظور جلوگیری از خشکی پوست نوزادان به دلیل نداشتن چربی زیر پوستی، توصیه می‌شود.

این متخصص نوزادان در خصوص مراقبت از بند ناف نوزادان نیز گفت: از چندین سال قبل، استفاده روزانه سه مرتبه از الکل در محل بند ناف، به منظور جلوگیری از عفونت توصیه می‌شد، اما امروزه بیشتر توصیه به تمیز نگاه داشتن و خشک نگاه داشتن بند ناف می‌شود؛ چراکه باعث زودتر جدا شدن آن می‌شود. به طور معمول، بند ناف در حدود یک تا دو هفتگی عمر نوزاد، جدا می‌شود و پس از آن، ممکن است تا چند روز از ناف، خون کمی خارج شود که در این هنگام استفاده از الکل توصیه می‌شود.