

بهترین و اصولی ترین مراحل خواباندن نوزاد در شب

اغلب نوزادان تازه متولد شده، در هنگام شب خواب راحت و عمیقی ندارند؛ برای حل این مشکل، والدین باید از روش های صحیح و مناسب استفاده نمایند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - مشکل بی خوابی بعد از تولد بچه شاید دغدغه تمام مادران باشد که البته برای رفع این مشکل می توان با رعایت اصول و توصیه هایی در رابطه با خواباندن نوزاد به راحتی کودک را به

می زند و باعث آسفتگی بین اعضاء خانواده می شود، بنابراین بهتر است تلاش کنید تا فرزندتان را با روش هایی که در این بخش آورده ایم بخوابانید، اطمینان داشته باشید استفاده از این روش ها سبب خواب بهتر و عمیق تر دلبندتان خواهد شد.

برای راحت و سریع

داشتن آرامش پیش از خواب یکی از مهمترین مواردی است که باید در نظر گرفته شود؛ پس اتاق کودک را باید قبل از خواب تاریک، آرام و کمی خنک کنید تا کودک به راحتی بخوابد.

خواباندن نوزاد چه کنیم؟

با او بازی کنید

عصرها قبل از خواب تمام انرژی او را بگیرید و با او بازی کنید. این امر سبب می شود که کودک در شب راحت تر و سریعتر بخوابد.

دمای محیط را پایین نگه

دارید

حتما کودکان هم می دانید که در دمای مناسب بهتر می خوابد! نوزاد هم مانند شماست، بنابراین توصیه انجمن

نیز پرده ها را بکشید و وقتی کودک بیدار است پرده ها را برای ورود نور کنار بزنید.

نحوه خواباندن نوزاد تازه متولد شده

ماساژ نوزاد

ماساژ نوزاد با روغن مناسب ماساژ، قبل از خواب باعث می شود که کودک سریعتر به خواب رود.

خواب نیمروزی

خواب نیمروزی برای رشد

ذهنی و جسمی کودک مهم است و برخلاف باور همه باعث نمی شود که کودک شب نتواند بخوابد بلکه سبب خواب راحت کودک در شب می شود. هرگز قبل از خواب نوزاد با او ارتباط چشمی برقرار نکنید

مناصب ترین راه برای خواباندن نوزاد حمام کردن کودک با آب گرم به آرام شدن او کمک می کند و به شکل عجیبی به خواباندن نوزاد کمک می کند.

سیر کردن نوزاد

قبل از اینکه کودک بخوابد، به او شکم بدهید و این وعده سبب می شود شکم کودک پر شود و او بهتر بخوابد.

دستتان را روی بدن کودک بگذارید

برای زودتر خوابیدن کودک دستتان را با مهربانی روی شکم، بازوها و سر کودک بگذارید تا او را آرام کنید و او حس کند که شما کنار کودک حضور دارید و این امر سبب راحت خوابیدن کودک می شود.

روش هایی برای تسریع و راحت خواباندن نوزاد

انتخاب زمان مناسب

مقرر کردن زمان خواب معین برای خواباندن کودکان بسیار مهم

بهداشت و سلامت

است و خواب مناسب شبانه سبب دیرتر بیدار شدن کودک از خواب می شود.

لباس خواب مناسب

بعضی اوقات نوزادان به پارچه هایی که از الیاف مصنوعی ساخته شده اند، حساسیت دارند که می تواند مانع خوابیدن نوزاد شود. از لباس هایی استفاده کنید که از الیاف طبیعی مانند کتان تهیه شده اند تا از آذیت شدن کودک جلوگیری کنید.

استفاده از پوشک مخصوص شب

در طول شب از پوشک هایی با قدرت جذب بسیار بالا استفاده کنید زیرا پوشک خیس می تواند مانع خوابیدن نوزاد شود.

چگونه نوزاد را سریع بخوابانیم؟

به نوزاد پستانک بدهید

دادن پستانک قبل از خواب به کودک کمک می کند تا کودک آرام شود و زودتر به خواب برود اما هنگامی که نوزاد به خواب رفت، پستانک را از دهانش خارج کنید تا به خاطر افتادن پستانک از دهانش بیدار نشود.

برنامه خواب منظم

یک برنامه منظم خواب تنظیم کنید و به آن عمل کنید، اینگونه نوزاد می فهمد که زمان خواب فرا رسیده است و سریع می خوابد.

قنداق نوزاد

سریع ترین روش ها برای خواباندن نوزاد

جنین در رحم به شکل قنداق شدن به سر می برد، پس بهتر است اگر می خواهید نوزاد زود بخوابد نوزاد خود را قنداق کنید.

قصه بگویید

نوزاد متوجه نمی شود که چه قصه ای برای او می گوید اما گفتن قصه قبل از خواب سبب آرامش نوزاد می شود.

صحبت با نوزاد

به این علت که جنین قادر است داخل رحم صدای مادر را بشنود هنگامی که به دنیا می آید صدای مادر برایش آشناست و حرف زدن آرام و یا لالایی خواندن مادر به او احساس امنیت می بخشد و می تواند راحت تر به خواب برود.

ایجاد صدای متناوب

جنین در داخل شکم مادر به شنیدن صداهای متناوب مانند صدای تپش قلب مادر عادت دارد و به همین علت اگر برایشان صداهای متناوب ایجاد کنید، راحت تر به خواب می رود.

چگو نگسی

خواباندن نوزاد در شب

نوازش کودک

قبل از خواب کودک خود را ببوسید و در آغوش بگیرید زیرا این امر سبب می شود که کودک از طرف شما احساس عشق و امنیت بیشتری دریافت کند و سریع تر و راحت تر بخوابد.

خواندن لالایی یک روش بسیار عالی برای آرام کردن کودک و خواباندن او آواز خواندن است که به کاهش استرس کودک می کند و سبب آرامش او و شما می شود.

ایجاد یک محیط آرام پیش از خواب

داشتن آرامش پیش از خواب یکی از مهمترین مواردی است که باید در نظر گرفته شود؛ پس اتاق کودک را باید قبل از خواب تاریک، آرام و کمی خنک کنید تا کودک به راحتی بخوابد.

خاموش کردن وسایل الکتریکی

قبل از خواب کودک تلویزیون، کامپیوتر، وسایل بازی و... را از اتاق خواب کودک دور کنید زیرا اگر این وسایل روشن باشند، مغز کودک کتان ممکن است، اشتیابه کند و کودک حسن نمایند که روز است و بیدار بماند.

تکنه: اگر با اینکه شرایط کامل را بر برای خواب کودک کنار فرافهم کرده اید، ولی باز هم او برای خوابیدن مشکل دارد. در جنین شرایطی ممکن است کودک دچار اختلال در خواب باشد پس حتماً با پزشک کودک خود مشورت کنید.



معرفی خوراکی های تقویت کننده بینایی که باید به رژیم غذایی افزود

جدید است.

منابع خوب ویتامین C پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه ای از ویتامین A است، توت فرنگی هستند.

بر اساس مطالعه بیماری های چشمی مرتبط با سن، آنتی اکسیدان ها می توانند از بیماری دژنراسیون ماکولا (AMD) و آب مروارید مرتبط با سن جلوگیری کرده یا به تاخیر بیاورند.

به گفته آکادمی، آنتی اکسیدان دیگری به نام ویتامین E است که سلول های چشم را سالم نگه می دارد که در آو کادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد.

همچنین خوردن ماهی های آب سرد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون، ماهی تن، ساردین، هالیوت و قزل آلا مفید است. آنها

برای بینایی و نحوه ایجاد یک رژیم غذایی غنی از آنها توصیه هایی ارائه می دهد. دکتر اربکا تیلور به در این باره توضیح می دهد: «برخی مواد مغذی به طور کلی چشم را سالم نگه می دارند و برخی از آنها خطر ابتلا به بیماری های چشمی را کاهش می دهند».

چشم ها برای اکسیژن و مواد مغذی به شریان های کوچک متکی هستند، مشابه آنچه که قلب به شریان های بسیار بزرگتر متکی است، بنابراین رژیم غذایی کم چربی و غنی از میوه ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم مفید است.

این آکادمی پیشنهاد می کند سبزیجات و میوه های نارنجی رنگ با ویتامین A در رژیم غذایی خود بگنجانید.

این ماده مغذی به شبکیه چشم آنچه را که برای کمک به تبدیل



سلامت چشمان هم مفید است. آکادمی در مورد غذاهای سالم

همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای

گروه بهداشت و سلامت طبق گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا،

آگهی تغییرات شرکت پردیس اول کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۶۸۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۷۱۸۹۹۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۰۳/۰۷/۱۴۰۲، و تجدیدیه مدیریت فن آوری اطلاعات و ارتباطات به شماره ۱۴۰۲/۳۱/۰۱۸ مورخ ۲۰/۱۸/۲۰۲۰، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت: «موضوع طراحی، توسعه، پیاده سازی و تجاری سازی سرویسهای ارزش افزوده نوآورانه و جدید و همچنین ایفای نقش تجمیع کننده غیر انحصاری در زنجیره ارزش افزوده داخلی و تسهیل در ارتباطات شرکتها کوچک و توسعه دهنده پاکار فرمایان، ارائه دهنده راهکارهای جامع در خصوص

بستر شبکه های سیار اطلاعاتی و مخابراتی (۲G-SMS-- ۲G-GSM)، ارائه دهنده راهکارهای جامع در خصوص اطلاع رسانی عمومی شبکه و ارائه راه کار های جامع در خصوص اطلاع رسانی عمومی و تبلیغات از طریق بستر های مخابراتی و ارتباطی (-SMS-MMS) (GPRS-WIMAX-WIFI-P2P-MMS) مبتنی بر ارزش افزوده

ارائه دهنده راهکار های جامع در خصوص امنیت و حفاظت از شبکه اطلاعات و جلوگیری از نفوذ و دسترسی های غیر مجاز و ماینوتورینگ شبکه و ارائه راه کار های جامع در خصوص اطلاع رسانی عمومی و تبلیغات از طریق بستر های مخابراتی و ارتباطی (-SMS-MMS) (GPRS-BROABCASTING) بومی سازی نمونه های موفق تجاری بین المللی برای بازار های ایران نظیر گوشی های خاص همراه اول و همچنین شبکه های توزیع خدمات و محصولات مخابراتی و فن

آوری اطلاعات، انجام امور تحقیقاتی و مشاوره در زمینه های فنی و مهندسی، نرم افزار و سخت افزار، شبکه مخابراتی کنترل و امنیت شبکه داخلی و خارج از کشور، برگزاری سمینار ها، دوره های کارگاه های آموزشی، نمایشگاه ها در زمینه های تخصصی فعالیت شرکت در داخل و خارج از کشور و همچنین کلیه فعالیت های مندرک در صورت نیاز پس از اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح و قانون جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲- اساسنامه جدید شرکت مشتمل بر ۶۴ ماده و ۷ تبصره تصویب و جایگزین اساسنامه قبلی گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت سازه های فراساحلی دلشین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۹۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۸۵۸۱۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۰۳/۰۵/۲۰۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای بهنام عبدالهی نژاد پاکد ملی ۴۳۴۳۴۳۲۶۰۴ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد حیدری پاکد ملی ۰۷۷۲۱۹۰۲۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۲- روزنامه کنیز الانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پتر و مارین سرویسز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۶۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۰۴۷ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۰۳/۰۵/۲۰۲۰، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای فیصل آل علی پاکد ملی ۱۷۵۲۱۵۵۶۳۱، آقای اسام آل علی پاکد ملی ۰۳/۰۵/۲۰۲۰، آقای هشام آل علی پاکد ملی ۱۸۲۰۰۲۰۲۰۰۰، خانم اسماء آل علی پاکد ملی ۱۸۲۹۹۰۱۹۷۴ و خانم ژاله ال علی پاکد ملی ۱۷۵۲۱۵۵۶۳۱ به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورتجلسه هیات مدیره مذکور: آقای فیصل آل علی پاکد ملی ۱۷۵۲۱۵۵۶۳۱ به سمت مدیر عامل و رئیس هیات مدیره، آقای اسام آل علی پاکد ملی ۳۵۰۱۱۷۸۵۸۱ به سمت نایب رئیس هیات مدیره، آقای هشام آل علی پاکد ملی ۱۸۲۰۰۲۰۲۰۰۰، خانم اسماء آل علی پاکد ملی ۱۸۲۹۹۰۱۹۷۴ و خانم ژاله ال علی پاکد ملی ۱۷۵۲۱۵۵۶۳۱ به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره (فیصل آل علی) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات گسترش هوشمند ققنوس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۲۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۶۹۸۰ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۰۳/۰۳/۲۰۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای حمیدرضا افسرده پاکد ملی ۵۰۱۱۸۴۸۱۷، خانم افتخار آرز پور پاکد ملی ۵۰۱۱۹۹۸۵۳، خانم مینا افسرده پاکد ملی ۵۰۱۱۹۹۸۵۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای حمیدرضا افسرده پاکد ملی ۵۰۱۱۸۴۸۱۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم افتخار آرز پور پاکد ملی ۵۰۱۱۹۹۸۵۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم مینا افسرده پاکد ملی ۵۰۱۱۹۹۸۵۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق و نامه های اداری با امضای مفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴- خانم عطیه حیدری زاده پاکد ملی ۵۰۰۴۸۸۷۴۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای رضا امامی پاکد ملی ۵۰۰۳۷۲۲۱۳ بعنوان بازرس اصلی علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۵- روزنامه کنیز الانتشار ابرار جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ایما تجارت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۳۴۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۷۴۹۶۶ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۰۳/۰۵/۲۰۲۰، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مجید عطار جعفری به شماره ملی ۰۲/۰۳/۲۰۲۰، آقای ایبراهیم باقری به شماره ملی ۲۲۹۸۱۴۳۸۳۸ و خانم تکتم عطار جعفری به شماره ملی ۰۲/۰۳/۲۰۲۰، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- آقای عبدالله شهر الاهی به شماره ملی ۳۳۹۲۱۰۳۸۷۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای نیاز ناری بی به شماره ملی ۳۱۶۰۲۲۸۱۱۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳- روزنامه کنیز الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۴- آقای ایبراهیم باقری به شماره ملی ۲۲۹۸۱۴۳۸۳۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای مجید عطار جعفری به شماره ملی ۰۲/۰۳/۲۰۲۰، خانم تکتم عطار جعفری به شماره ملی ۰۲/۰۳/۲۰۲۰، به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۵- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضای آقای مجید عطار جعفری یا آقای ایبراهیم باقری و مهر شرکت و سایر نامه ها و مکاتبات عادی با امضای آقای ایبراهیم باقری همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی انحلال شرکت مر جتنس کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۹۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۹۳۷۴ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۰۳/۰۵/۲۰۲۰، شرکت مذکور منحل اعلام و آقای مهرداد غلامرضا عربشاهی به شماره ملی ۰۳/۰۵/۲۰۲۰، به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: جزیره کیش، شهرک صدف، فاز ۲، غزالی، پلاک ۸۳، واحد ۵، کدپستی ۷۹۴۱۷۳۵۹۴ می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت ایران سور (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۵۹۳۶۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۰۴/۰۵/۲۰۲۰، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بازار مرکز تجاری، طبقه سوم، رف ۶۶، کدپستی ۷۹۴۱۷۳۵۹۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش