

# راهنمای تغذیه با شیر مادر برای پزشکان

آکادمی کودکان امریکا و کالج زنان و مامایی آمریکا

صورت سوالات چند گزینه ای

با هدف یادگیری بهتر و دقت بیشتر در یادگیری

نویسنده:

دکتر فرید ایمان زاده

سرشناسه : ایمان زاده، فرید، ۱۳۳۷ -  
 عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تغذیه با شیر مادر برای پزشکان آکادمی کودکان آمریکا و کالج زنان و مامایی  
 آمریکا بصورت سوالات چندگزینه‌ای / مولف فرید ایمان زاده.  
 مشخصات نشر : تهران : ایرانا رسانه، ۱۳۹۲.  
 مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص.: مصور، جدول.  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۹۰-۸-۹  
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
 موضوع : تغذیه با شیر مادر - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)  
 شناسه افزود : انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر جمهوری اسلامی ایران  
 رده بندی : ۱۳۹۲ ۹۲ الف/ ۲۱۶ RJ  
 رده بندی دیویی : ۶۴۹/۳۳  
 شماره کتابخانه‌ای : ۳۲۱۴۰۱

## راهنمای تغذیه با شیر مادر برای پزشکان آکادمی کودکان آمریکا و کالج زنان و مامایی آمریکا بصورت سوالات چندگزینه‌ای

|            |                   |
|------------|-------------------|
| نویسنده:   | فرید ایمان زاده   |
| شابک:      | ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۹۰-۸-۹ |
| تدوین فنی: | مهندس سعید شایان  |
| ناشر:      | ایرانا رسانه      |
| نوبت چاپ:  | اول - پاییز ۱۳۹۲  |
| شمارگان:   | ۱۰۰۰ جلد          |
| بها:       | ۱۰۰,۰۰۰ ریال      |



انتشارات ایرانا رسانه

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان شهید لبافی نژاد، تقاطع خیابان فخر رازی، پلاک ۱۸۲ طبقه ۳  
 تلفن: ۲۲۳۳۲۸۹۳ - ۲۲۳۲۷۰۵۷ فاکس: ۲۶۳۱۵۰۵۹

www.iranarasane.ir Email: iranarasane@yahoo.com

## فهرست فصل ها

|          |                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ۱۰.....  | مقدمه                                                                       |
| ۱۱.....  | فصل اول: دورنمای تغذیه با شیر مادر                                          |
| ۲۳.....  | فصل ۲: اهمیت تغذیه با شیر مادر برای شیرخواران، مادران، جامعه                |
| ۳۸.....  | فصل ۳: به کی می توان شیر داد و چه کسانی نمی توانند                          |
| ۴۳.....  | فصل ۴: آناتومی پستان و فیزیولوژی تولید و جریان شیر                          |
| ۵۱.....  | فصل ۵: اداره تغذیه از پستان و پس از بارداری                                 |
| ۵۹.....  | فصل ۶: مراقبت های بالینی از انتقال به تولید شیر و شیردهی                    |
| ۶۹.....  | فصل ۷: تغذیه از پستان مادران، مسائل خاص از زایمان                           |
| ۸۸.....  | فصل ۸: تداوم و نگهداری تغذیه از پستان شیر به سهم و عملکرد شیرخوار           |
| ۱۰۷..... | فصل ۹: تداوم شیردهی از طرف مادر                                             |
| ۱۱۷..... | فصل ۱۰: حمایت از تغذیه پستانی در خلال جدایی مادر شیرخوار                    |
| ۱۲۱..... | فصل ۱۱: تکنولوژی تغذیه از پستان مادر                                        |
| ۱۳۱..... | فصل ۱۲: داروها و شیردهی                                                     |
| ۱۴۰..... | فصل ۱۳: پیشگیری از بارداری و شیردهی                                         |
| ۱۴۳..... | فصل ۱۴: تغذیه از پستان مادر در شیرخواران با نیاز خاص                        |
| ۱۵۶..... | فصل ۱۵: مطلب دوستدار تغذیه با شیر مادر                                      |
| ۱۶۷..... | بیانیه سیاست آکادمی اطفال امریکا در مورد تغذیه پستانی و استفاده از شیر مادر |
| ۱۷۵..... | آکادمی کودکان امریکا: انتقال داروها و سایر مواد شیمیایی به داخل شیر مادر    |
| ۱۸۵..... | نشریه آموزشی کالج زنان و مامایی امریکا                                      |

## بنام خداوند جان و خرد

### مقدمه

اهمیت تغذیه یا شیر مادر بر کسی پوشیده نیست. تغذیه با شیر مادر تغذیه ای است که علاوه بر کامل و سالم و بی نظیر بودن از نظر غذایی، دارای منافع متعدد و فراوان برای کودک (پیشگیری از بیماری های عفونی - تغذیه ای - ایمنولوژیک، آلرژیک - حاد - مزمن - کوتاه مدت - بلندمدت - بدخیمی - روانی - ذهنی - اجتماعی و افزایش ضریب هوشی و کاهش مرگ)، به سلامت جسم و روان مادر کمک کرده به نفع پدر، خانواده و به پیشرفت کشور نیز می باشد.

این کتاب برگرفته از کتاب تغذیه با شیر مادر آکادمی اطفال امریکا است که توسط متخصصین مختلف رشته کودکان و متخصصین امریکا نوشته شده و موجب افزایش دانش پزشکی گروه های مختلف پزشکی در امریکا و افزایش آمارهای تغذیه شیر مادر در ساعت اول تولد، افزایش آمارهای تغذیه انحصاری با شیر مادر و تداوم شیردهی است.

به لحاظ اینکه این کتاب جزو کتابهای مرجع امتحانات گروه های پزشکی و بازآموزی ها بوده یا می تواند باشد و بدلیل این که مطالعه کتاب چندین گانه ای با دقت بیشتر انجام شده موجب یادگیری بهتری شود این کتاب را به صورت سوالات چندگزینه ای درآوردیم. در پایان هر فصل پاسخنامه را قرار دادیم. نوع جدیدی از طرح سوالات را نیز گنجاندیم که ممکن است سوالاتی بدون پاسخ باشد. بدینصورت که سوال شده اگر موردی غلط است علامت بزنید لذا اگر غلطی در گفته ها موجود نباشد علامتی مبنی بر پاسخ نخواهید گذاشت. اما ممکن است سوالات برای امتحانات از توکن های رایج برخوردار نباشد که در این صورت اساتید محترم خواهند توانست از لوح فشرده کتاب استفاده کرده و به چیدمان سوال بپردازند. خداوند متعال را شاکریم که توفیق داد تا بتوانیم قدم کوچکی برای ارتقا و ترویج تغذیه شیر مادر برای همکاران محترم (پزشکان در مطب، در بیمارستانهایی که بخش زنان و زایمان و بخش اطفال زنانه با همکاران محترمی که در امر مشاوره با تغذیه یا شیر مادر فعالیت دارند) و هموطنان ارجمند برداریم.

علم تغذیه با شیر مادر بسیار وسعت یافته، این کتاب مختصری از این علم را در اختیار شما قرار می دهد.

دکتر فریدایمان زاده

رئیس انجمن علمی تغذیه با شیر مادر ایران