

۷۹ ✓
S C
۸/۱۲

بهترین روشهای تغذیه کودک (از نوزاد تا نوپا)

نویسنده
قریبا انظاری

انظاری، فریبا . ۱۳۴۸
بهترین روشهای تغذیه کودک (از نوزاد تا نو پا). نویسنده : فریبا انظاری -
مشهد: انتشارات اندیشه فرید، ۱۳۸۴
۱۴۴ ص. جدول

ISBN: ۹۶۴-۹۶۴۰۲-۶-۶ : ۱۲۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا
۱. کودکان - تغذیه. ۲. کودکان - پرستاری و مراقبت. الف.
عنوان
ک/ ۳۶۱ TX
کتابخانه ملی ایران

۶۴۹/۳
۲۹۸۳-۸۴ م

بهترین روشهای تغذیه کودک (از نوزاد تا نو پا)

نویسنده : فریبا انظاری

خدمات تایپ و حروفچینی : موسسه سوزه
طرح روی جلد : ریحانه معدنی
چاپ : دقت
جواب اول : ۱۳۸۴
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد رقی
بها : ۱۲۰۰ تومان

مؤسسه انتشارات اندیشه فرید

تلفن: ۷۲۶۰۳۸۵ همراه: ۰۹۱۵۵۱۵۵۶۴۱

شابک: ۹۶۴-۹۶۴۰۲-۶-۶

حق چاپ محفوظ است

یک عمر در طنین صدای تو زیستم

همراه برف

آب شدم

تا دوباره سبز شوم

تقدیم به فرزندان عزیزم قرامرز

فهرست مطالب

۱۸	بهداشت و حفظ سلامتی مادر	۷	مقدمه
۱۹	تغذیه نوزاد		
۱۹	مراقبت از مادر		
۲۰	شیردادن به نوزاد	۱۲	بخش اول / دوران کودکی
۲۲	کودک گرسنه	۱۳	پیدایش حیات و آغاز زندگی
۲۳	تشنگی کودک	۱۳	دوران بارداری
۲۳	آروغ زدن کودک	۱۴	جنین در حال رشد
۲۳	چرت زدن کودک	۱۵	مادر در دوران حاملگی
۲۴	تغذیه تا شش ماهگی	۱۵	علائم بارداری
۲۴	تغذیه با شیشه	۱۷	مراقبت و بهداشت مادر باردار
			ورزشهای دوران بارداری



۳۴	دور جمجمه	۲۵	تغذیه با فنجان
۳۵	ساختمان دندانها	۲۵	آب پرتقال
۳۵	مراحل اصلی رشد	۲۵	غذاهای جامد
۳۵	کودک از یک ماهگی تا ۲ سالگی	۲۶	برنج و غلات
۳۶	تکامل حالت ایستادن	۲۶	میوه‌ها
۳۶	رشد حسی	۲۶	سبزیها
۳۶	پیشرفت حسی - حرکتی	۲۶	تخم‌مرغ
۳۷	اهمیت سالهای اول زندگی	۲۷	تغذیه تا یکسالگی
۳۸	ویژگیها و مشخصات عمومی رشد	۲۷	گوشت
۴۰	کودک و رشد او از بدو تولد تا ۶ سالگی	۲۷	فرنی
۴۱	سالهای دشوار زندگی	۲۷	سیب‌زمینی
۴۲	از دوران تولد تا ۶ سالگی چه می‌گذرد؟	۲۸	ماهی
۴۳	ارتباط کودک با محیط زندگی	۲۸	خوردن غذا با دست
۴۵	بگذارید ما بچه‌ها نیز زندگی کنیم	۲۸	دندان درآوردن
۴۷	کودک را مستقل بار بیاوریم	۲۸	بی‌اشتهایی کودک
۴۹	کودکان در فعالیتهای گروهی	۲۹	بازیگوشی در وقت غذا
۴۹	صبر و حوصله را از یاد ببریم	۳۰	رژیم غذایی در یکسالگی
۵۱	کودکان و بازی	۳۰	تغذیه تا دو سالگی
		۳۰	شیر بعد از یک سالگی
		۳۲	رژیم غذایی در دو سالگی
		۳۲	مقیاس رشد کودک
	بخش دوم		
	شناخت مواد لازم برای بدن		
۵۵	پروتئین	۳۳	وزن
۵۵	مواد معدنی	۳۳	قد
۵۵	ویتامینها	۳۴	منحنی قد و وزن



آب	۵۶	آیا تب به تنهایی مشخص کننده
سنولز	۵۶	بیمار بست؟
مواد گلو سیدی	۵۶	آیا بالا بودن درجه حرارت دلیل وخامت
چربی	۵۶	حال بیمار است؟
از شیر گرفتن کودک	۵۷	به هنگام تب چه باید کرد؟
کودکان چاق	۵۸	چرا تب بالا را باید سریع پایین آورد؟
خواب کودک	۶۰	علت و علایم سرماخوردگی
دندان درآوردن	۶۲	راه سرایت بیماری
تغذیه و ازدیاد وزن کودک	۶۳	راههای جلوگیری
	۸۱	مراقبت از کودک بیمار

بخش سوم / تغذیه		
تغذیه با شیر مادر	۶۷	شدید
از شیر گرفتن	۶۸	جلوگیری از سرماخوردگیهای شدید
کم شیری	۶۸	نوزاد
اشتها و غذای کودکان	۶۹	سوختگی توسط آتش و آب جوش
سهم ویتامینها در تغذیه	۷۰	بروز حوادث
	۸۳	مسمومیت

بخش چهارم / بیماریها		
تب چیست؟	۷۵	تشنج تب دار در کودکان
چه وقت بیمار تب دارد؟	۷۵	اسهال: بیماری فصل گرما
چه طور تب را اندازه گیری کنیم؟	۷۵	رژیم غذایی کودکان مبتلا به اسهال
از دماسنج چگونه استفاده کنیم؟	۷۶	بیماری دیفتری را بشناسیم
آیا تب یک نوع بیماری است؟	۷۶	عوارض بیماری دیفتری چیست؟
اگر تب بیماری نیست، پس چیست؟	۷۶	راه سرایت دیفتری
	۹۰	راههای جلوگیری از سرایت بیماری



- درباره آنفلوآنزا چه می‌دانیم؟ ۹۰
- علائم بیماری ۹۱
- پرسشهای شما از پزشک معالج ۹۲
- واکسیناسیون: پیشگیری از بیماری ۹۴
- توصیه‌ای به والدین ۹۷
- دارو: مضر یا مفید؟ ۹۷
- مصرف دارو در کودکان ۱۰۱
- هیچکس بدون ویتامین نمی‌تواند زنده بماند ۱۰۳
- تعریف ویتامین ۱۰۴
- ویتامین A (آ) ۱۰۴
- منابع طبیعی ویتامین A ۱۰۶
- ویتامین B (ب) ۱۰۸
- منابع طبیعی ویتامین B1 ۱۱۰
- ویتامین B2 ۱۱۴
- منابع طبیعی ویتامین B2 ۱۱۴
- ویتامین B6 (ب ۶) ۱۱۸
- منابع طبیعی ویتامین B6 ۱۱۸
- ویتامین B12 ۱۲۰
- منابع طبیعی ویتامین B12 ۱۲۲
- ویتامین C (ث) ۱۲۲
- منابع طبیعی ویتامین C ۱۲۴
- ویتامین D (د) ۱۲۶
- منابع طبیعی ویتامین D ۱۲۸
- ویتامین E (ا) ۱۲۹
- منابع طبیعی ویتامین E ۱۳۰
- ویتامین F (اف) ۱۳۲
- منابع طبیعی ویتامین F ۱۳۳
- کلسیم (کالسیوم) ۱۳۳
- منابع غذایی کلسیم ۱۳۶
- ویتامین‌ها و عوارض ناشی از کمبود و یا زیاده مصرف آنها ۱۳۸



مقدمه

آنچه باعث گردید کتابی در باب تغذیه کودک و مادر و مسائل سلامتی کودکان نوشته شود ضرورت اساسی آن تنها در این خصوص مهم که تغذیه کودک از ویژگی خاصی برخوردار می‌باشد که والدین چنانچه به این مهم، توجه خاصی مبذول ندارند، تنها سرمایه‌های حقیقی خود را به نوعی دچار آسیب کرده‌اند.

و تغذیه کودک تاکنون کتب بسیاری در زمینه‌های مختلف ارزیابی و در شناخت آن به چاپ رسیده که می‌توان گفت یکی از مباحث مهم بوده است که به دلایلی مورد توجه دقیق و خاص قرار نگرفته است. هم از لحاظ کمی و هم به لحاظ کیفی این امر مورد بررسی است.

بر همین اساس و به جهت ضرورت که احساس می‌شود اگر به آن توجه نشود همانطور که در بالا ذکر شد آسیب‌های آن به مراتب سنگین‌تر از هزینه‌های آن خواهد بود.

کتاب حاضر به زبانی روان و ساده در چند بخش نخست آن تولد که مهمترین و اساسی‌ترین امر مهمی می‌باشد که بایستی والدین به آن بهاء بیشتری بدهند و در نظر داشته باشند، آنها بوده‌اند که کودک را به این دنیا آورده‌اند و نخستین مسئول آنها هستند که به هیچ عذر و بهانه‌ای نمی‌توانند از این مورد مهم شانه خالی کنند.



در بخش دوم تجربیاتی می باشد که دقیقاً یک کارشناس تغذیه با آزمایشهایی که بر روی فرزندان خود بعمل آورده اند آنرا به اثبات رسانده اند، که تاکنون بی نظیر بوده است و تنها در گذشته کارشناسان این امر مطالعات خود را بر روی گروههایی از اجتماع کودکان انجام داده بودند.

در بخش سوم به تغذیه پرداخته شده که والدین با خواندن این بخش متوجه می شوند تنها با هزینه های بسیار نیست که می توانند به رشد و تندرستی کودکان خود بپردازند بلکه با شناخت از آن اصولی که به رشد و تندرستی کودک از طریق علمی که بسیار ساده و در دسترس بوده است و والدین اغلب از آنها غفلت می کنند می باشد.

در بخش چهارم در خصوص بیماریهای کودکان می باشد که با پیشگیری و شناخت از آن دسته بیماریهایی که والدین اغلب در کودکان خود مشاهده می کنند هرچند به تمامی بیماریهای کودکان پرداخته نشده از این جهت آن بیماریها مورد بحث قرار نگرفته که می توان گفت لطمات شدیدی هم به جهت مادی و هم به جهت روحی جسمی به والدین و کودک وارد می کرده است و تنها مقداری وقت و توجه را در این خصوص گذاشتن می تواند از لطمات جدی و شدید حتماً جلوگیری کند.

و در آخر در مورد ویتامینها و نقش آن در شکل گیری جسمی کودکان و در نهایت فکری و رشد مغزی کودکان نقش بسیار مهم و حساسی دارد، بحث و بررسی شده است.

این کتاب اثر مشترک از من و همسرم فرهاد شعبان زاده است که در مراحل مختلف تدوین و نگارش کتاب صمیمانه و بطور جدی مرا یاری کرده است که از ایشان بسیار تشکر می کنم.

فریبا انظاری