

تذکره دانشوران

پژوهش و نگارش

دکتر سید اشرف حیدری

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد ورامین - پیشوا

دکتر کیاوش بحرینی

استاد یار دانشگاه Twente

صدیقه (فرح) مشهدیان

ویراستار

تکاوش بحرینی

سرشناسه : حیدری، اشرف، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه با شیر مادر/ پژوهش و نگارش اشرف حیدری، کیاوش بحرینی، حدیقه (فرح) مشهدیان؛ ویراستار نکاوش بحرینی.

مشخصات نشر : تهران: میرشیدا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۳۱ص: مصور، جدول.

شابک : ۷۳-۲-۵۲۵۰-۶۷۸-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : تغذیه با شیر مادر

موضوع : شیر مادر

موضوع : نوزاد -- تغذیه

شناسه افزوده : بحرینی، کیاوش، ۱۳۵۵ -

شناسه افزوده : مشهدیان، فرح، ۱۳۴۸ -

شناسه افزوده : بحرینی، نکاوش، ۱۳۵۸ -، ویراستار

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ RJ۲۱۶/ح۵

رده بندی دیویی : ۶۴۹/۳۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۷۵۲۰۰

انتشارات میرشیدا

نام کتاب : تغذیه با شیر مادر

پژوهش و نگارش: دکتر سیده اشرف حیدری، دکتر کیاوش بحرینی، حدیقه (فرح) مشهدیان

ویراستار : نکاوش بحرینی

چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

بهاء: ۱۵۰۰۰۰ ریال

فیلم و زینک و چاپ: چاپ دیجیتال اسپید

شابک: ۷۳-۲-۵۲۵۰-۶۷۸-۹۷۸

پست الکترونیک: Ashraf_Heidari@yahoo.com

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۸۸۰۲۳۵۲۰ و ۰۲۱-۵۰۲۶۲۲۸

حق چاپ برای نویسندگان و ناشر محفوظ است هرگونه برداشت و کپی پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول - نگاهی به شیر مادر در منابع اسلامی و دست یافته های جدید بشر.....	۱۱
مقدمه.....	۱۱
بخش یکم - شیر مادر در قرآن کریم.....	۱۲
الف- آیه ۲۳۳ سوره البقره:.....	۱۲
۱- حق شیر دادن و حق شیر خوردن:.....	۱۳
۲- مسئولیت پدر و سرپرست.....	۱۵
۳- مدت توصیه شده.....	۱۶
۴- اجتناب از زیان رساندن به والدین.....	۱۷
۵- ضرورت مشاوره به هنگام از شیر گرفتن.....	۱۸
۶- مراعات امر و نهی الهی.....	۱۹
ب - آیه ۱۵ سوره الاحقاف.....	۲۰
۱- حداقل مدت زمان شیر دهی.....	۲۱
۲- تغذیه کودکان نارس با شیر مادر.....	۲۲
۳- زمان شیر گرفتن.....	۲۳
ج - آیه ۱۴ سوره لقمان.....	۲۴
طول زمان شیردهی و هنگام از شیر گرفتن کودک.....	۲۴
د - آیه ۲۳ سوره النساء:.....	۲۵
هـ - آیه ۶ سوره الطلاق.....	۲۷
و - آیات دیگر.....	۲۸
آیه ۲ سوره حج:.....	۲۹
ز - آیات ۷ و ۱۲ سوره القصص:.....	۳۱
بخش دوم - شیر مادر در سخنان معصومین علیهم السلام.....	۳۳

- ۱- شیر مادر بی نظیر است..... ۳۴
- ۲- حق لباً..... ۳۵
- ۳- شیر دادن کمتر از ۲۱ ماه ستم به کودک است..... ۳۸
- ۴- تغذیه انحصاری طفل با شیر مادر، آب مورد نیاز او را نیز تأمین می کند..... ۳۹
- ۵- شیر دادن از هر دو پستان..... ۴۱
- ۶- تغییرات تدریجی ترکیب شیر مادر..... ۴۲
- ۷- هم آغوشی مادر و کودک..... ۴۳
- ۸- شیر دادن به هنگام شب..... ۴۴
- ۹- مکیدن مکرر پستان راز تداوم و فزونی شیرمادر..... ۴۵
- ۱۰- شیر دادن از پستان، جهاد در راه خدا و مایه خشنودی پروردگار.. ۴۵
- یک پیام..... ۴۷
- بخش سوم - شیر مادر و منابع علمی روز..... ۴۸
- مقدمه..... ۴۸
- شیرمادر همواره بی رقیب است..... ۵۰
- الف - برای کودک..... ۵۰
- ب - برای مادر..... ۶۰
- ج - برای جامعه..... ۶۲
- فصل دوم - راهنمای رژیم غذایی در کودکان خردسال مبتلا به اسهال حاد..... ۶۳
- تداخل اسهال و سوء تغذیه..... ۶۳
- علل اسهال و سوء تغذیه..... ۶۴
- علل اسهال..... ۶۴
- علل سوء تغذیه..... ۶۵
- یافته های اخیر..... ۶۶
- تغذیه در کودکان خردسال و مادران..... ۶۶
- هضم و جذب مواد مغذی در هنگام اسهال..... ۶۷
- ۲- انتخاب غذا در هنگام اسهال و پس از آن..... ۶۹
- نکات مهم در تغذیه شیر خواران و کودکان خردسال..... ۶۹

۷۰	اعتقادات سنتی و روش ها
۷۱	تقسیم بندی غذاها
۷۲	اعتقادات مربوط به علل اسهال
۷۳	۳- جمع آوری اطلاعات در جوامع
۷۳	اطلاعات مورد احتیاج
۷۵	چگونگی جمع آوری اطلاعات
۷۶	بحث
۷۶	اطلاعات نوشته شده
۷۶	مشاهده
۷۷	۴- پیشگیری از اسهال با روش های تغذیه خوب
۷۷	نکات قابل توجه
۷۸	تغذیه شیرخواران کوچک
۷۸	تغذیه شیرخواران بزرگ و کودکان خردسال (دوره از شیر گرفتن)
۷۹	روش های پیشگیری کننده دیگر
۸۱	پایش رشد و نمو
۸۱	شروع غذاهای کمکی: اصل مالتی میکس
۸۶	۵- کنترل رژیم غذایی در هنگام اسهال و پس از آن
۸۶	نکات مهم
۸۶	تغذیه در هنگام اسهال حاد
۸۷	شیرخواران زیر ۶ ماه سن که فقط شیر دریافت می کنند
۸۷	شیرخواران و کودکان که همراه شیر غذاهای نرم دریافت می کنند
۸۸	تغذیه در هنگام رفع کم آبی
۸۹	تغذیه پس از اسهال
۸۹	غذاهایی که در هنگام اسهال اهمیت ویژه ای دارند
۹۱	نوشابه های شیرین شده
۹۲	ضمیمه
۹۲	منحنی رشد

فصل سوم - فنیل کتونوریا.....	۹۵
فنیل کتونوریا.....	۹۵
فنیل کتونوریا چیست؟.....	۹۶
علت فنیل کتونوریا.....	۹۷
شیوع فنیل کتونوریا.....	۹۸
تعداد بیماران مبتلا به P.K.U درمان نشده در ایران.....	۹۸
آیا فنیل کتونوریا ارثی است؟.....	۹۹
تشخیص بیماری.....	۱۰۰
شانس داشتن یک فرزند دیگر مبتلا به فنیل کتونوریا.....	۱۰۱
درمان.....	۱۰۲
رژیم غذایی مخصوص.....	۱۰۳
توجه.....	۱۰۴
نمونه غذاهای مناسب برای کودکان مبتلا به فنیل متونوریا در سنین بالاتر از یک سال.....	۱۰۵
نمونه‌های دیگر.....	۱۰۵
یک کودک چه مدت باید تحت رژیم قرار گیرد؟.....	۱۱۴
آیا کمک مالی وجود دارد؟.....	۱۱۵
چشم انداز بیماری در آینده.....	۱۱۵
فصل چهارم - شکاف لب شکاف کام.....	۱۱۷
از تولد تا سه سالگی.....	۱۱۷
اطلاعات کلی در مورد شکاف لب و کام.....	۱۱۸
علت شکاف لب و کام.....	۱۱۸
نحوه مراقبت و درمان.....	۱۲۳
تیم شکاف کام.....	۱۲۴
اجتماعات و گروه های والدین بیمار.....	۱۲۵
سلامتی و رشد و تکامل نوزاد.....	۱۲۵
اقدامات جراحی.....	۱۲۸

۱۲۹	گوش و حلق و بینی
۱۳۱	شنوایی سنجی
۱۳۳	آسیب شناسی تکلم و گفتار درمانی
	دندانپزشکی (متخصص دندانپزشکی کودکان، ارتودنسی، جراح داهان و
۱۳۶	متخصص پروتز دندان)
۱۳۸	روانشناسی
۱۴۰	خدمات اجتماعی
۱۴۰	خلاصه
۱۴۱	مابع

پیشگفتار

آنچه که در لابلای نوشته‌های این کتاب، عنوان شده حاکی از توجهی است که دنیای دانش به شیر مادر به لحاظ اهمیت فوق‌العاده زیاد این آب حیات و مایه ندرستی و نشاط دارد و پس از این خواهد داشت و بدون شک این توجه در عمل نیز تأثیر شگرفی بر کاربرد شیر مادر و احیاناً شیر دایه یا شیر نگهداری شده مادران خواهد داشت.

تغذیه با شیر مادر، امروزه به عنوان یک راهبرد در تأمین رشد و بقای کودک مورد توجه سازمان جهانی و بهداشت و یونسف است شروع رسمی این حرکت را می‌توان، گردهمایی مشترک یونسف و سازمان جهانی بهداشت به سال ۱۹۷۹ میلادی دانست که در گردهمایی مذکور تدابیری برای منع تبلیغات مربوط به شیر خشک اندیشیده شد و ضوابط و ویژه‌ای پیشنهاد گردید. حرکت مهم بعدی را در تدوین آیین‌نامه بین‌المللی بازاریابی جانشین شونده‌های شیر مادر به سال ۱۹۸۱ میلادی مشاهده می‌کنیم. یونسف در اوایل دهه ۱۹۸۰ با مطرح ساختن استراتژی معروف خود با عنوان ^۱GOBI-F.F.F. برای تأمین رشد و بقای کودک و قرار دادن تغذیه با شیر مادر در مرکز این استراتژی و چند حرکت سازنده دیگر عملاً به روند روی آوردن به شیر مادر به عنوان بهترین انتخاب برای سلامت کودک سرعت فراوانی داد.

۱- کلمه مذکور مخفف کلمات زیر است:

G) Growth monitoring

O) Oral rehydration therapy

B) Breast Feeding

I) Immunization

F) Family Planning

F) Femal Education

F) Food supplements

اعلامیه تاریخی اینوچنتی Innocenti در مورد اقدامات هماهنگی که در جهت ترویج تغذیه با شیر مادر باید صورت گیرد.^۱ و نهضت تبدیل بیمارستان‌ها به بیمارستان‌های دوستدار کودک^۲ B.F.H. و کنفرانس تاریخی سران ۷۲ کشور در سال ۱۹۹۰ در کنار برگزاری مجمع عمومی ملل متحد برای پذیرش تعهدات تازه در جهت تأمین رشد و بقای کودک به ابتکار یونسف و دهها حرکت منطقه‌ای و کشوری دیگر همه نوید دهنده آینده‌ای درخشان برای کاربرد شیر مادر در سطح جهانی است تا بخشی از حقوق کودکان که در کنفرانس جهانی حقوق کودک نیز به گونه‌ای به آن اشاره شده است با تأکید افرون‌تر تأمین گردد.

این در حالی است که فرهنگ انسان‌ساز و بی‌نظیر اسلامی با برخورداری از منبع فیاض و بی‌مانند وحی و رهنمودهای پیامبر اکرم (ص) و پیشوایان معصوم علیهم‌السلام قرن‌ها قبل از این، شیر مادر را به عنوان انتخاب اول و اصلح عنوان کرده و جزئیات کاربرد آن را به تفصیل بیان نموده است.

به هر حال اینک دنیا با نگرشی تازه به شیر مادر، مواجه است، هم اطاقی مادر و کودک، همراه بودن مادر با کودک به هنگام بیماری در بیمارستان و جدا ساختن طفل از مادر، همه حرکتی است که در جهت ترویج تغذیه کودکان با شیر مادر در جریان است.

فردای نه چندان دور، فردائی است که شیر دادن یک ارزش، یک اظهار علاقه به کودک یک افتخار و شاید حتی یک تکلیف قطعی و رسمی مادر بودن باشد.

۱- نام شهری است در ایتالیا که محل برگزاری کنفرانس جهانی ترویج تغذیه با شیر مادر بوده است.

2- Baby Friendly Hospital