



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مازندران

مبانی تغذیه در شیرخواران و کودکان

تألیف و گردآوری

دکتر حسن کرمی

دکتر حمیدرضا کدالی

فوق تخصص گوارش کودکان - دانشیار
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فوق تخصص گوارش کودکان - دانشیار
دانشگاه علوم پزشکی مازندران

دکتر دانیل زمانفر

فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان - استادیار
دانشگاه علوم پزشکی مازندران

عنوان و نام پدیدآور

وضعیت ویراست

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

سرناسه

سنا، افزوده

سه افزوده

شناسه افزوده

وسعت پرست، بی، فیبا

شماره تابشنام ملی: ۴۴۴۹۹۰۳

رده بندی دیربی: ۶۴۹/۲

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵م ۳۸۵/ک ۲۱۶/۲۱

: مبنای تغذیه در شیرخواران و کودکان / تالیف و گردآوری حسن کرمی، حمیدرضا کیانی فر،
دانیل زمانفر؛ [برای] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران.
: [ویراست ۲].

: تهران: آرتین طب، ۱۳۹۵.

: ۱۷۴ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۴-۱۵۲-۶

: نوزاد — تغذیه

: Infants — Nutrition

: تغذیه با شیر مادر

: Breastfeeding

: کودکان — تغذیه

: Children — Nutrition

: غذای کودک

: Baby foods

: کرمی، حسن، ۱۳۴۷ -

: کیانی فر، حمیدرضا، ۱۳۵۱ -

: زمان فر، دانیل، ۱۳۵۰ -

: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مازندران

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است،
لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در
هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزو و لوح فشرده بدون اجازه
کتابی ناشر شرعا حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

نام کتاب: مبنای تغذیه در شیرخواران و کودکان
مؤلفین: دکتر حسن کرمی- دکتر حمید رضا کیانی فر دانیل زمانفر
انتشارات: آرتین طب با همکاری دانشگاه علوم پزشکی مازندران
صفحه آرای: زهره جلادتی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: ندای دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۴-۱۵۲-۶

بها: ۲۴۸۰۰ تومان

مرکز نشر:

تهران - بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر - پلاک ۶۸ طبقه سوم

۸۸۹۷۱۴۰۰

۸۸۹۹۵۱۴۱

به نام خدا

سپاس خدای را که حق ستایشش بالاتر از حد ستایشگران است و نعمت هایش فوق اندیشه شمارشگران. حجت جویان کوشا از ادای حقش ناتوانند و همت‌های دور پرواز آدمیان از درک و احاطه به ملامت شامخش نارسا، صفات ذات پاکش به مقیاسات و حدود بر نیاید و هیچ ترسیم و تصویر مشخص نسازد. اوصاف جلال و جمالش فراسوی زمان است و ماورای برهه‌های محدود و مدت‌های محدود. با قدرت متعالی اش هستی به مخلوقات بخشید و بادهای جان را به بزمش وزیدن گرفت و حرکات مضطرب زمین را با نصب کوه‌های برافراشته تعدیل فرمود.

انسان موجودی است که پرودگار هستی با آفرینش او از شگفتی و عظمتی که در وجود او نهاده است در آیه شریفه (فتبارکه الله احسن الخالقین) به خویش تبریک می‌گوید. کم بها دادن به این هدیه الهی، گناهی بزرگ و نابخشودنی است، شایسته است با انجام توجهات ضروری و حفظ و مراقبت‌های کافی مویات رشد جسمی و روانی او را فراهم آوریم و به این ترتیب شاهد و ناظر شکوفایی و باروری کرامات انسانی در او باشیم.

به عنوان یک پزشک همه ما این سعادت را داریم که برای حفظ سلامت انسان‌ها تلاش کنیم و در این میان کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند چرا که نقطه ارتباط ما با آینده‌اند. کودکی که امروز به توانمندی جسمی و ذهنی خود نرسد آینده مبهم و ناامیدکننده‌ای خواهد داشت زیرا فردا برای او دیر است و کسانی که این فرصت طلایی را از دست بدهند در مقابل خالق هستی و وجدان خود مسئول هستند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی حدود ۵۵ درصد موارد مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در کشورهای در حال توسعه به طور مستقیم و غیر مستقیم ناشی از سوء تغذیه است و تعداد کثیری نیز به علت سوءتغذیه از توانایی جسمی و روانی کافی برخوردار نیستند.

رشد و نمو از ویژگی‌های دوران کودکی است. در شش ماهه اول تولد شیر مادر تنها و مناسب‌ترین منبع رشد کودک است که ضمن برقراری رشد حافظ بقاء و سلامت کودک تا بزرگسالی خواهد بود. در موارد متعددی مادران علیرغم میل باطنی خود با مسائل و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند که منجر به قطع شیردهی و یا عدم تغذیه

انحصاری با شیر مادر می‌شود. اصول صحیح شیردهی و نکات موثر در تداوم آن در فصل اول کتاب بیان شده است.

با شروع تغذیه تکمیلی سوالات متعددی برای مادران مطرح می‌شود که پاسخگویی به آنان در برقراری تغذیه صحیح و اصولی کودک اهمیت به سزایی دارد. ظاهراً گنجاندن مواد غذایی مختلف در رژیم غذایی کودک ساده به نظر می‌رسد ولی در عمل مستلزم داشتن دقت و توجه فراوان و صرف وقت کافی است. اکثر خانواده‌ها علی‌رغم تمایل و داشتن امکانات کافی، به علت آگاهی کم از اصول صحیح تغذیه در طی این مسیر خطیر دچار سردرگمی می‌شوند و این وظیفه پزشکان و مراقبین بهداشتی است که آنان را راهنمایی و نیاز آموزشی شان را مرتفع کنند.

کتاب حاضر در چاپ مجدد شامل بخشهای مختلف همچون شیر مادر و اهمیت تغذیه ای آن، مقایسه شیر مادر و فرآورده های صنعتی و جایگاه کاربرد آن، تغذیه تکمیلی و چگونگی تداوم آن، مشکلات رفتاری کودکان در تغذیه تکمیلی - تغذیه بعد از دوران شیر خواری و نحوه افزایش انرژی در غذاهای متداول مصرفی، تغذیه در موارد خاص و در انتها پاسخ به سوالات و مشکلات متداول مادران در امر تغذیه می باشد.

مطالعه آنرا به تمام دانشجویان پزشکی - پزشکان عمومی - متخصصین کودکان توصیه می کنیم هر چند با توجه به فرم نوشتاری کتاب، مطالعه آن برای والدین نیز کاملاً سودمند است. نقطه نظرات اساتید شما از طریق پست الکترونیکی میتواند ما را به کاملتر شدن مطالب در چاپهای بعدی یاری کند، در پایان از راهنمایی های انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، آقای دکتر محسن نعلبی و سرکار خانم زهرا سعید رضایی تشکر و قدردانی می نمایم.

hakarami@mazums.ac.ir

hkarami87@yahoo.com

Dr_kianifarhr@mums.ac.ir

Danialzamanfar@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول :
۱۲	تغذیه با شیر مادر
۱۳	ترکیبات شیر مادر
۱۶	مزایای شیر مادر
۱۸	شیر خشک و کاربرد آنان
۲۱	کاربرد فورمولاهای فاقد لاکتوز
۲۲	کاربرد شیر خشک های هیپو آلرژن
۲۵	شیر خشک های نوزادان پره مجور
۲۶	شیر خشک های ضد رفلاکس
۲۷	شیر خشک های بر پایه سویا
۲۷	شیر خشک های با MCT بالا
۲۸	فورمولای مورد استفاده در بیماری های متابولیک
۲۹	اصول صحیح شیردهی
۳۰	پستان گرفتن
۳۱	وضعیت نشسته
۳۷	چه کنیم تا شیردهی تسهیل شود
۳۷	تغذیه با شیر مادر در موارد خاص
۳۹	معیارهای کفایت شیردهی
۴۲	شیر دوشیده شده مادر را چگونه فریز کنیم
۴۲	تغذیه مناسب در درمان شیرده
۴۵	فصل دوم : اصول تغذیه تکمیلی
۴۶	زمان مناسب برای شروع تغذیه تکمیلی
۴۸	ویژگی های غذای کمکی
۴۹	چه کنیم تا کودکمان از غذا خوردن لذت ببرد
۵۰	رموز موفقیت در تداوم تغذیه تکمیلی
۵۲	تغذیه در ماه ششم
۵۳	تغذیه در ماه هفتم و هشتم
۵۴	تغذیه در ماه نهم و دهم
۵۵	تغذیه در ماه یازدهم و دوازدهم
۵۶	کودکمان تا چه اندازه به مصرف مایعات نیز دارد
۵۶	آب
۵۷	شیر پاستوریزه
۵۷	چای، قهوه، کاکائو
۵۷	مواد غذایی غیر مجاز در کودکان زیر یکسال
۵۷	در کودکان با حساسیت غذایی، شروع غذای کمکی چگونه است
۵۸	شروع تغذیه ویتامین ها و مواد غذایی
۶۰	منابع غذایی ویتامین ها و مواد معدنی
۶۰	منابع آهن
۶۰	منابع روی
۶۰	منابع ویتامین C

۶۱	 منابع ویتامین A
۶۲	 حیویات و غلات
۶۲	 دانه ها یا مغزهای پر چرب
۶۳	 راهکارهای افزایش کالری در غذاها
۶۳	 اختلالات رفتاری تغذیه در شیرخواران
۶۴	 چرا این اتفاق می افتد
۶۵	 راهکار مناسب در برخورد با این مشکل چیست
۶۷	 فصل سوم : تغذیه در سال دوم زندگی
۶۸	 اصول تغذیه ای در کودکان ۱-۲ ساله
۶۹	 چرا تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی ضرورت است
۶۹	 نکات مهم در تغذیه کودک ۱ سال دوم
۷۱	 برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی
۷۱	 نمونه هایی از وعده و میان وعده های غذایی کودکان در سنین ۱-۲ سالگی عبارتند از
۷۱	 وعده صبحان
۷۱	 وعده ناهار
۷۱	 وعده شام
۷۱	 میان وعده ها
۷۲	 رفتارهای غذایی کودکان ۱-۲ ساله
۷۴	 نکاتی در مورد چگونگی تغذیه کودکان بعد از یکسالگی
۷۴	 در صورتی که کودکان به خوردن بعضی غذاها علاقه نشان نمی دهند چه باید کرد
۷۴	 اگر کودک گوشت نمیخورد
۷۵	 اگر کودک شیر نمی خورد
۷۵	 اگر کودک میوه نمی خورد
۷۵	 اگر مصرف شیرینی جات در کودک زیاد است
۷۶	 کلیات تغذیه در شیرخواری
۷۹	 فصل چهارم : تغذیه در موارد خاص
۸۰	 اگر کودک مبتلا به سرما خوردگی یا آنفلوآنزا است
۸۲	 اگر کودک مبتلا به اسهال است
۸۳	 اگر کودک مبتلا به یبوست است
۸۴	 تغذیه در کودکان مبتلا به بیماریهای متابولیک ارثی
۸۶	 درمان تغذیه ای با استفاده از غذاهای صنعتی پزشکی
۸۸	 اختلالات متابولیسم اسید آمینه
۹۲	 بیماری ادرار شربت افرا
۹۲	 اختلالات متابولیسم اسیدهای ارگانیک
۹۳	 اختلالات متابولیسم چرخه اوره
۹۴	 اختلالات متابولیسم کربو هیدرات
۹۶	 اختلالات اکسیداسیون اسیدها چرب
۹۷	 رژیم درمانی در سلیاک
۹۹	 چاقی در کودکان
۱۱۰	 افزایش چربی خون در کودکان
۱۱۶	 برنامه غربالگری زیادی چربی خون در کودکان
۱۱۷	 رژیم درمانی در دیابت کودکان
۱۲۱	 فصل پنجم : رکود رشدی (FTT) در کودک

۱۲۲	رکود رشدی
۱۲۲	در چه صورت می گوئیم کودکمان دچار رکود رشدی شده است
۱۲۳	طبقه بندی رکود رشدی
۱۲۴	علل رکود رشدی در کودکان
۱۲۴	علل دریافت ناکافی غذا کدامند
۱۲۴	علل افزایش نیاز به کالری در کودک چیست
۱۲۴	علل از دست رفتن کالری در کودک چیست
۱۲۴	ارزیابی های تشخیصی در رکود رشدی
۱۲۶	درمان رکود رشدی
۱۲۹	فصل ششم: طرز تهیه بعضی غذاهای کمکی
۱۳۰	فرنی آرد برنج
۱۳۱	حریر و پنیرها
۱۳۱	شیر برنج
۱۳۲	پوره
۱۳۲	انواع سوپ
۱۳۴	آش ها
۱۳۴	حلیم ها
۱۳۵	کنه ماهیچه
۱۳۶	صبحانه برای وزن گرفتن در کودکان کم وزن
۱۳۷	شیرینی موز و گردو
۱۳۸	املت انرژی زا
۱۳۸	توپ های میوه ای
۱۳۹	فصل هفتم: سوالات و مشکلات متداول مادران
۱۴۰	سوالات رایج مادران در ۷-۰ روزگی
۱۴۵	سوالات رایج مادران در ۳۰-۸ روزگی
۱۵۰	سوالات رایج مادران در ۶-۱ ماهگی
۱۵۷	سوالات رایج مادران در ۱۲-۶ ماهگی
۱۶۳	سوالات رایج مادران در ۲-۱ سالگی
۱۶۷	سوالات رایج مادران در ۶-۲ سالگی
۱۷۲	منابع