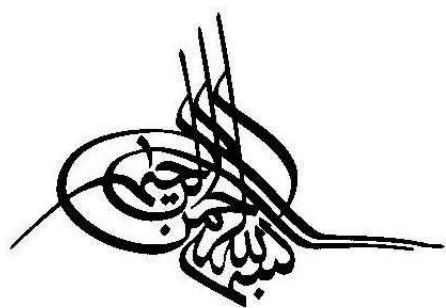




راهنمای مادران

رژیم غذایی و کمپان دارویی

مراقبت های کودکان

فاطمه عابدی استاد

کارشناس ارشد پرستاری کودکان

آرزو ذاکری استاد

کارشناس مامایی

سرشناسه	: عابدی استاد، فاطمه، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: رژیم غذایی و گیاهان دارویی در مراقبت‌های کودکان/ فاطمه عابدی استاد، آرزو ذاکری استاد.
مشخصات نشر	: مشهد : سخن گستر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: [۱۹۱] ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷۹۷۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: بالای عنوان: راهنمای مادران.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۸۸ - ۱۹۱].
عنوان دیگر	: راهنمای مادران.
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: Medicinal plants
موضوع	: داروهای گیاهی
موضوع	: Materia medica, Vegetable
موضوع	: کودکان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	: Children -- Health and hygiene
موضوع	: کودکان -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع	: Children -- Diseases -- Treatment
شناسه افزوده	: ذاکری استاد، آرزو، ۱۳۷۷ -
رده بندی کنگره	: RS۱۶۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۲۴۳۴۱
وضعیت رکورد	: فیپا

رژیم غذایی و گیاهان دارویی در مراقبت‌های کودکان

نویسندگان: فاطمه عابدی استاد، آرزو ذاکری استاد

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپخانه: البرز



مشهد، پنجره سنا باد-روبروی سنا باد ۳۷ تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۵۵۵۱۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷۹-۷۵-۴

فهرست

۷.....	پیشگفتار.....
۱۰.....	فصل یکم: روش‌های تهیه دارو از گیاهان.....
۱۴.....	فصل دوم: تهیه خوراکی‌های مفید برای کودکان.....
۱۴.....	شیر بادام.....
۱۵.....	شیر سویا.....
۱۵.....	شربت شیر پیاز.....
۱۶.....	شربت شیر رازیانه.....
۱۶.....	شربت یونجه.....
۱۷.....	تونیک یولاف (جو دو سر).....
۱۷.....	شربت انجیر.....
۱۸.....	شربت شکوفه هلو.....
۱۸.....	شربت گل بنفشه.....
۱۸.....	تهیه نان از جوانه‌های مختلف.....
۱۹.....	بیسکویت آنیسون.....
۱۹.....	مالت.....
۲۰.....	سمنو.....

۴.....مراقبت های کودکان

۲۰.....	مانست
۲۱.....	رنگینک
۲۱.....	زرده تخم مرغ نیم برشت
۲۱.....	سوپ سبزیجات (غذای کمکی)
۲۲.....	پوره سبزیجات
۲۲.....	آش دندونی
۲۳.....	نکاتی چند برای تقویت رشد عمومی کودکان

فصل سوم: راهنمای مادران در دوران شیردهی.....۲۷

۲۷.....	توصیه هایی برای افزایش شیر مادر
۳۳.....	مشکلات پستان در دوران شیردهی
۳۵.....	از شیر گرفتن

فصل چهارم: بیماری های دستگاه گوارش کودکان.....۴۰

۴۰.....	مراقبت از بند ناف
۴۱.....	زردی نوزادان
۴۵.....	برفک دهان
۴۶.....	التهاب و آفت دهان
۴۹.....	دندان در آوردن
۵۲.....	پوسیدگی دندان
۵۵.....	سوء هاضمه و نفخ
۵۹.....	سکسکه
۶۲.....	تهوع و استفراغ
۶۳.....	اسهال
۶۹.....	یبوست
۷۷.....	انگل های دستگاه گوارش

فصل پنجم: اختلالات تغذیه ای در کودکان.....۸۱

۸۲.....	بی اشتهاپی در کودکان
۸۵.....	پراشتهایی

۸۹	بی‌اشتهایی عصبی
۹۱	پر خوری عصبی
۹۴	کم خونی فقر آهن

فصل ششم: بیماری‌های دستگاه تنفسی در کودکان..... ۹۹

۹۹	سرماخوردگی و آنفلوآنزا
۱۰۵	تب
۱۰۸	سرفه
۱۱۳	درد گوش و التهاب گوش میانی (اُتیت)
۱۱۵	گرفتگی بینی
۱۱۹	ورم چشم کودکان در سرماخوردگی
۱۲۱	ورم و عفونت لوزه‌ها
۱۲۳	گلودرد

فصل هفتم: بیماری‌های دستگاه ادراری در کودکان..... ۱۲۷

۱۲۸	عفونت ادراری
۱۳۲	شب ادراری

فصل هشتم: بیماری‌های دستگاه عصبی در کودکان..... ۱۳۵

۱۳۷	درد
۱۳۷	دردهای رشد کودکان
۱۴۱	بی‌خوابی
۱۴۷	بی‌قراری، ناآرامی و بیش‌فعالی
۱۵۲	مشکلات تحصیلی و آرامش اعصاب

فصل نهم: بیماری‌های پوستی در کودکان..... ۱۵۴

۱۵۵	کلاهیک پوسته‌ای نوزاد
۱۵۶	ادرار سوختگی در شیرخواران
۱۵۸	آلرژی
۱۵۹	خارش پوست

پیشگفتار

استفاده از گیاهان برای درمان بیماری‌ها یا همان طب گیاهی، قدیمی‌ترین شکل درمان است که از سوی بشر شناخته شده و مورد استفاده قرار گرفته است. باتخمین سازمان بهداشت جهانی ۸۰٪ جمعیت دنیا برای درمان بیماری‌ها، از گیاه درمانی استفاده می‌کنند.

خوشبختانه امروز به اعتراف متخصصان و محققان پزشکی در سراسر جهان شیوه‌های طبیعی درمانی مانند طب سنتی و گیاه‌درمانی می‌تواند یکی از بهترین و بی‌عارضه‌ترین درمان‌ها برای انسان به ویژه کودکان و خردسالان باشد. شیوه‌هایی که بهره‌مندی از آنها با همراهی و مشاوره یک متخصص طب سنتی می‌تواند نتایج موثر و قابل ملاحظه‌ای بر سلامت و تندرستی فرزندانمان داشته باشد.

اگر ما به فرآیندهای سلامتی توزادان و کودکان بنگریم غالباً می‌آموزیم که چگونه طبیعت به روشهای مطلوب خود عمل می‌کند. بنابراین روشی که باید در جستجوی آن بود درک این موضوع است که بدن همیشه می‌داند که چگونه خود را درمان کند و توانایی آن را دارد. انسان فقط می‌تواند طبیعت را در این پدیده یاری دهد.

باید در نظر داشت که سرعت بهبودی خودبخود در بسیاری از شرایط حاد در کودکان، سریع‌تر از بزرگسالان بوده و عفونت‌های شایع ویروسی، در اغلب موارد

۸..... مراقبت های کودکان

نیاز به درمان طبی ندارد. حتی پزشکان نیز می دانند که بسیاری از ناخوشی های ساده را می توان در منزل درمان نمود. با این همه، برخی ترجیح می دهند؛ داروی آماده از داروخانه تهیه و به سرعت مصرف نمایند؛ حال آنکه تهیه گیاه دارو آسان و ارزان بوده و نتیجه عالی در بر دارد.

مادر بزرگ های ما در اغلب موارد، با آگاهی از تجارب پیشینیان که بر مبنای علم بوده، همواره تمهیداتی داشتند که به آنان کمک می کرد؛ در مواقع اضطراری، به اصطلاح دست و پای خود را گم نکنند و مراقبت از کودکان خود را به خوبی مدیریت نمایند. از آنجا که مادر به عنوان اولین و اصلی ترین مراقب در رابطه با کودک مطرح است هدف از این نوشتار، آموزش یکسری تجارب و مهارت های مادرانه است که تا رساندن کودک به مرکز درمانی (در صورت لزوم)، فضا را آرام و عاری از اضطراب می سازد. در آغاز هر بخش این کتاب، بیماری مورد نظر با زبانی ساده توصیف و علاوه بر داروی گیاهی، بعضی روش ها و اقداماتی که می تواند بهبود بیماری را تسریع کند، آورده شده است. با این همه چند تذکر ضروری به نظر می رسد:

۱- همیشه از مصرف خودسرانه در مورد مصرف داروهای گیاهی پرهیز نموده و از توصیه به دیگران در باره آنچه که نسبت به آن علم و تجربه ندارید؛ خودداری کنید.

گیاهان (دقیقا مثل داروها) ممکن است همانطور که اثرات مفید دارند، سمیت مورد انتظار و گاهی اوقات غیرمنتظره داشته باشند.

۲- برخلاف داروهای شیمیایی، در اکثر مواقع تأثیر داروی گیاهی فوری نبوده و نیاز به گذشت زمان و تداوم مصرف دارد. لذا به سادگی مایوس نشوید و صبر و حوصله بخرج دهید.

۳- داروهای گیاهی را از اماکن معتبر تهیه نموده و از مصرف گیاهان دارویی کهنه و غیر بهداشتی دوری کنید. گیاهان دارویی در صورتی ارزش درمانی دارند که رنگ و بوی اولیه شان را حفظ کرده باشند.

۴- داروی گیاهی را در هر بار استفاده (دمنوش، جوشانده، خیسانده ...) به

تازگی تهیه و مصرف نمایید.

۵- در گیاه درمانی، معمولاً از مخلوط چند گیاه استفاده می شود. زیرا در مواردی برای افزایش یا تکمیل اثر داروی اصلی یا برای کاهش عوارض جانبی آن، این امر ضروری است.

۶- برای مصرف داروی گیاهی در کودکان، باید طعم مطلوب و ظاهر آن را در نظر داشت. از بعضی طعم دهنده های مطلوب نظیر: بهار نارنج، برگ نعناع و از بعضی رنگ دهنده ها به همیشه بهار و پنیرک می توان اشاره نمود.

۷- در دادن داروی گیاهی و مقدار مصرف آن، به رده سنی کودک توجه نمایید.

به طور مثال بعضی مواد غذایی مثل عسل (به دلیل خطر احتمالی بروز یک بیماری عصبی شدید به نام بوتولیسم) و بعضی گیاهان ظاهراً بی ضرر نظیر: نعناع (به دلیل تأثیر ماده مسئول بر سیستم تنفس نوزادان) در شیرخواران زیر یک سال منع مصرف دارند.

۸- در نوزادان و شیرخواران معمولاً گیاهان دارویی را به مادران شیرده تجویز می کنند تا خواص درمانی و شفا بخش داروها به طور غیرمستقیم و از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل شود.

لازم است؛ به تمام مادرانی که توصیه های درمانی را به کار می برند؛ یادآور شوم که هر گونه ناراحتی مبهم در کودکان باید توسط متخصص کودکان، بررسی و درمان شود. داروها و روش های درمانی توصیه شده در این نوشتار، جنبه پیشنهادی دارد.