
راهنمای کامل

از شیر گرفتن نوزاد

www.ketab.ir

سرشناسه	کمالی، فرحناز، ۱۳۴۰ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	واهنمای کامل از شیر گرفتن نوزاد/گردآورنده فرحناز کمالی
مشخصات نشر	بهارستان: دانشگاه ایران، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۸-۱۹-۰
وضعیت فهرست	فیا
نویسی	
موضوع	نوزاد - از شیر گرفتن
موضوع	نوزاد - تغذیه
رده بندی شکره	۱۳۹۴ ر ۷۸۵ کی/ RJ216
رده بندی ده بی	۶۴۹/۳۳
شماره شناسی	۴۰۵۸۴۱۳
ملی	
سرشناسه	کمالی، فرحناز، ۱۳۴۰ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	واهنمای کامل از شیر گرفتن نوزاد/گردآورنده فرحناز کمالی
مشخصات نشر	بهارستان: دانشگاه ایران، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.



شناسنامه کتاب

نام کتاب:	واهنمای کامل از شیر گرفتن نوزاد
مؤلف:	فرحناز کمالی
مدیریت انتشارات:	روان الله گلستانی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۸-۱۹-۰
ناشر:	انتشارات دانشگاه ایران
چاپ و صحافی:	پرستش
قیمت:	۹۰۰۰ ریال
نوبت چاپ:	اول/ ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه

مرکز پخش:

تهران، میدان بهارستان، خیابان ایران، کوچه کبریتی، کوچه رفاه، پلاک ۲

همراه: ۰۹۱۲۱۳۸۳۷۱۸ تلفن: ۳۳۵۵۶۵۷۱، ۳۸۳۱۵۲۵

فروشگاه اینترنتی کتاب پایابوک: www.payabook.com

فهرست مطالب

- ۱۷..... روش مناسب از شیر گرفتن کودک
- ۲۱..... بهترین روش‌های شروع تغذیه کمکی برای شیرخوار
- ۲۲..... بهترین زمان شیردهی به نوزاد
- ۲۳..... بهترین زمان از شیر گرفتن
- ۲۴..... راهکارهایی برای شیر گرفتن کودک
- ۲۷..... زمانی برای از شیر گرفتن بچه‌ها
- ۲۹..... اگر نوزادتان شیر مادر نمی‌خورد، حکار باید بکنید؟
- ۳۰..... بهترین زمان برای جایگزینی شیر
- ۳۱..... مدت زمان شیردهی از دید طب مسی
- ۳۲..... شاید آلرژی در کمین نوزاد شماست
- ۳۲..... تاثیر تغذیه دام بر کیفیت شیر
- ۳۳..... بدون مشورت پزشک اقدامی نکنید
- ۳۴..... تغذیه با شیر مادر، سبب موفقیت فرزندان می‌شود
- ۳۵..... چند وقت یک بار باید به کودک شیر داد؟
- ۳۶..... آیا باید شیشه شیر را قبل از شیر دادن استریزه کرد؟
- ۳۷..... بهترین راه برای گرم کردن شیر درون شیشه چیست؟
- ۳۸..... کوچولویتان را از شیر گرفته اید؟
- ۳۹..... سفیده تخم مرغ را از لیست غذایی کودک‌تان حذف کنید

- کره بادام زمینی به کودک تان ندهید..... ۳۹
- سبزیجات خام برای کودک تان مضر است..... ۳۹
- آجیل های کامل به کودک تان ندهید..... ۴۰
- ماهی به کودک تان ندهید..... ۴۰
- عسل برای کودک تان خطرناک است..... ۴۰
- آبمیوه به کودک تان ندهید..... ۴۱
- شیر کن برای کودک تان خطرناک است..... ۴۱
- میوه های خانم اده مرکبات را در لیست غذایی کودک تان قرار ندهید..... ۴۱
- چگونه سردک خود را از شیر بگیریم؟..... ۴۲
- چگونه بدانم که کودک من آماده برای از شیر گرفتن است؟..... ۴۳
- شروع تدریجی از شیر گرفتن..... ۴۴
- چگونه تغذیه با شیر مادر را توقف دهیم؟..... ۴۷
- برای جلوگیری از ورم پستان مادر چکنه..... ۴۸
- مزیت فوق العاده استفاده از زردچوبه در دوران شیردهی..... ۴۸
- ۱- تقویت ایمنی..... ۴۹
- ۲- کاهش التهاب..... ۵۰
- ۳- کاهش کلسترول..... ۵۰
- ۴- پیشگیری از آرتروز..... ۵۰
- ۵- کمک به کنترل وزن..... ۵۱
- ۶- بهبود گوارش..... ۵۱

- ۷- پیشگیری از بیماری کبد ۵۱
- استفاده از زردچوبه در طول شیردهی مشکلی به وجود نمی آورد؟ ۵۲
- رژیم گیاهخواری در دوران بارداری و شیردهی مجاز است؟ ۵۲
- پروتئین ۵۲
- چربی ها ۵۳
- کالیم ۵۴
- آهن ۵۵
- روی ۵۶
- ویتامین B۱۲ ۵۷
- شیر مادر و این همه فایده ۵۸
- ویتامین های گروه ب ۵۹
- ویتامین ث ۵۹
- ویتامین دی ۵۹
- اسیدهای چرب ۶۰
- ید ۶۰
- نوزادان بی قرار است و شیر نمی خورد؟ ۶۱
- عفونت هم باعث خفگی می شود ۶۳
- نگرانی از خفگی نوزاد بی خواب تان کرده است؟ ۶۳
- چگونه جاننش را نجات دهیم؟ ۶۴
- ریفلاکس و خطر مرگ در خواب ۶۵

- موقعیت خواب نوزاد و خطر خفگی ۶۶
- سوراخ‌های بینی را چک کنید ۶۶
- انحراف بینی هم باعث خفگی می‌شود؟ ۶۸
- نوزادان نارس در خطر بیشتر ۶۹
- آیا شیر خشک برای کودکان حساسیت به وجود می‌آورد؟ ۷۰
- آیا شیر خشک حساسیت می‌آورد ۷۰
- انواع اصاب شیر خشک ۷۱
- تاریخ مصرف شیر خشک مهم است؟ ۷۲
- از کجا بهیم که فرزندان به شیر خشک حساسیت دارد؟ ۷۲
- هشدار ۷۴
- فرزندم به شیر خشک حساسیت دارد، چه باید بکنم؟ ۷۵
- حساسیت به شیر با تحمل ناپذیری لاکتوز چه فرقی دارد؟ ۷۵
- پی بردن به کافی بودن شیر مادر ۷۶
- بالا رفتن وزن کودک ۷۷
- نوزاد هوشیار و فعال ۷۷
- مدفوع و ادرار نوزاد ۷۸
- به دفعات شیر می‌خواهد ۷۸
- قورت دادن هنگام شیر خوردن ۷۸
- حس سینه ۷۹
- کی باید نگران کم شیری باشید؟ ۷۹

- نگران کم بودن شیرتان هستید؟..... ۷۹
- علل تاخیر در شروع تولید شیر..... ۸۰
- نشانه‌های تاخیر در شروع تولید شیر در نوزاد..... ۸۲
- اهمیت شیردهی در پیشگیری از حاملگی..... ۸۳
- تغذیه شیر مادر و جلوگیری از بارداری..... ۸۳
- نقش و کیدن پستان..... ۸۴
- برگشت عادت ماهانه..... ۸۴
- تعداد دفعات شیردهی و نیاز از غذای کمکی..... ۸۵
- روش‌های پیشگیری از بارداری..... ۸۵
- کاندوم..... ۸۵
- بستن لوله رحم..... ۸۵
- قرص پروژسترونی (قرص شیردهی)..... ۸۶
- هورمون‌های تزریقی..... ۸۶
- وسيله داخل رحم (آی یودی)..... ۸۶
- شیر مادر و وزن کودک..... ۸۶
- روش مناسب از شیر گرفتن نوزاد..... ۸۸
- غذاهای انگشتی..... ۸۹
- چگونه باید غذاهای انگشتی را به نوزاد معرفی کنیم؟..... ۹۰
- کدام غذاها به عنوان غذای انگشتی مناسب‌تر هستند؟..... ۹۰
- بهترین غذاها برای کودکان ۴ تا ۹ ماهه..... ۹۲

- ۴ تا ۶ ماهگی ۹۲
- ۶ تا ۹ ماهگی ۹۴
- روش های ترک دادن پستانک ۹۷
- آن را بد طعم کنید ۹۹
- مکیدن آن را سخت کنید ۱۰۰
- آن را زود از بچه بگیرید ۱۰۰
- خیل عجله نکنید ۱۰۱
- چه زمانه ی باید به کودک پستانک داد؟ ۱۰۱
- برایش مصه بکشید ۱۰۲
- به او پاداش بدهید ۱۰۳
- برایش محدودیت بگذارید ۱۰۳
- با او معامله کنید ۱۰۴
- بگذارید بزرگ شود ۱۰۴
- سرگرمش کنید ۱۰۴
- چرا نباید به نوزادان پستانک بدهیم؟ ۱۰۵
- پستانک علیه احساسات کودک ۱۰۵
- مکیدن شست دست، از پستانک بدتر است ۱۰۷
- رابطه پستانک و عفونت گوش میانی ۱۰۸
- راه خدا حافظی با پستانک ۱۰۹
- همه پستانک های فرزندان را یک جا جمع کنید ۱۰۹

- ۱۱۰ یک معامله دوست داشتنی
- ۱۱۰ داستان بسازید
- ۱۱۱ از پزشک کمک بگیرید
- ۱۱۱ یک راز شبانه
- ۱۱۲ زمان و مکان ممنوع!
- ۱۱۲ به او آرامش بدهید
- ۱۱۳ تو دیکه بزرگ نه ای!
- ۱۱۳ پستانکی که آب و روغن
- ۱۱۳ هم نوع دوستی نیستی ما
- ۱۱۴ فقط برای یادگاری
- ۱۱۴ وقتی در پستانک گل سبز می شید
- ۱۱۵ جایزه بزرگ در ازای پستانک
- ۱۱۵ تغییرات پستان در دوران بارداری
- ۱۱۵ چرا اکنون که من باردار شده ام پستان هایم تا این حد دراز کند؟
- ۱۱۶ چه تغییرات دیگری ممکن است رخ دهد؟
- ۱۱۷ چگونه می توان درد را کاهش داد؟
- ۱۱۸ راهنمای خرید پستانک و شیشه شیر
- ۱۱۹ ۵ توصیه اساسی درباره شیشه شیر
- ۱۲۰ لایه محافظ از شکستن شیشه شیر
- ۱۲۱ حتما سر شیشه و پستانک ارتودنسی بخرید

- ۱۲۲ سرشیشه‌ای به شکل سینه مادر
- ۱۲۲ سرشیشه‌های معمولی
- ۱۲۳ سرشیشه‌های ضدنفخ
- ۱۲۳ سرشیشه‌ای با قاعده پهن
- ۱۲۴ سر آنچه که باید درباره قنداق نوزادان بدانیم!
- ۱۲۵ زمان مناسب خداحافظی با شیر مادر
- ۱۲۶ مصافح چای در شیرخواران!
- ۱۲۷ شروع غذای کمکی از کی؟
- ۱۳۰ دندان شیرین تا چه سنی می‌ماند؟
- ۱۳۰ چه ضرورتی برای پوسیدگی دندان شیرین وجود دارد؟
- ۱۳۱ اهمیت دندان‌های شیرین در دوران کودکی
- ۱۳۳ درمان پوسیدگی دندان شیرین چیست؟
- ۱۳۳ دندان شیرین هم عصب کشی می‌شود؟
- ۱۳۴ اولین ملاقات با دندان پزشک
- ۱۳۵ انواع شیرخشک و ویژگیهای آنها!
- ۱۳۵ شیرخشک برای نوزادان نارس
- ۱۳۶ شیرخشک برای بچه‌های حساس
- ۱۳۶ شیرخشک بزرگانه یا کودکانه؟
- ۱۳۸ ویژگی‌ها
- ۱۳۹ روش نادرست شیردهی و خطر آن برای نوزاد!

- شیر دادن به نوزاد ۱۳۹
- از شیر گرفتن بچه وقت و صبر می‌خواهد! ۱۴۱
- مکیدن انگشت در کودکان در چه صورتی خطرناک است؟ ۱۴۷
- حواستان به بالا آوردن شیر در فرزندان باشد! ۱۴۹
- تب نوزاد همراه با شیر نخوردن خطرناک است ۱۵۰
- چه راملی موجب بروز تب در نوزادان می‌شود؟ ۱۵۱
- خطرات تب نوزادان ۱۵۲
- تب و شربت ستا بر فن ۱۵۲
- آسپیرین و کاهش تب که است؟! ۱۵۳
- داروهایی مجاز و کاهش تب نوزاد ۱۵۳
- پاشویه کجای ماجرا است؟ ۱۵۴
- کدام ویتامین‌ها برای شیر خواران ضروری است؟ ۱۵۴
- نکته ۱۵۷
- تا چه سنی مکیدن انگشت در کودکان طبیعی است؟ ۱۵۸
- برای مقابله با این مشکل چه باید کرد؟ ۱۵۹
- وقتی کودک دندان در می‌آورد! ۱۶۲
- کودکم شیر مادر نمی‌خورد! ۱۶۳
- شروع غذای جامد زودتر از موقع ۱۶۶
- مراقب جدید یا مراقبین زیاد ۱۶۷
- افزایش شیر مادر با ۵ گیاه دارویی! ۱۷۲

- ۱- بادام زمینی ۱۷۳
- ۲- ریحان ۱۷۳
- ۳- رازیانه ۱۷۳
- ۴- سیاه دانه ۱۷۴
- ۵- سیب زمینی ۱۷۴
- ناکافی بودن شیر مادر و چگونگی افزایش آن ۱۷۵
- شیره ۱۷۵
- حجم شیر مادر با تکرر شیردهی افزایش می یابد ۱۷۷
- گیاهان مفید برای افزایش شیر مادر ۱۷۸
- چرا کودک گاهی از شیر خوردن امتناع می کند؟ ۱۸۱
- اصول انتخاب شیر خشک برای نوزاد ۱۸۲
- مدفوع نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند، متفاوت است ۱۸۲
- نوزادان شیر خشک و شیر مادر را با یکدیگر هضم نمی کنند ۱۸۳
- ممکن است نوزاد به شیر خشک حساسیت داشته باشد ۱۸۴
- میزان تغذیه نوزادان متفاوت است ۱۸۵
- بیشتر شیر خشک ها اساساً تفاوتی ندارند و یکسان هستند ۱۸۶
- باورهای غلط در رابطه با از شیر گرفتن کودک ۱۸۷
- بهترین روش برای از شیر گرفتن کودک ۱۹۰
- ۱- از شیر گرفتن بچه وقت و صبر می خواهد ۱۹۱

- ۲- پیش از آن که کودک را از شیر بگیرید، او را به غذا خوردن و نوشیدن مایعات با لیوان عادت دهید ۱۹۱
- ۳- به تدریج فاصله زمانی شیر دادن‌ها را بیشتر کنید ۱۹۲
- ۴- اگر شاغل هستید و کودکتان عادت کرده است که در زمان و مکان خاصی شیر بخورد، باید حواستان به زمان باشد ۱۹۲
- ۵- در برنامه‌های روزانه‌ی او تغییرهایی به وجود ورید ۱۹۳
- ۶- از همسران کمک بگیرید ۱۹۳
- ۷- اگر امکان دارد، را پدر و مادر بزرگش یا یکی از اعضای خانواده که با او صمیمیت بیشتری دارد، به ماموت بفرستید ۱۹۳
- ۸- در طول روز وقت بیشتری به کودک اختصاص دهید ۱۹۴
- ۹- در روش‌های سنتی، مادران مدام مانند قلقل را به نوک سینه خود می‌زدند تا کودک از خوردن شیر امتناع کند ۱۹۴
- ۱۰- سعی نکنید خود را بیمار و سینه‌تان را رخمی نشان دهید ۱۹۵
- ۲ سالگی و فوت و فن از شیر گرفتن بچه ۱۹۵
- بی‌فایده بودن شیر مادر پس از ۲ سالگی ۱۹۸