

تغذیه و سلامت نوزادان

از بدو تولد تا یک سالگی

نویسندگان:

مریم گرجی: کارشناس تغذیه

ندا نصیری: کارشناس کودک

زیر نظر دکتر مصطفی محقق:

متخصص کودکان و نوزادان و ملکولار بیولوژیست

سرشناسه	: گرجی، مریم، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه و سلامت نوزادان از بدو تولد تا یکسالگی/نویسندگان مریم گرجی، ندا نصیری؛ زیر نظر مصطفی محقق.
مشخصات نشر	: تهران: محسن، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۷ ص: مصور، نمودار.
شابک	: 9789646843615
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: نوزاد - تغذیه
موضوع	: نوزاد - بهداشت
موضوع	: غذای کودک
شناسه افزوده	: نصیری، ندا، ۱۳۵۹
شناسه افزوده	: محقق، مصطفی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ت ۷۴ / ۲۱۶ RJ
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۵۷۵۴۲

تغذیه و سلامت کودکان از بدو تولد تا یک سالگی

نویسندگان: مریم گرجی - ندا نصیری - دکتر مصطفی محقق

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۴۳-۶۱-۵

انتشارات محسن

فهرست

۵	 پیشگفتار
۷	 تغذیه صفر تا شش ماهگی
۷	 شیر مادر
۷	 طبیعت شیر انسان
۸	 مزایای شیر مادر
۱۱	 آغوز یا کلوستروم
۱۲	 نشانه‌های کفایت شیر مادر در کودک
۲۰	 دلایل دریافت ناکافی شیر توسط کودک
۲۱	 زردی یا یرقان
۲۲	 مقدار دریافتی شیر توسط کودک در یک روز
۲۳	 تغذیه شش تا دوازده ماهگی
۲۳	 آغاز غذاهای کمکی در کنار شیر مادر
۲۴	 خطرات زود شروع کردن غذای کمکی
۲۴	 خطرات دیر شروع کردن غذای کمکی
۲۴	 چگونه غذای جامد را برای کودک شروع کنیم؟
۲۵	 اصول کلی تغذیه تکمیلی
۲۸	 اهمیت آهن در رشد کودک
۲۹	 نکات مهم در مورد غذا دادن به کودک
۳۴	 آلرژی‌های غذایی در کودکان
۳۷	 نحوه شروع غذای کمکی
۳۷	 ماه هفتم
۴۴	 ماه هشتم
۵۱	 ماه نهم
۵۳	 ماه دهم

۵۶	 ماه یازدهم و دوازدهم
۵۸	 نکاتی چند در زمینه کاهش اشتها در کودکان
۶۱	 پیامهای اصلی در ارتقاء رشد کودک
۶۲	 نشانه‌های تأخیر رشد در کودکان
۶۴	 دستورات غذایی
۶۴	 پوره سیب و گلابی
۶۵	 فرنی با طعم میوه
۶۵	 پوره سه میوه
۶۶	 پوره ماست و کدو حلوائی
۶۶	 پوره عدس و سبزیجات
۶۷	 سالاد میوه
۶۷	 مخلوط میوه و غلات
۶۸	 ماکارونی کدو حلوائی
۶۸	 خوراک مرغ
۶۹	 خوراک ماکارونی و مرغ و سبزیجات

پیشگفتار

امروزه مبحث تغذیه از اهمیت شایان توجهی برخوردار است و این مسئله، به گروه سنی خاصی بر نمی‌گردد. همه انسانها - چه سالم، چه بیمار - باید از اصول تغذیه‌ای درست در زندگی خود استفاده کنند تا اگر سالم هستند، از بروز انواع بیماری‌ها دور بمانند و اگر از بیماری خاصی رنج می‌برند، مانع تشدید آن بیماری شوند اما تغذیه در برخی از گروه‌های سنی بخصوص شیرخواران از اهمیت بیشتری برخوردار است زیرا ساختمان بدن فرد را بر مبنای سلامت فردی، پی‌ریزی می‌نماید. سال اول زندگی دوره‌ای از رشد سریع در شیرخوار است که منجر به افزایش سه برابر وزن و پنجاه درصد قد کودک خواهد شد و همچنین در این دوره سیستم عصبی و مغز شیرخوار در حال تکامل می‌باشد. بنابراین نیاز به یک تغذیه مناسب و کافی، در بدست آوردن کالری مورد نیاز برای این رشد سریع را برای شیر خوار ضروری می‌سازد.

پدران و مادران دلسوز می‌توانند با یک برنامه‌ریزی اصولی و دقیق، سلامتی، این هدیه ارزشمند و حیاتی را برای تمام عمر به فرزند خود ارزانی دارند. استخوان‌هایی محکم، سلول‌های مغزی فعال، کلیه‌های سالم، قلبی با کارکرد منظم و هوشی بالا هدیه‌ای با ارزش برای لحظه لحظه‌های زندگی کودک شما خواهد بود.

در این کتاب، شما می‌توانید با اصول دقیق و ساده تغذیه در یک سال نخست زندگی کودکان آشنا شده و با کمی دقت و توجه، برنامه‌های غذایی موجود در شش ماه دوم را برنامه‌ریزی نمایید. در قسمت آخر کتاب، منحنی‌های استاندارد رشد بر اساس منحنی‌های رشد کودکان ایران آورده شده است که شما می‌توانید هر ماه با

مشخص کردن وزن و قد و دور سر شیرخوار خود بر روی این منحنی‌ها، از بدست آوردن کالری کافی توسط شیرخوار خود مطمئن شوید.

در پایان، برای شما والدین گرمای کودکانی سالم و شاداب آرزو می‌کنیم، به امید آنکه روزی فرا رسد که هیچ کودکی از فقر غذایی و یا بی‌توجهی به امر تغذیه، سلامتی خود را از دست ندهد.

مریم مگرچی: کارشناس تغذیه

ندا نصیری: کارشناس کودک

زیر نظر دکتر مصطفی محقق

متخصص کودکان و نوزادان و ملکولاریابولوژیست

www.ketab.ir