



موضوع:

مادر آگاہ

خانوادہ سالم

مؤلف: معصومہ نصر آبادی

انتشارات عابد

بہار ۸۵

نصر آبادی معصومه

مادر آگاه خانواده سالم / مؤلف معصومه نصر آبادی - تهران: عابد، ۱۳۸۵.  
۶۴ ص.

ISBN 964 - 363 - 720 - X، ۱۱۰۰۰ ریال.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. پزشکی خانواده. ۲. خانواده - بهداشت. الف. عنوان. ب. عنوان. خانواده سالم.  
۶۱۰ RA ۴۱۸/۵/خ ۶ ن ۶  
کتابخانه ملی ایران  
۸۵-۸۱۶ م.



انتشارات عابد

### مادر آگاه، خانواده سالم

مؤلف: معصومه نصر آبادی

ناشر: عابد

حروفچینی: موسسه علمی و پژوهشی حکمت

طراحی: صدیقه صالحی

لیتوگرافی، چاپ، صحافی: معاصر

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت و تاریخ چاپ: اول - بهار ۸۵

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۳۶۳-۷۲۰-X

آدرس مرکز پخش: تهران-خ ستارخان-خ دکتر شهید حبیب الهی-نیش

کوچه جعفریان صادق-پلاک ۳۲-نشر عابد- تلفن: ۶۶۵۱۳۳۲۱

## فهرست مطالب

| عنوان                              | شماره صفحه |
|------------------------------------|------------|
| مقدمه                              | ۵          |
| اورژانس‌های خانگی                  | ۷          |
| جسم خارجی                          | ۷          |
| خونریزی                            | ۸          |
| سوختگی                             | ۱۰         |
| گزیدگی‌ها                          | ۱۳         |
| تأثیر تغذیه مناسب در سلامت خانواده | ۱۶         |
| کم خونی فقر آهن                    | ۱۶         |
| پوکی استخوان                       | ۱۹         |
| تغذیه کمکی                         | ۲۱         |
| عفونت حاد تنفسی در کودکان          | ۲۵         |
| تب و تشنج                          | ۲۹         |
| اسهال                              | ۳۲         |
| فشار خون                           | ۳۵         |
| دیابت                              | ۳۸         |
| آسم                                | ۴۷         |
| اختلالات شایع دوران بارداری        | ۵۰         |
| دستورات ورزش ویژه در دوران بارداری | ۵۶         |

|    |                         |
|----|-------------------------|
| ۶۰ | زایمان آسان برای مادران |
| ۶۳ | دارو و دارو درمانی      |
| ۷۶ | عوارض واکسیناسیون       |
| ۷۹ | منابع                   |

www.ketab.ir

### مقدمه

آیا می‌دانید هنگام گیر کردن لقمه غذا یا سکه در گلو، فرد چه کاری باید انجام دهد؟

آیا می‌دانید تأثیر تغذیه مناسب بر سلامت خانواده چیست؟

آیا می‌دانید با چه نرمش‌هایی می‌توانید زایمان آسان داشته

آیا نکات ریز مراقبت از بیماران دیابتی را می‌دانید؟

آیا عوارض شایع داروهای مصرفی خانه را می‌دانید؟

آیا عوارض واکسیناسیون کودک خود را می‌دانید؟

خواننده گرامی :

گاهی ندانستن نکات بسیار ریز اما مهم، سلامت خانواده را به خطر می‌اندازد. در این کتاب سعی شده است نکاتی کوتاه اما بسیار مهم به زبان ساده بیان شود تا با بالا بردن آگاهی خواننده به خصوص مادران گرامی گامی هرچند کوتاه در جهت پیشبرد سلامت خانواده برداریم. آگاهی مادر به عنوان رکن اصلی خانواده قطعاً باعث ایجاد خانواده سالم خواهد شد.

معصومه نصرآبادی

بهار ۱۳۸۵