

به نام خالق هستی

شیردهی

و

غذای اولیه کودک

تألیف: هنگامه صدراپی

(کارشناس مامایی)



سرشناسه : صدرایی، هنگامه. ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام پندآور : شیردهی و غذای اولیه کودک /تالیف هنگامه صدرایی.
 مشخصات نشر : مشهد : نسیم فرهنگ، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۲۴۶ ص.؛ مصور، جنون .
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۸-۱-۱
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : کتابخانه
 موضوع : شیردهی مادران
 موضوع : تغذیه مادر
 موضوع : کودک - تغذیه
 رده بندی کنگر : ۱۳۹۱ - ص/ RJ۱۱۷
 رده بندی دیویی : ۶۵۹/۳۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۱۵۵۷۴

انتشارات نسیم فرهنگ

مشهد - بولوار امامیه - امامیه ۷۱ - فاز یک خانه سازی . بلوک ۹ - - واحد ۵

تلفن : ۰۵۱۱۶۲۱۱۲۸۳ - ۰۹۱۵۹۷۶۱۸۸۳

عنوان : شیردهی و غذای اولیه کودک

مؤلف : هنگامه صدرایی

صفحه آرای : هومن صدرایی

شمارگان : ۳۰۰۰ جلد رقعی

چاپ اول : ۱۳۹۱

چاپ : هنر

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۸-۱-۱

قیمت : ۵۵۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۵	 فصل اول : شیردهی
۱۶	 چه موقع باید برای اولین بار به نوزاد شیر دهیم؟
۱۸	 آیا شیردهی به نوزاد نیاز به آموزش دارد؟
۱۹	 شیر همه مادران در اوایل شیردهی رقیق است
۱۹	 شیر همه مادران در اوایل شیردهی کم است
۲۰	 چگونه شیر مادر را افزایش دهیم؟
۲۰	 رعایت این توصیه ها در روزهای اول پس از زایمان، موجب افزایش شیر مادر می شود ..
۲۲	 موادغذایی که شیر مادر را افزایش می دهد
۲۶	 مادران چگونه متوجه شوند شیرشان کافی است؟
۲۷	 مادران چگونه متوجه شوند شیرشان کم است؟
۳۲	 چگونه شیردهی موفق داشته باشیم
۳۴	 دادن آب قند به شیرخوار
۳۵	 تب شیر و شیردهی
۳۵	 احساس خارش پستان در هنگام شیردهی
۳۶	 آیا تغذیه نوزاد باید از هر دو پستان انجام شود؟
۳۷	 نوزاد چند دفعه در روز شیر می خورد؟
۴۲	 نحوه مکیدن پستان توسط نوزاد چگونه است؟
۴۲	 مادر چگونه متوجه شود که نوزاد گرسنه است؟
۴۲	 چرا گاهی شیر خوار از گرفتن یکی از پستانها امتناع می کند و تمایل دارد فقط از یک پستان
۴۲	 شیر بخورد؟
۴۵	 حساسیت نوزاد به شیر مادر
۴۶	 مواقعی که شیر مادر بیش از حد زیاد است

- ۴۷..... کم بودن شیر مادر با وجود پر بودن پستانها
- ۴۷..... مشکلاتی که شیشه برای شیر خوار بوجود می آورد
- ۴۸..... چگونه شیر دوشیده شده مادر را به کودک بدهیم؟
- ۴۹..... شیر خانمهای شیرده با یکدیگر متفاوت است
- ۵۰..... چرا شیر مادر از شیر خشک بهتر است؟
- ۵۳..... شیر دادن به نوزاد چه فایدهای برای مادر دارد؟
- ۵۴..... مادر در هنگام شیردهی باید دراز کشیده باشد یا نشسته؟
- ۶۱..... روش شیردهی دو قلوها
- ۶۳..... روش شیردهی سه قلوها
- ۶۸..... شیر دهی پس از سزارین
- ۷۱..... چرا گاهی نوزاد پستان مادر را نمیگیرد؟
- ۷۶..... مشکلات مربوط به نوک پستان در هنگام شیردهی
- ۸۴..... مشکلات مربوط به پستان در هنگام شیردهی
- ۹۶..... دوشیدن شیر مادر
- ۱۰۶..... مادران شاغل و شیردهی
- ۱۱۱..... تغذیه با شیر مادر و اثر آن در پیشگیری از بارداری
- ۱۱۱..... آیا اگر مادری به فرزند خود شیر دهد، عادت ماهیانه نمی شود؟
- ۱۱۱..... آیا در زمان شیر دهی به نوزاد، احتمال بارداری کم می شود؟
- ۱۱۳..... دو آیه زیبا از قرآن در رابطه با شیردهی
- ۱۱۳..... از شیر گرفتن نوزاد
- ۱۱۳..... شیر مادر برای کودک ۲ ساله چه مزایایی دارد؟
- ۱۲۰..... مادران معتاد و شیردهی
- ۱۲۰..... شروع شیردهی از پستان مدتها پس از قطع شیردهی
- ۱۲۲..... شیردهی در مادری که زایمان نکرده است
- ۱۲۵..... شیردهی در هنگام بیماری مادر
- ۱۲۸..... بیماریهای نوزادان و شیر دهی

- آیا نوزاد نارس می تواند از شیر مادر تغذیه کند؟ ۱۳۱
- آیا به نوزاد نارس باید فقط شیر مادر داد؟ ۱۳۱
- آیا نوزاد نارس می تواند پستان مادر را بمکد؟ ۱۳۱
- شیردهی به نوزادی که برفک دهان دارد ۱۳۳
- شیردهی به نوزادی که بیماری قلبی دارد ۱۳۳
- شیردهی به نوزادی که لب شکری یا شکاف کام دارد ۱۳۴
- شیردهی به نوزادی که در NICU (بخش مراقبت های ویژه) بستری است ۱۳۶
- مصرف قرص های پیشگیری از بارداری در زمان شیردهی ۱۳۶
- مواد سمی در شیر مادر ۱۳۷
- شیردهی در این موارد ممنوع است ۱۳۷
- مادر چه داروهایی را نباید در زمان شیردهی مصرف کند؟ ۱۳۸
- مصرف سیگار و شیردهی ۱۴۰
- مصرف قهوه و شیردهی ۱۴۰
- آیا می توان به جای شیرمادر از شیر گاو استفاده کرد؟ ۱۴۱
- اگر مادری تمایل نداشت شیر خود را به نوزاد دهد، چگونه ترشح شیرش را قطع کند؟ .. ۱۴۳
- اثر شیردهی بر ظاهر پستان ۱۴۴
- فصل دوم : تغذیه مادران شیرده** ۱۴۵
- آیا مادران شیرده باید بیشتر از مواقع عادی زندگی غذا بخورند؟ ۱۴۸
- آیا مادران شیرده باید بیشتر از زمان بارداری غذا بخورند؟ ۱۴۸
- اگر مادر در دوران شیردهی مواد غذایی کافی مصرف نکند چه اتفاقی می افتد؟ ۱۴۸
- آیا مادران شیرده باید داروی خاصی مصرف کنند؟ ۱۴۹
- آیا می توان در دوران شیردهی برای کاهش وزن رژیم گرفت؟ ۱۴۹
- آیا مادر باید در دوران شیردهی رژیم غذایی خاصی داشته باشد؟ ۱۴۹
- چهار گروه مواد غذایی که باید روزانه توسط مادران شیرده مصرف شود ۱۵۰
- توصیه های غذایی برای مادران شیرده که درآمد کمی دارند ۱۶۱
- مادران شیرده که اضافه وزن دارند چگونه وزن خود را کم کنند؟ ۱۶۲

توصیه های غذایی برای مادران شیرده لاغ	۱۶۴
قرص آهن	۱۶۵
عوارض قرص آهن	۱۶۶
توصیه هایی برای جلوگیری از کمبود آهن	۱۶۶
تشخیص کم خونی فقر آهن	۱۶۸
آیا مادران شیرده نیاز دارند داروی دیگری به جز آهن مصرف کنند؟	۱۷۶
چه هورمونهایی موجب ساخته شدن شیر در بدن زنان شیرده می شود؟	۱۷۶
فصل سوم : تغذیه نوزاد با شیر خشک	۱۷۸
تهیه شیر خشک	۱۷۹
از چه شیر خشکی استفاده کنیم؟	۱۸۰
انواع شیر خشک	۱۸۱
دادن شیر خشک با بطری یا قنجان؟	۱۸۱
راهنمایی برای تغذیه نوزاد با شیر خشک	۱۸۲
هر چند وقت یک بار باید به کودک شیر خشک داد؟	۱۸۵
پیوند عاطفی مادر با کودکی که شیر خشک مصرف می کند	۱۸۶
آیا باید شیشه شیر را قبل از شیر دادن استریل کرد؟	۱۸۷
بهترین راه برای گرم کردن شیر درون شیشه چیست؟	۱۸۸
از کجا مطمئن شوم که کودکم به راحتی به شیشه شیر عادت خواهد کرد؟	۱۸۹
طرز تهیه شیر خشک	۱۹۱
چگونه به کودک شیر خشک دهیم؟	۱۹۲
فصل چهارم : آشنایی شیر خوار با غذاهای خانواده و شروع تغذیه تکمیلی	
شیر خوار	۱۹۵
آشنایی شیر خوار با غذاهای خانواده	۱۹۵
تاثیر تغذیه دوران کودکی بر سلامت دوران بزرگسالی	۱۹۶
شروع غذای کمکی کودک	۱۹۸
غذای کمکی چیست؟	۱۹۸

از چه زمان می توان غذای کمکی به کودک داد؟	۱۹۸
عوارض دیر شروع کردن غذای کمکی	۱۹۹
یک غذای کمکی مناسب چه مشخصاتی دارد؟	۱۹۹
مادران عزیز در تهیه غذای کمکی توصیه های زیر را رعایت کنید	۲۰۲
چگونه متوجه شویم کودک به مقدار کافی غذا خورده است؟	۲۰۴
بیرون ریختن یا نف کردن غذا در کودکان	۲۰۵
نمک را از چه ماهگی میتوان به کودک داد؟	۲۰۶
شکر را از چه زمان می توان به کودک داد؟	۲۰۶
حبوبات را از چند ماهگی به کودک بدهیم؟	۲۰۶
میوه ها را از چه زمان می توان به کودک داد؟	۲۰۷
تخم مرغ را از چه زمان می توان به کودک داد؟	۲۰۸
عسل را از چند ماهگی به کودک بدهیم؟	۲۰۸
برنامه غذایی ماه اول شروع غذای کمکی	۲۰۹
برنامه غذایی ماه دوم شروع غذای کمکی	۲۱۳
برنامه غذایی ماه سوم شروع غذای کمکی	۲۱۴
برنامه غذایی ماه چهارم شروع غذای کمکی	۲۱۴
برنامه غذایی ماه پنجم و ششم شروع غذای کمکی	۲۱۵
کودک سالم در یک سالگی چقدر رشد کرده است؟	۲۱۵
تغذیه در سال دوم زندگی کودک	۲۱۶
آیا کودک در سال دوم زندگی به شیر مادر احتیاج دارد؟	۲۱۷
نکات بسیار مهم در رابطه با غذا دادن به کودک در سال دوم زندگی	۲۱۸
چه تنقلاتی می توانیم به کودک بدهیم؟	۲۲۲
دادن مکمل ویتامین AD به نوزاد	۲۲۵
دادن مکمل آهن به شیرخوار	۲۲۶
آیا نوزاد به مصرف قطره آهن نیاز دارد؟	۲۲۶
کمبود آهن چه عوارضی برای کودک دارد؟	۲۲۷

۲۲۸	چرا کودک مبتلا به کمبود آهن می شود؟
۲۲۹	چگونه از مبتلا شدن کودک به کمبود آهن جلوگیری کنیم؟
۲۳۱	کودک از چند ماهگی می تواند غذا بخورد؟
۲۳۱	کودکان در ابتدای تولد چگونه غذا می خورند؟
۲۳۲	کودکان در سن ۱۲ تا ۱۶ هفتگی چگونه غذا می خورند؟
۲۳۲	کودکان در سن ۱۶ تا ۲۸ هفتگی چگونه غذا می خورند؟
۲۳۲	کودکان در سن ۲۴ تا ۳۸ هفتگی چگونه غذا می خورند؟
۲۳۳	کودکان در سن ۳۸ تا ۴۲ هفتگی چگونه غذا می خورند؟
۲۳۳	کودک در سن ۱۱-۱۰ ماهگی چگونه غذا می خورد؟
۲۳۴	کودک در سن ۱۲ ماهگی چگونه غذا می خورد؟
۲۳۵	فصل پنجم: روش درست کردن چند غذای کمکی برای کودک
۲۳۵	طرز تهیه فرنی کودک
۲۳۶	طرز تهیه حریره بادام
۲۳۷	طرز تهیه آب بادام
۲۳۸	طرز تهیه سوپ کودک
۲۴۰	طرز تهیه پوره سیب زمینی کودک
۲۴۰	طرز تهیه پوره هویج کودک
۲۴۰	طرز تهیه فرنی سیب کودک
۲۴۲	منابع و مآخذ

مقدمه:

به لطف خداوند توانستم چهارمین کتاب از مجموعه کتابهای مامایی برای همه را به چاپ برسانم. همانطور که در اولین جلد این مجموعه عنوان شد، هدفم از نوشتن مجموعه کتابهای مامایی برای همه کمک به هموطنان عزیزم به خصوص مادران گرامی است تا اطلاعات مورد نیاز در رابطه با مامایی را به زبان ساده به دست بیاورند و در رابطه با دوران بارداری، زایمان، مراقبت از نوزاد، شیردهی، دچار سردرگمی و اضطراب نشوند.

چهارمین کتاب را در رابطه با شیردهی و غذای اولیه کودک نوشته ام و سعی کرده ام در آن به سوالات متعدد مادران ایرانی در رابطه با شیردهی پاسخ دهم.

همانطور که می دانید دوران شیردهی در زندگی مادر و نوزاد بسیار اهمیت دارد. مادرانی که شیردهی موفق داشته اند از لحاظ روحی و جسمی سالمتر هستند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. همچنین کودکان آنها نیز از مزایای فراوان شیر مادر بهره برده و سالم تر از کودکان دیگر هستند.

البته در حین شیردهی به نوزاد مشکلات و سوالات زیادی برای مادران پیش می آید که نداشتن اطلاعات کافی و نبود مرجع مورد اطمینان و در دسترس که پاسخگوی سوالات مادران باشد، موجب استرس و فشار روحی مادران شده و گاه منجر به قطع شیردهی می شود.

به همین علت در این کتاب سعی کردم به سوالات مادران در رابطه با تمام مسائلی که ممکن است در حین شیردهی و پس از آن (شروع غذای اولیه کودک) پیش میاید پاسخ دهم.

در پاسخ دهی به سوالات مطرح شده در کتاب نیز از کتابهای معتبر پزشکی و همچنین نتیجه آخرین دستاوردهای پزشکی روز دنیا استفاده کرده ام. به همین علت مطالب مطرح شده در این کتاب کاملاً علمی می باشد. این کتاب جزو معدود کتابهای منتشر شده در ایران است که با توجه به نیازهای مادران ایرانی نوشته شده و از لحاظ علم پزشکی کاملاً معتبر است و مطالعه آن به عموم مردم به خصوص مادران باردار و شیرده توصیه می شود. در خاتمه تشکر فراوانی می کنم از آقای مهندس صدرایی مسئول انتشاراتی نسیم فرهنگ که برای چاپ این کتاب زحمت زیادی کشیده اند و بر تمام مراحل چاپ کتاب، نظارت مستقیم داشتند.

من امیدوارم تمام مادران با مطالعه این کتاب، پاسخ سوالات خود را در رابطه با شیردهی و مسائل و مشکلات مربوط به آن بدست بیاورند و دوران شیردهی خوبی را پشت سر بگذارند و فرزندان سالم و صالحی را به اجتماع تحویل دهند.

هنگامه صدرایی