

فروتن، محسن، ۱۳۴۶ - گردآورنده و مترجم

از تولد تا پنج سالگی / گردآوری و ترجمه محسن فروتن؛ تحت نظر علیرضا مرندی،
صفحه آرایی، طراحی جلد، ویراستاری توسط کانون تبلیغاتی محسنین و مؤسسه
تحقیقاتی و آموزشی نورتوان - تهران: علوم و دارویی، ۱۳۸۴.
۱۹۷ ص.: مصور، نمودار.

ISBN: 964-92383-6-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. کودکان-- رشد. ۲. کودکان-- روانشناسی. الف. عنوان.

۳۰۵/۲۳۱

۴ الف ۴ / ۱۳۱ RJ

۱۱۵۹۰-۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



توان
مؤسسه تحقیقاتی و آموزشی نور

از تولد تا پنج سالگی

صفحه آرایی، طراحی جلد، ویراستاری و کلیه ی امور هنری توسط:

کانون تبلیغاتی محسنین و

مؤسسه تحقیقاتی و آموزشی نور توان

تصاویر داخلی متن: میترا کیان

چاپ اول: ۱۳۸۴

چاپ: رامین

نشر و پخش: انتشارات علوم دارویی

تلفن: ۷۷۳۴۳۰۶۴ - ۸۸۸۴۶۵۸۳

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

از تولد تا پنج سالگی

گرد آوری و ترجمه : دکتر سید محسن فروتن

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تحت نظر استاد گرامی

دکتر سید علیرضا مرندی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	بخش اول: هفته های آغازین
۳	هفته های اول را چگونه سر کنید؟
۴	افسردگی بعد از زایمان
۴	شیردهی به نوزاد
۵	عمل شیردهی چگونه است؟
۵	منبع شیر شما
۵	قسمتهای مختلف شیر مادر
۶	چگونگی پایین آمدن شیر از پستانها
۶	چگونه نوزاد شما شیر می خورد
۷	حالت قرار گرفتن نوزاد و مادر هنگام شیردهی چگونه باید باشد
۷	حالت قرار گرفتن مادر
۸	حالت قرار گرفتن نوزاد
۹	شیردهی را هر چند بار و برای چه مدت و چگونه باید انجام داد؟
۱۱	چه مقدار شیر برای نوزاد کافی است؟
۱۲	سوالات و مشکلات مادران در هنگام شیردهی به نوزاد
۱۶	دوشیدن شیر
۱۷	شیر مادر یا شیر شیشه
۱۸	شیر دادن از طریق شیشه شیر
۱۸	شیر مصنوعی (شیر خشک شیر خواران)

۱۸	شستن و استریل کردن شیشه شیر
۲۰	نکاتی که هنگام شیر دادن از طریق شیشه باید رعایت گردد
۲۱	هوای داخل معده و ناراحتی هایی که به دنبال دارد
۲۲	خواب
۲۳	چه نکاتی را در خواباندن نوزاد باید رعایت کرد تا از خطر مرگ های ناگهانی آنان کاست
۲۶	زردی در نوزادان تا دو هفتگی
۲۶	ویتامین K
۲۷	گریه کردن نوزادان
۲۸	هیچوقت شیر خوار را به شدت تکان ندهید
۲۹	کولیک یا دل دردهای قلنجی
۳۰	وقتی بی قراری شیرخوار بسیار آزار دهنده و خسته کننده می شود چه باید کرد
۳۱	پوشک
۳۱	دقت در محتویات پوشک
۳۲	عوض کردن پوشک
۳۳	شستن و حمام کردن نوزاد
۳۵	بیرون بردن نوزاد
۳۶	مراقبت از دوقلوها یا بیشتر از دو نوزاد
بخش دوم: کودک شما چگونه رشد می کند؟	
۳۹	رشد کودکان چگونه است
۴۰	راهنمای رشد و نمو کودک
۴۰	حرکت کردن
۴۱	گرفتن و نگهداشتن اشیاء و انجام کارها
۴۲	شنیدن و صحبت کردن
۴۳	دیدن
۴۴	پاها و اولین کفش ها
۴۵	چگونه طول کفشهای کودکتان را کنترل کنید؟

۴۶	دندان ها
۴۶	دندان در آوردن
۴۷	مراقبت از دندانهای کودکان
۴۸	کاهش مصرف مواد قندی
۴۹	فلوراید
۵۰	مسواک زدن دندانهای کودکان
۵۱	چگونگی مراقبت دقیق از رشد و نمو کودک
۵۱	ثبت کردن رشد و نمو کودک توسط والدین
۵۲	مروری بر نمو کودک
۵۲	برنامه رشد و نمو کودک
۵۳	قد و وزن
۵۴	فهمیدن منحنی وزن و قد کودک
۵۷	دید چشم
۵۸	شنیدن و صحبت کردن
۵۹	کودکان دو زبانه
۵۹	کودکان با نیازهای خاص
بخش سوم: یاد گرفتن و بازی کردن	
۶۳	بازی کردن با شما
۶۴	ایده هایی برای بازی کردن با شیرخواران و کودکان
۶۷	وقت گذاشتن به زمان بندی کارها
۶۸	کودکتان را متناسب نگهدارید
۶۹	چگونه مطمئن شوید کودک شما آنچه را که میخواهید بیاموزد یاد می گیرد
۷۲	دوست پیدا کردن
۷۳	چه نکاتی در انتخاب یک مهدکودک مناسب را باید در نظر بگیرید
۷۶	پیدا کردن مهد مناسب

بخش چهارم: سرگرمی ها و رفتار کودکان

۸۰	لگن ها و توالت ها
۸۱	یادگیری استفاده از لگن
۸۱	چه موقع باید شروع کرد؟
۸۳	مشکلاتی که در ارتباط با آموزش توالت وجود دارد
۸۳	کودکانی که خیس می کنند
۸۴	یبوست و کثیف کردن لباس
۸۶	خوابیدن
۸۷	زمان خواب منظم
۸۸	کودکانی که دوست ندارند هنگام خواب تنها گذاشته شوند
۸۹	بیدار شدن در شب
۹۰	یک کودک جدید در خانواده
۹۳	مواجهه با رفتارهای مشکل
۹۳	فهم رفتارهای بد و ناهنجار
۹۴	آیا دلیلی برای رفتار بد کودک شما وجود دارد
۹۵	تغییر دادن رفتار کودک
۹۸	بد خلقی ها و کج خلقی ها
۱۰۰	کتک زدن گاز گرفتن لگد زدن و دعوا کردن
۱۰۱	کودکان خیلی فعال و پرنرزی (بیش از حد فعال)
۱۰۲	وقتی که هر روز با ناراحتی، خستگی و بدی پیش می رود چه باید کرد
بخش پنجم: تغذیه و خانواده	
۱۰۷	شروع غذای جامد
۱۰۷	چه موقع باید شروع کرد
۱۰۸	راهنمایی ها
۱۱۰	چگونه می توان پی برد که کودک برای شروع غذای جامد آماده است
۱۱۰	از پایان ۴ ماهگی و ترجیحا ۶ ماهگی غذای جامد را آغاز کنید
۱۱۱	۶ تا ۸ هفته بعد

۱۱۲	از ۷ تا ۹ ماهگی
۱۱۳	از ۸ تا ۹ ماهگی
۱۱۵	از شیر گرفتن
۱۱۶	ویتامین ها
۱۱۶	کم خونی
۱۱۷	غذای خانواده
۱۱۷	تنوع
۱۱۸	میوه و سبزیجات
۱۱۹	آهن
۱۱۹	غذاهای نشاسته ای
۱۲۰	گوشت ماهی تخم مرغ لوبیا عدس و آجیل
۱۲۰	غذاهای لبنی (شیر پنیر ماست)
۱۲۱	نوشیدنی ها
۱۲۱	تنقلات شیرین
۱۲۳	غذاهای چرب
۱۲۴	عدم استفاده از نمک زیاد
۱۲۴	افزودنیهای غذایی
۱۲۵	واکنشهای آلرژیک غذایی
۱۲۶	مشکلات خوردن (امتناع از خوردن یا خیلی کم خوردن)
بخش ششم: بیماری ها و حوادث	
۱۳۱	دانستن آنکه چه موقع کودک شما بیمار است
۱۳۳	استفاده از داروها
۱۳۵	مراقبت کردن از یک کودک بیمار
۱۳۶	کودکان در بیمارستان
۱۳۸	بیماریهای معمول و شایع در کودکان
۱۳۸	سیگار کشیدن و بیماریهای کودکی

۱۳۹	سرما خوردگی
۱۴۰	سرفه
۱۴۲	اسهال
۱۴۳	عفونت گوش
۱۴۳	تشنج
۱۴۴	شپش سر
۱۴۶	بثورات جلدی ناشی از پوشک
۱۴۶	گلو درد
۱۴۶	دندان در آوردن
۱۴۷	تب
۱۴۷	پایین آوردن دمای بدن
۱۴۸	اندازه گیری دمای بدن کودک
۱۴۹	استفراغ
۱۴۹	کرم (کرمک)
۱۵۰	بیماریهای عفونی
۱۵۰	هیپاتیت "ب"
۱۵۱	مننژیت
۱۵۳	بیماریهای شایع در کودکان
۱۵۳	آبله مرغان
۱۵۴	سرخک
۱۵۵	اوریون
۱۵۶	سرخجه (سرخک آلمانی)
۱۵۷	سیاه سرفه
۱۵۸	بثورات و لکه های جلدی
۱۵۹	ایمن سازی: ایمن ترین راه برای حفاظت کودکان
۱۶۰	ایمن سازی علیه بیماری ها
۱۶۰	Hib یا هموفیلوس آنفولانزای نوع ب

۱۶۱	سیاه سرفه
۱۶۱	دیفتری
۱۶۱	کزاز
۱۶۲	قلج اطفال
۱۶۲	سرخک
۱۶۳	اوريون
۱۶۳	سرخجه
۱۶۴	سل
۱۶۴	سفر به خارج
۱۶۴	واکنشها و اثرات جانبی واکسیناسیون
۱۶۵	واکسن سه گانه: دیفتری کزاز سیاه سرفه با DTPa
۱۶۶	واکسیناسیون Hib
۱۶۶	واکسیناسیون MMR
۱۶۷	برنامه زمان بندی ایمن سازی
۱۶۷	گزارش واکسیناسیون کودک شما
۱۶۹	نگرانی در مورد عوارض واکسیناسیون
۱۶۹	واکسیناسیون یا داروهای هومئوپاتی
۱۷۰	ایمنی
۱۷۱	حفاظت کردن و آموزش دادن
۱۷۱	فهرست چک کردن ایمنی
۱۷۲	خطر در گلو پریدن و خفه شدن
۱۷۲	خطر آتش : سوختگی و طاول زدن
۱۷۴	خطر افتادن
۱۷۴	خطر بریدگی
۱۷۵	خطر مسمومیت
۱۷۶	خطر برق
۱۷۶	خطر غرق شدن

۱۷۶	خطر ماشین ها
۱۷۸	خطر جاده ها
۱۷۸	خطر افراد غریبه
۱۷۹	کمکهای اولیه اورژانس
۱۷۹	عملیات احیاء
۱۸۰	باز کردن راه هوایی
۱۸۱	تنفس را چک کنید
۱۸۲	گردش خون را بررسی کنید
۱۸۳	تنفس مصنوعی
۱۸۳	برای شیرخواران زیر یکسال
۱۸۴	برای کودکان بالای یک سال
۱۸۵	ماساژ قلبی همراه با تنفس مصنوعی
۱۸۵	برای شیرخواران زیر یکسال
۱۸۶	برای کودکان بالای یکسال
۱۸۷	وضعیت ریکاوری
۱۸۷	شیرخواران زیر یکسال
۱۸۸	کودکان بالای یکسال
۱۸۹	حوادث
۱۸۹	اگر کودک شما دچار شکستگی استخوان شده باشد
۱۹۰	اگر کودک شما دچار سوختگی با حرارت و با آب جوش شده باشد
۱۹۱	اگر کودک شما دچار حالت خفگی شده باشد
۱۹۱	شیرخواران زیر یکسال
۱۹۲	کودکان بالای یکسال
۱۹۳	اگر اجسامی باعث انسداد گوش یا بینی شده اند
۱۹۴	اگر بخشی از بدن کودک شما دچار بریدگی شده است
۱۹۵	اگر کودک شما دچار مسمومیت شده است
۱۹۵	مسمومیت با داروها

۱۹۵	مسمومیت با مواد شیمیایی باغبانی و یا خانگی
۱۹۶	اگر کودک شما دچار شوک شده است
۱۹۶	اگر کودک شما دچار خفگی شده است
۱۹۷	چه زمانی کودک را بعد از یک حادثه باید به بیمارستان برد؟

www.ketab.ir

مقدمه مصحح

از جمله دستاوردهایی که پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی نصیب مردم عزیزمان شد پیشرفت های شگرفی است که در زمینه ترویج بهداشت و ارتقاء سلامت جامعه اتفاق افتاد. در این راستا می توان از بهبود چشمگیر شاخص های بهداشت و سلامت جامعه در همه زمینه ها بخصوص در ارتباط با کاهش مرگ و میر و ارتقاء سلامت مادران و کودکان نام برد.

جهت نیل به این هدف مقدس، نظام اسلامی حتی در سخت ترین شرایط اقتصادی برای فراهم کردن زمینه ارائه خدمات گسترده بهداشتی و افزایش چشمگیر امکان دسترسی آحاد مردم به این دسته از خدمات سرمایه گذاری هنگفتی کرد. اما آنچه سبب افزایش مراجعه مردم عزیز و استفاده آنان از امکانات به وجود آمده شد، بالا بردن سطح فرهنگ جامعه در همه ابعاد و از جمله امر بهداشت و سلامت بود.

به منظور استمرار بخشیدن به اعتلای دانش و آگاهی جامعه لازم است رسانه های دیداری شنیداری و نوشتاری بیش از پیش به این امر بسیار مهم بپردازند. طبیعتاً در این راستا سهم صاحبان حرفه و علم سلامت از همه بیشتر است.

جای بسی خوشوقتی است که برادر ارجمند جناب آقای دکتر سید محسن فروتن عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به دلیل محدودیت منابع موجود فارسی در زمینه سلامت کودکان در کنار فعالیت های ارزشمند آموزشی پژوهشی خدماتی خویش جهت پاسخ گویی به اشتیاق فوق العاده زیاد خانواده ها به تهیه این کتاب ارزشمند پرداختند. امید آنست که نه تنها والدین گرامی بلکه صاحبان حرفی که جهت حفظ تامين و ارتقاء سلامت کودکان تلاش می کنند از این کتاب نهایت بهره برداری را نمایند.

دکتر سید علیرضا مرندي - فروردین ۸۴

پیشگفتار

یکی از موهبت های الهی در زندگی هر زوجی تولد فرزندی پاک و پیوستن او به جمع خانواده است. فرزند امانتی الهی است که در اختیار پدر و مادر قرار گرفته و هر دو باید از این امانت به نحو احسن در جهت رشد معنوی و جسمی مراقبت نمایند. زمانی که اینجانب برای اولین بار صاحب فرزند شدم با مطالعه مجموعه ای ارزشمند به زبان انگلیسی تحت عنوان *Birth to Five* که توسط کمیته آموزش سلامت اسکاتلند تهیه شده است احساس نمودم که مجموعه ای را گردآوری نمایم تا به زبان ساده به پدر و مادرائی که برای اولین بار صاحب فرزند می شوند اطلاعاتی مفید و کاربردی منتقل گردد. کتاب حاضر که بخش اعظم آن برگرفته از مجموعه فوق الذکر می باشد راهنمایی عملی برای افرادی است که در زندگی خود با یک تجربه بی نظیر یعنی پدر و یا مادر شدن مواجه می شوند و به آنها می آموزد که چگونه از خوبیهای این تجربه لذت ببرند و چگونه با مشکلات آن کنار بیایند. کتاب از تولد تا پنج سالگی در شش بخش تنظیم شده است که شما را با مراقبت های لازم در هفته های آغازین تولد چگونگی رشد و تغذیه کودک همچنین رفتارها بازی ها و سرگرمی ها و بیماری ها و حوادث در طول پنج سال اول زندگی کودکان آشنا می نماید.

لازمست از زحمات استاد گرانقدر جناب آقای دکتر سید علیرضا مرنندی فوق تخصص نوزادان که علیرغم مشغله زیاد بخشی از وقت گرانبهای خویش را به تصحیح و بازبینی و تکمیل مطالب این کتاب اختصاص دادند کمال تشکر و قدر دانی را نمایم. بدیهی است بدون تصحیحات و راهنماییهای ایشان تدوین این کتاب میسر نبود. از خداوند متعال برای این استاد گرامی سلامتی و موفقیت آرزو نمودم.

دکتر سید محسن فروتن - فروردین ۸۴