

بسم الله الرحمن الرحيم

مادران باید بدانند

زینب اجدادی

www.ketabo.ir

پدید آورنده: اجدادی، زینب، ۱۳۶۳.

عنوان: مادران باید بدانند.

تکرار نام پدید آور: زینب اجدادی.

مشخصات نشر: قزوین: آریاز، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۹۶ صفحه

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۷-۹-۴

فهرست نویسی: فیبا.

موضوع: کودکان - بهداشت.

موضوع: کودکان - تغذیه.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹، ۳۸۲ الف / ۱۰۱ RJ

رده بندی دیویی: ۶۱۳ / ۰۴۳۲

التشارات

آریاز

مرکز بخش: چشمه

قم، بلوار سبزه، ۱۶ متری عباس آباد، کوچه مهدیه، پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۲ - ۷۸۳۶۶۹۱

همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸ - ۰۹۱۲۱۲۱۳۸۱۸

مادران باید بدانند

مؤلف: زینب اجدادی

تیراژ / چاپخانه: ۲۵۰۰ نسخه / دژ

قطع / تعداد صفحات / صحافی: رقی / ۹۶ صفحه / برای

نوبت چاپ / قیمت: اول، آبان ۱۳۹۰ / ۱۸۰۰۰ ریال

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۷-۹-۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۰۷-۹-۴

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می باشد.

گیلان / لاهیجان / خیابان شهداء / کوچه هشتم / کتابفروشی شهید مطهری / آقای پورابراهیم. تلفن:

۰۱۴۱-۳۲۲۸۹۰۹

کازرون / میدان شهداء / جنب مسجد جامع شهداء / کتابخانه قائم (عج) / آقای رستمیان. تلفن:

۰۷۲۱-۲۲۱۴۵۷۰

فهرست

۷	 مقدمه
۸	 رژیم غذایی مادر در دوران بارداری و شیردهی
۸	 بیان مسأله
۹	 افزایش وزن باردار
۹	 احتیاجات تغذیه‌ای در دوران بارداری
۹	 انرژی
۹	 پروتئین‌ها
۱۰	 کربوهیدرات‌ها
۱۰	 چربی‌ها
۱۱	 املاح معدنی
۱۳	 ویتامین‌ها
۱۵	 غذاهای آلرژی‌زا
۱۶	 مصرف فیبرهای غذایی
۱۶	 مصرف مایعات
۱۶	 رژیم غذایی متعادل خانم باردار
۱۷	 چاقی در دوران بارداری

۱۸	رژیم غذایی مادر در دوران شیردهی
۱۸	نیاز به انرژی
۱۹	نیاز به پروتئین
۱۹	نیاز به املاح معدنی
۱۹	نیاز به ویتامین ها
۲۰	نیاز به چربی ها
۲۰	نیاز به آب
۲۰	مواد غذایی غیرمجاز
۲۱	جدول نیازهای تغذیه ای مادر
۲۲	تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی
۲۳	مزیت های شیر دادن به نوزاد برای مادر
۲۳	نکات اساسی در تغذیه با شیر مادر
۲۵	تغذیه با شیر خشک
۲۵	انتخاب شیر خشک مناسب
۲۶	شیر خشک با پایه سویا
۲۷	اصول شیر دادن با شیشه
۲۸	برگرداندن نوزاد بعد از شیر خوردن
۳۱	شیردهی و داروها
۳۲	داروهایی که مصرف آنها در دوران شیردهی با دوز معمول بی خطر است
۳۴	داروهایی که مصرف آنها در زمان شیردهی احتمالاً بی خطر است
۳۶	داروهایی که مصرف آنها در زمان شیردهی احتمالاً خطرناک است
۳۷	داروهایی که مصرف آنها در زمان شیردهی ممنوع است
۳۸	دلایل گرمه کردن نوزاد و راه های آرام کردن آنها

۴۲	 واکسیناسیون
۴۲	 خصوصیات این واکسنها
۴۴	 در مواردی که واکسیناسیون نباید انجام شود
۴۴	 شروع غذای کمکی برای شیرخوار
۴۵	 بهترین سن شروع غذای کمکی
۴۶	 خطرات زود شروع کردن غذای کمکی
۴۶	 خطرات دیر شروع کردن غذای کمکی
۴۶	 خصوصیات غذای کمکی مناسب
۴۷	 نکات اساسی در تهیه و نگهداری غذای کمکی
۴۹	 چگونه باید غذای کمکی را شروع کرد و ادامه داد؟
۵۵	 طرز تهیه چند غذای کمکی برای شیرخوار
۵۸	 چرا تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی بک ضروری است؟
۶۱	 تغذیه کودک در دوران بیماری و نقاشی
۶۴	 چند بیماری ویروسی و راههای پیشگیری و درمان آنها
۶۴	 آبله مرغان
۶۶	 زونا چیست؟
۶۸	 اوریون
۷۱	 سرخچه
۷۴	 نکاتی که در تغذیه کودکان ۲ - ۵ سال باید رعایت نمود
۷۵	 کودکان سمه غذا
۷۹	 بدغذایی و عادات غذایی غلط در کودکان پیش دبستانی
۸۱	 دلایل بروز بدغذایی در کودکان پیش دبستانی
۸۳	 روش هایی مناسب برای وارد کردن مواد غذایی به رژیم غذایی کودک

- ۸۳ ضرورت مصرف شیر در دوران کودکی به ویژه برای دختران
- ۸۵ چاقی و علت آن
- ۸۶ عوارض چاقی
- ۸۶ درمان چاقی
- ۸۷ نقش بازی در تکامل کودک

www.ketab.ir

مقدمه

امروز نقش تغذیه صحیح و مناسب در دوران نوزادی و کودکی در سلامتی انسان در دوران‌های بعدی زندگی بخصوص در کهنسالی به اثبات رسیده است. دانشمندان و متخصصان تغذیه به این مهم دست یافتند که با استفاده از تغذیه صحیح در دوران‌های اولیه زندگی می‌توان از بروز بیماریهای مزمن و آسیب‌رسان دوره پیری و سالمندی مثل دیابت، پوکی استخوان، تصلب شرایین و... کاست.

علاوه بر این با یک رژیم غذایی مناسب فرزندان ما از یک زندگی پرنشاط و سرشار از پویایی بهره‌مند خواهند بود بنابراین بسیار مهم و حیاتی است که همه ما از نحوه صحیح تغذیه فرزندانمان آگاه بوده و از همین دوران کودکی رژیم غذایی مناسب و صحیحی را برای آنها تدارک ببینیم.

«رژیم غذایی مادر در دوران بارداری و شیردهی»

بیان مسأله

جنین در طی ۹ ماهه بارداری تشکیل می‌شود و رشد می‌کند و در زمان تولد، نوزادی با وزن تقریباً ۳ - ۴ کیلوگرم و با قدی در حدود ۵۰ سانتیمتر به دنیا می‌آید. در ۲ ماه اول بارداری اسکلت بدن نوزاد و سیستم گردش خون، سیستم تنفسی، سیستم عصبی، کلیه‌ها و پوست کامل می‌شوند. در این دوران مشکلات تغذیه‌ای مادر باعث بروز ناهنجاری‌های جنینی می‌شود که معمولاً دائمی خواهند بود. از جمله این مشکلات کمبود دریافت مواد غذایی و یا مسمومیت‌های غذایی می‌باشد.

البته مقدار و نوع مواد غذایی که توسط مادر در ماه‌های بعد هم مصرف می‌شود بر رشد و سلامت جنین و سلامت خود مادر تأثیر مستقیم دارد و از جمله شاخص‌های معتبر کنترل وضعیت تغذیه مادر در دوران بارداری افزایش وزن می‌باشد. که این افزایش وزن علاوه بر وزن جنین، شامل تغییر در اندازه رحم و جفت و تشکیل مایع آمیوتیک، تغییر در حجم خود و افزایش اندازه پستان‌ها می‌باشد. و علاوه بر اینها مقداری چربی هم در بدن مادر ذخیره می‌شود تا در دوران شیردهی استفاده شود.