

مادر سالم، کودک سالم

سؤالات رایج والدین در مورد سلامت دوران بارداری و نیز کودکی از قبیل: نیازهای تغذیه، رشد قدی و وزنی، بهداشت دهان و دندان، شناخت بیماریهای شایع کودکان و راههای مقابله با آنها.

مؤلفین و گردآوردگان (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر راضیه علاج

فوق تخصص اعصاب کودکان (دانشیار دانشگاه)

دکتر مهران کریمی

متخصص کودکان (دانشیار دانشگاه)

دکتر مهدیه مجیبیان

متخصص زنان و زایمان (استادیار دانشگاه)

دکتر صدیقه اخوان کرباسی

متخصص کودکان (دانشیار دانشگاه)

دکتر رضابیدکی

متخصص روانپزشکی (استادیار دانشگاه)

دکتر احمد حائریان اردکانی

متخصص جراحی لثه (دانشیار دانشگاه)

عنوان و نام پدیدآور	مادر سالم کودک سالم / تألیف و گردآوری صدیقه اخوان کرباسی - (و دیگران)
مشخصات نشر	تهران: آثار سبحان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۰۶ ص:، مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-6531-26-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	تألیف و گردآوری صدیقه اخوان کرباسی، رضا بیدکی، احمد حائریان اردکانی، راضیه فلاح، مهران کریمی، مهدیه
مجمیعان	
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	کودکان — بهداشت — پرستش ها و پاسخ ها
موضوع	کودکان — بیماری ها — پرستش ها و پاسخ ها
شناسه افزوده	اخوان کرباسی، صدیقه، ۱۳۳۶ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۲/۱۰۱ RJ
رده بندی دیویی	۳۶۲/۱۹۸۹۲
شماره کتابشناسی	۳۹۱۹۹۱۱

مادر سالم کودک سالم

دکتر صدیقه اخوان کرباسی، دکتر رضابیدکی، دکتر احمد حائریان اردکانی،

دکتر راضیه فلاح، دکتر مهران کریمی، دکتر مهدیه مجیبیان

انتشارات آثار سبحان

اول

پائیز ۱۳۹۱

۵۰۰ نسخه

دانش

۵۹۰۰ تومان

نام کتاب:

تألیف و گردآوری:

ناشر:

نوبت چاپ:

سال چاپ:

تیراژ:

چاپ:

قیمت:

مرکز پخش: انتشارات آثار سبحان

تهران: میدان انقلاب - خیابان انقلاب - ترسیده به خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ولی عصر (عج) - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه دوم
تلفن: ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰

فروشگاه

تهران: میدان انقلاب - خیابان انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - پاساژ کتابسرای اندیشه - کتابفروشی آثار سبحان
تلفن: ۶۶۴۱۸۱۹۳

www.asaresobhan.com
email: asaresobhan2000@yahoo.com

شابک: ۷-۲۶-۶۵۳۱-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق معنوی و مادی برای ناشر محفوظ می باشد و هرگونه تکثیر از این اثر پیگرد قانونی دارد

مقدمه

توجه به سلامت جسم و بهداشت روان مادر و کودک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. دوران بارداری از مهم ترین دوران عمر هر انسانی است زیرا در صورت تغذیه مناسب، آرامش روحی مادر، محیط عاری از آلودگی و نیز عدم تماس با بیماری های قابل انتقال به مادر، می توان تولد کودکی سالم را پیش بینی نمود.

کودکان نیز بطور مستمر تا سن بلوغ در حال رشد و نمو هستند و کم توجهی خانواده و جامعه می تواند اثرات جبران ناپذیری را بر جسم و روح کودک بجا بگذارد. توجه به نیازهای تغذیه ای، رشد قندی و وزنی، بهداشت دهان و دندان، شناخت بیماریهای شایع کودکان و راههای مقابله با آنها از جمله نکاتی است که والدین محترم لازم است به آنها آگاه باشند.

در این کتاب سعی شده مشکلات شایع دوران بارداری و نیز دوران کودکی توسط متخصصین به زبان ساده بیان شود. امید است با مطالعه این کتاب بخشی از سئوالات رایج والدین در مورد سلامت دوران بارداری و نیز کودکی پاسخ داده شود.

دکتر مهران کریمی

متخصص کودکان

دانشیار دانشگاه

۱۵	فصل اول: چاقی در کودکان
۱۵	آیا کودک من چاق است؟
۱۵	چگونه BMI را محاسبه کنیم؟
۱۵	چرا آمار چاقی کودکان در حال افزایش است؟
۱۶	عوارض چاقی چیست؟
۱۶	کدامیک از عوارض چاقی در کودکان نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد؟
۱۶	آیا می‌توان در کودکان چاق دارو استفاده نمود؟
۱۶	عوارض داروهای لاغری چیست؟
۱۶	آیا انجام آزمایش در کودک چاق لازم است؟
۱۶	آیا علت چاقی همیشه پر خوری است؟
۱۷	کودکان چاق به چه میزان نمایش تلویزیون داشته باشند؟
۱۷	کودکان چاق به چه میزان باید تحرک داشته باشند؟
۱۷	توصیه‌های تغذیه‌ای شما برای کودک زیر ۲ سال که مبتلا به چاقی است چیست؟
۱۷	توصیه‌های تغذیه‌ای شما برای کودک بالای ۲ سال که مبتلا به چاقی است چیست؟
۱۸	چند قدم مهم برای والدین کودکان چاق چیست؟
۱۸	آیا مصرف داروهای گیاهی در درمان کودکان چاق مفید است؟
۱۹	فصل دوم: کوتاه‌قدی در کودکان
۱۹	آیا کودک من کوتاه‌قد است؟
۱۹	چه عواملی بر رشد قدی انسان تاثیر دارد؟
۱۹	آیا اگر کودک من در موقع تولد وزن و قد کمتری نسبت به سایر کودکان داشته باشد همیشه کوتاه‌قد میماند؟
۱۹	آیا تغذیه بر قد انسان تاثیر دارد؟
۲۰	آیا خواب کودک بر قد وی موثر است؟
۲۱	آیا ورزش موجب بلندی قد می‌شود؟
۲۱	آیا بعد از بروز علائم بلوغ باز هم نوجوانان بلندقدتر می‌شوند؟
۲۱	آیا مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها موجب بلندی قد می‌شود؟
۲۲	آیا مصرف پودرها، داروها و سایر موادی که از طریق شبکه‌های ماهواره‌ای تبلیغ می‌شود برای افزایش قد مفید است؟
۲۲	والدینی که کودک کوتاه‌قد دارند در اولین قدم چه باید کنند؟
۲۲	کوتاه‌قدی فامیلی یا به اصطلاح ژنتیکی چیست؟
۲۲	کوتاه‌قدی سرشتی چیست؟
۲۳	آیا مصرف آمپول‌های هورمون رشد لازم است؟
۲۴	فصل سوم: عفونت گوش چیست و چرا رخ می‌دهد؟
۲۴	عفونت گوش چیست و چرا رخ می‌دهد؟
۲۴	علائم عفونت گوش چه هستند؟
۲۴	درمان عفونت گوش چیست؟
۲۵	مسکن‌ها
۲۵	آنتی‌بیوتیک
۲۵	عوارض احتمالی عفونت گوش چه هستند؟
۲۵	آیا می‌توان از بروز عفونت گوش پیشگیری کرد؟

۲۶	فصل چهارم: حوادث در اطفال و راه پیشگیری از آن
۲۶	حوادث در اطفال و راه پیشگیری از آن
۲۶	مسمومیت
۲۷	مسمومیت در کودکان چگونه اتفاق می افتد؟
۲۷	شایعترین علل مسمومیت در اطفال کدام است؟
۲۷	اصول کلی درمان در مسمومیت ها
۲۷	۱- آیا مواد خنثی کننده سم (ضد سم) در صورت مسمومیت وجود دارد؟
۲۸	۲- آیا با شستشوی معده می توان مواد سمی را خارج کرد؟
۲۸	کودکی به دنبال خوردن مواد ناشناخته ای دچار خواب آلودگی شده است، آیا با شستشوی معده می توان مواد سمی را خارج کرد؟
۲۸	اگر در مورد خوردن دارو شک وجود دارد چه باید کرد؟
۲۸	در صورت شک به مسمومیت هر کودکی نه علامت، نه زلزلد چه باید کرد؟
۲۸	اگر کودک مادامی مسموم کننده بلعید چه باید کرد؟
۲۸	آیا والدین می توانند علائم مسمومیت را تشخیص دهند؟
۲۸	مهمترین علائم مسمومیت با داروهای آرام بخش چیست؟
۲۸	آیا خوردن اتفاقی ترکیبات آهن (قرص و شربت) مسموم کننده است؟
۲۹	اگر کودکی مقدار کمی متادون خورده باشد خطرناک است؟
۲۹	علائم مسمومیت با متادون چیست؟
۲۹	آیا قرصی که به منظور گندزدایی کیسه های برنج استفاده می شود مسموم کننده است؟
۲۹	آیا خوردن آفت کش های گیاهی خطرناک است؟
۲۹	آخوردن و یا تماس با سموم آفت کش گیاهی چه علامتی دارد؟
۲۹	اگر کودکی بطور اتفاقی ماده اسیدی و یا قلیایی خورد آیا باید وی را وادار به استفراغ کرد؟
۲۹	اگر کودک داروی تجویز شده یا بدون نسخه را خورد چه باید کرد؟
۲۹	اگر کودک مقدار کمی نفت را به طور اتفاقی بخورد چه باید کرد؟
۲۹	آیا در نفت خوردگی باید بیمار را وادار به استفراغ کرد؟
۲۹	آیا خوردن خمیر دندان، لوسیون یای بچه و رژ لب مسموم کننده است؟
۳۰	آیا خوردن تعدادی قرص ضد بارداری مسموم کننده است؟
۳۰	اگر ماده سمی روی پوست کودک ریخت چه باید کرد؟
۳۰	اگر مادامی سمی به داخل چشم کودک ریخت چه باید کرد؟
۳۰	اگر کودکی در معرض دوده های سمی (ذغال، چوب) قرار گرفت چه باید کرد؟
۳۰	آیا گیاهان باعث مسمومیت می شوند؟
۳۰	آیا خوردن دانه های کرچک مسموم کننده است؟
۳۰	آیا سمپاشی ساختمان برای کودکان زیان آور است؟
۳۰	چگونه باید از مسمومیت پیشگیری کنیم؟
۳۱	آیا خوردن ضد یخ ماشین و پاک کننده های رنگ مسموم کننده است؟
۳۱	برق گرفتگی
۳۱	جهت جلوگیری از برق گرفتگی باید چه کرد؟
۳۱	غرق شدگی
۳۲	آیا در صورت غرق شدگی کودک باید با فشار بر روی شکم آب بلعیده شده را خارج کرد؟
۳۲	در صورتی که کودک غرق شده در هنگام نجات کبود بوده و تنفس نداشته باشد چه باید کرد؟
۳۲	چه مدت زمان غوطه وری در آب خطرناک است؟
۳۲	جهت پیشگیری از غرق شدگی در کودکان چه باید کرد؟
۳۲	خفگی با جسم خارجی

۳۲. چه مواردی باعث خفگی کودک می‌شود؟
۳۲. اگر به دنبال پریدن جسم خارجی به راه هوایی کودک وی سیاه شد چه باید کرد؟
۳۳. برای جلوگیری از خفگی چه نکاتی باید رعایت شود؟
۳۳. کودکی باطری ساعت مچی را بلعیده است آیا باید به اورژانس مراجعه کرد؟
۳۳. گزش حشرات
۳۳. علامت شایع زنبور گزیدگی چیست؟
۳۳. گزش زنبور در چه صورتی خطرناک است؟
۳۳. آیا در زنبور گزیدگی لازم است به اورژانس مراجعه کرد؟
۳۳. آیا همیشه به دنبال زنبور گزیدگی واکنش حساسیتی مرگ‌زا اتفاق می‌افتد؟
۳۴. آیا گزش زنبور خطرناک بوده و ممکن است منجر به مرگ شود؟
۳۴. آیا نیش زنبور عسل می‌تواند باعث واکنش آلرژی‌زا شود؟
۳۴. واکنش شوک حساسیتی (شوگ آنافیلاکسی) در طی چه مدتی رخ می‌دهد؟
۳۴. کودکی دچار زنبور گزیدگی در صورت شده است آیا لازم است به اورژانس مراجعه کند؟
۳۴. در زنبور گزیدگی قبل از مراجعه به پزشک چه باید کرد؟
۳۴. در زنبور گزیدگی ساده برای رفع درد و تورم چه باید کرد؟
۳۵. پیشگیری از بروز واکنش ازدیاد حساسیت چگونه است؟
۳۵. علائم عقرب گزیدگی چیست؟
۳۵. اولین کار در برخورد با بیمار عقرب گزیده چیست؟
۳۵. آیا بستن موضع و شکاف دادن محل گزش مفید است؟
۳۵. برای کاهش درد در عقری گزیدگی چه باید کرد؟
۳۵. آیا می‌توان جهت کاهش درد از مسکن استفاده کرد؟
۳۵. آیا می‌توان از داروهای خواب آور و یا آرام بخش جهت کاهش درد و با اضطراب استفاده کرد؟
۳۶. آیا تجویز آنتی‌بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت در محل گزش لازم است؟
۳۶. آیا در تمام موارد تجویز ضد سم عقرب ضروری است؟
۳۶. آیا اگر بیمار علامتی ندارد لازم است به پزشک مراجعه شود؟
۳۶. آیا درجه سمی بودن عقرب به اندازه آن ارتباط دارد؟
۳۶. اقدامات پیشگیرانه برای کنترل عقرب در محیط زندگی چیست؟
۳۶. علائم مار گزیدگی چیست؟
۳۶. در صورت مار گزیدگی قبل از رسیدن به اورژانس چه باید کرد؟
۳۷. جهت کاهش درد در مار گزیدگی چه باید کرد؟
۳۷. آیا بستن بالای محل گزش لازم است؟
۳۷. آیا در تمام موارد مار گزیدگی باید به اورژانس مراجعه کرد؟
۳۷. آیا در مار گزیدگی شکاف دادن و مکیدن محل زخم توصیه می‌شود؟
۳۷. سوختگی
۳۷. اگر فردی آتش گرفت چه باید کرد؟
۳۸. چگونه باید قبل از مراجعه به اورژانس از محل سوختگی محافظت کرد؟
۳۸. آیا دادن مسکن به بیمار دچار سوختگی قبل از مراجعه به پزشک مجاز است؟
۳۸. آیا از داروهای محلی و خانگی می‌توان جهت جلوگیری از تاول استفاده کرد؟
۳۸. آیا مالیدن خمیر دندان و یا کره در محل سوختگی جهت تسریع درمان و بهبود زخم مجاز است؟
۳۸. آیا در سوختگی جهت پانسمان محل آسیب می‌تواند به افراد غیر پزشک مراجعه کرد؟
۳۸. آیا در سوختگی تاول ایجاد شده را باید چید؟
۳۸. نکات مهم در پیشگیری از سوختگی چیست؟

۳۸	هشدار
۳۹	سقوط از چه ارتفاعی خطرناک است؟
۳۹	علامه ضربه مغزی چیست؟
۳۹	اگر جسم نوک تیزی وارد چشم یا گوش کودک شد چه باید کرد؟
۳۹	در صورت بریدگی و یا فرو رفتن شی نوک تیز (میخ و چاقو) به دست و یا پهل قبل از رسیدن به اورژانس چه باید کرد؟
۳۹	اقدام لازم جهت جلوگیری از بریدگی با اجسام نوک تیز چیست؟
۳۹	اگر کودکی توسط سگ گاز گرفته شد چه باید کرد؟
۴۰	اگر کودکی توسط گربه خانگی گاز گرفته شد چه باید کرد؟
۴۱	فصل پنجم: روانپزشکی نوین در خدمت کودک
۴۱	اصلاح نگرش از دیدگاه کودک
۴۱	ترس و اضطراب
۴۱	چرا کودکان می ترسند؟
۴۲	برای درمان این ترسها چه باید کرد؟
۴۲	والدین تا چه حد از ترس و اضطراب کودک اطلاع دارند؟
۴۲	سرچشمه های اضطراب را نام ببرید؟
۴۲	بزرگترین ترس کودک کدام است؟
۴۳	اختلالات یادگیری
۴۳	اختلال یادگیری چگونه مشخص می گردد؟
۴۳	شیوع اختلال یادگیری چقدر است؟
۴۳	چه عواملی زمینه ساز این اختلال هستند؟
۴۳	درمان چگونه است؟
۴۴	مشکلات رفتاری کودکان
۴۴	مشکلات رفتاری کودکان کدامند؟
۴۴	چگونه با رفتارهای تکانشی کودکان برخورد نماییم؟
۴۴	رفتارهای تکانشی یعنی چه؟
۴۴	چگونه آن را کاهش دهیم؟
۴۴	هویت جنسی
۴۴	هویت جنسی چیست؟
۴۴	سوالات کودکان در مورد جنسیت چیست؟
۴۵	اختلال کم توجهی - بیش فعالی (ADHD)
۴۵	علامه اختلال کم توجهی - بیش فعالی چیست؟
۴۵	علامه نقص توجه
۴۵	علامه بیش فعالی
۴۵	علامه تکانشگری
۴۶	فرآوانی این اختلال چگونه است؟
۴۶	اختلال کم توجهی - بیش فعالی باعث چه مشکلاتی می شود؟ آیا درمان آن ضرورت دارد؟
۴۶	آیا علامه در بزرگسالی نیز دیده می شود؟
۴۶	در دوره نوجوانی علامه به چه صورت است؟
۴۶	آیا خانواده هم به ارزیابی نیاز دارند؟
۴۶	کدام ارزیابیها در مورد کودک ضروری هستند؟
۴۷	درمان دارویی به چه صورت است؟
۴۷	عوارض داروها به چه صورت است؟

۳۷..... نقش موسیقی

۳۷..... * موسیقی در مورد کودکان چه کمکی می‌کند؟

۳۷..... نقاشی کودکان

۳۷..... * آیا نقاشی کودکان نشانه‌ای از تفکرات آن‌ها است؟

۳۸..... * علائم هشدار دهنده اسکیزوفرنیا چیست؟

۳۸..... * علت افسردگی در کودکان چیست؟

۳۹..... * علائم افسردگی در کودکان چیست؟

۳۹..... آیا قابل پیشگیری و درمان است؟

۳۹..... وسواس

۳۹..... * آیا علت وسواس در کودکان مشخص است؟

۵۰..... * وسواس چگونه اختلالی است؟

۵۰..... * روش‌های درمان اختلال وسواس فکری - عملی در کودکان و نوجوانان کدام است؟

۵۰..... * رایج‌ترین افکار و رفتار وسواسی کودکان کدامند؟

۵۱..... * انواع شایع افکار وسواسی در کودکان کدامند؟

۵۱..... * آیا والدین و اعضای خانواده می‌توانند کمک نمایند؟

۵۱..... مسایل جنسی و کودکان

۵۱..... * اصلح‌ترین افراد برای پاسخگویی به پرسش‌های کودکان چه کسانی هستند؟

۵۱..... * اگر کودک سوال‌های تخصصی داشته باشد چگونه؟

۵۱..... * رفتارهای خودارضایی در کودکان

۵۱..... * علل خودارضایی در کودکان چیست؟

۵۲..... * در کدام موارد مشورت پزشکی ضروری است؟

۵۲..... * اگر جواب سوالات را ندانید چه می‌کنید؟

۵۲..... * تشخیص رفتار خودارضایی در کودکان با چه نوع بیماری‌هایی اشتباه می‌شود؟

۵۳..... * در چه سنی در کودکان خود انگیزی شایع‌تر است؟

۵۳..... * خودارضایی بارز کودکان در چه سنینی نرمال است؟

۵۳..... * در ارتباط خودارضایی دوران کودکی با اختلالات رشدی و روانی چه توضیحی وجود دارد؟

۵۳..... * کدام اختلال در بچه‌ها بیشتر باعث رفتارهای خودتحریکی در آن‌ها می‌شود؟

۵۳..... رشد روانی - جنسی

۵۳..... * رشد روانی - جنسی از چه زمان و به چه صورت آغاز می‌شود؟

۵۴..... * بیشترین تکرار رفتار جنسی در چه سنی است؟

۵۴..... * علت کاهش رفتار جنسی بعد از ۵ سالگی چه می‌باشد؟

۵۴..... * بچه‌های دچار مشکلات رفتاری و احساسی جدی تمایل دارند چه رفتارهایی از خود نشان دهند؟

۵۴..... * پایداری رفتار جنسی دوران کودکی باعث وجود آمدن چه رفتارهایی و به چه صورت می‌گردد؟

۵۴..... * چرا کودکان خودکشی می‌کنند؟

۵۵..... * اوتیسم چه نوع اختلالی است؟

۵۶..... * شیوع این اختلال چقدر است؟

۵۶..... * درمان‌های دارویی چقدر تأثیر دارند؟

۵۷..... فصل ششم: تشنج و صرع

۵۷..... تشنج چیست؟

۵۷..... ۱- تشنج در چند درصد از کودکان رخ می‌دهد؟

۵۷..... ۲- صرع با «بلیس» چیست؟

- ۳- روش تشخیص صرع چیست؟..... ۵۷
- ۴- بیماری صرع در چه تعداد از جمعیت جامعه وجود دارد و آیا در سن خاصی دیده می‌شود؟..... ۵۸
- ۵- چه عواملی باعث بروز تشنج در نوزادان و کودکان می‌شوند؟..... ۵۸
- ۶- علائم تشنج چیست و تشنج به چه صورتهایی ممکن است رخ بدهد؟..... ۵۸
- ۷- تشنج تب یا تشنج تبخیز چیست؟..... ۶۰
- ۸- تشنج تب چه خصوصیتی دارد؟..... ۶۰
- ۹- علت تشنج همراه با تب چیست؟..... ۶۰
- ۱۰- علائم و نشانه‌های تشنج تب چیست؟..... ۶۰
- ۱۱- اقدامات اولیه که شما در برخورد با کودکی که تشنج کرده است می‌توانید انجام دهید چیست؟..... ۶۰
- ۱۲- آیا گرفتن مایع منی در کودکانی که با تب تشنج کرده اند مشکلی برای آن‌ها ایجاد می‌کند؟..... ۶۲
- ۱۳- آیا صرع قابل پیشگیری است؟..... ۶۲
- ۱۴- چه بیمارانی نیاز به درمان با داروهای ضدصرع دارند؟..... ۶۲
- ۱۵- کودک من مبتلا به صرع است، تا کی باید داروی ضد تشنج مصرف کند؟..... ۶۲
- ۱۶- آیا کودک مبتلا به صرع می‌تواند در فعالیتهای ورزشی شرکت کند؟..... ۶۳
- ۱۷- کودک من مبتلا به صرع است، در برنامه غذایی چه چیزهایی باید بخورد و چه نباید بخورد؟..... ۶۳
- ۱۸- آیا صرع ارثی است؟..... ۶۴
- ۱۹- کودک من مبتلا به صرع است، آیا اولیای من باید راجع به صرع وی اطلاع داشته باشند؟..... ۶۴
- ۲۰- کودک من برای جلوگیری از تشنج دارو مصرف می‌کند آیا داروهای مصرفی در توان یادگیری وی اثر خواهند گذاشت؟..... ۶۴
- ۲۱- آیا صرع قابل درمان است؟..... ۶۵
- ۲۲- چه عواملی در پیشگویی عاقبت بیماران مبتلا به صرع مؤثر هستند؟..... ۶۵
- فصل هفتم: سلامت دوران بارداری..... ۶۷**
- بی‌خطر است یا خطر دارد؟..... ۶۷
- Is it safe?..... ۶۷
- زیبائی و بهداشت فردی..... ۶۷
- (Beauty and style)..... ۶۷
۱. بی‌رنگ کردن موی بدن در زمان بارداری خطری دارد؟..... ۶۷
۲. بی‌رنگ کردن دندانها در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۶۸
۳. ازآله موی زهار با مومک (Bikini wax) بی‌خطر است؟..... ۶۹
۴. زیبا کردن صورت (فیشیال Facial) در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۶۹
۵. مانیکور و پدیکور در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۶۹
۶. داشتن یا گذاشتن حلقه نافی (Button belly ring) در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۰
۷. انجام عمل لزیس (Lasix) در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۰
۸. گذاشتن گرم‌کننده‌های برقی روی عضلات آسیب‌دیده در زمان بارداری بی‌خطر..... ۷۰
۹. استفاده از حمام داغ برای زن باردار بی‌خطر است؟..... ۷۱
۱۰. مسواک زدن در بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۱
۱۱. استفاده از آکوتان Acutane در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۱
۱۲. گل درمانی در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۳
۱۳. فر دایم مو در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۳
۱۴. مالش بدن (به اصطلاح یزدیها تن مال) با املاح در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۳
۱۵. پوشیدن بدن با علف‌های دریائی در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۳
۱۶. خال کوبی در زمان بارداری بی‌خطر است؟..... ۷۳

۱۷. بوتوکس (Botox) در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۳
۱۸. استفاده از ناخنهای مصنوعی در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۴
۱۹. استفاده از زایل کننده‌های شیمیایی موهای بدن در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۴
۲۰. کفش پاشنه بلند در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۴
۲۱. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و استفاده از اشعه ماورای بنفش برای برنزه کردن پوست و امکان خطر برای جنین؟ ۷۴
- پرسش و پاسخ درباره تناسب اندام و ورزش ۷۵
۱. ورزش بولینگ در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۵
۲. بالا بردن تعداد ضربان قلب بیش از ۱۴۰ ضربان در دقیقه در آبستنی مجاز است یا خیر؟ ۷۵
۳. اسکی در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۵
۴. اسکیت در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۵
۵. بلند کردن و بردن کودکان در بغل در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۵
۶. ایستادن بر روی پا برای مدت طولانی در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۵
۷. دوچرخه سواری کوهستان در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۶
۸. ورزش نشست و دراز (SIT-UP) و ورزش شکم (Abdominal crunches) در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۶
۹. جابجاکردن میل و وسایل دیگر در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۷
۱۰. بازی تنیس در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۷
۱۱. سوار شدن در اتومبیل‌های مخصوص سرگرمی یا پارکها (Bumper cars) در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۷
۱۲. شنا در استخرهای با آب کلر زده در بارداری بی خطر است؟ ۷۷
۱۳. اقامت در ارتفاع بالا در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۷
۱۴. اسب سواری در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۸
- پرسش‌ها در مورد خوراکیها و آشامیدنی‌ها ۷۸
- Foods & Drinks ۷۸
۱. مشروبات کافئین دارو قهوه در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۸
۲. مصرف نوشابه‌های رژیمی در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۹
۳. استفاده از داروهای سنتی و جوشانده‌های گیاهی در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۹
۴. نوشیدن شیر گاوی که به آن هورمون رشد تزریق شده است در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۹
۵. نوشیدن آب لوله کشی شهری در زمان بارداری مجاز است؟ ۷۹
۶. مصرف آب میوه غیر پاستوریزه در زمان بارداری بی خطر است؟ ۷۹
۷. مصرف زیاد شوکولات در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۰
۸. داشتن رژیم گیاهی خالص (Vegan diet) در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۰
۹. مصرف غذاهای بریان شده و کباب شده در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۰
۱۰. مصرف غذاهای دود داده و نمک سود در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۰
۱۱. مصرف غذاهای آماده در مغازه‌های غذافروشی بی خطر است؟ ۸۰
۱۲. آیا مصرف گوشت حیواناتی که آنتی بیوتیک به آن‌ها داده شده است برای زن باردار بی خطر است؟ ۸۱
۱۳. آیا مصرف محصولات گیاهی غیر ارگانیک در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۱
۱۴. آیا مصرف صدف در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۱
۱۵. آیا مصرف ادویه تند در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۱
۱۶. خوردن سوشی (تهیه شده از ماهی خام) در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۲
۱۷. آیا مصرف یک فنجان قهوه با صبحانه در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۲
۱۸. آیا مصرف داروهای ضد اسید معده بمقتلار زیاد در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۲
۱۹. اشعه میکروویو Microwave در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۳
۲۰. آیا مصرف Diet shake در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۳

۲۱. آیا مصرف زیاد ماهی و آبزیان دیگر در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۳
۲۲. داشتن رژیم غذایی در زمان بارداری بی خطر است؟ ۸۴
- کارهای خانه و شغل ۸۵
- Home and work ۸۵
۱. نشستن جلوی مانیتور کامپیوتر بمدت طولانی بی خطر است؟ ۸۵
۲. مجاور دود سیگار بودن برای جنین بی خطر است؟ ۸۵
۳. سرب موجود در رنگ اطلاق و ساختمان و در معرض سرب قرار گرفتن برای جنین ضرر دارد؟ ۸۵
۴. سرب یا ایستادن برای مدت طولانی ۸۵
۵. بغل کردن بچه در زمان بارداری بی ضرر است؟ ۸۵
۶. دست زدن به گربه ۸۶
۷. شیر دادن در زمان بارداری ۸۶
۸. حمام آب داغ ۸۶
۹. جابجا کردن میل و وسایل سنگین دیگر ۸۷
۱۰. استفاده از پتوی برقی ۸۷
۱۱. حمام و دوش آب گرم ۸۷
۱۲. استفاده از ماشین های فوتو کپی ۸۷
۱۳. اسپری های ضد حشرات در زمان بارداری ۸۷
۱۵. کودهای شیمیائی در باغچه می تواند برای زن باردار مضر باشند؟ ۸۷
۱۶. استفاده از میکرو ویو برای زن باردار بی ضرر است؟ ۸۷
۱۷. پوشیدن کفش پاشنه بلند در زمان بارداری ۸۷
- مسائل پزشکی ۸۸
- Medical problems ۸۸
۱. تاثیر افسردگی در زن باردار و فرزند او ۸۸
۲. آیا هموپاتی در بارداری بی ضرر است؟ ۸۸
۳. آیا تب شدید در زمان بارداری بی ضرر است؟ ۸۸
۴. آیا مجاور بیمار مبتلی به آبله مرغان بودن در زمان بارداری بی ضرر است؟ ۸۹
۵. مجاورت با دود سیگار ۸۹
۶. آیا اهدای خون در زمان بارداری می تواند صورت گیرد؟ ۸۹
۷. آیا در زمان بارداری تزریق واکسن به فرزند زن باردار برای جنین بی ضرر است؟ ۸۹
۸. آیا طب سوزنی Aqua puncture در زمان بارداری بی ضرر است؟ ۹۰
۹. آیا در زمان بارداری می توان از داروهای ضد اسید استفاده کرد؟ ۹۰
۱۰. آیا استفاده از داروهای ضد حساسیت در زمان بارداری ضرر دارد؟ ۹۰
۱۱. آیا مصرف بروفن و ایندومتاسین در بارداری بی خطر است؟ ۹۰
۱۲. آیا مصرف داروهای ضد استفراغ در مسافرت بی خطر است؟ ۹۰
۱۳. مصرف اسپری برای بینی در زمان بارداری مجاز است یا خیر؟ ۹۰
۱۴. آیا داروهای ضد میگرن و بارداری را می توان در بارداری استفاده نمود؟ ۹۱
۱۵. آیا مصرف داروهای تیروئیدی در بارداری مجاز است؟ ۹۱
۱۶. استفاده از قرص های خواب آور در زمان بارداری مجاز است یا خیر؟ ۹۱
۱۷. خوردن مقدار زیاد ویتامین C بی خطر است؟ ۹۲
۱۸. بیماری قارچی ناخن انگشت را می توان در زمان بارداری درمان کرد؟ ۹۲
۱۹. استفاده از پتوهای گرم کننده برای درد عضلات بی خطر است؟ ۹۲
۲۰. نشستن روی صندلی های لرزان بی خطر است؟ ۹۲

۲۱. آیا استفاده از داروهای ضد اسهال بی خطر است؟ ۹۲
۲۲. استامینوفن در زمان بارداری بی خطر است؟ ۹۲
۲۳. مقاربت در سه ماه سوم بارداری بی خطر است؟ ۹۳
۲۴. استفاده از کرم‌های مرطوب کننده مجاز است؟ ۹۳
۲۵. آیا خوابیدن به پشت بی خطر است؟ ۹۳
۲۶. خوابیدن روی شکم بی خطر است؟ ۹۳
- فصل هشتم: سلامت دهان و دندان در کودکان ۹۴**
 - ۱- تعداد دندان‌های شیری چند تا است و در چه سنی رویش می‌یابند؟ ۹۴
 - ۲- آیا ممکن است نوزادی به هنگام تولد دندان داشته باشد؟ ۹۴
 - ۳- تاخیر در رویش دندان‌های شیری تا چه مدتی طبیعی است؟ ۹۴
 - ۴- چرا مراقبت و حفظ دندان‌های شیری مهم است؟ ۹۴
 - ۵- اگر به علت پوسیدگی وسیع مجبور به کشیدن پیش از موقع دندان‌های شیری کودک شویم چه ۹۴
 - ۶- چرا با افزایش سن کودک بین دندان‌های شیری‌اش فاصله می‌افتد؟ ۹۴
 - ۷- کدام دندان دائمی ممکن است با دندان شیری اشتباه گرفته شود؟ ۹۵
 - ۸- چرا در بعضی کودکان دندان‌های شیری جلو فک بالا دچار پوسیدگی شدید شده، به طوری که تقریباً تا لبه از بین می‌روند و لبه قسمت‌های باقیمانده دندان سیاه رنگ می‌شوند؟ ۹۵
 - ۹- چه مراقبت‌هایی برای سلامت دندان‌های کودکان (از تولد تا یک سالگی) انجام دهیم؟ ۹۵
 - ۱۰- چه مراقبت‌هایی برای سلامت دندان‌های کودکان (یک تا سه ساله) انجام دهیم؟ ۹۵
 - ۱۱- چه مراقبت‌هایی برای سلامت دندان‌های کودکان (سه تا شش ساله) انجام دهیم؟ ۹۶
 - ۱۲- چه مراقبت‌هایی برای سلامت دندان‌های کودکان (شش تا دوازده ساله) انجام دهیم؟ ۹۶
 - ۱۳- چه داروهایی باعث تغییر رنگ دندان‌های کودکان می‌شود؟ ۹۶
 - ۱۴- اگر دندان کودک حین بازی شکست و یا به طور کامل از جای خود بیرون افتاد چه باید بکنیم؟ ۹۶
 - ۱۵- در چه سنی کودک را برای ارتودنسی پیشگیری پیش متخصص ارتودنسی ببریم؟ ۹۷
 - ۱۶- در چه مواردی استفاده از بیهوشی عمومی برای درمان‌های دندانپزشکی کودکان توصیه می‌شود؟ ۹۷
 - ۱۷- شایعترین علل از دست دادن دندان‌ها چیست؟ ۹۷
 - ۱۸- چه عواملی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند؟ ۹۷
 - ۱۹- آیا خود شخص می‌تواند پوسیدگی دندان‌اش را تشخیص دهد؟ ۹۷
 - ۲۰- علائم دیگر پوسیدگی چیست؟ ۹۸
 - ۲۱- برای پیشگیری از پوسیدگی چه کارهایی باید انجام داد؟ ۹۸
 - ۲۲- فلوراید چه نقشی در پیشگیری از پوسیدگی دارد؟ ۹۸
 - ۲۳- راه‌های استفاده از فلوراید چیست؟ ۹۸
 - ۲۴- بهترین زمان‌های مسواک زدن کدام است؟ ۹۸
 - ۲۵- چه نوع مسواکی انتخاب کنیم؟ ۹۹
 - ۲۶- چه موقعی باید مسواکمان را عوض کنیم؟ ۹۹
 - ۲۷- آیا استفاده از مسواک برقی را توصیه می‌کنید؟ ۹۹
 - ۲۸- از چه خمیر دندانی استفاده کنیم؟ ۹۹
 - ۲۹- فضاهای بین دندان‌ها را چگونه تمیز کنیم؟ ۹۹
 - ۳۰- آیا استفاده از دهانشویه‌ها را توصیه می‌کنید؟ ۹۹
 - ۳۱- علل درد دندان چیست؟ ۱۰۰
 - ۳۲- آیا دردهای دندانی به صورت خود به خود رفع می‌شوند؟ ۱۰۰
 - ۳۳- پس چه موقعی باید از آنتی‌بیوتیک استفاده کرد؟ ۱۰۰
 - ۳۴- بیماری‌های لثه چیست؟ ۱۰۰

- ۳۵- بیماری‌های لثه چه علائمی دارد؟ ۱۰۱
- ۳۶- علل بوی بد دهان چیست؟ ۱۰۱
- ۳۷- در چه حالاتی بوی بد دهان طبیعی تلقی می‌شود؟ ۱۰۱
- ۳۸- آیا جرم‌گیری ضروری به دندان‌ها نمی‌زند؟ ۱۰۱
- ۳۹- هرچند وقت یک بار باید جرم‌گیری کنیم؟ ۱۰۲
- ۴۰- جراحی لثه چه موقعی انجام می‌شود؟ ۱۰۲
- ۴۱- مشکلات پس از جراحی لثه چیست؟ ۱۰۲
- ۴۲- خمیر دندان ضد حساسیت بعد از چه مدتی اثر می‌کند؟ ۱۰۲
- ۴۳- پس از اتمام درمان بیماری‌های لثه (درمان‌های جراحی و غیر جراحی)، فرد باید چه ۱۰۲
- ۴۴- معالجه ریشه (عصب کشی) / چه موقعی لازم می‌شود؟ ۱۰۳
- ۴۵- عوارض بعد از معالجه ریشه (عصب کشی) چیست؟ ۱۰۳
- ۴۶- آفت دهانی چیست و چه درمانی دارد؟ ۱۰۳
- ۴۷- تبخال چیست و چه درمانی دارد؟ ۱۰۴
- ۴۸- چه راه‌هایی برای جایگزین کردن دندان‌های از دست رفته وجود دارد؟ ۱۰۴
- ۴۹- چطور از دندان‌های مصنوعی متحرک مراقبت کنیم؟ ۱۰۴
- ۵۰- چرا بعضی دست دندان‌ها بعد از مدتی افت می‌شوند؟ ۱۰۴
- منابع (References) ۱۰۶