

آگاهانه مادر شو



صدیقه بیات

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

چاپ ۹۷

سرشتابه	: بیات، صدیقه، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: آگاهانه مادر شوقیسته صدیقه بیات
مشخصات نشر	: کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص: ۵/۲۱x۵/۱۴، س.م.
شابک	: ۱۲۰۰۰۰، ۶-27-6346-978-622
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: مادر و کودک -- سلامتی و بهداشت
موضوع	: Mother and child -- Health and hygiene
موضوع	: تولد -- مراقبت
موضوع	: Infants -- Care
موضوع	: مادران -- خدمات پزشکی
موضوع	: Maternal health services
موضوع	: کودکان -- تغذیه
بذوع	: Children -- Nutrition
رده بندی کنگره	: RJ۱۰۱/۱۲۹۷ ادب/۱۰۱
ردیف سی دیایی	: ۱۲۲/۶۴۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۹۷۸۵۹



مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برنان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳
 پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir | ایمان: info@parsianalborz.ir
 شماره تلفن: ۰۱۶-۳۴۵۲۷۴۱۴ - فکس پخش: ۰۹۳۶۳۵۲۱۸۱۷

آگاهانه مادر شو

نویسنده: صدیقه بیات

ویراستار: سید علی هاشمی عرقطو

ناظر فنی: مصطفی مهدوی نیا

طراح و صفحه آرا: محمد قاسمی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: کمال الملک

شابک کتاب: 978-622-6346-27-6

ISBN: 978-622-6346-27-6

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۲ هزار تومان

فهرست

مقدمه ۱۳

فصل اول

پیرامون فرزندآوری ۱۵

فصل دوم

تغذیه مادر (دوران بارداری) ۱۷

تغذیه مادر باردار از دیدگاه اسلام ۱۷

فصل سوم

تولد فرزند ۲۱

آمادگی برای رفتن به بیمارستان ۲۱

مدارک مورد نیاز بیمارستان ۲۱

۲۲	 ساک مادر
۲۲	 ساک نوزاد
۲۳	 ساک پدر
۲۳	 آمپول روگام
۲۴	 نوزاد

فصل چهارم

۲۹	 مراقبتهای پس از زایمان
----	------------------------------

فصل پنجم

۳۱	 تغذیه کودک و مادر
۳۱	 اولین تغذیه، شیر مادر
۳۱	 آغوز چیست؟
۳۳	 شیر خشک
۳۶	 مواد غذایی شیرافزا
۳۷	 تغذیه
۴۰	 مواد غذایی نفاخ
۴۱	 وزن گیری کودک
۴۱	 یک تا چهار هفتگی
۴۱	 ۲ ماهگی
۴۲	 تغذیه نوزاد بر اساس جدول رشد
۴۲	 شروع غذاهای کمکی از پایان شش ماهگی
۴۳	 لعاب برنج

۴۳	حریره بادام و فرنی
۴۵	پوره سیب زمینی
۴۶	پوره هویج
۴۶	سوپ گوشت
۴۷	سوپ مرغ
۴۸	انواع غذاهای کمکی
۴۸	آب قلم
۵۰	پودینگ کدو
۵۰	سوپ حبوبات
۵۱	سوپ حبوبات و سبزیجات
۵۲	شویدپلو
۵۳	لویپالو
۵۴	عدس پلو
۵۴	عدس پلو با کشمش
۵۵	قطره آهن و تجربیات مادران
۵۶	رعایت نکات کلی در غذا دادن به کودک
۵۸	تغذیه نوزاد
	روند شروع مواد غذایی برای شیرخواران
۵۹	دارای حساسیت غذایی
۶۱	تغذیه و نکات روان شناسی
۶۲	غذاها را در دسترس کودک قرار دهید اما
۶۲	نشانه های سیر شدن کودک
۶۲	سرلاک خانگی
۶۳	یک سی سی یعنی چند قطره؟
۶۳	از شیر گرفتن کودک

فصل ششم

- آزمایش‌ها و مراقبت‌های پزشکی کودک ۶۵
غربالگری نوزاد ۶۵
نوزاد را محکم تکان ندهید! ۶۶

فصل هفتم

- خواب کودک ۶۹
علائم خواب نوزاد ۶۹
چرا همیشه خواب است؟ ۶۹
یکی از بزرگ‌ترین استیضات والدین و نظریه اریک اریکسون:
اعتماد در برابر بی‌اعتمادی ۷۱

فصل هشتم

- بیماری و بی‌قراری‌های شایع کودک ۷۳
زردی نوزاد (دوران بارداری) ۷۳
شربت خاکشیر ۷۳
زردی نوزاد (بعد از تولد) ۷۵
خاکشیر ۷۵
شیرخشت و ترنجبین ۷۵
آب جوشیده سردشده (فاتر) ۷۶
شیرخشک ۷۶
با بی‌قراری‌های شبانه کودک چه کنم؟ ۷۷

۷۷	بی‌قراری موقع خواب
۸۱	درمان کولیک نوزاد
۸۲	درمان کولیک به روش طب سنتی
۸۳	دندان درآوردن نوزاد
۸۳	علائم دندان درآوردن نوزاد
۸۵	ع یبوست
۸۶	مدفوع نوزاد
۸۶	یک تجربۀ مفید و شخصی
۸۷	تشخیص انواع گریه نوزاد
۸۷	گریه گریه‌نگی
۸۷	خواب
۸۸	درد
۸۸	جلب توجه
۸۸	گریه عصبانیت

فصل دوم

۸۹	بازی‌های کودک
۸۹	اسباب بازی‌های مناسب زیر یک سال
۹۰	چند بازی برای کودک
۹۰	اسباب بازی‌های نرم
	گروه سنی صفر تا سه‌ماهگی: بخور، بخواب، پیف‌پیف
۹۰	و باز از سر
۹۰	گروه سنی ۲ تا ۶ ماهگی: بازی آگه می‌تونم بگیرش!
۹۱	کتاب‌های پارچه‌ای و پلاستیکی

آب بازی: ۶ ماه به بالا ۹۱

۶ تا ۹ ماه: اکتشاف دنیا ۹۱

۹ تا ۱۲ ماهگی: سر گرمی ۹۲

تقدیر و تشکر ۹۵

منابع ۹۶

www.ketab.ir



مقدمه

ضمن عرض تبریک به مناسبت تولد فرزند این فرشته آسمانی، بر خود لازم دیدم تجربیاتم را با شما به اشتراک بگذارم.

من صدیقه، مامان محمدسجاد هستم. اکنون که در حال نوشتن این کتاب هستم، پسر من به عنوان اولین فرزند خانواده، در سال و نیم از عمر زیبایش سپری شده است. تقریباً سن زیادی ندارم که طعم شیرین مادرشدن را چشیدم. در فاصله بارداری تا تولد فرزندم دغدغه‌هایی داشتم. با وجود نزدیک بودن به مادر و همراهی ایشان و همسرم، از مطالعه در این زمینه غافل نبودم. مطالعه در هر زمینه‌ای قطعاً کارساز خواهد بود؛ هرچند مادران کم‌سن‌وسال و بی‌تجربه‌ای هم هستند که با فاصله‌های چندین کیلومتری از مادرانشان زندگی می‌کنند و تنها با کسب تجربیات

و آگاهی توانستند این مراحل را سپری کنند. پس به نظرم کسب علم در هر زمینه‌ای از واجبات است که به‌طور یقین جایی به دامن می‌رسد که آن زمان به خود می‌گوییم دمت گرم.

دست عزیزی که قصد دارید این کتاب را مطالعه کنید، به شما تبریک می‌گویم که حاضرید برای آموزش خودتان سرمایه‌گذاری کنید تا با کسب تجربیات دیگران در این مسیر شیرین و کمی سخت جلوتر از دیگران قدم بردارید و بهتر و در آرامش بیشتری از وجود کوچولوی نازنینتان لذت ببرید. کسی که مادران دنبال راه‌یافتن برای کنار آمدن و روبه‌رو شدن با مسائل هستند، شما با خیال آسوده می‌توانید از تجربیات دیگران بهره بگیرید و در شرایط لازم از این راهکارها کمک گرفته و به کار ببندید.

بهتر است بدانید کتابی که در دست دارید بیشتر بر اساس تجربیات خودم و تجربیات مادرانی که با من در ارتباط هستند، نوشته شده است.