

گام‌های نخستین مادر شدن

سیر، کاظم، ابراهیم



سرشناسه: کاظمیان مقیمی، حسین، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور: گامهای نخستین مادرشدن/حسین کاظمیان مقیمی.
مشخصات نشر: تهران: شور آفرین، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۸۰ص.
شابک: 9786008822592

وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: کتابنامه. موضوع: بارداری

موضوع: Pregnancy

موضوع: بارداری -- تأثیر تغذیه

موضوع: Pregnancy -- Nutritional aspects

موضوع: نوزاد نو رسیده -- مراقبت

موضوع: Newborn infants -- Care

موضوع: نوزاد -- سلامتی و بهداشت

موضوع: Infants -- Health and hygiene

موضوع: شیر مادر

موضوع: Breast milk

موضوع: شیر مادر -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: -- Islam Breast milk -- Religious aspect

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۸۲۲۵۹۰۲

دوره بندی دیویی: ۶۱۸/۲

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۸۲۲۵۹۰۲



گام‌های نخستین مادرشدن

حسین کاظمیان مقیمی

مدیر هنری و طراح جلد: سارا بانی

نوبت چاپ: اول ۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۲۲-۵۹-۲

نشانی: خیابان مطهری، کوچه پروشات، پلاک ۲۵

تلفن: ۸۸۴۳۰۴۹۹ - همراه: ۰۹۱۲۵۵۷۹۱۴۵

فهرست

۷	فصل اول
۹	دانستنی‌هایی برای مادران
۱۰	برای به دنیا آوردن نوزاد سالم چه باید کرد؟
۱۱	از چه غذاهایی پرهیزید؟
۱۱	چه غذاهایی می‌توانید مصرف کنید؟
۱۶	مشکلات دوران بارداری
۱۹	بسیست نکته برای سلامتی خود و نوزادتان
۲۲	نکات مهم دوران بارداری و شیردهی
۲۳	دست‌های غذایی
۲۴	انتخاب مواد غذایی
۲۵	گیاهان مؤثر در بارداری
۲۵	گیاهانی که خطرناکند و باید از آنها پرهیز شود
۲۷	فصل دوم
۲۹	نخستین روزها در خانه
۳۰	بلند کردن و زمین گذاشتن نوزاد
۳۰	زمین گذاشتن
۳۱	نگه داشتن کودک روی دستها
۳۱	دور نگه داشتن کودک
۳۱	گذاشتن کودک روی شانه
۳۲	نکاتی درباره‌ی خواب نوزادان
۳۵	شیر مادر
۳۶	شیر گاو
۳۷	فواید شیر مادر
۳۸	خوراک کامل و ایده‌آل
۳۸	مصونیت نوزادان
۳۹	آغوز یا کلوستروم
۴۰	شیر مادر در اسلام
۴۳	مجموعه احادیث شیر دادن مادر به فرزندش
۴۵	اهمیت تغذیه مادران در دوران شیردهی
۴۸	چه زمانی نباید شیر داد؟

عوامل مؤثر در ترشح شیر مادر.....	۴۸
از چه چیزهایی پرهیز کنید.....	۵۰
روش کاربرد در شیرخشک.....	۵۰
گرسنگی نوزاد و گریه او.....	۵۳
عبارت تأکیدی چون:.....	۵۵
ترشح زیادی شیر.....	۵۶
در صورتی که ترشح شیر بیش از حد لزوم باشد چه باید کرد؟.....	۵۶
ردناک شدن پستان.....	۵۶
زخم بر سینه که پستان (SORE NIPPLES).....	۵۷
تخمه گذاشتن در دوران شیر دادن.....	۵۸
شیر دادن به نوزاد.....	۵۸
از شیر گرفتن کودک.....	۵۸
شیر دادن و تناسب اندام.....	۶۰
تغذیه سالم برای شیرخواران - معرفی غذاهای جامد.....	۶۲
فواید شیر مادر برای بچه.....	۶۲
فواید شیر مادر برای مادر.....	۶۳
چه وقتی بچه برای غذای جامد کاملاً آماد است.....	۶۴
دسته‌بندی غذاهای مفید از سنین شش ماهگی.....	۶۵
اگر این علائم را در نوزاد مشاهده کردید به پزشک کودکان مراجعه کنید.....	۶۸
فصل سوم.....	۶۹
آرامش و هوش کودکان.....	۷۱
چگونه می‌توانیم کودکان آرام و سالمی داشته باشیم؟.....	۷۱
ماساژ.....	۷۲
عشق و محبت و لبخند.....	۷۳
نکات منفی:.....	۷۳
نکات مثبت:.....	۷۴
رشد ذهنی نوزاد.....	۷۶
چگونه به رشد ذهنی نوزاد کمک کنید.....	۷۶
اگر بچه سالم و بانشاط می‌خواهید به عبارات زیر توجه کنید:.....	۷۸
منابع.....	۸۰