

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهی به سوی
تغذیه و رشد بهتر کودک

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: راهی به سوی تغذیه و رشد بهتر کودک/ تألیف سیدعلیرضا مرنندی و همکاران؛

تهیه‌کننده انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر.

مشخصات نشر: تهران: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۵۲-۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: نوزاد -- تغذیه

موضوع: کودکان -- تغذیه

موضوع: تغذیه با شیر مادر

شناسه افزوده: مرنندی، علیرضا، ۱۳۱۸ -

شناسه افزوده: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر جمهوری اسلامی ایران

رده بندی کنگره: R۱۱۶/۱۷ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۰۴۱۷

نام کتاب: راهی به سوی تغذیه و رشد بهتر کودک

ناشر: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر

تهیه کننده: انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر

تألیف: دکتر سید علیرضا مرنندی و همکاران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۵۲-۳-۷

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۲

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

گرافیک: پرویز مقدم

چاپ: فردوس

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

دفتر انجمن: تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به چهارراه زرتشت، کوچه دانش کیان، شماره ۲۴، طبقه همکف

آدرس مکاتباتی: ۱۴۱۵۵-۶۳۴۶

تلفن: ۸۸۹۱۱۶۹ شماره: ۸۸۹۱۱۷۰

کلیه حقوق این اثر محفوظ و متعلق به انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر می‌باشد. هرگونه تکثیر، خلاصه‌برداری و انتشار این اثر و یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی انجمن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

پیش‌گفتار

۵ /

فصل اول

تعریف

- تعریف رشد و تکامل ۷ /
- عوامل موثر بر رشد ۸ /
- شاخص‌های اندازه‌گیری رشد ۹ /
- _ رشد قد
- _ رشد دورسر
- _ رشد وزن
- عوامل موثر بر وزن کودک ۱۲ /
- قبل از تولد ۱۲ /
- # افزایش وزن مناسب و تغذیه صحیح مادر در دوران بارداری
- # فعالیت‌ها
- # سیگار کشیدن
- # بیماری‌ها
- # سایر علل
- بعد از تولد ۱۴ /
- # تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و نوع و نحوه تغذیه شیرخوار
- # خلق و خوی شیرخوار
- # سایر عوامل

فصل دوم

پایش رشد

- تعریف پایش رشد ۱۷ /
- اهمیت پایش رشد چیست؟ ۱۸ /
- کارت پایش رشد ۱۸ /
- نحوه رسم منحنی رشد وزنی کودک ۱۹ /
- نکات قابل توجه هنگام توزین کودک ۱۹ /
- رشد طبیعی و تفسیر آن چگونه است؟ ۲۰ /

- انحراف از رشد طبیعی کدام است؟ ۲۲ /
- _ رشد کند
 - _ توقف یا ایست رشد
 - _ کاهش یا افت رشد
 - _ اضافه وزن

فصل سوم چه کنیم تا کودکان دچار انحراف رشد نشوند؟

- کودکان صفر تا شش ماهه ۲۷ /
- _ اقدامات لازم ۲۷ /
- _ توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب ۲۹ /
- # از تولد تا سه ماهگی
- # از سه تا شش ماهگی
- کودکان شش تا دوازده ماهه ۳۱ /
- _ تکامل تغذیه‌ای شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماهه ۳۲ /
- _ توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب ۳۴ /

فصل چهارم چه عواملی سبب ایست یا افت وزنی شیرخواران می‌شود؟

- عوامل مربوط به کودک ۳۹ /
- عوامل مربوط به مادر ۴۰ /
- اگر کودکان زیر شش ماه دچار انحراف رشد شدند چه باید کرد؟ ۴۱ /
- _ راه کارها در مورد علل رفتاری
- _ راه کارها در مورد علل تغذیه‌ای
- توصیه‌های لازم به مادران در مورد شیرخواران زیر ۶ ماه که دچار کندی یا وقفه رشد هستند ۴۵ /
- اگر شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماهه دچار افت یا ایست وزنی شدند چه باید کرد؟ ۴۷ /

فصل پنجم کدام عوامل بر تغذیه کودکان ۶ تا ۲۴ ماهه تاثیر گذار هستند؟

- بی‌اشتهایی کودک و روش‌هایی که مادران برای مقابله با آن به کار می‌برند؟ ۵۱ /
- خصوصیات فردی کودک ۵۴ /
- رفتار والدین ۵۵ /

فصل ششم پیوست ها

- منحنی‌های رشد ۵۲ /
- منحنی وزن برای سن / دختران و پسران ۵۸ /
- منحنی قد برای سن / دختران و پسران ۶۰ /
- منحنی دور سر برای سن / دختران و پسران ۶۲ /

پیش گفتار

از آنجا که فردای جامعه با کودکان امروز شکل می گیرد، پس تعهد سنگینی بر دوش ما است تا جسم، روح و روان کودک را به بهترین وجه ممکن پرورش داده و سلامت و کارایی او را به حد اعلای ممکن اعتلا بخشیم.

تغذیه علاوه بر نقش بسیار مهمی که در ارتقای رشد، تکامل، فراگیری و سلامت حال و آینده کودکان دارد در امر پیشگیری و درمان تعدادی از بیماری های دوران کودکی و حتی بزرگسالی نیز موثر بوده و سبب اعتدالی سلامت و بهبود زندگی افراد می شود.

شیوه تغذیه، عملاً در سال اول زندگی شکل می گیرد و بنای عادات غذایی بین یک تا دو سالگی پی ریزی می شود بنابراین اگر تغذیه کودکان متناسب با نیاز آنان نباشد ممکن است به انواع سوء تغذیه از جمله عدم افزایش وزن متناسب با سن، چاقی های مرضی و بیماری های مربوط به ریزمغذی ها دچار شوند. جهت اطمینان از توفیق در امر تغذیه کودکان، باید تغذیه انحصاری با شیرمادر از دقایق اول عمر آغاز تا پایان شش ماهگی ادامه یابد سپس همراه با استفاده از غذاهای کمکی متناسب، تغذیه با شیرمادر تا پایان دو سالگی استمرار داشته باشد.

بدیهی است عواملی که می تواند ضامن توفیق در امر تغذیه کودک باشد عبارتند از :

- توجه به نیازهای غذایی کودک و تامین به موقع آن.
- آشنایی با سرچشمه های تغذیه کودک و آشنایی با انواع و اقسام غذاهای مناسب.
- شناخت مراحل تکاملی و رفتارهای طبیعی کودک.
- عوامل موثر بر دریافت غذا از جمله نقش والدین به ویژه مادر در تغذیه کودک.
- عوامل اجتماعی، بیماری های کودک، به حل رسد و.....

کاملاً روشن است، مادرانی که این عوامل و مراحل را می شناسند بهتر از دیگران می توانند با اتخاذ روش ها و رفتارها و واکنش های صحیح و مناسب، پاسخگوی کلیه نیازهای فرزندان خود باشند به ویژه اگر این آگاهی ها و مهارت ها در دوران بارداری در اختیار آنان قرار گرفته باشد و آنان با مراحل رشد و تکامل کودکان آشنا شده باشند از بروز بسیاری مشکلات جلوگیری

خواهد شد. به این ترتیب مادران قادر خواهند بود که شرایط را آن چنان فراهم آورند که تغذیه فرزندشان به صورت تجربه ای بسیار شیرین و لذت بخش برای آنان و کودک باشد و سلامت و رشد و تکامل فرزند نیز تامین گردد.

این مجموعه که اولین بار در سال ۱۳۷۹ با مشارکت فعال سرکار خانم‌ها: دکتر سوسن پارسای، دکتر فاهید عزالدین زنجانی، دکتر شهریار نخبی و آقایان: دکتر غلامرضا خاتمی، دکتر محمدعلی نیلفروشان، دکتر منصور بهرامی، دکتر احمدرضا فرسار و اینجانب تهیه شده بود تقدیم خوانندگان و علاقمندان ارجمند گردید و به دلیل استقبال شدید همکاران ارجمند پزشک و مادران گرامی، چاپ‌های بعدی این کتاب در سال‌های ۸۰ و ۸۴ و ۸۵ نیز انجام گرفت و اینک بسیار خرسندم که با تجدید نظر و بازنگری مطالب توسط هیئت مدیره محترم و افزودن مطالب جدید و به روز، یک بار دیگر گامی در راه اعتلای تغذیه کودکان عزیز کشورمان برداشته‌ایم.

جا دارد ضمن تشکر و قدردانی از نویسندگان قبلی کتاب، از سرکار خانم دکتر فاطمه فرهنگمند و از جناب آقایان دکتر محمود راوری، دکتر علی اصغر حلیمی اصل و دکتر خلیل فریور که نظرات اصلاحی و ارشادی خود را ابراز داشته‌اند و از سرکار خانم دکتر فاهید عزالدین زنجانی مدیرعامل محترم انجمن که با صرف وقت زیاد و دقت و موشکافی خاص، ویراستاری و تنظیم مطالب را عهده دار بودند همچنین از سرکار خانم آینده طالبی و سرکار خانم سینه خاکی که در تایپ، بازخوانی و اصلاح کتاب مشارکت داشته‌اند سپاسگزاری نمایم.

این کتاب مفید و آموزنده را به همکاران ارجمند پزشک و به والدین محترم به ویژه مادران عزیز تقدیم می‌کنیم امیدواریم که مادران گرامی با مطالعه آن، در ایفای نقش مادری و مسئولیت خطیر خود موفق تر باشند و در دوران حساس و توأم با آسیب‌پذیری دو سال اول زندگی فرزند خود با مشکلی روبرو نشوند.

دکتر سیدعلیرضا مرنندی

استاد دانشگاه و رئیس هیئت امنا و هیئت مدیره

انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر جمهوری اسلامی ایران