

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شیرازی

موفق

پاسخی به سـوالـات مـادر

عنوان و نام پدیدآور: شیردهی موفق پاسخی به سوالات مادر / ترجمه و تلخیص
فاطمه امیدی... (و دیگران)؛ ویراستار اکرم سلاخ نیک نژاد
مشخصات نشر: تهران: سرنوشت سازان، ۱۳۹۰،
مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک: ۳۰۰۰۰ ریال: ۸-۳-۹۱۹۴۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: ترجمه و تلخیص فاطمه امیدی، لیلا ربیعی، صدیقه رضایی چمنی، اکرم
سلاخ نیک نژاد، سامیه کاظمی.

یادداشت: کتابنامه

موضوع: شیردهی -- پرسش ها و پاسخ ها

شناسه افزوده: امیدی، فاطمه، ۱۳۶۲ -

شناسه افزوده: سلاخ نیک نژاد، اکرم، ۱۳۶۰ -، ویرستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ / ۶ / ش / ۲۱۶ Rj

رده بندی دیویی: ۱۱۳ / ۲۶۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۲۳۹۷۹

شیردهی موفق

نام کتاب: شیردهی موفق

ترجمه و گردآوری از (به ترتیب حروف الفبا):

فاطمه امیدی - لیلا ربیعی - صدیقه رضایی چمنی - اکرم سلاخ نژاد - سامیه کاظمی

ویراستار: اکرم سلاخ نژاد

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۱ / تیراژ: ۱۰۰۰

ناظر چاپ: هادی مهدی زاده

طراح جلد: حمید داوودی

صفحه آرا: حمید معتمدی

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

ناشر: سرنوشت سازان

قسمت اول: انتخاب شیر مادر جهت تغذیه شیرخوار

سوالات ۱ الی ۱۰: اطلاعات اساسی در مورد تصمیم جهت شیردهی

- آیا شیر مادر بر شیر خشک برتری دارد؟
- آیا همه مادران یابستی شیردهی داشته باشند؟
- آیا همه نوزادان می‌توانند با شیر مادر تغذیه شوند؟

قسمت دوم: آشنایی با شیردهی

سوالات ۱۱ الی ۴۷: توضیح استراتژی‌های شیردهی

- شیردهی چه زمانی آغاز می‌شود؟
- وضعیت‌های مختلف شیردهی چیست؟
- مادر در زمان شیردهی چه احساسی دارد؟

قسمت سوم: تجارب شیردهی

سوالات ۴۸ الی ۸۵: جزئیات بیشتر در شیردهی

- زمان آغاز و پایان شیردهی
- اختصاص زمان خاص برای مادر و جدایی از نوزاد
- چگونه میتوان شیر مادر را ذخیره کرد؟

قسمت چهارم: سبک زندگی و شیردهی

سوالات ۸۶ الی ۱۰۱: شیردهی و زندگی روزمره

- تلفیق شیردهی با کار یا مدرسه
- ورزش در شیردهی
- رژیم غذایی سالم در شیردهی

قسمت پنجم: شما و خانواده تان

سوالات ۱۰۲ الی ۱۱۱: تاثیر شیردهی بر بدن مادر، بر فرزندان دیگر و تنظیم خانواده

- تاثیر شیردهی بر عادت ماهیانه و قدرت باروری
- عدم تمایل ناگهانی شیرخوار به شیر مادر
- نحوه از شیر گرفتن

قسمت ششم: مشکلات شیردهی

سوالات ۱۱۲ الی ۱۲۵: توصیه‌هایی در مورد مشکلات شایع شیردهی

- علل درد پستان در دوران شیردهی
- اطمینان از کفایت شیر
- عدم پذیرش ثانوی پستان از طرف شیرخوار

قسمت هفتم: موقعیت‌های ویژه

سوالات ۱۲۶ الی ۱۳۷: توصیه‌هایی در زمینه موارد غیر شایع در شیردهی

- تولد نوزاد نارس
- حاملگی و شیردهی
- ناهنجاری‌های مادرزادی و شیردهی

حضرت علی (ع) می فرماید: بهترین و مبارک ترین غذا برای کودک شیر مادر است.

مقدمه

شیر مادر یگانه نعمت خدادادی نوزاد از ابتدای خلقت تا کنون با ارزشترین منبع تغذیه نوزاد انسان به شمار می رود و فواید بسیار ارزنده آن در مجامع علمی ثابت شده است و در شش ماه اول بعد از تولد به تنهایی تمامی نیازهای تغذیه ای نوزاد را فراهم می کند؛ ولی متأسفانه گاهی به علت عدم اطلاع مادران از ارزش بی نظیر آن، تغذیه با شیر مادر به فراموشی سپرده می شود و علیرغم توانایی مادر برای شیردهی، شیر خشک یا شیر حیوانی جایگزین شیر مادر می شود.

عدم اطلاع مادران از فواید شیر مادر و عدم دسترسی به منابع اطلاعاتی مناسب و مشاوره صحیح را می توان از جمله علل سهل انگاری در تغذیه با شیر مادر برشمرد. امروزه با دسترسی همگانی به مراکز بهداشتی و درمانی، آموزش های زودهنگام در دوره بارداری، بلافاصله بعد از زایمان و دوره نوزادی و فراوانی کتب و مجلات و سایت های اینترنتی، رغبت زنان به شیردهی افزایش یافته است ولی همچنان دسترسی به منابع و مراکزی که بتواند سوالات آنان را پاسخ گفته و راهنمایی لازم را ارائه دهد، محدود است؛ لذا گروه مترجمین کتاب حاضر با هدف پاسخگویی به سوالات و نیازهای آموزشی زنان در سنین باروری در زمینه شیردهی اقدام به نشر این کتاب کرده است و امید است مادران گرمای با مطالعه دقیق آن بتوانند دوران شیردهی خود را با طیب خاطر سپری کنند.

با آرزوی سلامتی برای خوانندگان عزیز

گروه مترجمین