

سرشناسه	صنعتی فرحناز ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور	از تولد تا ۵ سالگی: راهنمای رشد و رفع نیازها و مشکلات رایج کودکان؛ تألیف و تدوین فرحناز صنعتی، با همکاری الهام فروغی‌پور.
مشخصات نشر	تهران: زمان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص.، مصور (رنگی)
شاباک	۹۷۸-۹۶۴-۷۳۱۷-۲۸-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
عنوان دیگر	راهنمای رشد و رفع نیازها و مشکلات رایج کودکان
موضوع	کودکان - رشد
موضوع	کودکان - مراقبت
شماره افزوده	فروغی‌پور، الهام، ۱۳۵۳
پیشینگی	۱۳۹۵ الف ۳ ص ۹ / ۱۳۱ RJ
ردیف دیویی	۶۱۸/۹۲
کتابشناسی ملی	۲۰۵۷۲۵۷

تهران: فیضان کریم‌خان زند، فیضان حافظ شمالی، احمدی، پلاک ۳، واحد ۳۵
تلفاکس: ۸۸۰۴۸۷۷۹-۸۸۰۴۳۰۳۰ همراهِ ۶۷۰۹۱۲۰

از تولد تا ۵ سالگی

راهنمای رشد و رفع نیازها

و مشکلات رایج کودکان

تألیف و تدوین: دکتر فرماناز صنیعی

با همکاری الهام فروغی پور

طرام و صفمہ آرا: ہاجر بشیری

یاب اول: فروردین ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: یارسیان چاپ: گویا صحافی: علی

ISBN: 978 - 964 - 7317 - 48 - 1 شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۷۳۱۷ - ۴۸ - ۱

یا حق

این کتاب را به همه زنان سرزمینم که دانستن را حششان می‌دانم، تقدیم می‌کنم؛ همه آنانی که من و امثال مرا در دامان خود پروردند و آینده‌سازان این آب و خاک را مادری می‌کنند.

در بیش از دو دهه تجربه درمانی، آنچه مرا آنچنان که بایسته است اغنا نکرد، درگیر بودن با نادانسته‌های فراوانی بود که مادران برای هر چه بهتر نگهداری از فرزندان خود با آن دست و پنجه نرم می‌کردند و آنچه مرا بر آن داشت تا این مجموعه را گردآوری کنم چیزی جز آرام کردن این دغدغه نبود.

وقتی بعد از هفته‌ها و ماه‌ها انتظار سرانجام فرزند دلبند پا به این دنیای گوناگون، زیباترین تجربیات برای مادران و پدران روی می‌دهد و بعد از آن است که هر کس از میان بستگان به فراخور تجربه خود را نکات، برای نگهداری بهتر و آسان‌تر ارائه می‌کند اما همواره همه تجربیات کارآمد نیست.

آنچه پیش روی دارد کتابی است که می‌توانید در طول سخت‌ترین دوران رشد کودکان «از نوزاد تا ۵ سالگی» به آن مراجعه کنید و پاسخ اغلب سوالات و نگرانی‌های خود را بر آن جستجو کرده و بیابید. این مجموعه بر اساس آخرین اطلاعات و منابع علمی داخلی و خارجی و دستورالعمل‌های استاندارد کشوری جمع‌آوری گردیده است و با وجود برخورداری از پشتوانه مجامع علمی، سعی دارد تا دانشی کاربردی را به ساده‌ترین زبان در اختیار شما قرار دهد.

امید است نتایج مطلوب و ماندگاری را در سلامت جسم و روان مادران و فرزندان این مرز و بوم داشته باشد و از فرزندانای درمانی در تمامی دوره‌های سنی بکاهد. همه این مهم مکرر به لطف خداوند مهربان و تلاش‌ها و همکاری دوست خوبم سرکار خانم الهام فروغی‌پور فراهم نمی‌شد.

این کتاب شامل ۵ بخش می‌باشد. در بخش‌های اول تا چهارم به جزئیات مربوط به نگهداری از کودکان - از تغذیه تا رسیدگی به نیازهای روحی - می‌پردازد و بخش پنجم این کتاب اختصاصاً به موضوعات زندگی شخصی پدران و مادران بعد از تولد نوزادشان خواهد پرداخت.

دکتر فرحناز صنیعی - متخصص کودکان و نوزادان



چگونه از عهده همه کارهای نوزاد بر آییم؟	۱۱
شیردهی طبیعی	۱۴
چگونگی تولید شیر در سینه ها	۱۶
چقدر کافی است؟	۲۰
مسئولیت شیردهی	۲۳
نفخ و آنچه می توانیم انجام دهیم	۲۶
ویتامین ها	۲۷
ترکیب شیر مادر و شیر خشک	۲۸
تغییر شیر مادر به شیر خشک	۲۹
روش های مختلف شیردهی	۳۰
آماده کردن شیر خشک	۳۱
استریل کردن	۳۲
استریل کردن شیر	۳۳
استریل کردن جوشان	۳۳
شیردهی با شیر خشک	۳۴
شروع غذای جامد	۳۶
چه وقت غذای جامد را شروع کنیم؟	۳۷
چطور می توانم تشخیص دهم که فرزندم آمادگی لازم برای دریافت غذاهای جامد را دارد؟	۳۷
رهنمودها	۳۸
مراحل شروع غذای جامد	۴۰
غذاهایی که فقط باید آنها را تماشا کرد	۴۴
از شیر گرفتن	۴۶
گریه کردن	۴۷
قولنج	۵۰
اگر خستگی و فشار روحی زیاد شود	۵۲
خوابیدن	۵۳
در پوشک بچه چه چیزی است؟	۵۶
بثورات جلدی در ناحیه ای که پوشک بسته می شود	۵۷
درجه حرارت مناسب برای نوزادان	۵۸
حمام کردن نوزاد	۶۰
بند ناف	۶۲
خنه نوزادان پسر	۶۲
وقتی نگران هستید	۶۳
در این مواقع با پزشکتان در تماس باشید	۶۴
مرگ ناگهانی نوزاد	۶۶
وقتی نوزادی می میرد	۶۷



بررسی وزن و قد	۷۰
ارزیابی مراحل رشد	۷۱
پیشرفت	۷۳
رهنمودهایی در مورد پیشرفت کودکان	۷۴
حرکات	۷۵
گرفتن اشیا	۷۵
شنیدن و صحبت کردن	۷۶
دیدن	۷۷
چه زمانی، چه اتفاقی می افتد؟	۷۸
دندان ها	۷۸
اولین کفش های کودک	۸۱
یادگیری توالت رفتن	۸۴
کنتیننسیته	۸۶
کارل بیلی و شنوایی	۸۷
آیا همه در راه است؟	۸۸
کودکان بنیان های خاص	۸۹
یادگیری - بازی	۹۰
آموزش کودک	۹۲

فصل سوم - چگونه از عهده کارها بر آیید؟



کاری که زندگی است	۹۴
بهبود روابط مادر و کودک	۹۶
احساس شما	۹۸
وقتی شما تنها هستید	۱۰۰
فرزند دوم	۱۰۱
دوقلوها	۱۰۴
برخورد با مشکلات رفتاری	۱۰۵
فهم رفتار نادرست کودک	۱۰۶
چگونه با این رفتارها برخورد کنم؟	۱۰۸
مشکلات خاص	۱۱۰
مشکلات غذا خوردن کودکان	۱۱۰
مشکلات خواب	۱۱۲
بیدار شدن در شب	۱۱۴
شب ادراری	۱۱۵
یبوست	۱۱۶
کج خلقی	۱۱۷

۱۱۸ زدن، گاز گرفتن و جنگیدن

۱۱۹ بیش فعالی

فصل چهارم - سلامت کودکان



- ۱۲۰ تغذیه خانواده
- ۱۲۲ نیازها کدامند؟
- ۱۲۳ چربی زیاد ممنوع
- ۱۲۶ شکر زیاد ممنوع
- ۱۲۸ فیبر و نشاسته
- ۱۲۹ پروتئین
- ۱۲۹ نمک زیاد ممنوع
- ۱۳۰ ویتامین ها و مواد معدنی
- ۱۳۰ غذاهای تازه بهتر از غذاهای آماده
- ۱۳۱ افزودنی های غذا
- ۱۳۲ دندان های کودکان
- ۱۳۲ حذف کردن مواد دندان
- ۱۳۴ مسواک زدن دندان ها
- ۱۳۴ فلوراید
- ۱۳۵ رفتن به دندانپزشکی
- ۱۳۶ بیماری ها
- ۱۳۶ مشورت با پزشک
- ۱۳۷ استفاده از داروها
- ۱۳۸ مراقبت از کودک بیمار
- ۱۳۹ وقتی خودتان بیمار می شوید
- ۱۴۰ بیماری های رایج کودکان
- ۱۴۸ کودکان در بیمارستان
- ۱۵۰ واکسیناسیون
- ۱۵۰ چرا واکسن می زنیم؟
- ۱۵۲ واکسیناسیون و نحوه مصونیت فرزند
- ۱۵۲ شما می توانید فرزندان را پیش از زمان جدول جدید، ایمن و مصون کنید
- ۱۵۳ جدول زمانی واکسیناسیون
- ۱۵۴ نگرانی در مورد حساسیت ها و عوارض جانبی آن
- ۱۵۵ آیا واکسیناسیون ضمانتی برای مصون ماندن فرزند است؟
- ۱۵۶ ایمنی در حوادث
- ۱۶۳ فوریت های کمک های اولیه
- ۱۶۷ شکستگی استخوان ها

سوختگی	۱۶۷
خفگی	۱۶۸
بریدگی	۱۶۸
مسمومیت	۱۶۹
شوگ	۱۷۰

فصل پنجم - زندگی شما



حفظ سلامتی	۱۷۴
خوردن	۱۷۵
ورزش	۱۷۶
خوابیدن	۱۷۸
زمانی برای خودتان	۱۷۹
فیزیک بدن شما بعد از زایمان	۱۸۰
مشکلات جسمانی	۱۸۴
آبک گرفتن در مشکلات	۱۸۴
شکم بند	۱۸۴
معاینات بعد از زایمان	۱۸۴
پس درد	۱۸۵
قلعدگی	۱۸۵
چه احساسی دارید!	۱۸۶
خستگی	۱۸۶
استرس	۱۸۷
احساس بی حوصلگی، کلافگی و بی حوصلگی	۱۹۰
احساس افسردگی	۱۹۱
احساس تنهایی	۱۹۴
روابط زناشویی	۱۹۶
آمیزش جنسی	۱۹۸
برگشت به محیط کار	۲۰۰
قبل از آنکه کودک کتان را به کسی بسپارید	۲۰۱
فهرست منابع	۲۰۲