

مراقبت و تغذیه کودکان از تولد تا شش سالگی



شابک: ۴-۶-۹۴۵۶۸-۶۰۰-۹۷۸-۱۵۰۰۰ ریال
شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۱۶۹۶۱
عنوان و نام پدید آور: مراقبت و تغذیه‌ی کودکان از تولد تا شش سالگی
نویسنده سمیه معصومی
مشخصات نشر: تهران: اندیشمندان جوان، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.، جدول
موضوع: کودکان -- تغذیه
موضوع: Children -- Nutrition
موضوع: نوزاد -- مراقبت
موضوع: Infants -- Care
رده بندی کنگره: RJ ۲۰۶ / ۱۵۵۱۴۱۳۹۵
سرشناسه: معصومی، سمیه ۱۳۶۳-
وضعیت فهرست نویسی: فیا

مراقبت و تغذیه‌ی کودکان از تولد تا شش سالگی



نویسنده: سمیه معصومی
ناشر: اندیشمندان جوان
طراحی جلد و صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
ناظر چاپ: حسین رضانی
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
شابک: ۴-۶-۹۴۵۶۸-۶۰۰-۹۷۸



انشارات فرهنگیان



مرکز پخش:
تهران، خیابان قزوین، خیابان قلعه مرغی،
میدان مقدم، سرای محله مقدم
تلفن: ۵۵۶۸۷۸۳۳ - ۰۹۳۷۶۱۵۹۳۱۵

فهرست مطالب

۲۱	مقدمه
۲۳	فصل اول: مهارت‌های مورد نیاز مادران در بدو تولد نوزاد
۲۴	لوازم مورد نیاز برای نوزاد
۲۴	لباس نوزاد
۲۶	پوشک
۲۶	ساک مخصوص حمل نوزاد
۲۷	لوازم هنگام غذا خوردن
۲۷	لوازم خواب و تخت نوزاد
۲۸	لوازم مورد نیاز برای مادران
۲۸	نکاتی که دانستن آن به سلامت نوزاد کمک می‌کند
۲۹	نشانه‌های گرسنگی نوزاد
۲۹	کسانی که نباید کنار نوزاد بخوابند
۳۰	واکنش به گریه ی نوزاد



- کاهش دادن خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد ۳۱
- حرارت اتاق نوزاد ۳۱
- حمام کردن روزانه نوزاد ۳۲
- مهارت‌هایی که یک نو مادر باید بیاموزد ۳۳
- در آغوش گرفتن صحیح نوزاد ۳۳
- غذا دادن به نوزاد ۳۴
- آروع زدن ۳۴
- پوشک کردن بچه ۳۵
- خوابیدن نوزاد ۳۶
- آموزش‌های مورد نیاز و سؤالات متداول والدین ۳۷
- چگونه کودکم را از خطر سندرم مرگ ناگهانی محافظت کنم؟ ۳۷
- اولین معاینه نوزاد پس از ترک بیمارستان چه زمان باید باشد؟ ۳۷
- چگونه باید از طناب ناف فرزندم و محل ختنه نوزاد مراقبت کنم؟ ۳۷
- نوزادم به چه میزان خواب نیاز دارد و چه قدر خواب برای او زیاد محسوب می‌شود؟ ۳۸
- بهترین دما برای اتاق کودک چه دمایی است؟ ۳۸
- هر چند وقت یک بار باید نوزادم را تغذیه کنم؟ ۳۹
- چه زمانی باید نوزاد را به حمام ببرم؟ ۳۹

فصل دوم: نکات کاربردی شیرمادر، مادر و شیرخوار ۴۱

- اهمیت تغذیه طبیعی نوزاد در قرآن ۴۲
- هفت دستور خداوند درباره شیر دادن نوزادان ۴۲
- آنچه مادران باید در مورد شیر دادن به نوزاد خود بدانند ۴۷



۴۷.....	نعمتی به نام شیر مادر
۴۷.....	توصیه‌هایی برای نو مادران در خصوص شیردادن
۴۸.....	روند تغییرات طبیعی شیر مادر
۴۹.....	روش صحیح شیر دادن به کودک
۵۰.....	نشانه‌های صحیح شیر خوردن نوزاد
۵۱.....	نشانه‌های دریافت کافی شیر
۵۱.....	دفع مدفوع بزرگ در نوزادان
۵۲.....	اهمیت آمزش‌ها قبل از زایمان
۵۲.....	تعداد دفعات تغذیه نوزاد از شیر مادر
۵۳.....	فواید تغذیه با شیر مادر
۵۳.....	نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌سوند، پل‌آورد یا با شیر خشک؟!
۵۴.....	مواقعی که بهتر است مادر از شیر دادن اجتناب کند
۵۴.....	وقتی مادر حامل عفونت HIV (بیماری ایدز) است
۵۴.....	وقتی عفونت ویروسی سیتو مگال (CMV) وجود دارد
۵۴.....	وقتی مادر حامل ویروس هرپس سیمپلکس تیپ ۱ (HSV-1) باشد
۵۴.....	در شیرخواران مبتلا به گالاکتوزمی
۵۵.....	در هنگام مصرف برخی داروها
۵۵.....	بیماری‌هایی که مانع تغذیه کودک از شیر مادر نیستند
۵۵.....	هپاتیت B
۵۵.....	هپاتیت C
۵۶.....	سرخچه
۵۶.....	آبله مرغان



۵۶.....	مادرانی که متأسفانه سیگار و الکل مصرف می‌کنند
۵۶.....	سرماخوردگی مادر و مشکل شیردهی او
۵۸.....	نکات مفیدی که مادران شیرده باید بدانند
۵۸.....	افزایش حجم شیر مادر با تکرار شیردهی
۵۸.....	مدت زمان شیردهی
۵۹.....	روش های افزایش چربی شیر مادر
۵۹.....	تناسل بدم مادر شیرده
۶۰.....	سوء تغذیه مادر
۶۰.....	غلیظ بودن شیر مادر
۶۱.....	غذاهایی که مادران در دوران شب دادن نباید بخورند
۶۱.....	اجتناب از استرس
۶۱.....	استراحت کافی مادران شیرده
۶۱.....	مادران شاغل
۶۲.....	مشکلات احتمالی شیردهی
۶۲.....	احتقان (گرفتگی) پستان
۶۲.....	برفک در سینه مادر
۶۲.....	مواد غذایی شیرافزا برای مادران

فصل سوم: تغذیه تکمیلی شیرخوار تا ۲ سالگی ۶۹

۷۰.....	تغذیه تکمیلی
۷۰.....	چه سنی برای شروع غذای کمکی مناسب است؟
۷۱.....	مخاطرات شروع زود هنگام غذای کمکی
۷۲.....	مخاطرات شروع دیر هنگام غذای کمکی



۷۲.....	خصوصیات یک غذای کمکی مناسب
۷۳.....	چند نکته در رابطه با غذای کمکی
۷۳.....	برای رشد سریع کودک خود، عجله نکنید
۷۴.....	غذای خوب بهتر از مکمل خوب!
۷۵.....	غذاهای کمکی خانگی یا غذاهای کمکی آماده؟
۷۶.....	عوامل مرتبط دریافت مقدار غذای کمکی
۷۷.....	تراکم انرژی، غذای کمکی شیرخوار
۷۸.....	اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذای کمکی
۷۹.....	روش های کاربردی در نحوه های تهیه تکمیلی مطلوب شیرخوار
۸۲.....	نکات اساسی در مورد تغذیه کمکی
۸۵.....	نحوه شروع و ادامه غذای کمکی
۸۵.....	(۱) از پایان ۶ ماهگی (۱۸۰ روزگی) تا پایان ۷ ماهگی
۸۹.....	(۲) ماه هشتم زندگی (پایان ۷ ماهگی تا پایان ۸ ماهگی)
۹۲.....	(۳) ماه های نهم و دهم زندگی
۹۳.....	(۴) ماه های یازدهم و دوازدهم زندگی
۹۷.....	مصرف مایعات (آشامیدنی ها) در شیرخواران ۶ تا ۱۲ ماهه
۹۷.....	شیر مادر
۹۷.....	آب
۹۷.....	شیر پاستوریزه
۹۸.....	چای، قهوه و کاکائو
۹۸.....	نوشیدنی های حاوی شکر زیاد
۹۸.....	نوشیدنی های گازدار



آبمیوه‌های طبیعی و خالص	۹۸
چند نکته مهم در مورد دفعات و مقدار غذا در کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه	۹۹
منع مصرف برخی مواد غذایی برای شیرخواران	۹۹
مواد غذایی حساسیت‌زا برای شیرخواران زیر یک سال	۹۹
مواد غذایی که ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود	۱۰۰
اقدامات پیشگیرانه	۱۰۰
دیگر مواد غذایی ممنوعه	۱۰۱
وزن نگرفتن نورداران کوچک: سرازشش ماه (عدم تطابق وزن با منحنی رشد)	۱۰۱
شیرخواران ۲ تا ۱۱ ماهه	۱۰۱
شیرخواران ۴ تا ۶ ماهه	۱۰۳
روش‌های مغذی کردن غذای کودکان ۱۲ روزه	۱۰۳
تغذیه تکمیلی شیرخوارانی که از شیر مادر محرومند و با شیر مصنوعی تغذیه می‌شوند	۱۰۵
غذای کمکی و حساسیت غذایی در کودکان	۱۰۵
نحوه شروع غذای کمکی در این شیرخواران	۱۰۶
روش ارائه غذای کمکی	۱۰۷
مواد غذایی ممنوع در این شیرخواران	۱۰۹
روند شروع مواد غذایی برای شیرخواران دچار حساسیت غذایی	۱۱۰
از چه زمانی باید به کودک از غذای خانواده داد؟	۱۱۲
نکات مهم در تغذیه کودک در سال دوم	۱۱۲
شیر مادر و وعده‌های غذایی در کودک ۲ ساله	۱۱۳
برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی	۱۱۳



- ۱۱۴ نمونه‌ای از برنامه غذایی کودک در سال دوم زندگی
- ۱۱۶ پیشنهاد‌های بیشتری برای وعده‌های اصلی
- ۱۱۷ پیشنهاد‌های بیشتری برای میان‌وعده‌های صبح و بعد از ظهر
- ۱۱۸ چرا تغذیه با شیر مادر در سال دوم زندگی هم یک ضرورت است؟
- ۱۱۹ چه زمان و چگونه می‌توان کودک را از شیر مادر گرفت؟
- ۱۲۰ تم سینه‌ها
- ۱۲۱ دستور تهیه غذاهای ککی مورد استفاده کودکان زیر یک سال
- ۱۲۱ غذای اول: فرنش از برنج
- ۱۲۳ غذای دوم: حبیب بادام
- ۱۲۴ غذای سوم: پوره‌ها
- ۱۲۵ غذای چهارم: سوپ‌ها
- ۱۲۸ غذای پنجم: آش‌ها
- ۱۲۹ غذای ششم: حلیم‌ها
- ۱۳۱ غذای هفتم: انواع کته‌ها و پلوها (از آغاز ۱۱ ماهگی تا بعد)
- ۱۳۷ غذای هشتم: خوراک‌ها
- ۱۴۰ غذای نهم: سایر غذاها

فصل چهارم: تغذیه کودک از ۱ تا پایان ۶ سالگی ۱۴۵

- ۱۴۶ بخش اول: قدم به قدم با تغذیه کودکان یک تا سه ساله
- ۱۴۶ سن کودک: ۱۲ تا ۲۴ ماهه
- ۱۴۷ سن کودک: ۲۴ تا ۳۶ ماهه
- ۱۴۸ قابل توجه پدران و مادران گیاهخوار
- ۱۴۹ رفتار با کودک ۱ تا ۳ ساله هنگام غذا خوردن



۱۵۰.....	به زور به کودک خود غذا ندهید
۱۵۱.....	برنامه غذایی پیشنهادی برای یک کودک ۲ تا ۳ ساله
۱۵۲.....	بخش دوم: تغذیه کودک ۳ تا ۵ سال
۱۵۲.....	بد غذایی کودکان در ۳ تا ۵ سالگی
۱۵۵.....	بخش سوم: نیازهای تغذیه‌ای کودکان ۲ تا ۶ سال به تفکیک گروه‌های غذایی
۱۵۶.....	گروه‌های اصلی غذایی
۱۶۱.....	الگوی یک برنامه‌ی غذایی مناسب برای کودک
۱۶۴.....	بخش چهارم: تغذیه کودک در ۴ سالگی
۱۶۶.....	برنامه غذایی پیشنهادی برای یک کودک ۴ تا ۶ ساله
۱۶۸.....	بخش پنجم: نیازهای تغذیه‌ای کودک ۵ سالگی تا پیش دبستان
۱۶۹.....	دریافت مواد مغذی
۱۷۰.....	بخش ششم: تغذیه کودکان پیش دبستانی
۱۷۰.....	صبحانه
۱۷۱.....	میان وعده

فصل پنجم: نکات کاربردی در ارتباط با تغذیه ۱۷۵

۱۷۶.....	نکاتی را که در تغذیه کودکان ۵-۱ سال باید رعایت کرد
۱۷۷.....	رفتارهای تغذیه‌ای خانواده با کودک
۱۷۷.....	نکات مهم رفتاری در تغذیه کودک
۱۷۸.....	توصیه‌های زیر را در هنگام غذا دادن به کودک به خاطر بسپاریم:
۱۷۹.....	برخی از اطلاعات غذایی مورد نیاز مادران
۱۷۹.....	مواد غذایی با منشأ حیوانی
۱۷۹.....	منابع سرشار از مواد مغذی



۱۸۳.....	انواع چربی‌ها و روغن‌ها
۱۸۳.....	حبوبات
۱۸۳.....	غلات
۱۸۴.....	روش‌های افزایش انرژی و مواد مغذی غذاها
۱۸۶.....	استفاده از گندم در رژیم غذایی کودک
۱۸۶.....	استفاده از شیر گاو در رژیم غذایی کودک
۱۸۶.....	مصرف مک را در غذای کودک محدود کنید
۱۸۷.....	مضرات مصرف زیاد میه هوله
۱۸۷.....	۵ غذایی که باعث افزایش روش کودکان می‌شود
۱۸۸.....	توصیه‌های تغذیه‌ای در جهت افزایش قد در کودکان
۱۸۹.....	روش‌های مناسب برای بلند کردن کودکان
۱۸۹.....	نقش تغذیه بر روند رشد و نمو کودک
۱۸۹.....	افزایش قد با مکمل
۱۹۰.....	مراقبت از تغذیه‌ی کودک قبل از تولد
۱۹۰.....	اهمیت تأمین کالری مورد نیاز
۱۹۱.....	مواد غذایی مناسب برای بلند شدن قد کودکان
۱۹۴.....	میانگین رشد کودک بر اساس شرایط سنی
۱۹۷.....	توصیه‌هایی برای وزن‌گیری کودکان
۱۹۷.....	مراقبت‌های مصرف میوه در کودکان
۱۹۷.....	میوه‌ی پوست‌کنده یا با پوست
۱۹۸.....	میزان مصرف میوه‌ها در کودکان
۱۹۸.....	میوه‌های حساسیت‌زا



۱۹۹.....	چطور میوه‌ها را تمیز بشویم؟
۱۹۹.....	عطش کودک را با میوه برطرف نکنید
۱۹۹.....	درماتیت آتوپیک و آلرژی (حساسیت) های غذایی
۱۹۹.....	درماتیت آتوپیک
۲۰۰.....	علائم درماتیت آتوپیک (اگزمای سرشتی)
۲۰۱.....	روش تشخیص درماتیت آتوپیک (اگزمای سرشتی)
۲۰۱.....	عوامل تشدید درماتیت آتوپیک (اگزمای سرشتی)
۲۰۲.....	عوامل محیطی و دور ایجاد درماتیت آتوپیک
۲۰۲.....	نقش غذاهای آلوده و ایجاد بیماری اگزمای آتوپیک
۲۰۳.....	اهمیت وجود چربی در غذا
۲۰۴.....	جذب کلسیم بیشتر
۲۰۴.....	نیاز به انرژی در کودکان
۲۰۶.....	تعدادی از مواد مورد نیاز بدن در سنین ۱ تا ۶ سال
۲۰۶.....	نیاز کودکان به کلسیم
۲۰۷.....	چند نوع صبحانه پیشنهادی برای افزایش انرژی و تأمین کلسیم در کودکان ...
۲۰۷.....	نکات تغذیه‌ای در خصوص کودکان تا قبل از دبستان
۲۱۰.....	ضرورت مصرف پروتئین در کودکان
۲۱۱.....	پروتئین‌هایی که بدن می‌سازد
۲۱۱.....	پروتئین‌های کامل و ناقص
۲۱۲.....	کودکان و مصرف پروتئین
۲۱۲.....	مصرف مواد معدنی و ویتامین‌ها در کودکان



بهداشت و نگهداری مواد غذایی ۲۱۵

مدت و نحوه‌ی نگهداری انواع مواد غذایی ۲۱۵

فصل ششم: بدغذایی و کم‌اشتهایی کودکان ۲۱۷

سوءتغذیه در کودکان ۲۱۸

توصیه‌ها، عمومی برای کودکان کم‌اشتها ۲۱۸

با کودک غذا چه باید کرد؟ ۲۲۰

غذای نیم‌روز، صبح (میان وعده‌ی اول) ۲۲۱

نهار کودک ۲۲۲

شور و شوق در غذا خوردن ۲۲۳

نظم در غذا خوردن ۲۲۳

تنوع غذایی ۲۲۴

بی‌اشتهایی روانی ۲۲۴

تجربه یک مربی ۲۲۵

تأثیر رنگ‌ها در اشتهاى کودکان بدغذا ۲۲۵

تهیه غذاهای جذاب با خوراکی‌های رنگی ۲۲۶

بررسی علل بی‌اشتهایی کودک و روشهای درمان و برخورد مناسب با آن ۲۲۸

علل بی‌اشتهایی کودکان ۲۲۹

چاقی در کودکان ۲۴۰

توصیه‌هایی برای درمان چاقی در کودکان ۲۴۱

اگر فرزندم در معرض خطر چاقی باشد، چه باید بکنم؟ ۲۴۳

عوامل دخیل در ایجاد اضافه‌ی وزن در کودکان و پیشگیری از آن‌ها ۲۴۳

فصل هفتم: مراقبت و نکات مورد نیاز کودکان ۲۴۵

- درآمدن دندان در کودکان ۲۴۶
- زمان روییدن اولین دندان های شیری ۲۴۶
- میزان عادی و نرمال دندان در آوردن ۲۴۷
- علایم و نشانه های جوانه زدن دندان در کودکان ۲۴۸
- اقداماتی برای تسکین عوارض دندان در آوردن کودکان ۲۴۸
- البره آهمن و دندان ها ۲۴۹
- نکاتی درباره مصرف دارو در کودکان ۲۵۲
- تجویز آروبی برای کودکان باید محتاطانه باشد ۲۵۲
- برای درمان درد اخو دگی کودکان به دارو نیازی نیست ۲۵۲
- بهتر است با دارو جلوی سرفه کودک را نگیرید ۲۵۲
- اسهال حاد کودکان را با افزایش مصرف مایعات درمان کنید ۲۵۳
- خنثه کردن ۲۵۳
- چند نکته در مورد خنثه ۲۵۳
- علایم عفونت بندناف ۲۵۴
- بدترین شکل خواب کودک ۲۵۵
- دلایل دیر راه افتادن کودکان ۲۵۵
- گرفتگی مجرای چشم در کودکان ۲۵۶
- عواملی ایجادکننده این مشکل ۲۵۷
- معایب استفاده از پستانک ۲۵۷
- سوختگی پای کودک ۲۵۸
- علت ایجاد سوختگی ۲۵۸



اولین قدم برای درمان	۲۵۸
اهمیت درمان به موقع سوختگی	۲۵۹
پای نوزاد را با کرم چرب کنید	۲۵۹
این نکات را جدی بگیرید	۲۶۰
زردی نوزادان چیست؟	۲۶۰
سبب ایجاد زردی در نوزادان	۲۶۱
سبب زردی در بین نوزادان	۲۶۱
ترتیب زردی در بدن نوزاد	۲۶۲
زردی در منصفه و سطح سینه	۲۶۳
زردی ناشی از شیر مادر	۲۶۷
زردی‌های غیر طبیعی	۲۶۷
لامپ مهتابی و زردی	۲۶۸
زردی و نور آفتاب	۲۶۸
تعویض خون	۲۶۸
چند نکته درباره پیشگیری از زردی در بارداری	۲۶۹
۲۰ راه درمان شب‌ادراری کودک	۲۶۹
درمان‌های خانگی برای کنترل شب‌ادراری	۲۷۲

فصل هشتم: نکات تغذیه‌ای کودک در برخی بیماری‌ها ۲۷۵

غذاهای مفید برای کودکان بیش فعال	۲۷۶
توصیه‌های تغذیه‌ای برای کودکان مبتلا به بیش فعالی	۲۷۷
غذاهای مضر برای کودکان بیش فعال	۲۷۸
توصیه‌های کلی برای کودکان مبتلا به بیش فعالی	۲۸۰

۲۸۱.....	تغذیه در کودکان مبتلا به اوتیسم
۲۸۱.....	اوتیسم چیست؟
۲۸۲.....	تغذیه و اوتیسم
۲۸۳.....	محدودیت‌های تغذیه‌ای
۲۸۴.....	توصیه‌های کلی تغذیه‌ای
۲۸۵.....	تغذیه کودکان مبتلا به اسهال
۲۸۶.....	برازن آب و املاح کودک در زمان اسهال
۲۸۷.....	هفت علت شایع اسهال در کودکان
۲۹۱.....	تغذیه‌ی کودک سرماخوردگی
۲۹۱.....	ویروس سرماخوردگی
۲۹۲.....	علائم و نشانه‌های سرماخوردگی
۲۹۲.....	علل سرماخوردگی
۲۹۳.....	عوامل زمینه‌ساز
۲۹۳.....	زمان مراجعه به پزشک در سرماخوردگی
۲۹۳.....	تب در کودکان
۲۹۴.....	عوارض سرماخوردگی
۲۹۵.....	درمان سرماخوردگی
۲۹۶.....	پیشگیری
۲۹۶.....	تغذیه و سایر مراقبت‌های لازم در زمان سرماخوردگی

۲۹۹..... فصل نهم: آشپزی برای کودک

۳۰۰.....	رولت لقمه‌ای
۳۰۰.....	کدو حلوائی سیخی



۳۰۱.....	توپک شکلاتی
۳۰۲.....	خوراک مرغ و بیسکویت
۳۰۴.....	کوفته تخم مرغی
۳۰۵.....	ساندویچ چوبی
۳۰۶.....	دسر موز و کره بادام زمینی
۳۰۷.....	سالاد ماهی برای کودک
۳۰۷.....	سوپ کودک
۳۰۸.....	کته شوید
۳۰۹.....	پنیکک کودک
۳۰۹.....	طرز تهیه
۳۰۹.....	فرنی سیب
۳۱۰.....	تالیاتلی پنیردار با کلم بروکلی و ژامبون
۳۱۱.....	یک ساندویچ خوشمزه برای مدرسه
۳۱۲.....	سمبوسه پنیر بچه‌ها
۳۱۳.....	کرم شکلاتی ساده برای بچه‌ها
۳۱۴.....	کاپ کیک کودکان
۳۱۵.....	بستنی یخی با طعم تمشک
۳۱۶.....	طرز تهیه به روش دیگر (بستنی یخی میوه‌های تابستانی)
۳۱۶.....	پیتزا به شکل ساعت
۳۱۷.....	پنیکک
۳۱۸.....	نان تخم مرغی به شکل پروانه
۳۲۰.....	ماکارونی سس دار با کالباس ساده



- ۳۲۱..... خوراک گوشت بره
- ۳۲۳..... خوراک ماهی پنیری
- ۳۲۴..... بریانی گوشت و پوره سیب زمینی
- ۳۲۶..... مخلوط ماهی
- ۳۲۷..... خوراک گوشت مرغ و کرفس
- ۳۲۸..... خوراک گوشت بره و سبزیجات

www.ketab.ir

مقدمه

رسول گرامی اسلام حضرت محمد ﷺ می فرمایند:

«مَنْ فَلَّ نَعْمُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ مَنْ كَثُرَ طَعْمُهُ سَقَمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ؛

هر کس کم بخورد سالم می ماند و هر کس زیاد بخورد، تنش بیمار می شود و

دشوار قلب پیدا می کند.»

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی داشتن یک رژیم غذای سالم و کامل یعنی غذایی که ویتامین های کافی و سرری ها و دیواره ها را داشته باشد و همچنین املاح مورد نیاز را از طریق مواد غذایی ای مانند گوشت، شیر، غلات و حبوبات به طور کافی به بدن برساند. چنین رژیم غذایی ای موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن انسان می شود و شادابی و طراوت پوست را به همراه خواهد داشت.

اما آنچه آمارها نشان می دهند نزدیک به نیمی از مرگ و میر کودکان جهان در ارتباط با تغذیه ی کم، ناسالم و غیر اصولی (یا به تعبیری سوء تغذیه) آنان می باشد. غذای نامناسب، بیماری مکرر، مراقبت و توجه ناکافی عوامل زمینه ساز و ایجادکننده سوء تغذیه هستند. حق همه ی کودکان است که از تغذیه ی خوب، محیط مناسب و مراقبت های بهداشتی اساسی برخوردار باشند، تا در مقابل بیماری محافظت شده و از رشد و تکامل مناسب بهره مند شوند. چنانچه یک مادر در دوران بارداری دچار سوء تغذیه باشد یا یک کودک در دو سال اول عمر دچار سوء تغذیه شود، رشد جسمی و ذهنی او دچار تأخیر شده و برای تمام عمر گرفتار خواهد شد.



نقش اساسی تغذیه با شیر مادر در رشد و سلامت کودکان و سلامت مادران امری اثبات شده است. در این میان شاید کمتر کسی باشد که از اهمیت، ویژگی‌ها و برتری تغذیه با شیر مادر، نسبت به سایر مواد غذایی جایگزین آن اطلاع نداشته باشد. اهمیت تغذیه طبیعی نوزاد سبب شده است تا از سوی سازمان‌های بهداشت جهانی و یونسف همه ساله روزهای ۱۰ تا ۱۶ مرداد به عنوان هفته جهانی شیر مادر تعیین شود. در ایران نیز روز ۱۰ مرداد به عنوان «روز جهانی شیر مادر» به رسمیت شناخته شده است. در شش ماهه‌ی اول زندگی کودک، شیر مادر به تنهایی تمام غذای او را تشکیل می‌دهد و در شش ماهه‌ی دوم به بعد نیز، تغذیه تکمیلی برای تأمین نیازهای غذایی کودک به کمک شیر مادر می‌آید. در این کتاب سعی نموده‌ایم نحوه، زمان و کمیت تغذیه‌ی تکمیلی و نیز به‌طور نهی‌ی غذاهای کمکی را به مادران آموزش دهیم. در بخش‌های دیگر کتاب بیراز مباحثات و نکات مورد نیاز مادران و پدران (مخصوصاً والدینی که اولین بار طعم شیرین پدر یا مادر بودن را می‌چشند) سخن گفته‌ایم و آنچه دانستن آن برای یک پدر یا مادر ضرورت دارد، بیان کرده‌ایم.

لازم به توضیح است کلیه‌ی توصیه‌های بهداشتی، تغذیه‌ای و یا احیاناً پزشکی مطرح شده در این کتاب، جنبه‌ی پیشگیرانه و گاهی بخشی داشته و به هیچ عنوان، جایگزین اقدامات پزشکی و درمانی توسط پزشک متخصص نخواهند بود. لذا مراجعه و مشورت منظم خانواده‌ها با پزشک متخصص، در کنار مطالعه و کسب آگاهی‌های لازم از طریق این کتاب (یا کتب مشابه) می‌تواند سلامت و بهداشت عمومی خانواده‌ها را به دنبال داشته باشد. امید است در سایه‌ی دقت و توجه والدین به مراحل رشد و تکامل و تغذیه‌ی فرزندان، کودکانی سالم‌تر و شاداب‌تر را در جامعه شاهد باشیم. در پایان ضمن تقدیم این کتاب به خانواده‌ام - که پشتیبان من در گردآوری این کتاب بوده‌اند - از تمامی دوستان به ویژه مدیریت محترم مؤسسه فرهنگی کتاب - که با دلسوزی و وسواس، در زمینه‌ی عرضه‌ی محتوای فرهنگی مورد نیاز خانواده‌ها در تلاش هستند - کمال تشکر و قدردانی را می‌نمایم.