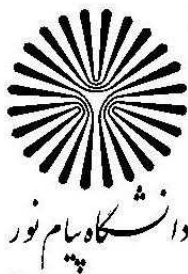


۱۱۶۸۷۸۶



دانشگاه گیلان نور

بهداشت و تغذیه مادر و کودک

(رشته علوم تربیتی)

www.ketab.ir

مؤلف:

پریوش حلم سرشت، اسماعیل دل‌پیشه

سرشناسه	: حلم سرشت، پرورش، ۱۳۳۳-
عنوان و نام پدید آور	: بهداشت و تغذیه مادر و کودک (رشته علوم تربیتی)/ مؤلف پرورش حلم سرشت، اسماعیل دل پیشه.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام‌نور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: چهارده، ۲۲۳ ص
فروست	: دانشگاه پیام نور؛ ۱۸۶۷. گروه علوم تربیتی؛ ۱۴۷/ق
شابک	: 978 - 964 - 387 - 911 - 2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ قبلی: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۰. (۱۸۵ ص.)
ادداشت	: واژه نامه.
داشت	: کتابنامه.
موضوع	: آستنی - بهداشت - آموزش برنامه‌ای
موضوع	: آستنی - بهداشت - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: نوزاد - تغذیه - آموزش برنامه‌ای
شناسه اوده	: دل پیشه، اسماعیل، ۱۳۲۷-
رده بندی کتب	: ۱۳۹۱ ب۹ ح/ RG۵۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۱ / ۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۱۷۸

چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال



بهداشت و تغذیه مادر و کودک

مولفان: مهندس پرورش حلم سرشت، مهندس اسماعیل دل پیشه

ویراستار علمی: دکتر محمدعلی احمدوند

طراح آموزشی: محمدعلی احمدوند

ویراستار ادبی: علی صلحجو

تهیه و تولید: دفتر تدوین و تولید کتب و محتوای آموزش

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و توزیع دانشگاه پیام‌نور

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۳۸۷ - ۹۱۱ - ۲

ISBN: 978 - 964 - 387 - 911 - 2

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه‌برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند)

(این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام‌نور: تهران، خیابان شهید رجایی،

نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآورن. تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۵۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

فهرست

یازده

سیزده

پیش‌گفتار
راهنمای مطالعه

فصل اول: کلیات

هدف‌های کلی و رفتاری

تعریف بهداشت مادر و کودک

هدف‌های برنامه‌های بهداشت مادر و کودک

دامنه‌ی فعالیت‌های بهداشت مادر و کودک

فلسفه‌ی ضرورت خدمات بهداشت مادر و کودک

خلاصه

خودآزمایی

فصل دوم: ساختمان و کار دستگاه تناسلی در انسان

هدف‌های کلی و رفتاری

دستگاه تناسلی مردان

دستگاه تناسلی زنان

قاعدگی

بائسگی

خلاصه

خودآزمایی

فصل سوم: عوارض و ناراحتی‌های شایع در دوران بارداری

هدف‌های کلی و رفتاری

علایم مهم و خطرناک دوران بارداری
خلاصه
خودآزمایی

فصل چهارم: تأثیر عوامل مختلف بر رشد جنین

هدف‌های کلی و رفتاری
بیماری‌های عفونی مادر
بیماری‌های غیرعفونی مادر
خلاصه
خودآزمایی

فصل پنجم: مخاطرات حاملگی

هدف‌های کلی و رفتاری
خلاصه
خودآزمایی

فصل ششم: مراحل مختلف زایمان

هدف‌های کلی و رفتاری
علایم زایمان حقیقی
مراحل زایمان
سزارین
چندقلوزایی
خلاصه
خودآزمایی

فصل هفتم: مراقبت‌های بهداشتی در دوران بارداری، حین زایمان و پس از آن

هدف‌های کلی و رفتاری
خلاصه
خودآزمایی

فصل هشتم: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

هدف‌های کلی و رفتاری
تعریف علم تغذیه
تقسیم‌بندی مواد غذایی
احتیاجات روزانه بدن به انرژی حاصله از مواد غذایی
تغذیه در دوران بارداری
توصیه‌های غذایی برای دوران بارداری
پرهیز غذایی در دوران بارداری

۸۶	تغذیه در دوران شیردهی
۸۸	نکات مورد توجه در مصرف داروها، مواد مخدر و بعضی از مواد غذایی در دوران شیردهی
۸۹	خلاصه
۹۰	خودآزمایی

۹۱	فصل نهم: تغذیه نوزادان و شیرخواران
۹۱	هدف‌های کلی و رفتاری
۹۲	نظر اسلام درباره‌ی تغذیه با شیر مادر
۹۳	ساختمان پستان و چگونگی ترشح شیر
۹۵	مزایای تغذیه با شیر مادر
۹۸	مدت و فاصله شیر دادن
۹۹	روش شیر دادن
۱۰۰	تغذیه شیرخواران دوقلو
۱۰۱	چگونگی تشخیص کافی بودن شیر مادر
۱۰۲	موارد منع تغذیه با شیر مادر
۱۰۲	مواظبت و بهداشت پستان‌ها
۱۰۳	از شیر گرفتن کودک
۱۰۳	تغذیه‌ی مصنوعی
۱۰۵	معایب شیرخشک
۱۰۷	دفعات تغذیه با بطری در شبانه‌روز
۱۰۷	مقدار مصرف شیر در هر وعده تغذیه با بطری
۱۰۷	طرز تهیه شیر از شیرخشک
۱۰۸	روش شیر دادن با بطری
۱۰۹	خطرات استفاده از روش‌های غلط در تغذیه‌ی مصنوعی
۱۰۹	تغذیه کمکی
۱۱۱	برخی از انواع غذاهای کمکی
۱۱۳	خلاصه
۱۱۴	خودآزمایی

۱۱۷	فصل دهم: رشدونمو طبیعی در کودکان
۱۱۷	هدف‌های کلی و رفتاری
۱۱۸	مفهوم رشدونمو
۱۱۸	ویژگی‌های رشد و تکامل و عوامل مؤثر در آن
۱۲۰	دوره‌های مختلف رشد کودکان
۱۳۷	نیازهای اساسی کودکان
۱۴۰	تأمین رشدونمو طبیعی در کودکان
۱۴۹	خلاصه
۱۵۰	خودآزمایی

۱۵۱	فصل یازدهم: بیماری‌های شایع در کودکان و برنامه‌های ایمن‌سازی
۱۵۱	هدف‌های کلی و رفتاری
۱۵۲	سرماخوردگی
۱۵۲	دل درد
۱۵۳	اسهال
۱۵۳	استفراغ
۱۵۴	یوست
۱۵۴	گوش درد و عفونت‌های گوش
۱۵۵	بیماری‌های شایع چشمی
۱۵۶	بیماری‌های شایع پوست
۱۵۷	بیماری‌های شایع دهان و حلق
۱۶۵	بیماری‌های انگلی
۱۶۶	ایمن‌سازی در کودکان
۱۶۶	مقاومت و ایمنی
۱۶۸	برنامه واکسیناسیون کودکان با توجه به شرایط بهداشتی ایران
۱۷۰	خلاصه
۱۷۲	خودآزمایی
۱۷۵	فصل دوازدهم: اختلالات رفتاری در کودکان
۱۷۶	هدف‌های کلی و رفتاری
۱۷۶	مشکلات کنترل ادرار و مدفوع
۱۷۷	اختلالات مربوط به خوابیدن
۱۷۷	اختلالات تکلم و زبان
۱۷۸	دست‌کاری قسمت‌های مختلف بدن
۱۷۹	اختلالات تغذیه‌ای
۱۷۹	فرار از مدرسه
۱۸۰	هراس از مدرسه
۱۸۰	کم‌رویی و انزواطلبی
۱۸۱	زودرنجی و حساسیت فوق‌العاده
۱۸۹	روش‌های درمانی در اختلالات رفتاری
۱۸۹	خلاصه
۱۹۰	خودآزمایی
۱۹۱	فصل سیزدهم: حوادث شایع در کودکان
۱۹۲	هدف‌های کلی و رفتاری
۱۹۲	سوختگی
۱۹۳	سقوط از بلندی
۱۹۵	مسمومیت

پیشگفتار

بهداشت مادر و کودک یکی از زمینه‌های مهم و اساسی خدمات بهداشتی است که تمام ویژگی‌های انتخاب اولایت بر اساس برنامه‌های اجرایی دارا می‌باشد زیرا مادران و کودکان آن‌ها بیش از دیگر افراد جامعه تحت تاثیر عوامل مخاطره‌آمیز محیطی قرار دارند و به خاطر آسیب‌پذیریشان، ابتلا به بیماری‌های حاد افتادگی رشد، ناتوانی و مرگ در آن‌ها بیشتر است.

گرسنگی و سوءتغذیه در شکل‌های گوناگون آن مسئول نیمی از موارد مرگ‌ومیر کودکان خردسال است. بیش از بیست میلیون کودک دچار سوءتغذیه‌اند. و صدوپنجاه میلیون، وزنی کمتر از حد طبیعی دارند و سیصدوپنجاه میلیون زن نیز به کم‌خونی ناشی از سوءتغذیه مبتلا هستند.

علل بروز نرخ بالای مرگ‌ومیر نوزادان، به‌ویژه تلفات بلافاصله پس از تولد، با بارداری در زمان نامناسب، کم‌وزنی هنگام تولد و تولدهای نابالغ، وضع حمل غیربهداشتی، نرخ باروری بالا و نظایر این‌ها ارتباط مستقیم دارد. همچنین، این‌ها عوامل عمده‌ی خطرناکی است که به مرگ مادران منجر می‌شود و هر ساله به حیات پانصد هزار زن جوان خاتمه می‌دهد و باعث بیماری و رنج میلیون‌ها زن دیگر می‌گردد.

ازاین‌رو در جهت ارتقای سطح سلامت مادران و کودکان آنان، باید به هر طریق ممکن به پیش‌برد سلامت دوران بارداری همت گماشت. باید بر برنامه‌ریزی مسئولانه در قبال تعداد افراد خانواده و فاصله‌گذاری بین زایمان‌ها تأکید کرد. خانواده، به‌عنوان گروه بنیانی و محیط طبیعی برای رشد و رفاه کودکان، باید از کلیه‌ی حمایت‌ها و

کمک‌های ضروری برخوردار باشد.

باید به تمام کودکان این فرصت داده شود تا از طریق خانواده‌ها و سایر خدمت‌گزاران متعهد به رفاه آنان، هویت خود را بشناسند و بر ارزش خویش در محیطی سالم و حمایت‌گر وقوف یابند.

باید کودکان را دریافت. آنان وارثان فردای جهانند. ساختن آینده‌ای نویدبخش برای کودکان باید الهام‌بخش اعمال و آمال امروز تک‌تک ما باشد زیرا این کودکان هستند که در خط مقدم تهاجم فقر، تخریب محیط زیست، کشمکش‌های خانوادگی و مشکلات اجتماعی، بیشترین ضربات را متحمل می‌شوند.

تتاب‌ناز که تحت عنوان بهداشت و تغذیه‌ی مادر و کودک برای دانشجویان دانشگاه بزم نور تألیف شده است، سعی دارد تا با شناساندن اهمیت بهداشت مادر و کودک و بررسی عوامل مختلفی که از جهات گوناگون در این امر دخالت دارند، راه‌های نوین هرچه بیشتر بهداشت و سلامت این گروه از افراد جامعه را برای فراگیران عزیز بازگو کند امید آن که تلاش مؤلفین و همت فراگیران عزیز در مطالعه این اثر، در اعتلای بهداشت کشور، عزم‌آزمایان مؤثر افتد.

پریوس حلیم سرشت

ساحیل دل‌پیشه

مهندسين علوم بهداشتی، اعضای هیأت علمی

دانشگاه پیام‌نور