

تغذیه کودکان

و

مادران باردار و شیرده

دکتر نسرين عاقلی

سرشناسه : عاقلی، نسرين، ۱۳۲۹-
 عنوان و نام پديدآور : تغذيه کودکان و مادران باردار و شيرده/نسرین عاقلی.
 مشخصات نشر : رشت: نشر بلور، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهري : ۱۱۲ ص.: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۶-۱۴۷-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : کودکان--تغذيه
 موضوع : بارداری -- تأثیر تغذيه
 موضوع : شیردهی مادران -- تأثیر تغذيه
 رده بندی کنگره : RJ۲۰۶/ع۲۷ ۱۳۹۲
 رده بندی دیویی : ۶۴۹/۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۴۰۰۸۸

تغذیه کودکان و مادران باردار و شیرده

مؤلف: دکتر نسرین عاقلی
 ناشر: انتشارات بلور
 نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۲
 امور فنی: پیام سبحان
 طراحی جلد: پیام سبحان
 چاپ و صحافی: زیتون
 شمارهگان: ۱۰۰۰
 قیمت: ۷۰۰۰ تومان

نشانی: رشت، خیابان امام خمینی، گوی افخرا، جنب مسجد، انتشارات بلور

تلفن: ۰۱۳۱-۴۲۷۲۷۸

همراه: ۰۹۱۱۱۳۶۱۳۲۵

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار

نحوه تغذیه در تمام سنین، در سلامت بدن نقش اساسی دارد ولی در شرایط خاصی مانند دوران رشد، دوره بلوغ و دوران بارداری و شیردهی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

هدف از استفاده از رژیم غذایی درست، حفظ سلامت، پیشگیری از بیماریها و به خصوص جلوگیری از عوارضی است که تغذیه نادرست بر جا می گذارد. تغذیه نا صحیح به خصوص روی سیستم های گوارشی و ایمنی اثرات غیر قابل جبرانی دارد.

نوع تغذیه مادر و حتی پدر قبل از تشکیل نطفه روی سلامت فرد اثر دارد.

محققین پس از مطالعات گسترده در مورد نقش تغذیه در دوران بارداری روی جنین اثبات کرده اند که تغذیه صحیح در دوران جنینی روی سلامتی فرد، در تمام طول عمر اثر به سزایی خواهد داشت.

علاوه بر دوران جنینی، تغذیه در دوران نوزادی نیز حائز اهمیت است. حتی کمبود هر کدام از مواد مغذی به تنهایی می تواند تأثیر غیر قابل جبرانی بر جای بگذارد.

پس از دوران نوزادی، نحوه تغذیه در کودکی و به ویژه عادات غذایی، تأثیرگذار در تمام زندگی است. عادات غذایی صحیح در دوران کودکی الگویی برای تغذیه شخص در تمام عمر خواهد بود. اثبات شده که اثرات تغذیه نا درست در دوران کودکی و دوران بلوغ در بزرگ سالی تظاهر می کند.

مادر باید در دوران بارداری از تغذیه صحیح و حساب شده برخوردار باشد. مادری که در این دوران خوب تغذیه نکرده باشد علاوه بر اینکه کودک سالمی به دنیا نمی آورد و کودک در تمام عمر دچار مشکلات عدیده ای می شود، پس از زایمان نیز به علت نداشتن ذخیره چربی کافی، دچار کمبود شیر می شود که سلامت کودک را به خطر می اندازد. مادری که نارسایی تغذیه ای داشته باشد، علاوه بر داشتن دوران بارداری و شیردهی مشکل زا، نارسایی های جسمی خود را می تواند به نسل بعد نیز منتقل کند.

کتاب حاضر به منظور در اختیار گذاشتن اطلاعاتی در زمینه مباحث فوق در سه فصل تألیف شده است. در قسمت اول، در مورد اهمیت تغذیه کودکان و نیاز های آنان از دوران جنینی تا نوزادی، کودکی، دوران قبل و بعد از مدرسه و بالاخره تا دوران بلوغ و نوجوانی مطالبی عنوان شده است.

در قسمت دوم، در مورد نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری و عوارض ناشی از کمبودهای تغذیه ای، تغییرات فیزیولوژیکی در این دوران، مشکلات خاص ناشی از این دوران، عوامل تهدید کننده سلامتی مادر و احتیاطات لازم برای سپری کردن این دوران بحث شده است.

قسمت سوم مربوط به تغذیه در دوران شیردهی و مواد غذایی مورد نیاز مادر شیرده، عوارض مربوط به کمبود هر کدام از این مواد، مزایای شیر مادر و تلاشی که باید صورت بگیرد تا استفاده از شیر مادر مورد توجه مادران قرار گیرد، می باشد.

امید است، این مجموعه مورد استفاده کلیه دانشجویان، به ویژه دانشجویان مامایی و پرستاری قرار بگیرد. مطالب به زبان ساده نگاشته شده، تا عموم مردم نیز بتوانند از آن بهره مند شوند.

دکتر نسرين عاقلی

فهرست مطالب

پیشگفتار

۱	فصل اول: تغذیه از دوران کودکی تا دوران بلوغ
۱	تغذیه در دوران جنینی
۲	مواد غذایی مورد نیاز جنین: پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی
۴	تغذیه در دوران شیرخواری
۵	مراحل رشد نوزاد
۵	فعالیت های آنزیمی پس از تولد
۶	احتیاجات تغذیه ای نوزاد
۶	انرژی
۷	پروتئین ها
۷	چربی ها
۸	مواد قندی
۹	ویتامین ها
۱۰	مواد معدنی
۱۱	آب مورد نیاز
۱۲	پایش رشد کودک
۱۲	شاخص کم وزنی
۱۳	شاخص کوتاهی قد
۱۴	شاخص لاغری
۱۴	شاخص اندازه گیری دور بازو
۱۴	تغذیه شیر خوار با شیر مادر
۱۵	ترکیب شیر پس از زایمان
۱۵	ترکیب شیر مادر در حالت عادی

۱۷	راه‌های تغذیه شیر خوار با شیری غیر از شیر مادر
۱۷	علت آلرژی به شیر گاو
۱۷	ترکیب شیر گاو و مقایسه آن با شیر مادر
۱۸	شیر خشک
۲۰	شیر سویا
۲۰	تغذیه تکمیلی
۲۰	عوارض شروع و رد تغذیه تکمیلی
۲۱	شروع تغذیه تکمیلی
۲۲	تعداد دفعات تغذیه تکمیلی
۲۳	موادی که کودک به آنها حساسیت دارد
۲۳	غنی کردن غذای کودک
۲۴	تشخیص آلرژی به غذاها
۲۴	محیطی که کودک در آن تغذیه می‌کند
۲۴	نشانه‌های سلامتی کودک
۲۴	کودکان متولد شده با وزن کم
۲۵	بی‌اشتهایی
۲۶	دوقلو بودن
۲۶	تغذیه کودک در حالت بیماری
۲۷	تغذیه کودک در حالت بیماری مادر
۲۷	مراحل از شیر گرفتن کودک
۲۷	بیماری‌هایی که کودکان را تهدید می‌کنند
۲۷	سوء تغذیه
۲۷	علل سوء تغذیه
۲۸	شایع‌ترین سوء تغذیه‌ها
۲۸	سوء تغذیه پروتئین-انرژی
۳۰	درمان کودکان مبتلا به سوء تغذیه
۳۰	سوء تغذیه ناشی از اسهال
۳۱	اسهال حاد
۳۱	اسهال مزمن
۳۱	سوء تغذیه ناشی از کمبود ویتامین A

۳۲	سوء تغذیه ناشی از کمبود ویتامین D
۳۲	کم خونی ناشی از کمبود آهن
۳۳	سوء تغذیه ناشی از آلودگی‌های میکربی
۳۳	ریفلاکس
۳۴	یرقان نوزادی
۳۴	بیماری‌های متابولیکی کودکان
۳۴	فنیل کتون اوری
۳۵	تیروزینمی
۳۶	لاکتوزمی
۳۶	گالاکتوزمی
۳۶	فروکتوزمی
۳۶	بیماری شربت افرا
۳۷	فاویسم
۳۷	سلیاک
۳۸	سندروم داون (منگولیسم)
۳۸	تغذیه در یک سالگی
۳۹	مشکلات تغذیه ای کودکان
۳۹	چاقی
۳۹	کم وزنی
۴۰	کم خونی
۴۰	پوسیدگی دندان‌ها
۴۰	مواد محافظت کننده دندان‌ها
۴۱	آلرژی‌ها
۴۱	تغذیه در سن ۲-۶ سالگی
۴۲	بیش فعالی
۴۲	نقش تغذیه در بیش فعالی
۴۳	تغذیه پس از ۶ سالگی
۴۳	عوامل مؤثر بر غذای دریافتی کودکان
۴۴	تقلید از اطرافیان
۴۴	ترویج غذاهای آماده و مضرات آن

پیام‌های تلویزیونی و تبلیغات.....	۴۵
تغذیه در نوجوانی و بلوغ.....	۴۵
فصل دوم: نقش تغذیه در دوران بارداری.....	۴۹
نقش تغذیه قبل از بارداری.....	۴۹
تغییرات فیزیولوژیکی در دوران بارداری.....	۵۰
افزایش حجم خون و تغییر در ترکیب آن.....	۵۱
اعمال قلب و ریه.....	۵۱
اعمال کلیه.....	۵۱
اهمیت به دنیا آوردن نوزاد با وزن طبیعی.....	۵۱
عوامل مؤثر در تولد نوزاد کم وزن.....	۵۲
افزایش وزن مجاز در بارداری.....	۵۲
چاقی و اضافه وزن مادر.....	۵۲
عوارض اضافه وزن.....	۵۳
کاهش دادن وزن در دوران بارداری.....	۵۴
بارداری‌های پرخطر.....	۵۴
نوع تغذیه در دوران بارداری.....	۵۴
مواد غذایی مورد نیاز زن باردار.....	۵۴
انرژی.....	۵۴
منابع غذایی انرژی زا.....	۵۵
پروتئین‌ها.....	۵۵
منابع غذایی پروتئینی.....	۵۶
مواد قندی، منابع غذایی مواد قندی.....	۵۶
چربی‌ها.....	۵۶
منابع غذایی چربی‌ها.....	۵۷
مواد معدنی، کلسیم.....	۵۷
آهن و منابع غذایی آن.....	۵۸
شرایط دریافت مکمل آهن.....	۵۸
مشکلات ناشی از کم‌خونی.....	۵۹
سدیم، منابع غذایی سدیم.....	۵۹
پتاسیم، منابع غذایی پتاسیم.....	۶۰

۶۰	 ید
۶۱	 منابع غذایی ید
۶۱	 روی، منابع غذایی روی
۶۱	 فلئور یا فلوراید
۶۲	 منابع غذایی فلئور
۶۲	 سلنیوم، منابع غذایی سلنیوم
۶۲	 مس، منابع غذایی مس
۶۲	 منیزیم
۶۳	 منابع غذایی منیزیم
۶۳	 منگنز، منابع غذایی منگنز
۶۳	 فسفر، منابع غذایی فسفر
۶۳	 ویتامین ها
۶۴	 B12 ویتامین
۶۴	 منابع غذایی ویتامین B12
۶۴	 اسیدفولیک یا ویتامین B9
۶۵	 منابع غذایی ویتامین B9
۶۵	 ویتامین A
۶۶	 منابع ویتامین A
۶۶	 ویتامین D منابع غذایی آن
۶۶	 ویتامین E
۶۷	 منابع ویتامین E
۶۷	 ویتامین K منابع غذایی آن
۶۷	 ویتامین C منابع غذایی آن
۶۸	 ویتامین B1 منابع غذایی آن
۶۸	 ویتامین B2 منابع غذایی آن
۶۹	 ویتامین B3 منابع غذایی آن
۶۹	 ویتامین B6 منابع غذایی آن
۶۹	 میزان دریافت آب
۷۰	 مصرف مکمل های غذایی در دوران بارداری
۷۱	 مصرف مواد غیر غذایی

۷۱	پیکا.....
۷۱	الکل.....
۷۱	کافئین.....
۷۲	مصرف سیگار.....
۷۲	مشکلات دوران بارداری.....
۷۲	تهوع، مبارزه با تهوع.....
۷۲	یبوست.....
۷۳	سوزش سردل.....
۷۳	بواسیر.....
۷۳	بیماری‌های گوارشی.....
۷۳	چاقی.....
۷۴	دیابت.....
۷۴	پرفشاری خون.....
۷۵	پره اکلامپسی، اکلامپسی.....
۷۵	علت شب ادراری در زن باردار.....
۷۵	آلودگی‌ها و مسمومیت‌ها.....
۷۶	علت مسمومیت‌های غذایی.....
۷۶	حشره‌کش‌ها.....
۷۷	توکسوپلاسموز.....
۷۷	شیرین کننده های مصنوعی.....
۷۷	ورزش در دوران بارداری.....
۷۷	مصرف دارو در دوران بارداری.....
۷۸	بارداری و گیاه‌خواری.....
۷۸	نکات ضروری تغذیه‌ای در زن باردار.....
۷۹	فصل سوم: نقش تغذیه در دوران شیردهی
۷۹	ترشح شیر.....
۸۰	ترکیب شیر، ترکیب شیر پس از زایمان.....
۸۱	ترکیبات شیر مادر در حالت عادی.....
۸۱	ترکیب شیر مادری که طفل نارس به دنیا آورده.....
۸۲	عوامل ضد عفونت شیر مادر.....

۸۲	نیازهای تغذیه‌ای در دوران شیردهی
۸۳	مواد غذایی مورد نیاز
۸۳	انرژی مورد نیاز
۸۳	پروتئین مورد نیاز
۸۳	ویتامین‌های مورد نیاز
۸۴	مواد معدنی مورد نیاز
۸۴	آب مورد نیاز زن شیرده
۸۴	کاهش دادن وزن در دوران شیردهی
۸۴	دوقلو زایی
۸۴	موارد منع شیر مادر
۸۵	مصرف دارو در دوران شیردهی
۸۵	مصرف مواد محرک
۸۶	مشکلات دوران شیردهی
۸۶	ترک پستان
۸۶	احتقان پستان
۸۷	التهاب پستان
۸۷	انسداد مجاری شیر
۸۷	شاغل بودن مادر
۸۸	آموزش به مادران
۸۹	ضمانت
۸۹	هرم مواد غذایی و لیست های جانشینی
۹۱	تعیین مقدار مواد غذایی
۹۱	لیست جانشینی برای مواد ناشسته‌ای
۹۱	لیست جانشینی برای گوشت ها
۹۲	لیست جانشینی برای لبنیات
۹۲	لیست جانشینی برای سبزی‌ها
۹۲	لیست جانشینی برای میوه‌ها
۹۳	لیست جانشینی برای روغن ها و چربی ها
۹۴	تبدیل اوزان به یک دیگر
۹۵	منابع