

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# چهل نکته کلیدی برای شیر دادن به نوزاد

دکتر ویلیام سیرز

و مارتا سیرز

مترجم: دکتر جواد میدانی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

---

۵	سخن ناشر	
۷	پیشگفتار	
۹	آماده شدن مادران شیرده، قبل از زایمان	فصل یکم
۱۵	چگونگی تولید شیر در سینه مادر	فصل دوم
۱۹	مزایای شیر مادر برای نوزاد	فصل سوم
۲۶	مزایای شیر دادن به نوزاد برای مادر	فصل چهارم
۳۰	شیر دادن را به طور صحیح شروع کنید	فصل پنجم
۴۱	دوشیدن شیر با دست	فصل ششم
۴۴	شیر دادن به نوزاد بعد از عمل سزارین	فصل هفتم
۴۷	اهمیت هم اتاق شدن مادر با نوزاد	فصل هشتم
۵۰	برنامه شیر دادن به نوزاد	فصل نهم
۵۴	شیر مادر و نوزاد نارس یا بیمار	فصل دهم
۵۹	چگونه می توان از کافی بودن شیر مادر مطمئن شد	فصل یازدهم
۶۳	مراقبت از سینه	فصل دوازدهم
۶۶	روش های افزایش شیر مادر	فصل سیزدهم
۷۰	بزرگ شدن سینه، پیشگیری و درمان آن	فصل چهاردهم
۷۳	لباس و پوشاک مناسب برای شیر دادن	فصل پانزدهم
۷۷	آرامش و آسودگی خیال هنگام شیر دادن به نوزاد	فصل شانزدهم
۸۱	نیاز کودک شیرخوار به آب، ویتامین و آهن	فصل هفدهم

۸۴	تغذیه سالم و اندام مناسب	فصل هجدهم
۹۲	پیشگیری و درمان عفونت های سینه	فصل نوزدهم
۹۷	غذای کمکی همراه شیر مادر	فصل بیستم
۱۰۰	فصل سرد زناشویی	فصل بیست و یکم
۱۰۳	وسایل کمکی برای شیردادن به نوزاد	فصل بیست و دوم
۱۰۷	انتخاب شیردوش مناسب	فصل بیست و سوم
۱۱۲	شیر دادن به نوزاد در طول شب	فصل بیست و چهارم
	کمک کردن به نوزاد شیرخوار برای گرفتن	فصل بیست و پنجم
۱۱۹	سرشیشه	
۱۲۳	مادران شاغل و شیر دادن به نوزاد	فصل بیست و ششم
۱۳۰	جمع آوری و ذخیره شیر مادر	فصل بیست و هفتم
۱۳۴	نقش پدر در تغذیه نوزاد	فصل بیست و هشتم
۱۳۸	دادن غذای جامد به کودک	فصل بیست و نهم
۱۴۳	مشکلات عادی در شیر دادن به نوزاد	فصل سی ام
۱۵۰	داروهای مجاز هنگام شیر دادن به نوزاد	فصل سی و یکم
۱۵۸	سیگار و دود سیگار	فصل سی و دوم
۱۶۰	الکل و مواد مخدر	فصل سی و سوم
	شیر دادن به عنوان یک روش طبیعی کنترل	فصل سی و چهارم
۱۶۲	بارداری	
۱۶۷	شیر دادن هنگام بارداری	فصل سی و پنجم
۱۶۹	شیر دادن به فرزندخوانده	فصل سی و ششم
۱۷۳	شیر مادر برای نوزاد مبتلا به یرقان	فصل سی و هفتم
۱۷۷	تغذیه دوقلوها از شیر مادر	فصل سی و هشتم
	شیر مادر برای بچه های استثنائی و در موارد	فصل سی و نهم
۱۸۱	خاص	
۱۸۸	زمان و نحوه از شیر گرفتن کودک	فصل چهلیم
۱۹۳		پرسش و پاسخ
۱۹۸		نمایه