

برنام‌حدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

چهل نکتهٔ کلیدی برای شیر دادن به نوزاد

دکتر ویلیام سیرز

و مارتا سیرز

مترجم: دکتر جواد میدانی

www.saberinbooks.ir

Sears, William	سرشناسه	سیرز، ویلیام
	عنوان و نام پدیدآور	چهل نکته کلیدی برای شیر دادن به نوزاد/ ویلیام سیرز و مارتا سیرز؛ مترجم دکتر جواد میدانی.
	مشخصات نشر	تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۷۵.
	مشخصات ظاهری	۲۰۴ ص: مصور.
	فروست	کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
	شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۰۰۷۴-۱-۰
	وضعیت فهرست نویسی	فیبا.
	یادداشت	چاپ پانزدهم؛ ۱۳۹۸.
Keys to breast feeding	یادداشت	عنوان اصلی:
	یادداشت	نمایه
	موضوع	شیر مادر
	شناسه افزوده	Sears, Marta، سیرز، مارتا،
	شناسه افزوده	میدانی جواد، ۱۳۲۱ - مترجم
	رده بندی کنگره	۱۳۷۵ چ۹س/ RJ ۲۱۶
	رده بندی دیویی	۶۴۹/۳۳
	شماره کتابشناسی ملی	۱۱۱۶۰-۷۵ م



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

چهل نکته کلیدی برای شیر دادن به نوزاد
دکتر ویلیام سیرز و مارتا سیرز

دکتر جواد میدانی	مترجم
مهناز بهمن	ویراستار
کاظم طلائی	اجرای طرح جلد
۲۰۰۰	تعداد
۱۳۹۸	چاپ پانزدهم
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه‌آرایی
باران	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

۱-۰-۷۴-۹۰۰۷۴-۹۶۴-۹۷۸: شابک

ISBN: 978-964-90074-1-0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۱۰۰۰ تومان

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

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسه انتشارات صابرین

پیشگفتار

تولد نوزاد و مادر شدن بر شما مبارک باد! اکنون که تصمیم دارید نوزاد را با شیر خودتان تغذیه کنید، باید بدانید که یک روش طبیعی و غریزی را انتخاب کرده‌اید که مخصوص مادران دلسوز است. با انتخاب این روش تغذیه، بهترین ماده غذایی را برای پرورش نوزاد فراهم نموده‌اید؛ زیرا این روش تغذیه، سلامت و کارایی خود را در طول تاریخ زندگی بشر ثابت کرده است. شما باید شیر دادن به نوزاد را با آگاهی از تمام جنبه‌های آن شروع کنید و از نعمت بزرگی که طبیعت به مادران و نوزادان هدیه کرده است، لذت ببرید.

مطالب ارائه شده در این کتاب، حاصل تجربه زوجی است که پانزده سال در زمینه تغذیه با شیر مادر فعالیت داشته‌اند. خانم مارتا^۱، هفت فرزندش را با شیر خود بزرگ کرده و هنوز هم کودک بیست و یک ماهه خود را شیر می‌دهد. بسیاری از نکات و توصیه‌های این کتاب حاصل تجربه‌های شغلی، به‌عنوان مدیران مرکز تغذیه با شیر مادر، واقع در سن کلمنت کالیفرنیا^۲ و انستیتو تغذیه با شیر مادر، واقع در انسینو^۳ کالیفرنیا است. این انستیتو یکی از اولین مراکز مهم آموزشی برای تغذیه با شیر مادر در جهان است. بسیاری از راهنمایی‌های کتاب نیز از میان تجربه‌های

1. Martha

2. San Clemente, California

3. Encino

شغلی کسانی که به مدت بیست سال مشاور مادران شیرده بوده‌اند، انتخاب شده است.

هدف از نگارش این کتاب، فقط تشویق مادران به شیر دادن نیست، بلکه هدف مهم‌تر آموزش و استفاده از نکاتی است که این روش تغذیه را، برای مادر و فرزند دلپذیر می‌سازد و دل‌بستگی عمیقی بین آن‌ها برقرار می‌کند.

ویلیام و مارتا سیرز^۱

سن کلمنت، کالیفرنیا ۱۹۹۱