

تغذیه و تربیت کودک

تألیف: دکتر بنیامین اسپاک

9

دکتر استیون پارکر

ترجمه: دکتر مصطفی مدنی

دارای درجه تخصصی بورد کودکان

از جامعه متخصصین امراض کودکان آمریکا

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۱ - ۱۶	بخش یکم / پدر و مادر
۱	به خود اعتماد داشته باشید
۳	والدین هم انسان هستند
۵	هدف شما از بزرگ کردن فرزند چیست؟
۹	آیا همه فرزندان را باید یکسان دوست داشت؟
۱۰	پدر
۱۱	کیفیت وقت یا غنیمت شمردن فرصت
۱۲	زمان اختصاصی
۱۳	لوس کردن
۱۳	روابط زناشویی والدین پس از زایمان
۱۴	والدین به عنوان رفیق
۱۷ - ۴۰	بخش دوم / رشد کودکان
۱۷	پدیده خیلی جذاب
۱۸	رشد مغزی
۲۰	مراحل رشد
۲۱	چرا و چگونه رشد صورت می‌گیرد؟
۲۳	حرف زدن
۲۵	رشد دانستیها یا شناخت - نظریه پیاژه
۲۷	رشد عاطفی یا احساسی
۳۰	چرا رشد صورت می‌گیرد؟
۳۱	طبیعت یا تربیت؟
۳۲	دور و تسلسل در رشد
۳۳	اختلاف جنسیت

۹۰ خواب
۹۵ - ۱۴۸ بخش پنجم / تغذیه با شیر مادر یا شیشه شیر
۹۷ تغذیه با شیر مادر
۹۸ احساسات مختلف درباره شیر مادر
۹۹ بهتر نیست، تغذیه با شیر مادر را امتحان کنیم؟
۱۰۳ سلامتی جسمانی مادر شیرده
۱۰۶ مقدار کلسیم مورد نیاز روزانه
۱۰۶ مواد حاوی کلسیم
۱۰۸ مادر شاغل
۱۱۰ شروع تغذیه با شیر مادر
۱۱۶ چگونه برنامه شیر دادن، برقرار می شود؟
۱۲۲ چطور تشخیص می دهید که نوزاد سیر شده است؟
۱۲۵ مشکلات خاص شیر دادن با پستان
۱۲۶ انبساط پستانها
۱۲۸ دوشیدن پستان و شیر دوش (پمپ پستان)
۱۳۲ پستان و شیشه شیر با هم
۱۳۴ تغذیه با بطری (شیر خشک)
۱۳۵ جوشاندن یا شستن؟
۱۳۶ جوشاندن (استریلیزاسیون)
۱۳۸ طرز درست کردن شیر
۱۴۰ ریختن شیر در بطری
۱۴۱ نگهداری شیر در یخچال
۱۴۲ طرز دادن بطری به طفل
۱۴۹ - ۲۰۲ بخش ششم / تغذیه در سال اول
۱۴۹ نوزاد از تغذیه چه می فهمد؟
۱۵۰ برنامه تغذیه
۱۵۷ شیر خوردن به اندازه کفایت و افزایش وزن
۱۶۰ ویتامینهای لازم در دوره کودکی

۳۸ تحقق آرزوهای بشری
۴۱ - ۶۴ بخش سوم / پیش از تولد
۴۱ بارداری
۴۱ شک و تردید والدین خیلی طبیعی است
۴۴ زایمان
۴۷ تلفن و ملاقات کنندگان
۴۷ کمک برای مادر
۴۹ وسایل و پوشاک
۵۰ وسایل اتاق نوزاد
۵۱ سایر وسایل
۵۳ وسایل رختخواب
۵۴ ملافه ها
۵۴ پوشاک
۵۷ کهنه ها
۵۸ حمام دادن
۵۹ صابون و پماد
۶۰ وسایل تغذیه
۶۲ گردش و بیرون رفتن
۶۵ - ۹۴ بخش چهارم / مراقبت از نوزاد
۶۵ از اول لذت ببرید
۶۹ تماس جسمی و سایر پیوندها
۷۱ مراقبت از نوزاد
۷۳ کهنه های طفل
۷۵ اجابت مزاج
۷۸ حمام دادن
۸۲ ملاج
۸۳ ناف
۸۳ آلت تناسلی پسر
۸۶ لباس پوشاندن، هوای تازه و مفرح، نور آفتاب

عنوان

صفحه

سینما	۶۵۶
راک اند رول	۶۵۸
تغییر موضع زنان و مردان	۶۵۹
بخش بیست و یکم / مسائل گوناگون خانواده	
والد مجرد	۶۶۵
طلاق	۶۶۹
سرپرستی و ملاقات	۶۷۳
خانواده ناتنی	۶۷۹
کودکان دو قلو، سه قلو و بیشتر	۶۸۲
والدین زن همجنس باز - والدین مرد همجنس باز	۶۹۲
ترتیب تولد	۶۹۶
فرزند خواندگی	۶۹۹
بخش بیست و دوم / بحرانها و استرسهای خانواده	
کودک آزاری و غفلت	۷۰۷
گم شدن کودکان	۷۱۰
استفاده از کارشناسان روانی برای کودکان	۷۱۰
بخش بیست و سوم / مسائل پزشکی	
ارتباط با پزشک	۷۱۵
معاینات منظم	۷۱۶
رفتن به مطب برای بیماری	۷۱۷
تلفن کردن به پزشک	۷۱۸
درمانهای جانشین	۷۲۲
پرستاری از کودک بیمار	۷۲۴
تب	۷۲۷
رژیم غذایی در دوره بیماری	۷۳۶
دادن دارو	۷۴۰
قرنطینه یا مجزا کردن بیماران دارای بیماری واگیر (بیماری مسری)	۷۴۳
بستری شدن در بیمارستان	۷۴۴

عنوان

صفحه

کمکهای اولیه	۷۴۸
بریدگی	۷۴۸
تراشه چوب	۷۴۹
گاز گرفتگی	۷۴۹
خونریزی	۷۵۰
خون دماغ	۷۵۱
سوختگی	۷۵۲
عفونتهای پوستی	۷۵۴
اجسام خارجی در گوش و بینی	۷۵۵
کشیدگی عضله، رباط و تاندون	۷۵۵
شکستگی استخوانها	۷۵۶
آسیبهای وارده بر پشت و گردن	۷۵۸
صدمات وارده بر سر	۷۵۸
بلعیدن اشیا	۷۵۹
مواد سمی	۷۶۰
آلرژی (حساسیت)	۷۶۳
انسداد مجاری تنفسی و تنفس مصنوعی	۷۶۳
چگونگی دادن تنفس مصنوعی	۷۷۱
وسایلی که باید در کیف کمکهای اولیه منزل داشته باشید	۷۷۲
بیماریهای شایع کودکان	۷۷۲
سرماخوردگی	۷۷۲
عفونتهای گوش (گوش درد)	۷۸۰
لوزه و آدنوئید (لوزه سوم)	۷۸۲
گلو درد، ورم لوزهها و تورم غدد لنفاوی	۷۸۴
خروسک و تورم اپیگلوت	۷۸۶
آنفلوآنزا، برونشیت و پنومونی (سینه پهلو)	۷۸۸
سر درد	۷۹۰
دل درد و استفراغ	۷۹۱
یبوست مزاج	۷۹۸
اختلالات ادراری - تناسلی	۸۰۰
ترشحات مهلبی	۸۰۳
آلرژی (حساسیت)	۸۰۴

بیماریهای پوست	۸۱۱
بیماریهای عفونی	۸۱۴
سرخک، سرخجه، روزیولا و آبله مرغان	۸۱۴
سیاه سرفه، اوریون و دیفتری	۸۱۸
بیماری فلج کودکان و بیماری سل	۸۲۲
سایر بیماریها	۸۲۵
بیماریهای مفصلی	۸۲۵
بیماریهای قلبی	۸۲۷
فتق و هیدروسل	۸۲۹
اختلالات چشم	۸۳۱
بیماریهای عصبی	۸۳۳
سندرم مرگ ناگهانی کودک شیرخوار	۸۳۵
اختلالات هورمونی	۸۳۷
سندرم رای	۸۳۸
سندرم نقص ایمنی اکتسابی (ایدز)	۸۳۸
اسکولیوز (یا انحنای ستون فقرات)	۸۴۰

پایان سخن / دنیای بهتری برای فرزندانمان بسازیم ۸۴۳ - ۸۴۱

فرهنگ وازگان پزشکی ۸۶۶ - ۸۴۵

فهرست الفبایی (بر اساس شماره مباحث) ۸۹۶ - ۸۶۷

بخش یکم

پدر و مادر

به خود اعتماد داشته باشید

۱- شما بیشتر از آنچه فکر می‌کنید، می‌دانید - بزودی شما دارای نوزادی خواهید شد یا اینکه هم‌اکنون بچه‌ای دارید، در هر حال از این مطلب خیلی خرسند و شادمان هستید ولی اگر تجربه کافی در این امر نداشته باشید، نمی‌دانید از عهده این کار بخوبی بر می‌آید یا خیر و از این بابت نگران خواهید بود. این اواخر به سخنان دوستان و خویشان خود که درباره بزرگ کردن و تربیت اطفال صحبت می‌کنند، بدقت گوش می‌کنید، همچنین مقالاتی را که به وسیله متخصصین در مجلات و روزنامه‌ها نوشته شده است، می‌خوانید و بمحض اینکه نوزاد به دنیا آمد، پزشکان و پرستاران نیز در این مورد دستوراتی به شما خواهند داد. بنابراین به نظر می‌رسد که بچه‌داری کار خیلی مشکل و پیچیده‌ای است. بتدریج با احتیاجات ویتامینی طفل آشنا شده و در آینده اطلاعاتی در مورد واکسنهای لازم، کسب خواهید کرد. مادری به شما توصیه می‌کند که تخم‌مرغ به علت محتویات آهن آن بایستی خیلی زود وارد رژیم غذای کودک بشود و دیگری برعکس ادعا می‌کند - به علت حساسیتی که پروتئین تخم‌مرغ تولید می‌کند - بایستی خیلی دیرتر به طفل داده شود تا از آلرژی اجتناب شود، یا اینکه یکی به شما می‌گوید؛ طفل به مهربانی و نوازش فراوان نیازمند است، در حالی که دیگری زیاد بغل کردن بچه را نهی می‌کند زیرا این عمل طفل را بسهولت لوس و نتر می‌کند و بالاخره به نظر یکی تعریف کردن داستانهای جن و پری طفل را عصبانی و ترسو می‌کند، در حالی که دیگری آن را عمل سالم و مفیدی می‌داند. بنابراین آنچه را که دوستان و همسایگان می‌گویند خیلی جدی تلقی نکنید و از اظهارات متخصصین فن خیلی ناراحت نشوید، بلکه با جرأت و شهامت زیاد، به خود و حس ابتکارتان اعتماد کنید و از دستورات پزشکی طفل