

بِناَمِ خُدا

کلیدهای تربیت کودکان

چهل نکته کلیدی برای

شیر دادن به نوزاد

نوشته: دکتر ویلیام سیرز و مارتا سیرز

ترجمه: دکتر جواد میدانی

فهرست

۵		مقدمه ناشر
۷		پیشگفتار
۹	آماده شدن مادران شیرده، قبل از زایمان	فصل یکم
۱۵	چگونگی تولید شیر در سینه مادر	فصل دوم
۱۸	مزایای شیر مادر برای نوزاد	فصل سوم
۲۴	مزایای شیر دادن به نوزاد برای مادر	فصل چهارم
۲۷	شیر دادن را به طور صحیح شروع کنید	فصل پنجم
۳۷	دوشیدن شیر با دست	فصل ششم
۳۹	شیر دادن به نوزاد بعد از عمل سزارین	فصل هفتم
۴۱	اهمیت هم اتاق شدن مادر با نوزاد	فصل هشتم
۴۳	برنامه شیر دادن به نوزاد	فصل نهم
۴۷	شیر مادر و نوزاد نارس یا بیمار	فصل دهم
۵۲	چگونه می‌توان از کافی بودن شیر مادر مطمئن شد	فصل یازدهم
۵۵	مراقبت از سینه	فصل دوازدهم
۵۷	روشهای افزایش شیر مادر	فصل سیزدهم
۶۱	بزرگ شدن سینه، پیشگیری و درمان آن	فصل چهاردهم
۶۴	لباس و پوشاک مناسب برای شیر دادن	فصل پانزدهم
۶۸	آرامش و آسودگی خیال هنگام شیر دادن به نوزاد	فصل شانزدهم
۷۱	نیاز کودک شیر خوار به آب، ویتامین و آهن	فصل هفدهم

۷۳	تغذیه سالم و اندام مناسب	فصل هجدهم
۸۰	پیشگیری و درمان عفونتهای سینه	فصل نوزدهم
۸۴	غذای کمکی همراه شیر مادر	فصل بیستم
۸۷	فصل سردناشویی	فصل بیست و یکم
۸۹	وسایل کمکی برای شیر دادن به نوزاد	فصل بیست و دوم
۹۳	انتخاب شیر دوش مناسب	فصل بیست و سوم
۹۷	شیر دادن به نوزاد در طول شب	فصل بیست و چهارم
۱۰۳	کمک کردن به نوزاد شیر خوار برای گرفتن سرشیشه	فصل بیست و پنجم
۱۰۶	مادران شاغل و شیر دادن به نوزاد	فصل بیست و ششم
۱۱۲	جمع آوری و ذخیره شیر مادر	فصل بیست و هفتم
۱۱۵	نقش پدر در تغذیه نوزاد	فصل بیست و هشتم
۱۱۹	دادن غذای جامد به کودک	فصل بیست و نهم
۱۲۴	مشکلات عادی در شیر دادن به نوزاد	فصل سیام
۱۳۰	داروهای مجاز هنگام شیر دادن به نوزاد	فصل سی و یکم
۱۳۷	سیگار و دود سیگار	فصل سی و دوم
۱۳۹	الکل و مواد مخدر	فصل سی و سوم
۱۴۱	شیر دادن به عنوان یک روش طبیعی کنترل بارداری	فصل سی و چهارم
۱۴۵	شیر دادن هنگام بارداری	فصل سی و پنجم
۱۴۷	شیر دادن به فرزند خوانده	فصل سی و ششم
۱۵۰	شیر مادر برای نوزاد مبتلا به یرقان	فصل سی و هفتم
۱۵۳	تغذیه دوقلوها از شیر مادر	فصل سی و هشتم
۱۵۶	شیر مادر برای بچه‌های استثنایی و در موارد خاص	فصل سی و نهم
۱۶۲	زمان و نحوه از شیر گرفتن کودک	فصل چهلم
۱۶۷		پریش و پاسخ
۱۷۱		فهرست موضوعی



آماده شدن مادران شیرده، قبل از زایمان

همان طور که آمادگی قبل از زایمان، کار زایمان را آسان می‌کند؛ آمادگی برای شیر دادن نیز باعث می‌شود که این روش تغذیه به خوبی صورت گیرد و این ارتباط به نحو مطلوب و دلپذیری بین مادر و نوزاد برقرار شود.

به مادرانی که می‌خواهند برای اولین بار نوزاد خود را شیر بدهند، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

پیوستن به انجمن بین‌المللی مادران شیرده^۱ (LLL) - این انجمن یک سازمان خیریه بین‌المللی است و اعضای آن را خانمهایی تشکیل می‌دهند که مبلغ و طرفدار تغذیه با شیر مادر هستند^۲. مدیران این انجمن، علاوه بر تجربه شیر دادن به فرزند یا فرزندان خود، دوره‌های آموزشی ویژه‌ای را در زمینه مشاوره با مادران جوان برای مراقبت از نوزاد گذرانده‌اند. مادرانی که عضو این انجمن هستند، می‌توانند از کتابخانه انجمن، مشاوران پزشکی و همچنین از تجربه‌های شخصی اعضای دیگر استفاده نمایند. جلسات این انجمن ماهیانه تشکیل می‌شود. انجمن بین‌المللی مادران شیرده، دارای ۱۳۰۰۰ مدیر و ۴۲۰۰ شاخه در ۴۵ کشور است. شعار جهانی این انجمن «پرورش بهتر با شیر مادر» است، ولی فلسفه وجودی و هدف اصلی آن، بالاتر از این شعار است؛ یعنی «مادری بهتر در تمام جنبه‌های پرورش کودک» را ترویج می‌کنند.

با پیوستن به این انجمن، وارد شبکه‌ای می‌شوید که می‌توانید از خدمات با ارزش و راهنمایی مادران باتجربه استفاده نمایید. در برابر حق عضویتی که می‌پردازید، هر سال

۱ - La Leche League International

۲ - این انجمن در ایران فعالیت ندارد، ولی انجمنهای مشابهی نه مادران شیرده خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌دهند.