

تازه‌ها

تغذیه با شیر مادر موجب علاقه کودک به سبزیجات می‌شود

محققان می‌گویند اگر می‌خواهید فرزندتان با اشتیاق سبزیجات بخورد سعی کنید در طول شیردهی به نوزادتان سبزیجات مصرف کنید. محققان مرکز حواس شیمیایی مونل فیلاذلفیا در یافتن نوزادانی که شیر سینه با عطر و طعم سبزیجات می‌خورند کمتر از مصرف سبزیجات در دوره کودکی اجتناب می‌کنند. جولیا مینلا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تجربه حسی هر کودک منحصربه‌فرد است اما طعم و مزه اولین غذا که از رحم شروع می‌شود بستگی به آن چیزی دارد که مادر مصرف می‌کند.» زمانی که مادر باردار سبزیجات مصرف می‌کند مایع آمنیوتیک مادر و بعد از آن شیر مادر طعم سبزیجات می‌گیرد و همین طعم و مزه به کودک منتقل می‌شود از اینرو در دوره پیش دبستان کمتر از خوردن سبزیجات خودداری می‌کند. همانند بسیاری از مادران و افراد بزرگسال، کودکان بیشتر مایل به انتخاب میان وعده‌های شیرین و شور و نوشیدنی‌های قندی هستند که همگی در چاقی و بیماری‌های مزمن نقش دارند. در این مطالعه، مینلا به طور تصادفی ۹۷ مادری که به نوزادشان شیر می‌دادند را به یکی از ۵ گروه اختصاص دادند. به مدت یک ماه، سه گروه نصف فنجان آب هویج، کرفس، چغندر، و یا سبزیجات دیگر را قبل از شیردهی نوشیدند. یک گروه زمانی شروع به نوشیدن آب سبزیجات کردند که نوزادشان دو هفته شده بود، و گروه دیگر در زمان ۱۵ ماهگی و گروه سوم در زمان ۲۵ ماهگی نوزاد شروع به مصرف آب سبزیجات کردند. مادران گروه چهارم به مدت سه ماهه زمانی که کودکش دو هفته‌ای بود آب سبزیجات نوشیدند. گروه پنجم به عنوان گروه کنترل هیچ آب سبزیجاتی نمی‌نوشیدند. محققان مشاهده کردند زمانیکه غذاهای پخته به رژیم غذایی کودک اضافه شد کودکانی که در معرض شیر مادر طعم سبزیجات قرار گرفته بودند حس بدی نسبت به غذا پشان نشان نمی‌دادند. همچنین هر چقدر قرارگیری در معرض طعم و مزه سبزیجات زودتر شروع شود، احتمال اجتناب کودک کمتر خواهد بود. ■



واقعی، قاعده کلی این است که هر آنچه را که موثر است انجام دهید. اگر سن کودک شما دیگر برای پستانک مناسب نیست، اما استفاده از آن می‌تواند کندان را آرام کند از پستانک استفاده کنید. ❖ **توصیه:** وقتی که در مورد چیزی شک دارید با پزشک اطفال کودک خود صحبت کنید.

❖ **یک قاضی می‌شوید.** همان‌طور که سن کودک شما بالاتر می‌رود شما نیز نقش یک میانجی یا داور را می‌گیرید. محدودیت‌هایی را بپدید آورید و دعوی میان خواهر و برادر را برطرف کنید. انضباط چیزی نیست که به آسانی به کودک یاد دهید، اما بخشی از وظیفه شماست. و انضباط می‌تواند برای کودک شما سودمند باشد.

❖ **توصیه:** برای هر یک از کودکان خود به‌طور مجزا وقت بگذارید تا با این کار کودک شما فکر کند که احساس خاصی نسبت به او دارد و برایش باارزش‌تر است.

❖ **یک توالیت مخصوص کودکان تهیه می‌کنید.** چندین سال طول می‌کشد تا کودک شما دیگر خود را خیس نکند. می‌توانید با تهیه یک توالیت مخصوص کودکان او را تشویق به استفاده از آن کنید. کودک شما نیز وقتی که شما به توالیت می‌روید پادامی گیرد که باید برای دفع ادرار خود از توالیت استفاده کند.

❖ **توصیه:** کودکان علاوه بر کلمات از اعمال شما نیز چیزهایی را یاد می‌گیرند.

❖ **عشق به کودک واقعی است.** برای بعضی از والدین عشق به کودک آنی است، اما برای بعضی از والدین زمان می‌برد تا عشق به کودک در آن‌ها به وجود آید. یک روزی به کودک خود نگاه خواهید و چنان احساس عمیقی نسبت به او پیدا خواهید داشت که قبالتی دانستید. اینکه که عشق شما به کودک کتان چقدر بی‌نهایت است می‌تواند شمارا شگفت زده کند.

❖ **توصیه:** از وجود کودک خود لذت ببرید و با او یک رابطه همیشگی برقرار کنید.

❖ **کودک شما یک سرمایه است.** یک خانواده در طبقه متوسط در ۱۸ سال اول زندگی فرزند خود ۲۲۵۰۰۰ دلار صرف اومی‌کند.

این هزینه تنها برای فراهم آوردن غذا، پناه و دیگر احتیاج‌های اوست. این هزینه شامل بیمه سلامتی و دانشگاه‌های فرزند نمی‌شود. ❖ **توصیه:** بر نام‌ریزی مالی خود برای کودک‌تان را از همان سنین پایین کودک آغاز کنید.

هر قدمی که برای کودک خود می‌دارید بیانگر موفقیت شماست و از اینکه کودک شما به اینجانب سیدهاست باید افتخار کنید. علاوه بر این، هر چه کودک شما بزرگ‌تر می‌شود دوست دارد که مستقل‌تر شود و نیاز کمتری به شما داشته باشد و این یک حقیقت تلخ است که باید بپذیرید. ■

مصطفی صداقت رستمی
WebMD

زندگی پس از تولد بچه

چیزهایی که نمی‌دانستید



تمام وقت شما برای بچه است. به افرادی که تازه بچه‌دار شده‌اند تبریک می‌گوییم. با ورود بچه به زندگی برنامه زمانی کودک‌تان برنامه‌زمانی شما می‌شود. کودک‌تان تازه متولد شده در طول روز بیش از ۱۸ ساعت می‌خوابد و زمان بیداری کودک نیز صرف شیر دادن، عوض کردن پوشک، بغل کردن او و غان و غون می‌شود. ❖ **توصیه:** پس از گذراندن هفته‌های پر دردسر، چرت زدن‌های کودک طولانی‌تر می‌شوند و زمان چرت زدن‌های او نیز قابل پیش‌بینی می‌شوند. در نهایت نیز چنین وضعیتی شما را تبدیل به یک فرد حرفه‌ای در زمینه مدیریت زمانتان می‌کند.

❖ **عضو یک باشگاه جهانی شده‌اید.** اسم این باشگاه جهانی باشگاه پدر و مادری است. پس از ورود بچه ناگهان دوستان زیادی پیدا می‌کنید. غریبه‌ها به شما لبخند می‌زنند. والدین شما دوست دارند که همیشه به شما سر بزنند و نوه خود را ببینند. کارفرمای شما می‌خواهد بداند که چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید. از عضویت در این باشگاه جهانی و هم‌راهان خود لذت ببرید. ❖ **توصیه:** عضویت در این باشگاه جهانی به شما کمک می‌کند که شیوه تربیت خوبی را برای فرزند خود اتخاذ کنید که متناسب با خانواده شماست.

❖ **رابطه شما تغییر می‌کند.** وقتی که کودکی متولد می‌شود یک شخص دیگری وارد زندگی مای می‌شود که باید با او ارتباط برقرار کنیم و این به معنای وقت کمتر برای خودمان است. پویایی رابطه شما تغییر می‌کند و آن‌قدر شلوغ می‌شود که صحبت کردن را فراموش می‌کنید. اگر یکی از والدین بیشتر توجه خود را معطوف به کودک کند والدین دیگر احساس بی‌اعتنایی می‌کنند.

❖ **توصیه:** وقتی را برای همسرتان قرار دهید. یا با یکدیگر به بیرون بروید و اتفاقات زندگی خود را باهم در میان بگذارید.

❖ **یک بر نامه زمانی شما بنویسید.** ورود یک کودک جدید به معنای خواب خوب شبانه نادر است. نداشتن خواب خوب شبانه زیاد طول نمی‌کشد، اما تا وقتی که از بی‌قراری کودک شما کاسته نشده‌ای تو ایند بر نامه‌ای را تنظیم کنید و نوشتی از کودک خود مراقبت کنید.

❖ **توصیه:** در طول روز وقتی که کودک شما خواب است سعی نکنید که به وظایف خانه بپردازید، بلکه سعی کنید دراز بکشید و استراحت کنید.

❖ **ملاقات‌کننده‌های زیادی خواهید داشت.** قطعاً خانواده و دوستان می‌خواهند که کودک جدید شما را ببینند. اما مطمئن شوید که مهمان‌های شما بیمار نیستند و از آن‌ها بخواهید که پیش از بغل کردن کودک دست‌های خود را بشویند.

❖ **توصیه:** آیا احساس ستوه یا خستگی می‌کنید؟ می‌توانید به اطرافیان خود بگویید که یک‌زمان دیگر به شما سر بزنند. اکثر افراد چنین چیزی را درک نمی‌کنند.

صورت شما می‌تواند چیزهای عجیب و غریبی انجام

دهد. کودکان از طریق تماشا و رابطه متقابل با محیط اطراف خود چیزهایی را یاد می‌گیرند. پس از تولد کودک سعی خواهید کرد که با صورت خود شکلک‌های احساس‌آمیزی در بیاورید و کودک خود را تشویق به واکنش کنید. در نهایت خواهید دید که کودک شما شکلک‌های احساس‌آمیزی را تقلید می‌کند.

❖ **توصیه:** لبخند بزنید، زبان خود را بیرون بیاورید و برای جلب توجه کودک صداهای خنده‌داری در بیاورید.

❖ **به کمک نیاز دارید.** کودکان لذت زندگی هستند، اما آن‌ها توجه بسیار زیادی را از شما می‌گیرند. سعی نکنید که به تنهایی از عهده کودک خود برآید. هم‌شما و هم همسرتان نیاز به این دارید که در طول روز استراحت کنید، به همین دلیل باید فرد دیگری باشد که در طول استراحت شما از کودک مراقبت کند. در این وقت استراحت خود می‌توانید بر نامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببینید، کتاب بخوانید، پیاده‌روی کنید یا دوش بگیرید.

❖ **توصیه:** اگر بدون همسر زندگی می‌کنید، از دوست یا خانواده خود بخواهید تا در مراقبت از بچه به شما کمک کنند. همواره زمانی را برای خود اختصاص دهید تا تمدید قوا کنید.

❖ **کودکان به گفتگو نیاز دارند.** وقتی که با کودک خود صحبت می‌کنید دو چیز می‌دهد: کودک یاد می‌گیرد و شما پیوند بیشتری با کودک برقرار می‌کنید. هر چه بیشتر با کودک خود

صحبت کنید این دو چیز رخ می‌دهند. ❖ **توصیه:** صداهای کودک خود را تقلید کنید و منتظر باشید تا دیگر صداهایی را بیان دارد و شما تکرار کنید. چنین چیزی به گفتگو کردن کودک شما کمک می‌کند.

❖ **احساس گناه یک چیز تر مال است.** به خود می‌گویید که یک والدین عالی خواهید بود. اما ممکن است که بعد از ورود بچه این احساس گناه در شما شکل بگیرد که نتوانسته‌اید خوب پدر و مادری کنید. این یک چیز طبیعی است و هر فردی دوست دارد که برای لحظه‌ای از کودک خود فاصله بگیرد و تنها باشد.

❖ **توصیه:** وقتی که کودک شما روی تخت خود خوابیده است، به دوست خود زنگ بزنید. به خودتان وقت و حق استراحت دهید.

❖ **به کتاب‌های کودکان علاقه‌مند می‌شوید.** اگر تا قبل از ورود بچه به کتاب‌های کودک علاقه‌ای نداشتید با ورود بچه به آن‌ها علاقه‌مند می‌شوید. این کتاب‌ها علاوه بر اینکه سرگرم‌کننده هستند ویژگی آموزشی نیز دارند. کودکان دوست دارند که این کتاب‌ها را برای آن‌ها بخوانید.

❖ **توصیه:** اگر کتاب‌های کودک را با صدای بلند بخوانید، کودک شما با کلمات جدید آشنا می‌شود.

❖ **شما نیز اشتباه می‌کنید.** شاید در یک جهان بی‌عیب نقص یک والدین بی‌عیب و نقص نیز وجود داشته باشند. در جهان

هیپوفار Hypophar®

مواد موثره‌ی برگ گیاه زیتون
۶۰ عدد کپسول خوراکی، ۲۵۰ میلی‌گرمی

مصرف در درمان:
• برفقشاری خون (کاهنده فشار خون، سدر)

درمان رادر طبیعت بجویم

ما تعداد زیادی محصول نداریم ولی
سمن داریم با کیفیت ترین‌ها را تولید کنیم

بخش توسط شرکت‌های:

- داروپخش، اکسیر، داروگستر نخچگان،
- طبیعت زنده (سینره)، داروگستر باسین،
- گیتی سلامت آریا و داروگستر از مغن طبیعت سبز

عرضه در داروخانه‌های سراسر کشور

تلفن: ۸۸۹۸۷۰۵۳ و ۸۸۹۸۶۴۸۳

Keen.Tech.Phar
www.ktp.co.ir
Info@ktp.co.ir

واژه نامه تخصصی

زنان، زایمان و نازایی

۶۳۰۰ واژه تخصصی

واژه‌نامه تخصصی
زنان، زایمان و نازایی
OBSTETRICS, GYNECOLOGY
AND INFERTILITY

دکتر ابوطالب صارمی

حاصل چند دهه تجربه‌ی علمی و عملی

دکتر ابوطالب صارمی

تنها کتاب جامع واژه نامه
زنان، زایمان و نازایی در ایران

عرضه توسط کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

ارسال رایگان به سراسر کشور

تلفن تماس و سفارش: ۰۹۱۴۵۶۰۶۲۶۶ و ۰۲۱-۴۴۶۷۰۸۹۳