

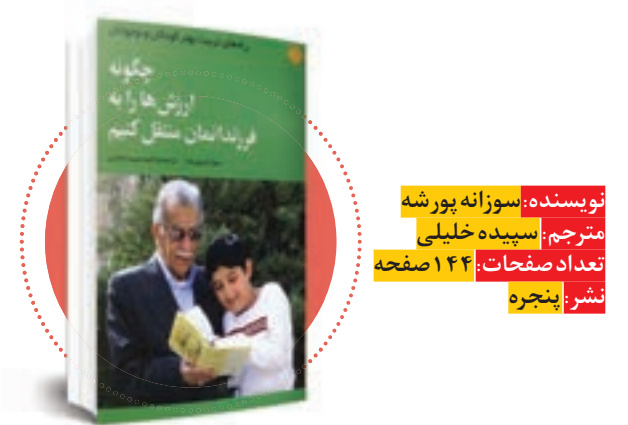
ارزش ها را از کودکی به فرزندانمان منتقل کنیم

امیرمقدم

ارزش های هر جامعه ای همان حلقه های اتصالیه نسل ها هستند که جای خالی آن ها قدری در جامعه امروز احساس می شود. اگر چه هنوز هم در جامعه ما این باورها و ارزش ها هستند که تعیین کننده و فضیلت هستند. موضوعی که سبب می شود تا والدین برای چگونگی انتقال آن ها به نسل آینده قدری دغدغه مند شوند. از طرفی فرهنگ هر جامعه ای هم ارتباط مستقیمی با عملکرد افراد در رعایت همین ارزش ها و التزام آن ها به اخلاقیات و قانون دارد، یعنی اینکه ما چقدر خودمان را آراسته و ملنزم به چنین فضیلت هایی بدانیم، نشان دهنده میزان غنای فرهنگی جامعه ماست. فضیلت هایی مانند شجاعت، وظیفه شناسی، وفاداری، عطفوت، دل سوزی، مسئولیت پذیری، صداقت، همکاری و تعاون.

واقعیت این است که فرهنگ از دل خانواده می جوشد و اینکه برخی از والدین بر این باورند انتقال آن وظیفه سازمان ها و نهاد های آموزشی و فرهنگی مانند مدرسه و تلویزیون است. سبب شده است تا شکاف نسلی زیادی ایجاد شود. موضوعی که سوزانه پور شه هم در کتاب «چگونه ارزش ها را به فرزندانمان منتقل کنیم؟»، سعی دارد با دلیل و منطق آن را اثبات کند و ضرورتش را با نقل داستان نشان بدهد. او در کتابش پس از نشان دادن ضرورت و نیاز شناساندن ارزش های کودک، به چرایی اهمیت ارزش ها و مفهوم و تغییر آن ها در گذر زمان، ارزش های جدید و ارزش های اجتماعی و درونی و بیرونی می پردازد و موضوعاتی مانند هوش هیجانی و اخلاقی، دین و ارزش ها، باور های جمعی، نیایش ها، آموزش ارزش ها در خانواده و شیوه های نزدیک کردن آن ها به کودکان را بیان می کند تا شمارا در چگونگی اجرایی کردن این امر مهم یاری برساند.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «درست است که هر زندگی فردی، مشترک و خانوادگی، مسیر خاص خود را طی می کند، ولی نباید فکر کنیم که تجربیات شخصی ارزش در میان گذاشتن را ندارند. یکی از فرق های انسان با حیوان این است که انسان می تواند از تجربه های دیگران بهره بگیرد و حیوان نمی تواند. از این رو در این عصر شتاب زده که پدر و مادر هر دو بیشترین ساعت های عمر خود را در خارج از خانه می گذرانند....»



نویسنده: سوزانه پور شه
مترجم: امیرمقدم خلیلی
تعداد صفحات: ۱۴۴
نشر: پنجره

جهت اطلاع



تغذیه در دوران شیردهی

خوراکی های مجاز

جو، تخم مرغ، ماهی سالمون، ماست حیوانات، آو کادو و گوشت بدون چربی



خوراکی های غیر مجاز

سبزیجات تند، ماهی هایی با امگا ۳ کم، مشروبات الکلی، بادام زمینی، غذاهای تند، کافئین زیاد و غذاهای نفاخ



خوراکی های افزایش دهنده شیر مادر

جو، سبزیجات تازه مانند ریحان، اسفناج و برگ چغندر، سیر، هویج

دانه هایی مانند رازیانه، شنبلیل، کنجد سیاه و زیره سبز



نشانه های هشدار در دوره شیردهی

- اضافه نشدن وزن نوزاد و دریافت نکردن شیر کافی
- سینه های متورم، زخمی، قرمز و سفت شده
- ترشح یا خونریزی غیر معمول از نوک سینه

فواید تغذیه با شیر مادر برای مادر

- کاهش احتمال بارداری دوباره
- کاهش ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان سینه، رحم و تخمدان و دیابت نوع ۲
- کمک به کاهش وزن
- کمک به جمع شدن رحم و برگشت آن به حالت اول
- کاهش بیماری های روحی مانند افسردگی

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ پیام رسانی: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵

نه به فست فود نوزادی

نیمی از کودکان ایرانی هنوز بدون شیر مادر تغذیه می شوند

معصومه متین نژاد! شاید به نظر تان صحبت کردن درباره تغذیه کودکان با شیر خشک دیگر جایگاهی نداشته باشد و همه مادران از اهمیت تغذیه کودک کانشان با شیر مادر اطلاع داشته باشند، ولی آمارهای رسمی وزارت بهداشت همچنان نشان می دهد که هنوز ۵۳ درصد نوزادان ایرانی بدون شیر مادر تغذیه می شوند. اگر این نکته را هم نادیده بگیریم که بین تغذیه با شیر مادر و احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری های مادر کودک و بزرگ سالی رابطه مستقیمی وجود دارد، باز هم نمی توان به راحتی آثار منفی تغذیه با شیر خشک را انکار کرد. غذایی که به علت مضرات زیادی که برای نوزادان دارد از آن با نام «فست فود نوزادی»، یاد می شود. مسئله مهمی که هر چه به آن بپردازیم باز هم کم است. از این رو، آغاز هفته جهانی شیر مادر را مغتنم می شماریم و یک بار دیگر در قالب آمار و ارقام به اهمیت تغذیه با شیر مادر نگاهی گذرا داریم.



۸۲۵/۵۵۵ مرگ

تغذیه نوزادان با شیر مادر تا ۲۳ ماهگی می تواند سالیانه از وقوع ۸۲۰ هزار مرگ در کودکان کمتر از پنج سال جلوگیری کند.

نخستین واکسن

آغوز شیر، حکم نخستین واکسن برای نوزاد را دارد.

رابطه شیر مادر با بیماری ها

شیر مادر افراد را در بزرگ سالی در برابر ده ها بیماری مانند دیابت، پرفشاری خون، سرطان ها، پوکی استخوان و بیماری های قلبی ایمن تر می کند.

افسردگی پس از زایمان

افسردگی های پس از زایمان در بین مادرانی که شیردهی ندارند، بیشتر است.

سه تا چهار ماه تغذیه با شیر مادر میزان ابتلا به بیماری های آلرژیک همچون آسم و اگزما را تا ۴۲ درصد کاهش می دهد.

۴۲ %

تغذیه با شیر مادر میزان بستری شدن به علت عفونت های تنفسی را تا ۷۲ درصد کاهش می دهد.

۷۲ %

ترکیبات شیر مادر

آب / کربوهیدرات / لیپید / پروتئین

ترکیبات زیست فعال

ایمونوگلوبین ها / هورمون ها / آنزیم ها / ویتامین ها / مواد معدنی مانند آهن، کلسیم و منیزیم

۶ ماهگی

تغذیه کودک تا شش ماهگی فقط باید با شیر مادر صورت بگیرد.

۶۴۴ تا ۷۵۶ گرم

یک مادر سالم روزانه ۶۴۴ تا ۷۵۶ گرم شیر تولید می کند و برای تولید این مقدار شیر نیاز به ۵۰۰ کالری انرژی دارد.

۲۷۰۰ کالری

میزان کالری دریافتی مادران شیرده باید ۲۷۰۰ کیلوکالری در روز باشد.

شیر مادر از حدود ۹۰ درصد آب تشکیل شده است.

۴ %

لیپیدها تنها حدود ۴ درصد از شیر مادر را تشکیل می دهند. ولی بیش از نیمی از کالری دریافتی کودک از شیر مادر را تأمین می کنند.

فواید شیر مادر برای نوزاد

- افزایش ضریب هوشی نوزاد
- تقویت عملکرد بهر های نوزاد و پیشگیری از مشکلات تنفسی
- تأمین آنتی بادی های بدن
- محافظت در برابر بیماری هایی مانند برونشیت، عفونت های میکروبی، عفونت گوش و آلرژی
- کمک به رشد فک نوزاد و سلامت دندان ها. کودکی که دارای فک محکمی باشد، دندان های سالمی هم خواهد داشت
- کاهش مشکلات روان شناختی، رفتاری و یادگیری
- کاهش خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- کاهش ابتلا به بیماری های بزرگ سالی مانند چاقی و اضافه وزن، فشار خون و دیابت.

نشانه های گرسنه بودن نوزاد

- باز کردن دهان
- مکیدن وسایل و لیسیدن لب ها و بیرون آوردن زبان
- گذاشتن دست در دهان
- گریه و سرو صدا
- حرکت فک، دهان یا سر برای یافتن سینه مادر

قهر موقتی

شیر خوار در سه مرحله به شیر مادر کم رغبت می شود و مادر باید او را مجدداً به شیر خوردن ترغیب کند.

چهار تا پنج ماهگی
هفت ماهگی
نه تا دوازده ماهگی

۲۵ تا ۳۰ گرم

کودکی که شیر مادر می خورد در سه ماهه نخست باید روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم و در سه ماهه دوم ۲۵ تا ۳۰ گرم وزن اضافه کند.



نشانه های کافی بودن شیر مادر

در زمان شیردهی احساس شود، بچه شیر می خورد.



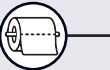
رشد خوب و وزن گیری طبیعی داشته باشد.

روزانه شش عدد پوشک خیس کند.



پس از خوردن شیر بخوابد.

هنگام بیداری هوشیار، فعال و سر حال باشد.



دست کم یک دفع مدفوع زرد و شل هر روز پس از نخستین فعالیت روده داشته باشد.

۴۵ تا ۱۰ دقیقه

فاصله شیردهی نوزاد تا سه ماهگی باید ۱۰ تا ۴۵ دقیقه با مرحله بعد فاصله داشته باشد.



۶ مرتبه

میزان شیردهی نوزاد چهار ماهه باید تا شش مرتبه در روز باشد.