

در طول دوران بارداری بدن زن برای شیردهی آماده می شود . با بزرگ شدن غدد شیری و سلولهای شیر ساز ، سینه ها نیز بزرگ تر می گردد.تغییرات هورمونی نیز بدن مادر را برای شیردهی آماده می سازد و دیگر نیازی نیست که برای ایجاد آمادگی کاری انجام دهید . بهترین کار جهت آمادگی شیردهی این است که قبل از به دنیا آمدن کودک در مورد شیر دادن مسائلی را بیاموزد .

در طول شیر دادن چه اتفاقی می افتد ؟

وقتی کودک سینه مادر را می مکد ، این تحریکات عصبی از سینه به مغز منتقل می شود . در آنجا هورمونهای به نام پرولاکتین واکسی توسین در خون آزاد می گردد.

پرولاکتین باعث می شود که شیر تولید شود و اکسی توسین بر روی سینه ها عمل می کندو باعث می شود که سینه شیر ترشح کند.

از چه وقت شیر دهی را آغاز کنیم ؟

بهرتر است که سیرها پس از تولد یا کمی پس از آن شیردهی آغاز شود . اولین شیری که از سینه بیرون می آید "کلوستروم" یا "آغوز" نام دارد که از لحاظ آنتی بادی ها و مواد مغذی بسیار غنی است و کودک را در مقابل بیماریها محافظت می کند و متخصصین توصیه می نمایند که هرگز نباید کودک را از آن محروم کرد . همچنین سریع شروع به شیردهی کردن باعث می شود که کودک به سینه و تغذیه با آن عادت کند .

چگونه با شیر مادر تغذیه کنید ؟

شیردهی ممکن است تا ۴۰ دقیقه طول بکشد ، از این رو مادر نیاز دارد تا درجایی راحت بنشیند. جایی که انتخاب می کند باید طوری باشد که برای بازوها و کمر تکیه گاه مناسبی وجود داشته باشد. مثلاً می توان از چند بالش استفاده کرد . همچنین سر کودک نیز باید

مطالب مفیدی

در مورد شیر

مادر و شیردهی

تکیه گاه مناسبی داشته باشد . برای کاهش زخم نوک سینه خوب است که جایگاههای مختلفی را برای نشستن انتخاب کنید چرا که جایگاههای مختلف فشارهای متفاوتی را بر نوک سینه وارد می کند .

چند ساعت یکبار باید شیر دهید ؟

بسیارید.یعنی هرگاه که او خواست . شیر مادر زودتر از شیر خشک هضم می شود بنابراین این کودکانی که شیر مادر می خورند بیشتر از کودکان شیرخشک خوار نیاز به شیردهی دارند . اما به طور میانگین هر یک ساعت ونیم تا سه ساعت یکبار باید کودک را شیرداد . البته هرچه اشتهای کودک افزایش یابد این زمان کمتر خواهد بود .

سعی نکنید برای شیر دادن (با شیر مادر) برای کودک زمان خاصی را مشخص کنید . این کار میزان شیر را کم می کند و کودک را گرسنه و بی قرار می سازد .

هر بار شیر دادن چقدر طول می کشد ؟

یک کودک در حال شیر خوردن

-نسبت به دوستان فرزندان خود آگاهی و شناخت داشته باشید .

-همه مجالس مهمانی و پارتی های شبانه که فرزندان شما در آن شرکت می کنند سالم و بی ضرر نیستند .
- در بعضی از همین جشن ها و پارتی های شبانه فرزندان شما بعنوان طعمه شکار می شوند .

-فاصله خانه تا مدرسه اصلی ترین زمان توزیع و مبادلهٔCD4ها و فیلم های مبتذل و مستهجن است چون در این فرصت نه مدرسه و نه خانواده نظارت و کنترل موثری را نمی توانند اعمال کند .

-فیلم های تهیه شده از جشن ها ، عروسی ها و مجالس می تواند با موتناژ یا بدون موتناژ به انداممختلف مورد سوءاستفاده قرار گیرد .

-ماهواره و رایانه رو د ابرازند، ولی آبی می دانید اکنون از این ابزارها که می توانند مفید هم باشند در جهت نابودی و مرگ خانواده‌ها استفاده می شود ؟ اخیرا یک پدر خانواده با یکدستگاه ریسپوهر ماهواره به یکی از مراکز انتظامی مراجعه و دستگاه را محکم بر زمین کوبید و فریاد می زد تا چهارماه قبل که این وسیله را نداشتم سپرداشتم ،عروس داشتم ،دختر داشتم وداماد.ولی اکنون این جادوگر همه را از من گرفت و همه فرزندانم و اهل خانه ام را منحرف کرده ،هر کدام به راههای ضد ارزش کشیده شده اند.بله من شنیده بودم که شیطان به هر شکل شمايلي ظاهر می‌شود ولی دیگر فکر نمی کردم به شکل یک دستگاه هم ظاهر شود. مراقبت از فرزندان و اعضای خانواده

به فرزندان خود بیاموزید اگر گرم شدند :
نگران نشوند و بدانند که والدین حتما آنها را پیدا می کنند .
هر جا هستند در همان جا بمانند و بیهوده خود را خسته نکنند .
-هرجا که پلیس رادیند به او مراجعه کنند و در صورت



کودکان با هم متفاوتند . میانگین زمان شیردهی بین یک ربع تا ۴۰ دقیقه می باشد . اما اجازه دهید کودک خودش

تصمیم بگیرد که چقدر تمایل دارد شیربخورد . در طول شیردادن کیفیت شیر تغعیر می کند . ابتدای شیر تشنگی را برطرف می کند.قسمت بعدی آن به کودک انرژی می دهد و گرسنگی اش را برطرف می سازد . خوب است که وقتی کودک از یک سینه تغذیه کرد ، سینه دیگر را در دهانش بگذارید . اگر چه کاملا عادی است که در هر بار شیردهی ، کودک از یک سینه تغذیه کند . فقط مواظب باشید که در هر بار شیردهی به طور متناوب از هر سینه شیر دهید .

دوشیدن شیر:

دوشیدن شیر به معنای تراوش کردن شیر از سینه به کمک دست یا بوسیله شیردوش می باشد . برخی زنان که خود به کودک شیر می دهند ، ممکن است برای راحتی بیشتر اجازه دهند تا دیگران در شیر دادن به کودکان کمک کنند مثلاً می خواهند برای مدتی کوتاه از کودک دور

دوشیدن شیر

۹-کودکان نباید از نام خانوادگی یا حیوانات خانگی به عنوان کلمه گذر استفاده کنند چون

حدس زدن آن آسان است .
۶-چت روم ها محلی عادی برای ملاقات و گفتگوی سایر کودکان در سراسر جهان است . اماکودکی باید احتیاط زیادی به خرج دهد و هر بار پیش از ورود به آن از والدین خود اجازه بگیرد .

۱۰-هرگز به کودک اجازه ندهید بدون اجازه شما خود ودر اماکن عمومی این ملاقات صورت پذیرد .
۱۱-کسانی که در اینترنت با کودکان تماس می گیرند همیشه افرادی نیستند که ادعا می کنند .

آنچه باید جوانان و نوجوانان بدانند:

-در هنگام بروز هر مشکلی از پلیس ۱۱۰ بکخواهید .
-مشکل خود را بطور خلاصه وبدون نگرانی برای پلیس شرح دهید .
-نام و نشانی خود و مکان حضورتان را بصورت دقیق به پلیس اطلاع دهید .
-شماره تلفن را به پلیس بدهید سپس تلفن را قطع و با خونسردی منتظر تماس پلیس باشید.
-از افراد غریبه چیزی قبول نکنید و از خوردن و

نمیتوانید هر چیزی که به شما تعارف می کنند پرهیز کنید .
هر نوع پیشنهاد از طرف افراد غریبه و ناشناس را رد کنید .
-اگر فردی برایتان مزاحمت ایجاد کرد سریعاً از او دور شوید .
-در مکان های بسیار خلوت به تنهایی تردد نکنید .
-هرگز پیشنهاد افراد غریبه و ناشناس را برای سوار شدن به اتومبیل یا موتور سیکلت نپذیرید.
-اگر در منزل تنها بودید و تلفن زنگ زد ابتدا از او بخواهید که خود را معرفی کند اگر او را

باشند یا اینکه تمایل دارند تا همسرشان را در این امر بیشتر درگیر کنند .وسایل مختلفی برای دوشیدن شیر مادر وجود دارد و مهم است که تمام وسایلی که مورد استفاده قرار می گیرد همینطوربطری شیر استریل باشد .

تا چه مدتی باید شیر دهی را ادامه داد؟

ادامه دادن شیر دهی به کودک یک تصمیم شخصی است . اما مطلوب است که یک مادر تلاش کند ۶-۴ ماه را حتما به کودکش شیر دهد ، سپس غذاهای جامد را آغاز کند .پس از آن غذای جامد می تواند تا یک سالگی و یا بیشترمکمل شیرمادر شود .

فواید و نکاتی در شیر دهی وجود دارد که به چند

شیردهی به کودک

در چند هفته اول بهتر است که زمان

راه به کودک بسیارید، یعنی هرگاه

که او خواست . شیر مادر زودتر از

شیر خشک هضم می شود بنابراین

این کودکانی که شیر مادر می

خورند بیشتر از کودکان شیر خشک

خوار نیاز به شیردهی دارند

۹-کودکان نباید از نام خانوادگی یا حیوانات خانگی به عنوان کلمه گذر استفاده کنند چون

حدس زدن آن آسان است .
۶-چت روم ها محلی عادی برای ملاقات و گفتگوی سایر کودکان در سراسر جهان است . اماکودکی باید احتیاط زیادی به خرج دهد و هر بار پیش از ورود به آن از والدین خود اجازه بگیرد .

۱۰-هرگز به کودک اجازه ندهید بدون اجازه شما خود ودر اماکن عمومی این ملاقات صورت پذیرد .

۱۱-کسانی که در اینترنت با کودکان تماس می گیرند همیشه افرادی نیستند که ادعا می کنند .

آنچه باید جوانان و نوجوانان بدانند:

-در هنگام بروز هر مشکلی از پلیس ۱۱۰ بکخواهید .
-مشکل خود را بطور خلاصه وبدون نگرانی برای پلیس شرح دهید .
-نام و نشانی خود و مکان حضورتان را بصورت دقیق به پلیس اطلاع دهید .
-شماره تلفن را به پلیس بدهید سپس تلفن را قطع و با خونسردی منتظر تماس پلیس باشید.
-از افراد غریبه چیزی قبول نکنید و از خوردن و

نمی شناختید یا شک داشتید به سئوالات او پاسخ ندهید و تلفن را قطع کنید .
- هیچگونه اطلاعی در خصوص خود و خانواده به افراد ناشناس ندهید .
- در صورتی که کسی با شما صحبت می کند و مشکوک

-هر نوع پیشنهاد از طرف افراد غریبه و ناشناس را رد کنید .
-اگر فردی برایتان مزاحمت ایجاد کرد سریعاً از او دور شوید .
-در مکان های بسیار خلوت به تنهایی تردد نکنید .
-هرگز پیشنهاد افراد غریبه و ناشناس را برای سوار شدن به اتومبیل یا موتور سیکلت نپذیرید.
-اگر در منزل تنها بودید و تلفن زنگ زد ابتدا از او بخواهید که خود را معرفی کند اگر او را

نکاتی درباره پخت کیک و شیرینی

✓ قبل از این که مواد کیک را آماده کنید ، فر را روشن کنید تا گرم شود .
سینی فر را در طبقه وسط قرار دهید .
✓ آرد کیک را قبل از استفاده ۴ یا ۵ مرتبه الک کنید تا هوا بگیرد و کیک خوب پف کند و داخل آن حباب ایجاد شود .
✓ بیکینگ پودر و جوش شیرین توی یخچال نگهداری کنید تا خاصیت آنها از بین نرود .
✓ بیکینگ پودر را حتما با آرد مخلوط و الک کنید .
✓ اگر در تهیه کیک از بیکینگ پودر استفاده می کنید ، مایه کیک را بعد از اضافه کردن آرد زیاد هم نزنید . بلکه مایه را سریعاً در قالب ریخته و در فر از قبل گرم شده قرار دهید . در غیر این صورت پف کیک از بین می رود .
✓ اگر کیک را با جوش شیرین تهیه می کنید بعد از اضافه کردن آرد،هوا د کیک را خوب هم بزنید و سپس از نیم ساعت قالب را در فر قرار دهید.
✓ در تهیه کیک و شیرینی دقت کنید ، همزن جرب نباشد .
✓ ظرف مایه کیک به هیچ عنوان نباید خیس یا نمدار باشد .

✓ مایع کیک را هیچگاه با قاشق فلزی هم نزنید.
✓ در کیکهایی که سفیده و زرده را جدا می کنید بعد از هم زدن سفیده را به زرده اضافه کنید .
✓ برای آن که سفیده تخم مرغ خوب پف کند ، دقت کنید مواد را از یک جهت هم بزنید .
✓ برای هم زدن سفیده هم زن نباید به زرده آغشته باشد .

✓ سفیده تخم مرغ را باید به اندازه ای بزنید که به صورت خامه دربیاید و از طرف نزدیک .
✓ اگر سفیده را بیش از اندازه هم بزنید ، کیک و شیرینی شما خشک خواهد شد .
✓ اگر می خواهید با همزن دستی سفیده را بزنید ، کمی آرد یا چند قطره آلبیمو به آن اضافه کنید تا زودتر سفت شود .
✓ برای آنکه کشمش و گردو به طور یکتواخت در همه جای کیک پخش شود و یا ته نشین نشود ، قبل از اضافه کردن ، آنها را در آرد بغلتانید .
✓ مایع کیک داغ را از قالب جدا نکنید، زیرا باعث خرد شدن می شود .
✓ اگر قالب کیک را از قبل گرم کنید ، کیک شما بعد از پخت به راحتی از قالب جدا می شود .
✓ زمانی کیک شما پخته که وقتی یک چنگال را داخل آن فرو می کنید ، خمیر کیک به آن نچسبد .
✓ اگر کیک شما سوخت ، اجازه بدهید تا کاملاً سرد شود . سپس قسمتهای سوخته را بارنده یا چاقو بتراشید و روی آن را با خاک قند و دارچین یا مربا پوشش دهید .

آبمیوه گیری

امروزه دستگاههای آبمیوه گیری در طرحها ومدلهای مختلف و متنوع به بازار عرضه می شود . نکته مهم در تهیه آبمیوه گیری این است که دستگاهی خریداری شود که موتور جداگانه و مجزا داشته باشد .

از خرید ماشینهایی که در آنها چند دستگاه یک موتور مشترک دارند خودداری کنید، زیرا با ایجاد هرگونه اشکال در موتور تمام دستگاه های شما از کار می افتند .

سالمای دراز با یک آبمیوه گیری

اگرچه این روزها اغلب سوپرمارکت ها و فروشگاهها نامناسبی هستند که از انواع آبمیوه های صنعتی ، ولی از آنجا که کارشناسان تغذیه توصیه و تاکید دارند که حتی الامکان از مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های صنعتی و دارای مواد نگهدارنده خودداری کنید

بهرتر است آبمیوه مورد نیاز خود و خانواده را در منزل تهیه کرده و با اطمینان مصرف نمایید . برای این که بتوانید نتیجه بهتری از کار با آبمیوه گیری خود بگیرید بد نیست آشنایی مختصری با قطعات و نحوه نگهداری این دستگاه پیدا کنید .

نکات ایمنی آبمیوه گیری

قبل از وصل کردن دو شاخه به پریز مطمئن شوید که کلید دستگاه قطع است .محفظه موتور را هرگز داخل آب نکنید .

قبل از استفاده از آبمیوه گیری دو شاخه و سیم رابط آن را چک کنید

موتور حرکت نمی کند

کلیدخراب است :کلید را تعویض کنید.سیم رابط قطع است یا وصل نیست :سیم رابط را تعمیر یا تعویض کنید .

موتور صدا می کند اما نمی چرخد .

بلبرینگ یا بوش خراب است :موتور را باز کرده بلبرینگ را گریس کاری کرده و بوش را روغن کاری کنید . در صورت خراب بودن آنها را تعویض کنید .

اجسام سخت بین گردنده و تیغه گیر کرده است : آن را با اجسام خارجی بین پایه تیغه و پایه صافی جمع شده است : آنها را بیرون بیاورید .

آبمیوه کلاه گرفته نمی شود

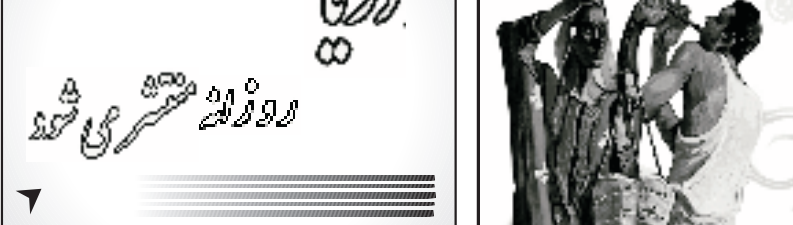
تیغه خراب است : تیغه را تعویض یا تیز کنید.



فاصله بین صفحه زیر تیغه و تیغه زیاد است: ۲ یا ۳ واحد خارجی بین پایه تیغه و پایه صافی جمع شده است : آنها را بیرون بیاورید .

آبمیوه کلاه گرفته نمی شود

تیغه خراب است : تیغه را تعویض یا تیز کنید.



برای اولین بار در استان

آموزش تعمیر تلفن همراه

در آموزشگاه آزادالکترونیک شهید حسین یزدی همراه با صدور گواهینامه رسمی از سازمان فنی و حرفه ای

آدرس: چهارراه مرادی ساختمان مشیر طبقه (۲)

تلفن: ۲۲۳۲۸۷۲

پدر، مادر و نوجوانان: آموزش تعمیرات تلفن همراه، کامپیوتر، موبایل

تلفن: ۰۲۱-۸۴۶۰۰۰۰۵

آبزیان دامرای پروتئین پرارزش اسیدهای چرب غیرشباع و سرشار

انر ویتامین ها هستند

روابط عمومی اداره کل

سیلات هرمزگان

پدر، مادر و نوجوانان: آموزش تعمیرات تلفن همراه، کامپیوتر، موبایل

تلفن: ۰۲۱-۸۴۶۰۰۰۰۵

