

# مغز کوچک اشتهای بزرگ

مغز عضوی است با طولانی ترین زمان بلوغ و تکامل که رشد آن از هفته سوم بارداری شروع می شود و در دوران بزرگسالی ادامه می یابد.

## عوامل مهم در خواب نوزاد

- ساعت خواب منظم و ثابت ✓
- محل خواب امن و راحت ✓
- قرار دادن نوزاد خواب آسود اما بیدار در تخت خواب ✓
- محدود کردن زمان استفاده از صفحات نمایش همانند تلویزیون، موبایل، تبلت ✓
- فعالیت بدنی مناسب و قرار گرفتن در معرض روشنایی روز ✓

## خواب شامل سه مرحله است:

حرکت سریع چشم REM -  
تشییت خاطرات، خواب دیدن و ایجاد ارتباطات در سیستم اعصاب مرکزی

حرکت غیر سریع NREM -  
آرامیخش و انرژی بخش همراه با فعالیت پایین مغزی

بیداری

خواب نقش مهمی در تکامل شناختی و روانی-اجتماعی سالم در طی دوران گذر از نوزادی به کودکی دارد.

## خواب

یادگیری و حافظه



تنظيم عواطف



تکامل شناختی



## جدول زمانی خواب

۳-۵ ماهگی	۳-۲ ماهگی	۱۲-۴ ماهگی	۱۸-۱۲ ماهگی	۱۸ ماهگی تا ۴ سالگی
جابجایی شب/روز کاملاً طبیعی است، هیچ ریتم بیولوژیک شباهنگی وجود ندارد.	دو روزهای منظم خواب و هوشیاری	دو خواب کوتاه طی روز	یک خواب روزانه کوتاه یا بدون خواب در طول روز	

شش ماده مغذی که معمولاً با رشد شناختی اولیه مرتبط هستند

این مواد مغذی از قبل از لقاح تا بارداری و بعد از تولد مهم هستند:



کمبود آهن، اولین اختلال تغذیه‌ای در جهان به حساب می‌آید. حدوداً ۷۵٪ زنان در سراسر دنیا به این کمبود دچار هستند.

در حال حاضر آهن ماده مغذی اصلی برای بحث در موارد زیر می‌باشد:



زمان مصرف دوز مصرف مدت زمان کمبود  
نمکامی که جنبین برای مدت طولانی دچار کمبود آهن باشد، رشد مغز در مسیر معمول خود پیش نمی‌رود

تغذیه مطلوب در دوره جنینی و چند سال اول زندگی، نقش بسیار مهمی در تکامل ذهنی و ساختار مغزی سالم مورد نیاز در طول زندگی دارد.

## تغذیه

مغز، سهم زیادی از انرژی بدن را به ویژه در دوران رشد سریع مصرف می‌کند.

مغز در حال تکامل کودکان تا ۶۰٪ انرژی مورد نیاز بدن را مصرف می‌کند

## حجم مغز شیرخواران در مقایسه با بزرگسالان



مغز در حال تکامل برای تولید انرژی به اسیدهای چرب و گلوكز نیاز دارد



مغز بزرگسالان از گلوكز برای تأمین انرژی استفاده می‌کند

