

# در جادهٔ کودک آگاهی

چطور هدیهٔ خواب شبانهٔ آسوده را  
برای فرزندان مان به ارمغان بیاوریم



دکتر رابرت باکنام و گری ایزو

مترجم: عاطفه خلیلی



نشر راوشید



9786225767225

سرشناسه : باکنام، رابرت

Bucknam, Robert

عنوان و نام پدیدآور : در جاده کودک آگاهی : چطور هدیه خواب شبانه آسوده را برای فرزندمان به ارمغان  
بیآوریم/رابرت باکنام، گری ایزو ؛ مترجم عاطفه خلیلی.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۱۴۶ ص.

شابک : 978-622-5767-22-5

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: On Becoming baby wise : giving your infant the  
gift of nighttime sleep, 2012.

عنوان دیگر : چطور هدیه خواب شبانه آسوده را برای فرزندمان به ارمغان بیآوریم.

موضوع : نوزاد — خواب

Infants -- Sleep

شناسه افزوده : ازو، گری

شناسه افزوده : Ezzo, Gary

شناسه افزوده : خلیلی، عاطفه، ۱۳۷۰-، مترجم

رده بندی دیویی : ۱۲۴/۶۴۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۱۲۶۹۸۶



راوشید

www.ravshid.ir

عنوان کتاب:

در جاده کودک آگاهی

مؤلف:

رابرت باکنام، گری ایزو

مترجم:

عاطفه خلیلی

ناظر کیفی:

عباس احمدی

ناشر:

راوشید

نوبت چاپ:

اول

شمارگان:

۵۰۰

چاپخانه/صحافی:

شبدا

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۶۷-۲۲-۵

قیمت:

۵۸۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نسترن غربی،

کوی شهید شجاعی، پلاک ۳۹-تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| سخن ناشر .....                                                               | ۴   |
| پیشگفتار .....                                                               | ۱۰  |
| مقدمه .....                                                                  | ۱۱  |
| فصل اول: فرزند شما به خانواده نیاز دارد .....                                | ۱۲  |
| فصل دوم: فلسفه‌های تغذیه .....                                               | ۱۸  |
| فصل سوم: کودکان و خواب .....                                                 | ۲۵  |
| فصل چهارم: حقایقی در مورد تغذیه .....                                        | ۳۶  |
| فصل پنجم: نظارت بر روند رشد کودک .....                                       | ۵۲  |
| فصل ششم: برنامه منظم روزمره برای فرزندتان ایجاد کنید .....                   | ۶۳  |
| فصل هفتم: زمان بیداری و زمان خواب .....                                      | ۷۵  |
| فصل هشتم: زمان گریه کردن کودک .....                                          | ۸۰  |
| فصل نهم: کولیک، رفلاکس و نوزاد آرام نشدنی .....                              | ۹۰  |
| فصل ۱۰: تولد چندقلوها - مهمانی بی پایان .....                                | ۱۰۳ |
| فصل یازدهم: حل مسئله .....                                                   | ۱۱۱ |
| فصل دوازدهم: انتخابی از اصول فرزندپروری: موضوعات مفید برای والدین جدید ..... | ۱۲۱ |
| فصل سیزدهم: اصول شروع دیر هنگام .....                                        | ۱۳۵ |
| نمودارهای رشد کودک سالم .....                                                | ۱۳۷ |

## سخن ناشر

دکتر رابرت باکنام یک متخصص نام‌آوازه در زمینه پزشکی و سلامت کودکان است که در این کتاب با همکار خود گری ایزو به نگارش ویراست تازه‌ای از کتاب «در جاده کودک‌آگاهی» پرداخته‌اند.

رویکرد بنیادین نویسندگان در نسخه بروز شده حاضر مورد استقبال بیش از شش میلیون پدر و مادر در آمریکا قرار گرفته و تاکنون به بیست زبان زنده جهان ترجمه شده است.

کتاب «در جاده کودک‌آگاهی» به مدت بیش از ۲۵ سال دفترچه راهنمای کاربردی برای نوزادپروری، هماهنگ‌سازی طبیعی زمان‌های تغذیه کودک، ساعت‌های چرخه بیداری و خواب محسوب می‌شده است.

دکتر باکنام در مقام یک متخصص رسمی اطفال در بیست و هشتمین سالگرد فعالیت در حرفه خود در این کتاب به ما نشان می‌دهد که نظم و ثبات چگونه می‌تواند مانند هم‌پیمانی برای فرایند سوخت‌وساز بدن هر نوزاد باشند و همین‌طور چگونه والدین می‌توانند از این گرایش‌های طبیعی نوزاد به بهترین شکل ممکن بهره‌برداری کنند.

نویسندگان بطور ویژه خاطر نشان می‌کنند که اندام کودک خردسال چگونه در برابر عادت‌های زندگی والدین واکنش نشان می‌دهد. فصل‌های ابتدایی کتاب با کنذو کاو در تک‌تک جنبه‌های مدیریت کودک از جمله سه مولفه زیربنایی مرتبط با فعالیت‌های روزمره نوزاد یعنی زمان تغذیه، زمان بیداری و زمان خواب آغاز می‌شوند.

سپس مباحث کاربردی بر روی موضوع‌های گسترده و اختصاصی شامل شیوه‌های تغذیه کودک، مسائل مربوط به خواب کودک، چالش‌های مرتبط با برنامه‌ریزی زمانی کودک، روال‌های خواب روزمره، تمرین‌های چنگانه خواب، لوازم و وسایل خواب راحت کودک، بیماری‌های مربوط به روده و معده کودک و بسیار از ابعاد دیگر تمرکز خواهد کرد.

پنج پیوست انتهایی کتاب نیز مطالب و ارجاع‌های افزوده‌ای در اختیارتان قرار خواهد داد:

۱. مراقبت از نوزاد و مادر

۲. سیر زمانی اتفاق‌هایی که پس از بارداری رخ می‌دهند

۳. مسائل و راه‌حل‌های تمرین خواب کودک

۴. نظارت بر روند رشد نوزاد

۵. نمودارهای رشد نوزاد سالم

کتاب «در جاده کودک‌آگاهی» بیشتر از یک مفهوم نوین در عرصه فرزندپروری است. در حقیقت، یک ذهنیت ویژه برای مراقبت موفقیت‌آمیز از سلامت کودکان فراهم می‌کند. این کتاب می‌تواند به هر والدی کمک کند تا برنامه‌ای را هم برای برآورده کردن نیازهای نوزاد و هم برای سلامتی و آسایش کل اعضای خانواده تنظیم کنند.

این اصول برای میلیون‌ها پدر و مادر سودمند واقع شده و هنگامی که بر پایه عقل سلیم به موقعیت منحصر به فرد خانواده شما اعمال شود، می‌تواند معجزه‌آسا باشد!

