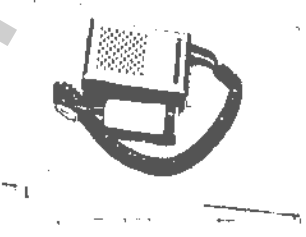
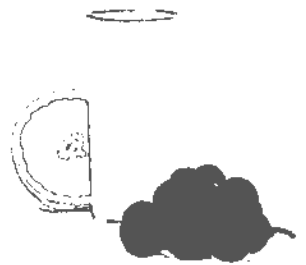
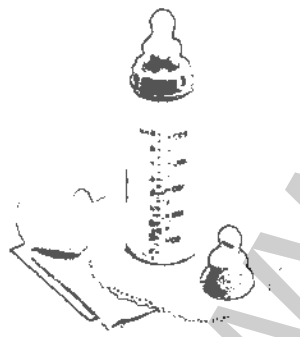
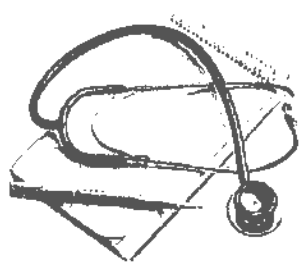


همه مادران سالم‌اند اگر ...

تالیف الیزابت فنویک
ترجمه امیر صادقی بابلان
ویراسته دکتر فرهاد سوری





سر نشانه	فنیوک، الیزابت، ۱۳۳۵ - ۳
سر نشانه	Fenwick, Elizabeth
عنوان و نام پدید آور	همه مادران سالم‌اند اگر... تألیف الیزابت فنیوک، ترجمه: امیر صادقی بابلان؛ ویراستار: فرهاد سوری.
مشخصات نشر	تهران، ذهن آویز، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری	۱۸۲ ص.، مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۲۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبی
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب «The complete book of mother» است.
یادداشت	چاپ اولیه: دانش ایران، ۱۳۸۵
یادداشت	چاپ سوم.
یادداشت	عنوان روی جلد: همه مادران سالم‌اند اگر... راهنمای کامل مراقبت‌های دوران بارداری و نگهداری از نوزاد.
یادداشت	نقابه.
عنوان روی جلد	همه مادران سالم‌اند اگر... راهنمای کامل مراقبت‌های...
موضوع	آبستنی
موضوع	زایمان
موضوع	دوزاد - بهداشت
موضوع	کودکان - پرستاری و مراقبت
شناسه افزوده	صادقی، امیر، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	سوری، فرهاد ویراستار
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۷ هـ ۸ ۹۰۵/ف ۵۲۵/۵۲۵
رده‌بندی دیوپی	۶۳۹/۱۷۷
شماره کتابشناسی ملی	۱۲۳۶۹۰۰



همه مادران سالم‌اند اگر...

دکتر الیزابت فنیوک

امیر صادقی بابلان

ویراستار: دکتر فرهاد سوری

آماده سازی و اجرا: مژگان نصیری شرف

ناظر فنی: عماد دورنایی

لیتوگرافی: هنر گرافیک

چاپ و صحافی: معاصر

چاپ سوم: پاییز ۱۳۸۷

شمارگان: ۵۰۰۰

بها: ۳۲۰۰ تومان

ناشر: ذهن آویز با همکاری نشر دانش ایران

تلفن نشر دانش ایران: ۰۲۱-۶۶۰۰۵۱۵۱، دورنگار: ۰۲۱-۶۶۹۲۰۳۷۹
سایت نشر دانش ایران: www.IranSciencePress.com

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

پیشگفتار

هر بارداری و هر طفلی ویژگیهای خاص خودش را دارد. هرچند بارداری واقعه‌ای است که قبلاً به دفعات بیشمار برای زوجهای بیشمار رخ داده است، باز هم برای شما از اهمیت و سنگینی خاصی برخوردار است. بچه‌دار شدن دریچه‌ی دنیایی تازه و هیجان‌انگیز را به روی شما می‌گشاید، هرچند شاید دنیایی ناآشنا و وهم‌آور نیز به نظر برسد. این کتاب شما را قدم به قدم در طول دوران بارداری هدایت می‌کند و به شما نشان می‌دهد که چگونه آن را تبدیل به اوقاتی سرشار از شادی و سلامتی برای خود بنمایید و بهترین سرآغاز را در زندگی به کودک خود ببخشید.

بیشتر ما در ابتدا اطلاعات بسیار ناچیزی در باره‌ی بارداری و مراقبت از کودک داریم و تصور می‌کنیم برای هر کاری یک راه «درست» و یک راه «نادرست» وجود دارد، در حالی که به ندرت چنین است. اما اغلب راه آسانی برای هر کار وجود دارد. در این کتاب تلاش کرده‌ایم با ارائه‌ی راه‌حلهای عملی برای مشکلاتی که معمولاً با آنها برخورد خواهید کرد، به شما نشان دهیم که چه روشهایی را قبل از شما پدرها و مادرهای دیگر به عنوان بهترین راهها کشف کرده‌اند و چه کارهایی زندگی را آسانتر می‌سازد.

از زمان نخستین چاپ این کتاب تا کنون، من مادر بزرگ شده‌ام و به این ترتیب دوباره از نو احساس پدر یا مادر شدن، فراز و نشیبهای آن، دشواریهای آن، نگرانیهای آن، خستگیهای آن، و نیز لحظات سرشار از خوشی و هیجان آن، در من زنده شده است. در این ده سال، تصورات ما در باره‌ی نحوه‌ی کارکرد نهاد خانواده نیز تغییر کرده است. امروزه تعداد زنانی که تلاش می‌کنند راههایی برای ترکیب مسئولیتهای کاری و خانوادگی خود بیابند بیشتر شده است. امروزه زنان بیشتری مجبورند به تنهایی بار خانواده را به دوش بکشند و پدران بیشتری نیز در مراقبت از کودک خود دخالت می‌کنند، و گاهی نیز در واقع تنها مراقب کودکشان هستند. اما نگرانیهای والدین در طی زمان تغییر نمی‌کند. در هر صورت آنچه که همه‌ی پدرها و مادرها می‌خواهند سلامت و سعادت فرزندشان است.

امیدوارم به زودی دریابید که پدر یا مادر بودن، با وجود همه‌ی مسئولیتهایش، می‌تواند جالب و هیجان‌انگیز نیز باشد. لازم نیست سعی کنید پدر و مادر کاملی باشید، همین که پدر و مادر مناسبی برای فرزندتان باشید کافی است. هر کودکی تقریباً از لحظه‌ی تولد برای خودش شخصیت منحصر به فردی است. شاید یکی از وظایف دشوار شما به عنوان پدر یا مادر پذیرفتن هر کودک به عنوان فردی با جایگاه خاص خود و تحمل و تشویق تفاوت‌های او با شما و دیگر کودکان باشد. اگر احساس می‌کنید که نیاز به فلسفه‌ای برای سالهای بار آوردن کودک خود دارید، بهترین کار آن است که سخن روانپزشکی به نام آنتونی استار را به خاطر بسپارید که می‌گوید: «بهترین شرایط برای رشد و تکامل کودکان در صورتی فراهم می‌شود که آنها را همانطور که هستند دوست بدارند و نه به صورتی که دیگری فکر می‌کند باید چنان باشند».

Elizabeth Janick

الیزابت جنویک

فهرست

مراقبت از کودک

۷۴-۱۷۷



- ۷۶ نخستین هفته‌های حیات
- ۸۲ نحوه رسیدگی به کودک
- ۸۷ شیر دادن به کودک
- ۹۰ تغذیه کودک با شیر مادر
- ۹۸ تغذیه کودک با بطری
- ۱۰۸ آشنا کردن کودک با غذای جامد
- ۱۱۷ گریه کودک
- ۱۲۰ خواب کودک
- ۱۲۸ لباس و لباس پوشاندن
- ۱۳۴ حمام کردن و شستن کودک
- ۱۴۶ پوشک و مراقبت از آن
- ۱۵۶ کنار گذاشتن پوشک
- ۱۵۸ بیرون بردن و گرداندن کودک



- ۱۶۰ وقتی کودک را تنها می‌گذارید
- ۱۶۲ رشد و یادگیری
- ۱۷۴ تبدیل شدن به یک شخص
- ۱۷۸ نمایه

بارداری و زایمان

۸-۷۳



- ۱۰ تصمیم به بارداری
- ۱۲ تقویم بارداری
- ۳۲ مراقبتهای دوران بارداری
- ۴۰ مشکلات شایع
- ۴۳ حفظ آرامش و تناسب اندام
- ۵۰ تغذیه صحیح برای داشتن کودکی سالم
- ۵۴ آمادگیهای عملی
- ۵۶ زایمان و تولد
- ۶۸ کودک جدید شما
- ۷۱ بازگشت به وضع طبیعی

