



چه گونه میرین مامان دنیا شویم؟!؟

تربیتی گادریه

مریم کاویانی

سرشناسه :	گادریدیج، تریسی -
عنوان و نام پدیدآور :	چگونه بهترین مامان دنیا شویم؟ - نویسنده : تریسی گادریدیج - مترجم : مریم کاویانی
مشخصات نشر :	تهران: شعبانی ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری :	۱۹۲ ص.
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۳۷۸-۰۴۶-۲
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	مادری
شناسه افزوده :	کاویانی، مریم - مترجم
رده بندی کنگره :	۱۳۹۱ ج ۹ ۷۵۹/۷۵۹ HQ
رده بندی دیویی :	۳۰۶/۸۷۴
شماره کاتالوژی ملی :	۲۸۲۸۶۸۱

پخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

چگونه بهترین مامان دنیا شویم؟!؟

تریسی گادریدیج - ترجمه و تدوین : مریم کاویانی - فریبا داوودی

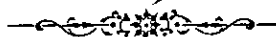
ناشر شعبانی
نوبت چاپ اول، ۱۳۹۲
قیمت ۶۵ تومان
شمارگان جلد
لیتوگرافی جعفری
چاپخانه
مرکز پخش انتشارات فن

ISBN: 978-964-478-046-2

••

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۸-۰۴۶-۲

فهرست



فصل اول: چه گونه بهترین مامان دنیا شویم! ۹/۰

۱. فرزند خوب و بدو دوستی دوست بدارید ۱۰
۲. با او کاملاً آگاه و به مذاقش محبت کنید ۱۰
۳. زمانی را که با هم می‌نذران بازرس بدانید ۱۱
۴. مراقب سلامت او باشید ۱۱
۵. توانایی‌ها و مهارت‌های فرزندانش را پرورش دهید ۱۳
۶. مثال‌های مناسب بزنید ۱۳
۷. با زمان همراه باشید ۱۴

● فصل دوم: انتظارات ۱۷/۰

۱۸. برای پدر و مادر شدن آماده باشید ۱۸
۱۹. ذهن پویا و انعطاف‌پذیر داشته باشید ۱۹
۱۹. برای دشواری‌ها و راحتی‌ها آماده باشید ۱۹
۱۹. در مورد احساسات همسران فرضیه‌بافی نکنید ۱۹
۲۰. درباره‌ی آرزوهای خود برای فرزندتان بیندیشید ۲۰

● فصل سوم: بارداری و مراقبت در این دوره / ۲۳/۰

۲۳. مراقبت‌های قبل از زایمان ۲۳
۲۵. در بخش زایمان ۲۵
۲۵. در بیمارستان ۲۵

- ۲۵..... در خانه
- ۲۶..... سالم باشید.
- ۲۷..... چه مواد غذایی را مصرف نکنیم
- ۲۸..... خوب بخوابید.
- ۲۹..... نکاتی مربوط به خواب
- ۳۰..... تغییرات روحی خود را مدیریت کنید
- ۳۰..... تمام تمرینات ورزشی منظم
- ۳۱..... چه ورزش هایی انجام دهید.
- ۳۱..... یط ک
- ۳۲..... با جنین ارتباط برقرار کنید

● فصل چهارم: تولد / ۳۷ ○

- ۳۸..... آگاهی کامل از روند تولد
- ۳۸..... یک همراه انتخاب کنید.
- ۳۹..... برنامه‌ی زایمان را بنویسید
- ۴۲..... تمرین تنفس و آرامش خیال
- ۴۲..... فرزند خود را در موقعیت خوب قرار دهید
- ۴۳..... انرژی خود را ذخیره کنید
- ۴۴..... مدیریت زایمان
- ۴۸..... دیدن نوزاد

● فصل پنجم: شروع زندگی مادرانه در دو هفته اول / ۵۱

- ۵۲..... مراقب خود باشید
- ۵۲..... هر نوع زایمانی که داشته باشید، تا مدتی نیازمند مراقبت هستید. شاید تا
- ۵۳..... حالات و روحیات خود را درک کنید
- ۵۴..... خوب تغذیه کنید
- ۵۴..... نرمش و تمرین را آغاز کنید
- ۵۵..... به اندازه‌ی کافی استراحت کنید
- ۵۶..... مراقبت از نوزاد

۵۶	تغذیه
۵۸	خواب
۵۸	سیدز: سندروم مرگ ناگهانی
۵۹	رفاه و آسایش
۶۱	ارتباط عاطفی
۶۳	الامتی

● فصل ششم: زندگی خانوادگی / ۶۵ ○

۶۶	همکاری
۶۷	وقتی برای خود بخوابید
۶۹	مسئولیت پذیر یک بچه

● فصل هفتم: فرزند سالم / ۷۳ ○

۷۳	رژیم غذایی سالم
۷۸	خواب شبانه
۷۹	به خواب کودک کمک کنید
۸۰	سیستم ایمنی و سلامت بدن او را مرتب کنت کنید
۸۱	محیط سالم و ایمن

● فصل هشتم: فرزند شاد / ۸۵ ○

۸۶	احساس خاصی در او به وجود آورید
۸۸	احساس امنیت را در کودک به وجود آورید
۸۹	کودک خود را تشویق کنید

● فصل نهم: کار را شروع کنید / ۹۳ ○

۹۵	آماده‌ی تغییرات باشید
----	-----------------------

● فصل دهم: پیش دبستانی شاد و سلامت / ۹۹ ○

۱۰۰	مدیریت غذاخوردن
-----	-----------------

- ۱۰۲..... فعالیت‌های فیزیکی و بازی کردن
- ۱۰۵..... وسایل بازی
- ۱۰۵..... خواب خوب شبانه
- ۱۰۷..... با اوقات تلخی‌ها کنار بیایید

● فصل یازدهم: تحصیل / ۱۱۱ ○

- ۱۱۱..... انتخاب مدرسه
- ۱۱۳..... این مدرسه
- ۱۱۴..... نقش حمایتی مادرانه سید
- ۱۱۷..... فرزندتان ارزیابی کنید
- ۱۱۷..... مشکلات را حل کنید
- ۱۱۸..... معلمین
- ۱۱۸..... دوستی‌ها
- ۱۱۹..... قلدری کردن و زور گفتن

● فصل دوازدهم: فصل دهم شما / ۱۲۳ ○

- ۱۲۴..... بیاموزید از خوردن غذاهای سالم لذت ببرید!
- ۱۲۵..... عاشقانه صحبت کردن درباره‌ی غذای واقعی
- ۱۲۵..... برجسی بر روی غذاهای بی‌ارزش بزنید
- ۱۲۶..... با هم غذا بخورید
- ۱۲۶..... غذاهای متفاوت را پیشنهاد دهید
- ۱۲۶..... آزمایش
- ۱۲۷..... غذاهای شیرین را برای وعده‌های غذایی مصرف کنید
- ۱۲۷..... عادت‌های ورزشی
- ۱۲۹..... استقلال را به او بیاموزید
- ۱۳۱..... ویژگی‌ها و ارزش‌های مثبت اخلاقی را در او پایه‌ریزی نمایید

● فصل سیزدهم: مدیریت رفتار / ۱۳۷ ○

- ۱۳۸..... بهترین تربیت را برای او در نظر بگیرید

۱۳۹	محدودیت‌ها و مرزهای واضحی در نظر بگیرید
۱۴۰	منصفانه برخورد کنید
۱۴۲	اختلافات را حل کنید
۱۴۴	نظم و ترتیب را اعمال کنید

● فصل چهاردهم: فرزند سالم و شاد / ۱۴۷ ○

۱۴۸	او را ای سلامتی و تندرستی تشویق کنید
۱۴۸	رژیم غذایی
۱۴۹	ورزش
۱۵۰	خواب
۱۵۰	مسائل جنسی
۱۵۱	مواد مخدر
۱۵۲	افزایش اعتماد به نفس
۱۵۳	کنترل حالات روحی
۱۵۴	رها کردن

● فصل پانزدهم: غمی به فرزند / ۱۵۹ ○

۱۶۰	او را همان‌گونه که هست بپذیرید
۱۶۰	احساس خاص را در فرزند خود پایه‌ریزی کنید
۱۶۱	از زبان بدن به شکل مثبت استفاده کنید
۱۶۱	قرار دادن محدودیت‌ها و مرزها
۱۶۲	جایزه دادن
۱۶۲	شنونده‌ی خوبی باشید
۱۶۳	آزاد ارتباط برقرار کنید

● فصل شانزدهم: خانواده‌ی سعادتمند / ۱۶۹ ○

۱۷۰	ساماندهی روابط
۱۷۲	به عنوان یک خانواده شاد باشید
۱۷۳	پایان هفته‌ها

- تعطیلات ۱۷۳
- اختلاف بین خواهر و برادرها را کم کنید ۱۷۴
- با دعواها و مشاجره‌ها کنار بیایید ۱۷۵

● فصل هفدهم: ورود به دنیای بزرگ‌تر / ۱۷۹ ○

- ایستادن / حمایت کنید ۱۸۰
- رها / یقه‌باز نگه دارید ۱۸۲

● فصل هجدهم: وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود / ۱۸۵ ○

- سقط جنین / ای ای ۱۸۵
- تولد زودرس و ۱۸۶
- جدایی و طلاق ۱۸۷