

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

راهنمای بارداری برای پدران

FOR
DUMMIES®

متیو م. ف میلر و شارون پرکینز

برگردان: آرزو زاهدی



آوند دانش

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای بارداری برای پدران / For Dummies / اف میلو، شارون پرکینز؛ برگردان آرزو زاهدی.

مشخصات ظاہری: ۳۴۸ ص: مصور، جدول

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

سورة: ع: يلدري

رُصوع: داری — به زبان ساده

موضوع: تولد — به زبان ساده

مناسه افزوده: یو کتنه، شارون

[illegible]

شناسه افزو : زاهدی، ۱۳۶۲ - مترجم

[illegible]

دومندی دیوے: ۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۹۵۰۱



نوشته‌ی متیو م. ف میلر و شارون پرکینز

برگردان: آرزو زاهدی

برگردان: آرزو زاهدی

ویواستار: سارا وطن دوست

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: بهار ۱۳۹۵ - جاب اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لستوگرافہ: تہ امنگا

جواب : صحافہ : گلا آڈن

نشانهای ناشر: ابتدای خ پاسداران، خ گل نبی، خ ناطق نوری، بن بست طلایی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق، یستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

تلف: ۲۲۸۹۳۹۸۸ شماره: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلف: مرکز بحث: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شایک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۲۳۷۱۹

قیمت: ۲۱۵۰۰ تومان

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره‌ی نویسندگان

متیوم. ف. میلر پدر یک فرزند، عموی ده بچه و «پدر» همه‌ی کسانی است که به نصایح بی‌شمار و بالارزش او گوش می‌دهند. متیو، نویسنده‌ی کتاب *Maybe Baby: An Infertile Love Story*، فارغ‌التحصیل دانشگاه کالیفرنای جنوبی در رشته‌ی نویسندگی حرفه‌ای است.

وی در شیکاگو زندگی می‌کند، در خانه تمام‌وقت از نوه‌ی دختری‌اش مراقبت می‌کند و هم‌زمان ویراستار سندیکای ملی روزنامه‌نگاری نیز است. برای اوقات فراغت (از آنجا که رخت‌آرایی بسیار دارد) هم فعالیت‌هایی مثل نواختن موسیقی، دویدن، تنیس و نیزی انجام می‌دهد.

شماره پورنر نیز به‌وقت پدر نبوده، با این حال تجربه‌ی مادرانه‌ی کاملی دارد؛ چون صاحب پنج فرزند و سه‌گانه است. تقریباً ۲۵ سال پرستاری در حوزه‌ی ناباروری، مامایی و بخش مراقبت‌های ویژه، در مارون یک متخصص بارداری و بچه‌داری ساخته است.

وی با همسرش در برحسب زندگی می‌کند، اما اگر قانون اجازه می‌داد، دوست داشت در دیزنی ورلند زندگی کند. این فانتزی که او توانسته تجربیات خود را به نگارش درآورد، درواقع رؤیایی بوده که به واقعیت رفته است.

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	بخش ۱: خوب! که می‌خواهید پدر شوید
۹	فصل ۱: مربوط به تجربه‌ای باشکوه، ترسناک، بهت‌آور و شگفت‌انگیز
۲۵	فصل ۲: نکاتی بیشتر در مورد بارداری
۴۹	بخش ۲: انتظار برای تولد: نه ماه لحظه‌شماری
۵۱	فصل ۳: باقی‌مانده تردیدها، ناگهانی و حالت تهوع صبحگاهی: سه‌ماهه‌ی اول
۶۹	فصل ۴: سه‌ماهه‌ی دوم بارداری
۸۵	فصل ۵: موضوعات خوب: آماده کردن منزل، تهیه‌ی وسایل مورد نیاز نوزاد و نام‌گذاری
۱۰۳	فصل ۶: انتظار وقایع پیش‌بینی‌شده
۱۲۵	فصل ۷: آخرین مرحله: سه‌ماهه‌ی سوم بارداری
۱۴۳	فصل ۸: راهنمای انتخاب روش‌های زایمان
۱۶۳	بخش ۳: زایمان، تولد و آوردن نوزاد به خانه
۱۶۵	فصل ۹: سپری کردن زایمان و تولد
۱۸۹	فصل ۱۰: عشق‌ورزیدن به نوزاد تازه‌متولدشده
۲۱۵	فصل ۱۱: حمایت از مادر
۲۳۷	بخش ۴: راهنمایی برای نگرانی پدران
۲۳۹	فصل ۱۲: رویارویی با مشکلات بعد از زایمان
۲۵۵	فصل ۱۳: پدر گوش‌بازنگ: نکاتی کلیدی برای رویارویی با مشکلات، بیماری‌ها، اضطراب، خوشایند
۲۷۹	فصل ۱۴: زمان و پول: هزینه‌های بالای بچه‌دار شدن
۲۹۹	فصل ۱۵: برنامه‌ریزی برای آینده‌ی خانواده‌ی جدید
۳۱۳	بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها
۳۱۵	فصل ۱۶: ده موردی که همسران از شما درخواست نمی‌کند ولی توقع انجام آن را خواهد داشت
۳۲۱	فصل ۱۷: ده گام برای پدری خوب‌بودن از همان روز اول

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی این کتاب
۲	قوانین رعایت شده در این کتاب
۲	آپنه لازم نیست بخوانید
۳	تو رات خنده‌دار
۳	ترتیب مطالب این کتاب
۳	بخش اول: خسته که می‌خواهید پدر شوید
۴	بخش دوم: انتظار طولانی: نه ماه لحظه‌شماری
۴	بخش سوم: درد ایما، تولد، ورود کودک به خانه
۴	بخش چهارم: یک راهنمای دانا، پدران
۴	بخش پنجم: بخش ده‌تایی
۴	نمادهای به کار رفته در این کتاب
۵	مقصد بعدی
۷	بخش ۱: خوب! که می‌خواهید پدر شوید
۹	فصل ۱: پدر بودن: تجربه‌ای باشکوه، ترسناک، بهر حال و انگیز
۹	توجه به مفهوم پدر بودن
۱۰	یک پدر؟ کی! من؟
۱۰	واکنش به تغییرات زندگی
۱۱	کنار آمدن با نگرانی‌های پدرا نه
۱۲	چند باور غلط درباره‌ی پدر بودن
۱۴	یک پدر امروزی شدن
۱۵	تغییرات در زندگی شخصی‌تان
۱۵	تغییرات در زندگی حرفه‌ای‌تان
۱۶	در نظر داشتن تغییرات در شیوه‌ی زندگی
۱۸	از پدر شدن بهر اسید
۱۸	به درون‌تان رجوع کنید و ببینید آیا وقت پدر شدن فرا رسیده!

- ۱۹..... به همسرتان بگویید که آماده‌ی پدرشدن هستید.
- ۱۹..... به همسرتان بگویید که آماده نیستید.
- ۱۹..... وقتی یکی آمادگی دارد و دیگری نه؛ بهتر است صبور باشید.
- ۲۰..... کنار آمدن با بارداری‌های ناخواسته.
- ۲۱..... استقبال از تولد نوزاد، پس از انتظاری طولانی.
- ۲۱..... نگاهی گذرا به فرایند بارداری.
- ۲۲..... سه‌ماهه‌ی اول.
- ۲۲..... سه‌ماهه‌ی دوم.
- ۲۲..... سه‌ماهه‌ی سوم.
- ۲۳..... وقتی و را بارد بودم.
- ۲۵..... فصل ۲: سبکی بیشتر در مورد بارداری.
- ۲۵..... درک بهتر فرایند بارداری.
- ۲۵..... اصلی‌ترین عوامل در تشکیل بچه.
- ۲۹..... آمارهای مربوط به باروری.
- ۳۰..... پاسخ به سؤالات معمول در مورد باروری.
- ۳۱..... ارزیابی میزان سلامت به منظور آمادگی برای باردارشدن.
- ۳۱..... کشف مسائل مربوط به وضعیت سلامت زنان که بر باردارشدن تأثیر می‌گذارند.
- ۳۴..... مسائلی که باعث مشکلات باروری در مردان می‌شود.
- ۳۴..... بررسی بعضی شیوه‌های زندگی که روی تخمک و اسپرم اثرند.
- ۳۶..... جلوگیری از تبدیل شدن رابطه‌ی زناشویی به کاری سخت و طاقت‌فرسا.
- ۳۷..... انتخاب بهترین زمان برای باردارشدن.
- ۳۸..... نگاهی به بایدها و نبایدهای برنامه‌ی مقاربت.
- ۴۰..... نگاهی کوتاه، اما مهم به موضوع ناباروری.
- ۴۰..... حقایقی درباره‌ی ناباروری.
- ۴۲..... بررسی مشکلات بالقوه، زمانی که باروری اتفاق نمی‌افتد.
- ۴۳..... وقتی مشکل ناباروری مربوط به همسرتان است.
- ۴۳..... بررسی راه‌حل‌ها زمانی که اسپرم‌تان اندازه‌گیری نشده است.
- ۴۶..... تصمیم‌گیری در مورد درمان ناباروری.
- ۴۷..... مطرح کردن تصمیم بچه‌دارشدن.
- ۴۷..... در نظر گرفتن جوانب مثبت و منفی مطرح کردن موضوع بارداری.
- ۴۸..... مدیریت نظرهای ناخواسته.

بخش ۲: انتظاری طولانی: نه ماه لحظه شماری..... ۴۹

فصل ۳: باقی ماندن تردیدهای ناگهانی و حالت تهوع صبحگاهی: سه ماهه‌ی اول..... ۵۱

رسمیت یافتن بارداری..... ۵۱

واکنش نشان دادن به هنگام شنیدن چنین خبری..... ۵۲

بازگو کردن این خبر برای دوستان و خانواده..... ۵۲

غلبه بر ترس پدر شدن..... ۵۳

یافتن پزشکی که باورهای شبهه شما دارد..... ۵۴

اجتناب پزشکی که هر دوی شما از شیوه‌ی کار او راضی باشید..... ۵۴

خبر در اولین ملاقات، از میان ملاقات‌های بی‌شمار پیش از تولد نوزاد..... ۵۶

انجام اولین سونوگرافی..... ۵۷

رشد جنین در سه ماهه‌ی اول بارداری..... ۵۷

ممکن است روز به روز شاهد شایه‌ای نداشته باشد اما..... ۵۷

تغییرات شکر در هفتگی پنجم تا دوازدهم..... ۵۸

عوارض احتمالی سه ماهه‌ی اول بارداری..... ۵۹

سقط جنین در اوایل بارداری..... ۶۰

بررسی بارداری خارج از رحم..... ۶۲

تحمل از دست دادن بارداری..... ۶۳

ناراحتی‌ها و نگرانی‌های رایج شما و همسرتان در سه ماهه‌ی اول..... ۶۳

به همسرتان در تحمل علائم سه ماهه‌ی اول بارداری کمک کنید..... ۶۴

کنار آمدن با عادات عجیب مادرانه..... ۶۵

تلاش برای حمایت از همسرتان..... ۶۷

فصل ۴: سه ماهه‌ی دوم بارداری..... ۶۹

بررسی رشد نوزاد در سه ماهه‌ی دوم..... ۶۹

رشد و تغییرات در ماه‌های چهارم و پنجم..... ۷۰

تغییرات اندک در ماه ششم..... ۷۱

بررسی تغییرات مادر در سه ماهه‌ی دوم بارداری..... ۷۱

افزایش وزن در عین حفظ سلامت..... ۷۲

سرانجام مثل یک زن باردار شدن!..... ۷۴

آزمایشات سه ماهه‌ی دوم بارداری..... ۷۵

آماده شدن برای خطرات ناشی از آزمایش و سونوگرافی..... ۷۶

آشنایی با نتایج آزمایش خون..... ۷۶

۷۷	اقدامات مورد نیاز بعد از دیدن نتایج آزمایش
۷۸	بررسی دقیق سونوگرافی‌ها
۸۰	روابط جنسی در سه‌ماهه‌ی دوم بارداری
۸۰	برقراری رابطه‌ی جنسی سالم در دوران بارداری
۸۱	توجه به نگرانی‌ها و افسانه‌های رایج
۸۲	بررسی گزینه‌های مختلف برای کلاس‌های زایمان
۸۵	فصل ۵: موضوعات خوشایند: آماده کردن منزل، تهیه‌ی وسایل مورد نیاز نوزاد و نام‌گذاری...
۸۵	آماده‌سازی خانه و اتاق نوزاد
۸۵	تزیین اتاق خانه
۸۷	آماده کردن اتاق نوزاد
۸۹	آماده‌سازی اتاق برای دو یا چند نوزاد
۹۰	ایمن کردن خانه برای نوزاد
۹۱	آشنایی با هنر تهیه‌ی وسایل مورد نیاز کودک
۹۲	کارهای مربوطه را زودتر شروع کنید تا به‌موقع به هدف‌تان برسید
۹۳	تشخیص وسایل ضروری و سبایی که به آن‌ها احتیاج ندارید، ولی واقعاً ضروری‌اند!
۹۶	معرفی پنج وسیله‌ای که تهیه‌ی آن‌ها ضروری نیست، ولی شیفته‌شان خواهید شد
۹۷	معرفی پنج وسیله‌ای که تهیه‌ی آن‌ها ضروری نیست و شیفته‌شان هم نخواهید شد
۹۸	مهمانی سیستمونی
۹۹	نام‌گذاری نوزاد
۱۰۰	کوتاه کردن فهرست بلندبالای نام‌های مختلف
۱۰۰	کنار آمدن با اختلاف‌نظرهای پدر و مادر
۱۰۰	درمیان گذاشتن انتخاب‌هایتان با دوستان و خانواده
۱۰۳	فصل ۶: انتظار وقایع پیش‌بینی‌نشده
۱۰۳	مدیریت بارداری؛ مسائل پزشکی مرتبط
۱۰۳	بارداری همراه با فشار خون بالا
۱۰۵	دیابت بارداری
۱۰۵	جفت سر راهی
۱۰۷	استراحت اجباری در بستر
۱۰۸	سونوگرافی‌های غیرعادی
۱۰۹	نقص‌های تولد
۱۱۰	مرگ جنین

۱۱۱	آمادگی برای زایمان زودرس
۱۱۱	تشخیص خطرات زایمان زودرس
۱۱۲	مدیریت احساس گناه
۱۱۲	بخش مراقبت‌های ویژه‌ی نوزادان (NICU)
۱۱۴	عواقب تولد نوزادان نارس
۱۱۴	تشریح مشکلات نوزادان نارس
۱۱۵	آشنایی با لوازم متصل به نوزاد
۱۱۶	زندگی ای رویارویی با مشکلات نوزاد نارس
۱۱۷	بردن نوزاد به خانه
۱۱۸	چگونگی داشتن
۱۱۸	هر نندی چندقلو یا چندقلویی یعنی چه و چه کسانی می‌توانند چندقلو داشته باشند
۱۱۹	خطرات مربوط به سلامت مادر
۱۲۰	خطرات موجود برای نوزادان
۱۲۱	حفظ خونسردی در شرایط ناایمن
۱۲۲	بررسی محدودیت‌های خانگی
۱۲۲	پوشش هزینه‌های درمانی یا انتظار
۱۲۵	فصل ۷: آخرین مرحله: سه‌ماهه‌ی سوم بارداری
۱۲۵	پیگیری رشد نوزاد در سه‌ماهه‌ی سوم
۱۲۵	افزایش وزن و به تکامل رسیدن در ماه‌های هفتم و هشتم
۱۲۶	قرار گرفتن هر چیزی سر جای خودش در ماه نهم
۱۲۸	تغییرات به‌وجودآمده برای مادر در سه‌ماهه‌ی سوم بارداری
۱۲۸	درک تغییرات فیزیکی همسران
۱۳۰	توجه به نشانه‌های خطر
۱۳۱	آماده‌شدن برای تغییرات احساسی همسران
۱۳۲	همدردی با احساسات همسران
۱۳۳	کنار آمدن با اشک‌ها، وحشت‌ها و تردیدها
۱۳۴	مرتب‌کردن فرم‌های مربوط به تشریفات اداری
۱۳۴	آشنایی با بیمه
۱۳۷	آمادگی برای هزینه‌های پیش رو در صورت نداشتن بیمه
۱۳۷	تضمین روند راحت پذیرش در بیمارستان
۱۳۸	سروکله‌زدن با انبوه خویشاوندان و آشنایان
۱۳۹	انتخاب متخصص اطفال

فصل ۸: راهنمای انتخاب روش‌های زایمان..... ۱۴۳

- ۱۴۴..... اطمینان از انتخاب پزشک باکفایت برای زایمان
- ۱۴۴..... مصاحبه و برگزیدن پزشک
- ۱۴۵..... کار با یک ماما
- ۱۴۶..... یاری‌خواستن از یک کمک‌یار زایمان
- ۱۴۷..... انتخاب محل زایمان
- ۱۴۷..... زایمان در بیمارستان
- ۱۴۹..... سایر گزینه‌های انتخابی: کمک‌گرفتن از یک ماما در خانه
- ۱۵۰..... انتخاب روش زایمان
- ۱۵۱..... زایمان طبیعی یا تزریق اپیدورال (نخاعی)
- ۱۵۲..... زایمان در آب
- ۱۵۲..... برنامه‌ای برای تولد نوزاد
- ۱۵۳..... تجسم تجربه زایمان
- ۱۵۵..... تهیه‌ی پیش‌نویس برنامه
- ۱۵۷..... برنامه‌ی زایمان‌تان را با دنیا در میان بگذارید
- ۱۵۹..... انتخاب همراهان؛ چه کسی آنجا باشد، همسرتان به ملاقات بیاید و چه کسی تلفنی تبریک بگوید
- ۱۵۹..... چه کسی در زمان تولد حضور داشته باشد
- ۱۶۰..... برنامه‌ریزی برای عیادت
- ۱۶۱..... طراحی یک شبکه‌ی تلفنی

بخش ۳: زایمان، تولد و آوردن نوزاد به خانه..... ۱۶۳

فصل ۹: سپری کردن زایمان و تولد..... ۱۶۵

- ۱۶۵..... چه موقع زمان زایمان است؟
- ۱۶۷..... پرهیز از مراجعه‌ی زودتر از موعد به بیمارستان
- ۱۶۷..... چه زمانی برای مراجعه بسیار دیر است
- ۱۶۸..... حمایت از همسران در جریان زایمان
- ۱۶۸..... همسران دوست دارد چطور از او حمایت کنید
- ۱۶۹..... توهین همسران را جدی نگیرید
- ۱۶۹..... نگاهی به اتفاقاتی که در حین و بعد از زایمان می‌افتد
- ۱۶۹..... مرحله‌ی اول
- ۱۷۰..... مرحله‌ی دوم

۱۷۲	پایان کارها بعد از تولد نوزاد
۱۷۳	کمک به نوزاد بلافاصله بعد از تولد
۱۷۳	آشنایی با کارهای رایج در طول زایمان
۱۷۳	معاینه‌ی واژن
۱۷۴	تزریق درون‌رگی (IVs)
۱۷۴	پاره‌شدن کیسه‌ی آب
۱۷۵	کنترل جنین
۱۷۷	مقایسه با درد زایمان
۱۷۸	تحمل درد: زایمان طبیعی
۱۷۸	بی‌حس کردن و داروی مسکن (نه برای شما)
۱۷۹	از بین بردن کامل درد تزریق اپیدورال
۱۸۲	تغییر برنامه‌ی زایمان
۱۸۳	عمل سزارین
۱۸۳	برنامه‌ریزی برای عمل سزارین
۱۸۴	عمل سزارین از پیش تعبیه شده
۱۸۵	کارهایی که قبل از عمل جراحی انتظار می‌رود
۱۸۷	کارهایی که در حین عمل جراحی انتظار می‌رود
۱۸۷	جلوگیری از سرخوردگی مادر
۱۸۹	فصل ۱۰: عشق‌ورزیدن به نوزاد تازه‌متولدشده
۱۸۹	موارد قابل انتظار در هنگام تولد نوزاد
۱۸۹	دیدن نوزاد تازه‌متولدشده
۱۹۱	ارزیابی واکنش‌ها
۱۹۲	غذادادن به نوزاد تازه‌متولدشده
۱۹۳	تغذیه با شیر مادر
۱۹۵	اصول شیردهی با شیشه‌شیر
۱۹۸	تعویض پوشک
۱۹۹	تمیزکردن نوزادان پسر
۲۰۰	تمیزکردن نوزادان دختر
۲۰۱	اصول اولیه‌ی حمام کردن
۲۰۳	نگه‌داشتن نوزاد
۲۰۳	نکات مثبت و منفی خواباندن نوزاد در تختخواب خودتان

۲۰۴	کمک کردن به نوزاد برای خوابی صحیح و راحت
۲۰۵	چه باید کرد اگر نوزادی دوست نداشت به پشت بخوابد
۲۰۵	قنداق کردن نوزاد
۲۰۷	جلوگیری از صاف شدن سر نوزاد
۲۰۸	تسکین سوءهاضمه‌ی نوزاد
۲۰۸	گریه کردن به خاطر شکم درد
۲۰۹	تاز معده
۲۱۰	بازگشت اسید معده
۲۱۱	برنامه‌ی زمان بندی واکسیناسیون
۲۱۲	رسیدن به واکسن‌ها
۲۱۲	تسکین کردن واکسیناسیون
۲۱۵	فصل ۱۱: حمایت از مادر
۲۱۵	انجام کارهای مرن در زمان بهبودی پس از زایمان
۲۱۶	مرتب کردن خانه
۲۲۰	آماده کردن غذا
۲۲۱	کمک گرفتن از دیگران
۲۲۲	حمایت از مادران شیرده
۲۲۳	تصمیم گیری مادر برای شیردهی
۲۲۴	کمک گرفتن از یک مشاور برای شیردهی
۲۲۶	نقش مرد در جریان شیردهی
۲۲۶	مسائل مربوط به سزارین
۲۲۶	کمک به بهبودی طبیعی
۲۲۷	چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید
۲۲۷	کنار آمدن با افت و خیزهای هورمونی
۲۲۸	در دوره‌ی حساس بعد از زایمان، حرف هایتان را مزمره کنید
۲۲۹	علائم فیزیکی تغییرات هورمونی
۲۲۹	افسردگی پس از زایمان
۲۲۹	تشخیص افسردگی بعد از زایمان
۲۳۰	خوابیدن (یا حذف خواب)
۲۳۲	مدیریت مهمانان
۲۳۲	کنار آمدن با مادر بزرگ‌های مشتاق
۲۳۳	مدیریت مشاوره و نصایح دیگران

۲۳۴	 جلوگیری از جریحه دار شدن احساسات دیگران وقتی می‌خواهید تنها باشید
۲۳۴	 آغاز رابطه‌ی جنسی بعد از زایمان
۲۳۷	 بخش ۴: راهنمایی برای نگرانی پدران
۲۳۹	 فصل ۱۲: رویارویی با مشکلات بعد از زایمان
۲۳۹	 رسیدگی به مشکلات جدی سلامتی
۲۳۹	 نقایص مادرزادی
۲۴۱	 تأخیر در رشد
۲۴۲	 بیماری‌ها
۲۴۲	 سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
۲۴۴	 مراقب مشکلات پس از زایمان باشید
۲۴۴	 آشنایی با «خستگی و اندوه بعد از زایمان»
۲۴۵	 نگاهی به سردی بعد از زایمان
۲۴۸	 اقدام سریع برای درمان ریزش موی بعد از زایمان
۲۴۸	 مدیریت غم و اندوه
۲۴۹	 شناسایی مراحل مختلف غم
۲۵۰	 جلوگیری از طرح سوالات متداول
۲۵۰	 غصه خوردن یا هم یا به تنهایی
۲۵۱	 چه موقع غمگین شدن تان به درازا کشیدن است
۲۵۲	 گفت‌وگو با دیگران درباره‌ی فرزندان
۲۵۲	 در میان گذاشتن مشکل با اطرافیان
۲۵۳	 مدیریت اظهارنظرهای بی‌ملاحظه
۲۵۵	 فصل ۱۳: پدر گوش به زنگ: نکاتی کلیدی برای رویارویی با مشکلات بیماری‌ها و لحظات ناخوشایند
۲۵۵	 رسیدگی به بیماری‌های اجتناب‌ناپذیر
۲۵۶	 پرستاری از کودک هنگام بیماری‌های معمول
۲۶۱	 مراقب بیماری‌های جدی باشید
۲۶۲	 حفاظت از کودک در مقابل حادثه‌های ناگهانی
۲۶۲	 مراقبت از نوزادی که زمین خورده است
۲۶۴	 ایمنی کودک در ماشین
۲۶۵	 مدیریت بحران‌های پزشکی در منزل
۲۶۵	 وحشت نکنید!

۲۶۶	تماس با پزشک
۲۶۷	خوراندن دارو به کودکان
۲۶۸	اندازه‌گیری درجه حرارت نوزاد
۲۶۸	انتخاب دماسنج
۲۶۹	اندازه‌گیری درجه حرارت از راه مقعد
۲۷۰	تشخیص تب در کودک
۲۷۲	بررسی محتویات پوشک
۲۷۳	چه چیزی عادی است
۲۷۳	بررسی تغییرات رنگ
۲۷۴	نشانه‌های دندان درآوردن و درمان آن
۲۷۵	واکسن‌های داروها و واکنش‌ها
۲۷۵	حساسیت‌های شمم و نوزادان به واکسیناسیون
۲۷۶	داروهای مسکن
۲۷۷	غذاهای حساسیت‌ز
۲۷۷	معرفی غذاهای جدید
۲۷۷	تشخیص علائم حساسیت
۲۷۸	جلوگیری از بروز حساسیت
۲۷۹	فصل ۱۴: زمان و پول: هزینه‌های بالای چه‌دا شدن
۲۷۹	ایجاد تعادل در زندگی و کار با وجود بچه
۲۸۰	مرخصی پدر شدن
۲۸۲	مدیریت دوران بیماری، بعد از برگشتن به سر کار
۲۸۳	کنار آمدن با وظایف مورد انتظار در مسئولیت‌های کاری
۲۸۴	اولویت‌بندی مسئولیت‌ها
۲۸۵	سامان‌دهی شرایط زمانی که مادر به سر کار برمی‌گردد
۲۸۵	آسان‌تر کردن روند برگشت مادر به سر کار
۲۸۸	تصمیم برای ماندن در خانه
۲۸۹	کمک به مادر برای سازگاری با شرایط بعد از ترک کار
۲۹۱	تبدیل شدن به پدری خانه‌دار
۲۹۱	هزینه‌های منتظره و نامنتظره‌ی کودک
۲۹۲	تصمیم در مورد چیزهایی که کودکان واقعاً به آن نیاز دارد
۲۹۳	لوازمی برای کودک که بیشترین هزینه را دارند
۲۹۴	مقایسه‌ی گزینه‌های مختلف پرستار کودک و هزینه‌های آن

۲۹۶	مدیریت پول
۲۹۷	اولویت‌بندی نیازها
۲۹۷	کجا باید هزینه‌ها را کاهش دهید
۲۹۹	فصل ۱۵: برنامه‌ریزی برای آینده‌ی خانواده‌ی جدید
۲۹۹	تأمین وضعیت مالی در آینده
۲۹۹	اولویت‌بندی هزینه‌ها
۳۰۱	برنامه‌بندی و پیروی از آن
۳۰۲	انحصار بودجه‌ای برای موارد اضطراری
۳۰۳	خ. بیمه‌ی از کارافتادگی
۳۰۳	بیمه‌ی بازنشستگی
۳۰۳	کمک‌گزارن از یک مشاور مالی
۳۰۴	پس‌انداز برای تحصیلات فرزندان
۳۰۴	حفاظتی درباره‌ی بیمه‌ی عمر
۳۰۵	اطمینان از انتخاب بیمه‌ی عمر مناسب
۳۰۵	در نظر گرفتن بیمه برای فرزند
۳۰۶	انتخاب بیمه‌ی سلامت برای فرزندان
۳۰۶	اضافه‌شدن فرزند به لیست بیمه
۳۰۷	خرید بیمه فقط برای فرزند
۳۰۷	تنظیم مسائل حقوقی
۳۰۸	تنظیم وصیت‌نامه
۳۱۰	انتخاب وکیل
۳۱۳	بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها
۳۱۶	فصل ۱۶: ده موردی که همسران از شما درخواست نمی‌کنند ولی توقع انجام آن را خواهند داشت
۳۱۵	تحسین کردن
۳۱۶	درست کردن یک کتاب درباره‌ی نوزادتان
۳۱۶	تبدیل ورزش به یک سرگرمی
۳۱۶	محدود کردن نصیحت
۳۱۷	همراهی در ملاقات‌های پزشکی دوران بارداری
۳۱۷	برنامه‌ریزی برای سفر
۳۱۸	ثبت نام در کلاس‌های دوران بارداری

۳۱۸.....	انجام مسئولیت‌های پدری
۳۱۸.....	یادگیری ماساژ دوران بارداری
۳۱۹.....	نظافت منزل
۳۲۱.....	فصل ۱۷: ده گام برای پدری خوب‌بودن از همان روز اول
۳۲۱.....	غلبه بر ترس‌ها
۳۲۱.....	به غایزتان اعتماد کنید
۳۲۲.....	تکراری رابطه‌ی پوست به پوست و چشم در چشم
۳۲۲.....	مدیریت ناامیدی‌ها
۳۲۳.....	پذیرفتن جبری شحک خودتان
۳۲۴.....	بیرودن
۳۲۴.....	آموزش رفتن جد به نوزاد
۳۲۵.....	انجام بازی‌های ایم
۳۲۵.....	کتاب‌خواندن با صدای بلند و نه فقط از روی کتاب‌های کودک
۳۲۵.....	فرستادن مادر به بیرون از خانه

مقدمه

پدرشدن تان را تبریک می‌گوییم! پدرشدن خیلی بهتر از آن چیزی است که تصور می‌کنید و برخلاف تصوراتان اصلاً ترسناک نیست. یکی از دلایل اصلی نوشتن این کتاب، قدرت‌بخشیدن به مردان برای داشتن حضوری فعال در تمام مراحل تولد اعم از مراقبت، غذادادن و حتی دوست‌داشتن نوزاد است. بیشتر پدران آینده از چگونگی وظایف والدین فقط تصویری مبهم دارند و هیجان بچه‌دارشدن آن‌ها با ترس و وحشت آمیخته می‌شود. ما در این کتاب با افزایش علم و دانش، باعث بالارفتن اعتمادبه‌نفس‌تان شود.

در گذشته مادران از همه احل مختلف بچه‌دارشدن اعم از بارداری، درد زایمان، زایمان و پرورش کودکان که از گذراندن آن می‌شدند. سال‌هاست که تلویزیون ناتوانی و دست‌وپا چلفتی‌بودن پدران را در انجام کارهایی که مادران به‌راحتی انجام می‌دهند، به تصویر می‌کشد، ولی در واقعیت پدران هم می‌توانند به‌راحتی با اعتمادبه‌نفس، توانا و عاشق فرزندانشان باشند و از بروز این عشق هراسی ندارند. بدانید که این امر به‌آسانی شکل نگرفته است؛ اینکه یاد بگیرید چگونه از همسر بارداری‌تان حمایت یا بعداً از نوزادتان نگهداری کنید، نیازمند زمان، تلاش و آموزش بوده است.

بیشتر مردان در سراسر جهان بالاخره روزی پدر می‌شوند و اغلب آن‌ها در حالی وارد این تجربه می‌شوند که دانش کافی درباره‌ی رشد نوزاد و نقش حمایتگری در طی مراحل بارداری ندارند. خوانندگان این کتاب برای تمام مراحل سبزه‌بارداری همسران‌شان (و پدربودن) آماده می‌شوند.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب به تمامی سؤالات مهم و حیاتی بارداری پاسخ می‌دهد. به شما می‌گوییم که چطور طی فرایند بارداری همسران‌تان، زندگی جنسی شما تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. همچنین به تمام سؤالاتتان در مورد رشد جنین پاسخ می‌دهیم و اینکه چگونه با افزوده‌شدن یک (یا چند) عضو جدید، اقتصاد خانواده به هم می‌ریزد.

همچنین کمی به مسائل احتمالی شش ماه اول زندگی نوزاد و جنبه‌های غذادادن، تمویض پوشک و جزئیات بیماری‌های معمول می‌پردازیم و اینکه چگونه با این قبیل مسائل، عاقلانه و درست برخورد کنیم.

خلاصه‌وار وقتی این کتاب را تمام کنید، احساس می‌کنید برای پدر شدن آماده‌اید. اما احساس پدربودن نخواهید داشت، چون هیچ‌کس دیگری هم ندارد، حداقل تا زمانی که کودک به دنیا بیاید.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

در زیر به قواعدی که هنگام نوشتن این کتاب استفاده شده، اشاره می‌شود:

- ✓ از آنجایی که ما نمی‌دانستیم نوزادتان دختر است یا پسر و حتی ممکن است خود شما هم ندانید، بنابراین در این کتاب به جنسیت خاصی اشاره نشده است.
- ✓ از آنجایی که نمی‌دانیم پزشک شما، متخصص زنان است یا ماما، پس در همه‌ی این موارد از اصطلاح پزشک استفاده کرده‌ایم.
- ✓ برای تأکید بر بعضی اصطلاحات جدید از حروف مایل استفاده می‌شود که تعریف آن‌ها در ادامه خواهد آمد.
- ✓ حروف دشت کلمات کلیدی را نشان می‌دهد.
- ✓ آدرس‌های اینترنتی، یا به‌توضیحات نوشته شده‌اند.

آنچه لازم نیست بخوانید

اگر احساس می‌کنید این کتاب خیلی حوصله‌بردار است و می‌خواهید از خواندن بعضی از موضوعات صرف‌نظر کنید؛ لازم نیست بدانید که کدام موضوعات اهمیت کمتری برایتان دارند. مسلماً ما (نویسندگان کتاب) به سبب هر کلمه‌ای که در این کتاب آورده شده، نه تنها ضروری بلکه هوشمندانه نیز است. پس یقیناً ما منبع درستی برای تعیین میزان اهمیت موضوعات کتاب نیستیم. اما جایز نیست به شما نکات فنی علامت‌گذاری شده‌اند، ممکن است چیزی بیش از نیاز شما باشد. اطلاعاتی که با این نمادها نشانه‌گذاری شده‌اند، مطمئناً جالب و مفید خواهد بود اما صرف‌نظر کردن از آن‌ها مانع از فهم بقیه‌ی مطالب نمی‌شود.

همچنین در این کتاب کادرهایی خاکستری می‌بینید که در آن‌ها مطالب غیرضروری و داستان‌های شخصی آورده شده است. پس در صورت تمایل می‌توانید از خواندن‌شان صرف‌نظر کنید.

اگر همسرتان هم‌اکنون باردار است، می‌توانید از خواندن فصل ۲ که در مورد لقاح تخم و شروع رشد جنین است، صرف‌نظر کنید. امیدواریم کسی نیاز به خواندن فصل ۱۲

نداشته باشد، فصلی که به مشکلات بعد از زایمان پرداخته است، اگرچه شاید همچنان بخواهید نگاهی گذرا به این فصل بیندازید تا در صورت بروز مشکلات ناخواسته، برای آن راه‌حلی داشته باشید.

تصورات خنده‌دار

اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید، شما را در یکی از دسته‌های زیر قرار می‌دهیم:

✓ اطلاعات چندانی در مورد بارداری ندارید؛

✓ در انتظار پدر شدن هستید؛

✓ ۱- دوا دارید در آینده پدر شوید؛

✓ اکنون پدر هستید، ولی می‌خواهید فوت‌وفن‌های جدیدی برای فرزندان بعدی‌تان یاد بگیرید؛

✓ در بستر آش‌نایان می‌ری را که منتظر به دنیا آمدن فرزندش است می‌شناسید و می‌خواهید علت رفتارهای این روزهایش را بفهمید.

پدران منتظر، اغلب اعضای فراموش‌شده‌ی خانواده‌های آینده‌اند و لازم است چیزهای بسیاری در این باره بدانند.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب با پرداختن به مراحل مختلف بارداری آغاز می‌شود و با دادن اطلاعات به روز و کاربردی به پدران پایان می‌یابد. اگر نمی‌خواهید تمام مطالب کتاب را از اول تا آخر بخوانید، می‌توانید از هر کجا که خواستید، شروع کنید. اگر فردا اولین جلسه‌ی سونوگرافی است، سریعاً بخش مربوط به این موضوع را مطالعه کنید. اگر همسرتان هنوز باردار نشده ولی می‌خواهید در مورد درد زایمان بیشتر بدانید؛ می‌توانید به‌راستی بخش مربوطه را مطالعه کنید. هر فصل این کتاب، کاملاً مستقل است، یعنی می‌تواند مطالب آن فصل را به‌راحتی و حتی بدون مطالعه‌ی فصول دیگر درک کنید.

بخش اول: خوب! که می‌خواهید پدر شوید...

پدر شدن از هیجان‌انگیزترین لحظات زندگی هر مردی است ولی به آن معنا نیست که شما دلاوایی و سؤالی نداشته باشید. وجود این بیم و هراس‌ها مطمئناً به این علت است که اطلاعات چندانی در مورد مراحل بارداری ندارید.

بخش دوم: انتظاری طولانی؛ نه ماه لحظه‌شماری

درست است که همسران باردار است، ولی شما هم به اندازه‌ی او درگیر این مسئله‌اید. از ویارهای صبحگاهی تا درد زایمان، دقیقاً تمام اتفاقاتی که طی دوران بارداری می‌افتد، برایتان بازگو می‌کنیم. در مورد مسائل جذابی مثل مهمانی سیمونی (البته شاید این موضوع برای شما چندان هم جالب نباشد)، نام‌گذاری کودک یا مسائل جدی‌تری مثل موضوعات مرتبط با سلامت مادر و کودک نیز صحبت خواهیم کرد. همچنین اطلاعات مختصری در مورد انتخاب حالت‌های مختلف تولد نوزاد در اختیاران می‌گذاریم تا بتوانید در مورد این موضوع نیز با همسران آگاهانه صحبت کنید.

بخش سوم: زایمان، تولد و ورود کودک به خانه

خیچ‌کن نمی‌وید که درد زایمان و تولد، بازی سرگرم‌کننده‌ای است؛ اما همه‌ی این مسائل را باید به یاد اطلاعات کافی درباره‌ی آن داشته باشید تا به یک حامی خوب برای همسرتان تبدیل شوید. این بخش همه‌چیز را در مورد بچه‌دار شدن از اولین درد زایمان گرفته تا اولین بهش به شبنه‌ی نوزاد، پوشش می‌دهد.

بخش چهارم: راهنمایی برای نگرانی پدران

این بخش به تمام دلواپسی‌های ایجادشده پس از تولد کودک اشاره می‌کند. در مورد مطالب احتمالی پس از زایمان مثل عیون، افسردگی پس از زایمان و همچنین بیماری‌های اجتناب‌ناپذیر کودک بحث می‌کند. اگر نگرانی‌های شما بیشتر جنبه‌ی مالی دارد، برایتان توصیه‌هایی به منظور بهبود وضعیت شرایط مالی داریم. همچنین پیشنهادهایی برای مدیریت زمان ارائه می‌دهیم تا بتوانید تمام وقت شما را به خود اختصاص ندهد.

بخش پنجم: بخش ده‌تایی‌ها

این بخش فقط برای سرگرمی است. از شما یک آب‌پز و آب‌همسر می‌سازد. همچنین در مورد اینکه چطور یک مرد خانواده باشید، صحبت می‌کنیم.

نمادهای به‌کار رفته در این کتاب

نمادها ابزارهای سودمند دیگری‌اند که می‌توانید موقع مطالعه‌ی این کتاب از آن‌ها استفاده کنید. اگر نکته‌ی مفیدی در نمادها یافتید، برای مثال می‌توانید کتاب را به‌طور

سطحی بخوانید و دنبال آن نماد مورد نظر بگردید. یا برعکس وقتی نماد نکات فنی را می بینید، می توانید مطالب آن بخش را اصلاً نخوانید (اگرچه مسلماً خواندن شان خالی از فایده نیست).

توضیحات مختصری درباره ی نمادهای این کتاب:

این نماد در کنار اطلاعاتی آورده می شود که انتظار داریم بیشتر از ۲ دقیقه در ذهن تان باقی بماند.



این نماد به جزئیاتی بیشتر از آنچه لازم دارید، می پردازد و ممکن است خواندن آن برای تان جالب باشد، به خصوص اگر فردی کنجکاو باشید.



این نماد اطلاعات مفیدی در اختیار تان می گذارد که ممکن است برای دانستن چنین نکته های سال ها بعد بر تان لازم باشد.



هر وقت این نماد را می بینید، مراقب مواظب باشید چرا که بی اعتنایی به هشدارهای ما می تواند پیامدهای بدی برای شما در بر داشته باشد.



مقصد بعدی

در اینجا می توانیم بگوییم که هیچ وقت برای خواندن این کتاب دیر نیست!

هر چند می توانید از هر قسمتی از کتاب که خواستید شروع به خواندن کنید، ولی پیشنهاد می کنیم اگر همسرتان هنوز باردار نیست یا در اولین دوران بارداری اش به سر می برد، خواندن این کتاب را از همان ابتدا شروع کنید، قول می دهیم که شما آرامش بدهد.

اگر مرد دقیقه ی ۹۰ هستید و در ماه های (هفته های) آخر دارید این کتاب را می خوانید، می توانید موضوعات دوره ی سه ماهه ی اول را نخوانید (حداقل در این دوره ی زمانه) و از هر جایی که برایتان معقول تر است، شروع کنید.

و اگر این کتاب را در آغاز دوران بارداری تهیه کرده بودید ولی هرگز تا زمانی که کودک تان اولین سرماخوردگی اش را تجربه می کند آن را باز نکرده اید، مهم نیست؛ ما هنوز دانستنی های بسیاری برایتان داریم. بارداری آغاز یک ماجراجویی است که سرگرمی آن تا مدت ها ادامه دارد.