

اولین بار بایر ای پدرها

تیم مابجیم
امیر حسین میرزائی



www.ketab.ir

Mungeam, Tim

مانجیم، تیم

اولین بار برای پدرها/ تیم مانجیم: امیرحسین میرزائیان.
تهران: آسمان نیلگون، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-94258-5-3

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Fantastic first-time father:

50 things you really need to know, 2013.

۱. پدری. ۲. پدر و کودک. ۳. بارداری -- به زبان ساده.

۴. کودکان -- پرستاری و مراقبت.

میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴ - مترجم

۳۰۶/۸۷۴

۸ الف ۷۵۶/م HQ

۱۳۹۳

۳۷۰۴۹۴۵

کتابخانه ملی ایران



تیسیم مانجیم
امیر حسین میرزائیان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۴-۲۵۸-۵-۳

ناظر فنی: همینه کیان

کلیه حقوق محفوظ است

خیابان شریعتی، ابتدای پارک شریعتی، خیابان آذرشهر،
کوچه سراب، پلاک ۶

تلفن: ۲۲۸۶۸۷۴۲

asemannilgoun@gmail.com

مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

پیشگفتار	۹
فصل اول: پسری که پدر می‌شود	۱۱
آیا از عهدش برمی‌آیم؟	۱۳
پدرها متفاوت هستند	۱۷
هیچ کس کامل نیست	۲۱
آغاز یک تولد	۲۵
نخستین هفته‌ها برای همسران	۲۹
پدر و پدر بزرگ	۳۳
همسران	۳۷
دوستان قدیمی و دوستان جدید	۴۱
فصل دوم: از میانه‌ی بارداری تا تولد	۴۵
رشد نوزاد	۴۷
همسران دوباره مثل سابق شده است	۵۱
کار شما در دوره‌ی دوم سه‌ماهه‌ی بارداری همسران	۵۵
دست‌هایی که در کارند	۶۱
آزمایش‌های دوره‌ی بارداری	۶۵
مسائل مالی	۶۹
حقوق خود را به عنوان یک پدر بشناسید	۷۳
برنامه‌ی تولد چیست؟	۷۷
با من بگو	۸۱
ترس‌های کابوس‌وار	۸۵
سه ماه آخر بارداری	۸۹
سیسمونی نوزاد	۹۳
وقت عمل	۹۷
روز تولد	۱۰۱
فصل سوم: نخستین روزهای زندگی	۱۰۵
وقتی زندگی کمی سخت‌تر می‌شود	۱۰۷

۱۱۱ آموختن مهارت‌های جدید

۱۱۵ نخستین بیست و چهار ساعت از عمر فرزندان

۱۱۹ دل به دریا زدن

۱۲۳ عشق در نگاه اول؟

۱۲۷ اسباب و وسایل نوزاد

۱۳۱ کنترل جمعیت

۱۳۷ دوقلوها

۱۴۱ یاد خوابیدن به خیر!

۱۴۵ نوزاد گریان

۱۴۹ چشم و هم‌چشمی

۱۵۵ آمیزش پس از تولد نوزاد

۱۵۹ شما هم مهم هستید

۱۶۵ افسردگی پس از زایمان

۱۶۹ توسعه و نگهداری ارتباطات

۱۷۳ فصل چهارم: زندگی شغلی

۱۷۵ تعادل کار و زندگی

۱۷۹ مرتب‌تر باشید

۱۸۵ کار کمتر

۱۸۹ در پناه پدر

۱۹۳ احساس گناه نکنید!

۱۹۷ فصل پنجم: دنیای پدرانگی

۱۹۹ عشق بی‌قید و شرط

۲۰۳ عشق یعنی برایم وقت بگذار

۲۰۹ ای کاش این پنج نکته را می‌دانستم

۲۱۵ چهار قانون خوشبختی

۲۲۱ چهار چیزی که کودکان نیاز دارند بشنوند

۲۲۷ رشد و بالندگی همراه فرزندان

پیشگفتار



به طور کلی مردان چندان طالب کتاب‌های آموزش فرزندپروری نیستند. اما به هر حال، اکنون شما به عنوان یک «پدر» این کتاب را می‌خوانید، و من از این بهت شادمان هستم. حتی اگر این کتاب را نخریده باشید، همین حقیقت که اکنون در حال خواندن این سطرها هستید بسیار ارزشمند است. این بدان معناست که شما آماده‌اید تا پیری ممتاز و نمونه باشید.

از روز نخست نگارش این کتاب، تلاشی من بر آن بوده است که مجموعه‌ای کاربردی گرد آوردم که بر موضوعات گوناگون، شامل درگیری‌های عاطفی و شخصی فرد در نخستین روزهای پدر شدن، متمرکز باشد. لزومی ندارد که فصل‌های این کتاب را به ترتیب بخوانید، پس می‌توانید به راحتی و آزادانه به گوشه و کنار آن سرک بکشید. امید من بر این است که با این کار بالاخره از پرسش‌هایی نظیر «کدام نوع پوشک برای کودک مناسب‌تر است؟» فراتر روید و خود را در حال تفکر به رویکرد کلی‌تان به جهان درهم و برهم اما شگفت‌انگیز پدر شدن بیابید. شما با پدر شدن برای اولین بار، سفری به دنیایی ناشناخته را آغاز می‌کنید. این کار در ضمن فرصتی است تا تأثیر خاص خودتان را بر این گوشه از جهان هستی بگذارید.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که پدر بودن بیشتر به یک هنر نزدیک است تا علم؛ هنر تفسیر شما از این که به راستی معنای رابطه‌ی پدر و فرزند چیست. متأسفانه راه مطمئنی برای این که کودکی شاد و کامل پرورش دهید وجود ندارد (هرچند که من بسیار خرسندتر می‌شدم اگر می‌توانستم به شما بگویم چنین راهی هست). شما بزرگ‌ترین سفر پر ماجرای زندگی‌تان را در پیش رو دارید، و این سفر بزرگ‌ترین تجربه‌ی زندگی شما هم هست. در طول این سفر، خوشی و شادمانی بسیار است اما

از هم‌اکنون باید خود را برای روزهای طغیان فرزندتان آماده کنید و بدانید که ممکن است محصول نهایی شما آنچنان که می‌خواستید از کار در نیاید.

به هر حال، این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید که همه‌ی پدران ممتاز می‌دانند که در میانه‌ی آشوب و حوادث پیش‌بینی‌نشده، یگانه راز یک پدر موفق این است که هیچ‌گاه «پدر بودن» خود را از یاد نبرند.

تیم مانجیم

www.ketab.ir