

سرشناسه	۱	نخعی، نوذر، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	۲	۱۰۰۰ روز طلایی و تکرارنشده/نوذر نخعی؛ [برای] معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان.
مشخصات نشر	۳	کرمان: نوذر نخعی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۴	۴۰ ص. - مصور/رنگی. جدول (بخشی رنگی). نمودار (رنگی).
شابک	۵	۶۰۰۰۰ ریال 1-1660-00-978-622
وضعیت فهرست نویسی	۶	فیبا
عنوان گسترده	۷	هزار روز طلایی و تکرارنشده
موضوع	۸	بارداری
موضوع	۹	Pregnancy
موضوع	۱۰	نوزاد نو رسیده - تغذیه
موضوع	۱۱	Newborn infants -- Nutrition
موضوع	۱۲	کودکان - سرپرستی - جنبه های روان شناسی
موضوع	۱۳	Child rearing -- Psychological aspects
شناسه افزوده	۱۴	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کرمان. معاونت بهداشتی
رده بندی کنگره	۱۵	۱۳۴ ۴۳۸۵۱/۳ RG55
رده بندی دیویی	۱۶	۶۱۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	۱۷	۵۳۹۹۲

۱۰۰۰ روز طلایی و تکرار نشده

- گردآوری و تألیف: نوذر نخعی
- گرافیک و طراحی: محسن ملانوری شمسی
- نوبت چاپ: اول/۱۳۹۷
- تیراژ: ۵۰۰۰
- چاپ و صحافی: کارمانیا

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۶	مقدمه
۷	اهمیت ۱۰۰۰ بار اواز
۱۹	چه باید کرد؟
۳۱	اهمیت دوران قبل از بارداری
۳۲	توصیه‌های کلی

صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که اگر کشورها و خانواده‌ها، بخش اعظم سرمایه‌گذاری و وقت خود را، صرف کودکان سنین قبل از ورود به مدرسه به‌ویژه اوان طفولیت نمایند، در سال‌های آتی شاهد شکوفایی اقتصاد و ارتقای سلامت جامعه خواهند بود، چراکه به ازای هر یک دلار سرمایه‌گذاری در این سنین، شاهد ۳ تا ۱۷ دلار بازگشت سرمایه خواهند بود. در این میان مهمترین سنی که تاکید زیادی بر آن می‌شود، ۱۰۰۰ روز اول است. ۱۰۰۰ روز اول شامل ۲۷۰ روز در شکم مادر، در سال اول زندگی می‌شود (دو تا ۳۶۵ روز). اهمیت ۱۰۰۰ روز اول بسیار حیاتی است که آن را به عنوان اولین و مهمترین دانشگاه برای هر فرد می‌دانند. با توجه به تأثیرات بسیار عمیق و ماندگار این ۱۰۰۰ روز بر سلامت انسان، چه جسمی و چه روانی، بسیار خوب است خانواده‌ها بر اهمیت این ۱۰۰۰ روز و نیز رعایت نکات مهم در قبال فرزندشان در این روزهای طلایی و تکرارنشده واقف شوند. این کتاب سعی دارد به صورت خلاصه این دو هدف را برآورده سازد. بخش اول کتاب برای کارشناسان، بخش دوم برای خانواده‌ها و کارشناسان نگاشته شده است. از دفتر نشر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس معاونت بهداشت وزارت متبوع و همکاران معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان بواسطه حمایت مالی چاپ این اثر تشکر می‌گردد.

نوذر نخعی

استاد پزشکی اجتماعی

مرکز تحقیقات علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی کرمان