

من مادر شده‌ام!

اکنون چه کنم؟

مواردی که از تولد تا ۲ سالگی انتظار داریم
از تولد تا ۲۴ ماهگی ماه‌ها، اطلاعات و ارائه طریق

www.ketab.ir

دکتر سو لورنت پزشک مشاور متخصص کودکان و فوق تخصص نوزادان
و دکتر پیتر رییدر پزشک عمومی

دکتر کت کرانانون پزشک مشاور اورژانس و متخصص اورژانس

مترجم: دکتر عبدالعلی علی محمدیان متخصص کودکان

سرشناسه: لورنت، سو

Laurent, Su

عنوان و نام پديدآور: من مادر شده‌ام! اکنون چه کنم؟ [سو لورنت، پيتر ريبيدير]
 ترجمه عبدالعلي علي محمدیان.

مشخصات نشر: اردبيل، انتشارات مكارمى، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهري: ۳۱۲ ص: مصور (رنگي)، جدول (رنگي)

شابک: ۳-۳-۸۳۱۷-۶۰۰-۹۷۸-۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ريال

وضعيت فهرست نویسی: فبيا

يادداشت: 2 : What to expect from birth to 2 : I'm a mom! now what?
 years, 2007

موضوع: مراقبت -- کودکان

موضوع: Infants -- Care

موضوع: رشد -- کودکان

موضوع: Infants -- Development

شناسه افزوده: ريدير، پيتر، ۱۹۶۵ - م.

شناسه افزوده: Reader, Peter, 1965

شناسه افزوده: Ali mohammadian, Abdolali

شناسه افزوده: مكارمى نيا، علي، ويراستار

شناسه افزوده: makaremi nia, Ali

رده يکبرگ: RJ71

رده بندي ديگر: ۶۴۹/۱۳۳

شماره کتاب شناسي: ۵۹۸۴۱۲۳

نام کتاب: من مادر شده‌ام! اکنون چه کنم؟

ترجمه: دکتر عبدالعلي علي محمدیان، متخصص کودکان

ويراستار: علي مكارمى نيا

نويسندگان: دکتر سو لورنت، دکتر پيتر ريبيدير

طراحي و صفحه آرايي: ليلا خرم دوست

شابک: ۳-۳-۸۳۱۷-۶۰۰-۹۷۸

سال چاپ: ۱۳۹۹ چاپ اول

تعداد چاپ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چاپ اول

مدیر تولید: علي مكارمى نيا

ليتوگرافي چاپ و صحافي: چاپ البرز

قيمت: ۱،۰۰۰،۰۰۰ ريال

نشر مكارمى

رايانامه: Makaremi.ALi@gmail.com

دفتر تهران: ۵۵۷۷۴۶۲۲-۰۲۱ / همراه: ۰۹۱۴۴۵۲۶۳۴۷

دفتر اردبيل: عالي قاپو، خيابان سي متری، مجتمع تجاري-خدماتی مهدیه،

طبقه اول، واحد 24

کد پستی: ۵۶۱۴۴۳۸۱۸



فهرست

۸۵	ماساژ دادن	۸	پیشگفتار
۸۷	عادت‌ها و تغذیه	۱۰	مقدمه
۹۲	سخنی درباره واکسیناسیون		
۹۵	نگهداری روزانه		
۹۹	درک مفهوم گریه کودک		
۱۰۱	پدر یا مادر بودن		
			اولین سال
			نوزاد شما
			هفته ۱-۰
		۲۲	در شروع تولد
	کودک با شخصیت شما	۲۶	اولین بررسی‌ها
	ماه‌های ۴، ۵ و ۶	۳۰	اولین تغذیه نوزاد شما
۱۰۶	شخصیت کامل و کوچولو	۳۵	دانستنی‌های اولیه
۱۰۹	زمان بازی است	۳۷	نوزادان در مراقبت ویژه
۱۱۲	شیر دادن به کودک	۳۹	ترخیص از بیمارستان
۱۱۴	عادت‌های خوابیدن	۴۱	مراقبت روزانه
۱۱۷	بایان مرخصی زایمان مادر		
۱۲۳	مادر خواندن و پذیرفتن کودک		شناسائی‌های اولیه
			ماه ۱
	کودک در حال رشد شما	۴۸	استقرار در زندگی
	ماه‌های ۷، ۸ و ۹	۵۳	تجربه‌ی شیردهی با پستان
۱۲۸	کودک با مهارت شما	۵۷	دادن شیرخشک به کودک
۱۳۳	بازی لذت‌بخش	۶۱	کنترل سلامتی و رشد کودک
۱۳۵	محافظت از سلامتی کودکان	۷۰	آغاز یک زندگی جدید در جایگاه پدر و مادر
۱۳۷	شروع غذای جامد	۷۳	نگهداری دوقلوها
۱۴۱	مراقبت روزانه		
۱۴۷	اولین تعطیلات خانوادگی		کودک کوچولوی شما
			ماه ۲ و ۳
	«شما کشف خواهید کرد هیچ	۷۸	رشد نوزاد شما
	ارتباطی شبیه ارتباط ما بین پدر و	۸۱	چک‌آپ شش هفتگی
	مادر و کودک وجود ندارد.»	۸۳	برقراری ارتباط با کودک



	کودک شلوغ شما
	ماه‌های ۱۹، ۲۰ و ۲۱
۲۱۸	رابط کوچولوی شما
۲۲۳	کودک شما هنگام بازی
۲۲۷	مراقبت روزانه
۲۳۱	در آرزوی کودک دیگر

	کودک مستقل شما
	ماه‌های ۲۲، ۲۳ و ۲۴
۲۳۶	رشد کردن
۲۳۹	سوگرمی کودک
۲۴۱	کودک با استعداد شما
۲۴۳	کنترل کردن بازی‌ها
۲۴۷	مراقبت روزانه
۲۵۱	از پوشک گرفتن

«چالش با شیرخوار جنگجو؟ یک نفس عمیق بکشید و بیاد آورید که کدام از شما کودک هستید؟»

	کودک فعال شما
	ماه ۱۰، ۱۱ و ۱۲
۱۵۲	رشد کردن
۱۵۵	اولین کلمات
۱۵۷	لذت هنگام بازی
۱۶۱	مراقبت روزانه
۱۶۵	انتخاب مراقب برای کودکان بزرگتر
۱۶۷	دوقلوهای در حال رشد شما

دومین سال

	شیرخوار شما
	ماه‌های ۱۳، ۱۴ و ۱۵
۱۷۶	ورود به دومین سال
۱۸۱	حفظ سلامتی
۱۸۳	بازی‌ها و اسباب‌بازی‌های بزرگ برای کودکان
۱۸۵	مراقبت از کودک
۱۹۱	کودکان نارس

	کاشف کوچولوی شما
	ماه‌های ۱۶، ۱۷ و ۱۸
۱۹۶	کودک جذاب شما
۱۹۹	دختران و پسران
۲۰۱	یک نقش عاطفی متغیر
۲۰۵	بازی و کودک شما
۲۰۷	مراقبت روزانه
۲۱۱	گذراندن اوقات دشوار



دانستنی‌هایی درباره سلامتی

از دست رفتن هوشیاری، خفگی، سوختگی‌ها، زخم‌ها، خونریزی شدید، آسیب ساق پا، بازو و دست، دستورالعمل‌های اساسی کمک اولیه

۲۶۰

تب

۲۶۲

داروهای کودک

۳۰۲-۲۹۶ دانستنی‌های مربوط به رشد

معیارهای رشد، تشخیص دادن مشکلات، اختلالات طیفی اوتیسم (ASDS)، اختلالات کمبود توجه (ADD)

۲۶۹-۲۶۴

عفونت‌ها

سرمایه‌دگی، خروسک، آنژین‌های گلو، برونشیت، ذات‌الریه، عفونت گوش، عفونت چشم‌ها، عفونت‌های سیستم ادراری، عفونت آلت تناسلی

۳۰۳

کودکان استثنایی

دوست داشتن کودک استثنایی خودتان

یک اختلال مادرزادی چیست؟

۲۷۵-۲۷۰

بیماری‌های عفونی

آبله مرغان، مننژیت، بیماری کائوازاکی، سرخک، بیماری دست، پا و دهان، اوریون، سرخچه، گل رزی، بیماری پنج‌گانه، عفونت معده و روده، سیاه سرفه

۳۰۷-۳۰۵

اختلالات مادرزادی شایع

لب شکری و شکاف کام، دررفتگی مادرزادی لگن، تالیمیس، جابجایی مجرای آلت تناسلی، عدم نزول بیضه‌ها، هیدروسل، بیماری مادرزادی قلب

۲۷۵-۲۷۶

اختلالات معده روده‌ای

رفلاکس معده - مری، انسداد پیلور، یبوست، انسداد روده، اسهال

۳۱۲-۳۰۸

اختلالات ژنتیکی و غیر آن

سندروم داون، فلج مغزی، فیبروسیس سیستیک، اختلال مهره، صرع، اختلال شنوایی، اختلال بینایی

۲۸۱-۲۸۰

آلرژی‌ها

آسم، اگزما، آلرژی غذایی، کهیر

۲۸۴-۲۸۲

شپش‌های مهدکودک

شپش سر، زرد زخم، تب خال‌ها، کرم روده، آفت

۲۹۴-۲۸۶

کمک اولیه

گذرانیدن دوره بارداری، تحمل درد شدید زایمان و خود زایمان سرآغاز چالش‌های جدی برای پدران و مادران جوان است. کسب اطلاعات و مهارت‌های لازم برای همراهی با نوزاد، از نیازهای با اهمیت این پدران و مادران است. به دست آوردن این توانمندی‌ها به یقین خرسندی و رضایت آنان را فراهم می‌کند.

در گذشته پدران و مادران جوان این نوع آموزش‌ها را در درون خانواده و از پدران و مادران خود یاد می‌گرفتند. روزگاری که پدرها و مادرها در دسترس بودند اما امروزه این کار میسر نیست یا حداقل سخت است ممکن است آنها در فاصله‌های دور زندگی کنند یا وقت این کار را نداشته باشند. نباید فراموش کرد که این کار، گاهی به گونه‌ی دیگر تحقق پیدا می‌کند. پدران و مادران تجربه‌دیده اطلاعات خود را حتی از طریق تلفن در اختیار پدرها و مادران جوان قرار می‌دهند اطلاعاتی که گاهی در حد ضرورت‌های اولیه است تا آنها بتوانند کارهای خود را با آرامش و دقت انجام دهند این راهنمایی‌ها جرئت اقدام به آنها می‌دهد. اگر از من بخواهند کتابی برای پدران و مادران جوان معرفی کنم من کتاب حاضر را پیشنهاد می‌کنم زیرا این کتاب بر اساس تجربه‌های علمی و عملی تهیه شده است در این کتاب موضوعات مربوط به رشد و داروها و سایر موضوعات بارانمایی‌های یک زوج پزشک بی‌نظیر؛ سو لورنت؛ متخصص کودکان با فوق تخصص نوزادان و شوهرش پیتیر رییدیر که یک پزشک عمومی است و خودشان صاحب سه فرزند هستند به صورت تجربی، معنی‌دار و قابل فهم ارائه شده است. آنها از حقایق علمی، بنیان محکمی را پی‌ریزی کرده‌اند تا پدران و مادران جوان با اعتماد به آن دو سال اول زندگی کودکان خود را اداره کنند و پدران و مادرانی موفق باشند، من هم به عنوان یک متخصص کودکان که با یک اورولوژیست کودکان ازدواج کرده‌ام و سه فرزند دارم به این انتخاب تأکید می‌کنم.

دکتر کت کرانانون

رئیس اورژانس پزشکی بیمارستان کودکان ویلمگتون - دالور

نویسنده پزشکی سازمان سلامتی کودکان