

# فهرست

## یادداشت ناشر / ۷

### یادداشت سر ویراستار (مادر شدنتان را تبریک می‌گوییم) / ۹

#### فصل اول: سلام نور سیده کوچولو / ۱۰

خواب نوزاد، تغذیه نوزاد، گریستن نوزاد، چرا کودکان گریه می‌کنند؟ قنذاق کردن نوزاد، نوزاد شما، از فرق سر تا نوک پا، ارتباط جادویی، رفلکسهای قابل توجه.

#### فصل دوم: مراقبت از مادر / ۱۶

راهنمای عملی مراقبت از مادر در نخستین هفته‌های پس از زایمان، کاهش وزن، احساسات شکننده، نکات حیاتی برای مادران جوان، بهبودی پس از سزارین، بدن شما بعد از جراحی، اقدامات راحتی، با پزشک خود تماس بگیرید اگر!، بهبود عاطفی، برنامه‌ریزی برای آینده.

#### فصل سوم: اصول تغذیه با شیر مادر / ۲۲

چند وقت یکبار؟ تعیین وضعیت کودک در جلوی سینه مادر، راهنمای رفع مشکلات، نوک سینه‌های دردناک، اختقان سینه، مجاری مسدود شیر و عفونتهای سینه، به دهان گرفتن نوک سینه، با چند مشاهده ساده می‌توانید بگویید، آیا کودک خوب شیر می‌خورد یا نه؟ آیا درد دارد؟ لبش کجاست؟ آیا در حال بلعیدن است؟ چه می‌شنوید؟ آشنایی با شیشه شیر، آیا کودکم به قدر کافی شیر می‌خورد؟ پشتیبانی از تغذیه با شیر مادر، رایگان و آسان، تغذیه با شیر خشک، چه غذایی بدهیم؟ تمام وسایل شیرخوری را استریل کنید، هم زدن دقیق، نگهداری دقیق شیر خشک، دوشیدن شیر، ذخیره کردن شیر دوشیده شده، اولین گامها در استفاده از غذاهای سفت، اولین غذاها، نکاتی در تغذیه.

#### فصل چهارم: سلام بابا / ۳۸

نکاتی برای باباها، انجمن بیماریهای کودکان در کانادا احتیاطهای ایمنی ذیل را برای خواب امن و راحت کودکان توصیه می‌کند.

## فصل پنجم: گریستن و آرام کردن / ۴۲

چرا کودک گریه می‌کند؟ روشهای آرام کردن کودک. برطرف کردن دل پیچه. هیچوقت بچه را محکم تکان ندهید.

## فصل ششم: اولین حمام / ۴۸

### فصل هفتم: وقتی کودک بیمار است / ۵۲

تسکین سرماخوردگی. اسهال و استفراغ. با پزشک تماس بگیرید. واقعتهایی در باره تب. تعیین دمای بدن کودک.

### فصل هشتم: بزرگ شدن را تماشا کنید / ۵۸

از بدو تولد تا ۳ ماهگی. بازیهای کودکانه. چهار تا شش ماهگی. بازیهای کودکانه. علایم هشدار دهنده. نکاتی در مورد خلق و خو. ایمنی در سندلی اتومبیل. نصب سندلی کودک. جزئیات مربوط به پوشک. اصول اولیه پوشک کردن. جلوگیری از عرق سوز شدن. درمان عرق سوز. نکاتی در تعویض پوشک.

### فصل نهم: حالا ما سه نفریم / ۷۰

چطور ممیمی بمانیم. با من صحبت کن. یک زوج در مورد چه چیز باید بحث کنند؟ در مراقبت از نوزاد با هم همکاری کنید. زمان با هم بودن.

### فصل دهم: آمادگی جسمانی بعد از زایمان / ۷۴

انجام تمرینات کزال. نرمشهای صحیح.

### فصل یازدهم: شب بیداری / ۷۶

برطرف کردن شب بیداری. آیا برای خوابیدن باید به کودک آموزش داد؟ چه چیزی برای خانواده شما مؤثر است؟ باورهای غلط در مورد شب بیداری.

### فصل دوازدهم: افسردگی بعد از زایمان / ۸۲

افسردگی بعد از زایمان چه شکلی است؟ علایم افسردگی بعد از زایمان. راه منتهی به بهبود.