

وقتی پدر من شوای ...

نویسنده: ن. کیویو ام. اف. میلر - شارون پرکینز

مترجمین: دکتر معصومه آباد - الهام شیروانی

۵۲۰
انتشارات بروج

۱۳۹۸

سرشناسه: میلر، متیو ام. اف. Miller, Matthew M. F.

عنوان و نام پدیدآور: تو داری پدر می شوی .. = Dad's guide to pregnancy for dummies

نویسندگان: متیو ام. اف. میلر، شارون پرکینز؛ مترجمین: معصومه آباد، الهام شیروانی

مشخصات نشر: تهران: بروج، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۲۶ ص.؛ مصور: ۱۴ × ۲۱ س م

شابک: ۶۰۶-۶۰۰-۷۶۴۱-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Dad's guide to pregnancy for dummies, 2nd ed. ۲۰۱۴

موضوع: پدری / موضوع: Fatherhood / موضوع: بارداری -- به زبان ساده

موضوع: Pregnancy Popular works / موضوع: تولد -- به زبان ساده

موضوع: Childbirth - Popular works

شناسه افزوده: پرکینز، شارون / شناسه افزوده: Perkins, Sharon

شناسه افزوده: آباد، معصومه / مترجم: شناسه افزوده: شیروانی، الهام، ۱۳۴۷

مترجم: رباب بندین کنگر / ۲ RG ۱۳۹۷۵۲۵۹۶ م

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲-۴۵۷

۵۶

امارات بروج

تو داری پدر می شوی:

نویسندگان: متیو ام. اف. میلر - شارون پرکینز

مترجمین: معصومه آباد - الهام شیروانی

تصویرگر: مهسا علی نیا

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۸

ناشر: بروج

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پیک فرهنگ

شابک: ۶۰۰-۶۰-۷۶۴۱-۹۷۸-۶

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، کوچه شاهد، پلاک ۲، طبقه ۱

تلفن: ۸۸۹۹۶۹۷۳-۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: پدر شدن

- ۲۲..... نگاهی به مفهوم پدر بودن
- ۲۳..... چه کسی است پدر سوم؟
- ۲۳..... واکنش به رویدادی که زندگی را متحول می‌کند
- ۲۴..... چگونگی برخورد با بررسی ناشی از پدر شدن
- ۲۶..... تصورات غلط در مورد پدر شدن
- ۳۰..... چگونه یک پدر مدرن و امروزی باشید؟
- ۳۱..... زندگی شخصی شما چه تغییراتی خواهد کرد؟
- ۳۲..... زندگی حرفه‌ای شما چه تغییراتی خواهد کرد؟
- ۳۳..... بررسی تغییرات سبک زندگی
- ۳۵..... دل را به دریا زدن یا نزدن
- ۳۶..... آیا آمادگی بچه‌دار شدن را دارید یا نه؟
- ۳۷..... چگونه آمادگی خود را به همسرتان اعلام کنید؟
- ۳۷..... چگونه عدم آمادگی خود را به همسرتان اعلام کنید؟
- ۳۹..... چگونه با یک بارداری ناخواسته برخورد کنید؟
- ۴۰..... چگونه از بارداری‌هایی که مدت‌ها انتظارشان را می‌کشیدید استقبال کنید؟
- ۴۱..... نگاهی گذرا به فرآیند بارداری
- ۴۴..... در طول مدتی که باردار هستید

فصل دوم: آسوی بستر: رنج‌های بارداری

- ۴۸..... درک بارداری

- ۴۸..... بچه‌دار شدن.....
- ۴۸..... چگونگی تولید یک تخمک بالغ.....
- ۵۱..... ارسال اسپرم‌های مناسب.....
- ۵۱..... آغاز سفر و چسبیدن به دیواره رحم.....
- ۵۳..... آمارهایی مربوط به بارداری.....
- ۵۴..... پاسخ متداول‌ترین پرسش‌ها درباره‌ی بارداری.....
- ۵۵..... راهکار بررسی بیماری‌های زنان و تأثیر آنها بر بارداری.....
- ۵۶..... بیماری‌های مقاربتی.....
- ۵۷..... آنالیز متریوز.....
- ۵۷..... سندرم تخمدان پلی‌کیستیک.....
- ۵۸..... مشکلات تیروئیدی.....
- ۵۸..... فیبروم‌ها.....
- ۵۹..... بررسی مشکلاتی که منجر به عدم باروری در مردان می‌شوند.....
- ۶۰..... بررسی گزینه‌های مختلف در یک زندگی که بر تخمک و اسپرم تأثیر گذارند.....
- ۶۳..... مشکلاتی که تاکنون هرگز نوبر ما نبوده‌اند.....
- ۶۴..... از تبدیل روابط جنسی به تکلیفی اجباری خودداری کنید.....
- ۶۵..... انتخاب بهترین زمان برای بارداری.....
- ۶۵..... تشخیص زمان تخمک‌گذاری با استفاده از کیت تخمک‌گذاری.....
- ۶۶..... توجه به علائم جسمی تخمک‌گذاری.....
- نگاهی به بایدها و نبایدهایی که باید در برنامه‌ریزی یک رابطه‌ی جنسی گنجانده شوند.....
- ۶۷.....
- ۶۹..... بررسی ناباروری.....
- ۷۰..... شایع‌ترین علل و عوامل ناباروری در زنان.....
- ۷۰..... شایع‌ترین علل و عوامل ناباروری در مردان.....
- ۷۰..... بررسی عواملی که بیشترین نقش را در ناباروری ایفا می‌کنند.....
- ۷۲..... هنگامی که همسران تحت درمان است از او حمایت کنید.....
- ۷۲..... راه‌حل‌های موجود برای کمبود تعداد اسپرم.....
- ۷۳..... محتوای آزمایش منی شامل چه مواردی است؟.....
- ۷۴..... شرکت در اولین جلسه‌ی مراجعه به پزشک پیش از تولد نوزاد.....

- ۷۶.....تصمیم در مورد این که برای بارداری تا چه میزان پیش بروید
- ۷۶.....تصمیم برای بچه‌دار شدن را به اشتراک بگذارید
- ۷۷.....در نظر گرفتن فواید و مضرات اعلام تصمیم برای بچه‌دار شدن
- ۷۷.....برخورد صحیح با نصیحت‌های ناخواسته دیگران در مورد بارداری

فصل سوم: رهایی از تردیدهای ناگهانی و تهوع صبحگاهی: سه ماهه اول

- ۸۲.....حمله‌ای کاملاً رسمی: بچه در راه است!
- ۸۲.....دسامی که همسر شما خبر را به شما می‌دهد چگونه واکنش نشان دهید
- ۸۳.....اعلام خبر به خانواده و دوستان
- ۸۴.....علیه بر تن انداختن پدر شدن
- ۸۴.....چه زمان به محل کار خود اطلاع دهید
- ۸۵.....حضور در اولین سه سهراقبت‌های بارداری
- ۸۶.....شرکت در اولین جلسه سهررافی
- ۸۷.....رشد بچه در سه ماهه اول بارداری
- ۸۸.....تغییرات شگفت‌انگیز در هفته‌های ۷ تا ۱۲
- ۸۹.....چگونه با مشکلات احتمالی در سه ماهه اول برخورد کنیم
- ۸۹.....سقط جنین در مراحل اولیه حاملگی
- ۹۲.....حاملگی خارج رحمی
- ۹۳.....تحمل از دست دادن بارداری
- ۹۴.....مشکلات شایع در سه ماهه اول - مشکلات شایع و هم‌برتان
- ۹۶.....عادت کردن به عادت‌های مادری جدید و عجیب
- ۹۸.....چگونه با تمایلات خودتان کنار بیایید
- ۹۹.....نقش حمایتی خود را بر عهده بگیرید

فصل چهارم: به سوی سه ماهه دوم

- ۱۰۳.....پیگیری رشد کودک در طی سه ماهه دوم
- ۱۰۴.....نحوه رشد در طی ماه‌های چهارم و پنجم
- ۱۰۵.....ادامه تغییرات در ماه ششم
- ۱۰۶.....کنترل پیشرفت مادر در سه ماهه دوم

- ۱۰۷..... وزن گیری سالم.....
- ۱۰۹..... غذاهایی که در دوران بارداری باید از آنها اجتناب کرد.....
- ۱۱۰..... بالاخره معلوم می‌شود که باردار هستید!.....
- ۱۱۲..... آزمایش در سه ماهه دوم حاملگی.....
- ۱۱۲..... آمادگی برای خطرات ناشی از آزمایشات و سونوگرافی.....
- ۱۱۳..... درک نتایج آزمایشات خون.....
- ۱۱۳..... پیگیری نتایج آزمایش.....
- ۱۱۴..... سونوگرافی‌های دقیق.....
- ۱۱۵..... انداز: تیری رشد.....
- ۱۱۵..... کنترل نشانگ‌های ژنتیکی.....
- ۱۱۶..... جنسیت را توسط سونوگرافی مشخص کنیم یا نه.....
- ۱۱۷..... رابطه جنسی در سه ماهه دوم.....
- ۱۱۷..... ادامه یک رابطه ناشی به والدین در طی بارداری.....
- ۱۱۸..... بررسی برخی افسانه‌ها و ننگ‌های شایع.....
- ۱۱۹..... استفاده از کلاس‌های آموزشی بارداری و زایمان.....

فصل پنجم: کار و پوست داشتنی

- ۱۱۳..... آماده کردن خانه یا "لانه سازی".....
- ۱۲۶..... پنج چیزی که شما مجبور نیستید تهیه کنید اما بسیار است که داشته باشید.....
- ۱۲۷..... پنج چیزی که نیاز نیست داشته باشید و هرگز به نیاز شما نخواهید کرد.....
- ۱۲۸..... نام گذاری.....

فصل ششم: منتظر چیزهای غیره منتظره باشید

- ۱۳۳..... مدیریت موارد پزشکی مربوط به بارداری.....
- ۱۳۶..... جفت سر راهی.....
- ۱۳۷..... استراحت در بستر اجباری.....
- ۱۴۰..... با سونوگرافی غیر طبیعی چه کنیم.....
- ۱۴۱..... مشکلات جنین.....
- ۱۴۲..... مرگ جنین.....

- ۱۴۳..... خودتان را برای زایمان زودرس آماده کنید
- ۱۴۴..... تشخیص خطرات حاملگی زودرس
- ۱۴۴..... مقابله با احساس گناه
- ۱۴۵..... بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان
- ۱۴۷..... چه چیزهایی را در ظاهر یک نوزاد نارس مشاهده خواهید کرد
- ۱۴۸..... مشکلات رایج
- ۱۴۸..... آمادگی برای عدم پیشرفت نوزادان نارس
- ۱۴۹..... بستن نوزاد به خانه
- ۱۵۰..... سالم کوچولوها: چند قلبی
- ۱۵۲..... خطرات سلامتی این مادر
- ۱۵۳..... خطراتی که بچه‌ها را تهدید می‌کنند
- ۱۵۴..... خونسرد ماندن در اورژانس‌های مالی

فصل هفتم: سه ماهه سوم

- ۱۵۷..... دنبال کردن رشد جنین در سه ماهه سوم
- ۱۵۸..... وزن‌گیری و کامل شدن در ماه‌های هفتم و هشتم
- ۱۵۹..... در ماه نهم همه چیز در جای خود قرار می‌گیرد
- ۱۶۱..... در سه ماهه سوم چه اتفاقاتی برای مادر می‌افتد
- ۱۶۱..... درک تغییرات جسمی همسران
- ۱۶۲..... بین ماه‌های هفتم و نهم، منتظر تغییرات در جسم همسران باشید
- ۱۶۴..... شناخت علائم هشدار
- ۱۶۵..... با تغییرات احساسی همسران کنار بیایید
- ۱۶۶..... نحوه برخورد با تمایل همسران به هر چه زودتر تمام کردن بارداری
- ۱۶۷..... نحوه برخورد با گریه‌ها، ترس‌ها، و تردیدها
- ۱۷۰..... بالاخره این بچه مال کیه؟ مواجهه با استرس‌های سایر افراد خانواده

فصل هشتم: جان سالم به در بردن از درد زایمان

- ۱۷۴..... آیا وقتش رسیده است؟
- ۱۷۵..... از مراجعه‌های مکرر به بخش زایمان خودداری کنید

- ۳۰۱..... ایجاد تعادل بین زندگی جدید کاری با کودک
- ۳۰۲..... تعهدات خود را اولویت بندی کنید
- ۳۰۳..... مهمترین موضوعات را برای خود مشخص کنید
- ۳۰۴..... تصمیم گیری در مورد این که مادر در چه زمانی سر کار خود باز گردد
- ۳۰۵..... بازگشت به کار را برای مادر آسان تر کنید
- ۳۱۰..... پیش‌بینی هزینه‌های کودک
- ۳۱۲..... اول خود را مدیریت کنید
- ۳۱۲..... نیازهای خود را اولویت‌بندی کنید
- ۳۱۳..... تخصیص نقطه‌ای که باید هزینه‌ها را کاهش داد
- ۳۱۴..... برنامه‌ریزی برای آینده خانواده

فصل نهم: ده ماه: که همسران درخواست نمی‌کند اما انتظار انجام آن را دارد

- ۳۱۹..... از او مرتب تعریف کنید
- ۳۲۰..... نگارش کتابچه مخصوص کودک را آغاز کنید
- ۳۲۰..... ورزش و فعالیت بدنی را به صورت منظم یک تفریح نشان دهید
- ۳۲۱..... نصیحت کردن را محدود کنید
- ۳۲۱..... در جلسات مراقبت‌های بارداری حاضر پیدا کنید
- ۳۲۲..... برای دور شدن برنامه‌ریزی کنید
- ۳۲۲..... برای کلاس‌های آمادگی برای پدر شدن ثبت‌نام کنید
- ۳۲۳..... تکالیف خود را انجام بدهید و به دیگران هم آنرا را توصیه کنید
- ۳۲۳..... ماساژهای دوران بارداری را یاد بگیرید
- ۳۲۴..... همه جا را تمیز کنید

فصل چهاردهم: ده راه برای این که از روز اول یک پدر خاری معادل شما باشید

- ۳۲۷..... بر ترس‌هایتان از شکندگی نوزاد غلبه کنید
- ۳۲۸..... به غرایز خود اطمینان کنید
- ۳۲۹..... ارتباط پوست به پوست و چشم در چشم
- ۳۳۰..... احساس فرسودگی را مدیریت کنید
- ۳۳۲..... وجهه کودکانه خود را تقویت کنید

- ۳۳۲..... بیرون بروید
- ۳۳۳..... به بیچه ترفندهای جدید یاد بدهید
- ۳۳۵..... با کودک خود بازی‌های پرسر و صدا و پرتحرک اما به طریق ایمن انجام دهید.

www.ketab.ir