

| | |
|---|-----|
| فهرست مطالب | ۱ |
| فصل اول: تولد تا یک سالگی | ۱۲ |
| فصل دوم: یک تا سه سالگی | ۲۳ |
| فصل سوم: سه تا پنج سالگی | ۳۳ |
| فصل چهارم: پنج تا هفت سالگی | ۴۲ |
| فصل پنجم: هفت تا نه سالگی | ۵۲ |
| فصل ششم: نه تا دوازده سالگی | ۶۱ |
| فصل هفتم: دوازده تا شانزده سالگی | ۸۳ |
| فصل هشتم: شانزده تا بیست و یک سالگی | ۱۰۱ |
| فصل نهم: بیست و یک تا بیست و پنج سالگی | ۱۱۶ |
| فصل دهم: بیست و پنج تا سی سالگی | ۱۳۴ |
| فصل یازدهم: سی تا سی و پنج سالگی | ۱۵۶ |
| فصل بیستم: سی و پنج تا سی و نه سالگی | ۱۷۶ |
| فصل بیست و یکم: سی و نه تا سی و دو سالگی | ۱۹۰ |
| فصل بیست و دوم: سی و دو تا سی و پنج سالگی | ۲۱۴ |
| فصل بیست و سوم: سی و پنج تا سی و هشت سالگی | ۲۳۹ |
| فصل بیست و چهارم: سی و هشت تا سی و یک سالگی | ۲۵۱ |
| فصل بیست و پنجم: سی و یک تا سی و چهار سالگی | ۲۷۵ |

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک سالگی

تکلا. اس. نی

مترجم: زهرا جعفری

ISBN 978-964-2785-14-8
 ISBN 978-964-2785-14-8
 ISBN 978-964-2785-14-8

| | |
|-------|-----|
| | ۲۸۲ |
| | ۲۱۲ |
| | ۲۲۲ |
| | ۲۲۲ |
| | ۸۵۲ |

فهرست مطالب

| | |
|-------|-----|
| | ۵ |
| | ۶ |
| | ۷ |
| | ۹ |
| | ۱۲ |
| | ۳۳ |
| | ۴۴ |
| | ۵۲ |
| | ۶۱ |
| | ۸۳ |
| | ۱۰۱ |
| | ۱۱۶ |
| | ۱۳۴ |
| | ۱۵۶ |
| | ۱۷۶ |
| | ۱۹۰ |
| | ۲۲۴ |
| | ۲۳۹ |
| | ۲۵۲ |
| | ۲۷۵ |

Nov. 2013

| | |
|-----|------------------------------|
| ۲۹۲ | فصل هفدهم: سفر با کودک |
| ۳۱۲ | فصل هجدهم: فرصتی برای خودتان |
| ۳۳۰ | فصل نوزدهم: خاطرات |
| ۳۴۷ | ضمیمه الف: جدولها و نمودارها |
| ۳۵۸ | ضمیمه ب: برنامه ورزشی |

The everything baby's first year book:
complete practical advice to get you and baby
through the first 12 months, ©2002

بالتوجه

| | |
|-----|----------------------------|
| ۱ | مقدمه |
| ۲ | چگونه از نوزاد مراقبت کنیم |
| ۳ | تولید شیر |
| ۴ | تغذیه نوزاد |
| ۵ | تغذیه نوزاد |
| ۶ | تغذیه نوزاد |
| ۷ | تغذیه نوزاد |
| ۸ | تغذیه نوزاد |
| ۹ | تغذیه نوزاد |
| ۱۰ | تغذیه نوزاد |
| ۱۱ | تغذیه نوزاد |
| ۱۲ | تغذیه نوزاد |
| ۱۳ | تغذیه نوزاد |
| ۱۴ | تغذیه نوزاد |
| ۱۵ | تغذیه نوزاد |
| ۱۶ | تغذیه نوزاد |
| ۱۷ | تغذیه نوزاد |
| ۱۸ | تغذیه نوزاد |
| ۱۹ | تغذیه نوزاد |
| ۲۰ | تغذیه نوزاد |
| ۲۱ | تغذیه نوزاد |
| ۲۲ | تغذیه نوزاد |
| ۲۳ | تغذیه نوزاد |
| ۲۴ | تغذیه نوزاد |
| ۲۵ | تغذیه نوزاد |
| ۲۶ | تغذیه نوزاد |
| ۲۷ | تغذیه نوزاد |
| ۲۸ | تغذیه نوزاد |
| ۲۹ | تغذیه نوزاد |
| ۳۰ | تغذیه نوزاد |
| ۳۱ | تغذیه نوزاد |
| ۳۲ | تغذیه نوزاد |
| ۳۳ | تغذیه نوزاد |
| ۳۴ | تغذیه نوزاد |
| ۳۵ | تغذیه نوزاد |
| ۳۶ | تغذیه نوزاد |
| ۳۷ | تغذیه نوزاد |
| ۳۸ | تغذیه نوزاد |
| ۳۹ | تغذیه نوزاد |
| ۴۰ | تغذیه نوزاد |
| ۴۱ | تغذیه نوزاد |
| ۴۲ | تغذیه نوزاد |
| ۴۳ | تغذیه نوزاد |
| ۴۴ | تغذیه نوزاد |
| ۴۵ | تغذیه نوزاد |
| ۴۶ | تغذیه نوزاد |
| ۴۷ | تغذیه نوزاد |
| ۴۸ | تغذیه نوزاد |
| ۴۹ | تغذیه نوزاد |
| ۵۰ | تغذیه نوزاد |
| ۵۱ | تغذیه نوزاد |
| ۵۲ | تغذیه نوزاد |
| ۵۳ | تغذیه نوزاد |
| ۵۴ | تغذیه نوزاد |
| ۵۵ | تغذیه نوزاد |
| ۵۶ | تغذیه نوزاد |
| ۵۷ | تغذیه نوزاد |
| ۵۸ | تغذیه نوزاد |
| ۵۹ | تغذیه نوزاد |
| ۶۰ | تغذیه نوزاد |
| ۶۱ | تغذیه نوزاد |
| ۶۲ | تغذیه نوزاد |
| ۶۳ | تغذیه نوزاد |
| ۶۴ | تغذیه نوزاد |
| ۶۵ | تغذیه نوزاد |
| ۶۶ | تغذیه نوزاد |
| ۶۷ | تغذیه نوزاد |
| ۶۸ | تغذیه نوزاد |
| ۶۹ | تغذیه نوزاد |
| ۷۰ | تغذیه نوزاد |
| ۷۱ | تغذیه نوزاد |
| ۷۲ | تغذیه نوزاد |
| ۷۳ | تغذیه نوزاد |
| ۷۴ | تغذیه نوزاد |
| ۷۵ | تغذیه نوزاد |
| ۷۶ | تغذیه نوزاد |
| ۷۷ | تغذیه نوزاد |
| ۷۸ | تغذیه نوزاد |
| ۷۹ | تغذیه نوزاد |
| ۸۰ | تغذیه نوزاد |
| ۸۱ | تغذیه نوزاد |
| ۸۲ | تغذیه نوزاد |
| ۸۳ | تغذیه نوزاد |
| ۸۴ | تغذیه نوزاد |
| ۸۵ | تغذیه نوزاد |
| ۸۶ | تغذیه نوزاد |
| ۸۷ | تغذیه نوزاد |
| ۸۸ | تغذیه نوزاد |
| ۸۹ | تغذیه نوزاد |
| ۹۰ | تغذیه نوزاد |
| ۹۱ | تغذیه نوزاد |
| ۹۲ | تغذیه نوزاد |
| ۹۳ | تغذیه نوزاد |
| ۹۴ | تغذیه نوزاد |
| ۹۵ | تغذیه نوزاد |
| ۹۶ | تغذیه نوزاد |
| ۹۷ | تغذیه نوزاد |
| ۹۸ | تغذیه نوزاد |
| ۹۹ | تغذیه نوزاد |
| ۱۰۰ | تغذیه نوزاد |

فصل هفدهم: سفر با کودک ۲۹۲
 فصل هجدهم: فرصتی برای خودتان ۳۱۲
 فصل نوزدهم: خاطرات ۳۳۰
 فسیله نقد جدولها و نمودارها ۳۴۷
 فسیله یاد برنامه ورزشی ۳۵۸

درباره کتاب

این کتاب تمام نکات کوچکی را که شما برای مقابله با یک پروژه مشکل، به دانستن آنها نیاز دارید، در اختیارتان قرار می دهد. برای استفاده می توانید کتاب را از ابتدا تا انتها مطالعه کنید، یا فقط اطلاعات مورد نیاز خود را از چهار عنوان کتاب: واقعیتها، اصول ضروری، هشدارها و پرسش ها دریافت نمایید. اطلاعات مورد نظر شما را در این کتاب به تفصیل در اختیارتان قرار داده ایم، البته موارد جالب زیادی نیز در طول مسیر تذکر داده شده اند.

اطلاعات دقیق و مهم



نکات در دسترس



هشدارهای ضروری



راه‌حلهایی برای مشکلات رایج



دوستان من در کنارشان باشند تا در تجربیات یکدیگر شریک شوید. هر چه دوستان بیشتری داشته باشید، بی شک بهره بیشتری خواهید برد و این کتاب هم به همین دلیل نوشته شد.

سخن نویسنده

هنگامی که برای اولین بار از من خواسته شد کتابی دربارهٔ اولین سال زندگی کودک بنگارم، ابتدا دچار تردید شدم. در قفسه‌های کتابخانه کتابهای متعددی در مورد سال اول زندگی کودک داشتم، اما در طول اولین سال زندگی فرزندانم وقتی با مشکل روبرو می‌شدم، به جای مراجعه به آنها، برای یافتن راه حل به سایر مادران تلفن می‌زدم.

من به سایر مادران روی می‌آوردم، زیرا آنها نیز در طول گذر از اولین سال زندگی نوزادانشان، تجربیاتی به دست آورده بودند که در هیچ کتابی نیامده بود. آنها موعظه نمی‌کردند یا معتقد نبودند که روششان تنها راه حل موجود است. آنها می‌گفتند «من این راه و روش را به کار بردم که به نظرم مؤثر بود».

امیدوارم هنگام گذر از سال اول زندگی فرزندانتان دوستانی شبیه به دوستان من در کنارتان باشند تا در تجربیات یکدیگر شریک شوید. هر چه دوستان بیشتری داشته باشید، بی شک بهره بیشتری خواهید برد و این کتاب هم به همین دلیل نوشته شد.

در این کتاب، علاوه بر اطلاعات عملی و به روز که در طول اولین سال زندگی نوزادتان به آن نیاز دارید، مادران حقیقی و تجاریشان نیز حضور دارند.

اطلاعات این کتاب را به گونه‌ای چیده‌ام که امیدوارم برای شما جالب،