

بنا محسداوند دانا و حکمران

فرزند پروريِ دوقلوها و چند قلوها

پيش از تولد تا دبستان

دکتر شلی وزیری فلیز

مترجم : منصوره علم پور

ویراستار : رضا خدادادی



انتشارات نظری

عنوان و نام پدیدآور
فرزند پروریِ دوقلوها و چند قلوها پیش از تولد تا دبستان/دکتر شلی وزیری
فلیز، مترجم منصوره علم پور، ویراستار رضا خدادادی

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
موضوع
تهران: انتشارات نظری، ۱۴۰۵
۳۳۸/ صفحه
۹۷۸-۶۲۲-۳۳۵-۳۷۵-۸
فیپا
دوقلوها

رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

نام کتاب: فرزند پروریِ دوقلوها و چند قلوها پیش از تولد تا دبستان
نام نویسنده: دکتر شلی وزیری فلیز
مترجم: منصوره علم پور
ویراستار: رضا خدادادی
ایمیل مترجم: mans.alampour@gmail.com
نوبت چاپ: دوم-۱۴۰۵
شمارگان: ۵۰

«کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی‌عصر (عج)، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد)،

نیش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک سپه پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com

www.nashrenazari.com



انتشارات نظری

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵
همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

تقدیم به

خانواده‌های چندقلوها و به همسر و دوقلوهای عزیزم

فهرست مطالب

۱۵	پیش گفتار مترجم
۲۳	نظرات برخی از خوانندگان این کتاب
۲۵	فصل اول - مقدمه: تجربه‌ای نو
۲۷	زندگی جدید با دوقلوها
۲۸	دوقلو و بازهم دوقلو
۲۹	خبر تکان دهنده
۳۰	تفاوت مسئولیت در سال‌های اول بعد از تولد
۳۱	بارداری
۳۱	شیرخواری
۳۲	ماه‌های بعد
۳۲	نویایی
۳۳	پیش از دبستان
۳۳	چگونه از این تجربه لذت ببریم؟
۳۴	خانواده‌های دوقلودار با یکدیگر متفاوتند
۳۷	فصل دوم - آمادگی برای تولد دوقلوها
۴۴	مراقبت از خودتان در دوره بارداری

- آمادگی برای تولد دوقلوها ۴۷
- فهرست وسایل مورد نیاز دوقلوها ۵۱
- چگونه خواهر و برادرهای بزرگتر را برای ورود دوقلوها آماده کنیم؟ ۶۰
- نزدیک شدن به روز زایمان ۶۲
- فصل سوم - روزها و هفته‌های اول ۶۳
- در بیمارستان ۶۵
- ورود به منزل ۶۷
- برنامه‌ریزی برای کارهای روزمره ۶۸
- شیردهی - شیر مادر یا شیر خشک ۷۵
- شیر مادر - چطور از پس آن بر بیاییم؟ ۷۸
- شیر خشک - تسهیل کار ۸۲
- گرفتن آروغ نوزاد و برگشت شیر ۸۳
- خروج از منزل ۸۶
- کولیک ۸۸
- استفاده از پستانک - آری یا خیر ۹۲
- استمداد از اطرافیان ۹۳
- ویزیت پزشک اطفال ۹۴

- برگشت به زندگی عادی ۹۵
- فصل چهارم - دوره خردسالی و برنامه‌ریزی صحیح ۹۷
- خواب: نیاز دوقلوها و والدین ۱۰۰
- دو تخت یا دو اتاق خواب؟ ۱۰۲
- ایجاد عادات خوب خواب ۱۰۳
- راهکارهایی برای ایجاد عادات خوب خواب ۱۰۵
- تشریفات خواب ۱۰۸
- چرت روزانه ۱۱۲
- تغذیه دوقلوهای خردسال ۱۱۳
- قوی شدن عضلات دوقلوها ۱۱۶
- جوش پوشک ۱۱۹
- ایمن‌سازی محیط برای دوقلوها ۱۲۱
- آیا دوباره می‌توانم سرکار بروم؟ ۱۲۲
- کتاب و اسباب‌بازی ۱۲۳
- تفریح و گردش ۱۲۴
- همیشه از اطرافیان کمک بگیرید ۱۲۵
- تحکیم روابط با هر کدام از دوقلوها ۱۲۶

- فصل پنجم - دوران کودکی و اولین جشن تولد ۱۲۸
- برنامه خواب ۱۳۱
- شروع غذای جامد: دنیایی متفاوت ۱۳۳
- غذاهای جامد و سفره خانواده ۱۳۶
- لیوان نی دار و خداحافظی با شیشه شیر ۱۳۸
- بهداشت دهان و دندان ۱۴۳
- بازی و پیشرفت ۱۴۳
- ایجاد ارتباط کلامی ۱۴۸
- امنیت دوقلوها ۱۵۰
- انضباط و رفتار قابل قبول ۱۵۲
- کنترل احساسات - چطور معقول رفتار کنم؟ ۱۵۵
- اختصاص وقت به هر کدام از دوقلوها ۱۵۸
- اولین جشن تولد ۱۵۹
- اوقات فوق العاده‌ای که به سرعت سپری می‌شوند ۱۶۰
- فصل ششم - نوپایی (یک و دو سالگی) ۱۶۳
- مسائل مربوط به خواب ۱۶۶

انتقال به تخت بدون حفاظ	۱۶۸
راهکارهایی برای انتقال کودک از تخت نوزاد به تخت نوجوان	۱۷۱
نیاز به خواب روزانه یا حداقل ساعتی آرامش	۱۷۴
تغذیه و وعده‌های غذایی	۱۷۵
آسان‌سازی غذا خوردن	۱۸۱
اهمیت ارتباط تک به تک	۱۸۲
مهربانی به همراه انضباط	۱۸۵
حق انتخاب دادن به کودک	۱۸۷
بهانه‌گیری و اوقات تلخی	۱۸۹
ثبات قدم کلیدی است	۱۹۰
تایم‌اوت (صندلی تنهایی)	۱۹۱
تقویت زبان‌آموزی	۱۹۴
آموزش توالت رفتن	۱۹۶
کی و کجا باید شروع کرد؟	۱۹۷
وسایل مورد نیاز و کاربردی	۱۹۹
برنامه زمانی توالت رفتن در طول روز	۱۹۹
ایجاد انگیزه	۲۰۱
مسائل امنیتی	۲۰۳

- تولد نوزاد جدید ۲۰۴
- اختصاص بودجه به دوقلوها - صرفه جویی در وقت و هزینه ۲۰۵
- خوش گذرانی ۲۰۷
- فصل هفتم - سال های پیش از دبستان (سه و چهار سالگی) ۲۰۹
- مسائل مربوط به خواب ۲۱۳
- ارتباط با دیگران - نقش دوقلوها در خانواده ۲۱۶
- آمادگی برای پیش دبستانی ۲۱۹
- اهمیت ارتباط تک به تک با دوقلوها ۲۲۴
- دو شخصیت مجزا، بیشتر از همیشه ۲۲۵
- انضباط و ثبات ۲۲۹
- ایجاد همدلی بین افراد خانواده ۲۳۱
- توقعات والدین هنگام بیرون رفتن از منزل ۲۳۲
- مشاجره بین دوقلوها ۲۳۳
- آموزش توالت رفتن پیشرفته و استقلال ۲۳۴
- حمایت اجتماعی و عاطفی از والدین ۲۳۶
- تأمین بودجه ۲۳۸
- لذت بردن از موقعیت اکنون ۲۴۰