

دو سال اول زندگی فرزندمان

www.ketab.ir

سرشناسه	: سلیگ، رابرت ام. Selig, Robert M.
عنوان و نام پدیدآور	: دو سال اول زندگی فرزندان: آنچه باید درباره‌ی فرزندان بدانیم / [رابرت ام. سلیگ، جوان سی. کوپسکا]: ترجمه و نظم سارا فردرو. تهران: مه‌تاب، ۱۳۹۰.
مسئله‌ی نشر	: ۷۷ ص: مصور.
مسئله‌ی طاهری	: 978-600-91475-0-2
سازک	: فیبا
وضعیت فهرست‌بندی نویسی	: عنوان اصلی: Our Baby's First Two Years, c1996.
یادداشت	: بوراد -- بررسی‌های و مراقبت
موضوع	: بوراد -- بهداشت
موضوع	: بوراد -- تغذیه
موضوع	: بوراد -- رشد
موضوع	: بوراد -- بیماری‌ها
سبب افروده	: کوپسکا، جوان سی.
سبب افروده	: Cozza, Joann C.
سبب افروده	: فردرو، سارا، ۱۳۶۳ - - مترجم
رده‌ی بزرگ کنگره	: ۷۸۵۹ / ۱۹۰ RJT5T
رده‌ی بزرگ دیویی	: ۶۱۷/۹۲۰۱
شماره‌ی کتابشناسی ملی	: ۲۶۲۵۷۲۹

نام کتاب: دو سال اول زندگی فرزندان

مؤلف: سارا فردرو

ناشر: انتشارات مه‌آسا

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۴۷۵-۰۰۲

دو سال اول زندگی فرزندان

تقدیم به پدرم که راه های موفقیت را همواره برایم آسان نموده.

تقدیم به مادرم که زحمت پرورش مرا به عهده داشته.

تقدیم به همسرم که همیشه با نگاه مثبت و مهربانی اش پشتیبان و بهترین دوستم بوده است.

و

تقدیم به تمام پدر و مادرانی که در مکان مقدس خانواده، برای پرورش فرزندان سالم تلاش دارند.

امید به اینکه این کتاب برای رفع نگرانی هایی که در مسیر رشد فرزندان دارید مفید واقع شود.

سارا فردرو

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	مقدمه ی مترجم.....
۷.....	مقدمه ی مؤلف.....
۸.....	پدر و مادر عزیز.....
۱۰.....	۱-۲ ماهگی.....
۱۰.....	• پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....
۱۱.....	• توصیه های غذایی.....
۱۳.....	• اقدامی که باید در دسترس داشته باشید، پیشنهادات پزشکان.....
۱۴.....	• ویتامین ها.....
۱۵.....	دو ماهگی.....
۱۵.....	• پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....
۱۷.....	• توصیه های غذایی، خوابیدن در شب.....
۱۸.....	• پیشنهادات پزشکان.....
۲۰.....	سه ماهگی.....
۲۰.....	• پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....
۲۱.....	• توصیه های غذایی، آیا باید به نوزاد در طول شب شیر بدهم.....
۲۳.....	• پیشنهادات پزشکان.....
۲۵.....	چهار ماهگی.....
۲۵.....	• پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....
۲۶.....	• توصیه های غذایی.....
۲۷.....	• آیا نوزاد من به علت گرسنگی از خواب بیدار می شود.....
۲۸.....	• پیشنهادات پزشکان، دندان درآوردن، تب.....
۲۹.....	• پیوست، سکه.....
۳۰.....	پنج ماهگی.....
۳۰.....	• پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....

- توصیه های غذایی..... ۳۱
- پیشنهادات پزشکان، بیدار شدن در شب..... ۳۲
- سرفه، سرماخوردگی و نفس تنگی..... ۳۳
- عفونت گوش..... ۳۴
- شش ماهگی، پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات..... ۳۵
- توصیه های غذایی، پیشنهادات پزشکان..... ۳۷
- درمان جوش های نوزادی، غلوراید..... ۳۹
- هفت ماهگی..... ۴۰
- پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات..... ۴۰
- توصیه های غذایی..... ۴۱
- پیشنهادات پزشکان، فواید..... ۴۲
- دلواپسی های عجیب و غریب، بیست و نه، زبان..... ۴۳
- نوزاد من چقدر خوب می تواند بیند؟..... ۴۴
- ۸-۹ ماهگی..... ۴۵
- پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات..... ۴۵
- توصیه های غذایی..... ۴۶
- پیشنهادات پزشکان، اسهال..... ۴۷
- کفش..... ۴۹
- ۱۰-۱۱ ماهگی..... ۵۰
- پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات..... ۵۰
- توصیه های غذایی..... ۵۲
- پیشنهادات پزشکان، دندان درآوردن، جوش های نوزادی..... ۵۳
- ۱۲ ماهگی..... ۵۴
- پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات..... ۵۴
- توصیه های غذایی..... ۵۵
- پیشنهادات پزشکان، کفش، مسواک زدن..... ۵۷
- گرم های ضد آفتاب..... ۵۸
- ۱۵ ماهگی..... ۵۹

- ۵۹..... پیشرفت های من.....
- ۶۰..... ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....
- ۶۱..... توصیه های غذایی.....
- ۶۲..... پیشنهادات پزشکان، بالا آوردن هوزی.....
- ۶۳..... خواب، رفتار.....
- ۶۴..... نظم و انضباط، شیشه شیر.....
- ۶۵..... ۱۸ ماهگی.....
- ۶۵..... پیشرفت های من.....
- ۶۶..... ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....
- ۶۷..... توصیه های غذایی، نرس کردن شیشه.....
- ۶۸..... پیشنهادات پزشکان، خواب.....
- ۶۹..... نظم و انضباط.....
- ۷۰..... دندان پزشک، مکیدن انگشتان و دندان.....
- ۷۱..... ۱۹ سالگی.....
- ۷۱..... پیشرفت های من، ایمنی و پیشگیری از اتفاقات.....
- ۷۲..... توصیه های غذایی.....
- ۷۳..... پیشنهادات پزشکان، نظم و انضباط.....
- ۷۷..... آموزش دستشویی.....

به نام خدا

مقدمه ی مکتوب

همزمان که از آغاز بارداری می گذشت اشتیاق زیادی برای جمع آوری اطلاعات مفید در مورد رشد جنین و بایدها و نبایدهای بارداری داشتم. بعد از اینکه احساس کردم اطلاعاتم در این زمینه به حد مطلوب رسیده به خواندن مطالب در مورد نگهداری و رفتارهای کودک بعد از تولد پرداختم.

همانطور که شما می دانید وظیفه ی هر مادری است که قبل از تولد نوزادش به فصول اولین نوزاد، اطلاعات کاملی را جمع به رشد و پرورش کودکش کسب کند تا در شرایطی که در آینده پیش خواهد آمد توانایی و تمرکز کافی برای ارائه ی مناسب ترین رفتار را داشته باشد.

مادر بودن تنها یک غریزه نیست بلکه هر مادر باید دانسته های خود را به روز کرده و با توجه به علم پزشکی جدید و لوازم کمک آموزشی و راهکارهای نوین روانشناسی بتواند در کنار مس لطیف مادری وظیفه ی خود را در قبال رشد و نگه داری فرزندش به نحو امستت به انجام برساند.

در کشاکش نگرانی هایم و جستجو برای اطلاعات، به این کتاب برخوردم که با زبان ساده و ارائه ی مطالب مفید و اشاره به نکات کلیدی در رابطه با رشد نوزاد از بدو

تولد تا ۲ سالگی، در مورد رشد و نکه داری و رفتارهای نوزاد در مد بسیار زیادی از استرس من کاست.

مس مشترکی که همه ی مادران نسبت به پرورش کودکشان دارند، به من این انگیزه را داد تا این کتاب را به عنوان اولین کارم ترجمه کنم و این دانسته ها و باید ها و نباید ها را با دیگر مادران ایران زمین سهیم شوم.

امیدوارم با خواندن این کتاب مقداری از بار نگرانی ها و مشکلاتی که در راه رشد نوزادتان قرار دارد کاسته شود و این اطلاعات موجب دلگرمیتان واقع شود.

سارا فردرو

مقدمه مؤلف

آمادگی شما در رویارویی با مسایل و پیشامد ها و این که شما به فرزندان کمک و راهنمایی کنید بسیار مهم است. کودکان اغلب کارهای غیر منتظره انجام میدهند.

مس کنجکاو آنها به عملسان قالب است. هیچکس نمی تواند پیشبینی کند که دفعه ی بعد چه کاری انجام می دهند. همچنانکه فرزند شما بزرگ تر می شود توانایی های بیشتری به دست می آورد که ممکن است شما آمادگی آنها را نداشته باشید.

این حقیقت که فرزند شما قبلاً هرگز چنین کاری را انجام نداده، به این معنی نیست که توانایی انجام آن را ندارد. هر زمان که به کودکان گفتید: او فلان کار را تا به حال انجام نداده منتظر باشید، چون او آن کار را درست در زمانی که انتظارش را ندارید انجام خواهد داد.

ما امیدواریم با دنبال کردن این پیشنهادات ایمنی بیاموزید که مشکلات را قبل از آنکه اتفاق بیفتاند پیشبینی کنید. به خاطر داشته باشید شما می توانید از بیشتر اتفاقات جلوگیری کنید.

پدر و مادر عزیز

این کتاب برای کمک به شما در جهت رشد و پیشرفت من گردآوری شده.

هر صفحه شامل پیشنهادهای (راجع به مراقبت های روزانه، ایمنی و پیشگیری از حوادث و توصیه های غذایی است. این راهبرد ها به شما (راجع به تصمیم گیری های لازم (روزانه برای اینکه مرا سالم و فوشمال نگهدارید کمک فواهد کرد. همیشه به یاد داشته باشید تا هنگام سواری در ماشین مرا در صندلی مخصوص کودک ایمن نگه دارید. هیچ عذری پذیرفته نیست اگر در مال حرکت در ماشین بیرون از صندلی مخصوص باشم! اگر از طرز صمیم بستن من اطمینان ندارید متماً از یک نفر کمک بفواهدید.

هر ماه برای من یک مرحله ی جدید همراه با پیشرفت است. ممکن است من به هر کدام از این مراحل زودتر یا اندکی دیرتر از آنچه که در این کتاب یا کتاب های دیگر گفته شده یا شنیده اید و قبلاً دیده اید دست پیدا کنم. این گفته ها صرفاً برای راهنمایی هستند و در مورد هر کودکی متفاوت است. لطفاً مبهورم نکنید تا برای رسیدن به این پیشرفت ها عجله کنم. من هر زمان که آمادگی رسیدن به این مراحل پیشرفت را داشته باشم به آنها دست پیدا می کنم.

اکثر والدین سال اول تولد را به تشویق نوزاد برای راه رفتن و مرف (زدن می گذرانند اما سالهای بعد زندگی اش را از او می فواهند که بنشیند و ساکت باشد. عقب بنشینید و صبور باشید و از سال هایی که در راه هستند لذت ببرید! همیشه در پرسیدن سؤال از متفصص اطفال من رامت باشید.

همیشه به یاد داشته باشید تا وقتی مرا می‌فوبانید روی پشت یا پهلو قرار بدهید. پزشک متخصص من این حالت را به دلایل ایمنی (پایین آوردن فطر سندرم مرک ناگهانی نوزاد) برای زمان فواب من پیشنهاد می‌کند. من ۲ هفته‌ی اول تولدم را در فانه به فواب خوردن و کثیف کردن یک عالمه پوشک می‌گذرانم.

در ابتدا خیلی از مرکات بدنی و صداهایی که در می‌آورم ممکن است به نظر شما عجیب باشد. گاهی وقتها ممکن است از صداهای بلند یا تکان‌های ناگهانی از جا بپریم. این واکنش میهمان من است و کاملاً طبیعی است. فقط از من لذت ببرید این موضوع فود به فود درست می‌شود.



کودک دوست داشتنی شما.

۲-۱ هفتگی

پیشرفت های من

۱. من از اینکه بغل شما باشم لذت می برم و می توانم روی چهره ی شما برای مدت کوتاهی تمرکز کنم.
۲. ممکن است در واکنش به صداهای معمولی از جا بپریم.
۳. دوست دارم انگشتانم را به سمت بالا محکم مشت کنم.
۴. اگر مرا روی شکم قرار دهید و سرم به سمت پایین باشد سرم را به یک طرف میپرفانم.
۵. شاید بتوانم خودم سرم را بالا نگه دارم اما عضلات گردنم هنوز به اندازه ی کافی محکم نیستند، لطفاً وقتی مرا بلند میکنید متماً سر مرا نگه دارید.

ایمنی و پیشگیری از اتفاقات

۱. صندلی مخصوص ماشین کودک باید خیلی محکم به صورت فوابیده و روی او به سمت عقب باشد.
۲. پودر نشاسته ی ذرت را می توانید برای جوش های زیر گردن کودک و قسمت هایی که پوشک میبندید استفاده کنید.
- مطمئن شوید که اول پودر را روی دست خودتان بپاشید بعد روی قسمت های مورد نیاز بمالید و یا از تالک های مایع استفاده کنید. این کار شانس کودک شما را در ابتلا به مشکلات تنفسی و ففگی در اثر گرد پودر می کاهد.