

فرزندِ شما  
از بدو تولد تا پایان یک سالگی  
کتابی مفید و ارزشمند برای مادرانِ جوان

آن باکوس

غزال صحرائی



نشر اشاره

Bacus, Anne

باکوس، آن

فرزند شما، از بدو تولد تا پایان یک سالگی: کتابی مفید و ارزشمند برای مادران جوان /

آن باکوس؛ مترجم غزال صحرایی.

تهران: نشر اشاره، ۳۶۸ ص.

ISBN - 978 - 964 - 8936 - 59 - 9

فنیبا

عنوان اصلی: Votre bebe, de 1 jour a 1 an, 2010

۱. نوزاد - پرستاری و مراقبت. ۲. مادر - راهنمای مهارت‌های زندگی.

صحرایی، غزال، ۱۳۴۹ - مترجم.

۶۴۹/۱۲۲

زبان: B1253

۳۰۰۷۲۵۴



نشر اشاره

فرزند شما، از بدو تولد تا پایان یک سالگی

نویسنده: باکوس، آن

ترجمه: صحرایی، غزال

طراحی داخل متن: ف. داودی

امور فنی، رسم الخط، حروفچینی و صفحه‌بندی: ف. داودی

لیتوگرافی: فام، چاپ: فرشیره و صفائی: کیمیا

چاپ اول: ۱۳۹۱ شمارگان: ۱۰۰۰

شابک : ۹ - ۵۹ - ۸۹۳۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - 9 - 59 - 8936 - 964 - 978 ISBN:

نشر اشاره: تهران، صندوق پستی ۱۱۷۷-۱۳۱۴۵ تلفن: ۶۶۴۱۸۹۱۱

حق چاپ محفوظ است.

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

|    |       |                                              |
|----|-------|----------------------------------------------|
| ۱۳ | ..... | مقدمه                                        |
| ۱۷ | ..... | اولین روز                                    |
| ۱۷ | ..... | درست بعد از تولد                             |
| ۱۹ | ..... | ساعات اولیه بعد از زایمان                    |
| ۲۱ | ..... | تشریح علائمی که کودک هنگام تولد دارا می باشد |
| ۲۴ | ..... | هفته اول تولد                                |
| ۲۴ | ..... | شیردهی                                       |
| ۲۶ | ..... | شیردهی و عقایدی که بین مردم رایج است         |
| ۲۷ | ..... | خرید لباس و لوازم مورد نیاز نوزاد            |
| ۲۹ | ..... | حمام کودک (شستشوی کودک)                      |
| ۳۱ | ..... | هفته دوم                                     |
| ۳۱ | ..... | شیشه شیر                                     |
| ۳۱ | ..... | شیر خشک                                      |
| ۳۸ | ..... | آروغ                                         |
| ۳۹ | ..... | سکسکه                                        |
| ۳۹ | ..... | ضربان قلب و بوی مادر                         |
| ۴۰ | ..... | تبسم کردن به فرشته ها                        |
| ۴۳ | ..... | نحوه قرار گرفتن مادر هنگام شیر دادن به کودک  |

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۴۶  | بهداشت                                                |
| ۴۹  | حس بینایی و قابلیت‌ها و توانمندی‌های او               |
| ۵۱  | چهارمین هفته                                          |
| ۵۱  | ملاخ و قشر یا لایه شیر                                |
| ۵۱  | گریه کودکان                                           |
| ۵۴  | کودک، شیفته چهره‌ها و نگاه‌ها                         |
| ۵۶  | لالایی و تاب دادن کودک در هنگام خواب                  |
| ۵۹  | هفته پنجم                                             |
| ۵۹  | بالا آوردن یا استفراغ بعد از هر وعده شیر              |
| ۶۱  | نحوه خواباندن نوزاد                                   |
| ۶۲  | نوزادان هر آن‌چه را که حرکت داشته باشد، دوست می‌دارند |
| ۶۸  | نکاتی چند در خصوص تهیه پوشاک کودک                     |
| ۶۹  | اولین لبخندهای حقیقی                                  |
| ۷۱  | آغاز ماه دوم تولد                                     |
| ۷۱  | اندام‌ها                                              |
| ۷۳  | مکان‌های نگهداری کودک در اوقات بیداری                 |
| ۷۶  | پوشش کودک در برابر گرما و سرما                        |
| ۷۷  | نحوه ایجاد ارتباط با کودک                             |
| ۷۹  | نحوه انتخاب پرستار کودک                               |
| ۸۳  | نقش کاربرد حس بویایی در نوزادان                       |
| ۸۴  | بازی با اصوات (صداها)                                 |
| ۸۷  | درک و تشخیص صحیح علل گریه کودکان                      |
| ۹۱  | مروری بر نحوه رشد و نمو کودک                          |
| ۹۳  | گرفتن از شیر مادر                                     |
| ۹۴  | ویتامین D                                             |
| ۹۵  | افزایش وزن                                            |
| ۹۶  | گریه‌های شبانه                                        |
| ۹۹  | آب و رابطه کودک با آن                                 |
| ۱۰۲ | میزان نیاز کودک به خواب                               |
| ۱۰۳ | دفعات غذا دادن به کودک                                |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۰۴ | هفته دهم                                          |
| ۱۰۴ | کودک کیست؟                                        |
| ۱۰۷ | حس کنجکاوی                                        |
| ۱۰۸ | ارپش یا باد سرخ در ناحیه کپل ها و کشاله ران       |
| ۱۱۰ | فرنی و زمان دادن آن به کودک                       |
| ۱۱۳ | هفته یازدهم                                       |
| ۱۱۳ | شخصیت کودک                                        |
| ۱۱۷ | بازی با کودک                                      |
| ۱۱۷ | جایگاه بازی                                       |
| ۱۱۹ | کامجویی های دهان                                  |
| ۱۲۰ | اگر تا یک ماه دیگر قصد از سرگیری کارتان را دارید  |
| ۱۲۲ | نیازهای فیزیولوژیکی                               |
| ۱۲۳ | نیازهای عاطفی و روانی کودک                        |
| ۱۲۵ | نیازهای حسی و فرهنگی                              |
| ۱۲۵ | آگاهی نسبت به دنیای پیرامون یا دوران ترس و اضطراب |
| ۱۲۷ | هفته دوازدهم                                      |
| ۱۲۷ | سوپ سبزیجات                                       |
| ۱۳۱ | نمونه ای از یک برنامه غذایی                       |
| ۱۳۲ | تخت کودک                                          |
| ۱۳۳ | قدم به قدم همراه با رشد و تحول                    |
| ۱۳۳ | مهارت های دستی                                    |
| ۱۳۵ | رشد و نمو فیزیکی کودک                             |
| ۱۳۸ | گفتگو با کودک                                     |
| ۱۴۱ | نوازش کودک                                        |
| ۱۴۱ | واکسن ها                                          |
| ۱۴۵ | هفته چهاردهم                                      |
| ۱۴۵ | ریسه رفتن ها و قهقهه های کودک                     |
| ۱۴۶ | هفته پانزدهم (چهارمین ماه تولد)                   |
| ۱۴۶ | شرح حال کودک در این مرحله از رشد                  |
| ۱۴۹ | دلیل بیداری های شبانه چیست؟                       |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۱۵۲ | ورود به مهدکودک                              |
| ۱۵۵ | هفته شانزدهم                                 |
| ۱۵۵ | زنگ خطر!                                     |
| ۱۶۱ | غذای کودک                                    |
| ۱۶۲ | مسافرت با اتومبیل همراه با کودک              |
| ۱۶۴ | جایگاه پدران در پرورش فرزندانشان             |
| ۱۶۸ | نحوه آموزش کودک به غذا خوردن با قاشق         |
| ۱۶۹ | مادر ایده آل                                 |
| ۱۷۲ | پنجمین ماه تولد                              |
| ۱۷۲ | شرح وضعیت رشد کودک در این مقطع سنی           |
| ۱۷۵ | کودک لوس و تر                                |
| ۱۷۷ | هفته بیستم                                   |
| ۱۷۷ | چه غذاهایی در این سن به کودک می توان داد؟    |
| ۱۷۸ | کودک، هنگام صرف غذا                          |
| ۱۸۱ | هفته بیست و یکم                              |
| ۱۸۱ | مراحل مختلف یادگیری نشستن کودک               |
| ۱۸۴ | هفته بیست و دوم                              |
| ۱۸۴ | رژیم غذایی ضداسهال                           |
| ۱۸۷ | آغاز ماه ششم تولد                            |
| ۱۸۷ | شرح حال کودک در این سن                       |
| ۱۹۰ | اسباب بازی هایی که ایجاد صدا و موزیک می کنند |
| ۱۹۳ | غذای کودک                                    |
| ۱۹۴ | دست و اسباب بازی                             |
| ۱۹۷ | اولین دندان شیری                             |
| ۱۹۹ | مکیدن شست و یا پستانک                        |
| ۲۰۲ | در صورت داشتن تب چه باید کرد؟                |
| ۲۰۴ | مواد غذایی که در این سن می توان به کودک داد  |
| ۲۰۵ | سوانح و حوادث خانگی از جمله ریسک خفگی        |
| ۲۰۷ | اختلال در خواب کودک                          |
| ۲۱۲ | کودکان شناگر                                 |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۲۱۵ | کتاب و کودک                                       |
| ۲۱۷ | هفتمین ماه تولد                                   |
| ۲۱۷ | شرح حال کودک در این سن                            |
| ۲۱۹ | کودک دو زبانه                                     |
| ۲۲۱ | مراحل روی پا ایستادن کودک                         |
| ۲۲۲ | آمورش واژگان                                      |
| ۲۲۴ | تنبيه بدنى                                        |
| ۲۲۷ | یک اسباب بازی خوب دارای چه خصوصياتی است؟          |
| ۲۲۹ | پارک بچه                                          |
| ۲۳۱ | آموزش رها کردن اشیاء به طور ارادى                 |
| ۲۳۳ | مرحله آینه                                        |
| ۲۳۳ | در چه سنی کودک قادر به شناسایی خود می شود؟        |
| ۲۳۷ | ترانه های کودکانه و لالایی ها                     |
| ۲۳۹ | هشتمین ماه تولد                                   |
| ۲۳۹ | شرح حال کودک در این سن                            |
| ۲۴۰ | در چه زمان غذای کودک مشکل ساز می شود؟             |
| ۲۴۴ | آغاز اضطراب و ترس                                 |
| ۲۴۷ | چگونه کودک را در این فاز سنی کمک و یاری دهیم؟     |
| ۲۴۸ | آب تنی (حمام)                                     |
| ۲۵۱ | فنجان و لیوان های پلاستیکی                        |
| ۲۵۱ | فضایی که کودک در آن زندگی می کند چگونه باید باشد؟ |
| ۲۵۶ | زمان پوشاندن لباس به کودک                         |
| ۲۵۸ | هفته سی و پنجم                                    |
| ۲۵۸ | چه خطراتی در حمام متوجه کودک هستند؟               |
| ۲۶۴ | ماه نهم                                           |
| ۲۶۴ | تشریح وضعیت کودک در این سن                        |
| ۲۶۶ | دوران پرت کردن اشیاء بر زمین                      |
| ۲۶۹ | هفته سی و هفتم                                    |
| ۲۶۹ | زمان سر پا ایستادن کودک فرا رسیده است             |
| ۲۷۱ | زمان خواب                                         |

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ۲۷۴ | جیغ‌ها و گریه‌های کودک                               |
| ۲۷۹ | آداب قبل از خواب                                     |
| ۲۸۰ | هفته سی و نهم                                        |
| ۲۸۰ | چپ دست یا راست دست؟                                  |
| ۲۸۱ | نقش و اهمیت بازی در رشد کودک                         |
| ۲۸۶ | در این سن چه غذاهایی را می‌توان به کودک چشانند؟      |
| ۲۸۸ | گیانژ                                                |
| ۲۸۹ | کودک نوزاد                                           |
| ۲۹۱ | دهمین ماه تولد                                       |
| ۲۹۱ | شرح حال کودک در این سن                               |
| ۲۹۴ | کودک تمرین غذا خوردن به تنهایی را شروع می‌کند        |
| ۲۹۷ | نحوه صحبت کردن ما با فرزندان از اهمیت برخوردار است   |
| ۳۰۱ | آیا فرزندان صبح‌ها خیلی زود از خواب بیدار می‌شوند؟   |
| ۳۰۳ | مسافرت همراه با کودک با امیل شخصی                    |
| ۳۰۴ | کودک و جعبه سحرآمیزش                                 |
| ۳۰۸ | غذای کودک در این سن شامل چه چیزهایی است؟             |
| ۳۰۹ | چه محدودیت‌هایی در این سن برای کودک می‌توان قائل شد؟ |
| ۳۱۴ | هفته چهل و چهارم                                     |
| ۳۱۴ | نظرات موافق و مخالف در مورد کفش                      |
| ۳۱۷ | یازدهمین ماه تولد                                    |
| ۳۱۷ | شرح حال کودک در این سن                               |
| ۳۲۰ | چگونه می‌توان زبان کودک را فهمید؟                    |
| ۳۲۱ | اولین واژگان چگونه بر زبان کودک جاری می‌گردند؟       |
| ۳۲۳ | در صورت مسمومیت چه باید کرد؟                         |
| ۳۲۷ | میل و کشش بالای کودک به کاویدن و گشت و گذار          |
| ۳۳۰ | اهمیت وجود پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها در زندگی کودک  |
| ۳۳۲ | هفته چهل و هفتم                                      |
| ۳۳۲ | زمانی که کودک از خوردن سرپیچی و امتناع می‌ورزد       |
| ۳۳۵ | دانستن گفتن «نه» آن‌جا که باید!                      |
| ۳۴۱ | اهمیت بازی با کودک                                   |

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۳۴۶ | واکسیناسیون                        |
| ۳۴۷ | دوازدهمین ماه تولد                 |
| ۳۴۷ | شرح حال کودک در این سن             |
| ۳۴۹ | زمان مناسب برای رهایی کودک از پوشک |
| ۳۵۰ | اسپاسم ناشی از هق هق کردن          |
| ۳۵۲ | در زمان بحران چه باید کرد؟         |
| ۳۵۳ | والدینی که هر دو شاغل هستند        |
| ۳۵۸ | هفته پنجاه و دوم                   |
| ۳۵۸ | اولین سال تولد کودک                |

## مقدمه

امروزه کتاب یار و همراه اجتناب ناپذیر خانم‌های باردار و والدین جوان است. چرا که توصیه‌هایی که از دیگران شنیده می‌شود، معمولاً با یکدیگر متناقض بوده و نیز روش‌ها ابتدایی و ضعیف است.

از طرفی پدر و مادرهای جوان در این زمینه از تجربه کافی برخوردار نمی‌باشند. لذا ضرورت بکارگیری جزوات و راهنمایی‌هایی جهت یافتن اصل و فطرت کودک و عقایدی که براساس اسلوب و منطق درستی پایه‌ریزی شده باشد بیش از پیش احساس می‌شود.

اما شاید برای شما این سؤال پیش بیاید که چرا یک کتاب دیگر؟ مگر همه چیز قبلاً در این خصوص نوشته نشده؟ پاسخ من به این سؤال منفی است. به عنوان مادر خانواده، کتابی را به نگارش در آورده‌ام که آرزو داشتم زمانی که اولین فرزندم متولد شد آن را می‌داشتم.

به عنوان یک روانشناس متخصص در امور کودکان به نظرم رسید که دیگر زمان آن فرا رسیده که فقط به مسایلی مانند شیشه شیر بچه،

پوشک او و امثالهم اکتفا نکنیم و از او به عنوان یک موجود انسانی صحبت شود و نه یک وسیله یا یک شی‌ای که با دقت از آن مراقبت می‌شود.

به همین منظور، سؤالاتی که خانواده‌ها با من در میان می‌گذاشتند و پاسخ‌هایی که در واقع خود کودکان به من می‌آموختند را در نظر گرفتم. قصد من نگاشتن یک کتاب همراه بود. به این معنا که همراه با آن پرواز یک دوره از زندگی کودک به پرواز در آمده و میل و اشتیاق و کنجگری را برای دنبال کردن مطالبش در شما برانگیزد. به طوری که همواره آن را پیش رویتان و یا به عبارتی بر بالینتان قرار داده و هفته به هفته موضوعات آن را دنبال نمایید.

این کتاب به این صورت طرح ریزی شده است. چرا که هر هفته همگام با ریتم رشد و نمو کودک به مباحث و موضوعات جدیدی می‌پردازد و ما را بر آن می‌دارد تا موضوعات آن را دنبال نماییم. آنچه در این کتاب نوشته شده در خصوص تمام کودکان است. باید بگویم که متأسفم از این که قادر به توصیف خصوصیات تک تک کودکان نمی‌باشم. چرا که هر انسانی در نوع خود بی‌همتا است. با این حال امید من آن است که در میان عبارات و مباحث این کتاب کودکان را باز شناسید.

#### تذکر (Avertissement)

همان‌طور که گفته شد هر کودکی دارای خصوصیات و ویژگی‌های خاص خود بوده و میزان گرایش او به موضوعات گوناگون از قبیل پرورش مجموع قابلیت‌های فیزیکی بدن، مهارت‌های دستی

و یا ادراکاتِ بصری در مقایسه با همسالان خود متفاوت می‌باشد.

کودکی را در جهان نمی‌توانید بیابید که همزمان و در حدّ معین (متوسط) قادر باشد تمام قابلیت‌های ادراکی و فیزیکی‌اش را توسعه دهد. با این حال آن‌چه که در این کتاب نوشته شده خطاب به همه است. اما در عین حال نباید فراموش کنیم که عدم تطابق اکتسابات کودکمان به‌طور دقیق با مقاطع سنی مطرح شده، دلیل بر عدم رشد کافی او در این زمینه و یا به عکس رشد استثنایی و پیش از موعد او نیست. در این کتاب مخاطب اصلی من مادران هستند. چرا که حضور همیشگی مادران خصوصاً در این دوران در کنار فرزندانشان امری است غیرقابل انکار و پرواضح است که کاملاً در جریان چگونگی رشد کودکشان قرار گیرند به این دلیل آن‌ها را به عنوان مخاطبین ممتاز برگزیده و انتخاب نمودم، اما این موضوع باعث نشده که پدرها در نظرم نادیده گرفته شوند. زمانی که می‌گویم «شما» خطاب من غالباً به هر دوی والدین می‌باشد و من بی‌نهایت به پدرایی که پرداختن به مسایل کودکشان را یک امر طبیعی و نرمال می‌دانند و به این امر مبادرت می‌ورزند، احترام می‌گذارم. در زبان فرانسه «*enbanti*» و «*telei*» هر دو به معنای کودک - از اسامی مذکر محسوب می‌گردند. به همین خاطر در این کتاب تمام کودکان به شکل مذکر توصیف شده‌اند. قابل توجه خانواده‌هایی که دارای فرزند دختر می‌باشند!! اطمینان داشته باشید که شما به هیچ وجه از نظر من غایب نبوده‌اید.