

هو العليم

کودک من (۱)
(راهنمای عملی والدین از بارداری تا سه سالگی)

www.ketab.ir
تدوین و گردآوری:
سمیرا افشاری نژاد

ویراستاری علمی:
دکتر آسیه اناری

سرشناسنامه: سمیرا افشاری نژاد

عنوان و نام پدید آور: کودک من (۱) (راهنمای عملی والدین از بارداری تا سه سالگی)

تدوین و گردآوری: سمیرا افشاری نژاد، ویراستاری علمی: دکتر آسیه اناری

مشخصات نشر: تهران، انتشارات یاسما، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص، قطع رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۶۶-۱-۶

عنوان اصلی: کودک من (۱) (راهنمای عملی والدین از بارداری تا سه سالگی)

یادداشت: فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا

موضوع: راهنمای آموزشی

شناسه افزوده: سمیرا افشاری نژاد ۱۳۶۸- تدوین و گردآوری، دکتر آسیه اناری

۱۳۶۱- ویراستار علمی

رده بندی کنگره: ۷۶۹HQ

رده بندی دیویی: ۱/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۹۸۲۵۷

ناشر: یاسما (وابسته به مرکز مشاوره یاسان)



کودک من ۱ (راهنمای عملی والدین از بارداری تا سه سالگی)

سمیرا افشاری نژاد، دکتر آسیه اناری

چاپ اول: ۱۴۰۰، ۵۰۰ نسخه طراحی گرافیک: ریحانه اناری

ویراستار: فریبا ولی نژاد نواشتق

چاپ و صحافی: تابستان ارس قیمت: ۶۳۰/۰۰۰

همه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات یاسما محفوظ است.

هر گونه اقتباس از این اثر منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

نشانی: تهران، سعادت آباد، بعد از بلوار دریا، خیابان سعدی، کوچه صفا، پلاک ۷، طبقه ۳

تلفن: ۰۲۱-۲۶۷۶۳۶۹۹

پست الکترونیکی: publications@yasanclini.ir

فهرست مطالب

۱۲	پیشگفتار
۱۴	مقدمه
۳۷	فصل یکم: بارداری
۳۹	۱. آمادگی
۳۹	الف) مواردی که بهتر است قبل و حین دوران بارداری انجام دهید
۴۱	ب) مواردی که باید حتماً از آنها در دوران بارداری دوری کنید
۴۲	۲. دوران بارداری
۴۳	الف) سه ماهه اول
۴۹	ب) سه ماهه دوم
۵۴	ج) سه ماهه سوم
۶۰	۳. دوران بارداری و فرزند دوم
۶۲	الف) آگاهی بچه اول از بارداری مادر
۶۴	ب) ایجاد آمادگی در کودک برای ورود نوزاد جدید در دوران بارداری
۶۷	فصل دوم: تولد تا یک سالگی
۶۸	۱. زایمان



۶۹	۲. رشد کودک در یک سال اول
۷۴	۳. نوزادی
۷۵	۴. خلق و خوی کودک
۷۸	۵. بازتاب‌ها
۷۹	۶. حواس
۸۰	۷. گریه و آرامش
۸۴	۸. غذا خوردن
۸۵	الف) کمک به کودک برای غذا خوردن
۸۶	ب) کودکان بد غذا
۸۸	۹. خوابیدن
۸۹	۱۰. دلبستگی
۹۲	عوامل موثر در سبک دلبستگی
۹۴	۱۱. اضطراب جدایی
۹۴	راهکارهایی برای مدیریت اضطراب جدایی در کودکان
۹۵	۱۲. نکات رفتاری و تربیتی
۹۹	فصل سوم: یک تا سه سالگی
۱۰۰	۱. رشد کودک از یک تا سه سالگی

- ۱۰۲ ۲. از شیر گرفتن
- ۱۰۳ الف) زمان مناسب شروع از شیر گرفتن کودک
- ۱۰۴ ب) روش‌های از شیر گرفتن کودک
- ۱۰۷ ج) دلایل اعتراض کودک به قطع شیردهی
- ۱۰۸ ۳. مهارت استفاده از توالت
- ۱۰۹ الف) تشخیص آمادگی کودک برای کسب مهارت توالت رفتن
- ۱۰۹ ب) مراحل کمک به کودک برای کسب مهارت استفاده از توالت
- ۱۱۰ ج) مشکلات احتمالی
- ۱۱۱ د) پیشنهادات کمکی
- ۱۱۲ ۴. خوابیدن
- ۱۱۳ الف) مشکلات خواب
- ۱۱۴ ب) آموزش خوابیدن
- ۱۱۶ ج) بیدار شدن شبانه کودک
- ۱۱۶ د) سرگردانی شبانه
- ۱۱۷ ۵. راه رفتن
- ۱۱۷ الف) نکاتی که باید به خاطر داشته باشید
- ۱۱۸ ب) مسائلی که با آن روبه‌رو خواهید شد



۶. صحبت کردن ۱۲۰

کمک به کودک جهت تسریع در فرآیند صحبت کردن ۱۲۰

۷. غذا خوردن ۱۲۲

پیشنهادهای کمکی مربوط به غذا خوردن ۱۲۳

۸. پوشیدن و درآوردن لباس ۱۲۵

۹. استقلال و وابستگی ۱۲۵

۱۰. اولین تجربه‌های اجتماعی ۱۳۰

الف) مهد کودک ۱۳۰

ب) ایجاد آمادگی در کودک برای رفتن به مهد ۱۳۱

ج) پیشنهادات کمکی برای رفتن کودکان به مهد ۱۳۱

د) شرایط مهد کودک مناسب ۱۳۳

فصل چهارم: مشکلات رفتاری ۱۳۵

۱. کج خلقی یا قشقرق به پا کردن ۱۳۶

الف) چرا بچه‌ها کج خلقی و بداخلاقی می‌کنند؟ ۱۳۷

ب) هنگام قشقرق به پا کردن کودک چه کنیم؟ ۱۳۸

ج) چگونه می‌توان از کج خلقی کودک جلوگیری کرد؟ ۱۴۰

۲. پرخاشگری ۱۴۱

پیشگفتار

بارداری و به دنیا آوردن فرزند تجربهای عجیب، منحصر به فرد و استثنایی است. تجربه‌ای که با وجود نکات مثبت بسیار، با ترس، اضطراب و نگرانی‌های قابل توجهی برای والدین همراه است. از زمان بارداری تا تولد و پس از آن با به دنیا آمدن نوزادان همواره سوال اساسی والدین این است که «چه رفتاری با فرزندم داشته باشم تا در آینده او تاثیر مخربی بر جای نگذارد». بسیاری از والدین جوان برای پاسخ سوالات خود به منابع غیرعلمی و نامعتبر مراجعه کرده و در نتیجه با وجود تلاش‌های بسیار، نتایج مثبتی را در تربیت فرزندان خود تجربه نمی‌کنند. تاسف‌بارتر اینکه گاهی در پاسخ به یک سوال تناقض‌های قابل توجهی در سخن صاحب‌نظران دیده می‌شود که به سردرگمی و نگرانی والدین دامن می‌زند. با توجه به این نیاز روزافزون و در اختیار نبودن منابع علمی و کاربردی، انتشارات یاسما وابسته به مرکز مشاوره تخصصی کودک و نوجوان یاسمن در تلاش است راهنمای عملی والدین در سنین مختلف را عرضه کرده و سهمی در کاهش مشکلات و نگرانی‌های خانواده‌های ایرانی بر عهده گیرد.

کتاب کودک من (۱)؛ راهنمای عملی والدین از بارداری تا سه‌سالگی نوشته خانم سمیرا افشاری‌نژاد اولین سری از مجموعه کتاب‌های فرزندپروری انتشارات یاسما، تلاش می‌کند خلاءهای موجود در عرصه تربیت کودک را پر کرده و با توجه به جزئیات کاربردی و طبقه‌بندی سنین به مثابه جعبه‌ابزاری در اختیار والدین قرار گیرد. امید است کتاب پیش رو سهمی کوچک در کاهش نگرانی‌های مادران

و پدران جوان از بارداری تا پایان دوران نوپایی کودکان داشته باشد و به کاهش مشکلات عمیق رفتاری و شخصیتی که ریشه در این دوره تحولی بسیار تاثیرگذار دارند، کمک شایان توجهی کند.

دکتر آسیه اناری، روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان
مدیر و مؤسس مرکز مشاوره تخصصی کودک و نوجوان یاسان
مؤسس انتشارات یاسما

www.ketab.ir