

مغز کودک من

از بارداری تا یک سالگی

مؤلفان

فاطمه کشوری

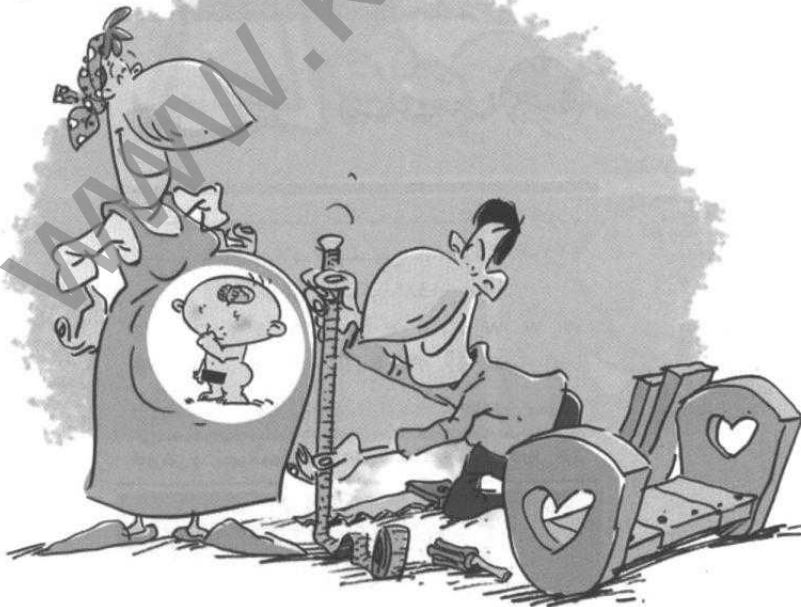
دانشجوی روان شناسی شناختی
پژوهشکده علوم شناختی و مغز
دانشگاه شهید بهشتی

دکتر حامد اختیاری

عضو هیأت علمی و
مدیر برنامه علوم اعصاب کاربردی
پژوهشکده علوم شناختی

تصویرگر

محمد رضا ثقفی



سرشناسه: کشوری، فاطمه، ۱۳۶۵ - عنوان و نام پدیدآور: مغز کودک من، از بارداری تا یک سالگی / شناسه افزوده: محمدرضا تقفی / مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۴. / مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. / مصور (رنگی)، جدول (رنگی) / شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۷۱-۱ / وضعیت فهرست نویسی: فبیای مختصر شناسه افزوده: اختیاری، حامد، ۱۳۵۷ / شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۱۳۸۷۷

مغز کودک من

از بارداری تا یک سالگی

ناشر	مهرسا
مؤلفان	فاطمه کشوری، حامد اختیاری
تصویرگر	محمدرضا تقفی
مدیر تولید	معصومه گرشاسبی
مدیر هنری	محسن فرهادی
صفحه‌آرایی	سعیده زائری، علیرضا مزینی
ویراستار ادبی	فاطمه صادقیان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۷۱-۱
نوبت چاپ و سال	اول - ۱۳۹۴
شمارگان	۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان



انتشارات مهرسا

پلکانه برای
بهبود
سبک زندگی



مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه صابر، پلاک ۱ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۱۹۸۹
سامانه‌ی پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹

www.mehrsa.org
info@mehrsa.org

کلیه حقوق مادک و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سید، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

تحول مغز در دوران جنینی

- ۱۰ چه زمانی مغز جنین شکل می گیرد؟
- ۱۱ درک جنین از دنیای خارج از رحم مادر چیست؟
- ۱۵ آیا جنین در شکم مادر قادر به دیدن است؟
- ۱۵ آیا جنین صدای مادر را می شنود؟
- ۱۶ آیا جنین قادر به لمس کردن است و لمس شدن را متوجه می شود؟
- ۱۷ برای رشد و تحول بهتر مغز جنین چه غذاهایی را باید بخورم؟
- ۲۰ برای تحول بهتر مغز جنین در دوران بارداری چه غذاهایی را نباید بخورم؟
- ۲۴ آیا ورزش کردن در دوران بارداری به تحول بهتر مغز جنین کمک می کند؟
- ۲۶ سیگار کشیدن در دوران بارداری چه اثری روی مغز جنین دارد؟
- ۲۷ مصرف الکل در دوران بارداری چه اثری روی مغز جنین دارد؟
- ۲۸ آیا مصرف سایر مواد اعتیادآور توسط مادر باردار بر رشد مغز جنین اثر منفی دارد؟
- ۲۹ مصرف مواد شیمیایی و آرایشی توسط مادر در دوران بارداری چه اثری بر رشد مغز جنین دارد؟
- ۳۰ برای رشد بهتر مغز جنین از چه چیزهایی دوری کنم؟
- ۳۴ آیا استرس در دوران بارداری اثرات منفی بر تکامل مغز جنین دارد؟

مغز نوزاد از تولد تا یک سالگی

- ۳۹ زمان تولد سر نوزاد نرم، شل و بزرگ است. آیا این نرمی فرایند تحول مغز او را تحت تأثیر قرار می دهد؟
- ۳۹ نوزاد تازه متولد شده چه کارهایی می تواند بکند؟
- ۴۰ هنگام تولد، چه بخش هایی از مغز نوزاد تشکیل شده است؟
- ۴۱ آیا تغذیه با شیر مادر، کودک را باهوش می کند؟
- ۴۱ والدین در بدو تولد چگونه می توانند بر رشد مغز نوزاد خود بهترین اثر را بگذارند؟
- ۴۲ حضور مادر کنار نوزاد به جز زمان شیردهی چه اهمیتی برای رشد مغز او دارد؟
- ۴۳ آیا لمس کردن و نوازش نوزاد بر رشد مغز او اثر دارد؟
- ۴۴ چگونه با نوزادم ارتباط برقرار کنم؟
- ۴۵ اگر به همه ی نیازهای نوزادم توجه داشته باشم، تنبلی یا لوس می شود؟
- ۴۵ چرا وقتی هنوز نوزادم حرف نمی زند باید با او صحبت کنم؟
- ۴۶ آیا بازی برای رشد مغز کودک اهمیت دارد؟
- ۴۷ آیا استرس های محیطی بر تحول مغز نوزاد اثر گذار است؟
- ۴۸ مغز نوزاد از تولد تا سه ماهگی، برای انجام چه کارهایی، رشد می کند؟

۵۱ برای تحول مغز نوزاد از تولد تا سه ماهگی چگونه با او رفتار کنیم؟

۵۳ از تولد تا سه ماهگی چه بازی‌هایی برای رشد مغز نوزاد مفید است؟

۵۶ تمرین‌های بدنی تولد تا یک ماهگی

۶۱ تمرین‌های بدنی ۲ تا ۳ ماهگی

۷۴ مغز کودک از ۳ تا ۶ ماهگی برای انجام چه کارهایی رشد می‌کند؟

۷۶ برای تحول مغز کودک از ۳ تا ۶ ماهگی چگونه با او رفتار کنیم؟

۷۹ از ۳ تا ۶ ماهگی چه بازی‌هایی برای رشد مغز کودک مفید است؟

۷۸ تمرین‌های بدنی ۳ تا ۶ ماهگی

۸۴ مغز کودک از ۶ تا ۹ ماهگی، برای انجام چه کارهایی رشد می‌کند؟

۸۵ برای رشد بهتر مغز کودک از ۶ تا ۹ ماهگی چگونه با او رفتار کنیم؟

۸۷ از ۶ تا ۹ ماهگی چه بازی‌هایی برای رشد مغز کودک مفید است؟

۸۹ تمرین‌های بدنی ۶ تا ۹ ماهگی

۱۰۲ مغز کودک از ۹ تا ۱۲ ماهگی برای انجام چه کارهایی رشد می‌کند؟

۱۰۳ برای رشد بهتر مغز کودک از ۹ تا ۱۲ ماهگی چگونه با او رفتار کنیم؟

۱۰۳ از ۹ تا ۱۲ ماهگی چه بازی‌هایی برای رشد مغز کودک مفید است؟

۱۰۵ تمرین‌های بدنی ۹ تا ۱۲ ماهگی

۱۱۱ آیا تماشا کردن تلویزیون هوش کودک را بیشتر می‌کند؟

۱۱۱ برای رسیدگی بهتر به فرایند رشد مغز کودک چگونه از خود مراقبت کنیم؟

۱۱۲ تمرین‌هایی برای ارتقای کنش‌های اجرایی (۶ تا ۱۲ ماهگی)

۱۱۷ رویدادهای مهم تحول مغز کودک از تولد تا دوازده ماهگی

۱۲۲ برخی چالش‌ها در کودک نوپا و راهبردهای رفتاری

بیماری‌ها

۱۲۶ فلج مغزی

۱۲۹ جلوگیری از فلج مغزی در دوران بارداری

۱۲۹ جلوگیری از صدمات مغزی احتمالی پس از تولد

۱۳۰ اُتسم

۱۳۳ پیشگیری از اُتسم در دوران بارداری



مقدمه

مغز پیچیده‌ترین هدیه‌ی الهی در بدن انسان است، به گونه‌ای که تکامل جسمی و روانی کودک در سیر زمان به میزان زیادی با تحول مغز او مرتبط است. مغز کودک در سال نخست زندگی بیشترین اثرپذیری را از محیط خود دارد.

توجه داشته باشید که تنها سال نخست زندگی کودک شما برای رشد مغز او مهم نیست بلکه مغز او در سال‌های بعد به ویژه تا پنج‌سالگی نیز همچنان در حال رشد و تکامل است. اما نقش طلایی دوران بارداری و سال نخست بعد از تولد در تکامل مغز کودک انکارناپذیر است.

تعامل بین ژن‌های به‌ارث‌رسیده و تجارب محیطی، ساختار مغز را شکل می‌دهند. به عبارت دیگر محیط زندگی پیرامون کودک و تجربیات روزانه، چگونگی شکل‌گیری مغز را که ابتدا توسط ژن‌ها برنامه‌ریزی شده است، تعیین می‌کنند. مغز فرد در پاسخ به نیازهای دنیای بیرون تحول و رشد پیدا می‌کند. اگر کودک در محیطی غنی از محرک‌ها و روابط قرار بگیرد، مغز او رشد بهتری خواهد داشت.

این کتاب جلد اول از مجموعه‌ای است که مسیر رشد مغز کودک شما را از قبل از تولد تا بلوغ بررسی می‌نماید. این کتاب به صورت اختصاصی قصد دارد به تحولات مغزی نوزاد از دوران جنینی تا پایان دوازده‌ماهگی بپردازد. می‌دانیم که طبیعت بر تحول انسان همواره اثر داشته و رشد مغز نیز از این قاعده مستثنی نبوده است. در دوران جنینی، مغز جنین به طور کامل رشد نمی‌کند بلکه ساختارهای اولیه‌ی آن به صورت ابتدایی شکل می‌گیرد و پیچیدگی و رشد نهایی پس از تولد ادامه پیدا می‌کند. تصور کنید اگر مغز نوزاد به طور کامل درون شکم مادر رشد می‌کرد و سر او بزرگ‌تر می‌شد چگونه می‌توانست از کانال رحم عبور کند؟

پس برای این که مغز بزرگ و کامل نوزاد به قیمت از دست دادن جان مادر تمام نشود، طبیعت و خلقت به گونه‌ای رقم خورده است که نوزاد را با مغزی محدود اما ساختارمند، بعد از ۹ ماه بارداری، به والدین تحویل می‌دهد.

پس ادامه‌ی مراحل رشد مغزی نوزاد چگونه پیش می‌رود؟ با کمک والدین. پس از تولد، نقش والدین و آماده‌سازی محیط زندگی نوزاد برای رشد و تکامل بهتر مغز او اهمیت پیدا می‌کند. در واقع می‌توان گفت که وظیفه‌ی والدین در تربیت مغز کودک حتی از سه ماهه‌ی دوم بارداری آغاز می‌شود. باید توجه داشت که مغز نوزاد به همان میزانی رشد می‌کند که والدین برای آن ارزش و وقت می‌گذارند.

در بخش اول کتاب، تحول مغز در دوران جنینی و وظایف مادر در این دوران، شرح داده خواهد شد. همچنین تأثیر عواملی مانند استرس مادر، نوع رژیم غذایی او و مصرف سیگار در جنین نیز بررسی خواهد شد. سپس در بخش دوم، به تکامل مغز نوزاد و شکل‌گیری توانایی‌های او تا یک‌سالگی اشاره شده، پیشنهادهایی برای بهینه کردن رشد مغز نوزاد توسط والدین ارائه می‌شود. در بخش آخر این کتاب نیز بیماری‌هایی معرفی می‌شوند که می‌توانند رشد مغز کودک را دچار چالش نمایند.

سال ۱۳۹۲، وقتی تصمیم گرفتیم تألیف این کتاب را شروع کنیم، تصور نمی‌کردیم این پروژه دو سال به طول بینجامد. اما اکنون در انتهای این مسیر، توریق‌نهایی کتاب حاضر، لبخند رضایت را بر لبان ما می‌نشانند. امیدوارم مطالعه‌ی این کتاب برای شما نیز همین‌گونه باشد، انشاا... .

مولفان - پاییز ۹۴