

نوزاد شما

مجموعه پرسش و پاسخ

(از تولد تا یک سالگی)

نویسنده: دکتر کارول کوپر

مترجم: ملیحه وفایی



نوزاد شما (مجموعه پرسش و پاسخ) از تولد تا یک سالگی

- نویسنده □ دکتر کارول کوپر
- مترجم □ ملیحه وفایی
- ویراستار □ زهره شریعتی
- ناشر □ کتاب سعدی
- صفحه آرای □ فرانشیر
- چاپ اول □ ۱۳۸۴
- چاپخانه □ مهر
- شمارگان □ ۳۰۰۰ نسخه
- قیمت □ ۱۶۵۰ تومان
- شابک □ ۹۶۴-۹۵۳۰۴-۸-۷

قم: خیابان شهدا (صفائیة) کوی آمار، پلاک ۶
تلفکس: ۷۷۴۱۵۷۵ تلفن: ۷۷۴۲۵۷۵

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه نویسنده.....	۱۵
این کتاب چگونه به شما کمک خواهد کرد؟.....	۱۶
پدر و مادر شدن کار ساده‌ای نیست.....	۱۶
لذت‌ها و چالش‌های پدر و مادر شدن.....	۱۷

فصل اول: نوزاد شما

۱۹-۶۴

آمادگی برای ورود نوزاد.....	۲۰
دیگر وسایل ضروری.....	۲۱
نوزادی که در زمستان به دنیا می‌آید.....	۲۴
نوزادی که در تابستان به دنیا می‌آید.....	۲۵
لباس سرهمی.....	۲۵
راحتی و ایمنی.....	۲۵
پدر و مادر شدن.....	۲۶
نمره آپکار چیست؟.....	۲۷
ظاهر نوزاد شما.....	۲۸
(۱) عکس‌العمل غیرارادی قدم برداشتن.....	۲۹
(۲) عکس‌العمل غیرارادی محکم گرفتن.....	۳۰

- ۳۰ (۳) عکس العمل غیرارادی یگه خوردن و ترسیدن
- ۳۰ (۴) عکس العمل غیرارادی جستجو کردن
- ۳۲ نگرانی‌های متداول و رایج
- ۳۳ پیوند برقرار کردن با نوزاد
- ۳۵ راهنمای مادر
- ۳۹ از بیمارستان به خانه آمدن
- ۳۹ نگهداری از نوزاد
- ۴۲ راهنمای مادر
- ۴۵ کفش‌های مناسب
- ۴۵ لباس پوشاندن و درآوردن لباس
- ۴۷ کلاه آفتابی و کلاه گرم
- ۴۷ دستکش بدون پنجه
- ۴۸ جوراب
- ۴۸ سرهمی
- ۴۸ زیر پیراهنی با دکمه قابلمه‌ای
- ۴۸ ژاکت
- ۴۸ اگر نوزاد شما از پوشیدن و درآوردن لباس متفر است
- ۵۰ پوشک بچه
- ۵۱ پوشک‌های پارچه‌ای قابل شستشو
- ۵۱ پوشک‌های یکبار مصرف
- ۵۳ با نوزادتان حرف بزنید
- ۵۴ عوض کردن پوشک
- ۵۴ چه وسایلی نیاز دارم؟
- ۵۷ ویژگی‌های روده و مثانه
- ۶۱ زندگی خانوادگی
- ۶۲ محافظت در برابر نور خورشید

فصل دوم: استحمام و بهداشت نوزادان

۸۲ - ۹۵

۶۶	تمیز نگه داشتن نوزاد.....
۶۸	مراقبت از پند ناف.....
۷۰	چه وسایلی نیاز دارم؟.....
۷۳	حمام کردن با کمک یک تکه ابر.....
۷۵	روده و مثانه نوزادان.....
۷۸	عوض کردن پوشک او.....
۷۸	نخستین حمام.....
۸۱	دیگر وسایل ضروری و مورد نیاز.....
۸۱	حمام کردن پوست های خشک.....
۸۱	حمام بردن نوزاد.....
۸۱	کارهایی که در حمام کردن کودک مناسب است.....

فصل سوم: تغذیه نوزاد با شیر

۸۳ - ۱۲۸

۸۴	تغذیه از شیر مادر یا شیشه.....
۸۴	مزایای تغذیه از راه شیر مادر.....
۸۵	مزایای تغذیه از راه شیشه.....
۸۶	مزایای شیر دادن از سینه در وضع جسمانی و سلامت شما.....
۸۶	راحتی و آسایش.....
۸۷	برقراری ارتباط.....
۸۸	تغذیه از شیر مادر.....
۹۲	حالت خوابیده.....
۹۲	نشسته بر روی یک صندلی.....
۹۲	شیر دادن به دوقلوها.....

- ۹۳ قرار دادن نوزادها
- ۹۳ روزهای نخست
- ۹۴ محکم چسبیدن به سینه
- ۹۵ چسبیدن به سینه به طرز مناسب
- ۹۵ شیردادن پس از عمل سزارین
- ۹۶ راحت نشستن
- ۹۸ راه‌حل‌های این مشکل
- ۱۰۰ سوتین‌های طبی
- ۱۰۴ دوشیدن شیر با دست
- ۱۰۷ آیا مصرف دارو بی‌خطر است و ضرری ندارد؟
- ۱۰۹ عوارض مربوط به شیردادن از سینه مادر به نوزاد
- ۱۱۳ شیردادن هم با سینه مادر و هم با شیشه
- ۱۱۷ شیردادن با شیشه
- ۱۲۰ روش استفاده از پارچ مدرج
- ۱۲۱ به چه وسایلی نیاز دارم؟
- ۱۲۱ روش استفاده از شیشه شیر
- ۱۲۲ گرم کردن شیر
- ۱۲۲ امتحان کردن دمای شیر
- ۱۲۳ شیردادن به نوزاد
- ۱۲۳ آروغ زدن نوزاد
- ۱۲۴ نوزاد را روی شانه خود نگه دارید
- ۱۲۴ نوزاد را صاف و راست نگه دارید
- ۱۲۵ نگرانی‌های مربوط به شیردادن با شیشه
- ۱۲۷ راهنمای مادر
- ۱۲۷ از این که به نوزادم با شیشه شیر می‌دهم احساس گناه می‌کنم....

فصل چهارم: آمادگی نوزاد برای تغذیه تکمیلی

۱۲۹ - ۱۹۰

۱۳۰	غذا دادن به نوزاد
۱۳۳	راهنمای مادر
۱۳۴	وعده غذای شب
۱۳۸	اگر با شیشه شیر می‌دهید
۱۳۸	اگر شیر خودتان را به آن‌ها می‌دهید
۱۳۹	غذای کمکی
۱۴۳	شروع غذای کمکی
۱۴۳	غذا دادن به نوزاد
۱۴۴	نخستین غذای مناسب
۱۴۷	استفاده از یک لیوان آبخوری مخصوص نوزاد
۱۴۷	استفاده از یک لیوان آبخوری معمولی
۱۴۹	راهنمای مادر
۱۵۰	نیازهای غذایی
۱۵۴	غذا دادن به کودک
۱۵۷	استفاده از صندلی غذاخوری
۱۶۰	او را مجبور به غذا خوردن نکنید
۱۶۰	کودکتان را ایمن نگه‌دارید

فصل پنجم: خواب نوزاد

۱۹۱ - ۱۹۰

۱۶۵	خوابی بی‌خطر و مطمئن
۱۶۸	راهنمای مادر
۱۶۹	خواباندن نوزاد در تخت خواب
۱۷۲	راهنمای مادر

۱۸۱	طرز خوابیدن نوزاد
۱۸۲	مسایل و مشکلات مربوط به خواب
۱۸۶	استفاده از پستانک
۱۸۷	مکیدن پستانک
۱۸۷	مکیدن انگشت شصت
۱۸۹	راهنمای مادر

فصل ششم: گریه و آرام کردن نوزاد

۱۹۱-۲۱۶

۱۹۲	آرام کردن نوزاد
۱۹۵	چرا نوزادان گریه می کنند؟
۱۹۶	درک نیازهای نوزاد
۱۹۷	راهنمای مادر
۱۹۷	ساکت کردن نوزاد
۱۹۸	زمانی را به خودتان اختصاص دهید
۱۹۸	خودتان را نازنازی بار آورید!
۱۹۸	روحیه خود را حفظ کنید
۲۰۰	برقراری ارتباط با نوزادتان
۲۰۲	نگرانی های شایع
۲۰۸	آرام کردن نوزاد
۲۰۹	راهنمای مادر
۲۱۱	آرام کردن نوزاد
۲۱۶	درمان های مکمل
۲۱۶	هومئوپاتی (نوعی دارودرمانی)
۲۱۶	تجویز دارودرمانی

فصل هفتم: بیماری نوزاد

۲۳۸-۲۱۷

۲۲۲	در جستجوی علائم بودن
۲۲۳	نکته مهم
۲۲۴	نوزادان تحت مراقبت ویژه
۲۲۹	راهنمای مادر
۲۳۱	کمک به پدر و مادر
۲۳۳	راهنمای مادر

فصل هشتم: رشد و بزرگ شدن

۲۸۲-۲۳۹

۲۴۰	رشد نوزاد
۲۴۲	نقاط عطف اصلی مربوط به رشد کودک
۲۴۲	تا هفته ششم
۲۴۲	تا سه ماهگی
۲۴۳	تا شش ماهگی
۲۴۳	تا نه ماهگی
۲۴۳	کنترل سر و گردن
۲۴۳	تعادل بیشتر داشتن
۲۴۳	این طرف و آن طرف رفتن
۲۴۴	دندان‌ها، شنوایی و بینایی
۲۴۶	دندان‌های شیری
۲۴۶	رشد و پیشرفت
۲۴۶	از هفته ششم بدو تولد تا سه ماهگی
۲۴۸	اسباب‌بازی‌های بی خطر
۲۵۱	نگاه کردن به اسباب‌بازی‌ها

۲۷۴	وزن کردن دوقلوها
۲۷۶	روند پیشرفت نوزاد شما
۲۷۶	سن اندازه گیری ها
۲۷۷	جدول سن تایل (Centile) چیست؟
۲۷۷	وزن نوزاد شما
۲۷۷	نخستین کنترل مربوط به رشد نوزاد
۲۸۱	معاینه باسن
۲۸۱	کشش دست و پا و عضلات
۲۸۱	کنترل عضلات
۲۸۱	اندازه گیری دور سر
۲۸۱	کنترل سر
۲۸۲	معاینه (چک آپ) موضعی شما

فصل نهم: مراقبت روزانه

۲۸۳ - ۲۹۶

۲۸۴	لباس پوشاندن به کودک
۲۸۷	راهنمای مادر
۲۸۹	شستن لباس های کودک
۲۹۱	لباس پوشاندن به کودکان
۲۹۱	سرهمی
۲۹۱	بلوز و شلوار
۲۹۲	کت و کلاه
۲۹۲	انتخاب لباس
۲۹۲	شلوار پیش بندی
۲۹۲	پیراهن دخترانه

مقدمه نویسنده

بزرگ کردن کودک، یکی از مهیج‌ترین و دلپذیرترین چالش‌هایی است که در زندگی رخ می‌دهد. با این وجود در این زمانه، واقعیت زندگی خانوادگی، آرمان‌ها و آرزوهای ما را تحت تصرف خود درآورده است. نقش پدر و مادر طی بیست سال گذشته تغییر کرده است. زندگی با سرعت بیشتری پیش می‌رود، تعداد انتخاب‌ها بیشتر شده و در همان زمان گروه‌های بسط یافته خانواده مانند: پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمو و عمه، خاله و دایی، عموزاده و عمه‌زاده، خاله‌زاده و دایی‌زاده بیشتر به صورت استثنا وجود دارند تا این که به صورت یک قاعده کلی باشند. هر عضو فامیل توصیه‌ای ارائه می‌دهد که اغلب با هم متضاد و مغایر هستند. بنابراین، جای تعجب نیست اگر کسانی که تازه پدر و مادر شده‌اند، با این راهنمایی‌ها سردرگم شوند.

این کتاب چگونه به شما کمک خواهد کرد؟

این کتاب را برای این نوشتم که اطلاعات مفصل و دقیق به شکلی که دسترسی به آن آسان باشد، فراهم گردد، تا آگاهی‌های لازم را به پدر و مادرها جهت پرورش و تربیت کودکان به بهترین شکل ممکن بدهم. توصیه‌های عملی، توضیحات پیش‌زمینه و حقایق پزشکی مطالبی هستند که در اتاق معاینه خود در اختیار والدین قرار می‌دهم و همه این اطلاعات براساس شیوه کار طبابت من به عنوان یک پزشک خانواده به همراه تجربیات شخصی است که خود در زندگی‌ام کسب کرده‌ام (البته من هم در ابتدا تازه کار بودم).

شیوه پرسش و پاسخ ساده، بدین معنی است که شما به آسانی می‌توانید راه حل مشکل و نگرانی‌تان را بیابید. صدها پرسش از پرسش‌های عملی، از بهترین نوع پوشک کدام است و چه موقع دادن غذای جویدنی به کودک را آغاز کنیم گرفته، تا مسائل عاطفی مانند: آیا کودک من به طور نرمال و طبیعی رشد می‌کند، یا چگونه می‌توانم زمانی را هم به خود اختصاص دهم، است.

پدر و مادر شدن کار ساده‌ای نیست

در سراسر این کتاب توصیه‌هایی مربوط به مقاوم و پرحوصله کردن پدر و مادرها وجود دارد. این توصیه‌ها مستقل از یکدیگر هستند و با

مشکلات و ویژه‌ای سروکار دارند. امید آن دارم که این توصیه‌ها به شما کمک کند تا موقعیت‌های دشوار را مهار کنید و موجب ترغیب شما برای کنار آمدن با برخی از بزرگ‌ترین چالش‌های مربوط به وظایف والدین شود. این کتاب به موضوعاتی می‌پردازد که ممکن است در کتاب‌های مراقبت کودک وجود داشته باشد.

لذت‌ها و چالش‌های پدر و مادر شدن

این کتاب تنها در مواقعی که با بحران روبه‌رو می‌شوید، به شما کمک نمی‌کند، بلکه موجب می‌شود تا استعداد خود را به‌عنوان یک پدر و مادر تحقق ببخشید. کودک شما ممکن است به شما وابسته باشد، اما او فردی با خصلت‌ها و ویژگی‌های فردی مربوط به خودش است. وظیفه شما به‌عنوان پدر و مادر، کمک به او برای تکامل است. لحظات باارزشی که شما با کودکان می‌گذرانید، هرگز باز نخواهند گشت؛ بنابراین از این لحظات، هم به‌خاطر خود و هم به‌خاطر کودکان لذت ببرید.

غالباً گفته می‌شود که پدر و مادر شدن کاری است که برای آن آموزش رسمی و هیچ شرایط لازم و قید و شرط مشخصی وجود ندارد. آموزش در حین کار صورت می‌گیرد و هیچ دستمزدی هم پرداخت نمی‌شود، در صورتی که پاداش کار خوب، به سرانجام رسیدن آن است (و این حالت هنگامی اتفاق می‌افتد که کودک شما بزرگ شده

است). با این وجود کاری که شما به عنوان پدر و مادر انجام می‌دهید، یک ویژگی بسیار مهم دارد و آن هم میل شما برای انجام این کار است. این کتاب را برای این نوشته‌ام که به شما اعتماد به نفس بدهم تا به استعدادتان اعتماد داشته باشید، به گونه‌ای که بتوانید از یاری به کودکان برای تحقق استعدادهایش لذت ببرید.

بسیاری از والدین آن قدر لطف داشته‌اند که بگویند مطالعه چاپ اول این کتاب برای آن‌ها چقدر مفید بوده است. چاپ جدید این کتاب با پیشرفت‌های پزشکی و اطلاعات دیگر، به صورت امروزی درآمده که طی چند سال کوتاه مدت از زمان چاپ نخست کتاب منتشر شده است. امیدوارم این کتاب مورد استفاده قرار گیرد تا خوانندگان فعلی و نسل‌های جدیدی را که به تازگی پدر و مادر شده‌اند، راهنمایی کند و به آن‌ها اطمینان خاطر بدهد.

دکتر کارول کوپر