

بچه‌داری زیباست

راهنمای کامل مراقبت و تربیت کودک از تولد تا مدرسه

مؤلف: دکتر میریام استاپارد

مترجم: نازیلا رستمی



نشر معیار اندیشه

سرشناسه: استاپارد، میریام،
Stoppard, Miriam.

عنوان و پدیدآور: بچه‌داری زیباست؛ راهنمای کامل مراقبت و تربیت کودک از تولد تا مدرسه / مولفه میریام استاپارد؛ مترجم نازیلا رستمی

مشخصات نشر: تهران: معیار اندیشه، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۵۸۹ ص.؛ مصور.؛ جفول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۱۷-۷۸-۰

یادداشت: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Complete baby & childcare.

موضوع: کودکان -- پرستاری و مراقبت.

موضوع: نوزاد -- پرستاری و مراقبت.

موضوع: کودکان -- رشد.

موضوع: کودکان -- سرپرستی.

شناسه افزوده: رستمی، نازیلا، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۵ ب ۳ ۴۴ الف / RJ۶۱

رده‌بندی دیویی: ۹۲۹/۱

شماره کتابخانه ملی: ۳۵۸۵۸-۳۵۸۵ م.

نشر معیار اندیشه

نام کتاب: بچه‌داری زیباست

نویسنده: دکتر میریام استاپارد

مترجم: نازیلا رستمی

صفحه آرای: نینا فروزان

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۱۷-۷۸-۰

۸	مقدمه
۱۱	فصل ۱: نوزاد
۱۲	نوزاد جدید شما
۲۴	رفتارهای نوزاد
۲۹	سلامت نوزاد
۴۱	فصل ۲: مراقبت و نگهداری
۴۲	تجهیز اتاق نوزاد
۴۹	غذا دادن و تغذیه
۱۰۲	بغل کردن و حمل
۱۱۵	پوشاک
۱۲۹	حمام کردن و بهداشت
۱۵۳	روده و مثانه
۱۸۳	خواب و بیداری
۲۰۱	گریه کردن و آرام کردن
۲۱۹	مسافرت و گردش
۲۳۷	فصل ۳: بازی و رشد
۲۳۹	همه چیز درباره رشد
۲۴۲	تقویت رشد
۲۴۶	جنبش و حرکت

۲۷۲	کار با دست
۲۸۵	دندان‌ها
۲۸۷	بینایی
۲۹۱	شنوایی
۲۹۴	رشد ذهنی
۳۲۶	زبان و گفتار
۳۳۶	رفتارهای اجتماعی
۳۶۹	آموزش اولیه
۳۷۷	فصل ۴: زندگی خانوادگی
۳۷۸	تشکیل خانواده
۳۸۵	برنامه‌ریزی برای زندگی
۳۹۵	جدایی و طلاق
۳۹۹	چندقلویی
۴۰۷	فصل ۵: کودکان با نیازهای خاص
۴۰۸	کودکان خاص
۴۲۸	زندگی با بیماریهای مزمن
۴۵۷	فصل ۶: پزشکی و سلامت
۴۵۸	برخورد با بیماری
۴۷۲	بیماری‌های شایع

صفحه	عنوان
۵۱۵	ایمنی
۵۳۱	پرونده شخصی
۵۴۵	کمک‌های اولیه

مقدمه

تفاوتی نمی کند که در انتظار تولد اولین فرزند خود بوده یا اینکه به تازگی نوزاد خود را به دنیا آورده و یا یک پدر تازه کار باشید، به هر حال درباره نقش جدید خود احساس اضطراب و نگرانی خواهید داشت. نگران نباشید: در حالی که فرزنددار شدن یکی از مهمترین و پرچالش ترین وظایف شماست یکی از شادی آفرین ترین کارها نیز می باشد.



نوزاد

شما به تازگی تولد نوزاد کوچکی را در خانواده تان تجربه کرده اید. ممکن است فرزند شما کوچکتر از چیزی باشد که تصور می کرده اید و شاید بسیار آسیب پذیر به نظر برسد. شاید غرق شادی شوید اما در عین حال ممکن است تازمانی که از سلامت فرزندتان اطمینان کامل پیدا کنید و بدانید که صداها و حرکات او طبیعی هستند، کمی مضطرب و نگران باشید. ماما یا پزشک به شما اطمینان خواهد داد و شما نیز از اینکه این موجود کوچک چه توانایی هایی دارد متعجب خواهید شد.

مراقبت در هر روز

در چند ماه اولیه زندگی نوزاد برای همه کارهایش به شما وابسته است. باید به او غذا بدهید، لباس بپوشانید، پوشک او را عوض کرده و به این طرف و آن طرف ببرید. اگر نوزاد فرزند اول شما باشد در ابتدا مضطرب هستید. شاید نگران آن باشید که فرزندتان شیر کافی دریافت می کند و به اندازه مناسب وزنش ؟ اضافه می شود یا نه. حتی از بیدار شدن های شبانه او یا گریه های زیادش مضطرب می شوید. گاهی از اینکه روحیه مادرانه تان به سرعت رشد می کند حیرت زده می شوید. در حقیقت نمی توانید باور کنید که مدتی پیش نمی دانستید چگونه باید پوشک نوزاد را عوض کنید. ضمناً از اینکه فرزندتان در مدت بسیار کوتاهی قابلیت انجام برخی کارها را به دست خواهد آورد مضطرب می شوید: به سرعت یاد خواهد گرفت با قاشق غذا دهان خودش بگذارد، راه برود، لباس بپوشد و از لگن استفاده کند. او فقط در مدت چند سال می تواند به تنهایی نیازهای اولیه خودش را برآورده کند و آماده رفتن به مدرسه شود.

بازی و رشد و نمو

لذت یادگیری مهارت ها و دانش جدید یکی از بزرگترین جذابیت ها و شادمانی های والدین است. مهمترین کاری که می توانید انجام دهید همین است که رشد و نمو فرزندتان را تقویت کنید: برای رشد جسمانی باید به او اجازه بدهید تا در محیطی امن توانایی های خود را کشف نماید و برای رشد ذهنی باید برای صحبت و بازی کردن با او وقت بگذارید. و از نظر اجتماعی نیز می توانید با تأمین عشق و امنیت مورد نیاز کودک او را به کودکی سازگار و شاد تبدیل کنید.

در سال های اولیه زندگی بازی یکی از مهمترین ابزارهای یادگیری کودک



است. با درک چگونگی یادگیری و رشد می‌توانید به او کمک کنید تا از بازی‌ها و اسباب بازیهایش بیشتر بهره‌برد.

زندگی خانوادگی

تولد یک فرزند بسیار بیشتر از ازدواج و زندگی مشترک می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. شما نیاز دارید که خواسته‌های همسر، فرزند و خودتان را به شکلی متعادل برآورده کنید. اگر فرزندان شما دوقلو باشند نیازتان به کمک و پشتیبانی دیگران بیشتر خواهد شد. اطرافیان شما نقش بسیار مهمی در زندگیتان پیدا خواهند کرد. داشتن احساس خوب نسبت به این مسئله بستگی به مسائل شخصی دارد اما بدون شک فرزندان از علاقه دیگران بهره‌مند می‌شود بویژه اگر رابطه شما و همسران کمی دچار مشکل شده باشد.



کودکان با نیازهای خاص

هر مادری می‌خواهد فرزندش در آینده فردی شاد و به لحاظ اجتماعی مقبول باشد و زندگی پر بار و مفیدی داشته باشد. اگر فرزند شما نیازهای خاصی دارد برای تأمین این نیازها باید بیش از شرایط معمول تلاش کنید. این نیازهای خاص طیف بسیار وسیعی دارند و از کودکان نابغه تا کودکانی که با مشکلات مزمن جسمانی مانند فلج نخاعی متولد می‌شوند را شامل می‌شود. اگر فرزندان بیمار باشند باید با احساسات درونی خودتان شامل سردرگمی، اضطراب و حتی گناه هم کنار بیایید. به هر حال در ماه‌های آتی و همزمان با تشخیص بیماری فرزندان راههای زیادی درباره کمک به او می‌آموزید و بهتر از حد تصورتان می‌توانید با مشکلات او برخورد کنید. معمولاً در جوامع شبکه‌های گوناگونی برای کمک به مادران کودکان خاص طراحی شده‌است. سعی کنید از این خدمات استفاده کنید.

پزشکی و بهداشت

شما مسئول حفظ سلامت کودک و فهمیدن مواقع بیماری او می‌باشید و باید در این مواقع عملکرد صحیحی داشته باشید. کودک همیشه نمی‌تواند به شما بگوید که چه مشکلی دارد اما باید مراقب نشانه‌هایی که مشکل او را نشان می‌دهند باشید. یادخواهید گرفت که چه زمانی می‌توانید خودتان از کودک مراقبت کنید و چه زمانی باید او را نزد پزشک ببرید. شما به عنوان والدین وظیفه دارید که اصول کمک‌های اولیه را بیاموزید و بهتر است به جای یادگیری کمک‌های اولیه از روی کتاب، در کلاسهای آموزش کمک‌های اولیه شرکت کنید. (هلال احمر و برخی مجتمع‌های دانشگاهی این کلاس‌ها را دایر می‌کنند). توجه داشته باشید که این اصول را به دقت بیاموزید و هر از گاهی مروری بر آنها داشته باشید.

