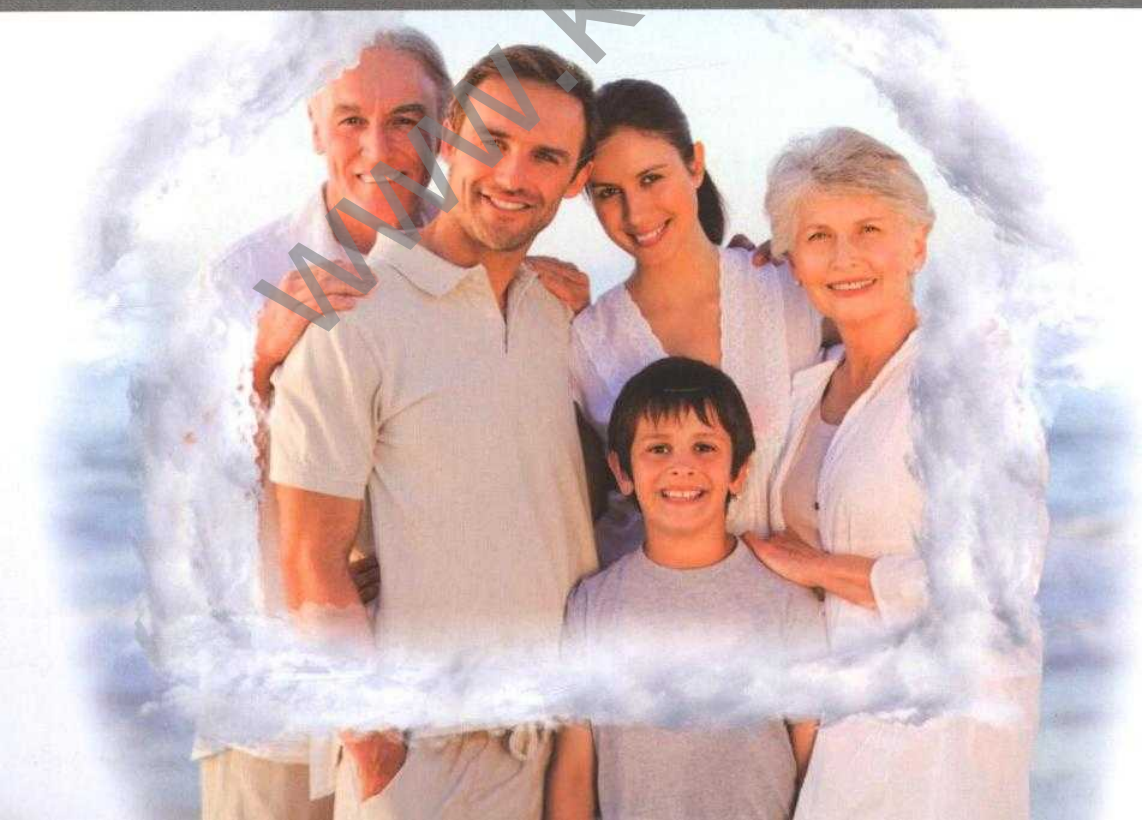
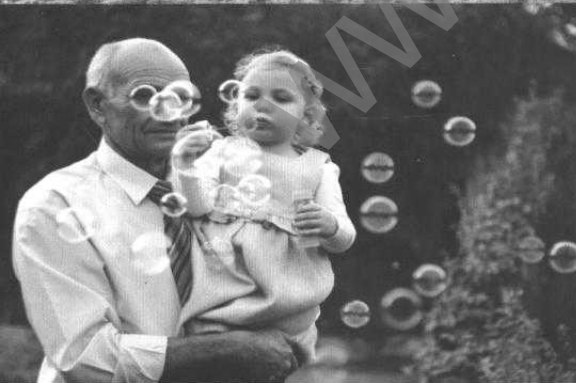


۱۳۳۸۲۵۶

همه پدربزرگها، همه مادربزرگها، باید بدانند...
نوه دار شدن، جوانی دوباره





شناسه : استاپرد، میریام، ۱۹۳۷ - ج.

شناسه : Stoppard, Miriam :

همه پدربزرگها، همه

مادر بزرگها، باید بدانند...

تهران: نشر دانش ایران،

۱۳۹۴

صفحات ظاهری : ۲۲۴ ص.: مصور(رنگی)

۸-۴۹-۶۱۹۰-۹۶۴-۹۷۸ :

فهرست نویسی: فیپای مختصر

فهرست نویسی کامل این اثر در

نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل

دسترسی است

عنوان اصلی: Grandparents: Enjoying

and caring for your grandchild

صادقی بابان، امیر، ۱۳۴۶، مترجم

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۵۷۳۴۵

نشر دانش ایران



Iran Science Press

همه پدربزرگها، همه مادر بزرگها، باید بدانند...

مؤلف: دکتر میریام استاپرد

ترجمه: امیر صادقی بابان

مدیر تولید: ایمان صابریان

چاپخانه: کاج

صمافی: نمونه

لیتوگرافی: سیب

شمارگان: ۵۰۰۰

ناشر: نشر دانش ایران

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

نشر دانش ایران: ۵۱۵۱۰۰۵۴۶۰۰ (۵۳۸۲۲) ketab-۵۱

مرکز پخش و فروش: ۱۲-۱۱۱۸۸۹۸۴۸۱۱-۵۱

همراه: ۶۴۶۷ ۱۹۳-۹۱۲

چاپ برای نشر دانش ایران محفوظ است

◀ فصل ۱ نوه دار شدن

شما صاحب نوه شده‌اید
چگونه می‌توانم به بهترین نحو کمک کنم
نگاه کنید و گوش کنید
روابط جدید
«با عروسیم اختلاف نظر دارم»

◀ فصل ۲ نوه جدید شما

امروزه زایمان چگونه است
کمک‌هایی که در آغاز می‌توانید بکنید
ماه غسل با نوزاد
«نوه‌هایم را به قدر کافی نمی‌بینم»

◀ فصل ۳ غذای نوه شما

شیر مادر بهترین غذاست
اطلاعات جدید در باره شیر مادر
پشتیبانی عاطفی از دختر یا عروستان
تغذیه کودک با بطری
غذاهای جامد
امروزه چه غذاهایی برای کودک سالم محسوب می‌شود
کودک رئیس است
چه غذاهایی برای کودک مفید است
غذا خوردن جمعی
غذا خوردن بین وعده‌ها اشکالی ندارد
نوه‌تان از چه غذاهایی خوشش می‌آید
«نوه‌های من نظم ندارند»

◀ فصل ۴ مراقبت‌های روزمره

حمام کردن کودک
ماساژ کودک
پوشک کودک
مراقبت از پوست کودک

۶

۸

۱۰

۱۳

۱۶

۲۱

۲۵

۲۶

۲۸

۳۲

۳۶

۳۹

۴۰

۴۲

۴۴

۵۰

۵۳

۵۶

۵۸

۶۲

۶۴

۶۷

۶۹

۷۱

۷۳

۷۴

۷۶

۸۲

۸۵

۸۸

لباس پوشاندن به کودک

کمک به کودک در کنترل خود

«به پدر بزرگ و مادر بزرگ دیگر نوه‌هایم حسودیم می‌شود»

◀ فصل ۵ آرام کردن کودک

نوزادان نیاز به آرام کردن دارند

در آغوش گرفتن و اطمینان بخشیدن

آرامش بخشیدن به خود

بدقلقی و گریه

«نوهام سندرمد داون دارد»

◀ فصل ۶ خواب‌های خوش با مامان بزرگ و بابابزرگ

خواب نوزاد

ایمنی خواب

جدیدترین راه‌حل‌های مشکلات خواب

تکنیک‌های خواب

مراسم خواب

اوقات خوابیدن

شناخت علائم

نحوه برخورد با مشکلات خواب

«آیا باید برای مراقبت از نوهام حقوق بخواهم؟»

◀ فصل ۷ بازی و یادگیری

بازی و یادگیری با مادر بزرگ

لحظات قابل آموزش

شخصیت کودک

بازی‌هایی که می‌شود با کودک انجام داد

کارهایی که فقط شما می‌توانید انجام دهید

تلویزیون، تلفن، و کامپیوتر

«چطور بگویم که زیادی کار روی دوشم است؟»

۹۰

۹۳

۹۷

۹۸

۱۰۱

۱۰۳

۱۰۶

۱۱۰

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۶

۱۲۰

۱۲۲

۱۲۵

۱۲۸

۱۳۰

۱۳۲

۱۳۴

۱۳۷

۱۳۸

۱۴۰

۱۴۳

۱۴۴

۱۴۸

۱۵۴

۱۵۶

۱۵۹



۱۹۶
۱۹۸
۲۰۱
۲۰۲
۲۰۴
۲۰۶
۲۱۲
۲۱۸
۲۲۲
۲۲۴

فصل ۱۰ کمک‌های اولیه

کمک‌های اولیه در فوریت‌های پزشکی
بی‌هوشی
بی‌هوشی نوزادان (زیر یک سال)
بی‌هوشی کودکان (بالای یک سال تا بلوغ)
دیگر فوریت‌های پزشکی
کمک‌های اولیه روزمره
نمایه
اطلاعات مفید
تقدیر و تشکر

۱۶۰

۱۶۲

۱۶۵

۱۶۶

۱۶۸

۱۷۳

۱۷۷

۱۷۹

۱۸۱

فصل ۸

اوقات خوش با مامان بزرگ و بابا بزرگ

نخستین گردش رفتن‌ها

خرید رفتن با کودک

گردش رفتن با کودکان خردسال

بازی در خانه

بازی در بیرون

تعطیلات با بچه‌ها

نوه‌داری از راه دور

«نگرانم که نوه‌هایم را از دست بدهم»

فصل ۹ پرستاری از نوه

پرستاری گاه به گاه از نوه‌ها

نقشی بزرگتر

ایمنی در خانه

«دیگر از توانم خارج است»

۱۸۲

۱۸۲

۱۸۸

۱۹۲

۱۹۵

من این کتاب را برای پدربزرگها و مادربزرگهای امروز نوشته‌ام، که با هر نسل دیگری تفاوت دارند. ما به قرن ۲۱ میلادی تعلق داریم و با زندگی به صورتی که امروز جریان دارد درگیر هستیم، از نحوه سفر و جابجایی گرفته تا اینترنت و دیگر فن‌آوریهای جدید. پدربزرگ و مادربزرگ امروزی دیگر صرفاً نظاره‌گر نیست، بلکه بخشی از جریان زندگی است و می‌خواهد در همه چیز بروز باشد. ما فعال، آگاه، و درگیر زندگی هستیم، از هر لحاظ از جمله مراقبت از کودکان.

پدربزرگ و مادربزرگ امروزی کنجکاو است که بداند نحوه مراقبت از کودکان نسبت به زمانی که کودکان خودشان را بزرگ می‌کردند چه تغییراتی کرده است. او می‌خواهد آگاهی و دانش کافی داشته باشد تا روشهایی را که فرزندان و عروسها و دامادهایشان برای مراقبت از کودک خود به کار می‌برند بفهمد. (از این به بعد برای راحتی بحث، به عروس و داماد نیز با لفظ «فرزند» خودتان اشاره می‌کنیم).

با چنین سطحی از آگاهی، آمادگی این را خواهید داشت که رسماً یا گاه به گاه به مراقبت از نوه‌های خود بپردازید، و اعتماد به نفس کافی خواهید داشت تا در صورت لزوم به طور مستقل عمل کنید. همچنین وقتی متوجه اختلاف بین روشهای قدیمی خودتان با روشهای فرزندانان می‌شوید، درگیری و تضاد رخ نمی‌دهد زیرا از دلایل و مستندات روشهای جدید مراقبت از کودکان آگاه هستید.

«پدر بزرگ و مادر بزرگ امروزی می‌خواهند آگاهی و دانش کافی داشته باشند، تاروش‌های مراقبت کودک را که فرزندان‌شان به کار می‌برند بفهمند و درک کنند.»

باید اعتراف کنم که هدف دیگری نیز از نگارش این کتاب داشته‌ام. آن هدف این است که با دانش و آگاهی که کسب می‌کنید، آمادگی این را داشته باشید که بزرگ‌منشانه بپذیرید که فرزندان شما حق دارند کودکان‌شان را طوری که می‌خواهند بار بیاورند، حتی اگر اعتقاد داشته باشید کارشان اشتباه است. مادر من سعی می‌کرد در نحوه بزرگ کردن فرزندان من دخالت کند، و من با خودم عهد بستم که در مورد نوه‌هایم چنین رفتاری نکنم. نمی‌گویم همیشه این کار آسان است. قطعاً این طور نیست. اما شما چند ده سال تجربه دارید که به شما تحمل و بردباری را آموخته است. فرزندان شما به این تحمل و بردباری شما درست به همان اندازه خرد و تجربه‌تان نیاز دارند.

البته در بسیاری از مواقع نیز روشهای امتحان پس داده شما در مراقبت از نوزاد و کودک هنوز کاملاً مفید و موثرند، و هرچند ممکن است در ابتدا احساس کنید بعضی چیزها را فراموش کرده‌اید، خیلی زود همه چیز یادتان می‌آید.

خیلی چیزهای جدید هم هست که باید یاد بگیرید. پدر و مادرهای امروزی خیلی کارها را به شکلی متفاوت با زمان ما انجام می‌دهند. مثلاً زمان و نحوه شروع دادن غذای جامد به کودک نسبت به زمان ما خیلی تغییر کرده است. واگذاشتن آشنایی با غذاهای جامد به خود کودک،

روشی جدید و جالب است. رهیافتهای جدیدی نیز برای رفتار در مورد خواب و گریه کودک وجود دارد و توصیه می‌کنم با مفاهیمی مانند «بازگشت سریع» و «گریه کنترل شده» که در این کتاب شرح خواهیم داد آشنا شوید.

یک مفهوم دیگر روش تنبیهی ((برو اون گوشه)) است که بسیاری مواقع در عمل با آن روبرو شده‌ام و روش بسیار موثری است. همیشه با خودم می‌گویم ای کاش با این روش در زمانی که بچه‌هایم را بزرگ می‌کردم آشنا بودم. آموزش استفاده از لگن تا حد زیادی منسوخ شده است (شکر خدا!) و اجتماعی شدن بچه‌ها از طریق قرار با بچه‌های دیگر برای بازی و شب ماندن در خانه دوستان بسیار بیشتر شده است.

شاید در شرایطی از لحاظ خانوادگی قرار بگیرید که کمک شما در مراقبت از کودکان واقعا مفید و موثر واقع شود. حتی ممکن است ضروری نیز باشد، مثلا وقتی که این کمک شما باعث شود فرزندان تن کار کنند و وضعیت مالی آنها بهتر شود. گاهی پدربزرگها و مادربزرگها به من نامه می‌نویسند و اظهار دارند که احساس می‌کنند کسی قدر کمک آنها را در مراقبت از کودک نمی‌داند و درک نمی‌کند. اما سعی کنید در دام این طرز فکر نیفتید. اگر قصد دارید به طور منظم از نوه‌تان نگهداری کنید، سعی کنید در مورد کارهایی که آمادگی انجام آنها را دارید یا ندارید و میزان وقتی که می‌توانید برای این کار صرف کنید با فرزندان تن به توافق برسید. حتی شاید بخواهید برای این کار از آنها پول بگیرید، خصوصا اگر قرار باشد که جای پرستار یا معلم سرخانه کودک عمل کنید. در این صورت حتما از ابتدا موضوع را مطرح کنید تا بعدا ناراحتی پیش نیاید.

من این کتاب را با این هدف نگاشته‌ام که به شما در هر شرایطی که به عنوان پدربزرگ یا مادربزرگ قرار گرفتید کمک کنم، از جمله شرایط وسیعتری همچون نتیجه داشتن (فرزند نوه)، تعامل با پدربزرگ و مادربزرگ دیگر کودک، و حفظ ارتباط با خانواده حتی از راه دور.

نوه داشتن از نعمتها و دلخوشیهای سن پیری است. امیدوارم این کتاب کمک کند که از وجود نوه‌هایتان لذت ببرید و شما را با دلخوشیهای جدیدی در زندگی آشنا کند.

ارتباطی ویژه

هیچ چیز جای توجه خاص و یک به یک شما به نوه‌هایتان را نمی‌گیرد. شما مراقب، همبازی، و معلم ایندثال آنها هستید.

