



به نام خدا

ترجمه‌ی نگین ناصری نفتی

تربیتی هاگ

خواب و روزا

توصیه‌های پرستار

A-PDF

Watermark
روح‌های جوان ۳

Hogg, Tracy

هاگ، تریسی

سر شناسه

عنوان و نام پدیدآور : خواب نوزاد

مشخصات نشر : تهران: قدیانی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص: ۲۲ × ۲۲ س.م.

فروست : توصیه‌های پرستار به زوج‌های جوان - ۳

شابک : 978-600-251-476-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر

یادداشت : عنوان اصلی: Top Top from the BABY Whisper.

شناسه‌ی افزوده : بلا، مایندا

شناسه‌ی افزوده : ناصری تفتی، نگین، ۱۳۵۸ -

شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۳۸۱۲۵۴۵

A-PDF

Watermark



تلفن: ۶۶۲۰۳۲۱۰ (خط ۵) دورنگار: ۶۶۲۰۳۲۶۲

توصیه‌های پرستار به زوج‌های جوان - ۳

خواب نوزاد

تریس هاگ، ملیندا بلا مترجم: نگین ناصری تفتی

ویراستار: اشرف کرمی طراح گرافیک: خسرو استری

صفحه آرا: فاطمه کریمی

زیر نظر شورای بررسی

چاپ اول: ۱۳۹۴ تعداد: ۱۶۵۰ نسخه

ISBN: 978 - 600 - 251 - 476 - 9 978 - 600 - 251 - 476 - 9

ISBN SET: 978 - 600 - 251 - 723 - 4 978 - 600 - 251 - 723 - 4 شابک دور:

99/1111:25

چاپ و صحافی: چاپخانه‌ی قدیانی، تهران

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

۱۲۰۰۰ تومان



۷	مقدمه
۱۵	فصل ۱: اجرای برنامه‌ی E. A. S. Y. لزوماً آسان نیست (ولی مؤثر است)
۴۷	فصل ۲: آموزش نحوه‌ی خوابیدن به نوزاد
۱۰۷	فصل ۳: بلندکن / بگذار
۱۵۹	فصل ۴: ما هنوز شب‌ها خواب کافی نداریم
۱۹۹	نمایه

مقدمه

من همیشه افتخار می‌کنم که می‌توانم به والدین در درک کودکان خردسال و مراقبت و پرورش آنها یاری برسانم. و مایه افتخار من است که خانواده‌ای در این زمینه از من تقاضای کمک و راهنمایی می‌کنند. طی این سال‌ها، در وبسایت و صندوق پست الکترونیک، با تقاضاهای بی‌شماری برای کمک و مشاوره از سوی والدین، به‌ویژه در زمینه خواب کودک و نوزاد، مواجه شده‌ام. شاید شما قصد دارید نوزاد خود را به یک برنامه و روال منظم عادت دهید و به او بیاموزید که بهتر بخوابد. شاید هم کودک خوابی شما دچار مشکل خواب شده است و شما نمی‌دانید چه باید بکنید یا اینکه نمی‌دانید آیا اصولی که برای نوزادان هشت‌ماهه به کار می‌رود، برای نوزادان تازه متولد شده هم قابل اجرا است یا خیر. وقتی والدین برای مشورت درباره‌ی یک مسئله‌ی خاص، مراجعه می‌کنند، همیشه یک سؤال برایم بسیار حائز اهمیت است و آن سؤال این است که آنها در پاسخ به چالشی که با آن روبه‌رو هستند، تاکنون

چه اقداماتی انجام داده‌اند. سپس با اطلاعاتی که از پاسخ والدین به دست می‌آورم، تصمیم مناسبی اتخاذ می‌کنم. هدف من کمک به شما والد عزیز در درک سبک فکری و دیدگاه من و ایجاد عادت سؤال پرسیدن از خودتان، هنگام مواجهه با چالش است.

مطلع شدن از وضعیت نوزاد و منطق کردن خود با او

پرورش نوزاد با مشاهده و احترام به نوزاد و برقراری ارتباط و تعامل با او شروع می‌شود. با مشاهده‌ی زبان بدن نوزاد، گوش دادن به صدای گریه‌ی او و پرهیز از هر گونه شتاب‌زدگی، می‌توانید واقعاً متوجه وضعیت نوزاد خود شوید. این به معنی شناخت شخصیت و ویژگی‌های فردی خاص نوزادتان است و شما بر طبق آن می‌توانید راهبردهای فرزندپروری خود را تعیین و تنظیم کنید.

یکی از متداول‌ترین سؤال‌های والدین این است که "چرا روش فرزندپروری ما مؤثر واقع نمی‌شود؟" فرقی نمی‌کند که یک مادر در صدق داشته باشد و یا نه، در هر نوبت خواب، بیشتر از دو ساعت بخوابد و یا بخواهد کودک نوپای او خواب روزانه‌ی خوبی داشته باشد؛ در هر دو حالت اغلب این پاسخ را از آنها می‌شنوم؛ "بله، ولی...". "بله، می‌دانم که شما به من گفتید که باید در طول روز او را بیدار نگه دارم، تا شب خوب بخوابد، ولی..." یا "بله، می‌دانم که گفتید

زمان زیادی طول می کشد، ولی..."

قبول! می دانم برخی نوزادان یا کودکان نوپا نسبت به سایرین، پر دردسزتر هستند (درست مثل افراد بزرگسال) ولی تکنیک های پرورش نوزاد من حرف ندارد و مؤثر واقع می شود؛ چرا که خودم این تکنیک ها را روی هزاران نوزاد و کودک اجرا کرده ام. معمولاً علت تداوم مشکلات، رفتار والدین است. پس باید ببینید که آیا یکی از عبارت های زیر در مورد شما صادق است یا خیر:

شما به جای برقراری و اجرای یک برنامه و روال منظم، از کودکان تبعیت می کنید، من به یک برنامه و روال منظم، باور و اعتقاد زیادی دارم (به فصل ۱ مراجعه کنید). در حالت ایده آل، شما این برنامه را از همان روز نخست که نوزادتان را از بیمارستان به منزل می آورید، شروع می کنید. البته می توانید این برنامه را دیرتر هم اجرا کنید، ولی هرچه نوزاد بزرگ تر می شود، والدین اغلب با مشکلات بیشتری روبه رو می شوند.

شما فرزندپروری تصادفی^۱ و ناآگاهانه ای داشته اید. مناسبانه در لحظه های بحرانی، والدین گاهی برای متوقف کردن گریه ی نوزادشان یا آرام کردن کودک نوبی خود، دست به انجام هر کار اشتباهی می زنند. اغلب این "هر کاری" منجر به آغوش گرفتن و راه بردن، تکان دادن و جنباندن نوزاد و شیر دادن) می تواند باعث ایجاد عادت های غلط و بدی در نوزاد شود، که بعدها

1. Accidental parenting

باید کنار گذاشته شود و این یعنی فرزندپروری ناآگاهانه و تصادفی.

شما به درستی متوجه نشانه‌های زبان بدن کودک‌تان نمی‌شوید، "او قبلاً به داشتن یک برنامه‌ی منظم عادت داشت، ولی اکنون این‌طور نیست. چطور می‌توانم دوباره او را به روال قبل بازگردانم؟" شنیدن چنین عبارت‌هایی از والدین، "عادت داشت ولی اکنون ندارد" معمولاً به این معنا است که والدین بیشتر از آنکه به خود نوزاد توجه کنند، به اجرای برنامه سر ساعت (یا نیازهای خودشان) توجه دارند.

شما به این مسئله توجه ندارید که کودکان نوپا و نوزادان دائم در حال تغییر و تحول هستند، من همچنین عبارت "عادت داشت"، را وقتی می‌شنوم که والدین متوجه این موضوع نمی‌شوند که کودک دائم در حال تغییر و تحول است و فرزندپروری نیز همواره باید متناسب با تغییرات جسمی و روان‌شناختی در کودک یا نوزاد، تغییر کند.

شما به دنبال یک راه حل ساده و زودبازده هستید، با بزرگ‌تر شدن کودک، ترک عادت‌های بد در او، که ناشی از شیوه‌ی فرزندپروری تصادفی و ناآگاهانه است، دشوارتر خواهد شد، پس صبور باشید و انتظار تغییر سریع و یک شبه را نداشته باشید.

شما هنوز کاملاً متعهد و متماثل به ایجاد تغییر نشده‌اید، در صورتی که سعی در حل یک مسئله دارید، باید بخواهید که حل و فصل شود و از عزم و اراده و توان و قدرت کافی برای این کار برخوردار باشید. اگر ما به این موضوع پایبند باشیم، کودکان نیز قطعاً به این شیوه‌ی

جدید عادت خواهند کرد.

گاهی اوقات والدین خودشان را گول می‌زنند و به بیراهه می‌روند، والدین اصرار دارند که یک تکنیک خاص را به مدت دو هفته اجرا کرده‌اند، ولی مؤثر واقع نشده است. درحالی که آنها خود را فریب می‌دهند و اغلب فقط به مدت سه یا چهار روز یک تکنیک را اجرا می‌کنند و مؤثر هم واقع می‌شود؛ ولی چند روز بعد، آن تکنیک را به همان ترتیب اصلی و اولیه‌اش اجرا نمی‌کنند و در نتیجه مؤثر هم واقع نمی‌شود. کودک بیچاره هم در نتیجه‌ی این تناقض‌ها دچار سردرگمی می‌شود.

اگر می‌دانید که نمی‌توانید از عهده‌ی کاری به تنهایی برآیید، پس آن را به تنهایی انجام ندهید. اگر نمی‌توانید از عهده‌ی حل و فصل مشکلی به تنهایی برآیید، از پشتیبانی و کمک افراد داوطلب کمک به شما، بهره‌مند شوید.

شما روشی را امتحان می‌کنید که مناسب با شخصیت یا خانواده و شرایط زندگی شما نیست، اگر از انجام یک تکنیک بخصوص احساس خوبی ندارید، یا آن را انجام ندهید یا به دنبال راه‌هایی برای کمک به خودتان باشید؛ برای مثال از همسران که توان بیشتری دارد، بخواهید برای مدتی مسئولیت‌های شما را به عهده بگیرد و تمام امور را به دست گیرد یا از یکی از اقوام یا یک دوست خوب کمک بگیرید.

شاید این مشکلی نباشد که نیاز به تغییر و اصلاح داشته باشد، نوزادان و کودکان نوپا نیز

افراد مستقل و منحصر به فردی هستند. ممکن است نوزاد یا کودک شما نسبت به نوزاد دیگر خواب کمتری داشته باشد، یا جثه‌اش از حد متوسط کوچک‌تر باشد، ولی این لزوماً مشکل محسوب نمی‌شود. بنابراین اگر پس از معاینه‌های پزشکی، بیماری خاصی تشخیص داده نشده است، تنها کاری که باید بکنید این است که به مشاهده‌ی الگوهای رفتاری کودک‌تان بپردازید. شما انتظارهای غیر واقع‌بینانه‌ای دارید، نوزادان گاهی اوقات نیاز به تغذیه شدن در شب دارند؛ در نتیجه از خواب بیدار می‌شوند. آنها نیازمند مراقبت و توجه و عشق دائمی از سوی شما هستند.

من هیچ‌گاه طرفدار و موافق جدول‌های سنی^۱ نبوده‌ام و نخواهم بود؛ چرا که مشکلات و چالش‌های مربوط به نوزادان و کودکان را نمی‌توان در دسته‌های مشخصی قرار داد. با این وجود، بر طبق گروه‌بندی‌های سنی متداول، تکنیک‌های متعددی را طراحی کرده‌ام که به شما درک بهتری از نحوه‌ی تفکر و نگرش کودکان به جهان ارائه می‌کند. از شما تقاضا دارم، تمام گروه‌های سنی را بخوانید؛ زیرا ممکن است مشکلات گذشته‌ی کودک شما هنوز ادامه داشته باشد، یا فرزند شما نسبت به سایر کودکان، در یک زمینه‌ی خاص پیشرفت کمتر یا بیشتری داشته باشد.

1. Age charts

مقصد کجا است؟

این کتاب را می‌توانید مو به مو، به‌طور کامل بخوانید و فقط به دنبال یافتن توصیه‌ها و راه حل‌های مشکلاتی باشید که در حال حاضر با آنها مواجه هستید با این حال، اکیداً به شما توصیه می‌کنم که اگر قصد خواندن کل کتاب را ندارید، حداقل فصل یک کتاب را به‌طور کامل بخوانید؛ چرا که مروری بر فلسفه و دیدگاه اصلی من درباره‌ی یک روال و برنامه‌ی منظم برای کودکان است. در سراسر این کتاب، سعی کرده‌ام بر مسائل و مشکلات متداول اغلب والدین، در خصوص خواب کودک متمرکز شوم و سپس انواع سؤال‌هایی را که معمولاً از والدین می‌پرسم تا به مسئله پی ببرم، در اختیار شما گذاشته‌ام (البته اسامی افراد را تغییر داده‌ام). در نهایت پیشنهادها و پاسخ‌هایم را نیز ارائه کرده‌ام. ممکن است برخی از پاسخ‌هایم شما را شگفت‌زده کند، ولی تمام مطالبی را که در این کتاب نوشته‌ام، حاصل تجربیات موفق من روی نوزادان و کودکان متعدد است. پس شما نیز حداقل یک‌بار آنها را امتحان کنید، مطمئناً ضرر نمی‌کنید.