



راهنمای رشد سالم کودک شما

از تولد تا پنج سالگی

تألیف:

دکتر قاسم عسکری زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان

سرشناسه: عسکری زاده، قاسم، ۱۳۴۵، گردآورنده.
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای رشد سالم کودک شما از تولد
تا پنج سالگی/تألیف قاسم عسکری زاده.
مشخصات نشر: تهران: خانه ادبیات، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۵-۲۳۲-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص: ۱۷۱.
موضوع: کودکان - رشد
رده بندی کنگره: RJ۱۳۱/ع۵۲ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۱۲/۴۵
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۲۳۹۶۸



انتشارات خانه ادبیات

نام کتاب: راهنمای رشد سالم کودک شما از تولد تا پنج سالگی
تألیف: دکتر قاسم عسکری زاده (عضو هیأت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان)
ناشر: انتشارات خانه ادبیات
نوبت و تاریخ انتشار: چاپ اول، ۱۳۹۰
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
قیمت: ۵۲۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۴۵-۲۳۲-۰

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	پیشگفتار.....
۱۱	آیا کودک من به طور بهنجاری رشد می کند؟.....
۱۷	نشانه های هشدار دهنده رشدی.....
۲۰	با نوزادان صحبت کنید تا بیاموزند.....
۲۱	چگونه با کودک خود صحبت کنید؟.....
۲۵	چند استراتژی کلیدی.....
۲۷	آیا کودک شما در یک محیط غنی و تحریک کننده زبانی زندگی می کند؟.....
۳۵	رشد حرکتی.....
۳۶	اصول و توالی ها.....
۴۱	عوامل وراثتی و محیطی در رشد مهارت های حرکتی.....
۴۳	رویکرد نظام های پویا.....
۴۵	اثرات روانشناختی رشد حرکتی.....
۴۶	رشد حرکتی در دوره کودکی.....
۴۸	رشد کودک از تولد تا پنج سالگی.....
۴۹	تولد تا ۶ ماهگی.....
۵۱	فعالیت های والدین.....
۵۲	شش تا ۱۲ ماهگی.....
۵۴	فعالیت های والدین.....

۵۶	آنچه شما باید به یاد داشته باشید
۵۷	رشد کودک در ماه‌های هفتم و هشتم زندگی
۶۵	کودکان نوپا
۶۶	یک سالگی
۶۸	دو سالگی
۶۹	کودک سه ساله
۷۳	کودک پنج ساله
۷۹	رشد طبیعی نوزاد در یک ماهگی
۷۹	واکسن‌های ایمنی
۸۰	رشد
۸۱	تغذیه
۸۲	کار کردن مزاج در چه صورت طبیعی است؟
۸۳	گریه کردن
۸۷	خواب
۸۸	حمام دادن
۸۹	بازی و به شوق و جنب و جوش در آوردن نوزاد
۸۹	سرما خوردگی
۹۰	ایمنی
۹۲	مدیریت و تقسیم وقت خودتان
۹۲	حمایت پس از زایمان از والدین
۹۳	رشد طبیعی کودک در دو ماهگی
۹۳	واکسن‌های ایمنی
۹۳	رشد

تغذیه.....	۹۴
ایمنی.....	۹۴
زمانی برای با کودک بودن.....	۹۵
خواب.....	۹۶
اسباب بازی ها و به شوق و ذوق در آوردن کودک.....	۹۶
رشد طبیعی کودک در چهار ماهگی.....	۹۸
واکسن های ایمنی.....	۹۸
رشد.....	۹۸
تغذیه.....	۹۹
ایمنی.....	۱۰۰
خواب.....	۱۰۱
اسباب بازی ها و به شوق و ذوق در آوردن کودک.....	۱۰۲
رشد طبیعی کودک در شش ماهگی.....	۱۰۴
واکسن های ایمنی.....	۱۰۴
رشد.....	۱۰۴
تغذیه.....	۱۰۵
ایمنی.....	۱۰۸
خواب.....	۱۱۰
اسباب بازی ها و به شوق و ذوق در آوردن کودک.....	۱۱۱
دندان در آوردن.....	۱۱۲
رشد طبیعی کودک در ۹ ماهگی.....	۱۱۳
واکسن های ایمنی و آزمایش ها.....	۱۱۳
رشد.....	۱۱۳

۱۱۵	تغذیه
۱۱۶	ایمنی
۱۱۸	خواب
۱۱۹	اسباب بازی ها و به شوق و ذوق در آوردن کودک
۱۱۹	انضباط و خود مهارى
۱۲۱	رشد طبيعى کودک در ۱۲ ماهگى
۱۲۱	واکسن های ایمنی و آزمایش ها
۱۲۱	رشد
۱۲۲	تغذیه
۱۲۳	ایمنی
۱۲۴	خواب
۱۲۴	اسباب بازی ها و به شوق و ذوق در آوردن کودک
۱۲۵	انضباط و خود مهارى
۱۲۶	بد خلقى و بهانه گیرى
۱۲۷	افتادن و ضربه خوردن
۱۲۸	رشد طبيعى کودک در ۱۵ ماهگى
۱۲۸	واکسن های ایمنی و آزمایش ها
۱۲۸	رشد
۱۲۹	تغذیه
۱۳۰	ایمنی
۱۳۱	انضباط و خود مهارى
۱۳۳	خواب
۱۳۳	اسباب بازی ها و به شوق و ذوق در آوردن کودک

۱۳۴	 بهداشت دندان
۱۳۵	 رشد طبیعی کودک در ۱۸ ماهگی
۱۳۵	 واکسن های ایمنی و آزمایش ها
۱۳۵	 رشد
۱۳۶	 تغذیه
۱۳۸	 ایمنی
۱۳۹	 انضباط و خود مهاری
۱۴۰	 خواب
۱۴۱	 اسباب بازی ها و به ذوق و شوق در آوردن کودک
۱۴۲	 آموزش داشتن کنترل و استفاده از توالت
۱۴۴	 رشد طبیعی کودک در ۲۴ ماهگی
۱۴۴	 واکسن های ایمنی
۱۴۴	 رشد
۱۴۵	 تغذیه
۱۴۶	 ایمنی
۱۴۷	 مسمومیت
۱۴۷	 سوختگی ها
۱۴۸	 غرق شدن
۱۵۰	 انضباط و خود مهاری
۱۵۲	 خواب
۱۵۲	 اسباب بازی ها و به ذوق و شوق در آوردن کودک
۱۵۳	 آموزش داشتن کنترل و استفاده از توالت
۱۵۴	 مراقبت از دندان

۱۵۵	تصور از بدن خود.....
۱۵۶	تماشای تلویزیون.....
۱۵۷	رشد طبیعی کودک در سه سالگی.....
۱۵۷	واکسن‌های ایمنی.....
۱۵۷	رشد.....
۱۵۸	تغذیه.....
۱۵۹	ایمنی.....
۱۶۱	انضباط و خودمهارى.....
۱۶۲	خواب.....
۱۶۳	اسباب بازی‌ها و به ذوق و شوق درآوردن کودک.....
۱۶۴	آموزش داشتن کنترل و استفاده از توالت.....
۱۶۷	رشد طبیعی کودک در پنج سالگی.....
۱۶۷	واکسن‌های ایمنی و آزمایش‌ها.....
۱۶۷	رشد.....
۱۶۹	تغذیه.....
۱۷۰	ایمنی.....
۱۷۲	انضباط و خودمهارى.....
۱۷۴	خواب.....
۱۷۵	اسباب بازی‌ها و به ذوق و شوق درآوردن کودک.....
۱۷۷	موضوعات دیگر.....
۱۷۷	فهرست منابع.....

پیش‌گفتار

سالهای اول زندگی، یک بخش حیاتی و سرنوشت ساز و هیجان انگیز در رشد کودک‌تان است. برای تمام والدین، صرف‌نظر از اینکه چقدر مشغول هستند، این موضوع که چگونه کودک‌شان می‌تواند رشد کاملی داشته باشد، خیلی اهمیت دارد. همراه با لذت و شوق دیدن لحظه به لحظه بزرگ شدن نوزاد و اینکه چگونه رشد می‌کند و دارای مهارت‌های جدید می‌شود، بیشتر والدین اضطراب و نگرانی را تجربه می‌کنند.

دانستن مطالب مربوط به رشد کودک، به شما کمک خواهد کرد که فعالیت‌هایی را طرح‌ریزی کنید که کودک‌تان رشد بهتری داشته باشد و شادتر و سالم‌تر زندگی کند. هر چقدر شما بیشتر در مورد کودک و رشد او بدانید، در کار مراقبت از فرزندتان موفق‌تر خواهید بود. موضوعاتی که در بخش‌های مختلف این کتاب، از ماه اول تولد تا پنج سالگی مطرح می‌شود، به همه والدین دلسوز و نگران رشد کودک کمک می‌کند که ارزیابی دقیق و کاملی از کودک در حال رشد خود داشته باشند و درباره آنچه که به عنوان والدین مسئول بایستی انجام دهند، احساس خوبی تجربه کنند.

آنچه که از اهمیت بسیاری برخوردار است این است که شما باور داشته باشید که می‌توانید بهترین متخصص در مورد رشد کودک خود باشید. به جای اینکه به راحتی اجازه دهید فرصت‌های آموزشی خوب سال‌های اول زندگی سپری شود، چنانچه شما به توصیه‌های این کتاب عمل کنید، می‌توانید شریک لحظات شاد رشد کودک‌تان باشید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا از تفاوت‌های فردی طبیعی و آنچه که تفاوت‌های نگران‌کننده است، آگاهی یابید و با کامل‌تر کردن اطلاعات‌تان در مورد کودکی که دارید یا خواهید داشت، به جمع والدین موفق دنیا بپیوندید. بدون شک حاصل تمام تلاش شما در پرورش کودک، درک شگرف و فوق‌العاده کودک‌تان و رشد سالم او خواهد بود.

دکتر قاسم عسکری زاده