



به نام خدا

توصیه‌های پرستار
به

روجه‌های جوان ۲

تغذیه و پرستاری

ترجمه و تالیف
ترجمه‌ی نگین ناصری

A-PDF

Watermark

www.ketab.ir

Hogg, Tracy

هاگ، تریسی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه‌ی نوزاد

مشخصات نشر : تهران: قدیانی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص؛ ۲۲ × ۲۲ س.م.

فهرست : توصیه‌های پرستار به زوج‌های جوان - ۲

شابک : 978-600-251-475-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپای مختصر

Top Top from the BABY

یادداشت : عنوان اصلی:

Whisper for foddlers.

شناسه‌ی افزوده : بلا، ملیندا

شناسه‌ی افزوده : ناصری تفتی، نگین، ۱۳۵۸ -

شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۳۸۱۲۵۶۸

A-PDF

Watermark



تلفن: ۶۶۴.۲۲۱۰ (خط ۵) دورنگار: ۶۶۴.۳۲۶۴

توصیه‌های پرستار به زوج‌های جوان - ۲

تغذیه‌ی نوزاد

تریسی هاگ، ملیندا بلا مترجم: نگین ناصری تفتی

ویراستار: اشرف کرمی طراح گرافیک: خسرو اشتری

صفحه آرا: فاطمه کریمی

زیر نظر شورای بررسی

چاپ اول: ۱۳۹۴ تعداد: ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۱-۴۷۵-۲ ISBN: 978-600-251-475-2

ISBN SET: 978 - 600 - 251 - 723 - 4 978 - 600 - 251 - 722 - 4

95/9991

چاپ و صحافی: چاپخانہ ی قدیانی، تہران

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

۱۲۰۰ تومان



۷	مقدمه
۱۹	فصل ۱: اجرای برنامه‌ی E.A.S.Y. لزوماً آسان نیست (ولی مؤثر است)
۵۳	فصل ۲: برنامه‌ی غذایی مایع نوزاد شما
۶۹	فصل ۳: مسائل مربوط به مدیریت تغذیه‌ی نوزاد
۸۹	فصل ۴: مشکلات معده‌ای - روده‌ای نوزاد
۱۰۳	فصل ۵: رشد و تغییرات در تغذیه‌ی نوزاد: از هفتگی تا شش ماهگی
۱۱۷	فصل ۶: آماده‌شدن برای پذیرش غذاهای جامد: چهار تا شش ماهگی
۱۲۳	فصل ۷: غذا چیزی بیش از تغذیه است
۱۳۹	فصل ۸: تغییر و انتقال‌های مشکل‌آفرین
۱۵۷	فصل ۹: "کمک‌ها به یک مشاور در زمینه‌ی مواد غذایی جامد نیستند"
۱۷۳	فصل ۱۰: سوء مدیریت تغذیه‌ی نوزاد و المپیک غذا
۱۹۳	فصل ۱۱: سلیقه‌ها و سایر ویژگی‌ها و عادت‌های غذایی نادرست
۲۰۵	نمایه





من همواره مفتخرم که می‌توانم به والدین در درک کودکان خردسال و مراقبت و پرورش آنها یاری برسانم و این مایه‌ی افتخار من است که خانواده‌ای در این زمینه از من تقاضای کمک و راهنمایی می‌کند. طی این سال‌ها، در وب‌سایت و صندوق پست الکترونیکی خود، با تقاضاهای بی‌شماری از سوی والدین جهت راهنمایی و ارائه‌ی مشاوره، روبه‌رو بوده‌ام. در این کتاب قصد دارم به مشکلات تغذیه‌ی کودک بپردازم. مطمئناً هر کودک نوپا و نوزادی و تمام خانواده‌ها منحصر به فرد و کمی با یکدیگر متفاوت هستند. همیشه وقتی والدین برای حل مشکلات مربوط به کودکان خود به من مراجعه می‌کنند، از همه‌ی آنها یک سؤال مهم می‌پرسم. این سؤال درباره‌ی کودک و اقدامات صورت گرفته توسط والدین، در پاسخ به چالشی است که با آن روبه‌رو هستند. سپس بر پایه‌ی اطلاعات به دست آمده از پاسخ آنها، تصمیم مناسبی برای حل آن مسئله اتخاذ می‌کنم. در این کتاب قصد دارم راههای قدرت بخشی و

تجهیز خود به راهکارهای مؤثر را به والدین نشان دهم. هدف من، کمک به شما والدین گرامی در درک دیدگاه و فرایند فکری من و نیز عادت دادن شما به پرسیدن سؤال از خود، هنگام مواجهه با چالش است.

مطلع شدن از وضعیت نوزاد و منطبق کردن خود با او

پرورش و تربیت نوزاد و کودک، با مشاهده، احترام و تعامل با وی آغاز می شود. این بدان معناست که شما کودک خود را به دقت می شناسید و درمی یابید که واقعاً چه ویژگی های شخصیتی و فردی خاصی دارد و سپس براساس چنین شناختی، راهکارهای فرزندپروری خود را طراحی می کنید و به اجرا درمی آورید.

بارها شاهد صحنه هایی این چنین بوده ام: مادری به پسر بچه ی خود می گوید، "بیلی^۱، تو کامیون (اسباب بازی) آدام^۲ را نمی خواهی". بیچاره بیلی کوچولو هنوز زبان باز نکرده که بتواند حرف دلش را بزند. اگر می توانست حرف بزند، مطمئناً می گفت، "بله که می خواهم مامان، وگرنه آن را از آدام نمی قابلم". ولی مادر بیلی، متوجه خواسته ی پسرش نمی شود و کامیون اسباب بازی را از دست بیلی می گیرد و یا سعی می کند، او را متقاعد کند که خودش با میل و رغبت آن را به آدام پس دهد. در چنین مواقعی من شمارش معکوس را برای از کوره در

رفتن و عصبانی شدن کودکانی که در موقعیت بیلی قرار می گیرند، شروع می کنه! لطفاً دچار سوء تفاهم نشوید. منظور من این نیست که چون بیلی اسباب بازی آدام را می خواهد، حق دارد به زور و با قلدری آن را از آدام بگیرد. منظور من این است که باید به دقت به حرف های کودکان خود گوش دهیم (اگر قادر به تکلم نیستند به زبان بدن آنها توجه کنیم) حتی زمانی که تمایلی به شنیدن حرف های آنها نداریم. برای این منظور باید از مهارت های مشاهده ی زبان بدن کودک، گوش دادن به صدای گریه او و تمایز قائل شدن میان انواع صداهای گریه و تأمل و عدم شتاب زدگی و مداخله ی زودهنگام، استفاده کنید تا دقیقاً متوجه شوید که چه اتفاقی در حال وقوع است. این مهارت ها به اندازه ی رشد کودک شما و ورود او به مرحله ی رشد نوپایی و مراحل پس از آن، اهمیت دارند. آن دسته از والدینی که من را به خوبی می شناسند، بی شک سرواژه های مورد علاقه ی من را نیز به یاد می آورند: E. A. S. Y. (E¹: خوردن، A²: فعالیت و بازی، S³: خوابیدن، Y⁴: استراحت والد).

من اعتقاد ندارم که ساختن مجموعه ای از اصطلاحات و سرواژه ها، فرزندپروری را سهل و آسان می کند و به خوبی می دانم که فرزندپروری کار ساده ای نیست. ولی برخی والدین در خلال کشمکش و کلتنجارفتن با کودک، یا کودکان خود، به راحتی اوصیه های خوب و سازنده را فراموش می کنند و به شیوه ها و الگوهای فرزندپروری قدیمی و نادرست رو می آورند.

1. Eat

2. Activity

3. Sleep

4. You



از این رو سعی من بر این است که وقتی برای حل چالش‌های مربوط به فرزندان راهکاری به ذهنتان نمی‌رسد، تکنیک‌هایی ارائه کنم و در ادامه نیز به یک سرواژه‌ی دیگر در رابطه با داشتن یک سبک فرزندپروری کارآمد، می‌پردازم.

والدینی صبور و آگاه باشید

والدینی صبور و آگاه باشید. داشتن این دو ویژگی صرف‌نظر از اینکه فرزند شما چند ساله است، برای شما فواید بسیاری دارد. به‌خاطر داشته باشید که تنها مشکلات فرزندپروری نیستند که نیاز به صبر و آگاهی دارند، بلکه شما در تمام تعاملات روزمره‌ی خود به این دو ویژگی نیاز دارید.

• صبر و شکیبایی. مشکل بزرگ امروز، یک‌ماه بعد تبدیل به یک خاطره‌ی دور می‌شود؛ ولی ما معمولاً تمایل داریم زمانی که با آن روبه‌رو هستیم، فراموشش کنیم. فرزندپروری خوب و صحیح نیازمند صبر و شکیبایی بسیار است. از این رو، والدینی که در لحظه‌های دشوار هنگام مواجهه با چالش‌ها، سعی می‌کنند، راه‌های آسان را برگزینند، بعدها متوجه می‌شوند که با این کار خود مرتکب "فرزندپروری تصادفی و ناآگاهانه" شده‌اند و روشی را که اتخاذ کرده‌اند، پایان نافرجامی به دنبال داشته است.

داشتن فرزند می‌تواند نظم زندگی شما و اوضاع منزلتان را به هم زند. بنابراین، شما نیاز دارید که صبور و خویشتن‌دار باشید تا حداقل بتوانید سر و صدا، شلوغ کاری، ریخت و پاش و اثر انگشت کودکان را بر روی اثاث منزل، تحمل کنید. یک کودک نوپا وقتی برای نخستین بار می‌خواهد از فنجان یا لیوان، مایعی را بنوشد، قطعاً بخش قابل توجهی از آن را روی زمین می‌ریزد و فقط جرعه‌ی کوچکی از آن را می‌نوشد. ولی یادگیری مهارت نوشیدن از لیوان، یک شبه یا بدون مشکل حاصل نمی‌شود.

• آگاهی. آگاهی و مطلع شدن از ویژگی‌های شخصیتی و فردی کودک باید از لحظه‌ای که او متولد می‌شود و نخستین نفس‌های خود را در خارج از رحم مادر می‌کشد، آغاز شود. همیشه از دیدگاه و نقطه‌نظر کودک خود مطلع باشید. برای این منظور باید هم به زبان بدن و هم گفتار او (در صورتی که قادر به تکلم باشد) توجه کنید و باید بتوانید خود را در شرایط او قرار دهید و از زاویه‌ی دید او به دنیا بنگرید. یک نفس عمیق بکشید و به صداهای اطراف خود گوش دهید. سر و صداهای محیط تا چه حد بلند است؟ بد نیست که کودکان خود را با محیط‌های مختلف و صداها و افراد جدید آشنا کنید. ولی اگر نوزادی در مواجهه با موقعیت‌های ناآشنا مکرراً گریه کند، والدین هوشیار و آگاه و محوی مفهوم گریه‌ی او را درمی‌یابند و می‌فهمند که نوزاد با گریه‌ی خود به آنها می‌گوید: "الان هنوز برای این کار زود است". هوشیاری و آگاهی به این معناست که به آنچه که به کودک خود می‌گویید یا

نحوه‌ی رفتار تان با او توجه کنید و نیز ثبات و عدم تناقض داشته باشید. بنابراین همیشه باید در گفتار و رفتار خود به یک شیوه عمل کنید و تناقض در رفتار تان مشاهده نشود. برای مثال، اگر یک روز به کودک خود بگویید، "در اتاق نشیمن نمی‌شود غذا خورد"، و روز دیگر اجازه‌ی غذا خوردن در اتاق نشیمن را بدهید، کودک شما روی حرف‌هایتان حساسی باز نمی‌کند و کلام شما برای او از ارزش و اعتبار می‌افتد. خلاصه‌ی کلام اینکه، هوشیاری و آگاهی یعنی توجه و وقوف کامل نسبت به رفتار و نیت فرزند خود و بودن در کنار او، در دسترس بودن و آمادگی داشتن برای پاسخ دادن به نیازهایش. گریه کردن نخستین زبانی است که کودک از بدو تولد به واسطه‌ی آن با شما ارتباط برقرار می‌کند. بنابراین وقتی به آنها پشت می‌کنیم و نسبت به گریه‌های آنها بی‌توجهی نشان می‌دهیم، با این رفتار خود به آنها می‌فهمانیم که، "تو برای من مهم نیستی." ما والدین، بهترین معلمان کودکان خود هستیم؛ در واقع برای سه سال نخست زندگی، تنها معلمان آنها محسوب می‌شویم. از این رو وظیفه داریم که والدینی صبور و آگاه باشیم تا کودکان به بهترین نحو رشد و تحول یابند.

پس چرا روش فرزندپروری ما مؤثر واقع نمی‌شود؟

این سؤال که، "پس چرا روش فرزندپروری ما مؤثر واقع نمی‌شود؟" تاکنون یکی از متداول‌ترین و شایع‌ترین سؤال‌های والدین بوده است. فرقی نمی‌کند که مادری سعی داشته

باشد نوزاد هفت ماهه‌اش را به خوردن غذاهای جامد عادت دهد، یا مادری بخواهد کودک نوپای خود را از کتک‌زدن سایر کودکان باز دارد، در هر دو صورت من اغلب این پاسخ را از سوی والدین می‌شنوم، "بله، می‌دانم که به من گفتید، زمان می‌برد تا اصلاح شود، ولی..." "بله، می‌دانم که گفتید وقتی پرخاشگر می‌شود باید او را از اتاق بیرون ببریم، ولی..."

قبول، می‌دانم که برخی نوزادان یا کودکان نوپا نسبت به سایرین، پردردس‌تر و تعامل با آنها دشوارتر است؛ ولی تکنیک‌های فرزندپروری من قطعاً برای حل مشکلات شما والدین عزیز با فرزندانتان کارساز خواهد بود؛ من به شخصه این تکنیک‌ها را روی هزاران نوزاد و کودک اجرا کرده‌ام. معمولاً علت تداوم مشکلات، رفتار والدین است. پس باید ببینید کدام یک از عبارات زیر در مورد شما صادق است.

- شما به جای برقراری و اجرای یک روال و برنامه‌ی منظم از کودکان تبعیت می‌کنید. من باور و اعتقاد زیادی به اجرای یک برنامه و روال منظم از همان روزهای نخست پس از تولد برای کودک، دارم (به فصل ۱ رجوع کنید). در حالت ایده‌آل، شما این برنامه را از همان روز نخست‌ی که نوزادان را از بیمارستان به منزل می‌آورید، شروع می‌کنید. البته می‌توانید این برنامه را دیرتر نیز به اجرا درآورید، ولی هرچه نوزاد بزرگ‌تر می‌شود، والدین اغلب در اجرای برنامه با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شوند.

- شما فرزندپروری تصادفی و ناآگاهانه‌ای داشته‌اید. متأسفانه والدین گاهی در مواقع بحرانی

برای متوقف کردن گریه‌ی نوزادشان یا آرام کردن کودک نوپای خود، دست به انجام هر کار اشتباهی می‌زنند. غالباً، این "هر کاری" (مثل در آغوش گرفتن و راه بردن نوزاد، تکان دادن و جنباندن او و شیردادن به او) می‌تواند باعث ایجاد عادت‌های بد و غلط در نوزادان شود که بعدها نیاز به ترک کردن آنها دارند و این یعنی فرزندپروری تصادفی و ناآگاهانه.

- شما به درستی متوجه نشانه‌های زبان بدن کودکتان نمی‌شوید. "او قبلاً به داشتن یک برنامه‌ی روزانه عادت داشت، ولی اکنون ندارد. چطور می‌توانم دوباره او را به روال قبل باز گردانم؟" هرگاه چنین عبارتهایی را از والدین می‌شنوم (عادت داشت ولی اکنون ندارد) معمولاً به این معناست که آنها بیشتر از آنکه به خود نوزاد توجه کنند، به اجرای برنامه‌ی سر ساعت (و یا به نیازهای خودشان) توجه دارند.

- شما به این مسئله توجه ندارید که کودکان نوپا و نوزادان دائماً در حال تغییر و تحول هستند. من همچنین عبارت "عادت داشت" را وقتی می‌شنوم که والدین متوجه این موضوع نیستند که کودک دائم در حال تغییر و تحول است و فرزندپروری نیز باید همواره متناسب با تغییرات جسمانی 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 (مانند عادت به اینکه شما به او غذا بدهید یا امتناع از نشستن بر روی صندلی مخصوص کودک در حین غذاخوردن)، که ناشی از شیوه‌ی فرزندپروری تصادفی و ناآگاهانه

- است، دشوارتر می‌شود. پس صبور باشید و انتظار تغییر سریع و یک شبه را نداشته باشید.
- شما هنوز کاملاً متعهد و متمایل به ایجاد تغییر نشده‌اید. در صورتی که سعی در حل یک مسئله دارید، باید واقعاً بخواهید که آن مسئله حل شود و از عزم، اراده، توان و قدرت کافی برای این کار برخوردار باشید. در صورت پایبندی به این موضوع، کودک شما نیز به شیوه‌ی جدید عادت خواهد کرد.
 - گاهی اوقات والدین خودشان را گول می‌زنند و به بیراهه می‌روند. برخی از والدین اصرار دارند که یک تکنیک خاص را به مدت دو هفته اجرا کرده‌اند ولی مؤثر واقع نشده است. در حالی که خود را فریب می‌دهند و در واقع اغلب فقط به مدت سه یا چهار روز یک تکنیک را اجرا می‌کنند و مؤثر هم واقع می‌شود، ولی چند روز بعد آن را به همان ترتیب اصلی و اولیسه‌اش اجرا نمی‌کنند. در نتیجه مؤثر واقع نمی‌شود. کودک بیچاره هم در نتیجه‌ی این تناقض‌ها دچار سردرگمی می‌شود.
 - اگر می‌دانید که نمی‌توانید به تنهایی از عهده‌ی کاری برآید، آن را به تنهایی انجام ندهید. اگر نمی‌توانید به تنهایی از عهده‌ی حل و فصل این مشکل برآید، از پشتیبانی و کمک افراد داوطلب، بهره‌مند شوید.
 - شما روشی را برای حل مشکل خود امتحان می‌کنید که مناسب ویژگی‌های شخصیتی شما، شرایط زندگی یا خانواده‌ی شما نیست. اگر از انجام یک تکنیک بخصوص، احساس خوبی

- ندارید، یا آن را انجام ندهید، یا به دنبال راه‌هایی برای کمک به خودتان بگردید؛ برای مثال، از همسران که توان بیشتری دارد، بخواهید برای مدتی مسئولیت‌های شما را تقبل کند و زمام امور را به دست بگیرد و یا از یکی از اقوام یا یک دوست خوب و صمیمی کمک بگیرید.
- شاید این مشکلی نباشد که نیاز به ایجاد تغییر و اصلاح داشته باشد. نوزادان و کودکان نوپا نیز افراد مستقل و منحصر به فردی هستند. ممکن است کودک شما کم‌خوراک‌تر از سایر کودکان هم‌سن خودش باشد و یا جثه‌اش کوچک‌تر از حد متوسط جثه‌ی کودکان هم‌سن و سال خودش باشد. در این صورت اگر پزشک اطفال، طی معاینات خود، بیماری خاصی در کودکان تشخیص نداد، فقط به طور دقیق تعدیه و عملکرد روزانه‌ی او را زیر نظر بگیرید.
 - شما انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای دارید. کودکان نوپا همیشه مطابق برنامه پیش نمی‌روند. آنها بیش از هر برنامه‌ای نیازمند مراقبت، توجه و عشق و محبت دائمی از سوی شما هستند.
 - مقصد کجاست؟ من هیچ‌گاه طرف‌دار و موافق جدول‌های سنی نبوده و نخواهم بود، چرا که مشکلات و چالش‌های مربوط به کودکان و نوزادان را نمی‌توان در دسته‌های مشخصی قرار داد. با وجود این، طبق گروه‌بندی‌های سنی متداول، تکنیک‌های متعددی را طراحی کرده‌ام که به شما درک بهتری از نحوه‌ی تفکر و نگرش کودکان به جهان را ارائه می‌کند. به این ترتیب شما متوجه خواهید شد که گستره و فواصل سنی در کودکان به قدری وسیع است که موجب بروز تفاوت‌های رشدی در آنها می‌شود. در فصل ۱ این کتاب که مربوط

به برنامه‌ی E. A. S. Y. است، من فقط تا پنج ماهگی را پوشش داده‌ام؛ ولی این پنج ماه، پایه و مبنای تمام سنین بعد نیز محسوب می‌شود. از شما والدین گرامی تقاضا دارم، تمام مراحل سنی را مطالعه کنید، چرا که مشکلات گذشته‌ی فرزند شما می‌تواند تا سنین بالاتر نیز ادامه یابد؛ به ویژه وقتی کودک از دوران نوزادی وارد دوران نوپایی می‌شود، باید از پیش برایش برنامه‌ریزی کنید.

شما هم می‌توانید این کتاب را نکته به نکته و به طور کامل بخوانید و هم می‌توانید به دنبال یافتن توصیه‌ها و راه حل‌هایی برای مشکلات فعلی که با آنها مواجه هستید، باشید. با وجود این، اکیداً به شما توصیه می‌کنم که حداقل فصل ۱ را به‌طور کامل مطالعه کنید؛ زیرا مروری بر فلسفه و دیدگاه من از یک روال و برنامه‌ی منظم برای کودک شما دارد. در سراسر این کتاب سعی کرده‌ام که بر مسائل و مشکلات متداول اغلب والدین در زمینه‌ی تغذیه‌ی کودکان متمرکز شوم و انواع سؤال‌هایی که معمولاً از والدین می‌پرسم تا به مشکل واقعی آنها پی ببرم را نیز در این کتاب در اختیار شما می‌گذارم (البته انانی و هویت واقعی افرادی را که نامه‌های الکترونیکی آنها را در این کتاب نقل کرده‌ام، تغییر داده‌ام) و پاسخ‌ها و پاسخ‌هایم را نیز ارائه کرده‌ام. ممکن است در مواجهه با برخی پاسخ‌هایم شکفتنه شوید، ولی همه‌ی آنچه را که به شما ارائه می‌کنم، با موفقیت روی خانواده‌های بسیاری اجرا کرده‌ام پس شما نیز حداقل یک مرتبه آن را امتحان کنید، مطمئن باشید که ضرر نمی‌کنید!