





پرورش کودک

چگونه به رشد جسمی، ذهنی، زبانی و
فردی کودک خود کمک کنیم؟

تألیف

جیمی لوهر
جن مهیرس

ترجمہ

دکتر سیامک ملکی

ویراستار

دکتر ندا علی بیگی



سرشناسه: لوهر، جیمی، Loehr, Jamie
عنوان و نام‌پدیدآور: پرورش کودک: چگونه به رشد جسمی، ذهنی، زبانی و فردی کودک خود کمک کنیم؟ / نویسنده جیمی لوهر، جن مه‌یرس؛ مترجم سیامک ملکی؛ ویراستار ندا علی بیگی.
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص، وزیری
شابک: ۹-۲۲۵-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Raising your child: the complete illustrated guide: a parenting timeline of what to do at every age and stage of your child's development, c2009.
موضوع: کودکان سرپرستی دستنامه‌ها، کودکان رشد دستنامه‌ها، رفتاروالدین دستنامه‌ها
شناسه افزوده: مه‌یرس، او. جن، (Myers, Gene O. Gene)، ملکی، سیامک، مترجم،، علی بیگی، ندا، ۱۳۵۹ -، ویراستار رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸۴۲/ل ۷۶۹/ HQ
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۹۰۹۲۸

جیمی لوهر، جن مه‌یرس
پرورش کودک
چگونه به رشد جسمی، ذهنی، زبانی و فردی کودک خود کمک کنیم؟
ترجمه: دکتر سیامک ملکی
ویراستار: ندا علی بیگی
فروست: ۳۶۱
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: پرستو قدیم خانی
طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: نفیس نگار، صحافی: روشنگر
چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۳، ۳۳۰۰ نسخه
شابک: ۹-۲۲۵-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸
www.arjmand pub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
شعبه اصفهان: خ چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۲۰۰۹۰-۰۹۱۱۸
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۷۲۸۴۸۳۸-۰۸۳۱

بها: ۱۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک	ارسال عدد ۱:
دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک	ارسال عدد ۲:
دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل	ارسال ایمیل:

تشکر

به پسرانم رایلی، تورین، و کائل که به برای خانواده‌ی بی‌نظیرم: دیوون، کیران، شانون، دستکار ماندنم کمک کردند و به همسرم و ماریا، و بیشتر از همه: کیتلین، استیوان برای سفری به درازای زندگی.



و ری‌لور متشکریم. عشق، راهنمایی، و حمایت ایشان طی سال‌ها کمک بسیار بزرگی در رسیدن ما به جایگاه کنونی‌مان بوده است. همچنین از تمام والدین و کودکانی که می‌شناسیم و در این سال‌ها به شکل‌گیری دانش و تجربه‌ی ما کمک کرده‌اند سپاسگزاریم. اما بیشترین و بزرگترین سپاس را از خانواده‌های‌مان داریم که با حمایت بی‌پایان، همدلی، خوش‌رفتاری و عشق نگارش این کتاب را ممکن ساختند.

از سرویراستارمان نانسی کینگ که با ارائه‌ی نظرات، پیشنهادها، و نکات کلیدی ویرایش به بهتر شدن کتاب کمک کرد، بسیار سپاسگزاریم. همچنین از جیل الکساندر، ویراستارمان که در این راه مشوقمان بود متشکریم. از تیم خلاق انتشارات Fair Winds به ویژه بتسی گامونز بسیار سپاسگزاریم. ما براستی به پشتکار و انرژی که ایشان صرف این کتاب کردند احترام می‌گذاریم. و تشکر از گریس فریدسون حامی شگفت‌انگیزمان.

از والدینمان - پم و ریک مایرز، و جوان

فهرست

مقدمه ۱۰

شیرخواران

فصل ۱ ۱۷

۰-۳ ماهگی

چشم نوزادان را به جهان بگشایید

فصل ۲ ۴۷

۳-۶ ماهگی

رسیدن و گرفتن

فصل ۳ ۷۷

۶-۹ ماهگی

غلت خوردن، مثل برق رفتن و آغاز تکلم

فصل ۴ ۱۰۳

۹-۱۲ ماهگی

نخستین گام‌ها، نخستین واژه‌ها



مهدکودکی‌ها

فصل ۸ ۲۲۵

۳-۴ سالگی

من خودم می‌تونم!

از لباس پوشیدن تا رفتن به توالت

فصل ۹ ۲۵۵

۴-۵ سالگی

غلبه کردن بر مشکلات و چیرگی بر آن‌ها مانند

حرفه‌ای‌ها

فصل ۱۰ ۲۸۵

۵-۶ سالگی

هنر خویشتن‌داری

نوپایان

فصل ۵ ۱۲۹

۱۲-۱۸ ماهگی

او راه می‌رود!... و می‌افتد

فصل ۶ ۱۶۱

۱۸-۲۴ ماهگی

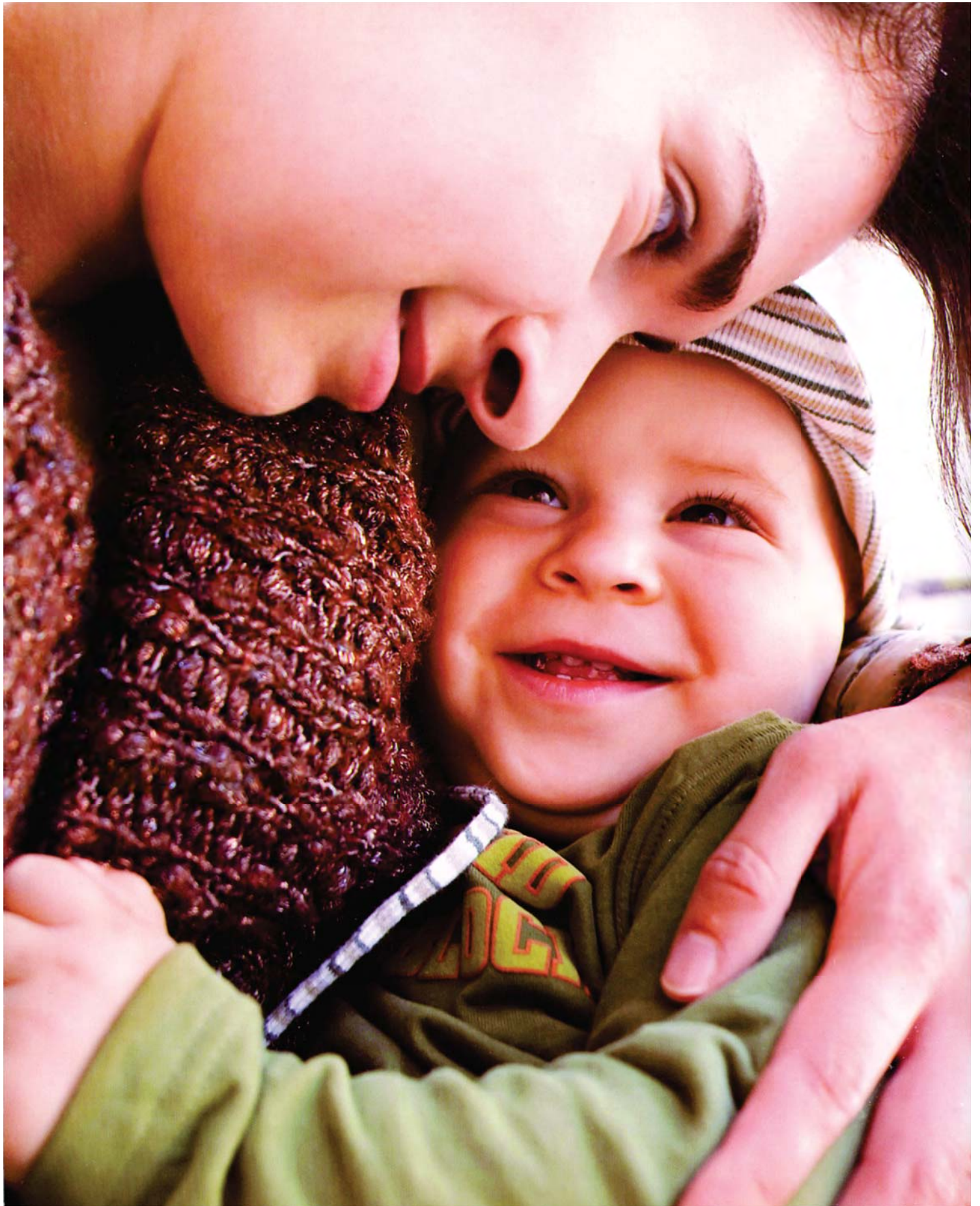
یک و نیم ساله‌های مستقل

فصل ۷ ۱۹۱

۲-۳ سالگی

یادگیری (وحرکت) با سرعت برق





مقدمه

به شش سال آغازین زندگی کودکان خوش آمدید. خیلی طولانی به نظر می‌رسد، این طور نیست؟ هم هست و هم نیست.

مهارت کسب کرده‌اید الزاماً به کار فرزندتان نمی‌آید. او به مرحله‌ی دیگری پا نهاده است و به راهنمایی‌های تازه‌ای نیازمند است و شما دوباره باید یاد بگیرید که چه کنید.

شما می‌توانید به رشد کودکان کمک کنید.

رشد روندی است که طی آن کودکان تمام مهارت‌های لازم برای تبدیل شدن به یک انسان بالغ و مستقل را می‌آموزد، مهارت‌های مهم مانند راه رفتن و صحبت کردن، و نیز مهارت‌های کوچک مانند جمع کردن کلاف کاموا یا استفاده از چنگال. هرچند در رشد، هیچ مهارتی ناچیز شمرده نمی‌شود و هر کدام اهمیت خاص خود را دارا است، بر توانایی‌های کودکان می‌افزاید و به او کمک می‌کند تا به نقطه‌ی عطف بعدی برسد (و بعدی و بعدی). در فصل بعد ما رشد کودکان را به چهار مقوله تقسیم کرده‌ایم:

همه می‌گویند بچه‌ها خیلی زود بزرگ می‌شوند. درک این مطلب آسان است چون پیش از بچه‌دار شدن هم در زندگی خودتان زمان بسیار زود می‌گذرد. اما با به دنیا آمدن فرزندتان و مشاهده‌ی تغییراتش در هفته‌ها و ماه‌های نخست زندگی، از این که بچه‌ها چقدر زود بزرگ می‌شوند شگفت‌زده خواهید شد. تا چشم روی هم بگذارید اولین دندان فرزندتان بیرون می‌زند. چه زود گذشت؟! او یک ساله می‌شود، راه می‌رود و حرف می‌زند، و چند ماه بعد یک کودک خردسال روبروی شما است. فرزندتان دیگر نوزاد نیست!

هنگام بزرگ کردن بچه زمان خیلی زود می‌گذرد. این یک چالش باورنکردنی است! آیا گزینه‌های درستی را انتخاب می‌کنید؟ آیا دارید به کودکان کمک می‌کنید یا به او صدمه می‌زنید؟ اگر هیچ کس دیگری این رفتار را انجام ندهد چه؟ سپس، درست وقتی که راهش را یاد گرفتید کودکان تغییر می‌کند. این یعنی قواعدی که تاکنون دنبال می‌کردید دیگر کاربردی ندارند و آنچه آموخته‌اید و در آن

نیست. تا وقتی که کودکان در زمانی مشخص پیشرفت محسوسی داشته باشد می‌توانید آسوده خاطر باشید که در مسیر درستی قرار دارد. مدت این زمان مشخص چیست؟ این به نوع مهارت بستگی دارد. ما نشانه‌های "خطر" تأخیر رشد را در هر فصل مشخص کرده‌ایم اما اگر هر گونه نگرانی درباره‌ی رشد کودکان دارید بهتر است با پزشک کودکان مشورت کنید. اگر پزشک به شما اطمینان داد که دلیلی برای دلوپسی وجود ندارد نگرانی‌تان کاهش خواهد یافت. و اگر دلیلی پیدا شد، هر چه زودتر به کودکان کمک شود بهتر است.

در هر فصل ما به نقاط عطف رشد اشاره می‌کنیم که برای هر بازه‌ی سنی اختصاصی هستند. نقطه‌ی عطف رشد به زبان ساده مهارتی است که در یک بازه‌ی زمانی مشخص خوب یاد گرفته می‌شود. در بازه‌های زمانی عمومی بیشتر کودکان مهارتی مشخص را به خوبی فرامی‌گیرند. این مهارت‌ها را برخی زودتر و عده‌ای دیرتر می‌آموزند اما در یک بازه‌ی زمانی عمومی بیشتر کودکان از پس آن برمی‌آیند. بسیاری از مهارت‌های رشد که ما در هر فصل آورده‌ایم بر مبنای بازه‌های زمانی عمومی هستند که اغلب کودکان قادر به اکتساب آنها می‌باشند.

شما می‌توانید با کارهای بسیاری به رشد کودکان کمک کنید که هیچ کدام از آنها به اسباب‌بازی‌ها یا دستگاه‌های خاص نیاز ندارند. در هر فصل فهرستی از این گونه فعالیت‌ها برای هر شاخه‌ی رشد آورده شده است. به خاطر بسپارید که با هیچ کدام از این فعالیت‌ها نخواهید توانست رشد کودک را تندتر کنید به

• **رشد جسمی** به معنای نمو بدن و شامل مهارت‌های حرکتی بزرگ مانند سینه‌خیز رفتن، پریدن، دوچرخه‌سواری، و مهارت‌های حرکتی ظریف مانند استفاده از دست‌ها و انگشتان برای برداشتن اشیای کوچک، استفاده از قیچی و نوشتن است.

• **رشد ذهنی** به معنای شکل‌گیری مهارت‌های شناختی است، یعنی کودکان چگونه یاد می‌گیرد، اطلاعات را پردازش می‌کند، و مسائل را حل می‌کند. این شامل قابلیت جستجوی محیط اطراف، آموختن دسته‌بندی کردن مطالب، و محاسبه کردن نیز هست.

• **رشد زبانی** به معنای شکوفایی مهارت‌های تکلم است که در آن کودک فهم و تکلم هر زبانی که با آن به طور مرتب روبرو می‌شود را می‌آموزد.

• **رشد فردی** به معنای نمو احساسی و اجتماعی است یعنی کودکان چگونه با دیگران تعامل می‌کند، نظر خودش را بیان می‌کند، برای خودش ارزش قائل می‌شود، و خویشتن‌داری را می‌آموزد.

رشد کودک شما فرایندی مستمر است و کودک در تمام این چهار مقوله به طور همزمان مشغول یادگیری است. مهم است به یاد داشته باشید زمانی که برای رشد و نمو فرزندتان در اختیار دارید تکرارنشده‌ی است دقیقاً مانند کودکان. فرزند شما یک انسان است و با گام‌های خودش به سوی زندگی می‌رود. ممکن است در زمانی مشخص او در یک حوزه قوی و در دیگری ضعیف‌تر از دیگران باشد. مشکلی



ندارد. شما طی این سفر تربیتی خواهید آموخت که چه چیزهایی مهم‌تر هستند و به کار بردنشان درست به نظر می‌رسد.

در این کتاب شما نه تنها با رشد کودکان در شش سال نخست زندگی آشنا می‌شوید بلکه رویکرد تربیتی معتدلی که شامل روش برخورد محترمانه‌تر با فرزندان است نیز ارائه خواهد شد. این رویکرد به شکل‌گیری ارتباطی قوی بین شما و کودکان می‌انجامد، به درک عمیق‌تر شما از وی منجر می‌شود، و به تدریج تجربه‌ی پدر و مادر بودن را از بسیاری جهات لذت‌بخش‌تر و آسان‌تر می‌سازد. هر چه کودکان را بهتر درک کنید بهتر خواهید توانست نیازهایش را برآورده سازید و مشکلات رفتاری‌اش را اصلاح کنید یا مانع از بروز آنها شوید.

این دلیل که نمی‌توان رشد را تسریع کرد بلکه فقط می‌توان آن را تقویت کرد. با این حال شما می‌توانید محیطی مناسب برای آموزش مهارت‌ها فراهم سازید.

شما چه اثری بر رشد و نمو فرزندان دارید

تا اواسط کار نمی‌توانید بفهمید چه طور والدینی برای فرزندان هستید. با گذشت زمان روش تربیتی مؤثر درباره‌ی کودکان را فرا خواهید گرفت. ما همگی روش‌های متفاوتی برای انجام وظیفه‌مان داریم و به عنوان والدین در حال انجام آن هستیم. همه اشتباهاتی مرتکب می‌شویم و خوشبختانه از آنها می‌آموزیم که بهتر رفتار کنیم. هیچ روش تربیتی منحصر به فردی برای والدین وجود



پیش از آغاز بحث رشد کودک مایلیم برخی از نکات ساده را که اساس نظریه تربیتیما درباره‌ی کودکان را شکل می‌دهند مطرح کنیم.

شما متخصص کودکان هستید. هیچ

کس بهتر از شما کودکان را نمی‌شناسد، حتی اگر کودکان فقط یک هفته سن دارد، شما تنها کسی هستید که با او وقت می‌گذرانید، آشنا می‌شوید، عشق می‌ورزید، در آغوشش می‌گیرید، او را آرام می‌کنید، و او را بررسی می‌کنید. پزشکان متخصص کودکان نیست، همین طور همسایه‌تان، مادران، یا خواهرتان. شما متخصص کودکان هستید.

اگر این نخستین فرزندتان است، ممکن است فکر می‌کنید نمی‌دانید چه کنید. اما شما تمام آنچه برای پدر و مادر بودن لازم است را درون خود دارید. در هر موقعیت تازه شما خواهید دانست چه بکنید، که فهم آن به نکته‌ی بعدی راهنمایی‌تان خواهد کرد...

به خودتان اطمینان داشته باشید. به

غریزتان اعتماد کنید. آنها معمولاً درست هستند. اگر حس می‌کنید فرزندتان مشکلی دارد به دنبال کمک بروید و به جستجو ادامه دهید تا کسی حرفتان را بفهمد. اگر راهکاری که برای کودکان در پیش گرفته‌اید مؤثر به نظر نمی‌رسد آن را تغییر دهید. اگر اشتباه به نظر می‌رسد، اشتباه است. اگر درست به نظر می‌رسد، درست است. به خودتان اطمینان کنید. به ندای درونتان گوش دهید. به خودتان فرصت بدهید. با خودتان مهربان باشید. هرآنچه لازم است بدانید را یاد خواهید گرفت. شما تمام جواب‌ها را می‌دانید حتی اگر گاهی یافتنشان سخت باشد.

به کودکان اطمینان داشته باشید. حتی

به نوزادتان. اگر کودکان گریه می‌کند او را در آغوش بگیرید. او را باور کنید هنگامی که در شیرخوارگی با گریه و وقتی بزرگتر شد با کلمات می‌گوید که به شما نیاز دارد. او راست می‌گوید. شما باید در کنارش باشید. او می‌داند چه نیاز دارد و چه می‌خواهد. او آرزوها، دوست‌داشتنی‌ها، و بیزاری‌های خاص خودش را دارد، درست مثل شما. باور کنید که او به شما راست می‌گوید و طوری رفتار کنید که بداند خواسته‌اش برایتان اهمیت دارد.

با کودکان با احترام برخورد کنید.

کودکان سزاوار احترامی که برای دوستان، اعضای خانواده و حتی بیگانگان قائل می‌شوید هست. ما می‌توانیم با رفتاری محترمانه آنچه را که کودکانمان نیاز دارند به ایشان بیاموزیم. باید



در برخورد با کودکان به این نکته‌ی ساده توجه کرد که هر کودک، یک انسان است. ممکن است انسان‌های کوچکی باشند ولی کم‌اهمیت‌تر از بزرگسالان نیستند.

کودکان ذاتاً درستکار هستند. آنها به طور مادرزادی موجوداتی اجتماعی هستند یعنی می‌خواهند بخشی از ماجرا باشند، کمک کنند، شرکت کنند، سهم داشته باشند. موجودات

اجتماعی نمی‌خواهند مشکل‌ساز شوند یا لوس‌بازی درآورند به این دلیل ساده که نمی‌خواهند موجب ناراحتی دیگران شوند. اگر کودکان رفتاری آشوبگرانه نشان می‌دهند به این دلیل است که در دنیای‌شان مشکلی هست ولی نمی‌دانند آن را چگونه بیان کنند، پس به صورت رفتار «بد» از آنها بروز می‌کند. کودکان ذاتاً بد یا فریبکار نیستند. وقتی رفتاری از آنها سر می‌زند که ما دوست نداریم، باید بفهمیم علت آن رفتار چیست و سعی کنیم مشکل را برطرف کنیم. هنگامی که به مشکل توجه کردیم یا آن را برطرف کردیم، رفتار آشوبگرانه محو خواهد شد. این رویکرد در مقایسه با تنبیه کودک به دلیل رفتار بد، به کودک نشان می‌دهد که ما به عنوان یک انسان برایش احترام قائلیم. مهم است که او دوباره احساس خوبی داشته باشد، بدین ترتیب می‌تواند دوباره اجتماعی شود، یعنی چیزی که دقیقاً به آن نیاز دارد. کودکان می‌توانند تفاوت را احساس کنند. آنها می‌دانند چه وقت مورد احترام قرار گرفته‌اند و این تأثیر مثبتی بر رفتارشان دارد.

آینده‌نگر باشید. اگر تصور کنید شما

درواقع در حال بزرگ کردن یک بزرگسال آینده هستید تا یک کودک، بیشتر فکر خواهید کرد. برای کودکان چه می‌خواهید؟ دوست

دارید چه کاره شود؟ دوست دارید چه صفاتی داشته باشد؟ دوست دارید چه دیدی نسبت به زندگی داشته باشد؟ به این پرسش‌ها بیاندیشید و در نظر بیاورید روش تربیت شما چه کمکی در رسیدن به اهدافتان می‌کند. اگر می‌خواهید کودکان فردی مستقل باشد ولی بر هر رفتار او کنترلی سفت و سخت اعمال می‌کنید آیا دارید به او کمک می‌کنید؟ هر چند وقت یک بار بررسی کنید که آیا روش‌های تربیتی شما مطابق با اهدافی که برای کودکان دارید هستند یا خیر.

همان طور باشید که می‌خواهید

کودکتان باشد. این احتمالاً مفیدترین کاری

تدوین نظرات و عقاید تربیتی کنید اما تا زمانی که فرزندان را شناسید قادر به درک شخصیت و نیازهای او نخواهید بود. ممکن است فرزندان خودمانی‌تر یا وابسته‌تر از آنچه انتظار داشتید از آب دربیاید. شما هم‌چنین نمی‌دانید تربیت کودک چه اثری بر شما خواهد داشت و عشق بی‌پایانی که به کودکان دارید چه اثری بر رویکرد تربیتی‌تان خواهد گذاشت.

ذهنی پذیرا برای تمام نظرات داشته باشید، و آنهایی که به کار شما و فرزندان می‌آیند را بپذیرید. فکر کنید در حال تکمیل پروژه‌ای هستید. به خودتان اجازه‌ی اشتباه کردن و پندآموزی بدهید. سعی کنید با برخورد احترام‌آمیز با کودکان و توجه به نیازهایش شروع خوبی را برای آغاز سفر مشترکتان داشته باشید. شما متخصص کودکان هستید. به ندای درونتان درباره‌ی کودکان گوش کنید، اعتماد کنید، و از غرایزتان پیروی کنید. به جای راه‌حل‌های کوتاه‌مدت به نتایج درازمدت بیاورید. همان‌طور باشید که می‌خواهید کودکان باشد. در هر روز منتهای تلاش خود را بکنید تا کودکان از موهبت وجودتان بهره‌مند شود - که به درستی سزاوار آن است. شما اهمیت بسیاری در زندگی و رشد فرزندان دارید.

است که هنگام بزرگ کردن کودکان می‌توانید انجام دهید. شما الگوی کودکان هستید. او تمام رفتارها را از شما می‌آموزد، از جمله چگونه با دیگران برخورد کند، چگونه زندگی کند، و در دنیا چه کند. اگر می‌خواهید راهنمایی‌تان بیشترین تأثیر را بر او بگذارد باید ویژگی‌هایی که دوست دارید کودکان داشته باشد را از خود نشان دهید. خواهید دید که این نکته در سرتاسر این کتاب وجود دارد. به عنوان پدر و مادر، شما باید هشیارانه و به‌طور مداوم رفتاری که از کودکان انتظار دارید را نشان دهید زیرا او پیوسته در حال الگوبرداری از شما است. این کار بسیار آسان و در عین حال نه چندان بی‌دردسر است. خوشبختانه شما زمان کافی در اختیار دارید که به همان فردی تبدیل شوید که آرزو دارید کودکان بشود. شما نیز همراه با رشد کودکان بزرگ می‌شوید. اگر اشتباهی مرتکب می‌شوید خواهید آموخت که بار بعد بهتر رفتار کنید. لازم نیست بی‌عیب و نقص باشید. شما بی‌عیب و نقص نیستید. هیچ‌کس نیست (و وقتی به بزرگ شدن کودکان فکر می‌کنید به یاد داشته باشید که ما همه اشتباهاتی می‌کنیم - هم پدر و مادر و هم کودکان).

درک این مسئله که شما چه‌طور پدر و مادری هستید تا قبل از آمدن فرزندان امکان‌پذیر نیست. ممکن است شما شروع به



شیرخواران

۳-۰ ماهگی

چشم نوزادان را به جهان بگشایید

شده‌اند، در ماه‌های نخست، بخشی از رشد و نمو او ناشی از روند تولدش است. بعضی نوزادان فعال و هشیار هستند در حالی که دیگران زایمانی پراسترس را پشت سر گذاشته‌اند و برای رسیدن به نقاط عطف رشدشان نیازمند زمان هستند. نوزادان پیش از موعد برای رسیدن به نقاط عطف رشد که در این کتاب مشخص شده‌اند به هفته‌ها یا حتی ماه‌ها زمان بیشتر نیاز دارند. این بازه‌ی زمانی حتی برای نوزادان «سرموعده» هم از سه هفته قبل تا دو هفته بعد وجود دارد. این به معنای بیش از یک ماه تفاوت رشد است! در سه ماه نخست زندگی نوزاد این یک ماه تفاوت می‌تواند بسیار پراهمیت باشد. واضح است که کسب مهارت برای نوزادان «بزرگ‌تر» معمولاً آسان‌تر است. اگر فرزندان جزء بچه‌های کوچک‌تر قرار دارد و دیرتر به نقطه‌ی عطف می‌رسد نگران نباشید. با این که چهار هفته در چند ماه نخست زندگی بسیار پراهمیت است

تبریک به دلیل به دنیا آمدن نخستین فرزندتان و نیز ورودتان به دنیای والدین! آیا خودتان را به عنوان عضو جدید باشگاه حس می‌کنید؟ همین طور است. خوش آمدید! راهی شگفت‌انگیز در پیش رویتان است، پر از شادی، ناکامی، اعتماد، غرور، و بیشترین عشقی که تاکنون تصور کرده‌اید. دیدن معجزه‌ی کوچکتان و تصور این که در آینده چه شخصی خواهد شد شگفت‌انگیز است.

هنگام مطالعه‌ی این فصل درباره‌ی متوسط رشد و نمو شیرخواران در سه ماه نخست زندگی به یاد داشته باشید فرزند شما متوسط نیست. او یگانه است! **سرعت رشد و نمو شیرخواران، مانند کودکان ویژه‌ی خودشان است.** ممکن است فرزندتان براساس اطلاعاتی که در این کتاب ارائه می‌شوند در مسیر درستی باشد، جلوتر باشد یا عقب‌تر باشد. با این که بسیاری از ویژگی‌های رشد و نمو فرزندتان به صورت ژنتیکی برنامه‌ریزی

خم می‌کند. او دستش را مشت کرده و انگشتانش را روی شست جمع کرده است. او زانوهایش را خم کرده و رانهایش را به شکم نزدیک کرده است. این کشش عضلات با گذشت چند هفته شل‌تر خواهد شد. دستانش بازتر خواهند شد و دیگر بازوان و پاهایش را زیاد نزدیک بدن نگه نخواهد داشت. اما در آغاز او مثل یک توپ سفت است.

بازتاب‌های نخستین نوزادان را ببینید

نوزادان با غرایز و بازتاب‌های نخستین بسیاری متولد می‌شود. برخی از این بازتاب‌ها مانند جستجو و مکیدن به نوزاد کمک می‌کنند تا بی‌درنگ بتواند از شیر مادر تغذیه کند. اهمیت بازتاب‌های دیگر کمتر شناخته شده است ولی مشاهده‌ی آنها هنوز جالب است. برنامه‌ی شیر خوردن در وجود نوزادان نهاده شده است و بدین منظور او مجهز به **بازتاب مکیدن** است. او نوک پستان یا سرشیشه، انگشت شما، یا شست خودش را می‌مکد. ممکن است با سونوگرافی رحم او را در حال مکیدن شستش دیده باشید.

اگر نوزادان گرسنه نباشد می‌توانید انگشتتان را هنگام بی‌قراری در دهانش بگذارید تا بمکد و آرام شود. برای این کار یک انگشت سالم و تمیز خود را در دهان نوزاد بگذارید در حالی که قسمت نرم آن به سمت بالا و ناخن آن روی زبان نوزاد قرار گرفته است. اگر با انگشتتان به سقف دهان او ضربه‌ای وارد کنید نوزاد شروع به مکیدن می‌کند و انگشتتان را تا اولین بند به درون دهان می‌کشد. ممکن



نوزادان دوست دارد بازوانش را نزدیک تنه نگه دارد و انگشتانش را به صورت مشت جمع کند. این شبیه وضعیتی است که او در رحم داشت. با گذشت زمان این حالت تغییر می‌کند و دست و پاهایش بازتر خواهند شد.

اما در شش ماهگی دارای اهمیت کمتری است و در یک سالگی نامربوط است.

رشد جسمی

نوزاد شما با غرایز و بازتاب‌های بسیار و حرکات هدفمند نسبتاً کمی متولد می‌شود. سر او لق می‌زند و دست و پاهایش بی‌ترتیب خاصی تکان تکان می‌خورند. مدتی زمان و تجربه برای او لازم است تا یاد بگیرد عضلاتش را چگونه کنترل کند.

وقتی برای اولین بار به نوزادتان نگاه می‌کنید خواهید دید که او ترجیح می‌دهد بدنش به همان وضعی که در شکم مادر قرار داشت باشد. او به طور طبیعی بازوانش را نزدیک قفسه سینه نگه می‌دارد و آرنج‌هایش را

می‌شود. اگر نوزادتان در وضعیت درستی قرار نداشته باشد (مقدار کافی از هاله‌ی پستان در دهان او نباشد)، فقط قادر به مکیدن نوک پستان خواهد شد. این کار غیرمؤثر است زیرا شیر را به نوک پستان منتقل نخواهد کرد، و نیز درد خواهد داشت! زیاد!

شیردهی نباید درد داشته باشد. بار اول که نوزاد پستان را به دهان می‌گیرد ممکن است با چند ثانیه ناراحتی همراه باشد، ولی بعد از آن با راحتی و آسودگی بیشتری همراه است. اگر شیر دادن شما با درد همراه باشد ممکن است نوزادتان در وضعیت درستی قرار نگرفته باشد. اگر برای شیر دادن هنوز مشکل دارید بهتر است در جستجوی کمک برآیید.

در بسیاری از موارد پزشکان آموزش خاصی برای شیردهی ندیده‌اند پس ما توصیه می‌کنیم به جای مراجعه به پزشک بهتر است نزد یک مشاور شیردهی بروید که از تبحر کافی برخوردار است. بسیاری از بیمه‌ها این گونه مشاوره‌ها را پوشش می‌دهند. همچنین می‌توانید از کمک انجمن La Leche برخوردار شوید که از مادرانی کارگشته تشکیل شده است که آماده‌ی در اختیار گذاشتن تجربیات خود از شیردهی به مادران دیگر هستند. شما می‌توانید با درخواست از ماما، پزشک، یا با تماس با بخش زنان بیمارستان محل زندگی‌تان (چه در آنجا زایمان کرده باشید یا هر جای دیگر) از مشاوره‌ی شیردهی برخوردار شوید. در دفترچه‌ی تلفن به شماره‌ی انجمن La Leche یا در اینترنت به تارنمای www.llli.org مراجعه کنید.

بگذارید نوزاد سینه را در دهان

بگیرد: اصول شیردهی

در یک شیردهی مناسب دهان نوزادتان باید کاملاً باز باشد و بیشتر هاله‌ی پستان (قسمت پررنگ‌تر اطراف نوک پستان) را گرفته باشد. مطمئن شوید لب نوزاد به پایین کشیده نشده باشد. باید بیشتر هاله‌ی پستان در دهان نوزاد قرار داشته باشد تا بدین ترتیب نوک پستان به گلوئی نوزاد نزدیک‌تر شود. زبان نوزاد به جلو فشار می‌آورد تا شیر را از پستان به نوک آن بکشد و بدین ترتیب شیر به گلویش سرازیر



فرزندتان هنگام شیر خوردن از سینه به صورت و چشمان‌تان خیره می‌شود. از هر نوبت شیر دادن به عنوان زمانی ویژه برای برقراری پیوند عاطفی استفاده کنید.