

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فردای طلایی کودکان

نویسنده: سحر بلانیان

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۳۹۸



سرشناسه: بلانیا، سحر، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدید آور: فردای طلایی کودکم / سحر بلانیا.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۹۴ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۶-۲۵۴-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۸- ۷۹.
موضوع: کودک کان -- سرپرستی
موضوع: Child rearing
موضوع: والدین و کودک
موضوع: Parent and child
موضوع: کودک کان -- رشد
موضوع: Child development
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ف ۴ ا ب / HQ۷۶۹
رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۷۹۱۶۲

نام کتاب: فردای طلایی کودکم
نویسنده: سحر بلانیا
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
چاپ: مدیران
قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان
شابک: ۶-۲۵۴-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir





فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	بدو تولد تا ۲ ماهگی
۲۵	۲ تا ۴ ماهگی
۲۹	۴ تا ۷ ماهگی
۳۱	توصیه‌های غذای کمکی ۷ ماهگی
۳۶	توصیه‌های ۸ ماهگی
۳۹	توصیه‌های روانشناسی
۴۱	توصیه‌های ۹ ماهگی
۴۲	توصیه‌های ۱۰ ماهگی
۴۳	یک سالگی





صفحه	عنوان
۴۷	بازی ۱۲ ماهگی
۴۸	توصیه های ۱۸ ماهگی
۵۲	بازی ۱۸ ماهگی
۵۴	۲ تا ۳ سالگی
۵۹	بازی ۲۴ ماهگی
۶۱	۳ تا ۴ سالگی
۶۷	۴ تا ۶ سالگی
۷۲	توصیه های روانشناسی
۷۷	انسانهای موفق چگونه ساخته شدند؟ کودکانمان را چگونه بسازیم ...
۹۲	سخن آخر
۹۳	منابع





مقدمه

مادر عزیز ابتدا به خاطر تولد نهال زیبایی که خداوند رشد و تعالی آن را به تو سپرده تبریک می‌گوییم، من مراقب سلامت کودک تو، همراه تو ماه به ماه تا بزرگ شدن نوزاد زیبایی راهنمایت هستم. می‌دانم که شاید نتوانم در زمان کمی که برای واکنس زدن نوزادت به مراقب سلامتت مراجعه می‌کنی همه‌ی توصیه‌های بهداشتی را برایت بازگو کنم پس تصمیم گرفتم تا با بزرگ شدن نوزادت ۲ ماه یک بار فصل‌های این کتاب را با آرامش در منزل مطالعه کنی مهم است که بدانی، این تو هستی که به عنوان بهترین مادر دنیا لوح سفید و زیبای کودکت را پر می‌کنی و مهم است که فرزندت توانمند، مفید، با اعتماد بنفس بالا، خلاق و ثروت ساز باشد، یا فردی که در جامعه، بدبخت ضعیف، سربار و با احساس یأس به انتظار پایان عمرش بنشیند؟

اطمینان دارم هیچ مادری برای کودکش بد نمی‌خواهد و اکنون که چهره‌ی زیبای نوزادت را می‌بینی مسئولیت شیرین مادرشدن را پذیرفته‌ای و رویاهایی شیرین برایش در ذهنت می‌پرورانی، باید به او بیاموزی که دنیا زیباست و او خودش مسئول ساختن دنیا و آینده‌ی خودش است و شاید این یکی از مهمترین باورهایی است که باید به او یاددهی. در قسمت‌هایی از



کتاب روش‌هایی از زبان ائمه به جهت افزایش هوش کودک، حفظ کودک از بلاها، از شیر گرفتن و .. آورده شده که همه دارای منبع می‌باشد و اثر آن به باورهای دینی شما بستگی دارد و به این دلیل در این کتاب ذکر شده که دین ما روش‌های آن را به زبان ساده ذکر کرده ولی ما آگاهی چندانی از آنها نداریم. به هر حال می‌توانید آنها را امتحان کنید. در سایر قسمت‌های این کتاب مراقبت‌های ذهنی را همراه با مراقبت‌های جسمی کودک برایت شرح خواهیم داد تا با کمک مراقب سلامت نهال نوپایت را عالی به کمال برسانیم. همچنین در بعضی از قسمت‌های کتاب به زبان خودمانی با شما صحبت کرده ایم تا راحت‌تر بتوانیم مفاهیم را به شما انتقال دهیم. امیدواریم به نحو احسن از مطالب کتاب استفاده لازم را ببرید.



بدو تولد تا ۲ ماهگی

كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - إِذَا بُشِّرَ بِوَلَدٍ لَمْ يَسْتَلْ أَذْكَرَ هُوَ أَمْ أُنْثَى بَلْ يَقُولُ أَسْوَى فَإِذَا كَانَ سَوِيًّا قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَخْلُقْهُ مُشَوَّهًا

وقتی امام سجاد - علیه السلام - را به ولادت مولودی بشارت می‌دادند، نمی‌پرسید پسر است یا دختر، بلکه از اندام معتدل و ساختمان سالم او سؤال می‌کرد. چون خبر سلامتش را می‌شنید می‌گفت: خدا را شکر که او را قبیح و ناموزون نیافریده است. «مکارم اخلاق ص ۱۱۹»

بعد از ورود یک نوزاد جدید به خانه، لازم است شما به عنوان والدین کودک به دنبال کسب اطلاعات دقیق و درستی در مورد سؤالات بی‌پایان خود برای مراقبت و نگهداری از کودکتان باشید و در هیچ شرایطی به گفته‌ها و شنیده‌های اطرافیان و باورها و راهنمایی‌های غلط اعتماد نکنید. در این کتاب شما با بخش‌های مختلف مراقبت نوزاد در ماه‌های مختلف آشنا میشوید تا بتوانید مراقبت‌های درست را برای نوزادتان انجام دهید.

حوصله نداشتن، خستگی و حتی سازگاری نداشتن یکی دیگر از ره‌آوردیهایی است که مادران بعضی وقتها در هفته‌های اول و گاه چند ماه پس از بارداری آن را تجربه می‌کنند. ولی برای شما که بزرگترین هدیه زندگی را در بغل دارید،



گذشتن از این بحران‌ها مشکل نخواهد بود؛ کافی است نسبت به حالات خود و فرزندتان هوشیار باشید و بیش از اندازه از خود انتظار نداشته باشید.

در بیشتر خانواده‌هایی که تازه تشکیل زندگی داده اند بین زن و مرد بر سر جنس فرزند اختلاف نظر وجود دارد؛ عده ای طرفدار دختر و عده ای دوستدار پسر هستند، شاید هم برای بعضی اشخاص چندان تفاوتی نداشته باشد چون هنوز صاحب هیچ کدام نیستند!

بارها و بارها شنیده‌اید که برخی از شوهران وقتی در بیمارستان می‌شنوند که همسرشان دختر به دنیا آورده، نسبت به همسر خود بی‌توجهی و بد رفتاری می‌کنند. اسلام با این افکار غلط مبارزه کرده و زن و مرد را یکسان قرار داده است.

اکنون پیشرفت علم پزشکی می‌تواند جنسیت دختر و پسر را چند ماه زودتر از زمان زایمان مشخص کند، همچنین به دلیل پیشرفت علمی، در خانواده‌های مدرن امروزی این مشکل کمتر به چشم می‌خورد پس سعی کنید خداوند را به خاطر داشتن فرزند سالم سپاسگزار باشید و سعی کنید شخصیت عالی در فرزند ایجاد کنید و به دختر یا پسر بودن او به عنوان یک محدودیت نگاه نکنید.

بعد از این موارد ابتدا توصیه‌ها را بشیردهی و زردی نوزاد که مهمترین مسئله و نگرانی مادر و نوزادان است شروع میکنیم. چرا که حل نگرانی‌های مادرشیرده بسیار مهم است و اگر مسائلی در ذهن‌تان هست که در این کتاب

عنوان نشده بهتر است خودتان با جستجو در اینترنت و یا کتاب و... به دنبال جواب سوال و حل نگرانیتان از آن بابت باشید تا با آرامش خاطر شیردهی تان را به بهترین شکل ممکن به انجام برسانید. نوزادان با یکدیگر بسیار متفاوتند ولی در کل میتوان بعضی الگوهای یکسانی را نیز در آنها پیدا کرد، در خصوص شیردهی باید گفت که :

تعداد دفعات شیر خوردن در میان نوزادان بسیار متفاوت است. برخی از آنها دوست دارند حتی بدون گرسنگی و مداوم شیر بخورند، درحالی که بعضی از نوزادان فقط زمانی شیر می‌خورند که گرسنه شده‌اند. در ۲۴ ساعت اول زندگی نوزاد، او آن قدر خواب‌آلود است که ممکن است شیر زیادی نخورد. اما نوزادان معمولاً در ماه اول ممکن است هر دو تا سه ساعت، یک بار یعنی بین ۸ تا ۱۲ بار در هر دوره ۲۴ ساعته شیر بخورند. این ممکن است خیلی زیاد به نظر برسد و شما را نگران کند که مبادا او در هر تغذیه به اندازه کافی شیر دریافت نمی‌کند، اما در نظر داشته باشید که شکم نوزاد شما کوچک است و نیاز به شیر خوردن مکرر در دفعات دارد.

یکی از عارضه‌هایی که مراقبت کننده باید از آن مراقبت و نظارت کند زردی است. زردی در اکثر نوزادان طبیعی است. با این حال اگر زردی خارج از محدوده‌ی طبیعی ظاهر شود پس از آن اقداماتی برای تحت کنترل قرار دادن آن انجام می‌شود. زردی در نوزادان شیرخوار بیشتر شایع است و بیشتر به طول می‌انجامد. زردی نوزادی اگر مورد توجه قرار نگرفته و به طور مناسب تحت درمان قرار نگیرد، می‌تواند خطرناک باشد و بر روی مغز نوزاد اثرات



سو بر جای بگذارد. زردی ناشی از شیر سینه مادر نوعی زردی است که با تغذیه‌ی شیر مادر همراه است. معمولاً یک هفته پس از تولد اتفاق می‌افتد. این وضعیت می‌تواند گاهی اوقات تا ۱۲ هفته ادامه یابد، اما به ندرت باعث ایجاد عوارض در نوزادان شیرخوار سالم می‌شود. زردی ناشی از شیر مادر نادر است و کمتر از ۳ درصد نوزادان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. هنگامی که زردی رخ می‌دهد، معمولاً هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند و در نهایت به خودی خود از بین می‌رود. وادامه دادن شیر مادر به کودک بی‌خطر است.

زردی در نوزادان به دلیل میزان بالایی از بیلی روبین در بدنشان ایجاد می‌شود. این بیماری، سبب ایجاد رنگدانه زرد در پوست و سفیدی چشم می‌شود. این شرایط بسیار رایج است و در اکثر موارد به نوزاد آسیب نمی‌رساند. بیلی روبین یک رنگدانه زرد رنگ است، که به طور طبیعی از طریق تجزیه گلبول‌های قرمز در تمام بزرگسالان و کودکان تولید می‌شود. این بیلی روبین در کبد پردازش می‌شود سپس از طریق ادرار و مدفوع دفع می‌شود.

این فرآیند به طور معمول هم در بزرگسالان و هم در کودکان اتفاق می‌افتد و هنگامی که این روند مختل شود، باعث ایجاد زردی می‌شود اما در مورد نوزادان، کبد آنها هنوز نابالغ است. و برای پردازش بیلی روبین، ممکن است چند ساعت تا چند روز طول بکشد، تا شروع به پردازش کند.

در طول این دوره، طبیعی است که کودک مبتلا به زردی شود. این زردی نوزاد، پس از اینکه کبد شروع به کار کردن به طور طبیعی می‌کند، از