

آنچه که والدین از بارداری تا ۷ سالگی باید بدانند

نویسنده:

زینب رضایی

انتشارات آزمون‌یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: رضایی، زینب، ۱۳۶۷-

عنوان و نام پدیدآور: آنچه که والدین از بارداری تا ۷ سالگی باید بدانند/

نویسنده زینب رضایی.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۳۷-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۵.

Mother and child

موضوع: مادر و کودک

Mother and child – Psychological aspects

مادر و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی

Child rearing Parenting رفتار والدین Mother and infant کودک - سرپرستی

رده‌بندی کنگره: HQ۷۵۹

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴۳

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۶۶۳۶۵۵

شابک: ۸۲۰۹



عنوان: آنچه که والدین از بارداری تا ۷ سالگی باید بدانند

نویسنده: زینب رضایی

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: مصطفی خورشیدی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۳۷-۹

قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴، طبقه سوم، واحد ۹

تلفن: ۰۲۱-۷۷۵۹۱۴۵۴ - همراه: ۰۹۱۹۰۰۶۰۴۹۱

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۹.....	دوران بارداری
۱۱.....	وضعیت روانی مادر و تأثیرات آن بر روی جنین
۱۳.....	افسردگی پس از زایمان چیست؟ چطور با آن برخورد کنیم؟
۱۶.....	از تولد نوزاد تا سه سالگی
۲۲.....	سیر تا پیاز گرفتن از شیر
۲۶.....	سیر تا پیاز از پوشک گرفتن
۲۹.....	چرا فرزندم مو می کشد؟ گاز می گیرد؟ برای این رفتارهایش چه طور برخورد کنم؟
۳۳.....	چگونه از تکنیک تصحیح بیش از حد استفاده کنیم؟
۳۴.....	چه طور نظم آموزی را به کودکان یاد بدهیم؟
۳۵.....	نیازهای اساسی کودکان
۴۷.....	مدیریت خشم
۵۲.....	با لجبازی کودکان چه طور برخورد کنیم؟
۵۹.....	هفت اصل اساسی فرزندپروری موفق که باید بدانید
۶۲.....	چه کار کنم؟ فرزندم حرف گوش نمی کند؟
۶۵.....	چه کار کنم فرزندم فضولی می کند؟
	می دانستید سم های فرزندپروری چه هستند و چه آسیب هایی را می تواند به فرزند
۶۸.....	وارد کنند؟

- دروغ‌گویی بچه‌ها از چه سنی شروع می‌شود و تا چه سنی ادامه دارد؟! چه‌طور باید با آن‌ها برخورد کنیم؟! دلایل این دروغ‌گویی چه عواملی می‌تواند باشد؟... ۶۹
- با بدغذایی کودکم چه کار کنم؟!..... ۷۱
- کی و چه‌طور محل خواب کودکم را جدا کنم؟!..... ۷۴
- با ترس فرزندانمان چه کنیم؟..... ۷۸
- آموزش تربیت جنسی کودکان..... ۸۵
- چه‌طور فرزند اولم را برای ورود فرزند دوم آماده کنم؟!..... ۹۷
- چه‌طور فرزندم را برای ورود و ماندن در مهدکودک آماده کنم؟!..... ۱۰۲
- با کودکی که وسیله‌هایش را جمع نمی‌کند و سر جای خودش نمی‌گذارد چه‌طور برخورد کنیم؟!..... ۱۰۴
- منابع..... ۱۰۵

مقدمه

همیشه برایم سؤال بود و هست وقتی بعضی از والدین را می‌بینم که چطور بدون کوچک‌ترین مطالعه و کسب اطلاعاتی در مورد والدگری و فرزندپروری، بچه‌دار می‌شوند؟! و متعجب‌تر از حال پدر و مادرهایی که می‌خواهند وسیله‌ای برای خودشان یا خانه‌شان بخرند چقدر پرس و جو و تحقیقات که چه مارک و برندی بخرند و قبل از استفاده، دفترچه راهنمای آن وسیله را می‌خوانند که چطور از آن استفاده درست کنند؟!

اما وقتی به مسئله فرزندپروری می‌رسند این قدر بی‌تفاوت و بدون آگاهی و آموزش، تصمیم به فرزنددار شدن می‌گیرند؟! بعد از تصمیم به ازدواج و انتخاب همسر، بچه‌دار شدن یکی دیگر از تصمیمات مهم زندگی هر فرد یا بهتر بگویم زوجین است! همیشه سؤالی که مراجعینم کم و بیش از من می‌پرسند این است که کی بچه‌دار بشویم؟! چند سال بعد از ازدواج مان بچه‌دار بشویم؟ بچه دوم را کی بیاوریم؟ اصلاً شما توصیه‌ای به فرزند دوم می‌کنید؟

و اولین موضوعی که من همیشه در پاسخ گفتم این است که در مورد فرزندآوری حتماً و حتماً با همسران به توافق برسید و سعی کنید با توافق هر دو طرف باشد. چون با ورود بچه، به زندگی سبک و سیاق زندگی با قبل کاملاً متفاوت می‌شود و هر دو والد با کمک هم مخصوصاً ماه‌های اولیه بچه‌دار شدن باید این دوره را پشت سر بگذارند. همان‌طور که مادر طبیعتاً اولین و مهم‌ترین موضوعی را که در دوران فرزنددار شدن از دست می‌دهد خواب کافی و حتی روزهای اول کم‌خوابی و

بی‌خوابی است، پدر هم باید ساعتی را به همسر کمک کند و حتی شیفت بندی کنند. طبیعتاً آقایان به علت شاغل بودن مشغله‌های کاری نمی‌توانند بی‌خوابی بکشند اما درک کردن همسر و همراهی همسر حتی تعارف و محبت و دلگرمی زبانی به همسر مثل اینکه عزیزم یک‌ساعتی را برو بخواب (استراحت کن) من بچه را نگهداری می‌کنم. یا خسته شدی، چیزی نمی‌خوای؟! کاری از دست من بر بیاد و...

دلگرمی و درک کردن را به همسرشان منتقل کنند. همین قدم‌های به ظاهر کوچک و جزئی کلی به تجدید روحیه همسر و بیرون رفتن خستگی‌اش کمک می‌کند تا اینکه با هر صدای گریه بچه نوح نوح و غرغر آقا هم بلند شود. یا حرکت‌هایی مثل ترک اتاق یا بالش گذاشتن روی سر و گوش‌هایش بسیار در ضعیف شدن روحیه خانم ناامیدی و خستگی بیش از حد مادر مؤثر است.

مورد بعدی برای آمادگی قبل از بارداری مراجعه به پزشک مربوطه و چکاپ کامل هم آقا و هم خانم؛ چرا که ممکن است یک سری از ویتامین‌های بسیار مهم یا هورمون‌ها در بدن آقا و خانم کم و زیاد باشد و همین امر طی دوران بارداری خانم یا در مسئله بارداری خانم خلل و مشکل جدی ایجاد کند. به همین دلیل توصیه می‌شود حتماً و حتماً سه چهار ماه قبل از اقدام برای بارداری تحت نظر پزشک متخصص و حاذق باشید.

مورد بعدی مسئله اقتصادی و مالی است، خیلی از مردم یا بهتر بگویم بعضی از زوجین معتقدند تا به شرایط مالی استیبل و خوبی نرسند تصمیم به فرزندآوری نمی‌گیرند. درست است که مسئله اقتصاد و مالی مسئله مهم و حیاتی خصوصاً در امر بچه‌دار شدن است اما اگر واقع‌بینانه نگاه کنیم می‌بینیم با کمی نرمال کردن سطح توقعات مان و حذف بسیاری از وسایل و مراسم‌هایی غیر ضروری و غیر مهم

هیچ خلل و آسیبی به فرزندان و خودمان نمی‌رسد. متأسفانه این روزها با تشریفاتی‌تر شدن مراسم‌ها و چشم و هم‌چشمی‌های رایج بین دوست و فامیل و آشناها و رقابت بین تجمعات گرابی مسئله بچه‌دار شدن برایمان سخت شده و در کنار این مسائل ضعیف شدن عقاید و باور و ایمان‌ها که افکار فراموش کردن که خداوند در قرآن وعده داده که روزی خود نوزاد را همراهش به شما می‌دهم.

پس با کمی برنامه‌ریزی و مدیریت مالی و کم کردن سطح توقعات اضافه و توکل به خدا این امر مهم با موفقیت قابل انجام هست.

مورد آخر که از همه مهم‌تر آمادگی زن و مرد به تنهایی فرض بر این است که مراحل انتخاب همسر و سال‌های اولیه زندگی با موفقیت پشت سر گذاشته شود و مشکلات و اختلافات اساسی و مهم بین زوجین وجود ندارد. ما به شدت مخالف این جمله هستیم. در مورد زوجین که به سختی با هم اختلاف دارند و اطرافیان به آنها توصیه می‌کنند بچه بیاورید زندگی‌تان بهتر بشود به استثنائاتی وجود دارد که با ورود فرزند زندگی بهتر شود. اما در اکثر مواقع زندگی بهتر نشده هیچ زندگی یک فرد و عضو جدید خانواده که همان کودک معصوم هم هست نیز تحت شعاع قرار می‌گیرد و قربانی می‌شود.

پس خواهشی که از زوجین و خانواده‌ها داریم لطفاً قبل از تصمیم به فرزندآوری با مراجعه به مشاورین و متخصصین در این حوزه مطالعه کتاب‌های مربوطه، شرکت در کارگاه‌های مربوطه در حل مسائل و مشکلات اساسی بین خودتان و حتی فردی‌تان اقدام کنید تا ان شاء الله بتوانید با ورود عضو جدید زندگی بهتر و شادتر را تجربه کنید.

شکی نیست که ورود بچه یا بچه‌ها به زندگی رنگ و بوی عجیب لذت بخش و وصف نشدنی جدیدی به خانواده می‌دهد و چه بهتر این تصمیم با مطالعه و آگاهانه باشد که نور علی نور می‌شود. بله در کنار این لذت‌ها و شادی‌ها وصف نشدنی فرزندآوری مسئولیت‌های خودش را می‌خواهد. به همین دلیل باید بر روی خودمان کار کنیم برنامه‌ریزی... و این نکته را هم حواسمان باشد که در هر چیزی اعتدال و میانه‌رو باشیم نه افراط نه تفریط و نه خیلی ایده‌آل نگر. گاه زوجینی را می‌بینم که بعد از هفت هشت سال زندگی مشترک هنوز بچه‌دار نشدند و دلیل‌شان این است که هنوز آمادگی‌اش را به دست نیاوردیم طبق کتاب‌هایی که مطالعه کردیم یا کارگاه‌هایی که رفتیم نمی‌خواهیم یک نفر دیگر را بدبخت کنیم و وقتی تحقیق می‌کنید می‌بینید تمام شرایط نرمال اولیه را دارند و به‌خاطر ایده‌آل نگری‌شان این تصمیم را مدام به بعد موکول می‌کنند.