

۱۳۷۶ ۱۷۴

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای رفتار با

دوقلوها

کارن کرکف گرومادا

مری سی. هرلبرت

مترجم: ازیثا قدسی رانی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	گرومادا، کارن کرکف : Gromada, Karen Kerkhoff
عنوان و نام پدیدآور	: کلیدهای رفتار با دوقلوها / نویسندگان کارن کرکف گرومادا، مری سی هرلبرت؛ مترجم آریتا قدسی‌رانی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۵ ص: مصور.
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۸۵-۰۶-۳
یادداشت	: چاپ ششم؛ ۱۴۰۳؛ فیبا؛ نمایه.
یادداشت	: عنوان اصلی: Keys to parenting twins, c1992
موضوع	: دوقلوها، کودکان -- سرپرستی
موضوع	: نوزاد -- پرستاری و مراقبت؛ آبستنی
شناسه افزوده	: Hurlburt, Mary C هرلبرت مری سی،
شناسه افزوده	: قدسی‌رانی، آریتا، ۱۳۴۷ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	: HQ ۷۷۷/۳۵/۵۴ ک۸ ۱۳۸۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۷/۱۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۸۱۸۶۹

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

کلیدهای رفتار با دوقلوها

کارن کرکف گرومادا و مری سی. هرلبرت

مترجم	آریتا قدسی‌رانی
ویراستار	علی خاکبازان
انجرائ طرح جلد	بابک کتیری
چاپ ششم	زمستان ۱۴۰۳
تعداد	۱۰۰۰
لیتوگرافی	پاد چاپ
ناظر چاپ	پاد چاپ
چاپ و صحافی	پاد چاپ

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۸۵-۰۶-۳

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت ۲۴۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۶	مقدمه
۹	فصل اول: شکل گیری جنین دوقلو
۱۳	فصل دوم: کم کم به دو فرزند فکر کنید
۱۷	فصل سوم: همکاری مادر و پزشک
۲۲	فصل چهارم: عوامل خطرناک
۲۵	فصل پنجم: کاستن از خطرها
۳۰	فصل ششم: انتخاب درمانگر کودک
۳۲	فصل هفتم: نام گذاری فرزندان دوقلو
۳۶	فصل هشتم: لوازم مراقبت از نوزاد
۴۰	فصل نهم: بازگشت به کار
۴۴	فصل دهم: بالاخره روز زایمان
۴۹	فصل یازدهم: بلافاصله بعد از زایمان
۵۴	فصل دوازدهم: نوزادان نارس
۵۹	فصل سیزدهم: شیر مادر یا شیر خشک
۶۴	فصل چهاردهم: تغذیه فرزندان دوقلو با شیر مادر
۷۰	فصل پانزدهم: تغذیه فرزندان دوقلو با شیر خشک
۷۵	فصل شانزدهم: تلفیق شیر مادر و شیر خشک
۸۰	فصل هفدهم: احساسات مادر
۸۳	فصل هجدهم: احساسات پدر
۸۶	فصل نوزدهم: یافتن فرصت برای همسر بودن

فصل بیستم: سازگاری خواهر و برادرها	۹۰
فصل بیست و یکم: حمایت	۹۴
فصل بیست و دوم: تعیین نوع فرزندان دوقلو	۹۶
فصل بیست و سوم: آشنا شدن با دو کودک	۱۰۰
فصل بیست و چهارم: فرایند دلبستگی به فرزندان دوقلو	۱۰۳
فصل بیست و پنجم: تقویت دلبستگی به دو کودک	۱۰۸
فصل بیست و ششم: مسائل مربوط به فردیت	۱۱۱
فصل بیست و هفتم: دیگران، فرزندان دوقلوی شما را چگونه می‌بینند	۱۱۵
فصل بیست و هشتم: دوران تطبیق	۱۱۹
فصل بیست و نهم: نظم بخشیدن به خانه	۱۲۲
فصل سی‌ام: تمایز زودهنگام	۱۲۶
فصل سی و یکم: کنار آمدن با گریه	۱۳۱
فصل سی و دوم: خواب	۱۳۶
فصل سی و سوم: بیرون رفتن	۱۴۱
فصل سی و چهارم: دوره طفولیت: سه تا شش ماهگی	۱۴۳
فصل سی و پنجم: دوره طفولیت: شش تا نه ماهگی	۱۴۸
فصل سی و ششم: دوره طفولیت: نه تا پانزده ماهگی	۱۵۳
فصل سی و هفتم: ایجاد محیطی امن برای کودکان دوقلو	۱۵۸
فصل سی و هشتم: شروع دوره نوپایی: ۱۵ تا ۳۶ ماهگی	۱۶۴
فصل سی و نهم: انرژی ترکیب شده	۱۶۹
فصل چهلم: تربیت	۱۷۴
فصل چهل و یکم: آموختن استفاده از توالت	۱۷۹
فصل چهل و دوم: کودکستان: سه سال تا پیش دبستانی	۱۸۴
فصل چهل و سوم: مدرسه: با هم یا جدا؟	۱۹۰
فصل چهل و چهارم: سالهای اول دبستان	۱۹۴
فصل چهل و پنجم: موقعیتهای خاص	۱۹۹
پرسش و پاسخ	۲۰۳
واژه نامه	۲۰۹

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان دربارهٔ خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سن بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

به دنیای هیجان‌انگیز پرورش فرزندان دوقلو خوش آمدید. ورود دوقلوها جلوه‌نو و خاصی به پویایی خانواده می‌بخشد. هنگامی که در می‌یابید به جای یک فرزند قرار است صاحب دو فرزند شوید، هر احساسی که به شما دست دهد طبیعی است! تقریباً همه والدینی که در انتظار تولد فرزندان دوقلویشان به سر می‌برند هم دچار احساسات مثبت می‌شوند و هم منفی؛ ممکن است امروز با این ساعت هیجان‌زده باشید و فردا یا یک ساعت بعد، از ترس خشکشان بوند.

امروزه شرایط برای به دنیا آوردن دوقلو عالی است. احتمال اینکه نوزادان نارس به دنیا نیایند و وزنشان به هنگام تولد قابل قبول باشد، حتی از ۱۰ سال پیش هم بیشتر شده است. در دهه اخیر درصد زنده ماندن نوزادان نارس و کم‌وزن به شدت افزایش یافته است. در گذشته (ای نه چندان دور)، در یک سوم موارد تا شروع درد یا تا بعد از زایمان، مشخص نمی‌شد که مادری دوقلو حامله بوده است. اما امروزه با وجود فن‌آوری سونوگرافی تعداد بسیار بیشتری از حاملگی‌های دوقلویی در همان اوایل بارداری تشخیص داده می‌شوند. این روزها مادران بیشتری از مراقبت‌های مناسب دوره بارداری برخوردار می‌شوند و تعداد کمتری از نوزادان دوقلو پیش از موعد مقرر به دنیا می‌آیند.

فرزندان دوقلو داشتن مانند داشتن دو فرزند با اختلاف سنی کم نیست. تجربه شما منحصر به فرد است. فرزندان دوقلو داشتن، شما را از

سایر والدین متمایز می‌کند. مراقبت از فرزندان دوقلو از همان ابتدا پیچیده‌تر است. زنانی که دوقلو باردارند، تحت مراقبت بیشتری قرار می‌گیرند. دلبستگی و عشق به دو کودک با دلبستگی به فقط یک کودک تفاوت دارد. در شناختن دوقلوها، علاوه بر شباهتها باید تفاوت‌هایشان را هم تشخیص دهید و بپذیرید. این فرایند تمایز شامل ظاهر کودکان، شخصیتشان و تواناییهایشان می‌شود.

دوقلوها جالبند. توجه همه را به خود جلب می‌کنند. با به دنیا آوردن دوقلو، خود به خود زیانزد همگان می‌شوید. از آشنا و غریبه، همه به خود اجازه می‌دهند نیشدارترین عبارات را به زبان بیاورند: «وای وای، قوز بالا قوز!» خصوصی‌ترین سؤالها را از شما می‌پرسند: «داروهای باروری مصرف می‌کردی؟» «غیب‌جویانه‌ترین نصایح بچه‌داری را به شما می‌کنند: «نمی‌تونی از پس این دوتا بر بیایی؟» بیشتر اوقات این همه توجه را با سعه صدر می‌پذیرید، چون حالا که فرزندان دوقلو هستند احساس خاص بودن می‌کنید و همین طور هم هست.

رشد شخصی شما هم وافر است. بزرگسالانی که صاحب فرزندان دوقلو می‌شوند از طبیعت، درس انعطاف‌پذیری می‌گیرند. در عین حال که از عناصر غیرضروری زندگی‌تان چشم می‌پوشید، می‌آموزید که سازمان‌دهی و اولویت‌بندی کنید. دوقلوها به شما صبر، تحمل و همدردی با کسانی را می‌آموزند که در بند موقعیتهای غیرعادی افتاده‌اند. هر روز بر چالشهای جدیدی فائق می‌آیید و در مدت کوتاهی درمی‌یابید که می‌توانید تقریباً از عهده هر مشکلی برآیید.

شوخی طبیعی در شما شکل می‌گیرد، زیرا به آن نیاز دارید. می‌خندید چون کارها و رفتار دوقلوهایتان خیلی بانمک است. در روزهای پُر تب و تاب شاید تنها چیزی که باعث شود از هم نباشید همین شوخی طبیعی است. معیارهای شما برای بزرگ کردن فرزندان با والدین معمولی فرق دارد. دوقلو بودن فرزندان در تصمیم‌هایی که در مورد تک تکشان

می‌گیرید دخیل است. مسائل دوقلوها با بزرگ شدن فرزندان پیمان نمی‌یابد. دوقلو بودن آنها تا زنده‌اند یک بخش اساسی و عمیق هویتشان را تشکیل می‌دهد. اما اگر شما، به عنوان والدین دوقلوها، به منابع مناسب دسترسی نداشته باشید، ناچار به دوباره‌کاری می‌شوید و باید شیوه درست پرورش دو کودک را خودتان کشف کنید.

هدف این کتاب حمایت از شما، ارائه توصیه‌های عملی و تشویق شما به گرمی داشتن ویژگیهای یگانه خانواده‌تان و هر یک از دوقلوهایتان است. از زمانی که دوقلوهایی خودمان به دنیا آمدند، با هزاران نفر که دوقلو داشتند کار کرده‌ایم. از طریق گروههای پشتیبانی، جلسات گفت و گو و دبل تاک^۱ (یک خبرنامه بین‌المللی اطلاع‌رسانی به والدین که از سال ۱۹۸۱ منتشر کردیم) کارمان را پیش برده‌ایم. این کتاب مجموعه‌ای از تجارب شخصی ما و اطلاعاتی است که از این والدین کسب کرده‌ایم. مجموعه این تجارب به ما آموخته که برخی از موقعیتهای با به دنیا آمدن فرزندان دوقلو تکرار می‌شوند، اما وضعیت هر خانواده منحصر به فرد است.

بزرگ کردن فرزندان دوقلو تجربه‌ای است که یوندرت تکرار می‌شود و والد دوقلو بودن همیشه جزئی از شخصیت شما باقی می‌ماند. از هر ۹۰ حاملگی تقریباً یکی دوقلو می‌شود. گروه برگزیده‌ای که شما به آن تعلق دارید می‌تواند از این تجربه یگانه بچه‌داری یعنی مقابله «نقش طبیعت و تربیت» بهره‌مند شود و به این مسئله توجه کند که کدام یک تأثیرش بر اینکه در بزرگسالی چگونه فردی می‌شویم بیشتر است: ساختار ژنتیکی ما یا عوامل محیطی؟ از این فرصت لذت ببرید!

مری سی. هرلبرت، کارن کرکف گرومادا