

کودک شما



کودک شما

راهنمای جامع پرورش کودک از تولد تا پنج سالگی

تألیف

پنلوپی لیچ

ترجمه

رشاد مردوخی



پنلویی لیچ

کودک شما

راهنمای جامع پرورش کودک از تولد تا پنج سالگی

ترجمه: رشاد مردوخی

فروست: ۳۶۰

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند

صفحه آرا: معصومه دلنواز

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، آذر ۱۳۹۲، ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۳۳-۴

www.arjmandpub.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.

سرشناسه: لیچ، پنلویی، Leach, Penelope
عنوان و نام پدیدآور: کودک شما: راهنمای جامع پرورش کودک از تولد تا پنج سالگی / تألیف پنلویی لیچ؛ ترجمه رشاد مردوخی.
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۵۷۶ ص. وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۳۳-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Your baby & child: from birth to age five, 2010
موضوع: نوزاد - پرستاری و مراقبت، کودکان - پرستاری و مراقبت، کودکان - رشد
شناسه افزوده: مردوخی، رشاد، ۱۳۳۲-، مترجم
رده بندی کنگره: RJ۶۱/۹ک۹ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۹۷۰۲۵

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۱۹۷۷۰۰۲
- شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶
- شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
- شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

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

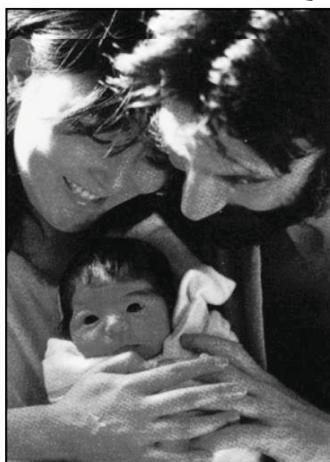
یادداشت مترجم

کتاب‌های زیادی در زمینه‌ی پرورش نوزاد و کودک نوشته شده و می‌شود، ولی این کتاب در میان آن‌ها ویژگی متمایز کننده‌ای دارد: نگرش از دیدگاه کودک و ارتباط تمام جنبه‌های زندگی نوزاد و کودک با شخصیت فردی او به عنوان یک انسان (هر چند نه هنوز کامل)، نه موجودی ناقص بدون احساس و قدرت تشخیص. نوزادان و کودکان انسان‌های بسیار باهوش با توان تشخیص بسیار بالا هستند و از همان روزهای نخست از توان ذهنی خود برای ارتباط و هماهنگی با محیط بهره می‌گیرند. اگر نتوانیم محیط را برای رشد و پرورش ذهنی و جسمی آنان مساعد کنیم، آن‌ها را به بیراهه کشانده‌ایم. تغییر شیوه‌ی زندگی در جوامع مختلف در سال‌های اخیر، نیاز به کتاب‌های جدید با دیدی تازه از نوزاد و کودک را بیشتر کرده است. آنچه در بیست یا سی سال گذشته در مورد تغذیه و پرورش کودک گفته می‌شد، با نظرات متخصصان تغذیه و روان‌شناسان امروزی تفاوت بسیار دارد. جامع بودن مطالب کتاب، روانی متن، و دید روان‌شناختی نویسنده به نوزاد و کودک کتاب را متنی جذاب و خواندنی، و حتی سرگرم‌کننده، برای پدران و مادران و مراقبان کودک کرده است. جا دارد از همکاری کلیه کارکنان انتشارات ارجمند تشکر و سپاسگزاری کنم.

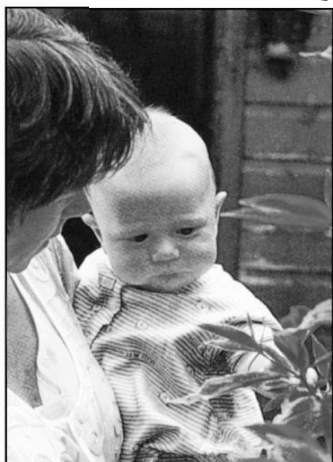
رشاد مردوخی

زمستان ۹۱

نوزاد



نوزاد جاافتاده



۱۴۱	شش ماه اول	۲۳	با هم بودن
۱۴۷	تغذیه و رشد	۲۹	نخستین روزهای زندگی
۱۷۲	دندان‌ها و درآوردن دندان	۳۶	ویژگی‌های نوزاد
۱۷۳	مراقبت روزمره	۴۳	نخستین چک‌آپ کامل پزشک
۱۷۶	دفع	۵۴	تغذیه و رشد
۱۷۷	خواب	۸۷	مراقبت روزمره
۱۸۴	گریه و آرامش	۱۰۲	دفع
۱۸۹	قدرت بدنی	۱۰۴	خواب
۱۹۶	دیدن و درک کردن	۱۰۹	گریه و آرامش
۲۰۵	شنیدن و ایجاد صدا	۱۲۳	یاد گرفتن از یکدیگر
۲۱۳	بازی و یادگیری	۱۳۱	سرسنگین و بازتاب‌ها
۲۱۸	دوست داشتن و لوس کردن	۱۳۴	حواس و احساس



نوزاد بزرگ‌تر



نوپا



خردسال



از شش ماهگی تا یک سالگی. ۲۲۶	از یک تا دوونیم سالگی..... ۳۲۴	از دو و نیم تا پنج سالگی... ۴۴۵
تغذیه و رشد..... ۲۳۰	تغذیه و رشد..... ۳۳۱	تغذیه و رشد..... ۴۴۹
دندان‌ها و درآوردن دندان..... ۲۴۷	دندان‌ها و درآوردن دندان..... ۳۴۳	دندان‌ها و درآوردن دندان.... ۴۶۱
مراقبت روزمره..... ۲۵۳	مراقبت روزمره..... ۳۴۷	مراقبت روزمره..... ۴۶۴
دفع..... ۲۵۵	مهارت در استفاده از توالت..... ۳۵۳	مهارت استفاده از توالت، و بعد
خواب..... ۲۵۶	خواب..... ۳۶۱	از آن..... ۴۶۹
گریه و آرامش..... ۲۶۸	گریه و آرامش..... ۳۷۲	خواب..... ۴۷۷
قدرت بدنی بیشتر..... ۲۷۷	قدرت بدنی باز هم بیشتر..... ۳۸۷	گریه و آرامش..... ۴۸۶
دیدن و انجام دادن..... ۲۸۸	یادگیری سخن گفتن..... ۳۹۸	بدن، ذهن، و احساسات..... ۴۹۸
گوش دادن و حرف زدن..... ۲۹۴	بازی و فکر..... ۴۰۶	صحبت کردن..... ۵۱۰
بازی و یادگیری..... ۳۰۳	به سوی کودکی..... ۴۲۷	بازی و فکر..... ۵۲۶
لذت بردن از گذر نوزادی به		آموزش رفتار..... ۵۴۳
نوپایی..... ۳۱۱		آموزش در سال‌های ابتدایی. ۵۵۸



مقدمه

با هم مرتبط هستند. هر چه بیشتر بتوانید کودکان را خوشحال کنید، بیشتر از او لذت خواهید برد، و هر چه بیشتر از او لذت ببرید، او نیز بیشتر شاد می‌شود. و وقتی کودک ناراحت است - که حتماً گاهی می‌شود - شما هم معمولاً خود را ناراحت می‌یابید. کودک و شما به یک اندازه بر همدیگر تأثیر می‌گذارید. در واقع، اگر شما سال‌ها را صرف آموختن حفظ فاصله بین زندگی شغلی و زندگی خصوصی کرده‌اید، ممکن است از این که درمی‌یابید حفظ فاصله بین زندگی بزرگسالان و مسائل کودکان چقدر دشوار است به حیرت بیفتید. دلیلش هم این است که شما و کودکان بر یکدیگر تأثیر می‌گذارید، و چه بخواهیم و چه نخواهیم، گرچه این یک کتاب است، ولی توصیه می‌کند که کارها را نه «از روی کتاب»، بلکه همیشه «با توجه به کودک» انجام دهید. بزرگ کردن کودک «از روی کتاب» - با هر مجموعه‌ی قواعد و نظرات از پیش تعیین شده، یا دستورات غیرمعمول - در صورتی می‌تواند مؤثر باشد که دستورات انتخابی مناسب کودک شما باشد. ولی حتی یک عدم تناسب کوچک بین این دو می‌تواند مصیبت‌بار شود. می‌توانید آن را چیزی ساده و بدیهی مثل شیوه‌ی «مناسب» تمیز نگاه داشتن یک نوزاد ببینید. حمام کردن هر روزه از روی مقررات برای برخی نوزادان لذت‌بخش است، و شادی بیشتر برای آن‌ها و رضایت خاطر برای والدین از تمیزی دلخواه آنان را به همراه دارد. ولی برخی هم ترس شدید خود از برهنگی و آب را با صدای بلند اعلام می‌کنند. هر چه هم چنین کودکی را «درست» حمام کنید و هر چند تمیز شود، فریادهای وحشتناک او

کتاب **کودک شما** از دیدگاه نوزادان و کودکان نوشته شده است تا بتوانیم آن‌ها را درک کنیم، چون جامعه‌ای که کودکان در آن هستند تغییر می‌کند، و گرچه نیازهای والدین ممکن است دگرگون شده و تغییر یابد، دیدگاه‌های آنان نسبتاً ثابت، بسیار مهم، و اغلب نادیده می‌مانند.

این کتاب کودکان و تجارب آن‌ها را از کمی پیش از تولد تا آغاز دوران مدرسه بررسی می‌کند. کتاب نظری به وظایف رشدی پی‌درپی مرتبط با کودکان، شیوه‌های اندیشه‌ی آنان، و هیجانات شدیدی دارد که کودکان نشان می‌دهند. نوزادان و بچه‌های کوچک لحظه به لحظه، ساعت به ساعت، و روز به روز زندگی را تجربه می‌کنند، و همین واحدهای زمانی کوچک است که بیشترین نگرانی‌های مراقبان آن‌ها را تشکیل می‌دهد. ولی هر چیزی که کودک در این روزها انجام می‌دهد بازتاب خود او در گذشته، حال، و آینده است. شما و بزرگسالان دیگری که به طور منظم از کودک مراقبت می‌کنند هر چه بیشتر وضعیت کنونی کودک را در نقشه‌ی رشد او در راه تبدیل به یک فرد شناخته و درک کنید، او را جالب توجه‌تر خواهید یافت. هر چه دیگران او را جالب‌تر ببینند، او هم راحت‌تر توجه بزرگسالانی را که برایش مهم هستند جلب می‌کند، و هر چه بیشتر توجه مورد نظرش را دریافت کند، راضی‌تر شده و واکنش‌های رضایت‌بخش‌تر خواهند بود.

بنابراین، انتخاب دیدگاه کودک به معنی نادیده گرفتن دیدگاه والدین یا دیگر مراقبان بزرگسال او نیست، چون همه‌ی این‌ها به طور تفکیک‌ناپذیری

دست‌هایتان را به رعشه درآورده و دلتان را به درد می‌آورد. شما کاری را که کتاب گفته‌است می‌کنید، نه چیزی را که کودک نیاز دارد. اگر به خود نوزاد گوش کنید، که نکته‌ی اصلی در کاری است که می‌خواهید بکنید- و تنها دلیل نهایی برای خواندن کتاب است- شیوه‌ی حمام کردن را تغییر داده و از لیف خیس برای شستشو استفاده می‌کنید. و بالاخره هر دو شادمان خواهید شد.

این نوع توجه حساس متمرکز بر یک کودک واقعی، که یک انسان در حال شکل گرفتن است، جوهر عشق است. دوست داشتن یک کودک به این شکل بهترین سرمایه‌گذاری در نوع خود است، از همان آغاز سود می‌دهد، و در تمام سال‌هایی که در پیش است ادامه می‌یابد. بالاخره این کودک انسانی از نوع جدید است و به رغم بودن یا نبودن ارتباط ژنتیکی، شما سازنده و بنیادگذار او با مراقبتی دوستدارانه هستید. با نگاه کردن یا گوش دادن به او، فکر کردن به او، و تطبیق خود با او، شالوده‌ی عضو جدیدی از نژاد انسان و دوستی تازه‌ای را می‌ریزید که می‌تواند تا ابد دوام بیاورد. این انسان را بهتر از هر کس دیگر خواهید شناخت. اگر به کودکان فرصت دهید، هیچ کس دیگر در این دنیا، از جمله همسرتان، هر چند هم فداکار باشد، نمی‌تواند به اندازه‌ی او در سال‌های اول زندگی شما را دوست داشته باشد. شما در رابطه‌ای قرار می‌گیرید که منحصر به فرد است و ارزش خاص خود را دارد.

دوست داشتن نوزاد یا کودک کاری چرخشی و نوعی حلقه‌ی پس‌خوردی است. هر چه بیشتر به او بدهید، بیشتر دریافت خواهید کرد، و هر چه بیشتر بگیرید، بیشتر احساس بخشندگی می‌کنید. این از نخستین ساعات شروع می‌شود. با در آغوش گرفتن کودک با او حرف می‌زنید، و یک روز متوجه

می‌شوید که او گوش می‌دهد. چون می‌بینید دارد گوش می‌دهد، بیشتر با او حرف می‌زنید. چون بیشتر حرف می‌زنید، او هم بیشتر گوش می‌دهد، و به خاطر گوش دادن بیشتر، کمتر گریه می‌کند. یک روز جادویی کودک صدای شنیده‌شده را با صورت شما ارتباط می‌دهد و به طرز معجزه‌آسایی به شما لبخند می‌زند. گریه‌ی کمتر و لبخند بیشتر کودک شما را علاقه‌مند می‌کند بیشتر و بیشتر با او صحبتی بکنید که به شکل فریبنده‌ای او را خوشحال می‌سازد. بین خودتان حلقه‌ای سودآور ساخته‌اید و هر کدام دیگری را شادمان می‌کند.

این کار همچنان ادامه می‌یابد. کودکی که روی چهار دست و پا راه می‌رود سعی می‌کند با هر بار بیرون رفتن از اتاق شما را دنبال کند. اگر تلاش او برای آمدن باعث تصمیم به جا گذاشتن او شود، هر حرکت کوچک به سمت در یا ماشین لباسشویی به گریه‌های دلگیر او و آمیزه‌ای از ناراحتی بودن در اتاق و احساس گناه در شما منجر می‌شود. ولی اگر بتوانید احساسات او را درک کرده و مشتاقانه گام‌هایتان را بگذارید و او را همراه خود ببرید، او هم با رضایت خاطر پاسخ داده و کار دشوار شما را به یک بازی لذت‌بخش برای هر دو تبدیل می‌کند. بعداً کودک نوپا هم بکریز با شما حرف خواهد زد. اگر به حرف‌هایش نیمه گوش کنید و نیمه پاسخ دهید، کل مکالمات به نحو کسالت‌باری بی‌معنی خواهند شد. ولی اگر واقعاً گوش دهید و جدی پاسخ دهید، کودک منطقی‌تر شده و چون بیشتر حرف می‌زند، شما هم بیشتر مشتاق گوش کردن و پاسخ دادن می‌شوید، و ارتباط بین شما شکوفاتر خواهد شد.

بنابراین، تمام این کتاب خطاب به شما- پدر یا مادر، یا هر بزرگسال مراقب- و کودک به عنوان یک واحد لذت‌بخشی دوطرفه خواهد بود. شادی کودک

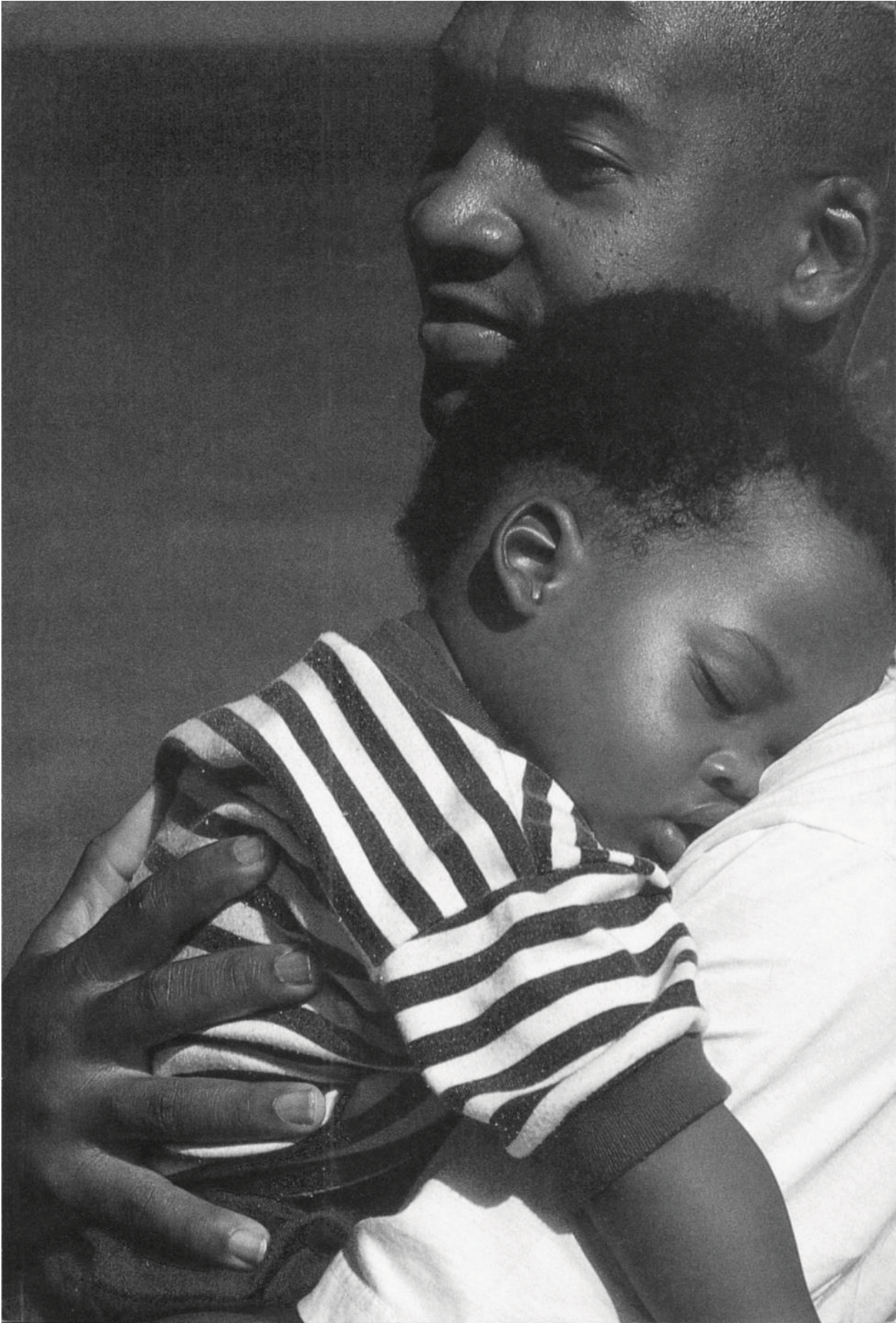
شادی شماست. شادی شما شادی بیشتر او را در پی دارد، و هر چه همه بیشتر شاد باشید، زمان و جای کمتری برای رشد رنج‌ها و مشکلات خواهید داشت.

من این کتاب را این گونه نوشته‌ام چون تجربه‌ی کار با کودکان بسیاری خانواده‌ها که اجازه دادند در روابط آن‌ها به عنوان بخشی از تحقیقاتم شریک شوم، و نیز کار با فرزندان و نوه‌های خودم را به طور مداوم به یاد می‌آورد که شادی **هدف** داشتن کودک است، ولی این شادی به طرز مهبی در برابر دیگر تنش‌های زندگی شکننده است. بالاخره ما در آغاز بازیابی تصورات سستی هستیم که هر زوج پایدار بچه می‌خواهند. ولی در حالی که تصدیق می‌کنیم پدر و مادر شدن گزینه‌ای درست است، از هزینه‌های عملی درگیری‌های عاطفی فزاینده‌ی این کار آگاهی بسیار کمی داریم. گرچه مسئولیت ایمنی، سلامت، و رفاه کودک همواره با اضطراب و کار سخت همراه بوده‌است، در نسل‌های جدید، بزه‌کاری‌های کمرشکن به اندازه‌ی لذت پدرومادری در بسیاری افراد و حتی سنگین‌تر از آن شده‌است. ممکن است نگرانی از برقراری تعادل بین زمان صرف‌شده با کودکان و زمان صرف‌شده برای در آوردن هزینه‌های آنان وجود داشته باشد؛ ممکن است از صرف زمان کم یا زیاد در خانه یا سر کار و توجه خیلی زیاد یا خیلی کم به خاطر کودکان، همسر، یا رضایت شخصی احساس گناه شود. و این همیشه کاری دشوار است، چون بزرگ کردن بچه‌ها کار سختی است، چه در خانه و در دسترس، سر کار و از راه دور، یا ترکیبی از این‌ها باشید.

برای میلیون‌ها پدر و مادر، درآمد و شغل نادرتر از آن است که انتخابی در آن باشد. ولی حتی در میان زوج‌های نسبتاً مرفه، این زنان هستند که از زندگی خانگی با یک کودک احساس گناه می‌کنند،

چون «باید» در پی کسب درآمد و کار، اگر نه برای حالا، برای شکست احتمالی ازدواج و سرپرستی تنهای بعد از آن، باشند؛ زنانی که به خاطر لذت کار بیرون از خانه احساس گناه می‌کنند چون «کودکنام به من نیاز دارند»؛ حتی زنانی که حقوق متوسط خوبی بین درآمد کامل و مراقبت بدون درآمد مالی دارند نیز احساس می‌کنند هیچ یک را «درست» انجام نمی‌دهند و در هر دو مورد خطا کارند. پدران به ندرت بهتر از این هستند. به ازای هر پدر متعصبی که هنوز معتقد است مراقبت از کودکان - حتی کودکان خودش - وظیفه‌ی زن است، مردی وجود دارد که سهم مساوی با زن در زندگی کودک و بار آوردن او بر عهده می‌گیرد، ولی باید برای کسب حقوقی که دارد با سنت‌ها و تعصبات قدیمی بجنگد، چه رسد به این که بخواهد وام مسکن هم بگیرد.

هر کس و هر جا که باشید، داشتن بچه وضع را تغییر می‌دهد؛ تقریباً برای همه کس این یک تنوع است، و برای بسیاری افراد نوع جدیدی از خانواده ایجاد و شیوه‌ی تازه‌ای از پدرومادری تجربه می‌شود. وقتی چیزی درست پیش می‌رود و واقعیات سازمانی زندگی تا مدتی به راحتی پیش می‌روند، دیگر این زمان خوب را با احساس گناه این که «والدین خوبی» نیستید خراب نکنید. هیچ کس نیست. شما احتمالاً نمی‌توانید چنین والدینی را حتی توصیف کنید، و من هم نمی‌توانم، چون این چیزی آرمانی است. به هر حال، کودکان نیازی به آبرانسان، و والدین بی‌عیب و نقص ندارند. کودک شما فقط شما را لازم دارد: والدین به اندازه‌ی کافی خوبی که کودکان دارند و آن‌ها را بی‌عیب و نقص می‌پندارند، چون شما تنها کسانی هستید که کودکان می‌شناسند و دوست دارند.



احساس گناه مخرب‌ترین احساسات است. بر کودکی سایه می‌اندازد که چه در حال و چه در آینده نقشی در آن ندارد. یک هدف مهم این کتاب کمک به کسب شجاعت برای رد احساس گناه بی‌مورد است تا بتوانید دوره‌های مثبت عملی را بیابید که به درستی برای کودکان مفید است، در حالی که سرزنش خود سودی برای او ندارد. هر کاری که می‌کنید، و هر طور که با آن کنار بیابید، اگر به احساسات خود و کودکان گوش کنید، چیزی خواهید یافت که می‌توانید با آن کارها را درست انجام دهید یا به بهترین شکل اشتباهات را تصحیح کنید. اگر هر وقت نوزاد را در گهواره می‌گذارید گریه می‌کند، احساس گناه در مورد «بدرفتاری» خود یا خلق و خوی کودک راه به جایی نخواهد برد. صبر کنید. به او گوش دهید. حالتی را در نظر بگیرید که گریه‌ی او شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این چیز لذت‌بخشی نیست. پس او کجا خوشحال می‌شود؟ در بغل شما؟ پس او را بغل بگیرید. راه بردن او ممکن است برایتان چندان خوب نباشد، ولی به هر حال بسیار بهتر از سروصدای مداوم آزاردهنده است. و فقط وقتی آرامش برقرار شد، فرصت یافتن یک راه‌حل دائمی خواهید داشت. اگر وقتی چراغ اتاق را خاموش می‌کنید، کودک سه ساله‌تان دچار وحشت می‌شود، صبر کنید. به او گوش دهید؛ به احساسات او توجه کنید. وقتی کودک ترسیده است، استراحت آسوده‌ای برای او یا آرامش خاطری برای شما وجود نخواهد داشت. چراغ را دوباره روشن کنید و هر دو راضی شوید. ترس او از تاریکی ایرادی ندارد، مشکل فقط بودن او در آن است. بار آوردن کودک به این شکل انعطاف‌پذیر و با ملاحظه، زمان و تلاش، و کار تطبیقی سخت و متعهدانه برای پاداش بلندمدت می‌برد. ولی کدام کار

ارزشمند و خلاقانه‌ای چنین پاداشی ندارد؟ بزرگ کردن کودک خلاقانه‌ترین، ارزشمندترین، و کم‌بهداده‌شده‌ترین کاری است که انجام داده‌اید؛ علاوه بر این، در حالی که همه‌ی تجارب شخصی گذشته و قابلیت‌های حرفه‌ای در تربیت کودک به کمکتان می‌آیند، حتی «مرتبط»ترین آن‌ها هم شما را برای آن آماده نمی‌کنند. انتظار نداشته باشید سابقه‌ی شما در مدیریت خوب یک شرکت بزرگ باعث شود بتوانید یک خانواده را به راحتی اداره کنید، یا فکر نکنید نگاهداری خوب هر روزی بیست بچه‌ی کوچک در یک کلاس مراقبت از فقط یک کودک در خانه را آسان می‌کند. بله، یک نوزاد نیم متری و چهار کیلویی می‌تواند، و بی شک گاهی باعث می‌شود، دو یا چند بزرگسال عاقل، کاردان، و باتجربه را به انسان‌های مضطرب، از پا افتاده، فاقد صلاحیت، و متزلزل تبدیل کند.

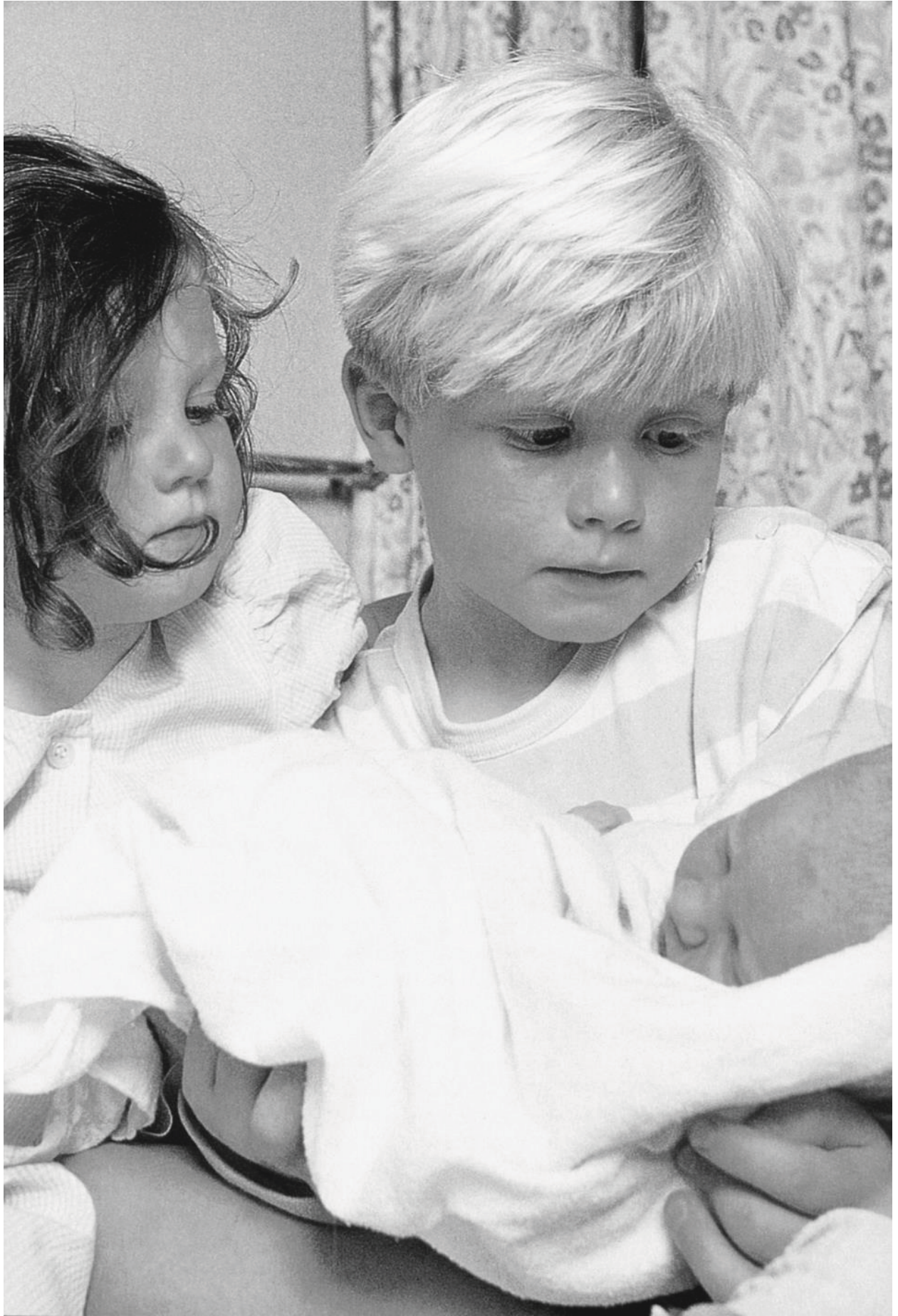
هر فرد خلاق مرد عمل نیز هست، صنعتگری که باید ابزارهای کارش را بشناسد، درست مثل بازرگانی است که وسایل کارش را می‌شناسد. در اینجا هم یک فن خاصی در میان است. اگر اساس تلاش برای خوشحالی دو طرفه در تمام ارتباطات با کودک را بپذیرید، و تأکید کنید هر کسی که کودک شما برایش مهم است متوجه می‌شود، می‌توانید ببینید که گرچه راه‌های نادر درست یا غلطی برای آن‌ها هست که باید پی گرفته شوند، معمولاً امکان انتخاب بین راه‌هایی که حاصل جمع خوشبختی خانواده را به حداکثر یا حداقل می‌رسانند وجود دارد؛ راه‌هایی که آسان یا سخت احساس می‌شوند و راه‌هایی که مؤثر یا بی‌تأثیر به نظر می‌آیند. بخش بزرگی از این کتاب کمک به یافتن راه‌های مؤثر است، چه موضوع تغییر پوشک بچه‌ی دو هفته‌ای باشد که لخت شدن را دوست ندارد، و

چه کودک دو ساله‌ای باشد که آرام نشستن را دوست ندارد؛ سر کردن با ناراحتی‌های خود در ترک کودک سه ماهه یا ناراحتی کودک سه ساله از ترک شما؛ یا یافتن بازی تفریحی، مراقبت رضایتمندانه، و آموزش مناسب برای کودک در هر سنی. به اشتباه فکر نکنید که حتی کوچک‌ترین این مسائل جزئی چیزهای پیش پا افتاده‌ای هستند که ارزش توجه ندارند- یا بگذارید همراهان بزرگسال کودک آن‌ها را بی‌اهمیت بدانند. زندگی روزمره با یک نوزاد یا بچه‌ی کوچک از صدها نکته‌ی ریز و کوچک آکنده است. هر چه با ملایمت بیشتر با این جزئیات کنار بیایید- موها راحت‌تر شسته شوند، غذا راحت‌تر خورده شود، و جابه‌جایی‌ها از هنگام بیدار شدن تا به خواب رفتن، تنها یا در جمع بودن، تاب‌سواری یا راه رفتن در خانه، راحت‌تر انجام شود- زمان و انرژی عاطفی بیشتری برای لذت بردن از او، و از خود با او یا بدون او، خواهید داشت. بنابراین، جزئیات اهمیت دارند، حتی جزئیات داخل خانه. می‌توانید تعویض پوشک را به اشکال مختلف انجام دهید، ولی با پنج تا ده بار تعویض در هر روز، باید آن را سازمان‌دهی کرد- و مناسب‌ترین روش برای خانه و خانواده، از جمله کودک و خود شما، بهترین روش است. می‌توانید اسباب‌بازی‌ها را به شیوه‌های مختلف نگاه دارید، ولی روشی که تمیز کردن خانه را آسان‌تر، یا در اختیار گذاشتن آن‌ها را راحت‌تر کند، و در عین حال خانه به اندازه‌ی کافی برای شما منظم و اسباب‌بازی‌ها در دسترس کودک باشند، ارزش بررسی را دارد.

این کتاب مقرراتی وضع نمی‌کند، چون مقرراتی وجود ندارد. کتاب نمی‌گوید چه بکنید، چون من نمی‌دانم چه باید بکنید. ولی مجموعه‌ای از مراقبت‌های پیچیده و جذاب عامیانه را، که زمانی

ممکن است در خانواده‌ی بزرگ خود دریافت کرده باشید، همراه با برخی نتایج پیچیده‌تر و جذاب‌تر تحقیقات بر رشد کودک، ارائه می‌کند. امیدوارم شما هم از آن لذت ببرید. امیدوارم این کتاب کمکتان کند تا از شناخت انسانی که کودک شماست، و از مراقبت او و کمک به او در طول فرایندهایی که به تدریج بزرگ‌ترش می‌کنند لذت ببرید. اگر کتاب نقشی در کمک به شما در خوشحال کردن کودکان، و در نتیجه خوشحال شدن خودتان، داشته باشد، کمکتان کند تا از کودکان لذت ببرید، و او از شما لذت ببرد، به هدف خود رسیده‌است.

کودکی که این کتاب را به خاطر او می‌خوانید ممکن است اولین فرزندتان نباشد. گمان می‌رود بزرگ کردن فرزندان دوم خانواده‌ها «آسان‌تر» باشد، ولی ممکن است دریا باید نخستین ماه‌های این کودک دوم به طرز وحشتناکی دشوار پیش برود، مخصوصاً اگر کودک اول وقت و انرژی زیادی را در چند سال گذشته از شما گرفته باشد. اگر او این همه به شما نیاز داشته است، چطور این یکی با کمتر از آن سر کند؟ و چطور می‌توانید هر چیزی را که صرف کودک اول می‌کنید از فرزند دوم کم بگذارید؟ می‌دانید که نوپایتان را باید در قبول فرزند جدید کمک کنید، ولی پیش‌تر از این تولد برنامه‌ریزی شده و خواسته، خود را به تلخی طرفدار کودک قبلی می‌یابید. او انسانی است که می‌شناسید و دوست دارید؛ ولی این یکی موجودی غریبه است. البته، پس از تولد، تعجب نکنید که احساسات شما بیش از اندازه تغییر جهت دهد. می‌دانستید که کودک حسادت خواهد کرد، ولی به شدت از کودک جدید طرفداری می‌کنید، به طوری که احساسات کودک بزرگ‌تر را جریحه‌دار کرده، و از خود منجر می‌شوید. مراقبت از نوزادان و بچه‌های کوچک واکنش



قانون پارکینسون را نشان می‌دهد که بر اساس آن، زمان و انرژی به نحوی با برآوردن نیازهای آنان برابر می‌شود. همه‌ی چیزهای دیگر هم مساوی می‌شوند، و درست مثل رفتار با کودک اول با نوزاد جدید رفتار خواهید کرد و هیچ کدام از چیزی محروم نمی‌شوند. نه به این خاطر که رفتار با کودکان بعدی آسان‌تر است؛ بلکه چون موقعیت کلی آن‌ها متفاوت است.

نوزادان نخست وظیفه‌ی اغلب گریزناپذیر تبدیل افراد به والدین را ایجاد می‌کنند. این نخستین زمانی است که باید تمام جنبه‌های عملی و فنی پدر و مادر شدن را بیاموزید. باید یاد بگیرید پوشک کاملاً کثیف را عوض کنید بدون این که نیاز به عوض کردن همه‌ی لباس‌های خود هم داشته باشید؛ باید یاد بگیرید یا یک دست شیر از پستان یا شیشه به نوزاد بدهید و با دست دیگر گوشی تلفن را بردارید. و باید پیش از کوبیدن سر بچه به چهارچوب درها متوجه پهنای آن‌ها شوید. گرچه نوزاد جدید در مقایسه با کودک نوپایان بسیار کوچک و شکننده به نظر آید، ولی حالا همه‌ی این‌ها را می‌دانید. مهارت‌ها با شما باقی مانده‌اند، درست مثل یاد گرفتن دوچرخه‌سواری.

در عمل، این بار روزهایتان بیشتر پُر است، و فرصت کمتری برای چرت زدن دارید، ولی الزاماً بدین معنی نیست که احساس کنید سرتان شلوغ‌تر است و بیشتر خسته می‌شوید. بچه‌های اول تمام لحظات وقت پدر و مادر را می‌گیرند چون حتی وقتی بچه‌ها خواب هستند و به چیزی نیاز ندارند، والدین کار دیگری نمی‌توانند بکنند، چون دور و بر آن‌ها می‌پلکند تا در دسترسشان باشند. ولی بار دوم بیشتر می‌دانید که وقتی بچه چیزی بخواهد گریه می‌کند، و این بار بدون تردید و دودلی، از هر فرصت

ممکن برای گذراندن با کودک نوپا استفاده می‌کنید. کودک اول حقیقتاً نیاز به توجه کامل شما داشت چون نه تنها نیازمند برخی توجهات رودررو بود، بلکه می‌بایست واقعیت‌های مراقبت از کودک را به شما نشان دهد. مثلاً یاد بگیرید هنگامی که بیدار است و دور شما می‌پلکد مشغول نوشتن داستان نباشید یا فقط مهمانانی را بپذیرید که به نظر می‌آید فقط برای دیدن او آمده‌اند. بچه‌ی دوم در خواهد یافت اگر شما حضور داشته باشید، توجهتان کاملاً متمرکز بر او خواهد بود (گرچه ممکن است توجه رودرروی بچه‌ی اول را بخواهد) و چه حضور داشته باشید یا نه، از بودن برادر یا خواهر بزرگ‌تر خود لذت بیشتری خواهد برد. بچه‌ی اول را یک دقیقه پس از خوردن غذا نمی‌توان روی صندلی خود بند کرد، در حالی که بچه‌ی دوم به تماشای دست‌های ماستی خود می‌نشیند و نگاه می‌کند که چطور آن‌ها را تمیز می‌کنید. بچه‌ی اول را پس از چرت بعدازظهر برای پیاده‌روی بیرون می‌بردید، ولی کودک دوم خیلی زودتر به جستجوی کارهای خواهر یا برادر بزرگ‌تر برآمده و ماسه‌بازی و تاب خوردن را یاد می‌گیرد. ماندن یک بعدازظهر در خانه (به علت سرماخوردگی) ممکن است برای کودک دوم یک تغییر باشد تا یک محرومیت ناخوشایند. از نظر بچه‌ی عزیز اول، بزرگ‌تر بودن به جای تنها بچه بودن ممکن است تا مدتی دشوار باشد، ولی در عوض، تمام توجه شما را به عنوان کسی که از او می‌آموزید دارد، و ممکن است پیش از لذت بردن از نوزاد، از خانه‌نشین شدن شما توسط او شادمان شود. و بالاخره، خوشبختانه از بودن خود نوزاد شاد می‌شود. ولی اگر دو یا چند بچه با هم داشته باشید چه؟

دوقلوها در داشتن محل رشد، والدین، بیشتر دوستان، و تقریباً همه‌ی نقاط عطف عمده‌ی کودکی



از تولد تا شروع مدرسه مشترک هستند. نه آن‌ها و نه هیچ کس دیگر دوقلو بودن آن‌ها، یا تفاوت‌های آن‌ها با بچه‌های تکی را فراموش نمی‌کنند، و دیگر نیازی به تأکید ندارد. فردیت آن‌ها در خطر است، بنابراین، مطمئن شوید در دوگانگی خود فرو نروند. ممکن است در یابید نیاز به تلاش آگاهانه برای رفتار با دوقلوه‌ها یا سه‌قلوه‌ها به عنوان دو یا سه فرد جداگانه داشته باشید تا یک جفت یا سه‌تایی. احتمالاً درخواهید یافت بهتر است به یاد داشته باشید شبیه هم بودن به معنی رفتار یک شکل با این کودکان نیست، بلکه باید به نیازهای هر یک جداگانه رسیدگی کرد. گرچه ممکن است با افراد دیگر هم مشکل داشته باشید. برای هر کس بیرون از خانواده، نوزاد فقط نوزاد است و بس. اگر یکی داشته باشید، خانواده و دوستان نیازی ندارند برای تشخیص هر کودک او را به دقت نگاه کنند؛ آن‌ها با اطمینان می‌دانند نوزادی که در بغل دارید یا شیر می‌دهید همان است. ولی اگر دو تا داشته باشید، هر کسی سعی می‌کند بداند کدام یک مریم است و کدام یک سارا، مگر این که از روی تنبلی «دوقلوه‌ها» خطابشان کنند. در غیر این صورت، وقتی رسیدگی به نوزادانی که سرانجام نیازهای خاص پیدا می‌کنند الزاماً بیش از اندازه مشکل نیست. بسیاری گرفتاری‌های ژنتیکی و عصبی تا پس از چند ماه خود را نشان نمی‌دهند، و حتی بیماری‌هایی که بلافاصله تشخیص داده می‌شوند - مثل نشانگان داون - الزاماً نیازهای مراقبتی کودک را افزایش نمی‌دهند. مشکلات اضافی بیشتر از سوی بزرگسالان است با یکی از آن‌ها وارد شوید، کسی نمی‌داند کدام یک را در بغل دارید.

هر چه بیشتر دیگران را وادار به این شناخت کنید که دوقلوه‌ها کاملاً یکی نیستند، آسان‌تر آن‌ها را به عنوان افراد جداگانه خواهند دید و پرورش آن‌ها برای شناخت خود به صورت شخصیت‌های مستقل

برای شما آسان‌تر خواهد بود. این معمولاً تلاش بسیار زیادی نمی‌خواهد. دوقلوه‌های ناهمسان ممکن است شبیه هم باشند یا نباشند، و ممکن است دختر یا پسر یا هر دو باشند. حتی دوقلوه‌های همسان هم به خاطر تفاوت‌های وزنی و تولد به ندرت در هفته‌های اول بسیار شبیه به هم هستند.

رسیدگی همزمان به نیازهای دوقلوه‌ها (چه رسد به چندقلوه‌ها) بسیار دشوارتر از پرداختن به نیازهای دو کودک در سنین مختلف است، گرچه ممکن است در یک دوره‌ی چند ماهه آسان‌تر باشد. مشکل اصلی ناتوانی مطلق نوزادهای انسانی است - مخصوصاً ناتوانی آن‌ها در نگاه داشتن سر یا چرخاندن بدن برای به دهان گرفتن پستان. بلند کردن یک نوزاد، حمل او به طوری که احساس امنیت کند، و نگاه داشتن او که بتواند همزمان پستان را مک بزند و نفس هم بکشد استفاده از دو دست را لازم دارد. اگر دو بچه داشته باشید، نیازمند دو دست اضافی برای نگاه داشتن آن‌ها هستید. حضور داشتن همسر بسیار خوب است، ولی در صورتی که امکان نداشته باشد، به فکر یک نفر دیگر باشید. لزومی ندارد این فرد به شدت درگیر شده یا مسئولیت‌های سنگین را بر عهده بگیرد، و فقط کافی است لااقل در چند هفته‌ی اول در دسترس باشد تا هنگامی که تنها هستید کمک کند.

تا نوزادان. شاید کمی یادآوری به خود مفید باشد که تشخیص یا پیش‌آگهی بیماری کودک هر چه باشد، او پیش از همه چیز یک نوزاد است و مهم‌تر این که در این مرحله از زندگی او بیشتر یک کودک عادی است تا کودکی غیرعادی. البته، بودن کسی در کنار آن که هنگام فکر به آینده و آنچه را که با آن روبه‌رو می‌شوید یادآوری و کمک‌کننده بهتر است. در پرسیدن سؤالات خود از متخصصان و درخواست گروه‌های حمایتی والدین دیگر کوتاهی نکنید.

درباره‌ی این کتاب

البته، ممکن است کودکی که در مراقبت از او از این کتاب استفاده می‌کنید بچه‌ی خود شما نباشد. شاید فرزندخوانده باشد، شما کمک والدین او باشید، یا کار شما پرستاری یا مراقبت روزانه از کودکان باشد. واژه‌ی «شما» مستقیماً خطاب به شمایی است که صرف نظر از رابطه از کودک پرستاری می‌کنید. منظورم این است که خطاب این واژه هم به پدر و هم به مادر، هر کس درگیر در این کار، به طور موقت یا دائم، و هر کسی است که از هر کودکی مراقبت می‌کند است. کودکان از ژنتیک چیزی نمی‌دانند؛ فقط به کسی توجه دارند که از او مراقبت می‌کند.

«شما» واژه‌ای بدون جنسیت است، و مراقبان مورد خطاب می‌توانند همه کس، بدون توجه به جنسیت آنان، باشد. اما اگر در طول کتاب در مورد جنس خاص کودک مطلبی گفته شود با واژه‌های «پسر» یا «دختر» متمایز می‌شود و در سایر موارد تفاوتی بین آن‌ها وجود ندارد.

این کتاب تقریباً به صورت سنی مرحله‌بندی شده است، و از آنچه از زندگی جنین در زهدان مادر می‌دانیم شروع شده و در پنج قسمت در حدود پنج سالگی پایان می‌گیرد. شیوه‌ی مرحله‌بندی سنی برای استفاده‌کننده از کتاب آسان‌تر است (و هر پدر و مادری سن دقیق کودکش را می‌داند!)، ولی اگر از آن برای مقایسه‌ی رشد نوزاد یا کودک استفاده کنید به اشتباه رفته‌اید. رشد کودک یک فرایند است، نه یک رقابت. همه‌ی کودکان در دنیا از جای خاصی شروع به رشد کرده و دوره‌ی مشابهی را می‌گذرانند، و نقاط عطف و نظم مشخصی را پشت سر می‌گذارند. ولی هر کودک این دوره را با سرعت خاص خود، به شکلی منحصر به فرد، پس و پیش رفتن‌ها می‌پیماید و سرعت گرفتن جایزه‌ای در پی ندارد. بنابراین، چه کودک در سن مشخص برای «بچه‌ی بزرگ‌تر» یا «بچه‌ی کوچک‌تر» باشد یا نه، با تکمیل بیشتر روند رشد او در هر قسمت کتاب، شما آماده‌ی گذر به قسمت بعدی هستید.





نوزاد

با هم بودن

دیده‌اید و با غرور نخستین عکس تیره و تار چند ماه پیش را به همه نشان داده‌اید که به صورت بخش کوچک و مشخصی روی نمایشگر دیده می‌شد. حتی ممکن است بدانید دختر است یا پسر. چنین تصاویری دلیل حیرت‌انگیزی برای وجود یک «کودک واقعی» در درون شماست، مخصوصاً اگر آنقدر خوش‌شانس باشید که برخی لرزش‌های ناشی از ورزش کردن او را احساس کنید. ولی این تصاویر شما را از این واقعیت خارق‌العاده آگاه می‌کنند که جنین نه تنها به لحاظ ژنتیکی بلکه به خاطر تأثیر منحصربه‌فرد شما از آغاز و در آینده، متعلق به شماست. توجه به بالا آمدن شکم، و آگاه شدن از تأثیر خود بر چیزی که در درون آن است، می‌تواند ارتباط قدرتمند بین جنین نامرئی و کودک ملموس، بین حامله بودن و مادر بودن، را استحکام بخشد. مثلاً، چرخه‌های منظم استراحت و فعالیت معمول تمام جنین‌ها و تناوب تقریباً ۴۰ دقیقه استراحت و ۸۰ دقیقه فعالیت در هنگام خواب مادر، با فعالیت‌های شما در هنگام بیداری تطابق دارد. وقتی شما از نظر جسمی مشغول و تحت فشار هستید، جنین سعی می‌کند آرام باشد؛ وقتی استراحت می‌کنید و بدن شل است، جنین شروع به حرکت می‌کند. در پایان بارداری، ممکن است بتوانید اوقات فعالیت جنین را پیش‌بینی کنید؛ بین «خواب عمیق» (آرام و بدون واکنش) و «خواب سبک» (آرام، ولی لگد زدن‌های منظم و شاید سکسکه) و «بیداری فعال» (ضربه‌های محکم و فعالیت شدید) تمایز

برای یک تولد سه نفر لازم است. بیشتر مادران و پدران تولد نخستین کودکشان را به عنوان مهم‌ترین تجربه‌ی زندگی به یاد می‌آورند، ولی کسی که این روز برایش حیاتی‌ترین چیز است هیچ کدام از این دو نیست، بلکه نفر سوم است: نوزاد.

شناخت نوزاد به عنوان یک فرد حقیقی و جداگانه، با این که به عنوان بخشی از وجود شما شروع شده و وجودش کاملاً به شما وابسته است، مهم‌ترین جنبه‌ی پدر یا مادر شدن است و فناوری امروزین آن را ساده‌تر کرده‌است. حتی در دو نسل قبل، نوزادان تا هنگامی که از بدن مادر خارج شده و به دنیای بیرون پا می‌گذاشتند تقریباً به طور کامل موجوداتی اسرارآمیز بودند. امروزه، به لطف شیوه‌های تصویربرداری، هر چه بیشتر درباره‌ی رشد کودک پیش از تولد او آگاه می‌شویم. مثلاً، حالا می‌دانیم که جنین هم مثل نوزاد حرکت می‌کند؛ در اواخر سه ماه اول بارداری دست‌هایش را باز و بسته می‌کند و حرکات بلع و تنفس انجام می‌دهد؛ و در حدود هفته‌ی پانزدهم - هنوز پیش از آن که بیشتر مادران حرکات تند او را احساس کنند - جنین می‌تواند انگشت خود را بمکد و در سه ماهه‌ی سوم بارداری بنوشد، بشاشد، سرفه کند، و سکسکه کند و این کارها را در طول روز و شبی انجام دهد که از هم اینک به دو چرخه‌ی مشخص فعالیت و عدم فعالیت تقسیم کرده‌است - و به نظر می‌رسد بیشتر فعالیت‌ها شبیه به بازی است. احتمالاً کودک خود را در تصاویر سونوگرافی

بگذارید؛ و حالت چهارم «هشیار ولی آرام» را تشخیص دهید که در آن تماس و صدا جنین را تحریک کرده و حرکات ملایم‌تر و نرم‌تر انجام می‌دهد.

در سه ماهه‌ی آخر، کودک در درون شما نه تنها به صداها، به انواع مختلف تماس، و تغییر میزان نور واکنش نشان می‌دهد، بلکه آن‌ها را «می‌آموزد»، به آن‌هایی که تازه هستند و آن‌هایی که برایش آشنا هستند واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهد. نور شدید تابیده به روی شکم در مسیر دید جنین باعث یکه خوردن او می‌شود، در حالی که نور ملایم‌تر او را تحریک به چرخیدن به سوی آن می‌کند، ولی اگر نور بسیار روشن بالای او باشد و بخشی از تجربه‌ی روزانه‌ی او شود، به آن عادت می‌کند. صدای تند پارس کردن یک سگ هم می‌تواند بچه‌ی درون زهدان را از جا بپراند، ولی اگر سگ خانگی باشد و اغلب پارس کند، صدای پارس سگ برایش عادی می‌شود (درست مثل بچه‌ای که به صداها‌ی خانه عادت می‌کند). و ممکن است پس از به دنیا آمدن چنین صداها‌ی خاصی کمتر او را ناراحت کنند. بچه وقتی در درون زهدان است به صداها‌ی ملایم‌تر معمول در خانه، مخصوصاً صدای مادر، هم عادت می‌کند. بیشتر نوزادان به روشنی صدای زنانه را «ترجیح می‌دهند» چون در ماه‌های قبل آن را بیشتر شنیده‌اند، ولی این رجحان در نوزادانی که پدرانشان در خانه بوده‌اند و نزدیک به او صحبت می‌کرده‌اند کمتر واضح است.

البته، هیچ یک از این‌ها بدن معنی نیست که می‌توان به نوزاد آموزش زبان خارجی دارد یا نواختن موسیقی کلاسیک یا خواندن آثار نویسندگان بزرگ برای جنین باعث علاقه‌مندی او به آن‌ها می‌شود. گرچه هنوز چیزهای زیادی از رشد پیش از

تولد باید بدانیم، بعید است که جنین قادر به شناخت عقلانی باشد، بیشتر احتمال دارد که بر اساس تحریکات حسی عمل کند، و به ضرباهنگ و شدت موسیقی، و شاید به طنین‌های هیجانی گفتار و تماس پاسخ دهد. بنابراین، انتظار «آموزش» یا «تسریع یادگیری» از نوزاد نداشته باشید. از ارتباط دو طرفه‌ی طولانی مدت او با خود و ورود او به دنیای اجتماعی و طبیعی‌تان لذت ببرید.

هیچ کس نمی‌داند به دنیا آوردن شبیه به چه چیز است. گرچه از دیدگاه خود فرض می‌کنیم تولد بچه باید چیزی ترسناک و خشن باشد، چیزی شبیه به خزیدن و عبور از گذرگاهی باریک پس از وقوع زلزله، و ما چیزی از احساس بچه از آنچه روی می‌دهد نمی‌دانیم. ولی درباره‌ی خود تولد زیاد می‌دانیم. مثلاً بچه‌ها اگر با روش‌های تحریکی یا جراحی به دنیا نیایند، خود سهم بزرگی در شروع زایمان مادران بر عهده می‌گیرند. ما از واکنش‌های فیزیولوژیایی به زایمان- ترشح زیاد آدرنالین، تغییر سریع تعداد ضربان قلب- آگاه هستیم که تجربه‌ای شگفت‌انگیز جسمانی است. ولی نمی‌توانیم مطمئن باشیم که بچه‌ی در حال تولد احساس درد و وحشت می‌کند یا نه: آیا آزرده‌گی جنین به عنوان خطر جسمانی آزرده‌گی روانی را هم شامل می‌شود یا نه؟

عدم آگاهی دقیق از احساس کودک در هنگام تولد دلیل نمی‌شود که طوری رفتار کرد که چیزی احساس نمی‌کند، و بدون توجه به راحتی یا آرامش او فقط بر ایمنی او متمرکز شد. در طی زایمان و تولد، با استفاده از فناوری‌های بسیار پیشرفته و متخصصان ماهر زایمان می‌توان بیشترین راحتی را بدون به خطر افکندن سلامت نوزادان برای آن‌ها فراهم کرد. و پس از تولد ایمن، فقط پذیرش آن‌ها

به عنوان انسان‌هایی معمولی و رفتار متناسب با آن‌ها می‌تواند تا حد زیادی گذرشان را به زندگی مستقل آسان کند. در مورد کودکی که با استفاده از چنگک (فورسپس) از بدن مادر بیرون کشیده می‌شود، مطمئناً کبودی‌های روی صورت او دردناک است و احتمالاً بیقراری نوزاد ناشی از «تحریک مغزی» تعبیر شده و احتمال داشتن سردرد را مطرح می‌کند. و، طبیعی است که زدن سوزن به بچه هم درد دارد.

جزء جزء دستگاه عصبی کودک به خروج اجتناب‌ناپذیر از پناهگاهی گرم و نرم از طریق گذرگاهی تنگ و استخوانی به دنیایی از نور و سروصدا و گوناگونی، با شوک واکنش نشان می‌دهند. شوک تولد است که تلاش برای تنفس را آغاز می‌کند. کار جفت، که اکسیژن جنین را از جریان خون بدن مادر تأمین می‌کند، به پایان رسیده‌است. بچه باید نفس بکشد. ولی اگر در قطع کردن بند ناف عجله نشود، خون هنوز به بدن او می‌رسد و تنفس کمی به تأخیر می‌افتد. اگر کمی صبر کنیم، او خود ممکن است این گذر حیاتی را انجام دهد و شیوه‌ی قدیمی خشن ضربه زدن به لمبرها با زیبایی نخستین تنفس بدون گریه جایگزین می‌شود.

برای تنفس ایمن، نوزاد نیاز به زمانی برای استراحت، تجدید قوا، و کشف انواع جدید راحتی در دنیایی تازه دارد. شکم مادر، که حالا نرم و شُل شده است، گهواره‌ای عالی برای نوزاد است، ولی نوزاد تا زمانی که محیط اطراف آرام شود نمی‌تواند استراحت کند. کارکنان اتاق زایمان ممکن است برای انجام یک زایمان بی‌خطر لازم باشد صحبت کنند و زیر نور درخشان این طرف و آن طرف بروند. ولی حالا که زایمان به خوبی انجام گرفته‌است، چراغ‌ها را می‌توان خاموش کرد که چشم نوزاد را که پیش از این به ندرت نور شدید دیده بود نیاززند و اتاق را می‌توان

آرام کرد تا صداهای ناگهانی شدید او را نپراند. اگر همه چیز ساکت، آرام، گرم، و راحت باشد، نوزاد نزدیک به بوی و صدای مادر آرامش می‌یابد: تنفس منظم می‌شود؛ صورت گرفته خود را باز کرده و چشمان فشرده ممکن است باز شوند. سر نوزاد کمی بلند می‌شود، دست‌ها و پاها روی پوست مادر حرکت می‌کنند، و با کمکی آرام برای حرکت به سوی پستان مادر، نوزاد ممکن است آن را مک بزند یا لاقط صورت خود را به آن بمالد و شکل جدیدی از همبستگی انسانی را برای مقابله با جدایی روی داده پیدا کند. این‌ها نخستین تماس‌های مستقیم نوزاد با دنیای جدید و نخستین لحظه‌های شیوه‌ی تازه‌ی زندگی است: بگذارید در آرامش به آن بپردازد.

نوزاد را باید وزن کرد. ولی چرا حالا؟ وزن او طی نیم ساعت تغییر نخواهد کرد. نوزاد را باید شست. ولی چرا با این عجله؟ جلای پنبیری روی بدن او که ماه‌ها محافظی برای پوست بود پس از تولد ضروری برای او ندارد. نوزاد را باید لباس پوشاند. ولی چرا؟ گرمای بدن مادر، پوشش نرم و گرمای اتاق برای او کافی است. فقط لازم است روی ناف او را پانسمان کرد، معاینه‌ی جسمانی کرد، و در گهواره‌ای خواباند. مادر هم باید شسته شود، لباس‌هایش را عوض کند، در رختخواب دراز بکشد، نوشیدنی بخورد، و به خواب رود. همه‌ی این‌ها باید انجام شوند، ولی در هیچ یک از آن‌ها عجله‌ای نیست. کودک به دنیا آمده‌است، و به طور مستقل زندگی می‌کند. زمان پر جنب‌وجوش بیمارستانی پایان گرفته‌است. هنگام ابراز صمیمیت گرم بین پدر و مادر و نوزاد است.

کمک به پدر و مادرها در استقبال از نوزادان در زمانی که آن‌ها همدیگر را در دنیای مشترکشان می‌بینند و لمس می‌کنند بسیار مهم است، و فراهم

کردن نخستین آسایش جسمانی برای نوزاد مادر را دقیقاً در جایی قرار می‌دهد که به آن تعلق دارد: در کانون وجود نوزاد. البته لحظات اول زندگی مستقل در همه‌ی نوزادان یکسان نیست، و منحصر به فرد هم نیست. ایمنی جسمانی در اولویت است. اگر نوزاد به خاطر شما یا خودش باید با عمل سزارین به دنیا آید، با چنگک (فورسپس) بیرون کشیده شود، و آدار به تنفس شود، یا مدتی متخصصان به جای والدین از او نگهداری کنند، از ارائه‌ی بهترین شروع زندگی ممکن به او دلسرد نشوید، یا فکر نکنید فرصت برقراری پیوند را از دست داده‌اید. لحظات اول مهم هستند؛ و آینده را به بهترین وجه درمی‌آورند، ولی از دست دادن این لحظات شکافی دائمی در روابط به جای نمی‌گذارد، یا پیوند ارتباطی بین شما را ضعیف نمی‌کند. با وجود این که در دو نسل قبل حضور پدران در هنگام زایمان نادر و بیهوش کردن زنان برای آن عادی بود، ولی ضعف این پیوند بیشتر از امروز نبود.

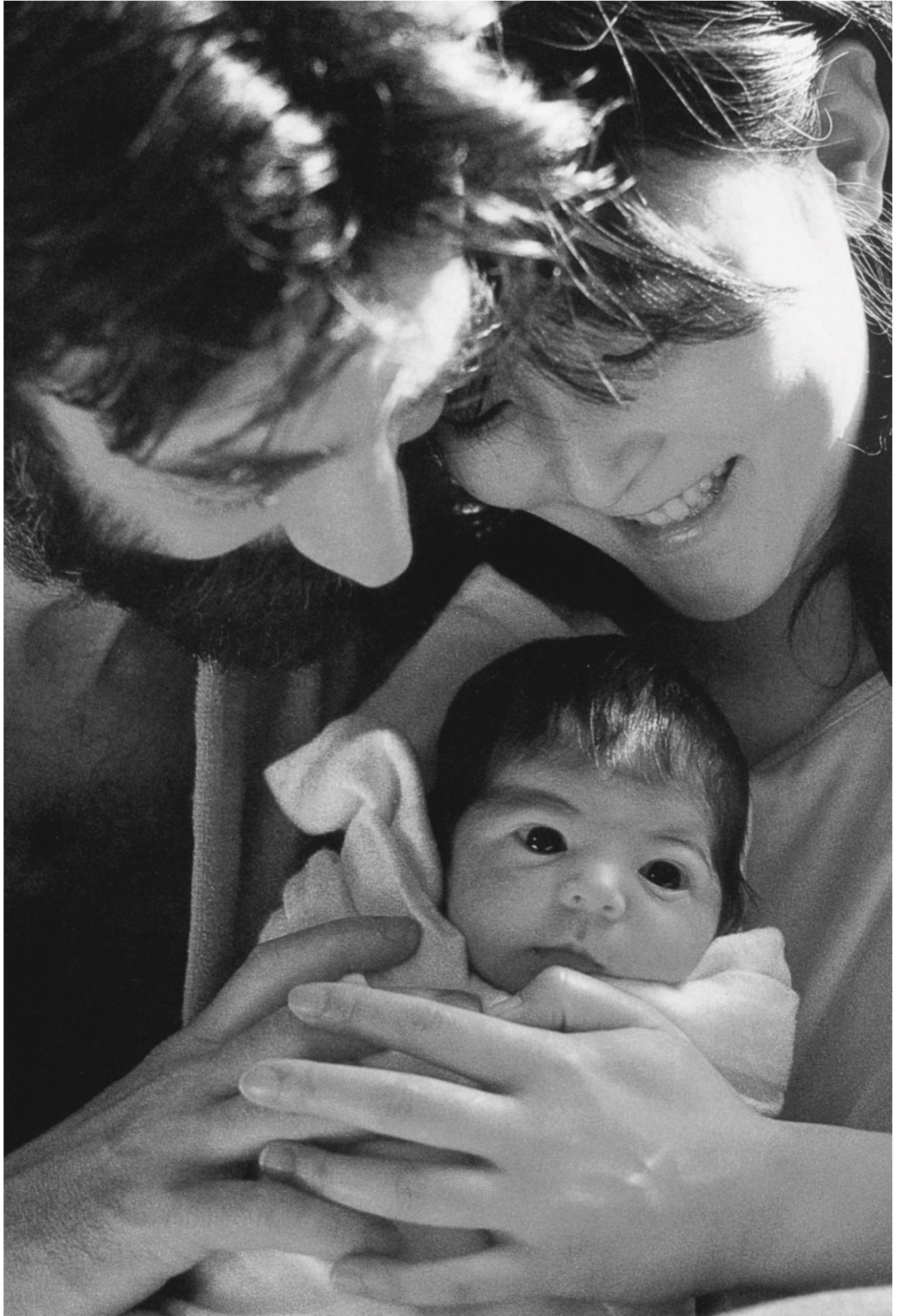
حقیقت این است که ایجاد پیوند تنها گاهی به شکل جرقه‌ای آنی و جادویی مورد انتظار والدین است. نوزاد کبود، آغشته به رگه‌های خون، و چروکیده‌ای که از بدن مادر خارج می‌شود، با سر بزرگ و سنگین، اندامی ظریف، و گوش‌ها و ناخن‌هایی مینیاتوری، بی‌شک دل شما را می‌رباید و زندگیتان را از این رو به آن رو می‌کند. ولی این احساس ممکن است بیشتر به ترسی ناباورانه نزدیک‌تر باشد تا به عشقی آشکار. برای بسیاری (شاید اکثر) والدین، «پیوند» فرایندی آموزشی و تطبیقی است، چیزی که تنها زمانی مثل عشق حقیقی احساس می‌شود که دوطرفه شود. مردی که در تولد فرزندش حضور ندارد، ساعات اول زندگی او را نمی‌بیند، و تا یک هفته فقط در اوقات رسمی

ملاقات به دیدار او می‌رود، دوره‌ای حیاتی از برقراری پیوند با او را از دست می‌دهد و پس از آن تقریباً به تماس نداشتن با او عادت می‌کند. ولی وقتی مادری برقراری پیوند با کودکش را دشوار می‌یابد، جز به علت چیز ساده‌ای مثل شرایط بیرونی یا زمان‌بندی ملاقات با او نیست. این احساسات است که سد بین افراد را می‌سازد، و داشتن شجاعت برای شناخت و یافتن این احساسات می‌تواند این دیوارها را فروریزد.

کودکان تازه به دنیا آمده نیاز به آرامش پس از فشار ناشی از زایمان، شوک جسمانی تولد، و نخستین نفس‌ها دارند. ولی اگر هیچ چیز طبق برنامه‌ی شما پیش نرود - مثلاً القاء زایمان، فرایندی مداوم، و دادن داروهای مسکن در حالی که زایمانی با کمترین مداخله را برنامه‌ریزی کرده‌اید - ممکن است احساس پیروزی در خلق چنین کودک زیبایی برایتان دشوار باشد و از این که آن طور انتظار داشتید پیش نرفته‌است احساس شکست کنید.

اگر به نظر برسد زایمان به جای شیوه‌ی کار برای ایمنی آغاز زندگی نوزاد به خودی خود پایان گرفته‌است، آمادگی برای به دنیا آوردن او به هدر رفته‌است. اگر ذهنتان پرت کار خود یا آنچه همسران یا کارکنان اتاق زایمان فکر می‌کنند شود، نمی‌توانید آن را بر بچه متمرکز کنید.

نوزادان نیاز به آرامش پس از فشار زایمان یا شوک به دنیا آمدن دارند. ولی اگر زایمان تا جایی بر شما فشار آورد که نیاز فوری به همدردی پیدا کرده و دلتان به حال خود بسوزد، ممکن است دیگر همدلی با نوزاد احساس نکرده و چیزی برای او باقی نمانده باشد. غیر از همدلی، مراقبت و آسایش کودک هم در راه است، ممکن است کودک را علت ناراحتی خود بدانید و او را به جای همدرد مسئول بشمارید.



نوزادان نیاز به آرامش پس از شوک به دنیا آمدن دارند، ولی اگر چیزی تکان‌دهنده در وضعیت یا ظاهر نوزاد- مثل ماه‌گرفتگی یا لب‌شکری- وجود داشته باشد، ممکن است نتوانید قبول کنید که این در واقع همان کودکی است که در درونتان بوده و منتظر دیدن او در بیرون بوده‌اید. با گذشت زمان، این عدم پذیرش معمولاً به محافظت تبدیل می‌شود، ولی واقعیت‌های شرایط نوزاد به تسکین آلام کمک کرده و این فرایند را تسریع می‌کند.

نوزادان نیاز به آرامش دارند، ولی وقتی نوزادی به مراقبت فوری نیاز داشته باشد، ممکن است جرأت نداشته باشید احساس کنید که می‌توانید آن را انجام دهید. اگر نوزاد را فوراً ببرند، در دستگاه بگذارند، یا به لوله وصل کنند، حیات او به دستگاه‌ها و متخصصان آن‌ها وابسته می‌شود، و ممکن است خود را ناتوان دانسته و احساس کنید که بچه به بیمارستان تعلق دارد نه شما.

چنین احساساتی طبیعی هستند، و بین شما و کودکان باقی نمی‌مانند، ولی اگر از ترس این که او را دوست نداشته باشید، و در خود احساس گناه کنید، ممکن است طولانی‌تر از معمول ادامه پیدا کنند. تقریباً هر مادر تازه‌ای نیاز واقعی به صحبت در باره‌ی زایمان خود دارد- شاید با کارکنان بیمارستان، مخصوصاً با همسر یا هر کسی که در طی زایمان در کنارش بوده‌است، با دوستان بچه‌دار، و شاید دیگر دوستان کلاس‌های آموزش پیش از زایمان- و هر چه زایمان سخت‌تر بوده باشد، این نیاز بیشتر است. اگر نیاز به تعریف جزء به جزء و بارها و بارها تکرار کامل یا بخش‌هایی از آن و آنچه روی داده‌است دارید تعجب نکنید. زنانی که کسی را برای صحبت کردن با او ندارند یا بیش از آن از زایمان یکه خورده‌اند که درباره‌ی آن حرف بزنند خود را چنان گرفتار تفکر در

آن می‌یابند که دیگر نمی‌خواهند به آن فکر کنند ولی نمی‌توانند آن را از ذهن خود پاک کنند. فقط وقتی به اندازه‌ی کافی به آن پرداخته شد از ذهن بیرون خزیده و شما را برای وقف صمیمانه‌ی خود به مراقبت و مادری نوزادی که به وجود آورده‌اید آزاد می‌گذارد.

شراکت در تجربه‌ی زایمان در هر دو والدین تفاوت‌هایی به وجود می‌آورد- و از این رو تقریباً در بچه هم تغییر ایجاد می‌کند، حتی اگر نتوانیم دقیقاً بگوییم چه تغییری و چگونه روی می‌دهد. زنانی که همسرانشان در زایمان حضور دارند و با هم آموزش دیده‌اند آن را بهترین شکل می‌دانند. حُسن چنین شریکی در آن است که از نظر عاطفی کاملاً درگیر زایمان است، گرچه از نظر جسمانی دخالتی ندارد. در اینجا او نه تنها می‌تواند در انجام بهترین روش ممکن که آموزش دیده‌اید کمک کند و از نظر جسمانی یاری رساند، بلکه همان طور که به تدریج خود طبیعی‌تان را در فرایند زایمان فراموش می‌کنید، می‌توانید شریکتان را «خود دیگری» برای مراقبت از شما و کودک بدانید. با پیشرفت زایمان، و فرو رفتن هر چه عمیق‌تر به درون گرداب زایمان، شریکتان ممکن است تنها ارتباط شما با دنیای واقعی باشد. ماماها و پزشکان می‌آیند و می‌روند، وضع را بررسی می‌کنند، و گوش می‌دهند، ولی دنیا تا از کارهای ناآشنایی می‌شود که این‌ها در مه آن انجام می‌دهند، و شریک زایمان تنها چهره‌ای می‌ماند که می‌توانید به روشنی ببینید، و حرف‌هایش تنها گفته‌هایی است که می‌فهمید. آنچه که سرانجام بیرون می‌آید نوزادی حقیقتاً دوطرفه است.

ولی گرچه اکثریت بالایی از زوجها به دلخواه خود شریک زایمان می‌شوند، و شراکت همسران در زایمان مورد استقبال بیمارستان‌هاست، همیشه هستند کسانی که این کار را دوست ندارند. هر زوجی که می‌خواهند کودکی را در شراکت خود راه دهند باید

اتاق انتظار می‌نشینند و نه مادرانی که فقط حمایت زنانه را در اتاق زایمان ترجیح می‌دهند الزاماً شریک زایمان خود را از دست نداده‌اند. احساس با هم بودن بیشتر از خود با هم بودن اهمیت دارد.

راهی برای گنجاندن تجربه‌ی زایمان در روابط خود بیابند، ولی الزامی ندارد که یک روش خاص باشد، یا به نظر برسد کمک دیگران است، بلکه باید راهی برای کمک به هر دو شریک باشد. نه پدرانی که در

نخستین روزهای زندگی

که تعادل هورمونی بدنشان بر هم خورده‌است، شیرتان کاملاً آماده نشده، گردن زهدان هنوز بسته نشده، و تمام بدن در تلاش برای برقراری تعادل پس از زایمان است. ولی به دنبال دلایلی برای فرار از آن‌ها نگردید، چون نیازی به آن‌ها نیست. احساس غیرعادی بودن کاملاً قابل قبول است. تمام زنان تازه زایمان کرده، و بیشتر همسران آن‌ها، چنین احساسی دارند، چون حتی اگر بچه‌ی دیگری را به شما بدهند، احساس پدر و مادر بودن کاری هیجان‌برانگیز است.

چیزی که کودک هم باید با آن کنار بیاید در میان تجارب انسان نظیر ندارد. وقتی کودک در درون شماست، بدن از او محافظت می‌کند. غذا و اکسیژن او را فراهم می‌کند، مواد دفعی او را می‌گیرد، او را گرم و در جایی نرم و امن محافظت می‌کند، و او را از دنیای بیرون جدا می‌سازد. حالا که از شما جدا شده‌است، بدن او باید از خودش محافظت کند. باید شیر را که آب و غذایش است مک بزند و ببلعد، هضم کند، و مواد زائد آن را دفع کند. باید انرژی غذا را دریافت کند تا بدنش وظایف خود را انجام دهد، خود را گرم نگاه دارد، و به رشد ادامه دهد. برای دریافت اکسیژن باید نفس بکشد، و مجاری تنفسی خود را با سرفه و عطسه پاک نگاه دارد. و وقتی همه‌ی این‌ها را انجام می‌دهد، بدنش آکنده از احساسات جدید در برابر هجوم دنیای بیرون

انجام زایمان رسیدن به اوج لذتی است که ماه‌ها انتظار آن را می‌کشیدید. شما نه منتظر زایمان، بلکه در انتظار داشتن بچه بوده‌اید و زمان استراحتی بین کار حیرت‌انگیز زایمان و تبدیل شدن به پدر یا مادر و شروع وظایف آن نیست. در این روزهای اول و ویژه انتظار زیادی از خود نداشته باشید. هر سه نفر شما باید تلاش زیادی برای تطبیق خود بکنید و هر چه بزرگ‌ترها آرام‌تر باشند و وضعیت خود و یکدیگر را بیشتر بپذیرند، بچه هم آرام‌تر خواهد بود و شیوه‌ی جدید زندگی را بهتر می‌پذیرد. به هر حال، در این وضعیت ترس مخصوصاً بی‌مورد است، چون بعداً با احساسات و رفتار امروز کاری نمی‌توان کرد. زمانی که نوزاد به یک ماهگی می‌رسد، همه چیز متفاوت خواهد بود، چون شروع به جا افتادن در زندگی خارج از زهدان می‌کند، و بزرگ‌ترها هم به پدر و مادر بودن عادت می‌کنند.

بیشتر زوج‌ها این دوره را زمانی به شدت عاطفی و سردرگم‌کننده به یاد می‌آورند، و صرف نظر از این که چه قدر دشوار بودن زایمان را به یاد می‌آورند، بیشتر زنان از عمق خستگی ناشی از آن به حیرت می‌افتند. لاقط در هفته‌ی اول پس از زایمان، ممکن است هر چیزی را بسیار شدید احساس کنید: شعف و خستگی، درد و شادی، مسئولیت و غرور، خودخواهی و از خود گذشتگی. دلایل زیر قبول این احساسات را برایتان آسان‌تر می‌کند: فراموش نکنید

می‌شود. ناگهان، پوستش در معرض جریان هوا، گرما و سرما، مواد مختلف، حرکات، و محدودیت‌ها قرار می‌گیرد. در معرض نور شدیدتری از آنچه دیده بود قرار می‌گیرد و چیزهای تازه‌ای می‌بیند که در کانون دید او آمده و دوباره محو می‌شوند. گرسنگی و تشنگی، مک زدن، سیری، آروغ زدن، و دفع خواهد داشت. بو و مزه احساس می‌کند. و صداهایی می‌شنود که حتی اگر آشنا باشند، در این دنیای خشک به طور متفاوتی به گوش می‌رسند. هر چیزی متفاوت است. همه چیز گیج‌کننده است.

نوزاد غرایز، بازتاب‌ها، و حواس فعالی دارد که از بسیاری جهات به طور حیرت‌انگیزی قوی هستند. ولی آن طور که ما دنیا را می‌شناسیم «آگاهی» ندارد، و در محیط پیش از تولد خود این نوع زندگی را تجربه نکرده است. خودش را نمی‌شناسد، و نمی‌داند چیزی را که پیش رویش در حرکت می‌بیند بخشی از خود او (مثلاً دستش) است یا وقتی از دید او خارج می‌شود هنوز وجود دارد. او نمی‌داند که شما هم انسان هستید (چه رسد به این که بداند والدینش هستید). او برای توجه به شما، نگاه کردن به چهره‌ی شما، و گوش دادن به صدای شما برنامه‌ریزی شده‌است. او برای مک زدن به پستان تنظیم شده‌است و بوی شیر شما را تشخیص می‌دهد و به هر شیر دیگر ترجیح می‌دهد. او برای ادامه‌ی حیات و رشد و یادگیری آماده شده‌است، ولی شروع این‌ها ممکن است مدتی به طول بینجامد.

تا وقتی یک نوزاد است، نه کودکی که با زندگی بیرون از زهدان مادر سازگاری پیدا کرده‌است، رفتار او اتفاقی و غیر قابل پیش‌بینی است. ممکن است تا شش ساعت هر نیم ساعت یک بار برای غذا گریه کند و شش ساعت بعد را کلاً بخوابد. این گرسنگی «صبحانه» دلیلی بر این خوابیدن بعد از آن

نمی‌شود چون الگوی گرسنگی او هنوز شکل نگرفته‌است. گوارش او جا نیفتاده‌است؛ علائم گرسنگی شکل واضح و مشخصی پیدا نکرده‌است. او فقط به احساسات لحظه‌ای واکنش نشان می‌دهد. خواب او هم بدون الگوست؛ چرتی ده دقیقه‌ای در طول شب و خوابی پنج ساعته در روز معلوم نمی‌کند که شب بعد چه قدر خواهد خوابید. و ممکن است بدون هیچ دلیل مشخصی گریه کند، و پایان آن هم مثل شروع آن بی دلیل است. گریه‌اش هم علت و مفهوم مشخصی ندارد، و غیر از درد جسمانی و نوازش، هنوز تفاوت چندانی بین ناخوشی و شادمانی نمی‌شناسد.

هر کسی که مراقبت از نوزادی را بر عهده دارد- والدین، بستگان، یا پرستار- بی‌شک فاقد نخستین ضرورت مراقبت کامل، یعنی معیارهای مشخص، است. نوزاد نو نو است. هر قدر هم اطلاعات کلی در مورد نوزادان بدانید، نه شما و نه هیچ کس دیگر درباره‌ی این نوزاد مشخص زیاد نمی‌داند. نمی‌دانید وقتی در سلامت و شادمانی است چگونه است، همان طور که تشخیص ناخوشی یا ناراحتی او هم برایتان دشوار است. نمی‌دانید «معمولاً» چه قدر گریه می‌کند، چون به اندازه‌ی کافی برای عادی بودن چیزها حضور نداشته‌است، بنابراین، راه ساده‌ای برای شناخت این که گریه‌اش نشانه‌ی اشکال در چیزی باشد دشوار است. نمی‌دانید معمولاً چه قدر می‌خورد یا می‌خوابد، و

نمی‌توانید بفهمید غذا یا خواب امروز او کافی بوده‌است یا زیاد. هنوز سلامت او در دستان شماست. حتی بدون داشتن معیارهای رفتار معمولی برای مقایسه، باید همراه با شناخت بیشتر کودک و شناخت او از زندگی وضعیت را مرتباً ارزیابی و تنظیم کرد. همه‌ی شما چیزهای زیادی برای یاد گرفتن دارید. ممکن است فقط یک هفته پس از