

به نام هستی بخش

**کلیدهای طلایی تعلیم و تربیت کودک،  
بارداری تا سه سالگی**

نویسنده:

رویا نوری



۱۴	..... مقدمه
۱۴	سه سال نخست زندگی کودکان، دوران طلایی زندگی پرورش و تربیت
۱۶	..... فصل اول: بارداری
۱۷	..... تصمیم گیری برای بارداری
۱۷	..... آنچه قبل از بارداری باید بدانید و به آن عمل کنید
۱۸	..... چند نکته کوتاه برای بارداری
۱۸	..... مصرف اسید فولیک
۱۹	..... ویتامین آ در دوران حاملگی
۱۹	..... باکتری " لیستریا " و بارداری
۲۰	..... جیوه و بارداری
۲۰	..... با جنین خود صحبت کنید
۲۱	..... از دخانیات دوری کنید
۲۱	..... کافئین و شکلات
۲۲	..... موبایل و بارداری
۲۱	..... کُندر و بارداری
۲۲	..... آیا در زمان بارداری باید دو برابر غذا بخورم
۲۲	..... رنگ مو و لوازم آرایشی بهداشتی
۲۳	..... استرس در زمان بارداری
۲۳	..... تاثیر استرس مادر بر جنین
۲۵	..... ورزش در زمان بارداری
۲۵	..... فواید ورزش در دوران بارداری
۲۷	..... ویار در دوران حاملگی
۲۸	..... افسردگی بعد از زایمان

نقش پدر در رشد هویت جنسی فرزندان ..... ۹۲

**فصل چهارم: یک تا دو سالگی ..... ۹۴**

از شیر گرفتن کودک ..... ۹۵

اگر فرزند شما وابسته به شیشه شیرش است ..... ۹۷

چگونه پستانک را از کودک بگیریم ..... ۹۹

انگشت مکیدن ..... ۱۰۰

به دهان بردن اشیاء ..... ۱۰۰

پرتاب اشیاء توسط کودکان ..... ۱۰۱

آموزش توالت رفتن ..... ۱۰۲

یبوست و کودکان ..... ۱۰۹

توانایی گفتاری کودک ..... ۱۰۹

احساسات در کودکان ..... ۱۱۰

این دانشمندان کوچک ..... ۱۱۱

رفتارهای قابل پیش بینی در مسیر رشد کودک ..... ۱۱۲

هفت تا نه ماهگی ..... ۱۱۲

۱۸ ماهگی: خودم میخوام انجام بدم ..... ۱۱۳

**فصل پنجم: دو تا سه سالگی ..... ۱۱۴**

توانایی گفتاری کودک ..... ۱۱۴

دو سالگی ..... ۱۱۵

۲ سال و نیم سالگی ..... ۱۱۶

۲ سالگی ..... ۱۱۷

وسواس گذرا، مرحله ای از رشد کودکان ..... ۱۱۷

مهارتهای فکری حرکتی ..... ۱۱۸

خودشیفتگی در کودکان ..... ۱۱۸

مهد کودک ..... ۱۱۸

مهد کودک برای کودکان زیر دو سال ..... ۱۱۹

مادران شاغل ..... ۱۲۰

پس نقش زن به عنوان عضوی سازنده در جامعه ..... ۱۲۲

اگر مادر مجبور به کار کردن باشد ..... ۱۲۲

بهترین زمان برای رفتن به مهد کودک ..... ۱۲۳

توانایی های کودک برای ورود به مهد کودک ..... ۱۲۳

آیا حتما باید کودک را به مهد بفرستم ..... ۱۲۵

ویژگی های مهدکودک خوب ..... ۱۲۵

مالکیت در کودکان ..... ۱۲۶

چگونه به کودکان بیاموزیم بخشنده باشد ..... ۱۲۸

آموزش صبر به کودکان ..... ۱۲۹

آموزش زبان دوم به کودک ..... ۱۳۱

**فصل ششم: تلویزیون و کودکان ..... ۱۳۳**

تاثیر تماشای تلویزیون بر مغز نوزادان و کودکان زیر دو سال ..... ۱۳۴

بی بی انیشتن، نابغه سازی یا کلاهبرداری ..... ۱۳۷

کودکان و موبایل و کامپیوتر ..... ۱۳۸

**فصل هفتم: آنچه باعث شکوفایی استعداد کودکان خواهد شد ..... ۱۴۰**

برای فرزندان کتاب بخوانید ..... ۱۴۱

فواید کتاب خواندن برای کودکان ..... ۱۴۱

چه زمانی کتاب خواندن برای کودک را شروع کنم ..... ۱۴۲

۲ تا ۹ ماهگی ..... ۱۴۳

۹ تا ۱۸ ماهگی ..... ۱۴۳

۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی ..... ۱۴۳

چگونه برای فرزندم کتاب بخوانم ..... ۱۴۴

تنبیه بدنی.....	۲۷۸
داد زدن والدین.....	۲۸۱
برچسب زدن به کودک.....	۲۸۲
تمسخر و استهزا.....	۲۸۲
قهر کردن با کودک.....	۲۸۲
دادن احساس گناه به کودک.....	۲۸۳
چه کارهایی باعث ایجاد احساس گناه در کودک میشود.....	۲۸۳
با داد زدن، تهدید کردن، تنبیه کردن ما کودکان چه می آموزند.....	۲۸۵
تایم اوت یا توقف کوتاه مدت، و محرومیت.....	۲۸۶
محرومیت.....	۲۸۷
چگونه فرزند زیر دو سال خود را تنبیه کنم.....	۲۸۸
اگر میخواهید از تنبیه مورد قبول استفاده کنید مراقب باشید.....	۲۸۹
تنها زمانی از تنبیه استفاده کنید که.....	۲۹۲
فرزندتان را به دلیل انسان بودن تنبیه نکنید.....	۲۹۳

#### فصل پانزدهم: اشتباهات تربیتی..... ۲۹۵

اشتباه تربیتی اول: کودکان وابسته پرورش دهید.....	۲۹۵
اشتباه تربیتی دوم: بچه اند نمیفهمند.....	۲۹۶
اشتباه تربیتی سوم: محبت کردن به بچه او را لوس میکند.....	۲۹۷
اشتباه تربیتی چهارم: بغلش نکن بغلی میشه ها.....	۲۹۸
اشتباه تربیتی پنجم: یاد دادن ادب با بی ادبی، احترام با بی احترامی.....	۲۹۸

#### فصل شانزدهم: کودک دوم..... ۳۰۰

اگر به هر دلیلی تصمیم به داشتن یک بچه گرفته اید، باید تلاش کنید.....	۳۰۲
تفاوت سنی کودکان.....	۳۰۳
ورود بچه دوم به خانواده.....	۳۰۳

آموزشهای مورد نیاز قبل از به دنیا آمدن کودک دوم.....	۳۰۴
اگر فرزند نوزاد تازه به دنیا آمده را فشار میدهد، محکم میبوسد، گاز میگیرد.....	۳۰۸
دوقلوها.....	۳۱۰

## تصمیم گیری برای بارداری

**آنچه قبل از بارداری باید بدانید و به آن عمل کنید**

اگر شرایط آنرا دارید که قبل از اقدام به بارداری برنامه ریزی کنید، میتوانید قبل از تولد فرزندتان پرورش و تربیت او را شروع کنید:

**قدم اول:** چک کردن سلامت فیزیکی و روانی پدر و مادر میباشد.

۱. بسیاری از بیماری های روانی یا فیزیکی زمینه ارثی دارند؛ به عنوان مثال عقب افتادگی ذهنی، بیماری اسکیزوفرنیا، و وسواس میتوانند زمینه های ارثی داشته باشند. بنابراین قبل از بارداری، در صورت لزوم با متخصص مشورت کنید.

۲. اضطراب، افسردگی و استرس میتواند تاثیر مستقیم بر رشد جنین بگذارد. بنابراین بهتر است مادر قبل از بارداری از سلامت روانی خود مطمئن شود. استرس مادر در زمان بارداری، کودک را در آینده در خطر ابتلا به بیماری های فیزیکی، عاطفی و رفتاری قرار میدهد.

۳. قبل از بارداری، بهتر است مادر با دندانپزشک خود ملاقات کند تا مطمئن بشود پوسیدگی در دندانها وجود ندارد، تا در دوران بارداری مجبور به استفاده از دارو نشود.

۴. پزشک خانواده با انجام آزمایش خون، ویتامین، قند و چربی را اندازه بگیرد تا از سلامت فیزیکی مادر مطمئن شود.

**قدم دوم:** بدن مردها هر سه ماه یکبار اسپرم تازه تولید میکند. شاید شنیده باشید که مردها روزانه میلیونها اسپرم تولید میکنند. درحالیکه اکثر ما نمیدانیم این اسپرم ها برای بالغ شدن و داشتن توانایی حرکت به سمت تخمک، به دو و نیم تا سه ماه زمان نیاز دارند. بنابراین مردی که میخواهد برای بارداری همسرش اقدام کند، بهتر است به مدت سه ماه از کشیدن سیگار یا مواد سمی

## فصل اول

### بارداری



بارداری یک تجربه بی نظیر است. تجربه زندگی دو انسان زیر یک پوست، تجربه تپیدن دو قلب در یک بدن، و تجربه عشقی عمیق به یک موجود نادیده است. تصمیم به بچه دار شدن تصمیم مهمی است، زیرا با بچه دار شدن تا همیشه قلبتان بیرون از بدنتان قدم میزند و به زندگی ادامه میدهد.

هر پدر و مادری آرزو دارد پدر و مادر بی نقص و کاملی باشد. اما آنچه باید بدانیم این است که برای کمال و بی نقص بودن، راهی وجود ندارد. اما برای آنکه پدر و مادر خوبی باشیم راه های زیادی وجود دارد. اولین قدم برای داشتن کودکی سالم، قبل از بارداری شروع خواهد شد. برای پرورش فرزندتان قبل از به دنیا آمدن فرزندتان اقدام کنید: