

اولین سال تولد کودک

به زبان آدمیزاد

اثر دکتر جیمز گی لُرد و میشل هی گن

ترجمه‌ی روجا خداپرست



هیرمند

فهرست کوتاه

۲۵	مقرمه
۳۳	بفش ۱: آغازی سالم و شاد برای نوزاد
۳۵	مقدمات صاحب فرزند شدن
۴۵	پیش به سوی پدر و مادر شدن
۷۷	سفر با بچه
۹۱	بازگشت به کار
۱۰۷	بفش ۲: معارفه نوزاد
۱۰۹	در خانه با نوزاد
۱۲۵	ماه اول: شناخت
۱۵۳	ماه دوم: افتادن روی غلتک
۱۶۳	ماه سوم: پایان دوران نوزادی
۱۸۱	بفش ۳: رشد، حرکت، و بالندگی
۱۸۳	ماه چهارم: غذا
۱۹۹	ماه پنجم: تغییرات اساسی در دنیای کودک
۲۱۱	ماه ششم: پیشرفت‌های شگفت‌انگیز
۲۳۳	بفش ۴: اکتشاف دنیای بیرون
۲۳۵	ماه هفتم: پیشرفت‌های شیرین
۲۵۱	ماه هشتم: شیر خوار سیارا!
۲۶۷	ماه نهم: جلب توجه (عمدی)
۲۸۷	بفش ۵: پیشرفت‌های شگفت‌انگیز
۲۸۹	ماه دهم: کودک سخنگو
۳۰۹	ماه یازدهم: تاتی تاتی
۳۲۷	ماه دوازدهم: ورود نوپای شما
۳۵۳	بفش ۶: سلامتی و امنیت کودک

مقدمه

هنگامی که باردار هستید خیلی راحت می‌توانید برای همه‌چیز برنامه‌ریزی کنید؛ غذا دادن به کودک، خواب ظهر، بازگشت به محل کار، همه‌چیز. اما وقتی نوزادتان به دنیا می‌آید، می‌بینید همه‌چیز دارد به گونه‌ی دیگری پیش می‌رود. انگار فرزندتان برنامه‌ی خودش را دارد و مطابق همان پیش می‌رود!

برای برخی از والدین، آوردن نوزاد به خانه کار چندان دشواری نیست؛ بچه ساکت و آرام است و نه‌تنها در سال اول تولد، بلکه در بقیه‌ی سال‌های عمرش نیز از تماشای او لذت می‌برند. اما برای پدر و مادرهایی که نوزادشان نمی‌خوابد و کلی سروصدا می‌کند، ماجرا به گونه‌ی دیگری است.

و از آنجا که پدر و مادرها معمولاً در مطب دکتر یا گردهمایی‌های والدین، درباره‌ی کودکانشان با یکدیگر صحبت می‌کنند، افرادی که فرزندانشان ناآرامی دارند همیشه فکر می‌کنند پدر و مادر نوزادانشان ساکت و بی‌دردسر، یک روش سری برای تربیت کودکان آرام و مطیع دارند. خب این باعث عذاب وجدان آن‌ها می‌شود و احساس می‌کنند والدین قابل‌ی نیستند.

قطعاً اوقاتی خواهد بود که همه‌چیز بر وفق مراد است و احساس می‌کنید زمام امور در دست شماست؛ خواب و خوراک بچه خوب است و همه‌چیز مطابق برنامه و سر ساعت پیش می‌رود و شما هم توانسته‌اید مراقبت و نگهداری او را با کارهای دیگرتان تطبیق دهید. اما از آنجا که برای هر عملی، عکس‌العملی نیز وجود دارد، مطمئن باشید گاهی وقت‌ها اتفاقاتی می‌افتد که پاک خودتان را می‌بازید و احساس می‌کنید کنترل اوضاع از دست‌تان دررفته است و دائماً از خود می‌پرسید: «چطور فکر کردی از پس چنین مسئولیتی برمی‌آیی؟»

در این مواقع به خودتان استراحت کوتاهی بدهید. سال اول تولد، هم برای شما و هم برای کودک‌تان یک تجربه‌ی بزرگ است. نوزادتان هر ماه وارد مرحله‌ای جدید می‌شود و شما همان‌گونه که با خوشحالی و شادمانی پیشرفت او را دنبال می‌کنید، سعی خواهید کرد زندگی‌تان را با نیازها و احتیاجاتش هماهنگ کنید. در این دوران هم روزهای خوب و به‌یادماندنی هست (مثل وقتی که نوزاد برای نخستین‌بار لبخند می‌زند، از خودش صدا درمی‌آورد، و یا می‌خندد) و هم روزهایی که از یادآوری‌اش نیز بیزارید (مثل دندان درآوردن یا... و لشن کن، همین یکی کافی‌ست!!!).