

بسم الله الرحمن الرحيم

شادترین بچه محله

نویسنده:

دکتر هاروی کارپ

مترجم:

سیده معصومه نورداد

سرشناسه	کارب، هاروی Karp, Harvey :
عنوان و نام پدیدآور	شادترین بچه محله/نویسنده هاروی کارب ؛ مترجم سیده معصومه نورداد ؛ ویراستار اسکندر متقی زاده.
مشخصات نشر	قم: انتشارات ندای الهی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۲۸ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.
شابک	۵۵۰۰۰ ریال-0-611363-978-600:
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The happiest baby on the block : the new way to calm crying and help your newborn baby sleep longer, [2015]
موضوع	گریه در نوزادان موضوع Child rearing :
موضوع	Crying in infants موضوع : نوزاد -- مراقبت :
موضوع	Infants – Care موضوع : والدین و کودک :
موضوع	Parent and child موضوع : نوزاد -- خواب :
موضوع	Infants – Sleep موضوع : کودکان -- سرپرستی :
شناسه افزوده	نورداد، سیده معصومه، ۱۳۶۵ -، مترجم :
شناسه افزوده	متقی زاده، اسکندر، ویراستار :
رده بندی کنگره	۲۵۳RJ رده بندی دیوبی : ۶۴۹/۱۲۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۵۴۳۲۴ :

کتاب : شاد ترین بچه محله

نویسنده: هاروی کارب

مترجم: سیده معصومه نورداد

ویرایش : اسکندر متقی زاده

ناشر: ندای الهی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپخانه: دارکوب

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۰ - ۶۳ - ۶۱۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

تحسین اساتید شادترین کودک

«شادترین بچه محله بهترین مهارت را درباره رشد و پرورش کودکان ارائه می دهد و مادرها و پدرهای بی تجربه را برای سال های پیش رو، راهنمایی می کند.»
دکتر ژولیوس ریچموند، نخستین جراح عمومی ایالات متحده آمریکا

«این بهترین روشی است که برای کمک به گریه کودکان می شناسم»
دکتر استیون شلو، سرپرست کل، دانشکده پزشکی بخش اطفال آمریکا
(مراقبت از کودکان نورسیده و بچه های کوچک: از تولد تا پنج سالگی)

«شادترین بچه محله، کتاب سرگرم کننده و متقاعد کننده است، من خواندن آن را توصیه می کنم.»

الیزابت بینگ، بنیانگذار، لازمز اینتر نشنال

«دکتر کارپ بهترین کتابی را نوشته است که من درباره این موضوع چالش برانگیز خوانده ام.»

دکتر موریس گرین، بخش پزشکی رفتاری اطفال، دانشکده پزشکی ایندیانا

«چه کتاب جالبی! والدین برای سال های پیش رو از دکتر کارپ برای توضیحات شفاف و آموزشی این که چرا کودکان گریه می کنند و چگونه به آنها کمک کنیم، سپاسگزار خواهند بود.»

دکتر مارتین استین، استاد پزشکی کودکان، دانشکده پزشکی سن دیاگو، دانشگاه کالیفرنیا:
همکار نویسنده کتاب برخورد با کودکان: رشد و رفتار پزشکی اطفال

«شادترین کودک محله، یک کتاب ماهرانه و با مزه که سرشار از دانش، از شروع تا پایان می باشد.»

جیمز مککنا، پی. اچ دی، مدیر آزمایشگاه خواب رفتاری مادر و کودک، دانشگاه نوتردام

«شگفت انگیز است! این کتاب فوق العاده باعث می شود نوزادان و کودکان نوپای شما در کمترین زمان بخوابند.»

رونی کوهن لیدرمن، پی اچ دی، رئیس دانشکده مرکز سگال میل من، توسعه انسانی، دانشگاه نوا جنوب شرقی

«پنج گام بهترین روشی است که ما می شناسیم تا گریه های کودکان بی قرار را به کودکان شاد تبدیل کنیم.»

دکتر برتون اسکمت، استاد پزشکی اطفال، دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو

«پروش کودک باید و می تواند مفرح باشد. این کتاب ترکیب شگرفی از مهارت صحیح و سال ها تجربه است. جعبه ابزاری برای شاد کردن والدین و کودکان است.»

دکتر لوئیس لویت، سر پرست پزشکان، مرکز ویزمن با توسعه انسانی، دانشگاه ویسکانزین مادیسون

«پیشنهاد نویز سفید دکتر کارپ به طور باورنکردنی برای افزایش خواب مفید است. من آن را به بیماران خودم توصیه می کنم و حتی برای فرزندان خودم به کار می برم.»

دکتر جین پل، استاد پزشکی اطفال و بهداشت عمومی، دانشکده پزشکی پن استیت

تحسین نامداران شادترین کودک

«یک مطلب خواندنی ضروری! دکتر کارپ بینش‌هایی را برای پرورش، با ترکیب دانش قدیمی و پیشرفته امروزی ارائه می‌کند.»
کیلی و پیرس براسن، خبرنگار تلویزیون، محیط زیست شناس و هنر پیشه

«هیچ چیز کاملاً شبیه کار مراقبتی دکتر کارپ درباره جیغ کشیدن کودکان شگفت انگیز نیست. او متخصص اطفال نیست بلکه او یک جادو گر است. هر بار که فرزندانم را برای معاینه می‌بردم، من آرزو داشتم او پدر آنها باشد.»
لاری دیوید، ستاره برجسته مورد علاقه شما، خالق سینفیلد

«آنچه هر مادر به آن احتیاج دارد ابزارهای ساده‌ای هستند که واقعاً عمل می‌کنند... و هاروی انجام داد.»

میشل فیفر، بازیگر و تهیه کننده

«اینک کودکان، نوزادان، کودکان نوپا و والدین می‌توانند راحت بخوابند و به خاطر دانش و توصیه‌های کاربردی دکتر هاروی بیشتر سپاسگزار باشند»
آریانا هافینگتون سر دبیر، هافینگتون پست

«دکتر هاروی کارپ، هنگامیکه از تلاش خواب کردن پسر کوچولوی خودم خسته شدم، من به یک معلم عالی خواب کردن برای مادرهای امروزی تبدیل شدم.»

تینا شارکی، مدیر و رئیس دانشگاه جهانی

«هاروی کارپ باعث شد به مادر بزرگم افتخار کنم! او ما را به اصل و لطافت مادرانه هدایت می کند.»

آفر وودارد، هنر پیشه

«شیوه خلاق و هدایت کننده دکتر هاروی نه فقط برای فرزندان من بلکه برای من و همسرم به عنوان پدر و مادر سودمند بوده است.»

لیندسی پاکینگهام، موسیقی دان، عکاس و خواننده، مک فلیتوود

دکتر کارپ دقیقاً پزشکی بود تا دنیای جدید مادر و پدری را به ما نشان دهد. او نه فقط با کودکان بلکه با والدین کم تجربه برخورد جادویی دارد.»

روبین سوپکورد، نویسنده نمایش های رادیو و تلویزیون ماتیلدا و یادداشت های یک گیشا

«دکتر کلرپ بهترین است. هر زمان فرزندان ما مشکلی داشتند او با گرمی، دانش و شوخ طبعی ما را راهنمایی می کرد.»

ژانت و جری زاگر، کارگردان، هواپیما، تفنگ خالی، مسیر خیانت

تحسین والدین شادترین کودک

«اگر به من آموزش دهید که چگونه فرزندانم را آرام کنم، به شما ۱۰۰ دلار خواهیم داد.»

دنیس، مایکل، ژاکلین، و الیوبا

«گریه کردن کورتیس بلند و تیز بود. تنها چیزی که برای آرام کردن او یافتم همان شیوه‌هایی بود که شما در مطب خود آموزش دادید.»
کارول، دان، کورتیس، کارتر

«دختر ما به طور وحشتناکی گریه می‌کرد خسته به دیدن دکتر کراپ رفتیم. پس از استفاده از تکنیک ایشان، ما امیدوار شدیم. به طور باورنکردنی همیشه عمل می‌کرد.»

الیس، ویل، کامرون

«دکتر کراپ ما به شما برای آموزش دادن برای تولد دومین فرزندمان مدیون هستیم. این روش برای دل‌درد یک درمان معجزه‌آسا و شگفت‌انگیز است.»
آنا، ژف و الکساندر

«ما آن را تنظیم مجدد هاروی می‌نامیم. اولین بار زمانی که متحیر و میبهوت بودم آن را دیدم. دومین بار، بن آرام شد و من در تنگنا بودم.»
کریستینا، ژونا، بن

«قنداق کردن تئو تفاوت بزرگی ایجاد کرد. حالا پنج تا شش ساعت در شب می‌خوابد. حتی استفراغ او در شب قطع شده است. ما به شما مدیون هستیم.»
لیزا، ایوان، تئو

«روش دکتر کارپ نجات دهنده بود. با روش ساده قنداق کردن، شش‌شش کردن، و تاپ دادن کودک ما می‌خوابید و ما شاد می‌شدیم.»
لورل، آتیلیو، رافائل، روکو

«دل درد مانند صاعقه به ما برخورد کرد. ما دو هفته به دکتر کارپ مراجعه کردیم، حالا هشت تا ده ساعت در شب می‌خوابد. دکتر کارپ زندگی ما را تغییر داد.»
جوادی، سم، اِما



شادترین بچه محله

«شیوه نوین آرام کردن گریه

و کمک به خواب طولانی‌تر

کودک شما»

دکتر هاروی کارپ

فهرست

۳.....	تحسین اساتید شادترین کودک
۵.....	تحسین نامداران شادترین کودک
۷.....	تحسین والدین شادترین کودک
۹.....	شادترین بچه محله
۱۵.....	مقدمه

بخش یک

چرا کودکان گریه می کنند، چرا بعضی از آنها بیش از حد گریه می کنند

۲۰.....	کودکان: شناخت جدید
۲۱.....	نوزاد شما متولد می شود
۲۶.....	چهار اصل مهم در آرام کردن کودکان
۲۹.....	پنج گام: پنج مرحله برای ایجاد رفلکس آرام بخش کودک شما
۳۰.....	آغوش درمانی: یافتن ترکیب کامل پنج گام برای کودک شما
۳۲.....	بهبودی با آغوش درمانی: داستان شون
۳۴.....	منشأ گریه کودکان... در قرن بیست و یکم
۳۶.....	گریه: ابزار حیاتی قدیمی نوزاد ما
۳۷.....	بازتاب گریه: روش هوشمندانه کوچولوها برای جلب توجه مادر
۳۷.....	چرا نوزادان با بازتاب گریه به دنیا می آیند نه با بازتاب خنده؟
۳۹.....	گریه کودک چه احساسی در ما ایجاد می کند
۴۱.....	واژگان کودک شما: «به ماما بگو موضوع چیست»
۴۴.....	دل دردهای شدید ترسناک: «بحرانی» برای همه اعضای خانواده
۴۵.....	چگونه متوجه می شوید که کودک شما دل درد دارد؟

- ۴۷.....حقیقتاً چه چیزی باعث دل دردهای شدید می شود؟
- ۴۸.....پنج فرضیه برتر قدیمی از گریه کودکان دل دردی.....
- ۴۹.....اسطوره تخلیه انرژی.....
- ۵۱.....دل درد شدید: پنج فرضیه پیشرفته.....
- ۵۱.....دل درد شدید: ده علامت کلی.....
- ۵۳.....پنج فرضیه برجسته دل درد شدید و اینکه چرا اکثراً اشتباه هستند.....
- ۵۴.....فرضیه ۱: آیا معده دردهای خفیف دل دردهای شدید ایجاد می کند؟.....
- ۵۹.....فرضیه ۲: آیا ناراحتی های معده شدید باعث دل درد می شود؟.....
- ۶۹.....فرضیه ۳: آیا اضطراب مادرانه باعث دل درد می شود؟.....
- ۷۴.....فرضیه ۴: آیا مغز رشد نیافته کودک دل درد ایجاد می کند؟.....
- ۷۹.....نظریه ۵: آیا خلق و خوی چالش برانگیز دل درد ایجاد می کند؟.....
- ۸۶.....دلیل اصلی دل درد: فقدان سه ماهه چهارم.....
- ۸۹.....خروج مهم.....
- ۹۱.....بچه های بزرگ مغز.....

بخش دو

هنر قدیمی آرام کردن کودک

- ۱۰۲.....سه ماهه چهارم: زنی که کودک خود را با یک اسب اشتباه گرفت.....
- ۱۰۳.....کودک شما اسب نیست.....
- ۱۰۴.....حقیقت تعجب آور: جهش از چهار روز به چهار ماه.....
- ۱۰۷.....آغوش گرفتن باعث پرورش مغزها می شود.....
- ۱۰۹.....پیشینه تمام عیار: درس هایی از کونگ سن!.....
- ۱۱۲.....کلید شادی کودکان: رفلکس آرامش بخش پنچ گام.....
- ۱۱۳.....رفلکس ها: کارهای ماهرانه ای که کودک شما می تواند انجام دهد.....
- ۱۱۶.....رفلکس آرام کردن: کلید فطری خاموش کردن گریه کودکان.....

- ۱۱۸ پنج گام: رسیدن به رفلکس آرامش بخش
- ۱۲۵ سه دلیلی که ممکن است کودک شما به این پنج گام دیر پاسخ دهد
- ۱۲۶ پیدا کردن کلاس شادترین کودک در نزدیکی شما
- ۱۲۷ قنداق کردن، احساس واقعی پیچیدن
- ۱۳۰ شگفتی مهم درباره قنداق کردن
- ۱۳۳ شش تصور افسانه‌ای قنداق کردن
- ۱۴۲ قنداق دوباره باز می‌گردد!
- ۱۵۰ گریه کودک با این پنج گام
- ۱۵۹ دیدگاه والدین: اظهار نظر مثبت از شرایط دشوار
- دومین گام آرامش: حالت خوابیدن به سمت پهلو / شکم - حالت
- ۱۶۱ شادی آور کودک شما
- فصل سوم: صدای ششششش - صدای آرامش بخش مورد علاقه کودک شما . ۱۷۱
- چرا صدای ششششش ممتد برای کودک آرامش بخش است؟ ۱۷۲
- آموزش نحوه آرام کردن نوزاد با بهترین روش‌ها ۱۷۷
- میزان صدای مناسب: انتخاب بهترین راه برای کودک شما ۱۸۲
- گام چهارم: تاب دادن، حرکت دادن ریتمیک و موزون کودک خود ۱۹۱
- نکاتی بیشتر برای ترک عادت تاب دادن کودک خود ۲۰۶
- دیدگاه والدین: توصیه‌هایی از تجربه‌ها ۲۱۰
- گام پنجم: عمل مکیدن - بهتر شدن اوضاع ۲۱۲
- عمل مکیدن: شادی فوری ۲۱۳
- کمک به کودک با مکیدن پستانک ۲۱۵
- مشکلات استفاده از پستانک ۲۱۶
- دیدگاه والدین: توصیه‌هایی از تجربه‌ها ۲۲۳
- آغوش درمانی: یافتن آرامش بخشی ترکیبی مورد علاقه کودک شما از پنج گام
- ۲۲۶ آرامش

- اگر گریه ادامه یابد چه کاری انجام دهید ۲۲۷
- سایر درمان‌های دل درد :داستان‌های گرفته شده از مادران قدیمی تا آرام کننده‌های معتبر ۲۳۷
- درمان دل درد با ترفند جادویی مادر بزرگ ۲۳۸
- گام جادویی ششم: خواب! ۲۵۰
- خواب نوزاد در طول سه ماه چهارم ۲۵۴
- بهترین نشانه خواب: افزایش خواب با روش پنج گام آرامش ۲۶۴
- گرفتن عادات خواب کودکان با پنج گام آرامش ۲۷۳
- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد و خفگی: کابوس پدران و مادران ۲۷۸
- دیدگاه والدین: تجربیاتی از رختخواب ۲۹۸

نتیجه گیری

- سه ماهه چهارم پایان می‌یابد... و نور امید نمایان می‌شود
- هورا! نوزاد شما داره به دنیا می‌آید! ۳۰۱

پیوست یک

- نشانه‌های قرمز و هشدارهای خطر: چه موقع باید با پزشک تماس بگیرید؟
- ده نشانه قرمز: علائم مشکل ۳۰۴

پیوست ب

- راهنمای حیاتی والدین کم تجربه: ده نکته مهم / ۳۱۰
- افسردگی پس از زایمان ۳۲۴
- تقدیر و تشکر ۳۲۸

این کتاب توصیه و اطلاعات مربوط به مراقبت از نوزادان را ارائه می‌دهد. به عنوان جایگزینی برای مشاوره پزشکی در نظر گرفته نشده است و باید به عنوان تکمیل کننده توصیه و درمان پزشک متخصص اطفال نسبت به جایگزینی آن استفاده شود. همیشه با پزشک کودک خود درباره هرگونه سوال و نگرانی خود مشورت کنید.

مقدمه

رازهای قدیمی درباره گریه کودکان

زمانی که وارد دانشگاه پزشکی شدم، عقیده‌ام بر این بود، هنگامی که کودکان جیغ می‌کشند ششانه نفخ معده است. و برای تسکین آن دو شیوه: طبیعی مانند آغوش گرفتن، تاب دادن، پستانک و شیوه پزشکی مانند داروهای مسکن، شربت ضد انقباض و تشنج، قطره نفخ معده به کار گرفته می‌شود. متأسفانه روش‌های طبیعی ۲۰٪ مواقع موثر نبود و روش پزشکی اغلب بی‌فایده بود یا مشکلات خطرناکی را ایجاد می‌کرد. (دادن مسکن اشتباه بود، داروهای ضد انقباض به کما و مرگ منجر می‌شد، و قطره‌های نفخ مانند آب بود)

تا سال ۱۹۷۸ من یک پزشک متخصص کودکان دوره دیده بودم، با این حال از درمان دل دردهای^۱ شدید کودکان کاملاً عاجز بودم. و خیلی زود ناتوانی من به ترس و وحشت تبدیل شد. هنگام کار در تیم کودک آزاری یوسی‌آل‌آی (دانشگاهی معروف در لس‌آنجلس)، نوزادانی را دیدم که به دلیل گریه شدیداً آسیب دیدند و یا فوت کردند. اما فکر نکنید پدران و مادران نوزادان آسیب دیده افراد بدی هستند.

اکثراً آنها والدین جوان، خسته، نگران و عصبی بودند که تحت اضطراب جیغ‌های بی‌امان نوزاد از پا در آمدند. تعجب آور بود که پیشرفت علمی هنوز برای

^۱ . (دل دردهای شدید امروزه به عنوان کولیک شناخته می‌شود)

مشکل معمولی در عین حال نگران کننده دل دردهای شدید راه حلی نداشت. شروع به خواندن همه مطالبی کردم که سرنخه‌هایی درباره شرایط اسرار آمیز این مسئله می‌داد. به زودی دو حقیقتی را درباره این موضوع یافتم که ترس من را به امید تبدیل کرد.

اینها، درباره جهش عمیقی که از تولد تا چهار ماهگی در رشد مغز رخ می‌دهد، مطالبی آموختم. آرتور اچ پارمل، جی آر، یکی از متخصصان کودک برجسته آمریکایی در یک گزارش جالب توجه اظهار کرد که والدین زیادی از روی بی‌تجربگی انتظار دارند کودکان آنها خندان و منفعل متولد شوند. و آنها اغلب هنگامی که یک نوزاد تازه متولد شده مانند "جنین را تحویل می‌گیرند که می‌تواند زندگی آنها را دگرگون کند، شوکه می‌شوند".

دومین تحقیق من این بود تا بررسی کنم که در جوامع دیگر پدرها و مادرها چگونه فرزندان خود را پرورش می‌دهند، تحقیق از میان روزنامه‌ها و کتاب‌های قدیمی کتابخانه یوسی‌ال‌ای، من را شوکه کرد تا فهمیدم جیغ کشیدن بچه‌های دل‌دردی دست کم در یک فرهنگ وجود نداشت!

برای من معلوم شد که فرهنگ ما از خیلی جهات پیشرفته بود اما برای آرام کردن کودکان، عقب مانده بود. من دریافتم که شیوه‌های ما مبتنی بر قرن‌ها افسانه و تصور بود. واضح بود این معمای گیج‌کننده که چرا بعضی از کودکان زیاد گریه می‌کنند یک راه حل ساده اما عجیب داشت: کودکان به این دلیل گریه می‌کنند که سه ماه زودتر متولد می‌شوند. یقیناً هرگز درباره اینکه یک مادر نوزاد خود را سه ماه پیشتر حامله باشد، صحبت نمی‌کنم. اما با مقایسه کره اسب‌ها و گوساله‌ها، کاملاً واضح است که نوزادان ما آمادگی لازم برای تولد پس از نه ماه را ندارند. مطمئن هستم که شما متوجه خواهید شد که کودک شما چگونه بغل کردن، تکان دادن و تماس پوستی مانند رحم را دوست دارند.



اما چرا برای آرام کردن رحم را شبیه سازی می کنند ؟ و چرا برای بعضی نوزادان موثر است ولی برای بعضی موثر واقع نمی شود ؟ این سوالات، ایده جدیدی را مطرح کرد: صدا، حرکت و تماس موزون مانند رحم باید رفلکس غیر ارادی ایجاد کند..... و اما این رفلکس آرامش بخش فقط در صورت صحیح انجام دادن عمل می کند.

این ایده رفلکس آرامش، اطلاعات برجسته ای را شرح می دهد که بهترین آرام کننده های جهان با ایجاد احساسات موزون به کودکان موفق بودند. و دلیلی را بیان می کند که اتومبیل و سشوار صدایی را ایجاد کرده و اغلب جیغ ها را به طور ناگهانی ساکت می کند. حتی معماهای قدیمی دیگر را حل کرده است، مانند اینکه بزرگسالان احساس می کنند تاب خوردن با نوا آرامش بخش است، و اینکه چرا ما با صدای اقیانوس و باران آرام می شویم، و اینکه در هواپیما و اتومبیل می خوابیم و حتی یک پیرزن نود و دو ساله مضطرب زمانی که بغل می شود، تاب داده می شود، و ششش می شنود، احساس آرامش می کند. همه این ها به

تجربیات آرام بخش ما در رحم مرتبط هستند. با مطالعه ترفندهای آرام کردن به کار برده شده در سراسر جهان، مناسب ترین‌ها را با پنج گام ساده پیدا کردم: قنداق کردن، قرار دادن به حالت شکم / پهلوی، صدای شششش در آوردن، تاب دادن، مکیدن.

به مدت هزاران سال، والدین ماهرتر از این پنج گام برای آرام کردن کودکان خود استفاده می کردند، و به زودی شما هم مانند آنها ماهر خواهید شد! نکته: اگر کودک شما خیلی بی قرار است، بی درنگ به مبحث فصل ۸ درباره چگونگی دقیق این پنج گام مراجعه کنید. در غیر این صورت، از شما دعوت می کنم تا با هم سفری کوتاه از دوران قدیم به قرن ۲۱ داشته باشیم تا بفهمید نوزادان چگونه این جهان را تجربه می کنند، یاد بگیرید در طول روز چطور گریه کودک خود را آرام کنید و خواب او را افزایش دهید.