

مجله علمی
۲۱۸.۳۵۵

شادترین نوزاد در خانه

راه جدیدی برای فرو نشانیدن گریه
و کمک به نوزادگان که طولانی تر بخوابد

www.ketab.ir

مؤلف

هاروی کارپ

مترجم

فرنوش حضرتی

سر شناسه

کارب، هاروی، Karp, Harvey :

عنوان و نام پدیدآور

: شادترین نوزاد در خانه: راه جدیدی برای فرونشاندن گریه و کمک به نوزادان که طولانی تر بخوابد

مؤلف هاروی کارب؛ مترجم فرنوش حضرتی

مشخصات نشر

: تهران: کورش چاپ، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری

: ۲۲۳ ص

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۱-۴-۳

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: The happiest on the block: the new way to calm

[2015 crying and help your newborn baby sleep longer,]

یادداشت

: کتاب حاضر قبلا با عنوان «چگونه کودک شاد و آرام داشته باشیم» با ترجمه لعیا موسائی در سال

۱۳۸۲ منتشر شده است.

یادداشت

: چگونه کودک شاد و آرام داشته باشیم.

موضوع

: گریه در نوزادان، Crying in infants

موضوع

: نوزاد - مراقبت، Infants-- care

موضوع

: والدین و کودک، Parent and child

موضوع

: نوزاد - خواب، Infants - sleep

موضوع

: کودکان - سرپرستی

شناسه افزوده

: حضرتی، فرنوش، ۱۳۶۹، مترجم

رده بندی کنگره

: RJ۲۵۳

رده بندی دیویی

: ۱۲۲/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی

: ۶۵۱۸۸۱۴



عنوان: شادترین نوزاد در خانه

مؤلف: هاروی کارب

مترجم: فرنوش حضرتی

ناشر: انتشارات کورش چاپ

مدیر تولید: کورش خراسان زاد

طراح جلد، ویراستار و صفحه آرایی: زهرا عزیزی

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۶۱-۴-۳

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران، خیابان شریعتی، ابتدای خیابان ملک، بن بست میرمجتهدی، پلاک ۴، طبقه اول،

واحد ۲، شماره های تماس: ۷۷۶۸۵۱۹۶ - ۷۷۶۸۵۱۶۴ - ۷۷۶۸۵۲۰۶

تلفکس: ۷۷۶۴۹۰۴۷ همراه: ۰۹۱۲۱۴۳۸۱۱۵

Koorsh.chap@gmail.com Koorsh93.persianblog.ir

ارتباط با مترجم: farnoush.rsh@gmail.com

فهرست مطالب

متخصصین از دکتر کارپ تمجید می کنند.....	۵
ستاره‌ها و هنرمندان از دکتر هارپ تمجید می کنند.....	۷
والدین از دکتر هارپ تمجید می کنند.....	۹
یادداشت مترجم.....	۱۱
مقدمه.....	۲۱
بخش اول: ببینید چه کسی جیغ می کشد: چرا نوزادان گریه می کنند و چرا بعضی نوزادان خیلی زیاد گریه می کنند.....	۲۵
۱. در نهایت، امید هست: یک راه آسان برای آرام کردن نوزادانی که گریه می کنند.....	۲۷
فرزند شما دنیا آمد.....	۲۸
چهار اصل آرام کردن نوزادان.....	۳۱
درمان در آغوش گرفتن: ترکیب پنج روش یا نسخه‌ی عالی برای رضایت نوزادتان.....	۳۵
درمان در آغوش گرفتن برای نجات: داستان «شان».....	۳۶
پرورش نوزادان گریان در قرن بیست و یکم.....	۳۸
۲. گریه کردن: ابزار نجات باستانی نوزاد ما.....	۴۰
واکنش گریه کردن: راه حل فوق العاده‌ی طبیعت برای جلب توجه خانمی غارنشین.....	۴۰
چرا نوزادان با واکنش گریه کردن دنیا می آیند... نه با واکنش خنده؟.....	۴۱
چگونه گریه‌ی نوزاد موجب می شود ما احساس کنیم.....	۴۲
به مامان بگو موضوع چیست: کلمات سه کلمه‌ای نوزاد شما.....	۴۴
۳. قلنج کشنده: یک بحران برای کل خانواده.....	۴۸
چه چیزی دقیقاً موجب قلنج می شود؟.....	۵۰
«چشم زخم» (و تسوری های دیگر).....	۵۱
۴. پنج تئوری برتر قلنج و چرا آن ها صحیح نیستند؟.....	۵۶
اطفال با خلق و خوی چالش برانگیز، نوزادان کوچک با شخصیت های بزرگ.....	۷۸
نوزادان سخت: یک خط در میان با اشتیاق ... و منفجر کننده.....	۸۰
آیا خلق و خوی نوزاد مادام العمر باقی می ماند؟.....	۸۱
مزاج نوزاد شما چیست؟.....	۸۱

- آیا خلق و خو دلیل واقعی قلنج است؟ احتمالاً خیر ۸۲
۵. علت اصلی قلنج: نبود سه ماهه‌ی چهارم ۸۴
- سه ماهه‌ی چهارم چیست و چگونه جا افتاد؟ ۸۴
- سه ماهه‌ی اول بارداری: زندگی شاد جنین شما در رحم ۸۵
- چرا نوزادان به سه ماهه‌ی چهارم نیاز دارند ۸۸
- یک رحم با یک منظره: تجربه‌ی یک پدر و مادر از تجربه‌ی سه ماهه‌ی چهارم ۸۹
- سه ماهه‌ی چهارمی که جا افتاده: مبنای صحیح قلنج ۹۳
- آزمودن تئوری نبودن سه ماهه‌ی چهارم ۹۴
- بخش دوم: آموختن هنر باستانی، تسکین دادن نوزاد ۹۹
- آموختن هنر باستانی تسکین دادن نوزاد ۹۹
۶. بانویی که نوزادش را با نوزاد اسب اشتباه گرفته بود: والدین مدرن که سه ماهه‌ی چهارم را فراموش کردند ۱۰۱
- حقیقت شگفت‌انگیز: تفاوت بین نوزاد چهار روزه و چهار ماهه ۱۰۲
- توانایی‌های حسی ۱۰۲
- توانایی‌های اجتماعی ۱۰۳
- توانایی‌های حرکتی ۱۰۳
- خصایص روان‌شناختی ۱۰۳
- چگونه بشر در طول سال‌ها جان سالم به در برد ۱۰۴
۷. دکمه‌ی خاموشی گریه نوزادان: واکنش آرام‌کننده و پنج روش ۱۰۹
- سه دلیلی که نوزاد احتمالاً پاسخ با تأخیر به پنج روش دارد ۱۲۱
۸. اولین روش: قنداق کردن، یک حس بسته‌بندی خالص ۱۲۵
- قنداق کردن: پایه‌ی آرام کردن ۱۲۶
- یک شگفتی بزرگ در مورد قنداق کردن ۱۲۷
- جنبش‌های بسیار خوب قنداق کردن در تاریخ ۱۲۹
- تردیده‌های والدین، شش نگرانی غیرضروری قنداق کردن ۱۳۱
- آموزش قنداق کردن، گام به گام ۱۳۳
۹. دومین روش: دمر یا روی شکم خواباندن حالتی که احساس خوب به نوزاد می‌دهد ۱۴۷
- چرا حالت قرار دادن دمر و روی شکم موجب می‌شود نوزاد شاد شود؟ ۱۴۸

- حالت قرار گرفتن در زندگی: کمک به نوزادان برای اجتناب از سندرم مرگ ناگهانی ناشی از روی شکم خوابیدن ۱۴۹
۱۰. سومین روش: صدای ششش، صدای تسکین بخش مورد علاقه‌ی نوزادان ۱۵۵
- آموختن چگونه انجام دادن صدای ششش با بهترین حالت ۱۵۸
- سرمایه‌گذاری در ایجاد صدای ممتد ششش برای نوزادان ۱۶۰
- آزمودن حساسیت صدای ششش نوزادان ۱۶۱
- داستان تسا و جاروبرقی ۱۶۲
- چراها در مورد پنج روش: سؤالاتی که والدین در مورد صدای ششش می‌پرسند ۱۶۳
- دیدگاه والدین: شواهد از گرفتاری‌ها ۱۶۴
۱۱. چهارمین روش: تاب دادن، حرکت آهنگین با نیازهای نوزادان ۱۶۶
- تکنیک اضافی یازدهم: تکان شیر ۱۶۹
- قوانین تاب دادن: سه نکته کلیدی برای تکان دادن‌های موفقیت‌آمیز ۱۷۰
- سه قانون تاب دادن موفقیت‌آمیز ۱۷۰
- سندرم نوزاد لرزان: تفاوت بزرگ بین لرزیدن و تکان دادن ۱۷۲
- لالایی: وقتی تاب دادن به صورت موزیک انجام می‌شود چگونه است؟ ۱۷۴
- نسخه‌ی برف پاک‌کن برای مبتدی‌ها ۱۷۷
۱۲. پنجمین روش: مکیدن، خامه‌ی روی کیک ۱۸۳
- کمک به نوزاد برای بهره‌وری از پستانک ۱۸۶
۱۳. درمان آغوش گرفتن: ترکیب روش پنجم با دستور عالی برای سرحال شدن نوزادان تان ۱۹۴
- درمان آغوش: ترکیب پنج روش با طرز تهیه برای خوشایند نمودن نوزاد ۱۹۶
- چگونه می‌توانید بهتر بغل کننده در خانه باشید ۱۹۷
۱۴. درمان‌های دیگر قلنج: از ماساژ و درمان مشکلات شیرخواری تا حکایت ماماهاى قدیمی ۲۰۱
- پنج گام برای ماساژی فوق‌العاده به نوزادان ۲۰۳
- چرا بیشتر ما به ماساژ دادن نوزادانمان ادامه نمی‌دهیم؟ ۲۰۴
- هشدار: نوزادان را از فلفل قرمز تند دور نگهدارید. ۲۰۶
- چهار درمان مدرن صحیح قلنج: بسته‌ی راهبردی دکتر ۲۰۷
- توصیه برای دستشویی رفتن: گاهی یبوست علامت مشکل جدی‌تری است. ۲۰۹

مقدمه

چگونه مجدداً از باستانی آرام کردن گریه‌ی نوزاد را کشف کنیم؟

مطمناً من وقتی مطالعات تخصص اطفالم را در اوایل سال ۱۹۷۰ آغاز کردم تشخیص نمی‌دادم چقدر آرام کردن نوزادان آسان است. در طول دوره‌ی آموزشی دانشکده‌ی پزشکی‌ام در دانشگاه آلبرت انیشتین، استادانم به من آموزش دادند که نوزادان به‌خاطر درد نفخ جیغ می‌کشند، بنابراین دو رویکرد معتبر برای آرام کردن قلمچ وجود داشت. اولاً توصیه‌ی مادر بزرگان؛ بغل کردن، تکان دادن و پستانک را امتحان کنید. اگر این کار مؤثر نبود از دارو استفاده کنید: آرام‌بخش (که نوزاد را به خواب فرو ببرد)، داروهای ضدانقباض (برای درمان سفت شدن شکم) یا قطره‌های ضد گاز معده (برای کمک به بیرون آمدن آروغ).

اگرچه تا قبل از اواخر سال ۱۹۷۰ این سه رویکرد پزشکی زیر سؤال بود. برای آرام کردن نوزادان نامناسب در نظر گرفته می‌شد. پزشکان استفاده از داروهای ضد انقباض را بعد از اینکه چندین نوزاد که با آن‌ها درمان شدند به‌کما رفتند و مردند، را متوقف کردند. و قطره‌های ضد نفخ معده وقتی تحقیقات تأیید کرد که آن‌ها از آب غیر مؤثرتر هستند، ارزش خودش را از دست داد.

اگرچه وقتی موضوع قلمچ نوزادان پیش می‌آمد من احساس می‌کردم تحصیلات پزشکی من خیلی خوب بود. بعنوان کارآموز من در بیمارستان کودکان لس‌آنجلس، یکی از شلوغ‌ترین بیمارستان‌های تخصصی اطفال در جهان.

من کاملاً بعنوان پزشک نوزاد آموزش داده شدم، هنوز نمی‌توانم والدین را کمک کنم نوزادانشان را که جیغ می‌کشند آرام کنند. در سال ۱۹۸۰ بعنوان همکار در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس در رشد کودک کلافگی من به شوک و اختلال تبدیل شد. بعنوان عضوی از تیم «سوءاستفاده از کودک» چندین نوزاد شدیداً مجروح را که والدینشان

بعد از ناتوانمند بودن برای آرام کردن جیغ زدن مداوم اطفالشان که اقدام به اعمال وحشتناک حاکی از سوءاستفاده کرده بودند را درمان کردم.

من خشمگین شدم که سیستم خبره‌ی پزشکی ما یک راه حل کارآمد هنوز برای نوزادان با این مشکل رایج و وحشتناک و آزاردهنده نداشت. در طول دو سال تحصیلم همه چیز در مورد قلنج را خواندم. من مصمم شدم همه‌ی دانستی‌ها را برای توضیح اینکه چرا بسیاری از کودکان با این وضعیت عجیب گرفتارند را کشف کنم. من زود دو واقعیت را که ناامیدی را به امید تبدیل کرد، پیدا کردم. اولاً در مورد تفاوت‌های عمیق بین مغز یک نوزاد سه ماهه و مغز یک نوزاد تازه متولد شده آموختم. یک مقاله‌ی عالی در سال ۱۹۷۷ به وسیله متخصص اطفال امریکا دکتر آرثور ایچ پارامیلی منتشر شده، توصیف کرده بود در طول ماه اول زندگی‌شان چقدر مغز نوزادان کامل و پیچیده می‌شود. او این نکته را با نشان دادن عکس‌های دو نوزاد تشریح کرد: یک نوزاد پر سر و صدا و یک نوزاد سه ماهه (در پایین نشان داده شده).

دکتر پارمیلی مشاهده کرده بود که اکثر والدین آینده، آرزو داشتند فرزندشان خندان از سمت چپ بدنیا بیاورند در حالیکه در واقعیت، آن‌ها سر از نوزاد پر سر و صدایی که در سمت راست هست در آوردند.

این عکس‌ها به خوبی جهش رشدی انبوه که نوزادان در سه ماهه اول زندگی تجربه می‌کنند را هم چون فاصله‌ی زیاد بین اینکه چقدر والدین در جامعه ما از نوزادان انتظار دارند باشند و عمل کنند و رفتار واقعی و طبیعی آن‌ها، وجود دارد.

دومین کشف اساسی من وقتی ایجاد شد که در مورد پرورش کودک در جوامع دیگر خواندم. هرچه قفسه‌ی کتاب‌ها و مجلات ضروری را در کتابخانه دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس می‌گشتم، از فهمیدن اینکه جیغ کشیدن ناشی از قلنج بسیاری از بیمارانم را در فرهنگ‌های مختلفی در دنیا را گرفتار کرده بود، تعجب می‌کردم. هرچه بیشتر این مسئله را جست‌وجو می‌کردم بیشتر برایم روشن می‌شد که فرهنگ ما، در زمینه‌های مختلف رشد یافته، زمانی که موضوع، درک نیازهای نوزاد پیش می‌آید، کاملاً عقب مانده بود. به گونه‌ای، در جایی، ما اشتباهی مرتکب شده بودیم. وقتی متوجه شدم ایده‌های ما در مورد گریه کردن نوزادان بر قرن‌ها درک اشتباه و افسانه بنا شده، راه حل ماقبل تاریخی پازل که چرا نوزادان گریه می‌کنند و چگونه آن‌ها را آرام کنیم، ناگهان شفاف و روشن شد.

نوزادان ما سه ماه زودتر دنیا می آیند.

من شما را دعوت می کنم به این که بیاموزید چگونه جهان را تجربه می کنید، هم چنین تکنیک های بی نهایت مؤثر دوره ی من که برای آرام کردن هزاران بیمارم در طول بیست سال اخیر استفاده شده است.

این تکنیک ها در ابتدا شاید مقداری قدیمی به نظر برسند ولی وقتی که راهش را یاد بگیرید، می بینید چقدر فوق العاده ساده هستند. والدین هزاران سال در سراسر دنیا با موفقیت از این روش ها برای آرام کردن نوزادان بکار گرفته اند و به زودی شما هم این کار را انجام خواهید داد.

هاروی کارپ