

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

فرزند دوم

پیامدها و راه‌حل‌ها

دکتر مگ زویبک

مترجم: دکتر جواد میدانی

www.saberinbooks.ir

Zweiback, Meg	مگ زویبک،	سرشناسه
فرزند دوم؛ پیامدها و راه‌حل‌ها/ نویسنده مگ زویبک؛ مترجم دکتر جواد میدانی؛ ویراستار مهناز بهمن.	عنوان و نام پدیدآور	
تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر	
۱۷۱ ص.	مشخصات ظاهری	
کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.	فروست	
۹۷۸-۹۶۴-۹۰۰۷۴-۲-۷	شابک	
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی	
چاپ نوزدهم؛ ۱۳۹۷؛ نمایه.	یادداشت	
عنوان اصلی:	یادداشت	
Keys to preparing and caring for your second child		

فرزندان دوم، Second-born children	موضوع
رفتار والدین، Parenting	موضوع
خواهران و برادران، Brothers and sisters	موضوع
دکتر میدانی، جواد، ۱۳۲۱ -، مترجم	شناسه افزوده
۱۳۹۷ ۴۹/۲۲/۹۴	رده‌بندی کنگره
HQ ۷۷۷/۲۲/۹۴	رده‌بندی دیویی
۶۴۹/۱۴۳	شماره کتابشناسی ملی
۵۳۹۹۶۷۳	



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

فرزند دوم، پیامدها و راه‌حل‌ها
دکتر مگ زویبک

دکتر جواد میدانی	مترجم
مهناز بهمن	ویراستار
کاظم طلایی	اجرای طرح جلد
۱۵۰۰	تعداد
۱۳۹۷	چاپ نوزدهم
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه‌آرایی
امین گرافیک	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۰۷۴-۲-۷

ISBN: 978-964-90074-2-7

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۲	فصل یکم. تصمیم‌گیری درمورد فرزند دوم
۱۴	فصل دوم. برنامه‌ریزی برای فرزند دوم
۱۶	فصل سوم. فاصله سنی
۲۲	فصل چهارم. آیا نگهداری از بچه دوم آسان‌تر است؟
۲۵	فصل پنجم. گفت‌وگو با بچه اول درباره نوزاد
۲۸	فصل ششم. بارداری دوم متفاوت است
۲۹	فصل هفتم. تغییرات فیزیکی در خانم‌های باردار
۳۲	فصل هشتم. تغییرات عاطفی و روحی در پدر و مادر
۳۵	فصل نهم. حرف زدن با کودک درباره بارداری و زایمان
۳۹	فصل دهم. آماده کردن کودک در حد اعتدال
۴۲	فصل یازدهم. تخت بچه مال کیست؟
۴۴	فصل دوازدهم. درباره سقط جنین
۴۷	فصل سیزدهم. اتفاق مهم: (تولد نوزاد نزدیک می‌شود)
۴۹	فصل چهاردهم. آشنایی با بیمارستان
۵۲	فصل پانزدهم. آماده کردن خواهران و برادران نوزاد
۵۴	فصل شانزدهم. آشنایی کودک بزرگ با نوزاد
۵۷	فصل هفدهم. آماده شدن برای بیمارستان و زایمان

- ۶۰ فصل هجدهم. حضور برادران و خواهران هنگام تولد نوزاد
- ۶۳ فصل نوزدهم. اعتماد به نفس در کودک
- ۶۶ فصل بیستم. هفته اول
- ۶۷ فصل بیست و یکم. ملاقات با نوزاد
- ۷۰ فصل بیست و دوم. آوردن نوزاد به خانه
- ۷۴ فصل بیست و سوم. بهبود بعد از زایمان دوم
- ۷۸ فصل بیست و چهارم. تغذیه بچه دوم با شیر مادر
- ۸۲ فصل بیست و پنجم. تغذیه فرزند دوم با شیر خشک
- ۸۵ فصل بیست و ششم. چه انتظاری باید داشت؟
- ۸۷ فصل بیست و هفتم. توجه و رسیدگی به فرزند اول
- ۹۰ فصل بیست و هشتم. پس‌روی کودک و بازگشت به حالت بچگی
- ۹۳ فصل بیست و نهم. خشم، حسادت و خشونت کودک
- ۹۷ فصل سی ام. هم‌اتاق شدن کودک با نوزاد
- ۱۰۰ فصل سی و یکم. سازمان جدید خانواده پس از تولد نوزاد
- ۱۰۴ فصل سی و دوم. مسئولیت سنگین نگهداری از دو فرزند
- ۱۰۷ فصل سی و سوم. برقراری نظم و ترتیب در منزل
- ۱۱۱ فصل سی و چهارم. پرورش و تربیت کودک بزرگ‌تر
- فصل سی و پنجم. تقویت دوستی بین دو فرزند و از بین بردن حسادت
- ۱۱۵
- ۱۱۹ فصل سی و ششم. درباره پدر و مادر
- ۱۲۲ فصل سی و هفتم. نوزاد بزرگ می‌شود
- ۱۲۴ فصل سی و هشتم. انتظارات معقول درباره تفاوت‌های دو فرزند
- ۱۲۷ فصل سی و نهم. سپردن مسئولیت به فرزندان
- ۱۳۰ فصل چهلم. جلوگیری از مشاجره بین کودکان
- ۱۳۴ فصل چهل و یکم. مراحل رشد و تکامل کودک
- ۱۳۹ فصل چهل و دوم. ارتباط کلامی و هنر حرف زدن با کودک

۱۴۴	بازگشت به کار پس از زایمان	فصل چهل و سوم.
۱۴۶	روش‌های نگهداری از کودک	فصل چهل و چهارم.
۱۵۰	فرصتی برای رسیدگی به دو فرزند	فصل چهل و پنجم.
۱۵۳	بچه‌دوم به‌عنوان فرزندخوانده	فصل چهل و ششم.
۱۵۶	پرستاری از نوزاد نارس یا بیمار	فصل چهل و هفتم.
۱۵۹	نوزاد و برادر و خواهر ناتنی	فصل چهل و هشتم.
۱۶۲		پرسش و پاسخ
۱۶۸		نمایه

سخن ناشر

خواننده محترم کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از «**کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**» است.

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های کاربردی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران قابل استفاده است.

پیشگفتار

رابطه فرزندان و رقابت آن‌ها با یکدیگر موضوعی است که هنگام تشکیل خانواده و بچه دار شدن، فکر والدین را به خود مشغول می‌کند. اگر به فکر داشتن بچه دوم هستید و خود را برای این مهمان آماده می‌کنید، باید درباره طرز رفتار و برخورد بچه‌ها با یکدیگر فکر کنید. شکی نیست که بچه دوم تغییراتی در نحوه زندگی والدین به وجود می‌آورد که بعضی از آن‌ها دوست داشتنی و برخی مشکل‌آفرین هستند. این کتاب به شما یاد می‌دهد که چگونه با این تغییرات روبه‌رو شوید، مشکلات غیرقابل اجتناب را از سر راه خود بردارید و به پیوندهای خانوادگی خود استحکام بخشید.

نویسنده کتاب در طول شانزده سال تجربه خود به عنوان پرستار و مشاور خانواده، با مشکلات هزاران خانواده آشنا شده و به این نکته پی برده است که والدین منتظر بچه دوم، نگران تأثیر نوزاد بر رفتار کودک اول خود هستند. این والدین پس از تولد بچه دوم، به رابطه دو فرزند و چگونگی تأثیر این رابطه بر امور خانواده می‌اندیشند. این کتاب شما را با این مسائل آشنا می‌کند و به پرسش‌هایتان در این باره جواب می‌دهد.

بخش اول کتاب — یعنی فصل‌های یکم تا بیست و پنجم — شما را در برنامه‌ریزی تشکیل خانواده، حاملگی، زایمان دوم و استقبال از نوزاد دوم راهنمایی می‌کند. با خواندن این بخش از کتاب، خواهید دانست که چگونه با

نیازها و نگرانی‌های خود مقابله نمایید. خواندن این بخش از کتاب، حتی اگر نوزادتان به دنیا آمده باشد، برایتان لازم و مفید است. این بخش به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از طرز فکر کودک اول خود پیدا کنید و به او بیاموزید تا احساس مثبتی دربارهٔ حاملگی و زایمان به دست آورد.

مطالعهٔ بخش دوم کتاب به والدینی توصیه می‌شود که دارای یک، دو یا تعداد بیشتری فرزند هستند. این بخش به شما یاد می‌دهد که با رفتارتان، پیوند و دوستی بین فرزندان برقرار کنید تا مراحل رشد و تکامل را بهتر پشت سر بگذارند و در زندگی موفق باشند. نقش والدین در استحکام یا تعدیل رابطهٔ بین اطفال قابل توجه است. طرز رفتار و برخورد اعضای خانواده نسبت به یکدیگر و الگوبرداری کودکان از رفتار و برخورد والدین در برابر مشکلات نیز دارای اهمیت زیادی است.

گاهی والدین تصور می‌کنند که چشم‌وهم‌چشمی خواهران و برادران با یکدیگر، بزرگ‌ترین مشکل در یک خانواده است. این مشکل در خانواده‌هایی وجود دارد که خواهران و برادران بیشتر وقت خود را صرف بگوومگو و مشاجره و آزار یکدیگر می‌کنند. این کودکان اگر بتوانند در برخوردها با یکدیگر مدارا کنند و با یکدیگر کنار بیایند، مشکلی برای خانواده ایجاد نخواهند کرد. خوشبختانه از این برخوردها و مشاجره‌ها تا اندازه‌ای می‌توان جلوگیری کرد.

اغلب، آنچه که والدین رقابت بین کودکان تصور می‌کنند، برخورد و اصطکاک ساده‌ای است که حل و فصل آن از عهده کودکان و نوجوانان خارج است؛ ولی والدین و بزرگ‌ترها می‌توانند آن را فیصله دهند. کودکان برای پیدا کردن راه‌های مسالمت‌آمیز به جای مشاجره، به وقت و تجربه نیاز دارند و به تدریج یاد می‌گیرند که افراد مختلف در عین داشتن تفاوت‌هایی، قابل رفاقت و دوستی هستند. این مطالب را باید والدین به کودکان خود بیاموزند و بدانند که کودکان بدون تجربه کردن و معاشرت، این روابط را یاد نمی‌گیرند. کودکان این نکات را در زندگی روزمره و در