

کتابچه آموزشی برای والدین



تکامل کودکان در ۳-۰ ماهگی



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰



آمدن به این دنیا یک ماجراجویی بزرگ و گاهی ترسناک برای نوزادان است. در روزهای اول آنها نمی دانند که شما برای امر این کنار آنها هستید که به آنها آرامش بدهید، آنها را تغذیه کنید و مراقبت نمائید. آنها فقط می دانند که چه وقتی احساس آرامش، امنیت و یا چه وقتی احساس نگرانی و ترس و یا گرسنگی یا عدم امنیت دارند. با اینحال، از زمان تولد آنها شروع به برقراری ارتباط با شما کرده و هنگامیکه خسته یا گرسنه هستند و یا بیدار و هوشیار هستند علامتهای کوچکی در مورد نیازهایشان به شما می دهند. آنها در همه وقت در حال یادگیری بوده و کار والدین این است که به آنها کمک کنند که بیاموزند و بدانند که دنیامحلی است که به حضور آنها خوشامد می گوید و محلی است نیازهای آنها برآورده خواهد شد و احساس آرامش و دوست داشته شدن را یاد خواهند گرفت. بیاد داشته باشید که برای نوزاد هر چیزی (حتی تعویض پوشک) یک تجربه تازه و در ابتدا ترساننده است.





- نوزادان نمی توانند درک کنند که چه اتفاقی برای آنها در حال افتادن است.
- آنها نمی دانند که آنها جزو انسانها هستند.
- آنها نمی دانند که چه کسی آنها را تغذیه می کند و یا چه کسی هنگام گریه به آنها کمک و آرام می کند.



- آنها وقتی تغذیه می شوند خوشحال می شوند اما نمی دانند که "خوشحالی" چه چیزی است.
- آنها وقتی گرسنه اند یا نیاز به خواب دارند گریه می کنند اما نمی دانند که توسط کسی مراقبت می شوند. اولین و شاید مهمترین چیزی که در مورد نوزادان فهمیده شده است این است که آنها هیچ درکی از اینکه یک موجود جدا در درون پوست خود هستند ندارند روابط با دیگران را درک نمیکنند.
- نوزادان برای جلب توجه یا بغل شدن توسط والدین گریه نمی کنند

یک نوزاد در سه ماه اول عمر قادر به پاسخگویی آگاهانه و هدفمند به شما نیست آنها وقتی با موفقیت تغذیه می گردند و یا صدای آرامش دهنده شما را می شنوند لذت می برند و وقتی گرسنه یا ترسیده باشند حس ناراحتی پیدا می کنند. اما نمی دانند که ترس همان چیزی است که آنها حس می کنند و همچنین نمی دانند ترس همان چیزی است که آن را احساس کنند. بنابراین اگر مثلاً آنها یک صدای بلند یا ترسناک بشنوند آنها نمی فهمند که آنها باعث این صدا نشده اند بلکه چیزی خارج از بدن آنها آن صدا را ایجاد کرده است. عبارت دیگر آنها فکر می کنند که آنها خودشان محیط نیز هستند و قادر به جدا کردن خود از محیط اطراف نیستند. بنابراین چگونه بودن محیط اطراف آنها بسیار مهم است.

فعالتهای روزانه شیرخوار

- بخوبی می مکد.
- طرح خوابیدن شیرخوار ان خیلی متفاوت میباشد.
- علائمی که نشاندهنده احتمال وجود مشکلات تکامل در شیرخوار است.
- مشکل در تغذیه نوزاد که فراتر از محدوده نرمال است.
- گریه طولانی مدت و مشکلات مداوم در آرام کردن شیرخوار .
- بطور غیر عادی شیر خوار خوب و آرام است (خیلی آرام ، گریه خیلی کم).

زبان ارتباطی و گفتار

- تایک ماهگی با صدای بلند از جا می جهد.
- تا دوماهگی غیر از گریه کردن صداهای دیگری نیز از خود در می آورد.
- در ۸-۷ هفتهگی در پاسخ به شما از خودش صدا می آورد.
- بنظر می رسد که به صدای والدین گوش کرده و صورت آنها را نگاه می کند.

علائمی که نشاندهنده این امر است که کودک احتمالاً مشکلات تکاملی دارد.

- تا ۳-۲ ماهگی وقتی که با او صحبت می شود به صورت نگاه نمی کند.

توجه: همه کودکان متفاوت هستند و با سرعتهای متفاوتی تکامل پیدا می کنند. بنابراین اگر کودک شما همه چیزهایی که در اینجا آورده شده است را انجام نمی دهد، احتمالاً بدین علت است که کودک شما در حیطه متفاوتی از یادگیری و تکامل کار میکند. (یعنی توانایی های متفاوتی دارد). با اینحال اگر کودکان از سایر کودکان خیلی متفاوت است، یا اگر نگران تکامل کودک خود هستید و یا اگر بنظر می رسد که او در توانایی هایش پسرفت نشان می دهد حتماً از متخصصان امر کمک بگیرید. اگر در تکامل کودک شما مشکلی وجود داشته باشد زود پیدا کردن آن کمک کننده خواهد بود. با این وجود این امر خوب است که شما از تکامل نرمال کودک خود مطمئن گردید و همیشه پیاد داشته باشید که آنچه که مهم است این است که آنها را در جلوتر رفتن از جاییکه الان هستند ، حمایت نمائیم.



مهارت‌های حرکتی، بینایی و شنوایی

- وقتی گونه اش لمس می شود به همان سمت برگشته و مکیدن را نشان می دهد (از زمان تولد).
- وقتی روی شکم خوابیده است سرش را بلند می کند (متوسط در ۶ هفتهگی ولی محدوده از ۴ تا ۸ هفتهگی است).
- تا دو ماهگی پاها را با قدرت تکان می دهد.
- بازوها و انگشتان و پاها بصورت خودبخودی بازو بسته می شوند.
- برای چند ثانیه چراغ متحرک را با چشمهایش دنبال می کند (تا یکماهگی).
- تا ۳-۲ ماهگی صورت متحرک را با نگاه دنبال می کند.
- چشمها تا ۶ هفتهگی بیشتر مواقع بصورت همزمان حرکت می کنند.

علائمی که نشاندهنده احتمال وجود مشکلات تکاملی است.

- کودک بصورت غیرمعمول شل و یا سفت است.
- در یک سمت (چپ یا راست بدن) بطور واضحی قدرت و حرکت عضلات در بازو و پای متفاوت تر از طرف مقابل است.
- کنترل سربطور غیرمعمولی خوب است (علامت سفتی عضلات گردن).
- انگشتان دست همیشه بصورت مشت کرده نگهداشته می شود.
- تا ۳-۲ ماهگی به صورت شما نگاه نمی کند.
- بدنبال شنیدن صدای بلند از جا نمی جهد.



- شیرخواران چون حس دارند ولی در عین حال قادر به تفکر نیستند لذا آنها احساسات شمارا به خود می گیرند و اگر شما ناراحت باشید آنها ناراحت می شوند و بالعکس. این امر می تواند ناراحت کننده باشد چون اگر شما به هر دلیلی ناراحت باشید، پنهان کردن آن از شیرخوارتان غیر ممکن خواهد بود. او فکر خواهد کرد که این حس ناراحتی شما حس خود اونیست است و براساس آن پاسخ خواهد داد و ناراحت خواهد بود. بنابراین این قانون وجود دارد که وقتی شما خسته و ناراحت هستید، شیرخوارتان نیز خیلی سخت آرام می شود.
- هر نوزاد متفاوت است و هر کدام رشد و تکامل خود را در مسیری پیش می برد که مناسب برای او است.

- هر شیرخوار می تواند کاملاً متفاوت از دیگری باشد. شما حتماً قبلاً شنیده اید که هر شیرخوار سرشت و شخصیت متفاوتی دارد که می تواند خیلی متفاوت از شما باشد. آنها ممکن است، آسان، گرم، آرام و یا خجالتی و ترسو باشند و یا دارای روشهای متفاوت پاسخگوئی به محرکهای اطراف باشند، که شما بتدریج در ماههای اول عمر شان آنها را یاد گرفته و تشخیص خواهید داد.



- صورت انسان اولین و مهمترین شکلی است که شیرخواران ۰-۳ ماهه یاد میگیرند و صدای انسان (حتی اگر آنها کلام را نمی فهمند) برایشان بسیار مهم است.
- حتی شیرخواران خجالتی و خواب آلوده نیز به شما تمایل نشان خواهند داد (بخصوص به صدا

و صورت شما). قسمت بزرگی از مغز انسان برای فهمیدن و بخاطر آوردن صورتهای اختصاص یافته است و قسمت بزرگی از رفتار اجتماعی ما براین اساس بنا شده است که ما چگونه اطلاعات را از صورت افراد درک و دریافت می کنیم برای دوست داشتن و شکل دهی یک رابطه گرم و نزدیک با یک فرد، نگاه کردن به چشمان او الزامی است. از همان ابتدای تولد صورت خود را به آنها نشان داده و با آرامش با آنها صحبت کنید. اگر آنها صورت خود را برگردانیدند



هیجانی اجتماعی

- در ۴ تا ۸ هفتگی (متوسط ۶ هفتگی) هنگام صحبت والدین با وی به صورت والدین نگاه می کند.
- تا ۷-۵ هفتگی لبخند میزند.
- تا ۳ ماهگی خنده صدادر دارد.

علائمی که نشان دهنده وجود مشکلات احتمالی در شیرخواران است.

- والدین احساس کنند که در بیشتر موارد قادر نیستند که نیازهای شیرخوار را برآورده کنند.
- والدین نگاه منفی به شیرخوار دارند (بعنوان کودک مشکل دار به کودک نگاه می کنند و یا از شیرخوار ناامید هستند).
- والدین احساس می کنند که قادر به پاسخگوئی به کودک نیستند.
- بیشتر اوقات که کودک با بغل شدن (حتی برای مدت کوتاهی نیز) آرام نمی شود.
- گریه شدید با جیغ زدن
- عدم بوجود آمدن لبخند اجتماعی (لبخند وقتی با او بازی می کنید یا حرف می زنید) تا ۸ هفتگی.



- احساس نکنید که طرد شده اید (شیرخواران کوچولو معمولاً وقتی تعامل میکنند زود خسته می شوند و مکرراً نیاز به استراحت دارند).
- شیرخواران نیاز به حس امنیت دارند و نیاز دارند که احساس کنند کسی مراقب آنها است.
- آنها حدود ۶ هفتگی با دیدن صورتهای آشنا شروع به لبخند زدن می کنند و از همان زمانها شروع به نگاه دقیق به شما می کنند.

تکامل جسمی



اگر چه شیرخواران برای زندگی و رشد در خارج از رحم مادر آمادگی دارند ولی قسمت اعظم بدن آنها هنوز نارس است.

نوزادان خیلی با بدنشان مشغولند. حدود سه ماه طول می کشد که دستگاه گوارش آنها به خوبی به راه بیفتد. شما فقط با نگاه کردن به صورت شیرخوار خود می توانید بگوئید که او مشغولیت ذهنی زیادی با آنچه که در درون وی می گذرد، دارد.

از آنجائیکه شیرخواران در مورد آنچه که اطراف آنها اتفاق می افتد نمی دانند لذا اگر به آنها چیزهای زیادی برای دیدن یا انجام دادن ارائه گردد (تحریکات زیاد)، ناراحت می شوند.

در خارج از رحم آنها مرتباً بوسیله تحریکات متعدد لمس، شنوایی، نورها و رنگها و اشکال که گاه از تحمل آنها فراتر میروند، بمباران می شوند. در ماههای اول صداهای بلند آنها را می ترساند اما صدای آرام و صدای موسیقی که آنها در داخل رحم آن را شنیده اند، آنها را آرام می کند.

گریه

شیرخواران زیادی که زیر ۳ ماه هستند گریه زیادی بخصوص در عصرها و شبها دارند. قسمتی از این گریه (که معمولاً کولیک نامیده می شود) بنظر می رسد بعلت اتفاقاتی است که در داخل و خارج بدن شیرخواران روی می دهد و فراتر از تحمل آنها است. (محیط اطراف)

توجه:

تکان دادن سریع و نامنظم شیرخوار راه مناسبی برای آرام کردن آنان نیست و گاه می تواند برای آنها ترسناک و ناراحت کننده باشد (حتی اگر آنها گریه خود را متوقف نمایند). این بسیار مهم است که هرگز شیرخوار خود را بشدت تکان ندهیم.



شنوایی و بینایی



- شما بتدریج و در طی چند هفته اول شروع به تشخیص انواع متفاوت گریه های شیرخوارتان خواهید نمود و خواهید فهمید که با چه سرعتی باید میزان به نیاز آنها پاسخ دهید.
- این امر مهمی است که به نیاز شیرخوار کوچوی خود هر چه سریعتر که مقدور است پاسخ دهید تا این حس در او بوجود آید که هر وقتی او شما را بخواند شما آنجا هستید.
- شیرخواران صدای خود را تا ۷-۸ هفتگی کشف می کنند و صداهای غن و غن و اصوات با صدا (مثل آآآ، او او او...) را از خود در می آورند.
- آنها همچنین تا حدود ۸ هفتگی شروع به گوش دادن به آنچه که شما می گوئید می کنند و سپس با صدایشان به شما پاسخ می دهند، انگار که با شما صحبت می کنند.

فعالیت‌هایی برای شیرخواران کم سال



- صورتهای متحرک درست کرده و بالای تخت شان آویزان کنید
- قسمتهای مختلف بدن آنها را ناز کرده و ماساژ دهید تا ببینید که آنها خیلی دوست دارند که لمس شوند.
- به آرامی با آنها صحبت کنید و از اسم آنها هنگام صحبت استفاده کنید.
- برای آنها آهنگ بخوانید ، موسیقی بگذارید.
- آنها را زیاد بغل کنید.
- هنگامیکه با آنها صحبت می کنید طوری آنها را نگهدارید که صورت شما را ببینند.
- ژستهای و شکلکهای آنها را تقلید نمائید.
- به آرامی آنها را تکان دهید.
- آنها را بخوبی تغذیه کرده و بخوابانید.

خوابیدن

بیشتر شیرخواران در ماههای اول نیاز به یک یا دو بار بیدار شدن در طول شب جهت تغذیه دارند. بعضی از شیرخواران کل شب را می خوابند ولی این امر در آنها خیلی معمول نیست. بعضی از شیرخواران وقتی لمس شده و آرام شوند دوباره می خوابند ولی بیشتر آنها جهت خوابیدن مجدد نیاز به تغذیه دارند.

- نوزادان می توانند ببینند ولی آنها فقط چیزهای نزدیک بخود را بطور واضح می بینند.
- آنها می توانند بشنوند و بسیار قبل از بدنی آمدن قادر به شنیدن هستند .
- نوزادان عضلات چشم ناری دارند و با اینکه می توانند ببینند (بخصوص از فاصله نزدیک) آنها می توانند تصاویر دیده شده را بصورت معناداری سازماندهی کنند. در سه ماه اول آنها بوسیله نور روشن ، رنگهای اصلی ، نوارهای رنگی ، نقطه ها و طرحها جذب می گردند. چهره انسان اولین شیئی است که آنها تشخیص می دهند.
- در طی سه ماه اول آنها در دنیای اطراف خود شروع به تشخیص صورتهای خاص و دیگر چیزها (مثل خرسی خود) می شوند. آویزان کردن تصویر چهره ها و اسباب بازیهای ساده در بالای سر آنها باعث می گردند که آنها تمرین لازم در سازماندهی و شناسایی اشکال را انجام دهند.

استفاده از بدن خودشان

نوزادان هنگامیکه بیدار هستند بدن خود را حرکت می دهند. اما هنوز نمی دانند که چگونه هر قسمت از بدن خود را بدلخواه حرکت دهند و بر حرکت آنها کنترل دقیق داشته باشند و حتی نمی دانند که آن اعضایی که حرکت می کنند متعلق به آنها هستند.

شیرخواران در طی ۸ هفته اول هیچ کنترلی بر روی حرکت اندامهای خود ندارند و همه فعالیت فیزیکی آنها شامل رفلکسها و حرکات غیراختیاری می باشند. مکیدن ، گرفتن ، جهیدن و ایستادن همه رفلکس هستند. در سومین ماه آنها شروع به دیدن دست و پای خود شان (که خودشان در هوا تکانشان می دهند) می کنند و همچنین شروع به تکان دادن دست گره کرده خود بطرف صورت شما یا سایر اشیاء مورد علاقه خود می کنند. آنها شروع به فهمیدن این امر می کنند که آنها بدنی دارند که حرکت می کند ، حس می کند و پوستی دور آن وجود دارد. آنها در حدود ۸ هفتگی شروع به فهمیدن این امر می کنند که چگونه وقتی روی شکم هستند سر خود را بلند کنند و چگونه پاهای خود را تکان بدهند.

گفتار و زبان



- برای نوزادان گریه کردن تنها وسیله ارتباطی است و گریه های متفاوت معنای متفاوتی دارد (گرسنگی، درد، خیس بودن، سردبودن و ترس).