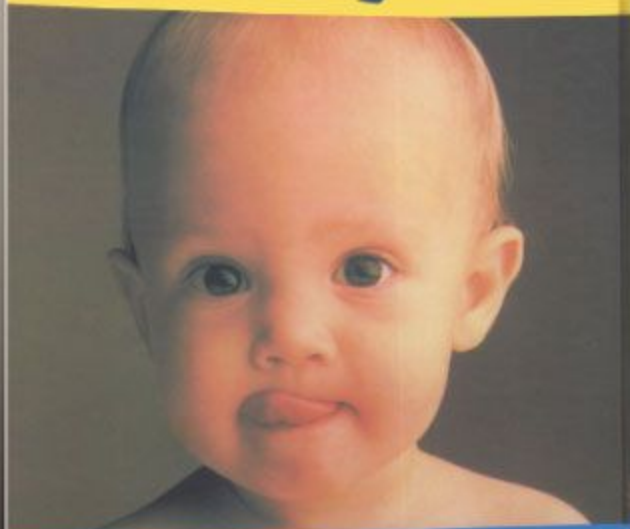


با تجدید نظر کامل

تغذیه و تربیت کودک



کتابی مرجع برای والدین کودکان از بدو تولد تا نوجوانی

دکتر بنیامین اسپاک

ترجمه: دکتر مصطفی مدنی



ketabTala

تغذیه و تربیت کودک

تألیف: دکتر بنیامین اسپاک

9

دکتر استیون پارکر

ترجمه: دکتر مصطفی مدنی

دارای درجه تخصصی بورد کودکان

از جامعه متخصصین امراض کودکان آمریکا



انتشارات زوآر

-
- ❑ تغذیه و تربیت کودک
 - ❑ تألیف / بنیامین اسپاک - استیون پارکر
 - ❑ ترجمه / دکتر مصطفی مدنی
 - ❑ ویرایش / نگار رضایی
 - ❑ حروفچینی و آماده‌سازی چاپ / شرکت قلم
 - ❑ اجرای روی جلد / آلتیه شرکت قلم
 - ❑ نظارت بر چاپ و صحافی / فرناز کریمی
 - ❑ نوبت چاپ / بیست و ششم - ۱۳۹۸
 - ❑ شمارگان: ۵۵۰ نسخه
 - ❑ شابک / ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۱-۱۲۲-۲

❑ تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازدهم فروردین، نیش شهید نظری، پلاک ۲۷۸

❑ تلفن: ۰۳ ۲۵ ۴۶ ۶۶-۶۶ ۴۸ ۳۴ ۲۳-۶۶ ۴۸ ۳۴ ۲۴ : شماره

قیمت: ۲۸۰,۰۰۰ تومان

سخنی از مترجم

کتاب تغذیه و تربیت کودک تألیف دکتر بنیامین اسپاک برای اولین بار در سال ۱۳۴۳ هجری شمسی، توسط اینجانب ترجمه و به وسیله انتشارات زوّار چاپ و منتشر شد و هرچند سال یک بار تجدید چاپ گردیده است. در سال ۱۹۹۹ میلادی مؤلف کتاب آقای دکتر بنیامین اسپاک - در حدود سن ۹۰ سالگی - در آن تجدید نظر کلی و اساسی کرده است.

با توجه به پیشرفت‌های سریع و حیرت‌انگیز علوم و فناوری در تمام رشته‌های علمی و فنی از جمله علوم پزشکی (پزشکی، داروسازی، بهداشت و پیشگیری، تغذیه و غیره) این تجدید نظر الزامی به نظر می‌رسید. علاوه بر این موارد، رسانه‌های همگانی جدیدی مانند تلویزیون، ویدئو، ماهواره، رایانه و اینترنت که بدون شک در تربیت و آموزش کودکان و حتی بزرگسالان اثر گذارند، در جوامع بشری حضوری چشمگیر پیدا کرده‌اند. در جوامع غربی، پدیده همجنس‌بازی در میان مردان و زنان از حالت پنهانی و شرمساری، به صورت علنی و آشکار درآمده است. واکنش کودکان در برابر این پدیده - اعم از اینکه پدر یا مادر خود کودک یا والدین دوستانش باشند - چیست؟ همچنین آمار طلاق بین مادران و پدرانی که صاحب فرزند هستند و سپس تجدید زناشویی با فرد دیگری که از ازدواج قبلی‌اش دارای فرزند می‌باشد، افزایش قابل ملاحظه‌ای یافته است و خواه ناخواه مسئله «خانواده نانتی» مشکلاتی را برای تمام افراد خانواده فراهم می‌کند. مؤلف با استفاده از تجارب طولانی خود و بهره‌گیری از دانش روز - در مورد این قبیل مسائل خانوادگی و مشکلات امروزی نسل جوان و نظایر آن - به پدران و مادران راهنمایی و سفارش‌هایی ارائه می‌دهد که اگر نه در تمام موارد، حداقل در غالب اوقات، می‌تواند گره‌گشایی

والدین باشد.

اینک ترجمه این کتاب با تجدید نظر کاملی که نویسنده انجام داده است، تمام و کمال تقدیم به پدران و مادران پارسی زبان می شود، به امید اینکه فرزندان سالم و شاداب و نوع دوست تربیت کنند، تا هم خود والدین و هم جامعه فردا، از وجود آنها بهره مند گردند.

لازم می دانم که از جناب آقای زوار، مدیر جوان و فعال مؤسسه انتشارات زوار و همچنین جناب آقای نوری، مدیر محترم شرکت قلم که در حقیقت در تنظیم، چاپ و انتشار این کتاب زحمات فراوانی متحمل شده و از بذل هرگونه مساعدتی دریغ نکرده اند، صمیمانه سپاسگزاری کنم.

بدون شک ترجمه این کتاب بدون ایجاد فراغت خیال و آزادی من از جانب همسر شیدا بازارگادی، امکانپذیر نبود و من از این همه لطف و مساعدت ایشان، کمال تشکر و سپاسگزاری را می نمایم.

دکتر مصطفی مدنی

تهران؛ شهریور ۱۳۸۱

مقدمه مؤلف

نامه‌ای به خواننده این کتاب

اکثر شما طبیبی دارید که برای حل مشکلات پزشکی خود به او مراجعه می‌کنید. او طفل شما را بخوبی می‌شناسد، بنابراین تنها کسی است که می‌تواند دستورات لازم و عاقلانه‌ای در مورد معالجه فرزندان به شما بدهد؛ همچنین می‌تواند با نگاهی اجمالی بر بثوراتی که بر روی پوست بدن طفل بیرون زده است و یا با مذاکرات تلفنی، بیماری و کسالت فرزند شما را تشخیص دهد. در حالی که خواندن کتاب و تشخیص کسالت از روی آن، شما را بیشتر گیج می‌کند و چه بسا شما را به اشتباه می‌اندازد. منظور از نگارش این کتاب آن نیست که برای تشخیص و درمان امراض کودکان به کار رود بلکه فقط برای آن است که یک سلسله اطلاعات عمومی و کلی از کودکان، مشکلات آنها و نیازمندیهایشان را در دسترس شما قرار دهد. البته صحیح است که در بعضی از مباحث این کتاب، برای آن عده از والدینی که در موارد فوری و ضروری دسترسی به پزشک ندارند، دستورانی نوشته شده است - دستورانی که در کتاب وجود دارد به هر حال از هیچ بهتر است - ولی دستورات کتاب هرگز نمی‌تواند به اندازه مشاوره با پزشک و درخواست کمک از او مطمئن و مفید باشد.

مهمترین نکته‌ای را که باید به شما یادآوری کنم، آن است که مطالب این کتاب را نسبت به کلیه اطفال صد درصد قطعی تلقی نکنید. زیرا هر طفلی با طفل دیگر فرق دارد، هر پدر و مادری با پدر و مادر دیگر متفاوت است، هر ناخوشی و یا هر مشکلی که در اخلاق و رفتار طفل پدید می‌آید، ممکن است با نظایر آن در طفل دیگر تفاوت داشته باشد. آنچه من می‌توانم به شما پیاموزم، عبارت از توصیف اصول کلی و عمومی رشد و نمو اطفال و مشکلات آنها است. به خاطر داشته باشید؛ شما فرزند خود را به نحو مطلوبی می‌شناسید و اطلاعات زیادی درباره او دارید در حالی که من هیچ‌گونه اطلاعی از او و درباره او ندارم.

مطالب جدید این چاپ

یک فصل کامل به مسائل و مشکلات مربوط به طلاق والدین، به خانواده‌هایی که از یک پدر و یا مادر تنها تشکیل شده و مسائل و مشکلات مربوط به نامادری و ناپدری اختصاص داده شده است. فصول مربوط به شیر دادن مادر، مادر شاغل و پیشگیری از حوادث و برای اولین بار بهداشت دندان، گسترش یافته و مطالب بیشتری مورد بحث قرار گرفته است. برای تغذیه بهتر و سالمتر کودکان اطلاعات جدیدی اضافه شده است. در فصل مربوط به کمکهای اولیه و نوجوانان نیز مطالب جدیدی بیان شده است. بعضی مسائل جدید مانند: ایذ، فرزندخواندگی، پدرو مادر همجنس‌باز، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، رایانه و اینترنت که مورد علاقه خاص والدین می‌باشد، مورد بحث قرار گرفته است. از شرح بعضی بیماریها که نسبت به گذشته خیلی نادر شده، صرف‌نظر شده ولی تعدادی اضافه شده است. (البته برای شرح و توضیح تمام بیماریهای کودکان جای کافی نداریم).

مختصر آنکه اغلب مطالب کتاب با جدیدترین اطلاعات علمی بیان شده است و در پایان کتاب فهرستی از بیماریهای کودکان برای استفاده والدین آمده است.

توبیت کودکان در یک جامعه پرتنش و ناهنجار

جامعه آمریکایی در دهه ۱۹۹۰ بسیار نگران‌کننده و اضطراب‌انگیز است. یک خانواده معمولی به اشکال مختلف تحت فشار زیاد و روزافزون است. جامعه به حد افراط مادی و همراه با رقابت شده است. بسیاری از پدران و مادرانی که کار می‌کنند، از کار خود راضی نیستند و از آن لذت نمی‌برند و از طرف دیگر پیدا کردن یک مهدکودک خوب و قابل اعتماد هر روز مشکلتر می‌شود. ضوابط اخلاقی نسبت به گذشته سست و کاهش یافته، کمکهای سنتی خویشان و دوستان کاسته شده یا از بین رفته است و تعداد زیادی از مردم نگران تخریب محیط زیست و تیرگی روابط بین‌المللی هستند. این مسائل در فصل «دنیای بهتری برای کودکان بسازیم» مورد بررسی قرار

گرفته است.

برای رفع این مشکلات و ایجاد یک جامعه بهتر و با ثبات - به گمان من - دو تحول، ضروری و لازم به نظر می‌رسد. اول آنکه فرزندان خود را با افکار مثبت بار بیاوریم. فرزندانی که با صفات خوب و ارزشهای انسانی مانند تعاون و مهربانی به همنوع، صداقت، راستی و تحمل دیگران پرورش یابند، بدون شک در بزرگسالی از کمک به همنوع و داشتن روابط حسنه با دیگران خودداری نخواهند کرد و که خود باعث امنیت اجتماعی بیشتری خواهد شد. به کاربردن این صفات خوب و انسانی به مراتب افتخارآمیزتر از داشتن یک شغل با حقوق زیاد یا داشتن اتومبیل شیک و آخرین مدل است.

دومین تحول ضروری آن است که ما باید سعی کنیم، دولتمان از زیر نفوذ و سلطه شرکتها و مؤسسات مالی بزرگ که تنها به منافع خود می‌اندیشند و هرگز برای انسانها، محیط زیست و صلح جهانی ارزشی قایل نیستند، خارج گردد. برای رسیدن بدین هدف هر یک از ما باید در عرصه سیاسی فعال شویم، تا دولت، خود را موظف بدانند به همه طبقات و افراد کشور خدمت کند.

مسئله سهل انگاری

اگر چه من به سهل انگاری متهم شده‌ام ولی هرگز خودم را سهل انگار به حساب نمی‌آورم و اشخاص دیگری که این کتاب را خوانده و با من درباره آن صحبت کرده‌اند نیز همین طور فکر می‌کنند. کسانی که من را سهل انگار می‌خوانند، این کتاب را نخوانده و توصیه‌های آن را هرگز به کار نپسته‌اند.

برای اولین بار در سال ۱۹۶۸ - بیست سال پس از انتشار اولین چاپ این کتاب - توسط یک روحانی عالیقدر - که با اعتراض من به جنگ ویتنام به مخالفت برخاسته بود - مورد اتهام سهل انگاری قرار گرفتم. او می‌گفت که توصیه‌های من به والدین برای تسکین و آرامش فوری کودکان سبب شده است که این کودکان پس از بزرگ شدن به انسانهایی غیر مسئول، لاپایلی و فاقد عرق وطن پرستی تبدیل شوند که با جنگ کشورشان با ویتنام به مخالفت برخیزند. در این کتاب صحبتی از «تسکین و آرامش فردی» کودکان نشده است. من همیشه به والدین سفارش کرده‌ام که به فرزندان خود احترام بگذارند و به همان اندازه از فرزندان خود، انتظار رعایت احترام به بزرگترها یا همراهی و ادب و نزاکت را داشته باشند.

دکتر اسپاک آماده راهنمایی شما والدین گرامی می‌باشد

کتاب تغذیه و تربیت دکتر بنیامین اسپاک با بصیرت و خردمندی در مباحث زیر راهنمایی می‌کند

والدین باید به خود اعتماد کنند

مراقبت از نوزاد

تغذیه از شیر مادر و یا شیر خشک

تغذیه و پرستاری کودک در سال اول

نیازهای عاطفی فرزند شما که در حال رشد و نمو است

بزرگ کردن کودکانی سالم

مشکلات شایع مربوط به رشد و تکامل کودکان

کشفیات جدید درباره تغذیه

مهد کودک، کودکان و سایر مسائلی که در خارج از خانه پیش می‌آید

بهداشت دهان

وسیله‌ای موثر برای راهنمایی کودکان و خانواده

و مطالب بسیار مفید دیگر...

کتاب تغذیه و تربیت کودک نوشته دکتر بنیامین اسپاک به سی و نه زبان ترجمه شده است و در سراسر جهان بیش از چهل میلیون نسخه آن، از تاریخ انتشار کتاب در سال 1962 تاکنون، به فروش رفته است.

شابک: 978-964-911429-9



9 780644 911429