

کلیدهای رفتار با دوقلوها

نویسنده:

کارن کرکف گرومادا

میری سی. هرلبرت

مترجم:

آزیتا قدسی رانی

فهرست مطالب

.....

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۰	فصل اول: شکل‌گیری دوقلوها
۱۴	فصل دوم: کم‌کم به دو تا فکر کنید
۱۸	فصل سوم: همکاری مادر و پزشک
۲۳	فصل چهارم: عوامل خطرناک
۲۶	فصل پنجم: کاستن از خطرها
۳۱	فصل ششم: انتخاب درمانگر کودک
۳۳	فصل هفتم: نام‌گذاری دوقلوها
۳۶	فصل هشتم: لوازم مراقبت از نوزاد
۴۰	فصل نهم: بازگشت به کار
۴۴	فصل دهم: بالاخره روز زایمان
۴۹	فصل یازدهم: بلافاصله بعد از زایمان
۵۴	فصل دوازدهم: نوزادان نارس
۵۹	فصل سیزدهم: شیر مادر یا شیر خشک
۶۴	فصل چهاردهم: تغذیه دوقلوها با شیر مادر
۷۰	فصل پانزدهم: تغذیه دوقلوها با شیر خشک
۷۵	فصل شانزدهم: تلفیق شیر مادر و شیر خشک
۸۰	فصل هفدهم: احساسات مادر
۸۳	فصل هجدهم: احساسات پدر
۸۶	فصل نوزدهم: یافتن فرصت برای همسر بودن

کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۷۴۶۹۵۵

کلیدهای رفتار با دوقلوها

مترجم	سیب
ویراستار	اکسیر
طرح جلد	پژمان
تعداد	
چاپ اول	
لیتوگرافی	
چاپ جلد	
چاپ متن و صحافی	

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ♦♦ تومان

فصل بیستم: سازگاری خواهر و برادرها	۹۰
فصل بیست و یکم: حمایت	۹۴
فصل بیست و دوم: تعیین نوع دوقلوها	۹۶
فصل بیست و سوم: آشنا شدن با دو کودک	۱۰۰
فصل بیست و چهارم: فرایند دل بستگی به دوقلوها	۱۰۳
فصل بیست و پنجم: تقویت دل بستگی به دو کودک	۱۰۸
فصل بیست و ششم: مسائل مربوط به فردیت	۱۱۱
فصل بیست و هفتم: دیگران دوقلوهای شما را چگونه می بینند	۱۱۵
فصل بیست و هشتم: دوران تطبیق	۱۱۹
فصل بیست و نهم: نظم بخشیدن به خانه	۱۲۲
فصل سی ام: تمایز زود هنگام	۱۲۶
فصل سی و یکم: کنار آمدن با گریه	۱۳۱
فصل سی و دوم: خواب	۱۳۶
فصل سی و سوم: بیرون رفتن	۱۴۱
فصل سی و چهارم: دوره طفولیت: سه تا شش ماهگی	۱۴۳
فصل سی و پنجم: دوره طفولیت: شش تا نه ماهگی	۱۴۸
فصل سی و ششم: دوره طفولیت: نه تا پانزده ماهگی	۱۵۳
فصل سی و هفتم: ایجاد محیطی امن برای دوقلوها	۱۵۸
فصل سی و هشتم: شروع دوره نوپایی: ۱۵ تا ۳۶ ماهگی	۱۶۴
فصل سی و نهم: انرژی ترکیب شده	۱۶۹
فصل چهلم: تربیت	۱۷۴
فصل چهلم و یکم: آموختن استفاده از توالت	۱۷۹
فصل چهلم و دوم: کودکستان: سه سال تا پیش دبستانی	۱۸۴
فصل چهلم و سوم: مدرسه: با هم یا جدا؟	۱۹۰
فصل چهلم و چهارم: سالهای اول دبستان	۱۹۴
فصل چهلم و پنجم: موقعیتهای خاص	۱۹۹
پرسش و پاسخ	۲۰۳
واژه نامه	۲۰۹

سخن ناشر

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

کتابهای این مجموعه علی رغم ارتباط موضوعی، هر کدام 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 می پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوههای عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می پردازد. 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 جوان قابل استفاده خواهد بود.

مؤسسه انتشارات صابرین

مقدمه

به دنیای هیجان‌انگیز بزرگ کردن دوقلوها خوش آمدید. ورود دوقلوها جلوه‌ نو و خاصی به پویایی خانواده می‌بخشد. هنگامی که در می‌یابید به جای یک فرزند قرار است صاحب دو فرزند شوید، هر احساسی که به شما دست دهد طبیعی است! تقریباً همه والدینی که در انتظار تولد دوقلوهایشان به سر می‌برند هم دچار احساسات مثبت می‌شوند و هم منفی؛ ممکن است امروز یا این ساعت هیجان‌زده باشید و فردا یا یک ساعت بعد از ترس خشکتان بزنند.

امروزه شرایط برای به دنیا آوردن دوقلوها عالی است. احتمال اینکه نوزادان نارس به دنیا نیایند و وزنشان به هنگام تولد قابل قبول باشد، حتی از ۱۰ سال پیش هم بیشتر شده است. در دهه اخیر درصد زنده ماندن نوزادان نارس و کم‌وزن به شدت افزایش یافته است. در گذشته‌ای (نه چندان دور، در یک سوم موارد تا شروع درد یا تا بعد از زایمان، مشخص نمی‌شد که مادری دوقلو حامله بوده است. اما امروزه با وجود فن‌آوری سونوگرافی تعداد بسیار بیشتری از حاملگی‌های دوقلویی در همان اوایل بارداری تشخیص داده می‌شوند. این روزها مادران بیشتری از مراقبت‌های مناسب دوره بارداری برخوردار می‌شوند و تعداد بیشتری از دوقلوها پیش از موعد مقرر به دنیا نمی‌آیند.

دوقلو داشتن مانند داشتن دو فرزند با اختلاف سنی کم نیست. تجربه شما منحصر به فرد است. دوقلو داشتن شما را از سایر والدین متمایز

می‌کند. مراقبت از دوقلوها از همان ابتدا از مراقبت از یک کودک پیچیده‌تر است. زنانی که دوقلو باردارند، تحت مراقبت بیشتری قرار می‌گیرند. دلبستگی و عشق به دو کودک با دلبستگی به فقط یک کودک تفاوت دارد. در شناختن دوقلوها، علاوه بر شباهتها باید تفاوتهاشان را هم تشخیص دهید و بپذیرید. این فرایند تمایز شامل ظاهر کودکان، شخصیتشان و تواناییهایشان می‌شود.

دوقلوها جالبند. توجه همه را به خود جلب می‌کنند. با به دنیا آوردن دوقلو، خود به خود زبان زد همگان می‌شوید. از آشنا و غریبه، همه به خود اجازه می‌دهند نیشدارترین عبارات را به زبان بیاورند: «وای وای، قوز بالا قوز!» خصوصی‌ترین سؤاها را از شما می‌پرسند: «داروهای باروری مصرف می‌کردی؟» عیب‌جویانه‌ترین نصایح بچه‌داری را به شما می‌کنند: «نمی‌توننی از پس این دو تا بر بیایی؟» بیشتر اوقات این همه توجه را با سعه صدر می‌پذیرید، چون حالا که فرزندان دوقلو هستند احساس خاص بودن می‌کنید و همین طور هم هست.

رشد شخصی شما هم وافر است. بزرگسالانی که صاحب فرزندان دوقلو می‌شوند از طبیعت درس انعطاف‌پذیری می‌گیرند. در عین حال که از عناصر غیرضروری زندگی تان چشم می‌پوشید، می‌آموزید که سازمان‌دهی و اولویت‌بندی کنید. دوقلوها به شما صبر، تحمل و همدردی با کسانی را می‌آموزند که در بند موقعیتهای غیرعادی افتاده‌اند. هر روز بر چالشهای جدیدی فائق می‌آیید و در مدت کوتاهی درمی‌یابید که می‌توانید تقریباً از عهده هر مشکلی بر بیایید.

شوخی طبیعی در شما شکل می‌گیرد، زیرا به آن نیاز دارید. می‌خندید چون کارها و رفتار دوقلوهایتان خیلی بانمک است. در روزهای پُر تب و تاب شاید تنها چیزی که باعث شود از هم نپاشید همین شوخی طبیعی است. معیارهای شما برای بزرگ کردن فرزندان با والدین معمولی فرق دارد. دوقلو بودنشان در تصمیم‌هایی که در مورد تک تکشان می‌گیرید دخیل

است. مسائل دوقلوها با بزرگ شدن فرزندان پیمان نمی‌باید. دوقلو بودنشان تا زنده‌اند یک بخش اساسی و عمیق هویتشان را تشکیل می‌دهد. اما اگر شما، به عنوان والدین دوقلوها، به منابع مناسب دسترسی نداشته باشید، ناچار به دوباره‌کاری می‌شوید و باید شیوه درست بزرگ کردن دوقلوها را خودتان کشف کنید.

هدف این کتاب حمایت از شما، ارائه توصیه‌های عملی و تشویق شما به گرمی داشتن ویژگیهای یگانه خانواده‌تان و هر یک از دوقلوهایتان است. از زمانی که دوقلوهای خودمان به دنیا آمدند، با هزاران نفر که دوقلو داشتند کار کرده‌ایم. از طریق گروههای پشتیبانی، جلسات گفت و گو و دبل تاک (یک خبرنگار بین‌المللی اطلاع‌رسانی به والدین که از سال ۱۹۸۱ منتشر کردیم) کارمان را پیش برده‌ایم. این کتاب مجموعه‌ای از تجارب شخصی ما و اطلاعاتی است که از این والدین کسب کرده‌ایم. مجموعه این تجارب به ما آموخته که برخی از موقعیتهای با به دنیا آمدن دوقلوها تکرار می‌شوند، اما وضعیت هر خانواده منحصر به فرد است.

بزرگ کردن دوقلوها تجربه‌ای است که به ندرت تکرار می‌شود و والد دوقلو بودن همیشه جزئی از شخصیت شما باقی می‌ماند. از هر ۹۰ حاملگی تقریباً یکی دوقلو می‌شود. گروه برگزیده‌ای که شما به آن تعلق دارید می‌تواند از این تجربه یگانه بچه‌داری یعنی مقابله «نقش طبیعت و تربیت» مستفیض شود و به این مسئله توجه کند که کدام یک تأثیرش بر اینکه در بزرگی چگونه فردی می‌شویم بیشتر است: ساختار ژنتیکی ما یا عوامل محیطی؟ از این فرصت لذت ببرید!

مری سی. هرلبرت، کارن کرکف گرومادا

کوریون است.

در حدود ۷۵٪ دوقلوهای همسان، بعد از آنکه تخم تک در رحم لانه گزید، نوبت به جدایی بزرگ می‌رسد. به همین دلیل است که بیشتر دوقلوهای همسان یک جفت و یک پرده کوریون کیسه آب دارند ولی هر یک در کیسه در پرده آمنیون جداگانه‌ای هستند. فقط در یک تا دو درصد دوقلوهای همسان علاوه بر پرده کوریون، پرده آمنیون هم مشترک است. اسم دیگر دوقلوهای همسان دوقلوهای تک‌تخمی است. از آنجا که دوقلوهای تک‌تخمی از همان تخمک اولیه بارور شده به وجود آمده‌اند، صددرصد ماده ژنتیکی آنها مشابه هم است. به همین دلیل است که همواره جنسیت و قیافه دوقلوهای همسان یکی است و اخلاقشان هم شبیه یکدیگر است. معمولاً قبل از آنکه هر یک این از دوقلوها را خوب بشناسید، تمیز دادنشان از یکدیگر دشوار است.

دوقلوهای همزاد. دوقلوهای همزاد زمانی به وجود می‌آیند که دو اسپرم مختلف دو تخمک مجزا را که هنگام تخمک‌گذاری آزاد شده‌اند، در لوله(های) رحم بارور کنند. این دو تخم متفاوت جداگانه به جداره رحم می‌رسند و در آن جاگیر می‌شوند. این دوقلوها، هر کدام جفت، پرده آمنیون و کوریون منحصر به خود را دارند. گاهی دو تخم کنار هم قرار می‌گیرند و جفت‌هایشان در هم فرو می‌روند، به نحوی که ممکن است به نظر برسد یک جفت مشترک دارند، اما در واقع دو جفت وجود دارد. نام دیگر دوقلوهای همزاد، دوقلوهای دو تخمی است. دوقلوهای دو تخمی در اصل خواهر و برادرهای تمام‌عیاری هستند که تصادفاً در یک زمان در رحم قرار گرفته‌اند و با هم متولد می‌شوند. در این دوقلوها حدود ۵۰٪ ماده ژنتیکی مشترک است. خواهر و برادرهای دیگر هم حدوداً در همین تعداد ژن با هم شریکند. جنسیت دوقلوهای همزاد ممکن است یکی باشد یا فرق کند و قیافه‌هایشان به اندازه هر خواهر و برادر دیگری ممکن است مشابه یا متفاوت باشد.

شکل‌گیری دوقلوها

تشخیص قطعی است. در بدن شما دو بچه در حال رشدند. چه طور این اتفاق افتاد؟ چه چیزی باعث حاملگی دوقلو می‌شود؟ چه شد که این بخت نصیب شما شد؟ این فصل به بررسی چگونگی شکل‌گیری دوقلوها می‌پردازد و اینکه بیشتر احتمال دارد چه کسانی صاحب دوقلو شوند.

تفاح

دوقلوهای همسان. علم نمی‌داند چرا دوقلوهای همسان شکل می‌گیرند، ولی می‌داند که این امر چگونه رخ می‌دهد. دوقلوهای همسان زندگی را مثل یک کودک یک قلو آغاز می‌کنند. یک سلول از اسپرم، تخمک (اولول) را بارور می‌کند. باروری به تشکیل یک تک سلولی جدید منجر می‌شود که تخم نام دارد و این سلول به سرعت تقسیم می‌شود: اول به دو سلول، بعد به چهار سلول، به هشت سلول، به شانزده سلول و به همین ترتیب تقسیم سلولی ادامه می‌یابد. در مرحله‌ای از تقسیم اولیه سلولی، نیمی از سلولهای تخم کاملاً از نیمه دیگر جدا می‌شوند. حالا به جای یک تخم دو تا داریم.

در حدود ۲۵٪ دوقلوهای همسان، تخم تک، در حالی که هنوز در لوله‌ی رحم است، تفکیک می‌شود. سپس این دو تخم دوقلوی همسان جداگانه در جداره رحم لانه‌گزینی می‌کنند. به همین دلیل هر یک از آنها جفت و کیسه آب مجزا دارند و این کیسه آب متشکل از لایه آمنیون و لایه

چه کسانی دوقلو دارند؟

زنان از هر قوم و فرهنگی که باشند، تقریباً به یک اندازه احتمال دارد که دوقلوی تک تخمی حامله شوند. به نظر می‌رسد که نه وراثت و نه هیچ عامل دیگری در این امر مؤثر نباشد. با این حال گزارش شده که بعضی از خانواده‌های گسترده چندین دوقلوی همسان دارند که بعید است این پدیده فقط معلول تصادف باشد.

عوامل زیادی بر میزان شکل‌گیری دوقلوهای دوتخمی مؤثرند. همه این عوامل به آزادسازی بیش از یک تخمک رسیده در هنگام تخمک‌گذاری مربوط می‌شوند. احتمال اینکه دو تخمک تولید کنید و دوقلوی دوتخمی باردار شوید، در صورتی افزایش می‌یابد که (۱) خانواده مادری شما سابقه دوقلوزایی همزاد داشته باشد؛ (۲) قبلاً دوقلوی دوتخمی به دنیا آورده باشید؛ (۳) بعد از ۳۵ سالگی باردار شوید؛ (۴) قبلاً چندین بار حامله شده باشید؛ (۵) در سه ماه اول ازدواج حامله شوید؛ و/یا بعد از قطع مصرف قرصهای ضدبارداری در اولین سیکل قاعدگی خود به خودی‌تان حامله شوید. زنان سیاه‌پوست بیشتر از سفیدپوستان و سفیدپوستان بیشتر از آسیایی‌ها صاحب دوقلوی دوتخمی می‌شوند.

میزان دوقلوزایی دوتخمی در زنانی که عوامل القای تخمک‌گذاری یا به اصطلاح داروهای باروری مصرف می‌کنند به میزان قابل توجهی بیشتر است. این داروها کمک می‌کنند که در هر سیکل قاعدگی بیش از یک تخمک رسیده شود. ممکن است باروری فقط با مصرف یکی از این داروها افزایش یابد یا دارو با یکی از روشهای جراحی نظیر بارورسازی در لوله آزمایش (آی‌وی‌اف)، انتقال درون رحمی گامت (گرفت) یا انتقال جنین (ئی‌تی) توأم شود. به علاوه ممکن است بعد از اینکه مادر داروی باروری مصرف کرد و یک تک تخم لقاح یافت، این تخم تفکیک شود و دوقلوهای همسان به وجود آورد.

با اینکه میزان دوقلوزایی تک تخمی حدود یک در ۲۵۰ زایمان زنده‌زا

باقی مانده، میزان دوقلوزایی دوتخمی در ۱۰ الی ۲۰ سال اخیر کمی افزایش یافته است. بیست سال پیش ۱/۴٪ زنده‌زادان در امریکا دوقلو بودند اما اینک ۲/۴٪ دوقلو هستند. این جهش یک درصدی نشان دهنده افزایش تولد دوقلوهای همزاد است. گمان می‌رود که این امر با افزایش زنانی که بعد از سی سالگی باردار می‌شوند و نیز با پیشرفت درمان ناباروری مرتبط باشد.

تعیین نوع دوقلوها

بسیاری از والدین مطمئن نیستند که دوقلوهایشان همسانند یا همزاد، به همین دلیل آمارها کاملاً دقیق نیستند. (برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تعیین نوع دوقلوها، فصل ۲۲ را مطالعه کنید.)