

کودک یک ساله و مراحل رشد فیزیکی و روحی او در یک سالگی

"سلامت و تربیت کودک

توسط بهاره رضاجو آخرین به روزرسانی تیر ۹۷"

فرزندان با ارزش ترین دارایی هر پدر و مادر هستند. به همین دلیل است که بسیاری از والدین به دنبال پرورش خلاقیت، استعدادیابی در کودکان و ... هستند. هیچ چیز برای والدین زیباتر از این نیست که می بینند کودک دلبندها چطور شروع به راه رفتن می کند، چطور شیرین زبانی می کند و چگونه غذا خوردن را یاد می گیرد. شاید مهم ترین دوران زندگی هر کودک یک سالگی او باشد. کودک یک ساله در مسیر رشد و نمو خود تغییرات زیادی را تجربه می کند. پدر و مادرها باید هشیار باشند و گام به گام در این مسیر او را هدایت کنند. در این مقاله درباره ی رشد فیزیکی، رفتارها، مهارت های فردی و اجتماعی و سلامتی کودک یک ساله مطالبی می آموزید.

رشد فیزیکی

هنگامی که کودک به ۱۲ ماهگی می رسند، بسیار حرفه ای روی زمین می خزند و با کمک گرفتن از دسته مبلمان یا وسایل دیگر در اطراف حرکت می کنند. به جای اینکه به آنها کمک کنید، اجازه دهید خودشان حرکت کنند و فقط کودک خود را تشویق کنید. ممکن است کمی طول بکشد تا بتواند به راحتی از اتاقی به اتاق دیگر برود، بنابراین مدام بغلش نکنید و به او فرصت دهید آزادانه در یک محیط ایمن حرکت کند. همچنین می توانید مبلمان و اثاثیه را طوری بچینید که از آنها کمک بگیرد. فقط مراقب باشید به خود آسیب نزنند.

کودک در ۱۲ ماهگی می تواند اشیای کوچکی به اندازه ی کشمش را بین انگشت اشاره و انگشت شستش نگه دارد. بیشتر کودکان در ۱۶ تا ۱۷ ماهگی راه می روند و تا ۱۸ ماهگی می توانند توپی را بالای سرشان پرتاب کنند و سعی کنند آن را بگیرند. می توانند به توپ لگد بزنند؛

خودشان را از صندلی بزرگسالان بالا بکشند؛

به خوبی راه بروند و بدون؛

دو یا سه تکه از اسباب بازی ها را روی هم بچینند و برج بسازند؛

در بطری آب یا در خودکار را بکشند؛

با قلم خط خطی کنند؛

سعی می کنند با قاشق یا چنگال خودشان غذایشان را بخورند.

اگر نگران هستید که رشد کودک تان به اندازه ی کافی سریع است یا نه، بهترین کار مراجعه به پزشک متخصص اطفال است. صریحا از پزشک کودک تان پرسید که فرزندتان در هر مرحله از زندگی، باید بتواند چه کارهایی را انجام دهد. همه ی کودکان در سراسر جهان، از هر فرهنگی که باشند، تقریبا از یک الگوی پیشرفت تبعیت می کنند.

رفتار

۱. اضطراب جدایی

«اضطراب جدایی» از بزرگ ترها در کودک یک ساله، طبیعی است و معمولا بین ۸ تا ۱۴ ماهگی شروع می شود و ادامه می یابد. این حالت ممکن است از نظر مدت زمانی که طول می کشد و شدت آن، در کودکان مختلف متفاوت باشد. به طور کلی طبیعی است که کودک با جدا شدن از مادر، اضطراب اندکی را تجربه کند. والدین باید برای کمک کردن به کودکشان، روالی همیشگی

برای خداحافظی کردن از او داشته باشند. وقتی کودک را ترک می‌کنید (برای رفتن به محل کار، خرید و نظایر آن) و او را به پرستارش می‌سپارید، از او با یک شیوه خداحافظی کنید و سعی نکنید آن را تغییر دهید. در غیراین صورت اضطراب کودک را شدیدتر می‌کنید. هرگز دوباره به سویش برنگردید، حتی اگر گریه کند.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات والدین این است که تحمل گریه کودک را ندارند و دور از چشم او و بدون خداحافظی از او منزل را ترک می‌کنند. هرگز این کار را نکنید. هنگامی که کودک در حال بازی یا انجام فعالیت و سرگرمی است، نزد او بروید، خداحافظی کنید و حتی او را ببوسید، زیرا اگر کودک به‌طور ناگهانی متوجه‌ی رفتن شما شود، تصور خواهد کرد فرصتی برای خداحافظی یا بوسیدن والدینش نداشته است و همین او را مضطرب می‌کند. حتی اگر کودک ناراحت می‌شود و گریه می‌کند، نگران نباشید، زیرا پس از رفتن شما به‌سرعت ساکت خواهد شد. البته ضروری است که یک پرستار دانا و کارآموده از کودک مراقبت کند.

۲. استقلال طلبی

یکی دیگر از رفتارهای مهم که از هر کودکی سر می‌زند، این است که هر چیزی را در مسیرش پرت می‌کند. این را درک کنید که کودک به هیچ‌وجه قصد آزار دادن شما را ندارد. یک کودک یک ساله فقط به‌طور طبیعی کنجکاو است، بنابراین احتمالا او به این موضوع فکر می‌کند: «واقعا چه اتفاقی می‌افتد اگر این فنجان را از آن ارتفاع پایین بیندازم؟» درواقع تنها چیزی که کودک یک ساله اصلا به آن فکر نمی‌کند این است که «بینم واقعا می‌توانم با این کار مامان را دیوانه کنم؟!»

کودک شما دیگر کم‌کم متوجه شده است که فردی مستقل از شماست. بنابراین اگر تلاش می‌کند استقلال خودش را به‌دست آورد، تعجب نکنید. اگر کودک برای سوار شدن در صندلی مخصوصش در اتومبیل یا کالسکه‌اش، برای حمام کردن یا تعویض پوشکش با شما کلنجار می‌رود، مانعش نشوید. اجازه دهید کودکان به این شیوه تلاش کنند و استقلال‌شان را به‌دست آورند. فقط در مواردی که می‌خواهید کودکان تان حرف‌شنوی بیشتری از شما داشته باشند و آنها قبول نمی‌کنند (مانند نشستن در صندلی مخصوص در اتومبیل) با پرت کردن حواسش کار خودتان را انجام دهید. مثلا هنگامی که می‌خواهید او را به داخل اتومبیل ببرید، اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش را به دستش بدهید یا آوازی را که دوست دارد بخوانید تا حواسش پرت شود.

زبان

کودک یک ساله واژگان محدودی مانند مامان، بابا و دادا را بلد است. در این سن، آنچه از بیشترین اهمیت برخوردار است، واکنش کودک تان نسبت به سخنان دیگران است. آیا او می‌تواند صدای پدر و مادرش را تشخیص دهد؟ آیا نسبت به اسم خودش واکنش نشان می‌دهد؟ هنگامی که می‌گویید «بالا»، دستش را بالا می‌برد؟ آیا نسبت به سروصداهایی مانند صدای جاروبرقی یا بوق اتومبیل واکنش نشان می‌دهد؟ آیا هنگامی که دیگران درحال خندیدن هستند می‌خندد؟ آیا هنگامی که به او لبخند می‌زنند، واکنش نشان می‌دهد؟ اگر نه، حتماً به پزشک فرزندتان مراجعه کنید.

در طول این یک سال متوجه خواهید شد که کودک برخی از کلمات تک‌واژه‌ای را ادا می‌کند. او کم‌کم مسیرهای ساده مانند «بینی‌ات کجاست؟» را دنبال خواهد کرد. یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای پیشرفت زبان و تقویت فن بیان کودک، صحبت کردن با اوست. ۹۰ درصد کودکان، کلمات را از طریق تکرار و تقلید از والدین و اطرافیان‌شان می‌آموزند. برای فرزندتان کتاب بخوانید و با او گفت‌وگو کنید. به او بگویید: «این چیست؟ یک سگ! سگ چه کار می‌کند؟ می‌دود!» تا حد امکان با آنها ارتباط برقرار کنید و آنها را با واژگان مختلف آشنا کنید.

سلامتی

در طول یک سالگی، پزشک کودک‌تان چندین موضوع را از شما خواهید پرسید. یکی از مهم‌ترین آنها این است که آیا فرزندتان راه می‌رود؟ درست است که بیشتر کودکان ۱۲ تا ۱۷ ماهه کم‌کم راه رفتن را یاد می‌گیرند، اما پزشک می‌خواهد مطمئن شود که آیا کودک‌تان می‌تواند سینه‌خیز برود، بایستد و خودش به تنهایی حرکت کند یا خیر.

پزشک باید قد و وزن کودک را اندازه بگیرد تا مطمئن شود که رشد کودک با سرعت مناسبی انجام می‌شود. همچنین با شما درباره‌ی نوبت واکسیناسیون بعدی صحبت خواهد کرد. برخی از انواع واکسن‌ها در این زمان واکسن هیب (بیماری مربوط به مغز)، ذات الریه، فلج اطفال، MMR (سرخک، سرخجه و اوریون) و هیپاتیت نوع A هستند.

سؤالات مهم دیگر پزشک، عبارت‌اند از:

عادات خواب: کودک‌تان شب‌ها و عصرها چقدر می‌خوابد؟

عادات غذایی: کودک‌تان چه نوع غذایی (غذاهای جامد) می‌خورد؟ آیا او سعی می‌کند خودش با استفاده از دست‌هایش غذا بخورد؟ همچنین باید با پزشک درباره‌ی تعویض شیرمادر یا شیرخشک با شیرگاو صحبت کنید.

رفتار: آیا او تماس چشمی برقرار می‌کند؟ آیا نسبت به اسمش واکنش نشان می‌دهد یا به اشیاء اشاره می‌کند؟

بینایی: آیا مدام چشم‌هایش را می‌مالد یا اسباب‌بازی و کتاب را به چهره‌اش نزدیک می‌کند؟

شنوایی: آیا فرزندتان به سوی صدا برمی‌گردد؟

صحبت کردن: آیا فرزندتان صداها، لالایی یا هر کلمه‌ی دیگری را تقلید می‌کند؟

توجه به بهداشت دهان و دندان

یکی از مهم‌ترین مواردی که بیشتر پدر و مادرها معمولاً اهمیتی به آن نمی‌دهند بردن کودک یک ساله به دندان‌پزشکی است. امروزه انجمن دندان‌پزشکان و انجمن بهداشت اطفال توصیه می‌کنند کودک حتماً در سال اول تولد خود نزد دندان‌پزشک برود، زیرا اولین دندان‌های کودک بسیار آسیب‌پذیر هستند. فقط یک سوم مادران به بهداشت دهان و دندان نوزادان خود اهمیت می‌دهند. برخی از والدین فکر می‌کنند بردن کودک یک ساله پیش دندان‌پزشک سبب هزینه‌های غیرضروری می‌شود. درحالی‌که اگر از همان ابتدا به دندان‌پزشک مراجعه کنند، بعدها در هزینه‌هایی که باید بابت دندان‌های کودک پرداخت کنند، صرفه‌جویی می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند هزینه‌های دندان‌دانی کودکانی که در یک سالگی به دندان‌پزشک مراجعه می‌کنند تا ۵ سال اول زندگی‌شان، ۴۰ درصد کمتر از سایر کودکان است.

تغذیه

۱. شیر کامل

یکی از تغییرات بزرگ در یک سالگی کودک، افزودن شیر کامل به رژیم غذایی کودک است. به دلیل تفاوت طعم شیر کامل با شیر مادر، معمولاً کودک به سادگی این تغییر را نمی‌پذیرد. بنابراین ابتدا مقدار کمی از شیر کامل را با شیرمادر مخلوط کنید تا مزه‌اش کم‌کم زیر زبانش برود. برای خوراندن شیر به کودک در این سن، بهتر است از فنجان مخصوص یا لیوان به جای شیشه‌شیر استفاده کنید، زیرا گرفتن شیشه‌شیر از کودک، خود چالش دیگری است!

مقدار شیری که کودک در روز مصرف می‌کند، نباید کم یا زیاد باشد. در این سن برای او حدود ۴۵۰ تا ۷۵۰ میلی‌لیتر کافی است. بیشتر از این مقدار روی فرایند جذب آهن تأثیر می‌گذارد و با سیر کردن شکم کودک سبب کاهش اشتها می‌شود. ماست و پنیر با وجود آنکه منابع بسیار خوبی از ویتامین D و کلسیم هستند، از نظر مواد مغذی دیگر به پای شیر کامل نمی‌رسند.

۲. سایر مواد مغذی مورد نیاز کودک یک ساله

یک سالگی، بهترین زمان برای تنظیم اولویت‌های غذایی کودک است. کم‌کم باید بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات تازه را همراه با سایر مواد مغذی به کودک بدهید. برای جلوگیری از خفگی کودک باید این غذاها نرم باشند و لقمه‌ها به اندازه‌ی کوچک انتخاب شوند. اگر کودک حاضر نشد غذای جدید را امتحان کند او را وادار نکنید، اما غذا را به سرعت از پیش رویش بردارید. غذا را در مقابل او قرار دهید و در نهایت اگر نخورد، آن را بردارید. کودک یک ساله باید در جمع خانواده غذا بخورد. این بسیار مهم است که ببیند پدر و مادرش غذای سالم می‌خورند و غذاهای جدید را امتحان می‌کنند. از سوی دیگر، با دادن میان وعده مناسب برای کودک، می‌توانید کاری کنید که پرخوری عادت نکند. شیرینی و آب‌میوه‌های مصنوعی را تا جایی که می‌توانید محدود کنید. کودک یک ساله در روز فقط باید نصف فنجان آب‌میوه مصرف کند. اگر او به نصف راضی نمی‌شود، آن را با آب رقیق کنید. تا حد امکان سعی کنید محصولات لبنی و پروتئینی ارگانیک را که در فروشگاه‌های مخصوص به فروش می‌رسند، خریداری کنید.

خواب

۱. الگوهای خواب کودک

الگوهای خواب کودک در طول یک سال کمی تغییر خواهد کرد. او به‌طور متوسط به ۱۱ ساعت و ۱ ربع خواب بدون وقفه در شب نیاز دارد. اما بین ۱۵ تا ۱۸ ماهگی، به تدریج خواب صبح کودک کم می‌شود و به جای آن مدت طولانی‌تری (حدود ۲ ساعت و یک ربع) در عصر می‌خوابد. این مرحله کمی دشوار است، زیرا یک چرت کافی نیست و با چرت دیگر هم مدت‌زمان خوابیدن زیاد می‌شود. نتیجه اینکه کودک زیاد خسته می‌شود و شب نمی‌تواند بخوابد. (بسیاری از افراد تصور می‌کنند کودکی که زیاد خسته باشد به راحتی می‌خوابد، در حالی که کاملاً اشتباه است.)

هنگامی که الگوی خواب کودک تغییر می‌کند و ۱۰ تا ۱۱ ساعت بی‌وقفه در شب می‌خوابد، چرت صبحگاهی‌اش مرتب کوتاه‌تر می‌شود یا اینکه صبح زیاد می‌خوابد و در عوض عصرها از خوابیدن امتناع می‌کند، بدانید که اکنون برای گذار از این مرحله آمادگی دارد. اگر این الگو را به مدت ۲ هفته مشاهده کردید، یکی از چرت‌ها را حذف کنید. البته ممکن است گاهی پیش بیاید که دو بار در روز چرت بزند. به عنوان مثال، اگر متوجه شدید که کودک در روز بسیار خسته به نظر می‌رسد، اجازه دهید دوبار در روز بخوابد، اما خواب صبحگاهی‌اش را به ۴۵ دقیقه محدود کنید.

۲. وحشت شبانه

وحشت شبانه (که با کابوس دیدن شبانه فرق دارد)، معمولاً در ۵ درصد از کودکان اتفاق می‌افتد. این تجربه که معمولاً در حدود ۱۵ ماهگی کودک رخ می‌دهد می‌تواند هم برای والدین و هم برای کودک ترسناک باشد، زیرا کودک ناگهان با فریاد از خواب می‌پرد و بسیار مضطرب است. در بیشتر مواقع هشیار نیست و حتی ممکن است شما را نشناسد، بترسد و شما را به عقب براند. نگران نباشید. با کمی نظارت می‌توانید این مشکل را برطرف کنید. مراقب باشید کودک در این حالت به خودش آسیب نرساند. وحشت شبانه معمولاً الگوی خاصی دارد. به عنوان مثال ممکن است به‌طور منظم ۲ ساعت پس از اینکه کودک خوابید، این اتفاق رخ دهد و ممکن است ۲ تا ۳ شب در هفته تکرار شود.

چند شب کودک‌تان را هنگام خواب با دقت در نظر بگیرید تا الگوی وحشت شبانه‌اش را پیدا کنید.

حدود ۳۰ دقیقه زودتر از موعد مقرر او را بخوابانید.

۱۵ دقیقه قبل از آنکه با وحشت بپرد، او را بیدار کنید (بر اساس الگو، اکنون می‌دانید دقیقاً چه مدت طول می‌کشد تا وحشت کند). نباید او را به‌طور کامل بیدار کنید، فقط تا حدی که زیر لب چیزی بگوید یا حرکت کند یا بغلتد.

۷ تا ۱۰ شب این کار را تکرار کنید. حتی شب‌هایی که طبق الگو، وحشت به سراغش نمی‌آید.

رشد مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی

در یک سالگی، تعاملات اجتماعی کودک تا حد زیادی به اولین پرستار یا هر فرد دیگری که مسئول مراقبت از اوست مربوط می‌شود. این ارتباط بیشترین اهمیت را در سال اول زندگی کودک دارد. البته ممکن است کودک تعاملات قابل توجهی با همسالان و بزرگسالان دیگر نیز در سال اول داشته باشد، اما این ارتباط به اندازه‌ی ارتباط اولیه اهمیت ندارد.

در یک سالگی، کودک برای برقراری ارتباط با دیگران از اشاره کردن و صحبت کردن استفاده می‌کند. یادگیری نحوه‌ی برقراری ارتباط با خواسته‌ها، نیازها و مقاصد شما برای رشد مهارت‌های اجتماعی کودک یک ساله بسیار مهم است.

به فرایندی که در آن هم کودک و هم والدین روی یک هدف یا فعالیت خاص تمرکز می‌کنند، «توجه مشترک» گفته می‌شود. این فرایند زمانی اتفاق می‌افتد که پدر و مادر نگاه خیره‌ی کودک را دنبال می‌کنند یا به حرکات او توجه می‌کنند. توجه مشترک، زمینه‌ی بسیار مهمی برای پیشرفت زبان، بهبود مهارت‌های اجتماعی و توسعه‌ی شناختی است. کتابخوانی برای کودکان و اشاره به تصاویر کتاب، برچسب زدن اشیای منزل و صحبت درباره‌ی آنها و برانگیختن علاقه‌ی کودک، راهی عالی برای برقراری ارتباط در این سن و سال است.

آموزش

فرزند شما در این یک سال مهارت‌های زیادی مانند راه رفتن، صحبت کردن و پریدن را آموخته و بر آنها مسلط شده است. در یک سالگی، برخی مهارت‌های شخصی مانند نگاه داشتن یک بطری یا یک فنجان نیز از کودک انتظار می‌رود. البته انتظار نداریم که در این سن کودک چنان آموزش دیده باشد که خودش به دست شویی برود، اما انتظار می‌رود کلمات یا نشانه‌هایی را به کار ببرد که برای پرستار یا والدینی که از او نگهداری می‌کنند قابل درک باشد. همچنین، تقلید کردن از هر آموزش رسمی مؤثرتر و مهم‌تر است. در واقع کودک آنچه را انجام می‌دهید، تقلید می‌کند و بهتر یاد می‌گیرد.

کتاب خواندن نقش بسیار مهمی در آموزش لغات جدید، رنگ‌ها و حروف به کودک دارد. باید این کار را در برنامه‌ی هر روز یا هر شب کودک قرار دهید. مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که برای شان کتاب خوانده می‌شود دایره‌ی لغات بیشتر و مهارت‌های ریاضی پیشرفته‌تری نسبت به کودکان هم‌سن و سال خود خواهد داشت.

از کتاب‌های عکس‌دار استفاده کنید که عکس‌های بزرگ، روشن و واضح داشته باشند. هر بار که برای شان کتاب می‌خوانید بپرسید: «می‌توانی سگ را پیدا کنی؟ سگ چه می‌گوید؟»

یک کودک یک ساله باید نسبت به اسمش عکس‌العمل نشان دهد و بینی، چشم‌ها و دهان و اجزای دیگر صورتش را تشخیص دهد و حتماً آنها را به شما نشان دهد. ممکن است نتواند اسم این اجزا را به زبان آورد، ولی باید بتواند آنها را هم در صورت خودش و هم در صورت شما نشان دهد.

چالش: عادت دادن کودک به لیوان یا قمقمه برای خوردن مایعات

یکی از مادران تعریف می‌کرد: «یکی از سخت‌ترین تغییرات در فرزندم، گرفتن شیشه شیر از او بود. او ترجیح می‌داد آب یا شیر را در شیشه شیر پستانک‌دار بخورد و به همین دلیل لیوان را پرت می‌کرد.»

معمولاً گرفتن شیشه شیر از کودک یک ساله کار چندان آسانی نیست. اما نگران نباشید، زیرا با کمی تلاش و استفاده از راه‌حلی که در ادامه به شما پیشنهاد می‌کنیم، می‌توانید این تغییر را ایجاد کنید. کودکان نوپا معمولاً بین ۱۵ تا ۱۸ ماهگی به چیزهای مختلف دل‌بستگی پیدا می‌کنند. بنابراین اگر می‌خواهید او را از شیشه شیر جدا کنید، بهتر است قبل از اینکه به این سن برسد، این کار را انجام دهید. علاوه بر اینکه هر چه بیشتر بگذرد، سخت‌تر می‌شود، به دندان‌هایش نیز آسیب می‌رساند و اشتهايش کاهش می‌یابد.

روش کار

۱. یک لیوان یا قمقمه مخصوص مایعات کودک برایش تهیه کنید. معمولاً در ۶ تا ۹ ماهگی بهتر است گاهی از لیوان معمولی به او شیر بدهید تا عادت کند. گزینه‌های مختلفی را امتحان کنید تا زمانی که یکی را دوست داشته باشد.
 ۲. ابتدا از وعده‌ی ناهار شروع کنید، زیرا احتمالاً در این وعده‌ی غذایی کمتر از صبح و شب به شیشه‌شیرش اهمیت می‌دهد. شیشه‌شیر را بردارید و به جای آن شیر را در لیوان موردعلاقه‌اش بریزید.
 ۳. پس از آنکه ۴ تا ۷ روز در وعده‌ی ناهار از لیوان استفاده کرد، حال می‌توانید شیر وعده‌ی شام را در لیوان بریزید و شیشه‌شیر را بردارید.
 ۴. حال نوبت وعده‌ی صبحانه است. معمولاً هنگامی که کودک از خواب بیدار می‌شود، انتظار دارد شیشه‌شیرش را به او بدهند. در این زمان، بهترین کار این است که پس از بیدار شدن از خواب، او را بلافاصله سر میز صبحانه ببرید و شیر را در لیوانش بریزید.
 ۵. در نهایت باید شیشه‌شیر را از وعده‌ای که هنگام خواب می‌خورد حذف کنید. اگر کودک تا شام به اندازه‌ی کافی شیر مصرف کند، دیگر نیازی به شیر قبل از خواب ندارد. شاید در این مرحله بتوانید کاملاً شیشه‌شیر را حذف کنید، زیرا کودک در تمام طول روز عادت کرده است که بدون شیشه‌شیر، شیر بخورد. اما اگر نق زد و سروصدا راه انداخت، رویکرد تدریجی در نظر بگیرید و کم‌کم این وعده را نیز حذف کنید.
- والدین اغلب نگران هستند که آیا فرزندشان به‌موقع و به‌اندازه‌ی کافی پیشرفت خواهد کرد یا خیر. واقعیت این است که این دوره از زندگی کودک بسیار مهم است. بهترین توصیه به والدین این است که برای کودک‌شان وقت بگذارند و با او لحظات سرگرم‌کننده‌ای را سپری کنند. (بهتر است بدانید پدران نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد و تربیت کودک دارند.)
- کودکان سبب می‌شوند لحظات زندگی‌تان بدون پیش‌بینی باشد. به‌خاطر آنها ممکن است کارهایی را که شاید هرگز به فکر‌تان خطور نمی‌کرد انجام دهید. سعی کنید این لحظات را هم برای خودتان و هم برای کودک‌تان لذت‌بخش کنید.