

چند توصیه برای والدینی که به تازگی بچه دار شده اند

تاریخ روزرسانی: ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱

بچه دار شدن یکی از بزرگترین تغییرات زندگی است که تجربه خواهید کرد. این نکات به شما کمک می کند تا برای والدین شدن و مقابله با استرس نوزاد جدید آماده شوید. مطمئناً شما اولین کسی نیستید که بچه دار میشوید، اما پدر و مادر شدن یک نقطه عطف زندگی برای همه است. بچه دار شدن احتمالاً یکی از متحول کننده ترین اتفاقاتی است که تا به حال تجربه کرده اید. در طول بارداری، اولویت ها، ارزش ها و انتظارات شما ممکن است گاهی بطور چشمگیری تغییر کند. این تغییر ممکن است دیگران از جمله خانواده، شریک زندگی، همکاران و دوستان شما را غافلگیر کند. بدانید که این یک بخش عادی از انتقال به فرزندپروری است و احتمالاً با طیف وسیعی از احساسات، از هیجان و شادی گرفته تا دوسوگرایی و ترس همراه خواهد بود. آیا می دانید چگونه برای بچه دار شدن آماده شوید؟

بچه دار شدن به نوعی اوج قله و رسیدن به بالاترین مرتبه یک فرد است که بعد از آن پدر و مادر به خود میبالند. ولی با همه این سختی های دارد که با تکنیک های خاص خود می توانیم آنها را به لذت برای خود تبدیل کنیم. در این مقاله چند توصیه برای والدینی که به تازگی بچه دار شده اند داریم، پس تا انتها با ما همراه باشید. محرومیت از خواب در کنار مجموعه نیازهای لحظه به لحظه نوزاد می تواند محدودیت های بیشماری در زندگی شما به عنوان یک فرد بالغ ایجاد کند. برای اینکه بتوانید به عنوان یک والد که با تازگی بچه دار شده اید، مراقبت خوبی را از نوزاد خود بعمل آورید، باید به چند گام توجه داشته باشید.

- در گام اول: باید به سلامت جسمانی و روانشناختی خود اهمیت دهید.
- در گام دوم: آموزشهای لازم فرزند پروری را یاد بگیرید.
- در گام سوم: آموزشهای لازم تربیت جنسی را به فرزند خود بیاموزید.
- در گام چهارم: اصول مذهبی و فرهنگی کشور خود را به بچه آموزش دهید.

مراقب سلامتی خود باشید

به گفته الیزابت استین سلامت یک خانواده وابسته به سلامت مادر خواهد بود. او توصیه می کند که مادران هر گونه شرایط پزشکی مانند دیابت یا فشار خون بالا که در طی حاملگی بروز می کند را بعد از وضع حمل نیز پیگیری کنند و همچنین به تغذیه خوب اهمیت دهند.

برای رسیدن به خواب کافی، به صورت تیمی عمل کنید

محرومیت مزمن از خواب نه تنها موجب خستگی مفرط می شود، بلکه می تواند در حافظه، خلق و خو، توان، تمرکز و کیفیت انجام مسئولیت های جدید شما به عنوان یک والد تاثیر بگذارد. همچنین ادامه این وضعیت می تواند شما را نسبت به ابتلا به بیماری ها آسیب پذیرتر کند. اگرچه مقداری از محرومیت در ماه های اول پس از تولد نوزاد برای والدین گریزناپذیر است، راهکارهایی برای افزایش مقدار خواب والدین وجود دارد.

یکی از اشتباهات متداول زوجین این است که هر دو در کنار نوزاد بیدار می شوند. زوجین می توانند رسیدگی به نوزاد در طول شب را به صورت شیفتی زمان بندی کنند و به صورت نوبتی از خواب بیدار شده و به نوزاد خود رسیدگی کنند. بهتر است والدی که بیدار می شود نوزاد را به مکان دیگری از خانه برده تا والدی که خواب است

بتواند بخوابد. این گزینه برای والدینی که به تنهایی زندگی می کنند وجود نخواهد داشت. توصیه می شود که این دسته از والدین برنامه خواب خود را با برنامه خواب نوزاد تنظیم کنند.

به همسران اجازه دهید که کمک کند

همانطوری که در طی دوران بارداری شوهرتان مراقب شما بوده، می تواند در امر مراقبت از نوزاد نیز به شما کمک کند. اکثر مردانی که به تازگی پدر شده اند، در مورد کمک کردن در مراقبت از نوزاد مردد هستند و گاهی از این می ترسند که ناخواسته مرتکب اشتباهاتی شوند. مادران باید به همسر خود اجازه دهند که در مراقبت از کودک مشارکت کنند و اگر اشتباهی از آنان سر زد، سعی کنند که همسر خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار ندهند. همچنین از همسر خود بخواهید که در صورت امکان، برای مشارکت بیشتر در مراقبت از کودک، کمی زودتر از سرکار خود به منزل بازگردد.



زمانی برای رسیدگی به امور شخصی خود در نظر بگیرید

کیفیت زمانی که دور از نوزاد خود هستید به اندازه زمانی که به نیازهای نوزادتان رسیدگی می کنید دارای اهمیت است. جرال لى شاپيرو، روانشناس بالینی اظهار می کند که والدین نوزادان باید زمانی را برای رسیدگی به نیازهای شخصی خود تخصیص دهند. پیاده روی، معاشرت با دوستان، مطالعه و هر چیز دیگری که برای فرد آرامش ایجاد می کند، باعث می شود که برای مدتی، از پرداختن به نیازهای شخص دیگر دور باشید و به زندگی شخصی خود بپردازید.

آرتور کواکس روانشناس بالینی اظهار می کند، زمانی که بچه دار میشوید، نیازهای شخصی شما ناپدید نمی شوند. هر انسانی به سه موضوع بنیادی نیاز دارد: زمان شخصی، صمیمیت انسانی و معاشرت با دیگران و در نهایت حس

بارآوری. اگر والد مسئول و با وجدانی باشید، شاید همه زمان و انرژی خود را وقف کودک نوزاد خود کنید. اما باید بدانید که ضرورت دارد حداقل چند ساعت در هفته کار دیگری جز عوض کردن پوشک نوزادتان انجام دهید.

از کمک دیگران استفاده کنید

استین اظهار می کند زنانی که از کمک ناکافی برخوردارند، احساس می کنند زیر بار مسئولیت های روزانه نوزاد خود غرق شده اند. این موضوع می تواند منجر به افزایش احتمال ابتلا به افسردگی پسا زایمانی (بعد از زایمان) شود. برای دستیابی به انطباق سریع و راحت تر با زندگی به همراه یک نوزاد، باید دیگر افراد خانواده را به درگیر شدن در رفع نیازهای نوزاد و کمک به والد یا والدین تشویق کرد.

زندگی اجتماعی خود را حفظ کنید

ممکن است آنقدر به مسائل نوزاد خود متمرکز شوید که فراموش کنید خودتان یک بالغ هستید. شاپیرو پیشنهاد می کند که والدین باید با دوستان و دیگر افرادی که خود به تازگی والد شده اند، دیدار و گفتگو کنند. ملاقات با دوستان و اقوام می تواند از حس انزوایی که رسیدگی مداوم به نوزاد ایجاد می کند بکاهد.

زمانی را برای همسر خود اختصاص دهید

اگر به همراه همسر خود از نوزادتان مراقبت می کنید، تلاش کنید که در طول روز زمانی را برای یکدیگر اختصاص دهید. می توانید از یک پرستار کودک استفاده کنید و یا از بستگان خود بخواهید چند ساعتی مراقب نوزاد شما باشند. به همراه همسر خود به پیاده روی بروید، برای شام رستوران رزرو کنید و تلاش کنید که روابط شما دچار یکنواختی و سستی نشود. بودن در کنار همسران نه تنها برای سلامت شما و رابطه تان حیاتی است، بلکه بهترین چیزی است که به عنوان یک والد می توانید به نوزاد خود عرضه کنید.



به کارهای خانه کمتر پردازید

تلاش کنید در ماه های اول تولد نوزادتان زمان بیشتری را برای شناخت او صرف کنید. می توانید از یک نظافتچی برای انجام کارهای منزل کمک بگیرید. در هر حال اگر کسی از شما برای انجام ندادن مرتب کارهای منزل انتقاد کرد، از او بخواهید که خودش این کار را برای شما انجام دهد!

اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید و به تازگی بچه دار شده اید

اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید و به تازگی والد شده اید، باید بدانید که تبدیل شدن به یک والد می تواند برای شما نسبت به دیگران کمی دشوارتر باشد، اما نباید دلسرد شوید. شاید شما نسبت به مادران کم سن تر انرژی کمتری داشته باشید، اما صبر شما به مراتب بیشتر خواهد بود. هیچ چیزی به اندازه عقلانیت نمی تواند افراد را برای قبول نقش والدگری آماده کند. اگرچه توان جسمانی مادران بزرگسال تر کمتر باشد، اما این دسته افراد از لحاظ هیجانی دارای آمادگی بالاتری هستند.

منبع: parents.com و brighthorizons.com