

نقش مرد در دوران بارداری همسر



دکتر علیرضا ثقفی، دکتر مصطفی نوکنی

مردان از ابتدای بارداری شاهد رشد همسرشان بوده اند،
نه تنها از نظر جسمی بلکه از نقطه نظر تکاملی.
جایی که زمانی یک زن ایستاده بود، اکنون یک مادر وجود دارد.
شاید مردان از خود بپرسند؟: "جایگاه من در این زمینه کجاست؟"

بدیهی است که مردان نقش کلیدی ایفا میکنند، اما عمل به دنیا آمدن و
شیردهی یک نوزاد در ابتدا اجازه نمی دهد که «درگیری با پدر» زیاد
باشد.

یک مطالعه مبتنی بر نظرسنجی در سال ۲۰۱۳، همسران حامی را با مادرانی که مدت طولانی‌تری شیر می‌دادند و رضایت بیشتری از این کار داشتند، مرتبط کرد.

علاوه بر این، مادرانی که شرکایشان درگیر بودند، سطح بالاتری از رضایت از تجربه کلی بارداری خود را گزارش کردند.

نقش مرد در حمایت از همسر خود وقتی باردار است



پدر شدن موضوعی هیجان انگیز و گاهی گیج کننده است.

همسر و کودک در این دوره از زندگی نیازمند حضور بیشتر پدر هستند. مردان به عنوان یک پدر می توانند با حضور پررنگ خود و حمایت بیشتر در سلامت مادر و جنین نقش مهمی داشته باشند.

یکی از کارهایی که پدران می توانند با انجام آن به همسرشان کمک کنند همراهی همسر در ملاقات های پیش از بارداری و ویزیت های دوران بارداری و نهایتاً در زمان زایمان و مراحل بعد زایمان است

بهتر است پدران پیش از این ملاقات ها سعی کنند سؤال هایشان را یادداشت و آنها را با همسر خود در میان بگذارند. از پرسیدن این سؤال ها از پزشک خجالت نکشند.

همچنین پدران می توانند با گوش دادن به توصیه های پزشک به همسرشان برای رعایت آنها کمک کنند.

در ویزیت های پیش از زایمان و در انتهای سه ماهه اول یعنی ماه های اول تا سوم بارداری، ضربان قلب کودک را بشنوند.

در طول سه ماهه دوم، اگر همسر نیاز به سونوگرافی دارد، همراه او بروند.

در برخی از مراکز سونوگرافی از ورود پدرها جلوگیری می شود، اما اگر این امکان وجود داشت و پدر نیز دوست داشته باشد می تواند که سر، بازوها، دست ها و پاهای فرزندشان را ببیند. این کار کمک می کند تا کم کم فرزندشان برای آنها بسیار واقعی شود و ترس احتمالی از بین برود.

پدر می تواند در آماده سازی اتاق کودک و رنگ آمیزی آن کمک کند. برای تهیه لوازم مورد نیاز کودک با هزینه کمتر تحقیق کند و مادر را در خریدها همراهی کند.

مثلا از اعضای خانواده و دوستان بپرسند که آیا می توانند تخت یا گهواره ، کالسکه و اسباب بازی های کودکان خود را به آنها قرض بدهند.

بسیاری از آنها در سنی هستند که دیگر نیازی به این وسایل ندارند یا والدین برنامه ای برای داشتن فرزند جدید ندارند و خوشحال می شوند که بقیه از لوازم کودکانشان استفاده کنند. این کار باعث صرفه جویی زیادی در هزینه ها می شود.

اغلب مادران و پدران بعد از بزرگ شدن نوزاد، وسایل او را که معمولاً کمتر از یک سال استفاده شده و کاملاً سالم است، برای فروش می گذارند. استفاده از این وسایل هیچ مشکلی ندارد و می تواند هزینه ها را کاملاً کاهش دهد. با کمک در این کارها علاوه بر آن که می توان وسایل مورد نظر برای نوزاد را تهیه کرد، در بخش بزرگی از هزینه های زندگی نیز صرفه جویی بعمل آورد.

کمک در حفظ سلامت همسر

(در دوران بارداری)

پدران می توانند به همسر خود کمک کنند تا بتواند در طول مدت بارداری بیشتر از خود مراقبت کند و یک بارداری سالم داشته باشد.

نکته های زیر در این مورد کمک خواهد کرد:

اصلاح رژیم غذایی:

انتخاب های خوب برای یک رژیم غذایی مناسب شامل آرد سبوس، غلات، برنج و پاستا؛ خامه یا شیر کم چرب، پنیر و ماست؛ گوشت کم چرب و مرغ؛ و مقدار زیادی میوه و سبزیجات است. خرید مواد غذایی سالم در وزن گیری مناسب و سلامت همسران نقش مهمی دارد.

ترک سیگار:

اگر پدر سیگار می کشد، دود دست دومی را تولید می کند که برای همسر و فرزندش مضر است و به کودک، زمانی که در رحم است یا پس از تولدش آسیب خواهد رساند.

همچنین احتمال تولد کودکی با وزن کم و تولدهای زودهنگام در زنان سیگاری بیشتر است. اگر هر دو نفر سیگار می کشند، دوران بارداری بهترین زمان برای ترک آن است.

کنترل داروهای مصرفی:

ممکن است برخی از داروهایی که مادر مصرف می کند برای بارداری او خطرناک باشد. لازم است که پدر نیز مراقب این موضوع باشد و داروهای غیرضروری را از خانه خارج کند و به همسرش یادآوری کند تا در مورد داروهایی که برای بیماری های دیگری قبل از بارداری مصرف کرده است با پزشک خود صحبت کند.

سلامت و بهداشت محیط خانه:

برخی از مواد شیمیایی موجود در خانه می‌تواند برای همسر باردار و کودک مضر باشد. باید رنگ، تینر، حلال‌ها، حشره‌کش و سایر عناصر خطرناک محیطی را از مجاورت مادر دور شود. همچنین کار کردن یا استنشاق بخار برخی از شوینده‌های خانگی مثل اسیدهای ضد عفونی کننده سرویس بهداشتی و سفید کننده‌ها می‌تواند برای همسر خطرناک باشد. بهتر است بخشی از کارهای نظافت خانه را که لازمه آن تماس با این مواد است، پدر انجام دهد. همچنین برای جلوگیری از هر نوع آلودگی باکتریایی در دوران بارداری مثل خرید، خرد کردن و شست و شوی گوشت و مرغ را پدر انجام دهد. خاک گلدان و باغچه را پدر مرتب کند.

اگر حیوان خانگی دارند، نظافت حیوان خانگی را نیز پدر بر عهده بگیرد.

تشویق همسر به ورزش:

ورزش کردن در دوران بارداری بسیار مفید است. مثلاً قدم زدن همراه مادر بسیار ساده و برای او دلچسب است و تقریباً می توان همه جا آن را انجام داد.

همچنین برای آشنایی با انواع ورزش های بی خطری که همسران می توانند کنار یکدیگر انجام دهند، با پزشک مشورت کنند.

توجه به نیازهای احساسی همسر:

بارداری تغییرهای زیادی در بدن و احساس های زنان ایجاد می کند. در این مدت زنان نیاز دارند که آرامش بیشتر و استراحت کافی داشته باشند. پدر می تواند با همسرش در مورد امیدها و برنامه هایی که برای فرزندشان دارند صحبت کند و همچنین با ابراز محبت به او نشان دهد که وضعیت جسمی و روحی او تأثیری در رابطه آنها نداشته است و نگرانی های او را کم کند. در دوران بارداری ممکن است متوجه شود که همسرش لحظه ای شاد است و بلافاصله بعد از آن ناراحت می شود. این تغییرات سریع در احساس، نوسان در خلق و خو نامیده می شود و در طول بارداری رایج است. همچنین ممکن است مادر در طول روز احساس خستگی کند، این به دلیل حمل یک زندگی جدید و در حال رشد در درون اوست که واقعاً کار سختی است. پدر می تواند با درک شرایط به او در کنار آمدن با این موضوع کمک کند.

اگر مادر علاقه دارد و در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، می توانید در دوران بارداری رابطه جنسی داشته باشید.

ممکن است که مادر نسبت به زمان پیش از بارداری تمایل به تماس جنسی بیشتر یا کمتری داشته باشد. ممکن است همان طور که بدنش تغییر می کند، تمایل او به تماس جنسی نیز تغییر کند.

بهتر است پدر در این دوران با او همراهی بیشتری کند و اجازه ندهد که احساس کند او کمتر از قبل همسرش را دوست دارد یا علاقه اش را به او از دست داده است.

ذکر این نکته ضروری است که هنگام رابطه جنسی، مادر در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد و اذیت نشود و پدر برای حفظ سلامت مادر و جنین و دور ماندن آنها از عفونت های آمیزشی و همین طور حفظ و استحکام رابطه خانوادگی خود در این دوران، تنها با همسر خود رابطه جنسی داشته باشد و بهتر است هنگام برقراری رابطه حتماً از کاندوم استفاده شود.

گرسنگی مادر را بر طرف کنید :

از جمله مهمترین موارد توصیه به پدران در دوران بارداری توجه به تغذیه بانوان باردار است. مادر باردار احتیاج بیشتری به غذا نسبت به حالت معمول دارد پس پدر باید همیشه برای تهیه غذا یا یک میان وعده ی دلچسب آماده باشد.

از ظاهر مادر انتقاد نکنید:

پدر باید هیچوقت به همسرش نگوید که چقدر چاق شده است.
او خودش این موضوع را می داند.

همسر شاید به شوهر خود نگوید ولی خیلی نگران تغییر سایز اندام خود است. بنابراین تنها کاری که پدر باید انجام دهد اینست که به او بگوید " عزیزم چقدر زیبا شده ای "

کاهش حافظه در طول دوران بارداری واقعیت دارد:

مادر باردار شاید این نکته را به شوهرش نگوید ولی هورمونهای ترشح شده در زمان بارداری سبب کاهش عملکرد حافظه می شوند. به عنوان مثال او ممکن است فراموش کند سوئیچ خودروی خود را کجا گذاشته است.

ولی نباید نگران بود، مدتی بعد از تولد نوزاد همه چیز به حالت نرمال خود بر میگردد. بنابراین از دیگر موارد توصیه به پدران در دوران بارداری صبر بیشتر در رابطه با مسائلی است که همسرتان فراموش کرده است..

پدر باید توجه داشته باشد زمانی که شکم همسرش بسیار بزرگ شده است، نیاز دارد که در تختخواب تنها باشد. بنابراین سعی کند مثلاً بر روی کاناپه استراحت کرده و اجازه بدهد همسرش به همراه بالش مورد علاقه اش در تختخواب راحت باشد.

مادر باردار تنبل نیست بلکه خسته است:

تصور کنید بدن شما سه برابر بزرگتر از اندازه اصلی خود شده است. تصور کنید تمام طول شب را در حالی که جسم کوچکی در شکمتان تکان می خورد، بیدار مانده اید. خیلی سخت است ولی مادر باردار تمام این موارد را تحمل می کند.

او بسیار خسته است. از دیگر موارد توصیه به پدران در دوران بارداری این است که این مسئله را با تنبلی اشتباه نگیرد.

مادر باردار نیاز به ماساژ دارد:

بارداری سخت است و بدن مادر در حال تغییر می‌باشد. بنابراین چنانچه وی در طول شب از همسرش خواست که شکم او را ماساژ دهد بی‌درنگ این کار را انجام دهد.

چکاپ های پزشکی قبل از زایمان :

نکات مهم بسیاری در مورد این که آقایان چه چیزهایی را باید در مورد بارداری بدانند وجود دارد. شاید برای آقایان چکاپ پزشکی چیزی به جز اتلاف وقت نباشد ولی نباید در این باره به همسرش چیزی بگوید. فقط او را برای انجام چکاپ نزد پزشک برده، آنگاه خواهد دید زمانی که تصویر فرزند خود را بر روی مانیتور اسکن میبیند به وجد آمده و یا حتی اشک شوق میریزد.

کمک در حفظ سلامت همسر

(در حین زایمان)

بارداری ممکن است در تمامی دنیا یک امر طبیعی محسوب شود، اما برای مادر مقداری ترسناک است. مسائلی مانند تغییرات جسمی بارداری، زایمان و مراقبت از نوزاد بی پناه می تواند خواب را از چشمان مادر بر بیاورد. بنابراین پدر نباید تنها به گفتن عبارت "همه چیز روبراه خواهد شد" بسنده کند.

باید دستان همسر را در دست خود بگیرد و همواره به او کمک کند.

• همراهی در زمان زایمان

این مادر است که تصمیم می‌گیرد چه کسی همراه او در اتاق زایمان باشد. اگر از شوهر درخواست حضور کرد که خیلی عالی است ولی در غیر اینصورت نباید ناراحت شود.

مشکلی برای همسر پیش نمی آید

درست است که مادر باردار است اما این بدان معنی نیست که او مثل شیشه حساس و شکننده شده است. لذا پدر باید به خوبی از همسرش مراقبت کند ولی زیاده روی نکند.

اگر مادر باردار هنگام زایمان درخواست تزریق بیحسی موضعی یا اپیدورال را کرد، از او نپرسد آیا مطمئن هستی؟ به جای آن به دکتر مراجعه کند.

ایجاد حواس پرتی

سریال مورد علاقه‌اش را بیاورید، موسیقی را روشن کنید، به او کمک کنید. همه این موارد می‌تواند تحمل او را نسبت به زایمان بهبود بخشد.

وکیل او باشید

او ممکن است نتواند زمانی که "در لحظه" است، آنچه را که می خواهد به خاطر بیاورد. در مواقعی که به آن نیاز دارد، حضور و صدای آرامبخشی برای او داشته باشید.

انتظار کمی سرخوردگی از او

او خسته است و ممکن است به راحتی ناراحت شود.

عکس و فیلم بگیرید

هر دوی شما در چند روز اول چیزهای زیادی را فراموش خواهید کرد و خوب است که راهی برای یادآوری لحظات داشته باشید.

کمک در حفظ سلامت همسر

(بعد از زایمان)

* در مورد تجربه و کودک خود صحبت کنید.

* خود را به یک متخصص تعویض پوشک و حمام تبدیل کنید.

* کودک خود را هنگام غذا در آغوش بگیرید. شریک زندگی شما به تغذیه و بازویی برای تغذیه نیاز دارد.

* برنامه های معمولی مانند حمام کردن یا زمان خواب را ایجاد کنید. این می تواند یک استراحت منظم برای مادر باشد، اما همچنین راهی برای شما برای اینکه به طور منظم با کودک خود درگیر بمانید.

* درک کنید که احساسات ممکن است بالا بروند. از او حمایت کنید، به او بگویید که او به عنوان یک مادر کار خوبی انجام می دهد. کاری کنید که او احساس کند دوستش دارید.

- بخش هایی از پخت و پز، نظافت یا کارهای خانگی را که ممکن است احساس کند مسئولیت آنها را دارد به عهده بگیرد.
- با انجام کارها بدون اینکه از شما خواسته شود به او بفهمانید که برایتان مهم است.

* از خانم خود بخواهید که از شما چه نیازی دارد. او ممکن است در غیر این صورت چیزی به شما نگوید.

* از نیازهای اولیه خود مراقبت کنید تا بتوانید در طول یک شب بیقرار، فردی آرام باشید، زمانی که همه چیز دیوانه به نظر می رسد، فردی عاقل باشید، زمانی که وظیفه ایجاب می کند هوشیار باشید.

* اگر پدر می خواهد همواره در خانه صلح و صفا باشد
میبایست بپذیرد که فعلا همیشه حق با همسرش است.

به عنوان مهمترین موارد توصیه به پدران در دوران بارداری
این است که همیشه لبخند بزنند حس شوخ طبعی چیزی
است که هم پدر هم مادر به آن نیاز خواهد داشت.

سقط

واژه سقط از سه جهت مفهوم از دست دادن را تداعی میکند:

از دست دادن فرزند

از دست دادن نقش مادری

از دست دادن توانایی باروری

همراهی سقط با سوگ

احساس غم و دلتنگی

تمایل زیاد برای داشتن فرزند از دست رفته

تمایل برای صحبت کردن درباره این فقدان

گشتن بدنبال علت سقط و یافتن مقصر

احساس گناه و سرزنش خود

عوامل خطر تبدیل سوگ به افسردگی

نداشتن فرزند

سابقه قبلی سقط

سابقه ناباروری

انجام سونوگرافی

نبود حمایت اجتماعی و خانوادگی

سابقه اختلالات روانپزشکی

اقدامات حمایتی

حضور همسر در کنار بیمار و یادآوری شانس بارداری مجدد و اطمینان بخشی تشویق مادر به ابراز احساسات و نگرانی ها تشویق به انجام مداخلات بیشتر در صورت مطرح بودن ناباروری نباید سقط امری بی اهمیت جلوه داده شود

