

زایمان و بالا تراز آن.....

دفتر دوم

نوشته دکتر گوردون
ترجمه: مرتضی مدنی نژاد

خون به حال عادی خود باز میگردد.

ورید ها و سیاهرگ ها: پس از زایمان قابلیت انعطاف ورید ها و سرخرگهای شما بتدریج دوباره بحالت اولیه خود باز میگردند. اگر شما ورید گشاد شده داشته باشید دوباره بحالت اولیه باز گشت مینمایند. گوا اینکه سیاهرگ های پاممکن است بطور کامل از بین نروند. در طی چند روز اول، هنگامی که خون در حدا کثر انعقاد خودش است، خطر لخته شدن خون وجود دارد. ورزش های پس از زایمان و پوشیدن جورابهای مخصوص واریس از این امر جلوگیری میکند.

اتلاف خون و خونریزی: پس از زایمان مقداری از خون بدن شما تلف می شود. این تلف شدن ممکن است از زایمان از طریق مهبل باشد یا از طریق سزارین. زیرا بهر حال از آستری رحم شما و انقباضی که انجام می شود، خون جاری می شود. و این درست مانند آن است که مدت سنگینی در پیش دارید که باید با آن مواجه باشید. در یکی دو هفته اول خون به رنگ قرمز روشن است، سپس به قرمز قهوه ای گرایش پیدا میکند و مقدار آن کمتر می شود. و سرانجام رنگ ارغوانی کم رنگ و بدنبال آن زرد، بخود می گیرد. این اتلاف خون، معمولاً طی ۴-۶ هفته ادامه پیدا میکند ولی در هر حال ممکن است پس از هفته نهم خاتمه پذیرد. اگر شما پس از زایمان لخته های خون دفع کردید، و اتلاف خون پس از هفته اول ظاهراً بسیار سنگین و بونی نامطوبع داشت، بهتر است با پزشک خود مشورت نمایید. جریان سنگین خون، یا لخته های خون ممکن است دلالت بر آن داشته باشد که قسمتهائی از بافتهای جفت جنین در رحم شما برجای مانده باشد.

زهدان و بیچه دان در بارداری و زایمان

زهدان : زهدان شما حالت یک گلابی را دارد و بین مثنه و روده شما قرار گرفته است (تصویر صفحه قبل). بهنگام بارداری گشاد می شود و در حفره شکم جلومی رود و از لگن، به دنده ها می رسد. قسمت فوقانی زهدان به تخمدان ها و لوله فالوپ متصل است و قسمت زیرین آن دهان جنین است. در تمام دوره بارداری، زهدان شما بوسیله سرچشمه ای بسیار وافر، خون دریافت میکند تا کودک شما و جفت جنین را تغذیه کند.

تخمدان ها: در هر یک از طرفین زهدان شما تخمدانهای شما در محلی کاملاً امن قرار گرفته اند که عمیقاً به درون زهدان سرفرو برده و اندازه هر یک از آنها برابر با یک بادام است. همانگونه که شما در زهدان مادر خود رشد مینمودید در حدود ۴ میلیون تخمک، تولید و در تخمدان کوچک و نازک شما ذخیره می شد. هنگامی که عادت ماهیانه شما شروع شد این رقم به ۵۰۰ هزار تخمک تقلیل پیدا کرد و از این مقدار، در حدود پانصد دانه آن قبل از شروع عادت ماهیانه، در تخمدان ها ظاهر می شدند.

مانند تخمک های پرورشی، تخمدان های شما نیز مانند غدد مترشحه داخلی عمل مینمایند و بعضی از هورمون ها منجمله استروژن و پروژسترون را تولید مینمایند که هر دوی آنها برای پیدایش تخم از تخمدان، یا بیرون آمدن آنها و نیز برای عمل لقاح لازم اند. ظرف ۶-۱۰ هفته پس از لقاح، هورمونهای رحمی از جنین در حال رشد سریع و کوچولوی شما مواظبت میکنند. اگر سطح پروژسترون در رحم کم باشد ممکن است در همان اوایل بارداری به سقط جنین منجر شود.

لوله فالوپ: لوله فالوپ (شیپور رحمی) از زهدان شما تا محل تخمک های شما کشیده شده است. هنگام خروج تخمک از تخمدان و لقاح، تخمک از تخمدان شما به درون لوله فالوپ آزاد می شود. زمانی که این تخمک اسپرمی را ملاقات میکند و هر دو در هم می آمیزند خوشه سلولی کوچکی که بعداً به صورت کودک شما رشد مینماید به وسیله سلول هائی که در لوله به صف ایستاده و شناورند تغذیه می شود.

بدنه زهدان: دوسوم قسمت فوقانی زهدان حاوی فیبرهای نر عضلانی است که بگونه ای غیر داوطلبانه حرکت می کنند و منقبض می شوند. کار آنها شباهت به دیواره عروق کورونر و روروده ها دارد. در داخل، قسمت درونی حفره زهدان و مخاط درونی رحم و غده های تولید کننده مایع لزجی که جنین را تغذیه میکنند قرار دارد. هنگامی که جفت جنین تشکیل می شود و رشد پیدا میکند در پرده درونی زهدان خوابانده می شود. لایه سطحی، همه ماهه در زمان قاعدگی از بین میرود.

بهنگام بارداری فیبرهای عضلانی از نقطه نظر اندازه بی نهایت زیاد و دائماً منقبض می شود (بهنگام قاعدگی نیز همینطور)، ولی احتمالاً ممکن است که شما اصلاً آنرا احساس نکنید تا اینکه در هفته های آخر که به آنها انقباض های Braxton-Hicks میگویند. علت نامگذاری به این جهت است که این دو نفر که متخصص مامائی و زایمان بوده اند برای اولین بار آنرا کشف کرده اند. بهنگام زایمان و تحمل درد زایمان، انقباض ها در حد اعلا شدت خود هستند و چنان نیروئی از خود بروز می دهند که لازم است دهان رحم را متسع کنند تا کودک شما تحویل داده شود. بهنگام تولد، همانگونه که عضلات رحم کوتاه می شوند، جفت نیز از پرده درونی زهدان جدا می شود و به این ترتیب سرخرگها نیز منقبض می شوند تا به این وسیله از خونریزی جلوگیری شود.

دهان رحم: دهان رحم از مهبل به بدنه رحم کشانده می شود. مشتمل است بر یک راهرو میان تهی به طول تقریبی ۴ سانتی متر (۵/۱ اینچ) که به آن کانال وابسته به دهان زهدان گویند و بوسیله فیبرهائی که بگونه ای مورب اطراف آنرا دربر گرفته است و نیز با بافتهای عضلانی قابل ارتجاع پوشیده شده است. بهنگام نزدیکی میتواند با آلت مرد تماس حاصل نماید ولی دهان رحم که پر جنب و جوش است آنرا از سر راه بکنار می زند.

غددی که آستری دهان رحم را تشکیل می دهند از خود ماده ای لزج و بلغمی شکل مترشح میکنند. بهنگام لقاح این ماده لزج آبکی می شود تا به حرکت اسپرم کمک نماید. در دوره بارداری، کانال دهان رحم در بسته میمان و یک تویی، یا سوراخ گیر

بین مهبل و رحم شکل می گیرد تا از ورود با کتری به پرده غشائی که متصل به جفت جنین است و نیز، مایع موجود در آن که کودک شمارا احاطه کرده است، جلوگیری کند. در سراسر بارداری، غدد ترشح کننده مایع لزج جنین بصورت فعال بکار خود ادامه میدهند و آن مایع چسبناک را تولید میکند. بعضی اوقات رنگ سوراخ، یا توبی این مایع لزج که با خون آغشته، یا آلوده شده است ممکن است تغییر یابد، ولی روزها، یا ساعتها قبل از شروع درد زایمان ممکن است از بین برود - که به این کار «نشان دادن» میگویند. در هفته هائی که قبل از آغاز درد زایمان است تغییراتی که در هورمون ها بعمل می آید، و انقباض هائی که رحم بخود میدهد سبب میشود که بافت های دیواره رحم نازک تر و کوتاه تر شود که به آن پاک کردن یا «عمل آمدن» میگویند. هنگام درد زایمان، در حالی که مهبل باز می شود رحم منقبض می شود، اولین مرحله درد کشیدن زمانی پایان می پذیرد که مهبل باز شده و به مرحله اتساع کامل خود رسیده است. اندازه تقریبی دهان مهبل ۱۰ سانتیمتر (۴ اینچ) است که برای عبور سر کودک شما مناسب است.

رحم شما پس از زایمان

پس از تولد کودک شما، جفت جنین باره می شود، از بین میرود و تحویل داده می شود. آستر مخاطی درون رحم که به آن غشاء فانی، یا پرده افتنده زهدان میگویند ظرف چند هفته بعد از بین میرود. فیبر های عضلانی کوتاه ترمی شوند و رحم بگونه ئی بارز ظرف چند دقیقه پس از زایمان جفت، به اصطلاح تو آب میرود - ظرف شش ماه پس از زایمان به اندازه قبل از بارداری می رسد. اگر در نظر بگیریم که در ظرف مدت ۹ ماه رحم در حال اتساع و گشادگی بوده است، باز گشت آن به حالت اولیه در این مدت بسیار کم، بسی شگفت انگیز است. ممکن است که این کار، ناراحت کننده نیز باشد. زمانی که روند این تو آب رفتن و کوچک شدن ظاهر می شود انقباض رحم کاملاً محسوس است و بهنگام شیر دادن کودک از پستان، ممکن است شدید تر گردد زیرا شیر دادن به این روند کمک میکند بویژه اگر کودک دوم و کودک های بعدی شما باشد. بعضی اوقات رحم به هنگام زایمان جر میخورد و دهانه خارجی آن تغییر حالت میدهد و مثلاً از حالت مدوری که دارد برای ابد به حالتی کشیده و مستطیلی شکل در می آید. بندرت اتفاق می افتد که جر خوردگی رحم نیاز به بخیه زدن داشته باشد.

مهبل در بارداری و زایمان

مهبل از رحم به لبه های فرج کشانده می شود و در حدود ۱۰ سانتیمتر (۴ اینچ) درازا دارد. بوسیله رشته هائی که به دیواره های رحم متصل است و نیز به کمک عضلات رحم حمایت می شود. این دیواره ها بهنگام نزدیکی و زایمان یا یکدیگر مماس و متسع می شوند. در زمان بارداری، رحم مقداری تخلیه اضافی که حاصل تراوش، یا ترشحات رحم است دارد. این ترشحات ممکن است کاملاً زیاد و رنگ آنها سفید یا زرد باشد ولی بوی نامطبوع ندارد. اگر این تخلیه ئی که انجام میشود رنگش عوض شود، یا فراوان تر شود، یا آنکه خارش ایجاد کند، ممکن است عفونت مهبل وجود داشته باشد که در آن صورت باید با پزشک خود مشورت نمایند.

فرج: فرج، درب ورودی، یا باز کننده مهبل است. لبه های خارجی (*labia majora*) و لبه های درونی (*labia minora*) تشکیل درب ورودی را می دهند که کلتریس در مقابل آن است. کلتریس، حساسترین موضع است و تهییج آن نقش بسیار مهمی در شور شهوانی دارد. قسمت پشت فرج تا عجان (محل دوراهی)، کشانده می شود. عجان، محوطه گوشت آلودی است که بین مهبل و مقعد، یعنی محلی که عضلات، محل ورودی مهبل را محافظت می کنند و سوراخ مقعد با عضلاتی که از کنار دیواره رحم عبور میکند بر خورد میکند. در زمان بارداری و زایمان، لبه فرج تمایل به نرم شدن پیدا میکند و حساس تر می شود و به موازات آن کلتریس نیز ممکن است حساسیت بیشتری پیدا کند.

مهبل پس از زایمان

پارگی مهبل، عجان، فرج، در زایمان معمولی است و ممکن است به بخیه زدن نیاز داشته باشند. احساس سوزش و ناراحتی بهنگام دفع ادرار، کوبیدگی و کبود شدن معمولاً پس از دو هفته پس از زایمان از بین می رود. هنگام زایمان، رشته های حایل مهبل کشش پیدا میکنند و برای تولد کودک شما متسع می شود. بعضی اوقات این رشته ها ممکن است از هم بگسلند که منجر به نرمی و شلی پس از زایمان می شود ولی معمولاً پس از مدتی التیام پیدا میکند و بهبود می یابد. پس از زایمان نزدیکی و آمیزش جنسی ممکن است ناراحت کننده باشد مگر آنکه موضع بهبودی یابد.

شکم شما در بارداری و زایمان

شکم شما محوطه مرکزی بدن شما را می پوشاند و حاوی قسمت عمده اعضای حیاتی بدن شماست - کبد، معده، روده ها، مثانه کلیه ها و رحم شما همه جزو آن است. همه این اعضا بوسیله عضلات و ماهیچه هائی که اطراف آنها را پوشانده است حمایت

می شوند و به آنها نیروی راه رفتن، نشستن، تنفس، و بهنگام درد کشیدن، نیروی فشار دادن می‌دهد. هنگام بارداری این عضلات و پیوند هامشع می شوند تا برای رحم جا باز کنند و از مهره های ستون فقرات حمایت کنند. هورمون ها نیز عملیات فیزیولوژیکی بسیاری از اعضای شکم را که شامل معده، روده ها و مثانه نیز می شود، تغییر می دهند و همه این اعضا، تحت فشار قرار می گیرند. در هفته های آخر بارداری، همه این ها، ممکن است سبب ناراحتی شما گردد. از بیرون، شما متوجه خواهید شد که شکم شما بین ماههای دوم و چهارم بزرگتر می شود. همچنین ممکن است شما متوجه نشانه هایی از اتساع و تیره تر شدن رنگ در پوست شکم خود گردید.

شکم شما پس از زایمان

شکم شما پس از زایمان، یکشنبه به حال اولیه خود باز گشت نمی کند. در حقیقت چند هفته پس از زایمان، ممکن است شما مانند زن بارداری، سه یا چهار ماهه بنظر رسید. شکم شما بتدریج کوچک و کوچک تر می شود و پوست وسط شکم شما ممکن است مدتی مدید به همان حالت باد کرده بر جای بماند. شیر دادن کودک بوسیله پستان، تغذیه مناسب و خوب، تمرینات ورزشی آرام و مناسب به باز گشت شکم شما بحالت اولیه کمک خواهد نمود. بعضی از زنان هستند که بنحو معجزه آسانی حالت اولیه خود را پس از زایمان بدست می آورند ولی بهر حال باید گفت که این کار بین ۶ ماه تا یک سال وقت لازم دارد. بخاطر داشته باشید که تمرین ورزشی بهتر از رژیم غذایی است و اندام جمع و جور تازه شما طبیعی برای مادری جدید است.

پستان های شما

یکی از اولین چیز هایی که شما در دوران بارداری خودتان متوجه می شوید تغییری است که در پستان های شما ایجاد می شود. احتمالاً پیر ترمی شوند، و گرم تر و سنگین تر بنظر می رسند. و شاید حساس تر گردند. نوک پستان های شما ممکن است بزرگتر شوند و حلقه، یا رنگ دور آنها (پوستی که در اطراف آنهاست) ممکن است تیره تر گردد. غده هایی کوچک - برآمدگی های مونت گومری - ممکن است در حلقه تیره رنگ مشهود گردند. این غدد، از خود ترشحاتی صادر می کنند تا پوست پستان را نرم نگاهدارند. همانگونه که توزیع خون اضافه می شود، ممکن است که شما متوجه رگهای بیشتری در پستان خود شوید و از طرفی علامات اتساع و کش آمدن را نیز در پستان های خود مشاهده نمایید.

در زیر پوست رویه پستان مجرا ها و سلول های تولید کننده شیر افزونی می یابد و به شیوه ای چشم گیر رشد پیدا می کنند. در اواخر بارداری قطره های کوچکی از شیر ما که ممکن است در نوک پستان های شما ظاهر شود. مایعی است زرد رنگ که خوراک اولیه کودک شماست. زمانی که پستان های شما رشد پیدا میکنند به حمایت نیاز مندند - هم چنین از اینکه در هوای آزاد و تازه قرار گیرند منتفع می شوند. بنا بر این چه بهتر که همه روزه اگر برای شما میسر است آنها را لخت، در معرض هوای آزاد قرار دهید.

پس از زایمان، پستان های شما آماده برای تغذیه کودک شما خواهد بود که برای وی کاملاً مناسب و مفید است. شیر پستان شما بوسیله غدد ممه نی شما و در جواب نیاز های کودک شما تولید می شود. مک زدن حریصانه وی نشانه ای از علاقه وی به نوشیدن آن است. در روز های اولیه پس از زایمان پستان های شما شیر ما که را که مملو از «انتی بادی» ها و بی نهایت غنی از پروتئین و شکر است تولید میکنند. شیر ما که، تأثیری لینت دهنده دارد و کمک می کند تا کودک شما بلغم ها و مایعاتی که دستگاه گوارشی ویرا همچون مامیزه، یا افیون اشباع کرده است، خارج نماید.

مک زدن مکرر کودک که به پستان شما، آن را تحریک می کند تا مایع اصلی تغذیه کودک یعنی شیر را ظرف یکی دو روز پس از زایمان تولید نماید. بتدریج، پروتئین و محتویات پاد تنی (antibody) این شیر کمتر می شود و پس از دو هفته، پستان های شما شیر طبیعی و مطلوب کودک را تهیه می نمایند. هنوز این شیر لازم است با تعداد دفعات و میزان شیری که کودک شما با مک زدن از پستان شما مصرف می نماید مورد آزمایش قرار گیرد تا مقدار تولید و کیفیت طبیعی آن بوسیله دستگاه های بدن شما تنظیم گردد. پر خوری کودک، یا شیوه مک زدنش ممکن است نوک پستان شما را ناسور و ناراحت کند. این مشکلات، همه بگونه ای آسان قابل رفع است و در صفحات آینده از آن گفتگو خواهیم کرد.

تنفس وریه ها

در بارداری، شما به اکسیژن بیشتری نیاز دارید تا آنرا به گلبول های قرمز خون خود برسانید. ممکن است که شما بویژه در پایان بار داری، حالت تنگی نفس داشته باشید و این هنگامی است که رحم، بر روی دیافراگم شما فشار می آورد و محل دریافت اکسیژن بوسیله ریه را تنگ میکند. برای این کار شما ناچار می شوید که تنفس خود را تشدید کنید. تمرین ورزشی و تنفسی همراه با حالاتی از یوگا به شما کمک میکند تا تنفس عمیق بکشید، به کودک خود مقدار زیادی تری اکسیژن برسانید و بنحوی صحیح از مقدار گاز کربنیک بدن خود بکاهید. بعضی اوقات رحم شما در قسمت پائین دنده ها ایجاد درد می کند - بویژه اگر اندام کودک شما در این محل قرار گرفته باشند. بهنگام زایمان، یعنی در همان زمان که درد به شما فشار می آورد به شما راهنمایی می

شود تا می توانید نفس عمیق بکشید. پس از زایمان سینه شما معمولاً صاف می شود و قدرت سابق خود را پیدا میکند. اگر شما کودکانی دوقلو در شکم داشته اید، یا اینکه وزن کودک شما بسیار سنگین بوده است، ممکن است احساس کنید که دنده های شما بهنگام تنفس عمیق ممکن است سفت و سخت بنظر برسند.

ستون فقرات شما در بارداری وزایمان

ستون فقرات از گردن تا لگن خاصره کشیده می شود و به وسیله عضلات و پیوند ها حمایت می شود. از ۲۴ استخوان مهره تشکیل شده و به وسیله دیسک های اسفنجی در درون مهره ها که اجازه میدهد قابل انعطاف باشند و بدون آنکه لرزش، یا سرو صدا داشته باشند حرکت نمایند، به یکدیگر متصل اند. در محل پایه، مهره ها طوری با یکدیگر ترکیب شده اند تا استخوانی قوی و خاجی شکل که به آن (عظم عَجَز) نیز گفته می شود تشکیل دهند. این استخوان، دیواره عقب لگن خاصره را تشکیل میدهد و در محل عصب، یا دنباله چه، ختم می شود. وزن و سنگینی قسمت فوقانی بدن از طریق استخوان خاجی از ستون فقرات به پائین، یعنی به کپل ها و رانها کشیده می شود. ستون فقرات، از مغز تیره یا مغز حرام و سیستم اعصاب بدن حمایت میکند - اگر مهره ها از صف بندی اصلی و تنظیم خارج شوند ممکن است اعصاب از جا در روند و سبب درد وید کار کردن عضلات شوند. مهره های پشت هر کس بطور طبیعی حالت قوسی شکل دارد. بهنگام بارداری، این انحنا شدید تر می شود تا از رحم در حال رشد، یا بزرگ تر شدن آن، حمایت نماید.

مهره های پشت شما پس از زایمان

پس از زایمان از انحنا ی مهره های پشت شما بتدریج کاسته می شود و مهره ها دوباره طی ۶ تا ۱۲ هفته در صف بندی اصلی و اولیه قرار می گیرند. هنگامی که می نشینید یا به کودک خود غذا می دهید، راه می روید، چیزی را بلند می کنید حالات بدنی خود را بخاطر داشته باشید و حرکات آرام ورزشی را ادامه دهید.

لگن شما در بارداری وزایمان

لگن شما، هم بسیار قوی و هم به گونه ای منحصر بفرد قابل اتساع است تا از بدن شما در برابر کودک در حال رشد شما حمایت نماید. با حالتی شبیه به قیف به انتهای مهره های پشت شما متصل می شود و قسمت پائینی شکم شما را در خود جای می دهد. استخوان خاجی شکل و دنباله چه در قسمت عقب، بین دو استخوان کفل قرار دارد. تمام این استخوانها همدیگر را در مفصل ها ملاقات میکنند، دو استخوان خاصره خاجی در عقب، و استخوان عانه در جلو که مجبورند به وسیله پیوند ها با یکدیگر متصل باشند. قسمت لگن نیز حاوی ۳۶ جفت عضله و محل دیدار قسمت اعظم عضلات و ماهیچه های بدن شماست - آنها تا قسمت گردن و سر بالا می روند، در در دیواره شکم کشیده شده اند، به طرف پائین یعنی بطرف ران ها و در اطراف پایه های لگن نیز وجود دارند که به آنها راه در روی لگن نیز می گویند.

در دوران بارداری و پس از آن شما بویژه با عضلات کفی لگن خود که از پایه عضلات لگن عبور کرده و در محل عجان، نیمه راه بین مقعد و مهبل، همدیگر را ملاقات می کنند، در تماس هستید.

این ماهیچه ها کمک میکنند تا جاهای خالی مهبل و رحم شما را باز نگاه دارند و از طرفی مجرا هائی را که از مثانه و مقعد شما گذر میکنند به طور طبیعی باز و بسته نگاه دارند تا کار های طبیعی خود را انجام

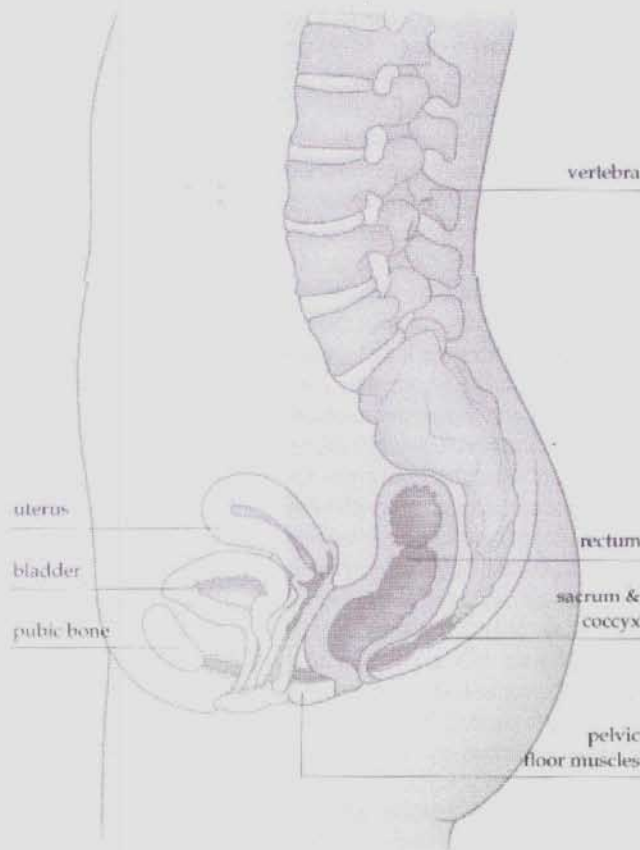


FIGURE 1 PART 1 Minus nine to plus nine

دهند. کانال قوسی شکل لگن خاصره، تا تقریباً هفته دوازدهم بارداری از رحم شما پشتیبانی می کند. پس از آن رحم شما از حفره لگن، اگر چه هنوز از زیر، حمایت می شود، خارج می گردد. لگن شما به جلو، متمایل می شود، بنابراین سنگینی کودک در حال رشد شما بجای آنکه بر روی لگن شما فشار آورد، بر روی شکم شما فشار می دهد. هورمونها عضلات و پیوند ها را

نرم و کش دار می کنند تا مفصل ها آنقدر قابلیت انعطاف پیدا کنند تا کودک شما از کانال زایمان عبور کند- این تغییرات ممکن است برای شما ایجاد درد کند. مهمترین حرکتی که در مدت زایمان امکان آن وجود دارد اقدام اساسی و محوری استخوان عجز است که بحالت عمودی و ایستاده میتواند عقب رود (غوز کرده)، و با اینکار، راه در روی لگن در محوطه، تقریباً ۳۰٪ اضافه می شود. اگر شما دراز کشیده اید، سنگینی شما بر روی استخوان خارجی، محل موجود در کانال را کمتر میکند و کودک شما برای خروج از کانال با مشکلات بیشتری مواجه است.

قبل از زایمان سر کودک شما ممکن است گرفتار شود، یا اینکه با بزرگترین اندازه‌ئی که ممکن است داشته باشد وارد درمداخل لگن خاصره شما گردد و در زیر گشادترین قسمت مدخل قرار گیرد. در زمان زایمان ماهیچه های کف لگن آسایش میکنند و آن زمان که سر کودک شما از کانال عبور میکند آنها بطرف دیواره های لگن فشار داده می شوند.

لگن شما پس از زایمان

ظرف بیست و چهار ساعت پس از زایمان سطح هورمون آن چنان تغییر می کند که عضلات و پیوندهائی که در ناحیه لگن است شروع به سفت شدن میکنند، مفصل ها کمتر قابل انعطاف می شوند و لگن شما پس از یکی دو هفته بسته می شود، چنانچه شما در محل لگن درد داشتید، پس از زایمان معمولاً درد شما از بین می رود. بهر حال، برای عضلات و پیوندها، بویژه آنها که در کف لگن قرار دارند، بسیار معمولی است که بهنگام زایمان متسع شوند، کش پیدا کنند، و اعصابی که از دیواره لگن عبور می کنند، کوبیدگی پیدا کنند، یا سائیده شوند. این حالت، ممکن است ماه ها بطول انجامد تا دوباره به حال اول باز گردد و بهبود یابد. در این مدت، کنترل مثانه ممکن است کم شود. قسمت کفی لگن، کمک می کند تا نظم و کنترل ماهیچه ها و بهبود یافتن آنها تسریع گردد.

عضلات، وترهای عضلانی و مفصل ها

بدن انسان دونوع عضله دارد- داوطلبانه و غیر داوطلبانه. اندام های داخلی از قبیل سیستم گوارشی، مثانه، رحم، مشتمل بر ماهیچه های نرم و غیر داوطلبانه‌ئی میباشند که تحت کنترل هوشیارانه نیستند- مثلاً ممکن نیست که شما بتوانید رحم خودتان را منقبض کنید. برعکس، ماهیچه های لگن خاصره، پشت، و دیواره شکم، تحت کنترل داوطلبانه هستند.

هورمون های بارداری سبب می شوند تا بافت های ماهیچه ها شل، و آزاد گردند تا کش آمدن پیوندها به سادگی امکان پذیر گردد. اتساع و گسترش یافتن رحم، و انحنای ستون فقرات سبب می شوند تا تنش از ماهیچه های پشت، لگن، و شکم، برداشته شود. این تغییرات عمیق چنان معنی میدهد که بدن همه روزه در حال تغییر است- بعضی از خانم های باردار در ماهیچه ها و مفصل های اطراف آنها، اظهار ناراحتی می نمایند.

تراکم استخوان ها و شکنندگی آنها

استخوان های بدن بگونه‌ئی طبیعی تهییج می شوند تا کلسیم بسازند. در دوران بارداری مقداری از کلسیم بدن شما به بدن کودک شما منتقل می شود و کودک شما مسئول آن است. ولی این صحیح نیست که گفته شود که بارداری سبب تردی و شکنندگی استخوان ها می شود. همینطور که بارداری به پیش می رود، وزن اضافی بدن شما تشویق می شود تا استخوان های شما کلسیم بیشتری بسازد و این کار تا پس از بارداری ادامه خواهد داشت. ممکن است همین کار سبب از دست دادن فیلسوفانه کلسیم بهنگام شیر دادن کودک باشد ولی باید گفت که این کلسیم از دست دادن ها همه موقتی است. اگر شما با یک رژیم غذایی مناسب از بدن خود مواظبت کنید، تمرین کنید، و کودک خودتان را که هنوز جوان است بگونه‌ئی که زنان سرخپوست آمریکائی کودک خود را با خود حمل میکنند، حمل نمایند، در راه تقویت استخوان های بدن خود گام برداشته اید.

بزودی پس از زایمان، کاهشی که در سطح هورمونی بدن شما بوجود می آید روند شل شدن پیوند ها و بندیزه های شما را متوقف میکند و کمک میکند که تنش طبیعی دوباره باز گردد. امکان دارد که در مفصل های پشت خود لگن، حتی در اطراف قفسه سینه، ناراحتی داشته باشید.

اگر درد ادامه داشته باشد معمولاً پیشنهاد می شود که از یوگا، و درمان بوسیله مالش استخوان ها و مفاصل که برای این کار لازم است استفاده شود. این کار ها اگر در یکی دو هفته قبل از آنکه وترهای عضلانی سفت شوند انجام شود بسیار مؤثر است.

بهنگام بارداری ماهیچه ها شل و نرم می شوند و بعضی از آنها هنگام درد زایمان کش می آیند- از همه بارز تر ماهیچه های مهبل و کف لگن است. اگر ماهیچه های راست یا ماهیچه تسمه‌ئی که از قسمت زیرین دنده ها بطرف نوک استخوان لگن در هر دو طرف ناف گذر میکند کش پیدا کند، ممکن است ماهها طول کشد تا دوباره بهم نزدیک شوند. در بعضی موارد مشاهده شده است که آنها جدا از هم باقی مانده اند.

پس از زایمان، لازم است که شما از قسمت پائین پشت و ماهیچه شانه های خود که در زمان بارداری بسیار سخت کوش بوده و باز هم به علت حمل و تغذیه تحت تنش هستند محافظت کنید. کوشش کنید هنگامی که زیر پای کود، یا لباسهای او را عوض می کنید راست و مستقیم بنشینید و همانگونه نیز راه روید تا پشت شما انحنای بیشتری پیدا نکند. بعضی اوقات، بطریق ساده و معمولی ورزش پشت، و دراز کشیدن بر پشت را انجام دهید. کوشش کنید کودک خود را در «پاپوس» قرار دهید و آن را با خود حمل کنید. کم کم نیروی شما بیشتر می شود و وزن کودک، استخوان های شما را قوی تر میکند.

مثانه، ادرار و وظیفه کلیه ها

کلیه های شما فرآورده های زائد خون را که به کلیه ها منتقل شده است به نام ادرار به مثانه ی شما منتقل میکند. اضافه شدن خون در بارداری چنین معنی میدهد که کلیه ها مقدار بیشتری ماده اولیه برای پالایش دارند. بر روی همین اصل دفع ادرار، بویژه در دوازده هفته اول، و شش هفته ی آخر بارداری بیشتر می شود. علت آن است که چون زهدان شما بزرگتر شده است، بر پایه ی حساس مثانه شما فشار می آورد. مایعات اضافی دیگر که بهنگام روز در بافت های بدن جمع شده اند در جریان خون جذب می شوند و بهنگام شب پالایش می شوند. این کار ممکن است سبب شود که شما بجای آنکه استراحت لازم داشته باشید، برای دفع ادرار از خواب بیدار شوید. به این ترتیب باید انتظار داشت که میزان دفع ادرار بیشتر شود ولی احتمال آنکه دفع ادرار همراه با سوزش و بعضاً همراه با عفونت نیز باشد کم است. پس از زایمان جریان ادرار کاهش می یابد و پس از ده روز به حالت عادی در می آید.

به این علت که بافتها و بندیزه های عضلانی نرم شده اند احتمال نشت ادرار و عدم کف نفس در بارداری ممکن است افزون شود. امکان دارد هنگامی که شما عطسه یا سرفه میکنید، یا اینکه می خندید، احساس میکنید که نمیتوانید جلوی خود را بگیرید. چنانچه بندیزه ها، یا وترهای عضلانی نرم شده باشند نشت ادرار پس از زایمان نیز ممکن است ادامه داشته باشد.

گوارش به هنگام بارداری

بارداری، به طور کلی در دستگاه گوارشی شما از دهان گرفته تا مری، معده، روده های کوچک و بزرگ، و مقعد، تأثیر می گذارد. هورمونها ماهیچه های نرم دیواره ی روده را شل میکنند، آهنگ فعالیت عضلات کم می شود و فعالیت های سیستم گوارشی بار کود مواجه میشود. بنابراین، چه بسا شما برای مدتی طولانی احساس میکنید که با امتلاء معده، یا پری، مواجهید. در این صورت بهتر است که مقدار غذای خودتان را کم کنید.

ممکن است دل آشوبی و حالت استفراغ در تمام ساعات روز وجود داشته باشد. البته این حالت در تمام زنان صادق نیست. تغییرات در نوع غذا و مواد غذایی زیز، هم چنین کندی در دفع غذا، ممکن است در دستگاه گوارشی بدن دفع، تأثیر داشته باشد و سبب بیوست شود.

درد، یا سوزش قلب، احساس ناراحتی که در پشت استخوان سینه به انسان دست میدهد معمولاً عادی است. که یا به علت سست شدن، یا شل شدن دریچه ای است که بین مری و معده قرار گرفته است و یا اینکه زهدان به معده فشار وارد می آورد و سبب می شود که اسید معده به عقب نشت کند. بارداری، ممکن است در قسمت پائین دستگاه گوارش، سبب تورم سیاهرگ های مقعد گردد که نتیجه آن بیماری بواسیر است و معمولاً در اواخر بارداری، یا روزهای پس از زایمان حادث می شود.

گوارش پس از زایمان

معمولاً تمام احساس های سوزش قلب، یا سوء هاضمه پس از زایمان، از بین میرود. بزرگترین تأثیری که زایمان بر جای میگذارد، در اطراف مقعد و مهبل است که هرگاه با خاطره هایی که از زایمان خود در سردارند مخلوط گردد، بسیاری از زنان، برای اولین باری که میخواهند عمل دفع را انجام دهند هراسناک اند. در هر حال خطری برای بخیه هایی که احتمالاً انجام شده است وجود ندارد. هنگامی که اولین بار پس از زایمان عمل دفع بدون درد به عمل می آید براستی آرامشی دور از انتظار به زن دست میدهد. معمولاً اگر این کار ظرف سه روز پس از زایمان حاصل شود، طبیعی است. اگر زیاد باد از شما خارج شود احتمالاً ماهیچه ی باسطه مقعد شما ممکن است به هنگام درد کشیدن، زیاده از حد کش آمده باشد که بعداً ظرف چند هفته نیروی خود را بازیابد.

دهان، بینی، و چشم ها

هنگام بارداری ممکن است شما از خوردن غذاهائی که آنها را دوست میداشتید محروم گردید. یا آنکه غذاهائی را که هیچوقت دوست نمی داشتید، دوست داشته باشید. بعضی از زنان تعریف کرده اند که فلان غذا در دهان آنان مزه آهن داشته است که در این صورت بهتر است از علی البدل های معدنی استفاده نمایند. اگر احساس میکنید که بزاق دهانتان سرشار تر از حد معمول است اطمینان داشته باشید که پس از وضع حمل این کار متوقف می شود.

جریان خون اضافی در دوره بارداری ممکن است سبب شود لثه های شما متورم گردد و زمانی که آنها را برس میزنید خونریزی

داشته باشند. برس زدن سبب میشود که مواد زائدی که میتوانند سبب تورم و التهاب لثه ها گردند و در لابلای دندان ها گیر کرده اند خارج شوند. دستورهای غذایی که فیبر، یا تفاله آنها زیاد باشد ممکن است در این راه کمک کنند. بسیاری از زنان، از بالا رفتن احساس بویائی خود در زمان بارداری لذت برند. بارداری، ممکن است سبب شود تا تولید بلغم در بدن بالا رود و غشاء داخلی بینی متورم گردد. ممکن است که این سفت و سخت شدن از زمانی که عمل لقاح انجام میشود شروع گردد و در مان آن نیز چندان آسان نباشد. سرفه کردن، سرما خوردگی و سینوزیت، غالباً به زمان بیشتری برای درمان محتاج است.

بهنگام بارداری عدسی های چشم ممکن است متورم گردند. همین عمل ممکن است میزان دید را کاهش دهد. پس از زایمان این آثار از بین میرود و نیازی به تغییر عینک نیست. قرینه نیز ممکن است متورم گردد و استفاده از عدسی های درون چشمی را تا پس از زایمان مشکل سازد.

پوست بدن هنگام بارداری و پس از آن

رنگ و پیر بودن آنها - به علت زیاد شدن خون، پوست بدن شما ممکن است به سرخی متمایل گردد. بعضی اوقات سرخ رگهای شما به ویژه، در گونه ها برافروخته و قرمز رنگ می شود و ممکن است جوشهائی که به آن کورک می گوئیم در پوست پیدا شود. اگر لکه های سیاه رنگ بر روی پوست ظاهر شود معمولاً پوست شما در محل های مختلف سیاه رنگ می شود - بیشترین محل برای این کار دیواره ی بطنی است. در راستای خطی که از استخوان شرمگاه (عانه)، به انتهای شکم ختم می شود. صورت شما بویزه در اطراف دهان، ممکن است آفتاب سوخته بنظر رسد (به این تغییر، ماسک بارداری یا *cloasma* گویند). پوست نوک پستان نیز ممکن است تیره رنگ تر شود. لک های صورت یا کک مک، و خال های گوشتی ممکن است تیره تر و بزرگتر گردند. این تغییر رنگهائی که در پوست بدن شما ایجاد می شود ممکن است چند ماهی طول کشد تا از بین برود. ولی اثر آنها ممکن است باقی بماند.

تعادل گرمای بدن - پوست بدن شما مانند رادیاتور حرارتی عمل میکند و یکی از وسائلی است که دمای داخلی بدن شما را تنظیم میکند. بهنگام بارداری جریان خون به پوست بدن تقریباً به شش برابر حد معمول خود می رسد. احتمالاً ممکن است که شما احساسی از گرمای بیشتری در بدن خود داشته باشید. خلل و فرجی که در پوست بدن شماست، اجازه می دهند تا حرارت اضافی از بدن شما به خارج دفع شود و ممکن است که شما علاقمند باشید که محتویات هر مایعی را که به بدنتان وارد می شود، بررسی نمایید.

چین و چروک های پوست - همه ی افراد چین و چروک پوست ندارند - و اگر شما آنرا داشته باشید، ارتباط به فیزیولوژی بدن شما دارد. گویانکه ماساژ دادن ممکن است برای رفع آن مؤثر باشد ولی احتمالاً نمیتواند مفید واقع گردد. در عوض روغنهای طبیعی ممکن است تقویت کننده باشند. بر روی پستان، شکم و کفل شما ممکن است رگه های قرمز رنگ ظاهر شود. این چین های شکم ممکن است ماه ها طول کشد تا از بین برود زیرا بافت ها نمی که متسع میشوند، یا کش می آیند دوباره خود را متشکل می کنند و بعضی از چین های شکم، با آنکه کم کم، در حد قابل ملاحظه نمی کشد، بر جای باقی می ماند.

موهای شما بهنگام بارداری و بعد از آن

بهنگام بارداری حالت موهای شما ممکن است تغییر پیدا کند و حالت طبیعی آن اغراق آمیز گردد (چرب یا خشک شود). از رنگ کردن موهای خود با مواد شیمیائی خودداری کنید. ولی اگر جدا تصمیم به رنگ کردن موی خود گرفته اید از رنگ طبیعی حنا، استفاده نمایید. ممکن است رنگ موی شما ترم تر شود، یا اینکه رشد آن کند شود، ولی طاسی، نتیجه ی بارداری شما نیست. پس از زایمان، و یا شاید در زمانی که به نوزاد خود شیر میدهید، ممکن است موهای سر شما باریک تر شود، یا اینکه زیاد تر از حد معمول ریزش پیدا کند. باید بدانید که بهنگام بارداری رشد مو کند است و وقتی غده های ترشحی، رشد دوباره موها را از سر میگیرند، موهای نو و تازه تی از ریشه ها بیرون میزنند و موهای کهنه بیرون ریخته میشوند. اگر شما به اندازه کافی از ویتامین ها، مواد معدنی، و آهن، مصرف می کنید، موی سر شما به حالت عادی اولیه بر میگردد.

وزن شما

اضافه وزن در بارداری بسیار مهم و غیر قابل اجتناب و بازتابی است از اندازه ی بدن شما، وضع روحی و روانی

و طرز تغذیه‌ی شما. برای بعضی از زنان پس از بارداری، بازگشت به وزن اولیه بسیار مشکل است. ولی باید گفت که با تمرین‌های ورزشی و دقت لازم در دستور تهیه‌ی غذاها، میتوان به حالت اولیه بازگشت.

انرژی

بسیاری از زنان هستند که در بارداری، شکوفائی و زیبائی خود را حفظ میکنند و حتی بهتر از گذشته بنظر می‌رسند. بیشتر زنان، نوساناتی را در حالات خود تجربه کرده‌اند که به نظر طبیعی است. آنان خودشان را در سه ماه اول بارداری، و یکی دو روز قبل از زایمان، نیرومند و قوی یافته‌اند.

بسیاری از زنان بوده‌اند که استقامت عجیب و خارق العاده‌ئی در خود کشف کرده‌اند. برای آنان راه رفتن و شنا کردن آسان تر شده بوده است. به هنگام درد زایمان، مقدار چربی اضافی که در بدن انبار شده است کمک میکند تا شما انرژی خود را بویژه اگر از نقطه نظر فیزیکی سالم باشید برای مدتی حفظ کنید.

در هر حال، بارداری ممکن است موجب خستگی زیادی برای بدن گردد. بویژه در ماه‌های اول بارداری و در دوسه هفته‌ی آخری که به زایمان نزدیک است. و بیشتر خسته خواهید شد اگر شما تحت تأثیر تنش‌های روحی، یا این که سردرگم باشید. جهش‌های ناگهانی برای بلند شدن و حرکت، ممکن است خستگی به دنبال داشته باشد و در شب، این خستگی محسوس تر باشد. تغییر در ساعت خواب شبانه عالمگیر است. ممکن است شما زود به رختخواب روید، خواب‌های روشن یا ناراحت کننده داشته باشید، یا اینکه تنها چند ساعت بیشتر نتوانید بخوابید اگر چه ممکن است که کیفیت خواب شما بهتر شود. در ماه‌های آخر بارداری، فشار رشد زهدان شما، تنگی نفس، سوزش قلب، و تکرر ادرار، همه میتوانند به شکستگی خواب شما منجر گردد. شاید این، بطور خود کار لازمه‌ی آماده ساختن شما برای ماه‌های اول شیردهی شما باشد.

پس از زایمان، شما به استراحت و بهبودی یافتن نیازمندید. شیر دادن به کودک خسته کننده است. و در خواب شما نیز مؤثر است. بسیاری از مادران نیازهای احساسی مادر بودن را که بر سطح انرژی آنان تأثیر میگذارد نادیده می‌گیرند. با وجود خستگی روز افزون و انباشته‌شونده‌ئی که در این کار هست، باز هم مادرانی هستند که تحملی فوق العاده در برابر بیخوابی دارند. میتوانند از سایرین خواهش کنید برای مدتی کوتاه مواظب کودک شما باشند تا شما کمی استراحت کنید. لحظات کوتاهی را که شما به استراحت می‌پردازید تأثیری بسیار مثبت در خلق و خوی شما، و کودک شما دارد. همچنین، اگر شما مواظب غذا خوردن خودتان باشید، مرتباً ورزش کنید، استراحت داشته باشید، و به نیازهای احساسی خود گوش کنید، نیرومند خواهید بود. بطور خلاصه، مواظب خودتان باشید.

ادراک‌ها و احساس‌های شگفت‌انگیز

صورت ظاهری شیوه‌ی زندگی شما در ماه‌های اولیه و حالت‌های فیزیکی و احساسی شما که به یکدیگر پیوند زده شده است اغراق آمیز میشود: بدن شما بر روی احساسات شما تأثیر می‌گذارد، و احساسات شما بر روی اعمال بدنی شما. هورمون‌های بارداری و غذا دادن، بر روی عملیات مغزی شما، و بعداً بر روی احساسات شما تأثیر می‌گذارد.

تغییراتی که در افکار شما ایجاد می‌شود همانقدر طبیعی است که تغییرات در بدن شما. سیمای عقلانی و منطقی شخصیت شما کنار کشیده می‌شود، و جنبه‌ی احساسی آن تقویت میگردد تا طبیعت مادر شدن را در شما به وجود آورد. هورمون‌های عشق، اجرای سناریوی مادر شدن شما را بعهده میگیرد و شما را در مادر شدن کمک می‌کند.

این احساسات ممکن است شگفت انگیز باشد، یا آنکه آنقدر مشکل باشد که نتوان با آنها کنار آمد. بعضی اوقات نیز ممکن است سردرگم کننده باشند. اشکهایی که غیر قابل توضیح است، شادی های بی حد و حصر، انگیزه برای ساختن آشیانه، غصه دار بودن، خوابهای ناراحت کننده، و احساس ترس و نگرانی، بدون آنکه دلیلی منطقی داشته باشد، می آیند و می روند. هیجان های روبرو به ترساید شما لازمه ی بارداری شماست. تا آنجا که این امر کمک می کند شما، در حد درایت و اطمینان مواظب کودک، و خودتان باشید. بارداری، غالباً تغییراتی به همراه دارد و ممکن است که شما احساس کنید کمتر عقلانی فکر میکنید و از طرفی فراموشکار نیز شده اید. این ها همه زود گذر است و همه چیز به حالت عادی خود بر میگردد.

به هنگام درد زایمان، حالت فکری شما کمک میکند تا شما از هوش طبیعی و غریزی خود استفاده کنید. در لحظه ها و روزهای پس از زایمان، امکان دارد که شما در حالتی از رضامندی و خوشحالی سیر کنید. شادی و خوشحالی که با دیدن کودک شما به شما دست میدهد، و آرامشی که پس از تکمیل بارداری و زایمان برای شما بوجود آمده است، سبب میشود که سراسر بدن شما مملو از هورمون هائی می شود که این شادی شما را در حد نهائی خود بالا می برند و افکار مادرانه ی شما را در چارچوبی از لذت و آرامش قرار می دهند. زمانی که سطح هورمون ها در اولین هفته کاهش می یابد چه بسا شما خلق گرفته و اشکبار شوید. چنانچه شما به کودک خود از پستان شیر می دهید بعضی از هورمون ها در بالا ترین سطح خود باقی می مانند و در این صورت شما بیش از حد معقول، احساساتی خواهید بود تا آنکه شیر دادن کودک به انتها رسد. مواظبت و نگهداری از کودک تازه وارد طاقت فرسا و پاسخ خانمها به این موضوع متفاوت است. ممکن است شما بی اراده با آن دمساز شوید، ممکن است طبیعی با آن برخورد کنید، یا اینکه احساس کمتری داشته باشید. تغییرات فکری شما ممکن است بیشتر از تغییرات بدنی شما دوام داشته باشد. قسمتی از سحر انگیزی اولیه آن است که شما از یک فاز از عمر خود، به فاز دیگر روید، کهنه را پشت سر گذارید و بالا پوش مادری را بردوش افکنید. اینکه چگونه دنیا را خواهید دید، تغییرات ادامه می یابد و بالغ می شود و شما نیز بیش از پیش در باره خود، و کودک خود، آموزش می بینید.

تجسّمی از بدن شما

زنان با یکدیگر متفاوت اند و حالت بدن آنان به داخل و خارج، هر دو وابسته است و برای تجسم آن هر دورا باید در نظر گرفت. حالات و شور هیجانی بارداری و مادری آنان نیز با هم فرق میکند. ممکن است مثبت و منفی باشد. که البته میتواند تأثیری بسیار مستقیم بر روی احساسات آنان داشته باشد. هنگام بارداری، فشار کودک در رحم شما ممکن است حالتی از دوست داشته شدن در شما بوجود آورد و شما را آماده برای مادر شدن و پذیرای مسئولیت نماید. پس از زایمان بسیاری از زنان چنین می انگارند، یا احساس میکنند، که قسمتی از وجود خود را از دست داده اند. اگر شما ناراحتید، یا احساس می کنید که هویت خود را گم کرده اید، خویشتن شناسی خود را نیز ممکن است از دست بدهید.

بدن که بزرگ می شود، و کش پیدا میکند، ممکن است زن را ناراحت کند. تصور میکند که هیچوقت آن که در ابتدا بود نخواهد شد. شاید چنین می انگارد که این زن شل و ول، و خانه دار، باید جایگزین آن زن سکسی و تودل بروی سابق شود. حالت بدنی شما ممکن است هیچگاه دقیقاً به آنچه قبلاً بود نرسد. معنی این جمله آن است که زمان لازم است که حالت فیزیکی و شمایل بدن شما به حالت اول باز گردد و از طرفی دیگر، منحنی های جدیدی که بریدن شما روئیده است محتاج زمان است تا شما به آن عادت کنید.

فاکتورهای فیزیکی که در تغییر حالات بدن شما مؤثراند شامل تغییرات در وزن و ریخت و قواره، خستگی و کمبود وقت برای آنکه به خودتان برسید نیز میباشد. بعضی از زنان از اینکه پستان های بزرگ داشته باشند خوششان می آید و بیشتر آنان از آنکه کودک خودشان را چه برای چند روز و چه برای چند ماه شیر دهند پرستش میکنند. باتمام این اوصاف، هنوز نکته قابل اهمیت برای خانم ها این است که آن زمان که شیر دادن کودک تمام شد، پستان آنها کوچک بر جای می ماند یا آنکه پزمرده و شل و ول خواهد بود؟ از این موضوع نیز نباید گذشت که این احساس جنبه ی عمومی دارد و همه از آنکه در دوره شیر دادن کودک، پستان های آنان حالت شهوت انگیز خود را از دست میدهند نگرانند. وزن بدن شما می تواند تغییر پیدا کند. اگر این تغییر وزن زیاده از حد باشد، می تواند دیدگاه شما را نسبت به خودتان تغییر دهد.

بعضی اوقات جفت زن میتواند با عکس العمل های خود، بر روی حالت بدنی زن خود تأثیر گذارد. بعضی از مردان، زنان شهوت انگیز و بچه آور را دوست دارند و بعضی دیگر زنان تر که بی و باریک اندام را، چین و چروک های شکم، اثرات واریس در پاها، و گوشت و پوست های شل و وارفته در بدن ممکن است شمارا ناراحت کند. تغییراتی که در اندام تناسلی پیدامی شود گواهی که کمتر در معرض دید هستند ولی نمیتوان گفت کم اهمیت اند. پس از زایمان، مهبل شما ممکن است ناسور، یا متسع شده باشد و گواهی که تأثیر فیزیکی آن ممکن است جنبه موقت داشته باشد ولی جنبه روحی آن ممکن است ماهها طول کشد و چنان نمود کند که بازگشت به حالت قبلی ناممکن است. مادر شدن، صرف نظر از تغییرات فیزیکی که در شما ایجاد می کند، تأثیری بسیار زیاد در ادراک خود شما دارد. اگر احساس درد یا خستگی داشته باشید، می تواند منجر به ناراحتی و عصبانیت شما گردد. که چرا شما وقت کافی برای دوش گرفتن نداشته اید، یا اینکه چرا لباس شما از استفرغ کودک لکه دار شده است و آنچه را که باید بجای آن پوشید ممکن است مناسب شما نباشد. خوشبختانه راه های زیادی وجود دارد که بتوان حالت بدنی شما - احترام بنفس شما - و فراز و نشیب های زندگی شما را پُر کرد. سراسر این کتاب حاوی آن رموز است و شما می توانید از آنها استفاده کنید.

روحیه شگفت انگیز

چه بسا متوجه شوید که بارداری، زایمان، و مادر شدن، تغییرات عمیق تری را در زندگی شما وارد کرده است تا بتوان آنرا با تغییرات روحی و فیزیکی شما مقایسه کرد. احساس اینکه از درون، انسان تبدیل به فرد دیگری می شود میتواند ترسی آمیخته با احترام برای این معجزه ی حیات که صورت گرفته، و کار خارق العاده ئی که طبیعت صورت داده است در خود احساس کند. تولد و حیات، همراه با مرگ و میر، جزء اسرار آمیز ترین موضوعاتی است که در تاریخ زندگی بشر از آن یاد شده است و به صورت منشأ، و پایه ی بسیاری از عقاید دینی و تشریفات مذهبی مردم جهان در آمده است. بشر، بطور کلی از اینکه زنده است و زندگی میکند خود راضی، و خود خشنود است ولی برای وی بسیار مشکل تر است که از زندگی تازه ئی که در درونش شکل می گیرد، در برابر چشمانش ظاهر می شود، و نیروئی مافوق لمس کردن، دیدن، یا صحبت کردن دارد، فاصله بگیرد. آن قسمت از بدن انسان که دانشمندان و پزشکان از توضیح درباره ی آن عاجزاند، ممکن است مورد گر گونی و واریخت عمده دیگری قرار گیرد. محدوده ی آن ممکن است ارتباط به از خود گذشتگی تازه شما بر پایه ایمان شما به اکتشافی فیلسوفانه یا افسانه ئی داشته باشد که در شرایط عادی، هیچگاه نمی توانستید از طریق پرمایه کردن خود، و یا از طریق مراقبه، به آن دست یابید. کنجکاوی شخص با بارداری، تقویت و تغذیه می شود. ارتباط با نیروی تولد، یا به دنیا آمدن، و تجدید، میتواند در هائی را به مسافرتی روحانی و مهیج که بسیار جالب توجه نیز هست باز کند.

پدر شگفت انگیز

بندرت میتوان فردی را بر روی کره زمین پیدا کرد که زمانی که از بارداری زنش آگاه می شود احساسی از غرور نداشته باشد. پس از عشق بازی، اسپرم شما تخمکی را بارور می کند و شما، همراه با همسران سفری را آغاز می کنید که نام آن سفر، بارداری و زایمان است. و سرانجام نوزادی را می بینید که جزئی از خانواده تازه شما شده است.

پدر بودن

در حقیقت میتوان گفت که برای مردان بسیار معمول است که در مدت بارداری همسرشان علائم و نشانه هائی را از درد پشت گرفته، تا بیخوابی های غیر عادی، که معمولاً شباهت زیادی به زنان باردار دارد، کشف نمایند. به این عمل مرد، کوواد (رسم و عاداتی است که در بعضی از فرهنگ ها مرسوم است و مرد هنگامی که فرزندش در حال تولد است به تخت خواب خود می رود و بعضی از مراسم مذهبی خودش را انجام می دهد - مترجم) می گویند و باز گو کننده ی ارتباطی فیزیکی است که یک پدر می تواند با کودک و همسر خود داشته باشد. حتی رایج است که تازه پدر ممکن است مسحور شود و عمیقاً در بند عشق کودک خود اسیر گردد و از آن پس نقش عمده ئی در نگهداری و مواظبت فرزندان خود ایفا کند.

ممکن است چنان معنی دهد که نور افکن ها همه متوجه شریک زندگی شما و کودک شما گردد. با این

وجود، سهم شما ممکن است مرکزیت یابد و تعادل و خوشی را در خانواده برقرار نماید. در فجر صادق قرن بیست و یکم میلادی، بسیاری از پدران مغرب زمین بیش از پیش گرفتار امور خانوادگی خود شده اند. چه، این اشکالات مربوط به قبل از ولادت کودک، تعویض کهنه زیر پای کودک، یا به طور کلی کمک های مختلفه دیگر که منجر به امضای تعهد نامه ئی عشقی بین آنها و کودک کانشان باشد گردیده است.

در هر حال، اجتماع در حال تغییر است و شما، که وجه مشترکی با سایر مردم جهان دارید ممکن است استنباط کنید که پدر بودن، به عنوان یک حامی و نان آور خانواده بر حسب عرف و عادت، که این روزها نیروی آن در جامعه ی امروزی در حال زوال است تا چه حد مشکل است. بر حسب موقعیت و ارتباطات خودتان، ممکن است که شما خود را تحت فشار، تنها و مهجور، و یا خوشبین و حمایت شده احساس نمائید. ممکن است با اطمینان و علاقمندی کامل به پیش روید و یا برعکس، بی میل و کم جرأت در جا زنید.

شما و شریک زندگی شما

اگرچه در قسمت هائی از جهان مرسوم است که فردی که در حال پدر شدن است از انجام کارهای روزانه در زمانیکه همسرش باردار است معاف گردد ولی در بیشتر قسمت های جهان، از مردان انتظار میرود از همسران خود حمایت و نگهداری کنند تا کودک را که به دنیا آورده اند تغذیه و رشد نماید. چنانچه شما با شریک زندگی خود زندگی میکنید، بتحقیق فراخوانده می شوید تا این وظیفه را عهده دار شوید. چه به صورت مشت و مال دهنده در پایان روز، یا بعنوان پیامبری که در ساعات آخر شب در جستجوی غذاست، و یا در لباس سرگرم کننده ئی که نقش او صحبت کردن و سرگرم نگاه داشتن دیگران است، و به هر حال در آغوش گرفتن و نوازش کردن کودک پس از تولد با شماست، و چه بسا آن زمان که همسر شما به کار بر می گردد، شما یکی از والدینی باشید که در خانه میمانید.

روابط شما با همسران به شما امنیت می دهد. ممکن است که هر دو نفر شما سیمای جدیدی از دوستی و رابطه با یکدیگر را کشف کنید. این موضوع به ویژه در ماه های اولیه پس از زایمان در امور جنسی و فضائل خانوادگی شما تأثیری به سزا خواهد داشت. زمانی خواهد رسید که تعادل بدست می آید و همسر شما پشتیبانی، عشق، و راهنمایی های لازم را در راه آینده ی شما بعنوان پدر ارزانی خواهد کرد. اگر شما با مشکلات و راهی نا هموار روبرو شوید، امید و انتظار ما آن است که راهنمایی هائی را که در فصل چهارم این کتاب به آنها اشاره شده است مطالعه خواهید کرد.

شما و کودک شما

گویانکه شما دیگر کودک در حال رشد خود را در درون خود حمل نمی کنید، ولی نقش شما به عنوان هنر پیشه اصلی در حیات کودک، در بار داری شما آغاز می شود. از ماه چهارم ببعد، کودک قادر است صدای شما را بشنود و آن را تشخیص دهد. شما نیز میتوانید در حالی که کودک در رحم همسر شماست با فشار دادن دست خود بر شکم همسران کودک را تسلی دهید. همانگونه که شما در هنگام بار داری به همسر خود عشق و حمایت ارزانی میکنید، کودک شما نیز از آن بهر مند می شود. همانگونه که در رحم جای گرفته است می آموزد و با خلق و خوی شما و حضور شما عادت می کند.

چنانچه در نظر داشته باشید در وضع حمل همسران حضور داشته باشید، شما اولین فردی هستید که چهره کودک را می بینید و تا هنگامی که همسران از مشقت زایمان رها میشود، شما کودک خود را در آغوش خواهید گرفت و سپس او را با عشق و علاقه ی زائد الوصفی به مادرش تحویل خواهید داد. دو هفته پس از تولد، کودک می تواند شما را از روی چهره تشخیص دهد و بوی شما را زودتر از آن مدت می تواند درک کند. بانگاهی که به شما می اندازد می تواند با شما ارتباط برقرار کند و آنرا از طریق آرامش، در هم نمودن چهره در بازوان شما، ترانه سرائی در باره ی نیاز هایش که ممکن است به صورت فریاد جلوه گر شود به شما منتقل کند. همانگونه که هفته ها و ماه ها سپری می شوند، ممکن است با هم بیشتر هم آهنگ و آخت شوید. ماه ها، و سال های اولیه ی حیات کودک شما بسیار با اهمیت، و چه بسا مؤثر در ارتباط های آینده شما با یکدیگر خواهد بود.

بدن شگفت انگیز شما

طی این مدت، همسر و کودک شما تغییرات بدنی بسیاری را پشت سر میگذارند که اندکی کمتر از معجزه

است. درون گذاشت، یا سهم شما در بارداری همسرتان، به اهداء یک اسپرم قوی که با صد ها ملیون اسپرم دیگر در مسابقه شرکت داشته و در انتظار لقاح و سرانجام بارور شدن بوده اند، ختم نمی شود. هنگام بارداری همسرتان شما قادر به انجام کار های بدنی بسیاری هستید که همسرتان به ویژه در ماه های آخر بارداری در انجام آن ها عاجز است. در زمان زایمان نیز ممکن است شما، در حمایت از همسرتان، مواجه با درد سرها، و حتی ضربه هائی شوید که فکر آن ها را نمی کردید.

پس از زایمان بار دیگر بحث درباره ی نیروی بدنی شما به میان می آید. آیا شما کودک خود را حمل می کنید، او را بلند و کوتاه می کنید، حمام می برید، با تغییراتی که در سبک زندگی شما داده می شود بر خورد می کنید، تغییر ساعات خواب در شما چه تأثیری گذاشته است؟ اینها همه، به مقدار زیاد، به انرژی و مقاومت نیاز مندند و شما خود از اینکه یک و تنها آنها را انجام می دهید در شگفت خواهید بود. زمانیکه به زندگی اصلی و قبلی خانوادگی باز گشتید ممکن است تصمیم بگیرید برای بهتر خوردن و تمرین های ورزشی به همسرتان ببینید.

شما و خودتان

کنار آمدن با روند پدر شدن فرآیندی است که میتوان آن را در مراحل مختلف گشود. همانگونه که شما در انتظار ورود کودک خود هستید کار های بسیاری است که باید درباره ی آنها تصمیم بگیرید. به چه طریق میتوانید شریک زندگی خود را به هنگام بارداری کمک کنید؟ چگونه می توانید بین کار روزانه و خانواده تعادل ایجاد کنید؟ چگونه می توان بهترین امتیاز را به کار دهید؟ آیا شما در زایمان حضور خواهید داشت؟ پس از زایمان تعهدات قبلی شما چه می شود؟ هریک از تصمیم هائی که شما اتخاذ می کنید بستگی به احساس شما از غرور و توانائی های خودتان دارد، و چه بسا با نزدیک شدن به نادانستی هائی که با آنها مواجهید فشار بیشتری بر شما وارد آید. اینها همه، شمائی از پدر شدن است.

ممکن است دریابید که رابطه ی شما با پدر خودتان به محض آنکه شما در جرگه ی پدران وارد می شوید برهم میخورد و تغییر پیدا میکند. شما همواره خودتان هستید. با این وجود و بدون شک، تغییراتی وجود دارد که که نظر شما را نسبت به ارتباطات، اولویت ها، وفاداری ها و تعهد ها تغییر میدهد و درجه ی فرزنگی شما را بالاتر می برد. تمام این ها به کودک شما منتقل می شود زیرا شما نقش کلیدی را در تمام مدل های او بعهده دارید. روز های اولیه ی حیات کودک شما بسیار گرانبها، خلاصه، جادویی و پراز احساسات است. ظرف نه ماه آینده همانگونه که کودک یاد میگیرد چگونه انگشت های شما را در دست گیرد، بنشیند، اشاره کند، بر زمین بخزد و چهار دست و پا بجلورود، یا صداهائی از حلقوم خود خارج کند که تنها شما و همسرتان با فرهنگ لغات او آشنائی دارید و شما، این کار های او را تماشا می کنید. در این جاده ی پیشرفت، شما نیز رشد می کنید. از هریک از این حرکات کودک لذت می برید و به معنای باور نکردنی نیروی عشق پی می برید. اگرچه طرف خطاب این کتاب بیشتر، خانم ها هستند شما نیز ممکن است به همان مقدار نسبت به پیشرفت و نگهداری از کودک خود، و نیز جنبه های احساسی پدر و مادر بودن علاقمند باشید. این کتاب برای شما نیز هست و بخش مخصوصی برای پدر شدن دارد.

پدر، یا مادر شدن

باید گفت که هر موقعیت، هر نوع مشارکت و هر نوع ارتباط بین والدین و کودک خودشان با یکدیگر فرق می کند. بعضی از مردان و زنانی هستند که در زمانی که رابطه ی عمیق و ناگسستنی با یکدیگر دارند، و با هم زندگی می کنند فرزند پیدا میکنند. بعضی ها از هم جدا می شوند، بعضی از آنها ترجیح می دهند به تنهایی مسئولیت کودک را بپذیرند، بعضی ها با پدر شدن خود را طبق نقشه به اجراء می آورند، بعضی از آنان بطور ناگهانی و کاملاً غافلگیرانه باردار می شوند، و بعضی از آنان کودک کی را به فرزند می پذیرند، هریک از افراد، از بین خانواده یی که با خانواده دیگر از هر نظر مختلف است بر می خیزد و در هر حال، به پرده های ملیله دوزی شده از تمام ادیان و فرقه ها و فرهنگ ها که نظر افکنیم هنگامی که کودک کی چشم به جهان می گشاید، نسلی دیگر قدم به عرصه وجود می گذارد.

شما و کودک شما

وضعیت فرهنگی، مادی، و سوابق اجتماعی شما و همسرتان هر چه می خواهد باشد، باشد. وقتی که شما دارای کودک شدید، شما قدم در رابطه‌ی مخصوص و دیرپا که نظیر آن را قبل از آن نکرده بودید خواهید گذاشت. عشق والدین نسبت به کودک خود جنبه‌های بسیار دارد - عمیق و زیباست، حریص و محافظت کننده و بی حد و حصر است. عشقی است که بدون آنکه انسان متوجه شود متدرجا افزون شود، یا آنکه با اولین نگاهی که به صورت فرزند خود می اندازید یک طرفه و غیر مستقیم دل زده شوید. تصورش بسیار مشکل و تجربه‌ی شگفت انگیز و غیر قابل توصیف است.

دوست داشتن و دوست داشته شدن دو جنبه‌ی مختلف از پدر یا مادر شدن است. بقیه، هر چه هست ترس واضطرابی است که شما نسبت به آینده دارید و بیش بینی می کنید که باید با بعضی از آنها که فراراه شماست مبارزه کنید. حتی اگر برای فرزند داشتن با نقشه و طرح قبلی برنامه ریزی کرده بودید این حقیقت که شما پدر یا مادر شده اید هراس انگیز است.

لذت بردن از زندگی با کودک کتان، فرآیندی در حال پیشرفت است که به فاکتورهای بسیاری از جمله شخصیت کودک شما، سلامت وی، شخصیت شما، و نیز بازتاب شما در برابر این حرکت انتقالی بسیار شدید که یکی از والدین شدن است، هم چنین اثر متقابلی که بر روی شما دارد وابسته است. پیامی که این کتاب به شما می دهد همه راجع به انتخاب ها و تعهدات است. سؤال ها پشت سر هم مطرح می شود و حقیقت خالص و مطلق که مشخص کند شما بعنوان یکی از والدین چگونه باید رفتار کنید وجود ندارد. بر همین قیاس، حقیقت قطعی و ثابتی وجود ندارد که کودک شما باید چه رفتاری داشته باشد. تنها چیزی که در دسترس است یک سلسله انتخاب هائی است که شما باید آنها را بر حسب تمایل خود برگزینید. هنگامی که تصمیم شما عاقلانه بنظر رسد می توانید آن را تکرار کنید. یا اینکه می توانید علی البدلی برای آن انتخاب کنید.

والدین قرن بیست و یکم

در گذشته نقش رفتار و سلوک، و پرورش کودک کان با زنان بود که تکیه بر پشت شوهران خود می نمودند. به طور کلی مردان، مسئول پول در آوردن بودند و با فاصله‌ی احساسی از فرزندان خود زندگی می کردند. تولد کودک، قلمرو زنان بود و تنها عده‌ی خیلی از مردان در تولد کودک خود شرکت می جستند.

امروزه در صد بیشتری از زنان از نعمت علم و دانش امروزی بهره گرفته اند، مقام و شغلی مستقل دارند، در اداره امور مالی و کنترل آن بگونه‌ی خود مختار عمل می نمایند. بعضی از آنان خود را هم ردیف و برابر با مردان می دانند. زنان، کار و وظایف مادر بودن را بیش از گذشته با یکدیگر مخلوط و اداره می کنند و گویانکه آنان غالباً مهمترین قسمت بچه داری را بعهده می گیرند بیشتر مردان در کارهای مربوط به گرداندن چرخ کارهای مربوط به خانه تشریک مساعی می کنند و بسیاری از آنان در زایمان همسر خود حاضر می شوند. بعضی از مردان نقش ابتدائی مواظبت از کودک را بعهده می گیرند و بیشتر آنها به تعویض پوشک کودک، آماده ساختن بطری شیر، و کارهای مربوط به نظافت خانه می پردازند. ۳۰ یا ۴۰ سال قبل مردان چنین کارهائی را بعهده نمی گرفتند و آن را کسر شأن خود میدانستند. در همان چند دهه‌ی که به آن اشاره شد، ولایت یک نفره بر کودک، چندان زشت و قبیح بنظر نمی رسید.

جنگ بر سر مساوات بین زن و مرد به تعبیری برنده داشت. با این وصف اگر چه نقش مخصوص مذکر و مؤنث در مقام مقایسه با گذشته و از گون گردیده است، مشکلات تازه‌ی ظاهر شده است. بهم پیوستگی دراز خانواده گوی کمتر متداول و رایج گردیده زیرا زن، و مرد، هر دو به دنبال رؤیاهائی که در سر می پروراند هستند و هر چه بیشتر، بر آنند تا از بنیان و اساس خانواده دوری گزینند. هنگامی که آنان کودک خود را بدست آورند، دست کم یکی از آن دو حمایتی را که خانواده ممکن بود در باره اش معمول دارد از دست میدهد. حمایتی که اگر بهم نزدیک بودند چنین نمیشد. عمل شعبده بازی بین کار، خانواده، زمان برای خودتان و زمان برای دیگران میتواند خدعه آمیز باشد. بیشتر جفت ها از هم جدا می شوند و این روز ها برای کودک کان چنین معمول گردیده است که با هر دو والدین خود در زیر یک سقف نمی خوابند. و معمولاً پدر است که خانه را ترک میکند.

نقش الگوها

چه حقیقی باشد و چه خیالی، چهره های افسانه ئی میتوانند بر روی شما فشار آورند تا ساختار خانواده و ارتباطات خود را بر پایه ی آنها بنا نهید. چه بسیار چهره های خیالی و افسانه ئی از «مادر» در جهان وجود دارد: مادر زمین، نامادری شیر و نایبکار، مادر خوانده ی روحانی، که می تواند جایگزین عقیده های پیشین گردد و هر کس، از «آنتی تارودیک» گرفته تا مادونا، میتواند نماینده فضایل جاری مادرانه باشد. در آینده اسطوره ی جدیدی که محبوبیت خواهد یافت ظاهر می شود. آیا زنان بدون آنکه شریکی برای خود داشته باشند حاضرند مادر شوند، و آیا میتوان کودک را به کمک درمان از طریق زن، یا زن تراپی، طرح و خلق نمود، و تا چه حد این عقیده که شغل و کار مهم است در این باره مرسوم و متداول خواهد بود. مادر بودن در نظر شما ارزش کمتری دارد؟ و آیا مرد، نجات دهنده ئی مانند اطلس است، و یا شکست نا پذیر مانند ویشنو، و کمی بیشتر مانند چهره ی داوید بکهام؟ آیا آن اسطوره هائی را که شما می شناسید مرد را با احساسش مجسم میکند یا اینکه مانند رواقیون و پیروان کله شق آنان از روی احساسات همه چیز را فدای ایمان خود می کنند. و آیا برای پدر بخاطر سهمی که در حیات خانواده دارد ارزش و اعتبار قائل اند؟

ممکن است که شما تصویری از جفت های شاد و خوشحال ببینید - ثروتمند یا فقیر - که عالی بنظر رسند - احساسی از خوشحالی و نیرومندی داشته باشند، در حالی که از بیمارستان خارج می شوند، پوزخند میزنند و بدون آنکه مانع و معظوری در سر راه خود داشته باشند در راه پدر و مادر شدن گام میگذارند، شیر دادن طفل برای آنان بسیار ساده است، بدن زن به زودی منحنی های اضافی خود را از دست میدهد، مرد از اینکه پدر شده است و همه او را «ددی» یا «بابا» مینامند راضی و خوشحال بنظر میرسد و هنوز به کار خود ادامه میدهد و هر دو نفر آنان زمان کافی برای امور اجتماعی و مخلوط شدن با مردم را دارند.... به دنبال اسطوره گشتن انتخابی است و هدف های حقیقی زندگی را از نظر دور میدارد. گوا اینکه خاطرات دوران بارداری و زود مادر شدن ممکن است مثبت جلوه کند، ولی ممکن است ناراحت کننده نیز باشد. تقریباً تمام خانم های باردار روز هائی را در اختیار دارند که طی آن باید بدن متورم و ورزش نکرده خود را ترمیم نمایند. زایمان ها همه دردناک اند. تمام کودکان تازه متولد شده گریه میکنند، پدرها، همه میتوانند احساس کنند که تحت فشارند. همه ی خانواده ها نظم خوابشان بهم ریخته است. و تمام والدین لازم است شیوه ی جدیدی را برای زندگی آینده ی خود همانطور که به پیش می رود برگزینند.

بیشتر مردم عقایدی از خود برای پدر شدن، یا مادر شدن دارند. الگو هائی که در امید های شما برای تشکیل خانواده شما نقش بازی می کنند، ممکن است افرادی باشند که شما آنها را می شناسید، یا نام آنها را شنیده اید. به گونه ئی قابل توجه، والدین شما، که از شما مواظبت می کردند، و به طریقی که شما آنرا احساس می کردید در حد زائد الوصفی با هم تطابق پیدا میکنند، چه شما بخواهید آنرا تقلید کنید یا آنکه هدف شما اجتناب از اشتباهات آنان باشد. مجذوب کننده آن است که به خودتان بنگرید و همانگونه که مشغول تجربه اندوزی از بسیاری از چیزها که پدر و مادر شما هنگامی که شما کودک بودید طعم آن ها را می چشیدند شما نیز استنتاجی بدست آورید.

یاد گیری هنگام انجام کار

هیچکس نمی تواند به شما یاد دهد چگونه پدر یا مادر باشید. راهنما های بی حد و حسابی در این راه وجود دارد ولی قانونی برای آن به تدوین در نیامده است. آنچه برای شما و کودک شما مؤثر می شود، برای دیگری ممکن است کار آئی نداشته باشد. بزرگترین منبع راهنمایی برای شما کودک شما است. از راه های عدیده ئی میتواند به شما یاد آور شود که احساسش چگونه و نیاز هایش کدام است. شما را یاری میدهد تا زیانش را فرا گیرید. ارتباط شما با هم ثابت نیست. هر چه او رشد می کند و نیاز ها و درخواست هایش بسط پیدامی کند شما بیشتر یاد می گیرید.

نگاهداشتن، آرامش بخشیدن، غذا دادن، لباس پوشاندن و شستن کودک، مهارت هائی است که شما مانند هر پدر و مادر دیگر از طریق تجربه اندوزی آنها را یاد میگیرید و علاوه بر آن شما می توانید راهنمای پرارزشی از کتاب ها، کلاسها، مادر تان، دوستان تان، یا حرفه ئی ها کسب نمایید. چند ماهی که از مادر شدن یا پدر شدن

شما گذشت شما خود درجه اجتهادی که معادل مادر شدن است بدست خواهید آورد و هنگامی که میخواهید خلق و خوی کودک خود را تقویم کنید یا بسنجید، یا شیون هایش را متوقف کنید، استاد ماهر دیگری چون شما یافت نمیشود.

این آموزشی که در درون شکل می گیرد، ممکن است بیشتر هیجان انگیز، و کمتر قابل پیش بینی باشد. داشتن اولین کودک معنی اش این است که شما برای اولین بار در حیات خود کارهای بسیار زیادی در پیش رودارید. آرام آرام با مشکلات برخورد نمائید و به پیش روید. کودک شما ممکن است در این راه به شما کمک کند. یا آنکه کلیه زحمات شما را خنثی نماید. شخصیت وی بار داری و زایمان شما را تحت تأثیر قرار میدهد و هر روز شیوه زندگی خود را بگونه ئی تغییر میدهد. می تواند برای شما معلم بزرگی باشد و به شما لذت بخش ترین و طاقت فرسا ترین درسها را که شما در خنده کردن ها، گریه کردن ها، گوش دادن ها، نگاه کردن ها و دوست داشتن ها داشته اید به شما بدهد.

احساس های شما و کودکی که در درون شماست

هر فردی از افراد بشر بخشی خصوصی و عمیق در درون خویش دارد - شما میتوانید به آن «حقیقت شما» یا «حقیقت خود شما»، آنچه در درون شماست، هسته، یا روح شما، نام دهید. هیچکس جز شخص شما خاطره های شما، قوه مخیله ی شما، بازتاب ها، و افکار شما را نمی داند و هیچگاه نمی تواند بداند که احساس شما چگونه است، یا اینکه چون شما پدر یا مادر شده اید چگونه فکر میکنید؟ مغز شما آنچه در آن میگردد برای دیگران معماست - حتی آنها که شما را بهتر می شناسند - ولی جالب اینکه بیشتر آنها برای خود شما نیز معماست. ضمیر ناخود آگاه شما میتواند ۹۹ درصد یا بیشتر از مغز شما را مغشوش یا سردرگم کند. این محل، گنجینه ئی است که در آن، خاطرات، احساس ها، فرضیات، انتظارات، و پیش بینی هائی که تمام آنها تقریباً بر روی کلیه ی تصمیم گیری های شما بدون آنکه شما خود متوجه آن باشید تأثیر می گذارد، دخالت مستقیم دارد.

ناخود آگاهانه، و بدون آنکه خودتان متوجه شوید می توانید چنان رفتاری داشته باشید که شارح و نمایانگر فرهنگ خانواده گی شما باشد و علاوه بر آن، منعکس کننده ی تاریخ نژادی شما. و بدون هیچ گونه کم و کاست و بیگونه ئی بسیار بارز، باز گو کننده ی تجارب شما در طفولیت، تحصیل در مدرسه، و بعنوان یک فرد بالغ در کارگاه یا هنگام بازی در میدان فوتبال. طرز برخورد شما با دیسپلین و نظم، خوردن، عشق و رزی، صمیمیت، راستی و حقیقت، چاپلوسی و تملق، برآشفتگی و خشم، وفاداری و صداقت، همه جزئی از این فرآیند است.

حال که شما قدم در راه ابوت نهاده اید، ملاقات فردی که پسر یا دختر شماست، حمایت از وی، هدایت کردن و دوست داشتنش، یعنی این وراثت، معنا و مفهومی خاص دارد. دانستن این معنا که بار داری چه معنی میدهد، زائیدن کودک و سپس در آغوش کشیدنش در بازوان تغییراتی در هوشیاری شما به وجود می آورد که می تواند از خود بیخود شدن را به سهولت در دسترس قرار دهد. تغییرات هورمونی هفته های اول پس از زایمان، تأثیری عمیق در رو کردن و بر ملا ساختن احساسات و هیجانات روحی شما دارد. بسیاری از افراد نظری اجمالی و سطحی از احساسات و خاطرات خودشان در آن زمان که بوسیله ی پدر یا مادرشان در آغوش کشیده می شدند بیاد دارند و با این یاد آوری، خاطره پدر و مادر به طریقی دیگر در ذهن آنان زنده میشود. بعضی دیگر، لالائی گفتن ها را بیاد می آورند که تصور میکردند از خاطره ی آنان محو شده است. بسیاری از مردم حرکات پدر و مادر خودشان را حتی اگر نتوانند انگشت خود را دقیقاً بر روی فلان خاطره بگذارند، تقلید میکنند.

بمجرد اینکه شما به کودک خود خوش آمد میگویند، ممکن است حباب احساساتی عمیق بر سطح قلب شما شناور گردد و شاید این کار آهسته و آرام بگونه ئی متناوب، و یا با نیروئی بسیار شدید صورت گیرد. در مورد بعضی ها ممکن است واضح، روشن و شگفت انگیز، و در مورد بعضی دیگر هولناک و ناراحت کننده باشد. احساسات، یا هیجانات شما ممکن است از عشقی عمیق و رقیق، به ناراحتی شدید، و بدنبال آن شادی باور نکردنی، غم و غصه، و میل و اشتیاق تبدیل گردد.

در این زمان با اهمیت، طبیعت، فرصت بسیار گرانبهائی در اختیار شما گذاشته است تا شما خود را بهتر بشناسید، خاطرات خود را مرور کنید، و دریابید که دوران کودکی شما و خلقیاتی را که به ارث برده اید چه رنگ و جلانی به راه و روش زندگی شما داده اند. این الهامات درونی، ممکن است در تصمیم گیری های شما در باره

مواظبت از کودک کتان، رسیدگی به امور خانواده تان، و یا سایر روابط شما، و یا کار روزانه‌ی شما بی تأثیر نباشد. این کار ممکن است به شما قدرت دهد، یا آنکه در برابر شما قد علم کند و شما را بترساند. پدر یا مادر شدن، دعوت نامه‌ی است که ما را بر آن میدارد تا کاری را که شاید بسیاری از ماها، در برابر آن تا این لحظه ایستاده و مقاومت کرده ایم، بکنیم - تا از بعضی از هیجانات شخصی خود آگاه شویم، و آنها را بپذیریم. ممکن است که شما این موضوع را بعنوان اولین عطیه از جمع هدایایی که کودک شما برای شما به ارمغان آورده است بپذیرید. هرچه شما به جلو میروید و با موضوع های گذشته سرو کله می زنید و آنها را می پذیرید، احساس آزادی بیشتری میکنید و انرژی شما بیشتری شود. همه کس نمی تواند این را آسان بدست آورد. یکی از هدف های این کتاب این است که شما را کمک و راهنمایی کند تا از شبکه حمایت کننده‌ی که در اطراف شما به وجود آمده است استفاده کنید.

آگاهی احساسی شما، با «دوران اولیه» ی کودک شما، که پس از ۹ ماه، یعنی در زمانی که تشخیص میدهد که وی فرد دیگری است و پیرونده‌ی آن بسته میشود، مطابقت میکند.

این، یکی از تحت تأثیر قرار گیرنده ترین زمان در طول حیات کودک شماست. به چهره شما برای عشق و هدایت نگاه میکند و شما به منظور پند آموزی به وی نظر می افکنید. تقارن بسیار زیبا و پاکیزه‌ی است. جزء لا یتجزائی است از رقص جادویی کودک - مادر، که تا پایان زندگی شما دو نفر در حال رشد و نمو است.

تولد خانواده شما

خانواده شما یگانه و منحصر به فرد است. دارای حیات و نیروئی است که از منبعی که همه‌ی شما، همراه با کودک خود، که همه روزه شخصیت خودش را به شما نشان میدهد متقابل در آن سهیم هستید. نیروی خانواده‌ی شما می تواند در حد زائد الوصفی بی اندازه باشد - می تواند بر تصمیمات شما، شادی و سرور تان، و آینده شما و بتحقیق رشد و نمو کودک شما مؤثر باشد. برای بیشتر مردم، اولین نه ماه پس از تولد کودک میتواند سحر انگیز باشد. برای بعضی دیگر مشکل و طاقت فرساست و تنها وقتی هنگامی سهل و آسان میشود و شادی بهمراه می آورد که این نه ماه بگذرد. اولین سال پس از تولد کودک، زمانی است که بسیاری از زوج ها احساس میکنند که توانائی برقراری ارتباط با یکدیگر را ندارند. به عبارت دیگر برقراری ارتباط بین آنان مشکل است. به این موضوع در فصل خانواده اشاره می کنیم و بیشتر در باره آن توضیح میدهم.

تولد کودک اول شما میتواند مهیج انگیز ترین تغییرات را در روابط کلیدی شما بوجود آورد. بهترین راهی که برای نگرش به این موضوع وجود دارد این است که به پرونده مشارکت خودتان بایکدیگر، بعنوان والدین کودک نظر افکنید. قبل از آنکه کودک شما به تصور آید، فقط یک رابطه وجود داشت. با ورود کودک شما، مکانیک های حرکت کاملاً تغییر کرد. حالا تنها یک رابطه وجود ندارد. چهار رابطه است. مادر - کودک، پدر - کودک، مادر - پدر، و والدین - کودک. در عین حال، روابط شما با پدر و مادر تان ممکن است تغییر یابد. چه برنامه ریزی شده باشد و چه، نشده باشد، داشتن کودک بمنزله‌ی اعلام استقلال است و شما از کودک بودن قبلی یک خانواده، به رئیس خانواده‌ی دیگر منصوب گردیده اید.

داشتن کودک، ممکن است به شما کمک کند تا با دیگران رفتاری دوستانه و صمیمانه داشته باشید. یا اینکه چنان وقت و نیروی شما را اشغال میکند که سایر روابط شما تحت فشار قرار میدهد تا از گردونه خارج شوند. بعضی از روابط ممکن است قطع شود و بعضی دیگر از سر گرفته شوند. مهم ترین رابطه‌ی که در خانواده‌ی در حال رشد شما به عنوان خانواده‌ی جدید لازم است، رابطه‌ی است که بین شما، کودک شما و همسر تان موجود است. بعضی اوقات ممکن است لازم شود که شما قدمی به عقب گذارید و از خود سؤال کنید که آیا زمانی که برای هریک از اینها تخصیص داده شده است کافی است؟ این کار ممکن است به شما فرصت دهد تا نوعی شبکه حمایتی تازه‌ی برای این کار بوجود آورید تا بتوانید زمانی را که برای هریک از آنها به آن نیاز مندید به دست آورید.

ممکن است که شما و همسر تان انتظارات مختلفی داشته باشید - ممکن است که شما از نمونه خانواده‌ی هائی بوده باشید که طرز فکر و سابقه‌ی خانوادگی خاصی داشته باشند. شاید مذهب دیگری داشته باشند. یا اینکه نژاد، یا محیط فرهنگی متفاوتی با شما داشته باشند. زن و مرد، غالباً چیزها را از دریچه‌ی مختلفی می نگرند و در هر حال تحت تأثیر هورمون های مختلفی نیز قرار میگیرند. پیدا شدن کودک جدید، توافق ها و اختلافات را به

صورت نکات برجسته جلوه گرمی سازد. وبهترین و مهیج ترین شیوه آن است که این نکات به هنگامی که شما عقیده و رأی خود را ابراز میکنید و یا هنگامی که تفاوت ها را با هم می سنجید و بر روی آن توافق می کنید یادداشت شوند.

مواظبت از خودتان

از لحظه ئی که بارداری شما تا بید می شود، یا حتی قبل از آن، شما در فکر مواظبت از دو نفر هستید. طریقی که طی آن از خود مواظبت میکنید - چه فیزیکی و چه احساسی - تأثیری مستقیم در رشد کودک، در درون شما دارد، و تا زمان پس از تولد این تأثیر ادامه دارد. کودک، تغییرات هورمونی و فیزیکی شما را به هنگامی که شما نیازهای او را احساس می کنید، درک می کند. برای آنکه هر چیز صاف و پوست کنده برای هر دو نفر شما پیش رود، در زمان بارداری و فراتر از آن، مواظبت و نگهداری از خودتان در درجه اول اهمیت است. تنها چیزی که شما به آن نیازمندید احساسی است که شما آماده برای پر مایه کردن حیات خود هستید و می خواهید آهسته آهسته خود را متعهد سازید با خودتان مهربان باشید.

سلامت فیزیکی شما

تجارب شخصی بی شمار و تحقیقات زیادی وجود دارد که ثابت میکند سلامت یک زن، و مزایائی که این سلامت برای کودک وی بهنگام بیماری، یا غفلت فیزیکی مادر میتواند داشته باشد، ممکن است تأثیرات در دنیا کی به همراه داشته باشد. بیشتر زنان هنگامی که در می یابند، بار دارند، یا به پزشک خانوادگی خود، یا ماما، مراجعه می کنند. از تاریخ این اولین ملاقات بعد، سلامت فیزیکی آنان تحت نظر قرار میگیرد. در بارداری زنانی که احساس میکنند بیمارند زود تر از قبل به پزشک خانواده مراجعه میکنند. گله های کوچک، مانند سرفه و سرما خوردگی بسیار غیر محتمل است که در سلامت کودک در حال رشد شما تأثیر داشته باشد. ولی مانع از آن نیست که شما این نوع بیماری ها را، با فردی حرفه ئی در میان نگذارید.

اصطلاحاتی که به وسیله ی قابل، یا مامای شما، متخصص بیماری های زنان یا ویزه گران سونوگرافی بکار برده میشود، یا کلماتی را که بر روی کارت شما می نویسند ممکن است شما را سردرگم کند. در قسمت دوم واز A-Z راهنمایی های پزشکی برای سلامت کودک شما توضیحات لازم داده شده است. در بارداری، ممکن است که شما نا مطمئن شوید که نکند نشانه های فیزیکی بدن شما عادی است یا نه؟ بخاطر داشته باشید که شما میتوانید سؤال کنید و چنانچه شما با سوابق قبلی و دست پر، به پیشواز روید، بیشتر می یابید.

مهم این است که پس از زایمان، توجه به سلامت خودتان ادامه یابد و شما به خودتان بهترین فرصت را برای سالم بودن و خوب خوردن و مصرف ویتامین ها و علی البدل ها و تمرین های ورزشی در حد ظرفیت خود داده باشید. در حالی که بیشتر خانم ها در این زمان در قالب بدنی خود میزان و کوک می شوند و خود را با آن وفق میدهند، ولی بعضی از آنان بطور غیر عمد، بهبود بدنی خودشان را پشت گوش می اندازند. مرد هانمی توانند فشار پدر شدن را سخت و شدید یابند و بر حسب عرف و عادت خود را بعنوان حامی و پشتیبان خانواده جدید و تشکیل یافته ی خود میدانند. این معمولاً کاملاً عادی است که وزن پدران از حد معمول، افزون ترمی شود و چنانچه تحت فشار قرار گیرند، تنها خسته شوند، حالت بدنی آنان نیز تغییر پیدا میکند.

سلامت شما تحت احساسات و هیجانات

احساس های شما در سطحی از هیجانات درونی می تواند در سلامت شما و تمام ارتباطات شما تأثیر گذارد. طی یکی از بزرگترین تحولاتی که در زندگی شما بوجود آمده است، نوسان هیجانات به سختی شگفت انگیز است. همانگونه است هیجانات تازه که لایه ی رویی آنرا تشکیل میدهند. گویانکه پیدا کردن فرزند ممکن است لذت بخش ترین قسمت زندگی شما باشد. مواظب خود بودن چنان معنی نمیدهد که شما باید لباس رزم پوشید و دائماً مانند آن مادری که چهره خود را در رنگ و روغن زده و در آن آگهی تبلیغاتی بر پشت مجله ظاهر شده است، آماده برای دوئل گردید. شما لازم است در حد کمال از سلامت خود مواظبت کنید. مشروط بر آنکه به ندای قلب خود گوش دهید، احساس های خود را هر چند ریز و منند، نامرتب و نا هم آهنگ است، موزون و هم آهنگ کنید، ممکن است بعضی از آنها را بخود اختصاص دهید و بعضی دیگر را با زندگی

خود، دوستان و خانواده قسمت کنید.

بارداری و مادر شدن سواری جالبی برای همه کس نیست. در حقیقت، بعضی از خانم ها به بعضی از مراحل بارداری که می رسند افسرده و دل گرفته می شوند. اکثریت قریب به اتفاق آنان پس از زایمان احساس عصبانیت میکنند و بعضی از آنان از اینکه احساس خود را بیان کنند و یا قبول کنند که چه احساسی دارند ناراحت می شوند. اگر شما احساس دلتنگی می کنید کمک بطلبید و سعی کنید گوش شنوا داشته باشید. و به یاد داشته باشید که شما استحقاق آنچه را احساس می کنید دارید و تنها نیستید.

هوشیاری شما

مسافرت در شاهراه بارداری و مادر شدن تجربه ی تازه یی برای تمام مادر های دست اول و تازه کار است. ناگهان گوش شما گفته های افرادی را که درباره ی تولد، شیر دادن نوزاد، گفتگویی کنند در خود ضبط می کند و آگاهی های جدیدی پیدامی کنید. هر کس به طریقی که مخصوص خودش است می آموزد و اطلاعات آموختنی در کتابها، نوارهای ویدئو، داستان های کوتاه، داستان های شخصی و خصوصی و اطلاعات دست اول دردسترس همه است.

آگاهی هایی که از مراقبه نصیب شما می شود آگاهی از افکار و احساسات خودتان است و حتی اگر طوفانی در راه باشد شما میتوانید آرامش خود را حفظ کنید. وصول به این وادی بعنوان یکی از والدین جدید، هنگامی که شما احساس می کنید مستغرق در اندیشه کردن اید، بسیار مشکل و چه بسا احساس کنید که از آگاهی یافتن به نیازهای خود که برتر از هر کار دیگر است عاجزید.

گوش دادن

گوش دادن، نیرومندترین کاری است که شما می توانید انجام دهید. وقتی که شما به آن چیز، یا موضوع، یا خبری که گفته شد توجه کردید، دوره انتخاب برای شما باقی می ماند. آیا می خواهید بر آنچه گفته شد، یا شنیده شد، عمل کنید؟ اطلاعات از منابع مختلف به دست می آید. در وهله اول از خود شما، بعضی اوقات علائم بدنی بازگو کننده احساسات درون است. هنگامی که شما خوشحال و خوشبین هستید، نیرو و انرژی از درون شما جوش می خورد و بیرون می ریزد. هنگامی که گرفته و محزونید، حالت مالیخولیائی و غمگینی دارید، رنگ پریده، بیحال و سست بنظر می رسید. حالت ظاهری شما بر آن دلالت دارد که آیا شما به استراحت نیاز دارید، یا اینکه باید تمرین ورزشی داشته باشید. ماشه ی بیماری ها اغلب با احساس کردن غم و اندوه یا ناراضی ها کشیده می شود یا اینکه بیماری به وخامت می گراید. یکی از فاکتورهای عمده یی که در مواظبت از خود به هنگام بارداری و پس از آن وجود دارد این است که به نداهای کوچکی که از درون شما برمی خیزد گوش دهید. هم آهنگ نمودن احساسات برای بعضی از افراد بسیار ساده و برای گروهی بسیار مشکل است.

ممکن است که برای شما گذشتن از موانع حیاتی که راه بین افکار و احساساتتان را مسدود نموده است تا آنجا که برسریک دوراهی برسید ساده باشد. پدر، یا مادر شدن یکی از آن دوراهی ها است. و در این زمان هر چه شما بیشتر به خود گوش فراد دهید، بیشتر به نیروی درونی خود و امکانات جدید، واقف می شوید. آنچه را که درباره خودتان کشف می کنید جزئی از شماست. صادق بودن و روراست بودن با توانائی و نقاط ضعف خود نقطه شروع خوبی است.

فرد بسیار مهمی در زندگی شما وجود دارد که صدای خودش را از همان اوایل بارداری شما به گوش شما می رساند. این فرد، کودک شماست. او، پیام های خودش را از طریق حرکات و تکان ها، و هورمون هائی که منتج به پاسخ در بدن شما می شود چه در هشیاری و چه در غیر آن به گوش شما می رساند. پس از تولد، کودک شما نیرومندتر از هنگامی که در شکم شما بود با شما در ارتباط است. گریه هایش به آسانی شنیده می شود ولی همیشه کشف رمز آنها معلوم نیست و لازم است که خود را با آنها هم آهنگ کنید- حرکات چشمهای کودک، زبان بدن کودک، لبخند هایش، جیغ و فریادش، نوع خواب رفتنش، گرسنگی اش- اینها همه، قسمت هائی وخیم و واقعی از فرآیند یاد گیری برای هر دوی شماست. صدای وی، عقایدش، سیرت، تمایل، و طبیعتش از همان لحظه یی که حیات او شروع می شود همه مهم اند، و در نحوه زندگی شما و خانواده ی شما تأثیر میگذارد.

گوش دادن به ندای کودک جزئی از کل است و به شما، همسران و خانواده ی شما و سایر افرادی که

درزندگی شما هستند، گسترش و تسری پیدا میکند. فرآیندی است که به پیش میرود- هیچگاه توقف ندارد. گشاده میشود و بسط می یابد - همانگونه که سایر روابط شما گسترش مییابد.

خوردن شما

هنگام بارداری ممکن است شما آن احساس را داشته باشید که چون کودک در درون خود دارید باید خوب غذا بخورید. اگر رژیم غذایی شما به بهبود و تغییر نیاز داشته باشد، ممکن است زمانی به طول انجامد تا اصول تغذیه به مرحله اجرا گذاشته شود. با وجود این هر تغییر کوچکی که در آن داده شود منجر به نتیجه خواهد شد. تغییر دادن رژیم غذایی چنان معنی نمیدهد که هر چه را که شما دوست دارید باید خوردن آنرا متوقف کنید و تنها به خوردن غذاهای ملایم و بد مزه اکتفا کنید. حقیقت کاملاً جز این است. یک رژیم غذایی خوب میتواند خوشمزه و سخاوتمندانه باشد، و کمک کند تا شما وزنی مناسب و سالم به هنگام بارداری داشته باشید. هنگامی که کودک شما با شماست، زمان خرید، پخت و پز و خوردن تغییر پیدا میکند ولی ادامه دادن به خوب خوردن غذا میتواند به بهبود فوری شما کمک کند. این کار، به شما نیروی فوق العاده می بخشد تا در برابر خستگی مقاومت داشته باشید. اگر شما به اصطلاح بچه شیر ده هستید، هر چه را که شما میخورید به کودک شما منتقل می شود و لازم است که شما همانقدر هشیار و گوش به زنگ باشید که در بارداری بودید. باید آنچه که میخورید و زمانی که آن را می خورید تحت کنترل داشته باشید.

سیگار، مواد مخدر، و الکل

بحث وجدل های اندکی در گرفته است که مصرف دخانیات در بارداری می تواند تأثیراتی زیان بخش برای کودک در حال رشد داشته باشد و مواد مخدر، برای هر دو مضر است. نوشیدن مواد الکلی را نیز توصیه نمی کنند. در هر حال نوشیدن سنگین مواد الکلی، کودک را در برابر خطر عوارض جنینی الکل قرار میدهد. شاید، نوشیدن گاه و بیگاه الکل ضرر نداشته باشد- این نوشیدن روز مَره است که برای یک خانم بار دار میتواند زیان آور باشد. زهر آبه های دیگری که شاید اجتناب از نوشیدن آنها، یا کم کردن آن ها، مفید است، کافئین و تنین است که در قهوه و چای یافت میشود. حشره کش ها و افزون کننده های شیمیائی نیز که در بسیاری از غذاهای پُر دازش شده ی امروزی و یا غیر ارگانیک، یافت می شود از همان گروه اند.

تمرین های ورزشی و استراحت

بدن انسان با ورزش رشد می یابد و پیشرفت میکند. اصولاً بدن، نوعی طرح ریزی شده است تا فعال باشد و فعالیت، سلامت آنرا حفظ میکند. حرکت و کش دادن بدن، به انسان احساسی از سلامت میدهد. هنگامی که شما می رقصید، شنا میکنید، به سالن زیمناستیک میروید، پیاده روی، یا دوچرخه سواری میکنید، وزوزی را که می شنوید، نتایج هورمون اندورفین است. کودک زاده نشده ی شما نیز این تأثیرات را احساس میکند. تمریناتی که شما انجام میدید جریان خون در بدن شما را بهبود می بخشد، سیستم حفاظتی بدن شما را ترقی میدهد و ماهیچه های بدن، پیوند های عضلانی، استخوان ها، و مفصل ها را به نظم در می آورد تا بهتر کار خود را انجام دهند.

بهنگام بارداری ممکن است که شما حرارت و شور و شوق چندانی نداشته باشید ولی حتی یک راه رفتن آرام یا یک شنای کوتاه، میتواند روحیه ی شما را بالا برد. یک کشش یوگای ساده میتواند به شما انرژی دهد. حتی برای لحظاتی کوتاه. در آرام ساختن شما مؤثر واقع شود و تنش را از بدن شما دور کند. یوگا، می تواند شما را برای زایمان آماده سازد. و نظر شما را نسبت به کودک کتان جلب نماید. پس از زایمان، تمرینات ورزشی و یوگا، هر دو میتوانند به شما کمک کنند تا موزونی بدن خود را دوباره بدست آورید و آرام آرام برای بدست آوردن وزنی که قبل از بارداری داشته اید کمک نماید. برای شما زمانی مخصوص در نظر گیرد که بخودتان برسید و به بعضی از تعدیلات دسترسی پیدا کنید.

زمانیکه بدن شما دستخوش این تغییرات است، آسیب پذیر می شود. وزمانی که شما بار دار هستید کودک شما نیز همان خواهد بود. اعمال زور و انجام کار های سنگین بدنی به صلاح نیست. همانطور است اگر شما خود را به بالاترین سطح، از ظرفیتی که میتوانید آنرا تحمل کنید برسانید. پس از زایمان، بلند کردن کودک

و تحمل وزن او در راه رفتن، با وسیله هائی که این روزها بازار آمده و شما میتوانید تسمه چرمی آنرا به گردن خود ببندید بهترین وسیله برای تشویق استخوان های شماست که کلسیم جمع کنند و از پوسیده شدن استخوان ها جلوگیری کنند.

استراحت، تعادلی بین فعالیت های شماست. امکان دارد که بتوان کمبود ها را از استراحت به دست آورد. استراحتی که بتواند به بدن و فکر شما نیروی تازه دهد. استراحت در شب بسیار اهمیت دارد و اگر متوجه شدید که بگونه ئی چیزی مزاحم خواب شماست، یا اینکه خوابتان شکسته شد، راه های فراوانی وجود دارد که میتواند آن را اصلاح بخشید. به آن اشاره خواهیم کرد. بهنگام روز، استراحت های مرتب و برنامه ریزی شده می تواند نیروی شما را بالا برد و خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

بخطرات داشته باشید که کارهای ملایم و آرام، پُرآسایش است - یک قدم زدن آرام در هوای آزاد، یک سلسله ورزش های آرام یوگا و طرز ایستادن و تمرین آن، ویا، شنا کردن آرام، همه خوب است و به افکار شما و تنش های بدنی شما آرامش می بخشد. شما می توانید همه ی این ها را با تجسم فکری خودتان مخلوط کنید. مشروط بر آنکه تصورات خود را در محل مناسبی دور از تمام این فعل و انفعال ها محفوظ نگاه دارید، یا اینکه آنها را با کودک خود در درون خود مربوط سازید، یا اینکه مراقبه های آرام تری انجام دهید. این ها همه، میتوانند سبب آرامش خاطر شما گردند و شما را برای به وجود آوردن تغییرات در نظرات خود کمک نمایند. یا آنکه شما را بر نگرانی های تان مسلط و غالب گردانند. مانند سایر کارها، هرچه شما بیشتر آنها را بکار گیرید مؤثر تر خواهند بود. بعضی از خانمهایی که در هنگام بارداری از برنامه های تجسم فکری استفاده می کنند به هنگام زایمان قادرند در چارچوبی مثبت و کاملاً آرام و راحت، درد زایمان را تحمل نمایند.

هنگامی که شما مشغول استراحت و تلو یز یون تماشا می کنید، یا در میان جمع شرکت دارید، یا مطالعه می نمائید، بخطر داشته باشید تا هر از گاهی نگاهی به اصطلاح، به سرویز خود ببندید. اگر با تعادل و راحت نشسته باشید بدن شما کشش و کوشش کمتری دارد و شما بیشتر استراحت می کنید. برعکس، سر خمیده و دولا دولا راه رفتن ممکن است شما را منقبض و سفت و سخت، سنگین، یا سست کند و به هنگام زایمان، این حالت شما، نتواند کودک شما را تشویق کند تا حالت ورود به این جهان را به خود بگیرد. اگر عادت به چرت زدن دارید، حالتی را که به خود می گیرید بسیار مهم است - یک تشک نسبتاً سفت برای این کار ایده آل است.

درمان های تکمیل کننده

از درمان های مکمل برای یالا بردن حس سلامت خودتان و همکاری یا کمک به تمدد اعصاب و حفظ تعادل میتوانید استفاده کنید. وقتی که بدن شما آرامش می یابد و شما مشغول تمدد اعصاب و مغز و فکر شما جریان می یابد. و تنش های فیزیکی و نگرانی های شما در آن حالت، کوچکتر بنظر می رسد. ماساژ و مشت و مال دادن یکی از راه های بسیار مساعد برای آرامش و تمدد اعصاب است. و اگر این کار با مالش دادن به کمک روغن های معطر و مخصوص این کار صورت گیرد اثر آن بیشتر است و میتواند عوارض مخصوصی را نشان دهد. بعضی از روغن ها هستند که بیخوابی را درمان میکنند، بعضی از آنها دل آشوبی و تهوع را، و به طور کلی این روغن ها برای تجدید حیات و نیرو مناسب اند.

سایر درمان ها می توانند سطح نیروی بدن شما را بهبود بخشند، تنش را از شما دور کنند و به شما کمک کنند تا سالم زندگی کنید. به این درمان ها باید طب سوزنی، بازتاب شناسی، درمان بوسیله مالش استخوان ها و هومئوپاتی (معالجه ی امراض به وسیله تجویز داروئی که در اشخاص سالم علائم آن مرض را بوجود آورد - مترجم) را نیز اضافه کنیم. هر یک از این ها میتوانند باعث های فیزیکی، یا احساسی، که بوجود آورنده ی تنش در شماست مبارزه کنند. اینها همه ارتباط با تمدد اعصاب دارند.

تمدد اعصاب بهنگام تمرین های بدنی

برای بالا بردن حس سلامت خود هر یک از تمرین های زیر را در نظر بگیرید. هر یک از این قسمت ها را بعداً به صورت کامل تری در کتاب شرح میدهم. وقتی بدن شما تمدد اعصاب میکند، مغز شما آنرا دنبال میکند - رها کردن اضطراب ها و نگرانی ها و احساس سلامت داشتن همه قسمتی از تمدد اعصاب است.

- یکی از راههایی که میتواند بگونه ئی بسیار آرام قابلیت انعطاف و هیپاری بدنی را اضافه کرد، ورزش یوگا است که مجموعه ئی از حالات بدنی و حرکاتی است که متدرجاً کشش و تمدد اعصاب را به دنبال دارد. منظور از یوگای روزمره، با هر

استانداردی که شما دارید این است که بدن و فکر خود را آرامش دهید. ممکن است با این کار شما دریابید که فلسفه‌ی صلح و آرامش و پذیرش، همان چیزی است که شما درست در وسط راه مادر شدن به آن نیازمندید.

- تعدد اعصاب را از طریق مالش استخوان‌های جمجمه، درمان به وسیله رایحه‌های خوشبو و سایر درمان‌ها به دست آورید.

- ممکن است شما متوجه شوید که در دوران بارداری، افکار تان بیش از پیش سرگردان و منحرف می‌شود. یا اینکه شما بیشتر درون گرا شده‌اید. یکی از بهترین روش برای متمرکز کردن فکر بر روی این موضوع این است که هر روز یا هر هفته وقت کمی را اختصاص به آرامش دادن فکری خود از طریق مراقبه کنید یا آنکه تجسم‌های فکری که شما را آرامش می‌بخشد، یا شما را به کودک خود نزدیک‌تر میکند، انجام دهید.

قیافه و منظر شما

بسیاری از خانم‌هایی هستند که ارتباط جدیدی با بدن خود برقرار می‌کنند که بارداری در آن تأثیر چندانی نخواهد گذاشت و ماه‌ها یا سال‌ها پس از زایمان به همان حال باقی خواهد ماند. باید گفت که درباره‌ی خانم‌ها کاملاً عادی و معمول است که نظر خود را نسبت به خودشان، در این زمان تغییر دهند. بعضی از آنان احساسی تحسین آمیز از مواد تغذیه‌ی معجزه آسایی که برای بدن این روزها در اختیار آنان است دارند و به همین سبب اعتماد و غرور تازه‌ئی برای مادر شدن به آنها دست داده است. بعضی از آنها بر آن باورند که بدن آنان در بارداری از آن مرحله گذشته و پس از زایمان امکان دارد نتواند کنترل دوباره‌ی بدن خود را بدست آورند. باید اضافه کرد که درجات مختلف و بسیار زیادی برای تغییرات فیزیکی بدن وجود دارد که میتواند به آن نوعی که شما احساس آن را درباره‌ی خودتان دارید دسترسی پیدا کنید. به اینها در قسمت این مادر شگفت انگیز شرح داده شده است.

برای زنان بسیار معمولی است که نسبت به اندام خود ناراضی باشند. اگر احترام به نفس شما تقلیل پیدا میکند ممکن است لازم شود که به خودتان یادآوری کنید که ارزش آن را دارید که زمانی به خود برسید و بر روی مواردی تمرکز کنید که میتوانند بدن شما را به حالت مثبت خلقیات شما برگردانند، یا قرار دهند. تمرین و خوردن غذاهای سالم قدم‌های مهمی است که شما میتوانید در راه بهتر احساس کردن فیزیکی خود از درون خود، به خارج، بردارید. میتوانید به خودتان کمک کنید تا احساس‌های مساعدی از خارج در تقویم و برآورد حضور خود داشته باشید. این کار را ممکن است به تنهایی و سادگی بتوانید انجام دهید. یا اینکه از دوستی امین و بیطرف که قادر است لباس تملق و چاپلوسی را درباره‌ی شما از تن به درآورد و به شما کمک کند تا موها و آرایش خود را انجام دهید، کمک بگیرید. برای بعضی هانستن در جلوی آینه و نگاه کردن به خودشان، به منظور دیدن بدن و نقاط ضعف، و انتقاد از آن، کمک به آنها بوده است و آن را مفید دانسته‌اند.

لباس پوشیدن و احترام به نفس خودتان

هر فردی در بارداری، و ماه‌های پس از آن، نوع لباس پوشیدن خود را تغییر میدهد. نوع، یا مدل لباسی را که شما برای خودتان انتخاب می‌کنید بستگی به سلیقه، یا موقعیت اجتماعی خودتان دارد. با این وجود، میتوانید چند پیشنهادی که به شما می‌شود مورد مطالعه قرار دهید. از اینکه لباس‌هایی که مثل توری است بپوشید، یا آن که خود را در کیسه‌ئی تنگ به عنوان لباس فروبرید خودداری کنید. تا چند ماه به آخر بارداری مانده، شما میتوانید لباس‌های عادی و معمول برای غیر بارداری را به تن کنید. شلوار و تونیک و پیراهن‌های دکمه دار که اندازه‌ی طبیعی بدن خودتان است بپوشید. به محض آنکه احساس کردید این لباس‌ها برای شما تنگ شده‌اند، آنوقت بسیار مناسب است که نسبت به پوشیدن لباس‌های بارداری اقدام کنید. البته لباس‌های غیر بارداری اگر دو شماره بزرگتر از سایز معمولی شما باشد، آنها نیز برای شما مناسب‌اند.

پس از زایمان، کوشش کنید چند ماهی با همان لباس‌های زمان بارداری بسر ببرید و لباس‌های خوب را برای روزهای مخصوص در دسترس داشته باشید - کودک تازه‌ی شما احتمال آنکه لباس شما را کثیف و لکه دار کند وجود دارد و استفاده از لباس‌های بارداری زحمت شستشو و اتو کردن را از دوش شما برمی‌دارد. شاید بهتر آن باشد که در منزل، از این نوع لباس‌ها استفاده کنید. هنگامی که شاداب و ترونده حال تریدا از چیزهایی استفاده کنید که زیبا و تودل‌برو هستند و روحیه شما را بالا می‌برند و سبب می‌شوند شما کمتر به چیزهای کم

اهمیت تر توجه داشته باشید. مثلاً اگر محل گردن لباس شما کوتاه است، جای گردن بند را که بالای آن است با گردن بندی پر کنید. این کار چهره را بیشتر نمایان میکند. اگر ساق های پای شما باریک و دراز، و کمبری نامعلوم، و سینه ئی صاف دارید، دامنی کوتاه، یا شلواری چسبان و یک تونیک بر بالای آن بپوشید و خط گردن بند خودتان را بی گردن بند رها کنید. چنانچه قسمت تحتانی شما حالتی شبیه به گلابی دارد، بالای ران شما بزرگ و کمبری کوچک و باریک دارید، کوشش کنید از نوع شلوار هائی که قسمت بالای آن چین دار و پائین آن ول است، یا از دامن هائی که تا سر زانو می رسد استفاده کنید. اگر شما سینه ی بزرگی دارید، لباس های راه راه از عرض به طرف بالا، آنرا به نظر کوچک تر نشان می دهد.

روابط جنسی و صمیمیت

در سر تا سر بارداری و ماه های پس از آن، روابط جنسی داشتن سالم است (جز در مواردی که شما سابقه ی سقط جنین داشته اید)، ولی ممکن است که شما همیشه از این کار احساس آرامش نداشته باشید، یا اینکه پی آورد آن خستگی و افر برای شما است که آرامش بعد از آن آسان به دست نمی آید. در هر حال باید اضافه کنیم که برای بسیاری از افراد، چشم پوشی از آن موردی نداشته است. حال، چه این عمل طبیعی انجام شود و چه محدود گردد، نزدیکی در روابط بین زن و شوهر مهم است و یکی از هدف های مواظبت از خودتان و روابط شما با همسران، اعلام پذیرش این مطلب است که این عمل طبیعی نقشی مهم در روابط شما و تغییراتی که در زندگی شما ایجاد می شود، بازی میکند.

سطح صمیمیت و یگانگی در حیات شما سهم به سزائی در احترام به نفس و اعتماد شما دارد و پیوستگی کامل به تخیل های عاشقانه، دوستی، امانت، و خود بیانگری و ابراز عقیده دارد. بحث درباره ی سکس، همیشه ساده نیست.

زمان لذت بردن

دانستن اینکه شما قریباً وقت کمتری خواهید داشت و لازم است آن را صرف مسئولیت هائی کنید که بردوش شما گذاشته می شود و تقریباً می روید که آزادی های خود را برای رفتن به مهمانی ها، گردش ها، دیدن نوار های ویدئو، یا پرداختن به سرگرمی های تازه از دست بدهید میتواند جاذبیت، یا تجدید نظر کردن را در بر داشته باشد. نه ماه بارداری نیز انگیزه ئی برای شما گردد تا کارهای خودتان را در روز ها و هفته ها، برنامه ریزی کنید. اگر شما در برنامه ریزی تخصص دارید، بنا بر این احتیاج بر اینکه در این باره بیشتر مطالعه کنید ندارید. اگر متوجه شدید که روز ها یکی پس از دیگری همراه با شما عاطل و باطل سپری می شوند، فاصله ی بین دیدن دوستان و اعضای خانواده دور ترمی شود، و کارهای شما تمام شدن ندارد، شاید لازم افتد که شما دوباره همه چیز را تحت مطالعه مجدد قرار دهید و کارها را برنامه ریزی کنید.

بر آورد روزانه کارها

بهر است نفسی عمیق و راحت بکشیم و گذشت روز های شما را مرور کنیم. اول بهتر است بدانیم که سبک زندگی شما به شما اجازه و لخرجی و گشاد بازی را می دهد. مثلاً، هوس کنید قدم بزنید، به یک سلمانی شیک بروید، یا اینکه تعطیل آخر هفته را کنار دریا روید. آیا آنقدر وقت کافی دارید که با همسر خودتان باشید و افراد خانواده، یا دوستان را بگونه ئی مرتب ملاقات کنید؟ و چه قدر از وقت خودتان را می توانید صرف این کار کنید که در گوشه ئی آرام قرار بگیرید و به کودکی که در رحم دارید نگاه کنید؟ ممکن است مفید باشد که با این نگرش، شما دریابید که مهمترین کدام است؟ داشتن یک خانه ی مرتب و تمیز، گردش در هوای آزاد، یک یخچال پر از مواد خوراکی، تفریح در خارج از منزل، یک کتاب خوب، یک پروزه ی تمام شده، یا دیدار از افراد خانواده. اولویت های شما ممکن است تغییر پیدا کند. در اوائلی بارداری ممکن است از اینکه عصر ها به خارج از منزل روید احساس خستگی کنید. در اواخر بارداری، ممکن است به نظم و ترتیب و پاکیزگی همانگونه که به دنبال غریزه ی خود برای تشکیل آشیانه برای کودک خود هستید بیش از هر چیز دیگر توجه داشته باشید. از طرفی با کودکی که تازه متولد شده است ممکن است که احساس شما به استراحت و خواب بیش از هر چیز دیگر باشد. از نظر نباید دور داشت که بعضی اوقات مسائل

و موضوع های اضطرابی بر هر کار دیگری اولویت پیدا میکنند و نقشه ها همه به هم میخورد.

برنامه هفتگی

طرح یک برنامه ی روزانه یا هفتگی برای خودتان میتواند به حقیقت برای شما ساعات فراغت و آزاد در نظر بگیرد. با شروع به تهیه ی لیستی از تمام چیزهای مورد احتیاج، یا کارهایی که آنها را می خواهید انجام دهید، متوجه می شوید که شما می توانید آنها را در برنامه ی هفتگی خودتان جای دهید. همه افراد، ذوقی تهیه ی لیست را ندارند و به اصطلاح اینکاره نیستند ولی شما می توانید آن را در مغز خودتان انجام دهید، یا آن را با فردی صحبت کنید. بهتر است که در لیست خود هدفهای واقع بینانه را در نظر بگیرید زیرا این کار سبب می شود که از ساختن و پرداختن بسیاری از کارهای نیمه تمام و بی حاصل صرف نظر شود و شما وقت خود را صرف اموری کنید و محل هایی را برای کارهایی در نظر بگیرید که تأثیر پذیراند. بعلاوه اگر شما قادرید به آسانی به هدف های خودتان برسید، قطعاً به شما احساسی از آرامش به دست می دهد و کمتر تحت فشار خواهید بود. حس اعتماد به نفس شما زیاد تر می شود و حتی میتوانید روح ماجرا جوئی پیدا کنید. طرح ریزی و زمان بندی کارها مهارت در کارهاست. بسیاری از افراد تمایل بر آن دارند که زمانی را که به آن نیاز دارند کمتر جلوه دهند و بعضی دیگر چنانند که همواره خود را تحت فشار کار احساس می کنند. کاری کنید و طوری برنامه را طرح ریزی نمایید که به خودتان فشار نیاید. بهتر است کمی بیش از حد لازم، زمان در نظر بگیرید و عملاتی مانند قبل از ظهور بعد از ظهر را بجای ساعت ده صبح و چهار بعد از ظهر در برنامه بگنجانید که برای مانور مناسب باشند.

اگر قسمتی از کار به علی انجام نشد، منتظر نشوید. به روز دیگر برنامه بروید. اگر قرار باشد که در تمام وقت برنامه ی شما اتفاق دیگری بیفتد، و تمام وقت شما را اشغال کند، به فکر کمک گرفتن از دیگران و یا محول کردن کار به دیگری بیفتید. آن زمان که شما به تمام موضوع نگاه می کنید، ممکن است متوجه شوید که فاکتوری که در برنامه ی شما نقشی کلیدی دارد از قلم انداخته اید. اغلب اتفاق می افتد که این عمل از قلم افتاده، بازی، یا استراحت بوده است. در لابلای یادداشت های مثبت یا طرح های خودتان ممکن است بیش از آنچه شما تصور می کرده اید زمان یدگی، یا ذخیره دارید. این امر شما را خوشحال می کند.

زنان بار دار و مادران تازه، غالباً خود را در احساسات و غرائز خود به شدت میزبان و هم آهنگ می کنند و قادرند نیروی بدنی خودشان را بخوبی کنترل و هدایت نمایند. چنانچه شما کارتان بهم ریخته و در هم و برهم است - شلختگی و بی فکری همه وقت می تواند به شما ضربه زدن و روزها، هفته ها، و ماه ها دوام آورد - شما به آن احتیاج دارید که راه را حد اقل با قدم هایی نصف گامهای معمولی خودتان طی کنید.

بهترین زمان

شما ممکن است جمله ی «بهترین زمان» را شنیده باشید. وجه بسا به فکر فرو رفته باشید که چطور زمان می تواند خوب و بد داشته باشد؟

در زمان بارداری درباره ی بسیاری از موضوع ها و مسائل می توان فکر کرد و نسبت به بسیاری از موضوع ها که می توان برای انجام آنها آمادگی پیدا کرد، اندیشید. پس از زایمان، چه بسا شما احساس کنید که در جهت های مختلفی کشانده شده اید. اگر در یک زمان نظر خودتان را تنها بر روی یک موضوع متمرکز کنید، آن وقت است که شما بهترین زمان را انتخاب کرده اید. داشتن این بهترین زمان، به انسان آن فرصت را می دهد که از تجربه ی آنچه انجام می دهید لحظه به لحظه، لذت ببرد.

اگر شما تحت فشارید ممکن است احساس کنید که رها کردن اضطراب برای شما بر روی کاری که انجام نمی دهید مشکل است. و ممکن است مشکل تر شود اگر حواس پرتی نیز پیدا کنید و افکار شما مغشوش شود. بنا براین، اگر شما دقت خود را بر روی یک کار بخصوص و در یک زمان معین معطوف کنید حاصل آن کار و لذتی که به شما از انجام آن کار دست می دهد بهتر و بیشتر است. این موضوع وقتی بیشتر مصداق پیدا میکند که دقت شما متوجه شخصی دیگر و ارتباطات شما با آنها باشد.

زمان برای شما، کودک شما و روابط شما

زمان بارداری، بهترین زمان برای شماست که به شما کمک میکند تا کارهای خود را انجام دهید، استراحت کنید، بازی کنید، خواب ببینید، نقشه بکشید و بر همین قیاس کودک شما نیز از آن لذت برد. زمان برای ارتباط با همسر نیز قدمی مثبت در انسجام و استحکام بخشیدن به بنیان خانواده برای هر سه نفر شما خواهد بود. هورمون های بارداری و تغییرات در حال وقوع به طرف مادر شدن، بعضی اوقات به این موضوع الهام می بخشد و ممکن است که کاملاً بگونه ی طبیعی جلوه گر شود. اگر لازم گردد که شما هوشیارانه کوشش کنید، تمرینی

را که شما آغاز کرده اید، پس از زایمان که حتی مشغول تروسرگرم ترمی شوید، جایزه اش را دریافت می کنید. احساس دوست داشته شدن نیز شما را آماده و مستعد می سازد تا نظر خود را متوجه کودک خود کنید زیرا که کودک شما بیشتر به نیروئی که شما صرف او می کنید پاسخ می دهد و نه به کلمات. کودک شما میدانند که چه موقع شما حواستان به علت اشتغال با سایر افکار، پرت و مغشوش می شود. بهترین هدیه هائی که می توانید به کودک خود بدهید، بهترین زمان و وقت از اوقات خودتان است. در این زمان است که شما می توانید هیجانانگیزی را که به وی درباره ی حیات آموزش می دهد احساس کنید. این کار، برای کودک شروع جالبی است. شما نمی توانید تمام اوقات خود را بطور در بست در اختیار کودک خود بگذارید و احتیاجات خودتان را پشت گوش بیندازید. با این وصف، بسیار تعجب آور است که چگونه طفل می تواند حتی به نیم ساعت وقتی که شما حقاً در اختیار او گذاشته اید جواب دهد.

زمان کار

ماه های بارداری به شما فرصت می دهد تا درباره ی کارها و هدف های کوتاه مدت و دراز مدت خود، احتیاجات مالی و امکاناتی که ممکن است در راه شما وجود داشته باشند اندیشه و صحبت کنید. هنگامی که کودک شما از راه می رسد دیگر زمان کافی برای اینگونه کارها کمتر بدست می آید. بنابراین در مغز پروراندن بعضی از نیازها قبل از ورود کودک، آماده سازی بدی نیست. موضوع کلیدی در اینجا متعادل ساختن زندگی خانوادگی آینده، و کار است. بعضی اوقات لازم نمی افتد که چیزی تغییر کند. مگر آماده شدن برای مواظبت از کودک، بعضی اوقات، برعکس، تغییرات بنیادی و مهیجی که در جهت کار و شغل آینده باید بعمل آید ممکن است نیاز به بالا بردن انرژی خانواده و مقابله با فرصت ها و موقعیت های پیش بینی نشده ی قبلی داشته باشد.

زمان برای تمدد اعصاب و بازی

بازی کردن یکی از قسمت های عمده ی حیات انسان است. ولی اغلب اتفاق می افتد که این موضوع نسبتاً مهم در پایان لیست احتیاجات قرار می گیرد. حال، آیا به آن جهت است که شما پس از آنکه نوزادی پیدا کرده اید زندگی برای شما مشکل تر شده، و بازی کردن از لیست اولویت ها خارج شده است؟ با این حال نباید فراموش کنیم که بهترین روشی که کودک آن آموزش می بیند از طریق بازی و خنده و تفریح است. این موضوع در باره ی افراد بالغ نیز صادق است. موارد زیادی اتفاق می افتد که کودک شما، شما را می خنداند، شما را وادار میکند با او بازی کنید و صدای خنده های موج دار و جالب وی را بشنوید. اینها همه سبب می شوند که شما احساسی نیکو داشته باشید. با این کار هورمون های اندورفین در سرتا سر بدن شما به گردش در می آید و در نتیجه سبب می شوند تا باز دارنده ها - راهی برای خروج از بدن شما پیدا کنند.

صرف نظر از بازی با کودک، فرصت های دیگری برای شادی و نشاط وجود دارد - در خانه به عنوان خانواده، با سایر مادران و کودکان، یا بین خودتان و شوهرتان. ممکن است که شما با متعهد ساختن خود طبق برنامه یی از قبل تهیه شده، ساعات بازی خود را برنامه ریزی کنید. ولی باید همواره بخاطر داشته باشید که بازی و تفریح، بیشتر به خوشحالی و خوش بینی اطلاق می شود تا استراحت و خواب. زندگی انسان شیرین تر و لذت بخش تر است اگر ساکت و آرام و عاری از لحظات پوچ و بی معنی باشد.

انجمن ها و اجتماعات شما

بعضی از افراد هستند که هیچگاه کمبود هم صحبت یا همدم ندارند. دیگران، معمولاً بر روی گروه قلیلی از دوستان و افراد خانواده تکیه می کنند. افرادی که تازه منزل عوض کرده و به اصطلاح تازه جابجا شده اند، ممکن است احساس تنهایی کنند. وضعیت کنونی شما هر چه می خواهد باشد، اجتماع، یا دور هم جمع شدن شما، بالقوه بزرگ است. راجع به دوستان خودتان و افراد فامیل فکر کنید، همکاران و همسایه ها را در نظر آورید، افرادی که از سازمان های بهداشتی، یا دکتر خانوادگی شما به سراغ شما می آیند، همینطور ادامه دهید - سایر والدینی که در انتظار دیدار با آنها هستید، یا والدین تازه نی که در کلاس های قبل و پس از بارداری با آنان ملاقات می کنید؟ بعد، نوبت به افرادی می رسد که با شما منافع مشترک دارند و مثلاً بطور مرتب با هم در باشگاه یا اجتماعات ملاقات می کنید، افرادی که با شما مثلاً بریج بازی میکنند یا در تیم های ورزشی با شما شرکت دارند.

دارند.

ممکن است که شما آرزو داشته باشید زمانی که افرادی را که شما می شناسید و با آنان دمساز هستید و هیچکدام آنان در دسترس شما نیستند، فرد یا افراد دیگری پیدا شوند که خلأ شما را پر کنند باید گفت که گسترش علاقه و ارتباط با مردم آنقدرها ساده نیست. ولی کم کم درمی یابید که در همان ابتدای مادر، یا پدر شدن، این کار میسر است. ممکن است در جلسات و کلاسهای که شما در آنها به دلیل تازه مادر شدن شرکت می جوئید این افراد را ملاقات کنید. و اگر تصویری کنید که می توانید با آنان کنار بیایید ترتیب دیدارهای بعدی را بدهید - احتمالاً در خانه ی خودتان، یا خانه ی آنها. چه بسا بعضی از شما ها با یکدیگر در آینده دوست صمیمی شوید.

اگر بیرون رفتن به منظور پیدا کردن دوست شما را تحت فشار و در تنگنا قرار می دهد، کوشش کنید به کلاسهای روید که برای این نوع آشنائی ها دایر شده است. در آن کلاس، افرادی مانند شما ممکن است پیدا شوند. دوست شدن با اینگونه افراد باعث شدن با آنان شما را به هدف خود نزدیک می کند. این کار بویژه در ماه های پس از زایمان پر ارزش است

تقسیم کردن بار خودتان

پیدا کردن دوستان خوب و صمیمی به سالها وقت و زمان نیاز دارد ولی تشکیل، یا بسط انجمن یا اجتماعات به آنقدرها زمان نیاز ندارد. گویا که شما دقیقاً نمی دانید که تا چه حد کمک هایی میتوانید از این انجمن ها دریافت کنید مگر آنکه کودک شما، متولد شود. تنها کاری که شما می توانید بکنید اینست که بر روی کمک هایی که ممکن است در بعضی جهات از این اجتماعات به شما برسد و بار شما را سبک کند حساب کنید. حتی اگر کمکی که به شما از این طریق برسد ناچیز باشد، با وجود این از نقطه نظر احساسی، این موضوع شما را روحا تقویت می کند. و آنهایی که به حمایت شما می شتابند، چه همسر شما باشد، یا مادر، خواهر، نزدیکترین دوست شما، همسایه ی بغل دستی، یا کسی که در قبال دریافت مزد اینکار را می کند. دستکاری، یا دستگیری، ممکن است داوطلبانه باشد و نه تکلیف. درخواست کمک، یدی یا فکری، میتواند شما را به دوست یا عضو فامیل خود نزدیک تر کند. از طرفی شما به آنان فرصت می دهید که از این طریق، راهی عملی برای بیان وابراز دوستی و صمیمیت خود نسبت به شما را داشته باشند.

آن زمان که دوستان و افراد فامیل در اطراف شما وجود دارند و آماده ی کمک به شما هستند، پیشنهاد کمک آنان را به ویژه پس از زایمان بپذیرید. بسیاری از افراد هستند که برای آنان درخواست کمک از دیگران مشکل است ولی این کار احتیاج به عذرخواهی ندارد - بیشتر افراد کاملاً درک می کنند که داشتن کودک تازه چه معنی می دهد و حاضرند از پیشنهاد کمکی که به شما می کنند لذت می برند. ممکن است افرادی وجود داشته باشند که سرشان برای کمک به دیگران درد می کند و از این کار خوششان می آید. به ویژه، هنگامی که موضوع کودک زیبا در میان است.

باید بپذیریم که بین دعوت کردن، و نام فردی را که آماده ی کمک به شماست نوشتن و تکلیف بعدی شما به وی برای کمک، باید فرق گذاشت. بهتر آن است که به طور واضح از افراد درخواست شود و پذیرفت که چه بسا آنان یا علاقه ندارند و یا نمی توانند در این راه به شما کمک کنند. حتی اگر شما از جواب اینان ناراحت شوید، بپذیرش شما ممکن است جوانه زند، و آنها در آینده، یا در همان زمان تغییر رأی دهند و به کمک شما بشتابند. پیش از آنکه درخواست کنید قبلاً سایر راه های موجود دیگر را بررسی کنید. این کار ممکن است از نگرانی های شما، که ممکن است دست رد بر سینه ی شما گذاشته شود، بکاهد. هنگامی که شما در این اندیشه هستید که ممکن است جواب «نه» دریافت کنید، نحوه ی گفتار طرف، یا علامات و زبان بدنی اش، مکنونات قلبی وی را برای شما بازگو خواهد کرد و شما نیز موضوع را زیاد جدی نمی گیرید. اگر شما قهراً و به طور اجبار چنین درخواستی از فردی داشته باشید، ممکن است درخواست شما را بپذیرد ولی آیا از صمیم قلب برای شما کار میکند؟ جای بحث است!!

کمک کردن و بار برداشتن از دوش شما تنها محدود به کارهای عملی نمی شود - شرکت در هیجانات شما نیز هست. ممکن است برای آسایش خاطر یا گره گشائی نیز باشد. فرصتی باشد برای فردی که چنانچه شما در باره ی مشکلات خود با او صحبت کنید، به شما کمک کند. امکان دارد که مادر شما یا یکی از دوستان

قدیمی شما در دسترس نباشند تا پوشک کودک شما را عوض کنند و تنها وسیله‌ای که در اختیار آنان برای تماس با شما وجود داشته باشد تلفن است که چندان برای شما مفید نیست. و تنها می‌توانند از آن وسیله برای کسب خبر از پیشرفت کارهای کودک شما استفاده کنند.

استفاده عملی از دانسته‌ها

به عنوان یکی از والدین متوجه می‌شوید که مهارت و کاردانی شما متبلور می‌شود. همچنین متوجه می‌شوید که در مدتی بسیار کم، مطالب بسیاری را باید فرا بگیرید و بعضاً متوجه می‌شوید که از گوشه و کنار به شما پند و اندرز داده می‌شود و شما در حقیقت نمی‌دانید چه باید بکنید؟ از قوه به فعل در آوردن آنچه میدانید، با کمک، یا بدون کمک دیگران، یکی از وسایل و ابزار پرمایه‌کننده‌ی حیات آدمی است که می‌تواند شما را در تغییر دادن‌های نهائی یاری دهد.

همواره بین فکر کردن مثبت، با انجام عمل مثبت باید تفاوت گذاشت. مثلاً اگر شما میدانید که تمرین‌های ورزشی سبب می‌شود که احساس شما بهتر شود، بنابراین قدم بعدی شما آن خواهد بود که تمرین ورزشی مرتبی داشته باشید. اگر میدانید که نوشیدن بسیار کافئین برای شما مضر و به شما سر درد می‌دهد متوجه می‌شوید که کم کردن نوشیدن چای، قهوه، شوکولات، می‌تواند تنش‌های شما را کاهش دهد. در حقیقت باید اذعان کرد که کم نوشیدن چای و امثال آن، و ادامه دادنش، به همت و پایداری نیازمند است.

هر روز، بنا بر موقعیت‌هایی که دست می‌دهد شما انتخاب جدیدی در نظر می‌گیرید. هم ناقابل و ناچیز، و هم، پراهمیت. انتخاب و گزیده‌هایی که به کودک شما مربوط می‌شود. و ممکن است تغییرات قابل ملاحظه و مثبتی در روابط کلیدی شما ببار آورد. آموختن درباره‌ی خودتان، کودکان، و جوانب عملی زندگی خودتان، و پیروی از آنچه فرامی‌گیرید، کم کم، نتایج ملموسی به دست می‌دهد. هریک از این نتایج کوچک ممکن است دانسته‌ها و دانش شما - خانواده‌ی شما - آسایش و شادی شما را بیفزاید. به فراسوی حیات بنگرید و راه‌های عملی برای کاربرد و به عهده گرفتن آن قسمت‌هایی از حیات که به کمک نیازمند است نظر کنید.

رؤیاهای، انتظارات و واقعیت‌ها

در انتظار ورود کودک بودن، زمانی رؤیائی است. هر پدر و مادری امیدها و هراس‌هایی به دل دارد که آیا چه خواهد شد؟ انتظارات، از نقطه نظر هدف بودن و از نقطه نظر اصولی که شما را در راه انتخاب تصمیم‌رهنمائی کند ممکن است مفید بوده باشد. وقتی که انتظارات سرسخت، نامناسب و بی‌مورد می‌شوند، یا اینکه بوسیله‌ی دیگران بر شما فشار وارد می‌کند، آنوقت است که آزار دهنده می‌شوند.

هنگامی که شما در جاده‌ی اُبوت گام می‌نهد، مفید خواهد بود اگر نگاهی به انتظارات خود بیندازید و قبول کنید که در دنیای واقع، ممکن است جنبه‌هایی وجود داشته باشد که بتواند در قالب رؤیاهای شما جای گیرد، و شما خود از این اتفاق، شگفت زده شوید. چه بسا ممکن است که شما خوشبین بوده باشید و احساس کنید که اگر کارها بروفق مراد شما پیش نرفت، یا آنکه شما بیمناک بوده و در بند آن بودید که با تمام سختی و مشقت و مشکلات روز افزون، بارداری و زایمان، عشق و شور و شادی به ارمغان می‌آورد و شگفت‌انگیزی پدر یا مادر شدن را به اثبات می‌رساند، آنوقت شما با سیر قهقرائی کار راضی و خوشدل می‌شوید و قبول می‌کنید که کارها هرچه به پیش می‌رود اهمیتش کمتر می‌شود. این جاست که گفته حافظ که می‌گوید دور گردون، گرد و روزی بر مراد ما نگشت. عاقبت این سان نماند دور گردون غم مخور - در ذهن شما تداعی می‌شود.

گردونه حیات

افراد برای رفع مشکلات خود به چیزهای مختلفی نیازمندند تا از آنها کمک بگیرند. راه صحیح و مشخصی برای این کار وجود ندارد. گردونه‌ی حیات، فرآیندی را به دست می‌دهد که به وسیله‌ی آن شما می‌توانید موضوعی را مشخص کنید و برای بهبود موقعیتی که آن را در نظر گرفته‌اید گام بردارید. در عین حال، راه‌های عملی و جنبه‌های احساسی و روحانی موضوع را نیز در نظر داشته باشید. گذشتن از هر پنج مرحله، ممکن است به شما کمک کند تا محدوده‌ی امکانات جدید را بیابید و تغییرات مثبت را تشخیص دهید. وقتی این کار را شروع کردید، به حس اعتماد شما کمک میکند و چه بسا شما دوباره استفاده از زمان را مورد بررسی مجدد قرار

دهید. این یک راهنمای عملی است و می تواند تشخیص دهد که همواره بیش از یک راه برای حل یک مشکل موجود است. هر فردی از افراد بشر ممکن است با موقعیت ها و مشکلاتی غامض مواجه گردد- از مشکلات مربوط به کار گرفته تا مشکل گریه کردن کودک، از بیماری های غیر قابل پیش بینی شده گرفته، تا تضاد در ارتباطات.

واقع بین بودن

بهبتر است از کوچک شروع کنیم و بعد آنرا آهسته آهسته بزرگ کنیم. اگر هدف شما آن باشد که بیش از توانائی خود بار بردارید و بیش از آنچه در توان شماست کار انجام دهید، باز هم پاشیدن نیرو مواجه خواهید شد و اگر نتوانید خود را نگاه دارید ممکن است ناراحت شوید و از خیر کار بگذرید و آنرا رها کنید. شاید بهتر آن باشد که تعهدات خود را یادداشت و آنها را مرور کنید. سپس در صورتی که لازم افتد در آن تغییراتی به وجود آورید که با اوضاع و احوال شما مناسب گردد. ممکن است مناسب باشد که شما از یک نقطه شروع کنید، یا اینکه تصمیم گیرید در بسیاری از جهات تغییرات کوچکی ایجاد کنید- مثلاً، از تمرین های ورزشی کوچک شروع کنید و سپس، یوگا و ماساژ را نیز یاد بگیرید. صبور و بردبار باشید و بدانید که تغییر به زمان نیاز دارد و بعضی از تغییرات هستند که ساده تر از بقیه می توان آنها را اعمال کرد. احساس مواجهه، یا گره خوردن در کار بعضی اوقات غیر قابل اجتناب است. بعضی اوقات اجرای راه حل ها سالها به طول می انجامد، با این وجود هر یک از قدم های کوچکی را که شما برمی دارید ممکن است زندگی شما را مالامال از خوشی و لذت گرداند که شما هیچگاه تصور آن را نیز نمی کردید. ممکن است تشخیص آن حالات روحی که شما در آن به سر می برید و تغییر دادن آنها به گونه ای که دیگر مناسب و مقتضی شما نباشند به زمان و تعهدات دیگری نیاز مند باشد. بعضی اوقات، اینها به جرأت و گستاخی بسیار، عشق و مودت، و نیز کمک دوستان شما و افراد فامیل، بویژه اگر شما از شیوه ی معمول خود خارج شوید و مجبور گردید بعضی از حقایق مشکلی را که معمولاً ترجیح میدید آنها را فراموش کنید، بپذیرید، نیاز مند است. این گردونه ای که به آن اشاره شده جامع و شامل همه ی جزئیات است، و نه اجباری و قهری- تنها آنچه را که مناسب شماست انتخاب کنید و سپس میله های چرخدار خودتان را اگر دلتان خواست به آن گردونه بیفزائید.

اشکال کجاست؟

بد نیست چند دقیقه ای وقت صرف کنیم و ببینیم احساس شما چگونه است و بی طرفانه و بیگونه ای معقول، به اشکالات نظر افکنیم. این کار سبب می شود که مشکل شکسته شود و به قسمت های کوچکتر تقسیم گردد که می توان آسان تر با آنها برخورد نمود. از این پرسش ها برای شناسائی مشکل خود استفاده کنید و امکانات تغییر را نیز در نظر بگیرید.

- موقعیتی که شما از آن راضی و خوشحال نیستید چیست؟
- چه چیزی است که آنرا ناراحت کننده و غلط می انگارد؟
- رفتار و سلوک کودک شما چگونه است؟
- آیا مشکل شما در ارتباط با شریک زندگی شماست؟
- آیا مشکل شما در ارتباط با سایرین است؟

وقت و فرصت داشتن

هر کسی ۲۴ ساعت وقت طی شبانه روز، و ۷ روز در هفته در اختیار دارد. با این وجود عادت بر آن دارد که وقتی زمان برای او خسته کننده و یکنواخت می شود، یا اینکه وقتی که سرگرم و مشغول است و زمان مثل برق می گذرد، دلش می خواهد آن را کیش دهد. بعنوان یکی از والدین کودک، برای شما نکته ی کلیدی این است که منضبط و قابل انعطاف باقی بمانید. بهترین زمان، دلالت بر حضور داشتن با مهربانی و رافت است. برای آنکه کیفیت را بالا ببرید ممکن است به حمایت نیاز داشته باشید تا احساس اضطراب های شما را برای آنکه کاری را نیمه تمام رها کرده اید تسکین دهد.

- چگونه می توانید روز ها و هفته های خود را سامان دهید تا تعادلی در امور مربوط به کودک خود، کار، دوستان، و خودتان، برقرار نمائید؟

– آیا میتوانید با همسر خود قرار بگذارید و خودتان را متعهد کنید که با او بیرون می‌روید؟
– آیا فکر می‌کنید که اگر فردی پیدا شود و بخواهد چند ساعت از اوقاتش را در اختیار شما بگذارد، برای شما مفید است؟

پشتیبان‌ها را نام نویسی کنید

هر کسی را نام ببرید از حمایت‌های فکری یا احساسی استقبال می‌کند و آن را دوست دارد. وقتی که انسان درک میکند مورد پشتیبانی قرار گرفته است احساس میکند او را دوست دارند. آن را ستایش میکند. بعضی اوقات زوجی که تازه قدم در راه ابوت گذاشته‌اند مانند کودک خودشان به حمایت نیاز مندند. فردی نیز که کمک می‌کند احساس میکند او را دوست دارند و مورد احتیاج است حتی اگر به او برای این حمایت پول پرداخت شده باشد. کودک شما در محیطی که سایر افراد او را احاطه کرده‌اند عادت میکند و از مزایای دوست داشتن و دوست داشته شدن بهره‌مند می‌شود. این‌ها همه منابعی از حمایت است – همسران، دوستان شما، افراد خانواده، همکاران، اجتماع، و حرفه‌ئی‌ها.

- وقتی که شما به کمک احتیاج دارید چه کسی آماده است؟
- آیا می‌توانید با سایر پدر و مادرها برنامه‌ی مواظبت از کودک ترتیب دهید؟
- همسر شما به چه چیز احتیاج دارد و چگونه می‌توانید به یکدیگر کمک کنید؟
- در خانواده‌ی شما چه کسی آماده برای کمک رسانی به شماست؟
- آیا همکاران اداری شما می‌توانند کمک کنند. شاید با تغییراتی که در برنامه‌های خودشان می‌دهند این کار میسر شود؟
- آیا دوست یا همسایه‌ئی هست که با شما به کلاس بیاید یا اینکه درکارهای گروهی با شما شرکت کند؟
- آیا مناسب است که حالا به سراغ ملاقات کننده‌ی بهداشتی روید و درباره‌ی کمک‌هائی که در منزل میتواند به شما بدهد، یا نگاهداری از کودک با او گفتگو کنید؟
- آیا پزشک شما میتواند به شما کمک‌های احساسی یا مشاوره‌ئی دهد؟
- آیا میتوانید از کتابها، مجلات، ویدئو یا اینترنت جواب سؤالهای خودتان را بگیرید؟

خوب بخورید و ورزش کنید

برای سلامت و زنده دلی خود کارهای بسیاری است که شما می‌توانید انجام دهید و بیشتر آنها با غذاهای خوب و ورزش بدست می‌آید.

- احساس بدن شما چیست؟
- آیا به اندازه‌ی کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده می‌کنید؟
- آیا از آنچه می‌خورید لذت می‌برید؟
- آیا تاکنون متوجه تأثیر تمرین‌های ورزشی بر روی سطح نیروی بدنی خود شده‌اید؟
- تعادل فعلی بین استراحت و فعالیت‌های شما چیست؟
- آیا می‌توانید کیفیت خواب خودتان را بهبود بخشید؟
- در کجای می‌توانید راه‌های بهتری را برای مواظبت از بدن خودتان پیدا کنید، یا اینکه به کلاس‌های ورزشی روید؟

ولش کن، تن آسانی کن و دراز بکش

در پایان یک روز پر مشغله، گفته‌ی رئیس قبیله‌ی باستانی مائوری در زلاندنورا بخاطر بیاور که می‌گفت: آنچه باید کرده شود، کرده شده است و آنچه نباید بشود نشده است – بگذار باشه. راه‌های فراوانی برای آرامش و استراحت فکر وجود دارد. وقتی که شما به این کارها دست زنید، در نظر بیاورید که در همین لحظه، هر چیز همانگونه که هست خوب است – لازم نیست که جای دیگری بروید. زیرا اینجا همه چیز عالی است. وقتی که شما دوباره شروع می‌کنید، حداقل از زنگ تنفسی که به خود داده بودید لذت برده‌اید.

- چگونه می‌توانید حد اکثر لذت را از تمدد اعصاب خود ببرید؟ ممکن است تلویزیون باشد، خواندن باشد، مراقبه باشد، پخت و پز، یا گوش دادن به موزیک یا یک قطعه سمفونی باشد.
- آیا شما زمانی را برای خودتان سراغ دارید که بتوانید خودتان را شل و ول کنید و راجع به کارهائی که باید بشود فکر نکنید؟

– آیا شما بعضی از تکنیک‌هائی را که در قسمت پنجم کتاب در باره‌ی (ماساژ، یوگا، یامراقبه یا تجسم فکری

توضیح داده شده است امتحان کرده اید؟

- آیا درمان های مکمل دیگری نیز هست که ممکن است مناسب با حال شما باشد (طب سوزنی یا هومئوپاتی)
- آیا به کودک خود زمان کافی برای تمدد اعصاب، یا بازی کردن با خودتان می دهید؟
- آیا همسرتان به اندازه ی کافی زمان کافی برای لذت بردن دارد؟
- آیا میتوانید زمان و مکانی را برای همسر خود بوجود آورید که از وجود یکدیگر متعصم شوید؟

مشکل چنین، و طرحی که برای رفع آن کشیده شد

شاید مفید باشد از یک مثال استفاده کنیم و بدانیم چگونه ممکن است گردونه را به گردش درآورد. میتوان در مراحل مختلف از آن استفاده نمود. ولی اینکه کدام قسمت را در مرحله ی اول شروع کنیم بستگی به انتخاب شخص دارد. اینها همه، بعنوان خطوط راهنماست و چه بسا شما اگر همان مشکل را داشته باشید از راه دیگری به موضوع نزدیک شوید

«من خسته ام و اوقاتم تلخ است. دربارہ ی شوهرم حسودی می کنم. از این موضوع عصبانیم که او سرکار میره. و مثل همیشه با همه جوش میخوره، و وسط شب بخاطر بچه از خواب بیدار نمیشه. همه اش فکر می کنه که کار من، یعنی مواظبت از بچه، بسیار ساده است.» من چه باید بکنم که وضعیتم بهتر شود؟

اشکال کار کجاست؟

من دلم میخواد از وقت و کوششی که من صرف بچه داری می کنم یک کسی پیدا بشه و قدردانی کند. مواظبت از بچه مان و رسیدگی به کارهای خانه، وقتی که من خواب کافی نمیتونم داشته باشم بسیار مشکل است. برای انجام کارها من به وقت احتیاج دارم. دلم نمیخواد مثل مادرم باشم - همه اش شکایت داشت و غرمیزد که تمام کارهای فامیل بعهده ی اوست و پدرم هیچوقت بنظر نمی رسید که به او کمک کند، یا اینکه از او قدردانی کند. من و شوهرم آنطور که باید و شاید با هم ارتباط نداریم. دلم میخواد که منو درک کنه. دلم میخواد که کارها را بعنوان یک زوج، برنامه ریزی کنیم.

من وقت دارم

من از کارهایی که باید بکنم یک لیست تهیه کرده ام و وقتی که برای هر یک از آنها لازم است در مقابلش نوشته ام. - مثلاً مرتب کردن شیشه های شیر، و غذا دادن کودک در صبح ها، و شستن لباس ها در صبح. مادرم، ساعت دو بعد از ظهر به کمک من میاد. یک روز بعد از ظهر، روزهای چهارشنبه، بچه نگهدار، دارم و به این ترتیب حداقل یک روز در هفته، میتونم بعد از ظهر ها با شوهرم بیرون برم. ظرف دو هفته ی آینده این برنامه را مرور میکنم تا ببینم اگر بتونم یک وقتی برای ورزش یوگای خودم در لا بلای برنامه بگنجانم.

ثبت نام برای پشتیبانی

مقداری وقت صرف کرده و با شوهرم صحبت کرده ام. به من گفته است که احساسش چیست؟ دلش میخواد که از بچه مان حداقل یک روز بعد از ظهر در روزهای آخر هفته، و یک روز عصر، مواظبت کند. با این ترتیب من میتونم از خونه بیرون برم. من رفته ام و در کلاس مربوط به گروه والدین که در هفته یک روز تشکیل می شود ثبت نام کرده ام. قبل از آنکه کلاس خودم را شروع کنم، دیگه احساس می کنم تنها نیستم. فکر میکنم دیگه نباید شوهرم را به آن علت که وقت اضافی ندارم سرزنش کنم.

خوب بخورید و ورزش کنید

تازگی ها، غالباً موقعی که بچه چرت میزنه، من هم کمی بیشتر میخوابم. بیشتر ساعات روز را با او قدم می زنم. تازگی ها کلاس شنا را شروع کرده ام و در منزل، هر زمان بیکار شدم حرکات بدنی به خود می دهم و کش و قوس می روم - آنهم پهلوی من برای خودش بازی میکند. دارم دنبال کلاسی می گردم که برای مادران و کودکان آنان باهم درست شده باشد. اغلب اتفاق می افته که من غذای حساسی نمی خورم. تنها راهی که بنظرم رسیده این است که غذای بیشتری بپزم و نصف آن را در فریزر نگاه دارم.

ولش کن، تن آسانی کن و دراز بکش

وقتی که من کارهای امروز خودم را تا آنجا که میتوانستم انجام دهم کرده ام، برای من، ساعت هفت و نیم بعد از ظهر، ساعت دست کشیدن از کار است. حتی اگر نتوانسته باشم تمام کارهایی را که در برنامه ی کار روزانه قرار داده بودم تمام کرده باشم. حال، بعد از ظهرها، آسایش خاطر بیشتری دارم برای آنکه اوقات خود را با همسر می گذرانم. ول کردن کار و افکار مربوط به آن، به انسان کمک می کند تا نسبت به شروع کار فردا احساس روشن تر و بازتری داشته باشد.

مشکل آنجا بود که: من، نسبت به شوهرم در کارهای مربوط به خارج از خانواده حمادت می کردم. فکر می کردم توی تله افتاده ام.

حالا احتمال این است که: دیگه حسود نیستم، احساس می کنم که تمام وقتم پراست و با شوهرم روابطی تنگ تنگ داریم و می توانیم در کارها تفاهم داشته باشیم.

الف	اشکال کار در کجاست
ز	زمان مناسب داشته باشید
ث	ثبت نام برای پشتیبانی
خ	خوب خوردن و تمرین ورزشی داشتن
و	ول کردن، تفریح و شادی داشتن، و دراز کشیدن

مشکلات راسل و برنامه ریزی های مربوط به آن

کودک من سه ماهه است. احساسم این است که روحیه اش را خراب کرده اند. علتش این است که همسر من مادرش بر آن عقیده اند که هر موقع بچه گریه کرد باید به او شیر داد. من احساس می کنم که دیسپلین و نظم در کارها باید از همان ابتدا شروع شود.

اشکال کار کجاست؟

دلم می خواود در آموزش پسر و چیزهایی که باید بیاموزد سهم داشته باشم و نمی خواهم او را خراب کنم. من، و همسر من دو عقیده ی مختلف داریم. دلم می خواود که ما دو تا، به توافق برسیم - حق به جانب کیست؟ من می خواهم بدونم واسه چی بچه ام گریه می کنه؟ و آیا لازمه که پشت سر هم به او غذا داده بشه؟

وقت مناسب داشتن

هر روز صبح یک ساعت قبل از آنکه سر کار برم با پسر من وقت صرف می کنم و باز هر روز عصرها که همسر من حمام میره همان کار را می کنم. جدّاً دارم پسر را درک می کنم. بعضی وقت ها میشه که من نمیتونم چاره ی گریه های او را بکنم ولی وقتی که موفق می شوم از این کار خوشم میاد. من و همسر من، دو نفری بیرون رفته بودیم و خوب بود - تصمیم گرفته ایم از این پس روزهای شنبه شب، این کار را ادامه بدیم.

ثبت نام برای کمک و پشتیبانی

بعضی از پدرها سر کار صحبت کرده ام و بعضی از نوشته های مربوط به پیشرفت کودک را نیز خوانده ام. دلایل بسیار زیادی برای گریه کردن کودک وجود دارد. از طرفی راه حلی فوری و آنی برای این کار نیست. این ها به من کمک کرد تا متوجه شوم کودک، موجودی پیچیده و بغرنج است. همان طور والدین! حالا، من آموخته ام که کودک نمیتواند شیطان و سرکش باشند و گریه کردن آنان، قسمتی از زبان آنان است. دیگر کم کم نسبت به گریه کردن پسر نگران نمیشوم و از اینکه می توانیم با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم خوشحالم و لذت می برم. ولی هنوز احساس می کنم که کودک لازم است محدودیت هایی همراه با دیسپلین داشته باشند. با این وجود علاقمندم با ویزه گران بهداشت و سلامتی کودک، و نیز با والدین خودم درباره ی کودک صحبت کنم.

خوب خوردن و تمرین کردن

ناامیدی من کودک مرا عصبانی کرده است. تمرین های ورزشی موجب شد تا احساس های درونی خودم را خالی کنم. و حالا که تمرین ها را بگونه ی مرتب انجام میدم، از نقطه نظر فیزیکی احساس بهتری دارم از طرفی

متوجه شده ام که کم خوردن، واغلب خوردن، چندان کمکی به من نمی کند- ترجیح می‌دهم غذاهائی که پرازادویه جات است بخورم.

ولش کن، تفریح کن و دراز بکش

متوجه شده ام که ماندن در منزل و تمدد اعصاب توانسته است تفاهم بهتری بین من و کودکم برقرار نماید. این کارنگرانی‌های مرا کمتر کرده است. و من دیگر نسبت به همسرم عصبانی نیستم. بعد از ظهرهای خوبی را با هم گذرانده ایم و من میتوانم مرتباً با دوستان خودم در خارج از خانه وقت بگذرانم.

مشکل این بود: هر زمان که کودک گریه میکرد من ناراحت می شدم و با نظر زنم نسبت به دیسپلین موافق نبودم.

در حال حاضر امکانات چنین است: من و همسرم میتوانیم در باره دیسپلین کودک با یکدیگر مذاکره کنیم و هر دو از کودک و برنامه‌های مربوط به او کاملاً لذت می‌بریم.

قسمت دوم

بارداری و زایمان

حیاتی نو در درون شما

زمان فرار رسیده است: شما و همسران به کمک هم، در به وجود آوردن انسانی جدید اقدام کرده اید. تا شما به مرحله آزمایش های مربوط به بارداری برسید چه اندازه می توانید صبر کنید؟ چه کسی این را به شما خواهد گفت و چه موقع؟ در همان اولین روزهایی که شما به این موضوع شک برید و سپس بار داری شما تأیید شود، احساس می کنید که قلب شما، تند تر می تپد و انتظارات، هیجان، شگفت زدگی، نا باوری، های شما افزایش می یابد و مغز شما با افکاری تازه گیج و مگ است. هر چه امید ها و هراس های شما هست، باشد، ولی این هفته های اول، شروعی فراموش نشدنی در سفر آینده ی شماست.

علائم و نشانه های بارداری

امکان دارد شما «تازه متوجه» شده باشید که بار دارید. بعضی از خانمها رؤیا هائی نیرومند، و بعضی از مردان قادرند بوبرند که تغییراتی در احوال همسرشان ظاهر شده است. اگر چه ممکن است شما علائم و نشانه هائی فیزیکی در این باره داشته باشید، با این وجود احتمالاً دو هفته پس از نزدیکی و لقاح، ممکن است احساسات شما تغییر کند. اولین ویدیهی ترین نشانه، عقب افتادن عادت ماهانه است. همانطور که به این روز ها اضافه می شود، دایره ی شک شما بزرگتر می شود و چه بسا سایر نشانه ها نیز کم کم آشکار می گردند.

نشانه های فیزیکی و احساسی

بنابر جنبه های روانی موضوع، ممکن است شما متوجه تغییراتی شوید که در وضع ظاهری بدن شما، احساس های شما وطرز رفتار شما از زمان نزدیکی ببعد ظاهر می شود. پستان های شما ممکن است آماس کنند، سنگین و سفت بنظر برسند، و پستان بند های شما برای شما تنگ تر شده باشد. ممکن است تعجب کنید که بستن دکمه ی شلوار از همان ابتدا یا یکماه پس از لقاح برای شما مشکل شده باشد. هورمون های بارداری ممکن است تغییرات دیگری مانند نوساناتی که در خلقیات شما بوجود می آید، یا دفع ادرار بیشتر، یا ترجیح دادن غذائی به غذای دیگر، استفراغ و تغییر رنگ پوست و موی شما، ایجاد نماید.

نشانه ی معمول دیگر خستگی است. شب های اولیه ممکن است بتواند بعنوان نورم به حساب آید. بعضی اوقات خستگی همراه با گیجی و حواس پرتی یا رخوت و سستی اعضا بدن، و میل وافربه نشستن همراه می شود. البته اگر شما از بیماری نزدیک شدن به صبح وحشت داشته باشید، یا دل بهم خوردگی داشته باشید، که معمولاً استفراغ به دنبال دارد، و میتواند در هر ساعت از شبانه روز اتفاق بیفتد، آنها را نیز باید به عوارض قبلی اضافه کنید. تمام این حالات ممکن است بازتاب های بدن شما در برابر هورمون های بارداری باشد که همه پیش در آمدی برای اضطراب یا آمادگی برای استفراغ باشد. چه شما حالت دل بهم خوردگی پیدا کنید یا نه! می توانید تغییرات مهیجی را در اشتها، دل زدگی از بعضی چیز ها و دوست داشتن بعضی چیز های دیگر را مشاهده نمایید - داستان های پیاز ترشی و ساندویچ مربا ممکن است صحیح از آب در بیاید.

چنانچه شما عوارض ناخوش آیندی داشته باشید علاقمندید نسبت به رفع آنها اقدام کنید. این درست است که نمیتوان تمام دل بهم خوردگی ها و خستگی ها را از بین برد، ولی حداقل می توان تغییراتی کوچک در سبک زندگی موجود خودتان با آنچه در مغز خود می پرورانید به وجود آورید. هریک از نشانه های بارداری همراه با ذکر علت آن و روش های درمانی برای آنها به تشریح در قسمت مربوط به راهنمایی های بهداشتی از A-Z آمده است.

حتی اگر از نقطه نظر فیزیکی شما سالم بوده باشید، این احتمال وجود دارد که از نظر احساس، فرار باشید. علائم و نشانه های اولیه بارداری میتواند شبیه به اضطراب ها و دلواپسی های قبل از قاعدگی، همراه با تلون های مزاجی، یا حالات مالیخولیائی که توضیحی برای آن نمیتوان پیدا کرد، باشد. ممکن است دریابید که هنگامی که ضمیر ناخود آگاه شما شروع به پالایش اخبار می کند، خوابهای پلانی شما، راه هائی را بخلاف آنچه شما در انتظار آن بودید، طی می کند.

آزمایش های مربوط به بارداری

اینروزها جعبه های ابزار کارهائی که برای استفاده در منازل می سازند بسیار مفید است و کاربرد دارد. ظرف

هفت روز پس از لقاح، سلول های وابسته به جفت جنین شروع به ترشح هورمون (HCG، ماده ی محرکه غده جنسی انسان) به داخل جریان خون وادرار شما می نماید تمام آزمایش های مربوط به بارداری به دنبال وجود این هورمون در خون بدن شماست. اگر حضور داشته باشد جواب مثبت است وگرنه شما باردار نیستید. آزمایش های مربوط به ادرار قادرند بارداری شما را حتی یک روز پس از دست دادن دوره ماهانه ی شما تأیید نمایند. بستگی به جعبه ابزاری که شما در منزل دارید، شما به دنبال یک خال، یالکه، رنگ، یا خطی می گردید، که بارداری شما را تأیید کند. این آزمایش را شما میتوانید در خانه انجام دهید. چه به تنهایی، وچه در حضور همسر، یا دوستان. وقتی که از موضوع با خبر شدید، میتوانید خبر را در خلوت، مشتاقانه قبول کنید، با هیجان به هوا پريد، یا اینکه با ناباوری اشک بریزید.

من خودم مطمئنم که حامله ام برای آنکه چند عارضه ی مختلف پیدا کرده ام واز طرفی، دوره ی ماهانه ام نیز عقب افتاده است. با این وصف، نتیجه ی آزمایش منفی است. معنی این کار چیست؟

در عین حالی که نتیجه مثبت آزمایش ها ۹۵ درصد صحیح است، بویژه اگر شما از دیر شدن دوره ی ماهانه خودتان اطمینان دارید و سطح HCG شما هنوز پائین است، شایسته است که یک آزمایش خون از شما به عمل آید. ممکن است به شما توصیه شود که یک هفته ی دیگر نیز قبل از آزمایش خون صبر کنید. ممکن است پزشک شما علاقه داشته باشد آزمایشی از شما بعمل آورد ولی این آزمایش به دقت آزمایش هایی که در آزمایشگاهها انجام میدهند نیست. احساسی که ممکن است پزشک شما داشته باشد این است تغییرات دقیقی را که در رحم شما به وجود آمده است (که معلوم میکند بزرگ تر یا نرم تر شده است)، بررسی کند.

اگر نتیجه ی آزمایش های شما منفی باقی بماند ولی دوره ی ماهانه ی شما شروع نشده باشد، از پزشک خود بخواهید تا شرایط دیگری را که سبب تأخیر می شود از نظر دور دارد. ممکن است که وی تصمیم بگیرد یک آزمایش اسکن ماوراء صوت، به عنوان یک تحقیق ضروری و مهم انجام دهد. اگر شما بارداری اکتوییک (بارداری که در خارج از رحم صورت می گیرد) داشته باشید، احتمالاً عوارضی از قبیل نرم و نازک بودن شکم، همراه با آودگی، یا خونریزی داشته باشید. گوا اینکه این از موارد بسیار نادر است با این وجود ممکن است باروری و لقاح به طریق نامناسبی صورت گرفته باشد ولی سطح HCG پائین ولی اصل کار منفی است.

در هر حال، شما یک آزمایش انجام می دهید. و بعد، وسوسه می شوید دوباره آن را تکرار کنید. شاید منتظر باشید تا پزشک شما آنرا تأیید کند. بعضی از جراح ها هستند که برای این کار در کمین نشسته اند. اگر شما برای تأیید هر چه زودتر بارداری خودتان (مثلاً پس از آزمایش باروری خودتان) دقیقه شماری می کنید، محتملاً پزشک شما میتواند دستوری یک آزمایش خون دهد که دقیق ترین برای کشف HCG است ولی این کار محتاج وقت و هزینه های آزمایشگاه است.

تاریخ گذاری بارداری و زایمان

در تمام دنیا دوره ی ماهانه ی خانم ها نوعی همانندی با فازهای مختلفی ماه را پیدا کرده است. و تاریخ لقاح و زایمان را معمولاً از روی بزرگ، یا کوچک شدن ماه از زمان رؤیت هلالی آن و بدر کامل محاسبه میکنند. کلمه ی menstrual (وابسته به قاعدگی) از کلمه ی انگلیسی mona گرفته شده است که به معنای ماه است. دوره بارداری معمولاً ظرف چهل هفته خاتمه می یابد. این زمان معادل ده ماه قمری است و هر ماه ۲۸ روز که معادل است با ۹ ماه بر حسب تقویم.

دربار بارداری شما مشارکت جدیدی را تجربه می کنید که شما و کودک که در بطن خود دارید کنترل آن را در دست دارید، تاریخ لقاح، متکی به رها کردن تخمک شما و پیوند آن با اسپرم همسر شما بوده است. تاریخ زایمان بیشتر بستگی به کودک شما دارد. حتی مادری حسابگر و در انتظار کودک که دقیقاً ساعات و دقائق لقاح را پیگیری کرده باشد نمیتواند مطمئن گردد، یا مطمئن باشد که کودک چه زمان پا به عرصه ی وجود خواهد گذاشت. تا این زمان مشخص شده است که اگر چه هشتاد درصد کودکان ظرف دو هفته از تاریخ پیش

بینی شده متولد شده اند، تنها چهار درصد آنان در تاریخ تعیین شده و دو تا پنج درصد آنان زیاد تر از ۱۴ روز پس از تاریخ تعیین شده متولد شده اند. در هر حال، تاریخ تولد را از روی تاریخی که شما باردار شده اید و نحوه ی رشد کودک شما در جنین مشخص می کنند.

استفاده از دوره ی قاعدگی شما برای پیش بینی تاریخ زایمان

طریقه معمول برای تعیین تاریخ تولد احتمالی کودک برپایه ی بارداری، طبق دوره ی قاعدگی ۲۸ روزه احتساب می شود. اولین روز از آخرین خونریزی، به عنوان اولین روز شروع بارداری در نظر گرفته می شود و سیر تکاملی از روز ۱۴ شروع می شود. تاریخ احتمالی زایمان ۳۸ هفته پس از سیر تکاملی است. که طبق این محاسبه ۴۰ هفته پس از اولین روز آخرین دوره قاعدگی است. بدیهی است که دوره ها با یکدیگر متفاوت اند. بعضی از زنان دوره ی سه هفتگی کوتاه تری دارند، بعضی از آنان هر ۵-۶ هفته خونریزی دارند و بقیه، قاعدگی منظمی دارند. بنا بر این برای آنکه تاریخ ورود کودک خودتان را بتوانید پیش بینی کنید، شما باید تاریخی را که آخرین دوره ی قاعدگی شما شروع شده است و طول معمولی دوره ی ماهانه خودتان را برای این کار در نظر بگیرید.

- برای دوره ی ۴ هفته ای، ۴۰ هفته (یا ۲۸۰ روز) به اولین روز آخرین دوره ی قاعدگی خود اضافه کنید.

- چنانچه دوره ی قاعدگی شما ۳ هفته طول می کشد، ۳۹ هفته (۲۷۳ روز) به اولین روز آخرین دوره ی قاعدگی خود اضافه کنید.

- در دوره ۵ هفته ای، سیر تکاملی احتمالاً دیر تر صورت گرفته است، بنا بر این ۴۱ هفته (۲۸۷ روز) اضافه کنید.

- اگر شما تاریخ لقاح را می دانید تاریخ احتمالی زایمان ۳۸ هفته (۲۶۶ روز) پس از این تاریخ خواهد بود.

اسکن ماوراء صوت برای تعیین تاریخ بارداری

اسکن، دقیق ترین وسیله برای تعیین تاریخ بارداری است و میتواند دیده بان رشد و سلامت کودک شما در جنین باشد.

تعیین تاریخ در اولین ۱۲ هفته بارداری دقیق ترین است و می تواند تا سه روز پس و پیش، قابل اعتماد باشد. همانطور که بارداری شما به پیش می رود تعیین تاریخ با اسکن دقت خود را از دست میدهد زیرا رشد کودک شما را می توان با فاکتورهای بسیار دیگر مشخص نمود. در ۱۲ هفته ی آخر بارداری قابلیت اعتماد بین ۳ روز تا ۳ هفته کش پیدا میکند. چنانچه بین تاریخ های شما و تاریخ اسکن تفاوت هائی وجود داشته باشد بهتر آن است که اسکن، دوسه هفته بعد، تکرار شود تا پیش بینی دقیق تری به دست آید.

جذب کردن اخبار

هر چه قدر شما برنامه ریزی کرده باشید، بیم و امید بارداری داشته باشید، هنگامی که حقیقت نزدیک می شود ممکن است باز تاب شما غیر مترقبه باشد. بعضی از زنان از احساسی که نسبت به شادی فوق العاده و نیرومندی که در درون خود دارند شگفت زده می شوند. بعضی دیگر آن وجد و سروری را که در انتظارش بودند احساس نمی کنند و بعضی دیگر، احساس میکنند از نفس افتاده اند.

احساس های شما ممکن است روز به روز تغییر کند. علت آن است هورمون ها به فوریت تغییر میکنند و به باز تابهای شما در برابر اخبار رنگ می دهند. یک لحظه به سبب شادی بی حدی که به شما دست می دهد، شما آماده برای پرش تا سقف و آواز خواندن هستید، و لحظه ی دیگر حالت گریه به شما دست می دهد و مانند بچه ها آسیب پذیر می شوید. روابط شما با پدر کودک کنان و باز تابهای وی نیز مهم اند. بعضی مردان نوعی پیوستگی فوری و آنی با کودک هنوز زاده نشده ی خود پیدا می کنند و با نیرومندی در جاده ی ابوت گام می گذارند و بعضی دیگر باور نمودن موضوع برای آنان مشکل است. اگر شما، هم راضی، و هم آماده برای تغییر هستید، میتوانید به اتفاق، این پیش آمد را جشن بگیرید و با هیجان، طرحی برای آینده ی خانواده ترسیم نمایید.

اگر یکی از شما راضی و دیگری ناخشنود است، عقیده ی زندگی کردن با هم و داشتن یک کودک، یا به تنهایی، بدون شک قسمت عمده ی افکار شما را اشغال خواهد نمود. فصل هائی از این کتاب در قسمت چهارم به این موضوع ها رسیدگی می نماید.

نمائید باشید. توصیه هائی که می شود معمولا این است که خوب بخورید مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر را در دوران بارداری متوقف کنید. اگر شما معتاد به این مواد هستید، حال که از اثرات آنها بر کودک خود مطمئن هستید آن را تغییر دهید. یکی از راه های مبارزه این است که تقاضا کنید در اداره اطاقی به شما داده شود که افراد معتاد در آن نیستند.

فلسفه ی زایمان کودک

هرزن، وارث آرا و عقاید، باورها، و توصیه ها از دوستان و خانواده ی خویش است که چه بسا از چندین نسل به وی منتقل شده باشد. همچنین چهره های برجسته و سرشناسی بوده هستند که در راه کمک به بانوان برای زایمان آنان و نیز به هنگام بارداری گام های مفیدی در این راه برداشته و طرز تفکر و توصیه های آنان در این رشته مفید و کار ساز بوده است.

Robert Bradley

خط مشی «برادلی» در دهه ۱۹۴۰ این بود که بر بارداری سالم و فعال تأکید گذارد. زایمانی در حدمداخله طبیعی، بدون درد، همراه بانقش یک مربی که بتواند مادر را در درد زایمان یاری دهد لازم است. ممکن است که این توصیه در تمام موارد و برای همه ی زوج ها صادق نباشد، زیرا بعضی از خانمها هستند که به مسکن نیاز مندند و بعضی از پدرانی وجود دارند که پا را از حد یک مربی فراتر می نهند.

Ferdinand Lamaze

در بسیاری از قسمت های جهان نام متخصص فرانسوی، «فردیناند لاماز»، در فرهنگ زایمان کودک به چشم می خورد. لاماز معتقد بود که قبل از زایمان، مادران احتیاج دارند روش ها و تکنیک هائی را بکار برند که بتوانند با درد زایمان مقابله نمایند. در مسافرتی که به روسیه کردارزش روشهای پیشگیری کننده بیماری ها را که از طریق آن ها خانم ها، باید از عهده ی درد کشیدن بر آیند درک کرد.

دوره های درسی آماده سازی برای زایمان لاماز، که در فرانسه و آمریکا طرفداران بسیار دارد، بر روی دو اصل تکیه میکند: آموزش در باره ی درد زایمان و زایمان. به این ترتیب زنان، کمتر احساس ترس می کنند و در تصمیم گیری ها مشارکت می نمایند. یاد میگیرند تمدد اعصاب کنند، روشهای تسکین درد، مانند ماساژ دادن و گرم و سرد، و تنفس های با آهنگ و ریتمیک را فرا گیرند تا ذهن و حواسشان از درد به چیز دیگری معطوف گردد.

Fredrick Leboyer

یکی دیگر از متخصصان زایمان فرانسوی، «فردریک لیبور» است که بر روی تجاربی که از تولد کودک به دست می آورد تکیه نموده است. در پاسخ به اعتقاد به اینکه اضطراب و درد زایمان بعدا به مشکلاتی در طول حیات منجر می شود، لیبور، روشی را ارائه می دهد که روان زخمی برای کودک را به حداقل می رساند. کتاب وی که در سال ۱۹۷۵ تحت عنوان «زایمان بدون زور» منتشر شد، پیشنهاد میکند که اطاق هائی که در آنها زایمان صورت می گیرد باید نوری ملایم داشته و بدون سر و صدا و حرکت باشد، برای آنکه نوزاد پس از زایمان راحت باشد، که کودک و مادرش، بلافاصله با یکدیگر تماس های پوست به پوست داشته باشند. کودک را در آب گرم استحمام کنند تا همان محیط تسکین دهنده و مرطوب زهدان را که به آن عادت کرده است داشته باشد. لیبور، از پیام کودکان دفاع می کند و ایده هایش در باره ی زایمان ملایم و آرام، منعکس کننده ی نظرات بسیاری از مادران و ویژه گران بهداشت است.

Michael Odent

میکائیل اودنت نقشی کلیدی در باز نگری مجدد در تیمار، یا پرستاری زایمانی دارد. باورهای وی بر اینکه مادران درد زایمان چشیده را باید در آزاد سازی افکار هوشیارانه شان کمک و مساعدت کرد و موجب شد که آنان توجه خودشان را به درون خود، و آنچه قبلا بودند- یعنی فردی که قبلا بطور غریزی می داند چگونه درد بکشد و چه مزایائی مسکن طبیعی درد بدن، یعنی اندورفین ها دارند آزاد گذاشت. او، هورمون هائی را که بهنگام درد زایمان آزاد می شوند «هورمون عشق» نامید زیرا اثر آنها بر بدن زن، بهمان اندازه لذت بخش است که عشق و ریزی با زن. همراه با ایگور چار کووسکی در روسیه، اودنت، یکی از پیشروان مکتب زایمان در آب است. در واحد پزشکی که شهر «پیت هیورس» در فرانسه داشت، اودنت محیطی را برای زایمان ایجاد نمود که در آن زنان را تشویق می نمود تا بدون جلوگیری از احساسات درونی خود، و استفاده از آب، برای تسکین درد زایمان، در حالی که خودشان را سر پائین نگاه می دارند، تن در دهند. پیت هیورس، شهری بود که در آن مزاحم کمتر بود و او میتواندست به کارهای پزشکی و تحقیقات خود برسد. با این وجود نظریه های اودنت، با آنکه هر روز شواهد بسیاری ارائه میداد که زایمان در آب سالم و بدون خطر است، همواره نظر های مخالف را به سوی خود جلب می نمود و مخالفان اودنت نیز بعضا قانع نمی شدند. گروهی دیگر از پزشکان نیز نظرات او را دعوت بر انگیز میدانستند- مثلا می گفتند که اودنت پیشنهاد کرده است که زنان بدون حضور مردان، میتوانند آزادانه تر درد را تحمل کنند.

Sheila Kitzinger

از نقطه نظر خانم شیل کیتزینجر، که یک انسان شناس انگلیسی است، زایمان یک عمل کاملا طبیعی و مقدس است و روندی شخصی دارد و نه طبی که لازم باشد زیر نظر حرفه ای های پزشکی اداره شود. بر این باور است که لزومی ندارد زایمان دردناک

باشد. از نظر او زایمان یک همانندی با شور شهوانی دارد- و این همان زمانی است که زنان خود را تسلیم نیروی بدنی خود می نمایند و کنترل آن را رها می کنند. کیتزینجر، سرسختهانه از حقوق زن دفاع کرده است تا خودش نوع زایمان خود را انتخاب کند و کاملاً در تصمیم گیری ها دخالت داشته باشد. نظرات احساساتی و آتشین مزاجانه ی کیتزینجر، در زمان خود نظر های مخالف و داغی را دامن می زد. به ویژه زانی که در بارداری درد بسیاری کشیده بودند از او نظرش را درباره ی درد می پرسیدند. در هر حال سهم وی در رفورم هائی که سرویس هائی که در باره زایمان در انگلستان و سایر کشور ها بعمل آمده، بسیار زیاد بوده است.

Janet Balaskas and Yehudi Godon

در پاسخ به پژوهش های کاملاً طبی که درباره زایمان در دهه ۱۹۷۰ در انگلستان بعمل آمده است، بالاسکاس، که یک مادر، نویسنده، و آموزش دهنده ی زایمان است، همراه با گوردون، که نویسنده و پزشک متخصص زایمان است به نمایندگی از طرف مادران، مبارزات خود را آغاز نمودند. بالاسکاس، کلمات «زایمان فعال» را بکار گرفت تا این باور و عقیده را به همه بقبولاند که زن، در درد کشیدن در بارداری به آزادی نیازمند است و انتظار دارد تصمیم گیری در این باره کاملاً با او باشد. بالاسکاس، بنیان گذار جنبش های زایمان فعال است و گوردون، سردمدار یا پیش کسوت فعال و متخصص زایمان است. به این علت که مادران در مغرب زمین با فشار های نیرومندی مواجه بوده اند تا نمونه های طبی زایمان را بپذیرند، و همواره مواجه با منظره های وحشتناک بوده اند، بالاسکاس و گوردون بر آن باورند زن به حمایت و آموزش نیازمندند تا بتوانند به کمک غرایز ذاتی و اولیه ی خود قابلیت به دنیا آوردن کودک خود را داشته باشند. زانت بالاسکاس، همراه با لولی استیرک، و ملوما هاگسلی، ورزش یوگا را بدعت گذاری کردند و به عنوان نو آور، استفاده از یوگا را برای زنان تجویز نمودند تا از آن طریق آرامش درون را حفظ کنند، بدن را نیرومند سازند، و آن را آماده برای زایمان به حالت سرازیر یا حلق آویز نمایند. گوردون کوشید تا نمونه هائی از زایمان در آب را در بیمارستان و در منزل نمایش دهد. همراه با گروهی از همفکران خودش، واحد زایمانی را تأسیس نمود که اکنون در بیمارستان سنت جان و بیمارستان الیزابت در لندن دایر است. هدف آن است که در این دو بیمارستان، مواظبت ها و درمان های همه جانبه، و نه تنها عوارض مشهود بیماری، به بیماران داده شود. از طرفی محیطی پشتیبان برای زانی که نوع زایمان را+++++ برای خود را انتخاب می کنند به وجود آورند.

اولین دوره سه ماهه: هفته های ۱-۱۳

زمانی که احساس می کنید کودکی در درون شماست، صدای ضربان قلبش را می شنوید، حرکات حقیقی وی را درک می کنید و روح او را احساس میکنید. تغییراتی را نیز که در بدن شما در حال تکوین است احساس می کنید. طبیعت در درون شما سرگرم کار است تا یکی از کارهای معجزه آسای خودش را که یکی از اصولی ترین آنها نیز هست به نمایش گذارد و در درون شما، کودک شما به سرعت سرگرم رشد و نمو است. این سه ماهه اول کار نمایانگر تغییرات پراهمیت است. شما به طور درشت در طول شبانه روز با کودک خود در ارتباطید و کودک شما نیز مشغول پرورش و تغذیه است. در عین حال، فکر و ذکر شما به این مشغول است که وقایع و حوادثی که در طول بارداری شما در جلوی شما قد علم می کنند کدام اند؟



صدای صغیر گونه خون در جفت جنین و بند ناف، در سراسر دوره بارداری مونس و همدم کودک شماست

شبهه یک بچه قورباغه است. برجستگی پشت ستون فقرات آن به منزله دم آن قورباغه است که بعدها حالت یک ماهی را پیدا میکند و سپس شباهت زیادی به پستانداران اولیه را پیدا میکند. بعد از آن، اجزاء صورت کودک کم کم ظاهر می شوند: گوشها مانند دولقافه نی که با تو، تازه شده است در دو طرف سر ظاهر می شوند، جا برای دهان و سوراخ های بینی و شبکیه ی چشم نیز هست و همه مشغول شکل گرفتن اند. کم کم جوانه هائی در کنار اندام ها ظاهر می شوند و بعد به صورت عقده یا قلمبه در می آیند و تشکیل دست ها و پاها را می دهند. دم اولیه کوتاه تر و کوتاه تر می شود تا آنکه در هفته هشتم از بارداری هنگامی که استخوان ها شروع به شکل گرفتن می کنند، جنین نیز به عنوان انسانی کوچک قابل تشخیص است. در این زمان کودک شما در حدود ۱۳ میلی متر (نصف اینچ) درازا دارد و دوده هزار بار بزرگتر از سلولی است که در ابتدای کار، شش هفته ی قبل در رحم شما شناور شد.

شما: هفته های ۵-۹

در درون بدن شما پیوند های عضلانی شروع به نرم شدن نموده است تا بدن شما را آماده برای تحمل وزن اضافی نماید و از طرفی بیشتر کشیده شود، یا، کش آید، و زایمان را آسان نماید. بازده، یا برون داد قلب شما به میزان ۴۰ درصد اضافه شده است تا بتواند در برابر درخواست های اضافی بارداری شما از عهده ی کار برآید. یکی از علائم این توسعه شبکه ی رگ های خونی شما است که به پستان ها، و شکم شما خون می رسانند. وزن بدن شما به آن علت که در جریان خون و بافت های بدن خودتان مایعات نگاه میدارید زیاد تر می شود. تنفس شما ممکن است تند تر شود و چه بسا اتفاق افتد که بعضی اوقات تنگی نفس داشته باشید. صرف نظر از جثه ی کوچک کودک شما، بدن شما به شدت مشغول است و ممکن است که شما در ماه دوم بارداری کاملاً خسته به نظر رسید. این، یکی از شکایات های خانمها در اولین ماههای بارداری بوده است.

اضافه شدن سطح پروژسترون بر روی دستگاه گوارشی بدن شما تأثیر میگذارد و ممکن است شما با سوء هاضمه، دل بهم خوردگی و استفراغ، نفخ، و یبوست روبرو شوید. به سبب هورمون ها و مصرف زیاد انرژی، میزان سوخت و ساز شما ممکن است در حدود ۲۵٪ اضافه شده باشد و سبب شود که شما بیش از قبل عرق کنید و بیش از گذشته احساس گرسنگی کنید. ممکن است هوس داشته باشید دائماً بخورید، یا اینکه حالت تهوع داشته باشید و به ندرت میل به غذا خوردن داشته باشید. اضافه بر تمام اینها وجود هورمون و تغییرات شیمیائی که مؤثر در بزاق دهان شماست ممکن است مزه غذا ها را تغییر دهند، یا اشتیاق شما به غذا خوردن را از بین ببرند به قسمی که شما ناگزیر شوید از خیر خوردن غذا بگذرید.

کودک شما: هفته های ۱۰-۱۳

در هفته ی دهم، کودک شما دم جنینی خودش را کاملاً از دست داده است و آن ناحیه کاملاً صاف و مستقیم شده است. استخوان های دنده کاملاً شکل گرفته اند، انگشتان و شست پا کاملاً شکل گرفته اند و ناخن ها شروع به رویش کرده اند. ترکیب و خصوصیات چهره ی کودک، نیمرخ بَرش مانند به دست میدهد که در آن یک پیشانی بزرگ، و یک بینی نازک و قلمی برای کودک در نظر گرفته است. در اصطلاح پزشکی، از مرحله ی بدوی جنینی به مرحله ی جنینی تغییر شکل داده است. در این زمان تمام ارگان ها و اندام های داخلی بدنش شکل گرفته است که طی دوران بارداری رسیده و بالغ می شوند. اسکلت بندی بدن نیز کامل شده است ولی هنوز حالت غضروف و نرمه استخوان دارد. تا زمان تولد قسمت بیشتر آن سخت، و به شکل استخوان در می آید ولی قسمت دیگر آن مادام که کودک به سن بلوغ نرسد سفت و سخت نمی شود.

در این دوره از رشد و نمو، کودک شمارش می کند و از ۵/۲ سانتیمتر (۱۱ اینچ)، و هشت گرم (یک سوم اونس) به ۱۲ سانتیمتر (چهار و سه چهارم اینچ)، و ۱۱۰ گرم (۴ اونس) میرسد. جفت جنین، که در ابتدا رحم، و کیسه ی مربوط به جنین را کاملاً فرا گرفته بود، حالا فقط یک قسمت از رحم، و پرده ی غشائی قسمت خارجی آن را می پوشاند. و به همان حالت باقی می ماند تا جفت جنین، چین و چروک خورده و از بین رود. شما میتوانید یک آزمایش اسکن ماوراء صوت داشته باشید و کودک خود را در همان اوایل بارداری ببینید. کودک لگد می زند، مشت می زند، بدنش را کش و قوس می دهد، لبانش را بحرکت در می آورد، سر خود را تکان میدهد، به

پیشانی‌ش چین و چروک می‌دهد و این حرکت، قسمتی از قورت دادن و میکیدن است و همه اینها من حیث المجموع آماده ساختن خودش است تا اینکه به محض آنکه قدم به این جهان گذاشت بتواند غذا بخورد. به هنگام اسکن شما میتوانید صدای ضربان قلب کودک را بشنوید.

اسکلت بدن کودک و استخوان بندی بدنش تکمیل شده است، و قالب بدنش بر پایه ی غضروف (همانطور که در استخوان ستون فقرات و دنده ها)، یا در سلول های استخوانی بچه دان یا ماتریس (استخوان های صاف و مسطح جمجمه، فک، صورت، و استخوان ترقوه به چشم میخورد، شکل گرفته است. در بقیه ی مدت بارداری استخوان های کودک شروع به سفت و سخت شدن میکنند (می رویند و سفت می شوند) و به هنگام تولد به اندازه ی کافی سفت و سخت شده اند. اگر چه باید گفت که این کار تا دوره ی بلوغ ادامه دارد.

شما: هفته های ۱۰-۱۳

در پایان ماه سوم، رحم شما از محلی که در لگن خاصره ی شما داشت بیرون می آید و پز شک شما میتواند آن را در بالای استخوان زهاری، یا استخوان شرمگاه شما احساس کند. خودتان نیز میتوانید احساس کنید که فشار از روی مثانه ی شما برداشته شده است. احتمالاً کمر شما ضخیم تر می شود و شکمتان آهسته آهسته گرد می شود. این تغییرات ممکن است فقط از دیدگاه شما و همسران مشهود باشد. عوارض ناراحت کننده ی زود بار دار شدن ممکن است زندگی را بر انسان سخت کند. دل بهم خوردگی، استفراغ، خستگی مفرط، در پایان سه ماهه اول، کم کم دست از سرانسان بر می دارند و تا اندازه یی اوضاع آرام تر می شود.

تولید روغن ها در پوست شما ممکن است سبب به وجود آمدن لکه های مختلف گردد، یا اینکه باعث خشکی و یبوست پوست شما گردد. موی سر شما ممکن است ضخیم تر و براق تر گردد، یا اینکه شل و ول و چرب شود. پستان های شما ممکن است به حالت سفت قبلی خود بمانند. پستان های شما از قبل خود را آماده برای شیر دادن کودک کرده اند. غده های شیری جدید رشد میکنند، بافت های اطراف آنها متورم می شوند،

محوطه ی تیره یی که در اطراف نوک پستان است، رنگش تیره تر می شود و ممکن است بزرگتر شود. برآمدگی اطراف پستان شما بزرگتر می شود و بگونه یی غیر محسوس، یا بفهمی نفهمی، محرمانه شروع به نشت کردن میکنند. پستان بند هائی که اندازه ی آنها مناسب شما و به خوبی از شما پشتیبانی کنند میتوانند تغییرات عمده یی در راحتی و آسایش شما بوجود آورند.

چه خبر؟

اولین سه ماهه بارداری در هر یک از قسمت های بدن شما همانگونه که شما با عوارض فیزیکی بدن خود می سازید، تغییراتی به وجود می آورد. شما این تغییرات و اخبار تازه را جذب می کنید و تأثیر این تغییرات مهیج را احساس می کنید.

احساس های شما

چنانچه شما این بارداری خود را خوش آمد گوئید و آن را پذیرا شوید، این سه ماهه اول، در آن زمان که فکر مادر شدن و چهره ی کودکتان به ندرت از خاطر شما می رود، سبب رضایت خاطر شما خواهد بود. در حقیقت باید گفت که بسیار برای شما مشکل خواهد بود که بر روی موضوع دیگری، تمرکز داشته باشید.

همچنین ممکن است لحظاتی را داشته باشید که در سردرگمی مطلق، شک، یا اضطراب بسر برید. لذت مادر شدن، با خود، مسئولیت و توافق به همراه می آورد که هیچیک از آنها تصورش در اوایل بارداری ممکن نیست. و اگر شما کسالت داشته یا خسته به نظر رسید- که بیشتر خانم ها آنطور هستند- بسیار مشکل است که انسان بتواند خوش بین باشد. در هر حال ماه های آینده به شما آن فرصت را خواهد داد که به افکار خود ژرف بنگرید. طرح هائی عملی برای خود بریزید. اگر احساس میکنید که راغب به انجام هیچیک از آنها در سه ماهه اول بارداری نیستید، نگران نباشید- به اندازه ی کافی وقت دارید. اولویت در کارها در حال حاضر این است که مواظب خودتان باشید.

بعضی از خانمها بگونه یی بسیار عجیب و غریب در اوایل بارداری خود احساس کمرختی می کنند و ممکن است هفته ها این کار طول بکشد. ممکن است تعجب کنید که شما احساس افسردگی می کنید ولی اگر این موضوع با مسئله تغییرات هورمونی نیز مخلوط شود، و شما اطمینان نداشته باشید که برای کودک خود

آمادگی داشته باشید، ممکن است که این حالت در خلیات شما تأثیر داشته باشد. محتملاً، این احساس کج خلقی زمانی که اثرات دل بهم خوردگی و خستگی از بین می رود، برنامه ها و طرحهای شما نسبت به آینده دوباره رشد و نمو می کند و لی باید گفت که بعضی از خانم ها از افسردگی که در این اوان ظاهر می شود رنج می برند.

ارتباطات شما

بدیهی ترین رابطه ای که در دوران بارداری تحت تأثیر قرار می گیرد رابطه ی سروهمسری و مشارکت شما با همسر خودتان است. تعهدات و الزاماتی که به یکدیگر دارید ممکن است عمیق تر شود و طرح ریزی درباره ی آینده به عنوان یک خانواده ممکن است به حقیقت لذت بخش باشد. در هر حال چنانچه یکی از شما ها هیجان زده تر از دیگری است - و تعادل آن ممکن است از روزی به روز دیگر تغییر کند - یکی از شما دو نفر چندان خوشحال نیست، اوضاع و احوال، ممکن است چندان جالب نباشد.

اگر با هم تصادم یا برخورد داشته باشید، بخاطر داشته باشید تغییرات هورمونی می تواند بسیار نیرومند باشد و ممکن است شما از احساسی که از آسیب پذیری خود دارید به حالت ناظر و کنترل کننده، یا اینکه به حالت نامیزان، و غیر منطقی در آید. خلق و خوی همسر شما نیز ممکن است نوسان داشته و بالا و پائین رود و نیروی روابط شما با هم، در ترازوی سنجش قرار گیرد. در آن زمان که خلیات شما دو نفر عکس یکدیگر و با هم متضاد است، بهتر است به حرفهای یکدیگر گوش کنید اگر چه حقیقت ممکن است دعوت به جنگ باشد. طرح نقشه های عملی ممکن است کمک کند تا به عنوان یک تیم، با یکدیگر کار کنید.

ایده آل آن است که دوستان و افراد خانواده ی شما در خوشی های شما شرکت داشته باشند و به شما پیشنهاد حمایت و پشتیبانی دهند. گوا اینکه ممکن است این کار، برای آنان دلسرد کننده باشد. زیرا اگر آنان از این نگران باشند که با این پیشنهادها، ممکن است شما تصور کنید آنان نسبت به لیاقت شما در مادر شدن شک داشته اند. بعضی اوقات، هنگامی که خلیات شما بدون توجه به بارداری شما مورد نظر قرار می گیرد، دردوستی، ممکن است خدشه ایجاد شود و چه بسا باز گشت آن به حالت اولیه مستلزم زمان باشد. در روابط خانوادگی ممکن است شما و برادران و خواهران روابط مختلفی با یکدیگر داشته باشید. بعضی اوقات حسادت به وجود می آید و زمانی بعد، از بین می رود. یا اینکه عشق و دوستی عمیق تری می شود. بعضی اوقات به صورتی جالب توجه، والدین شما بویژه مادر شما، حالا، شما را از دریچه ی دیگری نگاه می کنند، و همین موضوع ممکن است شما را بهم نزدیک تر کند.

زمان برای لذت بردن و خوشی

در مراحل اولیه ی بارداری اگر شما احساس خستگی می کنید زندگی اجتماعی شما ممکن است آرام و بی سروصدا گردد. این، ممکن است بهانه ی خوبی برای نشستن در جلوی آتش باشد، یا اینکه فرصتی برای دیدن یک فیلم ویدیوئی و شاید یک مشت و مال حسابی. ولی، ممکن است که بطور ناگهانی شما با محدودیت هایی که در دقایق لذت بخش زندگی شما بوجود آمده است غمگین و ناراحت شوید. در بیشتر موارد، رخوت، بی علاقهگی و بیماری، پس از سه ماهه اول از بین می رود و بیشتر زنان، به حالت نیرومند قبلی با یک حرص و شهوتی بینظیر برای ورود به ماه چهارم حیات تازه ی خود یا بعد از آن آماده می شوند.

طی این مدت بعضی از خانمها آهسته می روند و در تعهدات خود فاصله ایجاد می نمایند. اگر شما جزو آن گروه از خانمها هستید، چه بسا زیاد تراز حد معمول به استراحت نیازمندید. وجه بهتر از عادت معمول خودتان، یعنی ناز پرورده بودن استفاده کنید - قدم زدن آرام و آهسته، یا شنا، نیز ممکن است برای شما مفید باشد. در هر حال می توانید لحظاتی از تمدد اعصاب را در برنامه ی خود بگنجانید. مثلاً، قبل از تولد کودک از کلاس های مربوط به یوگا استفاده کنید، یا اینکه از تجسم فکری ساده استفاده نمایید.

صرف کردن چند دقیقه وقت با خودتان همه روزه، ممکن است به شما انرژی بیشتری در دوران بارداری بدهد.

این مرحله از بارداری زمان بسیار مناسبی برای شماست تا شبکه دوستان پشتیبانان خودتان را مرور کنید. اگر احساس پائین بودن دارید، و یا مایلید از کار کناره گیری کنید قبلاً به دوستان و همکاران خود آن را اطلاع

دهید. اگر شما آن نیرو و توان را ندارید تا اسباب و اثاثه خانه را جابجا و تمیز کنید، افرادی وجود دارند که به شما کمک کنند- همسران، مادران، یکی از دوستان، یا افرادی که در برابر مزد کار میکنند. همان طور برای پخت و پز، یارفت و روب و سایر کارهای خانه. این کارها سبب می شود تا وقت شما زیاد تر و آزاد شود و اضطراب و تنش را از دوش شما بردارد. تیم شبکه کمک رسانی میتواند در تمام دوران بارداری به شما کمک کند و حتی آن را به پس از زایمان سرایت دهد.

بدن شما و منظره آن

همانطور که شکم شما مدور و پستان های شما متورم می شوند، بدن شما نیز وارد در مرحله ی زیبای بارداری می شود و حالتی به خود می گیرد که کمی کمتر از معجزه است. این حالت برای بسیاری از زنان هیجان آور بوده است. برای همسران آنان نیز. ممکن است که شما علاقه داشته باشید از مراحل مختلف بارداری خود عکس بگیرید و آمار تهیه نمایید. ممکن است که شما از این تغییرات بدنی خود احساس ششعشی داشته باشید، یا اینکه احساس ناراحتی کنید. ممکن است حالت موجود خودتان را خارج از کنترل تعبیر کنید. البته شاید زودتر از هنگامی که باید شکم شما بزرگ می شد بسط و توسعه پیدا کرده باشد. چه بسا شما مشکل سنگینی وزن داشته باشید که مزید بر علت شده و بارداری را تشدید کرده است، یا اینکه به طور کلی حالتان خوب نباشد. این ها همه از مظاهر بارداری است.

شما از طریق خوراک، تمرین های ورزشی،، خوب لباس پوشیدن، به پوست بدن خود رسیدن از بدن خودتان مواظبت می کنید، و احساس می کنید که سالمید. شما بطور خود کار موضع مثبتی بخود خواهید گرفت. به اصطلاح، برافروختگی و گرمی که غالباً همراه با بارداری است خواهید داشت. اگر بدن شما حالت های خود را زود تغییر میدهد، در خرید پارچه برای لباس هائی که با اندام شما سازگار باشد تا خیر و روا ندارید- یکی دودست لباسی که مناسب اندام شما باشد به بالا بردن اطمینان شما از خود و مناسب بودن اندام شما کمک می کند.

چنانچه سیمای بدنی شما پائین است، می توانید از خانم های باردار دیگر که در انتظارند، یا از مادران قبلی کمک بگیرید. شنیدن این نوع داستان ها و سرگذشت ها به انسان قوت قلب و تسلی می دهد. ممکن است در لابلای این مذاکرات درس های مناسبی آموخته شود. در عین حال امکان آن موجود است که تعریف و تمجید هائی از وضعیت بارداری شما به عمل آید و شما خود متوجه شوید که به حق اوضاع و احوالتان قابل ستایش است.

خوردن و اضافه کردن وزن

اینکه شما چگونه غذایی خورید، یا چه نوع غذاهائی را میخورید، قابل اهمیت به ویژه هنگامی که بدانید هر چه شما می خورید به کود کتان منتقل می شود. آنچه شما میخورید بگونه یی غیر قابل اجتناب در وزن بدن شما مؤثر است. کوشش کنید نظر خودتان را بر روی غذاهای بهداشتی و سالمی متمرکز کنید که مواد غذائی، ویتامین ها، مواد معدنی، لازم برای شما و کودک شما را داراست. در عین حال باید کوشش کنید که وزن اضافی به بدن شما اضافه نشود. متأسفانه باردار بودن خوب غذا خوردن را مشکل میکند بعضی از خانمها هستند که دائماً گرسنه اند. بعضی از آنان اشتیاق خوردن غذاهای نامناسب را دارند (چیپس، پفک، شوکولات) و بسیاری از آنان که حالت استفراغ و دل بهم خوردگی دارند برایشان مشکل است تا از غذای خود بزنند یا اینکه به غذاهای شکر دار اکتفا کنند. سیگار کشیدن نیز جزو غذاهای مصرفی قلمداد می شود. اگر شما سیگاری هستید هر کاری میتوانید بکنید تا آن را ترک کنید. این ترک اعتیاد شامل الکل و مواد مخدر نیز می شود.

اگر شما مشتاق خوردن شیرینی یا سایر مواد چاق کننده هستید، امکان دارد کمبود ویتامین و مواد معدنی را داشته باشید که خوردن علی البدل های آنها میتواند متفاوت باشد. تغییر دیگری که می تواند به شما کمک نماید فاصله گذاشتن بین غذاهاست. خوردن مقدار کمی از غذاهائی که به اصطلاح آهسته می سوزند و خوردن لقمه های سرپائی تقریباً هر چهار ساعت یکبار میتواند کمک کند تا سطح قند خون شما ثابت باقی بماند. بیاد داشته باشید که غذاهائی که قند آنها زود سوخته می شوند، همچنین آب میوه جات و کولاها، همه، سطح قند

خون شما را بالا می‌برند و پس از آنکه آن را به شدت بالا بردند ناگهان سقوط میکنند و آن را پائین می‌اندازند و در نتیجه کودک شما نیز از این بالا و پائین رفتن‌ها در امان نخواهد بود. قسمتی که مربوط به بالا و پائین رفتن قند خون و نموداری که مربوط به نشان دادن الفبائی آن است در صفحات بعدی شرح داده شده است و بهتر است که شما در مراحل مختلفی بار داری خود از آن مطلع باشید.

حتی در آن زمان که بدانید چه چیزی برای شما خوب و چه چیزی بد است، لازم است هر از گاهی سرخوردگی داشته باشید و اشتباه کنید. درمانی که هر چند یکبار شما به آن نیازمندید آن است که خلق و خوی شما را بالا ببرد و به طور کلی میتوان گفت این کار، خود بخود انجام می‌شود مگر آنکه شما غذاهائی ناباب و ناسالم میل کنید. کوشش کنید که نظر خودتان را متوجه مثبت‌ها کنید و غذا های خوشمزه و سالم را تجربه کنید. هر کس را نام ببرید به طرق مختلف وزن اضافه میکند ولی میانگین وزن در این ماههای اولیه ی بارداری ۴/۱ تا ۸/۱ دهم کیلو گرم (۳-۴ پاوند) است. این ارقام، فقط راهنماست و تغییرات فردی را نمیتوانید در صفحات بعدی ملاحظه نمایید.

تمرین های ورزشی و تمدد اعصاب

چنانچه شما مشغول تقلا و کوشش هستید تا با بیماری های بامدادی مبارزه کنید، یا احساس خستگی و از پا در آمدن می کنید، بسیار مشکل به نظر می رسد بتوانید از تمرین های ورزشی استفاده کنید. ولی تمرین های مرتب و سبک، یا یوگا، حتی اگر نرم و سبک باشند، شاید نیرومند ترین راهی باشد که برای شما مناسب باشد. اگر شما همان ورزش های قبل از بارداری خود را ادامه دهید، یا حالا آن را شروع کنید، باید بتوانید زیر و زنگ، چالاک و سالم باقی بمانید و شانس یک زایمان فعال را داشته باشید و پس از آن بدن خود را به حالت اولیه باز گردانید.

هدف از تمام این کارها این است که سلامت انسان حفظ شود. در تمام دوران بارداری کودک شما از جریان خون سریع بدن و روحیه ی شما استفاده میکند. در هر حال توصیه می شود که چند اقدامات احتیاطی که برای این کار لازم است همواره رعایت کنید: بدنتان را گرم کنید، زیاده از حد خود را گرم نکنید، آرام آرام تمرین کنید، بمحض آن که بدنتان به شما دستور داد ورزش را متوقف کنید. متوجه باشید که بارداری بر روی تمرکز و تعادل شما تأثیر می گذارد. همواره با پزشک خود مشورت کنید و راهنمایی های مذکور در صفحه را مطالعه کنید. با این کارها اطمینان خواهید یافت که تمرین هایی را که شما انتخاب کرده اید هیچکدام شما و کودک شما را ناراحت نخواهد کرد.

به این چند انتخاب توجه داشته باشید: این انتخاب ها شامل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، و تمرین های زمینی چه در خانه و چه به صورت دسته جمعی است. بسیاری از باشگاه های ورزشی هستند که کلاس هایی برای تمرین های قبل از بارداری، از قبیل اروبیک سبک، بعضی اوقات در آب (آکوئاناال) که برای کیش دادن و تمدد اعصاب مفید است، تأسیس نموده اند. یا اینکه به یوگای قبل از بارداری، بپردازید که هم ورزش است و هم برای تمدد اعصاب بدن شما خوب است و راه هایی برای تنفس و مراقبه در جلوی پای شما میگذارد که بتحقیق برای جلوگیری از حالت دل بهم خوردگی و خستگی مفید است.

رفتار های پدرانه

بعنوان یک مرد، هفته های اول بارداری همسران را ممکن است کاملاً با دید متفاوتی از همسران بنگرید. ممکن است حالت وجد و انبساطی به شما دست دهد که نتوانید روی پای خودتان بند شوید، یا اینکه با تغییراتی که در رفتار و گفتار همسران ایجاد می شود مشوش شوید. در مراحل اولیه چه بسا باور نکنید که موضوع بارداری یک حقیقت است ولی اگر شمای کودک خودتان را در یک آزمایش اسکن دیدید آنوقت بارداری همسران برای شما ملموس می شود.

در آن وقت است که شما جامه ی حامی و پشتیبان در بر می کنید و تا آنجا که می توانید از همسر خود مواظبت می کنید. به موضوع، بگونه ئی مثبت فکر می کنید و از اینکه خانواده تشکیل داده اید و در بوجود آوردن انسانی دیگر نقشی به سزا داشته اید بخود می بالید و آن را جشن می گیرید. بعضی از مردان بلافاصله با مشاهده ی اوضاع و احوال خود را با حقیقت تطبیق می دهند. انجام بعضی از کارها را بعهده می گیرند، سیگار

کشیدن را ترک می کنند، رژیم های جدید غذایی را تجربه می کنند، ورزش می کنند، و بطور کلی کارهایی می کنند که نمایانگر خانواده دار شدن باشد.

هرچه پاسخ عملی شما به بارداری می خواهد باشد، باشد، ولی در درون شما سوال هائی مشکل در باره ی روابط شما، شخصیت شما، کار، پول، وقت وجود دارد که شما خواهی نخواهی با آن مواجهید. برای شما طبیعتاً مواجهه با این سوال ها مشکل است و به تحقیق نمی دانید که آیا می توانید وظایف یک پدر خوب را بعهده بگیرید، یا اینکه خود را علاقمند به زایمان همسران نشان دهید. بدون شک و به طور کلی، قسمتی از این حقیقت پدر یا مادر شدن، تقسیم آن با همسر، دوستان، و خانواده ی خودتان است. این قسمت اخیر، یکی از سازنده ترین قسمت های بارداری است.

گوا اینکه بارداری بر روی بدن شما بی تأثیر است ولی شما ممکن است بعضی از عوارض شگفت آور آن را داشته باشید. برای مردان اضافه کردن وزن، درد کمر، و حتی دل بهم خوردگی معمولی است و چنان می نماید که به این طریق می خواهند با همسر خود همدردی کرده باشند. اگر شما نگران هستید، با پزشک خانوادگی خود مذاکره کنید. اگر شما مشغول مبارزه با موضوع های مهیج هستید، عوارض بدنی ممکن است نشانه ئی از عمیق ترین تنش ها برای شما باشد.

هیجانات شما ممکن است تغییر پذیر باشند و همین امر ممکن است سبب سردرگمی شما شود و شما را افسرده سازد. بویژه اگر شما دمد می مزاج هم باشید و آن را به پیدا کردن کودک مرتبط سازید. افسردگی، بسیاری از مردان را چه در دوران بارداری و چه بعد از آن از پای در آورده است. هنگامی که شما نسبت به آینده در فکر فرو می روید، ممکن است منعکس کننده راه و روش تربیتی خودتان در دوران کودکی نیز بوده باشید. از طرفی روابطی که شما با والدین خودتان دارید می تواند نقش تازه ئی، بطور کلی بر روی شما داشته باشد. از نقطه نظر ادامه دادن زندگی اجتماعی، ممکن است دریابید که جرأت شما در باره ی محدودیت های تازه ئی که فراراه شماست کمتر از شریک زندگی خودتان است، زیرا به خلاف همسر خود، کودک شما از هورمون های مادر شدن بی بهره بوده است.

روابط جنسی و صمیمیت

لذتی که از معجزه ی لقاح اولیه دست می دهد می تواند به یکتائی و صمیمیت فیزیکی منجر گردد و ممکن است که شما احساس کنید که از فشار هائی که برای باردار شدن (یا باردار نشدن) بر شما وارد می شود رهایی یافته اید. ممکن است از برخورداری تازه ئی که از زندگی جنسی خود نصیب شما شده است خوشتان بیاید - پستان های شما ممکن است تغییرات مثبتی یافته، و ترشحات مهبلی شدت یافته باشد. نزدیکی در تمام مدت بارداری بلا اشکال است مگر آنکه شما سابقه ی سقط جنین داشته باشید و پزشک شما خلاف آن را تجویز کند.

گوا اینکه روابط جنسی ممکن است لذت بخش باشد ولی در آن زمان که بارداری تأیید شد همه ی افراد از ادامه آن لذت نمی برند. در حقیقت، مخلوطی از عوارض فیزیکی و هیجانات تازه، اغلب کاهش به بار می آورد. خستگی، دل بهم خوردگی، و حساس بودن پستان ها می تواند سبب کاهش شورشوهانی گردد و ممکن است شما برای تطبیق دادن خود با حضور کودک کتان به زمان، احتیاج داشته باشید. اگر هر یک از شما، یا هر دو نفرتان علاقه ئی به امور جنسی نشان نمی دهید، بسیار مهم است که صمیمیت و آمیزش را به طریق دیگری تجربه کنید. مثلاً برای خوردن غذا به رستوران روید، با یکدیگر زیردوش روید، یا همدیگر را مشت و مال دهید. نزدیکی های فیزیکی، چه سرانجام به آمیزش جنسی بیانجامد و چه غیر آن، به تقویت عشق و علاقه شما باهم، ارتباط و پشتیبانی از هم، طی ماه های آینده کمک می کند.

اشتغال و رسیدگی به حساب ها

روز های اولیه ی بارداری خرج چندانی ندارد و بعضی از افراد، بارداری را بدون آنکه هزینه ی قابل توجهی داشته باشند برگزار می کنند. در هر حال، برای پوشاک بارداری، فرآورده هائی که برای بدن مفید و لازم است، غذاهای مناسب و سالم، شما به بودجه نیاز مندید. هزینه های دیگری از قبیل تغییر دکوراسیون خانه یا اطاق، بهتر نمودن اتوموبیل و امثال آن نیز ممکن است مورد احتیاج باشد. تهیه ی پول و تنظیم بودجه برای این هزینه ها یکی از علت های معمولی برای تنش ها است. بنابراین ارزش آن را دارد که شما این مسائل را روشن سازید

و محدودیت های خودتان را نیز در نظر بگیرید. ممکن است برنامه پس انداز خود را مورد تجدید نظر قرار دهید یا آنکه بعضی از هزینه ها را قلم بزنید و حذف کنید و نقشه ئی جامع بکشید تا دخل و خرج شما جور از آب درآید.

چنانچه شما کار می کنید، راحتی و آسایش شما مانند امور مالی، مهم است. کار ممکن است لذت بخش و اجتماعی باشد و فکر و ذکر شما را از عوارض ناخوش آیند دور نگاه دارد. از طرفی امکان دارد که همکاران اداری شما را هیجان زده کند و به پشتیبانی شما بشتابند. با این وجود، مقابله با دل بهم خوردگی و استقراغ، و خستگی و رخت، ممکن است مشکل تر از آن باشد که شما نتوانید علت کم کاری خودتان را بیان کنید. اگر شما بیمار هستید و به استراحت در منزل و معافیت از کار نیاز مندید، بهتر است که آن را با کارفرمای خود در میان گذارید. شما استحقاق این معافیت های کاری را بهنگام بار داری دارید.

صبح ها، یک ناشتائی حسابی و سر صبر، یا اگر میل به ناشتائی نداشته باشید، یک خوراکی سر پائی مقوی بخورید و بعد به سوی محل کار خود حرکت کنید - شاید رفتن به کار با اتوموبیل دوستان خالی از لطف و بدون فایده نباشد. در محل کار کوشش کنید آن کاری را انجام دهید که می توانید. کاری که بر پشت شما فشار وارد نیابد. کوشش کنید هنگام تنفس پای خود را بالا نگاه دارید، دراز بکشید، یا حتی در زمان صرف غذا اگر میسر است بخوابید. از قبل برنامه ریزی کنید خوب بخورید و نیروی خود را بالا نگاه دارید. چنانچه کار شما در تماس مستقیم با مواد پر خطر یا زیان آور است، باید در کم کردن ریسک کار بکوشید و نقش کم خطر تری را بر عهده بگیرید. کارفرمای شما تعهدی قانونی برای محفوظ بودن شما از خطر بر عهده دارد.

بررسی های بهداشتی

هنگامی که بار داری تأیید شد کاملاً بستگی به نظر شما دارد که یا با پزشک خانوادگی خود و یا با مامای مورد نظر خود ملاقات کنید. اینجاست که یک سلسله ملاقات ها ضروری گردد و شما باید ظرف ۹ ماه آینده، به اتفاق پزشک یا مامای خود تاریخی برای کودک خود پیش بینی کنید و سرانجام تصمیم بگیرید که در کدام محل وضع حمل نمایید. احتمالاً در سه ماهه اول بار داری دوسه ملاقات از این نوع را خواهید داشت که در آن ها، می توانید امید ها، هراس ها و عوارض بدنی خود را مطرح و درباره ی آنها تصمیم بگیرید. مامای شما وزن شما را به ثبت می رساند، نتیجه ی آزمایش های فشار خون و ادرار شما را یادداشت می کند و بار داری شما را با سوابق شخصی خود شما، خانواده ی شما و سوابق پزشکی شما می سنجد.

از شما خواهند خواست آزمایش هائی را انجام دهید تا بتوانند بار داری شما را زیر نظر داشته باشند و از سلامت کودک شما اطمینان یابند. ممکن است شما اولین اسکن ماوراء صوت را در حدود هفته دوازدهم داشته باشید. این آزمایش به شما فرصت می دهد که کودک باریک و کوچولوی خودتان که مشغول رقص است، شست پایش را، انگشتانش را، ببینید و با کمال اطمینان اگر دو قلو باشند آنها را ملاحظه کنید و تاریخ ورود آنان به این جهان را بدانید. هدف دیگر از این اسکن این است که اگر نشانه هائی از موارد غیر طبیعی جینی وجود داشت آنرا مشاهده نمایند. خوشبختانه اکثریت قریب به اتفاق زایمان ها طبیعی بوده و آزمایش ها نشان می دهد که همه خوب بوده است.

ممکن است برای شما تصمیم بر آن که کدام یک از آزمایش ها را انجام دهید مشکل باشد. در هر حال مشاوران پزشکی همواره در دسترس اند تا شما را راهنمایی کنند و به سئوالات شما پاسخ دهند. آزمایشها برای آن در نظر گرفته شده اند تا تشخیص را ممکن سازد، از شما پشتیبانی کنند، و کودک زاده نشده ی شما را در بار داری و پس از زایمان، تیمار نمایند. دریافت خبر های خوش، هیچگاه مشکل نیست، ولی در انتظار جواب ها بودن، اضطراب و دلهره می آفریند و شنیدن اخباری که دلالت بر استعداد نهائی، یا پتانسیل مشکلات دارد حقیقتاً نگران کننده است.

مواظبت های کلی

بار داری، خواهی نخواهی بیشتر خانم ها را وادار می کند که از راه هائی تازه با بدن خود در تماس باشند. از طرفی سبب می شود محدودیت هائی در مصرف دارو و مواد شیمیائی داشته باشند زیرا این مواد در رشد کودک ممکن است اخلال ایجاد نماید. مایه تأسف است که در زمان های اولیه بار داری عوارض نا راحت کننده از

مستقیم با مواد پرخطر یا زیان آور است، باید در کم کردن ریسک کار خود بکوشید و نقش کم خطرتری را بر عهده بگیرید. کار فرمای شما تعهدی قانونی برای محفوظ بودن شما از خطر بر عهده دارد.

بررسی های بهداشتی

هنگامی که بارداری تأیید شد کاملاً بستگی به نظر شما دارد که یا با پزشک خانوادگی خود و یا با مامای مورد نظر خود ملاقات کنید. اینجاست که یک سلسله ملاقات ها ضروری گردد و شما باید ظرف ۹ ماه آینده، به اتفاق پزشک یا مامای خود تاریخی برای کودک خود پیش بینی کنید و سرانجام تصمیم بگیرید که در کدام محل وضع حمل نمائید. احتمالاً در سه ماهه اول بارداری دوسه ملاقات از این نوع را خواهید داشت که در آن ها، می توانید امید ها، هراس ها و عوارض بدنی خود را مطرح و درباره ی آنها تصمیم بگیرید. مامای شما وزن شما را به ثبت می رساند، نتیجه ی آزمایش های فشار خون وادرار شما را یادداشت می کند و بارداری شما را با سوابق شخصی خود شما، خانواده ی شما و سوابق پزشکی شما می سنجد.

از شما خواهند خواست آزمایش هایی را انجام دهید تا بتوانند بارداری شما را زیر نظر داشته باشند و از سلامت کودک شما اطمینان یابند. ممکن است شما اولین اسکن ماوراء صوت را در حدود هفته دوازدهم داشته باشید. این آزمایش به شما فرصت می دهد که کودک باریک و کوچولوی خودتان که مشغول رقص است، شست پایش را، انگشتانش را، ببینید و با کمال اطمینان اگر دوقلو باشند آنها را ملاحظه کنید و تاریخ ورود آنان به این جهان را بدانید. هدف دیگر از این اسکن این است که اگر نشانه هایی از موارد غیر طبیعی جنینی وجود داشت آنرا مشاهده نمایند. خوشبختانه اکثریت قریب به اتفاق زایمان ها طبیعی بوده و آزمایش هانشان می دهد که همه خوب بوده است.

ممکن است برای شما تصمیم بر آن که کدام یک از آزمایش ها را انجام دهید مشکل باشد. در هر حال مشاوران پزشکی همواره در دسترس اند تا شما را راهنمایی کنند و به سئوالات شما پاسخ دهند. آزمایشها برای آن در نظر گرفته شده اند تا تشخیص را ممکن سازد، از شما پشتیبانی کند، و کودک زاده نشده ی شما را در بارداری و پس از زایمان، تیمار نماید. دریافت خبر های خوش، هیچگاه مشکل نیست، ولی در انتظار جواب ها بودن، اضطراب و دلهره می آفریند و شنیدن اخباری که دلالت بر استعداد نهائی، یا پتانسیل مشکلات باشد حقیقتاً نگران کننده است.

مواظبت های کلی

بارداری، خواهی نخواهی بیشتر خانم ها را وادار می کند که از راه هایی تازه بابتن خود در تماس باشند. از طرفی سبب می شود محدودیت هایی در مصرف دارو و مواد شیمیائی داشته باشند زیرا این مواد در رشد کودک ممکن است اخلال ایجاد نماید. مایه تأسف است که در زمان های اولیه بارداری عوارض ناراحت کننده ای از قبیل کمردرد، سردرد، استفراغ و خستگی، خانم ها را رنج می دهد. بدیهی است راه و روش هایی وجود دارد که بتوان از طریق اعمال آنها این ناراحتی های بدنی را التیام بخشید و به تقویت تعادل طبیعی کودک کمک کرد. در این باره بعد از قسمت پنجم کتاب گفتگو خواهیم کرد. شما ملاحظه خواهید کرد که درمان های هموپاتیک، یا طب سوزنی، فی المثل برای استفراغ بسیار مفید است. هم چنین داروهای گیاهی از قبیل چای ها، و ماساژ آرام بار و غن های مخصوص برای این نوع ناراحتی بسیار مفید است.

نگرانی های عمومی

بیشتر نگرانی های شما را میتوان بر طرف نمود. زیرا چیز هایی را که شما علاقه به دانستن آنها دارید عبارتند از: حالا چی میشه؟ آیا همه چیز طبیعی است؟ آیا تأثیر نا مساعدی بر روی من و کودک کم ندارد؟ بیشتر این نگرانی ها که گریبانگیر هر مادری است، در اینجا بطور خلاصه به آنها اشاره شده است. چنانچه شما علاقمند به توضیح بیشتری درباره آنها هستید در دفتر چه راهنمای سلامت A-Z به ثبت رسیده است. در آنجا از روش جلوگیری، هیجان های روانی، التیام یابی فیزیکی، و نیز روشها و تکنیک های مکملی که میتوان آنها را همراه با درمان های داروئی به خانم های باردار داد، گفتگو بعمل آمده است.

چرا من افسرده‌ام و کسر اخلاق دارم؟

بسیاری از خانم‌هائی بوده‌اند که چون در سه ماهه اول بارداری خود احساس می‌کرده‌اند که چندان شاد و خوشحال نیستند، لذا منزوی گردیده و عزلت را برگزیده بوده‌اند. در اینجا، فاکتورهای چندی که در هم آمیخته‌اند دست داشته‌اند. اگر شما تحت تأثیر عوارض قبل از قاعدگی قرار گیرید، ممکن است همان حالت به شما دست دهد. علت این است که سطح هورمونهای استروژن و پروستروژن در بدن شما بالا می‌رود، دل بهم خوردگی و استفراغ ظاهر می‌شود و حتی جزئی تغییر در سیستم غذایی و خوراکی شما ممکن است در خلق و خوی شما تأثیر گذارد. اگر روابط خانوادگی، یا وضعیت مالی شما با اشکال مواجه باشد، ممکن است علاقمند و مشتاق باشید تا این مشکلات برطرف شود. اگر در گذشته تنش‌ها سبب ناراحتی‌های شما بوده است ممکن است در این فکر فرو روید که ظهور کودک در زندگی شما ممکن است دوباره بر تنش‌های شما دامن زند.

معمولاً این امکان همیشه وجود دارد که شما بتوانید در سه ماهه اول بارداری خود را جمع و جور کنید تا دوباره نیروی قبلی خودتان را بازیابید و خوش بینی‌ها را با بدبینی‌ها و نگرانی‌ها معاوضه نمایید. در اینجا است که شما به فکر استمداد از دیگران می‌افتید (تنش‌های دوره سه ماهه اول بارداری که در صفحات آینده به آنها اشاره شده است مطالعه نمایند). دانستن این نکات برای زنان و مردان، هر دو لازم است.

زیاده از حد خسته بنظر می‌رسد و احتیاج به خواب بیشتری دارم. بمن بگوئید چه کنم؟

خسته بنظر رسیدن غالباً از عوارض دوران اولیه بارداری است و هرچه شما به سه ماهه دوم نزدیک می‌شوید این احساس خستگی کمتر می‌شود. علت این امر اختلاطی از تغییرات هورمونی، دل بهم خوردگی و استفراغ، و هیجانات است. هیچ لزومی ندارد که شما با خستگی خود مبارزه کنید - در حقیقت، شما با این کار، یعنی مبارزه با این حالت، سبب ازدیاد تنش در وجود خود می‌شوید. به ندای بدن خود گوش کنید. استراحت کنید و بخواهید و از انجام کارهای اضافی پرهیز کنید - اگر آن احساس را داشته باشید که جفت شما، دوستان، افراد خانواده و همکاران اداری به شما کمک و مساعدت می‌کنند، ممکن است راضی و خوشحال تر باشید. بهترین راهنمایی آن است که خوب بخورید، ورزش کنید. اگر شما کار می‌کنید و نمیتوانید به اندازه لازم نیرو کسب کنید، راه‌هائی وجود دارد که بتوانید از باری که بردوش دارید بکاهید. قسمتی از آن را با دیگران شریک شوید و اگر می‌توانید مرخصی بگیرید. برای انجام کارهای خانه نیز اگر کمک بگیرید زمان استراحت بیشتری خواهید داشت.

باین ادرار مداومی که دارم چه کنم؟

بسیاری از زنان هستند که متناوباً باید به آبریزگاه روند. علت این است که کلیه‌های شما ادرار بیشتری تولید می‌کنند. رحم شما هرچه بزرگتر می‌شود بر روی مثانه شما فشار وارد میکند. پس از هفته دوازدهم بارداری، رحم شما از جای خود بلندتر می‌شود و با این کار، ممکن است از شدت فشار بر مثانه کاسته شود. بعضاً، تکرر ادرار شما ممکن است ارتباط با تورم مثانه داشته باشد که ناشی از عفونت مثانه است. اگر این حالت وجود داشته باشد، لازم است نمونه‌ای از ادرار خودتان را به آزمایشگاه بفرستید و از نوشیدن مایعات زیاد در شب پرهیزید تا بهتر بخوابید. بجای آن روزها هرچه میتوانید مایعات مصرف کنید.

با استفراغ چگونه مبارزه کنم؟

اگر دل بهم خوردگی شما ملائم است اطمینان پیدا کنید از غذاهائی مصرف می‌کنید که سوخت و ساز آرام تری دارند. به این کار هر ۳-۴ ساعت ادامه دهید تا نیروی ذخیره کافی داشته باشید. خوب بیاشامید. اگر استفراغ شما شدید است روش‌هائی مرسوم است که با بکار بستن آنها میتوانید احساس راحت کنید. چنانچه این استفراغ شما بصورت تکرار در آید و آب بدن شما کاهش یابد، لازم است با پزشک خود مشورت نمایید.

در زیر شلواری خودم لکه‌های کوچکی از خون دیده‌ام. معنی آن چیست؟

مشاهده لکه‌های خون در هفته‌های ۶-۸ بسیار معمول است و معمولاً به سبب خونریزی القائی است. زیرا جفت جنین مشغول جادادن و استقرار خود در آستری رحم است. زمانی که این عمل انجام شد، خون

ریزی معمولاً متوقف می‌شود. معمولاً اتفاق می‌افتد که خونریزی، بویژه اگر زیادتر از حد معمول باشد نشانه‌ئی از سقط جنین باشد. ولی حتی اگر این خونریزی نیز ظاهر شود، امکان آن وجود دارد که بارداری بگونه‌ئی طبیعی به پیش رود و به نتیجه‌ی رسد. خون‌ریزی، آن‌دلال‌ت را ندارد که کودک شما با مشکل رشد و حیات در مراحل بارداری شما مواجه خواهد شد. بد نیست که این مراتب را به پزشک خود اطلاع دهید. اگر این خونریزی ادامه یابد، با آزمایش اسکن ماوراء صوت که از شکم شما بعمل می‌آید میتوان مظنه‌ئی از وضعیت بارداری شما بدست آورد، علت را تشخیص داد و شما را از اینکه همه چیز عادی و مطلوب است مطمئن ساخت.

برای چه در شکم خود درد دارم؟

درد شکم در اولین سه ماهه بارداری امری طبیعی است و در بیشتر موارد بارداری بگونه‌ئی طبیعی به پیش می‌رود. اگر شما در قسمت پائین شکم، یا در لگن خاصره خود احساس درد میکنید، احتمالاً ناشی از فعل و انفعالاتی است که در تخمدان شما بوجود می‌آید و این زمانی است که تخمدان مشغول تولید هورمون هائی است که برای ابقاء و ادامه بارداری در ۱۰ هفته اول بارداری ضرور است. اگر شما دچار یبوست شوید، یا اینکه حالت تهوع داشته باشید، در روده‌های خود احساس درد می‌کنید. درد شدید تر و نادرى که سبب ناراحتی بسیاری می‌گردد هنگامی است که این حالت با خونریزی مهبل همراه شود و تهدیدی برای سقط جنین باشد. و چنانچه منشأ درد لگن از لوله فالوپ شروع شده باشد سبب یک بارداری غیر طبیعی گردد. چنانچه درد شما شدید است لازم است پزشک خود را ملاقات کنید تا آزمایشات لازم منجمله اسکن ماوراء صوت را انجام دهد تا علت معلوم گردد و شما از سلامت کودک خود اطمینان یابید.

چه وقت میتوانم بارداری خود را به دیگران اطلاع دهم؟

این موضوع کاملاً شخصی است. اگر به فکر آن نیستید که ممکن است با مسئله سقط جنین مواجه شوید، شما میتوانید در همان زمانی که پس از انجام آزمایش، بارداری شما به ثبوت رسید، این موضوع را که میل شما بر آن تعلق گیرد به دیگران اطلاع دهید. یا اینکه تصمیم بگیرید آن خبر را تنها به اطلاع معدودی از افراد خانواده یا دوستان برسانید. یا آنکه تصمیم بگیرید در هفته دوازدهم، یعنی زمانی که اولین اسکن مشخص نمود همه چیز روبه راه است، آنوقت موضوع را به اطلاع علاقمندان برسانید. ممکن است دلایل دیگری مبنی به تأخیر انداختن خبر وجود داشته باشد که شما خبر را از دیگران مکتوم بدارید. مثلاً، ارتباط به کار، یا برنامه‌های اقتصادی شما داشته باشد که شما مایل نیستید بارداری شما در انجام معاملات بازرگانی شما خدشه ایجاد نماید.

من به یبوست مبتلا شده‌ام. چاره چیست؟

یبوست، موضوعی بسیار طبیعی است که از تأثیر هورمونهای بارداری بر روی حرکت مدفوع در روده‌ها، و یا تغییرات در برنامه غذایی شما، ناشی می‌شود. اطمینان حاصل کنید که همه روزه بمقدار یک و نیم تا دو لیتر مایعات بنوشید، غذاهای فیبردار (تفاله و سبوس دار)، سبزیجات و نان هائی که با آرد قهوه‌ئی رنگ و سبوس دار، و یا از برنج تهیه شده اند میل نمایند. کوشش کنید از روغن بزرک، دو تا سه بار در روز برای تهیه غذاهای خود استفاده کنید. اگر یبوست هنوز برقرار است از داروهای ملین از قبیل «لاکتولوز» استفاده نمائید. در موارد بسیار نادری که این دارو مؤثر نباشد لازم است از لاکتولوزهای قوی تری استفاده نمائید.

جرامن همیشه سرم درد می‌کند؟

سر درد معمولاً ارتباط با تغییرات هورمونی، تغییرات غذا، یا حالت قرار داشتن کودک در شکم شما دارد. اگر در محل کار خودتان قرار است برای یک مدت طولانی نشسته باشید، نشستن خودتان را امتحان کنید. ممکن است درد سر، یا شانه‌های شما در اثر تنش‌های عضلانی باشد. به آخرین روزهای این سه ماهه که نزدیک می‌شویم، و ترهای عضلانی شما نرم تر می‌شود و مهره‌های پشت شما برای آنکه برای کودک در حال رشد شما جابجا باز شود حالتی انحنائی بخود می‌گیرند. اضطراب و هیجان‌های درونی نیز میتواند سبب سردرد گردد. راه‌های عذیده‌ئی پیدا می‌شود که بتوان بدون آنکه از قرص‌های درد کش استفاده شود سردرد

را مرتفع نمود.

پستان های من دردناک است. بویژه هنگام راه رفتن یا زمانی که بر حسب تصادف دستم به آنها میخورد. آیا این امر طبیعی است؟

حتی قبل از آنکه شما یکی از دوره های ماهانه خودتان را از قلم ببندازید، ممکن است پستان های شما تغییر حالت داده و ناراحت کننده شوند. بویژه اگر درد پستان قبل از قاعدگی را تجربه کرده باشید. همانگونه که بارداری شما به پیش میروند تأثیرات هورمونی نیز افزایش می یابد. علت آن است که بافت های پستان شما بگونه ئی اسرار آمیز خود را آماده برای تولید شیر می نماید و در پایان این سه ماهه، بدن شما ممکن است این تغییرات را پذیرا گردد. این درد پستان، بعضی اوقات جرقه اضطراب برای وجود یک تومور سرطانی در پستان را روشن میکند ولی خوشبختانه این مورد، در دوران بارداری از موارد بسیار نادر است و این ناراحتی شما دلالت بر عوارض سرطانی ندارد. پوشیدن یک پستان بند مناسب و به اندازه کمک میکند که شما احساس راحتی بیشتری داشته باشید. چه بسا در شب، شما تصمیم بگیرید از پستان بندهای ورزشی استفاده کنید. بعضی اوقات ماساژ ملایم پستان کمال مطلوب است.

فردی گیاه خوارم. آیا کودک من به اندازه کافی مواد غذایی مورد نیازش را بدست می آورد؟ اگر غذای شما متعادل باشد کودک شما آنچه را که مورد نیاز رشد اوست بدست می آورد. فاکتور عمده ئی که در اینجا نقش خود را بازی میکند این است که آیا شما به اندازه کافی پروتئین، اسید های چربی، ویتامین و مواد معدنی بدست می آورید. شما میتوانید مواد عمده ئی که برای شما لازم است در صفحات آینده این کتاب، مبحث خوراک و وزن، مطالعه نمایید. اطلاعات مربوط به گیاه خواری نیز در همان مبحث موجود است.

به سوء هاضمه بدی گرفتار شده ام. چرا؟

علت سوء هاضمه در اوایل بارداری آن است که هورمون ها معده و روده های شما را تحت تأثیر قرار می دهند. شاید به این سبب نیز باشد که شما دستور غذایی خودتان را تغییر داده اید. چنانچه شما مراقب باشید ممکن است بتوانید با کم کردن غذاهائی که شما را حساس می کند مشکل خود را بهبود بخشید. چنانچه استفراغ می کنید، امکان دارد که اسیدیته، یا حموضت، شما را ناراحت کند و متوجه خواهید شد که داروهای ضد ترشی معده برای شما مفید است. درمان های هموپاتیک نیز ممکن است مفید واقع شوند.

متوجه شده ام که بسیاری از چیزهاست که من نمیتوانم آنها را بخورم. اشکالی ندارد؟

تغییر اشتها در ماه های اولیه بارداری مرسوم و معمول است. ممکن است شما از بعضی غذا ها چنان زده شوید که حتی بوی آنها حال شما را بهم زند. در این حالت شما میتوانید با تغییراتی که در آنها می دهید مواد غذایی موجود در آنها را از راه های دیگر بدست آورید. اگر بیشتر غذاهاست که همان احساس را به شما میدهد، از مکمل های آنها استفاده کنید و کمتر بخورید. زمانی که دل بهم خورد گی های سه ماهه اول فرو کش کرد، شما میتوانید دامنه تنوع غذاهائی را که میتوانید بخورید توسعه بخشید. البته، باید مواظب غذاهائی که قند آنها زیاد است باشید.

در سه ماهه اول بارداری ارگان های کودک شما مشغول شکل گرفتن است و زمان، بسیار حساس برای توسعه و رشد کودک است. در این زمان کودک شما هنوز کوچک، و برای تغذیه خود میتواند از مواد معدنی و ویتامین هائی که در بدن شما قبل از باردار شدن نهفته است برخوردار گردد.

پوست بدن و موهای من حقیقتاً چرب شده اند و این موضوع برای من غیر معمول است. چه باید بکنم؟

موهای گریسی، جوش صورت و بدن چرب، میتواند شما را زشت و نا زیبا جلوه دهند. برای رفع موقت این نازیبائی ها که نقطه مقابل دلبری هاست، میتوانید از ماسک های صورت با طرح های مختلف استفاده کنید. این نقاب ها میتوانند به شما احساسی از شادابی بوجود آورند و شما نیز بهانه ئی بدست خواهید آورد که چند دقیقه ئی در گوشه ئی بنشینید و استراحت کنید. یا اینکه به نظافت پردازید. ممکن است متوجه شوید که نوشیدن

مقدار زیادی آب و قطع نوشیدن چای و قهوه، فرآورده های لبنی، غذاهای سرخ شده باروغن، و مصرف غلات میتوانند تغییراتی در شما بوجود آورند. برای شستن موهای سر خودتان میتوانید از شامپوهای تازه نی استفاده کنید. ولی ساده ترین روش برای رفع حل مشکل شما شستن و تمیز نمودن موها به دفعات است. هنگامی که مسئله تغییرات هورمونی پس از زایمان متوقف شد، پوست و موهای سر شما نیز به حالت اولیه خود باز میگردند. بعضی اوقات پوست صورت شما چرب و روغنی است ولی پوست سایر قسمت های بدن شما خشک است. مصرف چند قطره از روغن های خالص (روغن بادام و هسته انگور) در داخل وان حمام و محلول هانی که برای رطوبت بدن ب بازار آمده است رفع مشکل می کند.

آیا نباید از غذاهای ارگانیک استفاده کنم؟

مهم ترین موضوعی که درباره تغذیه باید رعایت نمود این است که انسان باید یک دستور غذایی متعادل را برای خود برگزیند. چنانچه اوضاع مالی شما بد نیست، خوردن غذاهای ارگانیک بهترین است. زیرا شما خیالتان از بابت حشرات، مواد شیمیائی و هورمون هائی که به غذاها میزنند راحت خواهد بود. از طرفی از مواد معدنی بیشتر و ویتامین های موجود در این نوع غذاها بهره مند خواهید شد. گروهی از افراد که همه روزه بر تعداد آنان افزوده می شود از مواد غذایی ارگانیک استفاده می کنند و همه روزه بر دامنه غذاهای ساخته شده از مواد ارگانیک در سوپرمارکت ها افزوده می شود. بخاطر داشته باشید وقتی از مواد غذایی ارگانیک سخن به میان می آید دلالت بر آن ندارد که غذاهای ارگانیک سرشار از مواد غذایی است - بعضی از غذاهای آماده و فوری ارگانیک پر از مواد قندی، سنگین بار، و تهی از کالری است.

چه زمان بارداری من محسوس خواهد بود؟

امکان آن وجود دارد که تغییرات هورمونی بدن شما خیلی زود بر اندام ها و بدن شما تأثیر گذارد. پستان های شما بزرگ شوند، شکم شما پف کند. همین ها، به اضافه دو هفته نی که خبری از قاعدگی شما بگوش نرسید، سبب می شوند که نشان هائی از بارداری شما به چشم بخورد. شانس دیگری ممکن است وجود داشته باشد و بارداری شما تا آخر سه ماهه اول بارداری در معرض دید دیگران قرار نگیرد و کسی متوجه موضوع نشود. خانم هائی که اضافه وزن دارند این حالت را دارند و بارداری آنان دیر تر نشان داده می شود. با این وصف، خانم های باریک اندامی نیز وجود دارند که بارداری آنان تا ماهها بعد محسوس نبوده است. بدون شک شما خود متوجه خواهید شد که هر خانمی بهنگام بارداری شکل و شمایل مخصوص بخود پیدا خواهد نمود و اندام وی از ویژه گیهای خود او خواهد بود.

میکروویو، و تلفن همراه چه می شود؟ آیا آنها برای بارداری خطرناک نیستند؟

هر دهه نی که میگذرد تکنولوژی زمان، خطرات ناشناخته نی را برای ما به ارمغان می آورد. در حال حاضر، هیچ نشانه و قرینه نی در دست نیست که ثابت کند یک دستگاه میکروویوی که از نقطه نظرفنی سالم است بتواند برای ما خطرناک باشد. بهترین کاری که شما میتوانید بکنید این است که مطمئن گردید دستگاه میکروویو شما نشن نمی کند. یا اینکه اشکالاتی مشابه با آن را ندارد. بموازات آن هیچگونه دلیل علمی وجود ندارد که استفاده از تلفن های همراه، برای افراد بشر زیان بخش است. حداقل ده سال طول می کشد تا بتوان دلائلی متقن علیه استفاده از این دستگاه ها بدست آورد. شاید بهترین راه حل آن باشد که به هنگام بارداری، شما زیاد از این دستگاه ها استفاده نکنید.

من از قرص های داروئی استفاده میکنم. آیا میتوانم به اینکار ادامه دهم؟

چنانچه لازم است شما به دلیلی خاص از آن قرص ها استفاده کنید، بهتر آن است که پزشک متخصص شما تأثیرات دارو بر رشد کودک شما را آزمایش کند و به شما کارت سفید دهد. منبع سرشاری از اطلاعات در باره تأثیر داروها بر جنین موجود است که شما میتوانید آنها را مطالعه کنید. داروهای لازم و اصلی برای بدن شما باید ادامه یابد. النهایه ممکن است تصمیم گرفته شود از نوعی که سالمتر و بدون خطر است برای شما انتخاب

گردد. اگر شما داروهائی فصلی برای درد، یا آلرژی، یا عفونت های خفیف مصرف میکنید، روش کلی این است که حداقل آن ها را مصرف کنید. بویژه در سه ماهه اول بارداری که ارگان های جنین مشغول شکل گرفتن و رشد است.

نگرانم که نکنند بچه بیندازم. آیا ترس من بيمورد است؟

شما تنها خانم بارداری نیستید که این فکر از مخيله تان میگذرد. علت این است که اولین ۱۲ هفته بارداری معمول ترین زمانی است که سقط جنین ها به وقوع می پیوندد. شواهدی که در دست است دلالت بر ۱۵٪ در صد دارد. غالباً مشکل است که انسان، قبل از آنکه جنبش ها و تکان های جنین، یا برآمدن شکم را باور کند، یا آنکه آن را لمس کند، این اتفاق بیفتد. چنانچه سابقه تاریخی شما حکایت از آن میکند که شما با خطر سقط جنین مواجه هستید، پزشک، یا ماما ی شما علاقمندند بیشتر به شما نزدیک باشند تا بتوانند مراقبت های بیشتری از شما بعمل آورند. هنگامی که اسکن ماوراء صوت شما طبیعی بود، احتمالاً خیالتان آسوده خواهد شد. آنوقت است که می توانید روحیه و سلامت خود را بالا ببرید و با مواظبت از خود، محیطی مناسب برای رشد کودک خود فراهم آورید. از نزدیک شدن به خطر های غیر لازم خودداری کنید، خوب بخورید، از ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کنید و تمرین های ملایم داشته باشید.

من ده هفته است که باردارم ولی ناراحتی معده و سرما خوردگی شدیدی دارم. آیا این عوارض برای بدن من زیان آور نیست؟

بیشتر عفونت ها، چه به سبب ویروس ها یا باکتری ها باشد، هیچ تأثیری بر روی بدن شما نخواهند داشت. زیرا جفت جنین کودک شما سپر بلا و صافی بسیار مطمئنی برای این نوع کارهاست. در زمره ریسک های بسیار کمی که در سر راه شما موجود است، سرخچه و عفونت های انگلی است که هیچکدام سبب سرما خوردگی یا بهم ریختن معده نخواهند بود و میتوان آنها را از طریق آزمایش خون مشخص نمود. بنظر می رسد که عوارضی که شما عنوان کرده اید هیچکدام مشکل وحاد نیست. مهمترین چیزی که باید بخاطر داشته باشید این است که مواظب خود باشید. بهتر خواهید شد - استراحت کنید، تغذیه مناسب و کافی داشته باشید و آب کافی بنوشید. امکان دارد متوجه شوید که در مان های هومو پاتی ممکن است در باره عوارض شما مؤثر و مفید باشد. از طرفی آنتی بیوتیک های سالمی وجود دارد که چنانچه پزشک شما تشخیص دهد برای حال شما مفید باشد.

این کودک اولین نوه والدین من است. چه انتظاراتی می توانم داشته باشم؟

اکنون زمانی فرارسیده است که شما بتوانید روابط خود، با والدین خود را مرور کنید و بتوانید طرحی دوست داشتنی برای این مرحله انتقالی، یعنی مرحله ئی که خودتان بعنوان یکی از والدین آینده کودک خود خواهید بود ترسیم نمایید. در بعضی از خانواده ها این کار بسیار آسان است. این عمل، یعنی تغییر از مرحله ی روابط طفل بودن / بالغ شدن، تا مرحله ئی که بالغ شده ها بتوانند بر روی پای خود بایستند، تشکیل خانواده دهند و خودشان پدر، یا مادر های آینده گردند بسیار حساس و هوشیارانه است. در همین مرحله است که شما میتوانید احترام و تفاهم بیشتری با والدین خود پیدا کنید و درک کنید در آن زمان که شما کودکی شیر خواره و نا بالغ بودید و سپس مراحل مختلفه رشد خود را پشت سر گذاشتید آنان چه زحماتی برای شما متحمل شده اند. در این زمان، آنان نیز، به چشم دیگری در شما می نگرند. شما را «رسیده و بالغ» بحساب می آورند. اگر شما روابطی پشتیبانانه با والدین خود نداشته باشید و در آن فکر باشید که آنان از شما دور اند، یا اینکه همواره نظراتی انتقادی در باره شما ابراز مینمایند، این احساس شما ممکن است طی زمان، درشت تر و بزرگتر جلوه گر شود و سرانجام به ناراحتی شما و تنها ماندن تان منجر گردد.

خوشبختانه، ماه های زیادی برای همه ی شما در پیش است تا بتوانید پل های ارتباطی بین خود را مستحکم نمایید. چه بسا این بارداری شما نقطه عطفی برای این کار باشد. چه بسا این شما هستید که باید این تغییرات را از خود شروع کنید و شاید پدر و مادر شما که باید انگیزه ی جدیدی در خود بوجود آورند تا روابط بهبود یابد. در بعضی از خانواده ها روابط بسیار حاد و آتشین است. این احتمال وجود دارد که این حالت در فرهنگ روابط خانوادگی شما نیز رخنه کند. در هر حال بهتر است مواظب رفتار و کردار خود باشید.

آیا کار روزانه ام را از دست نمیدهم؟

اخراج کارکنان به علت بارداری غیر قانونی است. کوشش کنید بی جهت نسبت به چیزی مشتاق نشوید و پیاد داشته باشید که برای طرح ریزی برنامه های خود وقت زیادی در آینده در پیش رودارید. گوا اینکه شرکت ها و مؤسسات زیادی بوده اند که در برابر بارداری کارکنان خود در محل کار، رویه های بسیار مساعد داشته اند و مزایای خاصی نیز برای آنان در نظر گرفته اند، با این وجود هنوز بعضی از مؤسساتی هستند که در برابر نیازهای کارکنان خود روی خوش نشان نمیدهند. در هر حال، رسیدگی به این امور در کشورهای مختلف، مختلف است و نمیتوان حکمی کلی برای همه صادر کرد.

سوابق تاریخی پزشکی من چندان سر راست نیست. آیا این امر میتواند در بار داری من مؤثر باشد؟ حالات و شرایط مختلفی وجود دارد که ممکن است شما نسبت به آنها نگرانی داشته باشید. این نگشما کاملاً طبیعی است و شایسته است که شما با ماما، یا پزشک خود راجع به موضوع خاصی که نسبت به آن نگران هستید صحبت کنید. پس از مذاکره با اینان شما متوجه خواهید شد که سوابق بیماری گذشته ی شما احتمالاً با بار دار داری شما بی ارتباط است. اگر، این سوابق نشان دهد که شما، یا کودک کتان در معرض ریسک های مختلفی هستید (چه در دوره بارداری و چه پس از تولد نوزاد)، در این صورت مذاکرات اولیه در باره ی اینکه چه نوع درمانی برای اینکار لازم است لازم و مغتنم است. محققاً آنان می توانند بهترین روش مبارزه با ناراحتی های شما را در نظر بگیرند و به شما اطمینان دهند که خطری متوجه شما و کودک شما نخواهد بود. چنانچه شما متقاعد شدید که از حمایت های پزشکی لازم برخوردار شده اید و پزشک و ماما ی شما نسبت به سوابق پزشکی شما اطلاع کامل دارند، در آن صورت، احتمالاً راحتی بیشتری احساس میکنید و در انتظار ورود کودک خود روز شماری خواهید نمود. بعنوان اولین اقدام، صفحات مربوط به مواظبت های بهداشتی مذکور در فهرست A-Z کتاب را در آن قسمتی که مربوط به شما میشود، مطالعه نمایند. و بدنبال درخواست ملاقات با ماما، یا پزشک خود نمایند. اطمینان بیشتری خواهید داشت اگر فرد بالغ دیگری را با خود همراه داشته باشید (شاید همسر خودتان) که شما را در طرح سوال ها یاری دهد، یا اینکه جواب پرسش هائی را که شما میکنید یادداشت نماید.

چیز هائی راجع به بارداری در خارج از رحم (ectopic) شنیده ام ولی معنی آن را نمیدانم. ممکن است برایم توضیح دهید؟ در تعداد کمی از بارداری ها، جفت جنین بجای آنکه در رحم جا گیر شود، در شیپور فالوپ که خارج از رحم است مستقر می شود. همینطور که جنین رشد پیدا میکند، احتمال دارد که جفت، بترکد و شروع به خونریزی در درون رحم نماید که البته این امر، دردی فراوان به همراه خواهد داشت. چنانچه شما در اوائل بارداری احساس درد میکنید بهتر آن است که پزشک خودتان را ملاقات کنید تا ترتیب یک اسکن برای شما بدهد و مطمئن یی از بارداری شما بدستش آید. ممکن است لازم باشد که ectopic، با یک عمل جراحی برداشته شود. احتمالاً این حالت زمانی بوجود می آید که شما در عمل لقاح همکاری کرده باشید، عفونت رحم قبلی داشته باشید، یا اینکه از غرس های ضد بارداری، یا IUD استفاده کرده باشید. راجع به این موضوع در صفحات آینده گفتگو خواهیم کرد.