



مادر داری و فرزندآوری

فصل ۱۴

عزیزم، بیابچه دار شویم

بارداری و فرزندآوری

پس از ازدواج کردن، شما و همسرتان ممکن است بلافاصله تصمیم بگیرید بچه دار شوید. به همین دلیل استفاده از فرصت محرم شدن تا ازدواج برای آشنایی با خصوصیات همسر آینده، می تواند تصمیم گیری شما را در انتخاب اولین فرصت ممکن برای بچه دار شدن، تسهیل کند. متأسفانه سالانه، تعداد زیادی نوزاد ناسالم به دنیا می آیند. دلایل زیادی برای به دنیا آمدن چنین نوزادانی وجود دارد، اما مهم ترین عوامل آن نداشتن تغذیه مناسب و بی توجهی به اقدامات و مراقبت های پیش از بارداری مادر است. شما می توانید فرصت

بارداری و به دنیا آوردن فرزند سالم را با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل خطرزا پیش از آغاز بارداری به دست آورید.

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم تر کرده اند.

نخستین کلمه ای که کودک به زبان می آورد، اولین قدمی که برمی دارد، نخستین دندانانی که در می آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می شود و ... از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می آیند.

یکی از بهترین هدایایی که زوجین می توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است. بنابراین باید برای تغییرات اجتناب ناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی شما ایجاد خواهد کرد آماده شوید.

«بارداری، دوران شاد و هیجان انگیزی برای اکثر زنان است و مراقبت های پیش رفته پیش از زایمان، ایمنی آن را افزایش داده است.»



در سیکل های با تخمک گذاری، ۱۴ روز پیش از آغاز دوره بعدی عادت ماهانه تخمک رها می شود.

اگر پس از یک سال باردار نشدید چه اتفاقی می افتد؟

اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، باید به پزشک مراجعه کنید. باید به یاد داشت که ناباروری می تواند هم دلایل مردانه و هم دلایل زنانه داشته باشد. بنابراین برای درمان ناباروری باید زن و شوهر، هر دو بررسی شوند.

عوامل مشکل ساز

عوامل اصلی ناباروری عبارتند از:

- ۱- مشکلات در تولید اسپرم
- ۲- مشکلات در تولید تخمک
- ۳- مسدود شدن لوله های فالوپ

عمل به توصیه های پزشکان، نقش مهمی در درمان ناباروری دارد. پزشکان برای یافتن علت ناباروری، از باز بودن لوله های رحمی و تولید تخمک در زن اطمینان می یابند و وضعیت اسپرم سازی مرد را تجزیه و تحلیل می کنند. انتخاب روش درمان به نوع مشکل زوجین بستگی دارد و اکثریت قریب به اتفاق آنها می توانند پس از درمان صاحب فرزند شوند.

آماده هستنید پدر و مادر شوید؟

در ازدواج، زمانی می رسد که همسران باید به بچه دار شدن فکر کنند و برای آن برنامه ریزی نمایند. بهترین کار این است که درباره انتظارات و ایده های تان برای بچه دار شدن گفتگو کنید. برخی از سوالاتی که باید جواب داده شود عبارتند از: چند بچه می خواهید؟ چه وقت آمادگی پدر و مادر شدن دارید؟ آمادگی اقتصادی برای این کار را دارید؟

در ادامه سوالاتی را می خوانید که گفتگو کردن درباره آنها و یافتن جواب شان مفید خواهد بود: آیا هر دو نفرمان می خواهیم بچه دار شویم؟ چقدر تا؟ دختر باشد یا پسر؟ آیا اگر در این مورد به توافق نرسیدیم، نظر همسر را می پذیرم؟ چه کار کنیم که از شرایط جسمی و روانی بچه دار شدن برخوردار باشیم؟ چه کار کنیم که مسایل مالی و تحصیلی بچه دار شدن ما را به تاخیر نیندازند؟ مادر شاغل پس از تولد فرزند خود چگونه اشتغال خود را ادامه دهد؟ چرا برای روش های مناسب تربیت کودک با هم گفتگو کنیم و هماهنگ باشیم؟ چگونه در تربیت کودک باهم مشارکت کنیم؟ چه کسی باید مسئولیت مراقبت تمام وقت از نوزاد را به عهده بگیرد؟ می خواهیم چه مدت پس از به دنیا آمدن فرزند اول اقدام به بچه دار شدن بکنیم؟

چگونه می توان احترام گذاشتن به قوانین و مقررات را به کودک آموخت؟ پدر، در فرآیند رشد و تربیت کودک باید از چه روش هایی استفاده کند؟

بهترین زمان برای بارداری

تخمک، تنها ۲۴ ساعت در دستگاه تناسلی زن بارور می ماند؛ اما اسپرم ها می توانند بیش از ۷۲ ساعت زنده بمانند. بنابراین، نتیجه برقراری رابطه جنسی، قبل، در حین تخمک گذاری و پس از آن به احتمال بسیار زیاد، بارداری است.

عادت های موثر بر باروری در پیش از بارداری

در اینجا تعدادی از مهمترین عادت های خوب و بد مؤثر در باروری را در دوران پیش از بارداری مرور می کنیم.

ورزش کردن: اگر اضافه وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می توانید احتمال باروری را افزایش دهید. اگر از بیماری های مقاربتی رنج می برید باید به پزشک مراجعه کنید. باید از واکسن برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های واگیر نظیر سرخجه استفاده کنید.

سیگار کشیدن: سیگار کشیدن، یکی از عوامل اصلی ناباروری مردان است. یافته های دانشمندان نشان می دهد سیگار کشیدن زوجین، احتمال سقط جنین را افزایش می دهد.

پرهیز از نوشیدن الکل: الکل می تواند در مردان، سبب کاهش توانایی تولید اسپرم شود.

پرهیز از خطرات زیست محیطی: مواد خطرناک زیست محیطی شامل حشره کش ها، حلال های آلی، سرب، تشعشعات، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سمی هستند. از این مواد بویژه در دوران پیش از بارداری، دوری نمایید.

خنک نگه داشتن بیضه ها: بیضه ها برای اسپرم سازی سالم، نیاز به محیطی خنک تر از دمای بدن دارد. به همین دلیل است که در خلقت مرد، بیضه در خارج از بدن و درون کیسه بیضه ها قرار گرفته است. با پوشیدن لباس زیر و شلوارهای گشاد، می توان از گرم شدن بیضه ها پیشگیری نمود.



عزیزم، بارداری!

اگر مشغول برنامه ریزی برای بارداری هستید و عادت ماهانه نشده اید، ممکن است باردار شده باشید. در صورت تأخیر چند روزه عادت ماهانه، می توانید برای تأیید بارداری، از یک آزمایش مطمئن در آزمایشگاه یا روش تشخیص بارداری خانگی - البته با دقت کمتر از آزمایشگاه - استفاده کنید.

به جز تأخیر عادت ماهانه، سایر علائم بارداری عبارت است از: تهوع، احساس خستگی، افزایش ترشحات طبیعی واژن، تغییر اشتها، تغییرات خلقی، افزایش دفعات ادرار.

حفظ تندرستی نوزاد

پزشکان به زنان توصیه می کنند قبل و در طول دوران بارداری ورزش کنند. ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد. ورزش در حین بارداری، می تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می کنند. زنان قبل از بارداری و در طول سه ماه نخست بارداری، باید مکمل اسید فولیک مصرف کنند تا از بروز مشکل در رشد جنین پیشگیری کنند.

ورزش های شکمی ■ شکم صاف ■ شکم مورب



ورزش های کششی

■ کشش ران داخلی



ورزش های هوازی

■ پیاده روی

■ بالا آوردن زانوها

چرخه قاعدگی

درک چگونگی کارکرد چرخه قاعدگی، می تواند به زوجین برای برنامه ریزی فرزندآوری و یا فاصله گذاری مناسب میان بارداری ها کمک کند. برقراری رابطه جنسی در طول دوران تخمک گذاری، می تواند سبب بارداری شود. در صورت مرتب بودن قاعدگی، تخمک گذاری در روز چهاردهم از چرخه ۲۸ روزه قاعدگی، آغاز می شود.

اگر تخمک پس از ۲۴ ساعت بارور نشود، پس از چند روز بافت های خونی که در دیواره رحم ایجاد شده اند ریزش می کنند و خون ریزی یا عادت ماهانه در روز بیست و هشتم آغاز می شود. زمانی که عمل لقاح در حدود روز چهاردهم چرخه قاعدگی انجام می گیرد و بارداری رخ می دهد، لانه گزینی تخمک بارور شده در دیواره رحم در روز بیست و یکم چرخه قاعدگی آغاز می شود. در این زمان، بارداری شروع شده و تغییرات هورمونی برای تداوم بارداری آغاز می شود.

ممکن است میزان هورمون برخی از زنان باردار برای جلوگیری از خون ریزی در دورانی که عادت ماهانه متوقف شده کافی نباشد. اگر میزان هورمون ها به اندازه کافی نباشد، در چرخه قاعدگی دوم یا سوم ممکن است خونریزی خفیفی ایجاد شود. اگر میزان هورمون های بدن زنان باردار بسیار کمتر از حد مجاز باشد، جنین سقط می شود. پس از وضع حمل، ممکن است تا زمانی که فرزندان را فقط با شیر خود تغذیه می کنید عادت ماهانه نشوید. گرچه در این دوران تخمک گذاری می تواند زودتر از قاعدگی برگردد و بنابراین احتمال حاملگی در کسانی که شیردهی داشته و هنوز قاعدگی ندارند، وجود دارد.

شکایت‌های متداول زنان باردار

در طول دوران بارداری ممکن است مشکلاتی برای زنان باردار ایجاد شود. در ادامه، تعدادی از مهمترین این مشکلات و راه‌های رفع آنها را با هم مرور می‌کنیم. همواره مشورت با پزشک خود را به عنوان یک راه حل مطمئن به یاد داشته باشید.

مشکل شما چیست؟	چه باید کرد؟
درد شکمی	از یک کیسه آب گرم استفاده کنید تا عضلات شکم تان استراحت کنند.
کمر درد	قرار گرفتن در حالت مناسب، انجام حرکات کششی در هنگام دراز کشیدن، بلند نکردن اجسام سنگین، نپوشیدن کفش پاشنه بلند و ماساژ ناحیه دردناک توصیه می‌شود.
خون ریزی لثه‌ها	مسواک زدن مرتب دندان‌ها پس از غذا اهمیت دارد. توجه داشته باشید بلافاصله پس از بروز التهاب لثه باید به پزشک مراجعه کرد.
یبوست	مصرف مواد غذایی حاوی فیبر به رفع این مشکل کمک می‌کند. در صورت از میان رفتن یبوست، باید به پزشک مراجعه کرد.
سوزش معده	از مصرف غذایی که سوزش معده را تشدید می‌نماید، پرهیز کنید. نباید بلافاصله پس از خوردن غذا به رختخواب بروید. خوردن غذا در زمان مشخص و اجتناب از مصرف داروهای ضد اسید بدون تجویز پزشک توصیه می‌گردد.
تنگی نفس	هنگام خواب و استراحت، یک یا دو بالش زیر سر قرار دهید. نفخ یکی از دلایل مهم تنگی نفس است. در هر حال نیاز به مشورت با پزشک است.
خارش	اگر خارش، شدید باشد، باید به پزشک مراجعه کنید. خارش همراه بثورات پوستی، حایز اهمیت است.
تهوع صبحگاهی	از وعده‌های غذایی کوچک و مکرر و بیسکویت استفاده کنید. از غذاهایی که سبب ایجاد حالت تهوع می‌شوند، پرهیز نمایید. مکیدن قرص نعناع و نوشیدن آب فراوان توصیه می‌شود.
ناراحتی بینی	از حضور در اماکن آلوده پرهیز کنید. اسپری‌های بینی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.
ورم	از ایستادن طولانی اجتناب کنید. غذاهای شور نخورید. به پاهای خود استراحت دهید و پزشک خود را مطلع کنید.
ناراحتی لگنی	استراحت کنید و از داروهای ضد درد تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.
علائم کشش	استفاده از کرم و پمادها می‌تواند در تخفیف علائم کشش مفید باشد. با این وجود، علائم کشش به ندرت به طور کامل از میان می‌روند.
برفک	به پزشک مراجعه کنید. تجویز داروهای مناسب توسط پزشک، به سرعت برفک‌ها را از بین می‌برد.
عفونت ادراری	نوشیدن آب فراوان و مصرف آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک توصیه می‌شود.
ترشحات واژن	اگر ترشحات، بی‌رنگ بودند باید لباس‌های زیر نخی پوشید و هر چند ساعت یک بار، آن‌ها را عوض کرد. اگر ترشحات با تغییر رنگ، بوی بد و لکه‌های خون همراه بود، باید به پزشک مراجعه کرد.
رگ‌های واریسی در پا	باید از ایستادن طولانی مدت، پرهیز کرد و هنگام خواب، پاها را روی بالش قرار داد. نرمش‌های ویژه پا، به بهبود گردش خون در این ناحیه بدن کمک می‌کند. در هنگام بستری در بیمارستان پزشک خود را از وجود واریس‌های پا مطلع کنید.

مراحل بارداری



هفته ۲۴

در این مرحله وزن شما به سرعت افزایش می یابد، به پاهای شما فشار خواهد آمد که باید با عواقب آن کنار بیایید. کفش های راحت به پا کنید و از هر فرصتی برای استراحت کردن استفاده کنید.

هفته ۲۸

علائم کشش را در معده و ران ها احساس خواهید کرد. درد کمر را نیز به علت بزرگ شدن شکم تجربه خواهید کرد.

هفته ۳۲

اگر بیش از اندازه فعالیت کنید، خسته می شوید و تنگی نفس می گیرید. این حالت به علت بزرگ شدن رحم و فشار آوردن به دیافراگم یا همان عضله تنفسی درون شکم ایجاد می شود.

هفته ۳۶

سعی کنید تا آنجا که می توانید استراحت نمایید و از ایستادن اجتناب کنید تا مچ پاهای شما متورم نشود. اگر ترشحات زیاد واژن، شما را آزار می دهد، بهتر است از نوار بهداشتی استفاده کنید. ممکن است در طول روز بارها ادرار کنید.

هفته ۴۰

تاریخ زایمان نزدیک است و شاید کمی مضطرب باشید. به خاطر داشته باشید که ممکن است بین زمان تعیین شده برای زایمان و تولد کودک ناهمخوانی وجود داشته باشد. احساس سنگینی می کنید، خسته هستید و در کشاله ران و قسمت تحتانی پاها احساس درد دارید.

دانستن تغییراتی که در دوران بارداری اتفاق می افتد به شما کمک می کند تا علاوه بر کسب اطلاعات بیشتر از بدن خود و نیازهای تان، آرامش خود را حفظ کنید.

هفته ۶ تا ۱۰

رحم بزرگ شده است. افزایش جریان خون به گردن رحم، آن را نرم می کند و رنگش را به ارغوانی تغییر می دهد. برای دریافت مراقبت ها به واحدهای ارایه دهنده خدمات مراقبت از مادران مراجعه کنید.

هفته ۱۲

پس از گذشت ۱۲ هفته از بارداری، باید از شدت تهوع صبحگاهی و تعداد دفعات دفع ادرار شما کاسته شده باشد. در این مرحله وزن شما افزایش می یابد و احتمالاً به بیوست مبتلا می شوید.

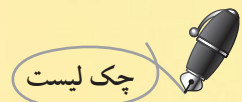
هفته ۱۶

پرانرژی تر می شوید و احساس بهتری خواهید داشت. در این مرحله، اشتهای شما بیشتر می شود و به وضوح احساس می کنید که بارداری.

هفته ۲۰

حالا می توانید حرکت فرزند خود را احساس کنید. پزشک می تواند با سونوگرافی روند رشد جنین شما را بررسی کند.

چند مطلب کاربردی برای بارداری



مطالبی که در ادامه با هم مرور می کنیم مشتمل بر نکاتی کاربردی طی دوران بارداری برای والدین است. آگاه باشید که سقط جنین یا زایمان زودرس غیرمعمول نیست. اگر پیش از زایمان با مشکلی مواجه شده اید که احتمال این دو مورد را مطرح می کند با پزشک مشورت کنید. پیش از تولد فرزند به صورت دوره ای و به دفعات لازم به پزشک مراجعه کنید.

با مطالعه کتاب ها، مجلات و مراجعه به وب سایت های معتبر، درباره بارداری، زایمان و نوزادان اطلاعات کسب کنید. با تحریک جنین، به روشی که پزشک شما توصیه می کند، از رشد طبیعی سلول های عصبی مغز او اطمینان حاصل کنید. پزشک و بیمارستان مورد نظر خود را برای وضع حمل انتخاب کنید. در کلاس های زایمان و تکنیک های شیردهی شرکت کنید. لوازم مورد نیاز نوزاد را بخرید. از بیمه درمانی خود اطمینان حاصل کنید.





خود را برای زایمان و نگهداری از کودک پس از تولد آماده کنید

به این منظور، به نکاتی که در ادامه ذکر می شود، توجه نمایید:

- محیطی مناسب و بهداشتی برای نگهداری کودک تأمین کنید.
 - مایحتاج نگهداری از کودک را پیش از آوردن او به خانه تهیه و آماده کنید.
 - برای شستن لباس ها، نگهداری از بچه و دیگر کارها آمادگی لازم را داشته باشید و از همسر خود و یا افرادی که فکر می کنید می توانند به شما کمک کنند، کمک بگیرید.
 - برای نگهداری از فرزند پس از بازگشت به خانه برنامه ریزی کنید.
 - در مورد مراحل پذیرش و مدارک مورد نیاز برای پذیرش بیمارستان سوال کنید.
- لوازم مورد نیاز مادر در بیمارستان شامل حوله صورت، لوازم بهداشتی، لباس بستری در بیمارستان، لباس خواب، سینه بند پرستاری، نوار بهداشتی، دمپایی، فلاسک، نوشیدنی، میان وعده، دوربین و ساعت است.
- لوازم مورد نیاز برای بچه نیز شامل لباس بچه، پتو و حوله، پوشک و دستمال مرطوب است.

درباره اقداماتی که باید پس از به دنیا آمدن نوزاد انجام گیرد مطالعه کنید.

این اقدامات شامل مواردی همچون انجام تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و انجام آزمایش های مورد نیاز پس از انجام اولین تغذیه با شیر مادر است. باید بدانید که در وضع حمل، امکان دارد شرایط اضطراری بوجود آید. در چنین شرایطی باید به استفاده از بانک خون، مشکلات تنفسی و استفاده از امکانات اتاق عمل در صورت نیاز توجه داشت.

برای مراقبت از کودک پس از زایمان نیز برنامه ریزی لازم است. این برنامه شامل مشورت با پزشک و تیم سلامت درباره تغذیه نوزاد با شیر مادر و واکسیناسیون نوزاد است.

تمرین عملی

با همسر خود درباره نیازها و خواسته های تان حرف بزنید.

برای آسان تر کردن مرور خواسته ها و نیازهای تان می توانید سؤالاتی را از خود پرسید و به آنها جواب دهید؛ مثلاً مرد می تواند به این سؤالات جواب دهد: با همسرم درباره توقعاتم حرف زده ام؟ دردی که تحمل می کند را درک می کنم؟ اگر افسرده است، برای رفع نیازهایش و محبت کردن به او چه کرده ام؟ به عنوان پدر در چه کارهایی باید مداخله و به همسرم کمک کنم؟

زن نیز می تواند به این سؤالات جواب دهد: آیا مطمئنم در این مدت، همسرم احساس نادیده گرفته شدن را تجربه نکرده است؟ نیازهای جنسی اش را از طریق راه های خلاق برآورده کرده ام؟ ترس ها، دردها، نیازها و آرزوهایم را با او در میان گذاشته ام؟ دوست دارم به عنوان شوهر و پدر در چه کارهایی مشارکت کنم؟



سوال و جواب

در انتهای این بخش توجه شمار را به چند سوال و جواب آنها جلب می کنیم.

سوال: تغذیه مناسب در دوران بارداری به زایمان راحت کمک می کند؟

جواب: نتیجه پرهیز از دود سیگار و نوشیدن الکل و نیز پیروی از رژیم غذایی متعادل، تولد نوزاد سالم است. تندرستی مادر و نوزاد، احتمال بروز عوارض جانبی زایمان را به شدت کاهش می دهد. بیش از اندازه غذا خوردن و افزایش غیرعادی وزن در طول بارداری، احتمال بروز مشکلات جسمی را افزایش می دهد.

سوال: سال ها پیش به بیماری مقاربتی مبتلا بودم؛ اما هرگز برای مراقبت به پزشک مراجعه نکردم.

حالا که باردارم، می ترسم سابقه ابتلا به این بیماری به فرزندم صدمه بزند. چه کنم؟

جواب: باید برای بررسی و اطمینان از درمان قطعی بیماری، به پزشک مراجعه کنید.

سوال: هشت ماهه باردارم، برقراری رابطه جنسی برای من و همسرم خطرناک است؟

جواب: اگر شما و جنینی که دارید سالم هستید، دلیلی وجود ندارد به برقراری رابطه جنسی با همسر خود ادامه ندهید. فقط درباره چگونگی انجام آن با پزشک خود مشورت کنید.



زبان و مراغت نامی پس از آن

فصل ۵

بارداری و زایمان

گریه نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم تر کرده‌اند.

نخستین کلمه‌ای که کودک به زبان می‌آورد، اولین قدمی که برمی‌دارد، نخستین دندانانی که در می‌آورد، اولین جشن تولدی که برایش گرفته می‌شود از نقاط عطف زندگی زناشویی به شمار می‌آیند. یکی از بهترین هدایایی که زوجین می‌توانند به یکدیگر بدهند و پیوندشان را مستحکم کنند، تولد فرزند است؛ بنابراین باید برای تغییرات اجتناب‌ناپذیری که تولد فرزند در روش زندگی شما ایجاد خواهد کرد، آماده شوید.

عزیزم، فکر می‌کنم بچه می‌خواهد بیرون بیاید!

کودک شما، در شرایط عادی، با بروز علائم و نشانه‌هایی اعلام می‌کند زمان زایمان نزدیک است. برخی از این علائم و نشانه‌ها شامل عدم افزایش وزن و بالا و پایین رفتن نوزاد است؛ در این حالت ممکن است بتوانید راحت تر نفس بکشید.

اگر هیچ یک از علائم و نشانه‌ها نمایان نشد، نگران نشوید. احتمالاً فرزندان می‌خواهد از روش دیگری برای اعلام زمان زایمان استفاده کند. توجه داشته باشید هر یک از نوزادان، از روش خاصی برای اطلاع دادن زمان تولد خود استفاده می‌کنند.





هنگام فرا رسیدن زمان زایمان

علائم و نشانه های زایمان شامل خروج ترکیب خون و مخاط و انقباض های مکرر و دردناک است. علائم فوق به همراه پاره شدن کیسه آب نمایان می شود. در صورت پارگی کیسه آب بدون بروز علائم و نشانه های فوق، باید به پزشک مراجعه کرد.

زایمان و به دنیا آمدن نوزاد در سه مرحله انجام می گیرد که عبارتند از:

مرحله اول: وقتی که گردن رحم باز می شود.

مرحله دوم: زمانی که انقباض های رحمی مادر، نوزاد را به بیرون هل می دهد.

مرحله سوم: این مرحله زمانی اتفاق می افتد که نوزاد از بدن مادر خارج شده و زایمان به پایان رسیده است.

درد زمان انقباض ها

باید بدانید هنگامی که انقباض ها نامنظم هستند، درد زایمان واقعی نیست. درد زایمان واقعی، زمانی نمایان می شود که انقباض ها منظم باشند و تکرار شوند. در این شرایط، کیسه آب برخی از مادران پاره می شود. نفس عمیق بکشید تا انقباض ها، سبب عصبی شدن شما نشود. به محض شروع شدن هرگونه انقباضی با پزشک خود تماس بگیرید. ساک خود را آماده کنید و به بیمارستان بروید.

عوارض هنگام زایمان

زایمان برای اکثریت زنان ساده است و هیچ مشکلی ندارد؛ اما در برخی از زایمان ها عوارضی بروز می کند که قابل پیش بینی نیستند. بعضی وقت ها، حتی بهترین برنامه ریزی ها برای زایمان بدون عوارض نیز به نتیجه نمی رسد. در این شرایط، باید از تدابیر مختلف برای کنترل و رفع عوارض استفاده کرد.

اپیزیوتومی

اپیزیوتومی، برشی بر روی لگن و دیواره خلفی واژن است که در صورت نیاز، در طول مرحله دوم زایمان ایجاد می شود. این برش خروج جنین و وضع حمل را آسان تر می کند.

تولد با پا

به صورت عادی در نزدیک زمان زایمان، بچه در رحم می چرخد؛ به نحوی که سر او به سمت کانال زایمان قرار می گیرد. یک سوم کل نوزادان تا هفته ۳۴ بارداری در موقعیت تولد با پا قرار دارند و پس از آن، به حالت عادی، یعنی تولد با سر در می آیند. در تعدادی از موارد، این چرخش اتفاق نمی افتد و ابتدا پاهای بچه از رحم خارج می شوند.

کاهش درد زایمان

زایمان، توام با دردهای ناشی از انقباضات رحمی است که با هر انقباض با اندروفتن تولید شده در بدن مادر کاهش می یابد. برای کاهش این دردها می توانید از تکنیک های تنفسی و روش های زایمان بدون درد استفاده کنید. برای کنترل درد زایمان می توان از

روش های طبی که به تولد نوزاد کمک می کند استفاده کرد. یکی از راه های مقابله با درد زایمان، استفاده از مسکن ها است؛ اما بخاطر داشته باشید سالم ترین روش وضع حمل، زایمان طبیعی است. ضمن اینکه فردی که نوزاد خود را با سزارین به دنیا می آورد، پس از تولد کودک عوارض سزارین و دردهای ناشی از جراحی را تجربه خواهد نمود. در صورت نیاز برای کاهش یا از بین بردن دردهای زایمانی از روش های استنشاقی، تزریقی و اپیدورال استفاده می کنند.

آرامش و تنفس

آموختن روش های آرامش در هنگام زایمان، علاوه بر تسکین درد، انرژی مورد نیاز مادر برای بیرون راندن نوزاد از رحم را ذخیره می کند. آموختن روش های تنفس آرام، علاوه بر تسکین درد مادر، به آرامش نوزاد نیز کمک می کند. وقتی انقباض ها آغاز می شوند، از بینی دم و از دهان بازدم کنید. وقتی انقباض ها به اوج رسیدند، به سرعت و متعاقب از بین رفتن آنها عمیق نفس بکشید. آرامش و تنفس طبیعی را بین انقباض ها فراموش نکنید.

مراقبت از نوزاد

روز و شب برای نوزادان تفاوت ندارد و باید در کلیه ساعت های شبانه روز به آنها توجه و رسیدگی کرد. اکثر نوزادان در شب های هفته نخست به دنیا آمدن، بین چهار تا شش ساعت می خوابند. باید هر وقت که نوزاد شما احتیاج داشت، به او شیر بدهید و پوشک او را به دفعات عوض کنید. وقتی بچه دار می شوید، وظایف شما تغییر می کند و باید وقت آزاد و علائق خود را به شکلی مدیریت کنید تا رسیدگی به فرزند برای شما امکان پذیر شود. پس از برنامه ریزی و محاسبه میزان ساعت های مورد نیاز برای خواب، برای انجام دادن کارهای روزمره برنامه ریزی کنید.

گریه کردن

نوزادان در چند ماه اول زندگی ممکن است گریه کنند. آنها با گریه کردن، ناراحت بودن خود را از وجود مشکلی نشان می دهند. دلایل گریه نوزاد به این شرح است:

- او ممکن است گرسنه باشد، حتی اگر دو ساعت قبل شیر خورده باشد. لذا باید به طور مکرر تغذیه شود.
- پوشک او خیس یا کثیف است.
- اتاق خیلی گرم است (دمای هوای ۲۴ درجه سانتی گراد برای نوزادان ایده آل است).

اگر فرزند شما چند ساعت متوالی - به خصوص بعد از ظهر - گریه می کند، ممکن است از قولنج یا به عبارتی دردهای حاد و دوره ای شکمی در رنج باشد. برای درمان این مشکل، با پزشک مشورت کنید.

بازگشت به خانه از بیمارستان و بودن کنار اعضای خانواده، شادی آفرین است. شما می توانید با برنامه ریزی مناسب، همه نیازهای فرزند خود را تامین کنید.

برخی رفلکس ها یا واکنش های غیر ارادی نوزاد

نوزادان با رفلکس یا واکنش های غیر ارادی خاصی که به آنها برای زنده ماندن کمک می کنند، به دنیا می آیند. به عنوان مثال، نوزادان بلافاصله پس از به دنیا آمدن، توانایی جستجوی پستان را خواهند داشت.

واکنش جستجوی پستان: در صورت تماس نوک پستان مادر به گونه یا لب ها، او سرش را به طرف پستان چرخانیده و دهانش را باز می کند.

واکنش غیر ارادی مورو (Moro): اگر بدن کودک تحریک شود، اندام هایش را منقبض کرده و دست هایش را مشت خواهد کرد.

پیوند

تولد فرزندان، ممکن است دلشوره شما را که ۹ ماه برای این لحظه انتظار کشیده اید، افزایش دهد. ایجاد و افزایش رابطه جسمی و عاطفی با کودک، از رحم مادر شروع می شود. نوزادان معمولاً در ساعت های نخست زندگی بسیار هوشیار و پاسخگو هستند. نوزادان تازه متولد شده به شکل غریزی با والدین خود ارتباط برقرار می کنند.

تغذیه با شیر مادر

شما باید نحوه تغذیه با شیر مادر را آموخته باشید. تغذیه با شیر مادر برای اکثر مادران، کاری آسان و بدون دردسر است. فرزند شما، باید در طی ساعت اول پس از تولد در حین انجام تماس پوست با پوست با مادر، با شیر مادر تغذیه شود. شروع زود هنگام این کار، کمک می کند تا مطمئن شوید تغذیه با شیر مادر، تجربه ای لذت بخش برای شما و فرزند دلبندتان است. تغذیه با شیر مادر، به پیشگیری از ابتلای کودک شما به بیماری ها و حفظ و ارتقای تندرستی او کمک می کند.

حمام کردن و تعویض پوشک

سعی کنید این کار را در ساعات معینی از روز با استفاده از آب ولرم، انجام دهید. به خاطر داشته باشید بند ناف نوزاد همیشه تمیز باشد.

آروغ زدن و برگرداندن شیر

برخی از نوزادان هنگام خوردن شیر، هوا نیز می بلعند که باعث ناراحتی آنها می شود. کودک را در حالت عمودی نگه دارید و آرام به پشت او بزنید تا آروغ بزند. ممکن است فرزند شما پس از آروغ زدن، اندکی از شیر را برگرداند؛ با استفاده از حوله یا پیش بند نوزاد، آن را پاک کنید.

عزیزم، به استراحت نیاز دارم

■ تورم پستان ها

بهترین روش برای پیشگیری کردن از درد پستان ها تغذیه با شیر مادر است. شما می توانید با استفاده از یک حوله گرم یا سرد و مرطوب از تورم پستان ها بکاهید.

پس از زایمان و با خروج جفت از رحم، این درد که معمولاً شدید نیست ایجاد شده و بعد از مدتی ناپدید می شود.

■ لوکيا

تا شش هفته پس از زایمان، ممکن است ترشحات واژنی شامل خون، مخاط و بافت های مربوط به جنین، ادامه داشته باشد. با استفاده از نوار بهداشتی می توانید ترشحات واژنی را تا آغاز دوره کامل عادت ماهانه کنترل کنید.

استراحت و خواب کافی در روزهای بعد از وضع حمل، ضروری است. بویژه در ده روز نخست پس از زایمان، به اندازه کافی استراحت کنید تا توان از دست رفته خود را بازیابید.

■ ورزش کردن

ورزش در روزهای نخست پس از زایمان، به مدت پنج دقیقه در روز، می تواند از ایجاد لخته خون پیشگیری کند.

■ عضلات دردناک

ممکن است متعاقب زایمان، عضلات بدن شما با قرار گرفتن در موقعیت های مختلف دردناک شود.

■ التهاب در دستگاه تناسلی و باسن

ممکن است در واژن و مقعد شما التهاب و حساسیت ایجاد شده باشد.

بخیه ها

اکثراً بخیه ها پس از پنج روز جذب می شوند پس از حمام کردن، محل بخیه ها را با حوله خشک کنید. باسن تان را با آب بشویید. پانسمان را هر چند ساعت یک بار عوض کنید. از ابتلا به یبوست پیشگیری کنید. اگر پس از این مدت، بخیه ها باعث ناراحتی شما می شوند، سعی کنید روی یک حلقه لاستیکی بنشینید.

مبارزه با خستگی

توصیه های ما برای رفع احساس خستگی پس از زایمان بدین شرح است: استراحت در ساعت هایی که نوزاد خواب است. مصرف مکمل ها مطابق دستورالعمل های بهداشتی، پیروی از رژیم غذایی متعادل، نوشیدن فراوان مایعات و در صورت از میان رفتن آثار خستگی، مراجعه به پزشک.

زمان آغاز رابطه جنسی

اکثر زوجین، پس از گذشت شش هفته از تولد فرزند، رابطه جنسی را آغاز می کنند. اگر شما یا همسرتان، با آغاز مجدد رابطه جنسی پس از گذشت این مدت مشکل دارید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.



«آرام باشید و از قرار گرفتن در کنار
فرزندتان لذت ببرید.»

عزیزم، بچه می خواهد با تو بازی کند!

تا زمانی که دوران نقاهت همسر شما پایان یابد، وقت خود را صرف نگهداری و لذت بردن از فرزند تازه متولد شده کنید. همچنین می توانید در پروسه حمام کردن و تعویض پوشک نوزاد کمک کنید.

فرزندان را لمس کنید

لمس کردن نوزاد، علاوه بر برانگیختن احساس پدری، فواید بسیاری از جمله فواید عاطفی و ذهنی دارد.

فرزندان را بغل کنید

هنگامی که فرزند شما خیلی کوچک است، ممکن است دست و دل شما برای بغل کردن او بلرزد و اعتماد به نفس تان را از دست دهید. اعتماد به نفس داشته باشید، چون غرایز طبیعی تان به شما کمک می کنند تا فرزند خود را به خوبی بغل کنید.

فرزندان را ماساژ دهید

ماساژ دادن ملایم فرزند سبب تحکیم پیوند پدر و کودک می شود.

با فرزندتان حرف بزنید

حرف زدن با کودک سبب تحکیم ارتباط با او می شود.

به کار تغذیه با شیر مادر کمک کنید

شما می توانید پس از تعویض پوشک نوزاد، او را برای تغذیه با شیر مادر به همسر خود تحویل دهید.



سوال و جواب

اینک یک بار دیگر بیایید با هم چند سوال و جواب مهم را مرور کنیم.

سوال: بستگان من می گویند برای جلوگیری از لوس شدن فرزند دوماهه ام، نباید به گریه کردنش اهمیت دهم. چه کنم؟

جواب: نوزادتان در این سن، تنها با گریه کردن می تواند جلب توجه کند. بی توجهی به نوزادتان سبب ناراحتی او و شما می شود.

سوال: فرزندم، روزانه ساعت ها گریه می کند. چه کنم؟

جواب: گریه کردن نوزادان تازه به دنیا آمده طبیعی است. ابتدا با مراجعه به پزشک مطمئن شوید فرزند شما به بیماری خاصی مبتلا نیست. او را حمام کنید. به نکاتی که پیش از این درباره دلایل احتمالی برای گریه نوزاد مطرح کردیم، توجه کنید.

سوال: همسر من خواهد در طول زایمان کنارم باشد، چه کنیم؟

جواب: برخی از بیمارستان ها در شرایط عادی اجازه می دهند همسران زنان باردار، طی زایمان، در کنار آنها باشند. اگر بیمارستان شما هم به شما این اجازه را می دهد، از این فرصت استفاده کنید.

سوال: با توجه به این که به زمان زایمان نزدیک می شوم، نگران نگهداری فرزندم در چند هفته ابتدایی به دنیا آمدنش هستم. در بیمارستان با کسی می توانم حرف بزنم؟

جواب: بله. می توانید با مسئولان بیمارستان و پزشک خود گفت و گو کنید. در ضمن، پزشک متخصص اطفال نیز فرزند شما را معاینه می کند و پس از اطمینان از سالم بودن نوزاد، اجازه خواهد داد تا او را به خانه ببرید. در صورت لزوم می توانید از او نیز راهنمایی بخواهید.

سوال: پسر من پنج هفته زودتر از زمان مقرر به دنیا آمده و دو هفته در دستگاه تغذیه شده است. آیا او ضعیف و لاغر می شود؟

جواب: خیر، در ابتدا باید به تغذیه کودک نارس رسیدگی کرد. در ابتدا باید کودک را با شیر مادر پس از دوشیدن از طریق فنجان و تماس مستقیم با پستان مادر جهت تحریک تولید شیر تغذیه نمود و سپس به محض این که توانایی مکیدن را کسب کرد مستقیماً از پستان مثل سایر نوزادان تغذیه شود.

یک داستان - به کمک علی

پس از جشن اولین سالگرد ازدواج مان تصمیم گرفتیم بچه دار شویم. وقتی باردار شدم، هر دوی ما خوشحال و درعین حال، هیجان زده و نگران بودیم. مسئولیت بارداری، به دنیا آوردن بچه و بزرگ کردن او سنگین بود و ما را نگران کرده بود. اما باید بگویم ثبت نام و شرکت کردن در کلاس های فرزندپروری، نقش اساسی در از میان رفتن ترس های مان داشت. این کلاس دربرگیرنده مطالب کاربردی و خوبی بود.

با استفاده از آنچه در این کلاس یاد گرفتم، از تکنیک های آرامش و تنفس در طول ۱۴ ساعت زایمان استفاده کردم؛ دردش بسیار کمتر از حد تصورم بود. وقتی همسرم علی، فرزندمان را به من داد، موجی از عواطف و احساسات را تجربه کردم و بی اختیار اشک شوق ریختم.

آمدن من و فرزندمان به خانه با حضور اعضای خانواده به جشن بزرگی بدل شد. اسمش را رضا گذاشتیم. مراقبت از فرزند، شبیه قدم زدن در پارک نبود، اما با کمک علی و مادرش، موفق شدم از عهده این کار برآیم. از هر فرصتی برای شیر دادن، حرف زدن، لالایی خواندن و قرآن خواندن برای او استفاده می کردم. با این کار به آموزش های زود هنگام فرزندمان نیز کمک کردم.

علی، پس از بازگشت به خانه، او را به حیاط می برد تا در استخر پلاستیکی که داشتیم آب بازی کند. این کار علی، سبب شد رابطه پدر و پسر نزدیک تر شود. پس از بچه دار شدن، زندگی ما سرشار از شادی و محبت شد. تصمیم گرفته ایم پس از سه ساله شدن رضا، برای او یک خواهر یا برادر به دنیا آوریم.



نقش های همسران پس از زایمان

پس از به دنیا آمدن فرزند، مادر به شدت، احساس خستگی خواهد کرد. به عنوان یک مادر، ممکن است به علت تغییرات هورمونی، جسمی و روحی، دچار افسردگی پس از زایمان شوید. به دلیل حضور اعضای خانواده در خانه، ممکن است به حفظ رابطه با همسر و تندرستی خود توجه نکنید. با همسر خود صحبت کنید و از او در نگهداری از فرزندتان کمک بگیرید.

از شوهرتان بابت درک احساسات خود تشکر کنید. ورزش و استراحت، نقش اساسی در سرعت بخشیدن به روند بهبود شما دارد. برای برآورده کردن نیازهای جنسی همسر خود از روش های خلاقانه استفاده کنید.

برای مرد، با ورود فرزند به خانواده، تغییرات گسترده ای ایجاد می شود. باید به تغییرات هورمونی، جسمی و روحی همسر خود، توجه و نیازهای او را برآورده کنید. ممکن است احساس نادیده گرفته شدن به شما فشار آورد. برقراری رابطه سالم و مناسب می تواند کمک کند تا احساسات خود را به راحتی و با آرامش بیان کنید.

ممکن است در طول دوران بارداری همسر خود، از نظر جنسی با کمبود مواجه می شوید؛ با همسر خود در این باره حرف بزنید و راه حل مناسبی بیابید.

مراحل رشد و تکامل کودک



محدوده	مرحله مهم زندگی کودک
۱ تا ۸ هفتگی	لبخند
۱ تا ۲ ماهگی	بلند کردن مختصر سر
۳ ماهگی	کنترل مناسب سر
۴ تا ۶ ماهگی	برگشتن
۴ تا ۵ ماهگی	تلاش برای رسیدن به اشیاء
۷ تا ۹ ماهگی	نشستن بدون کمک والدین
۴ تا ۱۲ ماهگی	نخستین دندان
۶ تا ۹ ماهگی	خزیدن
۸ تا ۱۴ ماهگی	ایستادن بدون کمک والدین
۸ تا ۱۵ ماهگی	دست تکان دادن، دست زدن
۹ تا ۱۸ ماهگی	راه رفتن بدون کمک والدین
۹ تا ۱۵ ماهگی	به زبان آوردن کلمات (بابا، ماما)
۱۵ تا ۳۰ ماهگی	جمله بندی

شیرین ترین لحظات زندگی، با رشد و انجام کارهای جدید توسط فرزند دلبدتان در انتظار شماست. در طی مراحل رشد و نمو، فرزند شما در هر سنی فعالیت خاصی را شروع می کند. در انتهای این مبحث بیایید ببینیم چه زمانی باید منتظر این اتفاقات شیرین باشیم.