

در آستانه روز مادر بررسی کرده‌ایم که تازه مادرها و اطرافیان آنها درباره اولین روزهای مادری و پیامدهای ورود عضو تازه به خانواده چه می‌دانند؟

## شروع یک تغییر

برای قوی بودن افتخار کنید. این گزارش، راهنمایی کوتاه اما کاربردی برای تازه مادرها و اطرافیان آنهاست؛ نکاتی که شاید در آگاهانه رفتار کردن در این روزهای عجیب و غریب و دلچسب، به دردتان بخورد.

قسمت شیرین‌اش بر همه سختی‌هایش غلبه کند. پس به عنوان یک تازه مادر، صبور باشید و هر روز چیز تازه‌ای یاد بگیرید. آن وقت است که می‌توانید از این تجربه منحصر به فرد مادر شدن لذت ببرید و بعد از گذشت ماه‌ها و سال‌ها، به خودتان

«همه چیز به یکباره عوض می‌شود»؛ این را مادرانی که فرزندان‌شان کمی از آب و گل درآمده‌اند درباره اولین روزهای تولد آنها می‌گویند. روزهایی که در اوج شیرین بودنش، متفاوت و البته کمی سخت است؛ تجربه‌ای که نیاز به آگاهی دارد تا

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار

### جسم ناخوش احوال

اتفاقات و عوارض بعد از زایمان، برای همه مادرها می‌افتد؛ پس بهترین راه مقابله با آنها، این است که نسبت به تک‌تک آنها آگاهی داشته باشیم تا بتوانیم راحت‌تر با آنها کنار بیاییم. یکی از این پیامدهای زایمان، وضعیت ناپس‌امان جسمی است. احتمالاً درد دارید، به راحتی نمی‌توانید از جای‌تان بلند شوید، راه بروید و اتفاقات جسمی دیگر. بهتر است در این وضعیت از اطرافیان‌تان کمک بگیرید تا آن قدر که ممکن است، در انجام کارها کمک‌تان کنند. فارغ از توصیه‌های باتجربه‌های دور و اطراف‌تان، از مشورت با پزشک درباره ناراحتی‌های جسمی‌تان غافل نشوید و در صورت بروز علائمی غیرطبیعی، خیلی زود او را در جریان قرار بدهید. ضمن این‌که خودتان را از نظر غذایی با مواد طبیعی مانند آیموه‌های طبیعی تقویت کنید تا زخم‌هایتان بهتر شوند و زودتر سرپا شوید. صبر داشته باشید؛ شما دوباره سرحال خواهید شد.

### سوال پرسید

ناگهان با موجودی به این کوچکی روبه‌رو شده‌اید و طبیعی است که ذهن‌تان سرشار از سوالات متفاوت باشد؛ پس این سوالات را به معنی این‌که چرامن نمی‌دانم باید چه کار کنم نگذارید. مگر تا به حال، چند تجربه این چینی را پشت سر گذاشته بودید که حالا همه مراحل آن را از حفظ باشید؟ پس بدون نگرانی پیش بروید و مطمئن باشید که این ندانستن‌ها و مواجه شدن با پدیده‌هایی که نمی‌دانید در مقابلش چه کار کنید، طبیعی است و فقط باید به دنبال جواب‌هایش باشید. بهتر است پیش از زایمان یا در همان روزهای اول زایمان، به جز باتجربه‌های دور و برتان، چند منبع آگاه دیگر را در این رابطه انتخاب کنید؛ منبعی که بتوانید همه سوالات‌تان را از او پرسید و سر صبر و حوصله از او جواب بگیرید؛ البته جست‌وجوهای اینترنتی هم می‌تواند کمی بر دانسته‌هایتان بیفزاید و میانگین تجربه بزرگ‌ترها، توصیه‌های پزشک و بررسی مقالات علمی، می‌تواند شما را با کوهی از دانسته‌ها به میدان بفرستد.

### اگر تنها هستید

اگر در شهری دور از خانواده‌هایتان هستید، اگر پدر و مادرتان توانایی مراقبت از شما را ندارند و هر اگر و امای دیگری به باعث شده کسی را برای کمک نداشته باشید، اصلاً خودتان را از تک‌وتانیندازید. شما و همسرتان به قدر کافی توانمند هستید که بتوانید از پس نیازهای یک موجود کوچک برآید؛ ضمن این‌که احتمالاً پیش از بارداری و تولد نوزاد هم به این موضوع آگاه بوده و با علم به آن، تصمیم به بچه‌دار شدن گرفته‌اید. پس غصه هیچ چیز را نخورید و با توکل بر خدا و با تکیه بر توانایی‌های خود و همراهی‌های همسرتان، برای روزهای پیش‌رو آماده شوید؛ روزهایی که خیلی زود به آن عادت می‌کنید و خو می‌گیرید و از آنها به عنوان متحدترین روزهای دونه‌تان برای یک هدف مشترک یاد می‌کنید.

### اولین روزها

آخرین بار دونفری از خانه خارج شده‌اید و حالا سه نفری به خانه برگشته‌اید؛ اتفاقی که نمی‌توان از بزرگ بودنش چشم‌پوشی و آن را معمولی تلقی کرد. حالا شما به خانه‌ای آمده‌اید که دیگر آن سکوت و آرامش قبل را ندارد. موضوعی که باید از قبل به آن فکر می‌کردید تا برای روبه‌رو شدن با آن آماده باشید. با توجه به رسم و آداب مختلف، گاهی خانه‌ها در روزهای اول با حضور خانواده‌ها شلوغ است و بعضی وقت‌ها هم به دلیل دوری از خانواده یا هر دلیل دیگری، در خانه دست‌تنها هستید. در هر دو صورت، سعی کنید حواس‌تان به روح و جسم‌تان باشد.

مثلاً با ذوق سراغ وسایلی که برای نوزادتان آماده کرده‌اید بروید. آن قدری که نیاز دارید استراحت کنید و از هر کسی که می‌توانید، به خصوص همسرتان کمک بخواهید. فراموش نکنید که برای روبه‌راه شدن و سرحال آمدن، به چند روزی زمان نیاز دارید؛ البته در هر مادر متفاوت است پس با کمک دیگران و با استفاده از توصیه‌های پزشک، این روزها را پشت سر بگذارید تا برای روزهای مادری کردن پیش‌رو به قدر کافی آماده و سرحال باشید؛ این روزها می‌گذرد و شما می‌مانید و غلتک مادری کردن که رویش افتاده‌اید.