



مهمانی باشد برای بعد

همه چیز تغییر کرده است. فرد تازه‌ای وارد خانواده شده است و برای عادت کردن و تطبیق روال زندگی‌تان با شرایط جدید، به زمان نیاز دارید. بهتر است به خودتان فرصت استراحت و خورگرفتن به شرایط جدید را بدهید؛ پس با کسی رودربایستی نکنید و از دوستان و آشنایانی که می‌خواهند برای ملاقات شما و کودک به خانه‌تان بیایند، کمی فرصت بخواهید و با روی خوش آنها را چند هفته دیگر به خانه‌تان دعوت کنید. البته اگر خودتان هم نمی‌توانید این کار را انجام بدهید، از همسر، مادر و یا دوست صمیمی‌تان بخواهید که این کار را انجام بدهند.

اگر غمگین هستید

ریحانه عابدنیا، روان‌شناس بالینی می‌گوید: «هر تغییری، پیامدی در زندگی افراد دارد و تولد یک کودک، تغییر بزرگ و مهمی در خانواده به وجود خواهد آورد و حتی می‌تواند احساسات مادر و پدر را به اشکال مختلف تحت تاثیر خود قرار دهد.» تغییراتی که در مادر به شدت بیشتری احساس می‌شود و متعلق به همه مادران در سراسر دنیا است.

مثلاً فکر می‌کنید چرا بعد از زایمان هیکل‌تان به روزهای قبل برگشته است؟ فکر می‌کنید که چرا خانه نامرتب و کثیف است؟ چرا لباس‌هایتان هنوز برایتان تنگ است؟ و هزاران چرای دیگر؟ این‌ها از بدیهی‌ترین اتفاقات خانه یک تازه مادر است. بدن مادر با تغییرات هورمونی روبه‌رو شده است و در شرایطی که به استراحت نیاز دارد،

خواب راحت و آرام و از آن مهم‌تر، خوابی به قدر کافی هم ندارد. ضمن این‌که همه چیز تغییر کرده است و شما با زندگی متفاوتی روبه‌رو شده‌اید. هرکدام از این دلایل به تنهایی می‌تواند مادر را به سمت ناخوش‌حالی پیش ببرد؛ پس آنها را بپذیرید و اجازه بدهید زمان کار خودش را بکند. ماجرا این است که بالاخره شما به وزن ایده‌آل‌تان برخواهید گشت، لباس‌هایتان اندازه‌تان می‌شوند و خانه‌تان مرتب می‌شود اما روزهای تولد اولین فرزندتان، دیگر تکرار نمی‌شود. پس تمام تلاش‌تان را بکنید که غمگین نباشید و در عکس‌هایتان اخم نکنید که بعداً حسرت از دست دادن این روزها را نداشته باشید. اگر هم احساس افسردگی را در خودتان جدی می‌بینید، بهتر است از متخصص کمک بگیرید تا بتوانید کمی خودتان را پیدا کنید؛ آن وقت است که بهتر می‌توانید خودتان را با شرایط جدید وفق بدهید.

وزن دست‌یافتنی

عجله نکنید؛ اگر تصمیم به لاغری دارید که احتمالاً دارید، به خودتان زمان بدهید و شک نکنید که در تولد یک‌سالگی فرزندتان، با وزن و هیکل ایده‌آل‌تان روبه‌رو هستید.

پس سعی کنید همچنان از رژیم‌های غذایی سالم پیروی کنید و اجازه بدهید تا مقوی‌ترین مواد وارد بدن‌تان شود؛ در عین این‌که سالم‌خوری را رعایت می‌کنید، از مصرف مواد مضر مانند فست‌فود دوری کنید.

ضمن این‌که فعالیت‌های مادری آن‌قدر تحرک دارد که می‌تواند وزن شما را از اولین روزهای بعد از زایمان کم کند. ضمن این‌که با گذشت زمان، می‌توانید به ورزش هم روی بیاورید و همه این‌ها یعنی در نزدیکی وزن ایده‌آل‌تان هستید.

شیردهی به نوزاد

مریم افضلی، روان‌شناس معتقد است یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های ذهنی یک مادر، شیر دادن به نوزادش است؛ اتفاقی که گاهی با سختی‌ها و مشقت‌هایی همراه می‌شود اما یادتان نرود که این پروسه به کمی استمرار و صبر نیاز دارد. بهتر است پیش از آن درباره روش‌های مختلف شیردهی اطلاعات کسب کرده و در حین آن هم با پزشک معالج‌تان مشورت کنید. شیر دادن مادر به نوزاد، اتفاق دلچسبی هم برای نوزاد و هم برای مادر است؛ پس زود از آن خسته نشوید اما یادتان نرود که این تنها راه سیر کردن فرزندتان نیست. پس با خیال راحت به تلاش‌تان ادامه بدهید و غصه گرسنگی نوزاد را نخورید. در واقع منتظر بهانه برای نارضاحت شدن از اوضاع نگردید که ممکن است شیر دادن به فرزندتان، این بهانه را به دست‌تان بدهد. فراموش نکنید که اگر شیر شما را خورد که چه بهتر، اگر هم نخورد، شیر خشک را برای همین روزها گذاشته‌اند دیگر.

دوستی برای این روزها

گاهی یک دوست می‌تواند از هرکسی بیشتر و بهتر به دوست تازه‌مادرش کمک کند. پس در قالب دوستی و رفاقت، با او صحبت کنید و نیازهایش را بپرسید. در ابتدایی‌ترین حالت، می‌توانید غذاهایی که دوست‌تان به آن علاقه دارد را برایش درست کنید؛ البته حواس‌تان به محدودیت‌های غذایی یک مادر که می‌خواهد به فرزندش شیر بدهد هم باشد.

سعی کنید آن کسی باشید که دوست‌تان حرف‌هایی که نمی‌تواند به کسی بزند را به شما می‌زند؛ پس با توجه به خواسته‌هایش، شرایط را آن‌طور که می‌خواهد برایش مهیا کنید. کمک کردن در کارهای خانه هم یکی دیگر از کمک‌هایی است که می‌توانید انجام بدهید. او را بخندانید و از قشنگی‌های داشتن یک موجود کوچک شیرین در خانه برایش بگویید. دوست برای همین روزها است دیگر.

یک زندگی سه نفره

با وجود این‌که این تازه‌مادرها هستند که نیاز به توجه بیشتری از سمت همسرشان دارند، اما هیچ چیز مطلق نیست؛ یعنی گاهی مادرها آن‌قدر غرق در رسیدگی به نوزاد می‌شوند که توجه به همسرشان را فراموش می‌کنند. در واقع همان قدر که شما از ورود این نوزاد تازه هیجان زده هستید، او هم در پوست خودش نمی‌گنجد؛ پس بهتر است این شادی و اتفاق بزرگ زندگی‌تان را با همدیگر جشن بگیرید و از لحظه‌هایش در کنار هم لذت ببرید.



اگه فرزند دیگری دارید

احتمالاً شما که تجربه یک‌بار مادر شدن را از سرگذرانده‌اید، روزهای به نسبت بهتری در پیش دارید اما با شکل دیگری از دغدغه‌ها مواجه هستید؛ مثلاً این‌که با فرزند دیگرم چطور برخورد کنم.

واقعیت این است که با توجه به سن فرزند اول‌تان، ممکن است رفتارها و واکنش‌هایش متفاوت باشد اما این شما و همسرتان هستید که باید بتوانید رفتار با فرزند اول‌تان را مدیریت کنید؛ به بهانه ورود فرزند جدید، حواس‌تان از او پرت نشود، به نیازها و خواسته‌هایش توجه کنید و رابطه خوبی بین او و نوزاد جدید شکل بدهید. او برای تولد خواهر یا برادر جدیدش، احتمالاً یک یا دو روزی از مادرش دور بوده است و این مادر خانواده است که می‌تواند بابت این تنهایی‌اش از او عذرخواهی کند و دلش را به دست بیاورد.

به طور کلی اجازه ندهید تا این فکر را کند که زندگی قبلی‌اش در کنار پدر و مادرش با ورود نوزاد جدید به پایان رسیده است. طبیعتاً ورود نوزاد به خانواده و پروسه زایمان خودش به تنهایی نیاز به رسیدگی‌های خاصی دارد که حضور فرزند بزرگ‌تر، احتمالاً آن را سخت‌تر می‌کند اما شما از پس آن برمی‌آیید؛ بهتر است پیش از تولد فرزند جدید، بدانیم که چه برنامه‌هایی برای فرزند بزرگ‌ترمان داریم تا او با تولد کودک دیگر خانواده با بحران روبه‌رو نشود. مثلاً از او در کارها کمک بخواهید و مدام به او یادآوری کنید که چقدر دوستش دارید.