

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۷ بهمن ۱۳۹۵
۱۷ جمادی الاول ۱۴۳۸ • ۱۵ فوریه ۲۰۱۷

۶۹۸



راهکارهایی برای مدیریت زندگی تازه‌امان‌ها

من يك مادر شاد هستم!

که ممکن است متعجب و کلافه‌تان کند. بچه‌دار شدن تعهدی است برای تمام عمر؛ قرار نیست زندگی‌تان به خاطر حضور بچه تعطیل بشود ولی قرار هم نیست با همان روند قبل ادامه یابد. درست است که خانواده‌ها و اطرافیان کمک می‌کنند ولی آخرش، شما به عنوان مادر بچه باید نیمه‌شب بیدار خوابی بکشید، درس و کارتان را حداقل برای مدتی رها کنید، از دورها و جمع‌های دوستانه‌تان فاصله بگیرید و در درک لحظه، هم‌زمان چند کار انجام دهید تا بتوانید شرایط جدید را مدیریت کنید و حس و حال خوبی داشته باشید. پرونده امروز «زندگی‌سلام» قرار است نگاه واقع‌بینانه‌ای داشته باشد به شرایط زندگی یک زن، پس از تولد فرزندش و به مهم‌ترین دغدغه‌های یک تازه‌امان پاسخ دهد. با ما همراه باشید.

مهسا فارسی - بیا باید واقع‌بین باشیم. تصاویر شیک و خوش‌رنگ و لعابی که در آگهی‌های تلویزیونی از مادران جوان خوش‌تیپ در حالی که نوزاد گرد و تیلی و خوش‌اخلاقشان را در آغوش دارند و روی یک کاناپه راحت در اتاقی که از تمیزی برق می‌زند نشسته‌اند و با همسرشان مشغول گپ و گفتند دیده‌ایم و می‌بینیم، فقط یک تصویر است و ممکن است در واقعیت، به این شکل ایده‌آل اتفاق نیفتد. اگر تصمیم دارید بچه‌دار شوید، اگر باردارید و منتظر تولد فرزندتان هستید یا اگر نوزادتان تازه متولد شده، حواستان باشد که روزها و ماه‌های اول پیوستن این عضو جدید به خانواده دوفره‌تان، به اندازه تصاویر اغراق شده آگهی‌ها و پوسترها، شسته‌رفته و پرزرق و برق نیست. آمدن بچه، با خودش تغییرات بزرگی به همراه دارد



پاسخ به ۹+۱ دغدغه جدی تازه‌امان‌ها!

۱ پرسرشار بگیرم؟



مادر و پدرهای زیادی ممکن است هم‌زمان با تولد بچه، این سوال را از خودشان بپرسند، به‌خصوص اگر مادر

خانواده شاغل باشد. برخی زوج‌ها برنامه کاری‌شان را به شکلی تنظیم می‌کنند که در نبودیکی، دیگری کنار فرزندشان بماند، برخی هم کارشان را به کار پاره وقت تغییر می‌دهند. گروهی هم بچه را به مهدهای کودک می‌سپارند. اما این وسط، یک گزینه خوب، استخدام یک پرستار است که به خانه بیاید و در نبود مادر یا حتی در مواردی، در کنار مادر از بچه در محوط خانه مراقبت کند. پرستار گرفتن از این نظر که ممکن است پرستار، تحصیلات مرتبط و تجربیات ارزشمندی در زمینه بچه‌داری و روانشناسی کودک و نحوه رفتار و بازی و معاشرت با بچه‌ها داشته باشد و خیال مادر را تا حد زیادی راحت کند، راه خوبی برای مدیریت زندگی با بچه است اما از طرفی، انتخاب پرستار خوب کار ساده‌ای نیست. سیردن عزیزترین آدم زندگی‌ات به یک غریبه، حساسیت و دقت زیادی می‌طلبد که نباید از آن غافل شد، پرستار نباید به جای مادر نقش تربیت و پرورش بچه را به عهده بگیرد و باید در حد یک نیروی کمکی ظاهر شود تا بچه وابستگی پیدا نکند. ضمن این که استخدام پرستار بچه، به طور معمول پرهزینه است.

۲ کی بخوابم؟



یک روز تمام انرژی می‌گذارید و بچه داری می‌کنید به این امید که شب استراحت کنید و

با یک خواب آرام، خستگی‌تان دربرود ولی در کمال ناباوری بچه نمی‌خوابد و تمام شب را به خاطر دل درد یا گرسنگی یا نیاز به توجه و دلایل دیگری که گاهی هیچ وقت متوجه آن نمی‌شوید، گریه می‌کند و باید با چشم‌های قرمز و خمار، شیر بدهید و بغل کنید و لالایی بخوانید و حتی بازی کنید و لبخند بزنید! شاید راه حل مشکل کمبود خواب مادران جوان، اولاً حمام کردن نوزاد در پایان روز برای خسته و آرام کردنش باشد. ثانیاً چرت‌های کوتاهی که هر مادر می‌تواند است. کانترا آشیخ‌خانه را از این طرف دستمال می‌کش، از آن طرف می‌بینی باز چسبناک شده! خب، چاره‌ای نیست؛ همین است که هست. آشفتنگی و در هم ریختگی خانه را حداقل برای مدتی بپذیرید و هر جور که وقتتان اجازه می‌دهد خانه‌تان را مدیریت کنید. هیچ اشکالی ندارد برای مدتی چیدمان خانه را تغییر دهید و به جای تزئینات، قوطی شیر و وسایل بچه را دم دست بگذارید. هیچ اشکالی ندارد مدتی، به تمیزی کلی و معمولی خانه قانع باشید و با سایدن اعماق کشوها و کمد‌ها، خودتان را پیر نکنید. اختصاص هر روز هفته به تمیز کردن یک گوشه خانه یا کمک گرفتن از خدمه شرکت‌های نظافتی هم روش خوبی است. این وسط، درک و همراهی آقای خانه هم خیلی مهم است.

۳ نیاز به کمک دارم



چرا فکر می‌کنید اگر از دیگران درخواست کمک کنید، به این معناست که در رفق و فتق امور زندگی و بچه داری ضعف دارید؟

حواستان باشد که تقریباً هیچ مادری قادر نیست همه کارها و مسئولیت‌هایی را که به عهده دارد با کیفیت و بی‌کم و کاست انجام دهد، مگر با کمک و حمایت دور و بری‌ها. اگر خانواده و همسر و دوستان همراهی دارید، هیچ اشکالی ندارد از همسرتان در خانه داری و پختن شام کمک بگیرید تا بتوانید یک دوش سریع بگیرید. پدر و مادر و خواهر و برادران حتماً استقبال می‌کنند یکی دوساعت در روز، از توه خانواده مراقبت کنند تا بتوانید کمی استراحت کنید و دوست و همکاران حتماً خوشحالی می‌شود اگر بدانند با تحویل گرفتن فهرست خرید از شما و انجام خریدتان، می‌توانند کمک بزرگی به شما بکنند. پس دست به کار شوید و با محبت و احترام از ظرفیت آدم‌های اطرافتان برای حمایت و همراهی، استفاده کنید.

۴ وقت کم می‌آورم!



افزایش نقش‌ها و تنوع

مسئولیت در زندگی، در کنار این که به شما حس خوب مفید و مهم بودن

می‌دهد، از شما وقت و انرژی هم می‌گیرد! گاهی ممکن است از فکر کردن به حجم کارهایی که باید در طول روز و حتی وقت استراحت شب انجام بدهید، سرگیجه بگیرید. اینجور وقت‌ها، فهرست‌نویسی و اولویت بندی کارها و ضربدر نشان پس از انجام، بهترین و کاربردی‌ترین روش است. این که بدانیم امروز یا در طول هفته پیش رو، انجام چه کاری ناگزیر است؟ به عنوان مثال زدن واکسن بچه. انجام چه کاری بهتر است؟ مثلاً رفتن به آرایشگاه برای مرتب کردن مو. و بد نیست چه کاری انجام دهیم؟ به عنوان مثال دید و بازدید با فامیل و روی همین حساب، به انجام وظایف براساس اولویت‌ها بپردازید. راستی! یادتان نرود اگر موفق شدید طبق برنامه پیش بروید و تا حد قابل قبولی زمان را مدیریت کنید، به خودتان جایزه بدهید.

۵ من کی‌ام؟



تغییر و رشد در زندگی، به طور معمول همراه است با پذیرفتن نقش‌های تازه. نقشی مضاعف

بر نقش‌های قبلی زندگی؛ نقش‌هایی که منافاتی با هم ندارند و اتفاقاً مکمل هم هستند. زن بودن، دختر یک خانواده بودن، همسر یک مرد بودن، دانشجوی علاقه مند، هنرمند موفق یا کارمند متعهد یک سازمان و اداره، همه نقش‌هایی است که شاید یک مادر، پیش از مادر شدن به عهده داشته و حالا فرزند دار شدن قرار است به داشته‌ها و شخصیتش، رنگ و غنا و تنوع بیشتری ببخشد؛ هر چند دشوار است و موفقیت در همه این زمینه‌ها، به تلاش مضاعف نیاز دارد. منتها مهم است یادمان نرود که هر کدام از این نقش‌ها در جای خود، مهم و محترمند و هیچ‌کدام نباید نادیده گرفته یا کم‌رنگ شود، مگر به اختیار و انتخاب و اولویت‌بندی خود شخص! پرداخت به نقش‌های دیگر زندگی غیر از نقش مادری، به مادران جوان کمک می‌کند حس نکنند در دنیای مادری غرق شده‌اند و دغدغه‌ها و تلاش‌ها و آرزوها و برنامه‌هایشان گم و فراموش شده!

۶ ۹+۱



نکند ارتباطم با همسرم، لحظه ببینم؟

به دنیا آوردن یک بچه، یک موجود ظریف و آسیب‌پذیر و شیرین که سرتاپا به شما محتاج است و دیدن و نوازش کردن و خواباندنش، قلبتان را از شکوه عشق سرشار و چشم‌هایتان را از شدت عشق، خیس می‌کند، ممکن است باعث شود رابطه عاطفی‌تان با همسر، تحت تأثیر این رابطه عاطفی جدید قرار بگیرد یا همسرتان این‌طور تصور کند. مشغله ماه‌های اولیه پس از ایامان، ممکن است باعث شود یک موقع به خودتان بیاویزد و ببیند چقدر دلتان برای همسرتان تنگ شده. برای همه لحظاتی که دو نفر بودید و بدون نگرانی برای شیر و خواب و پوشک بچه، ساعت‌ها در کنار هم فیلم می‌دیدید و کتاب می‌خواندید و حرف می‌زدید! مثل همه زمینه‌های دیگر، در این زمینه هم شما و همسرتان باید بپذیرید شرایط عوض شده. منتها در همین شرایط هم می‌توان در قالب‌های متفاوتی به هم عشق بورزید. با هم آشپزی کردن، با هم به خرید رفتن، استفاده از زمان‌های کوتاه خواب بچه برای با هم گپ زدن، به زبان آوردن این که: «برای فرزندمان خوشحالم که پدرش تویی!» یا «او چقدر بچه باعث نشده محبت من نسبت به تو ذره‌ای رنگ بپازد!» و کمک گرفتن از خانواده‌های دو طرف برای نگه داری بچه در روزها و ساعت‌های خاص تا بتوانید باز به لحظات دوفره‌ای داشته باشید، راه‌هایی است که شعله عشق و محبت رابطه‌تان را گرم و روشن نگه می‌دارد.

۷ ۹



چرا این خانه جمع و جور نمی‌شود؟

ماشین لباسشویی مدام در حال چرخیدن است اما باز هیچ وقت توی کشوها لباس تمیز نیست. اصلاً نمی‌فهمی چه شد که سینک ظرفشویی، پر از لیوان و فنجان کثیف شد. تا چشم به هم می‌زنی، وقت پختن ناهار و شام کانترا آشیخ‌خانه را از این طرف دستمال می‌کش، از آن طرف می‌بینی باز چسبناک شده! خب، چاره‌ای نیست؛ همین است که هست. آشفتنگی و در هم ریختگی خانه را حداقل برای مدتی بپذیرید و هر جور که وقتتان اجازه می‌دهد خانه‌تان را مدیریت کنید. هیچ اشکالی ندارد برای مدتی چیدمان خانه را تغییر دهید و به جای تزئینات، قوطی شیر و وسایل بچه را دم دست بگذارید. هیچ اشکالی ندارد مدتی، به تمیزی کلی و معمولی خانه قانع باشید و با سایدن اعماق کشوها و کمد‌ها، خودتان را پیر نکنید. اختصاص هر روز هفته به تمیز کردن یک گوشه خانه یا کمک گرفتن از خدمه شرکت‌های نظافتی هم روش خوبی است. این وسط، درک و همراهی آقای خانه هم خیلی مهم است.

۸ هنوز هم برای شوهرم زیبا هستم؟



این حقیقت دارد که شما در طول دوران بارداری

کمی چاق شده‌اید. پوست صورتتان لک شده. به خاطر کمبود برخی ویتامین‌ها، لب‌ها و دور ناخن‌هایتان پوسته‌پوسته شده. ماه‌هاست که پیراهن‌های گشاد و بلند پوشیده‌اید و لباس‌های زیبایی‌تان در کشو و کمد خاک می‌خورد. برای رعایت سلامتی جنین، موهایتان را رنگ نکرده‌اید و حتی به خاطر صرفه‌جویی در وقت شست‌وشو، موهایتان را کوتاه کوتاه کرده‌اید و این روند، ممکن است بعد از تولد نوزاد هم به واسطه کمبود وقت، تا مدتی ادامه داشته باشد و تا مدتی نتوانید هر روز دوش بگیرید، همیشه آراسته و خوشبو باشید و از بک استفراف شیر روی شانه‌تان که حاصل آروغ زدن! بچه است، گریزی نباشد. اما مهم است در عین واقع بینی، این نکته را بدانید که اولاً این دوره گذراست و به زودی می‌توانید به روال قبل برگردید، ثانیاً شما همین الان هم زیبایی‌د منتها زیبایی‌تان متفاوت و پخته و جاقفاده است؛ زیبایی مخصوص یک مادر!

۹ ۷



چه ورزشی انجام دهم؟

طبیعی است که طی دوران بارداری و فرآیند زایمان، حالت عضلات

شکم و پهلوی تغییر کرده باشد که در کنار رژیم غذایی مناسب، فقط ورزش می‌تواند این عضلات و ماهیچه‌ها را به حالت قبل برگرداند. بله خب، فرصت باشگاه رفتن ندارید اما می‌توانید فرصت‌های کوچک را شکار کنید. خارج شدن از منزل برای یک پیاده‌روی کوتاه، هم رابطه پدر و بچه را عمیق می‌کند، هم فضا و حال و هوایتان را عوض می‌کند و هم شما را از شر چربی و عضلات شل، راحت می‌کند. یک دست لباس راحت و یک جفت کفش ورزشی و ۱۵ دقیقه وقت آزاد و البته یک انگیزه جدی، تمام چیزی است که تازه‌امان‌ها برای ورزش نیاز دارند.

۱۰ ۶



چی بخورم؟ چی نخورم؟

وقتی مادرها و مادر بزرگ‌ها با یک قاشق کاجی یا یک پیاله عصاره گوشت و

یک مشت پسته، دنبالتان می‌دوند، یعنی: «بچه به جای خود، ولی به فکر خودت هم باش دخترجان!». بخش مهمی از این «به فکر خودت باش»، شامل تغذیه صحیح می‌شود. فرزند شما، مادری سالم و قوی و شاداب می‌خواهد. تغذیه جنین در دوران بارداری از بدن مادر و فرزند زایمان، ضعف شدیدی به دنبال دارد. پس لازم است بر اساس وزن و شرایط بدنتان، پس از مشورت با یک پزشک، برنامه غذایی مناسبی داشته باشید و از مصرف گروه‌های اصلی غذایی غافل نشوید. شاید لازم باشد مانند دوران بارداری، علاوه بر تغذیه معمول، از مکمل‌هایی مثل قرص آهن و کلسیم استفاده کنید و مصرف خوراکی‌های سرشار از پروتئین و فیبر و آب را در اولویت قرار دهید. تغذیه مناسب مادر، حکم یک تیر و چند نشان دارد؛ هم به قدرت و سلامت بدنی خودتان کمک کرده‌اید و هم فرزندتان. ضمن این که تغذیه صحیح، از بداخلاقی‌های ناشی از کمبود برخی ویتامین‌ها پیشگیری می‌کند.