

**فرنگیس یاقوتی** - وقتی دو نفر با هم ازدواج می کنند و زیر یک سقف می روند شاید یکی از دغدغه هایی که پیش می آید این است که چه زمانی برای داشتن فرزند بهترین موقع است! در واقع باید بگوییم که یکی از هدف های زندگی مشترک داشتن فرزند است. وقتی این اتفاق با آمادگی و برنامه ریزی لازم پیش می آید جزو اتفاق های دوست داشتنی می شود که افراد دوست دارند هر لحظه آن را به عنوان یادگاری و خاطره خوش ثبت کنند و دیگران را هم در شادی این اتفاق شریک کنند. اضافه شدن یک فرشته کوچک بند انگشتی به اعضای خانواده می تواند آن قدر شیرین باشد که همه کسانی که با آن خانواده در ارتباط هستند برای دیدنش لحظه شماری کنند. در ابتدا شاید باورش برای خودتان هم سخت باشد که یک معجزه زنده در حال رشد درون شماست اما کم کم با گذشت روزهای بارداری و تغییرات ظاهری و سپس تکان های گاه و بی گاه فرشته بند انگشتی درون شما، کم کم باورتان می شود که قرار است مادر شوید.

اما گاهی این اتفاق آن قدر ناگهانی و بدون برنامه ریزی پیش می آید که شاید نیاز به زمان داشته باشید که آن را هضم کنید و بپذیرید ولی در نهایت باید قبول کنید که این اتفاق افتاده است و شما فرشته ای را به این دنیا دعوت کرده اید! پس بهتر است لیخند بزنید و به قسمت های مثبت ماجرا نگاه کنید. در این پرونده سعی کردیم راهکارهایی معرفی کنیم تا این اتفاق مهم و جالب برای شما و خانواده تان خاطره انگیز شود. این که چطور به خانواده ها خبر بدهید، چه خاطره نگاری از روزهای بارداری داشته باشید و...

خلاقیت های جالب برای آن که خبر پدر و مادر شدن مان را خاطره انگیز کنیم

# خبر خوب: یک فرشته کوچولو توی راهه



## چطور به دیگران بگوییم؟

## چه زمانی به دیگران بگوییم؟

شاید از همان ابتدای پدیدار شدن دو خط موازی روی تست بارداری دلتان بخواهد این خبر را به دیگران بگوید و بقیه را هم شریک شادی، خوشحالی و هیجان خودتان بکنید. اما عاقلانه تر این است که حداقل تا اولین سونوگرافی که قلب جنین در آن دیده می شود یعنی چیزی حدود ۷ تا ۱۰ هفته صبر کنید. با دیدن جنین و قلب تپنده آن در ساک حاملگی روی مانیتور، مرحله اول را به سلامت پشت سر می گذارید و احتمال حاملگی پوچ که در آن فقط ساک حاملگی دیده می شود و جنین وجود ندارد حذف می شود. در نتیجه حالا می توانید کم کم برای گفتن به عزیزانتان برنامه ریزی کنید و با توجه به شرایط خانوادگی خودتان، دیگران را هم از وجود فرشته بند انگشتی آگاه کنید.



هزار و یک راه برای گفتن به عزیزانتان وجود دارد می توانید خیلی ساده و ابتدایی این خبر را به آن ها بدهید یا این که برای آن برنامه ریزی کنید و لحظه شنیدن خبر را برای همیشه ثبت کنید.

### کفش کوچک نوزادی در جعبه!

کفش کوچک نوزادی که رنگ خنثایی دارد یعنی نه دخترانه مطلق است و نه پسرانه مطلق تهیه کنید و آن را در جعبه ای قرار دهید و از یکی از اعضای خانواده بخواهید که جعبه هدیه را باز کند! از باز کردن جعبه و عکس العمل افراد می توانید فیلم بگیرید. قطعا دیدن یک کفش کوچک نوزادی درون جعبه، لیخند به لب آن ها می آورد و متوجه می شوند که خبر های خوبی در راه است.



### نامه ای از طرف

#### کودک هنوز نیامده!

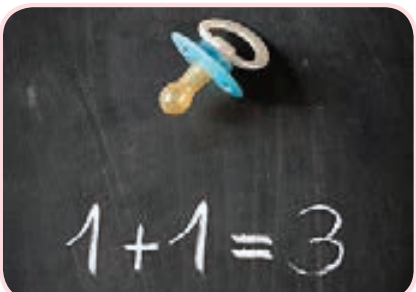
مثلا می توانید از زبان کودک هنوز نیامده نامه کوتاهی برای پدر بزرگ و مادر بزرگ بنویسید و از یکی از اعضای خانواده بخواهید نامه را با صدای بلند بخواند و شما از آن لحظه و عکس العمل دیگران فیلم بگیرید. نامه مثلا

می تواند با این عنوان شروع شود: "من دارم میام" و وقتی توجه افراد حساسی به این جمله جلب شد که نامه درباره چه کسی است در انتهای نامه می توانید بنویسید پدر بزرگ و مادر بزرگ عزیزم! به این شکل شما خبر پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن را به پدر و مادر خودتان یا همسران می دهید!



### کاردستی ۱+۱=۳

با همسران یک کاردستی درست کنید مثلا بر روی یک مقوا یا ماژیک بنویسید ۱+۱=۳ به این شکل شما خبر اضافه شدن یک فرد جدید به خانواده خود را به طور نامحسوس اعلام می کنید و کاردستی خود را می توانید به اعضای خانواده نشان دهید و ببینید آن ها با دیدن این کاردستی چه فکری می کنند و بعد از چند ثانیه متوجه منظور شما می شوند.



## خاطرات تان را ثبت کنید

شاید الان خیلی برای تان جذاب نباشد که همه چیز را ثبت کنید اما قطعا ۱۰ یا ۲۰ سال دیگر این خاطرات تبدیل به چیزهای با ارزشی می شود که حتی برای فرزندتان هم عجیب و دوست داشتنی خواهد بود.

### یک ویدئوی دوست داشتنی

وقتی از بارداری خود اطمینان حاصل کردید می توانید در کنار همسران یک ویدئوی کوتاه درست کنید و از احساس خودتان درباره این که قرار است پدر و مادر شوید بگویید و از آرزوهایی که برای فرزندتان بدون توجه به جنسیت او دارید حرف بزنید. قطعا این ویدئو یادگاری زیبایی برای فرزند شما خواهد شد و بعدها او متوجه عمق احساس و عشق شما به خودش می شود.

### ضبط صدای قلب جنین

سعی کنید در همه مراجعات پزشک و سونوگرافی همراه با همسران باشید و به این شکل همسران هم با جزئیات بارداری بیشتر آشنا می شوند مثلا می توانید در مراجعه به پزشک یا سونوگرافی وقتی برای اولین بار صدای قلب جنین را می شنوید صدا را ضبط کنید یا از پزشک اجازه بگیرید و گوشی موبایل یا دوربین تان را بر روی میز رو به خودتان و پزشک بگذارید و از لحظه شنیدن صدای قلب و حس و حال خودتان فیلم بگیرید. این فیلم تبدیل به یکی از دل انگیزترین فیلم های شما و همسران می شود و شاید تا مراجعه بعدی بیش از هزار بار آن را ببینید و به صدای قلب کودکان گوش دهید. صدایی که شاید برای دیگران شبیه به صدای پای اسب ها در هنگام دویدن باشد اما برای شما صدایی است که نشانه وجود یک معجزه درون شماست.

### دختر یا پسر؟

درست است که اغلب پدر و مادرها بیش از جنسیت نگران سلامتی فرزند خودشان هستند و در همه چک آپ ها درباره سلامتی جنین از پزشک سوال می پرسند اما با همه این توضیحات دانستن جنسیت کودک تان می تواند یک لحظه دوست داشتنی را برای شما پیش آورد. خبر جنسیت کودک تان را می توانید با خرید یک لباس نوزادی دخترانه یا پسرانه به اعضای خانواده اطلاع دهید و آن ها را هم در شیرینی این لحظه سهیم کنید.



### قاب عکس سونوگرافی

در انتهای بارداری و وقتی کودکان به دنیا آمد و دیگر به برگه های سونوگرافی احتیاج نداشتید می توانید قاب عکس چوبی درست کنید و برگه سونوگرافی را در آن بچسبانید و آن را به دیوار اتاق فرزندتان به عنوان اولین عکس او نصب کنید.



### عکس های ماهانه

پایان هر ماه بارداری می توانید از خودتان یک عکس بگیرید؛ به این شکل بزرگ شدن جنین را می توانید هر ماه مشاهده کنید و ببینید در ظاهر چه تغییری می کنید. قطعا این عکس ها یک روزی برایتان تبدیل به یک گنج با ارزش می شود. در هفته اول زایمان هم می توانید ادامه عکس های ماهانه بارداری را این بار به شکلی که کودک تان در آغوش تان است بگیرید.



### آخرین عکس دو نفری

ماه آخر بارداری که اندازه شکم در بیشترین زمان ممکن است وقت بسیار مناسبی است که یک عکس یادگاری دو نفره با همسران بگیرید. شما و همسران در کنار یکدیگر در حالی که چشمان تان از خوشحالی برق می زند؛ این عکس می تواند تبدیل به یک قاب دوست داشتنی شود. عکس مربوط را می توانید قاب کنید و در اتاق فرزندتان به دیوار بزنید به عنوان آخرین یادگاری از روزهای دو نفری تان!

کلسیم و اسید فولیک نیاز دارید بنابراین ترکیبی از میوه ها، خشکبار، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی کم چرب مثل پنیر، نوشابه های گازدار و غذاهای دیگر که فقط کالری خالی هستند پرهیز کنید.

### به میزان کافئینی که می خورید توجه کنید

آیا احتما باید در روز یک لیوان قهوه بخورید؟ یک فنجان مشکلی ندارد ولی سعی کنید که بیش از یک لیوان در روز ننشود. برخی از متخصصان توصیه می کنند، زمانی که می خواهید به بارداری اقدام کنید نباید بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کنید که معادل یک فنجان قهوه یا هشت فنجان چای است. از شیر ادویه دار سرد یا گرم می توانید به عنوان جانشین کافئین برای کسب آرامش استفاده کنید.

### تلاش برای به دست آوردن یک وزن مناسب

لاغری بیش از حد باردار شدن را سخت می کند و داشتن وزن بیش از حد شما را در معرض مشکلات بهداشتی و سلامتی مثل دیابت و فشار خون بالا قرار می دهد و می تواند بارداری را طولانی تر کند، اما خبر خوب این که ورزش با شدت متوسط باعث می شود احساس بهتری برای بارداری، به چه داشته باشید.

### تغذیه مناسب

یکی از بهترین کار هایی که می توانید انجام دهید این است که خوردن غذا های سالم را شروع کنید. قبل از این که باردار شوید از همسر خود بخواهید که برای داشتن برنامه تغذیه سالم به شما پیوندند. شما به مقادیر زیادی از پروتئین، آهن،

### چک آپ کامل پزشکی

چند ماه قبل از این که برای بارداری اقدام کنید به پزشک خود مراجعه و درباره موارد زیر سوال کنید: - واکسن یا آزمایش هایی که لازم است، انجام دهید. - شروع استفاده از ویتامین های دوران بارداری- چگونگی کنترل سلامتی تان، در هر شرایطی که دارید- چه داروهایی را در زمان بارداری، به چه میزان و چگونه می توانید استفاده کنید یا نکنید.

### ورزش را برای خود عادت کنید

کسب یک وضعیت بدنی خوب، بارداری و زایمان را برای شما آسان تر می کند. سعی کنید انجام منظم ۳۰ دقیقه ورزش متوسط در روز مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا را هدف قرار دهید یا به فکر پیوستن به یک کلاس ورزش ویژه دوران بارداری باشید.

## پیش نیازهای قبل از بارداری

برای داشتن یک بارداری سالم و این که دوران ۹ ماهه خوبی را پشت سر بگذارید و بتوانید همه ایده های گفته شده را به خوبی و خوشحالی اجرا کنید باید قبل از اقدام به بارداری مواردی را در نظر بگیرید این موارد را به نقل از مجله "باعلم" مرور می کنیم:

### مصرف روزانه اسید فولیک

یک ماه قبل از این که به بارداری اقدام کنید بهتر است بعضی موارد را برای داشتن نوزاد سالم در نظر بگیرید. شروع به مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید کنید که در اکثر مولتی ویتامین ها وجود دارد. ویتامین B در بسیاری از خوراکی ها مانند سبزیجات، مرکبات و حبوبات وجود دارد اما باز هم بسیاری از خانم ها برای کسب مقدار کافی آن به مصرف قرص ویتامین نیاز دارند. فولیک اسید نقش مهمی