

سه ماهه
اول

آمادگی برای مادر شدن



❖ **بلا تکلیفی:** در هفته های اول زن از بارداری خود مطمئن نیست و به دنبال نشانه ای از تغییرات بارداری در بدن خود است. واکنش زنان به این وضعیت متفاوت است.

❖ **تردید و دو دلی:** تقریباً تمامی زنان هنگامی که از بارداری مطمئن می شوند دچار تردید می گردند. برخی از آنها آمادگی ندارند و یا نگران تغییرات هستند.

❖ **توجه به خود:** در سه ماهه اول، توجه زن بیشتر به خودش است. واکنش زن باردار نشان میدهد که در بدن تغییراتی اتفاق افتاده ولی وجود جنین هنوز نامعلوم است و تغییرات جسمی و هورمونی ممکن است سبب تغییرات خلق و خو، بی ثباتی احساسات شود. عصبانیت و خواب آلودگی یا خستگی شدید از تظاهرات این تغییرات است.

سه ماهه
دوم

❖ **تغییرات جسمی:** تغییرات مانند بزرگ شدن پستانها و رحم و افزایش وزن و از همه مهمتر حرکت جنین به وجود جنین واقعیت می بخشد.

❖ **توجه به جنین:** در این زمان، زن باردار حال عمومی بهتری دارد و به جنین توجه بیشتری دارد.

❖ **خود شیفتگی و درون گرایی:** زن باردار به توانمندی خود در محافظت از جنین بسیار علاقمند است که گاهی بصورت خودشیفتگی بروز می کند به خوراک و پوشاک خود بیشتر از گذشته اهمیت می دهد.

سه ماهه
سوم

❖ **آسیب پذیری:** مادر احساس می کند که آسیب پذیر است و ممکن است به بچه آسیب وارد شود، به همین دلیل از حضور در محیط های شلوغ خودداری می کند.

❖ **افزایش وابستگی:** اغلب زنان باردار در هفته های آخر بارداری به همسر و خانواده احساس وابستگی بیشتری پیدا می کنند و گاهی مرتباً با محل کار همسر خود تماس می گیرند. در این مدت به محبت و توجه بیشتری نیاز دارند.

❖ **نگرانی:** معمولاً زن باردار نگران است که اگر درد زایمان شروع شود چه باید بکند. برای کاهش نگرانی بهتر است زن باردار در مورد «همراه» خود هنگام زایمان یا فردی که در صورت نیاز باید از فرزند دیگرش مراقبت کند برنامه ریزی نماید.

زوجین باید بدانند که این واکنش های روانی، طبیعی است و به تدریج برطرف می شود.



آمادگی برای پدر شدن

❖ **پذیرش نقش پدر:** رفتار پدر در دوران بارداری روی همسرش تاثیر باورهای فرهنگی اعتقادات و احساسات او می باشد. مردی که به بچه و پرورش او علاقه مند است در مورد نقش پدر بودنش هیجان زده و شادمان می شود و با همسرش مشارکت می کند. به هر حال به نظر بیشتر مردان، بارداری می تواند بهترین زمان آمادگی برای پذیرش نقش پدری و قبول نقش مادری همسرش باشد.

❖ **ارتباط با جنین:** ارتباط پدر ممکن است به صورت بوسیدن یا لمس کردن شکم زن باردار و اشتیاق برای شنیدن صدای قلب جنین و حرف زدن با او باشد.

❖ **آمادگی برای زایمان:** بسیاری از روحین در هفته های آخر هیجان زده می شوند که این حالت عادی است بزرگترین نگرانی پدر این است که همسرش را به موقع به محل زایمان نرسانده و آگاهی پدر و در صورت امکان حضور او در کلاس آمادگی پیش از زایمان کمک می کند. تا برای بسیاری از سوالات خود پاسخ مناسب دریافت کند.

توصیه به پدر ها:

- ✚ از تغییرات جسمی و روحی همسرشان آگاه باشند.
- ✚ درباره روند بارداری، زایمان مطالعه کنند.
- ✚ فشار عصبی، همسرشان را کاهش دهند.
- ✚ در کارهای منزل به روی کمک کنند.
- ✚ برای زمان زایمان از قبل آمادگی داشته باشند.

منبع:

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان - انتشارات پژواک - سال ۱۳۸۹