

## مهارت های زندگی

- پیشگیری از تنش در روابط زوجین
- پیشگیری از تنش در سایر فرزندان

های جسمی شده است و نیاز به توجه و مراقبت دارد. برخی از مادران در این دوره به دلیل تغییرات خلقی ناشی از تغییرات هورمونی، کم خوابی، خستگی و تغییر الگوی زندگی دچار افسردگی پس از زایمان می شوند که به طور مستقیم روی روابط با همسر و کیفیت مادری تاثیر خواهد گذاشت.

### پیشگیری از تنش در روابط زوجین

بیان انتظارات از همسر، می تواند گام مثبتی در جهت درک شدن از سوی طرف مقابل باشد. هر یک از والدین باید بپذیرند که هیچ کدام متخصص نیستند و باید برنامه ای جهت افزایش دانش مربوط به مراقبت از فرزند، در نظر بگیرند. گسترش دایره دوستی با زوج های دیگر و آموختن مهارت حل مسئله توسط والدین می تواند در کاهش تنش ها موثر باشد.

تولد نوزاد جدید، شرایط مالی خانواده را دچار تحولاتی می کند. داشتن برنامه ریزی مشخص مالی برای تامین منابع مالی بیشتر یا تغییر نحوه هزینه کرد خانواده، می تواند از فشارها کم کند.

روابط زناشویی زوجین نیز می تواند پس از تولد فرزند دستخوش تغییراتی شود. زن، به دلیل مسائل فیزیولوژیک و عاطفی و همچنین زمان زیادی که صرف نگهداری نوزاد می کند ممکن است در انجام فعالیت های جنسی احساس اجبار کند.

این دوره برای مردان نیز با آشفتگی عاطفی همراه است. ارتباط نزدیک بین زن و شوهر و گفتگوی شفاف در مورد خواسته ها و شرایط در خصوص روابط زناشویی می تواند به عنوان یکی از مسائل کاهش دهنده فشار قلمداد شود.

برای حل مشکلات می توان از برنامه ریزی در سایر فعالیت ها یا کمک گرفتن از نزدیکان برای نگهداری و مراقبت از نوزاد بهره گرفت.

والدین باید میان نیازهای خود و فرزندانشان تعادل ایجاد کنند. گرچه وقت گذاشتن والدین برای پرورش فرزندان مهم است، اما بدون برنامه ریزی، زوجین در ایجاد تعادل میان نیازهای خود و فرزندان شکست خورده و فشار زیادی را متحمل می شوند؛ بنابراین به تدریج فعالیت هایی که موجب سرزندگی و احساس آرامش والدین میشود کاهش پیدا کرده یا حذف می گردد. در حالی که با برنامه ریزی و اولویت بخشیدن به برنامه ها می توان فرصت هایی را به عنوان اوقات فراغت در نظر گرفت.

اگر خانواده را یک سامانه کوچک تصور کنیم، اعضای آن شبیه چرخ دنده هایی هستند که در کنار هم پویایی خانواده را رقم می زنند. ورود یک عضو جدید را می توانیم به اضافه شدن یک چرخ دنده به این سامانه تشبیه کنیم؛ این اتفاق روی کارکرد تمام چرخ دنده ها اثر مستقیم می گذارد.

ورود یک نوزاد به خانواده علیرغم اینکه اتفاق بسیار خوشایندی است، برای اعضای خانواده می تواند استرس زا باشد. تغییرات تولد فرزند برای مادر به دلیل تغییرات خلقی و فیزیولوژیکی که در پی بارداری و زایمان رخ می دهد و از طرفی مداخله اطرافیان در چگونگی تربیت و نگهداری کودک می تواند استرس زا باشد و برای پدر به علت مسئولیت جدید و هزینه های بیشتری که بابت تولد نوزاد باید بپردازد موقیت تنش زایی ایجاد می کند.

یکی از انتقال های نسبتاً سخت و پیچیده زندگی انتقال از موقعیت همسری به والدینی است. پس از تولد فرزند جدید، احتمال کاهش رضایت زناشویی وجود دارد. برای اینکه این اتفاق نیفتد لازم است زوجین در هر کدام از جنبه های مختلف زندگی مهارت هایی را کسب کنند و به کار بینند.

احساس بی کفایتی و ناامنی در مراقبت از نوزاد برای زوج هایی که اولین تجربه والد شدن را دارند، احساسی کاملاً عادی است. آن ها در مقابل مسئولیت جدیدشان، نیاز به قدردانی و درک شدن دارند.

معمولاً مادر بیشتر در معرض آسیب های ناشی از کاهش رضایت زناشویی است. مادر، با گذراندن بارداری و زایمان دچار تغییرات خلقی و جراثت





## پیشگیری از تنش در سایر فرزندان

تولد نوزاد، برای فرزندان دیگر خانواده نیز اضطراب ایجاد می کند. این اضطراب به ویژه برای کودکان خیلی کم سن (مثلاً دو یا سه سال) که نمی خواهند پدر و مادر خود را با کسی دیگر شریک شوند، می تواند شدید باشد. با ورود نوزاد جدید این کودکان بیشتر به مادر خود می چسبند و مشکلات خواب و دستشویی رفتن آنها افزایش می یابد.

کودکان بزرگتر کمتر امکان دارد که نوزاد را تهدیدی برای توجه پدر و مادر بدانند و استرس آنها بیشتر ناشی از تغییر در الگوی تعامل های خانوادگی است.

رابطه توأم با دلبستگی بین مادر و کودک از همان سال اول زندگی کودک آغاز می شود. شالوده اجتماعی شدن را در سال های نوپایی او پی ریزی می کند. والدینی باعث ایجاد این دلبستگی می شوند که در برابر نیازهای کودک حساس، پاسخگو و مجموعاً گرم و پذیرا باشند.

یکی از مهمترین نیازهای کودک که باید در خانواده تامین شود نیاز به محبت است. آنچه مهم است این است که این محبت به اندازه و دور از افراط و تفریط، دور از تبعیض بین فرزندان، به موقع و واقعی باشد.

داشتن روابط تک به تک با کودکان ضروری است و منظور از آن تنها بودن یکی از والدین با یکی از بچه هاست. پس از ورود عضو جدید به خانواده نیاز به این رابطه برای فرزندان قبلی شدت می گیرد. گاهی لازم است این ارتباط به صورت سه نفره شکل بگیرد یعنی یکی از بچه ها با هر دو والد یا دو تا از بچه ها با یکی از والدین. اگر این ارتباط به خوبی شکل بگیرد و به صورت مستمر ادامه پیدا کند می تواند از چشم هم چشمی و حسادت بین خواهر و برادر جلوگیری کند. این ملاقات های خصوصی اطمینان به وجود می آورد که هنگام بروز مشکلات و دردها می توانیم بر این روابط تکیه کنیم و به آنها پایبند باشیم.

برای فرزندان کوچکتر علاوه بر ارتباطات کلامی، ارتباط لمسی و در آغوش گرفتن هم ضروری است.

توصیه های پیشنهادی مراقبین سلامت به مراجعه کننده در شرایط زیر:

- مراجعه کننده پس از زایمان اول با همسر خود دچار مشکل شده است
- روزانه وقت هایی را مشخص کنید که با هم صحبت کنید، مثلاً موقع شیر دادن به نوزاد که مشغول کار دیگری نیستید.
- هنگامی که نوزاد را در آغوش یا کالسکه همراه خود می برید با همسران قدم بزنید و گفتگو کنید.
- اگر امکان کمک گرفتن از اقوام برای نگهداری نوزاد وجود دارد، گاهی نوزادتان را به آنها بسپارید و وقتتان را با همسران بگذرانید.
- مواقعی که نوزادتان می خوابد شما هم خود را مشغول کارهای غیر ضروری نکنید و استراحت نمایید تا کمبود خوابتان جبران شود.

زنی که به غیر از نوزاد جدید، فرزندان دیگری نیز دارد

- با فرزند کوچکترتان ارتباط پوستی و لمسی برقرار کنید. او را در آغوش بگیرید و ببوسید. می توانید هنگام خواباندن او، نوزاد را به همسران بسپارید تا بتوانید توجه بیشتری به او داشته باشید.
- هم شما و هم همسران زمانی را به گفتگو با فرزند بزرگتر اختصاص دهید.
- شنیدن صحبت ها و خواسته های او و همدلی، می تواند تنش ها و ناراحتی های ناشی از ورود فرزند جدید را کاهش دهد.
- فرزندان بزرگتر را در نگهداری نوزاد شریک کنید. زنی که بعد از زایمان دچار افت خلق شده است

### زنی که بعد از زایمان دچار افت خلق شده است :

- روزانه چند حرکت کششی انجام دهید.
- کارها را اولویت بندی و کارهای غیر ضروری را موقتاً حذف کنید. سایر کارها را هم براساس اولویت بندی، از خیلی مهم تا کم اهمیت تر انجام دهید.
- هنگام خواب فرزندان شما هم بخوابید.
- اگر با وجود مراقبت و گذشت زمان، احساس غمگینی و ناتوانی ادامه پیدا کرد، به روان شناس مراجعه کنید.

مسئله ها	راهکار
تنش هایی که پس از تولد نوزاد و ایجاد شرایط جدید در خانه ایجاد می شود.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• در مورد شرایط جدید فکر کنید و زندگی خود را با آن انطباق دهید</li> <li>• از اختصاص زمان هایی برای خود غافل نباشید</li> <li>• همواره به دنبال کسب مهارت های جدید برای زندگی باشید</li> <li>• آموختن مهارت حل مسئله توسط والدین از طریق مشاهده عملکرد خانواده های موفق می تواند در ایجاد آرامش موثر باشد</li> </ul>
تغییرات شرایط مالی خانواده پس از تولد فرزند جدید	<ul style="list-style-type: none"> <li>• داشتن برنامه ریزی مشخص مالی برای تامین منابع مالی بیشتر</li> <li>• تغییر نحوه هزینه کرد خانواده</li> <li>• توجه به برکت و روزی ناشی از تولد فرزند جدید و اعتقاد به وعده خداوند</li> <li>• نسبت به تضمین روزی بندگان</li> </ul>
آشفتگی عاطفی مردان پس از تولد فرزند	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتباط نزدیک بین زن و شوهر و گفتگوی شفاف در مورد خواسته ها و شرایط در خصوص روابط زناشویی</li> <li>• کمک گرفتن از نزدیکان برای نگهداری و مراقبت از نوزاد</li> </ul>
ایجاد اضطراب در فرزندان بعد از تولد فرزند جدید	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توجه بیشتر به فرزندان بزرگتر</li> <li>• قرار دادن وقت اختصاصی برای هر یک از فرزندان</li> <li>• برقراری ارتباط عاطفی و لمسی بیشتر با فرزندان قبلی</li> <li>• القاحس ارزشمند بودن</li> <li>• محول کردن برخی کارهای فرزند تازه متولد شده به فرزندان قبلی</li> </ul>