

❖ بارداری همسران به معنای مسئولیت جدید است و امکان دارد در هر سنی که باشید، احساس کنید که آمادگی لازم را ندارید. ممکن است همسران نیز مانند شما احساسات مشابهی داشته باشد این امری طبیعی است .

❖ ممکن است مشکلات مالی مانند درآمد محدود هزینه های اضافی جهت کودک و حقوق پرستار و شهریه مهدکودک شما را دچار استرس کند .

❖ ممکن است شما احساس کنید که کنار گذاشته شده اید و دیگر مورد علاقه همسران نیستید.

❖ گاهی اوقات دلایل غیر پزشکی مانند دردناک بودن سینه ها در هفته های اول و نیز ترس از خونریزی مانع روابط زناشویی می شود . در این موارد بهترین شرایط و وضعیت ها را انتخاب کنید.

حمایت های مادر در سه ماهه اول بارداری:

تغییرات رفتاری و عجیب در همسران خصوصاً در هفته های اول گاهی باعث بدخلقی و حساس بودن و حالت تهوع در اثر بوها و مزه های خاص که به علت تغییرات هورمونی و بارداری است می شود .

همسران گاهی نیاز دارد که تنها بماند.

حمایت های مادر در اواخر بارداری :

❖ افزایش وزن اضافی، موجب کاهش تحرک مادر و بازگشت احساس خستگی و افزایش حساسیت مادر می گردد . در ضمن ترس از زایمان نیز مادر را تحریک می کند و موجب از بین رفتن آرامش روحی او خواهد شد .

❖ اگر همسران مضطرب است از او بخواهید تا درباره نگرانیهای صحبت کند . دقت کنید بیشتر زنان دوست دارند به حرفهایش گوش داده

❖ حمایت از زنان در این شرایط دشوار ، موجب بهبود رابطه عاطفی بین زن و شوهر می گردد.

❖ با حضور فعال در کنار او ، بیشتر از پیش وی را حمایت کنید .

❖ برای حمایت های بیشتر از همسران ، یک یا دو هفته پس از زایمان مرخصی بگیرید تا در کنار او بزرگترین حامی او باشید.

حمایت های مادر هنگام بعد از زایمان

❖ اگر شما جزء مردانی هستید که تصور می کنند با در آغوش کشیدن نوزاد به وی صدمه می زنند و بسیار مضطرب می شوند ، نوزاد را محکم به خود بچسبانید و لطافت سر و صورت را با گونه هایتان احساس کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

آنچه باید پدران

بدانند

تأییدکننده: دکتر تقی پور (فوق تخصص نوزادان)

آموزش به بیمار

ATF294/0/98.11

❖ توجه داشته باشید نیاز به مسائل جنسی در همسران پس از گذشت ماهها و هفته ها بوجود می آید. بنابراین پیش از آنکه آمادگی در وی بوجود بیاید شما می توانید از راههای دیگر به او ابراز عشق کنید تا مادر راحت تر بتواند با فرآیند نزدیکی کنار بیاید.

❖ بیاد داشته باشید که عدم آمادگی همسر شما برای مقاربت ترس از وجود زخمها و شرایط هورمونی خاص و نگرانی در مورد تغییرات پس از زایمان است.

❖ بعضی از مادران پس از زایمان دچار افسردگی می شوند و نیاز به حمایت‌های عاطفی دارند. برای این مشکل با دوستانتان صحبت کنید و به سخنان آنان گوش دهید. با این کار قدرت تطابق شما با مشکلات افزایش می یابد.

❖ منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان ویرایش دوم 1391

❖ کسانی که برای دیدن شما و فرزندتان به دیدنتان می آیند موجب سلب آرامش همسران بشوند. از آنها درخواست کنید که مدت ملاقات را کوتاه کنند یا در زمانهای خاص به دیدنتان بیایند تا همسر شما آمادگی ملاقات با این افراد را داشته باشند.

❖ سعی کنید هنگامی که همسران در حال استراحت است مراقبت از کودک را خود بر عهده بگیرید تا او قادر به استراحت باشد.

❖ اگر در خانه کسی نیست در صورت امکان پرستار و یا خدمتکار استخدام کنید ولی این نکته را در نظر داشته باشید که او نمی تواند تمام کارها را به تنهایی انجام دهد.

❖ در هنگام شیردهی همسران می توانید برای او نوشیدنی بیاورید تا به نوعی در امر شیردهی به همسران کمک کرده باشید.