

به نام خدا

نقش پدر در بارداری و بعد از زایمان ، چطور همسر همراه تری باشیم

مولفان :

پریسا افشارنیا

عاطفه شمسی

تننا نوروزیان

نجمه السادات میرحاج

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : افشارنیا ، پریسا ، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآورندگان : نقش پدر در بارداری و بعد از زایمان ، چطور همسر همراه تری باشیم / مولفان پریسا افشارنیا ، عاطفه شمسی ، تننا نوروزیان ، نجمه السادات میرحاج / مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۱۳۲ ص .
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۴۴-۸
شناسه افزوده : شمسی ، عاطفه ، ۱۳۷۵
شناسه افزوده : نوروزیان ، تننا ، ۱۳۶۵
شناسه افزوده : میرحاج ، نجمه السادات ، ۱۳۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : بارداری - زایمان - همسر
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : نقش پدر در بارداری و بعد از زایمان ، چطور همسر همراه تری باشیم
مولفان : پریسا افشارنیا - عاطفه شمسی - تننا نوروزیان - نجمه السادات میرحاج
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
ویراستار علمی : مریم بهشتی نسب
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زیرجد
قیمت : ۱۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۴۴-۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| مقدمه | ۵ |
| بخش اول : سفر مشترک ما : بارداری و آمادگی های آن | ۷ |
| فصل یکم : در کنار شما ، آغاز سفر زندگی جدید | ۹ |
| فصل دوم : همراهی همسر در مراقبت های بارداری ، از ویزیت ها تا تغذیه | ۲۳ |
| فصل سوم : در آغوش هم در اتاق زایمان ، نقش حمایتی پدر | ۴۵ |
| فصل چهارم : روزهای اول پس از تولد ، حمایت عملی و عاطفی از شما و نوزاد | ۵۹ |
| بخش سوم : پدری فراتر از بارداری ، ساختار خانواده جدید و چالش ها | ۷۳ |
| فصل پنجم : شیردهی و نقش پدر ، حمایتی که معجزه می کند | ۷۵ |
| فصل ششم : بهداشت روان مادر و پدر ، مراقبت از خود و یکدیگر | ۸۹ |
| فصل هشتم : ساختن یک تیم قدرتمند ، تقسیم وظایف و ارتباط موثر | ۱۱۷ |
| منابع | ۱۳۱ |

مقدمه

سلام مادر عزیز، دوست نازنینم که در این مسیر شگفت‌انگیز بارداری و مادر شدن گام نهاده‌ای. می‌دانم که ذهن ما در این دوران، معمولاً بر شما، مادر آینده، متمرکز می‌شود؛ بر تغییرات بدنی‌تان، بر رشد دلبندتان و بر آمادگی‌تان برای استقبال از او. اما آیا تا به حال به نقش حیاتی و اغلب نادیده‌گرفته شده‌ی همسرتان در این سفر خارق‌العاده فکر کرده‌اید؟ ما به عنوان ماما، در طول سال‌ها همراهی با هزاران زن و خانواده، به وضوح شاهد بوده‌ایم که حضور فعال، آگاهانه و حمایتگرانه پدر، نه تنها برای سلامت روحی و جسمی شما در دوران بارداری و پس از زایمان حیاتی است، بلکه برای رشد عاطفی، شناختی و حتی فیزیکی دلبندتان نیز تأثیرات شگرف و عمیقی دارد. این یک حقیقت علمی است که پیوند زودهنگام نوزاد با پدر، به همان اندازه که با مادر اهمیت دارد، در ساختار ذهنی و امنیتی کودک نقش‌آفرین است و سلامت روان مادر را نیز به طرز چشمگیری بهبود می‌بخشد.

این کتاب، "نقش پدر در بارداری و بعد از زایمان - چطور همسر همراه‌تری باشیم"، گامی فراتر از یک توصیه ساده بر می‌دارد. اینجا قرار نیست فقط به پدرها بگوییم چه کنند؛ بلکه از زبان یک ماما که سال‌ها با زنان باردار و خانواده‌ها همراه بوده، به شما، زنان توانمند و هوشمند، می‌آموزیم که چگونه می‌توانید مسیر را برای همسرتان هموار کنید تا او نیز با تمام وجود، شریک این تجربه بی‌نظیر باشد. ممکن است همسرتان بخواهد همراهی کند،

اما نداند چگونه؛ شاید نیاز به ابزارهایی برای مشارکت فعال داشته باشد؛ یا شاید شما به راهکارهایی برای دعوت و توانمندسازی او در این عرصه نیاز دارید.

این کتاب، با تکیه بر دانش روز دنیا در حوزه روانشناسی خانواده، زنان و زایمان، و تجربیات عملی، به شما نشان می‌دهد که با چه رویکردها، ارتباطات و انتظارات واقع‌بینانه‌ای می‌توانید همسران را به یک همراهی عمیق و مؤثر دعوت کنید. از آمادگی برای زایمان، حضور فعال در لحظه تولد، مراقبت‌های پس از تولد و کمک به شیردهی، تا مواجهه با چالش‌های احتمالی مانند افسردگی پس از زایمان (چه در مادر و چه در پدر) و تنظیم زندگی جدید به عنوان یک خانواده، هر گامی که با آگاهی و همراهی پدر برداشته شود، بنیان خانواده‌ای مستحکم‌تر، شاداب‌تر و با ارتباطات غنی‌تر را پی‌ریزی می‌کند.

این یک سرمایه‌گذاری مشترک برای فردای خانواده شماست. با خواندن این کتاب، نه تنها به همسران کمک می‌کنید تا نقش خود را بهتر بشناسد و ایفا کند، بلکه به خودتان، به رابطه‌تان و مهم‌تر از همه، به دل‌بندتان هدیه‌ای بی‌نظیر از عشق، امنیت و حمایت می‌بخشید. پس، با قلبی گشوده، صفحات این کتاب را ورق بزنید و آماده شوید تا دریچه‌های جدیدی را به روی نقش همسران در این سفر مادرانه بگشایید. این آغاز یک تیم قدرتمند دو نفره است، تیمی که می‌تواند تمام فراز و نشیب‌های این مسیر مقدس را با عشق و همدلی پشت سر بگذارد.

بخش اول : سفر مشترک ما : بارداری و آمادگی های آن

فصل یکم : در کنار شما ، آغاز سفر زندگی جدید

در لحظه‌ای که برای اولین بار شنیدم، چیزی شبیه یک سکوت ناگهانی در هیاهوی ذهنم رخ داد. این سکوت، ترکیبی پیچیده از بهت، هیجان و نوعی حس عمیق مسئولیت بود که بلافاصله در تمام وجودم ریشه دواند. این احساس، یک شادی ساده و خطی نبود؛ بیشتر شبیه به دریافت ناگهانی یک نقشه راه نانوشته بود که میدانستم مسیر تمام زندگی‌ام را برای همیشه تغییر خواهد داد. می‌توانم آن را به یک لنگر سنگین و شیرین تشبیه کنم که مرا در واقعیت جدیدی مستقر کرد.

کلمه «پدر» تا پیش از آن لحظه، یک مفهوم انتزاعی بود؛ تصویری از پدر خودم، شخصیت‌های داستانی، یا یک جایگاه اجتماعی قابل احترام. اما در آن ثانیه، «پدر» از یک اسم به یک فعل تبدیل شد. دیگر یک عنوان نبود، بلکه یک تعهد بود؛ تعهد به حضور، به مراقبت، به ساختن و به بودن. این کلمه ناگهان معنای «تکیه‌گاه» به خود گرفت، نه فقط برای فرزندی که در راه بود، بلکه به شکلی عمیق‌تر و فوری‌تر، برای همسر. درک کردم که پدر شدن از همان لحظه آغاز می‌شود، نه از لحظه تولد نوزاد. این فرایند با همراهی همسر در دوره بارداری، درک تغییرات جسمی و روحی او، و ساختن یک فضای امن عاطفی برای او شکل می‌گیرد.

از منظر روانشناسی تکاملی و عصب شناسی، این لحظه آغاز یک بازآرایی هورمونی و شناختی در مردان است. مغز برای ایفای نقش جدید آماده می‌شود؛ میل به حفاظت و مراقبت تقویت شده و تمرکز از «من» به «ما» تغییر جهت می‌دهد. بنابراین، برای من، «پدر» در آن لحظه به معنای آغازگر و نگهبان یک اکوسیستم جدید بود؛ اکوسیستمی که در مرکز آن، همسر به عنوان خالق اصلی حیات قرار داشت و وظیفه من، فراهم کردن تمام منابع، از حمایت عاطفی گرفته تا امنیت فیزیکی، برای شکوفایی این اکوسیستم بود. این کلمه دیگر فقط یک هویت فردی نبود، بلکه بخشی از یک هویت مشترک و در هم تنیده با همسر شد.

پس از این درک عمیق از هویت مشترک و تعهد دوسویه، گام بعدی تبدیل این بینش به کنش‌های ملموس است. در این مسیر، حتی کوچک‌ترین اقدامات نیز می‌توانند تاثیرات شگرفی بر سلامت روانی و جسمی همسر و در نتیجه بر اکوسیستم جدیدی که در حال شکل‌گیری است، داشته باشند. سه اقدام مشخص و عملی که می‌توانند آغازگر این حمایت‌ها باشند، عبارتند از:

۱. تمرکز فعال بر شنیدن و اعتباربخشی به احساسات او: تغییرات هورمونی گسترده در بارداری، نوسانات خلقی قابل توجهی را به همراه دارد که می‌تواند از شادی بی‌حد و حصر تا اضطراب و خستگی مفرط متغیر باشد. به جای تلاش برای حل مسئله یا ارائه راهکار

فوری، که گاهی اوقات در مردان به طور ناخودآگاه بروز می‌کند، ایجاد فضایی برای بیان آزادانه این هیجانات و اعتبار بخشیدن به آن‌ها ضروری است. این هفته، هر روز، چند دقیقه‌ای را با سوالاتی عمیق‌تر از "حالت چطور است؟" شروع کنید. مثلاً بپرسید: "امروز چه چیزی بیش از همه ذهنت را درگیر کرده؟" یا "چه حسی در درونت جریان دارد که می‌خواهی به اشتراک بگذاری؟" و سپس با تمام وجود، بدون قضاوت و با همدلی کامل گوش دهید. به او نشان دهید که تمامی احساساتش، فارغ از شدت و نوع آن‌ها، مشروع و قابل درک هستند و شما بدون قضاوت در کنارش ایستاده‌اید. این حضور همدلانه و تاییدگر، خود یک "تکیه‌گاه" قدرتمند عاطفی است و به مغز او سیگنال امنیت می‌دهد و از بار هیجانی او می‌کاهد.

۲. به عهده گرفتن بخش‌های مشخصی از "بار فکری" بارداری: فرایند بارداری مملو از تصمیم‌گیری‌ها، تحقیقات، برنامه‌ریزی‌ها و پیگیری‌های مداوم است که اغلب بار سنگینی از "کار نامرئی" بر دوش مادر می‌گذارد. یک یا دو مورد از این "وظایف نامرئی" را به طور کامل از او بگیرید. مثلاً، مسئولیت کامل تحقیق درباره کلاس‌های آمادگی زایمان و پیدا کردن مناسب‌ترین گزینه، یا مقایسه مدل‌های مختلف کالسکه و صندلی ماشین کودک بر اساس فاکتورهای ایمنی و ارگونومیک، یا حتی پیگیری زمان‌بندی دقیق و هماهنگی با مطب پزشک برای ویزیت‌های بعدی را به عهده بگیرید و نتیجه را به او گزارش دهید. این اقدام نه تنها بار عملی او را کاهش می‌دهد و به او امکان می‌دهد تا بر روی سلامت و رفاه

خود تمرکز کند، بلکه این پیام قدرتمند را می‌رساند که شما فعالانه و مسئولانه درگیر این سفر هستید و از او در مدیریت پیچیدگی‌های این دوره حمایت می‌کنید. این گامی مهم در تقویت مفهوم "ما" و یکپارچگی اکوسیستم خانوادگی است که بر مشارکت و مسئولیت مشترک تاکید دارد.

۳. ایجاد یک "گوشه آرامش" شخصی و قابل دسترس برای او در خانه: با پیشرفت بارداری، خستگی، دردها و ناراحتی‌های جسمی افزایش می‌یابد. یک اقدام کوچک اما بسیار موثر می‌تواند ایجاد فضایی اختصاصی برای آرامش و تجدید قوا برای او در خانه باشد. یک قسمت دنج و آرام از خانه را انتخاب کرده و آن را با تمرکز بر راحتی و نیازهای کنونی او چیدمان کنید: بالش‌های مناسب برای تکیه دادن کمر یا بین زانوها، یک پتوی سبک و گرم، شاید یک کتاب یا مجله‌ای که دوست دارد، و حتی یک لیوان دمنوش آرامش‌بخش یا آب خنک را بدون درخواست او آماده کنید. این کار نشان‌دهنده هوشیاری شما نسبت به نیازهای جسمی متغیر او و تلاش‌تان برای فراهم آوردن فضایی امن و راحت برای مراقبت از خود است. این حمایت فیزیکی، به طور مستقیم به کاهش استرس و تقویت حس امنیت در همسر کمک می‌کند و انرژی جسمی و روانی او را برای ادامه نقش حیاتی‌اش به عنوان خالق حیات حفظ می‌کند.

در ادامه مسیر پویای بارداری و آمادگی برای ورود به والدگری، پرداختن به ابعاد درونی و عواطف پدر آینده از اهمیت بسزایی برخوردار است. همانقدر که تمرکز بر حمایت از همسر و ایجاد فضایی امن برای او حیاتی است، کاوش و بیان دغدغه‌های شخصی شما به عنوان پدر نیز بنیاد یک اکوسیستم خانوادگی متعادل و مستحکم را پی‌ریزی می‌کند.

ترس از ناشناخته، نگرانی بابت مسئولیت‌های جدید، دغدغه‌های مالی، نگرانی در مورد تاثیر فرزند بر پویایی رابطه زناشویی، یا حتی ترس از عدم کفایت در نقش پدر، همگی بخش‌های طبیعی این سفر هستند. این هیجانات، نه نشانه‌ای از ضعف، بلکه بازتابی از درک عمیق شما نسبت به ابعاد جدید زندگی و تعهدتان به ایفای نقشی موثر و سازنده است. نادیده گرفتن یا سرکوب این نگرانی‌ها نه تنها به سلامت روان شما آسیب می‌زند، بلکه می‌تواند به طور ناخودآگاه بر رفتارها و ارتباطاتتان با همسر و حتی نوزاد آینده تاثیر بگذارد. ارتباط شفاف و آسیب‌پذیر، ستون فقرات یک رابطه مستحکم و سالم است.

برای درمیان گذاشتن این نگرانی‌ها با همسرتان، گام‌های عملی زیر می‌تواند یاری‌رسان باشد:

شناسایی دقیق ترس‌ها: پیش از هر گفتگویی، زمانی را به خود اختصاص دهید تا این نگرانی‌ها را به وضوح در ذهن خود تعریف کنید. آیا ترس شما از تغییرات در زندگی مشترک است؟ از عدم توانایی مالی؟ از اینکه رابطه با همسرتان تحت تاثیر قرار گیرد؟ یا

نگران آمادگی خود برای مراقبت از نوزاد هستید؟ با وضوح بخشیدن به این ترس‌ها، می‌توانید آنها را به شکلی سازنده‌تر بیان کنید.

انتخاب زمان و مکان مناسب: برای یک گفتگوی عمیق، به زمان و مکانی آرام و بدون مزاحمت نیاز دارید. زمانی که هر دو احساس راحتی، امنیت و آمادگی برای شنیدن و درک متقابل دارید، بهترین فرصت است. این ممکن است در یک بعدازظهر آرام، یا پس از یک شام صمیمانه باشد، وقتی که تنش‌های روزانه کمتر است.

بیان احساسات با "من" نه با "تو": هنگام بیان نگرانی‌های خود، بر احساسات و تجربیات شخصی‌تان تمرکز کنید. از جملاتی مانند "من احساس می‌کنم که..." یا "نگرانی من این است که..." استفاده کنید. به عنوان مثال، به جای اینکه بگویید: "تو هیچوقت به نگرانی‌های مالی ما فکر نمی‌کنی"، بگویید: "من در مورد وضعیت مالی‌مان و هزینه‌های آینده احساس نگرانی می‌کنم و گاهی اوقات فکر می‌کنم که آیا می‌توانیم از پس همه اینها بریاییم؟" این شیوه بیان، از اتهام زدن جلوگیری کرده و فضایی برای همدلی ایجاد می‌کند.

تاکید بر هدف از گفتگو: به همسرتان بگویید که هدف شما از این گفتگو، شریک کردن او در دنیای درونی‌تان است و به دنبال یافتن راه حل فوری یا بارگذاری مسئولیت بیشتر بر دوش او نیستید، بلکه نیاز به درک و حمایت متقابل دارید. می‌توانید بگویید: "می‌خواستم

این نگرانی‌ام را با تو در میان بگذارم، چون برایم مهم است که تو بدانی چه چیزی در ذهنم می‌گذرد و این سفر را با هم تجربه کنیم."

انتظار همدلی، نه لزوماً راه‌حل: گاهی اوقات، آنچه یک فرد در بیان آسیب‌پذیری خود نیاز دارد، شنیده شدن و تایید شدن احساساتش است، نه یک راه حل فوری. همانطور که شما در شنیدن احساسات او نقش تاییدگر را ایفا می‌کنید، او نیز می‌تواند این نقش را برای شما بازی کند. این همگامی در بیان آسیب‌پذیری‌ها، خود یک پل ارتباطی عمیق‌تر می‌سازد و مفهوم خانواده را نه تنها به عنوان یک واحد از جنس مراقبت، بلکه از جنس همدردی و تفاهم متقابل، تقویت می‌کند.

این عمق بخشیدن به خودآگاهی، تنها محدود به زمان حال و نگرانی‌های پیش رو نیست، بلکه ریشه‌های عمیقی در گذشته هر فرد دارد. یکی از قدرتمندترین ابعاد این خودشناسی، بازنگری در تجربه شما از پدر شدن و ارتباطتان با پدر خودتان است. ورود به قلمرو والدگری، دریچه‌ای به سوی بازخوانی ناخودآگاهانه الگوهای دلبستگی، مدل‌های رفتاری و تعاملات هیجانی می‌گشاید که هر فرد در دوران کودکی از والدین خود، به ویژه از پدرش، آموخته است. این فرایند، نه تنها یک بازنگری شخصی، بلکه یک گام اساسی در شکل‌دهی آگاهانه به هویت پدری شماست.