پدرانه‌های یک مرد

نگاهی به حمایت‌هایی که مردان می‌توانند از همسر باردارشان داشته باشند

معصومه متین‌نژاد| صحبت از ۹ماه بارداری است؛ بایدها و نبایدهایی که باید رعایت شود، آزمایش‌ها و معایناتی که انجام شود، اطلاعاتی که در این زمینه به دست آید، آمادگی که مادران برای زایمان کسب کنند و.... خلاصه اینکه نوک پیکان همه توجهات به سمت مادر است، چون قرار است جنین را تا تکامل صددرصدی با همه سختی و سستی‌اش همراهی کند ولی ما امروز می‌خواهیم به طور اختصاصی از نقش پدران در این زمان بگوییم. اینکه چطور می‌توانند از همسرانشان حمایت کنند تا گذراندن این دوران برایشان راحت‌تر شود. حمایت‌هایی که جسمی و روانی است و افزون بر مادران، آن‌ها را هم برای پذیرش نقش والدی آماده‌تر می‌کند.

۱ شادی‌تان را نشان بدهید

اضافه شدن عضوی جدید به خانواده آن هم برای نخستین‌بار بسیار شادی‌بخش است ولی گاهی ما انتظارش را نداریم و به دنبال برنامه‌های دیگری هستیم. درچنین شرایطی برخی از مردها شروع به سرزنش و اوقات تلخی می‌کنند، درحالی که نمی‌دانند این اتفاق برای همسرشان بسیار ناگوارتر از آن هاست. موضوع را به فال نیک بگیرید و خوشحالی‌تان را از این اتفاق با خرید شاخه‌ای گل و هدیه‌ای کوچک به همسرتان نشان بدهید. اجازه دهید که بارداری همسرتان با یک شروع خوب آغاز شود.

۲ روی جنسیت کلیک نکنید

از هفته ۱۶ بارداری به بعد تعیین جنسیت جنین امکان‌پذیر است. ممکن است شما تا پیش از این انتظار یا دست‌کم تمایل به داشتن فرزند خاصی داشته و حتی در این باره با همسرتان حرف هم زده باشید. این اصلا اهمیت ندارد. بهتر است قبل از آنکه همسرتان برای تعیین جنسیت بچه پیش پزشک برود، به او بگویید: «حالا که موضوع بچه‌مون جدی شده، دیگه دختر و پسر بودنش برام مهم نیست. دوست دارم که برای تو هم مهم نباشه. فقط کافیه که بچه سالم باشه». این موضوع حس اطمینان خوبی به همسرتان می‌دهد.

۳ اطلاعاتتان را افزایش دهید

اطلاعات خود را درباره دوران بارداری بالا ببرید تا بتوانید شرایط جسمی و روانی را که همسرتان در طول این ماه‌ها دارد بهتر درک کنید. وقتی که بدانید تغییر در رفتار و اخلاق همسرتان در این دوران علت خاصی دارد، به برخی چیزها حساسیت‌هایش بیشتر از قبل می‌شود یا از شما انتظاراتی خواهد داشت که تا پیش از این نداشته است، بهتر می‌توانید او را در این ماه‌های سخت و دلهره‌آور همراهی و مقدمات آسایش و آرامشش را فراهم کنید.

۴ همیشه در دسترس باشید

این روزها استرس همسرتان بیش از هرزمان دیگری است، به‌ویژه در ماه‌های آخر بارداری. هرگونه تغییری در وضعیت جنین و مادر می‌تواند برایش نگران‌کننده باشد. ازاین‌رو، لازم است که همیشه در دسترس باشید و شب‌ها کمی زودتر به خانه برگردید. تلفنتان را همیشه روشن نگه‌دارید و روزی چندبار حتی پیامکی احوال همسر و فرزندتان را بپرسید. برنامه‌های مشترکتان مانند خرید، فیلم‌دیدن و میهمانی‌ها را بیشتر از قبل کنید. یادتان باشد که اولویت با ذائقه و سلیقه همسرتان است، نه شما.

۵ در کارها همراهی‌اش کنید

اگر اهل کار در خانه نیستید در این دوران باشید. از همسرتان بخواهید برای تهیه غذا و کارهای خانه خیلی خودش را به زحمت نیندازد. اگر ازغذایی خوشش نمی‌آید، به خاطر شما یا دیگران آن را نپزد. از انجام کارهای سنگین بپرهیزد. برای رفتن به دکتر از همراهی دیگران استفاده کند و.... اگر شرایط کاری خودتان هم به گونه‌ای است که نمی‌توانید زیاد در کنارش باشید و به او کمک کنید، حتما از نزدیکان همسرتان مانند پدر ومادر یا خواهرش بخواهید که این لطف را در حق شما بکنند.

۶ از کلاس رفتن طفره نروید

جدا از بحث اطلاعاتی که باید از منابع مختلف درباره دوران بارداری به‌دست آورید، باید از شرایطی هم که برای تمرین‌های عملی و کاربردی برایتان فراهم می‌شود، استفاده کنید. کلاس‌های آموزشی قبل از زایمان، فقط مختص مادران باردار نیست، بلکه فرصتی است تا شما به پدری نمونه تبدیل شوید. اطلاعاتی در این کلاس‌ها مطرح می‌شود که در آینده حتما به کارتان می‌آید. احتمال بدهید در آینده مجبور شوید پوشک فرزندتان را عوض یا به او کمک کنید تا آروغ بزند، پس از رفتن به این کلاس‌ها طفره نروید.

۷ او را از عشقتان مطمئن کنید

تغییرات ظاهری نظیر لک‌های روی صورت، ورم بدن و اضافه وزن اتفاقات طبیعی است که زنان باردار درطول دوران بارداری خود آن را تجربه می‌کنند و همسر شما هم از آن مستثنی نیست. این تغییرات ظاهری او را به شدت اذیت می‌کند. بنابراین لازم است این اطمینان را به او بدهید که در نظر شما، او همچنان زیباست و بی‌قید و شرط دوستش دارید. اگر تا پیش از این روزی یک بار به او اظهار عشق و محبت می‌کرده‌اید، از امروز به بعد باید این کار را روزی چندبار تکرار کنید تا او به اطمینان خاطر کامل برسد.

۸ برای تسکین دردش فکری کنید

اطلاع داشتن از مشکلات جسمی که همسرتان دارد، به تنهایی کافی نیست و باید برای آن فکری هم بکنید. برای نمونه بیماری صبحگاهی یا ویار حاملگی باعث سردرد، خواب‌آلودگی زیاد، حالت تهوع و گاهی استفراغ می‌شود یا مشکل خوابیدن به‌ویژه در ماه‌های آخر بارداری. توصیه می‌کنیم از راهکارهای موجود تعدادی را متناسب با شرایط همسرتان انتخاب و امتحان کنید مانند حذف موادغذایی تحریک‌کننده از سبدغذایی خانواده یا استفاده از دمنوش‌های آرامبخش و ماساژ برای بهتر خوابیدن.

۹ مراقب بیماری افسردگی باشید

افسردگی در ماه‌های اول بارداری را باید جدی گرفت. برخی از زنان باردار به‌دلیل تغییر در سطح هورمون‌های بدن در این دوران، بدخلق و بی‌حوصله می‌شوند، گاهی این مشکل ادامه‌دار و باعث افسردگی او حتی پس از زایمان می‌شود. ازاین‌رو، لازم است با ایجاد فضایی آرام و توأم باشادی در خانه، خلق و خوی همسرتان را عوض کنید. دراین باره باید واقعا خلاق باشید، برای نمونه یک سفر کوتاه یکی دو روزه ترتیب بدهید. یادتان باشد. قبلش حتما از او بپرسید که دوست دارد به کجا سفر کند.

۱۰ رابطه‌تان را با جنین تقویت کنید

محققان می‌گویند: جنین پیش از تولد درحدود ۶ماهگی یا حتی زودتر صداهای بیرون از رحم مادر را می‌شنود. بنابراین فرصت خوبی است تا روی رابطه‌خود با فرزند متولد نشده‌تان کار کنید. می‌توانید هرروز او را لمس کنید و با او قدری حرف بزنید. درضمن، هروقت شما به فرزندتان ابراز محبت می‌کنید این احساس به همسرتان منتقل می‌شود که به او محبت می‌کنید. کارشناسان حوزه سلامت روان می‌گویند: این یکی از بهترین راه‌ها برای کمک به سلامت عاطفی همسرتان است.

۱۱ اولویت انتخاب را به او بدهید

انتخاب نام، رنگ اتاق کودک و نوع اسباب و اثاثه آن و هرآنچه مستقیم و غیرمستقیم به فرزندانتان مربوط می‌شود، برای همسرتان خیلی اهمیت دارد. شاید هردو شما به یک اندازه در انتخاب این چیزها سهیم باشید ولی باید به همسرتان به احترام سختی‌های ۹ماه بارداری‌اش حق بیشتری بدهید و نظر او را حتی درباره کوچک‌ترین موضوعات بخواهید. سعی کنید اختلاف نظرهای به وجود آمده را به بهترین شیوه مدیریت کنید. در این بین اجازه ندهید میل و سلیقه نزدیکان، خواسته او را تحت شعاع قرار دهد.

درمان موخوره حذف آن است

درمانگاه

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹
پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

۰۹۳۵...۴۴۷- برای رفع موخوره چه باید کرد؟

دکتر فرحناز ثمره محمدیان، متخصص پوست و مو| درمان موخوره حذف آن است، بنابراین تاجایی که موهایتان گرفتار موخوره شده است، آن‌ها را کوتاه کنید. برای پیشگیری از موخوره مجدد هم هرشب دست‌هایتان را با روغن زیتون چرب کنید و نوک موهایتان را ماساژ بدهید.

شهروند- آیا برای جای زخم‌های به‌جامانده از دوران کودکی که شبیه سوختگی است و پوست جمع شده، می‌توان حالا کاری انجام داد؟

بله، چون زمان زیادی گذشته است، فقط با لیزر درمانی می‌توان مشکل را برطرف کرد.

شهروند- من ۴۰سال دارم و پوستم چین و چروک‌های ریز و سطحی زیادی دارد. بهترین روش درمان برای برطرف کردن آن کدام است؟ آیا لیفتینگ کامل صورت برای مشکلم خوب است؟

چون سنتان کم است، مشکل شما با لیفتینگ برطرف نمی‌شود و باید خشکی پوستتان را که باعث این چین و چروک‌ها شده است، برطرف کنید. استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و آبرسان بهترین گزینه است. لیزرهای جوان‌سازی هم گاهی برای این مشکل توصیه می‌شوند.

شهروند- کف پای پسر شش ساله‌ام سه عدد میخچه درآمده است که کمی موقع راه رفتن اذیتش می‌کند. پسرم به‌شدت از جراحی می‌ترسد. با این شرایط بهترین شیوه درمانی برای او چیست؟

چون تعداد ضایعات زیاد است، احتمالا مشکل پسر شما میخچه نباشد. دراین حالت، احتمال زگیل بیش از هرچیز دیگری است که درمانش بسته به تعداد ضایعات و سن بیمار متفاوت خواهد بود. درضمن زگیل‌ها درمان غیرجراحی دارند و نباید از این نظر نگران باشید.

خطر کاهش وزن در سالمندی

یادداشت

لاغر شدن و از دست دادن وزن در دوران جوانی برای خیلی‌ها اتفاق خوبی محسوب می‌شود، اما در دوره میان سالی ازدست دادن وزن و لاغر شدن به هیچ‌وجه موضوع خوبی نیست. این اتفاق با افزایش بیشتر سن خطرناک‌تر هم می‌شود. بنابراین سالمندی دوره حساس‌تری می‌شود و سالمند باید مدام زیرنظر پزشک و کارشناس تغذیه مراقب سلامت خود باشد.

کاهش وزن در دوره سالمندی دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد، چراکه با آغاز فرایند سالمندی برخی اتفاق‌ها به طور طبیعی در بدن شکل می‌گیرد که نتیجه آن کاهش وزن بیشتر سالمند و از دست دادن ماهیچه‌ها و عضلات است، نظیر کاهش ترشح برخی از هورمون‌ها که میزان آن در مردان و زنان نرخ متفاوتی دارد. همچنین کاهش سرعت سوخت و ساز بدن که سبب می‌شود فرد مسن کمتر از گذشته غذا مصرف کند. در ضمن، میزان ترشح هورمونی که به حس سیری منجر می‌شود نیز در سنین بالا افزایش پیدا می‌کند و این خود دلیلی برای کاهش اشتهاست.

افزون بر این، در سالمندی به‌طور معمول حس بویایی و چشایی فرد ضعیف‌تر می‌شود و فرد تصور می‌کند غذاها دیگر مانند قبل خوش‌طعم و خوش‌بو نیستند، از این‌رو رغبت برای خوردن غذاهایی که حتی از قبل هم مورد علاقه سالمند بوده است، کم و کمتر می‌شود. داشتن دندان‌هایی مناسب و خوب برای جویدن و هضم خوب، یک شرط است، ازاین‌رو وقتی دندان‌ها خراب باشند یا فرد سالمند بی‌دندان باشد، طبیعی است که محدودیتی در غذا خوردن ایجاد شود و فرد میلش به غذا کمتر شود. بنابراین رسیدگی به وضعیت سلامت دندان‌ها در سالمندان یک ضرورت است. همچنین بروز بیماری‌هایی مانند انواع سرطان‌ها یا سکته هم می‌تواند مشکل و محدودیتی در بلعیدن غذا ایجاد کند. سالمند باید برای پیشگیری از اتفاقاتی نظیر خفگی یا التهاب شش‌ها رژیم غذایی ویژه‌ای بگیرد تا خطر کمتری سلامتی‌اش را تهدید کند. کم‌تحرکی و بی‌تحرکی هم که این روزها سلامتی همه را تهدید می‌کند در سالمندی شدت بیشتری می‌گیرد و سبب می‌شود تا فرد کمتر گرسنه شود و تمایل کمتری به صرف غذا داشته باشد. درحالی که تحرک بدنی و ورزش‌های سبک روزانه می‌تواند از جهات مختلف سلامتی فرد سالمند را تضمین کند و حتی از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی یا سکته در این سنین بکاهد.

دکتر محسن نعمتی
متخصص تغذیه

یکی دیگر از مشکلاتی که نه تنها در سالمندان دیده می‌شود، جوانان هم درگیر آن هستند، کمبود روی است. منابع غنی روی شامل گوشت و سبزیجات می‌شود که بیشتر افراد سالمند به دلیل نداشتن دندان از خوردن آن خودداری می‌کنند. مشکلات روحی و روانی نظیر افسردگی و تنهایی را هم باید به دیگر مشکلات سالمندان برای کاهش تمایل به غذا اضافه کرد. به سالمندان و خانواده‌های آن‌ها توصیه می‌کنیم تا جایی که امکان دارد فرد سالمند را در جمع خودشان مشارکت بدهند. همچنین توصیه می‌کنیم به‌جای مصرف وعده‌های غذایی سنگین، از وعده‌های غذایی کمتر و سبک‌تر و بیشتری استفاده کنند. از مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی هم که سرشار از شکر و چربی هستند باید به شدت پرهیز شود. اگر بیماری خاصی مانند فشارخون و دیابت هم دارند، بهتر است که حتما از یک متخصص تغذیه برای این منظور کمک بگیرند.

توصیه‌های ناب

فرزندتان را با لقبی زیبا صدا بزنید

محمد شجاعی، مدرس اخلاق و خانواده:

- گاهی با فرزندتان به سفرهای دونفره بروید. با این کار هم صمیمیتتان بیشتر می‌شود و هم برخی از کمبودهای او در زندگی جبران می‌شود.
- درعین صلابت برای دخترتان، ازمحبت برای او لبریز شوید و مرد مهربان خانه باشید تا او به‌دنبال قدرت دیگری برای اتکا نباشد.
- یکی از نیازهای اساسی کودک، ارتباط با همسالانش است. حتما چندبار درهفته برایش بستری سالم برای ارتباط با همسالانش فراهم کنید.
- کودکان افزون بر آغوش مادر باید آرامش و امنیت را از پدر هم دریافت کنند. اجازه بدهید کودکتان به آرامش دست‌های پدرانه هم خو بگیرد. در این صورت احترام و اطاعت بیشتری از او خواهید دید.
- برای فرزندتان القاب و کنیه‌های محبت‌آمیز و دوست‌داشتنی انتخاب کنید و او را با آن صدا بزنید. این رفتار را منحصر به زمان کودکی او نکنید، بلکه تمام سنین رشد او را باید دربر بگیرد.
- بازی و وقت گذاشتن برای کودکان را جدی بگیرید، چون میزان رفاقت شما با آن‌ها در دوره حساس نوجوانی به میزان صمیمیتتان در دوره کودکی آن‌ها بستگی دارد.
- برای تربیت صحیح فرزندتان، هرچه زودتر ضعف‌های خود را برطرف کنید، چون بچه‌ها با وجود همه تلاشی که شما برای تربیتشان دارید، مستقیم از خود شما الگو می‌گیرند.
- شما در قبال تأمین سلامت روانی فرزندتان هم مسئول هستید. برای او شخصیتی شادی‌آفرین و خاطره‌ساز باشید.
- برای زودتر شکوفا شدن استعداد کودکتان، از تحمیل آموزش یا هرکاری به او خودداری کنید.
- بعد از هفت سالگی مسئولیت‌های کوچکی را در خانه برای کودکتان مشخص کنید. با این کار او برای حضور در اجتماع آماده می‌شود.
- ناهماهنگی والدین باهم در تشویق و تنبیه کودک نتیجه تربیتی عکس دارد و او درهنگام بروز اشتباه درپناه یکی از شما دونفر سنگر خواهد گرفت.

دکتر مژگان کریمی، متخصص زنان و زایمان:

ویار حاملگی را ۷۵درصد زنان باردار تجربه می‌کنند و امری طبیعی است ولی تمایل به خوردن موادی که ارزش غذایی ندارند، مانند خاک، غیرطبیعی است و باید مادر تحت‌نظر باشد.