

مراقبت های بارداری در زمان ارتودنسی



شادفر

معمولا خانم ها بیشتر برای داشتن ظاهری بهتر و جوان تر تلاش می کنند. گاهی این رسیدگی ها به سلامتی، با دوره های مهمی مانند بارداری هم زمان می شود. یعنی ممکن است خانم هادر زمان درمان ارتودنسی، باردار شوند. درمان ارتودنسی به خودی خود در دوره بارداری مضر نیست، ولی از آنجا که در این دوره برای سلامت جنین باید مراقبت های زیادی اعمال کرد در نظر گرفتن نکاتی ضروری است.

ایمنی: سلامتی شما و کودکتان در درجه اول اهمیت قرار دارد. روش های ارتودنسی که شامل اشعه ایکس یا دارونمی شوند در دوره بارداری بی خطر تلقی می شوند. با این حال، ضروری است که مورد خاص خود را با متخصص ارتودنسی و متخصص زنان و زایمان در میان بگذارید.

شروع: در صورت امکان، سعی کنید درمان ارتودنسی خود را پیش یا پس از بارداری برنامه ریزی کنید. به خصوص سه ماهه اول، دوره حساسی برای رشد جنین است، بنابراین بهتر است در این مدت از انجام هرگونه عمل انتخابی دندان پزشکی خودداری کنید.

بهداشت: بارداری می تواند به دلیل تغییرات هورمونی شما در معرض مشکلات دندانی مانند بیماری لثه و پوسیدگی دندان قرار دهد. بنابراین، حفظ بهداشت دهان و دندان بسیار مهم است. دست کم دو بار در روز دندان های خود را مسواک بزنید، به طور منظم از نخ دندان واز خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

تھوع بارداری: اگر حالت تهوع دارید، اسید معده می تواند به مینای دندان شما آسیب برساند. پس از استفراغ، دهان خود را با آب بشویید تا اسید خشی شود و پیش از مسواک زدن دست کم سی دقیقه صبر کنید.

اقدامات راحتی: بارداری می تواند تغییرات هورمونی ایجاد کند که ممکن است بر سطح راحتی شما با پریس ها یا سایر وسایل ارتودنسی تأثیر بگذارد. اگر احساس ناراحتی کردید، با متخصص خود برای مشاوره در مورد گزینه های تسکین درد ایمن مشورت کنید.

معاینات دندان پزشکی: در دوره بارداری به معاینات روزانه دندان پزشکی خود ادامه دهید.

اشعه ایکس: در دوره بارداری، به ویژه در سه ماهه اول، از اشعه ایکس معمولی دندان اجتناب می شود. اگر اشعه ایکس برای درمان ارتودنسی شما ضروری باشد، متخصص ارتودنسی اقدامات احتیاطی مانند استفاده از پیش بند سربی و محافظ تیروئید را برای به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض اشعه انجام می دهد.

رژیم غذایی: مراقب رژیم غذایی خود باشید. مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین و اسیدی را محدود کنید، زیرا می توانند مشکلات دندانی به وجود بیاورند. یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی ضروری برای سلامت کلی خود و رشد کودک خود را انتخاب کنید.

برنامه ریزی: بارداری می تواند از نظر فیزیکی زمان نامناسبی برای ارتودنسی باشد، بنابراین هنگام انتخاب وسایل ارتودنسی راحتی خود را در نظر بگیرید. ترازهای شفاف یا سایر گزینه های کمتر مزاحم ممکن است در دوران بارداری قابل کنترل تر باشند.

نوشیدنی های گیاهی را جایگزین شیر نکنیم



چند سالی می شود که ما ایرانی ها به پیروی از سبک غذایی غربی، نوشیدنی های گیاهی مانند شیر سویا، شیر جودوسر یا شیر بادام را جایگزین شیرگا و کرده ایم. مسئله ای که عوارض آن هشدار جدی سازمان جهانی بهداشت را برای همگان به ویژه زنان به دنبال داشته است: در دسترس بودن و محبوبیت فزاینده جایگزین های گیاهی به جای منابع اصلی «پد» مانند شیر، محصولات لبنی و ماهی، رنگ خطر کمبود را به صدا درآورده. از آنجایی که بسیاری از غذاها و مکمل های حیوانی باید غنی شوند تا سلامت حیوانات مزروع و تولید شیر بهبود یابد، بنابراین شیر و محصولات لبنی غیرمستقیم سرشار از زی می شوند و نوشید نشان ضروری است. مزیتی که در نوشیدنی های گیاهی از آن خبری نیست گفتنی است، ید برای سنتز هورمون های تیروئید و رشد مغز جنین در دوران بارداری مادر ضروری هستند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۳۰۰ | پیام رسان: ۰۲۲۸۹۳۰۰۳۰۰

کودکان خانه به دوش

آسیب تربیتی سپردن بچه ها به فامیل و آشنا
گاهی بیشتر از داشتن یک پرستار ثابت است



سن سپردن بچه ها به مراقب دیگر

اگر برایتان این پرسش ایجاد شده است که از چه سنی می توان بچه ها را به مراقب دیگری سپرد، باید بدانید که از نظر علمی پس از سه سالگی کودک، زمان مناسب برای این کار است، چون تا پیش از این سن حس وابستگی بین او و مادر شکل می گیرد و کودک می تواند به این درک برسد که آیا محیط و افراد اطراف او اعتماد پذیر هستند یا نه؟ با این همه، توصیه اکید می شود مادران تا دو سالگی با همه سختی و محدودیت هایی که دارند، بچه ها را به کس دیگری نسپارند. از آنجایی که نمودار رشد در هر کودکی با دیگری متفاوت است، سن مناسب برای سپردن بچه ها به مراقب دیگر را باید سنی دانست که کودک توانایی حرف زدن و بیان نیازهایش را داشته باشد، همچنین بتواند از خودش مراقبت جنسی کند.



دینا جانعلی پور
روان شناس
وروان درمانگر کودک:
محیط تربیتی بچه ها
و واکنش هایی که آن ها
از بزرگ ترها دریافت
می کنند باید همیشه
ثبات داشته باشد



راهکار درست در شرایط خاص

اگر به هردلیلی ناچار به سپردن فرزندتان به یک فامیل و آشنا هستید حتما این نکات را مد نظر داشته باشید:

انتخاب مراقب ثابت

سعی کنید فرزندتان را همیشه به یک مراقب ثابت بسپارید. این کار کمک می کند تا هماهنگی بین شما و او راحت تر اتفاق بیفتد و استفاده از روش ها و اصول تربیتی ثبات بیشتری داشته باشد.

قانون گذاری صریح

قانون های ثابتی را برای مراقب فرزندتان وضع کنید تا او بداند در هر شرایطی چه واکنشی در برابر کودک داشته باشد.

آموزش خودمراقبتی جنسی

بچه های پیش از اینکه به کسی سپرده شوند باید خودمراقبتی های لازم جنسی را آموزش ببینند تا بتوانند در مواقع خطر با هوشیاری بیشتر از خود مراقبت کنند.

ایجاد ارتباطی امن و قوی

ارتباطتان را با فرزندتان آن قدر خوب تقویت کنید که او شما را تنها حامی و پشتیبان خود بداند و هراتفاقی می افتد شما نخستین کسی باشید که در جریان قرار می گیرید.

کنترل محسوس و نامحسوس

در زمانی که کودک را به کسی سپرده اید، چند بار با کودک و مراقبش تماس بگیرید و در جریان امور قرار بگیرید. بهتر است هر چند وقت یک بار با بیهانه های مختلف ناگهانی به آن ها سری بزنید و اوضاع را از نزدیک بررسی و کنترل کنید.

توجه به نشانه های ظاهری

اگر کودکان توانایی کلامی لازم برای بیان خواسته ها و مشکلاتش را ندارد، حتما به نشانه های ظاهری و تغییر رفتار و اخلاق او توجه داشته باشید. رفتارهایی مانند گوشه گیری، پرخاشگری، مقاومت برای جد شدن از شما و تب و عفونت ناگهانی می تواند نشانه ای از وقوع اتفاقی پنهان باشد.

معصومه متین نژاد | خیلی از مادرها عادت دارند بچه ها را دست کم برای چند ساعتی هم که شده، در هفته به کسی بسپارند، می خواهند این مادرها شاغل باشند یا خانه دار، البته برخی از این مادران هم با این تصور که دوست و فامیل و آشنا بهتر از یک غریبه می توانند از فرزندشان نگهداری کنند، هر روز بچه ها را روانه خانه این فامیل و آن فامیل می کنند. غافل از اینکه آسیب تربیتی و روحی این کار بسیار بیشتر از داشتن یک پرستار ثابت است. اگر می خواهید بدانید، چگونه و چرا؟ پیشنهاد می کنیم حتما گزارش امروز ما را که چکیده ای از گفت و گوی ما با دینا جانعلی پور، روان شناس و روان درمانگر کودک است، بخوانید.



چند آسیب مهم سپردن بچه ها به دیگران

چند تربیتی شدن

اصول تربیت بچه ها در کشور ما بیشتر بر اساس تجربه است تا پیروی کردن از روش های علمی، برای همین شاهد استفاده از روش های تربیتی متفاوتی حتی بین دو خواهر با تربیت یکسان هستیم، یعنی هرکسی بر اساس تجربه های کودکی خودش از روش تربیتی ویژه استفاده می کند. موضوعی که سبب چند تربیتی شدن بچه ها در صورت سپردن آن ها به دیگران می شود و تأثیر مستقیمی بر سلامت روان آن ها دارد.

یک قانون تربیتی ثابت

محیط تربیتی بچه ها و واکنش هایی که آن ها از بزرگ ترها دریافت می کنند باید همیشه ثبات داشته باشد، وگرنه این متفاوت بودن قوانین سبب سردرگمی بچه ها و نا اطمینانی و سرپیچی آن ها در آینده خواهد شد.

آسیب های جنسی

بر خلاف تصور خیلی از والدین، ۹۰ درصد کودک آزاری ها از سوی آشنایان رقم می خورد، بنابراین نباید با تصور امن بودن آغوش نزدیکان، بچه ها را به مخاطره انداخت.

آسیب های تربیتی

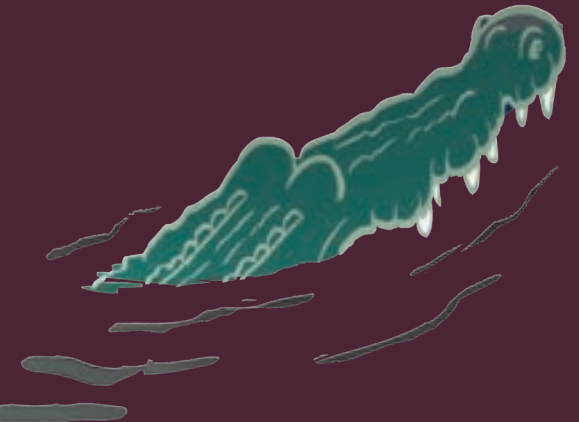
والدینی که بچه هایشان را به پدر بزرگ و مادر بزرگ می سپارند، باید بداند یا بالارفتن سن بخشی از مغز که مسئول تصمیم های منطقی و آگاهانه و قضاوت و ارزیابی است، کم کم روبه زوال می رود و سبب می شود تا ما شاهد رفتارها یا اخلاق هایی از پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها باشیم که در کودکی خودمان از آن ها ندیده ایم، موضوعی که می تواند تربیت بچه ها را با مشکل روبه رو کند.

نقض تربیت مقتدرانه والدین

سپردن بچه ها به دیگران به ویژه پدر بزرگ و مادر بزرگ معمولاً تربیت مقتدرانه والدین را زیر سؤال می برد. بی حوصلگی برای سروکله زدن با بچه ها یا جبران کم کاری های تربیتی این افراد در حق بچه های خودشان، معمولاً سبب می شود تا آن ها بیش از اندازه به بچه هایی که موقت به آن ها سپرده شده اند، لطف و مهربانی کنند و به آن ها باج بدهند.

طرح واره های ذهنی اشتباه

شخصیت بچه هادر سن پایین و بر اساس تجربه های حسی آن ها شکل می گیرد، چون قدرت پردازش ندارند. برای نمونه کودکی که خانواده فرصت کافی برای رسیدگی به او را ندارد و همیشه به کس دیگری برای مراقبت سپرده می شود، این طرح واره ذهنی در او شکل می گیرد که تنهاست و بقیه او را رها می کنند. این کودک زمانی که وارد اجتماع می شود به خاطر طرح واره ای که در ذهنش شکل گرفته، رفتاری ناسازگارانه با دیگران خواهد داشت و اضطراب و استرس دائمی کمترین دستاورد آن خواهد بود.



آموزش دادن مراقب

مراقب باید آموزش های لازم را برای ارتباط گیری با کودک دیده باشد، حتی گاهی لازم است که شما همراه با مراقب به سراغ یک روان شناس کودک بروید و او برخی آموزش های لازم را به مراقب بدهد. همچنین مراقب نباید همه وقت کودک را با تلویزیون و گوشی همراه بپرکند.

دادن اقتدار به مراقب

وقتی مراقبی برای فرزندتان انتخاب می کنید باید به او اقتدار لازم برای برخورد با کودک را هم بدهید و حتی اگر او اشتباه کرد، جلو کودک با او مخالفت نکنید. برای نمونه پکودک بگوید: «قوانین خونه مادر بزرگ با خونه خودمون متفاوت است و تو باید آن ها را رعایت کنی.» سپس می توانید در فضایی خصوصی به مراقب نسبت به رفتار اشتباهش تذکر بدهید.

رعایت تنوع سنی و جنسیتی

در سپردن بچه ها به فامیل و بستگان باید به این نکته که تفاوت سنی و جنسی بچه های آن خانواده با فرزند شما چگونه است هم، توجه ویژه ای داشته باشید. در این باره چند قانون کلی وجود دارد که باید همیشه بر اساس آن ها تصمیم گیری کنید.

- سه تا شش و یازده تا دوازده سالگی سن کنجکاوی های جنسی در بچه هاست.
- اگر چه نوع این کنجکاوی هادر این دو فاصله سنی متفاوت از یکدیگر است، باید خیلی مراقب بود.
- سپردن کودکان به خانواده هایی که فرزندانی هم سن یا فرزند شما و در این فاصله سنی حساس دارند کار درستی نیست.
- اگر کودکان در این فاصله سنی حساس به سر می برد و خانواده مراقب کودکی کوچک تر دارد یا برعکس، آن ها کودکی در این فاصله سنی حساس دارند و فرزند شما کوچک تر است، باز هم نباید فرزندتان را به آن ها بسپارید.
- اختلاف سنی زیاد بین فرزند شما و فرزند خانواده مراقب یا داشتن اختلاف جنسیتی به ویژه وقتی بچه هادر فاصله سنی حساس نیز به سر می برند می تواند رنگ هشدار دیگری برای شما باشد.