

## رفتار با همسر در دوره بارداری



شادفر

دوره بارداری یکی از حساس ترین دوره های زندگی هر خانمی است که نیاز به حمایت و توجه همسر دارد. از این رویاهاست هم خانم ها خودشان اطلاعاتی در این زمینه کسب کنند و هم همسرانشان آگاهی هایی به دست بیاورند. زن و مرد در زندگی مشترک وظایف جداگانه ای دارند. ولی به دلیل شرایط خانم ها در دوره بارداری وظیفه مرد چند برابر می شود. در ادامه به توصیه هایی از این دست اشاره می کنیم.

- برای درک شرایط و تغییرات فیزیکی و روانی همسران درباره دوره بارداری اطلاعات به دست بیاورید.
- در همه مراحل آزمایش، سونوگرافی و مراجعه به پزشک با همسران همراه شوید.
- محیط خانه را آرام کنید و با گفتن حرف های آرامش بخش و عاشقانه استرس را از همسران دور کنید.
- با توجه به خواسته های خانم یکوشید کیفیت زندگی روزمره تان را بالا ببرید.
- با خرید هدیه یا شاخه ای گل از شنیدن خبر بارداری همسران ابراز خوشحال کنید.
- با خرید کتاب درباره بارداری و مطالعه آن همراه با همسران، اطلاعات خود را بالا ببرید.
- از همسران بپرسید چه چیزی حالش را خوب می کند و برایش محیطی آرام و در عین حال شاد ایجاد کنید.
- در کار خانه و آشپزی به همسران کمک کنید.
- بیشتر از همیشه مسئولیت پذیر باشید.
- به حرف های همسران گوش کنید و به آن ها اهمیت بدهید.
- به همسران توجه کنید و تا می توانید نگذارید کارهای سخت و خسته کننده انجام بدهد.
- بیش از همیشه حواستان به خورد و خوراک و تغذیه اش باشد.
- هیچ وقت ظاهر او را با دوره پیش از بارداری مقایسه نکنید و به او بگویید مانند همیشه زیباست.
- با او به خرید بروید و برایش لباس هایی بخرید که احساس می کند با پوشیدن آن ها ظاهر مناسب تری دارد.
- همسران را وادار به انجام کاری نکنید که دوست ندارد.
- از رفتن به مهمانی های بدون ضرورت یا برگزاری مهمانی های زیاد در خانه بپرهیزید. زیرا زنان باردار خیلی زود خستگی تنگ می شود و حوصله شان سر می رود.
- همیشه در دسترس باشید و شب ها زودتر به خانه برگردید.
- تلفن تان را هیچ وقت خاموش نکنید و در روز چند بار به همسران زنگ بزنید و حالش را بپرسید.
- در این دوره بگذارید بیشتر خانم تصمیم گیرنده نهایی باشد و به خواسته هایش بیشتر توجه کنید.
- به همسران در انجام حرکات ورزشی کمک کنید.

## نشانه هایی که می گوید، مصرف ممنوع!

امیرمقدم

کنسروها جزو فراورده های غذایی هستند که احتمال بروز مسمومیت را افزایش می دهند. خطرناک ترین نوع کنسروها هم، کنسروهای دارای بوتولیسم هستند. سمی که می تواند در محیط های بدون اکسیژن مانند داخل قوطی کنسرو هم رشد کند و مصرف مقدار کمی از آن کشنده است. برای همین، خیلی ضروری است که دست کم حواسمان به نشانه های هشدار دهنده این سم در قوطی های کنسرو باشد. آیا این نشانه ها را می شناسید؟



### ظاهر قوطی

با دکردن قوطی، زنگ زدگی، سوراخ شدن یا نشستی آن و وجود لکه های مواد غذایی روی قوطی نشان دهنده مشکلی در درون آن است که باید احتیاط کرد.

### بو و مزه غیرعادی

بوی بد و نامطبوع مانند ترشیدگی، گندیدگی یا هر بوی غیرطبیعی دیگری، همچنین تغییر مزه در کمپوت یا کنسرو احتمال خرابی و فساد مواد موجود در آن را افزایش می دهد.

### رنگ و بافت غیرعادی

تغییر رنگ به سیاه، سبز یا هر رنگ غیرعادی دیگری، همچنین تشکیل کف یا بافت لزج در داخل کمپوت یا کنسرو از نشانه های رشد میکروبی و فساد مواد آن است.

### صدای غیرعادی هنگام باز کردن

باشنیدن صدای غیرعادی مانند خروج گاز و فش فش باید احتمال وجود فساد قوطی های کنسرو و کمپوت را داد.

### تاریخ انقضا

با پایان زمان مصرف و فرارسیدن تاریخ انقضای درج شده روی قوطی های کمپوت و کنسرو احتمال خرابی آن هم افزایش می یابد.

## 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.

# خط خطی های یک ذهن مخدوش

به موازات فراگیری تتو در جامعه، درخواست برای پاک کردن آن هم افزایش یافته است

معصومه متین نژاد برای امروزی ها اسم پرطمطراقی دارد: «تتو»، ولی برای دیوژی ها همان خال کوبی است. حکاکای یک نوشته یا نقش و نگار بر روی بدن، البته ناگفته نماند که برای برخی از امروزی ها دیگر تفاوتی بین دفتر نقاشی با پوست بدنشان نیست. انگار هر آنچه در لحظه از ذهن و قلبشان عبور می کند باید روی دفتر بدنشان ثبت و بایگانی شود. قسمت تلخ ما چرا هم اینجا است که خیلی از این افراد بسیار زودتر از آنچه فکرش را می کنند از این نقش و نگارها خسته می شوند و به هر دری می زنند تا از شر آنچه روزی برایشان امضای شخصی محسوب می شد، خلاص شوند. همه این ها هم در حالی است که حتی اگر در حرفه ای ترین مرکز زیبایی دنیا تتوشان را انجام داده باشند، باز نگرانی از انتقال بیماری های شناخته شده و نشده بسیاری برایشان وجود دارد که اگر از روش انجام کار سرایت نکند، حتما از مواد به کار برده شده در این مراکز به فرد منتقل خواهد شد. موضوعی که از دید بسیاری از این افراد پوشیده است و ما امروز می خواهیم به کمک دکتر فرحناز ثمره محمدیان، متخصص پوست و مو درباره آن کمی با شما صحبت کنیم تا اگر قصد انجام تتو دارید، پیش از آن قدری درباره جوانب کار تان تأمل و درنگ کنید.

### از نقطه تا بی نهایت



اندازه تتوها بر روی بدن از یک نقطه شروع و به سطح کامل پوست بدن ختم می شود.

۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان



قیمت تتو از ۳۰۰ هزار تا ۱۰۰ میلیون تومان و بیشتر متغیر است.

### تتو یا خال کوبی



خال کوبی، تتو یا تتو روشی اصلاحی به منظور آرایش یا تزئین بر روی پوست است که با کمک جوهر و سوزن و استفاده از رنگ و رنگدانه در دو نوع موقت و دائمی انجام می شود. در نوع موقت، جوهر به لایه سطحی پوست و در نوع دائم، به لایه میانی آن تزریق می شود.

### خطرناک ترین نوع تتو



تتوی چشم از خطرناک ترین انواع تتو است و آسیب هایی مانند سوزش چشم ها، نابینایی، سوراخ شدن چشم، جدا شدن شبکیه و عفونت چشم را به همراه دارد.

۱۰ درصد



10%

۱۰ درصد افرادی که تجربه خال کوبی دارند، عوارض کوتاه مدت آن را تجربه کرده اند. شدت این عوارض بستگی به واکنش بدن به جوهر و میزان بهداشت تجهیزات کار دارد.

### عوارض تتو



- ⚡ واکنش های حساسیت زا مانند خارش
- ⚡ عفونت های پوستی مانند کزاز
- ⚡ بیماری های خونی مانند هپاتیت و HIV
- ⚡ پنهان شدن سرطان پوست
- ⚡ زخم های خطرناک پوستی و گوشت اضافه
- ⚡ تداخل در تعریق
- ⚡ ابتلا به سرطان
- ⚡ درد، خون ریزی و کبودی های ناخوشایند
- ⚡ ایجاد مشکل در سیستم لنفاوی

### علت گرایش افراطی به تتو



- ⚡ علاقه شخصی
- ⚡ تقلید و همسان سازی با چهره های سرشناس
- ⚡ الگوپذیری از گروه همسالان
- ⚡ ارضای حس حقارت درونی با ساختن چهره ای نامتعارف از خود و نمایش آن
- ⚡ بالا بردن تعداد دنبال کننده های صفحات مجازی
- ⚡ پیروی از مد

### الگو برداری

استفاده سلبریتی ها از تتو سبب روی آوردن قشر گسترده ای از جوانان و نوجوانان به این پدیده شده است.

### روش های پاک کردن تتو



- ⚡ جراحی
- ⚡ استفاده از لیزر
- ⚡ درم ابریژن
- ⚡ لایه برداری
- ⚡ نور پالس شدید

❌ انتخاب هر کدام از این روش ها بستگی به نوع تتو، رنگ استفاده شده، نوع پوست و پیشینه بیماری های پوستی فرد دارد.

### فقط پزشک!



پاک کردن تتو با استفاده از لیزر روشی فراگیر است و باید در مراکز تخصصی پوست و مو انجام بگیرد. با این همه می تواند عوارضی هم داشته باشد، مانند ایجاد لکه های سفید و تاول، جذب هموگلوبین و خون ریزی های بسیار خفیف که موقتی هستند.



دکتر ثمره محمدیان  
متخصص پوست و مو:  
استفاده سلبریتی ها از تتو  
سبب روی آوردن قشر  
گسترده ای از جوانان  
و نوجوانان به این پدیده  
شده است

### حکم شرعی



از نظر بیشتر مراجع عظام تقلید انجام تتو مانع وضو و غسل نیست و اشکال شرعی ندارد ولی چون فرد عامدانه و آگاهانه به بدنش آسیب می رساند، اشکال شرعی دارد. همچنین چون برای زن زینت محسوب می شود باید پوشانده شود.

### چند توصیه مهم



- ⚡ به علت بالا بودن آمار پشیمانی افرادی که تتو انجام می دهند، بهتر است ابتدا نوع موقت آن را انتخاب کنید. اگر پس از یک ماه از داشتن آن راضی بودید، برای تتوی دائمی اقدام کنید.
- ⚡ برای پوشاندن جای زخم و بخیه تا بهبودی کامل آن صبر کنید. در غیر این صورت سبب باز شدن بیشتر جای زخم و حتی ایجاد زخم های جدید می شوید.
- ⚡ تتوی بین مزه با ضعیف و چروک شدن پوست چشم و آسیب دیدن بافت و پلک چشم همراه است. پاک کردن آن نیز فرایند سخت و خطرناکی است.
- ⚡ در صورت داشتن بیماری های پوستی از انجام تتو خودداری کنید و پیش از آن هم به تتو کار تان اطلاع دهید.
- ⚡ به مراکز معتبر مراجعه کنید و از استریل بودن ابزار، دستگاه، محیط و مراحل انجام تتو اطمینان حاصل کنید.
- ⚡ پیش از انجام تتو آزمایش خون بدهید. در صورت ابتلا به دیابت، کم خونی و هیپاتیت از انجام آن منصرف شوید.
- ⚡ ۲۴ ساعت پیش از تتو قرص آسپرین مصرف نکنید، چون سبب خون ریزی بیشتر در محل تتو می شود.
- ⚡ از مصرف الکل و دخانیات روز پیش از تتو خودداری کنید.
- ⚡ توصیه های مراقبتی تتو کار تان را پس از تتو مانند استفاده از آنتی بیوتیک و پرهیز از قرار گرفتن در برابر نور خورشید جدی بگیرید.
- ⚡ پیش از تتو اطلاعاتی درباره نوع و کیفیت رنگدانه و جوهر مورد استفاده کسب کنید. یاد تان باشد رنگ های ترکیبی و رنگ هایی با تناژ قرمز بسیار سخت پاک می شوند.
- ⚡ با خال کوبی برخی جا های حساس برای همیشه اجازه اهدای خون را نخواهید داشت. پس اگر نیاز به اهدای خون به صورت دوره ای دارید، این نکته را در نظر بگیرید. تا یک ماه پس از تتو هم از مراجعه برای اهدای خون بپرهیزید.
- ⚡ تعداد افرادی که از تتوی خود خیلی زود نا راضی و پشیمان می شوند و برای پاک کردن آن اقدام می کنند، خیلی زیاد است. پس حواستان به نوع تتو و محل آن باشد و پیش از انجام آن قدری هم آینده نگری کنید.

❌❌❌ افرادی که قصد گرفتن گواهی نامه یا تمديد آن را دارند و تتوی مشهود یا نامتعارفی بر روی بدنشان وجود دارد، باید از کمیسیون پزشکی گواهی سلامت روان دریافت کنند. این محدودیت برای برخی کارهای دیگر و محدودیت های بیشتر برای استخدامی های دولتی هم اعمال می شود.

