

اهمیت نقش پدر :

مطمناً وقتی به شما خبر دادند بزودی پدر خواهید شد احساسات گوناگونی در شما ایجاد شده است . از یک سو احساس شادی کرده اید و از سوی دیگر از مسئولیتهای مختلفی که پس از تولد کودک بوجود می آید و نیز از تاثیر بارداری و زایمان در روابط خود و همسران نگران شده اید . اینها کاملاً طبیعی بوده و به شما توصیه می شود افکار - احساسات و دلوپسی های خود را آشکارا با همسران در میان بگذارید . اکثر مردان پس از تولد نوزاد و بهنگام ترخیص مادر و کودک از بیمارستان خود را بعنوان یک پدر مسئول در حالیکه وظیفه و نقش آنها مدتها قبل از تولد نوزاد بویژه در دوران حاملگی همسرشان آغاز می شود . تحقیقات نشان داده زنانی که در این دوران از طرف همسرانشان حمایت می شوند ، مشکلات کمتری داشته و عوارض حاصل از بارداری را براحتی تحمل می کنند و نیز زایمان زنانی که در هنگام زایمان از پشتیبانی همسرانشان برخوردارند ، آسانتر و از نظر زمانی کوتاهتر است ، بارداری می تواند دوران شاد و سالمی باشد و لازم است زن باردار این دوران را بدون نگرانی و تشویش طی کند . برای تامین سلامتی مادر و جنین علاوه بر تلاش و کمک کارکنان بهداشتی و درمانی ، همکاری زن و شوهر نیز ضروری است و این وقتی حاصل می شود که آنان با روند حاملگی و زایمان آشنا باشند .

دوران بارداری :

در یک بارداری طبیعی که حدود ۴۰ هفته طول می کشد تغییرات خاصی در بدن زن باردار ایجاد می شود که در زندگی او تاثیر زیادی دارد . بارداری زن در همسر وی نیز بی تاثیر نمی باشد . در طی بارداری زنان تحریک پذیر شده ، توجه بیشتر به تغییرات بدن ، نگرانی از نتیجه بارداری و زایمان و سلامت نوزاد ، آنان را دچار مشکلات عاطفی می کند در این دوران نباید انتظار داشته باشید همسر باردارتان چون گذشته با شما رفتار کند و یا امور منزل را بتنهایی انجام دهد . او در این زمان بیش از همیشه به شما و کمک شما نیازمند است ، او را دریابید و به او آرامش دهید و در تولد فرزند خود سهیم شوید . این را بدانید که ممکن است تغییراتی مثل افزایش وزن ، یا حالت تهوع در شما نیز پدید آید ، مشاهده این موارد در مردانی که منتظر فرزند هستند به هیچ وجه غیر عادی نیست .

تغییرات دوران بارداری :

سه ماهه اول بارداری : در این زمان بیشتر مادران احساس خستگی و خواب آلودگی می کنند ، تکرر ادرار درد پستانها ، حالت تهوع و استفراغ شایع است و در خلق و خو و احساسات زنان تغییراتی ایجاد می کند .

سه ماهه دوم بارداری : برای اکثر زنان این دوره لذت بخش ترین مرحله بارداری است . بدن به تغییرات ایجاد شده عادت کرده ، تهوع صبحگاهی ازبین می رود ، حرکات

جنین بتدریج حس شده و بطور حتم این لحظات برای پدر و مادر بسیار هیجان انگیز خواهد بود .

سه ماهه سوم بارداری : در اواخر بارداری خوابیدن و انجام کارهای روزانه که به تحرک نیاز دارد ، بعلت افزایش وزن و بزرگی شکم مشکل می شود . مادر کم حوصله و عجول است و زن و شوهر در مورد زایمان و سلامت نوزاد هراسان می باشند .

حاملگی و روابط جنسی :

اغلب زوجها نگران این می باشند که آیا در زمان بارداری نزدیکی مجاز است و آیا به سلامتی جنین و مادر صدمه ای نمی رساند ؟ تمایل جنسی زن باردار در مراحل مختلف بارداری تغییر می کند . احساس لذت بیشتر و یا حتی تنفر از نزدیکی در دوران بارداری در زنان کاملاً طبیعی است . تمایلات جنسی مردان نیز ممکن است در این مدت تغییر کند . در یک بارداری سالم و بدون مشکل ، نزدیکی قبل از ماه آخر حاملگی مجاز است بشرط آنکه راحتی زن رعایت شود . چنانچه همسران سابقه سقط ، خونریزی ، پارگی زودرس کیسه آب و یا احتمال زایمان زودرس دارد ، بهتر است از نزدیکی بخصوص در سه ماهه اول و سوم بارداری امتناع شود ، البته این موضوع نباید باعث کاهش علاقه و توجه شما به همسران شود .

زایمان و پس از آن :

شما تاریخ احتمالی زایمان را می دانید، سعی کنید در آن زمان نزد همسران بوده و برای انتقال او به بیمارستان یا مرکز درمانی همراهیش کنید . حضور شما بلافاصله پس



معاونت آموزشی بیمارستان ۴۴ پهن

((ویژه پدران))

در دوران آبستنی و زایمان همسرتان چه وظایفی دارید؟

پدر عزیز :

- مراقبت از رژیم غذایی همسرتان بسیار مهم است .
- مطمئن شوید که او از مواد غذایی متنوع و ضروری میل کرده و داروهای تقویتی خود را استفاده می کند .

پدر گرمی :

- کودکان به همان اندازه که به مادر نیاز دارند به پدر نیز نیازمندند . فراموش نکنید شما و همسرتان باید بعنوان یک زوج در کنار مراقبت از نوزاد زمانی را نیز برای یکدیگر و در کنار هم بودن در نظر بگیرید .

منابع :

در انتظار تولد : وزارت بهداشت
وظیفه پدر در آبستنی همسر : وزارت بهداشت

از زایمان در بالین وی باعث شادی و آرامش او خواهد شد
بیاد داشته باشید مدتی قبل از تاریخ زایمان ، محل زایمان
را با همفکری همسر خود تعیین کنید .

شش هفته اول پس از تولد نوزاد ، دوره بعداز زایمان
محسوب می شود . در این دوره بسیاری از مادران بعلت
داشتن درد ناشی از بخیه و زخم تمایلی به نزدیکی ندارند
اگر زایمان بروش سزارین انجام شده است محل جراحی
روی شکم ناراحت کننده خواهد بود . برخی زنان ممکن
است پس از زایمان برای مدت کوتاهی دچار افسردگی
شوند که در صورت طولانی شدن و ادامه این حالت باید
با پزشک مشورت شود .

اغلب وقت مادران در این اوایل صرف مراقبت از نوزاد
میشود و شما می توانید در این مراقبتها سهیم باشید . در
آغوش گرفتن نوزاد ، تعویض لباسهای وی ، خواباندن و
حمام کردن کودک برای شما فرصتی فراهم می آورد تا
به نوزادتان نزدیک تر شوید . درضمن لازم است برای
فاصله گذاری مناسب بین فرزندان ، روش مناسب
جلوگیری را با کمک همسر خود و مشورت با پرسنل
بهداشتی ، انتخاب کنید . بیاد داشته باشید برای عادت
کردن به نقش و وظیفه جدید و مسئولیتهای پدری خود
نیاز به یاد گیری و صبر و تحمل بیشتری دارید .

پدر محترم :

همسرتان را تشویق کنید که بطور منظم به پزشک ، ماما
یا سایر کارکنان بهداشتی مراجعه و توصیه آنان را بعمل
در آورد ، سعی کنید تا حد امکان در این ملاقاتها او را
همراهی و از سلامت او و جنین آگاه شوید .