

قبل از پدر شدن باید بدانید...

فرزنددار شدن یکی از نقاط عطف زندگی است که مسئولیت زیادی به دنبال دارد و روابط، فعالیت‌های روزمره، شغل، وضعیت مالی و سبک زندگی والدین را دستخوش تغییر می‌کند.



فرزنددار شدن یکی از نقاط عطف زندگی است که مسئولیت زیادی به دنبال دارد و روابط، فعالیت‌های روزمره، شغل، وضعیت مالی و سبک زندگی والدین را دستخوش تغییر می‌کند.

فرزند با خود شادی به همراه می‌آورد؛ اما در عین حال، چالش‌های متفاوتی نیز به دنبال خواهد داشت. اگر بر مبنای دلایل غلط و غیرمنطقی صاحب فرزند شوید، لذت شیرین پدر و مادر شدن، تبدیل به پشیمانی برای شما و همسران خواهد شد. بنابراین قبل از این که پدر شوید لازم است صمیمیت رابطه زناشویی خود را افزایش دهید و در مورد فرزنددار شدن با همسر خود مشورت کنید و اگر احساس خوبی به رابطه‌تان ندارید، ابتدا مشکلاتتان را حل کنید و سپس اقدام به بچه دار شدن کنید. درک کردن همسران و داشتن رابطه سالم و کارآمد، هم شما و هم همسران را برای فرزنددار شدن آماده می‌کند. توجه به نکات زیر قبل از پدر شدن ضروری است:

ابراز عاطفه به همسران را افزایش دهید.

با همسران همکاری داشته باشید.

همراه همسران برای ویژگی‌های منظم دکتر بروید.

به صدای قلب فرزندتان در معاینات پزشکی و سونوگرافی گوش کنید.

در صورت لزوم شما نیز پیش از اقدام به فرزند دار شدن معاینه پزشکی شوید. (آزمایش خون برای بیماری‌های خاص و آزمایش‌های ژنتیک)

مشکلات را با هم مطرح کنید و در فضای آرام با همسران گفت‌وگو کنید.

مسئولیت‌ها را تقسیم کنید.

از مهارت مدیریت زمان استفاده کنید.

چنانچه سیگار می‌کشید در دوران بارداری و زمان اقدام به بارداری سیگار را ترک کنید یا در مکانی که همسر باردار شما حضور دارد، سیگار نکشید.

رفتارهای همسران را در دوران بارداری تحمل و با او و اضطراب هایش همراهی کنید.

از مراحل رشد و تکامل کودک، نحوه مراقبت از کودک و روان‌شناسی کودک و نوجوان آگاهی داشته باشید.

در مورد بارداری‌های پرخطر از داشتن رابطه جنسی با همسران بپرهیزید.

با پدرهایی که بتازگی صاحب فرزند شده‌اند گفت‌وگو کنید.

در مورد شرایط همسران در دوران بارداری مطالعه کنید.

با ایجاد اصلاحات و تغییرات لازم، خانه را برای آمدن فرزند تازه آماده کنید.

از لحاظ مالی برنامه‌ریزی کنید (هزینه‌های زایمان و نگهداری از فرزند را برآورد کنید و برنامه‌ریزی مالی انجام دهید).

مطمئن شوید از حمایت اجتماعی کافی برای نگهداری و پرورش فرزندتان بهره‌مند هستید.

خود را برای بی‌خوابی‌های شبانه آماده کنید.

فرزند خود را همان‌گونه که هست بپذیرید (احتمال تولد نوزادی با نقص‌های جسمی و روانی را مد نظر داشته باشید، هر چند اغلب آنها قابل پیشگیری است).

محیط و فضایی سالم، مطمئن و عاری از تنش برای رشد و بالندگی فرزندتان فراهم آورید.

در نظر داشته باشید چنانچه دچار اختلالات اضطرابی بیمارگون نباشید، باز هم اضطراب پدرشدن طبیعی است و علائمی مانند بی‌قراری، ناآرامی، دلهره، نگرانی، پرخوری یا کم‌خوری، خواب ناآرام و... ممکن است در شما ایجاد شود و برای کاهش اضطراب می‌توانید از تکنیک‌های تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی، ورزش‌های هوازی، گوش دادن به موسیقی و درمان‌های شناختی (مبتنی بر آماده‌سازی روحی) بهره بگیرید و خود را برای پدرشدن آماده کنید.

دکتر مهنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور