

بارداری هفتگی به هفتگی

نویسنده: سارا زینتال

برگردان: بهزاد جمعی



سرشناسه	Rosenthal, M. Sara سارا روزنتال :
عنوان و نام پدیدآور	بارداری هفته به هفته / نویسنده سارا روزنتال: برگردان بهزاد رحمتی
مشخصات نشر	تهران: فرهنگ و دانش، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	: ۱۲۳ ص.
شابک	: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۸۷۴ - ۶۷ - ۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: The gynecological sourcebook, 4th. Ed. C2003. عنوان اصلی:
موضوع	: زنان - بیماری‌ها - به زبان ساده
شناسه افزوده	: رحمتی، بهزاد، ۱۳۴۲ - ، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۱۲۱/۹ب۲ RG
رده بندی دیویی	: ۶۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۶۱۹۰



بارداری هفته به هفته

ناشر: فرهنگ و دانش

نویسنده: سارا روزنتال

برگردان: بهزاد رحمتی

حروفچینی: خرمشاهی

ویراستار: آرش رادی

ناظر چاپ: حامد محبی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۸۷۴ - ۶۷ - ۲

قیمت: ۶۲۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، بعد از مترو، نرسیده به

جمالزاده شمالی، کوچه قائم مقام، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۹۱۸۵۸۴ - ۶۶۴۲۴۱۰۱ دورنگار: ۶۶۴۲۴۱۰۱

Site: www.farhangodanesh.com

Email: info@farhangodanesh.com

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
سه‌ماههٔ اول بارداری.....	۱۱
سه‌ماههٔ دوم بارداری.....	۴۷
سه‌ماههٔ سوم بارداری.....	۸۷

مقدمه

اگر از من پرسیده شود که طی سی سالی که به کار آموزش والدین اشتغال داشته‌ام مهم‌ترین درسی که در این دوران آموخته‌ام چه بوده، پاسخ این است که هرچقدر بر تجربه و دانشم در این خصوص افزوده شده، به همان میزان ایمان و اعتقاد به این مطلب نیز بیشتر شده که شکوفایی یا تباهی کودک در زندگی، رابطه تنگاتنگی با چگونگی ارتباط والدین به‌ویژه مادر با کودک دارد و نقش آفرینی این نکته به اندازه‌ای مهم است که حتی شامل مقطع زمانی جنینی و چه‌بسا پیش از آن نیز می‌شود.

برای مثال برخی از صاحب‌نظران بر این باورند دختر بچه هشت ساله‌ای که در حال بازی کردن با عروسکش است، چگونگی برقراری ارتباط با فرزند خود را در آینده تمرین می‌کند. آنچه در این رابطه شایان توجه است این که نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های انجام شده حاکی از این است که چگونگی ارتباط مادر با فرزند در چگونگی شکل‌گیری و بالندگی ذهن کودک نقشی آشکار و انکارناشدنی دارد، از این‌رو قرار گرفتن در دوره آبستنی برای مادر و کودک اهمیت ویژه‌ای دارد و این مسئله ذهنیات و افکار مادر در این خصوص را نیز در بر می‌گیرد.

همان‌طور که گفتیم شکل‌دهی پیوند عاطفی با کودک، نقش مهمی در کیفیت عملکرد مادر و کودک در این رابطه ایفا می‌کند، زیرا این پیوند از سویی سبب رشد و تکامل بهتر مغز کودک می‌شود و از سوی دیگر، بارداری تحولی بزرگ در زندگی مادر به شمار می‌رود. بنابراین از زاویه اخلاقی و انسانی بر مادر فرض است که هرچه دقیق‌تر این پیوند ویژه را شکل دهد.

به بیان دیگر اگرچه در این مقطع زمانی نه ماهه کیفیت جسمانی و فیزیکی جنین اهمیت خاصی خود را دارد، فرد مسئول هرگز نباید از شکل‌دهی این بستگی عاطفی غافل شود و یکی از راه‌های اصلی دستیابی به این مهم این است که مادر احساسات و افکار مادرانه‌اش را مرتب بر روی کاغذ آورد و از دفترچه یادداشت در این خصوص غافل نشود، زیرا پژوهش‌ها حکایت از این دارد که نگارش تجربه‌ها و خاطره‌ها باعث می‌شود که تحولات مثبتی در مجاری عصبی مادر پدیدار شود و مطالب این کتاب می‌تواند محرک و برانگیزانندهٔ ارزشی در این راستا باشد.

اگرچه این کتاب چگونگی رشد جنین را از نظر فیزیکی و با جزئیات کامل به مادر ارائه می‌کند، مهم‌ترین ویژگی آن در این است که اولاً فرد اقدامات لازم سلامت جسمانی‌اش را اتخاذ کند و ثانیاً مادر از طریق اندیشیدن و یادداشت‌برداری، حتی‌الامکان این فرایند مهم را برای خود و اطرافیانش به تجربه‌ای شیرین و آرامش‌بخش تبدیل می‌کند؛ چون به واسطهٔ این تجارب خاطره‌انگیز است که سرانجام، پیوند عاطفی هستی‌بخش مادر و فرزند شکل می‌گیرد.

اکنون ممکن است این پرسش برای خواننده مطرح شود که چرا من اهمیت ویژه‌ای به داشتن دفتر خاطرات بارداری می‌دهم؟ پاسخ این است که اولاً تجارب مثبت روزانه من نقش انکارناپذیری در نشاط روحی و جسمی‌ام ایفا کرده است، در ثانی همان‌طور که نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های گوناگون نیز تایید می‌کند هر اندازه پیوند عاطفی مادر و کودک مطلوب‌تر باشد، به همان میزان خوش‌بینی و خودشکوفایی کودک نیز بیشتر می‌شود. از آنجا که احساسات آدمی مَسری است، نشاط روحی من به سادگی جنینم را نیز در مدت بارداری‌ام به‌طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌داد. بدین سبب است که این کتاب تأکید ویژه‌ای بر ثبت خاطرات روزانه بارداری دارد. با این وجود من هرگز اهمیت دگرگونی‌های جسمانی بارداری را انکار نمی‌کنم و از این نظر خود را مدیون و مرهون پیشگامان این مقوله پزشکی می‌دانم، زیرا تجربه شخصی‌ام (بارداری‌ام) در این خصوص کاملاً گویا بود.

از سوی دیگر، از آنجا که مادرم، یعنی «بی بی بانگزا»، نویسنده‌ای حرفه‌ای است، مجموعه شرایط دست به‌دست هم دادند تا در این کتاب، نقش خاطره‌ها و یادداشت‌های بارداری پررنگ‌تر شود.

یادداشت‌های بارداری نه‌تنها سبب پالایش بیشتر احساسات مادر در این خصوص می‌شود، در عین حال خودکاو و درون‌نگری مادر سبب می‌شود که پیوند عاطفی محسوس‌تری در رابطه مادر و جنین پدیدار شود و این امر هم‌افزایی این دو را هر چه بیشتر می‌کند. این یادداشت‌ها

مزایای دیگری نیز دارد. مثلاً:

۱. از آنجا که بارداری دورانی پر تحول و متلاطم است، این راهکار سبب می‌شود که فرد تا سرحد امکان بر این ناپایداری‌های جسمی و روحی چیره شود.

۲. ثبت احساسات و عواطف بر روی کاغذ موجب می‌شود که مادر هر چه بیشتر شیفته توانایی زایش و آفرینندگی خود شود.

۳. از آنجا که یادداشت برداری، خود به خود سرگرمی ایجاد می‌کند، این ذهن مشغولی سازنده سبب می‌شود که مادر هر چه بیشتر الزامات جسمانی، بهداشتی و تغذیه‌ای بارداری‌اش را پایش کند.

۴. این سرمایه‌گذاری سازنده سبب می‌شود که فرد هر چه بیشتر از مراحل رشد جنین آگاه شود.

۵. اندیشه‌ورزی‌های احساسی موجب می‌شود که مادر با در نظر گرفتن سازوکار مناسب رابطه با همسرش را بهبود بخشد و محیط خانوادگی دلچسب‌تری برای نوزادش فراهم آورد. واقعیت این است همان‌طور که گفتیم تاکنون آن‌طور که باید و شاید به جنبه‌های احساسی و عاطفی مادران و تعامل‌های گوناگون آنها پرداخته نشده است. اگرچه این کتاب مانند همه نمونه‌های همسان، تحولات ظاهری و جسمانی مادران را در این مقطع زمانی دنبال می‌کند و می‌کوشد کاستی‌ها و نارسایی‌های احتمالی را برطرف کند، آماده شدن محیط مناسب برای رشد نوزاد را از قلم نمی‌اندازد. بدین علت است که این کتاب از مادر باردار می‌خواهد تا پیش از تولد فرزندش هر نارسایی ارتباطی را با مادر، مادرشوهر، بستگان،

همسایگان و ... برطرف کند. همچنین برای کسب نتایج بهتر در این راستا مادران را در برابر پرسش‌هایی از نوع زیر قرار می‌دهد:

۱. چگونه می‌توانم این مقطع زمانی نه ماهه را فرصتی طلایی بدانم و از آن به عنوان یک موهبت الهی یاد کنم؟

۲. چگونه می‌توانم شوهرم را هرچه بیشتر برای پذیرش نقش پدری آماده کنم؟

۳. چگونه باید برادر و یا خواهر نوزاد برای پذیرش هرچه بهتر همشیر خود آماده شود؟

۴. چگونه می‌توانم با کارآمدی بیشتری از پسِ وظایف و مسئولیت‌های مادری برآیم؟

باری، صرف‌نظر از اهمیت پیوند عاطفی مادر و کودک، از آنجا که بارداری با تحولات و فراز و نشیب‌های جسمی و روحی گسترده‌ای همراه است و از آنجا که بهداشت روحی و جسمی، ارتباطی دوسویه با یکدیگر دارند، بنابراین ماندگارسازی تجربه شیرین بارداری طلب می‌کند که فرد هوشیارانه تغییرات جسمی و روحی خود را رصد کند. بر این مبنا شکل و ساختار کتاب طوری تنظیم شده است که هم به دغدغه‌های مادر از نظر واکنش‌های جسمانی همچون تهوع بارداری، لازمه‌های تغذیه‌ای، آماس‌های مقطعی و ... پاسخ دهد و هم، مرز میان تحولات طبیعی و روحی را با نابسامانی‌های روانی مشخص کند تا فرد هرچه بیشتر حاشیه امنیت یابد. صرف‌نظر از نقش‌آفرینی هورمون‌های بارداری در این خصوص، اساساً زن در این مقطع زمانی با بی‌ثباتی روحی فزاینده‌ای روبرو است که آگاهی از این

دگرگونی می‌تواند بهداشت روانی و جسمی مادران را تأمین کند. این کتاب دگردیسی مادر را در این ۴۰ یا ۴۲ هفته بررسی می‌کند تا او شادمانه‌تر و آگاهانه‌تر به‌سوی تجربه‌ی ماندگار وضع‌حمل گام بردارد. به‌علاوه از آنجا که من در زمان بارداری‌ام به‌دقت احساسات و افکارم را ثبت کرده‌ام، مادرِ بالقوه‌ی این کتاب می‌تواند تجربه‌ی شخصی‌اش را با تجربه‌ی شیرین من بسنجد و هرچه بیشتر به قدرت آفرینندگی خود ببالد.

تندرست باشید