

بچه‌دار بشوم یا نشوم؟

راهنمای زنانی که می‌خواهند تصمیمی همیشگی بگیرند
کی می‌خواهید بچه‌دار شوید؟ حالا، بعد، هیچ وقت؟!
آیا همه‌ی مسایل آن را در نظر گرفته‌اید؟

اثر: دکتر دایانا ال. دل
سوزان ارم

برگردان: بهجت نجفی

ویرایش: بهجت نجفی

Do I Want to Be a Mom?

Diana L. Dell, M.D.
Suzan Erem



انتشارات پیک بهار

Dell, Diana L

دل، دایانا ال.

بچه‌دار بشوم یا نشوم؟ اثر دایانا ال. دل، سوزان ارم؛ برگردان بهجت نجفی. -- تهران: پیک بهار، ۱۳۸۹.

۲۰۸ ص.

ISBN 978-964-7184-73-1 : ۵۰۰۰ تومان

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Do I Want to Be a Mom?: a woman's guide to the decision of a lifetime. 2004

موضوع: ۱. مادری ۲. مادر و کودک ۳. مادران شاغل؛ الف. ارمو سوزان Erem, Suzan؛ ب. نجفی، بهجت، -۱۳۴۳، مترجم.

ده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹/ب۳/د۸/HQ۷۵۹

ده‌بندی یوبی: ۳۰۶/۸۷۴۳

۲۰۲۵۴۰۸

شماره کتابشناسی ملی



نام کتاب: بچه‌دار بشوم یا نشوم؟

نویسنده: دکتر دایانا ال. دل، سوزان ارم

برگردان: بهجت نجفی

طرح جلد: شاه‌پری بهرامی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

تعداد چاپ: ۱۲۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

چاپ: غزال

لیتوگرافی: باختر

شابک: ۹۷۸۹۶۴۷۱۸۴۷۳۰۱ ISBN 978-964-7184-73-1

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن‌بست امیرپرویز، شماره ۳ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷، ۶۶۹۵۶۷۸۸، ۶۶۴۶۵۲۸۰

کلیه حقوق برای انتشارات پیک بهار محفوظ است

فهرست

مقدمه	۹
پیش‌گفتار: حکایت من	۱۳
۱: غرایز، اهداف و کشمکش‌های ما	۲۱
محرك‌های زیستی	۲۳
همراهی با خانواده	۲۴
داشتن سنت‌های محکم	۲۶
درخواست خانواده برای بچه‌دار شدن	۲۷
جبران بدعملکردی دوران کودکی خویش	۲۹
همان کاری که همه می‌کنند	۳۱
توانایی خلق یک زندگی	۳۳
فرصت شناسایی توانایی بیشتر	۳۵
عشق وافر و آماده‌ی اهدا	۳۷
شادی آور بودن	۳۹
اینکه تو را دوست داشته باشند	۴۰
توانایی یا ناتوانی در ایجاد کسی که می‌خواهید	۴۲
بخشی از ایمان	۴۵
به خاطر عشق	۴۷
ساختن دنیایی بهتر	۴۹

- ۲: موضوعات مربوط به سن و سال ۵۱
- آیا مادران دیگری هم هم‌سن من هستند؟ ۵۳
- کارم را چه بکنم؟ ۵۵
- تا چه اندازه می‌توانم خودم را بشناسم؟ ۵۷
- آیا پدر و مادرم برای بزرگ کردن بچه در کنارم خواهند بود؟ ۵۹
- مادرم چه واکنشی خواهد داشت؟ ۶۱
- آیا جفت مناسبی خواهم یافت؟ ۶۳
- آیا انرژی بزرگ کردن بچه را خواهم داشت؟ ۶۵
- ثبات چه می‌شود؟ ۶۷

- ۳: نگرانی‌ها ۶۹
- آیا باید خودم را فراموش کنم؟ ۷۱
- آیا می‌توانم چند کار را با هم انجام دهم؟ ۷۲
- آیا می‌توانم از پس مسئولیت‌م برآیم؟ ۷۴
- آیا بچه‌ام را دوست خواهم داشت؟ آیا او مرا دوست خواهد داشت؟ ۷۶
- آیا مانند مادرم می‌شوم؟ ۷۸
- چه می‌شود، اگر بچه نخواهم؟ ۸۰
- آیا از خودخواهی است که نمی‌خواهم بچه داشته باشم؟ ۸۲
- اگر بچه‌ای نداشته باشم، آیا در پیری احساس تنهایی خواهم کرد؟ ۸۴

- ۴: تأثیر بارداری بر سلامتی ۸۷
- من هنوز (پس از بارداری) دودل هستم؛ چه کنم؟ ۸۹
- آیا زایمان به همان سختی است که می‌گویند؟ ۹۱
- آیا می‌توانم پس از زایمان باز هم با همسرم رابطه‌ی زناشویی داشته باشم؟ ۹۳

- باید بگویم که می ترسم ۹۵
- چه کنم که شاد نیستم؟ ۹۷
- آیا تناسب اندام را برای همیشه از دست خواهم داد؟ ۹۹
- آیا پس از بچه دار شدن، همچنان خوشحال خواهم بود؟ ۱۰۱
- آیا افسرده خواهم شد؟ ۱۰۳
- آیا احساس ناتوانی در کنترل خواهم داشت؟ ۱۰۵

- ۵: بزرگ کردن بچه، چه تأثیری بر سلامتی خواهد گذاشت؟ ۱۰۷
- آیا باید شیر خودم را بدهم؟ ۱۰۹
- آیا به اندازه‌ی کافی خواهم خوابید؟ ۱۱۱
- آیا می توانم استرسم را مدیریت کنم؟ ۱۱۳
- آیا می توانم به سلامت از پس آن برآیم؟ ۱۱۵
- آیا مادری کردن تأثیر خوبی بر سلامت ذهنی خواهد گذاشت؟ ۱۱۶
- اگر فرزند معلولی به دنیا بیاورم، چه کنم؟ ۱۱۷

- ۶: داشتن بچه چه تأثیری بر روابط خواهد گذاشت؟ ۱۱۹
- چگونه درباره‌ی کودکان حرف بزنیم؟ ۱۲۱
- آیا باز هم می توانیم به حرف‌های یکدیگر گوش بدهیم؟ ۱۲۳
- اگر طرز فکر هر یک از ما تغییر کرد، چه؟ ۱۲۴
- اگر درباره‌ی بچه دار شدن با یکدیگر توافق نداشته باشیم، چه؟ ۱۲۶
- اگر باردار نشوم، چه؟ ۱۲۸
- چگونه تقسیم کار کنیم؟ ۱۳۰
- با این موضوع که «چه کسی در خانه بماند؟» چگونه کنار بیاییم؟ ۱۳۲
- آیا زمان واقعی نیست؟ ۱۳۴
- آیا همچنان تمایلی به روابط زناشویی خواهیم داشت؟ ۱۳۵

- ۱۳۷ چه مدتی برای با هم بودن کافی است؟
- ۱۳۹ آیا موضوعات «کوچک» برایمان «بزرگ» خواهند شد؟
- ۱۴۱ آیا سرانجام راحت می شویم؟
- ۱۴۳ اگر ازدواج متلاشی شود، چه؟
- ۱۴۵ آیا نامادری‌ها همانند مادرها هستند؟

- ۷: آیا با توجه به نیاز من، دهکده همچنان برقرار خواهد ماند؟ ۱۴۷
- آیا همتایانم می توانند کمک کنند؟ ۱۴۹
- آیا پدر و مادرم می توانند در کنارم باشند؟ ۱۵۱
- زمان نگهداری از کودک ۱۵۲
- آیا می توانم با تلفن از همسایگان و دوستانم کمک بگیرم؟ ۱۵۴
- مدارس چه کمک هایی می توانند بکنند؟ ۱۵۵
- آیا می توانم به رسانه ها و مقالات اعتماد کنم؟ ۱۵۶
- کی باید از کسی کمک بگیرم؟ ۱۵۷
- چه کسی در برخورد با «نوجوانان مسئله دار» به کمک می آید؟ ۱۵۹
- از کجا می توانم دوستانی پیدا کنم که فرزندی ندارند؟ ۱۶۱

- ۸: بچه ها چه تأثیری بر کارم خواهند گذاشت؟ ۱۶۵
- اگر نخواهم از کارم دست بکشم، چه؟ ۱۶۷
- آیا می توانم هر وقت خواستم، خانه دار بشوم؟ ۱۶۹
- آیا می توانم فرصتی برای بچه دار شدن داشته باشم؟ ۱۷۱
- چگونه می توانم شغلی مناسب بچه داری بیابم؟ ۱۷۳

- ۹: آیا می ارزد که بچه داشته باشم؟ ۱۷۵
- هزینه های بارداری چقدر می شود؟ ۱۷۷

- تلقیح مصنوعی چقدر هزینه دارد؟ ۱۷۸
- هزینه‌های زایمان چقدر می‌شود؟ ۱۷۹
- پس از آوردن بچه، هزینه‌ها کدام‌اند؟ ۱۸۱
- بزرگ کردن بچه، چقدر هزینه دارد؟ ۱۸۳
- آموزش چه هزینه‌هایی دارد؟ ۱۸۵
- اگر به سرکار نروم، چقدر باید هزینه کنم؟ ۱۸۶
- با هزینه‌های معلولیت‌ها چه کنم؟ ۱۸۸

- ۱۰: اگر نظرم عوض شد، چه؟ ۱۸۹
- آیا می‌توانم پس از ۴۰ سالگی هم بچه‌دار شوم؟ ۱۹۱
- آیا در سنین بالا هم می‌توانم بچه‌ای را به فرزندخواندگی بگیرم؟ ۱۹۲
- آیا از کشورهای دیگر هم می‌توانم بچه‌ای را به فرزندخواندگی بگیرم؟ ۱۹۴

- ۱۱: آیا مادر خوبی خواهم بود؟ ۱۹۵
- اگر نتوانم مادر خوبی باشم، چه؟ ۱۹۷
- آیا بچه‌دار نشدن، انتخاب درستی است؟ ۱۹۹
- اگر پشیمان شدم که چرا بچه‌دار شدم، چه؟ ۲۰۱
- اگر پشیمان شدم که چرا بچه‌دار نشدم، چه؟ ۲۰۳
- بچه‌دار شدن یک انتخاب شخصی است ۲۰۴

مقدمه

بیشتر زن‌ها تصمیمات آنی خود را نادانسته و گاه به‌طور سطحی می‌گیرند و می‌بینیم که تمامی تصمیمات ارزشمند نیستند. همیشه وظیفه‌ی خود را نمی‌دانیم. همیشه نمی‌توانیم آینده را پیش‌بینی کنیم. این کتاب درباره‌ی تصمیمی صحبت می‌کند که تا آخر عمر همراه زن است: اینکه آیا بچه‌دار بشود یا نشود؟

این کتاب براساس گفته‌های زنان متفاوتی نوشته شده است. این زنان به سؤال‌هایی پاسخ داده‌اند که سؤال بیشتر خانم‌هایی است که می‌خواهند باردار شوند، و از پرسیدن آنها واهمه دارند. اینکه بارداری چه تأثیری بر کار آنها خواهد گذاشت؟ چه تأثیری بر بدن و سلامتی‌شان خواهد گذاشت؟ بر ازدواجشان چگونه؟ آیا می‌توانند بچه‌ای بزرگ کنند و به او آموزش بدهند؟ این کار چه وقتی از آنها خواهد گرفت؟ آیا آن بچه به‌واقع دوست‌شان خواهد داشت؟ چگونه جرئت کنند و به خود بگویند که نمی‌خواهند بچه‌دار شوند؟ چقدر برای گرفتن چنین تصمیمی وقت دارند؟ چه می‌شود، اگر نخواهند بچه‌دار شوند؟

آمار سازمان بهداشت جهانی گویای این است که سالانه در حدود ۲۰۰ تا ۲۲۵ میلیون زایمان در سراسر دنیا به‌وقوع می‌پیوندد که بیش از یک‌سوم آنها - حدود ۷۵ میلیون - ناخواسته‌اند. پس اگر شما هنوز نمی‌دانید که آیا می‌خواهید مادر بشوید یا نمی‌خواهید، باید به این سؤال پاسخ دهید که: آیا بدون بچه خوشحال‌تر هستید یا با بچه خوشحال‌تر خواهید شد؟

داستان سوزان

مادر من زنی دائم‌الخمر و دوقطبی بود که اسباب سختی‌های بسیاری در کودکی‌ام بود. من هم در بیست و دو سالگی حامله شدم. از آنجایی که نمی‌خواستم همچون مادرم باشم، بچه‌ام را سقط کردم و نمی‌خواستم دیگر باردار شوم.

پس از گذشت یک سال از ازدوایم، دوباره باردار شدم. به همسرم گفتم که هنوز آمادگی مادری خوب شدن را ندارم و نمی‌خواهم که بچه‌دار شوم. به او گفتم که اگر بخواهد می‌تواند از من طلاق بگیرد و با زنی ازدواج کند که برایش بچه بیاورد. اما او مرا آرام کرد و گفت که فرصت بسیار است و من هنوز جوان هستم. من دومین سقط را تجربه کردم بدون اینکه به درستی درباره‌ی این مسئله بیندیشم.

من زندگی‌ام را می‌کردم و در این فاصله سؤال «آیا بچه می‌خواهیم یا نمی‌خواهیم» تبدیل به این شد که «کی بچه‌دار بشویم، بهتر است؟». هفت سال بعد، یعنی زمانی تصمیم به بارداری گرفتم که بیست و نه ساله شده، و به یک شهر جدید رفته بودم؛ حال پدرم به شدت بد بود، و همسرم در جایی استخدام شده بود که وقت زیادی از او می‌گرفت.

وقتی به دکتر زنان مراجعه کردم و به او گفتم که تا چه اندازه از مادر شدن می‌ترسم، تنها کتابی که او می‌توانست به من توصیه کند، کتاب «منتظر چه هستید؟»^(۱) بود.

پس از شش ماه که به دنبال رفع نگرانی‌ام بودم، باردار شدم و نه ماه بعد هم دختر کوچولویی به دنیا آوردم که از زیبایی می‌درخشید و شخصیتی قوی داشت. از آن به بعد همیشه نگران این بودم که آیا می‌توانم مادر خوبی باشم یا خیر؟

پیش از این نمی‌توانستم فشار ناشی از کار در خانه، نداشتن کمکی از طرف خانواده، بودن در یک شهر جدید، و همسری که از شدت کار به ندرت

در خانه بود را پیش‌بینی کنم. این‌گونه بود که ناگهان افسردگی به سراغم آمد. دخترم بزرگ‌تر می‌شد و من بیشتر درگیر مسائل زندگی او می‌شدم و به همین ترتیب، مادر با اعتماد به نفس‌تری هم می‌شدم. بارها و بارها عشقمان را نسبت به یکدیگر و در موارد مختلف ابراز کردیم؛ از دعوا بر سر «جوراب‌های کثیف» بگیرید تا ولو شدن بر روی مبل، صحبت درباره‌ی خدا، تکلیف مدرسه، و دوستان. مادران بسیار دیگری هم، چنین تجربه‌هایی را داشته‌اند؛ اینکه فرزندان هر روز شادی و خنده‌ی فراوانی به ارمغان می‌آورند و بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند. تنها تفاوت در تجربه‌ی من این است که نمی‌توانم هر روز دخترم را بینم و همین دوری باعث می‌شود تا در مواقع زیادی که هر دو ناراحت هستیم، از یکدیگر خبر نداشته باشیم.

داستان زندگی من برای دیگران هم رخ می‌دهد، اما گفته نمی‌شود.

داستان دایانا

وقتی به گذشته برمی‌گردم به یاد نمی‌آورم که با خود فکر کرده باشم «کی بچه‌دار شوم...»، چه رسد به اینکه برایش برنامه‌ریزی هم کرده باشم. من برای اینکه بچه‌دار شوم هیچ تصمیم آگاهانه و فعالی نگرفتم. همین که به بزرگسالی رسیدم، چنان اجبارات و لذت‌هایی در زندگی کاری‌ام داشته‌ام که تصورش برای کمتر کسی امکان‌پذیر است. زندگی‌ام پر بود از کار.

اما در مقام یک زن متخصص، وقتی وارد چهل سالگی شدم، به این باور رسیدم که زنی در شرایط من می‌خواهد در موارد دیگر نیز آفریننده باشد - همان‌گونه که زنان بسیاری پیش از این بچه‌دار شده بودند.

من همیشه عاشق بچه‌ها و حیوانات بوده‌ام. چه بسیار بچه‌هایی که به این دنیا آوردم، ولی همه‌ی آنها را به پدران و مادرانشان تحویل دادم. در طول زندگی حرفه‌ای‌ام بر روی هزاران زن باردار کار کرده‌ام. من همیشه شریک غم و شادی‌های آنها بوده‌ام، بدون اینکه احساس کنم حس مادری خودم نیز باید ارضا شود. الان هم پشیمان نیستم.

با توجه به حرفه‌ام - متخصص زنان و زایمان، و روان‌پزشک - می‌دانم که در زندگی مدرن امروز، بچه‌دار شدن از شکل خودبه‌خود و طبیعی خود

بیرون آمده و تبدیل به یک فرایند پیچیده‌ی روان‌شناختی و اجتماعی شده است. یک تصمیم «اشتباه» در این راستا، ممکن است تأثیرات بدی بر بهداشت روانی و جسمی زن، و در نتیجه، معشوق او داشته باشد. به همین دلیل است که این کتاب را نوشته‌ایم.

این کتاب

با زنان مختلف از نقاط مختلف مصاحبه کرده‌ایم. شما نظرات زنان باردار، تازه‌مادرها، مادران باتجربه و زنانی که بچه‌دار نمی‌شوند را در اینجا می‌خوانید. حتی نظرات مادرانی را می‌خوانید که هیچ‌گاه نخواستند مادر بشوند و حتی آنهایی که می‌خواستند، اما نتوانسته‌اند. ما اسامی آنها را تغییر داده‌ایم، اما داستان زندگی‌شان را خیر.

ما از آنها پرسش کرده‌ایم و پاسخ آنها را در اختیار شما قرار داده‌ایم تا با توجه به انگیزه‌های خود، آنها را بررسی و انتخاب کنید.

این کتاب به گونه‌ای است که اگر خواستید، می‌توانید صفحه‌ی موضوع دلخواه خود را بخوانید. اگر هم خواستید، می‌توانید از ابتدا تا انتها آن را بخوانید. امیدواریم که خواندن این کتاب، کمی از بار تصمیم‌گیری آتی شما کم کند و بتوانید تصمیمی درست برای تمام زندگی‌تان بگیرید.