

از مجموعه
تولد از منظری دیگر

۳

کتاب کوچه پدر آگاه

پیدا کردن از منظری دیگر

تألیف: فرزانه
و شیرین ریفیان

انتشارات فراروان
روانشناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

شناسه : روستا، فیروزه، ۱۳۴۱-
 عنوان، هنر دیدار : کتاب کوچک پدر آگاه: پدری کردن از منظری
 دیگر / تالیف فیروزه روستا، نادابه (شیرین) شریقیان.
 مشخصات نشر : تهران : فراروان، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۰ : مصور (رنگی)، جلوی.
 فرم : : از مجموعه ی تولد از منظری دیگر؛ ۳.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۳۲-۸
 وضعیت فهرست نویسی :
 موضوع : پدری - خانواده - شناسه
 موضوع : بارداری
 موضوع : بارداری - جنبه های روانشناختی
 موضوع : پدر و نوزاد
 شناسه افزوده : شریقیان، شیرین،
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ک۲/۹/ HQ۷۵۶
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۸۴۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۱۱۸۲۲

کتاب کوچک پدر آگاه
پدر کردن از منظری دیگر

تألیف: پرویز شیرین (شالویه) شریفیان

موضوع: فرزندخواندگی

جلد اول: ۱۱۰، جلد دوم: ۱۱۰، جلد سوم: ۲۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۲۸۴۱-۰۴

تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۴۷۷۵۳ و ۳۷۸ نماینده: ۶۶۹۰۰۳

کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱/۱

تلفن ۱۷-۴۴۴۶۷۱۵ نماینده ۴۴۴۶۷۱۴

info@fararavan.com

قیمت ۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷ پینه افتار

۱۱ ماهه

فصل اول آشنایی اجمالی با روند بارداری

۱۹ سه ماهه اول

تغییرات جنین

تغییرات مادر (احساس خستگی، سردرد، نفخ، تکرر ادرار،

تغییرات احساسی و روانی)

نکته‌های مفید

۲۹ سه ماه دوم

تغییرات جنین

تغییرات مادر (دردهای شکمی و کشاله ران، سردرد، یبوست،

موقت، چنگ شدن پا، گرفتگی بینی، تنگی نفس، تغییر پوست،

تهوع و استفراغ، تغییرات احساسی و روانی)

نکته‌های مفید

سه ماهه‌ی سوم ۴۳

تغییرات جنین

تغییرات مادر (بی‌خوابی، ورم دست و پا، ترک پوست، دردهای

مفصلی، فشارخون پایین، یبوست، تغییرات احساسی)

نکته‌های مفید

فصل دوم: پدر شدن

نکته‌های احتمالی پدرها ۵۶

آیا من می‌توانم پدر شدن را دارم؟ آیا از عهده‌ی مخارج بر

می‌آیم؟ استقلال خود را از دست می‌دهم؟ آیا با

آمدن بچه من همسر من دور می‌شود؟ آیا ممکن

است بارداری من را به خطر بیاندازد؟ آیا

دوستان قدیمی‌ام مرا از دست می‌دهند؟

تغییرات فیزیکی پدر در دوران بارداری همسر ۶۸

چگونه از خود حمایت کنید ۷۰

فصل سوم: آشنایی اجمالی با روند زایمان

روش‌های زایمان ۷۵

نقش پدر در روز زایمان ۷۷

فصل چهارم: نقش پدر بعد از تولد نوزاد

حمایت از مادر ۸۷

نکاتی درباره‌ی تغییرات جسمی مادر، اندوه بعد از زایمان، افسردگی پس از زایمان، ذهن پر مشغله‌ی مادری، زندگی پس از زایمان، نکته‌های مفید

نقش پدر در نوزاد ۱۰۱

نقش پدر در نوزاد برای ارتباط، تغذیه‌ی نوزاد، دل‌درد، خواب نوزاد، ردی نوزاد، تعویض پوشک، افتادن بند ناف، حمام کردن، حمام، بازی با نوزاد، کودک ناآرام و نقش پدر، نکته‌های مفید

حمایت از خود ۱۵۱

تغییرات پدر پس از تولد کودک، افسردگی ممکن است به سراغ پدر هم بیاید

پیش‌گفتار

مطالعه امروزه حاکی از آن است که جنین، در واقع انسانی است و با دنیای بیرون در ارتباط است. عوامل محیطی تحمّل شده توسط جنین در طی نه ماه بارداری، بر روی اختلال سلامت جسم و روان وی موثر است. زیرا بین جنین و هسته‌ی اولیه‌ی مغز و طناب نخاعی در این دوران شکل می‌گیرند. یعنی کودک شما از طریق هیچ حس خود با دنیای بیرون ارتباط برقرار نمی‌کند. (برای آگاهی بیشتر مراجعه شود به کتاب کوچک مادر و جنین) مادر رابط بین جنین و دنیای بیرون، است. احساسات مادر و کودک با یکدیگر، هماهنگ است.

این هماهنگی تا ماه‌های اول زندگی کودک نیز ادامه می‌یابد. پس مادر در این دوران باید در حد امکان در بهترین شرایط روحی و روانی و البته جسمی قرار گیرد.

جسم کودک شما از ابتدای لقاح با شکل‌گیری بلور به سلول و به هم پیوستن آن‌ها و تشکیل بافت‌ها، سپس اندام‌ها ساخته می‌شود. همزمان لایه‌های فیزیکی او نیز که شامل ذهن، احساس، روان و روح است، در حال شکل‌گیری است. جسم جنین که برای مقدس برای روح اوست، توسط همسر شما و عوامل محیطی وابسته به آن ساخته می‌شود. انتقال سینه‌ای از مادر به کودک از آن مادران و نیز تحقیقات علمی و بهداشتی حاکی از آن است که پدران نیز نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری سلامت جسم و روان کودکان خود در طول بارداری، زایمان و سال‌های اول زندگی کودک دارند.

بارداری دوره‌ای است که طی آن تغییرات عمده‌ای در جسم، ذهن و احساس زنان رخ می‌دهد. عدم پذیرش این تغییرات و عدم انطباق با آن‌ها به علت فقدان آگاهی یا عدم حمایت اطرافیان، به خصوص همسر، اثرات مخربی بر سلامت مادر و نوزاد دارد.

بنابراین با توجه به مطالعات انجام شده و اثر حمایتی پدر در سلامت مادران که هسته‌ی اصلی سلامت جامعه محسوب می‌شوند و همچنین شکل‌گیری صحیح این نوزاد کوچک و ورود امنش به این دنیای خاکی، بر آن شدیم این مجموعه را به آمادگی برای پدر شدن اختصاص دهیم. بدیهی است که پدران نیز در این دوران درگیر تغییراتی می‌شوند که آگاهی از آن، به شما پدر عزیز کمک می‌کند کودکی سالم در دامن مادری سالم پرورش دهید.

در پایان از خانواده محترم جناب آقای امیرفرخ
رمضان تشکر فراوان داریم که با صبوری این امکان
را فراهم کردند که با تصاویر کوچولوی عزیزشان
علیرضای نازنین این مجموعه جان بگیرد.

مقدمه

سیرت و سیمانه ما را بپذیرید. وقتی شروع به خواندن این مجموعه می‌کنید، یا در حال پدر شدن هستید یا اینکه پدر دارید پدر شوید. پدر شدن یعنی ورود به سالیان عمرت معصومیت. پدر شدن ارزش است و به گفتم همراه شدن است با خالق، در خلق موجودی گرامی. ولی مسلم است که ورود به هر دوره‌ی جدید در زندگی می‌تواند همراه با اضطراب، تنش و احساسات دشوار باشد.

آگاهی از این که چه تغییراتی در ساختار بدنی، ذهنی و جسمی شما و همسران رخ می‌دهد، به

شما کمک می‌کند تا به درستی با این تغییرات مواجه شوید. ابتدا باید بدانید که زنان در مراحل مختلف بارداری با تغییرات زیادی روبه‌رو خواهند شد که این موضوع ممکن است برای مردان کمی گیج‌کننده و غیرقابل درک باشد.

بارداری برای زنان آشکار و ملموس است و برای مردان پنهان و غیرملموس. بارداری برای زنان بیرون ریختنی هست است و برای مردان فرو بردن آن. زنان به دنبال تغییر روحی و روانی هستند و مردان به دنبال امنیت. این تفاوت‌ها موجب می‌شود که گاهی زوجین در این دوران دچار تنش شوند و آن را به روزهایی سخت و آشفته تبدیل کنند، در صورتی که این دوران می‌تواند یکی از شیرین‌ترین تجربه‌های زندگی شما و همسرتان باشد. نگاهی اجمالی به نقش پدر و مراقبت از کودک در دهه‌های گذشته، نشان می‌دهد، این نقش دست‌نوشته

یک سری تغییرات شده است. امروزه زنان یا به میل خود یا به ضرورت در رفع نیازهای اقتصادی خانواده سهیم هستند. پس پدران نیز به میل خود و یا بر حسب ضرورت در امر مراقبت از کودک مشارکت دارند. چه الزام و چه تمایل، نقشی است که اگر به دست نیاید، اگر چه والدین به استحکام رابطه‌ی زوجین کمک می‌کنند، که رابطه‌ی پدر - فرزندی را نیز، که می‌دانی رابطه‌ی بسیار مهم در شکل‌گیری متعادل شخصیت کودک است، مستحکم می‌سازد. غیبت احساسی و عاطفی یکی از عوامل اصلی اختلال رفتاری کودکان است.

رابطه‌ی مناسب پدر با فرزند نه تنها به رابطه‌ی مادر و فرزند و نه کمتر از آن است، بلکه رابطه‌ی کاملاً متمایز است و همین تفاوت برای رشد مناسب کودک مفید است. نمی‌توانیم جلوی آینده‌را بگیریم پس باید خودمان را برای آن آماده کنیم.

از بدو تولد کودکان تربیت‌پذیرند و پدر نقش بسیار مهمی در این مورد دارد. تربیت کودک در سال‌های اول زندگی او یعنی:

✓ تلاش برای شناخت دنیای کودکی و کمک به او جهت برخورداری از یک احساس خوب. کودکی که از برقراری والدینش احساسات خوبی دریافت کرده باشد، قطعاً در دوره نوجوانی سازگارتر است.

حسنت اول چون نهده معمار کج
تربیت با ما رود دیوار کج
(مولوی)

✓ پدران برای اینکه تربیت‌کننده‌ی خوبی باشند، باید ابتدا پرورش‌دهنده‌ی کودکشان باشند. پس برای کودکان به بهانه‌های مختلف وقت بگذارید و در مراقبت از وی سهیم باشید.

✓ اعتماد اساس تربیت است. اگر به اندازه کافی در مراقبت از کودک نقش داشته باشید، کودک تحت

بیشتری به شما و سپس به خویش پیدا خواهد کرد.
کودکی که به پدر خود اعتماد می‌کند، او را به‌عنوان
فردی دارای قدرت، احترام و اختیار به‌شمار می‌آورد.
پدر بداند که در طول زندگی کودک، مدیر رشد و
تربیت وی مادر است و پدر پشتیبان و یاری‌گر مادر
محسوب می‌شود.

هدف از کتاب ارائه‌ی اطلاعاتی است تا بتوانید
این دوران را هر چه راحت‌تر و بهتر پشت سر بگذارید.