



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

حس شیرین مادری



می‌شود. بعد از تولد بچه نیز سبک زندگی تان همچنان سالم‌تر از دوران پیش از بارداری تان خواهد بود. زمانبندی مرتب وعده‌های غذایی، خواب مرتب و ... همگی به بهبود سلامت شما کمک می‌کنند.

مادر بودن زیباترین شادی دنیاست

با وجود اینکه بارداری برای یک خانم تجربه بسیار شیرینی است ولی توجه به چند نکته می‌تواند آن را دلپذیر تر نماید:

- فعالیت فیزیکی و ورزش باعث تنظیم وزن، کاهش استرس و تنظیم هورمونهای جنسی می‌شود.
- پیاده روی یکی از بهترین فعالیتهای فیزیکی است. روش مناسب برای تداوم این ورزش این است که با همراهی یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک انجام شود.
- داشتن خواب کافی بر رضایت زناشویی زوجین تاثیر گذار است.
- استفاده بیش از حد از اینترنت و شبکه های اجتماعی تاثیر سوء بر رضایت زناشویی زوجین دارد.
- بررسی ها نشان می‌دهد مصرف غذاهای دریایی کیفیت سلولهای جنسی را افزایش می‌دهد.
- مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راههای رسیدن به آرامش است.

به تاخیر انداختن بارداری تا رسیدن به بهترین شرایط اقتصادی می‌تواند باروری را با مشکل مواجه کند.

تهیه و تنظیم: سیمین ابوالقاسمی - دکتر ناهید عامریان

Designer: m.moment



کاهش خطر ابتلا به برخی سرطانها

تحقیقات نشان می‌دهند مادر شدن با کاهش نرخ ابتلا به برخی سرطانها نظیر سرطان تخمدان همراه است. همچنین متخصصان بر این باورند که شیردادن به نوزاد ریسک ابتلا به سرطان سینه را نیز کاهش داده و در برابر این مشکل از زنان محافظت می‌نماید.

مادر شدن و اصلاح سبک زندگی

بارداری می‌تواند به نوعی، روشی برای تغییر و اصلاح باشد. وقتی شما بدانید که یک موجود کوچک درونتان رشد می‌کند، مسلماً به صورت خودکار سبک زندگی تان را به سمت بهتر شدن و سالم‌تر شدن تغییر می‌دهید.

همزمان که شما قصد می‌کنید سبک زندگی تان را سالم‌تر کنید، این تغییرات هم به مرور عادت تان

تقریباً از نظر تمام زنان، بهترین لحظه زندگی یک زن تجربه مادر شدن است. بارداری و مادر شدن یکی از خاص ترین و شیرین ترین تجربیات هر خانمی است. لذت مادر بودن یکی از غیر قابل وصف ترین احساسات است و یکی از گنج های با ارزشی است که یک مادر برای تمام عمر در اختیار خواهد داشت. حالا اگر بشنوید که غیر از سرخوشی کوچکی که بارداری به مادر می دهد، فواید بیشتری در انتظار مادران است، حتما هیجان زده خواهید شد. با اینکه نمی توان منکر این موضوع شد که دوره بارداری به خودی خود یک چالش بزرگ است، اما به زودی متوجه خواهید شد که همه سختی های این چالش، ارزشش را داشته است.

مادر شدن و فواید آن برای جسم و روان زن

مادر شدن یکی از تجربیات استثنایی در زندگی هر زنی است که در طی آن عمیق ترین احساسات تجربه می شوند. داشتن ارتباطی نزدیک با کودک و پرورش او بستری را برای رشد روانی مادران فراهم کرده و می تواند آثار مثبت فراوانی را هم در سطح روان و هم در سطح جسم به همراه داشته باشد. در ادامه به چند مورد از مهم ترین آثار مثبت تجربه مادر شدن اشاره کرده ایم:

تجربه عشق واقعی

قبل از به دنیا آمدن فرزند، خانم ها اغلب تصور می کنند که می دانند عشق چیست، اما زمانی که یک نفر را به این دنیا دعوت می کنند، معنی عشق واقعی را می فهمند. عشقی بی قید و شرط، خاص و کامل. عشق مادر به فرزند تجربه ای متفاوت از تمام عشق های

دنیا است و مادر همیشه فرزندش را اولویت قرار می دهد و این می تواند بیانگر یک عشق واقعی و بی نهایت باشد.

رشد شخصیت

خانم ها بعد از تجربه مادری، صبور تر، مراقب تر، مسئول تر و عاشق تر از همیشه می شوند و به جزئیات بیشتر توجه می کنند.



تقویت عشق به همسر

رابطه بین زن و شوهر با به دنیا آمدن فرزند عاشقانه تر و محکم تر از قبل می شود و آن ها ساعت ها در مورد آینده کودک خود با یکدیگر صحبت می کنند و تلاش پدر و مادر و فداکاری دوطرفه آن ها برای فرزندشان، آن ها را نیز به یکدیگر نزدیک تر می کند.

یادآوری دوران کودکی

هیجان انگیزترین قسمت این ماجرا این است که با وارد شدن کودک به زندگی، مادران بیش از همیشه به یاد دوران کودکی خود می افتند و می توانند آن را با فرزند خود به اشتراک بگذارند. نقاشی کردن، دیدن، آواز خواندن و پارک رفتن از جمله این کودکی کردن ها است. کل خانواده مخصوصاً مادر با وجود فرزند دوباره مثل قبل جوان می شوند.

مادر شدن تجربه زندگیست، تجربه عشق است

ارتقای توانایی همدلی

همدلی به این معناست که بتوانیم دنیا را از دریچه چشم دیگران نگاه کرده و احساسات آن ها را درک نماییم. مادر شدن زمینه ای را فراهم می کند که در آن زن دائماً در حال تلاش برای درک نیازها و خواسته های فرزند است. همین تلاش قدرت همدلی را بالا برده و باعث می شود که او در ارتباط با سایر افراد نیز راحت تر خواسته های دیگران را بفهمد و احساساتشان را درک کند.

افزایش توانایی های ذهنی و شناختی

به دلیل انعطاف پذیری مغز، هرچقدر ذهن انسان با تکالیف بیشتر و پیچیده تری رو به رو شود توانایی هایش نیز افزایش می یابد. از همین رو مادران به دلیل داشتن تکالیف بسیار زیاد دائماً مجبورند که مسائل مختلف را به خاطر بسپارند. این مسئله ذهن آن ها را فعال تر کرده و حافظه را تقویت می کند. مادر شدن همچنین باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی میشود.