



کودک ما سالم است...

بررسی تأثیر ارتباط پدر و مادر
بر سلامت جسمی و روانی جنین و کودک در آینده

کلیدواژه‌ها: بارداری، خانواده، مهارت فرزندپروری، مادر.

دکتر مرجان گودرزی

تولد کودک واقعه‌ای به یاد ماندنی است و آن‌هایی که چنین تجربه‌ای دارند، هرگز آن را فراموش نمی‌کنند. در واقع، این خبر که نوزادی در راه است و آزمایش بارداری مثبت بوده است، همیشه هیجان و زیبایی خاص خود را در زندگی هر پدر و مادری حفظ می‌کند. اضافه شدن یک طفل به جمع خانواده، تغییراتی را سبب می‌شود که باید آمادگی، عادت و سازگاری لازم برای مواجهه با این تغییرات در خانواده نیز به وجود آید. تغییرات رفتاری، تغییرات بدنی و تنظیم اوقات زندگی، از جمله این موارد است.

ماه‌های دوره بارداری و چند ماه اولیه زندگی کودک در کنار پدر و مادر، چالش‌های زیاد و متنوعی پدید می‌آورد. گذشته از نوع نگاه و نگرشی که به این تغییرات داریم، باید بدانیم که زندگی ما هرگز مثل گذشته نخواهد بود! برای بسیاری از والدین، ماه‌هایی که به لحظات معجزه‌گر تولد منجر می‌شوند، سرشار از طرح‌ها، نقشه‌ها، رؤیاهای و قدری نیز نگرانی است. در این دوره، علاوه بر آرزوها و چشم‌اندازهای زیبایی که در ذهن می‌پرورانیم، سوالات زیادی نیز در ذهن ما پرورده می‌شوند: آیا می‌توانیم پدر و مادر خوبی باشیم؟ آیا اطلاعات کافی برای فرزندپروری داریم؟ آیا نوزاد ما «سالم» خواهد بود؟

در باره مسائل ارتباطی مانند لباس و پوشاک، غذا و شیردادن و نظافت کودک نیز فکر می‌کنیم. نام‌گذاری کودک و واکنش و پذیرش دیگران نیز ذهن ما را به خود مشغول می‌سازد. اما به زودی، واقعیت حضور کودک در مقابل رؤیاهای و تخیلات ظاهر می‌شود. یعنی باید قدری رؤیاهای را کنار بگذاریم و بپذیریم که کودک گریه و بی‌قراری و بی‌خوابی و شب‌نخوابی دارد. کسالت و بیماری پیدا می‌کند، ممکن است به راحتی شیر و غذا را جذب نکند و بالاخره ما را نیز کثیف و عصبانی کند. این جاست که کسب مهارت‌های لازم برای پدر و مادر شدن ضرورت می‌یابد و روحیه پذیرش و مواجهه مناسب و سالم با این تغییرات در زندگی جدید والدین، زندگی را شیرین و لذت‌بخش خواهد کرد.



باردار، در همه‌جای دنیا تا حدود زیادی طبیعی و انکارناپذیرند. اما آن‌چه که از اهمیت شایانی برخوردار است، سهیم شدن و شراکت پدر در این زمینه و وقت‌گذاری، صرف انرژی و درک احساسات و موقعیت زن توسط اوست. یعنی در همه حال، زن باردار نباید بار این همه تغییرات را، به ویژه از نظر روانی، به تنهایی به دوش بکشد. در این جاست که نقش پدر و همسر حتی بیش از گذشته در درک موقعیت زن باردار، از نظر هم‌نوایی و هم‌فکری احساس می‌شود.

زن باردار به حمایت روانی و توجه عاطفی همسر خود بسیار نیاز دارد و بیش از او، جنین از این ارتباط، احساس صمیمیت و نزدیکی، عشق و محبت، بهره‌مند می‌شود.

مادر و پدر عزیز! امروزه نقش هیجان‌ناک و حالات عاطفی مادر- به‌ویژه در خانواده- و درک همسر، در سرنوشت روانی زن باردار و جنین متولد نشده‌ او به اثبات رسیده است. شکی نیست که یک پدر نیز قبل از تولد فرزندش احساسات چندگانه‌ای را تجربه می‌کند. او نیز به آینده و وضعیت خود از نظر توانایی‌های حمایتی و قابلیت ایفای نقش پدرانه خود می‌اندیشد و حتی به کسب اطلاعات درباره نقش فرزندپروری خود علاقه دارد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهند، هرچه زن و شوهر در دوران بارداری، باهم

هیچ کدام از ما با مهارت فرزندپروری و این‌که چگونه پدر و مادری کنیم، متولد نمی‌شویم، ولی همه ما می‌توانیم پدر و مادر خوبی باشیم

تفا هم بیشتر داشته باشند، با هم فکر کنند و تصمیم بگیرند، و یکدیگر را از نظر روانی بهتر درک کنند، و به ویژه هرچه مرد از همسر خود حمایت به عمل آورد، وقت بیشتری را با او بگذرانند، نگرانی‌های او را کاهش دهد، یار و کمک دهنده او باشد و اطرافیان را نیز به آرامش و مهربانی نسبت به وضعیت پدید آمده دعوت کند، نه تنها

و روان‌شناختی، و اجتماعی که با نقش جدید مادر شدن همراه است، خود را سازگار کنند و پدران نیز در این زمینه حمایت و مشارکت داشته باشند.

در دوره بارداری، تغییرات بدنی و روانی عمیقی در مادر به وقوع می‌پیوندد که نمی‌توان از آن‌ها غفلت کرد. در ابتدای این دوره و حتی قبل از این که جنین به اندازه کافی بزرگ شود، خواب‌آلودگی، خستگی و حساسیت‌های عاطفی زن، اثرات مستقیمی بر جنین دارد. در اواسط بارداری، تغییرات بدنی، با توجه به عملکرد و افزایش گنجایش سیستم کلی بدن، معمولاً بهبودی و راحتی خاصی را پدید می‌آورد، ولی در اواخر بارداری مجدداً و به طور طبیعی و یا به دلیل افزایش وزن، احساس سنگینی و کاهش تحرک، ناراحتی‌هایی در همه زنان باردار پدید می‌آید.

تغییرات بدنی در طول ماه‌های بارداری بر وضعیت روانی مادر اثر می‌گذارد. زیرا زن باردار، هم باید با پنداره و تصویری که در این مدت از فرزند خود دارد، کنار بیاید و اعتماد به نفس خود را حفظ کند و هم باید با واکنش‌های دیگران و اطرافیان و حتی همسر خود سازگار شود. این احساس روانی گاه باعث ایجاد نوعی فاصله با اطرافیان و دوری از آن‌ها و حتی همسر می‌شود و گاه نیز برعکس، تمایل به ارتباط با دیگران و گرفتن حمایت از آنان را پدید می‌آورد.

حاملگی علاوه بر تغییرات خلقی، حتی می‌تواند با احساس ناامنی درباره آینده همراه باشد. برای مثال، ممکن است مادر درباره وضعیت شغل و حرفه خود بعد از ورود کودک، اضطراب پیدا کند، درباره توانایی خود برای مراقبت از کودک به تردید بیفتد و حتی از احتمال وجود نقص در کودک دچار ترس شود. یا ممکن است به بروز تضادهای تربیتی بین خود، همسر و اطرافیانش بیندیشد و احساس ناامنی کند.

به هر حال مشخص است که همه این واکنش‌های فرهنگی و اجتماعی و نیز تغییرات بدنی و روحی و تأثیر آن‌ها بر زنان

از طرف دیگر، باید به خاطر داشته باشیم که خانواده‌ها نیز مانند هم نیستند و تفاوت‌هایی دارند. نقش خانواده و ارتباط محبت‌آمیز و سالم زن و شوهر در تعیین سرنوشت روانی، عاطفی و جسمی کودک بسیار تعیین‌کننده است؛ تا جایی که می‌توان گفت شالوده تشکیل خانواده، محبت و تعلق افراد درون آن به یکدیگر است. پدر و مادر، حتی از ورود کودک و هنگام شکل‌گیری جنین می‌توانند محیطی را به وجود آورند که فرزندشان احساس ایمنی و خواسته‌شدن داشته باشد، تا بعدها نیز بتواند خوب رشد کند و یاد بگیرد، و فردی مسئول، قابل احترام و دارای شخصیتی مثبت بار بیاید. به ویژه این‌که امروزه پدران نیز باید احساس مسئولیت بیشتر در تمام فرایند بارداری داشته باشند.

امروزه، انگیزه ما برای بارداری و فرزندپروری، به نحو قابل ملاحظه‌ای از یک فرهنگ و جامعه به فرهنگ دیگر متفاوت است. در بعضی فرهنگ‌ها، کودکان به عنوان دارایی و نوعی سرمایه، باعث افزایش مالکیت اقتصادی می‌شوند و یا به عنوان امید والدین به هنگام پیری و دستگیری آن‌ها در آینده، و یا به عبارت بهتر، عصبی پیری، به شمار می‌آیند. در بعضی جوامع، به تولد فرزند به عنوان راهی برای پایداری سنت‌های خانوادگی و یا تکمیل نیازها و هدف‌های شخصی والدین نگرسته می‌شود. گاه نیز تولد کودک نوعی انجام وظیفه و یا به دوش کشیدن یک الزام و ضرورت اجتماعی است.

در اغلب جوامع، کودکان با این نگرش متولد می‌شوند که موجوداتی با ارزش و بخشی طبیعی از زندگی و شادی خانواده هستند

در هندوستان زنان بعضی از قبایل، براساس سنت بچه‌دار شدن را نوعی ضمانت برای زندگی سالم در دنیا و آخرت خود می‌دانند. در فرهنگ اسلامی ما نیز، تولد فرزند موهبتی الهی است و برای تربیت او، چه دختر و چه پسر، ارزش والایی مطرح است. با وجود این، در همه فرهنگ‌ها ضروری است، زنان باردار با تغییرات جسمی و بدنی،

دوران بارداری با آرامش و سلامتی بیشتری برای مادر سپری می‌شود، بلکه فرزند نیز در تمام مراحل قبل از تولد، حین بارداری و بعد از تولد، از آرامش و وضعیت روانی بهتری برخوردار خواهد بود.

پدر و مادر گرامی! بعضی تحقیقات نشان داده‌اند، پدرانی که در جریان بارداری با همسر خود همراهی و هم‌فکری کرده‌اند، نقش حمایتی و محبت‌آمیزی داشته‌اند و در این مدت خانواده آن‌ها از تشنج و اختلافات به دور مانده است، پذیرش بیشتر و عمیق‌تری نسبت به فرزند تازه وارد داشته‌اند و ارتباط بین پدر و مادر نیز بعد از تولد، از استحکام و قوام بیشتری برخوردار بوده است.

نقش پدر در این زمینه اهمیت بسیاری دارد. در یکی از تحقیقات انجام شده معلوم شد، اطفالی که پدرانشان در مراقبت و نگهداری با مادر همکاری و شراکت داشته‌اند، حتی در آزمون‌های رشد ذهنی نمرات بالاتری کسب کرده و یا از بهره هوشی بالاتر برخوردار بوده‌اند. از نظر اجتماعی نیز پاسخ‌گویی بهتری داشته‌اند. بنابراین ملاحظه می‌شود که تولد فرزند و دوره بارداری فقط یک واقعه و یا حادثه پزشکی نیست، بلکه از جهات و ابعاد متفاوت بر خانواده و سرنوشت تربیتی بعدی کودک اثر می‌گذارد.

تأثیر هیجانات و حالات عاطفی مادر

مطمئناً آشکارترین اثر بیرونی بر جنین در وهله اول، وضعیت خود مادر است؛ یعنی سلامتی، سن و وضعیت تغذیه مادر. اما احساساتی که مادر در دوره بارداری تجربه می‌کند نیز، روی چگونگی بروز این هیجانات مؤثر است. زنی که تحت استرس شدید عاطفی و هیجانی قرار دارد، تغییرات هورمونی در بدنش باعث

تغییراتی در

جنین

و ی

تولد فرزند و دوره بارداری فقط یک حادثه و یا واقعیتی پزشکی نیست، بلکه از جهات و ابعاد متفاوت، بر خانواده و سرنوشت تربیتی کودک اثر می‌گذارد

خواهد شد: یعنی ترشح غدد درون‌ریز آدرنال در خون، از طریق جفت به جنین وی نیز می‌رسد. بنابراین، حالات هیجانی و عاطفی مادر به طور غیرمستقیم بر نوزادش در دوران رحمی اثر می‌گذارد.

تحقیقات هم‌چنین آشکار ساخته‌اند، مادرانی که از نظر عاطفی ناراحتی‌هایی داشته‌اند، فعالیت جنین آن‌ها نیز در این مدت افزایش داشته است. یعنی حتی اگر سطح استرس و طول مدت ناراحتی وی در این دوره کم هم بوده باشد، فعالیت و سطح جنب‌وجوش جنین وی تا چندین ساعت ادامه خواهد داشت. قابل توجه است که یکی از اثرات استرس و ناراحتی طولانی مدت مادر بر جنین، همانا کمبود وزن و ضعف بدنی کودک است. بسیاری از متخصصان نیز اذعان دارند که هرچه مادر در دوران بارداری و زایمان از آرامش بیشتری برخوردار باشد، فرایند وضع حمل وی نیز آسان‌تر و کوتاه‌تر خواهد بود.

مادران دارای سطح اضطراب بالا، در عین

حال که حساسیت و آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به درد دارند، از فرایند زایمان نیز می‌ترسند. در واقع وضع حمل دشواری را تجربه می‌کنند و نوزادشان نیز آسیب‌پذیری بیشتری خواهد داشت.

براساس تحقیقات دیگری نیز می‌توان گفت که اختلالات رفتاری و بیماری‌های مزمن در کودکان مادران تحت فشار و تنش‌های روانی در دوران بارداری، افزایش چشم‌گیری داشته است. رابطه نزدیکی بین لب‌شکری و کام‌شکری (شکاف سقف دهان و لب کودک) در فرزندان مادران دارای استرس زیاد مشاهده شده است.

در هر حال، واقعیت این است که در تمام طول بارداری و در تمام جریانات هیجانی و عاطفی ناخواسته‌ای که مادر ممکن است تجربه کند، وجود همسر، اطرافیان و افرادی که آرامش دهنده، حمایت کننده، اطمینان دهنده و مهربان باشند، می‌تواند اثرات و علائم و ناراحتی‌ها و اختلالات بعدی را در مادر و فرزند کاهش دهد و از اثرات منفی آن بکاهد.

