

بسم الله الرحمن الرحيم

ن و القلم و ما یسطرون

یادداشت های مادرانه

تکتم مزدگیر روزانه



انتشارات نظری

سرشناسه	: مزدگیر روزانه، تکتم / نویسنده
عنوان و نام پدیدآور	: یادداشت های مادرانه
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۰۹۱-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: تجربیات و توصیه های یک مادر برای دوران پیش از بارداری، دوران بارداری، و دو سال اول زندگی کودک
موضوع	: بارداری
موضوع	: بارداری -- بهداشت
موضوع	: زایمان
موضوع	: مراقبت های پس از زایمان
رده بندی کنگره:	: ۱۳۹۲ ی۲ ۴۶/م RG۵۲۴
رده بندی دیویی:	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی:	: ۳۲۷۱۴۱۸



انتشارات نظری

نام کتاب: یادداشت های مادرانه

نویسنده: تکتم مزدگیر روزانه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فرداد- شریف

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می باشد»

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی عصر(عج)، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی(یوسف آباد)

نبش خیابان فتحی شقاقی، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

info@nashrenazari.com

www.nashrenazari.com

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۹۰۷۷۷۷۷۷۸

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

فهرست:

۵	پیش گفتار:
۷	فصل اول: توصیه هایی برای دوران پیش از بارداری
۱۳	فصل دوم: توصیه هایی برای دوران بارداری
۳۷	فصل سوم: توصیه هایی برای زایمان و دو سال اول زندگی کودک



تقدیم به مهربان مادرم که هر آنچه در وصف خوبیها و فداکاریهایش
بنویسم کم است.

و

تقدیم به فرزند دلبندم که وجودش الهام بخش راهم و آسایش او
آرامش من است.

پیش‌گفتار

این نوشتار حاصل مطالعه، تحقیق و تجربیات مادری است که آرزو دارد تمامی بانوانی که پا در جاده پر فراز و نشیب مادری می‌گذارند، گامهای خود را آگاهانه با اطلاعات بیشتر برداشته تا در آینده فرزندانی با اعتماد به نفس، شاداب، مسئولیت‌پذیر و موفق تربیت نمایند.

در راستای نیل به این آرزو، مطالب به صورت نکته وار و کوتاه، در سه فصل که هر فصل مربوط به دورانی خواص می باشد. (دوران پیش از بارداری، دوران بارداری و دو سال اول پس از زایمان) طبقه بندی شده تا مطالعه آن برای همه، در هر زمان و مکان راحت باشد.

امید که مفید واقع گردد.

با تشکر تکتتم روزانه



فصل اول: توصیه هایی برای دوران پیش از بارداری

- ۱- **اصلاح رابطه زن و شوهر:** تا حد امکان اختلافات را حل کنید، آن‌ها را کنار نگذارید چون جایی که فکرش را هم نمی‌کنید از کنار به میدان می‌آیند.
- ۲- **بر سر بچه دار شدن با یکدیگر تفاهم کنید:** بچه دار شدن با تصمیم یکی از والدین مشکلات بعدی را به دنبال خواهد داشت، از جمله عدم همکاری والد مخالف در نگهداری و تربیت فرزند در ماه‌ها و سال‌های اول زندگی.
- ۳- **مسائلی را که کودک همراه خود می‌آورد بشناسید:** از افرادی که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند، در مورد مشکلات مرتبط با نگهداری کودک و تغییراتی که او با آمدنش در زندگی شما ایجاد خواهد کرد بپرسید، واقع بین باشید و صادقانه ببینید می‌توانید از عهده آن‌ها بر بیایید یا خیر.
- ۴- **اصلاح اقتصاد خانواده:** میزان درآمد خانواده بر میزان هوش و زیبایی کودک تأثیرگذار است. درآمد پایین تغذیه نامناسب را به همراه دارد و تغذیه مناسب نیز از عوامل رشد هوش و زیبایی کودک است.
- ۵- **سن مناسب بارداری را فراموش نکنید:** سعی کنید قبل از ۱۸ سالگی باردار نشوید زیرا در این سن هنوز خودتان در حال رشد هستید^۷ و ضرر بچه دار شدن در سن پایین کمتر از سن بالا نیست هم برای خودتان و هم برای کودک‌تان. پس از ۳۵ سالگی نیز احتمال داشتن فرزندی سالم و باهوش کم می‌شود. در هر دو حالت باید زیر نظر مراقبت‌های ویژه پزشک قرار گرفت.
- ۶- **نکته:** به خاطر داشته باشیم که هر زنی توانایی باردار شدن را ندارد و هر زنی هم که باردار شد شایسته مادر بودن نیست، پس باید با کسب مهارت‌های لازم برای مادر خوب بودن این شایستگی را کسب کنیم.
- ۷- **تفاهم بر سر جنسیت کودک:** در هر صورت شما نمی‌توانید جنسیت کودک خود را تعیین کنید پس بهتر است پیش از اقدام به بچه دار شدن این مسئله را قبول کنید که کودک هرچه باشد هدیه‌ای است الهی، تا از تنش‌هایی که بر سر این موضوع در دوران بارداری و پس از آن ممکن است پیش آید جلوگیری کرده باشید.

- ۸- **داشتن روحیه شاد و سرزنده:** تفریح و شوخی را وارد زندگی خود کنید و یادگیرید که چگونه سرزنده باشید تا بتوانید کودکانی شاد و امیدوار را پرورش دهید. هیچ کودکی والدین ترش رو و بی حوصله را دوست ندارد.
- ۹- **ارتباطات سازنده:** با خانواده‌هایی که دارای نوزاد، کودک و نوجوان هستند رفت و آمد کنید تا با برخی از محاسن و معایب بچه دار شدن آشنا شوید و با آمادگی و آگاهی بیشتر در این راه گام بردارید.
- ۱۰- **ارتباطات سازنده:** بعضی کارها و بازی‌هایی را که کودکان دیگر انجام می دهند یاد بگیرید و انجامشان دهید، در آینده از آن‌ها استفاده خواهید کرد.
- ۱۱- **وزن خود را کنترل کنید:** اگر پیش از بارداری دارای وزن مناسب باشید دوران بارداری راحت‌تری خواهید داشت و پس از آن نیز زودتر تناسب اندام خود را به دست خواهید آورد.
- ۱۲- **داشتن روحیه کنجکاو و یادگیرنده:** از هر فرصتی برای آموختن بهره‌گیری کنید، اطلاعات گوناگون درمورد مسائل مختلف بیاموزید تا در موقع لزوم آن‌ها را به کودک خود منتقل کنید.
- ۱۳- **مطالعه و کسب اطلاعات:** از آن والدینی نباشید که پس از بچه دار شدن به دنبال مطالعه و جمع‌آوری اطلاعات برای تربیت فرزند خود می‌روند، از همین حالا شروع کنید و آن‌ها را آنقدر در ذهن خود مرور کنید تا در زمان مناسب بتوانید از آن‌ها به راحتی استفاده کنید.
- ۱۴- **اصلاح تغذیه:** پیش از بارداری لازم است که بدن شما آمادگی باروری را داشته باشد و از نظر املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن فقیر نباشد.
- ۱۵- **تغذیه سالم:** برای تغذیه صحیح باید هرروز از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنید، این گروه‌ها عبارتند از: نان و غلات، میوه و سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت، چربی‌ها و قندها.
- ۱۶- **تغذیه سالم:** حذف مواد غذایی مضر مانند: چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار، خوراکیهای کنسروی و دارای مواد نگهدارنده، سوسیس و کالباس از رژیم غذایی. این کار باید پیش از بارداری شروع شود تا در دوران بارداری این‌گونه مواد از رژیم غذایی کاملاً حذف شده باشند.

۱۷- **تغذیه سالم:** اصلاح تغذیه و داشتن تغذیه سالم در دوران پیش از بارداری به همان اندازه که برای مادر الزامیست برای پدر نیز هست، چون اسپرم قویتر فرزند سالمتر و زیباتری را به دنبال خواهد داشت.

۱۸- **تغذیه سالم:** وعده غذایی قبل از آمیزش نباید دارای غذاهایی که زوجین به آن حساسیت دارند باشد.

۱۹- **تغذیه سالم:** از خوردن مواد سنگین یا نفاخ مانند حبوبات، کلم، سیر، نمک زیاد، فلفل و ادویه های تند و چربی زیاد در وعده غذایی پیش از آمیزش خودداری کنید.

۲۰- **می گویند:** اگر پدر و مادر قبل از آمیزش نصف گلابی را میل کنند دارای فرزندی زیبا خواهند شد.

۲۱- **می گویند:** بهتر است در وعده غذایی پیش از آمیزش از موادی چون خرما، عسل، پسته، گردو، بادام، موز و ... استفاده شود.

۲۲- **نکات بهداشتی:** عادات مضر را کنار بگذارید، حتماً شما هم می دانید که نوشیدن مشروبات الکلی، کشیدن سیگار و مصرف داروهای غیرمجاز با مادر بودن سازگار نیست. اگرچه ترک این عادات مشکل است ولی وجود آن ها آن هم زمانی که باردار هستید بسیار بد است. پس از همین حالا شروع کنید تا به درستی بتوانید آن ها را کنار بگذارید.

۲۳- **نکات بهداشتی:** مراقب کارهای مربوط به ماموگرافی، دندانپزشکی و نظایر آن باشید زیرا در دوران بارداری نباید در معرض اشعه X قرار گیرید و برای اطمینان یک چکاب کامل از دندان های خود انجام دهید و از مشکل نداشتن آن ها مطمئن شوید.

۲۴- **نکات بهداشتی:** بهتر است پیش از اقدام به بارداری از سلامت دستگاه تولید مثل خود با مراجعه به پزشک زنان و زایمان و انجام یک معاینه کامل پزشکی اطمینان پیدا کنید.

۲۵- **نکات بهداشتی:** حتماً پیش از اقدام به بارداری با یک پزشک مجرب مشورت کنید.

۲۶- **نکات بهداشتی:** در مشاوره پیش از بارداری با پزشک اگر دارویی مصرف می کرده اید و یا هنوز هم در حال استفاده از دارویی هستید حتماً به اطلاع

پزشکتان برسانید چرا که گاهی اوقات پزشکان فراموش می‌کنند درمورد داروهای مصرفیتان از شما سؤال بپرسند.

۲۷- **نکات بهداشتی:** در مشاوره پیش از بارداری با پزشک حتماً در مورد مصرف اسید فولیک پیش و در حین بارداری سؤال کنید تا اگر بدن شما به آن نیاز دارد پزشک آن را برای شما تجویز کند زیرا از عوارض کمبود فولیک اسید به خستگی، رنگ پریدگی، سرگیجه، افسردگی روحی، لکه‌های خاکستری و قهوه‌ای رنگ پوست، نارسایی تنفس، سقط جنین، تولد نوزاد نارس، سختی زایمان، افزایش میزان مرگ و میر نوزادان و تولد نوزاد مبتلا به کم‌خونی می‌توان اشاره کرد که تمام این موارد با میزان مصرف صحیح اسید فولیک قابل پیشگیری هستند.

۲۸- **نکات بهداشتی:** پیش از اقدام به باروری همانگونه که تاریخ عادت ماهانه خود را ثبت می‌کنید، تاریخ تخمک‌گذاریتان را نیز ثبت کنید. با این کار احتمال باروری خود را بالاتر می‌برید.



