

# زندگی

راهکارهایی برای مدیریت زندگی تازه مامان‌ها

## من يك مادر شاد هستم!

که ممکن است متعجب و کلافه‌تان کند. بچه‌دار شدن تعهدی است برای تمام عمر؛ قرار نیست زندگی‌تان به خاطر حضور بچه تعطیل بشود ولی قرار هم نیست با همان روند قبل ادامه یابد. درست است که خانواده‌ها و اطرافیان کمک می‌کنند ولی آخرش، شما به عنوان مادر بچه باید نیمه‌شب بیدار خوابی بکشید، درس و کارتان را حداقل برای مدتی رها کنید، از دوره‌ها و جمع‌های دوستانه‌تان فاصله بگیرید و در یک لحظه، هم‌زمان چند کار انجام دهید تا بتوانید شرایط جدید را مدیریت کنید و حس و حال خوبی داشته باشید. پرونده امروز «زندگی سلام»، قرار است نگاه واقع‌بینانه‌ای داشته باشد به شرایط زندگی یک زن، پس از تولد فرزندش و به مهم‌ترین دغدغه‌های یک تازه‌مامان پاسخ دهد. با ما همراه باشید.

**مهسا فارسی** - بیابید واقع‌بین باشیم، تصاویر شیک و خوش‌رنگ و لعابی که در آگهی‌های تلویزیونی از مادران جوان خوش‌تیپ در حالی که نوزاد گرد و تیلی و خوش‌اخلاقشان را در آغوش دارند و روی یک کاناپه راحت در اتاقی که از تمیزی برق می‌زند نشسته‌اند و با همسرشان مشغول گپ و گفتند دیده‌ایم و می‌بینیم، فقط یک تصویر است و ممکن است در واقعیت، به این شکل ایده‌آل اتفاق نیفتد. اگر تصمیم دارید بچه‌دار شوید، اگر باردارید و منتظر تولد فرزندتان هستید یا اگر نوزادتان تازه متولد شده، حواستان باشد که روزها و ماه‌های اول پیوستن این عضو جدید به خانواده دوفترة‌تان، به اندازه تصاویر اغراق شده آگهی‌ها و بوسترها، شسته‌رفته و پرزرق و برق نیست. آمدن بچه، با خودش تغییرات بزرگی به همراه دارد



# پاسخ به ۹+۱ دغدغه جدی تازه‌مامان‌ها!

**۱ پرسنار بگیرم؟**  
مادر و پدرهای زیادی ممکن است همزمان با تولد بچه، این سوال را از خودشان بپرسند، به‌خصوص اگر مادر خانواده شاغل باشد. برخی زوج‌ها برنامه کاری‌شان را به شکلی تنظیم می‌کنند که در نبودیکی، دیگری کنار فرزندشان بماند، برخی هم کارشان را به کار پاره‌وقت تغییر می‌دهند. گروهی هم بچه‌ها را به مهدهای کودک می‌سپارند. اما این وسط، یک گزینه خوب، استخدام یک پرستار است که به خانه بیاید و در نبود مادر یا حتی در مواردی، در کنار مادر از بچه در محیط خانه مراقبت کند. پرستار گرفتن از این نظر که ممکن است پرستار، تحصیلات مرتبط و تجربه‌های او در زمینه بچه‌داری و روانشناسی کودک و نحوه رفتار و بازی و معاشرت با بچه‌ها داشته باشد و خیال مادر را تا حد زیادی راحت کند، راه خوبی برای مدیریت زندگی با بچه است اما از طرفی، انتخاب پرستار خوب کار ساده‌ای نیست. سیردن بچه‌ها از زیر تن آدم زندگی‌ات به یک غریبه، حساسیت و دقت زیادی می‌طلبد که نباید از آن غافل شد، پرستار نباید به جای مادر نقش تربیت و پرورش بچه را به عهده بگیرد و باید در حد یک نیروی کمکی ظاهر شود تا بچه وابستگی پیدا نکند. ضمن این که استخدام پرستار بچه، به طور معمول پرهزینه است.

**۲ کی بخوابم؟**  
یک روز تمام انرژی می‌گذارد و بچه‌داری می‌کنید به این امید که شب استراحت کنید و با یک خواب آرام، خستگی‌تان دربرود ولی در کمال ناباوری بچه‌ها نمی‌خواهد و تمام شب را به خاطر دل درد یا گرسنگی یا نیاز به توجه و دلایل دیگری که گاهی هیچ وقت متوجه آن نمی‌شوید، گریه می‌کند و باید با چشم‌های قرمز و خمار، شیر بدهید و بغل کنید و لالایی بخوانید و حتی بازی کنید و لبخند بزنید! شاید راه حل مشکل خواب مادران جوان، اولاً حمام کردن نوزاد در پایان روز برای خسته و آرام کردنش باشد. ثانیاً چرت‌های کوتاهی که هر مادر می‌تواند در زمان خواب و استراحت بچه، با صرف‌نظر کردن از کارهای دیگر برای خودش در نظر بگیرد و در مرحله بعد، کمک گرفتن از اطرافیان، به‌خصوص همسر.

**۳ نیاز به کمک دارم**  
چرا فکر می‌کنید اگر از دیگران درخواست کمک کنید، به این معناست که در رتق و فتق امور زندگی و بچه‌داری ضعف دارید؟ حواستان باشد که تقریباً هیچ مادری قادر نیست همه کارها و مسئولیت‌هایی را که به عهده دارد با کیفیت و بی‌کم و کاست انجام دهد، مگر با کمک و حمایت دور و بری‌ها. اگر خانواده و همسر و دوستان همراهی دارید، هیچ اشکالی ندارد از همسرتان در خانه داری و پختن شام کمک بگیرید تا بتوانید یک دوش سریع بگیرید. پدر و مادر و خواهر و برادران حتماً استقبال می‌کنند یکی دوساعت در روز، از نوه خانواده مراقبت کنند تا بتوانید کمی استراحت کنید و دوست و همکاران حتماً خوشحال می‌شود اگر بدانند با تحویل گرفتن فهرست خرید از شما و انجام خریدتان، می‌تواند کمک بزرگی به شما بکند. پس دست به کار شوید و با محبت و احترام از ظرفیت آدم‌های اطرافتان برای حمایت و همراهی، استفاده کنید.

**۴ وقت کم می‌آورم!**  
افزایش نقش‌ها و تنوع مسئولیت‌در زندگی، در کنار این که به شما حس خوب مفید و مهم بودن می‌دهد، از شما وقت و انرژی هم می‌گیرد! گاهی ممکن است از فکر کردن به حجم کارهایی که باید در طول روز و حتی وقت استراحت‌شب انجام بدهید، سرگیجه بگیرید. اینجور وقت‌ها، فهرست‌نویسی و اولویت‌بندی کارها و ضربدر زدنشان پس از انجام بهترین و کاربردی‌ترین روش است. این که بدانیم امروز یا در طول هفته پیش رو، انجام چه کاری ناگزیر است؟ به عنوان مثال زدن واکسن بچه. انجام چه کاری بهتر است؟ مثلاً رفتن به آرایشگاه برای مرتب کردن مو. و بد نیست چه کاری انجام دهیم؟ به عنوان مثال دیدن و بازدید با فامیل و روی همین حساب، به انجام وظایف براساس اولویت‌ها بپردازید. راستی! یادتان نبود اگر موفق شدید طبق برنامه پیش بروید و تا حد قابل‌قبولی زمان را مدیریت کنید، به خودتان جایزه بدهید.

**۵ من کی‌ام؟**  
تغییر و رشد در زندگی، به طور معمول همراه است با پذیرفتن نقش‌های تازه. نقش‌های قبلی زندگی، نقش‌هایی که منافاتی با هم ندارند و اتفاقاً مکمل هم هستند. زن بودن، دختر یک خانواده بودن، همسر یک مرد بودن، دانشجوی علاقه‌مند، هنرمند موفق یا کارمند متعهد یک سازمان و اداره، همه نقش‌هایی است که شاید یک مادر، پیش از مادر شدن به عهده داشته و حالا فرزنددار شدن قرار است به داشته‌ها و شخصیتش، رنگ و عنا و تنوع بیشتری ببخشد؛ هر چند دشوار است و موفقیت در همه این زمینه‌ها، به تلاش و مساعف‌نیاز دارد. منتها مهم است یادمان نرود که هر کدام از این نقش‌ها در جای خود، مهم و محترم‌مند و هیچ‌کدام نباید نادیده گرفته یا کم‌رنگ شود، مگر به اختیار و انتخاب و اولویت‌بندی خود شخص! پرداختن به نقش‌های دیگر زندگی غیر از نقش مادری، به مادران جوان کمک می‌کند حس نکنند در دنیای مادری غرق شده‌اند و دغدغه‌ها و تلاش‌ها و آرزو‌ها و برنامه‌هایشان گم و فراموش شده!

**۶ نکند ارتباطم با همسر، لطمه ببیند؟**  
به دنیا آوردن یک بچه، یک موجود ظریف و آسیب‌پذیر و شیرین که سرتاپا به شما محتاج است و دیدن و نوازش کردن و خواباندنش، قلبتان را از شکوه عشق سرشار و چشم‌هایتان را از شدت عشق، خیس می‌کند، ممکن است باعث شود رابطه عاطفی‌تان با همسر، تحت‌تاثیر این رابطه عاطفی جدید قرار بگیرد یا همسرتان این‌طور تصور کند. مشغله‌ها و کارهای اولیه پس از زایمان، ممکن است باعث شود یک موقع به خودتان بیایید و ببینید چقدر دلتان برای همسرتان تنگ شده. برای همه لحظاتی که دو نفر بودید و بدون نگرانی برای شیر و خواب و پوشک بچه، ساعت‌ها در کنار هم فیلم می‌دیدید و کتاب می‌خواندید و حرف می‌زدید! مثل همه زمین‌های دیگر، در این زمینه هم شما و همسرتان باید به‌زودی شرایط عوض شده. منتها در همین شرایط هم می‌توان در قالب‌های متفاوتی به هم عشق بورزید. با هم آشپزی کردن، با هم به خرید رفتن، استفاده از زمان‌های کوتاه خواب بچه برای باهم گپ‌زدن، به زبان آوردن این که: «برای فرزندمان خوشحالم که پدرش تویی!» یا «وجود بچه باعث نشده محبت‌من نسبت به تو ذره‌ای رنگ‌بازده» و کمک گرفتن از خانواده‌های دو طرف برای نگه‌داری بچه در روزها و ساعت‌های خاص تا بتوانید باز به لحظات دوفترة‌ی داشته‌باشید، راه‌هایی است که شعله عشق و محبت رابطه‌تان را گرم و روشن نگه می‌دارد.

**۷ چرا این خانه جمع و جور نمی‌شود؟**  
ماشین لباسشویی مدام در حال چرخیدن است اما باز هیچ وقت توی کشوها لباس تمیز نیست. اصلاً نمی‌فهمی چه شد که سینک ظرفشویی، پر از لیوان و فنجان کثیف شد. تا چشم به هم می‌زنی، وقت پختن ناهار و شام است. کانترا آشپزخانه‌ها را از این طرف دستمال می‌کشی، از آن طرف می‌بینی باز چسبناک شده! خوب، چاره‌ای نیست؛ همین است که هست. آشفتگی و در هم ریختگی خانه را حداقل برای مدتی بپذیرید و هر جور که وقتتان اجازه می‌دهد خانه‌تان را مدیریت کنید. هیچ اشکالی ندارد مدتی چیدمان خانه، آتیمیر دهید و به جای تزئینات، قوطی شیر و وسایل بچه را دم‌دست بگذارید. هیچ اشکالی ندارد مدتی، به‌تمیزی کلی و معمولی خانه‌تاق‌باشید و باسایدن اعصاب کشوها و کمد‌ها، خودتان را پیر نکنید. اختصاص هر روز هفته به تمیز کردن یک گوشه‌خانه یا کمک گرفتن از خدمه شرکت‌های نظافتی هم روش خوبی است. این وسط، درک و همراهی آقای خانه هم خیلی مهم است.

**۸ هنوز هم برای شوهرم زیبا هستم؟**  
این حقیقت دارد که شما در طول دوران بارداری کمی چاق شده‌اید. پوست صورتتان لک شده. به خاطر کمبود برخی ویتامین‌ها، لب‌ها و دور ناخن‌هایتان پوسته‌پوسته شده. ماه‌هاست که پیراهن‌های گشاد و بلند پوشیده‌اید و لباس‌های زیبایی‌تان در کشو و کمد خاک می‌خورد. برای رعایت سلامتی جنین، موهایتان را رنگ نکرده‌اید و حتی به خاطر صرفه‌جویی در وقت شست‌وشو، موهایتان را کوتاه کوتاه کرده‌اید و این روند، ممکن است بعد از تولد نوزاد هم به واسطه کمبود وقت، تا مدتی ادامه داشته باشد و تا مدتی نتوانید هر روز دوش بگیرید، همیشه آراسته و خوشبو باشید و از لکه‌استفراغ شیر روی شانه‌تان که حاصل آروغ زدن! بچه است، گریزی نباشد. اما مهم است در عین واقعیت، بینی، این رنک‌ها را بدانید که اولاً این دوره گذراست و به زودی می‌توانید به روال قبل برگردید، ثانیاً شما همین الان هم زیبایی‌منتهای زیبایی‌تان متفاوت و پخته و جاقفاده‌است؛ زیبایی مخصوص یک مادر!

**۹ چه ورزشی انجام دهم؟**  
طبیعی است که طی دوران بارداری و فرآیند زایمان، حالت عضلات شکم و پهلو تغییر کرده باشد که در کنار رژیم غذایی مناسب، فقط ورزش می‌تواند این عضلات و ماهیچه‌ها را به حالت قبل برگرداند. بله خوب، فرصت باشگاه رفتن ندارید اما می‌توانید فرصت‌های کوچک را شکار کنید. خارج شدن از منزل برای یک پیاده‌روی کوتاه، هم رابطه پدر و بچه را عمیق می‌کند، هم فضا و حال و هوایتان را عوض می‌کند و هم شما را از شر چربی و عضلات شل، راحت می‌کند. یک دست لباس راحت و یک جفت کفش ورزشی و ۱۵ دقیقه وقت آزاد و البته یک انگیزه جدی، تمام چیزی است که تازه‌مامان‌ها برای ورزش نیاز دارند.

**۱۰ چی بخورم؟ چی نخورم؟**  
وقتی مادرها و مادر بزرگ‌ها با یک قاشق کاجی یا یک پیاله عصاره گوشت و یک مشت پسته، دنبالتان می‌دوند، یعنی: «بچه به جای خود، ولی به فکر خودت هم باش دخترجان!». بخش مهمی از این «به فکر خودت باش»، شامل تغذیه صحیح می‌شود. فرزند شما، مادری سالم و قوی و شاداب می‌خواهد. تغذیه جنین در دوران بارداری از بدن مادر و فرآیند زایمان، ضعف شدیدی به دنبال دارد. پس لازم است بر اساس وزن و شرایط بدنتان، پس از مشورت با یک پزشک، برنامه غذایی مناسبی داشته‌باشید و از مصرف گروه‌های اصلی غذایی غافل نشوید. شاید لازم باشد مانند دوران بارداری، علاوه بر تغذیه معمول، از مکمل‌هایی مثل قرص آهن و کلسیم استفاده کنید و مصرف خوراکی‌های سرشار از پروتئین و فیبر و آب را در اولویت قرار دهید. تغذیه مناسب مادر، حکم یک تیر و چند نشان دارد؛ هم به قدرت و سلامت بدنی خودتان کمک کرده‌اید و هم فرزندتان. ضمن این که تغذیه صحیح، از بداخلاقی‌های ناشی از کمبود برخی ویتامین‌ها پیشگیری می‌کند.