

باورهای غلط در فرزندپروری

تألیف

دکتر سید مهدی موسوی موحد

متخصص کودکان و نوزادان



فهرست

پیشگفتار	۱۱
فصل ۱: قبل از بارداری	۱۳
فصل ۲: بارداری	۲۱
فصل ۳: نوزادی	۳۹
فصل ۴: کودکی	۵۵
فصل ۵: باورهای غلط روانی	۸۹
نتیجه	۱۰۱

پیشگفتار

فرهنگ هر جامعه مجموعه پیچیده‌ای از دانش‌ها، باورها، هنرها، قوانین، اخلاقیات، عادات و هرچه که فرد در نقش عضوی از جامعه خویش فرا می‌گیرد، تعریف می‌شود. در ادوار مختلف تاریخی در هر جامعه مجموعه‌ای از باورها وجود دارد که عده‌ای از افراد آن جامعه به آن عقیده دارند و بر اساس آن رفتار می‌کنند. والدین هم بر اساس باورها و دانش خود با فرزندان‌شان رفتار می‌کنند، از آنها مراقبت کرده و درنهایت آنها را تربیت می‌کنند.

در این کتاب به بررسی باورهای غلط در فرزندپروری پرداختیم که در جامعه کنونی ما شایع است. بدیهی است این باورها در هر جامعه و در هر دوره تاریخی متفاوت است. باورهای غلطی که در این کتاب ذکر شده‌اند بخش کوچکی از باورهای کلی جامعه ما است که شیوع بیشتری دارند. توجه به این باورهای غلط و سعی در اصلاح آنها به تربیت بهتر و علمی‌تر فرزندانمان در دنیای امروز کمک خواهد کرد. این اصلاح باور بر سلامت جسمی و روانی کودک موثر است. هدف از تألیف این کتاب برداشتن قدمی کوچک در اصلاح باورهای غلط در مقوله فرزندپروری است. تربیت درست فرزندان و دوری از رفتار بر اساس باورهای غلط به نسل فعلی و نسل آینده کمک خواهد کرد که زندگی مطلوب‌تر و سالم‌تری داشته باشند.

در این کتاب سعی کردم باورها را در دوره‌های مختلف زندگی یک خانواده دسته‌بندی کنم تا دسترسی آسان‌تر به باورهای غلط وجود داشته باشد. به‌طور حتم باورهای غلط دیگری هم وجود دارند که در این کتاب مجال ذکر آنها نبوده است که با راهنمایی‌های شما عزیزان در چاپ‌های بعدی لحاظ خواهد شد. به‌طور حتم این کتاب خالی از اشکال نیست. انتقادات و پیشنهادهای شما عزیزان همواره چراغ راه ما خواهد بود و در بهبود مطالب تأثیر به‌سزایی خواهد داشت.

لازم است از همسر عزیزم خانم مهدیه امین که ایده اولیه کتاب را ارائه دادند و در جمع‌آوری اطلاعات و ویراستاری کمک شایانی کردند تشکر فراوان داشته باشم. به‌طور حتم بدون کمک ایشان این کتاب به نتیجه نمی‌رسید.

با تشکر

سید مهدی موسوی موحد

شهریور ماه ۱۴۰۳

Email: smmousavim@yahoo.com

Telegram: [@drmahdimousavi](https://t.me/@drmahdimousavi)

Instagram: [drmousavimovahed](https://www.instagram.com/drmousavimovahed)

فصل ۱

قبل از بارداری

«بچه به دنیا میاریم می‌دیم مامانم بزرگ کنه!»

این باور بیشتر در دنیای مدرن امروز که پدر و مادرهای جوان هر دو شاغل هستند دیده می‌شود. بعضی از زوج‌های جوان که شاغل هستند یا مشغول تحصیل هستند تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرند و از آنجایی که بیشتر ساعات‌های روز را مشغول کار و تحصیل هستند با این فکر که مادر بزرگ و پدر بزرگ، بچه ما و در واقع نوه خودشان را بزرگ می‌کنند اقدام به بچه‌دار شدن می‌کنند. غلط بودن این باور از جهات زیادی مشخص است. اول اینکه مسئولیت تربیت و مراقبت از کودک با والدین است نه مادر بزرگ و پدر بزرگ. آنها به‌دفعات در طول عمر خود این کار را انجام داده‌اند و اکنون در کهن سالی نیاز به استراحت و حمایت دارند. پدر بزرگ و مادر بزرگ باید از نوه خود لذت ببرند نه مسئول تربیت آن باشند. آنها به خاطر محبت زیادی که به نوه خود دارند نمی‌توانند کار تربیتی درست را انجام دهند و کودک هم از این ضعف، نهایت سوءاستفاده را خواهد کرد. پس به امید اینکه پدر و مادران از بچه تازه به دنیا آمده شما مراقبت کنند تصمیم به بچه‌دار شدن نگیرید.

به‌طور کلی هر انسانی در ذهن خود دنیای مطلوب مختص به خود را دارد. او

در این دنیای مطلوب هر فرد یا چیزی را که از آن احساس لذت می‌کند قرار می‌دهد. شما در جایگاه پدر و مادر به‌طور ژنتیک در مرکز دنیای مطلوب کودک خود قرار دارید و هیچ‌کسی در ذهن کودک جایگزین شما نخواهد شد حتی پدر بزرگ و مادر بزرگ. بچه‌ها در تصمیم‌گیری‌ها به شما نگاه می‌کنند و شما الگوی اصلی آنها هستید. والد بودن مسئولیتی نیست که بتوان آن را به کسی واگذار کرد. اگر قصد بچه‌دار شدن دارید روی خودتان و همسران حساب کنید. دیگران می‌توانند گاهی کمک‌حال شما باشند ولی به امید دیگران نمی‌توان بچه‌دار شد.

«زود بچه دوم رو بیاریم تا با هم بزرگ بشن!»

به‌طور کلی فاصله فرزند دوم نباید کمتر از سه سال از فرزند اول باشد. فرزند اول باید به استقلال نسبی رسیده باشد تا بتواند حضور بچه دیگر را تحمل کند. بچه اول به‌طور معمول نسبت به بچه دوم حسودی می‌کند که تا حد زیادی طبیعی است چون امکانات خانواده و توجه و وقت والدین با حضور فرزند دوم تقسیم می‌شود و دیگر مثل قبل تمام توجه‌ها مختص فرزند اول نیست. با این شرایط اگر فاصله بچه‌ها کم باشد فرزند اول نیاز بیشتری از نظر جسمی و عاطفی به والدین و به‌خصوص مادر حس می‌کند و رقابت و به‌تبع آن حسادت، بیشتر خواهد شد. این باور که زودتر بچه دوم را بیاوریم تا با هم بزرگ شوند مشکلات تربیت فرزندان را چند برابر خواهد کرد. با حضور فرزند دوم مادر درگیر فرایند زایمان و شیردهی و خدمات مختلف به نوزاد تازه متولدشده خواهد شد و فرزند اول که هنوز به استقلال نسبی نرسیده است از سوی مادر احساس کمبود و طردشدگی می‌کند و فرزند دوم را رقیب جدی خود می‌پندارد

که باید او را حذف کند. اگر فرزند اول سه سالگی را رد کرده باشد و جای خوابش جدا شده باشد و به مهدکودک رفته باشد این مشکلات به مراتب کمتر خواهد شد.

از سوی دیگر بدن مادر باید وقت کافی داشته باشد که بعد از زایمان و شیردهی به حالت اولیه خود بازگردد و برای زایمان و شیردهی مجدد آماده شود. وقتی به اصطلاح، بچه‌ها شیر به شیر می‌شوند نه بدن مادر توان رفع نیازهای هر دو کودک را دارد نه بچه اول فرصت لازم برای تغذیه با شیر مادر را پیدا می‌کند. فاصله‌گذاری مناسب بین تولد فرزندان، حداقل سه سال به مادر، فرزند اول و فرزند دوم و در نهایت تمام خانواده کمک می‌کند که شرایط کم‌تنش‌تر و آرام‌تری تجربه کنند. شرط اول برای تصمیم به تولد فرزند دوم آمادگی و رضایت مادر هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی است. بدیهی است که سروکله زدن و وقت گذاشتن برای یک کودک نسبت به دو کودکی که به شدت به مادر وابسته هستند برای مادر آسان‌تر و عملی‌تر خواهد بود.

«این قدر قرص ضدبارداری خوردم که نازا شدم!»

در سال‌های گذشته، خانم‌ها از ابتدای ازدواج، شروع به خوردن قرص‌های ضدبارداری می‌کردند بدون اینکه از وضعیت تخمدان‌هایشان اطلاعی داشته باشند. در این میان، با توجه به شیوع تنبلی تخمدان، پس از گذشت چهار تا پنج سال، با کنار گذاشتن قرص ضد بارداری، لقاح اتفاق نمی‌افتاد و در وهله اول این نازایی به قرص ضدبارداری نسبت داده می‌شد درحالی‌که در این شرایط باید با مراجعه به پزشک علت‌های احتمالی را بررسی کرد.

علت دیگر این باور دخترانی هستند که در دوران مجردی تخمدان‌های تنبل

دارند و با قرص‌های ضدبارداری درمان می‌شوند. آنها پس از ازدواج به دنبال عدم موفقیت در بارداری، علت را مصرف این قرص‌ها می‌پندارند درحالی‌که به دلیل همان تنبلی تخمدانی که از اول داشته‌اند این اتفاق رخ داده است.

«برای اینکه باردار بشم باید روز دقیق تخمک‌گذاری رو پیدا کنیم و اون روز نزدیکی کنیم تا شانس بارداری افزایش پیدا کنه!»

این تفکر درست نیست. هر فرد بسته به تعداد روزهای سیکل قاعدگی، در یکی از روزهای وسط سیکل تخمک‌گذاری خواهد کرد؛ اما هیچ لزومی ندارد که ورود اسپرم به بدن در همان روز و ساعتی باشد که تخمک آزاد می‌شود. بلکه حتی گاهی بهتر است قبل از خروج تخمک، اسپرم از قبل در آنجا حضور داشته باشد! پس لزومی ندارد برای باردارشدن به خود و همسرتان استرس وارد کنید و همیشه تقویم به دست باشید.

«برای باردارشدن باید نیم ساعت پس از نزدیکی پاهارو بالا نگه داشت تا کل مایع منی جذب بشه!»

بهتر است بدانیم که در هر بار انزال، حدود سه تا چهار میلی‌لیتر مایع منی در واژن تخلیه می‌شود، این مقدار منی در هر انزال، حاوی حدود ۲۰۰.۰۰۰.۰۰۰ (دویست میلیون) عدد اسپرم است. بقیه مایع هم حاوی قند و پروتئین و مایع نگه‌دارنده و تغذیه‌کننده اسپرم است. از این مقدار اسپرم، فقط و فقط ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ عدد به تخمک می‌رسند و در نهایت یک اسپرم با تخمک لقاح می‌کند. این ۱۰۰۰ عدد یعنی چقدر از مایع منی؟ یعنی کمتر از ۰.۰۰۰۱ (کمتر از یک ده‌هزارم کل مایع منی).

پس به‌طور حتم بقیه مایع منی از واژن خارج خواهد شد و نیازی به

نگه داشتن آن نیست. در این میان، بسیاری از اسپرم‌ها با چسبیدن به دیواره واژن و دهانه رحم، روبه جلو شنا می‌کنند و یکی از آنها وارد تخمک می‌شود و لقاح شکل می‌گیرد. پس برای باردار شدن نیازی به حرکات اضافی نیست.

«بگذار چهل سالم بشه، سر فرصت بچه‌دار می‌شم!»

متأسفانه یا خوشبختانه بدن زن همیشه توانایی بارور شدن را ندارد و در دنیای امروز که زنان به‌طور گسترده در بیرون از خانه مشغول کار و فعالیت هستند سن ازدواج و بارداری افزایش پیدا کرده است ولی فیزیولوژی بدن زن منتظر این نقش اجتماعی زن نمی‌ماند و قدرت باروری زنان با افزایش سن به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد. افزایش سن، تعداد تخمک‌های زنان و کیفیت آنها را کاهش می‌دهد و سطح هورمون‌ها نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد و باعث نامنظم شدن تخمک‌گذاری می‌شود.

در زنان زیر ۳۵ سال شانس باردار شدن در هر ماه ۲۰ درصد است. در ۴۰ سالگی این مقدار به ۵ درصد کاهش می‌یابد و احتمال سقط جنین بیشتر می‌شود. علاوه بر این، در ۴۰ سالگی ۵۰ درصد از تخمک‌های باقیمانده از لحاظ کروموزومی غیرطبیعی هستند. پس اقدام به بارداری در سن مناسب از هوشمندی‌های اجتناب‌ناپذیر دنیای امروز است.

«من هیچ‌وقت بچه‌دار نمی‌شم چون بعد زایمان چاق می‌شم و هیکلم

به هم می‌ریزه!»

در دوران بارداری بدن زن تغییرات زیادی را تجربه می‌کند و به خاطر هورمون‌های بارداری به‌صورت طبیعی و فیزیولوژیک حدود بیست‌وشش تغییر

در بدن به وجود می‌آید تا او را هم برای بارداری و هم برای زایمان آماده کند. ما انتظار داریم با زایمان این تغییرات برطرف شود و بدن زن به حالت قبل از بارداری برگردد؛ اما اگر در دوران بارداری برخی اصول رعایت نشود و مادران از باورهای غلطی که در این زمینه وجود دارد، تبعیت کنند، مداخلات غیرضروری در روند بارداری باعث می‌شود مشکلات زیادی برای زن ایجاد شود. یکی از فراگیرترین مشکلاتی که به علت عدم رعایت اصول صحیح و مداخلات اشتباه به وجود می‌آید، افزایش وزن فوق‌العاده زیاد در دوران بارداری است. تعداد زیادی از زنان، اضافه‌وزن بیست تا سی کیلوگرم را در دوران بارداری تجربه می‌کنند این مقدار برای یک زن جوان اضافه‌وزن بالایی است و برگرداندن آن بعد از زایمان هزینه و انرژی زیادی می‌برد. بعد از زایمان و در زمان شیردهی درست زمانی که زنان نیاز به تقویت دارند، به خودشان رژیم‌های غذایی سنگین تحمیل می‌کنند تا این وزن اضافه را از بین ببرند. این باور که اضافه‌وزن سنگین یک پیامد اجتناب‌ناپذیر در دوران بارداری است باعث ترس زنان جوان و یکی از دلایل اجتناب آنها از باردارشدن است. درحالی‌که با یک مراقبت اصولی نه نیازی به این افزایش وزن است و نه یک مشکل اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. این مراقبت کار پیچیده‌ای نیست؛ در ویزیت‌های دوره‌ای که توسط متخصص زنان انجام می‌شود هرگونه اضافه‌وزن رصد شده و اقدامات و آزمایش‌های لازم انجام می‌شود تا با اضافه‌وزن مطلوب، زایمان صورت گیرد. چنین مراقبتی کمک می‌کند که مادر در طی این دوران اضافه‌وزن معقول را تجربه کند و مدتی بعد از زایمان به وزن قبل از بارداری برگردد.