

مصرف مکمل ها:

اجرای یک برنامه غذایی متعادل و متنوع با استفاده از گروه های مختلف غذایی می تواند تمام نیازهای تغذیه ای زن باردار و جنین وی را تامین نماید بجز نیاز به اسید فولیک و آهن که باید از طریق دریافت مکمل های غذایی جبران شود. مکمل های غذایی که به زنان باردار توصیه می شود شامل: اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین است..

اسید فولیک:

اسید فولیک در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله عصبی جنین، نقش دارد و مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم آن از سه ماه پیش از بارداری تا پایان بارداری توصیه می شود. (گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزی های برگ تیره مانند اسفناج و میوه هایی مانند پرتقال حاوی اسید فولیک است).

آهن:

در پیشگیری از کم خونی زن باردار نقش دارد و مصرف روزانه یک قرص (۶۰ میلی گرم) از شروع هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می شود. منابع غذایی حاوی آهن شامل: گوشت، مرغ، جگر، حبوبات، سبزی های سبز تیره مانند جعفری و اسفناج، انواع مغزها مانند گردو و بادام، انواع خشکبار مانند برگه، توت خشک، کشمش و خرما می باشد.

توصیه:

❖ بهتر است به همراه غذا و بعد از آن، سبزی تازه، سالاد و میوه میل شود. این مواد حاوی ویتامین ث هستند و جذب آهن را

افزایش می دهند:

❖ از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا پرهیز شود زیرا جذب آهن را کاهش می دهند:

❖ برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر، قرص آهن پس از غذا و یا قبل از خواب مصرف شود:

❖ اختلالات گوارشی ناشی از مصرف قرص آهن مانند درد معده، تهوع، اسهال یا یبوست معمولاً موقتی است و نباید مصرف قرص به این دلایل قطع شود.

مولتی ویتامین:

مصرف روزانه یک قرص از شروع هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می شود. در صورتی که قرص یا کپسول مولتی ویتامین دارای اسید فولیک باشد یا قرص فر فولیک تجویز شود نیاز به دادن اسید فولیک به صورت جداگانه تا پایان بارداری نیست.

۱۳- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

این گروه شامل انواع گوشت‌های سفید و قرمز، ماهی، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا...) و مغزها مثل پسته، گردو، بادام و ... است. مقدار توصیه شده حدوداً ۳ سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال می‌تواند یکی از این مقادیر باشد: ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، یک عدد تخم مرغ یا نصف لیوان از مغزها.

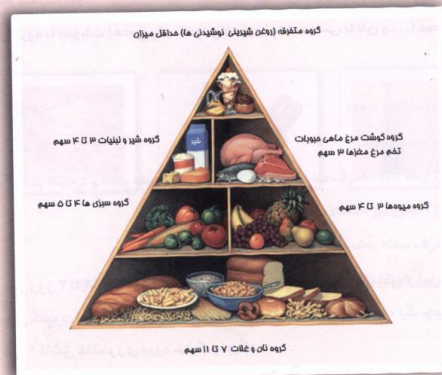


✓ پلذ نکته:

- ❁ مرغ، جوجه پخته یا آب پز همراه با برنج و سبزیجات میل شود؛
- ❁ تخم مرغ را ترجیحاً آب پز و سفت کرده و از مصرف زرده آن بصورت خام یا نیم پز خودداری شود؛
- ❁ بیش از دو وعده ماهی در هفته (۳۰۰ گرم) به علت وجود جیوه توصیه نمی‌شود؛
- ❁ خوردن ماهی‌هایی که جیوه بالا دارند نیز توصیه نمی‌شود (کوسه ماهی)؛
- ❁ در پختن انواع گوشت دقت نموده که کاملاً مغز پخت شود؛
- ❁ برای پیشگیری از نفخ بهتر است حبوبات ۸-۷ ساعت قبل از مصرف در آب خیس و سپس طبخ شود؛
- ❁ از انواع مغزها ترجیحاً بصورت خام (نمک کمتری دارد) و به صورت میان وعده استفاده شود.

تغذیه

تغذیه در تمامی مراحل زندگی به علت نقشی که در تکامل جسم و توانمندی‌های ذهنی و جسمی انسان دارد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. علت توجه به تغذیه زنان در دوران بارداری علاوه بر بعد سلامت خود زن، در گذراندن موفقیت آمیز و بی خطر دوران بارداری و شیردهی، تأمین مواد غذایی مورد نیاز برای رشد و نمو جنین می‌باشد. (جنین از طریق بند ناف و جفت مواد غذایی مورد نیاز خود را از خون مادر برداشت می‌کند).



در بارداری، میزان نیاز روزانه به کربوهیدرات، ویتامین‌ها، پروتئین، چربی و مواد معدنی افزایش می‌یابد. آشنایی با گروه‌های غذایی به‌وی کمک می‌کند تا بتواند با توجه به توان مالی، مواد غذایی مورد نیاز روزانه خود را انتخاب کند.

آنچه که در تغذیه زن باردار اهمیت دارد، رعایت تنوع و تعادل و مقدار در برنامه غذایی روزانه است. برای داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع، لازم است روزانه از چهار گروه اصلی غذایی استفاده شود:



۴- گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک است. مصرف حداقل ۳ تا ۴ سهم در روز توصیه می‌شود. هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر کم چرب (به اندازه دو قوطی کبریت)، یک لیوان کشک و یا ۱/۵ لیوان بستنی.

✓ چند نکته:

» لبنیات پاستوریزه مصرف شود؛ قبل از مصرف کشک، حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه بایستی آن را جوشاند؛

» اگر مصرف شیر ایجاد نفخ و یا مشکلات گوارشی می‌کند، بهتر است معادل آن از پنیر یا ماست استفاده شود؛

» بهتر است از شیر، پنیر و ماست کم چرب استفاده شود.

۵- گروه متفرقه (روغن، شیرینی، نوشیدنی‌ها)

به غیر از چهار گروه اصلی، یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، شکلات، چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها است. بطور کلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه می‌شود.



آمادگی برای مادر شدن

سه ماهه اول

بلا تکلیفی: در هفته‌های اول، زن از بارداری خود مطمئن نیست و به دنبال نشانه‌ای از تغییرات بارداری در بدن خود است. واکنش زنان به این وضعیت متفاوت است.

تردید و دودلی: تقریباً تمامی زنان هنگامی که از بارداری خود مطمئن می‌شوند، دچار تردید می‌گردند. برخی از آنها زمان بارداری را مناسب نمی‌دانند، برخی فکر می‌کنند که آمادگی ندارند و یا نگران تغییراتی هستند که ممکن است در روابط آنها با همسر و فرزندانشان ایجاد شود.

توجه به خود: در سه ماهه اول، توجه زن بیشتر به خودش است. واکنش زن باردار نشان می‌دهد که در بدن تغییری اتفاق افتاده ولی وجود جنین هنوز نامعلوم است. زن باردار می‌گوید «من باردارم» بجای آنکه بگوید «من بچه دار می‌شوم».

تغییرات جسمی و هورمونی ممکن است سبب تغییرات خلق و خو، بی‌ثباتی احساسات و هیجانات گذرا شود. عصبانیت، خواب‌آلودگی یا خستگی شدید از تظاهرات این تغییرات است. ممکن است زن باردار بدون علت گریه کند و تحریک پذیر شود. این تغییرات موجب سردرگمی همسر می‌شود.

پس ماهه دوم

تغییرات جسمی: تغییراتی مانند بزرگ شدن پستان‌ها و رحم، افزایش وزن و از همه مهم‌تر حرکت جنین، به وجود جنین واقعیت می‌بخشد. زن باردار جنین را به صورت موجودی جدا ولی وابسته به خود احساس می‌کند. ممکن است زن باردار بگوید «من بچه دار می‌شوم».

توجه به جنین: در این زمان، زن باردار حال عمومی بهتری دارد و به جنین بیشتر توجه می‌کند. مایل است در مورد تغذیه و نحوه رشد و نمو جنین بداند.

نود شیفتگی و درون گرایی: زن باردار به توانمندی خود در محافظت از جنین بسیار علاقمند است که گاهی به صورت خودشیفتگی بروز می‌کند. به خوراک و پوشاکش بیشتر از گذشته اهمیت می‌دهد. برخی از زنان باردار شاغل ممکن است نسبت به شغل خود یا وقایع روزمره بی‌علاقه شوند.

۱- گروه نان و غلات:

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت می‌باشد. مقدار توصیه شده ۷ تا ۱۱ سهم در روز است به طور مثال هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک برش از نان سنگک یا تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست (تکه نان در ابعاد ۱۰ × ۱۰ سانتیمتر مربع یا حدود ۳۰ گرم) یا ۴ برش نان لواش یا یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان غلات خام.

✓ چند نکته:

- ✿ توصیه می‌شود از نان‌های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده شود؛
- ✿ بهتر است برنج بصورت کته مصرف شود؛
- ✿ بهتر است مواد غذایی این گروه با حبوبات (عدس پلو، نخود پلو، لوبیا پلو، عدسی با نان و ...) مصرف شود.



۲- گروه میوه و سبزی:

الف) مقدار توصیه شده میوه در روز ۳ تا ۴ سهم می‌باشد که هر یک سهم بطور مثال معادل یکی از این مقادیر است: یک عدد سیب، یک عدد پرتقال یا موز متوسط، نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته، ۳ عدد زردآلو، نصف لیوان حبه انگور، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان آب میوه، یک سوم لیوان آب لیمو ترش، ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک یا برگه.

✓ چند نکته:

- ✿ از میوه‌های تازه و متنوع در میان وعده استفاده شود؛
- ✿ به جای نوشابه‌های گاز دار، آب میوه تازه مصرف شود؛
- ✿ بهتر است هنگام صرف صبحانه، میوه میل شود.



سه ماهه سوم

آسیب پذیری: زن باردار در این زمان و مشخصاً در ماه هفتم، احساس می‌کند آسیب پذیر است و ممکن است به بچه آسیب برسد یا از بین برود. به همین دلیل از حضور در محیط‌های شلوغ خودداری می‌کند.

افزایش وابستگی: اغلب زن باردار در هفته‌های آخر بارداری، به همسر و خانواده احساس وابستگی بیشتری پیدا می‌کند. ممکن است مرتباً با محل کار همسر خود تماس بگیرد تا از در دسترس بودن وی مطمئن شود. زن باردار خود را برای زایمان و مادر شدن آماده می‌کند و به محبت و توجه همسر خود بیشتر نیاز دارد. از خصوصیات بچه خود صحبت می‌کند و می‌گوید: «من دارم مادر می‌شوم».

نگرانی: معمولاً زن باردار نگران است که اگر درد زایمان شروع شود، چه باید بکند. برای کاهش نگرانی بهتر است زن باردار در مورد «همراه» خود هنگام زایمان، یا فردی که در صورت نیاز باید از فرزند دیگرش مراقبت کند و مسائل دیگر برنامه ریزی کند.

زوجین باید بدانند که این واکنش‌های روانی، طبیعی است و بتدریج برطرف می‌شود. همچنین ممکن است این تغییرات در بارداری اول و بارداری‌های بعدی متفاوت باشد.

چند توصیه برای تهیه صمغ غذا:

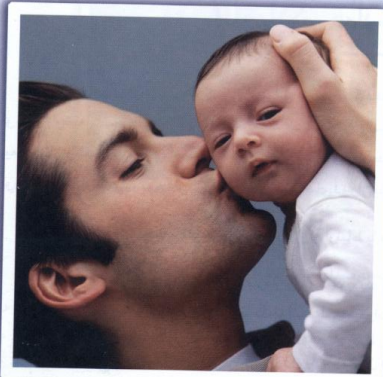
- » آشپزخانه تمیز و خشک نگهداری شود؛
- » قبل از تهیه غذا، دستها به دقت شسته شود؛
- » حتی المقدور غذای تازه مصرف شود؛
- » غذای فریزری را قبل از مصرف، از حالت یخ زده خارج کرده و سپس مصرف شود؛
- » از غذاهایی که تاریخ مصرف آنها گذشته است، استفاده نشود؛
- » از مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده یا افزودنی‌های شیمیایی مانند کنسرو ماهی، سوسیس و کالباس پرهیز شود.

اصلاح عادات و رفتارهای غذایی

برای کنترل اشتها و پیشگیری از پرخوری نکات زیر رعایت شود:

- » غذا در حالت نشسته و در یک مکان خاص خورده شود؛
- » نیم ساعت قبل از صرف ناهار یا شام، یک لیوان آب نوشیده شود؛
- » قبل از صرف غذا، سالاد میل شود؛
- » سعی شود وعده‌های اصلی غذا (صبحانه، ناهار، شام) حذف نگردد؛
- » در هنگام صرف غذا تنها از یک نوع غذا میل شود؛
- » از میوه‌ها و سبزی‌های تازه به عنوان میان وعده استفاده شود؛
- » غذا در ظرف کوچک کشیده شود؛
- » از مواد غذایی در جایی نگهداری شود تا در معرض دید نباشند؛
- » غذا آهسته و در آرامش خورده شود.

حلبه شتر



توصیه به پدرها:

- ٪ از تغییرات جسمی و روحی همسرشان آگاه باشند؛
- ٪ درباره روند بارداری، زایمان و بعد از زایمان مطالعه کنند؛
- ٪ فشارهای عصبی و نگرانی همسرشان را کاهش دهند؛
- ٪ در کارهای منزل به وی کمک کنند؛
- ٪ شرایطی را فراهم کنند که همسرشان بیشتر استراحت کند. زن باردار باید بتواند خود را برای نگهداری نوزاد آینده و سلامت خود حفظ کند؛
- ٪ سیگار نکشند. دود سیگار برای رشد جنین مضر است؛
- ٪ در صورت امکان در کلاس‌های آمادگی پیش از زایمان به اتفاق همسرشان شرکت کنند؛
- ٪ برای زمان زایمان، از قبل آمادگی داشته باشند.



ب) مقدار توصیه شده از انواع سبزی شامل سبزی‌های برگ‌ریز، هویج، گوجه فرنگی، کدو، سیب زمینی و... بطور متوسط ۴ تا ۵ سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال معادل: یک لیوان سبزی خام برگ دار، سالاد سبزیجات و یا نصف لیوان سبزی پخته است.

✓ چند نکته:

- ❁ از سبزی‌های با برگ سبز تیره استفاده شود:
- ❁ سبزی‌ها با دقت شسته و ضدعفونی شود:
- ❁ برای حفظ ارزش غذایی، سبزی‌ها تازه مصرف شده و پس از خرد کردن بلافاصله پخته و ترجیحاً بخار پز شود:
- ❁ سبزی‌ها را با آب کم پخته و از آب آن نیز استفاده شود:
- ❁ هنگام پختن سبزی‌ها، در ظرف بسته باشد:
- ❁ از قرار دادن سبزی‌ها در معرض هوا یا نور خورشید و پختن به مدت طولانی خودداری شود.



حلب نسیم

نمونه برنامه غذایی

وعده غذایی ایام هفته	صبحانه	ساعت ۹ صبح	ناهار	عصر	شام	یک ساعت قبل از خواب
شنبه	نان لواش، پنیر، گردو، میوه تازه از هر کدام یک سهم یا چای کم رنگ شیرین شده یا یک قاشق عسل یا شکر	یک عدد سیب متوسط یا دو تا سه عدد بیسکویت یا یک تکه نان	نان، گوشت مرغ، سبزی خوردن، ماست از هر کدام یک سهم	پرتقال متوسط	ماکارونی یا گوشت چرخ کرده سالاد فصل، دوغ از هر کدام یک سهم	شیر یک لیوان
یکشنبه	نان، کره، مربا، شیر از هر کدام یک سهم یا چای کم رنگ یا یک یا دو عدد خرما	میوه فصل با نان و پنیر از هر کدام یک سهم	عدس پلو، سبزی خوردن، دوغ یا ماست از هر کدام یک سهم	میوه یا دو عدد بیسکویت یا یک تکه نان	املت تخم مرغ، سالاد فصل و نان از هر کدام یک سهم	شیر یک لیوان
دوشنبه	نان، تخم مرغ، شیر از هر کدام یک سهم و چای کم رنگ شیرین شده یا یک قاشق عسل یا دو عدد خرما	میوه فصل و بیسکویت از هر کدام یک سهم	سبزی پلو یا ماهی، سالاد فصل از هر کدام یک سهم	یک عدد سیب یا میوه فصل با نان از هر کدام یک سهم	آش بلغور، ماست از هر کدام یک سهم	شیر و یک تکه نان
سه شنبه						
چهارشنبه						
پنجشنبه						
جمعه						

با سلیقه خود نسبت به تکمیل برنامه اقدام نمایید.

در هفته ۲۸ بارداری، جنین ۲۵ سانتی متر قد و حدود ۱۱۰۰ گرم وزن دارد. و در پایان این هفته مردک چشم‌ها ظاهر می‌شود و جنین قادر است پلک‌ها را باز کرده و به نور واکنش نشان دهد، گریه کند، همچنین انگشت شست خود را بمکد.

در هفته ۳۲ بارداری، قد جنین ۲۸ سانتی متر و وزنش حدود ۱۸۰۰ گرم و پوست هنوز قرمز و چروکیده است. در این زمان جنین قادر است صداهای خارج از شکم زن باردار مانند صدای تلویزیون را بشنود و اگر زن باردار طی بارداری بطور مداوم به موسیقی خاصی گوش دهد، بعد از تولد، نوزاد به آن موسیقی عکس العمل نشان می‌دهد.

در هفته ۳۴ بارداری، قد جنین ۳۲ سانتی متر و وزنش حدود ۲۵۰۰ گرم است. به علت تجمع چربی‌های زیر پوست، چین و چروک کمتر می‌شود و جنین صورتی رنگ بنظر می‌رسد. در این زمان اغلب اعضای بدن به رشد نهایی رسیده و برای تطبیق با شرایط پس از تولد آماده می‌شود.

در هفته ۴۰ بارداری، جنین به بزرگترین اندازه خود می‌رسد و تمام جفره رحم را اشغال می‌کند. از پایان هفته ۳۷ تا زمان زایمان حرکات جنین بتدریج کم می‌شود. وزن جنین به طور متوسط ۳ تا ۳/۵ کیلوگرم و قدش بیش از ۴۰ سانتیمتر است. ماده لزجی به رنگ سبز تیره که مکنونیوم نامیده می‌شود در روده‌های جنین تجمع می‌یابد که معمولاً بعد از تولد، کم کم دفع می‌گردد. دردهای زایمانی معمولاً زمانی شروع می‌شود که بدن، ریه‌ها و مغز جنین برای زندگی خارج از رحم آماده شده است.



رشد و نمو جنین



از ترکیب سلول جنسی نر (اسپرم) و سلول جنسی ماده (تخمک)، سلول تخم بوجود می آید. این سلول شروع به رشد و نمو نموده و بعد از یک هفته به صورت یک توده سلولی دیده می شود. سپس سلول ها در دو لایه جداگانه تقسیم بندی شده که لایه خارجی جفت و لایه داخلی جنین را می سازد. ارتباط تغذیه ای بین زن باردار و جنین از طریق جفت و بند ناف برقرار می شود.

در پایان هفته ۴ بارداری بتدریج با رشد و نمو جنین در رحم، اعضای بدن وی نیز تشکیل می شود.

در ۱۲ هفته، شکل یک انسان کامل را پیدا می کند. طول جنین به ۶ تا ۷ سانتی متر می رسد و انگشتان دست و پا به همراه ناخن ها مشخص می شوند. در این زمان، صدای قلب جنین با دستگاه، قابل شنیدن است. وجود ضربان قلب جنین را می توان زودتر از این زمان با سونوگرافی مشاهده کرد.

در هفته ۱۶ بارداری، طول جنین ۱۲ سانتی متر و وزن آن ۱۱۰ گرم است. در این زمان جنسیت جنین قابل تشخیص می شود.

در اواخر هفته ۲۰ که نیمه اول بارداری به پایان می رسد، وزن جنین حدود ۳۰۰ گرم و بدن از موهای کرک مانند و ماده چربی سفید رنگ پوشیده شده است.

در ۲۴ هفته، وزن جنین حدود ۶۳۰ گرم و سر نسبت به بدن بزرگتر است. در پایان این هفته، ابروها و مژه ها ظاهر می شود. ریه ها تکامل یافته و پوست به طور مشخصی چروک بوده و چربی در زیر آن قرار دارد. جنین در هفته های ۲۰ تا ۲۴ می شنود. بین هفته های ۲۲ تا ۲۶، ساعات خواب و بیداری جنین تنظیم می شود. در این سن، حرکات جنین زیاد شده و چرخش های متوالی در رحم دارد.

آمادگی برای پدر شدن

پذیرش نقش پدر:

رفتار پدر در دوران بارداری همسرش تحت تأثیر باورهای فرهنگی، اعتقادات و احساسات اوست. خاطرات هر مرد از پدرش، تجربیات دوران کودکی اش و ادراک وی از پدر بودن، به او در انتخاب وظایف و مسئولیت هایش کمک می کند. مردی که به بچه و پرورش او علاقمند باشد در مورد نقش پدر بودنش هیجان زده و شادمان است و با همسرش مشارکت می کند. گاهی ممکن است مرد احساس تنهایی کند و به سرگرم کردن خود با کار و گذراندن زمان بیشتری در خارج از خانه علاقمند شود. بهرحال به نظر بیشتر مردان، بارداری می تواند بهترین زمان آمادگی برای پذیرش نقش « پدری » و قبول نقش « مادری » همسرش باشد.

ارتباط با جنین:

ارتباط پدر با جنین به همان قوت ارتباط مادر و جنین است. ارتباط پدر ممکن است به صورت بوسیدن یا لمس کردن شکم زن باردار، اشتیاق برای شنیدن صدای قلب جنین، حرف زدن با جنین و یا لمس حرکت او باشد. ایجاد ارتباط پدر با جنین نیز مشابه زن باردار در سه مرحله ظاهر می شود. در مرحله اول، که از چند ساعت تا چند هفته طول می کشد، قبول بارداری است. مردها نسبت به بارداری در صورت خواسته یا ناخواسته بودن آن، با خوشحالی و یا با حالت تردید واکنش نشان می دهند. در مرحله دوم، مرد با این واقعیت که همسرش باردار است، سازگار می شود. مرحله سوم که در هفته های آخر بارداری شروع می شود، با همسرش در مورد نقش خودش در زایمان و آمادگی برای پدر شدن صحبت می کند. برخی مردان نیاز به زمان بیشتری برای سازگاری با وضعیت بارداری و پدر شدن دارند.

آمادگی برای زایمان:

بسیاری از زوجین در هفته های آخر بارداری هیجان زده و بی صبر می شوند که این حالت عادی است. بزرگترین نگرانی پدر این است که همسرش را بموقع به محل مناسب زایمان نرساند و نسبت به این زمان حساس غفلت کند. خیلی از مردان مایلند که بتوانند زمان زایمان و زمان مراجعه به بیمارستان را تشخیص دهند. مردی که از قبل برای زایمان آمادگی نداشته باشد، ترس و هیجان خود را به همسرش منتقل می کند. آگاهی پدر و در صورت امکان حضور او در کلاس آمادگی پیش از زایمان کمک می کند تا برای بسیاری از سئوالات و نگرانی های خود پاسخ مناسب دریافت نماید و بتواند همکاری موثری با همسر خود داشته باشد.

آمادگی سایر اعضای خانواده

پذیرش فرزند خانواده:

اولین بحران برای فرزند بزرگتر زمانی پیش می‌آید که فکر کند دیگر «کانون توجه» نیست و باید جایگاه خود را با برادر یا خواهر جدید تقسیم کند. او به این وضعیت حسادت می‌کند. عواملی مانند سن، نگرش والدین، نقش پدر، مدت زمان جدایی زن باردار از فرزند بزرگتر، برنامه ملاقات‌ها در بیمارستان و شیوه‌ای که خانواده برای آشنایی کودک با وضعیت جدید بکار می‌برد، در واکنش کودک موثر است. لازم است فرزند بزرگتر برای پذیرش نوزاد جدید آماده شود و توجه او به همکاری در برنامه‌های دوران بارداری جلب شود. پاسخ بچه‌ها در مورد قبول فرزند جدید، متفاوت است.

کودکان یک ساله بوضوح نسبت به نحوه برقراری ارتباط با فرزند جدید ناآگاهند.

بچه‌های دو ساله تغییرات ظاهری زن باردار را درک می‌کنند و ممکن است آن را به عنوان «چاق شدن زن باردار» تعبیر کنند. این بچه‌ها نیاز به وجود شرایطی مشابه شرایط خود دارند تا بتوانند علت تغییرات را بفهمند.

بچه‌های نوپا ممکن است وابستگی بیشتری به زن باردار نشان دهند مانند زمان توالد رفتن یا غذا خوردن.

در سنین ۳ تا ۴ سالگی، کودکان دوست دارند که راجع به داستان شروع زندگی‌شان آگاه شوند تا بتوانند بپذیرند که شرایط فعلی نیز مشابه زمانی است که آنها در شکم مادرشان بوده‌اند. آنها دوست دارند به صدای قلب جنین گوش دهند و حرکت جنین را لمس کنند. گاهی ممکن است نگران شوند که جنین چه می‌پوشد و چگونه غذا می‌خورد.

بچه‌ها در سن مدرسه، توجه بیشتری به مادر خود در دوران بارداری دارند. آنها خود را به عنوان پدر یا مادر فرزند جدید تلقی می‌کنند و از خریدن وسایل و مایحتاج نوزاد و آماده کردن محل جدید برای نوزاد لذت می‌برند.

بچه‌هایی که در اوایل یا اواسط دوره نوجوانی هستند، در مراحل اولیه تعیین و تشخیص هویت جنسی خود بسر می‌برند، بنابراین فعالیت جنسی پدر و مادر خود را به سختی قبول می‌کنند. دلیل آنها برای این رفتار اینست که اگر آنها برای انجام فعالیت‌های جنسی خیلی جوانند، پدر و مادرشان برای اینکار خیلی پیرند. آنها بسیار بر روی نقش پدر و مادر تأکید دارند و از آنها می‌پرسند: مردم چه فکری می‌کنند؟ چطور می‌توانید اجازه دهید که چاق شوید؟

زنان بارداری که فرزند نوجوان دارند بیان می‌کنند که رویرو شدن با طرز تفکر فرزندانشان در این سنین نسبت به سایر مسائل بارداری، مشکل‌تر است. **نوجوانان در سنین بالاتر** از بارداری مادر خود بیش از حد ناراحت نمی‌شوند. آنها فکر می‌کنند از خانواده جدا می‌شوند، بنابراین بیشتر رفتار بزرگسالان را از خود نشان می‌دهند. والدین نیز با آنها احساس راحتی بیشتری می‌کنند.

حلیسم



- چند توصیه برای آماده کردن فرزندان بزرگتر خانواده در دوران بارداری:
- فرزند را در یکی از ملاقات‌های دوران بارداری به همراه برده و بگذارید که به صدای قلب جنین گوش دهد و حرکت جنین را لمس کند؛
 - کودک در تهیه ملزومات، وسایل و تزئین اتاق نوزاد شرکت داده شود؛
 - اگر قرار است که تخت کودک به نوزاد جدید تعلق گیرد، حداقل ۲ ماه قبل از زایمان، کودک به رختخواب جدیدش راهنمایی شود؛
 - همراه کودک تلویزیون تماشا کرده و یا کتاب خوانده شود؛
 - به سؤالات کودک در مورد بچه جدید و یا هر سؤال دیگری که او دوست دارد، پاسخ داده شود؛
 - کودک به خانه دوستان یا آشنایان که شرایط مشابه دارند، برده شود.
- در زمان بستری در بیمارستان:
- برای برقراری ارتباط بین کودک و نوزاد به زور متوسل نشده و در این دیدار در مورد عشق و علاقه والدین به او تأکید گردد؛
 - به کودک اجازه داده شود تا بدن نوزاد را لمس کند؛
 - از طرف مادر، نوزاد و پدر به کودک هدیه داده شود.
- در خانه پس از ورود نوزاد:
- بهتر است یکی از بستگان، همسر و یا دایه از کودک نگهداری کند؛
 - لازم است والدین اوقاتی از روز را با کودک تنها باشند؛
 - همزمان با تغذیه نوزاد، کودک نیز در کنار مادر قرار گیرد و او را با بازی کردن یا خوردن نوشیدنی سرگرم کند؛
 - هدایای کوچکی از طرف نوزاد به کودک داده و به او در باز کردن هدیه کمک شود؛
 - کودک برای انجام کارهایی که مناسب سن اوست تشویق و تحسین شود. در این صورت کودک بودن از نوزاد بودن بهتر به نظر می‌رسد.

پذیرش مادر بزرگ و پدر بزرگ



بارداری تمام ارتباطات خانوادگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای پدر بزرگ یا مادر بزرگ منتظر، اولین بارداری شاهد غیر قابل انکاری است که نشان می‌دهد آنها بزرگ و مسن تر شده‌اند. پیری، سفید شدن موها، ضعیف شدن قوای ذهنی و جسمی از جمله افکاری هستند که در بسیاری از آنها بوجود می‌آید. اگر چه تعدادی از آنها ممکن است با این رخداد در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی مواجه شوند. در برخی موارد، وقتی زنی، بارداری خود را به مادرش اعلام می‌کند یا پاسخ منفی او روبرو می‌شود که بیان می‌کند «هنوز آمادگی مادر بزرگ شدن را ندارم»، در این حالت هم مادر و هم دختر ممکنست از این خبر و پاسخ ناراحت شوند. گاهی هم برخی از پدر بزرگها و مادر بزرگها نه تنها واکنش حمایتی از بارداری را ندارند، بلکه با سؤالات موشکافانه اعتماد به نفس پدر و مادر جوان را کاهش می‌دهند. مادر بزرگها راجع به بارداری‌های پر درسر خود و پدر بزرگها راجع به مخارج سرسام آور بزرگ کردن بچه‌ها صحبت می‌کنند. ممکن است مادر شوهر از غفلت و بی توجهی پسرش بگوید زیرا نگرانی او مستقیماً بخاطر باردار بودن عروسش است.

اما در اکثر موارد پدر بزرگها و مادر بزرگها از خبر وجود کودک جدید در خانواده راضی و شادمان می‌شوند. تولد کودک موجب برانگیخته شدن احساسات جوانی، هیجانان و رضایتمندی آنها در زمانی که خود صاحب فرزند شده بودند، می‌شود. آنها خاطره اولین لیخنند، حرف زدن و قدم برداشتن فرزند خود را به یاد می‌آورند. برخی از آنها تجارب و آگاهی‌های خود را با زوجین جوان در میان می‌گذارند. وقوع بارداری برای برخی زنان موجب می‌شود که با مادر خود ارتباط بیشتری برقرار کنند.