



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان همدان
اداره مامایی معاونت درمان

حس شیرین مادری



مادر شدن و فواید آن برای جسم و روان زن

مادر شدن یکی از تجربیات استثنایی در زندگی هر زنی است که در طی آن عمیق‌ترین احساسات تجربه می‌شوند. داشتن ارتباطی نزدیک با کودک و پرورش او بستری را برای رشد روانی مادران فراهم کرده و می‌تواند آثار مثبت فراوانی را هم در سطح روان و هم در سطح جسم به همراه داشته باشد. در ادامه به چند مورد از مهم‌ترین آثار مثبت تجربه مادر شدن اشاره کرده‌ایم:

رشد شخصیت

خانم‌ها بعد از تجربه مادری، صبور تر، مراقب تر، مسئول تر و عاشق تر از همیشه می‌شوند و به جزئیات بیشتر توجه می‌کنند.

یادآوری دوران کودکی

هیجان انگیزترین قسمت این ماجرا این است که با وارد شدن کودک به زندگی، مادران بیش از همیشه به یاد دوران کودکی خود می‌افتند و می‌توانند آن را با فرزند خود به اشتراک بگذارند. نقاشی کردن، دویدن، آواز خواندن و پارک رفتن از جمله این کودکی‌ها است. کل خانواده مخصوصاً مادر با وجود فرزند دوباره مثل قبل جوان می‌شوند.

تجربه عشق واقعی

قبل از به دنیا آمدن فرزند، خانم‌ها اغلب تصور می‌کنند که می‌دانند عشق چیست، اما زمانی که یک نفر را به این دنیا دعوت می‌کنند، معنی عشق واقعی را می‌فهمند. عشقی بی قید و شرط، خاص و کامل.

تقویت عشق به همسر

رابطه بین زن و شوهر با به دنیا آمدن فرزند عاشقانه تر و محکم تر از قبل می‌شود و آن‌ها ساعت‌ها در مورد آینده کودک خود با یکدیگر صحبت می‌کنند و تلاش پدر و مادر و فداکاری دوطرفه آن‌ها برای فرزندشان، آن‌ها را نیز به یکدیگر نزدیک ترمی‌کند.



مادر بودن زیباترین شادی دنیاست

با وجود اینکه بارداری برای یک خانم تجربه بسیار شیرینی است ولی توجه به چند نکته می‌تواند آن را دلپذیر تر نماید:

- فعالیت فیزیکی و ورزش باعث تنظیم وزن، کاهش استرس و تنظیم هورمونهای جنسی می‌شود.
- پیاده روی یکی از بهترین فعالیت‌های فیزیکی است. روش مناسب برای تداوم این ورزش این است که با همراهی یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک انجام شود.
- داشتن خواب کافی بر رضایت زناشویی زوجین تاثیر گذار است.
- استفاده بیش از حد از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی تاثیر سوء بر رضایت زناشویی زوجین دارد.
- بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف غذاهای دریایی کیفیت سلولهای جنسی را افزایش می‌دهد.
- مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موزیک ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راههای رسیدن به آرامش است.

به تاخیر انداختن بارداری تا رسیدن به بهترین

شرایط اقتصادی می‌تواند باروری را با مشکل

مواجه کند