

# زایمان و فراتر از آن ...



راهنمای نهانی برای بارداری، زایمان، کودک شما، و خانواده شما

نوشته: دکتر کوردون      مترجم: مرضی مدنی تراد

# زایمان

## و فراتر از آن ...

کتابی که دردست شماست و میتوان ادعا کرد درنوع خودبی نظیر است، بوسیله یکی از مشهورترین پزشکان متخصص زایمان جهان نوشته شده است. کتاب، نگاه کاملاً تازه‌ئی به بارداری، زایمان، و مادرشدن می‌اندازد. برای نه ماه بارداری، درد زایمان و تولد نوزاد شما، و اولین نه ماه از حیات وی و خانواده شما، راهنمایی‌های ارزشمند، لازم و مفیدی را دربردارد.

*زایمان و فراتر از آن*، هم راهنمایی بی نظیر و عملی، و هم بازگوکننده این زمان انتقال و تغییر عظیم و شگفت‌انگیز است. شامل تمام مراحل است که کودک شما با آن مواجه خواهد بود. از آن زمان که در رحم شماست تا آن زمان که گریه سر میدهد و یا عادت به خواب رفتن پیدا میکند و در اولین نه ماهه حیات خود اعتماد و اطمینان را لمس میکند. از زمانی که شما بگونه‌ئی فعال آماده برای زائیدن طفل خود می‌شوید تا آن هنگام که به کمک‌های پزشکی نیازمند می‌شوید. از تغذیه طفل و شیر دادنش، تا مواظبت‌های روزانه‌ئی که از او بعمل می‌آورید، همه و همه، در این کتاب آورده شده است. پژوهش‌های آخرالساعه‌ئی که بر روی مسائل پزشکی مربوط به طفل بعمل آمده است، بنحوی قابل استفاده در دسترس شما قرار داده است. برای این دوره شگفت‌انگیز حیات کودک راهنمایی‌هایی که با حقیقت تطبیق مینماید و ارتباط با تغییرات احساساتی و فیزیکی نوزاد شما دارد به شما می‌نماید. این اطلاعات سودمند و ذقیقت، همراه با تصویرهای زیبا و قدرتمند همه در این کتاب جمع‌آوری شده است.

*زایمان و فراتر از آن*، از یکپارچگی فلسفه کلی مواظبت‌های بهداشتی، یعنی استفاده از روش‌های سنتی و تکمیل‌کننده دفاع میکند. راهنمایی‌هایی که از طرف مشاوران زایمان، ماماها، روانشناسی کودک، تغذیه و نگهداری کودک، شده است، همراه با اطلاعات آخرالساعه دنیای پزشکی و حکمت سنتی و راهنمایی‌های عملی، همه در این کتاب گردآوری شده است. از طریق یوگا، شمارا راهنمایی میکند که به تمرین و مراقبه بپردازید و برای راهنمایی شما از الف تا یاء راهنمایی‌های سلامت و بهداشت که حاوی کلیه موارد بیماری‌های معتدل یا از بین بردن خستگی و تنش یا درک بیماری‌های سخت و جدی است همراه با حالات پزشکی آنها، همه را در اختیار شما قرار داده است.

بعنوان یک منبع غیرقابل رقابت برای راهنمایی تخصص‌های پزشکی، یا عبارت دیگر راهنمای مجذوب‌کننده‌ئی برای تجربه

اندوزی مادری شما ورشد و توسعه اولیه کودك شما، این كتاب كه حاوی مراحل بارداری، زایمان، و بالاتراز آن است تدوین گردیده است تا بعنوان يك كتاب خواندنی لازم در دسترس مادران آینده قرار گیرد.

## مندرجات:-

این کتاب را به فرزندان ونوه های  
خودمان بدهیم کیم

قسمت اول، از سنهای ۰ تا پنجاهه

لقاح و بارداری شگفت انگیز

کودک شگفت انگیز

بدن شگفت انگیز کودک شما

مغز شگفت انگیز کودک شما

ارتباط محیرالعقول کودک شما

محیط اطراف کودک شما در رحم شما

مادری شگفت انگیز

پدری شگفت انگیز

پدر و مادر شدن

مواظبت از خودتان

قسمت دوم، بارداری و زایمان

زندگی درونی تازه

اولین سه ماه - هفته های ۱-۱۳

مواظبت در بارداری

دومین سه ماه - هفته های ۱۴-۲۷

نگاهی به آینده

سومین سه ماه - هفته های ۲۸-۴۰

آغاز درد زایمان

زایمان: روندی طبیعی

استفاده از آب برای درد زایمان

حرکت و تنفس برای زایمان

دسترسی پیدا کردن به نیرو

آرامش درد طبی

درمان های مکمل برای درد زایمان

زمانی که به کمک نیاز است

اولین بیست و چهار ساعت

قسمت سوم، کودک شما و خانواده

سلام کوچولو، سلام خانواده ام

کودک در حال رشد شما - هفته ۱-۱۲

شیردادن نوزاد با پستان

با بطری شیردادن نوزاد



چگونه از این راهنما استفاده کنید  
تصادفات و کمک های اولیه  
ایمنی  
راهنمای سلامتی الف- یا  
فهرست

خوابیدن مانند یک نوزاد: هفته های ۱-۱۲  
زمانی که کودک شما گریه سر می دهد  
مواظبت های روزانه  
منحنی فراگیری: هفته های ۱-۱۲  
کودک در حال رشد شما: ماه های ۴، ۵ و ۶  
چگونه کودک شما می خوابد: ماه های ۴، ۵ و ۶  
چگونه کودک شما گریه میکند: ماه های ۴، ۵ و ۶  
رژیم غذایی رشد دهنده کودک شما: ماه های ۴، ۵ و ۶  
منحنی یادگیری: ماه های ۴، ۵ و ۶  
کودک در حال رشد: ماه های ۷، ۸ و ۹  
چگونه کودک شما می خوابد: ماه های ۷، ۸ و ۹  
چه زمان کودک شما گریه میکند: ماه های ۷، ۸ و ۹  
رژیم غذایی رشد دهنده کودک شما: ماه های ۷، ۸ و ۹  
منحنی یادگیری: ماه های ۷، ۸ و ۹  
راهی به ديار پدر و مادر شدن  
خانواده ها  
مشارکت  
ابوت  
عواطف و احساسات  
به تنهایی والد بودن  
کودک دوم داشتن  
کار، و امور مالی  
مواظبت از کودک  
مسئله جسم-کفر، بدن و روان  
مواظبت و جانفشانی یکپارچه از کودک  
تغذیه و رعایت وزن کودک  
یوگا، طرز تنفس، و حالت بدن  
ورزش و تمرینات  
ماساژ  
مراقبه، خواب در اثر تلقین یا هیپنوتیزم، و تجسم فکری  
تنظیم و متعادل ساختن بدن بوسیله osteopathy  
کمک گرفتن از طب سوزنی  
درمان با رایحه و بوی خوش  
درمان با داروهای گیاهی  
مسئله سم- راهنمای سلامتی و بهداشت. از الف- یا

## سرآغاز

شما بر روی راه آهن مهیج و بیخ و خم داری قرار گرفته‌اید که شمارا از راه‌های متنوع بارداری به درون ماجراهای مادر شدن به پیش می‌برد. این، زمانی است که شما به مرحله رشد و الهام، تجربه و شادی و سرور که در عین شگفتی که به شما دست داده است، رسیده‌اید، وواله و مشتاق برای قسمت کردن آن با دیگران هستید- آغاز زندگی نوین شما و تولد عضو جدید خانواده شماست. بنا براین آنرا محکم در دستان خود نگاه دارید- ماجرائی که شروع آن در آغاز بارداری شماست و زمانی به انتها می‌رسد که کودک شما نه ماه از ورودش به این دنیا بگذرد. چه بسا که این دوره مجذوب کننده ترین سفرهای شما در دوران حیات شما باشد.

### بارداری، خانواده شما

هر کس از بارداری، زایمان، و مادر شدن تجاربی مخصوص بخود دارد. در هر حال، شما انتظار آشکار شدن زندگی خود را دارید. چه بسا متوجه می‌شوید که چیزهای غیر منتظره‌ئی را که برخلاف انتظار خود شماست مشاهده می‌کنید و در قیافه همسر و اعضای خانواده که نگاه میکنید چه بسا همان عکس العمل‌ها را در قیافه آنان نیز بخوانید. شخصیت استثنائی کودک شما نیز بر این مشاهدات غیر منتظره شما افزوده می‌شود. انتظار ما، آن است که این کتاب به شما آن توانائی را ارزانی کند تا از مادر شدن خود لذت ببرید. تغییرات را یکپارچه کنید، به کودک خود خوش آمد گوئید، مواظبت‌های بهداشتی و طبی را از او دریغ ندارید، احساسات خود را درک کنید مواظب تغییرات در ارتباطات خود باشید و با عملی بودن‌ی‌های خانواده، همگام و هم صدا باشید.

### زمان‌های اولیه

در آن لحظه‌ئی که اسپرم با تخمک ملاقات میکند، کودک شما مسافرت معجزه آسای خودش را به زندگی آغاز میکند و شما وارد در اولین لحظات ۱۸ ماهه‌ی رشد و آموزشی می‌شوید که سرانجام، با آن زمان که کودک شما ۹ ماهه می‌شود، پایان می‌پذیرد. در این دوران اولیه، کودک دلبنده شما چیزهایی فرامی‌گیرد که بیشتر از هر دهه‌ی آینده اوست. زمانی که در رحم شماست صداها بگوشش میرسد و هیجانات را احساس میکند. خواب می‌بیند و حرکات و تماس‌ها را تجربه میکند. از آن زمان که اولین تنفس را در خارج از رحم شما آغاز میکند برای راهنمایی و ارشاد، عشق ورزیدن و حمایت، دیده در چشمان شما می‌دوزد. شما لنگرگاه امن او هستید. یاد می‌گیرد به تبسمی که بر لبان شما می‌نشیند و وی مراقب آن است پاسخ دهد و به شما لبخند زند. از دنیای رنگارنگی که در محیط اطراف او است در شگفت است و شما آموزگار مهربان او هستید. در پایان نه ماه، دریافته است که موجود جداگانه‌ئی است. نه اینکه جزئی از شما باشد. در این زمان است که حاضر می‌شود بعنوان خزنده‌ئی جسور و گستاخ حرکات مستقل خود را آغاز کند.

ولی کودک شما خود تمام دروس را به تنهایی فرامی‌گیرد. قدرتمندانه ارتباط خود را با شما برقرار میکند و مانند معلمی بزرگ در رقص مادر- کودک، شما را مستغرق در پیکر زیبا و تحسین برانگیز خویشش، زیبایی‌اش، چشمان هوشیار و کنجکاو و شخصیتش که همه روزه جزئی از آن بگونه‌ئی پدیدار می‌شود می‌نماید. برای مادر، یا پدر، این زمان پراز فرصتهائی مغتم برای

تجربه اندوختن و آموختن است. اینان مهمان دار احساساتی قابل تغییر و تازه خواهند بود. در این مسیر، پستی و بلندی هائی در پیش است که رنگ و بویی تازه دارند: فیزیکی، احساساتی، و روحی. منظور از نگارش این کتاب، آنست که به گونه‌ئی واقع گرایانه شمارا در جاده اُبوت که هم صاف و هموار، و هم پراز دست انداز است همراهی و حمایت کند تا شما، کودک دل‌بند شما، و خانواده شما فرصت یابید پایه‌های محکمی برای سالهای آینده‌ئی که در پیش دارید بنیان نهید، و از ره آورد هائی که نصیب شما می‌شود لذت ببرید. این راهنمائی‌ها، هم نگرش گر، و هم عملی است. بر شماست که هر کدام از آنها را که تمایل دارید انتخاب کنید. مهم تر آنکه شمارا تشویق می‌کند تا در آن هنگام که از روشهای ایمنی زایمان‌های مدرن و درمان کودک، همراه با انواع و اقسام درمان‌های مکمل استفاده می‌شود و شمارا دعوت می‌کنند تا سهمی فعال در این دوره انتقالی که بر عهده دارید ایفا کنید، از روش‌های مراقبت بهداشتی که در این کتاب عرضه شده است استفاده نمائید. کتاب، در این ماه‌های حیاتی و حساس، شمارا راهنمائی میکند و به شما می‌آموزد تا برای مواظبت از خودتان، ارتباطاتتان، و خانواده‌تان چه روش‌هایی را انتخاب کنید.

### خلقت این کتاب

زایمان و فراتر... نتیجه همکاری و همیاری گروهی از افراد فعالی است که در نهایت سخاوت، وقت، نیرو، و عشق خود را مصروف آن نموده‌اند. شرکت کنندگان در این برنامه، دنیای وابسته به طب سنتی و متعلقات مکمل آنرا زیرو کرده‌اند. دکتر گوردون، وظیفه‌ی امکان‌پذیری، تغذیه، و سرپرستی‌اتمام آن را بر عهده داشته است. دکتر گوردون، خود، پزشک متخصص زایمان است که به صورتی فعال از سال ۱۹۷۸ استفاده از آب را برای کاهش درد زایمان رایج و متداول نموده است. دکتر گوردون، یکی از پیشروان مواظبت‌های یکپارچه بهداشت و تندرستی برای خانواده‌هاست. افرادی که بیش از همه سهمی در خلق این کتاب داشته‌اند عبارتند از Harriet Sharkey، نویسنده و ناشر، Andy Raffles پزشک متخصص اطفال، Genna Naccache عکاس، و Felicity Fine، پزشک هوموپات.

افراد دیگری که سرویس‌های ارزشمندی به سهم خود داشته‌اند عبارتند از Mira و Tansen Elliot-Stannard که حرکت به پیش کتاب را آسان ساختند و خانم قابله‌ئی از بیمارستان St. John and Elizabeth به نام Birth Unit که با وی همکاری داشته است. در این راه Ann Herreboudt و متخصص تغذیه‌ئی بنام Marilyn Glenville دور از نظر نباید داشت. افراد دیگری که با تیم همکاری داشته‌اند خانم مشاور، Shirel Stemmons و معلم یوگا و زایمان فعال، Jill Benjoya Miller و پزشک متخصص زایمان و راهنمای تجسم فکری Dr. Gowri Motha و بسیاری دیگر از افرادی که تخصص خود را در رشته سبک زندگی و بهداشت یکپارچه در اختیار گروه قرار داده‌اند.

همسران ما، Wendy Girton & Dee Sharkey & Jo Raffles و Barry Fine حمایت‌های بدون قید و شرط، و عشق خود را با عرضه داشته‌اند. خانواده هائی که اجازه دادند از آنها عکس بگیریم و صد هانفر دیگر که ارکان این کتاب بردوش آنان سنگینی نموده است در تهیه کتاب دست داشته‌اند و ما بنوبه از یک یک آنان متشکریم. این، افراد نامبرده بودند که این کتاب را خلق نموده‌اند.



## آغاز شگفت انگیز رشد جنین قسمت اول - از سهای تا باضافه

### بارداری شگفت انگیز

هنکامی که زندگی کودک شما در اعماق رحم شما آغاز می شود، چه بسا شما مشغول شستشو، یا بر روی صندلی ریاست جلسه نی در اداره خود نشسته اید، یا اینکه مشغول قدم زدن، و یا در خواب ناز باشید. دوسلول، یکدیگر را ملاقات می کنند که فرآیند شگفت انگیز آن تقسیم و رشد است. در درون این سلول های نازک و لطیف، تمام مواد اولیه برای کودک شما که حاوی انعکاسات نسل های گذشته و تخم های آینده است نقش بسته است. در یک لحظه خاص، که کوتاه تر از یک نفس کشیدن و در خلاف جهت احتمالات است ظاهر، و منادی این حیات تازه می شود. در طی هر لحظه در بطن شما، کودک شما برای حیات خود متکی به شماست. در عین حال، پیام هائی شیمیائی به بدن شما می فرستد و دستور میدهد تا محیطی مناسب برای زیستن، و موادی که از آن تغذیه نماید، برایش فراهم آورید. نیروئی فوق العاده غریزی و نیرومند هر دوی شما را بهم مرتبط می سازد. این ارتباط روانی و فیزیکی نیز هست.

### دانش لقاح و باروری

چرا تنها یک اسپرم از دویست میلیون اسپرمی که با انزال منی خارج شده بود مسافرت خودش را با ملاقات تخمک شما که در انتظار ایستاده بود، پایان داد؟ چرا آن اسپرم موفق از آب در آمد؟ و چرا شما در این دوره ی خود بار دار شدید و نه در دوره قبلی؟ گو اینکه در این باره بسیار میتوان توضیح داد، ولی پاسخ های علمی را که معجزه ی آفرینش است نمیتوان پنهان نمود. در سراسر جهان، مرد وزن، این چشم بندی خلقت را با داستانها و آواز هائی در آمیخته اند. در بعضی از فرهنگ ها، می آموزند که کود کان از دنیای روح به جهان آمده اند. یا اینکه ورود طفل بستگی به باران خوبی دارد که موقع خرمین و یا برداشت محصول از آسمان می بارد. یا اینکه به گردش ماه، یا شعائر مذهبی متکی است. بعضی از زنان بر آن باورند که لقاح تنها در صورتی تحقق می یابد که زمان آن مناسب باشد و بعضی دیگر، بر آن باورند که جنینی که در بطن رشد می کند صبورانه در انتظار پدر و مادری است که از ازل برای او مقدر شده اند و وی علاقه مند به پیوستن آنان است. زمانی که اسپرم و تخمک با هم دیدار می کنند سلول واحدی شکل می یابد. برای اینکه این امر تحقق یابد، شرایط باید عالی و مناسب باشد. تخمک، باید در محلی مناسب قرار داشته باشد. اسپرم باید از راه برسد و زهدان شما باید آماده بکار باشد. چنانچه این فاکتورها تحقق یابد، احتمال بسیاری وجود دارد که بین ۳ تا ۳۶ ساعت پس از نزدیکی، اسپرمی، تخمکی را ملاقات کند و دست اتحاد به یکدیگر دهند. پس از این کار، اگر لازم است که این تخمک مبدل به جنین گردد، شرایط باید در حد کمال مطلوب باشد.

### قاعده گی : دوره ماهیانه

دوره قاعدگی را از روی فازهای مختلفه ماه نام گذاری کرده اند. این، نوبه نوشدن دوره نی، در درون بدن شما، اجازه ترخیص یک تخمک را صادر میکند و شرایط را چنان مناسب می سازد که بطور تقریب یکبار در ماه، لقاح یا باروری، میسر باشد. در بعضی زنان، این دوره درست مثل ساعت کار میکنند ولی در بسیاری از آنان کمتر قابل پیش بینی است. گوا اینکه هورمون هائی که در تخمدانها و غده هیپوفیز شما دوره ماهیانه شما را کنترل می کنند، با این وصف تحت تأثیر سلامت فیزیکی و فکری شما هستند. بیماری، تغذیه بد، تغییر رژیم غذایی، دوره های تنش و اضطرابی که



شما دارید، هیجان‌ها یا غم‌اندوه‌ها، همه، می‌توانند زمان‌ها سازی تخمک را تغییر دهند. به همین علت است که بسیاری از زنان کوشش میکنند تا تعادلی در شرایط سبک زندگی خود ایجاد نمایند. میانگین تعداد دوره‌های قاعدگی در طول حیات یک زن ۵۰۰ بار است که هر کدام از آنها بین ۲۱ تا ۳۵ روز از اولین روز قاعدگی آنان است.

در اولین سه ماهه کودک شما یک جنین است. در ظرف یکی دو هفته اندام‌های او جوانه می‌زند و انگشتان، و شست پای او شروع به روئیدن می‌کند. چهره‌نی مخصوص و ارگان‌های ناقص و ابتدائی پیدامی‌کند.

میانگین دوره ماهانه ۲۸ روز است و روز یکم، اولین روز قاعدگی است. در دوره ماهانه سطح هورمون‌ها تغییر می‌یابد تا اگر کشت تخمک انجام شد بار داری عملی گردد.

در زمان قاعدگی از مخاط درونی رحم خون جاری می‌شود.

هورمون corpus luteum که جای آن در رحم، و ساختاری محرمانه دارد، پروژسترون تولید میکند تا بار داری را پشتیبانی و تقویت نماید. آستری مخاطی رحم، ضخیم‌تر می‌شود و آماده برای کشت تخمک می‌گردد.

هنگام لقاح تخمکی از رحم آزاد می‌شود و گردن رحم از خود مایعی لزج تولید میکند تا به باروری تخمک کمک نماید.

### آزادسازی یک تخمک

شما، و کودک بالقوه شما، از همان روزهای اول به کمک هم، رشته ارتباطی بین یکدیگر را برقرار می‌نمائید - تخمک شما، خود، دارای حیات، یا حضور در صحنه، حتی پیش از آنکه عمل لقاح صورت گیرد می‌باشد و همین امر سبب می‌شود که شانس زنده ماندن خودش را چه قبل، و چه بعد از باروری مسجل سازد. در اولین نیمه دوره ماهیانه - یعنی در اولین ۱۴ روز پس از اولین روز خونریزی - غده هیپوفیز، در مغز شما شروع به ترشح میکند و با این کار سبب تهییج هورمون (FSH) و lutinising hormone (LH) «۱» که اصرار در جافتادن و رسیدن شدن تخمک‌ها در تخمدان شماست می‌نماید. بین ۱۰ و ۵۰ تخمک در کیسه‌ئی که به آن (follicles) گویند شروع به رسیدن میکنند و با این کار شروع به تولید مقدار زیادی استروژن می‌نمایند. این هورمون، تخمدان شما را تهییج میکند تا مایعی لغزنده و لزج تولید کند تا سفر اسپرم را آسان سازد و ترتیبی فراهم آورد تا رحم شما آماده برای بار داری شما گردد و بی درنگ مشغول تولید LH و FSH گردد.

تقریباً در نیمه راه دوره ماهانه شما، سطوح هورمون، شرایط مطلوب برای گذاردن تخمک‌ها را آماده مینماید. یک تخمک رسیده و بالغ (معمولاً بیش از یک) تا سطح رویه کیسه حفاظتی خود بالا می‌آید و بدنبال آن آزاد می‌شود تا وارد درلوله شیپوری مجاور گردد. کیسه‌های تهییج شده، دیگر کم‌کم از صحنه خارج گردیده و ناپدید میشوند. تخمک شما که به اندازه سریکی از سنجاق

۱- هورمونی است که قسمت قدامی غده هیپوفیز محرمانه آنرا در خود نگاه میدارد. این هورمون در زنان سبب تهییج تخمک گذاری و در مردان سبب تهییج امتزاج و ترکیب اندروژن‌ها، یا هورمون‌های جنسی آنان می‌گردد - مترجم

های کاغذ است صدها بار بزرگتر از اسپرمی است که قرار است آنرا ملاقات کند. حاوی موادی غذایی است و در آن زمان که مشغول پرسه زدن به طرف زهدان شماست، به کمک موهای نازکی که در درون سلول های لوله شیپوری است، می تواند از آن مواد تغذیه کند. هنگامی که تخمک شما به راه افتاد، کیسه ی پاره، یا گسیخته شده، شروع به گرفتن کلسترول های چرب از خون شما میکند و رنگ آن ها را تغییر میدهد. زرد می کند- بهمین علت نام آنرا corpus luteum (بدن زرد رنگ نامیده اند). از آن پس، شروع به ساختن استروژن و هورمون پروژسترون میکنند. این کار برای ایجاد تغییرات و حمایت از تخمک شما چنانچه بارور شده باشد بسیار لازم است. آستری مخاطی درون رحم شما ضخیم تر و آماده برای کشت می شود، غده هائی که در لوله شیپوری و رحم شماست شروع به تولید مایعی مغذی مینمایند و بلغم، یا مایع لزجی که در دهانه رحم است غلیظ تر و پشت پر تر می شود تا مانع ورود اسپرم های بیشتری به درون رحم شما گردد. حال اگر، لقاح اصلا صورت نگیرد، همان «بدن زرد رنگ» که در بالا به آن اشاره شد، ده روز پس از تخمک گذاری از هم پاشیده و جذب می شود، سطح هورمون ها پائین می آید، آستری رحم افشاندن می شود، از خود خون جاری میکند، قاعدگی و دوره جدید ماهیانه آغاز می شود.

### تخمک چیست؟

تخمک، یک سلول ماده است که در وسط آن هسته مرکزی تخمک قرار دارد و حاوی ۴۶ کروموزوم است. این کروموزوم ها به وسیله پوسته نئی از ویتامین ها که به آنها zona pellucida میگویند مانند تخم مرغ، محافظت میشوند. بین پوسته و هسته مرکزی لایه نئی وجود دارد که حاوی مواد غذایی است تا به جنین طی یکی دوروزی پس از لقاح غذا برساند. هنگامی که شما به صورت جنین در زهدان مادر خود بودید تمام تخمک ها در آن جا حاضر بوده اند. معمولاً این تخمک های اضافی در حال سکون باقی خواهند ماند تا در دوره های ماهیانه از هم گسیخته و معدوم شوند.

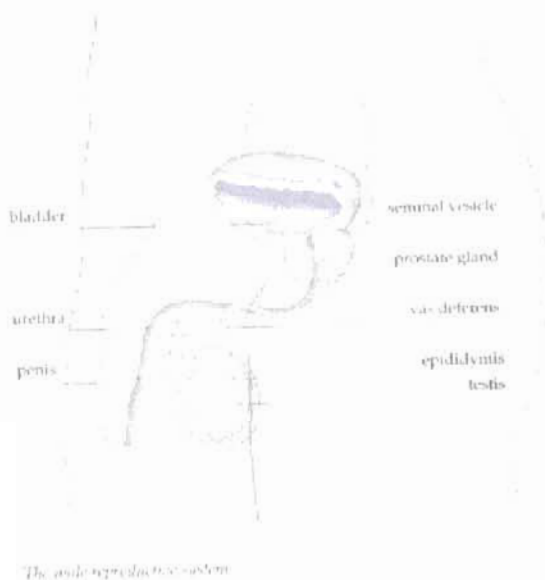
در آغاز دوره ماهیانه شما، تخمکی که در حال بالغ شدن است آماده برای آزاد شدن و فعالیت است. و در همین زمان کروموزوم های آن تقسیم می شوند. ۲۳ واحد از این کروموزوم ها در تخمک باقی میمانند و ۲۳ کروموزوم دیگر در پاکت نازکی در پوسته تخمک ذخیره می شوند. هنگامی که عمل لقاح انجام می شود ۲۳ کروموزومی که در تخمک اند با ۲۳ تخمکی که از اسپرم اند با هم دیدار می کنند و به صورت کامل ۴۶ واحدی در می آیند و مخلوطی از DNA از هر یک از والدین را دارند. پوسته تخمک برای چند روز دست نخورده باقی میماند ولی قبل از آنکه جنین، پنج روز پس از باروری در دیواره زهدان کاشته شود، پوست می اندازد و از بین می رود.

### فاکتور اسپرم

دانشمندان قرن شانزدهم در مغرب زمین بر آن باور بودند که انزال مرد حاوی جنین های خرد و کوچک است. در قرن نوزدهم بود که سهم زن در عمل بارداری به رسمیت شناخته شد و به دنبال آن نقش مرد وزن، هر دو در این کار مورد قبول واقع شد. با پیشرفتهای عمده نئی که در درمان های مربوط به باروری بعمل آمده است، امکان آنکه زنی بدون عمل مقاربتی بتواند صاحب فرزند گردد میسر گردیده است. با این وجود، حتی کسود کان لوله آزمایشی نیز متکی به اسپرم جنس نر هستند و بدون اسپرم، داشتن کودک غیر عملی است مگر آنکه تولید مثل، یا بارداری غیر جنسی (چه از راه شکستن، و چه از راه تقسیم سلولی) بین بشر رایج و متداول گردد.

### اسپرم چیست؟

از تاریخ رسیدن به سن بلوغ، بیضه های نر، روزانه در حدود چند صد میلیون اسپرم تولید میکنند. هر یک از این اسپرم ها که



The male reproductive system

قیافه بچه وزغ را دارا هستند در حدود پنج صدم میلی متر درازا دارد. بیشتر طول آن را دم بی بسیار قوی تشکیل داده است که اسپرم را قادر می سازد تا شنا کند. سر آن تیره رنگ و در درون آن تمام مواد ژنتیک نهفته است- ۲۳ کروموزوم که با ۲۳ کروموزوم موجود در تخمک جفت گردند- بعلاوه، آنژیومی که اگر به تخمکی رسید و آنرا پذیرا شد در آن نفوذ کند. سراسپرم بوسیله قسمت مرکزی کوتاهی به دم اسپرم متصل می شود و حاوی *mitochondria* میباشد. و این ساختار ویژه ای است که برای مسافرت اسپرم مواد انرژی را تولید میکند تا اسپرم پایدار بماند.

### مسافرت اسپرم

سیستم تولید جنس نر، اسپرم را تولید میکند و از طریق آلت خود آنرا حمل و نقل مینماید. همچنین هورمون جنسی نر را تولید می کند. این کار به کمک تولید مداوم و پایدار *LH* و *FH* بوسیله غده هیپوفیز انجام می شود. عین این کار در باره زنان نیز صادق است. اسپرم، در درون بیضه های جنس نر لوله کوچک منی ساز ساخته می شود و از آنجا به زائده طویل و باریکی که در عقب بیضه ها است و شامل مجاری خروج منی است فرستاده می شود. در این محل اسپرم، ظرف چند هفته در حرارتی بین ۱-۲ درجه سانتی گراد (۸۱-۶۳ فارنهایت) پائین تر از حرارت بدن بالغ می گردد. لازم است که اسپرم در مایعی بنام منی مسافرت کند. هنگامی که به مرد، بهنگام روابط جنسی، نعوظ دست می دهد، انقباضی که در ماهیچه های وی بعمل می آید اسپرم را وادار می کند تا از آن زائده باریکی که در بالا به آن اشاره شد خارج گردد تا به منی جنس نر ملحق گردد. این مایع مخلوط، از مجرای آلت نر میگذرد و در آن زمان که شورشهوانی، یا انزال به نر دست میدهد خارج می شود. در هر انزال نر، تقریباً به اندازه یک قاشق چایخوری مایع منی خارج می شود که حاوی ۱۵۰ و ۷۵۰ میلیون اسپرم است. تنها سه چهارم این مقدار بطور کامل مجهز و آماده برای کاراند.

بهنگام معاشقه و بوس و کنار، برنامه ی کارطوری تنظیم می شود که منی، و اسپرم، با اتفاق هم راهی گلوگاه رحم گردند. معمولاً مایع لزجی که در رحم است تشکیل تور، یا مانع غیر قابل نفوذی را می دهد ولی ظرف ۳، یا ۴ روز، در نزدیکی های تخمک گذاری این مایع لزج تغییر جهت میدهد و تصمیم میگیرد اسپرم را چند روزی محافظت نماید.

در این سفر طولانی، اسپرم، مواجه با خطرات بسیاری است. از صد ها میلیون اسپرمی که با انزال خارج شده اند، تنها چند صد تایی آنها می توانند مسافرت خود را تا آنجا که به لوله شیوری (فالوپ) و تخمک ها مربوط می شود به پایان برسانند. مایع اسیدی موجود در مهبل، در حقیقت، کار آنها را کند، و بسیاری از آنها را از بین می برد. هنگامی که از گلوگاه رحم بگذرند، اسپرم ها می توانند در محیط قلبانی رحم تند تر شنا کنند ولی بسیاری از آنها بوسیله « سلول های تمیز کننده» در دم کشته می شوند. بعد از این کار، در بالای رحم، اسپرم های باقی مانده وارد در لوله شیوری می شوند. به این سبب که تخمک گذاری معمولاً تنها یک بار از یک تخمدان انجام می شود، بعضی از اسپرم ها بیهوده در این لوله مشغول شناسی شوند و حاصل کارشان منفی است. بقیه نیز همان کار را میکنند ولی اتفاق می افتد که تخمکی آزاد شده و ملاقات نمایند. باین وصف بسیاری از آنان قبل از آنکه به تخمک ها برسند جان میدهند.



میرمسافرت تخمکی که برای کشت و باروری آزاد شده است. تخمکی در تخمدان جامی افتد و می رسد و به هنگام تخمک گذاری در درون لوله شیوری رها می شود (۱). باروری زمانی اتفاق می افتد که اسپرم در تخمک هسته مرکزی آن نفوذ کند (۲). سلول واحد تقسیم می شود (۳). تقسیم شدن سلولها ادامه می یابد و تشکیل گویچه نی را میدهد که به طرف حفره زهدان در حرکت است (۴). تخمک بارور شده تبدیل به جنین تکامل یافته می شود (۵). جنین تکامل یافته در آستری مخاط درونی رحم کاشته می شود (۶).



## لقاح یا باروری

اگرچه یکی از شرایط لازم برای باروری این است که به مرد انزال دست دهد، ولی درباره زن این موضوع صادق نیست. در هر حال، انقباض های مداوم زهدان بهنگام نزدیکی، کمک میکند تا با فرآیند کار، مقداری اسپرم وارد در حفره زهدان گردد. اسپرمی که خودش را به لوله شیبوری می رساند به احتمال بسیار زیاد تخمکی بارور شده را در یک سوم مسافت طی شده در لوله در سر راه خود ملاقات میکند. وقتی که این کار انجام شد، جاذبه نی شیمیائی آن دورا به طرف یکدیگر می کشاند. اسپرم، آنزیم هائی از خود بیرون میدهد تا یکی از آنها بهر حال وارد در پوسته یا غشاء تخمک شود. هنگامی که یکی از اسپرم ها موفق از آب در آمد، پوست بیرونی بلافاصله تغییر شکل میدهد تا از ورود بقیه اسپرم ها به محل جلوگیری نماید. اسپرم واحدی که موفق از آب در آمد مسافت خود را ادامه میدهد و از میان پوسته نازکی که در داخل است عبور میکند تا به درون تخمک راه یابد. با این کار اسپرم، بدن و دم خود را فدا میکند. هنگامی که سراسپرم خود را به هسته تخمک می رساند باروری انجام می شود. هر دو تشکیل سلولی واحد را می دهند که به آن Zygote می گویند.

### کاشتین

این سلول جدید یا Zygote بلافاصله به دو قسمت تقسیم می شود. هر یک از قسمت ها دوباره تقسیم می شوند و این عمل ادامه می یابد. بعضی از سلول ها تشکیل جنین را میدهند و بقیه تبدیل به جفت جنین می شوند. خوشه سلول ها - که گلوله سفت و محکمی از تقسیم سلول هاست و به آن morula میگویند قیافه شاخه نی از توت سفید را دارد. در درون لوله شیبوری خط زنجیری از سلول هائی که آن گلوله را بحرکت در می آورند شناورند. چهار روز طول می کشد تا همه اینها به زهدان برسند و این هنگامی است که آن خوشه حاوی ۱۰۰ سلول است که همه در اطراف مرکز آن که پر از مایع است صف کشیده اند. در این هنگام، کودک در تقدیر شما، که آنرا جنین تکامل یافته می نامند بر روی سطح مایعاتی که پر از مواد غذایی و محصول مخاط درونی رحم شماست شناور است. تقریباً پنج روز پس از کشت، جنین تکامل یافته پوسته خود را از دست میدهد و آماده برای کشت در دیواره رحم می شود.

بمحض اینکه جنین بر روی مخاط اسفنجی رحم فرود می آید سلولهای جفت آن مأمور اجرای پروژه نی می شوند که از قبل دستور آن را دریافت کرده اند و آن پروژه تغذیه جنین است. به این پروژه villi گفته می شود. (villi، نوعی برآمدگی است که شباهت به مو، یا انگشت دارد. بویژه شباهت به آستری روده کوچک را دارد. از طریق اینها مواد غذایی جذب و وارد خون می شود).

جفت جنین با ورود خود به زهدان شما برای اجرای پروژه نی که بعهده دارد از وسط رحم شما از طریق نقبی که می زند خود را با جریان خون شما مربوط می سازد و شروع به جذب اکسیژن، پروتئین، شکر، مواد معدنی، ویتامین ها، و سایر موادی که برای تغذیه جنین مفید است دریافت می کند. در مرحله کشت، کودک شما (که جنین است) بفوریت رشد میکند: ستون فقرات، سیستم اعصاب، اندامها، صورت، و ارگان ها شکل می گیرند. سلولهای جفت هورمون human choroni gonadotrophin (HCG) به جسم زرد رنگ موجود در تخمدان علامت میدهند تا به تولید پروژسترون و استروژن برای تغذیه زهدان ادامه دهد. همانگونه که جنین رشد می کند، جفت، متدرجا این هورمون ها را تولید میکند و آن جسم زردی که در درون زهدان است کم کم جمع و جور می شود تا در هفته دهم از بارداری، یعنی آن زمان که دیگر به وجود آن نیازی نیست معدوم گردد. در این زمان کودک جنینی شما کم کم به صورت مینیاتوری از یک بچه انسانی که هنوز متولد نشده است در می آید.

چنانچه جنین در لوله فالوپ، یا شیبور رحمی کاشته شود، چون محلی غیر معمول است نتیجه مطلوب از این بار داری بدست نمی آید. اگر تخمک بارور شده کشت نشود، سقط جنینی زود رس است. امکان دارد که نشانه نی از لقاح، یا عقب افتادن دوره ماهیانه وجود نداشته باشد. بارداری، بین مرحله لقاح و کشت، تا هفته دهم، در نقطه اوج ریسک ها و خطرات است. در حقیقت میتوان گفت که کمتر از یک سوم لقاح ها، یا بارور شدن هائی که انجام می شود تا زمانی که نوزاد بدنیا نیامده است مسیر طبیعی خود را ادامه می دهد. اگر این موضوع با سایر حیوانات مقایسه شود، انسان، تولید کننده ی خوبی نیست. در هر حال ما، آدمیان، بر حیوانات برتری داریم زیرا مدت های طولانی پس از تولد، کودک خود را بگونه نی غیر معمول تغذیه میکنیم.

### ژن (۱) های کودک شما

هر فردی از افراد بشر ساختار ژنتیکی خاصی برای خود دارد. در بین پژوهشگران و دانشمندی که بر روی کروموزوم های اصلی تحقیق می کنند علاقه مفراطی وجود دارد تا توالی و تسلسل سلولهای انسان را ترسیم کنند و جزء اصلی آنرا مشخص نمایند - با بودن در حدود ۳۰،۰۰۰ ژن در داخل هر یک از ۴۶ کروموزوم در هر یک از سلولهای بدن، باید اذعان کرد که این بسیار وظیفه مشکلی است. حقایقی که تا کنون به دست آمده است، قطره نی از دریای ژرفی است که دانشمندان در برابر آن قرار گرفته اند. با این وصف، راهی را که پژوهشگران در پیش گرفته اند کمی روشن تر شده است تا بلکه بتوانند دلیلی بر این فردیت انسانها پیدا کنند. تا آن هنگام که

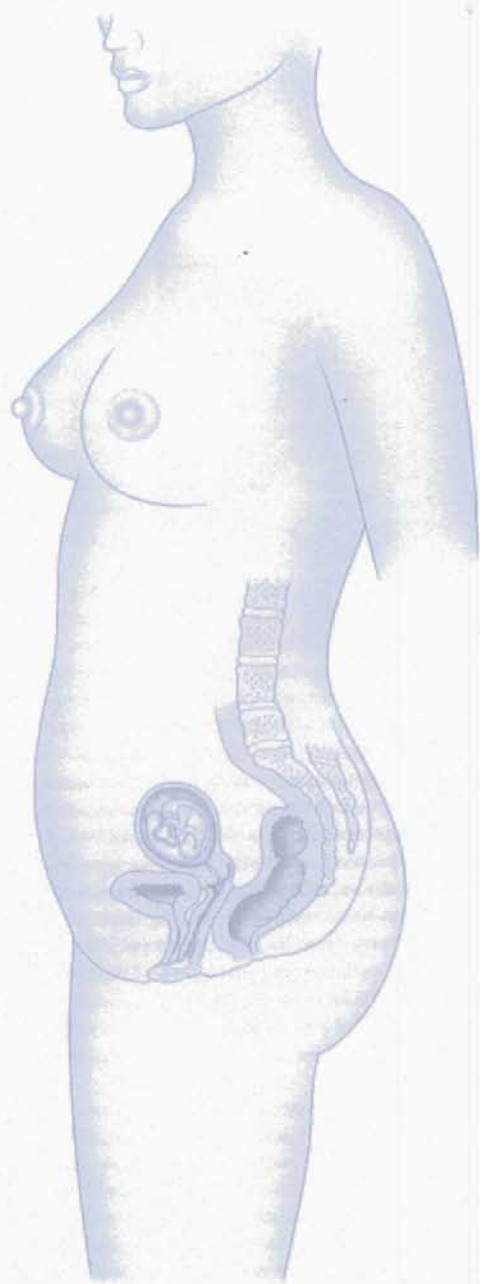
کودک شما بالغ گردد، موضوع فوق پایه و اساس پیشرفت بسیاری از مسائل پزشکی قرار خواهد گرفت. DNA بی همتای کودک شما ظرف همان دقایقی که تخمک شما با اسپرم دیدار کرد ساخته خواهد شد. بهنگام بارور شدن یا لقاح، DNA شامل فرمول بندی توسعه و تکامل خود است و حامل ژن های وراثتی که از طرف شما و شریک زندگی شما در میان گذاشته شده است بهره مند می شود. هر سلولی از بدن کودک شما شامل تمام ژنهای اوست ولی تمام ژنها در هر سلول را نمیتوان فعال گفت - بعنوان مثال، دسته ژنهایی که در سلول های عضلات فعالیت می کنند با آنهایی که در خون هستند با یکدیگر متفاوتند. DNA، حالت یک نردبان مارپیچ را دارد و گد های ژنتیک را میتوان در پله های آن خواند. همان ژنها، با کمی تغییر، احتمالاً در تمام ۸/۳ بلیون سال تاریخ فرضیه تکامل مورد استفاده قرار گرفته است و همانگونه که ما از دسته مخلوقات تک سلولی ارتقاء پیدا کردیم، ژنهای اضافی دیگری کنترل را در دست گرفتند. قسمت بیشتر DNA بی ارزش است - مثلاً همانگونه که کودک شما در زهدان رشد و توسعه می یابد، از مرحله تکاملی که ارتباط به گذشته بسیار دور داشته و نیا کانش دارای دنباله و دم بوده اند، عبور میکنند. ساختار ژنتیکی کودک شما جنس، رنگ، قد و قامت، چهره و ریخت، و میل باطنی وی برای رنج بردن از بعضی بیماری ها را تشخیص می دهد. سایر خصوصیات وی از قبیل هوش، سرشت و فطرت وی نیز تحت تأثیر ژنتیکی قرار می گیرند. تعادل بین طبیعت و تغذیه، در بار داری شروع می شود ولی در دوره کودکی، یعنی زمانی که محیط، افراد فامیل و پرستاران، هر یک بنوبه خود درون گذاشت هائی نسبت به کودک دارند، همه، حالت و صفات بارز کودک را در سالهایی که در پیش دارد ترسیم می کنند. این بحث که انسان ها کمی برتر از آدمک های مصنوعی هستند و بوسیله ژن خود کنترل می شوند صحیح نیست. پتانسیل ما بسیار قوی و بزرگ است و محیطی که در آن پرورش می یابیم و زندگی می کنیم تفاوت های بسیاری در آنچه در آینده خواهیم شد ایجاد می نماید. گویانکه بسیاری از افراد ادعا میکنند که ژن، میتواند مسئول خلق و خوب باشد، ولی دانش پژوهان ژنتیک ممکن است هیچگاه خواهان آن باشند که ابعاد روحی و احساسی این موضوع را کلاً توضیح دهند. شگفت آور است که ۹۹/۹ درصد مردم کره زمین DNA خودشان را قسمت می کنند.

### پسر یا دختر؟

جنس، به وسیله حضور کروموزوم های X و Y تشخیص داده می شود. از نقطه نظر فیزیکی، زن چندان نقشی در جنس کودک خود ندارد زیرا هر یک از تخمک های وی دارای یک کروموزوم X است. اسپرم مرد، در هر حال می تواند حاوی یک کروموزوم X و Y باشد. اگر یک اسپرم X وارد تخمک شود، کودک که بوجود می آید دو کروموزوم جنسی X دارد و بنابراین دختر است. ولی اگر اسپرم با خود، کروموزوم از نوع Y داشته باشد، کودک، کروموزوم های X و Y را خواهد داشت و این کودک پسر خواهد بود. عقیده بر این است که اسپرم Y سریعتر از اسپرم X شنا میکند ولی باید گفت که هر دوی آنها کوچکند و عمرشان چندان پایدار نخواهد بود. بر این پایه و اساس، بعضی از افراد معتقد اند که میتوان از طریق زمان بندی بسیار دقیق نزدیکی، با در نظر گرفتن تخم گذاری، در جنسیت کودک تأثیر گذاشت.

### یک یا دو تا؟

چنانچه شما در آن واحد دو تخمک تولید کنید و این تخمک ها به اسپرم های جدا گانه ئی ملحق شوند، کودک دوقلو و غیر مشابهی تولید می شوند. این دو کودک دوقلو می توانند از یک جنس یا از جنس مخالف همدیگر باشند. تنها، با هم، هم نژادند. تمایل طبیعی، یا رغبت در اینکه بهنگام تخم گذاری دو تخمک گذاشته شود ارتباط با ژن پیدا می کند و بیشتر محتمل خواهد بود اگر شما زیاد تر از ۳۵ سال سن داشته باشید. هنگامی شباهت بین دو کودک اتفاق می افتد که هر دو از یک اسپرم و یک تخمک به وجود آمده باشند، در زمان های اولیه ی تقسیم شدن تخمک بارور شده، سلول ها از یکدیگر جدا شده باشند تا تشکیل دو جنین مختلف را بدهند و همان DNA را بین خود قسمت نمایند. از نقطه نظر ژنتیکی هر دو کودک یکی هستند، بنابراین از یک جنس، و دقیقاً به هم شبیه نیز خواهند. بنظر می رسد که علت قابل توضیح یا آشکاری



هفته دوازدهم از بارداری

## این کودک شگفت انگیز

سه هفته پس از یاروری، تجمع سلول‌ها که حاصل اتحاد ویکپارچگی تخمک و اسپرم بوده است، به صورت جنین درآمده است و پایه گذاری مغز و سیستم اعصاب بدن، همانگونه که کودک شما مسافرت خود را شروع میکند ظاهر می‌شود. مسافرت این کودک طی ۱۸ ماه آینده متناوب و به صورت تلو تلو رفتن است - مدتی سخت و طاقت فرسا، برای فراگیری، و ارتباطات.

### مغز کودک شما

### بدن کودک شما

<p>مغز، خیلی زود رشد و توسعه می‌یابد. هر دقیقه میلیون‌ها سلول تولید می‌کند. قدیمی‌ترین قسمتی که با دوره تکامل خزندگان ارتباط پیدا می‌کند قسمت دنباله مغز و نخاع شوکی کودک است. همین قسمت است که جایگاهی برای بازتاب‌های غریزی و صدور دستورات برای انجام کارهای بدنی است.</p>	<p><b>هفته هشتم بارداری</b></p> <p>جنین از ۱۰،۰۰۰ سلول تشکیل شده است و از ابتدا دارای ارگان‌های ناقص و ابتدائی، چشمها، گوشها، جوانه اندام‌ها، و سیستم اعصاب است. از مراحل بعد از تخمک و بیجه وزغی، ماهی و پستان داران ابتدائی گذشته است و حالا شباهتی به انسان یافته است. از هفته پنجم به بعد، قلب کودک شما ۱۵ بار در دقیقه می‌تپد - به اندازه یک تخم خشخاش است. در هفته هشتم، از جا پریدن در اثر ترس را یاد گرفته است</p>
<p>رشته‌های مغزی (سلول‌های مربوط به اعصاب) مشغول ظاهر شدن اند و در این فکرند که خود را به هم مرتبط نمایند و از این طریق با فعالیت بدنی از قبیل دَوْران خون، مکیدن، بلعیدن، و تغذیه خود را سهیم نمایند. این کارها همه پتانسیل ژنتیکی او اوست ولی وی، همچنین طبق محیط هورمونی و احساسی خودش نیز میتواند به این فراگیری ادامه دهد.</p>	<p><b>هفته دوازدهم بارداری</b></p> <p>با حضور تمام اعضای بدن، کودک شما (که حالا جنینی شده است) می‌تواند بگردد و غلت بخورد، معلق بزند، و ببلعد. در عین حال مشغول تمرین مک زدن است. به تازگی ناخن‌هایش شروع به جوانه زدن کرده است و موهای کرک دار، تمام بدنش را پوشانده است. اندام‌هایش به کار افتاده اند. مشغول تمرین تنفس است و ریه‌هایش با مایعات پر، و خالی میشود.</p>
<p>رشته‌های مغزی در مغز کودک به فرم گرفتن خود به میزان ۵۸۰،۰۰۰ در دقیقه ادامه میدهند و با سایر اعصاب ارتباط برقرار می‌کنند. زمانی فرارسیده است که لایه روئی خود را به talamus، یا، ماده خاکستری مغز میانی، یعنی همان جانی که که روند احساسات انسان شکل می‌گیرد مرتبط کند. حالا زمانی است که کودک شما درد را احساس می‌کند.</p>	<p><b>هفته شانزدهم از بارداری</b></p> <p>هفته پانزدهم که فرامیرسد کودک شما اولین صداها را شنیده و درک کرده است - صداها را بسیاری از راه مایعات داخل جنین بگوش او رسیده است - و چیزی نمیگذرد که میتواند این صداها را تشخیص دهد. میتواند این مایعات را بو کند یا بچشد. و اگر نور چراغ بر شکم شما بتابد، به آن جواب میدهد. گوا اینکه پلک چشم‌هایش سرهم قفل شده است. آرام و بی خیال است و چه بسا هنگامی که شناور می‌شود مشغول مکیدن شست دست خودش میشود. اندامهای تناسلی تشکیل شده است - اگر کودک مؤنث باشد تا بحال در حد تقریبی ۳ میلیون تخم در تخمدان خود ذخیره کرده است. جوانه‌های دندان و تارهای صوتی مشغول رشد اند و شبم یا رطوبتی که حالت کِرِم را داراست (vernix) -</p>

هفته بیست و دوم از بارداری مغز	استخوانهای کودک شما، به موازات رشد سایر قسمت های بدن، شروع به سفت شدن می کنند. سعی می کند ریشه بازتابها را پیدا کند و کم کم هم آهنگ کردن را فرامی گیرد- حالا دیگری می تواند به مقصود برسد، بند ناف را به همان طریق که انگشت شمارا پس از تولد در دست می گیرد چنگ زند. پوست بدن وی در تمام قسمت های بدن جز پوست جمجمه ( که برای دروضع حمل کاملاً بیحس است) حساس است. کودک کی که پس از هفته بیست و سوم زائیده شود می تواند زنده بماند.	در این مرحله میلیون ها رشته مغزی (سلول های وابسته به اعصاب) تشکیل شده است و در عین حالی که مشغول مرتب کردن اطلاعات حسی است، فعالیت زیادتری در قسمت های خاص در حال انجام است. احساس های مربوط به تماس، گرمی، روشنایی، صدا، و چشایی از صافی گذشته و ذخیره شده اند. بدن شما می تواند هیجانان را احساس کند و قبل از آن، خواب دیدن ها بوده است. مشغول بنیان نهادن برای اندوختن تجارب تازه پس از تولد است.
هفته بیست و هشتم از بارداری	نزدیک دو هفته است که کودک شما توانسته است چشم های خودش را باز کند. کم کم مشغول جمع آوری و ذخیره چربی است تا بلکه بتواند قبل از آنکه شیر خوردن را تجربه کند، در برابر دردهای زایمان مقاومت نماید. اگر شما شکم خود را لمس کنید از خود عکس العمل نشان می دهد و اگر صدائی را بشنود ضربان قلبش زیادتر می شود.	تمام رشته های مغزی (۱۰۰ بیلیون)، همه شکل گرفته اند و پایه و اساس محکمی برای یادگیری و تشخیص کودک شما ایجاد شده است. مرکز شنیدن و تکلم، رسیده و بالغ شده اند. در هر ثانیه تا میزان یک میلیون بازتابهای شیمیایی در مغز کودک بوجود می آید. بسیاری از این ها، در قابلیت وی برای احساس هیجانان مؤثر است.
هفته سی و دوم از بارداری	حال که ارگان ها همه شکل گرفته اند، کودک شما انرژی خود را بر روی بالغ شدن متمرکز میکند. لبه های فرج دختر هنوز کوچک است و بیضه های پسر بچه ها تازه شروع کرده است تا از ناحیه کلیه به طرف پوست بیضه ها پائین آید.	بموازات دریافت اطلاعات و فرآیند آنها، مغز، توسعه می یابد و سر کودک شما کشیده و دراز می شود. حتی در خواب هم مشغول است: حرکت سریع چشم ها / خوابهای رؤیادار یا (REM) ۸۰ درصد زمان خواب او را می گیرد. سلول های بیشتر و بیشتر بهم مرتبط می شوند و در نتیجه، فعالیت ها و تجارب او را تشکیل میدهند.
آخرین هفته ها در زهدان	در هفت هفته آخر اقامتش در زهدان، کودک شما به اندازه یک سوم مجموع وزن خود به هنگام تولد، وزنش اضافه می شود. اندام هایش به رشد و بلوغ خود ادامه می دهند. ناخن های انگشتانش تا آخر نوک انگشتان رشد میکنند و استخوان هایش (بجز استخوان جمجمه که تا هنگام تولد قابل انعطاف باقی خواهد ماند و بهنگام تولد روی هم می افتد) سخت تر می شوند. موهای نرم بدن کودک بر روی مایع درون رحم پراکنده و شناور است. ریه هایش مایعی از خود تولید میکند که به آن surfactant می گویند. خاصیت این مایع این است که تنش های سطحی در گذرگاه دستگاه تنفسی را کاهش میدهد تا ریه ها هنگامی که هوا به آنها می رسد بتوانند متسع شوند و به این طریق کودک شما پس از تولد بتواند نفس بکشد.	مغز، سریع تر از تمام اعضای بدن به رشد خود ادامه می دهد زیرا ارتباط بین رشته های مغزی برقرار شده است. زمانی که وقت آن برسد، ماشه آزادسازی هورمون هارا که با هورمون های جنین اثر متقابل دارند و سبب تحریک حمله و تاخت و تاز انقباض های شما می شود، می کشد.

<p>کودک در حال تولد شما</p>	<p>هنگام درد زایمان، کودک شما ممکن است لول بزند و به گونه نئی فعال در کانال زایمان به طرف پائین بیاید، یا اینکه ساکت برجای بماند و بیشتر کارها را به بدن شما محول کند. مجموعه سر، که بوسیله مایع جنینی محافظت می شود با هر انقباضی که از طرف شما داده شود به طرف دهانه رحم بجلورانده می شود و استخوان های مجموعه بر روی هم قرار می گیرند تا سر را از آنچه هست کوچکتر کنند. سر کودک می گردد و هنگامی که گردنه رحم بطور کامل گشاد شد، سر، و بدن قسابل انعطاف کودک از طریق مهبل شما عبور می کند و به دنیای بیرون وارد می شود.</p>
<p>کودک تازه شما</p>	<p>کودک شما بلافاصله پس از تولد خودش را فوراً با تنفس هوا وفق می دهد. این کار بایک فریاد همراه است - اولین باری است که شما صدای او را می شنوید. چشم هایش باز میشود و بیچیدگی بدنش متدرجاً از هم باز می شود. پس از تمرین هائی که در رحم شما انجام داده است به محض آنکه به شما نزدیک و دستش با پستان شما آشنا شود شروع به مکیدن میکند. بازتاب های دیگری نیز دارد - چنگ زنده، اگر شوک به او دست دهد از جا بپرد. هنگامی که او را بغل کنید و در بین بازوان خودتان قرار دهید به صورت شما نگاه میکند و در سطحی نیرومند و هوشیارانه با شما ارتباط برقرار میکند.</p>
<p>یکماه پس از تولد</p>	<p>در عرض همین یکماه کودک شما با یکی دو کنترل سروگردن خندان و با اعتماد می شود. نافش بخوبی شکل گرفته است، مشتاقانه مک میزند و گریه میکند و با احساس خود مشغول کشف رمز است تا دریابد در محیط اطرافش چه می گذرد. حس بویائی وی بسیار تیز است - طی پنج روز میتواند بوی شیر شما را تشخیص دهد - هنوز مزه و طعم احساسی را که آن زمانی که در رحم شما بود و شما بر روی شکم خود دست می کشیدید میتواند درک کند. تازه شروع کرده است تا فراتر از چهره شما را بنگرد. می تواند رنگ های بیشتری ببیند. دست هایش معمولاً مشت کرده است ولی پاهای او بازنش را هر زمان اراده کند میتواند تکان دهد، یا بگرداند.</p>
<p>سه ماه پس از تولد</p>	<p>در سه ماهگی کودک شما بین شش تا ده برابر مقداری را که در روز دوم تولد خود میخورد، غذا میخورد. تبسم می کند، می خندد، از دست خود برای ضربه زدن به اشیاء استفاده می کند</p>
<p>کودکان بهنگام درد زایمان خواب و بیدارند و وقتی که بیدار می شوند، فشار را احساس می کنند. درک می کنند که نیروئی آنان را هل میدهد. کودک کان به هنگام تولد به طرق مختلف از خود عکس العمل نشان می دهند. بعضی از آنها به ویژه از آلات و ادواتی که برای زایمان به کار برده می شود احساس درد می کنند. بعضی دیگر میزان زیادی هورمون های تنش را نشان می دهند که بنظر میرسد از ترس بوده است.</p>	<p>اکثریت آنان درد زایمان را ساده می گیرند و آرامند.</p>
<p>زایمان، از نقطه نظر فیزیکی و احساسی، تجربه نئی بس بزرگ است. ممکن است به کودک شما شوک دست دهد ولی این احساس که وی در بین بازوانی دوست داشتنی قرار گرفته است به وی امنیت می بخشد. ظرف چند دقیقه مغزش بگونه بی بی حساب اطلاعاتی را از صافی خود عبور داده است. فاز دوم یادگیری وی آغاز می شود: وی قادر است ارتباط برقرار کند، به شما نگاه کند، و صدای شما را بشناسد.</p>	<p>کودک شما تصمیم گرفته است ارتباط برقرار کند، بیاموزد و تقلید کند. تمام درس هائی را که در رحم شما آموخته و تمام هیجاناتی را که احساس کرده است بعنوان سابقه و قابل عطف از آنها استفاده می کند. او میتواند صدای شما را تشخیص دهد و حالا میتواند آن صداها را با دیدن دهان شما که تکان میخورد مرتبط سازد - ممکن است طی زمان آن تکان خوردن ها را یاد بگیرد. احساسات را به شدت درک میکند و اغلب هیجانات شما را منعکس می سازد. حالا دیگر کودک شما احساس نمی کند که از شما جداست. احساسش این است که شما او، هر دو یکی هستید.</p>
<p>بموازات افزوده شدن ارتباطات مغز کودک شما هم بزرگ می شود و به ساختن نقشه نئی برای تفسیر اطلاعات مشغول می شود. هر تجربه نئی را که می آموزد در مغز خود جای میدهد تا بعداً آنرا تغییر دهد.</p>	



و چنانچه صدائی بشنود خود را به طرف آن می گرداند. می تواند بخوبی خودش را متمرکز کند و اگر به او کمک شود ممکن است بتواند بنشیند. زبانش کم کم توسعه می یابد و برای خود، یک رشته غرغر کردن اختراع می کند. در حال قوی تر شدن است - هنگامی که بر روی شکم دراز کشیده است ممکن است به خود فشار آورد تا بلند شود.

#### شش ماه پس از تولد

بین شش تا نه ماهگی بیشتر کودکان میتوانند بدون آنکه به آنان کمک شود بنشینند. تا حالا در غلتیدن و تاییدن به به درجه اجتهاد رسیده اند. حتی بعضی از آنان می توانند بر روی زمین بخزند. کودک شما دستهای خود را خوب می شناسد و کنجکاوانه با آنها بازی میکند. میتواند خم شود و شست پای خودش را با دست بگیرد و آنرا به دهان خود نزدیک کند. جوانه های دندان هایش که وقتی در رحم شما بود، رشد یافته بود ممکن است نتیجه داده و یکی از دندان هایش رشد کرده باشد و بتواند با کمک آن قسمتی از وقت روز خود را صرف دندان زدن به غذا های نیمه سفت کند. زبانش ممکن است به چیزی مانند زبان شما شباهت داشته باشد و ممکن است که تا کنون برای چیزهای مورد علاقه اش صداهای مخصوصی ابداع کرده باشد. حالا دیگری می تواند اگر سرش گرم باشد و یا احساس عدم امنیت کند از اصراری که برای خواباندن به او می شود سر باز زند.

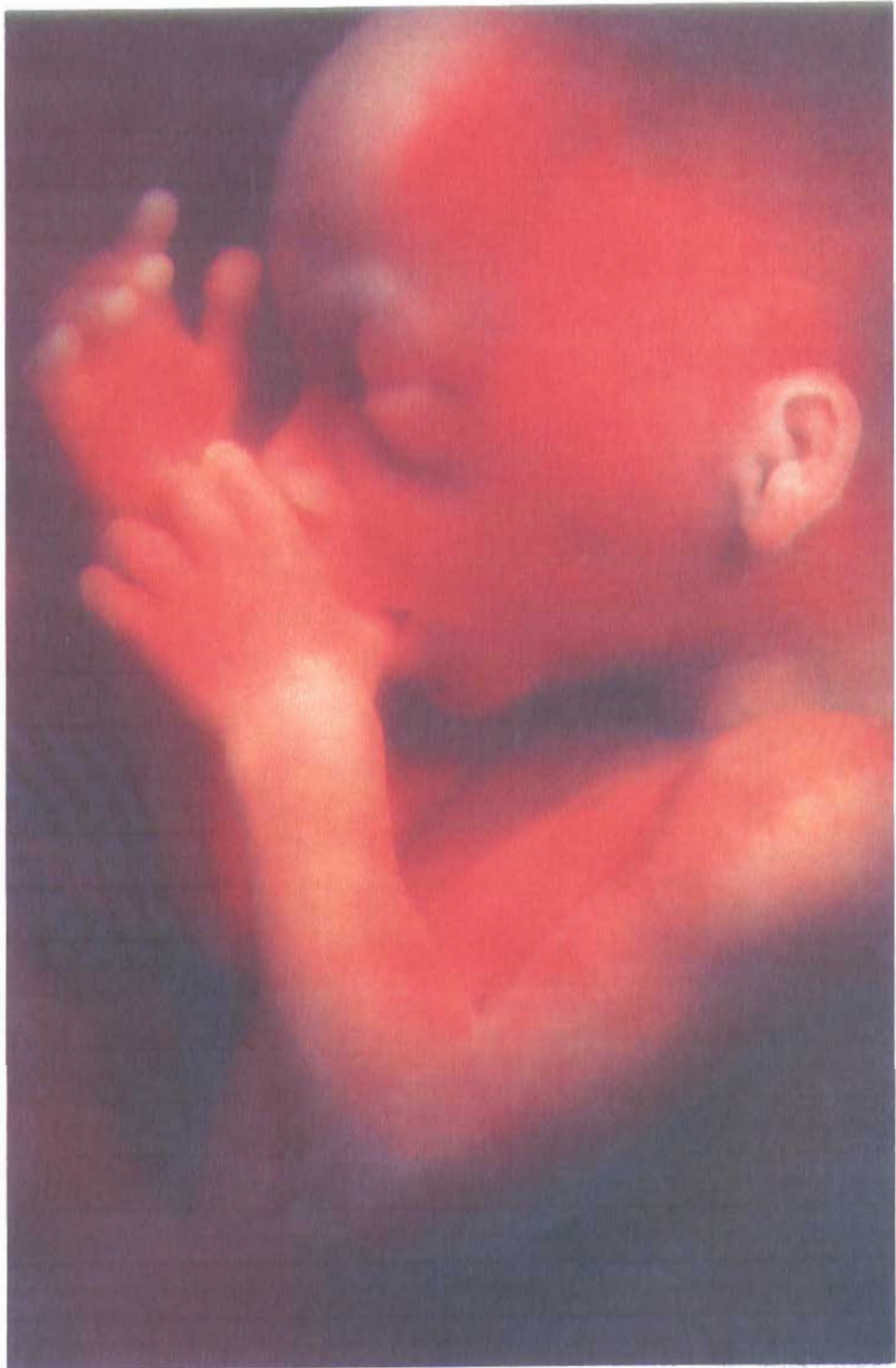
#### نه ماه پس از تولد

نه ماه قبل از تولد کودک شما تنها یک سلول بود. حالا وی بین ۶۴-۷۶ سانتیمتر (۲۵-۳۰ اینچ) بلند شده و در زبان کودک کانه خود صحبت میکند. دادا، بابا، گو، گو. او فکر میکند، دنیای خودش را کنترل میکند، می تواند خودش را برساند، چنگ زند، اشیاء را ببیند از د، اسباب بازی یا عروسک را در جعبه ببیند از د، و دوباره آنها را بر دارد، یک نخود باریک را بردارد، و همه این کارها را در حال نشسته انجام دهد. احتمالاً ممکن است چهار دست و پا بر روی زمین بخزد، یا اینکه به کمک میل و صندلی سر پا بایستد. چشم هایش به اندازه یک فرد بالغ می بیند. رغبت و میل وی به اکتشاف بی حد و اندازه است. از مراحل کودکی مشغول بیرون آمدن است تا به مرحله کودک نوپا گام گذارد. آماده و مشتاقست تا آنکه بداند چکار می تواند بکند. از شما به عنوان کمک به هیجانان خود استفاده و آنرا تجربه میکند.



این کودک شگفت انگیز

هنگامی که وی یک عامل تحریک کننده پیدا میکند، ماشه بازتاب کودک کشیده میشود - خنده، قلبی که تند تر بزند، انگیزه نی که فریاد کشد، یا وارد عمل شود. اگر مقدار زیادی خنده کند، از احساسی که به او دست می دهد لذت می برد و اگر از فرد دیگری جواب دریافت کند دلش می خواهد بیشتر بخندد - یک طفل شاد مایل است شادتر شود و این کار به رشد طبیعی و سالم مغزی وی وابسته است. حافظه اش در حال پیشرفت است و میتواند فکری را در خود نگاه دارد (احتمالاً دلش می خواهد وقتی که قایم موشک بازی می کنید یک دفعه از پشت پرده بیرون بیاید). او خودش میداند که از شما جداست ولی احساس میکند که مطمئن نیست. از اینکه تنها باشد وحشت دارد و به شما نیازمند است تا قدم به مرحله بعدی گذارد.



کودکان بسیاری هستند که  
ماهها قبل از تولد، علاقه  
به مکیدن شست دست خود  
دارند.

بدن شگفت انگیز کودک شما در رحم



## بدن شگفت انگیز کودک شما

کودک شما شگفت انگیز است. باور کردنی نیست که ظرف ۹ ماه از یک سلول واحد، انسانی کوچک پایه عرصه وجود گذاشته است. شگفت انگیز تر آنکه او یاد میگیرد، حتی قبل از تولد، تا تشخیص دهد، ارتباط برقرار کند، و بگونه‌ی فعال در محیط اطراف خودش نفوذ کند. طبیعت، صحنه را برای شما و او چنان آزاد گذاشته است که وی میتواند بهر چه نیاز داشته باشد برسد تا به بدن و مغز خود نیرو برساند و خود را اجتماعی بار بیاورد. در اولین نه ماه پس از تولد، کودک شما رشد میکند و زیاد تر از هر دهه دیگری در عمر خود می آموزد. بنابراین چگونه است که این کودک شگفت انگیز شما بین لحظه‌ی که نطفه وی بسته می شود تا آن زمان که خودش را بالا می کشد و میخواهد اولین قدم را بردارد، به این همه پیشرفت دست می یابد؟

### این کودک نیرومند شما

نسل ها قبل، دانشمندان بر آن باور بودند که عمر کودک گذراست. در رحم، فراگیری بی معنی است و بدون زبان، در اولین سال حیات بندرت میتوان چیزی یاد گرفت. رشد فیزیکی و بدنی کم و بیش باید از قبل تشخیص داده می شد. با وجود این، پژوهشهای جدید، تصویر دیگری به دست میدهد که بر پایه تحقیق مطلق، دست چین شده از تجارب و مشاهدات نزدیک پژوهشگران است. کودک شما آن هنگام که در رحم مادر است یاد میگیرد که چگونه بازندگی در دنیای خارج بسربرد و بعد از ورود به دنیای خارج، در دقایقی که بیدار است، شروع به فراگیری برقراری ارتباط و آزمایش میکند. بعضی از پژوهشگران و دانشمندان با ادراک خود چنین اظهار نظر کرده اند که کودک کان مایلند در لحظات خاص، چیزهای مخصوصی را یاد گیرند و برای این کار از پرستاران خود کمک بگیرند. عبارت دیگر، گواينکه رشد کودک شما در قالب مخصوص رشد کودک قرار گرفته است در حقیقت، وی بخودش کمک میکند تا با کمکی که از شما دریافت میکند خود را به مراحل مهم نزدیک کند. حتی در آن زمان که تنها یکی دو روز از عمر وی گذشته باشد. در درون آن سرسنگینش، هر چیزی را که احساس میکند به ثبت میرسد و دنبال آن نقشه‌ی از حقایق در مغزش ترسیم می شود. بدون شک یکی از مواهبی که بوی داده شده است قدرت لاس زدن و ارتباط اوست - به شما احتیاج دارد زیرا به کسی احتیاج دارد که سرمشق وی باشد و بتواند کارها را از روی او کپی کند. همانگونه که مشغول آموختن است میخواهد اطمینان یابد که ویرا دوست دارند. دنبال تعریف و تمجید و تشویق است. بدون اینها، ورودش به این جهان بیهوده و حتی بخلاف انتظار بوده است. بجای شادی و خوشی، بر حسب مقتضیات بوده است.

### رشد و پیشرفت کودک شما

کودک شما که حاصل یک تخمک بارور شده است مسافرت خود را در راه دگر گونی بسیار جالب و متنوعی آغاز کرده است. در درون رحم شما، سلول ها قسمت می شوند و کودک شکل می گیرد. از آن پس تشکیل یک سیستم اعصاب و یک مغز را میدهد و در هفته هشتم اعضای اصلی بدن وی هر یک در جای خود قرار دارند. اندامها، پوست، و حتی چشم ها، یک بینی، لبان، و آرواره ها، مختصات صورت وی را تشکیل داده اند. بموازات سفت شدن اسکلت بدن و استخوانها، رشد، ادامه دارد. پوست بدنش سفت تر میشود و مغزش پالایش بیشتری می یابد و کار آئی بیشتری پیدا میکند. در درون زهدان از تمام حواس خود استفاده می کند و آماده برای قسمت دوم سفر خود است.

بعنوان یک کودک تازه متولد شده، بنظر می رسد که کودک شما بی پشت و پناه است زیرا، درست است که میتواند مک زند تا غذائی دست و پا کند، ولی قادر به نشستن، ایستادن، حتی اگر دست شما در دست گیرد، نمی باشد. تنها ۹ ماه دیگر است که به کمک نیروی بدنی و زبردستی خودش، میتواند محیط اطراف خود را از نقطه نظر فیزیکی کنترل نماید. این تغییر، همانقدر گیج کننده است که جست و خیزش از زمان لقاح تا تولد. این کارها، همه سرگرمی و نشاط بیشتری برای شماست. زیرا شما تماشاگر پیشرفت و رشد تدریجی وی هستید. او را در این راه کمک می کنید، و از تمام دست آوردهائی که نصیب وی می شود لذت برید.

کودکان، همه، نیروی حرکت دهنده برای کسب مهارت را تقریباً دارا هستند. ولی سنی که هر یک از آنها میتوانند در آن به اجتهاد برسند ممکن است با هم متفاوت باشد و بستگی به فاکتورهای ژنتیکی و محیط زیست آنان داشته باشد. بعضی از آنان در یک رشته سریعند ولی نه در دیگری؛ مثلاً، کودکی هیچوقت چهار دست و پا راه نرود ولی در دوازده ماهگی بپا خیزد و راه رود. دیگری ممکن است در شش ماهگی خزیدن را آموخته باشد ولی تا ۱۶ ماهگی هنوز قادر به راه رفتن نباشد. کودکان، معمولاً جنبش ناگهانی را یاد میگیرند و ممکن است در انجام کاری ظرف یکی دو روز استاد شوند - لرزان لرزان نشستن در روز دوشنبه ممکن است میل به نشستن در کمال اطمینان در روز جمعه شود. بعنوان مادر، شما میتوانید تماشاگر این کوشش ها باشید و کودک خود را تشویق کنید تا از نقطه نظر فیزیکی فعال باشد. طبیعت، زمینه را برای شما مساعد می سازد تا کودک

خود را پرورش دهید زیرا کودک، خود، با شما ارتباط برقرار میکند و به شما علامت میدهد تا در هر مرحله از کارهایی که انجام میدهد او را برای پیشرفت شگفت‌انگیزی که دارد تهنیت و تشویق کنید.

وسوسه و تمایلی که شما در مقایسه کودک خود با سایر کودکان دارید (آیا هنوز نمیتونه بشینه؟ از چه موقع شروع به غلتیدن کرد؟ میتونه بطری خودش را تودستش بگیره؟ و امثال آن. اینها همه غیر قابل اجتنابند. گوا اینکه حس کنجکاوی و غرور پدر و مادری امری طبیعی است. کوشش کنید که سنگ زیر پای زمان رشد و پیشرفت کودک خود را زیاد جدی نگیرید. پیشرفت های سریع و اولیه دلالت بر هوش زیاد تر کودک، یا هم آهنگی بهتر، یا بهترین پدر و مادر بودن نیست. از طرفی، پیشرفتی که در زمینه‌ی دیرتر حاصل می‌شود ممکن است با پیشرفتی سریعتر در رشته‌ی دیگر تطابق داشته باشد. بعنوان مثال، بعضی از کودکان در چهار دست و پا رفتن یا خزیدن خوب اند و بعضی دیگر در صحبت کردن.

لزومی ندارد که اگر در رشته‌ی تأخیر شدن انسان نگران باشد مگر آنکه کودک شما ماهها عقب افتاده باشد که در این صورت لازم است با پزشک کودک تماس حاصل نمائید و مشکل را برای وی توضیح دهید. یافتن تعادل بین آنکه انسان زیاد سخت نگیرد و آسوده باشد تا آنکه در برابر مشکلات احتمالی هشیار باشد، لازمه کار برای هر پدر و مادر است. بهترین راه برای آماده سازی خودتان، این است که راجع به پیشرفت کودک خود بیشتر بدانید.

### چگونه کودک شما می شنود

پانزده هفته پس از حاملگی، وقتی که کودک شما طول بدنش از ۱۵ سانتیمتر (۶ اینچ) کمتر، و وزنش ۱۰۰ گرم (سه و نیم اونس) است میتواند بشنود. در دوران رحم شما صدا ها خفه است (مانند اینکه جلوی دهان کسی را بگیرند تا صدا از دهانش بیرون نیاید) ولی بلند است. تپش قلب شما، پمپاژ خون شما، غذایی که مشغول هضم شدن در معده شماست، و فعالیت های جنین، و صدای شما هر زمان صحبت کنید، همه را می شنود. بمحض آنکه صدای شما بلند می شود آن را تشخیص میدهد و کلمه به کلمه حالات آن را درک میکند. دریای اطلاعاتی که در دسترس اوست کمک میکند تا ظرفیت شنوائی اش توسعه ورشد یابد. بعد از شش ماه بارداری، تعدادی از راههایی که در قشر مربوط به حس شنوائی در مغز اوست شکل گرفته است و وی ظرفیت آن را یافته است تا بتواند زیر و بم گفته های ثقیل و مشکل را بشنود و تا این زمان اولین درسهای مربوط به تکلم را فرا گرفته است. در حدود هفته سی و دوم، کودک شما نه تنها میتواند صدای شما را از سایر صدا ها تشخیص دهد، بلکه میتواند موزیکی را نیز که شما اغلب می نوازید تشخیص دهد و حتی هر بار که آنرا می شنود از خود عکس العمل نشان دهد. بعضی اوقات لگد بزند، یا اینکه به خود حرکت ریتمیک دهد، یا آنکه استراحت کند. بیش از آنکه فقط به آهنگی گوش دهد یا ریتم آن حرکت کند، کار انجام میدهد. در مغز، رشته ارتباطات پیچیده‌ی آن از آنچه می شنود، یا آنچه میکند در حال تکوین است. مشغول یاد گرفتن خصوصیات و الگوی صدا هاست، تا آنها را بخاطر بسپرد و در وقایع آینده آنها را بیاد آورد و از آنها استفاده نماید. بعضی از صداهائی را که می شنود ارتباط با احساس وی دارد. یعنی چیزهایی را که حس میکند. اگر آهنگ ویولون باخ را که در Minor جرمی شنود هر بار که آنرا می شنود آرام باشید، یا آنکه بهیجان در آئید، کودک شما این را درک میکند. اگر آنگاه که فردی بر سر شما داد کشد و شما عصبانی شوید یا بترسید وی احساسی از تأثیر آدرنالین خواهد داشت. پس از زایمان، او هم احتمالاً آرام و راحت است، ولی در آن زمان که این صدا ها و نوع آنها را بشنود و تشخیص دهد هیجان زده خواهد شد.

شواهدی در دست نیست تا ثابت کند کودک کانی که در رحم مادری موسیقی کلاسیک گوش داده اند کودک با هوشی از آب در خواهند آمد. باید گفت که موسیقی کلاسیک در رحم، بهتر از موزیک پاپ، علاوه بر صداهائی که روزانه شنیده می شود، شنیده خواهد شد. علاوه بر آن، صدای پیانو و آهنگهای گردهم جمعی، که خوانده می شود، الگو و خصوصیاتش مانند صدای انسان است و بر این تقدیر به کودک در رحم مادر آرامش می بخشد. بهمین سبب علاقه داشته باشید که بیشتر برای کودک خودتان موسیقی کلاسیک بنوازید ولی باید گفت که از نقطه نظر کودک شما این کاری اهمیت است - هر چه بیشتر واریته بشنود مغز وی بیشتر به صدا ها عادت میکند و با آنها آشنا می شود با ریتم آنها و با زیر و بم آنها. در هفته سی و هشتم، وی قادر است تا موزیک های مختلف را تشخیص دهد و چه بسا ممکن است که بالگد های مشتاقانه‌ی که به شکم شما میزند، یا با تاب خوردن هایش، میخواهد به شما بگوید که وی از شنیدن این آهنگها به هیجان آمده است. شما باید متوجه شوید که عکس العمل کودک شما زمانی که از رحم شما خارج می شود در برابر این موزیک ها چیست.

در زمان تولد حس شنوائی کودک شما بسیار عالی پیشرفت نموده است. ولی بنظر میرسد که صدا ها برای وی روشن و بدون اشکال است. هنوز صدای شما را میتواند تشخیص دهد، و احتمال صدای پدر و برادرش و بعضی آهنگهای دیگر را. شاید در برابر صدا های نا آشنا و مبهم با فرکانس های مختلف نیز آرام باشد. برای وی چندان مشکل نیست که به صدای ماشین لباسشویی یا به صدای تنظیم نشده یک رادیو گوش دهد زیرا مغز وی هنوز به اندازه کافی وسائل کشف رمز اینگونه صدا ها را ندارد (افراد بالغ نیز صدای ماشین لباسشویی را که می شنوند می توانند در مغز خود آنرا خاموش کنند و برای آنان این صدا از صدای داد و فریاد راحت تر است).

یکی دیگر از جنبه های صدای خارج از رحم تغییری است که پس از مسافرت به نقطه‌ی دور تر در آن وجود می آید. کودک شما به این احتیاج دارد که محل صدا ها را تشخیص دهد. در وهله اول، وی قادر است تا صداهائی را که در برابر خودش است

راحت تراز هر صدای دیگری بشنود. علت این است که امواج صوتی در عین حال به هردو گوش وی می رسد و علاوه بر آن چشم او نیز گوینده صدا یا منشأ صدای می تواند ببیند. بعدها، وی به طرف صدای چرخد تا به صدائی که به طرف سروی به ارتعاش درآمده است بنگرد، و بالاخره (در ۵ یا ۶ ماهگی) میداند که چگونه محل صدائی را که از پشت سر شنیده است کشف کند. این قدرت، یا لیاقت وی با توانائی اش در کنترل سرش بر روی گردن، مصادف می شود. هر یک از این دو کار، تمرینی می شود برای کار دیگر.

درست است که اگر کودک شما بداند صدا از کدام جهت می آید صورت ظاهر و هدف از شنیدن است، (بعنوان مثال هشدار برای خطر) ولی باید گفت که مراتبی بس هوشیارانه ترویجیده تر است که کودک شما با سرعتی غیر قابل تصور پس از خروج از رحم، متذرجا آنها را فرامی گیرد. هر صدائی را که کودک شما می شنود، این صدا چیزی در باره زبان به وی میگوید. و همانگونه که به صحبت های شما گوش فرامیدهد، بلافاصله سیما، یا قیافه شما، و حرکت دادن دستها و بدن شما را با زیرویمی که شما به صدای خود می دهید و نحوه تلفظ کلماتی که بکار می برید مرتبط می سازد تا نتیجه گیری کند که احساس شما در آن حالات چیست و هر کلمه نی از گفتار شما چه معنی می دهد. او هم مثل مادو گوش و یک چشم دارد و آنها را بگونه نی متناسب و فراخور حال آنها بکار می برد. در اولین ۶ ماه وی بیشتر نسبت به زبان آنها از طریق گوش دادن و نه تمرین، می آموزد و در ماههای بعد، بیش از آنچه بتواند برساند یا نقل کند، میتواند بفهمد. مدت تحوّل وی از یک کودک متولد شده تا کودک نوپا، در صفحه تشریح گردیده است.

### قدرت بینائی کودک شما

در حدود هفته بیست و پنجم در رحم، کودک شما پلک چشمان خودش را باز میکند تا دنیائی را که بعضی اوقات برای وی روشن است تماشا کند. و این در همان زمان هائی که بر روی شکم شما نوری تابیده است. همه چیز غیر قابل تشخیص و بسته است. با این وجود وی چشم برهم میزند و آنها را از این طرف به آن طرف حرکت می دهد تا از این طریق ماهیچه های چشمش را تقویت کند. در هفته چهلیم، سطح شبکیه چشم وی دوبرابر شده است. اولین باری که شما کودک خود را در بغل می گیرید، با هم تماس چشمی دارید. به چشم های شما می نگرد، نگاهی به ابروان شما می اندازد و خطوط گیسوان شما را از مد نظر می گذراند. به لبان شما نگاه میکند و دوباره در چشمهای شما خیره می شود. چنان میماند که مشغول طرح ریزی نقشه نی جادویی برای فریفتن و بدام انداختن شماست. چشمش پیش فقط به تغییراتی که در نور ایجاد می شود پاسخ میدهد. این مغز اوست که به وی اجازه میدهد روشنائی را به میل در قالب یک چهره تفسیر کند و وی با هوشیاری کامل آنرا فرامی گیرد.

**هورمون های کودک شما**  
قبل از آنکه کودک شما متولد شود سیستم هورمونی اش کاملاً رشد یافته است. چه در رحم مادر و چه پس از تولد. این کار به وی اجازه میدهد که به محیط اطراف خود جواب دهد. هنگامی که تحت فشار باشد بدن وی ادرلانی آزاد میکند و او مشتاق می شود. زمانی که آرام است وی از خود اندروین تولید میکند تا احساسی از تفکر بوی دست دهد. کودک شما، همچنین میتواند هورمون عشق و دوستی و اکسیدوسین تولید کند که احساس دوست داشتن و مسرت را در وی تشویق می کند تا چنانچه افراد فامیل را دیده به آسانی با آنان ارتباط برقرار کند.



از همان لحظه تولد کودک شما قادر است چشمهای خودش را تا فاصله ۲۰-۲۵ سانتیمتر (۱۰-۱۲ اینچ) متمرکز کند که فاصله نی است بین پستان شما و صورتتان. بالا تر از این فاصله را چشمان وی تارمی بیند و برایش نامفهوم است. رنگهای جور را - سیاه، سفید، قرمز و زرد - میتواند تشخیص دهد ولی رنگهای آبی و سبز را تا مدتی نمیتواند درک کند. قشر بینائی مغز وی در راستائی رشد و توسعه می یابد که بتواند لبه ها، حرکات، حد فاصل ها، اشکال متقارن و متباین را ببیند و کودک شما، همه این اشکال را در چهره های می یابد. در هفته های اولی که از رحم بیرون می آید، وی بیشتر، از روی ارادی به صورت شما نگاه می کند. در حقیقت برنامه ریزی شده است تا افرادی را که از مواظبت میکنند بشناسد و از آنان دعوت کند در این رقص ارتباطی به او ملحق شوند. پس از ده روز، و شاید زود تر از آن، میتواند خطوط چهره شما را تشخیص دهد. بنا بر این اگر شما موهای سر خودتان را زاید از حد کوتاه کنید، ممکن است کودک شما سردرگم شود.



در ابتدا، کودک شما قادر است موضوعی را که آرام و آهسته از برابرش عبور میکند، با چشم های خود ببیند و آنرا دنبال کند ولی اینکار با ضعف عضلات چشمش بسیار محدود است. ظرفیت چشمهایش تقریباً ۴٪ یک فرد بالغ است (۲۰/۵۰۰ در مقام مقایسه با ۲۰/۲۰ نیروی دید). با این وجود، قبلاوی از بعضی مهارت های شگفت آور برخوردار شده است. می تواند جهان را بسیار هوشیارانه با تفاوت های جزئی آنها، طرح و پیرامونشان را، در سه بعد درک کند، سرخودش را تکان دهد تا درباره فاصله آنها قضاوت کند، و میدانند که چهره شما، همان است که بوده است. چه نزدیک باشد (بزرگ) و چه دور باشد (کوچک). هر روز که میگذرد، نقشه جدیدی برای عضلات چشمهایش طرح میکند. تنها در ظرف ۶ تا ۸ هفته، مغز وی نسبت به نمونه والگویی بعضی حرکات درسهائی می آموزد. قدرت و قابلیت وی در پیش بینی خط سیر یک شیء به وی کمک میکند تا به موازات حرکات موضوع دید، آنرا در کانون دید خودش نگاهدارد. تقریباً در همان زمان، خطوط چهره شما را در مغز خودش ثبت میکند و از آن پس بر روی جزئیات چهره شما کار میکند و نظرش را به آن قسمتها معطوف میکند. بینی شما و سوراخهایش، حالت چشمان شما و رنگش، استخوان آرواره شما، دندانها و خالهای صورت شما. با این اطلاعات اضافی که دریافت میکند، تصویر روشن تری از آنچه نظر می رسد ترسیم میکند و می تواند چهره شما را در یک عکس تشخیص دهد. اگر کلاه بر سر داشته باشید، موهای سر خودتان را اصلاح کرده باشید، و یا آنکه عینک بر چشم خود گذاشته باشید همه را درک میکند. از این کارهایی که میکند لذت می برد و علاقمند است که هر چه بیشتر تصویرهایی پیچیده تر و با الگوهای مختلفی از شما را ببیند. همچنین، میتواند پدر، اجداد، و پرستار خودش را تشخیص دهد. حتی سبک و شیوه گام برداری شما و تکان دادن سرتان را که مخصوص خود شماست میتواند تشخیص دهد. در حقیقت آنقدر این شرح جزئیات را روشن می بیند که هیچگاه برای تمیز دادن بین دو چهره نمیتواند مشکل داشته باشد. حتی مردمی که از نژادهای مختلف و نا آشنا هستند و از نقطه نظر شما غیر قابل تشخیص اند، در برابر چشمان وی قابل تشخیص اند.

اگر شما یکی از چشمهای خودتان را ببینید و به این صفحه از کتاب نگاه کنید و سپس چشم دیگر خود را ببینید و با چشم اول نگاه کنید، شما دو تصویر خواهید دید. ولی با هر دو چشم که باز باشند فقط یک تصویر را مشاهده خواهید کرد. در ابتدا، کودک شما این دو تصویر را در همان لحظه می بیند. وی قادر نیست که آنها را در یک تصویر متمرکز کند مگر آنکه چشمهایش برجسته بین باشد که آنهم پس از هفته دهم از تولدش حاصل می شود. با این کار، چشم انداز دید وی، به شدت تغییر می کند. دید سه بعدی وی پایه ریزی می شود و وی میتواند حالت دستهای خود، قیافه پرستار خود، و عروسک های خودش را دقیقاً معلوم کند. همانگونه که به جلو میرود و چیزهای جدیدی یاد میگیرد جهش های سریعی برای رشد و نمو خود بر میدارد.



هنگام تولد، کودک شما در صورتی که شما نزدیک او روید میتواند چهره شما را واضح و روشن ببیند. اگر در بازوی شما در سطح پستان شما قرار گرفته باشد، این بهترین حالت کانونی برای چشم های اوست. هنگامی که شما از او دور می شوید، تصویر شما برای وی تار و در هم است.

با هیچانی که برای دیدن و تشخیص اشیاء بوی دست می دهد و میتواند آنها را لمس کند و بهم مرتبط سازد، کودک شما کوشش میکند تا بار دیگر و حتی بارها این کار را انجام دهد تا بر مهارت خود بیفزاید. محققان تکرار آن برای وی بهترین تمرین است. برای کارهایی که دستش میتواند انجام دهد شگفت زده می شود. در حدود ۵ ماهگی، وقتی مشاهده میکند که چگونه انگشتان وی

حرکت می کنند، یا میتواند آنها را با هم تکان دهد، گنج می شود. وقتیکه با اینکار آنها و محل اشبانی که در اطراف اوست آشنا شد، با دقت کامل دست خود را به طرف آنها دراز میکند و کوشش میکند آنرا دقیقاً بر روی آن شئی مورد نظرش قرار دهد. ظرف یکی دو ماه مغز وی یاد میگیرد چگونه اندازه، و فاصله را تشخیص دهد و به دستهایش دستور میدهد تا به وی جواب دهند. همانگونه که وی می تواند کنترل وضعیت اشیاء را بدست آورد، می تواند مرتباً مهارت دید خود را نیز بهبود بخشد. پس از تولد، زمانی بود که می توانست سرش را از طرفی به طرف دیگر بگرداند، و در حالی که بر روی زمین دراز کشیده بود بر روی اشبانی که در فاصله کوتاهی با وی بودند متمرکز کند، حال، تا آن حد رشد و نمو میکند که میتواند افرادی را که در اطراف وی هستند در ظرف هفته ششم تا هشتم، در حالیکه بریلندی و بیربالایی شانه شماس است همان کارها را انجام دهد. بعد ها، هنگامی که ۶ یا ۷ ماهه شد، می تواند در حالت نشسته با کمال غرور و سربلندی تمام اطاق را میدان دید خود قرار دهد و آنرا از نظر بگذراند. خودش می داند که نمیتواند شئی متحرکی را که از سقف آویزان است دست بزند و آنرا بگیرد ولی میتواند شست پایش را بگیرد، چهره های مختلفی را که در برابر وی هستند تشخیص دهد، و عروسک ها و عکس ها را تمیز دهد. قدرت دید وی بمیزان ۱۰٪ قدرت دید یک نفر بالغ (۲۰۰/۲۰) اضافه شده است و میتواند همانگونه که برای دریافت جوابی برای کوششهایش در مکالمه منتظر شماس است، به شما نظر بدو زد. اگر همانگونه که به شما چشم دوخته است صدائی از خود خارج کند، یا آنکه فی المثل با پاهای خود لگد بزند، یا آنکه شما بجای آنکه چهره خودتان را بسوی وی برگردانید یا با او صحبت کنید، بدون هدف نگاه خود را به نقطه نی متمرکز کنید، ممکن است کوشش سخت تری از خود نشان دهد. اگر چهره خودتان را بی تفاوت متوجه وی کنید و به اصطلاح او را بریرنگاه کنید، بزودی ناراحت می شود و خسته و بی حوصله نگاه خود را بر می گرداند.

در آخر ماه نهم قادر است عمق را دریابد و این پیشرفت بسیار مهمی است زیرا با این کار اشکالات مربوط به پله و پلکان ها را می آموزد و از سایر افتادن هائی که بالقوه برای وی خطرناکند آگاه می شود. هنوز نتوانسته است آن قدرت را پیدا کند که ترکیبات و اجزاء چهره هائی که برای وی نا آشنا هستند تشخیص دهد (مثلاً گروهی از مردم از نژادی که تا کنون آنها را هرگز ندیده و با آنان مواجه نشده است). این، به آن علت است که رشد و نمو ارتباطی در قشر پوست مغز سر کودک به نقطه اوج خود رسیده و از قبل روندی پیرایشی در مغزش آغاز شده است تا اجازه دهد مغز، بگونه ای دقیق و منظم کار کند. مغز، یاد گرفته است که لازم است بین چهره های آشنا از نژاد های آشنا تمیز قائل شود و پیش از این قابلیت و توانائی خود را صرف تمیز دادن تفاوت بین چهره هائیرا که کودک شما هیچگاه آنها را ندیده است نکند. مغز، تنظیم شده است تا واقعاً چیز هائی را که نیاز به مراحل مختلفی یاد گیری دارد و بحال آنها مفید است ببیند. بینائی وی هنوز لازم است برسد و بالغ شود و رشته های کانونی و کنترل عضلانی چشمهای وی هنوز لازم است که به رشد و نمو خود ادامه دهند. کودک شما در لحظات بیداری خود تمرین میکند تا همواره بین چیز هائی را که می بیند، بومیکند، می شنود، احساس میکند و نقشه نی که از دنیای دید خود طرح میکند، هر روز بیش از روز قبل، رابطه ایجاد کند و به آنها فرم و شکل دهد.

### حس بویائی کودک شما

در آن هنگام که چهره کودک شما در رحم شکل می گیرد، توده برآمده نی نیست که آنرا حجاری کرده یا تراشیده باشند. هر قسمتی از آن جدا گانه شکل گرفته است. بافت ها و نسج های صورت با بافت های مغز، سپس محو شدن آنها بگونه ای که در حد کمال مطلوب به فعالیت خود ادامه دهند. مانند چشم ها و گوشهایش. بینائی نیز یک پیوستگی از مغز، استخوان و پوست است. در رحم، کودک شما قادر به بو کشیدن مایع جنین حداقل برای سه ماه است. هنگامی که متولد می شود با مبارکمان جریانی از بوهای مطبوع و خوش آیند روپرو می شود و هر یک از آنها را بگونه ای جدا گانه و حاد استشمام میکند. حس بویائی شدید وی جای دید چشم را می گیرد. آنقدر این حس حاد است که اگر وی را ساعتی پس از تولد بر روی شکم شما جای دهند، می تواند مانند کرم وول بخورد و به طرف پستان شما برود، سر پستان شما را پیدا کند و بمکد. در دنیای جدید و عجیبی که در آن گام نهاده است اگر او را بخلاف محلی که پوست بدن شماست حرکت دهند بهترین محل ها را برای خود پیدا میکند. رایحه نی که از شما به مشام وی میرسد نقش بسیار مؤثری در آرام کردن او دارد. احتمال دارد که رایحه طبیعی شما با بونی که از مایعی که در جنین بوده است مشابه باشد.

احساس بویائی، عنصری کلیدی برای زنده ماندن است. همین عنصر است که به وی میگوید شما به اطاق وارد شده اید، یا اینکه غریبه نی در آن حول و حوش است. پنج روز پس از زایمان می تواند بوی شما را از سایر افراد تشخیص دهد و کم کم میتواند بوی اطاق خواب خود، آشپزخانه، اتومبیل، پتوی خودش، و سایر افراد آشنا را نیز تشخیص دهد. ممکن است چهره خودش را بر پشت گردن پدرش بگذارد تا رایحه مطبوع آن را استشمام کند. از طرفی ممکن است با احساس بوی فردی نا آشنا گریه را سرد دهد یا آنکه عصبانی شود زیرا ممکن است آنرا تهدید کننده تعبیر کند. حس بویائی وی بوسیله قسمتی از سرش که ارتباطی بسیار قوی با سایر قسمت ها دارد، کودک را قادر میسازد تا تجارب روزانه خود را جایگزین قرائن گرداند. سالها بعد، امکان دارد که استشمام بوئی ماشه خاطره نی را بکشد و احساسی همچنان انگیز یا ناخوش آیند را که فراموش شده بوده یاد وی بیاورد.

## دهان کودک شما

یکی از حساس ترین قسمت های بدن، دهان کودک شماست. اولین وسیله اکتشافی او در رحم شماست زیرا زمانی که در رحم شماست دستهای خودش را می مکد و هنگامی که به این جهان گام نهاد پستان شما یا بطری شیرش را. گوا اینکه مکیدن نوعی انعکاس است ولی وی به تمرین نیاز مند است که همراه با دهن دره، شکلک در آوردن، ولب آویختن یا لب کلفت کردن. این نوع کارهایی که وی انجام می دهد تمرین هائی است که ماهیچه های دهان وی را به تمرین و میزانش نیز از این تمرین بی بهره نمی ماند. ظرف چند ماه بعد، زبان کودک متدرجا از کف دهانش جدا می شود و از نوک شروع به رشد میکند و به گونه ای قابل ملاحظه دراز تر می شود. همانگونه که این کار انجام می شود، وی کنترل بسیاری بر روی صدا هائی که در می آورد و غذائی که میتواند با آن در دهانش بازی کند، دارد. به محض آنکه قادر گردد با دست خود غذا در دهان خودش گذارد نیای خود را کشف کرده است. گوا اینکه چشائی غذا در دهان در آن سن محدود به یک سوم آخر زبان کودک است، اعصابی که به اطراف دهان وی ختم می شوند، میتوان گفت حساس ترین قسمت ها در بدن نازک و کوچک وی هستند. در مغز وی راهی که به زبان، دهان، ولبان وی ارتباط می یابد جزو دسته اعضائی هستند که در همان اوائل کار باید رشد و توسعه یابند.

پس از شش ماه اقامت در رحم، جوانه های چشائی کودک شما، رشد پیدا نموده و وی میتواند مایع درون جنین را که در آن شناور است بچشد. این مایع تحت تأثیر آنچه شما میخورید قرار می گیرد و بنابراین کودک شما مزه های تلخ، شیرین، نمک دار و ترش را درک میکند. بعضی از این مزه ها، با عکس العمل های فیزیکی که کودک از خود نشان می دهد مواجه است مثلاً: شما شوکولات میخورید، قند خونتان بالا می رود و موقتاً احساس میکنید نیروی شما اضافه شده است. بلافاصله کودک شما مانند آینه این احساس ها را منعکس میکند.

این پیوستگی چشائی و آزمایش ها پس از تولد نیز ادامه دارد و به همین علت است که شما نباید منوی غذائی خودتان را در آن زمانی که به کودک خود شیر می دهید زیاد از حد تغییر دهید. مذاق کودک شما از قبل تحت تأثیر غذاهائی که شما میخورید قرار گرفته و به بعضی از مزه ها و عطر و طعم آنها عادت کرده است. البته این گفته آن معنی را نمی دهد که وی همه چیزهایی را که شما میخورید دوست دارد. شواهدی در دست است که مادرانی که در زمان بارداری غذاهای پر ادویه میخورند از نقطه نظر کودکشان اگر شیر آنان عطر و طعمی از ادویه داشته باشد چندان بدشان نمی آید و حال آنکه اگر مادری از آن ادویه ها به هنگام بار داری مصرف نکرده باشد، به دهن کودک آنان اگر از پستان شیر میخورد ناخوشایند است. از طرفی قرن ها تجربه نشان داده است که هر کودک، حق تقدم های مخصوص بخود را دارد که شامل عطر و طعم و مزه موادی که در شیر مادرش یافت می شود نیز خواهد بود. البته شامل غذاهائی که میخورد نیز خواهد بود.

در اولین ماههای حیات، کودک شما، در برابر مزه های جدیدی قرار خواهد گرفت و در مغز وی، بین مزه ها، ترکیب و ساختار، و اینکه بدنش پس از خوردن چه احساسی خواهد داشت برقرار می شود. اگر چه تمایل بر آن است که از غذاهائی که طعم شیرین دارند لذت برد با این وجود کودک شما میتواند از مزه های ترش و تلخ نیز لذت برد. ولی این گفته که تمام کودکان میتوانند رشد کنند تا تمام مزه ها را دوست داشته باشند با حقیقت تطبیق نمی کند - تمایلات و خواست های ژنتیکی در این کار دخالت دارد. مثلاً تفریب و بیزار از تلخی، و مزاج کودک شما نقشی مهم در پذیرش غذاها هنگامی که از پستان گرفته می شود خواهد داشت. انتخاب وی در غذاهائی که آنها را بر سایر غذاها مرجح میدانند، از نقطه نظر رشد و نمو، در شخصیت، و فیزیولوژی وی منعکس خواهند بود.

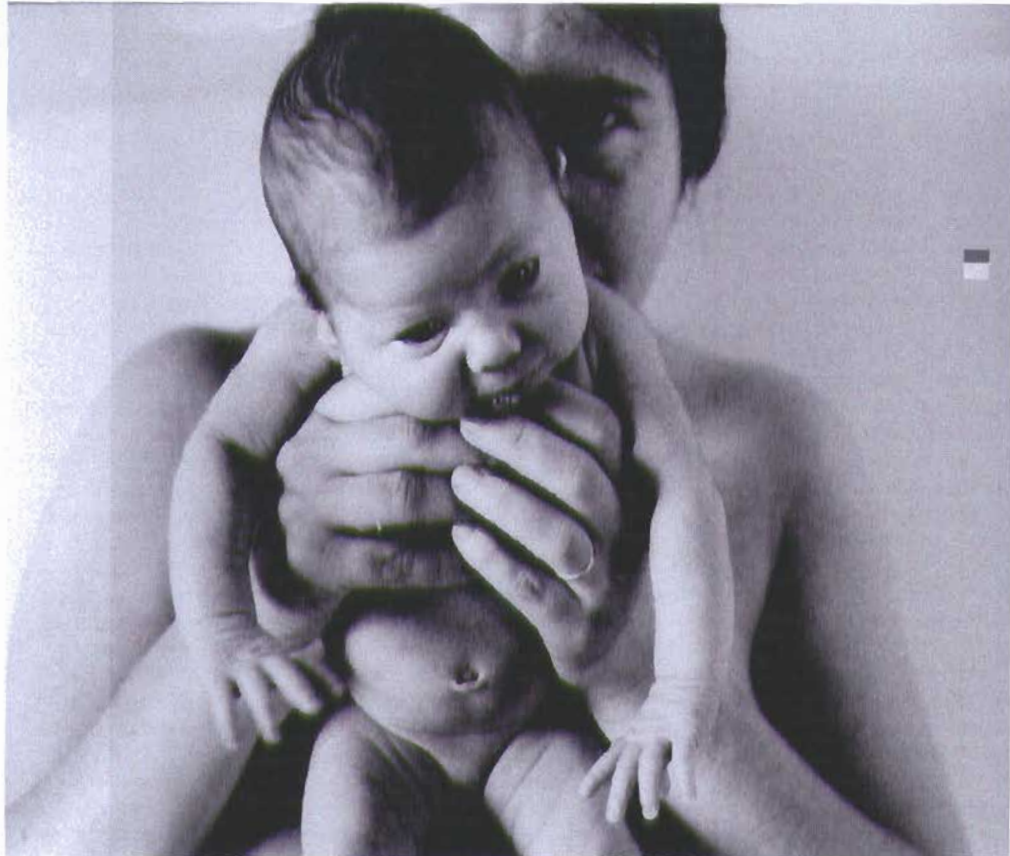
## پر جنب و جوش شدن کودک شما

بندرت اتفاق می افتد که کودک شما ساکت و بی سروصدا در جای خود بسربرد. مگر آنکه در خواب باشد. در رحم شما که هست تاب میخورد، می گردد، سکسکه می کند، بازوها و پاها را خودش را کش می دهد و زبان، لبها و چشم های خودش را تکان میدهد. بر روی دیواره هائی که وی را احاطه کرده اند دست میگذارد، فشار میدهد و دستهای خود را وقتی سرگرم اکتشافات خود در رحم است به دهان می برد. چند روزی پس از تولد، اگر شما مواظب او باشید ملاحظه خواهید کرد که وی مشغول تمرین و اکتشاف است. تقریباً تمام حرکاتی که انجام میدهد غیر داوطلبانه یا یانکه بازتاب است. با این حال، برای رشد و نمو وی این حرکات لازم است. حتی جمع شدن یا کشش ناگهانی وی به نیرومن شدن عضلات وی کمک میکند و سبب می شود که به مبادله اطلاعات پردازد. در درون سرش، مغز وی، پیام هائی را که بین بسیاری از قسمت های بدنش رد و بدل می شود، سلول ها را به فشرینیان مرتبط می کند. با مثلاً سلولهایی که بر حرکات دست وی نظارت دارند و به آن فرمان میدهند، رسیدگی میکند،

سفر کودک شما به استقلال متناسب خود بسیار ساده، حتی کور کورانه است. ولی این ماه های شکل دهنده، به زمان و فرصت هائی که برای وی بدست می آید اجازه میدهد که کودک به پیشرفت هائی که نسبت به آنها مردود و دل است دست یابد. اول از همه اینکه کودک شباهه آن نیاز مند است تا خودش را از آن سعادت که در آن مایع گرم و نرم درون رحم که در آن شناور است نصیب وی گردیده است، با محیطی که در آن جاذبه و وزن است تطبیق دهد. باز کردن پیچ و تاب بدن از آن حالت امن و راحتی که در جنین داشت و کش دادن اندام ها به مقدار بسیار زیادی نیروی عضلانی نیاز مند است و دست یابی های شگرف وی در



و تغییرات شگفت زده شده است مایل است که آن کارها را دوباره و سه باره انجام دهد و هر بار نیرو، و کنترل خود بر کارها را زیاد تر کند. کار پراهمیت بعدی که باید انجام دهد، بحالت نشسته قرار گرفتن بر روی زمین است. این، جنگ تن به تنی است که از ماه چهارم پس از تولد هفته ها وقت وی را می گیرد و وقتی که تصمیم می گیرد که زمان خزیدن و چهار دست و پا رفتن فرار سیده است آنقدر از خود پشتکار نشان میدهد تا صرف نظر از موانع و مشکلاتی که سرراه وی قرار دارند، در این کار استاد شود. ممکن است شما تا کودکی خود را با چشمهای خود نبینید متوجه نشوید که تا چه حد تمرین و پشت کار در پشت سر هر یک از حرکات بدنی که کودک انجام می دهد نهفته است. در آن زمان که کوشش میکند صدای او و او را از لابلای لبان خود خارج کند تا وقتی که یکی از پاهای خود را در برابر پای دیگر میگذارد تا بتواند بحقیقت جلورود بدون آنکه بر زمین بیفتد، چه زحماتی کودک شما متحمل می شود.



### کنترل نمودن سروگردن

کودک شما قبل از آنکه بتواند دقیقاً با دستها و پاهای خود حرکاتی انجام دهد میتواند سروگردن خود را کنترل کند. به عنوان نوزاد، سر خود را تکان می دهد ولی بندرت میتواند آن را کنترل کند. از همان تولد، سرش به یک طرف متمایل می شود چه به پشت خوابیده باشد و چه به جلو. وقتی شما وی را در بازوان خود قرار دهید وی میتواند حرکات کمی به سر خود دهد و اگر اینکار را بکند میخواهد در باره فواصل داوری نماید ولی بیشتر اوقات سرش بروی شانه، یا گردن شماست. با این وجود از نظر کنجکاری و برای آنکه به چهره شما نگاه کند، و چه بسا بخاطر دیدن وسائط نقلیه نی که در جاده حرکت می کنند تشویق می شود تا از سر خود استفاده نماید. در حدود هفته ششم، سر خورا به منظور حرکت دادن بلند نگاه میدارد و به دنبال آن، ظرف دقایقی چند، متدرجاً کنترل خود را حفظ میکند تا آنطوری که مایل است آنرا حرکت دهد.

کنترل سر، و نیروئی که در گردن اوست پی بندی می کند تا ستون فقرات وی محکم شود و جرقه های رشد و نیرو در سایر قسمتهای بدن کودک را روشن نماید. هنگامی که کودک شما بر روی شکم دراز کشیده است تقلا میکند به بالا نگاه کند و سعی میکند به کمک دستهای خود سر خود را بالا نگاه دارد و با این حرکات عضلات گردن و شانه های خود را تقویت کند. در حدود سه ماهگی سر خود را با کمال اطمینان به بالا، راست نگاه میدارد - سری که نسبت به بدنش در مقام مقایسه با افراد بالغ چهار بار بزرگتر از بدن اوست. و این، موفقیت بزرگی برای اوست.

نیروی ستون فقرات کودک به رشد کردن ادامه می دهد و در ماه ششم اگر از حالت خوابیده به کمک بازوانش به حالت نشسته در آید احتمالاً سرش در همان راستائی قرار خواهد گرفت که پشت وی در بلند شدن قرار می گیرد و با اینکارها در گرداندن سر از

چپ به راست استاد خواهد شد. از این تاریخ ببعده مشکل، دیگر متعادل نگاه داشتن سر سنگین وی نیست (گو اینکه اینکار هنوز به مقدار بسیار زیاد به کوشش های بدنی نیازمند است) ولی اصل کار هم آهنگ نمودن سایر قسمتهای بدن است. اگر او بر روی زمین دراز کشیده و کوشش می کند سرو بازوان خود را در همان لحظه با هم بلند کند، هر دو می افتند. وقتی کوشش میکند که بر روی زمین بنشیند امکان دارد هنگامی که سر خود را برمی گرداند تا به چیزی نگاه کند تلو تلو بخورد یا بیفتد. ولی هنگامی که تمرین کندوی مهارت لازم را بدست می آورد. در ماه هفتم، گرداندن سر بزرگتر و مطمئن تر خواهد بود و در ماه نهم خیلی به ندرت ممکن است در تعادل وی تأثیر داشته باشد. این، پایه ریزی برای راه رفتن اوست.

## بازوان و دستها

هنگامی که شما کودک تازه متولد شده خود را دریغ می گیرید، اینکه چگونه از دستهای خود استفاده می کند آخرین چیزی است که شما به آن فکر می کنید، یا آنکه به چهره دلپسند وی نگاه میکنید. در اولین روز هائی که از رحم شما خارج می شود، در آن زمان که بیشتر اوقات در حالی که بازوانش بر روی سینه اش قرار گرفته و مشغول استراحت است، دستهایش برایش بسیار اهمیت دارند. بگونه ای غریزی، با هر چیزی که در تماس با دستانش قرار گیرد آنرا چنگ می زند- همانگونه که دستهای کوچک و نازک خود را بدور انگشت بزرگ شما می پیچد، و هر دوی شما به هم می پیوندید. این تماس بدنی به شما این احساس را می دهد که وی شما را نگاه داشته است و به او این احساس را میدهد که دوست داشته شده است و شما از وی حمایت می کنید. کودک کانی که از بدو حیات در ماشین های به اصطلاح جوجه کشی متولد شده اند و عمر خود را از آنجا شروع می کنند، و از نوازش و مهر مادری بهره نمی گیرند باز هم عشق و ارتباط را از طریق این اشارات و حرکات نیرومند دریافت میکنند. این غریزه چنگ زدن بسیار نیرومند است ولی غریزه نی وجود ندارد که در این مورد انسان آنرا آزاد گذارد: تشخیص کودک شما و چنگ زدن نیرومند وی، کودک را مطمئن می سازد که توجه شما نسبت به وی و جریان نیروی عشق بین شما ها وجود داشته و محفوظ است.

کودک شما میتواند شانه ها و بازوهای خود را با دقت کامل قبل از آنکه با اطمینان کامل بتواند از دستان خود با مهارت استفاده کند حرکت دهد. ضربه زدن های اولیه متدرجا تعدیل پیدا میکند و طی ۳ تا ۴ هفته میتواند بعضی اوقات به آن چیزی که مد نظرش است دست یابد. باور نکردنی است که وی بتواند به اشیائی که در طول بازویش قرار دارند دست یابد. علت آنست که مغزش از هر دو حس بینائی و شنوائی استفاده میکند و بلافاصله فاصله را محاسبه میکند و دستورات لازم را به عضلات مربوطه صادر می نماید. هنگامی که بازوی خود را به طرف چیزی دراز میکند که در میدان دسترسی او نیست، در حقیقت دارد آنرا به شما نشان میدهد- این زمان، چند ماهی با آن زمان که بتواند با انگشت دستش به آن اشاره نماید فاصله دارد. رسیدن به اشیاء برای وی آهسته و آرام و بی تائی است ولی ضربه زدن ها پر زور و نیرومند است (و غالباً پاها نیز در آن شرکت دارند) تا آنکه احیاناً، بتوان به هدفی که دارد ضربه وارد آورد. با شگفتی هائی که از موفقیت های خود می بیند دوباره و دوباره باز کوشش میکند تا آنکه بتواند کار خود را با دقت و مهارت انجام دهد و طی ۱۲ تا ۱۴ هفته استاد شود و اشیائی را که در دسترس وی هستند چنگ زند. هر بار که اینکار را تمرین میکند، عضلاتش به فوریت قوی تری شوند. در عین حال ارتباطات در مغزش برقرار می شود: این چیزی را که حالا می بینم ارتباط با آن چیزی دارد که احساس میکنم و هر دوی اینها ارتباط به حرکات بازو و دست های من دارد. کودک می آموزد که نه تنها حرکات به او مربوط می شود بلکه میتواند آنها را کنترل کند.

در سه ماهگی کودک شما هنوز به درجاتی از شانس معتقد است زیرا هنوز قادر نیست عمق را احساس نماید. هر چه بیشتر اشیاء را چنگ زند بیشتر می آموزد. در ۴ ماهگی قادر است هر دو دست خود را بهم نزدیک کند و چیزی را بگیرد و چند هفته بعد یاد می گیرد که دقیقاً به آن شئی برسد و به دست خود چنان حالتی دهد که آن را در آغوش گیرد. کم کم عادت میکند اشیاء را تکان دهد تا بداند چه صدائی از آن ها خارج میشود، آنها را برای اکتشاف بدان خود نزدیک کند و بسیار مایل است در هر یک از دستهای خود شئی مختلفی را داشته باشد.

زمانیکه کودک شما بتواند بنشیند و آزادی بیشتری داشته باشد که به اشیاء برسد، اشیاء را بدست آورد و مشغول عملیات اکتشافی خود گردد، میتواند بنگ بنگ ضربه زند و اشیاء را از دست خود بیندازد یا پرت کند، می خواهد بداند بازتاب کار هایش چیست و آن را در دستها و دهان خود احساس کند. روزی هر دو دست خود را که باز کرده است بهم نزدیک میکند و کف می زند. همین عمل به ظاهر ساده برای وی سخت و مستلزم کنترل بسیار است. و تنها با تمرین زیاد حاصل می شود. در مغز کوچکش با این کف زدن ها تصور میکند که نوعی بازی دست یافته است. حال که توانسته است دست خود را باز کند شروع به استفاده از کف

## کنترل روز افزون

بهنگام تولد کلیه بافتهای عضلانی در جای خود قرار دارند ولی معمولاً عضله برای آنکه ضخیم و قوی شود و طبق دستورانی که از مغز به آن می رسد حرکت کند به زمان نیازمند است. در همان راستا، ساختار اسکلت بدن انسان نیز حاضر و آماده است و این نیز مستلزم زمان است. به طور دقیق تا آن زمان که کودک وارد در مرحله بلوغ شود این کار طول میکشد. کنترل عضلانی روز افزون، از نوک سر به پائین است. ابتدا از گردن شروع می شود. بعد از آن از قسمتهای بالای بدن و شانه ها. سپس بازوها، قسمت پائین تنه (که کودک شما میتواند بنشیند) و پاها (که از آنها برای راه رفتن استفاده کند). کنترل های ظریف تر، از مرکز بدن کودک شروع می شود. کودک شما میتواند بازوهایش را قبل از آنکه کنترل کند از طریق ضربه زدن، که بهرحال در یاد امر، با مشتهای خود آن کار را میکند انجام دهد. میزان پیشرفت در قسمت های مختلف مغز بستگی به سبک و نحوه بالغ شدن قسمت های مختلف بدن دارد. بهمین علت است که کنترل کردن زود تر از کنترل یاد دست می آید. هماهنگ نمودن مهارت در حرکات، تدریجی است.



دست خود بیشتر و بیشتر میکند و در حدود ۹ ماهگی، علاوه بر کف زدن، ضربه نیز میتواند بزند، از چنگ خود مانند گاز انبر استفاده کند تا مثلاً یکدانه کشمش که در سینی جامانده است، یا یک سنجاق، یا دانه غلات را بردارد و سپس در دستش که کاملاً باز است و کنترلی بر آن ندارد نگاهدارد. همراه با قدرتش در چهار دست و پا راه رفتن، یا این سو و آن سورفتن، میتواند همه نوع تجاری را که اندوخته است اجرا کند و اگر چیزی دقتش را به خود جلب کرد، خود را به آن برساند.

## ساق پا و پاهای کودک

ساق پای کودک شما پس از بازوهایش تحت کنترل درمی آید و قوزک ها و پاهایش بسیار دیرتر از مچ دست و دستهایش رشد میکنند. البته این گفته آن معنی را نمیدهد که آنها حرکت نمی کنند. برعکس، کودک شما با کمال اشتیاق با ساق پا و پاهایش تمرین میکند و بموقع لگد میزند. در هفته اول اینکار ممکن است به آرامی صورت گیرد ولی کم کم بر شدت آن افزوده خواهد شد. بویژه اگر کاری که میکند به نتیجه نمی منتهی شود. مثلاً اگر این کار وی زنگوله نی را که به گردن عروسکی بسته است به صدا در آورد. این ضربه، یا لگد زنی را با هیجان انجام میدهد. درست مثل آنست که میخواهد با اشتیاق به کسی هلو بگوید. هنگامی که بخواهد گریه کند نیز همین کار را خواهد کرد. این یکی از قسمتهای زبان بدن اوست.

لگد زدن کودک برای راه رفتن وی نیز لازم است. ماهیچه هائی که باید بدن وی را تحمل کنند باید قوی شوند. پس باید لگد زند. این چیزی است که کودک شما از نقطه نظر ژنتیکی مایل به یاد گرفتن آن است. حتی بعنوان یک کودک تازه متولد شده باز تاب های گام نهادن را به نمایش میگذارد. اگر او از زوری زمین بلند کنند و سر یا نگاهدارند چند قدم نیز بر خواهد داشت تا آنرا به شما نشان دهد. علت اینکار اسرار آمیز است ولی نشان می دهد که مغز کودک از قبل مشغول ارسال پیام و دستور برای حرکت پاهاست و امکان دارد این، همان پیام هائی باشد که هنگامی که قدم زدن آغاز شد آتش ذوق کودک زبانه میکشد. گام برداری و حرکات غریزی کودک هنگامی دوباره ظاهر می شود که شما طفل دیگر خودتان را در حالت ایستاده قرار دهید و وی کوشش میکند که بجلو گام بردارد.

بدن کودک شما به علت مرتجع بودن پیوندها و یافت های بدنش، به شدت قابل انعطاف است و تا جوان است میتواند بیچ و تاب بخورد. در حدود ۴ یا ۵ ماهگی میتواند شست انگشت پای خود را در دست بگیرد و شاید متفکرانه آن را در دهان خود کند و مک زند. حال، کودک کی به حقیقت بیچ و خم دار بر زمین دراز می کشد، عروسکی را از زمین بلند میکند و چه بسا در این بلند کردن، عروسک نیز تاب خورد و ناچار شود برای کمک گرفتن، پاهای خودش را نیز به یاری طلبد. این کودک، همچنین یاد می گیرد که چگونه با دستهایش به طرف چیزی که در نظر گرفته است بدون آنکه پاهایش به نحوی غیر داوطلبانه در این کار دخالت نمایند و چیزی را با یک پای خود بجای دو پا لگد بزند، حرکت کند. تمام این لگد زدن ها بهترین روش برای پاهای اوست که میتواند به کمک آنها تمرین داشته باشد.

کودکانی که ظرف اولین نه ماه سرپا می ایستند، ماهیچه های پاهای آنان قوی است و مغز آنان به بهترین وجه و در کمال استادی مهارت آنان را تنظیم نموده و تعادلی را که لازمه این کار است به آنان بخشیده است تا خود را سرپا نگاه دارند. هرچه کودک شما قوی تر می شود و مفصل های بدنش نرم و شل می شوند، وی احساس بهتری از حالت خود در فضا خواهد داشت. این عمل وی با تعادل، ارتباط دارد و به وی اجازه میدهد تا خودش را بالا کشد، و سرانجام، پشتیبان ها را کنار زند و گام بردارد. سرپا ایستادن، شامل بسیاری از عناصر مشکل و پیچیده برای کودک شماست که لازم است اگر ایستادن مستقل و بدون کمک گرفتن از دیگران و پس از آن راه رفتن مورد نظر باشد، انطباق زمانی داشته باشند. چندان جای تعجب نیست که اینکار برای کودک بیش از یکسال به زمان نیاز مند است.

## پوست بدن کودک شما

پس از بسته شدن نافه، بزودی پوسته بیرونی گروه سلول های جنینی در مغز شروع به رشد و نمو مینماید و سیستم اعصاب، و پوستی که بدن در حال رشد کودک شما را می پوشاند رشد مینماید. وقتی در رحم شماست، پوست بدن وی، به وسیله لایه نی حفاظت کننده و سفید رنگ مرطوب نگاهداشته می شود. پس از تولد، در کمال شگفتی، و بزودی، از هوای خشک بیرون از رحم و دما های مختلف، مصون و محفوظ مینماید و پوست بدن کودک شما بعنوان مانعی بسیار مفید و کارآ، در برابر هجوم باکتری ها در می آید. در سراسر عمرش، بگونه نی که پوست بدن کودک شما بچشم میخورد، بازتابی خواهد بود از احساس او. مثلاً با سرما و هیجان، موهای بدنش به اصطلاح سیخ سیخی میشود، و در برابر گرما، برافروخته. با حرارت زیاد یا محرومیت، قرمز رنگ می شود و در برابر بعضی از آلرژی ها و بیماری ها و حساسیت داشتن، گل می اندازد.

بدن نرم و زیبای کودک شما مانند خودتان دائماً، تازه تازه ذخیره میکند. پوست بدن وی بزرگترین اندام بدن اوست و بگونه نی گچی کننده نیرو مند است. در خودش آب، شکر، کلسیم، کمک هائی برای تولید ویتامین «D» و میلیونها غدد عرق دارد که از طریق منافذ ریزی که دارند ضایعات را خارج میکنند و حرارت بدن را به نظم کشیده و کنترل مینمایند. در هر اینچ مربع، ۲۰۰۰ غده ترشح کننده چربی دارد که نرم اند و حالت پس جهنده دارند. مانند پوششی هستند که عایق آب است. و دارای چندین متر رگهای خونی است که بعنوان ترموستاتی غول پیکر برای بدن فعالیت میکنند. پوست، همچنین دارای تقریباً پنج میلیون سلول

مربوط به مرکز حواس انسان دارد که پیام رسان مغز اند و در باره طبیعت اشیاء و احساسی که از محیط اطراف پیدا میکنند به مغز گزارش میدهند.

## نیروی دست زدن، یا لمس کردن

نمی شود که انسان به چیزی دست زند و چیزی احساس نکند. در درون رحم، کودک شما دائماً محیط اطراف خود را با بدنش احساس میکند. وی نوازش های مایعی که در آن شناور است، پوسته آستری درون رحم و دیواره آن را احساس میکند. با پای خودش لگدی میزند، بازوی خودش را می پیچاند، و بند ناف را چنگ می زند. از اینکه پوستش به پوست دیگری مالیده می شود و با آن تماس می گیرد خوشش می آید، و هنگامی که مایع درون رحم از دهانش عبور میکند، از گبویش میگردد و آن را فرو می برد یا می بلعد لذت می برد. وزمانی که دست خودش را می مکد احساسی شورانگیز به وی دست میدهد.

در درون رحم، ویس از تولد مغز وی برای آنکه چیزهایی را که می بیند و بوی می کشد با آنچه وی میتواند احساس میکند مرتبط سازد ارتباطی جعلی برقرار میکند و به این طریق دید وی از جهان بیشتر و متنوع تر می شود. هر بار که کودک به چیزی دست می زند، سیستم اعصاب وی بیشتر رشد میکند و ارتباطش با اشیاء، و افراد دیگر بارز تر میگردد. استراحت در آغوش یکدیگر احتمالاً قدرتمند ترین راه برای سازگاری و جوش خوردن با یکدیگر است. راهی که شما با کودک تماس میگیرید، میتواند عشق، میزان حساسیت، تنش، اضطراب و خشم، بی تفاوتی و هیجان را رد و بدل کند. رابطه تماسی، در طبیعت انسانها درس های بسیاری به انسان میدهد و زمانی که تماس شما در رابطه با عشق و دوست داشتن باشد، وی خود را حفاظت شده و معتبر احساس میکند. نگاه داشتن کودک و یاد دست ضربه زدن مهر آمیز به وی، نه تنها احساسات برانگیز و غذا دهنده است بلکه از نقطه نظر فیزیکی نیز برای کودک شما مفید است زیرا پوست بدن وی را تهییج میکند و حالتی از سلامت را در کودک تشویق میکند. بهمیت جهت است که در بعضی از خانواده ها ماساژ دادن و مشت و مال کودک کان به شدت رایج است و به آن اعتقاد دارند. طریقی را که کودک شما احساس میکند شما با وی در تماس بوده اید و او را در آغوش خود می گرفته اید تأثیری بسیار مهم در پیشرفت و رشد و نمو داشته است. کودک کانی که دائماً از تماس نزدیک با انسان ها محروم بوده اند بزرگ می شوند ولی از نقطه نظر شور و احساس در بسته و خلق و خوئی عصبانی دارند و حتی ممکن است از نقطه نظر فیزیکی در رشد و نمو خود کند و بیطنی باشند. کودک کانی که همواره با آغوشی گشاده و باز از آنان استقبال می شده، و نزدیک بوده اند، به پشت آنان ضربه زده شده و آنان را بوسیده اند - مانند بیشتر کودکان - معمولاً بجلو می روند و زندگی پر از احساسات بزرگی در انتظار آنان است. اعتماد و اطمینان فراوانی بر پایه ایمنی در فکر و مغز آنان است. همواره با خوش آمد دیگران مواجه اند و با زبانی دوستانه و پر محبت با آنان گفتگو می شود و همه کس با آنان در تماس است. کودک کانی که از ماساژ و مشت و مال بهره مند شده و از تماس های نزدیک مادر و فامیل برخوردار بوده اند همواره در سراسر عمر، داروی شفا بخش و التیام دهنده پوست و ماساژ های مهیج و فرح بخشی را که در گذشته داشته اند، در پوست، رگ و پی و عضلات آنان وارد شده و همواره آن را احساس میکنند (صفحه )

از طریق تماس نزدیک و محبت آمیز با کودک کتان است که وی اولین تماس خود را با شما برقرار میکند: در زهدان شما و ول میخورد و در جواب صدا هائی که از شما می شنود، یا از صدای موزیک، یا از احساس دست شما که بر شکم خود می مالید، لگد میزند. همانطور که رشد میکند، نحوه تماسی را که با شما برقرار میکند، قسمتی از زبان اوست که با آن تکلم میکند. بعنوان کودک نوزاد ممکن است چهره بر چهره شما نهد، گونه اش را بر گونه شما بگذارد، یا آنکه همانگونه که مشغول شیر دادن او هستید دستش را بر سینه شما زند و از این تماس ها لذت برد. یزودی، وقتی که او را با دستهای خود نگاه میدارید به شانه شما، یا بازوی شما چنگ می زند، و به تماس متقابل می پردازد و جواب محبت شما را میدهد. زمانی که وی را بروی زمین بحالت دراز کش قرار می دهید تا زیر پای او را عوض کنید به شما لگد می پراند تا عشقش را نسبت به شما ابراز نماید. زمانیکه میتواند دستهای خودش را کنترل کند، از ۵ یا ۶ ماهگی بعد، کوشش میکند دستش را دراز کند و دهان شما را در دست بگیرد، چانه، و موی سر شما را دست زند تا با سر انگشتان و کف دست، به اکتشاف قسمت های مختلف صورت شما بپردازد. قبل از آنکه وی این کنترل را برقرار کند، شما میتوانید دست وی را به چهره خود نزدیک کنید و به او کمک کنید تا شما را احساس کند، و بگذارد تا لبان و زبان خودش را بر چهره شما نهد و آن را فشار دهد زیرا لب ها و دهان وی حساس تر از پوست دست وی هستند.

## مغز شگفت انگیز کودک شما

مغز کودک شما بینهایت پیچیده، و نیرومند تر از پیشرفته ترین کامپوتر های دنیاست. این مغز، مرکز کنترل بدن اوست. انباری است برای حافظه اش، سرائی برای هیجانات و احساساتش، و ماشین شگفت آور و نیرومندی برای مکانیزم یاد گیری اش. طبیعت وی در آن است که کشف کند و فرا گیرد، و با تمرین و فعالیت ترقی میکند. نحوه نی که مغز وی کار میکند، اطمینان می دهد که کودک شما، شاگردی نیست که کور کورانه کار کند - وی آزمایشگری فعال و دانشجوئی سیستماتیک و اصولی است. دانشمندان علوم تغذیه زیاد تر از آنچه باید روش و رفتار کودک را تشریح کرده و در باره آن نوشته اند. به ویژه در ۱۸ ماهه اول تولد کودک و قدرت فراگیری وی. این دانش ممکن است تأثیری واقعی بر روشی که شما برای کودک خود در نظر گرفته اید، یا کودک خود را تعلیم میدهید بر جای گذارد.

## آماده برای کار

مغز، کاملاً برنامه ریزی شده و بندرت فاکتور شانس در آن دخالت دارد. چرخ و دنده بعضی از سلول‌ها آماده و روغن کاری شده است تا بعضی کارها را انجام دهند. قرار است این کارها در مراحل مختلفه پیشرفت نیز انجام دهند. مثلاً بعضی از سلول‌ها آماده اند تا بآیدن چهره‌ها به هیجان در آیند و چون آنها در زمان تولد آماده عمل اند، کودک شما مایل است که بالا تر از هر چیز چهره ببیند. همانگونه که وی مشغول نظاره کردن چهره‌هاست، سلول‌های بینایی اش تمرین هائی را که دقیقاً به آنها نیازمند است دریافت میکنند، و آرزوی وی برای برقراری ارتباطات بلافاصله برآورده می‌شود. مواظب اسکن تازه متولد شده خود باشید، حرکات خودتان را دنبال کنید، صورت کودک را به طرف ملاقات کننده جدید بگردانید. کودک شما دائماً شما را زیر نظر دارد و از طریق کنترل چشمان خودش، و زبان بدنش، با شما ارتباط برقرار میکند. یکی دو ثانیه پس از تولد، وی آماده به کار است. و این ظرفیت نیرومند وی، به مغزی شگفت انگیز متصل است.

## درک جهان بوسیله کودک

مغز کودک شما از صدها میلیون باخته، یا سلول عصبی تشکیل شده است که شش هفته پس از بسته شدن نطفه، در لایه‌ی نی حفاظتی شروع به رشد و نمو می‌کند. هر دقیقه، از بیست و یک هفته آینده ۵۸۰۰۰ باخته تشکیل می‌شوند و تقریباً ظرف ۱۳ هفته قبل از تولد، مغز کودک شما دارای ۱۰۰ بیلیون عصب است. این تعداد، به اندازه ستارگانی است که در کهکشان وجود دارند. بین این عصب‌های یاد شده حرکت وجود دارد و آنها را بهم مرتبط میکند. علاوه بر این، با سایر سلول‌های بدن نیز ارتباط آنها را برقرار مینماید. هفته‌های قبل از تولد رشد، بی‌حد و حساب است زیرا لازم است ارتباط‌های بیشتری تشکیل باید. تصور کنید که چند موج رادیویی وجود دارد که در عرض یک دقیقه از پهنای آسمان عبور میکند - فعالیت بین اعصاب مغز، بسیار بیشتر از آن است. هر یک از باخته‌ها، دارای خرطومی است که پیام‌ها را در قالب جنبش یا انگیزه‌ی الکتریکی به باخته دیگری فرستد، و نیز واجد شاخه‌های متعدد سلول‌های عصبی است که علامات را دریافت میکنند. هر یک از این باخته‌ها میتواند صد‌ها پیام در عرض ثانیه بفرستد و دریافت کند. این روند، حتی در خواب عمیق نیز متوقف نمی‌شود و مدتها قبل از توقف فعال است.

در اولین لحظه‌ی نی که کودک از رحم خارج می‌شود، ارتباط بین باخته‌ها به مجرد آنکه سلول‌های تحریک شده شروع به انگیزش و ارسال پیام میکنند، برقرار میگردد و به این طریق، باری اضافی بر مغز تحمیل میکنند. بگونه‌ی شگفت انگیز (یک میلیون باخته جدید در ثانیه) شکل می‌گیرند و ظرف ۳ سال پس از تولد، مقدار آنها تقریباً چهار برابر روز تولد خواهد شد. بیشتر این رویش، در سال اول تولد است. ارتباط بین برانگیختن یاخته‌ها در سرتاسر جاهای بدن را synapses، یا محل تماس دو عصب نامند و همان محلی است که انگیزه‌های الکتریکی تبدیل به عکس‌العمل‌های شیمیائی می‌شود. هنگامی که باخته‌ها به اتساق هم و بطور مداوم تهییج شوند، ارتباطی که بین آنهاست دائمی می‌شود و آنها را hard wiring، یا تماس دائم مینامند. باخته‌هائی که با هم برانگیخته می‌شوند، بهم مرتبط می‌شوند. axon و dendrites که اولی قسمت دراز و باریک یک سلول عصبی است و دومی شاخه‌های متعدد سلول‌های عصبی است، هر دو به وسیله پوششی چرب و روغنی که به آن myelin یا (چربی پی یا عصب) میگویند محافظت می‌شود. درست مانند پوشش پلاستیکی سیم برقی است که از پشت تلویزیون شما به دو شاخ برقی که در دیوار است و بر روی آن روپوشی پلاستیکی بعنوان حفاظ ساخته شده است، منتهی می‌شود. بهر حال، پس از تولد نوزاد، این رشته ارتباطی متدرجاً ساخته می‌شود تا بعنوان رشته ارتباطی نیرومندی مورد استفاده قرار گیرد. ساختار ژنتیکی کودک شما، از قبل بسیاری از ارتباطات مورد نیاز را تشخیص میدهد - مثلاً سلولهای گوش، در نظر گرفته شده اند تا به سلولهای شنوایی مغز متصل شوند - همینطور است بسیاری از اموری که جنبه عکس‌العمل دارند. در زهدان حاضرند و با تولد به نمایش درمی‌آیند. ولی در ماوراء این ساختار ژنتیکی، ارتباطات بین سلول‌های مغزیستگی به فعالیت و انگیزش دارد. این، مهمترین قسمت کار است: پیشرفت و آموزش کودک شما موقوف به تهییج مداوم و پی در پی و نیروی مصرف شده است. طبیعتاً دنیا پر از رنگ و زرق و برق، حالت‌ها، صداها، اشیاء و حرکات است و شما میتوانید حقیقتاً کودک خود را کمک کنید تا آنها را کشف کند. در قشر دماغی، یعنی محلی که اطلاعات ارزیابی و تقویم می‌شوند و عمل، مورد توجه قرار میگیرد، ارتباطات بر محور فعالیت و تجربه دور میزند. بانگاهداشتن کودک و نزدیک کردن اشیاء در میدان دید وی، و اجازه دادن به کودک تا مراقب چهره شما باشد، و کمک نمودن به او تا اشیاء گوناگون را دست بزند و با آنها تماس برقرار نماید، شما وسائل و اسباب آموختن را در اختیار وی قرار داده‌اید.

## شکل پذیری و پیرایش، کار آمد شدن

میزان رشد مغز در ۹ ماهه اول پس از تولد نشان دهنده این حقیقت است که سر کودک شما، با نوازش و محبت از تاسب خارج می‌ماند. تا تقریباً سه ساله شود سرش بزرگ به نظر می‌رسد و از این هنگام بیعد ۷ فعالیت و رشد در سایر اعضای بدن به حد بالای خود می‌رسد اگر چه یادگیری هیچگاه متوقف نمی‌شود. هر زمان که محرکی پیدا شود یاخته‌ها برانگیخته می‌شوند و نوبت به

انگیزش الکتریکی میرسد که هر گاه یکی از آنها برای اولین بار یادگیری مرتبط شود، ارتباطی جدید برقرار می‌گردد و خاصیت هر یک از یاخته‌ها کمی تغییر می‌یابد. اعمال مغزی همواره تعدادی از قواعد و مقررات اصلی را دنبال میکنند. مغز قادر است رشد کند و تشکیل ارتباطات دهد، و آن چیزهایی را که به آنها نیازمند است تقویت کند زیرا تکرار شده‌اند. از چیزهایی که در درجه چندم اهمیت‌اند صرف‌نظر میکنند زیرا عدم تهییج چنان معنی میدهد که رشته ارتباطی بسیار ضعیف است. در اولین ۹ ماهه حیات، بهر حال ۷۰٪ بیش از لازم است فراگیرد، بار بلند میکند. با هر تحریک نتیجه‌نی که بدست می‌آید این است که ارتباط بین یاخته‌ها برقرار می‌شود و فعالیت‌های بیشتری است که باید در مغز کودک شما در این سن انجام شود تا آنکه در زمان‌های دیر تر، علت آنست که مغز تشکیل بسیاری رشته ارتباطی می‌دهد و در کمالات استادی و مهارت قادر است تمام برداشت‌هایی را که از محیط اطراف خود و دنیا می‌اندوزد در قفسه‌های آن ذخیره کند. در هر حال، پس از ۹ ماه، فرآیندی از پیرایش و زدن شاخه‌های زائد آغاز می‌شود: ارتباطاتی که از طریق تکرار نیرو گرفته اند بر جای خواهند ماند و ارتباطات ضعیف و شکننده‌نی که پس از یکی دو بار تجربه اندوزی کم رنگ و بی‌رونق شده‌اند، بدور انداخته خواهند شد. چه چیزی برای قابلیت مغز حائز اهمیت است تا شرایط محیط اطراف خود را اختیار کند و آنها را در نتیجه دانش اندوزی هایش تغییر دهد: در حقیقت، در عین حالی که قابلیت یادگیری خود را نگاه داشته است از نقطه نظر فرهنگی و اجتماعی نیز مشروط و مقید شده باشد. تجربه اندوزی مغز را تغییر می‌دهد و این عمل نیز بنوبه، روشی را که از طریق آن مغز تجارب تازه را از صافی می‌گذراند مؤثر است. به این عمل مغز، شکل پذیری گویند.

بهترین مثالی که میتوان برای تشریح زیاده‌یادگیری و پیرایش بعدی زد، قشر شنوایی مغز است که صداها تفسیر و تعبیر میکند. در زمان تولد، تمام کودکان میتوانند تمام صداها صوتی، یا آوایی را که در تمام زبانهای دنیاست تشخیص دهند. ولی زمانی که ۹ ماهه شدند، اینان قابلیت خود را برای شنیدن صداها را ناآشنا در زبان‌های خارجی از دست میدهند زیرا بدون داشتن تجربه، ارتباط در مغز آنان تقویت نشده است. هر کودک، بر زبان مادری اش تکیه میکند و همین موضوع است که کودک در خانواده خودش از نقطه نظر زبان جامی افتد. قبل از نه ماهگی، مثلاً یک کودک فرانسوی، میتواند بین "that" و "fat" را تشخیص دهد و یک کودک ژاپنی تفاوت بین دو کلمه "race" و "lace" را می‌شنود. با این وجود، زبان مادری آنان واجد این پدیده نیست و والدین آنان نمیتوانند تفاوت بین آنها را بگویند چیست. ولی یک کودک انگلیسی با وجود آنکه حروف صدا دار فرانسه صدای "ou" و "u" میدهد میتواند تفاوت آنها را بگوید. ولی مادرش نمی‌تواند. یک فرد بالغ کلمه "beaucoup" (مقدار زیاد) را می‌شنود ولی کلمه "beau cul" (کیل قشنگ)، همان صدا را دارد. ولی در طی ماه‌ها که کودک کان مکرر صدای این حرف‌ها را در زبان ملی خودشان می‌شنود، سلول‌هایی که در قشر حس شنوایی آنان است بگونه‌نی برگزیده در برابران کلمات حساس می‌شود. در پایان سال ۷ کودک فرانسوی هنگامی که کودک انگلیسی "that" را تلفظ میکند وی "fat" می‌شنود و کودک ژاپنی کلمه "lace" را اگر درباره نژاد قبلا با او صحبت شده باشد "race" می‌شنود.

فعالیت، در پوسته روئی بصری همان نمونه و شکل را بدست می‌دهد. بنابراین کودک شما قادر است هوشیارانه تفاوت‌های بین گروهی از مردم نژاد‌های ناآشنا را در چهار ماهگی بدهد ولی نه در ده ماهگی. این روند یاد گرفتن و یاد نگرفتن ساختمان و پیرایش، چیزی است که مغز را می‌سازد و هیچگاه به اندازه کودک کنونی انحنای پذیر نیست.

### نادیده انگاشتن زمینه‌های قبلی و خسته شدن

خاصیت مغز این است که مایل است یادگیرد، کامل کند، و بسیاری از چیزها را پیش بینی کند. با چیزهایی که احساس می‌شوند آشنا می‌شود و شروع به صحیح فرض کردن میکند. فکر کنید که چگونه شما به محیط اطراف خود خو گرفتید، آنقدر به خانه خود عادت کرده‌اید که به سختی میتوانید تغییراتی را که در مسیر اشیاء خانه به حمام داده شده است متوجه شوید. اغلب توجه شما به سوی اشیائی غیر معمولی جذب شده است. دانستن از طریق اعتیاد. این پذیرش اشیاء که برای ما آشناست، در مراحل اولیه حیات شکل می‌گیرد. این موضوع دو نتیجه اتسافی دارد: یکی اینکه کودک شما با تکیه بر اطلاعات تازه‌نی که در دسترس وی قرار خواهد گرفت به فورین می‌آموزد و دیگر آنکه بلافاصله خسته می‌شود. شما این مسئله را میتوانید درک کنید. وقتی که به اطراف اطاق برای چیزی غیر معمول نگاه میکند، اگر ظفره می‌رود یا اینکه بی‌جهت وول می‌خورد، شروع به گریه کرد، ولی به خوشی‌ها جواب مثبت میدهد، علاقه نشان میدهد، یا اینکه وقتی او را به اطاق دیگر بردید شاد می‌شود. زمانیکه اندازه دقت وی در کوتاه‌ترین حد است. در یک دو ماه اول ممکن است دیدنی‌های تازه بخواهد. چه بسا دنبال عطر و بوی تازه است، هر چه





سارا، تورد دریافت کننده خاطرات حسی بنام *geodesic* که با آن کوتاه ترین خط ترسیم شده بیت دو نقطه در روی یک سطح را اندازه گیری میکنند بر سر دارد. این تور آزمایش کننده گان را قادر می سازد تا فعالیت خود انگیز الکتریکی مغز را با روشی خالی از تداخل و سایر قسمت های بدن اندازه گیری نمایند. مطالعاتی که از طریق این سیستم انجام می شود، پنجره نئی به سوی مغز کود کان برای پژوهشگران میگشاید.

## مغز

مغز کودک شما از سه قسمت تشکیل شده است طبق فرضیه تکامل قدیمی ترین آنها مربوط به دوره خزنده بودن انسان است که در حدود ۵۰۰ میلیون سال بوده است. اولین قسمتی بوده است که در اطراف نخاع شوکی و دنباله مغز تشکیل گردیده و عقیده بر آن است که جایگاهی برای بازتاب های غریزی انسان، همین قسمت است که دستورات مربوط به عملیات بدن را از قبیل تبیدن قلب، فشار خون، هضم غذا، تنفس و خوابیدن را صادر میکند و جایگاهی است برای قسمت بطنی پیشانی یعنی محلی که حرارت بدن، تشنگی و گرسنگی را کنترل میکند و نیز برای غده هیپوفیز که بسیاری از هورمون ها را فعال میکند تا هورمون ها و کسی تو کین و آدرنالین و اندوفین آزاد نماید تا به کودک شما کمک کند به زندگی پاسخ گوید. قسمت دوم که بنام مغز دوران پستانداری شناخته شده است محتوی تالاموس، یا ماده خاکستری رنگ مغز میانی و جایگاهی است برای هیجانانگیزانسان. این قسمت مربوط به ۲۰۰ میلیون سال قبل است. تازه ترین و بزرگ ترین قسمت مغز که بنام قشر دماغی نامیده می شود، ۵۰۰۰۰ سال قبل طبق فرضیه تکامل گشوده شده است. این قسمت مشتمل است بر قسمت هایی که به یکدیگر ارتباط پیدا میکنند، یا اینکه قسمت های خاصی هستند که اطلاعات دریافت شده به وسیله حواس را ارزیابی میکنند و آنها را در برابر خاطرات و انتظارات سبک و سنگین می کنند. این همان قسمت از مغز است که اجازه میدهد انسان فکر کند. قسمت چند لایه نئی قشر دماغی ممکن است با سایر قسمت ها هم آهنگ شود تا تشکیل هوشیاری انسان را دهد. بیشتر احساس ها، مسیری را که طی میکنند تا به قشر دماغی برسند، یا اینکه، برای یک پاسخ فیزیکی تهییج شوند، از تالاموس، یعنی از ماده خاکستری رنگی که در میان مغز است عبور میکنند. بنابراین هر تجربه نئی که اندوخته می شود در حقیقت از روی هیجان و احساس است و چون قابلیت کودک شما برای توجیه عقلانی بسیار ابتدائی است، بنابراین تجربیات وی بر روی چیزهایی است که آنها را احساس میکند. وی موجودی بسیار احساساتی است.

هر چه کودک شما رشد میکند، خوشحال تر خواهد بود اگر در یک محل باشد، و یک کار را برای مدتی طولانی انجام دهد. وقتی اشیاء را با کنجکاو و چنگ میزند ممکن است که شما علاقه داشته باشید که از این موقعیت و تمایل وی استفاده کنید و چیز تازه نئی در دسترس وی قرار دهید. اگر میخواهید دفترچه تلفن خودتان را از دستهای وی خارج کنید چیز تازه را به وی نشان دهید و بعد آن را در دسترس وی قرار دهید. مطمئناً به سراغ آن خواهد رفت و دفترچه را به زمین می اندازد.

خو گرفتن، آن معنی را نمیدهد که کودک شما از دیدن چهره شما حوصله اش سر میرود و شما دیگر برایش خسته کننده می شوید. وی، چهره شما را دوست دارد زیرا به شما اعتماد دارد. مجذوب هر یک از حرکات صورت شماست. چهره شماست که حرکات و میمیک هایش به وی زبان می آموزد. خو گرفتن، آن معنی را نمیدهد که کودک لازم است دائماً منتظر انگیزه خنجرهای تازه از طرف شما باشد. گو اینکه وی مایل و مشتاق است که همواره با چیزهای تازه مواجه شود و آنها را فرا گیرد ولی بیشتر مایل است که در محلی امن و یامردمی که با آنان آشناست به سربرد و محسوس باشد. او را نگاه دارند، بغل کنند، در کارهایی که میکند با وی شریک شوند. شخصیت وی اعتماد کردن بر آشنایان را تشخیص میدهد. این موضوع، بویژه در اولین ۲ ماه، یعنی زمانی که مشغول جا افتادن است، و دوباره، هنگامی که بین ۶ و ۹ ماهگی، یعنی در زمانی که تشخیص میدهد مستقل است، این موضوع را قدر می شناسد و گرامی میدارد.

## چگونه کودک شما بیاد می آورد

تنها یک فکر را میتوان نگاه داشت و در تمام زمانها فقط یک بار بر روی آن تمرکز کرد و این لحظه، در یک ده هزارم ثانیه پیاپی می رسد. هر چیز دیگری که در جزء دیگر نه هزار و نهصد و نود و نه هزارم ثانیه دیگر بر این فکر پیشی گیرد حافظه یا خاطره اطلاق می شود. روندید یاد آوردن، چندین لایه های مختلف دارد. در یک سطح، مغز کودک شما مرتباً تشکیل خاطره هائی در رابطه با عملیات فیزیکی بدن میدهد. مانند تنفس، تپش قلب، و کنترل اندام، و مگر آنکه به شدت آسیب بینند و گرنه آنها را فراموش نمیکند. این نوع یاد، یا حافظه که میتوان آن را وابسته به طرز عمل و روندی نامید بگونه نی خود کار عمل میکند و هر روز از روز قبل دقیق تر و بهتر می شود. در سطح دیگر، مغز وی یاد میگیرد تا چیزهای تازه را تشخیص دهد. این تشخیص، حتی قبل از تولد ظاهر می شود. هنگامی که کودک شما قادر است صدای شما را تشخیص دهد - و سپس هر روز از روز پیش، این تشخیص زیاد تر می شود - بزودی میتواند چهره شما را تشخیص دهد. هر دوی این سیستم یاد آوری بکار خود اشتغال دارند و هنگامی که شما کودک خود را سر پا نگاه میدارید به شما همان احساسی دست میدهد که به بیشتر والدین دست میدهد و در دل به کودک خود خواهید گفت: «بینم مگه تو قبلاً اینجا بوده نی؟»

کودک شما، شما را بدون شک تشخیص میدهد. ولی هنوز برای بیاد آوردن شما مشکل دارد. مکانیسمی که به او اجازه میدهد بیاد آورد دیر و روز چه بر سرش آمده است، یا اینکه نیمساعت قبل چه اتفاقی افتاده است، تقریباً دو ماهی طول میکشد تا از قوه به فعل در آید و کودک بر تجارت خود تکیه کند. وقتیکه کودک شروع به یاد آوری چیز هائی که یاد می گیرد کرد، حقایق بیشتری (مثلاً پتونی که من دوست دارم آبی رنگ است) دستگیر می شود. این دانش اضافی ویژه وی، اجازه میدهد تا دنیای خود را طبقه بندی کند. وقتی که حافظه وی یاد آوری با تمام ظواهر خود وارد گود شد، در راهی که کودک شما عمل میکند و از آن متوقع است تأثیر میگذارد. هر چه که وی تجربه میکند، به چشم انداز زندگی وی رنگ می بخشد.

## حافظه چگونه کار میکند؟

حافظه، مجموعه نی از ارتباطات بین یاخته هائی است که شبکه نی را تشکیل میدهد و میتوان در اجزائی از ثانیه به آن دسترسی پیدا کرد. هر چه این شبکه قوی تر باشد، آسان تر میتوان آنرا به مغز آورد. وقتی که دسته نی از ارتباطات ضعیف شوند (مثلاً اگر مدت هاست که از آنها استفاده نشده است)، خاطره ممکن است پژمرده و بی اثر شده باشد. هر یک از عناصر هر شبکه نی میتواند ماشه شبکه های وابسته دیگر را، و آنهم از راهی کاملاً غیر مترقبه، بچکاند. درست مانند دسته از کستری که مشغول تبعیت از چوبدست رهبر است، حافظه شما نیز در جواب یک اشاره یا یک سرنخ آتش میکند (مثلاً یک بو، یا کلمه روز تولد)، و بسیاری از سایر قسمت های وابسته، همه سر بر میدارند زیر اتمام دستگاه ها و آلات موسیقی همه به هم ملحق می شوند تا ملودی بعدی را اجرا نمایند. ده ها میلیون سلول عصبی ناگهان در عرض چند ثانیه آتش می گشایند. کلمه «جشن تولد» را همراه با آهنگ مخصوصی که در این مراسم نواخته می شود، ممکن است به یاد آورد. جایگاه و مزه کیک، بوی شمع ها، و احساس خوشحالی و ذوقی که به همه دست داده است. مغز، سمفونی خود را در جزئی از ثانیه کامل میکند و قبل از آنکه این یک هزارم ثانیه به پایان رسد، سمفونی دیگری با اشاره نی دیگر، ماشه اش کشیده شده است. در عرض یک ثانیه، تمام فعالیت ها در مغز شما، بابت هائی که دسته از کستر بنواختن آن نت هاده ها هزار بار آنها را می نوازند، مشابه است.

نحوه انجام کار را میتوان بانگوشی برد و سیستم حافظه مختلف خلاصه کرد. خاطره دراز مدت، و خاطره کوتاه مدت، خاطره دراز مدت ممکن است مانند ضمیر ناخود آگاه، و خاطره کوتاه مدت، مانند ضمیر آگاه و هوشیار باشد. کسی نمیداند که ظرفیت ضمیر ناخود آگاه چیست ولی میداند که بی نهایت از ضمیر آگاه بزرگتر است. بنابراین هیچکس نمیداند که تا چه حد میتواند در حافظه دراز مدت خود خاطره انبار کند. خاطره های کوتاه مدتی که کمتر مرورند در ناحیه نی از مغز که به آن پوسته واقع در جلواستخوان پیشانی میگویند و ظرفیتی بسیار محدود دارد و مانند لیست خریدی است که انسان از اشیاء مورد لزوم تهیه میکند و هر کدام از اقلام را خرید بر روی آن خط میکشد تا تمام شود. جانی است که مغز بر روی چیزی تکیه میکند، آن را بیاد می آورد، و قبل از آنکه دیگری جانشین آن گردد ضمیر آگاه یکی دو لحظه با آن خواهد بود. ظرفیت خاطره کوتاه مدت بستگی به زمان و میزان دقت دارد. حافظه کوتاه مدت یک فرد بالغ میتواند یک، یا دو فکر را پشت سر هم نگاه دارد و قادر است بدون مرور و تمرین، کمتر از هفت فکر را (گو اینکه معدل حد متوسط پنج است در خود ذخیره نماید - بهمین علت است که شماره تلفن ها در انگلستان هنگامی که بیش از شش رقم می شود آترامی شکنند و شماره ها را قسمت بندی میکنند). ظرفیت کوتاه مدت حافظه کودک شما بسیار محدود است و نمیتواند اطلاعاتی این چنین را در خود ذخیره نماید؛ در انتهای نه ماه تنها میتواند یک، یا دو شئی، یا تصویر (هنوز راجع به رقم چیزی نمی داند) را در آن واحد بیاد آورد.

تجربه نشان داده است که در چندمین روز پس از تولد کودک کان میتواند برای یک دقیقه چیز هائی را بیاد آورد (چند منظره یا صدا). در دو ماهگی میتواند چیزی را برای یک مدت دو هفته نی بیاد داشته باشند. در ۹ ماهگی کودک شما ظرفیت آن را دارد که اشیاء را در حافظه خود نگاه دارد و ماهها بعد آنها را بیاد آورد. ممکن است که شما از انتظاراتی که وی دارد شگفت زده شوید، مثلاً، دوستی ممکن است چند روزی با شما باشد و همان بازی را بارها و بارها با کودک شما تمرین نماید. اگر چند ماه





کودک شما اگر با بیش از یکی از حواس با اشیاء مواجه شود، آنها را خیلی سریع بیاد می آورد. این، یکی از عللی است که کودک از ۵ ماهگی ببعدهر چیزی را که با دستهای خود بر میدارد آرامی مکد یا گاز می زند. اگر وی بتواند ببیند، تماس حاصل کند، بسو کند، و چیزی را ببچشد، میتواند خاطره کامل تری از آن شنی داشته باشد. هرچه فعال تر می شود بیشتر فرامی گیرد و بیشتر بگونه ئی مرتب آنها را در حافظه خود به ثبت می رساند. میداند که آن توپ قرمز رنگ بیس بال جستن میکند ولی آن توپ سخت و آبی رنگ برای غل دادن یا چرخاندن مناسب تر است و اگر به آن اردک پلاستیکی ضربه زده شود صدای قات قات از خود بیرون میدهد.

در هر حال قبل از آنکه وی این حقایق را در خاطر آورد از خود فراموشی برای بیاد آوردن چهره ها و افرادی که در پشت آنها قرار دارند از خود نشان خواهد داد. کودک، والدین خودش را چند روزی پس از تولد تشخیص می دهد و از آنان انتظاراتی دارد. با هر یک از شماها بگونه ئی متفاوت رفتار خواهد کرد و شما نیز روش مخصوص به خود را برای در آغوش کشیدن و نوازش وی دارید. از دیگران نیز انتظاراتی جدا گانه دارد. اگر عموی شما همواره او را غلغلک میدهد چه بسا هر زمان که یکدیگر را دیدند حتی قبل از آنکه عموی شما کار خود را شروع کند، کودک به اصطلاح نخودی بخندد. اگر پدر بزرگ یا مادر بزرگ عادت دارد هنگامی که او را می بیند بینی خودش را پراز چین و چروک کند، کودک نیز از سه ماهگی ببعده همان کار را خواهد کرد و از او تقلید میکند و برای آنکه به آنها «هلو» گوید بینی خودش را چین می اندازد. ولی در هر حال، نوع خاص سلام گفتن خود را دارد.

همانگونه که با کودک خود وقت می گذرانید، متوجه می شوید که تمام خاطرات وی، از تشخیص دادن برادر کوچکش، تا به صدا در آوردن یک جعبه موزیک، همه بگونه ئی عالی فرم گرفته و به زبان شفاهی بی نیاز است. او نمی تواند بگوید «مامان» ولی دقیقاً می داند شما که هستید. نمیتواند به شما «هلو» بگوید ولی نوع خوش آمد گوئی یا سلام گفتن خودش را دارد که البته به آن بستگی دارد که چه کسی را ملاقات میکند. در این دوره دانشمندان اعصاب، با دستگاه های پیچیده ئی که در اختیار خود دارند ثابت نموده اند که حافظه از رحم شروع شده است.

### احساس هیجان انگیز و احترام بنفس

کودک شما زمان بسیاری را صرف میکند تا اطلاعات بسیاری را جذب کند. مغزش مشغول فراگیری و بالغ شدن است و بعضی از قسمت های آن به زمان بیشتری برای بارور شدن و بالغ شدن نیاز دارند. جالب این است که هنگامی که قسمت های عقلی و هیجانی آن با هم کار میکنند چیز هائی که مربوط به قسمت عقلی است به زمان بیشتری برای شکل گرفتن محتاج اند. بخلاف شما، وی تصمیم ندارد تا احساسات خود را به شما نشان دهد. در غیاب زبان شفاهی، یا ظرفیت کمی که برای توجیه منطقی و عقلی دارد، کودک شما هر چیزی را از صافی هیجان عبور میدهد.

هیجانان، ستون مستحکم تجارب اولیه یادگیری های اوست و شاید پردوام ترین هدف از حافظه وی باشد. اولین چیزی که یاد می گیرد این است که به محیط اطراف، یا پرستار خود اعتماد داشته باشد یا نداشته باشد. خاطرات اولیه کودک به بازتابهای غریزی وی مساعدت مینمایند، یا احساس جرات هائی که غالباً در زندگی بعدی وی شرحش مشکل است. زیرا که قسمت احساسی مغز، خاطرات را برای مدتی طولانی در خود نگاه میدارد و در برابر تغییرات از خود مقاومت نشان میدهد تا آنکه از قشر دماغی و عقلی مغز استفاده کند.

اگر کودک شما بر روی پایه ئی که بر دوستی، عشق و صراحت یا مثبت فکر کردن استوار است رشد نماید، آغاز بسیار خوبی دارد. تبسم کردن ها و در آغوش کشیدن های هیوده از بین نمیرود و ستایش و تمجید غیر منطقی نیز به وجود نمی آید. چیزی را که در چهره شما میخواند، همان چیزی خواهد بود که خود درک میکند. آئینه وار کار کردن هدف اصلی تجربیات اوست و از آن در راهی که شروع میکند تا به توسعه و رشد خود کمک کند، استفاده مینماید.

به کودک که با دوستی و مسرت نظر افکنده می شود، آن احساس را درک و تجربه میکند. اگر احساس کند او را دوست دارند، این احساس پر ارزش ترین پایه برای کودک شماست زیرا در جنگ زندگی آینده خود از آن استفاده میکند و همواره به این فکر است که چه کند او را درک کنند یا بفهمند، چگونه بایستد و بلند شود، و اگر اشتباهی صورت گرفت چگونه با آن بسازد و چگونه بر این فکر و احساس غالب شود که وی جدا از شماست.

زندگی، زندگی است و هیچ کودک یا خانواده ئی در دوشکی از هیجانان و پراز پرورش نمیشود. این طبیعی است که هیجانان متفاوت است و بسیار اهمیت دارد که شما بگذارید احساسات منفی شما نشان داده شود و احساس ناراحتی ها و خشم، محرومیت و دلتنگی کودک خود را ببینید. برای بسیاری از افراد مشکل است که با هیجانان شدید سرو کله بزنند ولی اگر شما آن را ببینید و احساس خودتان را نشان دهید، آنوقت بهتر و راحت تر میتوانید با کودک خود کنار بیایید. نشان دادن احساسات بوسیله کودک خام است و شما باید آنرا پخته نمائید. و چون بیشتر فراگیری های وی بر پایه هیجانان و احساسات است، بنابراین هرچه بیشتر خودش را به شما نشان دهد و مطالب را اظهار کند، بهتر میتواند رشد کند. بسیاری از افراد نمیتوانند قبول کنند که یک زندگی پراز احساسات سالم، مهم تر از آن است که انسان از نقطه نظر فیزیکی، فکری یا روحی، سالم باشد. با این وصف هیجانان، چیز های عجیب و غریب و مزاحمی نیستند که سر راه ما سبزی می شوند - آنها پیکره اصلی زنده بودن اند.



انسانها برای سهولت امر آنها را مرتب میکنند تا احساس کند چه اتفاقی خواهد افتاد و با حرکتی به آن پاسخ دهند که بقا و حیات آنان را تضمین نماید. همانگونه که شما کم کم آن را با کودک خود درک میکنید، متوجه می شوید که هیجانانی که با تبادل اطلاعات و هیجانان اجتماعی، بستگی دارند و خیم و سخت اند. هر کودکی که رشد میکند و احساس میکند او را دوست می دارند، با احترام با او رفتار میکنند، و برای آنچه هست وی را تأیید میکنند، از این بهای افزونی که به وی داده می شود و زندگی پراز احساسات و فیزیکی سالم، و هوشمندی اعلانی که دارد، لذت می برد. حال اگر، به لشکر تفاهم و آگاهی نیز مجهز شده باشد یا بشود موفقیت وی حتمی است، هر پدر و مادری این فرصت گرانبهارا دارد تا کمک کند و این تجارب را برای کودک خود فراهم نماید.

### ارتباط شگفت انگیز کودک شما

کودک شما تماس گرمایی است و تمام مهارتهای خود را حتی در زمانی که کنترلی داوطلبانه و محدود بر بدن خود دارد بنوعی بسیار ستودنی و قابل تقدیس بکار می گیرد. تمام قسمتهای مغز وی بهنگام تولد آماده شده است تا ارتباط خود با افرادی را که از وی مواظبت میکنند برقرار سازد. صداهائی را که در رحم می شنود میتواند آنها را تشخیص دهد. و آهنگ و ملودی صحبت ها را متوجه می شود و درک میکند. افراد را با دیدن ویو کردن تشخیص میدهد و از اینکه بر کار خود در بین کارهای دیگر اصرار ورزد کوتاهی نمی کند.

### برقراری ارتباطات

کودک شما مانند تمام کودکان دیگر تقلید را فرامی گیرد. هنوز ساعتی از تولد وی نگذشته است که لبان خودش را تکان میدهد و زبان خودش را بیرون میدهد و درست مانند فرد بالغی که آن کار را انجام دهد و نیز همان کار را میکند و این در حالی است که تا کنون آینه را هنوز ندیده است. وقتی زمانی بیشتر از ورودش به دنیا بگذرد اگر شما بخندید او نیز میخندد، دهانش را بهمان حالتی که شما دهان خود را حرکت میدهد و نامش را به زبان می آورد و نیز حرکت میدهد، اگر عروسکی را تکان دهید او هم عروسک را تکان میدهد، نحوه خوراکی خوردن شما را کپی میکند و کمی دیرتر، کف میزند، دستهای خودش را بهمان طریقی که شما تکان میدهد، تکان میدهد. اگر قرار است یاد بگیرد باید کپی کند و از این حقیقت که شما نیز مقلدی طبیعی هستید، حداکثر استفاده کند. زمانی که تبسم میکند شما نیز به تبسمش پاسخ می دهید، هنگامی که نخودی میخندد، جواب او را می دهید.

صرف نظر از این که شما فردی با تجربه هستید، بیشتر اوقات، شما دنباله روی او می شوید. مدتها قبل از آنکه قادر به حرف زدن باشد، دستور جلسه بی برای بازی کردن خود و برقراری ارتباطات که با مذاق وی سازگار باشد تهیه کرده است که هر موقع سر حال باشد علاقمند است آنرا اجرا کند. اگر چه دقیقی ممکن است فرارسد که عدم تفاهم ارتباط بین شما و کودک کتان برای زمانهای آینده نا امید کننده باشد ولی کودک شما، بیشتر اوقات احساس میکند که شما او را درک کرده اید و در این حالت است که از خود احساس بهتری دارد و در این حال، تشویق می شود تا اشارات و سروصدا های بیشتری براه اندازد و در یکی از اصولی ترین کارهای زندگی آینده اش مهارت لازم را کسب کند و حرف خودش را به کرسی بنشانند.

هر زمان که شما صحبت می کنید کودک متولد نشده شما صحبت شما را می شنود، آواز یا فریادها، حرکات و جنب و جوش های شما را احساس میکند و با احساس حرکت هورمونهای که بدن شما در حالات مختلف از خود تولید میکند و در خون شما به جریان می افتد و به جنین میرسد، حالت، و خلق و خوی شما را درک میکند. چنین بنظر می رسد که شما، اصولاً قسمتی الحاقی از وجود وی هستید (هر دو یکی هستید)، یا آنکه وی دائما با فرد دیگری همراه است. درک وی هر چه هست باشد، ولی شکی در این نیست که وی رابطه بسیار نزدیکی با شما دارد که بالا تر از ارتباط فیزیکی شما با او است. کودک صدای تپش قلب و صدای شما را می شنود و تشخیص میدهد. ریتم، و آهنگ خوابیدن و بیداری شما را نیز میداند. بمحض آنکه به شکم خود دست می زنید، شدت و ضعف این تماس را احساس میکند و در یکی دو ماه آخر اقامتش در بطن شما، با حرکاتی که از خود نشان میدهد به تماس، و صداهای شما، با سقلمه یا لگد به شما پاسخ میدهد. این چیزها میتواند به شما و همسران فرصت های بسیاری دهد تا وی را به رقص بچه گانه بی فراخوانید. اگر این کار را بکنید، پیمانی را امضا میکنید که مشغول حاضر نمودن خود برای دیدن وی و کمک کردن به او در راه تشخیص دادن آن چیزهایی که بزودی با آن مواجه خواهد شد، میباشد. بعنوان مثال باید اضافه کرد که مطالعات نشان داده اند کودک کانی که پدران آنان بطور منظم و مرتب از دیواره شکم با آنها صحبت کرده اند، کودک میتواند صدای پدر خود را از سایر صدای سایر مردان تشخیص دهد.

عمل متقابل بین شما و کودک شما میتواند در سطحی هوشیارانه تر برقرار گردد. بسیاری از افراد بر آن باورند که یک رابطه فیزیکی وجود دارد که سبب میشود رابطه شما بگونه منحصر به فرد در آید. وقتی که ریتم و آهنگ شما را بدانند، او هم از خودش را به شما میگوید و همین امر سبب می شود بعضی چیزها در باره شخصیت وی افشا گردد. پس از هفته سی ام، ممکن است کودک در درون جنین به مرحله بی از خوابیدن و بیدار شدن گام نهد - طول چرت زدن های وی، روش نامنظم، یا ثابت طبیعت برنامه بی که کودک در درون جنین برای خود ترتیب داده است، زورمندی حرکاتش، همه، دلالت بر بازتاب های تمایلات منحصر به فرد

اوست. وقتی در دوره بارداری خود وقت صرف کنید که مدتی بدون حرکت باشید، گوش دهید و احساس کنید، اینها، همه راه های بزرگی است برای موزونی و هم آهنگی با کود کتان و معطوف کردن دقت خودتان به درون بدن و آماده ساختن خود برای وضع حمل و تحمل درد.

هنگامی که کودک شما متولد شد بلافاصله تماس چشمی خود را با شما برقرار مینماید، و بنحوی فریبنده، عشوهِ گری خود را با شما آشکار می سازد. این کار برای وی چندان مشکل نیست. کافی است کمی چپین بر روی پوست بینی خود دهید، یا کمی هوا از دهان خود خارج سازد که حباب کوچکی را بر روی لبانش تشکیل دهد. همان برای شما کافی است. دل از دست میدهد. چند دقیقه نمی گذرد که حرکت کوچکی را تقلید میکند و کلید و رمز بازبهای خود را کشف میکند. دوست دارد تقلید باشد و کارهای شما را کپی کند و شما نیز کارهای وی را کپی کنید. بدنش را سفت و سخت و شل و ول میکند تا به شما نشان دهد تا احساسش چگونه است، با درد و گرسنگی گریه سر میدهد و ممکن است بر پستان شما ضربه زند تا با این کار جریان شیر از پستان شما را تحریک کرده باشد. تماس کوچکی که با آغوش باز نثار شما میکند به شما میگوید که میخواهد به شما نزدیک شود و حتی زمان بین شیر خوردن و خوابیدنش، شخصیتش را بر شما آشکار می سازد. وقتی که کنترل بیشتری بر بدنش پیدا میکند، برای تبادل اطلاعات آماده تر می شود. میدانند که اگر به شما لبخند زند بازی را برده و حساب شما پاک است. بنابراین دوباره و بارها این کار را تکرار میکند. در ابتدا در جواب لبخند شما، و سپس در کوشش برای خنداندن شما و آماده ساختن آن برای تغزل و معاشقه. گوش میدهد، و مراقب است تا شما را غرق در مکالمه با خود نماید. و شما، به کودک خود همان چیزی را می دهید که به آن نیاز مند و بدنیال آن است تا به پتانسیل فیزیکی و فکری خود برسد.

در چند روز اول پس از تولد، کودک شما، تودماغی حرف میزند (صدا در می آورد)، آه میکشد، سرفه میکند، یا بنحوی مهربانانه خُر خُر میکند. و چنان زیر و بمی به صدای خود میدهد که فرکانس آن به چند اکتاو، بالغ می شود. دو هفته که گذشت صداهای دیگری از خود خارج میکند که بین گریه، فریاد زنی، و آواز خواندن است. تمام این صداهای اولیه، منجمله گریه کردن، همه، تمرینی برای تشخیص کلمات صدا دار است. ال... ال... اووه... که وی ظرف هفته ۴-۵ از خود بیرون میدهد. این، لحظه ئی از شگفتی و بزرگداشت است. راهی است که بلافاصله شما از خود عکس العمل نشان میدهد. بگونه ئی غریزی، شما نیز مکالمه با کودک را به روشی دیگر آغاز میکنید و او نیز راه بهتری برای تقلید و کپی کردن پیدا میکند. کوشش کنید نامش را بگونه ئی ساده و دو سیلابی بر زبان آورید و مثلاً اگر نامش شهره است او را «شوری» صدا کنید و ببینید عکس العملش چیست. شاید در جواب شما چیزی از خود ابداع کند و با صدای خود او، یا ایه در آورد تا به شما جواب داده باشد. بین هفته ۸ و ۱۰، وی تمرین خودش را با کلمات مشکلتر و ثابتی آغاز میکند و کلماتی نظیر «کوه»، «گو» را ادا مینماید. طبیعتاً علاقمند است که در عین حالی که وی صداهائی از خود در می آورد محترم شمرده شوند و به صورت جزئی از مکالمات در آیند. صبر میکند تا شما به وی جواب دهید و هنگامی که شما شروع به صحبت میکنید اگر کلام خود را متوقف کنید، پاسخ خود را شروع میکنید.

در حدود سه تا شش ماهگی کودک شما تمرینات خود را شروع میکند و میکوشد کلماتی را که دارای صداهائی هستند که باید از ته حلق خارج شوند، با کلماتی که بوسیله زبان و لب ها شکل می گیرند، از هم جدا کند و در مغز خود به ثبت برساند. بین کلمه «دست» و «ابرو» تمیز قائل شود. این صداهای انتقالی همه میسر و ممکن است. زیرا خشک نای کودک پائین تر رفته است و میتواند دم بر آوردن را به تأخیر بیندازد. هر روز که میگذرد شما متوجه پیشرفت هائی شوید و احتمال میتوانید ویرا مشاهده کنید که با خود مشغول حرف زدن است. حتی هنگامی که شما در آن اطاق نیستید. اشتیاقی که در این موقع به شما دست میدهد که داخل اطاق شود غیر قابل مقاومت است. هر زمان که اینکار را بکنید، و هر گاه که به وی چراغ سبز نشان دهید از اینکه بحرف افتد و میدان دار شود لذت می برد و با اینکار تمرین بیشتری خواهد داشت.

در ماه هفتم، صداهار را به هم ربط میدهد و من و من های بدون آهنگ و ناموزون که بازتابی برای خود شماست از دهان خارج می سازد. ماه دیگر امکان دارد نشان دهد بعضی از کلماتی را که شما از آنها استفاده می کنید می فهمد و درک میکند (بویژه کلمات «نه» و «نام» اوست)، و میتواند کم کم دریابد که شما درباره چه چیزی صحبت می کنید. و در حدود نه ماهگی، یعنی زمانی که پاز دوره نخستین بیرون می گذارد، میتواند به بعضی از کلماتی که شما بیان کرده اید اشاره کند و اگر آنها مورد قبول یا رضایت او نیست سر خود را تکان دهد. در این زمان کلماتی را که در ماه های قبل بر زبان جاری می ساخت و با زبان شما مؤانستی نداشت ترک میکند و شروع به گفتن کلماتی مانند «بابا»، یا «پادا» میکند و انتظار دارد شما معانی کلیه این کلمات نامفهومی را که وی ادا میکند بدانید. در عین حال، به وی شانس های بسیاری دهید تا حرف بزند، از بازی ها استفاده کنید، از کتاب، از آواز، و امثال آنها. خودتان را آماده کنید که برای این کار هایش جوانزی در نظر بگیرید و وی را تشویق کنید. سرانجام، کودک شما تمام آن چیزهائی را که فرا گرفته است با هم مخلوط میکند و اولین کلمه کامل خود را بیان میکند. بعنوان اخطار به شما یاد آوری می شود که آن کلمه ممکن است «مامان» یا «بابا» نباشد. ناراحت نشوید. بیشتر کودک کان اولین کلمه خود را با چیز هائی عجیب و غریب مثلاً «گاری»، «ماه»، «ماشین» یا «سیب» شروع کرده اند.

## زبان، و مغزی که پشت سر آن است

در مغز انسان، محوطه، یا قسمت واحدی که مسئول استخراج یا کشف زبان باشد وجود ندارد. کلمه، یا جمله، به آن سادگی نیست. حتی جمله‌نی ساده مانند «او میدود» به نوعی از کارها، به یک انسان، و یا احساس اشاره مینماید. هر تکه یا جزء از اطلاعات، در قسمت مختلفی از پالایشگاه مغز، از صافی میگذرد. با شنیدن این جمله، مغز شما در عرض یک هزارم ثانیه این قسمت‌ها را بهم مربوط می‌سازد و در عرض یک هزارم ثانیه دیگر جواب آن را میدهد تا از آن یک مبتدا و خبر، یا مفهوم بسازد. چه کسی میدود؟ او کجاست؟ حالش چطور است؟ حتی آهنگ صدا را نیز از صافی می‌گذراند. قسمت‌های مختلفی از مغز هستند که در برابر آهنگ‌های مختلفی از صداها حساسیت دارند و در برابر آن‌ها از خود بازتابانی از قبیل: وحشت، طعنه یا سخن‌نیشدار، مزاح یا خوشمزگی و صمیمیت و اخلاص نشان می‌دهند. روشی بسیار پیچیده و سردرگمی است که قبل از آنکه شما مثلاً قادر به اظهار تفر خود باشید، مغز شما کار را تمام کرده و فیصله داده است.

متمرکز شدن بر روی زمینه یا مفهوم در درجه اول ممکن است بدیهی بنظر رسد ولی از نقطه نظر کودک تازه متولد شده شما ممکن است جز آن باشد. چگونه کودک می‌تواند مفهوم این جمله «برایشام میمیلدا ریغزیم» را از صافی مغز خود بگذراند؟ در مغز وی قسمت مخصوصی هست که صداها را از حالت رمز خارج می‌سازد و آنها را در هم می‌شکند، یا جدا مینماید. به این جهت میتواند اینکار را بکند چون قبلاً مقداری اطلاعات درباره زیرویم سازی و جریان صداها را میداند، چون از هفته پانزدهم بار داری بیعدصداها را از صافی خود گذرانده است و پس از تولد به شدت برای قضاوت بهترین تفاوت‌هایی که در صداها می‌مختلف وجود دارد کار کرده است.

همانگونه که کودک شما می‌شود تماشاگر خوبی نیز هست. در مغز وی بلافصله بین آن چیزهایی که می‌شنود و آن چیزهایی که مشاهده مینماید ارتباط برقرار می‌شود. هر فردی را که شما نام ببرید بازتابانی ذاتی و جلیلی برای ارتباط با کودک از زبان می‌ملود یک یا خوش آهنگ، که بعضاً اغراق آمیز و آهنگین نیز هست برای خود دارد. مثلاً، حروف صدا دار را می‌کشد، و کلمات را با تبسم تکرار می‌کند و همه اینها با حرکات لبها که در هم می‌آمیزد، تأکید بیشتری در مغز کودک برجای می‌گذارد. این کارها به کودک شما کمک میکنند تا بین کلمات تفاوت قائل شود و حالت دهان و لبها را با بانوع صداها منطبق نماید. دایره کوچکی برای کلمه «اوه» به لبها دهد و برای تلفظ «آه» دهانی گشاد نشان دهد و برای گفتن کلمه «ئی ی ی» نیش خود را باز کند. کودک، همچنین به شما زلزله نگاه میکند تا ببیند راجع به چه چیزی صحبت می‌کنید و حالات صورت شما را با مقصودتان بهم مرتبط سازد. بنابراین هر زمان که کودک دریافت که چگونه صدا از خود خارج نماید، راجع به معنی آن نیز یاد می‌گیرد. اگر شما تلویزیون را در حالی که دکمه صدای آن بسته است تماشا کنید، ممکن است با این وصف چیزی دستگیرتان بشود علی‌الخصوص که برنامه‌نی کم‌دی باشد که حرکات با گفتار و قیافه بازیگر همراه است. کشف رمز کودک از صحبت شما به همین گونه قابل درک است و این کار دو نتیجه دارد: اول اینکه یادگیری کودک بسیار سریع است و مغز وی بسیاری از چیزها را بسیار سریع تر از شما بهم مربوط می‌سازد و دوم اینکه وی بیشتر از شما به هیجانات حساسیت دارد. بنابراین می‌تواند معانی جریان‌های احساسی را بسیار بهتر از شما که ممکن است آنها را از قلم بیندازید، از روی استنباط شخصی خودش درک کند. کودک شما همینطور، بیش از آنچه بتواند مکنونات خود را بر زبان آورد برای سالهایی که در پیش است به یاد گرفتن ادامه خواهد داد.

دانستن آنکه چه گفته شده است، فقط نیمی از بازی با زبان است. نیم دیگر آن آنست که شما کاری کنید تا شما را بشناسد یا بفهمد. کودک شما با قیافه خود و میمیک‌هایی که به صورت خود میدهد، با زبان بدن، گریه، غرغر کردن، و عاداتی که دارد با شما ارتباط برقرار میکند. با این وصف هنوز در حالتی نیست که بتواند تمام احساس خود را بروز دهد مگر زمانی که قادر به حرف زدن گردد. و اگر در شنیدن مشکل داشته باشد، تا زمانی که بتواند با علامات و اشاره منظور خود را به شما تفهیم نماید. شرکت کردن در مذاکرات، مهارتی است که وی به آن نیاز مند است. برای آنکه بیاموزد، اجتماعی شود، تصور کند، بحث کند، منطقی شود و علت را کشف کند.

صحبت یاد گرفتن کودک با یادگیری صداها، پیشرفت در متصل کردن صداها بهم و استفاده از آهنگ‌های مکالمه، حرکات برای ساختن کلمات حقیقی و بالاخره ساختن جمله آغاز می‌شود. در اولین ۹ ماه پس از تولد، کودک شما احتمالاً به دو مرحله از مراحل فوق نائل خواهد شد. و مطمئناً شروع به ساختن علامات میکند. مثلاً، بلند کردن بازوهای خود به علامت اینکه میخواهد او را بغل کنید.

## ارتباط بدون مکالمه

در عین حالی که کودک شما مشغول پیشرفت به طرف شمرده شمرده ادا کردن کلمات است، مدت‌ها قبل از آنکه اولین صداها را از دهان خود در آورد، ارتباط در سطحی عمیق و پایداری بین شما و کودک برقرار شده است. برای کودک شما، ممکن است این، بیشتر از کلمات سراسر است و مطلوب باشد. بطور کلی این موضوع به زمانی تعلق دارد که شما با هم هستید. در همان اطاق، و مشتاقانه یکدیگر را در بغل گرفته اید یا اینکه کودک مشغول شیر خوردن از پستان شماست. زمانی است که جای یکدیگر را با هم شریک می‌شوید و میتوانید یکدیگر را درک کنید. والدین و کودکانشان از طریق منحصر بفرد و نیرومند یکدیگر می‌

پیوندند و با هم مرتبط می شوند. و چنانچه شما کودک خود را از روی هیجان در بغل گیرید و محبت خودتان را به وی ابراز نمائید، کودک میتواند آن را بیان نماید. صدا و ریتم تنفس و تپش قلب شما، بو و حرارت بدنشان، تماسی که با بدن وی حاصل میکنید، نگاه هائی که با هم رد و بدل می کنید، همه، بیش از هزاران کلمه و لغت معنی دارند.

### محیط اطراف کودک در رحم شما

در لقاح، سلول واحدی به صورت مغز یا هسته تخمدان، با اسپرم ترکیب گردیده و شکل گرفته است. این سلول، ریشه اصلی وجودی کودک شما در زمانی که در جنین طی نه ماه آینده تغذیه میکند، می باشد. تقریباً ۷ روز پس از لقاح و شروع بارداری دسته یا خوشه ای سلولی تشکیل گردیده است که قسمت داخلی آن جنین، پوسته خارجی آن، جفت جنین، کیسه مشیمه جنین و بند ناف را تشکیل میدهد تا به کودک شما تا آن زمان که در بطن شماست غذا برسانند.

### جفت جنین و بند ناف

جفت جنین خط حیات کودک شماست. کاری که جفت جنین برای شما انجام می دهد بازی کردن نقش میانجی بین دورابطه مجزا از هم، و در عین حال، جریانی متصل به یکدیگر است. کار هائی که میکنند اینست که برای کودک شما نفس بکشند، هضم کنند، و دفع نمایند. از طریق جفت، بهترین هر چیزی را دریافت میکنند - منبعی دائمی از اکسیژن، و جریانی و افزای مواد اصلی، که شامل پاد تن ها، آمینواسیدها، مواد چربی لازم برای بدن کودک، قند، آهن و سایر مواد معدنی و ویتامین هاست. تغذیه شما، سلامت شما، و مواد تشکیل دهنده خون شما بر روی اعمال جنین تأثیر میگذارد و با اینکه جنین، مکانیزم تصفیه ای از خود دارد تا از ورود بیشتر مواد مضر و خطرناک جلوگیری کند، تا عفونت ببیند شما سرایت ننماید، با وجود این بیشتر چیز هائی که در خون شما جریان دارند تا پایان بارداری شما با شما شریک خواهند بود.

قابل ملاحظه است که صرف نظر از شراکت مؤثری که بین دو جریان موجود در بدن شماست (به جدول زیر مراجعه نمائید)، خون شما به طرف کودک شما عبور نمی کند و تنها تعدادی از سلولهای جنینی وارد در سیستم بدن شما می شود. جفت جنین، بعنوان نقب، یا سوراخی زیر زمینی برای سلول ها، در خطوط آستری درون زهدان شما شکل گرفته است و حاوی بافت هائی است که شباهت زیادی به انگشت دارد که به آنها «ویلی» میگویند. ویلی ها، مانند ریشه هائی هستند که در دیواره رحم سبز شده باشند. هر یک از این ویلی ها مرکب است از یک هسته مرکزی از سلولهای نرم و نازک مویرگ، پیچیده شده در بافت های رابط، و متصل به پوسته ای است که با سلولهای جفت جنین پوشش داده شده است. این سلول ها وارد در دیواره مویرگهای رحم شما می شوند و خون شما آن را شستشو میدهد؛ بدون آنکه اجازه داده شود سلولهای خون شما عبور کنند، آنها مواد غذایی و اکسیژن را به مویرگ هائی که در درون «ویلی» است حرکت میدهند و بدینال آن این مواد وارد در گردش خون کودک شما می شود. در هفته دهم، باید همه چیز عمیقاً در «ویلی» جای گرفته باشد تا جفت جنین بتواند در حد مطلوب در سرما سردت باردار به وظائف خود عمل نماید.

### گردش خون کودک شما

کودک شما در میان حباب ها و بر روی مایع گرمی که در آن شناور است در دنیای خود سیر میکند. در عین حالیکه به شما متکی است و از آن مطمئن است غذای خود را تدارک می بیند و ترتیب خوبی را که باید به وی برسد می دهد و جریان گردش خون به بدنش و بالعکس را از طریق جفت جنین، هموار میکند. نسبت و میزان این جریان بسیار فوری و سریع است. پس از هفته پنجم قلب وی شروع به تپش میکند و در هر دقیقه بین ۱۱۰ و ۱۷۰ بار می تپد. هنگامی که در خواب است ضربان قلب کمتر و زمانی که بیدار می شود سریعتر می زند. میانگین تپش قلب وی ۱۴۰ بار در دقیقه است. این میزان تپش، در حدود ۴۱۶ کیلومتر (۴ مایل) خون را در هر ساعت در کلیه رگهای بدن وی ظرف مدت ۲۰ ثانیه بحریان می اندازد.

تفاوت بسیار قابل ملاحظه ای بین گردش خون کودک شما هنگامی که در رحم شماست، با زمان پس از تولد وجود دارد. اکسیژن را که وی به آن نیاز مند است از خون در گردش شما در قسمت جفت جنین، از طریق سیاهرگ ناف به قلب وی منتقل می شود. در افراد بالغ تمام خون به طرف راست قلب می رود، از ریه ها عبور میکند، اکسیژن را دریافت میکند و سپس به قسمت چپ قلب میرود. از آن جا از طریق آئورت خارج می شود و به طرف سایر قسمت های بدن می رود. ولی در رحم شما، خون از از طریق سوراخی فیزیولوژیک به قلب میرسد، راهی است که در یکی از دیواره داخلی وجود دارد تا از فرستادن خون به ریه ها در گذرد. و به سفر خود به طرف چپ قلب و از آنجا از طریق آئورت به سایر قسمت های بدن برود. سرخرگهای ناف که از آئورت منشعب می شوند این خون را به جفت جنین برمی گردانند تا دوباره اکسیژن به آن داده شود.

خو زمان تولد محل باز موجود در قلب به محض آنکه کودک شروع به تنفس کرد و هوا وارد ریه های وی شد بسته می شود. مسیر خون از قسمت راست قلب قبل از آنکه به بطن چپ برسد به ریه ها فرستاده می شود تا از طریق آئورت در بدن جریان یابد. کانال فرعی دیگری نیز بنام ductus arteriosus وجود دارد که به هنگام تولد بسته می شود و آن هنگامی است که کودک شما هورمون «پروستا گلاندین» صادر میکند. پس از تولد، زدن نبض در سرخرگهای ناف به ۲-۱۵ در دقیقه کاهش می یابد زیرا «پروستا گلاندین» سبب می شود تا دیواره سرخرگهای ناف منقبض گردد.



## بند ناف

عروق خونی مرکب از هزاران «ویلی»، یا پُرز، با یکدیگر متحد می‌شوند تا تشکیل عروق وورید های جنینی را که بین ناف کودک شما و مرکز جفت جنین کشیده شده است بدهند. سیاهرگ جنین، خونی که حاوی اکسیژن، مواد غذایی و پادتن است از جفت به کودک شما می‌رساند. شریان‌ها، فرآورده های زائد را از کودک شما به جفت برمی‌گردانند و از آنجا به جریان خون شما وارد می‌شود تا از طریق کلیه های شما دفع شود. ارتباط بین جفت جنین، کودک شما، و سیستم بدنی شما بسیار شگفت‌انگیز و پیچیده است. در هر حال، تضمین میکند که کودک شما حداکثر حمایت و مواد غذایی را دریافت کند.

مواد دیگر، از قبیل اکسیژن، به سهولت وارد در خون کودک شما می‌شود زیرا در اینجا روند پراکنده شدن به علت عدم تمرکز کمتر است. چون خون شما حاوی مواد متمرکز شده کمتری است که کودک شما به آن نیازمند است، مثلا آهن، لذا، این ماده از طریق ساده تری به بدن وی فرستاده می‌شود. «ویلی» ها، یا پُرزها مواد بسیار بزرگ مانند باکتری های بالقوه زیان بخش برای بدن را نیز پالایش می‌دهند، ولی می‌توانند مقدار بسیار زیادی از پادتن های محافظ را که بدن شما به آنها نیازمند است، از طریق بسته بندی کردن آنها در قالب حباب های کوچک، با خود حمل نمایند. این کار «ویلی» ها را حمل و نقل فعال گویند.

همانگونه که کودک شما رشد میکند، جفت جنین و بند ناف نیز بزرگ می‌شوند. در ابتدای بارداری شما، پُرز های جفت و بیافت ها، بطور کامل کودک شما و کیسه جنین را احاطه می‌کنند. در هفته های بین ۸-۱۲، بعضی از این پُرزها از بین می‌روند و بقیه در محوطه نی کروری در دیواره رحم متمرکز می‌شوند تا تشکیل جفت جنین را دهند. در هفته ۱۲، جفت جنین کاملا رشد یافته است ولی هنوز باید بیشتر رشد کند تا دهنه آن تقریباً بین ۳-۲۰ سانتیمتر، یا ۱-۸ اینچ گردد. در انتهای بارداری وزن جفت جنین تقریباً ۴۵۰/۱ کیلوگرم (یک پوند) خواهد بود. در محیط اطراف جفت جنین پوسته غشائی است که خطوط درونی رحم را تشکیل می‌دهند.

بند ناف، نزدیک مرکز جفت قرار گرفته و تا حد یک متر (۳ فوت) رشد پیدا میکند. بنا بر این شما می‌توانید کودک خودتان را با آنکه هنوز قسمت دیگر جفت در رحم شماست سردست نگاهدارید. پس از تولد کودک شما، جفت جنین در لایه نی اسفنجی شکل چسبیده به دیواره رحم شماست. همانطور که رحم شما منقبض می‌شود و تحلیل می‌رود جفت جنین نیز بریده می‌شود. قیافه نی شبیه به یک جگر تازه را دارد. صاف و گرد است و میشود گفت حالت یک پیتز را دارد.

## جفت جنین و هورمون ها

کودک شما سیستم کاملی از غدد ترشح کننده داخلی را داراست که هورمون های مورد نیاز وی را تولید میکنند. درست مانند خود شما. جفت جنین نیز هورمون هائی تهیه میکند که وارد در سیستم شما می‌شود و به شما کمک میکند تا با بارداری خود عادت کنید و با آن سازید. از طریق جفت جنین، کودک شما نیز هورمون هائی را از سیستم شما دریافت میکند. یکی از آنها «اندورفین» است. هنگامی که شما ورزش میکنید و اندورفین آزاد می‌شود، در خلق و خوی شما تأثیر میگذارد. مثلا احساس می‌کنید «حالتان خوب است»، و وقتی آدرنالین تولید میکند، ترس و هیجانان را از بین می‌برد. این تغییر حالات و خلق و خوی، گوشه نی از رشد کودک شما در رحم، یا قبل از تولد است و جزئی لا یتجزا از ارتباط بین شما و او.

عملی که (HCG)، human chorionic gonadotrophin، این ماده جفت جنینی که در حقیقت غشائی خارجی است که دور جنین را در پستانداران احاطه کرده و ماده محرک غدد جنسی است، انجام میدهد آن است که بر جسم زرد رنگی که در تخمدان شماست و به آن corpus luteum میگویند، تأثیر میگذارد تا اینکه پروژسترون و استروژن تولید کند و ولی به هفته ۸ یا ۱۰ بارداری که نزدیک شدید، جفت جنین این وظیفه را بعهده خواهد گرفت. شما به پروژسترون نیاز مندید تا از بارداری شما نگهداری شود و اجازه دهد عضلات رحم شما منبسط و کشدار شود.

در سراسر بارداری شما جفت جنین به تولید هورمون ادامه میدهد. همراه با هورمون هائی که کودک شما و بدنتان از خود آزاد میکنند، همه دست بدست هم میدهند و شما را برای درد کشیدن در بارداری آماده مینمایند. آنها همچنین بر روی خلقیات و هیجانان شما تأثیر میگذارند و شما را تشویق میکنند که احساسی از مادر شدن در شما جمع شود. شرح کامل این موضوع در صفحه بعدی داده خواهد شد.

جفت جنین علاوه بر این کارها کارهای دیگری نسبت به رشد برعهده دارد. مثلا تخمدان شما را تحریک میکند، بر روی سطح قند و انسولین تأثیر میگذارد و بافت های رابط و تولید «اینترفرون»، را که بر روی دستگاه مصونیتی بدن شما تأثیر دارند، تحریک مینماید.

## پرده دور جنین و مایع جنین

جفت جنین، تنها قسمتی از دنیای بارداری برای کودک شماست. وی همچنین در آبهای محافظ و عبارت دیگر، مایعی که در کیسه جنین برای وی فراهم شده است و وی را سالم و سر حال در خود جای داده است، ایام را میگذرد. این ساک، یا کیسه، از دو پرده یا غشاء مختلف ساخته شده است. پوسته خارجی آن، پرده بیرونی جنین است که به آن مشیمه نیز میگویند - حیات خود را بعنوان (ویلی) یا پُرز های جفت جنین شروع کرده و بعد متدرجا بوسیله بافت های غشائی جایگزین می‌شود - و بعدا به طرف لبه



های جفت جنین کشاننده می شوند. و سرتاسر زهدان را می پوشانند. پرده جنین که از سلول های کودک شما رشد و توسعه می یابد در درون آن قرار دارد. این پوسته ها به اتفاق هم محدوده حفاظتی بسیار محکمی را تشکیل می دهند. مایع جفت جنین روشن و بدون رنگ است و رایحه نئی تند و شیرین دارد. در اوائل بارداری از طریق بافت های شما وارد در پوسته غشائی می شود و مایع جفت نیز کم کم به داخل و خارج پوست نازک و اولیه بدن کودک شما، به درون جفت تراوش می کند. بعد ها، قسمت اعظم مایع از کودک شما تأمین می شود. کودک، این مایع را می بلعد، و آنرا به درون جریان خون بدن خود جذب می کند و از طریق کلیه های خودش آنرا دفع می کند. گویانکه کودک ادرار می کند، ولی این ادرار همواره استریل شده و پاک است زیرا ادرار وی عاری از هر گونه باکتری است و تمام فرآورده های زائد بدنش از طریق جفت خارج می شود. مایع جفت حاوی نمک ها، مواد معدنی، شکر و پروتئین است. مانند دریائی درونی، دائما پر و خالی می شود و دوباره طی ۴-۶ ساعت به جریان عادی خود ادامه می دهد. همواره درجه حرارت ثابتی دارد و همواره به عنوان سپر، در برابر ضربه های احتمالی که ممکن است بر حسب اتفاق بر شکم شما وارد شود، مثلا شما زمین بخورید، ایستاده است. در اوائل بارداری مقدار مایع بالاست و کودک شما که در آن شناور است احتمالا خودش را بدون وزن احساس می کند و چنان میماند که در فضائی بی انتها و نامحدود مشغول سیر و سیاحت است. در این حالتی که هست شیرجه می رود و چه بسا اگر دلش خواست نخودی نیز میخندد. دائما کار هائی انجام می دهد که به نیرومند شدن عضلات بدنش می انجامد و کار هایش را با سایر قسمت های بدن هم آهنگ می کند. بموازات رشد کودک حجم این مایع نیز بیشتر می شود و میزان آن به شدت و زیادی اولیه نیست. بنابراین، در ماه هشتم از اقامت کودک در جنین، بیشترین حجمی که اشغال شده است بوسیله کودک است و نه مایع موجود در جفت جنین و رحم شما. بنابراین کودک شما کمتر قادر به شیرجه رفتن است گویانکه هنوز بخوبی میتواند در محل خود غلط بزند، از این سمت به سمت دیگر رود و هر زمان خواست لگد زند. فردی که مسئول عکسبرداری با دستگاه ماوراء صوت است میتواند مقدار مایعی که در جفت جنین است در زمانهای مختلف تعیین نماید. زمانی که کودک شما دیگر آماده برای تولد است، وی کیسه جنین را با تقریباً ۵۰۰-۱۵۰۰ سی سی (یک تا دوونیم پاینٹ) مایع جفت، شریک است. قبل از تولد پوسته جفت می ترکد و سرویدن کودک شما از بلائی این پارگی پیدا می شود. وقتیکه جفت تحویل داده شد، پوسته مخصوص نیز بدنبال آن زائیده می شود زیرا هر دو بهم متصل اند.

### سلامت و بهداشت در رحم و فراتر از آن

رابطه بین آنچه در رحم اتفاق می افتد و سلامت کودک، از قرنهای پیش شناخته شده است و بدون شک محیط بارداری بهداشتی قابل ترجیح است. پژوهش های علمی حکایت از آن دارد که شرایط در دوره بارداری از هورمون های مادرانه و مواد غذایی گرفته تا کار های مربوط به جنین، میتواند در دوران بلوغ بر روی کودک تاثیر گذارد. تحقیقات اولیه در این باره بوسیله *Dr. D Baker* در «هرت فورڈ شایر» که از شهر های انگلستان است بعمل آمده و بر پایه تولد هائی که بین سالهای ۱۹۱۱-۱۹۴۵ بعمل آمده، استوار است. تشخیص داده اند سلامتی که در بلوغ ما از آن برخورداریم، بمیزان بسیار زیاد با شرایط و حالاتی که ما در آن پرورش و رشد یافته ایم و برای قلب، کبد، کلیه ها، و عملیات مغز ما برنامه ریزی شده بوده است، وابسته است. بینشی که از این پژوهش ها بدست آمده و هر سال از سال پیش، پیچیده تر می شود، ممکن است شما را وادار کند تا در دوران بارداری به سلامت و بهداشت کودک خود بیشتر توجه داشته باشید.

### این مادر شگفت انگیز

شما میروید که یک مادر شوید. از طریق بارداری و زایمان و ماه هائی که بدنبال آن است، بدن شما کار های برجسته نی انجام می دهد که هماگونه که شما منبسط و بدنبال آن منقبض می شوید، انواع و اقسام حالات روحی و هیجانات را تجربه می کنید و شما به مراحل جدیدی از دوره حیات خود وارد می شوید. این کار های بدن شما به معجزه های کوچک و کوتاه شباهت دارد. می روید که وظیفه مشکل و خطیری را بعهده بگیرید و در بسیاری جهات شخصی جدید با شخصیتی تازه شوید. هماگونه که تجربه می کنید که چه چیزی ممکن است سحر انگیز ترین، مرموز ترین، و سرو را انگیز ترین زمان از حیات شما باشد، بدن شگفت انگیز و کار های فکری شما دست بدست هم می دهند تا از عهده این انتقال بر آیند.

### بدن شگفت انگیز

از همان لحظه که لقاح انجام می شود و عبارت دیگر نطفه بسته می شود بدن شما رنج حمل کودک ک آینده شما را بردوش می کشد و خود را با آن منطبق می کند. سطح هورمون شما تغییر می کند و فیزیولوژی شما در اولین وهله از این دگرگون سازی و تحول، رنگی دیگر بخود می گیرد. بدن شما کودک در حال رشد شما را تغذیه می کند و خودش را برای درد کشیدن و تحویل کودک که به شما آماده می نماید. به هنگام زایمان روند تغییرات به اوج می رسد و به شما اجازه می دهد تا از مرحله خطیر و قایع دردناک زایمان به بهترین وجه عبور کنید و از آن در گذرید. پس از زایمان بدن شما به معالجه خود می پردازد و به فکر حمایت و تغذیه کودک می افتد.

ممکن است شما در ابتدای بارداری مانند شکوفه، گلبرگ های تان بشکند و در تمام بارداری ادامه داشته باشد ولی

محتلادر بعضی از مراحل بارداری شما احساسی از ناراحتی خواهید داشت. این فصل، شامل تغییرات عمده، دگرگونی ها، از الف تا یاء، راهنمایی های سلامتی در جاهای مخصوص خواهد بود. اگر شما از بدن در حال تغییر خود آگاه باشید و از طریق یک برنامه غذایی سالم از خود مواظبت کنید، به تمرین های ورزشی مناسب و استراحت ادامه دهید احتمال دارد بتوانید عوارض نامساعد کمتری داشته باشید. حتی با این روش نیکو و مطلوب نیز شما نمیتوانید بر روی روشی که بدن شما در دوره بارداری در پیش می گیرد کنترل کامل داشته باشید. هنگامی از خودتان راضی خواهید بود که انتظارات خودتان را حقیقی و قابل انعطاف نمایند.

### هورمون هادر بارداری و تولد

هورمون ها نقشی حیاتی در گردش کار بدن انسان دارند. صدها هورمونی که بوسیله بدن شما تولید می شود بوسیله دستگاه گردش خون شما حمل میشوند تا در اعضای بدن شما کار خود را ادامه دهند. بعضی از آنها فقط چند میلیمتر حرکت میکنند و بعضی دیگر چندین متر، قبل از آنکه به محل مأموریت خود برسند. بهنگام بارداری، هورمون هائی که بوسیله مغز و غدد مترشحه داخلی شما تولید می شوند، جفت جنین و کودک در حال رشد شما بر آن اصرار دارند که بدن شما تعدیل های لازم را بعمل آورد تا بارداری را تنظیم کند، مواد غذایی را برای کودک تأمین نماید و زایمان را میسر سازد.

استروژن و پروژسترون، که هر دو بوسیله ساختاری سری که در تخمدان از رها شدن تخمک بوجود می آید تولید می شوند پس از یکی دو روز از بین می روند مگر آنکه بارداری شروع شده باشد. عضلات رحم را شل میکنند و سبب می شوند که مثانه و دستگاه گوارش،

و ترهای عضلانی و مفصل ها، روان و آرام کار کنند تا تا به اتساع و گشادگی شکم و لگن خاصره کمک شود و بهنگام زایمان و درد کشیدن نرمی و قابلیت انعطاف لازم را داشته باشند. در عین حال، بر خلق و خوی شما

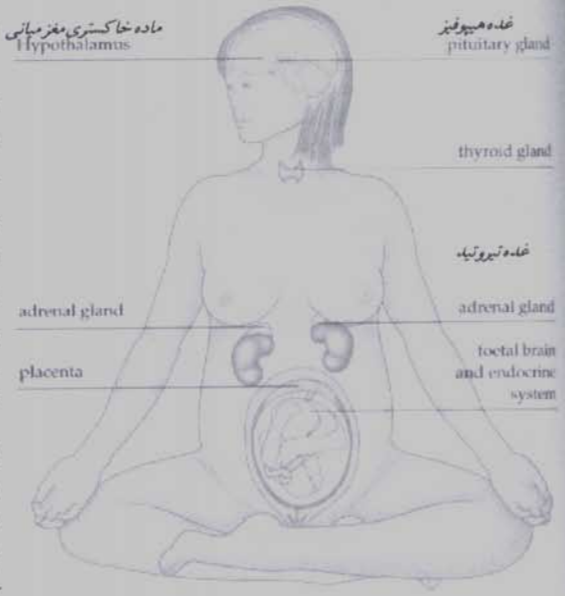
و هیجان هائی که خواهید داشت تأثیر خواهند گذاشت. اثر منفی که خواهند داشت ممکن است بیوستی باشد که به شما دست میدهد. همچنین ممکن است سبب واریس سیاهرگ ها شود و موجب گردد که آبهای بدن شما بطور طبیعی و معمول دفع نگردد. -رلاکسین، هورمون دیگری است که بوسیله جفت تولید می شود و سبب می شود که بافت های رابط بدن شما و وترهای عضلانی شما حالت ارتجاعی خود را حفظ نمایند و از طرفی لگن خاصره و مهره های پشت شما قابلیت انعطاف داشته باشند و از طرفی دیگر سبب شل شدن و پاره شدن دهانه رحم شما گردند. غدد فوق کلیوی شما مقداری «کورتیزون» اضافی تولید میکنند که اثرات دور رس آنها کاهش دادن آگرژی ها مانند آسم، و آگزماست.

-هورمون هائی که بوسیله مغز کودک شما و جفت جنین تولید می شود آستری درون رحم شما را تحریک میکنند تا بهنگام زایمان و درد کشیدن، از خود هورمون «پروستاگلاندین» آزاد کند و سبب شود تا رحم شما با نیروی فوق العاده منقبض گردد.

-عمل «پروستاگلاندین» با آزاد شدن «اوکسی توسین» از غده هیپوفیز شما و کودک شما، بالا می رود. اوکسی توسین یکی از هورمون هائی که بنام هورمون عشق، یا هورمون دوست داشتن شناخته شده است و همراه با هورمون «اندورفین» کارهائی میکنند تا راهنمای درد زایمان باشند و عمل انقباض و همکشیدن را ادامه دهند. این کار مخصوصا اگر شما در محل گرم و امنی قرار گرفته باشید، به جریان کار کمک مینماید. هورمون عشق، غریزه مادر شدن را در شما تشویق و تقویت میکند و شما را آماده میکند تا متعهد گردید و به تغذیه و وظایف مادر بودن خود عمل کنید.

- اندورفین، اندرئالین، نورادرئالین، تشکیل مجموعه ای از هورمون ها را میدهند که جزئی از سیستم خود مختار و مستقل بدن شماست و مسئولیت کارهای غیر داوطلبانه بدن شما را زیر نظر دارد. این کارها عبارتند از کار کردن قلب، فشار خون شما، گوارش و فعالیت رحم شما. آنها همچنین بر روی خلیات شما تأثیر میگذارند. «اندورفین» بعنوان کشنده درد طبیعی، مسکن، و هورمون سعادت مندی عمل میکند. خنده، مراقبه، و تمرین ورزشی، همه، سطح اندورفین را بالا می برند و معمولا سبب می شوند

ماده شاخکستری مغز میانی  
Hypothalamus



هورمون های مادر، جفت جنین و جنین، کمک میکنند تا بارداری را تغذیه نمایند. ماشه بنظم در آوردن درد زایمان و زایمان را میکشند و از پستان شیر دادن کودک و مادر شدن را ترتیب میدهند.

که شما احساس سلامتی داشته و مثبت فکر کنید. در سراسر بارداری، بر تولید اندورفین افزوده می شود و بهنگام درد زایمان به اوج می رسد. و این زمانی است که شما به شدت به آن نیازمندید. کودک شما نیز بهنگام تولد اندورفین تولید میکند. آدرنالین، مکانیزم جنگ و گریز را ترغیب میکند، ولی میتواند به بالا بردن ترس و اضطراب نیز بیفزاید و نیروی انسان را از بین ببرد. در پایان درد زایمان تولید آدرنالین در آن دقایقی که شما تحمل زایمان را مینمائید، سبب بازتاب های تهي سازی رحم میگردد.

#### هورمونهای عشق

متخصص مامائی فرانسه، میکائیل اودنت، این واژه را سکه زد تا تشریح کند که آزاد سازی هورمون های «اوکسی توسین» و «اندورفین» شما را سر حال و کیفور میکنند. این هورمون ها بهنگام نزدیکی و انزال، درد زایمان و بهنگام شیر دادن کودک صادر می شوند. «اوکسی توسین» هورمون مادر شدن نیز هست و تمایل و اشتیاق یگانگی با کودک کتان را به شدت بالا می برد. هورمون «پرولاکتین» که هنگام شیر دادن کودک صادر می شود، آهم غریزه های مادر شدن را بالا میبرد. این هورمون ها، همراه با استروژن و پروژسترون که از طرف جفت جنین صادر می شود تأثیری بی اندازه بیرونی ارگانها و بافت های بدن شما و مغز شما دارند. همه آنها در حد عالی تمرکز هستند و از بروز احساسات مغزی شما جلوگیری مینمایند و در عوض، سبب تهییج جنبه های مادری احساسات شما میشوند.

### هورمون ها پس از زایمان

سطح دو هورمون برجسته و مسلط استروژن و پروژسترون، بلافاصله سقوط میکند و ظرف دو روز پس از زایمان بافت های بدن شما تقریباً بحالت و سطح اولیه قبل از بارداری میرسد. با این چنین تغییر هورمونی سریع، بیشتر زنان نحوی غیر مترقبه احساساتی، غالباً اشک ریز و بعضی اوقات از افسردگی و خلق گرفتگی رنج می برند. با این وجود هورمون های عشق هنوز قوی هستند و میتوانند کمک نمایند تا شما آرامش خود را حفظ کنید و از طرفی درد های شما را کاهش میدهند. تماس نزدیک شما با کودک کتان بویژه تماس پوست - به پوست سطح این هورمون ها را ارتقاء میدهد و بر همین قیاس شیر دادن کودک از پستان، در آن حالی که هورمون اوکسی توسین، شیر شما را تهییج میکند تا به طرف نوک پستان شما جریان یابد.

تولید حقیقی شیر پستان شما بوسیله پرولاکتین صورت میگیرد. پرولاکتین از نوع هورمون های غده هیپوفیز است و در دوره های ماهیانه بسیار لازم است. ولی بهنگام شیر دادن کودک آنقدر سطح آن بالا میرود که تأثیر آن منجر به فرونشاندن کار تخمدان می شود و بعنوان یک مانع باردار شدن طبیعی عمل مینماید. وقتی که تماس های شما با کودک کتان بیشتر میشود سطح تولید هورمون بالا میرود. بطور کلی سطح پرولاکتین در ماه های بعد از زایمان متدرجاً پائین میرود.

### مایعات بدن بهنگام بارداری و پس از زایمان

شما میتوانید بارداری را به زندگی کردن در یک اسفنج بزرگ دریائی تشبیه کنید. تغییرات مختلفی که به وجود می آید به شما کمک میکند تا آب جذب نمائید. در هفته ۲۸، میزان خون بدن شما تقریباً دو برابر می شود و بدن شما تقریباً به اندازه یک فنجان مایع جنین در هر ساعت تولید میکند. از همان اوایل بارداری هورمون ها دیواره سرخرگها را صاف و هموار مینمایند، و به آنها اجازه میدهند مقداری اضافه بر ظرفیت خود مایع ذخیره نمایند. این مقدار مایع اضافی بالغ بر ۷ لیتر (۱۲ پابنت) آب می شود. نصف آن در رحم شما، کودک شما، و مایع جفت جنین، و نصف دیگر، در جریان گردش خون شما، سلول ها و بافت های نرم و نازک بدن شما تقسیم می شود. این مایع اضافی، که مسئول قسمت بسیار بزرگی از وزن طبیعی بدن شماست که در دوران بارداری آن را کسب کرده اید، کارهای ویژه ای انجام میدهند.

- مایع جفت جنین، وظیفه ای حمایت کننده، و حفاظتی برای محیط زیست کودک شما ایجاد مینمایند.

- جریان خون اضافی به رحم شما جفت جنین را بهرمنند مینماید و سبب تغذیه کودک شما می شود.

- عضلات و مفاصل شما انحنای پذیر می شوند تا بتوانند کودک در حال رشد شما را در خود جای دهند و بهنگام درد زایمان در باز نمودن مفصل های رحم تسهیلات لازم را فراهم نمایند.

مایعات زائد ممکن است بعضی از بافت های شما را جمع نماید و سبب زیاد شدن تعریق بدن شما گردد که بیشتر در انگشتان، قوزک پا و باها قابل توجه است.

### مایعات بدن پس از زایمان

بهنگام تولد قسمتی از مایعات زائد بارداری با تولد کودک شما از بین میرود و مایع جفت جنین بیرون آورده می شود. سایر مایعات نگهداری شده در بدن از راه کلیه ها خارج می شوند و طی چند روز بعد از زایمان به مقدار ادرار معمولی شما افزوده می شود. در عین حالی که مایعات بدن شما دوباره در بدن تقسیم می شوند، ممکن است قوزک های پاهای شما متورم گردند. گوا اینکه این کار پس از پنج روز از بین میرود. ولی محتوی مایعات در پستان شما فزونی میگیرد. مایعات موجود در دیواره



شکم و بافت‌های زیر پوستی کم کم کاهش پیدا میکنند ولی چربی‌های اضافی ممکن است ماه‌ها طول کشد تا همه از بین بروند.

### خون، در بار داری و زایمان

**حجم و هموگلوبین:** حجم خون در گردش بدن شما زیادتر می‌شود و از سه لیتر (۵ پاینٹ) قبل از بارداری، به چهار تا چهار و نیم لیتر (۷، ۸ پاینٹ) در هفته بیستم میرسد. و سپس در هفته چهلیم، تقریباً بمیزان ۲/۵ لیتر (۹ پاینٹ) میرسد. این اضافه شدن خون معمولاً باعث مایعات است ولی سلول‌های گلبول قرمز خون نیز اضافه می‌شوند. این سلول‌ها حاوی هموگلوبین است که دارای آهن است و با خود اکسیژن حمل میکند که بسیار برای فعالیت‌های بدن باردار شما و نیز سلامت کودک شما لازم است. کودک شما معمولاً یک سوم از آهن‌های ذخیره شده در انبار بدن شما را جذب میکند.

صرفنظر از این اکسیژن‌زاند و موجود در خون شما، ظاهراً شما تقلیل هموگلوبین دارید زیرا ترکیبات مایعات بدن شما به حد زیادتری اضافه می‌شود و غلظت هموگلوبین در بدن شما را رقیق و آبکی می‌کند. به این کار در زبان علمی «کم‌خونی فیزیولوژیکی بارداری» گویند. یک سیستم غذایی مناسب و مصرف مقدار زیاد تری ویتامین و مکمل‌های مواد معدنی میتواند آهن و سایر مواد معدنی مصرف شده توسط کودک شما در دوران بارداری را، به بدن شما بازگرداند.

در هر حال، اگر محتوی هموگلوبین خون شما پائین است، دلالت بر آن دارد که شمارش گلبول‌های قرمز خون شما نیز پائین است و اکسیژن در بدن شما ممکن است کاهش یافته باشد. اگر شما به بیماری کم‌خونی مبتلا شده باشید به شما پیشنهاد خواهد شد تا از مکمل‌ها استفاده کنید.

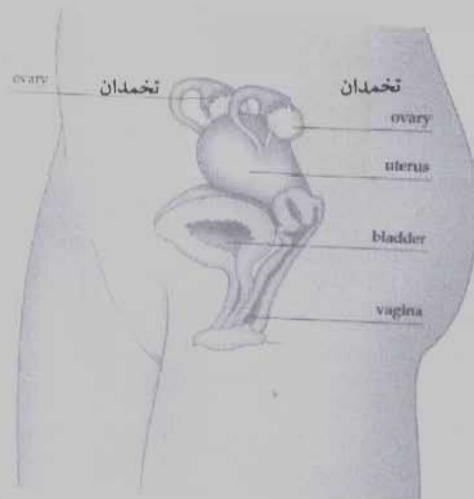
**Hyper-dynamic circulation:** جریان خون زیاد از حد پویا - در حین بارداری، جنین و زهدان شما مانند یک ارگان اضافی بدن عمل مینمایند و بوسیله مقدار تولید اضافه تر خون که به وسیله قلب شما تأمین می‌شود تغذیه می‌شوند. در هر دقیقه قلب شما بمیزان ۳۰٪ خون بیشتری در سراسر بدن شما پمپاژ میکند و عمل جریان خون بیش از حد پویا را تحقق می‌بخشد. میزان تپش قلب شما کمی بالاتر می‌رود و با هر تپش مقدار بیشتری خون از قلب خارج میشود. این کار، یعنی تولید خون بیشتر بوسیله قلب تا سه ماهه سوم ادامه خواهد داشت و قبل از آنکه درد زایمان شدت می‌گیرد و جفت جنین جدا شود متوقف خواهد شد. اضافه شدن خون در هفته هشتم قابل توجه است. جریان خون ممکن است بهبودی یابد (دیگر اثری از شست‌پاوانگشت‌های یخ‌کرده در زمستان نیست) و پوست بدن اگر به آن دست زده شود بطور معمول گرم است. قلب شما شدیداً کار میکند. اگر شما سالم باشید و بطور استثنائی عروق قلبی سالمی داشته باشید این نیاز اضافی خون، براحتی تأمین و برآورده می‌شود ولی ممکن است بعضی اوقات تنگی نفس داشته باشید.

**وریدها و شریان‌ها:** هورمون‌ها سبب می‌شوند که دیواره‌های عضلانی سیاهرگ‌های شما گشادتر شوند تا آنکه گردش خون در بدن شما را سرعت بخشند. در نتیجه هاد در سیاهرگ‌های بزرگ‌ترین اغلب نرم‌تر می‌شوند و فشار داخلی بالا تر میرود و در بعضی موارد میتوانند رگ‌های واریس دار را بالا تر برند که بیشتر در رانها و فرج مصداق پیدا میکنند.

**فشار خون:** در یک بارداری سالم، فشار خون با باردار نبودن فرق نمیکند ولی در نیمه راه بارداری امکان دارد کمی افت پیدا می‌کند. افت زیاد در فشار خون و این احساس که ممکن است شما از حسال بروید یا غش کنید هنگامی دست میدهد که خون در ران‌های شما جمع شود و شاید به این علت باشد که شما ایستاده‌اید یا این که بر پشت دراز شده‌اید. فشار خون، در دوره بارداری لازم است کاملاً زیر نظر باشد. کم شدن خون و خونریزی: در دوران بارداری خون ریزی مهبل ممکن است نشانه‌ئی از وجود مشکل باشد و لازم است فوراً به آن رسیدگی شود.

### خون پس از زایمان

**حجم آن، و هموگلوبین:** حجم ریزش خون پس از زایمان بیشتر به آن علت است در هفته اول مایعات از بدن خارج می‌شود. گلبول‌های قرمز و زائد خون شما، در هر حال برجای خود میمانند و نگاهداشته می‌شوند. بنابراین غلظت هموگلوبین در خون شما بالا میرود. این کار، پس از خون‌هائی که هنگام زایمان از شما رفته است به شما کمک میکند. دقت در امر تغذیه خودتان و خوردن مکمل‌ها نیز سطح آن را بالا می‌برد. **جریان خون:** جریان خون زیاد از حد پویا، در یکی دو ساعت اولیه پس از زایمان به اوج می‌رسد. پس از گذشت چند روز جریان



خون به حال عادی خود باز میگردد.

وریدها و سیاهرگ ها: پس از زایمان قابلیت انعطاف وریدها و سرخرگهای شما بتدریج دوباره بحالت اولیه خود باز میگرددند. اگر شما ورید گشاد شده داشته باشید دوباره بحالت اولیه بازگشت مینمایند. گوا اینکه سیاهرگ های یا ممکن است بطور کامل از بین نروند. در طی چند روز اول، هنگامی که خون در حد اکثر انعقاد خودش است، خطر لخته شدن خون وجود دارد. ورزش های پس از زایمان و پوشیدن جورابهای مخصوص واریس از این امر جلوگیری میکند.

**اتلاف خون و خونریزی:** پس از زایمان مقداری از خون بدن شما تلف می شود. این تلف شدن ممکن است از زایمان از طریق مهبل باشد یا از طریق سزارین. زیرا بهر حال از آستری رحم شما و انقباضی که انجام می شود، خون جاری می شود. و این درست مانند آن است که مدت سنگینی در پیش دارید که باید با آن مواجه باشید. در یکی دو هفته اول خون به رنگ قرمز روشن است، سپس به قرمز قهوه ای گرایش پیدا میکند و مقدار آن کمتر می شود. و سرانجام رنگ ارغوانی کم رنگ و بدنبال آن زرد، بخود می گیرد. این اتلاف خون، معمولاً طی ۴-۶ هفته ادامه پیدا میکند ولی در هر حال ممکن است پس از هفته نهم خاتمه پذیرد. اگر شما پس از زایمان لخته های خون دفع کردید، و اتلاف خون پس از هفته اول ظاهراً بسیار سنگین و بیونی نامطبوع داشت، بهتر است با پزشک خود مشورت نمایید. جریان سنگین خون، یا لخته های خون ممکن است دلالت بر آن داشته باشد که قسمتهائی از بافت های جفت جنین در رحم شما برجای مانده باشد.

### زهدان و بیچه دان در بارداری و زایمان

**زهدان:** زهدان شما حالت یک گلابی را دارد و بین ممانه و وریده شما قرار گرفته است (تصویر صفحه قبل). بهنگام بارداری گشاد می شود و در حفره شکم جلومی رود و از لگن، به دنده ها می رسد. قسمت فوقانی زهدان به تخمدان ها و لوله فالوپ متصل است و قسمت زیرین آن دهان جنین است. در تمام دوره بارداری، زهدان شما بوسیله سرچشمه ای بسیار وافر، خون دریافت میکند تا کودک شما و جفت جنین را تغذیه کند.

**تخمدان ها:** در هر یک از طرفین زهدان شما تخمدانهای شما در محلی کاملاً امن قرار گرفته اند که عمیقاً به درون زهدان سرفرو برده و اندازه هر یک از آنها برابر با یک بادام است. همانگونه که شما در زهدان مادر خود رشد مینمودید در حدود ۴ میلیون تخمک، تولید و در تخمدان کوچک و نازک شما ذخیره می شد. هنگامی که عادت ماهیانه شما شروع شد این رقم به ۵۰۰ هزار تخمک تقلیل پیدا کرد و از این مقدار، در حدود پانصد دانه آن قبل از شروع عادت ماهیانه، در تخمدان ها ظاهر می شدند.

مانند تخمک های پرورشی، تخمدان های شما نیز مانند غدد مترشحه داخلی عمل مینمایند و بعضی از هورمون ها منجمله استروژن و پروژسترون را تولید مینمایند که هر دو آنها برای پیدایش تخم از تخمدان، یا بیرون آمدن آنها و نیز برای عمل لقاح لازم اند. ظرف ۶-۱۰ هفته پس از لقاح، هورمونهای رحمی از جنین در حال رشد سریع و کوچولوی شما مواظبت میکنند. اگر سطح پروژسترون در رحم کم باشد ممکن است در همان اوائل بارداری به سقط جنین منجر شود.

**لوله فالوپ:** لوله فالوپ (شیپور رحمی) از زهدان شما تا محل تخمک های شما کشیده شده است. هنگام خروج تخمک از تخمدان و لقاح، تخمک از تخمدان شما به درون لوله فالوپ آزاد می شود. زمانی که این تخمک اسپرمی را ملاقات میکند و هر دو در هم می آمیزند خوشه سلولی کوچکی که بعداً به صورت کودک شما رشد مینماید به وسیله سلول هائی که در لوله به صف ایستاده و شناورند تغذیه می شود.

**بدنه زهدان:** دو سوم قسمت فوقانی زهدان حاوی فیبرهای نر عضلانی است که بگونه ای غیر داوطلبانه حرکت می کنند و منقبض می شوند. کار آنها شباهت به دیواره عروق کورونرورورده ها دارد. در داخل، قسمت درونی حفره زهدان و مخاط درونی رحم و غده های تولید کننده مایع لزجی که جنین را تغذیه میکنند قرار دارد. هنگامی که جفت جنین تشکیل می شود و در آنجا پیدا میکند در پرده درونی زهدان خوابانده می شود. لایه سطحی، همه ماهه در زمان قاعدگی از بین میرود.

بهنگام بارداری فیبرهای عضلانی از نقطه نظر اندازه بی نهایت زیاد و دائماً منقبض می شود (بهنگام قاعدگی نیز همینطور)، ولی احتمالاً ممکن است که شما اصلاً آنرا احساس نکنید تا اینکه در هفته های آخر که به آنها انقباض های Braxton-Hicks میگویند. علت نامگذاری به این جهت است که این دو نفر که متخصص مامائی و زایمان بوده اند برای اولین بار آنرا کشف کرده اند. بهنگام زایمان و تحمل درد زایمان، انقباض ها در حد اعلائی شدت خود هستند و چنان نیروئی از خود بروز می دهند که لازم است دهان رحم را متسع کنند تا کودک شما تحویل داده شود. بهنگام تولد، همانگونه که عضلات رحم کوتاه می شوند، جفت نیز از پرده درونی زهدان جدا می شود و به این ترتیب سرخرگها نیز منقبض می شوند تا به این وسیله از خونریزی جلوگیری شود.

**دهان رحم:** دهان رحم از مهبل به بدنه رحم کشانده می شود. مشتمل است بر یک راهرو میان تهی به طول تقریبی ۴ سانتی متر (۵/۱ اینچ) که به آن کانال وابسته به دهان زهدان گویند و بوسیله فیبرهائی که بگونه ای مورب اطراف آنرا دربر گرفته است و نیز با بافت های عضلانی قابل ارتجاع پوشیده شده است. بهنگام نزدیکی میتواند با آلت مرد تماس حاصل نماید ولی دهان رحم که پر جنب و جوش است آنرا از سر راه بکنار می زند.

غددی که آستری دهان رحم را تشکیل می دهند از خود ماده ای لزج و بلفغمی شکل مترشح میکنند. بهنگام لقاح این ماده لزج آبکی می شود تا به حرکت اسپرم کمک نماید. در دوره بارداری، کانال دهان رحم در بسته مینماید و یک تویی، یا سوراخ گیر



بین مهبل و رحم شکل می گیرد تا از ورود با کتری به پرده غشائی که متصل به جفت جنین است و نیز، مایع موجود در آن که کودک شمارا احاطه کرده است، جلوگیری کند. در سراسر بارداری، غدد ترشح کننده مایع لزج جنین بصورت فعال بکار خود ادامه میدهند و آن مایع چسبناک را تولید میکند. بعضی اوقات رنگ سوراخ، یا توتی این مایع لزج که با خون آغشته، یا آلوده شده است ممکن است تغییر یابد، ولی روزها، یا ساعتها قبل از شروع درد زایمان ممکن است از بین برود- که به این کار «نشان دادن» میگویند. در هفته هائی که قبل از آغاز درد زایمان است تغییراتی که در هورمون ها بعمل می آید، و انقباض هائی که رحم بخود میدهد سبب میشود که بافتهای دیواره رحم نازک تر و کوتاه تر شود که به آن پاک کردن یا «عمل آمدن» میگویند. هنگام درد زایمان، درحالی که مهبل باز می شود رحم منقبض می شود، اولین مرحله درد کشیدن زمانی پایان می پذیرد که مهبل باز شده و به مرحله اتساع کامل خود رسیده است. اندازه تقریبی دهان مهبل ۱۰ سانتیمتر (۴ اینچ) است که برای عبور سر کودک شما مناسب است.

### رحم شما پس از زایمان

پس از تولد کودک شما، جفت جنین پاره می شود، از بین میرود و تحویل داده می شود. آستر مخاطی درون رحم که به آن غشاء فانی، یا پرده اقیانوس زهدان میگویند ظرف چند هفته بعد از بین میرود. فیبرهای عضلانی کوتاه تری می شوند و رحم بگونه ای باز ظرف چند دقیقه پس از زایمان جفت، به اصطلاح تو آب میرود- ظرف ششماه پس از زایمان به اندازه قبل از بارداری می رسد. اگر در نظر بگیریم که در ظرف مدت ۹ ماه رحم در حال اتساع و گشادگی بوده است، باز گشت آن به حالت اولیه در این مدت بسیار کم، بسی شگفت انگیز است. ممکن است که این کار، ناراحت کننده نیز باشد. زمانی که روند این تو آب رفتن و کوچک شدن ظاهر می شود انقباض رحم کاملا محسوس است و هنگام شیر دادن کودک از پستان، ممکن است شدید تر گردد زیرا شیر دادن به این روند کمک میکند بویژه اگر کودک دوم و کودک های بعدی شما باشد. بعضی اوقات رحم به هنگام زایمان چر میخورد و دهانه خارجی آن تغییر حالت میدهد و مثلا از حالت مدوری که دارد برای ابد به حالتی کشیده و مستطیلی شکل در می آید. بندرت اتفاق می افتد که چرخ خوردگی رحم نیاز به بخیه زدن داشته باشد.

### مهبل در بارداری و زایمان

مهبل از رحم به لبه های فرج کشانده می شود و در حدود ۱۰ سانتیمتر (۴ اینچ) درازا دارد. بوسیله رشته هائی که به دیواره های رحم متصل است و نیز به کمک عضلات رحم حمایت می شود. این دیواره ها هنگام نزدیکی و زایمان با یکدیگر تماس و متسع می شوند. در زمان بارداری، رحم مقداری تخلیه اضافی که حاصل تراوش، یا ترشحات رحم است دارد. این ترشحات ممکن است کاملا زرد رنگ آنها سفید یا زرد باشد ولی بوی نامطبوع ندارد. اگر این تخلیه نمی که انجام میشود رنگش عوض شود، یا فراوان تر شود، یا آنکه خارش ایجاد کند، ممکن است عفونت مهبل وجود داشته باشد که در آن صورت باید با پزشک خود مشورت نمائید.

فرج: فرج، درب ورودی، یا باز کننده مهبل است. لبه های خارجی (*labia majora*) و لبه های درونی (*labia minora*) تشکیل درب ورودی را می دهند که کلیتریس در مقابل آن است. کلیتریس، حساسترین موضع است و تهییج آن نقش بسیار مهمی در شور شهوانی دارد. قسمت پشت فرج تا عجان (محل دوراهی)، کشانده می شود. عجان، محوطه گوشت آلودی است که بین مهبل و مقعد، یعنی محلی که عضلات، محل ورودی مهبل را محافظت می کنند و سوراخ مقعد با عضلاتی که از کنار دیواره رحم عبور میکند بر خورد میکند. در زمان بارداری و زایمان، لبه فرج تمایل به نرم شدن پیدا میکند و حساس تر می شود و به موازات آن کلیتریس نیز ممکن است حساسیت بیشتری پیدا کند.

### مهبل پس از زایمان

پارگی مهبل، عجان، فرج، در زایمان معمولی است و ممکن است به بخیه زدن نیاز داشته باشند. احساس سوزش و ناراحتی هنگام دفع ادرار، کوبیدگی و کبود شدن معمولا پس از دو هفته پس از زایمان از بین می رود. هنگام زایمان، رشته های حایل مهبل کشش پیدا میکنند و برای تولد کودک شما متسع می شود. بعضی اوقات این رشته ها ممکن است از هم بگسلند که منجر به نرمی و شلی پس از زایمان می شود ولی معمولا پس از مدتی التیام پیدا میکند و بهبود می یابد. پس از زایمان نزدیکی و آمیزش جنسی ممکن است ناراحت کننده باشد مگر آنکه موضع بهبودی یابد.

### شکم شما در بارداری و زایمان

شکم شما محوطه مرکزی بدن شما را می پوشاند و حاوی قسمت عمده اعضای حیاتی بدن شماست- کبد، معده، روده ها، مثانه کلیه ها و رحم شما همه جزو آن است. همه این اعضاء بوسیله عضلات و ماهیچه هائی که اطراف آنها را پوشانده است حمایت

می شوند و به آنها نیروی راه رفتن، نشستن، تنفس، و بهنگام درد کشیدن، نیروی فشار دادن می‌دهد. هنگام بارداری این عضلات و پیوند هامتسع می شوند تا برای رحم جا باز کنند و از مهره های ستون فقرات حمایت کنند. هورمون ها نیز عملیات فیزیولوژیکی بسیاری از اعضای شکم را که شامل معده، روده ها و مثانه نیز می شود، تغییر می دهند و همه این اعضا، تحت فشار قرار می گیرند. در هفته های آخر بارداری، همه این ها، ممکن است سبب ناراحتی شما گردد. از بیرون، شما متوجه خواهید شد که شکم شما بین ماههای دوم و چهارم بزرگتر می شود. همچنین ممکن است شما متوجه نشانه هایی از اتساع و تیره تر شدن رنگ در پوست شکم خود گردید.

### شکم شما پس از زایمان

شکم شما پس از زایمان، یکشنبه به حال اولیه خود باز گشت نمی کند. در حقیقت چند هفته پس از زایمان، ممکن است شما مانند زن بارداری، سه یا چهار ماهه بنظر رسید. شکم شما بتدریج کوچک و کوچک تر می شود و پوست وسط شکم شما ممکن است مدتی مدید به همان حالت باد کرده برجای بماند. شیر دادن کودک بوسیله پستان، تغذیه مناسب و خوب، تمرینات ورزشی آرام و مناسب به باز گشت شکم شما بحالت اولیه کمک خواهد نمود. بعضی از زنان هستند که بنحو معجزه آسانی حالت اولیه خود را پس از زایمان بدست می آورند ولی بهر حال باید گفت که این کار بین ۶ ماه تا یک سال وقت لازم دارد. بخاطر داشته باشید که تمرین ورزشی بهتر از رژیم غذایی است و اندام جمع و جور تازه شما طبیعی برای مادری جدید است.

### پستان های شما

یکی از اولین چیز هائی که شما در دوران بارداری خودتان متوجه می شوید تغییری است که در پستان های شما ایجاد می شود - احتمالاً پرترمی شوند، و گرم تر و سنگین تر بنظر می رسند. و شاید حساس تر گردند. نوک پستان های شما ممکن است بزرگتر شوند و حلقه، یا رنگ دور آنها (پوستی که در اطراف آنهاست) ممکن است تیره تر گردد. غده هائی کوچک - برآمدگی های مونت گومری - ممکن است در حلقه تیره رنگ مشهود گردند. این غدد، از خود ترشحاتی صادر می کنند تا پوست پستان را نرم نگاهدارند. همانگونه که توزیع خون اضافه می شود، ممکن است که شما متوجه رگهای بیشتری در پستان خود شوید و از طرفی علامات اتساع و کش آمدن رانیز در پستان های خود مشاهده نمایند.

در زیر پوست رویه پستان مجرا ها و سلول های تولید کننده شیر افزونی می یابد و به شیوه نئی چشم گیر رشد پیدا می کنند. در اواخر بارداری قطره های کوچکی از شیر ماک ممکن است در نوک پستان های شما ظاهر شود. مایعی است زرد رنگ که خوراک اولیه کودک شماست. زمانی که پستان های شما رشد پیدا میکنند به حمایت نیاز مندند - هم چنین از اینکه در هوای آزاد و تازه قرار گیرند منتفع می شوند. بنا بر این چه بهتر که همه روزه اگر برای شما میسر است آنها را لخت، در معرض هوای آزاد قرار دهید. پس از زایمان، پستان های شما آماده برای تغذیه کودک شما خواهد بود که برای وی کاملاً مناسب و مفید است. شیر پستان شما بوسیله غدد ممه نئی شما و در جواب نیاز های کودک شما تولید می شود. مک زدن حریصانه وی نشانه نئی از علاقه وی به نوشیدن آن است. در روز های اولیه پس از زایمان پستان های شما شیر ماک را که مملو از آنتی بادی ها و بی نهایت غنی از پروتئین و شکر است تولید میکنند. شیر ماک، تأثیری لینت دهنده دارد و کمک می کند تا کودک شما بلغم ها و مایعاتی که دستگاه گوارشی ویرا همچون مامیزه، یا افیون اشباع کرده است، خارج نماید.

مک زدن مکرر کودک به پستان شما، آن را تحریک می کند تا مایع اصلی تغذیه کودک یعنی شیر را ظرف یکی دو روز پس از زایمان تولید نماید. بتدریج، پروتئین و محتویات پاد تنی (antibody) این شیر کمتر می شود و پس از دو هفته، پستان های شما شیر طبیعی و مطلوب کودک را تهیه می نمایند. هنوز این شیر لازم است با تعداد دفعات و میزان شیری که کودک شما با مک زدن از پستان شما مصرف می نماید مورد آزمایش قرار گیرد تا مقدار تولید و کیفیت طبیعی آن بوسیله دستگاه های بدن شما تنظیم گردد. پر خوری کودک، یا شیوه مک زدنش ممکن است نوک پستان شما را سوراخ و ناراحت کند. این مشکلات، همه بگونه نئی آسان قابل رفع است و در صفحات آینده از آن گفتگو خواهیم کرد.

### تنفس وریه ها

در بارداری، شما به اکسیژن بیشتری نیاز دارید تا آنرا به گلبول های قرمز خون خود برسانید. ممکن است که شما بویژه در پایان بار داری، حالت تنگی نفس داشته باشید و این هنگامی است که رحم، بر روی دیافراگم شما فشار می آورد و محل دریافت اکسیژن بوسیله ریه را تنگ میکند. برای این کار شما ناچار می شوید که تنفس خود را تشدید کنید. تمرین ورزشی و تنفسی همراه با حالاتی از یوگا به شما کمک میکند تا نفس عمیق بکشید، به کودک خود مقدار زیادی تری اکسیژن برسانید و بنحوی صحیح از مقدار گاز کربنیک بدن خود بکاهید. بعضی اوقات رحم شما در قسمت پائین دنده ها ایجاد درد می کند - بویژه اگر اندام کودک شما در این محل قرار گرفته باشند. بهنگام زایمان، یعنی در همان زمان که درد به شما فشار می آورد به شما راهنمایی می

شود تا می توانید نفس عمیق بکشید. پس از زایمان سینه شما معمولاً صاف می شود و قدرت سابق خودش را پیدا میکند. اگر شما کودکانی دو قلو در شکم داشته اید، یا اینکه وزن کودک شما بسیار سنگین بوده است، ممکن است احساس کنید که دنده های شما بهنگام تنفس عمیق ممکن است سفت و سخت بنظر برسند.

### ستون فقرات شما در بارداری وزایمان

ستون فقرات از گردن تا لگن خاصره کشیده می شود و به وسیله عضلات و پیوند ها حمایت می شود. از ۲۴ استخوان مهره تشکیل شده و بوسیله دیسک های اسفنجی در درون مهره ها که اجازه می دهد قابل انعطاف باشند و بدون آنکه لرزش، یا سرو صدا داشته باشند حرکت نمایند، به یکدیگر متصل اند. در محل پایه، مهره ها طوری با یکدیگر ترکیب شده اند تا استخوانی قوی و خاجی شکل که به آن (عظم عَجَز) نیز گفته می شود تشکیل دهند. این استخوان، دیواره عقب لگن خاصره را تشکیل می دهد و در محل عصب، یا دنباله، ختم می شود. وزن و سنگینی قسمت فوقانی بدن از طریق استخوان خاجی از ستون فقرات به پائین، یعنی به کپل ها و رانها کشیده می شود. ستون فقرات، از مغز تیره یا مغز حرام و سیستم اعصاب بدن حمایت میکند - اگر مهره ها از صاف بندی اصلی و تنظیم خارج شوند ممکن است اعصاب از جا در روند و سبب درد وید کار کردن عضلات شوند. مهره های پشت هر کس بطور طبیعی حالت قوسی شکل دارد. بهنگام بارداری، این انحنا شدید تر می شود تا از زحم در حال رشد، یا بزرگ تر شدن آن، حمایت نماید.

### مهره های پشت شما پس از زایمان

پس از زایمان از انحنا مهره های پشت شما بتدریج کاسته می شود و مهره ها دوباره طی ۶ تا ۱۲ هفته در صاف بندی اصلی و اولیه قرار می گیرند. هنگامی که می نشینید یا به کودک خود غذا می دهید، راه می روید، چیزی را بلند می کنید حالات بدنی خود را بخاطر داشته باشید و حرکات آرام ورزشی را ادامه دهید.

### لگن شما در بار داری وزایمان

لگن شما، هم بسیار قوی و هم به گونه ای منحصر بفرد قابل اتساع است تا از بدن شما در برابر کودک در حال رشد شما حمایت نماید. با حالتی شبیه به قیف به انتهای مهره های پشت شما متصل می شود و قسمت پائینی شکم شما را در خود جای می دهد. استخوان خاجی شکل و دنباله در قسمت عقب، بین دو استخوان کفل قرار دارد. تمام این استخوانها همدیگر را در مفصل ها ملاقات میکنند، دو استخوان خاصره خاجی در عقب، و استخوان عانه در جلو که مجبورند بوسیله پیوند های یکدیگر متصل باشند. قسمت لگن نیز حاوی ۳۶ جفت عضله و محل دیدار قسمت اعظم عضلات و ماهیچه های بدن شماست - آنها تا قسمت گردن و سر بالا می روند، در دور دیواره شکم کشیده شده اند، به طرف پائین یعنی بطرف ران ها و در اطراف پایه های لگن نیز وجود دارند که به آنها راه در روی لگن نیز می گویند.

در دوران بارداری و پس از آن شما بویژه با عضلات کفی لگن خود که از پایه عضلات لگن عبور کرده و در محل عجان، نیمه راه بین مقعد و مهبل، همدیگر را ملاقات می کنند، در تماس هستید.

این ماهیچه ها کمک میکنند تا جاهای خالی مهبل و رحم شما را باز نگاه دارند و از طرفی مجرا هانی را که از مثانه و مقعد شما گذر میکنند به طور طبیعی باز و بسته نگاه دارند تا کار های طبیعی خود را انجام

دهند. کانال قوسی شکل لگن خاصره، تا تقریباً هفته دوازدهم بارداری از رحم شما پشتیبانی می کند. پس از آن رحم شما از حفره لگن، اگر چه هنوز از زیر، حمایت می شود، خارج می گردد. لگن شما به جلو متمایل می شود، بنا بر این سنگینی کودک در حال رشد شما بجای آنکه بر روی لگن شما فشار آورد، بر روی شکم شما فشار می دهد. هورمونها عضلات و پیوند ها را

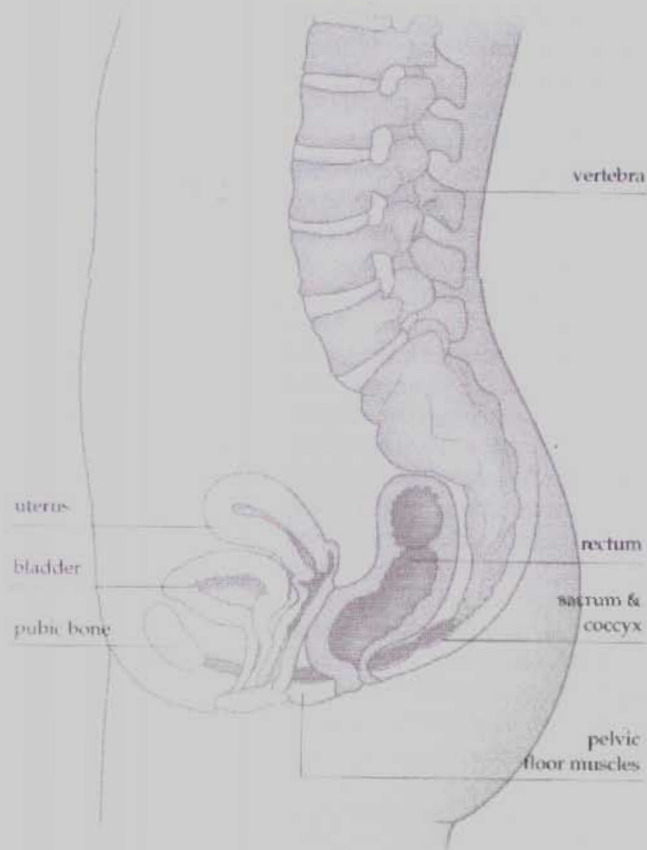


FIG. 1. PART I. Minus nine to plus nine

نرم و کش دار می کنند تا مفصل ها آنقدر قابلیت انعطاف پیدا کنند تا کودک شما از کانال زایمان عبور کند- این تغییرات ممکن است برای شما ایجاد درد کند. مهمترین حرکتی که در مدت زایمان امکان آن وجود دارد اقدام اساسی و محوری استخوان عجز است که بحالت عمودی و ایستاده میتواند عقب رود (غوز کرده)، و با اینکار، راه در زوئی لگن در محوطه، تقریباً ۳۰٪ اضافه می شود. اگر شما دراز کشیده اید، سنگینی شما بر روی استخوان خاجی، محل موجود در کانال را کمتر میکند و کودک شما برای خروج از کانال با مشکلات بیشتری مواجه است.

قبل از زایمان سر کودک شما ممکن است گرفتار شود، یا اینکه با بزرگترین اندازه نی که ممکن است داشته باشد وارد درمداخل لگن خاصره شما گردد و در زیر گشادترین قسمت مدخل قرار گیرد. در زمان زایمان ماهیچه های کف لگن آسایش میکنند و آن زمان که سر کودک شما از کانال عبور میکند آنها بطرف دیواره های لگن فشار داده می شوند.

## لگن شما پس از زایمان

ظرف بیست و چهار ساعت پس از زایمان سطح هورمون آن چنان تغییر می کند که عضلات و پیوندهائی که در ناحیه لگن است شروع به سفت شدن میکنند، مفصل ها کمتر قابل انعطاف می شوند و لگن شما پس از یکی دو هفته بسته می شود. چنانچه شما در محل لگن درد داشتید، پس از زایمان معمولاً درد شما از بین می رود. بهر حال، برای عضلات و پیوند ها، بویژه آنها که در کف لگن قرار دارند، بسیار معمولی است که بهنگام زایمان متسع شوند، کش پیدا کنند، و اعصابی که از دیواره لگن عبور می کنند، کوبیده گی پیدا کنند، یا سائیده شوند. این حالت، ممکن است ماه ها بطول انجامد تا دوباره به حال اول باز گردد و بهبود یابد. در این مدت، کنترل مثنائ ممکن است کم شود. قسمت کفی لگن، کمک می کند تا نظم و کنترل ماهیچه ها و بهبود یافتن آنها تسریع گردد.

## عضلات، وترهای عضلانی و مفصل ها

بدن انسان دو نوع عضله دارد- داوطلبانه و غیر داوطلبانه. اندام های داخلی از قبیل سیستم گوارشی، مثانه، رحم، مشتمل بر ماهیچه های نرم و غیر داوطلبانه می باشد که تحت کنترل هوشیارانه نیستند- مثلاً ممکن نیست که شما بتوانید رحم خودتان را منقبض کنید، برعکس، ماهیچه های لگن خاصره، پشت، و دیواره شکم، تحت کنترل داوطلبانه هستند.

هورمون های بارداری سبب می شوند تا بافت های ماهیچه ها شل، و آزاد گردند تا کش آمدن پیوند ها به سادگی امکان پذیر گردد. اتساع و گسترش یافتن رحم، و انحنا ی ستون فقرات سبب می شوند تا تنش از ماهیچه های پشت، لگن، و شکم، برداشته شود. این تغییرات عمیق چنان معنی میدهد که بدن همه روزه در حال تغییر است- بعضی از خانم های باردار در ماهیچه ها و مفصل های اطراف آنها، اظهار ناراحتی می نمایند.

### لواکم استخوان ها و شکنندگی آنها

استخوان های بدن بگونه ای طبیعی تهییج می شوند تا کلسیم بسازند. در دوران بارداری مقداری از کلسیم بدن شما به بدن کودک شما منتقل می شود و کودک شما مسئول آن است. ولی این صحیح نیست که گفته شود که بارداری سبب تردی و شکنندگی استخوان ها می شود. همینطور که بارداری به پیش می رود، وزن اضافی بدن شما تشویق می شود تا استخوان های شما کلسیم بیشتری بسازد و این کار تا پس از بارداری ادامه خواهد داشت. ممکن است همین کار سبب از دست دادن فیلسوفانه کلسیم بهنگام شیر دادن کودک باشد ولی باید گفت که این کلسیم از دست دادن ها همه موقتی است. اگر شما با یک رژیم غذایی مناسب از بدن خود مواظبت کنید، تمرین کنید، و کودک خودتان را که هنوز جوان است بگونه ای که زنان سرخپوست آمریکائی کودک خود را با خود حمل میکنند، حمل نمایند، در راه تقویت استخوان های بدن خود گام برداشته اید.

بزودی پس از زایمان، کاهشی که در سطح هورمونی بدن شما بوجود می آید روند شل شدن پیوند ها و بندبندیه های شما را متوقف میکند و کمک میکند که تنش طبیعی دوباره باز گردد. امکان دارد که در مفصل های پشت خود و لگن، حتی در اطراف قفسه سینه، ناراحتی داشته باشید.

اگر درد ادامه داشته باشد معمولاً پیشنهاد می شود که از یوگا، و درمان بوسیله مالش استخوان ها و مفاصل که برای این کار لازم است استفاده شود. این کارها اگر در یکی دو هفته قبل از آنکه وترهای عضلانی سفت شوند انجام شود بسیار مؤثر است.

بهنگام بارداری ماهیچه ها شل و نرم می شوند و بعضی از آنها هنگام درد زایمان کش می آیند- از همه باز تر ماهیچه های مهبل و کف لگن است. اگر ماهیچه های راست یا ماهیچه تسمه نی که از قسمت زیرین دنده ها بطرف نوک استخوان لگن در هر دو طرف ناف گذر میکند کش پیدا کند، ممکن است ماهها طول کشد تا دوباره بهم نزدیک شوند. در بعضی موارد مشاهده شده است که آنها جدا از هم باقی مانده اند.



پس از زایمان، لازم است که شما از قسمت پائین پشت و ماهیچه شانه های خود که در زمان بارداری بسیار سخت کوش بوده و باز هم به علت حمل و تغذیه تحت تنش هستند محافظت کنید. کوشش کنید هنگامی که زیر پای کود، یا لباسهای او را عوض می کنید راست و مستقیم بنشینید و همانگونه نیز راه روید تا پشت شما انحنای بیشتری پیدا نکند. بعضی اوقات، بطریق ساده و معمولی ورزش پشت، و دراز کشیدن بر پشت را انجام دهید. کوشش کنید کود ک خود را در «پاپوس» قرار دهید و آن را با خود حمل کنید. کم کم نیروی شما بیشتری شود و وزن کود ک، استخوان های شما را قوی تر میکند.

### مثانه، ادرار و وظیفه کلیه ها

کلیه های شما فرآورده های زائد خون را که به کلیه ها منتقل شده است به نام ادرار به مثانه ی شما منتقل میکند. اضافه شدن خون در بارداری چنین معنی میدهد که کلیه ها مقدار بیشتری ماده اولیه برای پالایش دارند. بر روی همین اصل دفع ادرار، بویزه در دوازده هفته اول، و شش هفته ی آخر بارداری بیشتر می شود. علت آن است که چون زهدان شما بزرگتر شده است، بر پایه ی حساس مثانه شما فشار می آورد. مایعات اضافی دیگر که بهنگام روز در بافتهای بدن جمع شده اند در جریان خون جذب می شوند و بهنگام شب پالایش می شوند. این کار ممکن است سبب شود که شما بجای آنکه استراحت لازم داشته باشید، برای دفع ادرار از خواب بیدار شوید. به این ترتیب باید انتظار داشت که میزان دفع ادرار بیشتر شود ولی احتمال آنکه دفع ادرار همراه با سوزش و بعضاً همراه با عفونت نیز باشد کم است. پس از زایمان جریان ادرار کاهش می یابد و پس از ده روز به حالت عادی در می آید.

به این علت که بافتها و بندبزه های عضلانی نرم شده اند احتمال نشت ادرار و عدم کف نفس در بارداری ممکن است افزون شود. امکان دارد هنگامی که شما عطسه یا سرفه میکنید، یا اینکه می خندید، احساس میکنید که نمیتوانید جلوی خود را بگیرید. چنانچه بندبزه ها، یا ترهای عضلانی نرم شده باشند نشت ادرار پس از زایمان نیز ممکن است ادامه داشته باشد.

### گوارش به هنگام بارداری

بارداری، به طور کلی در دستگاه گوارشی شما از دهان گرفته تا مری، معده، روده های کوچک و بزرگ، و مقعد، تأثیر می گذارد. هورمونها ماهیچه های نرم دیواره ی روده را شل میکنند، آهنگ فعالیت عضلات کم می شود و فعالیت های سیستم گوارشی بار کود مواجه میشود. بنا بر این، چه بسا شما برای مدتی طولانی احساس میکنید که با امتلاء معده، یا پری، مواجهید. در این صورت بهتر است که مقدار غذای خودتان را کم کنید.

ممکن است دل آشوبی و حالت استفراغ در تمام ساعات روز وجود داشته باشد. البته این حالت در تمام زنان صادق نیست. تغییرات در نوع غذا و مواد غذایی زیز، هم چنین کنندی در دفع غذا، ممکن است در دستگاه گوارشی بدن دفع، تأثیر داشته باشد و سبب یبوست شود.

درد، یا سوزش قلب، احساس ناراحتی که در پشت استخوان سینه به انسان دست میدهد معمولاً عادی است. که یا به علت سست شدن، یا شل شدن دریچه ئی است که بین مری و معده قرار گرفته است و یا اینکه زهدان به معده فشار وارد می آورد و سبب می شود که اسید معده به عقب نشت کند. بارداری، ممکن است در قسمت پائین دستگاه گوارش، سبب تورم سیاهرگ های مقعد گردد که نتیجه آن بیماری بواسیر است و معمولاً در اواخر بارداری، یا روزهای پس از زایمان حادث می شود.

### گوارش پس از زایمان

معمولاً تمام احساس های سوزش قلب، یا سوء هاضمه پس از زایمان، از بین میرود. بزرگترین تأثیری که زایمان بر جای میگذارد، در اطراف مقعد و مهبل است که هرگاه با خاطره هائی که از زایمان خود در سردارند مخلوط گردد، بسیاری از زنان، برای اولین باری که میخواهند عمل دفع را انجام دهند هراسنا ک اند. در هر حال خطری برای بخیه هائی که احتمالاً انجام شده است وجود ندارد. هنگامی که اولین بار پس از زایمان عمل دفع بدون درد به عمل می آید براستی آرامشی دور از انتظار به زن دست میدهد. معمولاً اگر این کار ظرف سه روز پس از زایمان حاصل شود، طبیعی است. اگر زیاد باد از شما خارج شود احتمالاً ماهیچه ی باسطه مقعد شما ممکن است به هنگام درد کشیدن، زیاده از حد کیش آمده باشد که بعداً ظرف چند هفته نیروی خود را بازیابد.

### دهان، بینی، و چشم ها

هنگام بارداری ممکن است شما از خوردن غذاهائی که آنها را دوست میداشتید محروم گردید. یا آنکه غذاهائی را که هیچوقت دوست نمی داشتید، دوست داشته باشید. بعضی از زنان تعریف کرده اند که فلان غذا در دهان آنان مزه آهن داشته است که در این صورت بهتر است از علی البیدل های معدنی استفاده نمایند. اگر احساس میکنید که بزاق دهانتان سرشار تر از حد معمول است اطمینان داشته باشید که پس از وضع حمل این کار متوقف می شود.

جریان خون اضافی در دوره بارداری ممکن است سبب شود لته های شما متورم گردد و زمانی که آنها را برس میزنید خونریزی

داشته باشند. برس زدن سبب میشود که مواد زائدی که میتوانند سبب تورم و التهاب لثه ها گردند و در لابلای دندان ها گیر کرده اند خارج شوند. دستورهای غذایی که فیبر، یا تقاله آنها زیاد باشد ممکن است در این راه کمک کنند. بسیاری از زنان، از بالا رفتن احساس بویائی خود در زمان بارداری لذت برند. بارداری، ممکن است سبب شود تا تولید بلغم در بدن بالا رود و غشاء داخلی بینی متورم گردد. ممکن است که این سفت و سخت شدن از زمانی که عمل لقاح انجام میشود شروع گردد و در مان آن نیز چندان آسان نباشد. سرفه کردن، سرما خوردگی و سینوزیت، غالباً به زمان بیشتری برای درمان محتاج است.

بهنگام بارداری عدسی های چشم ممکن است متورم گردند. همین عمل ممکن است میزان دید را کاهش دهد. پس از زایمان این آثار از بین میرود و نیازی به تغییر عینک نیست. قرنيه نیز ممکن است متورم گردد و استفاده از عدسی های درون چشمی را تا پس از زایمان مشکل سازد.

### پوست بدن هنگام بارداری و پس از آن

**رنگ و پمربودن آنها** - به علت زیاد شدن خون، پوست بدن شما ممکن است به سرخی متمایل گردد. بعضی اوقات سرخ رگهای شما به ویژه، در گونه ها برافروخته و قرمز رنگ می شود و ممکن است جوشهائی که به آن کورک می گوئیم در پوست پیدا شود. اگر لکه های سیاه رنگ بر روی پوست ظاهر شود معمولاً پوست شما در محل های مختلف سیاه رنگ می شود - بیشترین محل برای این کار دیواره ی بطنی است. در راستای خطی که از استخوان شرمگاه (عانه)، به انتهای شکم ختم می شود. صورت شما بویزه در اطراف دهان، ممکن است آفتاب سوخته بنظر رسد (به این تغییر، ماسک بارداری یا *cloasma* گویند). پوست نوک پستان نیز ممکن است تیره رنگ تر شود. لک های صورت یا کک مک، وخال های گوشتی ممکن است تیره تر و بزرگتر گردند. این تغییر رنگهائی که در پوست بدن شما ایجاد می شود ممکن است چند ماهی طول کشد تا از بین برود. ولی اثر آنها ممکن است باقی بماند.

**تعادل گرمای بدن** - پوست بدن شما مانند رادیاتور عمل میکند و یکی از وسائلی است که دمای داخلی بدن شما را تنظیم میکند. بهنگام بارداری جریان خون به پوست بدن تقریباً به شش برابر حد معمول خود می رسد. احتمالاً ممکن است که شما احساسی از گرمای بیشتری در بدن خود داشته باشید. خُحل و فُرَجی که در پوست بدن شماست، اجازه می دهند تا حرارت اضافی از بدن شما به خارج دفع شود و ممکن است که شما علاقمند باشید که محتویات هر مایعی را که به بدنتان وارد می شود، بررسی نمایید.

**چین و چروک های پوست** - همه ی افراد چین و چروک پوست ندارند - و اگر شما آنرا داشته باشید، ارتباط به فیزیولوژی بدن شما دارد. گوا اینکه ماساز دادن ممکن است برای رفع آن مؤثر باشد ولی احتمالاً نمیتواند مفید واقع گردد. در عوض روغنهای طبیعی ممکن است تقویت کننده باشند. بر روی پستان، شکم و کفل شما ممکن است رگه هائی قرمز رنگ ظاهر شود. این چین های شکم ممکن است ماه ها طول کشد تا از بین برود زیرا بافت ها نمی که متسع میشوند، یا کش می آیند دوباره خود را متشکل می کنند و بعضی از چین های شکم، با آنکه کم کم، در حد قابل ملاحظه نمی کش می شوند، بر جای باقی می مانند.

### موهای شما بهنگام بارداری و بعد از آن

بهنگام بارداری حالت موهای شما ممکن است تغییر پیدا کند و حالت طبیعی آن اغراق آمیز گردد (چرب یا خشک شود). از رنگ کردن موهای خود با مواد شیمیائی خودداری کنید. ولی اگر جدا تصمیم به رنگ کردن موی خود گرفته اید از رنگ طبیعی حنا، استفاده نمایید. ممکن است رنگ موی شما ترم تر شود، یا اینکه رشد آن کند شود، ولی طاسی، نتیجه ی بارداری شما نیست. پس از زایمان، و یا شاید در زمانی که به نوزاد خود شیر میدهید، ممکن است موهای سر شما باریک تر شود، یا اینکه زیاد تر از حد معمول ریزش پیدا کند. باید بدانید که بهنگام بارداری رشد مو کند است و وقتی غده های ترشحی، رشد دوباره موها را از سر میگیرند، موهای نو و تازه نمی از ریشه ها بیرون میزنند و موهای کهنه بیرون ریخته میشوند. اگر شما به اندازه کافی از ویتامین ها، مواد معدنی، و آهن، مصرف می کنید، موی سر شما به حالت عادی اولیه بر میگردد.

### وزن شما

اضافه وزن در بارداری بسیار مهم و غیر قابل اجتناب و بازتابی است از اندازه ی بدن شما، وضع روحی و روانی

و طرز تغذیه‌ی شما. برای بعضی از زنان پس از بارداری، بازگشت به وزن اولیه بسیار مشکل است. ولی باید گفت که با تمرین‌های ورزشی و دقت لازم در دستور تهیه‌ی غذاها، میتوان به حالت اولیه بازگشت.

### انرژی

بسیاری از زنان هستند که در بارداری، شکوفائی و زیبائی خود را حفظ میکنند و حتی بهتر از گذشته بنظر می‌رسند. بیشتر زنان، نوساناتی را در حالات خود تجربه کرده‌اند که به نظر طبیعی است. آنان خودشان را در سه ماه اول بارداری، و یکی دو روز قبل از زایمان، نیرومند و قوی یافته‌اند.

بسیاری از زنان بوده‌اند که استقامت عجیب و خارق العاده‌ئی در خود کشف کرده‌اند. برای آنان راه رفتن و شنا کردن آسان تر شده بوده است. به هنگام درد زایمان، مقدار چربی اضافی که در بدن انبار شده است کمک میکند تا شما انرژی خود را بویژه اگر از نقطه نظر فیزیکی سالم باشید برای مدتی حفظ کنید.

در هر حال، بارداری ممکن است موجب خستگی زیادی برای بدن گردد. بویژه در ماه‌های اول بارداری و در دو سه هفته‌ی آخری که به زایمان نزدیک است. و بیشتر خسته خواهید شد اگر شما تحت تأثیر تنش‌های روحی، یا این که سردرگم باشید. جهش‌های ناگهانی برای بلند شدن و حرکت، ممکن است خستگی به دنبال داشته باشد و در شب، این خستگی محسوس تر باشد. تغییر در ساعت خواب شبانه عالمگیر است. ممکن است شما زود به رختخواب روید، خواب‌های روشن یا ناراحت کننده داشته باشید، یا اینکه تنها چند ساعت بیشتر نتوانید بخوابید اگر چه ممکن است که کیفیت خواب شما بهتر شود. در ماه‌های آخر بارداری، فشار رشد زهدان شما، تنگی نفس، سوزش قلب، و تکرر ادرار، همه میتوانند به شکستگی خواب شما منجر گردد. شاید این، بطور خود کار لازمه‌ی آماده ساختن شما برای ماه‌های اول شیردهی شما باشد.

پس از زایمان، شما به استراحت و بهبودی یافتن نیازمندید. شیر دادن به کودک خسته کننده است. و در خواب شما نیز مؤثر است. بسیاری از مادران نیازهای احساسی مادر بودن را که بر سطح انرژی آنان تأثیر میگذارد نادیده می‌گیرند. با وجود خستگی روز افزون و انباشته شونده‌ئی که در این کار هست، باز هم مادرانی هستند که تحملی فوق العاده در برابر بیخوابی دارند. میتوانید از سایرین خواهش کنید برای مدتی کوتاه مواظب کودک شما باشند تا شما کمی استراحت کنید. لحظات کوتاهی را که شما به استراحت می‌پردازید تأثیری بسیار مثبت در خلق و خوی شما، و کودک شما دارد. همچنین، اگر شما مواظب غذا خوردن خودتان باشید، مرتباً ورزش کنید، استراحت داشته باشید، و به نیازهای احساسی خود گوش کنید، نیرومند خواهید بود. بطور خلاصه، مواظب خودتان باشید.

### ادراک‌ها و احساس‌های شگفت‌انگیز

صورت ظاهری شیوه‌ی زندگی شما در ماه‌های اولیه و حالت‌های فیزیکی و احساسی شما که به یکدیگر پیوند زده شده است اغراق آمیز میشود: بدن شما بر روی احساسات شما تأثیر می‌گذارد، و احساسات شما بر روی اعمال بدنی شما. هورمون‌های بارداری و غذا دادن، بر روی عملیات مغزی شما، و بعداً بر روی احساسات شما تأثیر می‌گذارد.

تغییراتی که در افکار شما ایجاد می‌شود همانقدر طبیعی است که تغییرات در بدن شما. سیمای عقلانی و منطقی شخصیت شما کنار کشیده می‌شود، و جنبه‌ی احساسی آن تقویت میگردد تا طبیعت مادر شدن را در شما به وجود آورد. هورمون‌های عشق، اجرای سناریوی مادر شدن شما را بعهده میگیرد و شما را در مادر شدن کمک می‌کند.

این احساسات ممکن است شگفت انگیز باشد، یا آنکه آنقدر مشکل باشد که نتوان با آنها کنار آمد. بعضی اوقات نیز ممکن است سردرگم کننده باشند. اشکهایی که غیر قابل توضیح است، شادی های بی حد و حصر، انگیزه برای ساختن آشیانه، غصه دار بودن، خوابهای ناراحت کننده، و احساس ترس و نگرانی، بدون آنکه دلیلی منطقی داشته باشد، می آیند و می روند. هیجان های روبرو به تزاید شمالا زمه ی بارداری شماست. تا آنجا که این امر کمک می کند شما، در حد درایت و اطمینان مواظب کودک، و خودتان باشید. بارداری، غالباً تغییراتی به همراه دارد و ممکن است که شما احساس کنید کمتر عقلانی فکر میکنید و از طرفی فراموشکار نیز شده اید. این ها همه زود گذر است و همه چیز به حالت عادی خود بر میگردد.

به هنگام درد زایمان، حالت فکری شما کمک میکند تا شما از هوش طبیعی و غریزی خود استفاده کنید. در لحظه ها و روزهای پس از زایمان، امکان دارد که شما در حالتی از رضامندی و خوشحالی سیر کنید. شادی و خوشحالی که با دیدن کودک شما به شما دست میدهد، و آرامشی که پس از تکمیل بارداری و زایمان برای شما بوجود آمده است، سبب میشود که سراسر بدن شما مملو از هورمون هائی می شود که این شادی شما را در حد نهائی خود بالا می برند و افکار مادرانه ی شما را در چارچوبی از لذت و آرامش قرار می دهند. زمانی که سطح هورمون ها در اولین هفته کاهش می یابد چه بسا شما مخلوق گرفته و اشکبار شوید. چنانچه شما به کودک خود از پستان شیر می دهید بعضی از هورمون ها در بالا ترین سطح خود باقی می مانند و در این صورت شما بیش از حد معقول، احساساتی خواهید بود تا آنکه شیر دادن کودک به انتها رسد. مواظبت و نگهداری از کودک تازه وارد طاقت فرسا و پاسخ خانمها به این موضوع متفاوت است. ممکن است شما بی اراده با آن دمساز شوید، ممکن است طبیعی با آن برخورد کنید، یا اینکه احساس کمتری داشته باشید. تغییرات فکری شما ممکن است بیشتر از تغییرات بدنی شما دوام داشته باشد. قسمتی از سحر انگیزی اولیه آن است که شما از یک فاز از عمر خود، به فاز دیگر روید، کهنه را پشت سر گذارید و بالا پوش مادری را بردوش افکنید. اینکه چگونه دنیا را خواهید دید، تغییرات ادامه می یابد و بالغ می شود و شما نیز بیش از پیش در باره خود، و کودک خود، آموزش می بینید.

### تجسمی از بدن شما

زنان با یکدیگر متفاوت اند و حالت بدن آنان به داخل و خارج، هر دو وابسته است و برای تجسم آن هر دورا باید در نظر گرفت. حالات و شور هیجانی بارداری و مادری آنان نیز با هم فرق میکند. ممکن است مثبت و منفی باشد. که البته میتواند تأثیری بسیار مستقیم بر روی احساسات آنان داشته باشد. هنگام بارداری، فشار کودک در رحم شما ممکن است حالتی از دوست داشته شدن در شما بوجود آورد و شما را آماده برای مادر شدن و پذیرای مسؤلیت نماید. پس از زایمان بسیاری از زنان چنین می انگارند، یا احساس میکنند، که قسمتی از وجود خود را از دست داده اند. اگر شما ناراحتید، یا احساس می کنید که هویت خود را گم کرده اید، خویششن شناسی خود را نیز ممکن است از دست بدهید.

بدن که بزرگ می شود، و کش پیدا میکند، ممکن است زن را ناراحت کند. تصور میکند که هیچوقت آن که در ابتدا بود نخواهد شد. شاید چنین می انگارد که این زن شل و ول، و خانه دار، باید جایگزین آن زن سکی و تودل بروی سابق شود. حالت بدنی شما ممکن است هیچگاه دقیقاً به آنچه قبلاً بود نرسد. معنی این جمله آن است که زمان لازم است که حالت فیزیکی و شمایل بدن شما به حالت اول باز گردد و از طرفی دیگر، منحنی های جدیدی که بر بدن شما روئیده است محتاج زمان است تا شما به آن عادت کنید.

فاکتورهای فیزیکی که در تغییر حالات بدن شما مؤثراند شامل تغییرات در وزن و ریخت و قواره، خستگی و کمبود وقت برای آنکه به خودتان برسید نیز میباشد. بعضی از زنان از اینکه پستان های بزرگ داشته باشند خوششان می آید و بیشتر آنان از آنکه کودک خودشان را چه برای چند روز و چه برای چند ماه شیر دهند پرستش میکنند. با تمام این اوصاف، هنوز نکته قابل اهمیت برای خانم ها این است که آن زمان که شیر دادن کودک تمام شد، پستان آنها کوچک بر جای می ماند یا آنکه بزرگ و شل و ول خواهد بود؟ از این موضوع نیز نباید گذشت که این احساس جنبه ئی عمومی دارد و همه از آنکه در دوره شیر دادن کودک، پستان های آنان حالت شهوت انگیز خود را از دست میدهند نگرانند. وزن بدن شما می تواند تغییر پیدا کند. اگر این تغییر وزن زیاد از حد باشد، می تواند دیدگاه شما را نسبت به خودتان تغییر دهد.



بعضی اوقات جفت زن میتواند با عکس العمل های خود، بر روی حالت بدنی زن خود تأثیر گذارد. بعضی از مردان، زنان شهوت انگیز و بیچه آور را دوست دارند و بعضی دیگر زنان تر که بی واریک اندام را، چین و چروک های شکم، اثرات واریس در پاها، و گوشت و پوست های شل و وارفته در بدن ممکن است شما را ناراحت کند. تغییراتی که در اندام تناسلی پیدامی شود گوا اینکه کمتر در معرض دید هستند ولی نمیتوان گفت کم اهمیت اند. پس از زایمان، مهبل شما ممکن است ناسور، یا متسع شده باشد و گوا اینکه تأثیر فیزیکی آن ممکن است جنبه موقت داشته باشد ولی جنبه روحی آن ممکن است ماهها طول کشد و چنان نمود کند که بازگشت به حالت قبلی ناممکن است. مادر شدن، صرف نظر از تغییرات فیزیکی که در شما ایجاد می کند، تأثیری بسیار زیاد در ادراک خود شما دارد. اگر احساس درد یا خستگی داشته باشید، می تواند منجر به ناراحتی و عصبانیت شما گردد. که چرا شما وقت کافی برای دوش گرفتن نداشته اید، یا اینکه چرا لباس شما از استفراغ کودک لکه دار شده است و آنچه را که باید بجای آن پوشید ممکن است مناسب شما نباشد. خوشبختانه راه های زیادی وجود دارد که بتوان حالت بدنی شما - احترام بنفس شما - و فرزند و نشیب های زندگی شما را اثر کرد. سراسر این کتاب حاوی آن رموز است و شما می توانید از آنها استفاده کنید.

### روحیه شکفت انگیز

چه بسا متوجه شوید که بارداری، زایمان، و مادر شدن، تغییرات عمیق تری را در زندگی شما وارد کرده است تا بتوان آنرا با تغییرات روحی و فیزیکی شما مقایسه کرد. احساس اینکه از درون، انسان تبدیل به فرد دیگری می شود میتواند ترسی آمیخته با احترام برای این معجزه ی حیات که صورت گرفته، و کار خارق العاده نی که طبیعت صورت داده است در خود احساس کند. تولد و حیات، همراه با مرگ و میر، جزء اسرار آمیزترین موضوعاتی است که در تاریخ زندگی بشر از آن یاد شده است و به صورت منشأ، و پایه ی بسیاری از عقاید دینی و تشریفات مذهبی مردم جهان در آمده است. بشر، بطور کلی از اینکه زنده است و زندگی میکند خود راضی، و خود خشنود است ولی برای وی بسیار مشکل تر است که از زندگی تازه نی که در درونش شکل می گیرد، در برابر چشمانش ظاهر می شود، و نیروئی مافوق لمس کردن، دیدن، یا صحبت کردن دارد، فاصله بگیرد. آن قسمت از بدن انسان که دانشمندان و پزشکان از توضیح در باره ی آن عاجز اند، ممکن است مورد گر گونی و واریخت عمده دیگری قرار گیرد. محدوده ی آن ممکن است ارتباط به از خود گذشتگی تازه شما بر پایه ایمان شما به اکتشافی فیلسوفانه یا افسانه نی داشته باشد که در شرایط عادی، هیچگاه نمی توانستید از طریق پرمایه کردن خود، و یا از طریق مراقبه، به آن دست یابید. کنجکاو ی شخص با بارداری، تقویت و تغذیه می شود. ارتباط با نیروی تولد، یا به دنیا آمدن، و تجدید، میتواند در هائی را به مسافرتی روحانی و مهیج که بسیار جالب توجه نیز هست باز کند.

### پدر شکفت انگیز

بندرت میتوان فردی را بر روی کره زمین پیدا کرد که زمانی که از بارداری زنش آگاه می شود احساسی از غرور نداشته باشد. پس از عشقبازی، اسپرم شما تخمکی را بارور می کند و شما، همراه با همسرتان سفری را آغاز می کنید که نام آن سفر، بارداری و زایمان است. و سرانجام نوزادی را می بینید که جزئی از خانواده تازه شما شده است.

### پدر بودن

در حقیقت میتوان گفت که برای مردان بسیار معمول است که در مدت بارداری همسرشان علائم و نشانه هائی را از درد پشت گرفته، تا بیخوابی های غیر عادی، که معمولاً شباهت زیادی به زنان بار دار دارد، کشف نمایند. به این عمل مرد، کوواد (رسم و عاداتی است که در بعضی از فرهنگ ها مرسوم است و مرد هنگامی که فرزندش در حال تولد است به تخت خواب خود می رود و بعضی از مراسم مذهبی خودش را انجام می دهد - مترجم) می گویند و باز گو کننده ی ارتباطی فیزیکی است که یک پدر می تواند با کودک و همسر خود داشته باشد. حتی رایج است که تازه پدر ممکن است مسحور شود و عمیقاً در بند عشق کودک خود اسیر گردد و از آن پس نقش عمده نی در نگهداری و مواظبت فرزندان خود ایفا کند.

ممکن است چنان معنی دهد که نور افکن ها همه متوجه شریک زندگی شما و کودک شما گردد. با این

وجود، سهم شما ممکن است مرکزیت یابد و تعادل و خوشی را در خانواده برقرار نماید. در فجر صادق قرن بیست و یکم میلادی، بسیاری از پدران مغرب زمین بیش از پیش گرفتار امور خانوادگی خود شده اند. چه، این اشکالات مربوط به قبل از ولادت کودک، تعویض کهنه زیر پای کودک، یا به طور کلی کمک های مختلفه دیگر که منجر به امضای تعهد نامه نئی عشقی بین آنها و کودک کانشان باشد گردیده است.

در هر حال، اجتماع در حال تغییر است و شما، که وجه مشترکی با سایر مردم جهان دارید ممکن است استنباط کنید که پدر بودن، به عنوان یک حامی ونان آور خانواده بر حسب عرف و عادت، که این روزها نیروی آن در جامعه ی امروزی در حال زوال است تا چه حد مشکل است. بر حسب موقعیت و ارتباطات خودتان، ممکن است که شما خود را تحت فشار، تنها و مهجور، و یا خوشبین و حمایت شده احساس نمائید. ممکن است با اطمینان و علاقه مندی کامل به پیش روید و یا برعکس، بی میل و کم جرات در جا زنید.

### شما و شریک زندگی شما

اگر چه در قسمت هائی از جهان مرسوم است که فردی که در حال پدر شدن است از انجام کارهای روزانه در زمانیکه همسرش بار دار است معاف گردد ولی در بیشتر قسمت های جهان، از مردان انتظار میرود از همسران خود حمایت و نگاهداری کنند تا کودکی را که به دنیا آورده اند تغذیه و رشد نماید. چنانچه شما با شریک زندگی خود زندگی میکنید، بتحقیق فراخوانده می شوید تا این وظیفه را عهده دار شوید. چه به صورت مشت و مال دهنده در پایان روز، یا بعنوان پیامبری که در ساعات آخر شب در جستجوی غذاست، و یا در لباس سرگرم کننده نئی که نقش او صحبت کردن و سرگرم نگاه داشتن دیگران است، و به هر حال در آغوش گرفتن و نوازش کردن کودک پس از تولد با شماست، و چه بسا آن زمان که همسر شما به کار برمی گردد، شما یکی از والدینی باشید که در خانه میمانید.

روابط شما با همسران به شما امنیت می دهد. ممکن است که هر دو نفر شما سیمای جدیدی از دوستی و رابطه با یکدیگر را کشف کنید. این موضوع به ویژه در ماه های اولیه پس از زایمان در امور جنسی و فضائل خانوادگی شما تأثیری به سزا خواهد داشت. زمانی خواهد رسید که تعادل بدست می آید و همسر شما پشتیبانی، عشق، و راهنمایی های لازم را در راه آینده ی شما بعنوان پدر ارزانی خواهد کرد. اگر شما با مشکلات و راهی نا هموار روبرو شوید، امید و انتظار ما آن است که راهنمایی هائی را که در فصل چهارم این کتاب به آنها اشاره شده است مطالعه خواهید کرد.

### شما و کودک شما

گواینکه شما دیگر کودک در حال رشد خود را در درون خود حمل نمی کنید، ولی نقش شما به عنوان هنر پیشه اصلی در حیات کودک، در بار داری شما آغاز می شود. از ماه چهارم بعد، کودک قادر است صدای شما را بشنود و آن را تشخیص دهد. شما نیز میتوانید در حالی که کودک در رحم همسر شماست با فشار دادن دست خود بر شکم همسران کودک را تسلی دهید. همانگونه که شما در هنگام بار داری به همسر خود عشق و حمایت ارزانی میکنید، کودک شما نیز از آن بهر مند می شود. همانگونه که در رحم جای گرفته است می آموزد و با خلق و خوی شما و حضور شما عادت می کند.

چنانچه در نظر داشته باشید در وضع حمل همسران حضور داشته باشید، شما اولین فردی هستید که چهره کودک را می بینید و تا هنگامی که همسران از مشقت زایمان رها میشود، شما کودک خود را در آغوش خواهید گرفت و سپس او را با عشق و علاقه ی زائد الوصفی به مادرش تحویل خواهید داد. دو هفته پس از تولد، کودک می تواند شما را از روی چهره تشخیص دهد و بوی شما را زودتر از آن مدت می تواند درک کند. با نگاهی که به شما می اندازد می تواند با شما ارتباط برقرار کند و آنرا از طریق آرامش، در هم نمودن چهره در بازوان شما، ترانه سرائی در باره ی نیاز هایش که ممکن است به صورت فریاد جلوه گر شود به شما منتقل کند. همانگونه که هفته ها و ماه ها سپری می شوند، ممکن است با هم بیشتر هم آهنگ و آخت شوید. ماه ها، و سال های اولیه ی حیات کودک شما بسیار با اهمیت، و چه بسا مؤثر در ارتباط های آینده شما با یکدیگر خواهد بود.

### بدن شگفت انگیز شما

طی این مدت، همسر و کودک شما تغییرات بدنی بسیاری را پشت سر میگذارند که اندکی کمتر از معجزه

است. درون گذاشت، یا سهم شما در بارداری همسران، به اهداء یک اسپرم قوی که با صد ها میلیون اسپرم دیگر در مسابقه شرکت داشته و در انتظار لقاح و سرانجام بارور شدن بوده اند، ختم نمی شود. هنگام بارداری همسران شما قادر به انجام کارهای بدنی بسیاری هستید که همسران به ویژه در ماههای آخر بارداری در انجام آن ها عاجز است. در زمان زایمان نیز ممکن است شما، در حمایت از همسران، مواجه با درد سرها، و حتی ضربه هائی شوید که فکر آن ها را نمی کردید.

پس از زایمان بار دیگر بحث درباره ی نیروی بدنی شما به میان می آید. آیا شما کودک خود را حمل می کنید، اورا بلند و کوتاه می کنید، حمام می برید، یا تغییراتی که در سبک زندگی شما داده می شود بر خورد می کنید، تغییر ساعات خواب در شما چه تأثیری گذاشته است؟ اینها همه، به مقدار زیاد، به انرژی و مقاومت نیاز مندند و شما خود از اینکه یک و تنها آنها را انجام می دهید در شگفت خواهید بود. زمانیکه به زندگی اصلی و قبلی خانوادگی باز گشتید ممکن است تصمیم بگیرید برای بهتر خوردن و تمرین های ورزشی به همسران بپیوندید.

### شما و خودتان

کنار آمدن با روند پدر شدن فرآیندی است که میتوان آن را در مراحل مختلف گشود. همانگونه که شما در انتظار ورود کودک خود هستید کارهای بسیاری است که باید درباره ی آنها تصمیم بگیرید. به چه طریق میتوانید شریک زندگی خود را به هنگام بارداری کمک کنید؟ چگونه می توانید بین کار روزانه و خانواده تعادل ایجاد کنید؟ چگونه می توان بهترین امتیاز را به کار دهید؟ آیا شما در زایمان حضور خواهید داشت؟ پس از زایمان تعهدات قبلی شما چه می شود؟ هریک از تصمیم هائی که شما اتخاذ می کنید بستگی به احساس شما از غرور و توانائی های خودتان دارد. و چه بسا با نزدیک شدن به نادانستی هائی که با آنها مواجهید فشار بیشتری بر شما وارد آید. اینها همه، شمائی از پدر شدن است.

ممکن است دریابید که رابطه ی شما با پدر خودتان به محض آنکه شما در جرگه ی پدران وارد می شوید بر هم میخورد و تغییر پیدا میکند. شما همواره خودتان هستید. با این وجود و بدون شک، تغییراتی وجود دارد که که نظر شما را نسبت به ارتباطات، اولویت ها، وفاداری ها و تعهد ها تغییر میدهد و درجه ی فرزندی شما را بالاتر می برد. تمام این ها به کودک شما منتقل می شود زیرا شما نقش کلیدی را در تمام مدل های او بعهده دارید. روزهای اولیه ی حیات کودک شما بسیار گرانبها، خلاصه، جادوئی و پراز احساسات است. ظرف نه ماه آینده همانگونه که کودک یاد میگیرد چگونه انگشت های شما را در دست گیرد، بنشیند، اشاره کند، بر زمین بخزد و چهار دست و پا بجلورود، یا صداهائی از حلقوم خود خارج کند که تنها شما و همسران با فرهنگ لغات او آشنائی دارید و شما، این کارهای او را تماشا می کنید. در این جاده ی پیشرفت، شما نیز رشد می کنید. از هریک از این حرکات کودک لذت می برید و به معنای باور نکردنی نیروی عشق پی می برید. اگرچه طرف خطاب این کتاب بیشتر، خانم ها هستند شما نیز ممکن است به همان مقدار نسبت به پیشرفت و نگهداری از کودک خود، و نیز جنبه های احساسی پدر و مادر بودن علاقمند باشید. این کتاب برای شما نیز هست و بخش مخصوصی برای پدر شدن دارد.

### پدر، یا مادر شدن

باید گفت که هر موقعیت، هر نوع مشارکت و هر نوع ارتباط بین والدین و کودک خودشان با یکدیگر فرق می کند. بعضی از مردان و زنانی هستند که در زمانی که رابطه ئی عمیق و ناگسستنی با یکدیگر دارند، و با هم زندگی می کنند فرزند پیدا میکنند. بعضی ها از هم جدا می شوند، بعضی از آنها ترجیح می دهند به تنهایی مسئولیت کودک را بپذیرند، بعضی ها باردار شدن خود را طبق نقشه به اجراء می آورند، بعضی از آنان بطور ناگهانی و کاملاً غافلگیرانه باردار می شوند، و بعضی از آنان کودکی را به فرزند می پذیرند، هریک از افراد، از بین خانواده ئی که با خانواده دیگر از هر نظر مختلف است بر می خیزد و در هر حال، به پرده های ملیله دوزی شده از تمام ادیان و فرقه ها و فرهنگ ها که نظر افکنیم هنگامی که کودک کی چشم به جهان می گشاید، نسلی دیگر قدم به عرصه وجود می گذارد.

## شما و کودک شما

وضعیت فرهنگی، مادی، و سوابق اجتماعی شما و همسران هر چه می خواهد باشد، باشد. وقتی که شما دارای کودک شدید، شما قدم در رابطه‌ی مخصوص و دیرپا که نظیر آن را قبلاد رک نکرده بودید خواهید گذاشت. عشق والدین نسبت به کودک خود جنبه‌های بسیار دارد - عمیق و زیباست، حریص و محافظت کننده و بی حد و حصر است. عشقی است که بدون آنکه انسان متوجه شود متدرجا افزون شود، یا آنکه با اولین نگاهی که به صورت فرزند خود می اندازید یک طرفه و غیر مستقیم دل زده شوید. تصورش بسیار مشکل و تجربه‌ی شگفت انگیز و غیر قابل توصیف است.

دوست داشتن و دوست داشته شدن دو جنبه‌ی مختلف از پدر یا مادر شدن است. بقیه، هر چه هست ترس و اضطرابی است که شما نسبت به آینده دارید و پیش بینی می کنید که باید با بعضی از آنها که فراراه شماست مبارزه کنید. حتی اگر برای فرزند داشتن با نقشه و طرح قبلی برنامه ریزی کرده بودید این حقیقت که شما پدر یا مادر شده اید هراس انگیز است.

لذت بردن از زندگی با کودک کتان، فرآیندی در حال پیشرفت است که به فاکتورهای بسیاری از جمله شخصیت کودک شما، سلامت وی، شخصیت شما، و نیز بازتاب شما در برابر این حرکت انتقالی بسیار شدید که یکی از والدین شدن است، هم چنین اثر متقابلی که بر روی شما دارد وابسته است. پیامی که این کتاب به شما می دهد همه راجع به انتخاب ها و تعهدات است. سؤال ها پشت سر هم مطرح می شود و حقیقت خالص و مطلق که مشخص کند شما بعنوان یکی از والدین چگونه باید رفتار کنید وجود ندارد. بر همین قیاس، حقیقت قطعی و ثابته وجود ندارد که کودک شما باید چه رفتاری داشته باشد. تنها چیزی که در دسترس است یک سلسله انتخاب هائی است که شما باید آنها را بر حسب تمایل خود برگزینید. هنگامی که تصمیم شما عاقلانه بنظر رسد می توانید آن را تکرار کنید. یا اینکه می توانید علی البدلی برای آن انتخاب کنید.

## والدین قرن بیست و یکم

در گذشته نقش رفتار و سلوک، و پرورش کودک کان با زنان بود که تکیه بر پشت شوهران خود می نمودند. به طور کلی مردان، مسئول پول در آوردن بودند و با فاصله‌ی احساسی از فرزندان خود زندگی می کردند. تولد کودک، قلمرو زنان بود و تنها عده‌ی قلیلی از مردان در تولد کودک خود شرکت می جستند.

امروزه در صد بیشتری از زنان از نعمت علم و دانش امروزی بهره گرفته اند، مقام و شغلی مستقل دارند، در اداره امور مالی و کنترل آن بگونه‌ی خود مختار عمل می نمایند. بعضی از آنان خود را هم ردیف و برابر با مردان می دانند. زنان، کار و وظایف مادر بودن را بیش از گذشته با یکدیگر مخلوط و اداره می کنند و گوا اینکه آنان غالباً مهمترین قسمت بچه داری را بعهده می گیرند و بسیاری از آنان در زایمان همسر خود حاضر می شوند. بعضی از مردان مربوط به خانه تشریک مساعی می کنند و بسیاری از آنان در زایمان همسر خود حاضر می شوند. بعضی از مردان نقش ابتدائی مواظبت از کودک را بعهده می گیرند و بیشتر آنها به تعویض پوشک کودک، آماده ساختن بطری شیر، و کارهای مربوط به نظافت خانه می پردازند. ۳۰ یا ۴۰ سال قبل مردان چنین کارهائی را بعهده نمی گرفتند و آن را کسرشان خود میدانستند. در همان چند دهه‌ی که به آن اشاره شد، ولایت یک نفره بر کودک، چندان زشت و قبیح بنظر نمی رسید.

جنگ بر سر مساوات بین زن و مرد به تعبیری برنده داشت. با این وصف اگر چه نقش مخصوص مذکر و مؤنث در مقام مقایسه با گذشته و از گون گردیده است، مشکلات تازه‌ی ظاهر شده است. بهم پیوستگی دراز خانوادگی کمتر متداول و رایج گردیده زیرا زن، و مرد، هر دو به دنبال رؤیاهائی که در سر می پروراند هستند و هر چه بیشتر، برآند تا از بنیان و اساس خانواده دوری گزینند. هنگامی که آنان کودک خود را بدست آورند، دست کم یکی از آن دو حمایتی را که خانواده ممکن بود در باره اش معمول دارد از دست میدهد. حمایتی که اگر بهم نزدیک بودند چنین نمیشد. عمل شعبده بازی بین کار، خانواده، زمان برای خودتان و زمان برای دیگران میتواند خدعه آمیز باشد. بیشتر جفت ها از هم جدا می شوند و این روزها برای کودک کان چنین معمول گردیده است که با هر دو والدین خود در زیر یک سقف نمی خوابند. و معمولاً پدر است که خانه را ترک میکند.



## نقش الگوها

چه حقیقی باشد و چه خیالی، چهره های افسانه‌ی می‌توانند بر روی شما فشار آورند تا ساختار خانواده و ارتباطات خود را بر پایه‌ی آنها بنا نهید. چه بسیار چهره های خیالی و افسانه‌ی بی‌«مادر» در جهان وجود دارد: مادر زمین، نامادری شریرونا بکار، مادر خوانده‌ی روحانی، که می‌تواند جایگزین عقیده‌های پیشین گردد و هر کس، از «آنتی‌ارودیک» گرفته تا مادونا، می‌تواند نماینده فضایل جاری مادرانه باشد. در آینده اسطوره‌ی جدیدی که محبوبیت خواهد یافت ظاهر می‌شود. آیا زنان بدون آنکه شریکی برای خود داشته باشند حاضرند مادر شوند، و آیا می‌توان کودک را به کمک در مان از طریق زن، یا زن تریبی، طرح و خلق نمود، و تا چه حد این عقیده که شغل و کار مهم است در این باره مرسوم و متداول خواهد بود. مادر بودن در نظر شما ارزش کمتری دارد؟ و آیا مرد، نجات دهنده‌ی مانند اطلس است، و یا شکست‌ناپذیر مانند ویشنو، و کمی بیشتر مانند چهره‌ی داوید بکهام؟ آیا آن اسطوره‌هایی را که شما می‌شناسید مرد را با احساسش مجسم می‌کند یا اینکه مانند رواقیون و پیروان کله شق آنان از روی احساسات همه چیز را فدای ایمان خود می‌کنند. و آیا برای پدر بخاطر سهمی که در حیات خانواده دارد ارزش و اعتبار قائل‌اند؟

ممکن است که شما تصویری از جفت‌های شاد و خوشحال ببینید - ثروتمند یا فقیر - که عالی بنظر رسند - احساسی از خوشحالی و نیرومندی داشته باشند، در حالی که از بیمارستان خارج می‌شوند، پوزخند می‌زنند و بدون آنکه مانع و محظوری در سر راه خود داشته باشند در راه پدر و مادر شدن گام می‌گذارند، شیر دادن طفل برای آنان بسیار ساده است، بدن زن به زودی منحنی‌های اضافی خود را از دست می‌دهد، مرد از اینکه پدر شده است و همه او را «دَدی» یا «بابا» مینامند راضی و خوشحال بنظر میرسد و هنوز به کار خود ادامه می‌دهد و هر دو نفر آنان زمان کافی برای امور اجتماعی و مخلوط شدن با مردم را دارند... به دنبال اسطوره گشتن انتخابی است و هدف‌های حقیقی زندگی را از نظر دور می‌دارد. گوا اینکه خاطرات دوران بارداری و زود مادر شدن ممکن است مثبت جلوه کند، ولی ممکن است ناراحت کننده نیز باشد. تقریباً تمام خانم‌های باردار روز هائی را در اختیار دارند که طی آن باید بدن متورم و ورزش نکرده خود را ترمیم نمایند. زایمان‌ها همه دردناک‌اند. تمام کودکان تازه متولد شده گریه می‌کنند، پدرها، همه می‌توانند احساس کنند که تحت فشارند. همه‌ی خانواده‌ها نظم خوابشان بهم ریخته است. و تمام والدین لازم است شیوه‌ی جدیدی را برای زندگی آینده‌ی خود همانطور که به پیش می‌رود برگزینند.

بیشتر مردم عقایدی از خود برای پدر شدن، یا مادر شدن دارند. الگو هائی که در امیدهای شما برای تشکیل خانواده شما نقش بازی می‌کنند، ممکن است افرادی باشند که شما آنها را می‌شناسید، یا نام آنها را شنیده‌اید. به گونه‌ی قابل توجه، والدین شما، که از شما مواظبت می‌کردند، و به طریقی که شما آنها را احساس می‌کردید در حد زائد الوصفی با هم تطابق پیدا می‌کنند، چه شما بخواهید آنها را تقلید کنید یا آنکه هدف شما اجتناب از اشتباهات آنان باشد. معجزه آن است که به خودتان بنگرید و همانگونه که مشغول تجربه اندوزی از بسیاری از چیزها که پدر و مادر شما هنگامی که شما کودک بودید طعم آن‌ها را می‌چشیدند شما نیز استنتاجی بدست آورید.

## یادگیری هنگام انجام کار

هیچکس نمی‌تواند به شما یاد دهد چگونه پدر یا مادر باشید. راهنماهای بی‌حد و حسابی در این راه وجود دارد ولی قانونی برای آن به تدوین در نیامده است. آنچه برای شما و کودک شما مؤثر می‌شود، برای دیگری ممکن است کار آئی نداشته باشد. بزرگترین منبع راهنمایی برای شما کودک شما است. از راه‌های عذیده‌ی می‌تواند به شما یاد آور شود که احساسش چگونه و نیازهایش کدام است. شما را یاری می‌دهد تا زبانش را فرا بگیرید. ارتباط شما با هم ثابت نیست. هر چه او رشد می‌کند و نیازها و درخواست‌هایش بسط پیدا می‌کند شما بیشتر یاد می‌گیرید.

نگاهداشتن، آرامش بخشیدن، غذا دادن، لباس پوشاندن و شستن کودک، مهارت‌هایی است که شما مانند هر پدر و مادر دیگر از طریق تجربه اندوزی آنها را یاد می‌گیرید و علاوه بر آن شما می‌توانید راهنمای پرارزشی از کتاب‌ها، کلاسها، مادران، دوستان، یا حرفه‌ی‌ها کسب نمایید. چند ماهی که از مادر شدن یا پدر شدن

شما گذشت شما خود درجه اجتهادی که معادل مادر شدن است بدست خواهید آورد و هنگامی که می‌خواهید خلق و خوی کودک خود را تقویم کنید یا بسنجید، یا شیون هایش را متوقف کنید، استاد ماهر دیگری چون شما یافت نمیشود.

این آموزشی که در درون شکل می‌گیرد، ممکن است بیشتر هیجان‌انگیز، و کمتر قابل پیش‌بینی باشد. داشتن اولین کودک معنی‌اش این است که شما برای اولین بار در حیات خود کارهای بسیار زیادی در پیش رودارید. آرام آرام با مشکلات برخورد نمائید و به پیش روید. کودک شما ممکن است در این راه به شما کمک کند. یا آنکه کلیه زحمات شما را خنثی نماید. شخصیت وی بار داری و زایمان شما را تحت تأثیر قرار میدهد و هر روز شیوه زندگی خود را بگونه‌ئی تغییر میدهد. می‌تواند برای شما معلم بزرگی باشد و به شما لذت بخش‌ترین و طاقت‌فرس‌ترین درس‌ها را که شما در خنده کردن‌ها، گریه کردن‌ها، گوش دادن‌ها، نگاه کردن‌ها و دوست داشتن‌ها داشته‌اید به شما بدهد.

### احساس‌های شما و کودکی که در درون شماست

هر فردی از افراد بشر بخشی خصوصی و عمیق در درون خویش دارد - شما می‌توانید به آن «حقیقت شما» یا «حقیقت خود شما»، آنچه در درون شماست، هسته، یا روح شما، نام دهید. هیچکس جز شخص شما خاطره‌های شما، قوه مخیله‌ی شما، بازتاب‌ها، و افکار شما را نمی‌داند و هیچگاه نمی‌تواند بداند که احساس شما چگونه است، یا اینکه چون شما پدر یا مادر شده‌اید چگونه فکر می‌کنید؟ مغز شما و آنچه در آن میگذرد برای دیگران معما است - حتی آنها که شما را به‌ترمی‌شناسند - ولی جالب اینکه بیشتر آنها برای خود شما نیز معماست. ضمیر ناخودآگاه شما میتواند ۹۹ درصد یا بیشتر از مغز شما را معشوش یا سردرگم کند. این محل، گنجینه‌ئی است که در آن، خاطرات، احساس‌ها، فرضیات، انتظارات، و پیش‌بینی‌هایی که تمام آنها تقریباً بر روی کلیه‌ی تصمیم‌گیری‌های شما بدون آنکه شما خود متوجه آن باشید تأثیری گذارد، دخالت مستقیم دارد.

ناخودآگاه‌ها، و بدون آنکه خودتان متوجه شوید می‌توانید چنان رفتاری داشته باشید که شارح و نمایانگر فرهنگ خانواده‌ی شما باشد و علاوه بر آن، منعکس‌کننده‌ی تاریخ نژادی شما. وبدون هیچ‌گونه کم و کاست و بگونه‌ئی بسیار بارز، بازگوکننده‌ی تجارب شما در طفولیت، تحصیل در مدرسه، و بعنوان یک فرد بالغ در کارگاه یا هنگام بازی در میدان فوتبال. طرز برخورد شما با دیسپلین و نظم، خوردن، عشق و رزی، صمیمیت، راستی و حقیقت، چاپلوسی و تملق، برآشفتگی و خشم، وفاداری و صداقت، همه جزئی از این فرآیند است.

حال که شما قدم در راه ابوت نهاده‌اید، ملاقات فردی که پسر یا دختر شماست، حمایت از وی، هدایت کردن و دوست داشتنش، یعنی این وراثت، معنا و مفهومی خاص دارد. دانستن این معنا که بار داری چه معنی میدهد، زائیدن کودک و سپس در آغوش کشیدنش در بازوان تغییراتی در هوشیاری شما به وجود می‌آورد که می‌تواند از خود بیخود شدن را به سهولت در دسترس قرار دهد. تغییرات هورمونی هفته‌های اول پس از زایمان، تأثیری عمیق در رو کردن و بر ملا ساختن احساسات و هیجانات روحی شما دارد. بسیاری از افراد نظری اجمالی و سطحی از احساسات و خاطرات خودشان در آن زمان که بوسیله‌ی پدر یا مادرشان در آغوش کشیده می‌شدند بیاد دارند و با این یادآوری، خاطره پدر و مادر به طریقی دیگر در ذهن آنان زنده میشود. بعضی دیگر، لالائی گفتن‌ها را بیاد می‌آورند که تصور می‌کردند از خاطره‌ی آنان محو شده است. بسیاری از مردم حرکات پدر و مادر خودشان را حتی اگر نتوانند انگشت خود را دقیقاً بر روی فلان خاطره بگذارند، تقلید میکنند.

بمجرد اینکه شما به کودک خود خوش آمد می‌گویید، ممکن است حباب احساساتی عمیق بر سطح قلب شما شناور گردد و شاید این کار آهسته و آرام بگونه‌ئی متناوب، و یا با نیروئی بسیار شدید صورت گیرد. در مورد بعضی‌ها ممکن است واضح، روشن و شگفت‌انگیز، و در مورد بعضی دیگر هولناک و ناراحت‌کننده باشد. احساسات، یا هیجانات شما ممکن است از عشقی عمیق و رقیق، به ناراحتی شدید، و بدنبال آن شادی باور نکردنی، غم و غصه، و میل و اشتیاق تبدیل گردد.

در این زمان با اهمیت، طبیعت، فرصت بسیار گرانبهائی در اختیار شما گذاشته است تا شما خود را بهتر بشناسید، خاطرات خود را مرور کنید، و دریابید که دوران کودکی شما و خلقیاتی را که به ارث برده‌اید چه رنگ و جلالتی به راه و روش زندگی شما داده‌اند. این الهامات درونی، ممکن است در تصمیم‌گیری‌های شما در باره

مواظبت از کودک کتان، رسیدگی به امور خانواده تان، و یا سایر روابط شما، و یا کار روزانه‌ی شما بی تأثیر نباشد. این کار ممکن است به شما قدرت دهد، یا آنکه در برابر شما قد علم کند و شما را بترساند.

پدر یا مادر شدن، دعوت نامه‌ی است که ما را بر آن میدارد تا کاری را که شاید بسیاری از ماها، در برابر آن تا این لحظه ایستاده و مقاومت کرده ایم، بکنیم - تا از بعضی از هیجانات شخصی خود آگاه شویم، و آنها را بپذیریم. ممکن است که شما این موضوع را بعنوان اولین عطیه از جمع هدایای که کودک شما برای شما به ارمغان آورده است بپذیرید. هرچه شما به جلو میروید و با موضوع های گذشته سروکله می زنید و آنها را می پذیرید، احساس آزادی بیشتری میکنید و انرژی شما بیشتر می شود. همه کس نمی تواند این را آسان بدست آورد. یکی از هدف های این کتاب این است که شما را کمک و راهنمایی کند تا از شبکه حمایت کننده‌ی که در اطراف شما به وجود آمده است استفاده کنید.

آگاهی احساسی شما، با «دوران اولیه» ی کودک شما، که پس از ۹ ماه، یعنی در زمانی که تشخیص میدهد که وی فرد دیگری است و پرونده‌ی آن بسته میشود، مطابقت میکند.

این، یکی از تحت تأثیر قرار گیرنده‌ترین زمان در طول حیات کودک شماست. به چهره شما برای عشق و هدایت نگاه میکنند و شما به منظور پند آموزی به وی نظر می افکنید. تقارن بسیار زیبا و پاکیزه‌ی است. جزء لا یتجزائی است از رقص جادویی کودک - مادر، که تا پایان زندگی شما دو نفر در حال رشد و نمو است.

### تولد خانواده شما

خانواده شما یگانه و منحصر به فرد است. دارای حیات و نیروئی است که از منبعی که همه‌ی شما، همراه با کودک خود، که همه روزه شخصیت خودش را به شما نشان میدهد متقبل در آن سهیم هستید. نیروی خانوادگی شما می تواند در حد زائد الوصفی بی اندازه باشد - می تواند بر تصمیمات شما، شادی و سرور تان، و آینده شما و بتحقیق رشد و نمو کودک شما مؤثر باشد. برای بیشتر مردم، اولین نه ماه پس از تولد کودک میتواند سحر انگیز باشد. برای بعضی دیگر مشکل و طاقت فرساست و تنها وقتی هنگامی سهل و آسان میشود و شادی بهمراه می آورد که این نه ماه بگذرد. اولین سال پس از تولد کودک، زمانی است که بسیاری از زوج ها احساس میکنند که توانائی برقراری ارتباط با یکدیگر را ندارند. به عبارت دیگر برقراری ارتباط بین آنان مشکل است. به این موضوع در فصل خانواده اشاره می کنیم و بیشتر در باره آن توضیح میدهیم.

تولد کودک اول شما میتواند مهیج انگیزترین تغییرات را در روابط کلیدی شما بوجود آورد. بهترین راهی که برای نگرش به این موضوع وجود دارد این است که به پرونده مشارکت خودتان بایکدیگر، بعنوان والدین کودک نظر افکنید. قبل از آنکه کودک شما به تصور آید، فقط یک رابطه وجود داشت. با ورود کودک شما، مکانیک های حرکت کاملاً تغییر کرد. حالا تنها یک رابطه وجود ندارد. چهار رابطه است. مادر - کودک، پدر - کودک، مادر، و پدر، و والدین - کودک. در عین حال، روابط شما با پدر و مادر تان ممکن است تغییر یابد. چه برنامه ریزی شده باشد و چه، نشده باشد، داشتن کودک بمنزله‌ی اعلام استقلال است و شما از کودک بودن قبلی یک خانواده، به رئیس خانواده‌ی دیگر منصوب گردیده اید.

داشتن کودک، ممکن است به شما کمک کند تا با دیگران رفتاری دوستانه و صمیمانه داشته باشید. یا اینکه چنان وقت و نیروی شما را اشغال میکند که سایر روابط شما تحت فشار قرار میدهد تا از گردونه خارج شوند. بعضی از روابط ممکن است قطع شود و بعضی دیگر از سر گرفته شوند. مهم ترین رابطه‌ی که در خانواده‌ی در حال رشد شما به عنوان خانواده‌ی جدید لازم است، رابطه‌ی است که بین شما، کودک شما و همسر تان موجود است. بعضی اوقات ممکن است لازم شود که شما قدمی به عقب گذارید و از خود سؤال کنید که آیا زمانی که برای هر یک از اینها تخصیص داده شده است کافی است؟ این کار ممکن است به شما فرصت دهد تا نوعی شبکه حمایتی تازه‌ی برای این کار بوجود آورید تا بتوانید زمانی را که برای هر یک از آنها به آن نیاز مندید به دست آورید.

ممکن است که شما و همسر تان انتظارات مختلفی داشته باشید - ممکن است که شما از نمونه خانواده‌ی هائی بوده باشید که طرز فکر و سابقه‌ی خانوادگی خاصی داشته باشند. شاید مذهب دیگری داشته باشند. یا اینکه نژاد، یا محیط فرهنگی متفاوتی با شما داشته باشند. زن و مرد، غالباً چیزها را از دریچه‌ی مختلفی می نگرند و در هر حال تحت تأثیر هورمون های مختلفی نیز قرار میگیرند. پیدا شدن کودک جدید، توافق ها و اختلافات را به

صورت نکات برجسته جلوه گرمی سازد. و بهترین و مهیج ترین شیوه آن است که این نکات به هنگامی که شما عقیده و رأی خود را ابراز میکنید و یا هنگامی که تفاوت ها را با هم می سنجید و بر روی آن توافق می کنید یادداشت شوند.

### مواظبت از خودتان

از لحظه ئی که بارداری شما تأیید می شود، یا حتی قبل از آن، شما در فکر مواظبت از دو نفر هستید. طریقی که طی آن از خود مواظبت میکنید - چه فیزیکی و چه احساسی - تأثیری مستقیم در رشد کودک، در درون شما دارد، و تا زمان پس از تولد این تأثیر ادامه دارد. کودک، تغییرات هورمونی و فیزیکی شما را به هنگامی که شما نیازهای او را احساس می کنید، درک می کند. برای آنکه هر چیز صاف و پوست کنده برای هر دو نفر شما پیش رود، در زمان بارداری و فراتر از آن، مواظبت و نگهداری از خودتان در درجه اول اهمیت است. تنها چیزی که شما به آن نیازمندید احساسی است که شما آماده برای پرما به کردن حیات خود هستید و می خواهید آهسته آهسته خود را متعهد سازید با خودتان مهربان باشید.

### سلامت فیزیکی شما

تجارب شخصی بی شمار و تحقیقات زیادی وجود دارد که ثابت میکند سلامت یک زن، و مزایائی که این سلامت برای کودک وی بهنگام بیماری، یا غفلت فیزیکی مادر میتواند داشته باشد، ممکن است تأثیرات در دنیا کی بهمراه داشته باشد. بیشتر زنان هنگامی که در می یابند، بار دارند، یا به پزشک خانوادگی خود، یا ماما، مراجعه می کنند. از تاریخ این اولین ملاقات بعد، سلامت فیزیکی آنان تحت نظر قرار میگیرد. در بارداری زنانی که احساس میکنند بیمارند زود تر از قبل به پزشک خانواده مراجعه میکنند. گلبه های کوچک، مانند سرفه و سرما خوردگی بسیار غیر محتمل است که در سلامت کودک در حال رشد شما تأثیر داشته باشد. ولی مانع از آن نیست که شما این نوع بیماری ها را، با فردی حرفه ئی در میان نگذارید.

اصطلاحاتی که به وسیله ی قابله، یا مامای شما، متخصص بیماری های زنان یا ویزه گران سونوگرافی بکار برده میشود؛ یا کلماتی را که بر روی کارت شما می نویسند ممکن است شما را سردرگم کند. در قسمت دوم و از A-Z راهنمایی های پزشکی برای سلامت کودک شما توضیحات لازم داده شده است. در بارداری، ممکن است که شما نا مطمئن شوید که نکند نشانه های فیزیکی بدن شما عادی است یا نه؟ بخاطر داشته باشید که شما میتوانید سوال کنید و چنانچه شما با سوابق قبلی و دست پر، به پیشواز روید، بیشتر می یابید.

مهم این است که پس از زایمان، توجه به سلامت خودتان ادامه یابد و شما به خودتان بهترین فرصت را برای سالم بودن و خوب خوردن و مصرف ویتامین ها و علی البدل ها و تمرین های ورزشی در حد ظرفیت خود داده باشید. در حالی که بیشتر خانم ها در این زمان در قالب بدنی خود میزان و کواک می شوند و خود را با آن وفق میدهند، ولی بعضی از آنان بطور غیر عمد، بهبود بدنی خودشان را پشت گوش می اندازند. مرد هانمی توانند فشار پدیر شدن را سخت و شدید یابند و بر حسب عرف و عادت خود را بعنوان حامی و پشتیبان خانواده جدید و تشکیل یافته ی خود میدانند. این معمولاً کاملاً عادی است که وزن پدران از حد معمول، افزون تر می شود و چنانچه تحت فشار قرار گیرند، تنها خسته شوند، حالت بدنی آنان نیز تغییر پیدا میکند.

### سلامت شما تحت احساسات و هیجانات

احساس های شما در سطحی از هیجانات درونی می تواند در سلامت شما و تمام ارتباطات شما تأثیر گذارد. طی یکی از بزرگترین تحولاتی که در زندگی شما بوجود آمده است، نوسان هیجانات به سختی شگفت انگیز است. همانگونه است هیجانات تازه که لایه ی رویی آنرا تشکیل میدهند. گویانکه پیدا کردن فرزند ممکن است لذت بخش ترین قسمت زندگی شما باشد. مواظب خود بودن چنان معنی نمیدهد که شما باید لباس رزم پوشید و دائماً مانند آن مادری که چهره خود را رنگ و روغن زده و در آن آگهی تبلیغاتی بر پشت مجله ظاهر شده است، آماده برای دوئل گردید. شما لازم است در حد کمال از سلامت خود مواظبت کنید. مشروط بر آنکه به ندای قلب خود گوش دهید، احساس های خود را هر چقدر نیرومند، نامرتب و نا هم آهنگ است، موزون و هم آهنگ کنید، ممکن است بعضی از آنها را بخود اختصاص دهید و بعضی دیگر را با زندگی



خود، دوستان و خانواده قسمت کنید.

بارداری و مادر شدن سواری جالبی برای همه کس نیست. در حقیقت، بعضی از خانم ها به بعضی از مراحل بارداری که می رسند افسرده و دل گرفته می شوند. اکثریت قریب به اتفاق آنان پس از زایمان احساس عصبانیت میکنند و بعضی از آنان از اینکه احساس خود را بیان کنند و یا قبول کنند که چه احساسی دارند ناراحت می شوند. اگر شما احساس دلتنگی می کنید کمک بطلبید و سعی کنید گوش شنوا داشته باشید. و به یاد داشته باشید که شما استحقاق آنچه را احساس می کنید دارید و تنها نیستید.

### هوشیاری شما

مسافرت در شاهره بارداری و مادر شدن تجربه ی تازه ئی برای تمام مادر های دست اول و تازه کار است. ناگهان گوش شما گفته های افرادی را که در باره ی تولد، شیر دادن نوزاد، گفتگویی کنند در خود ضبط می کند و آگاهی های جدیدی پیدامی کنید. هر کس به طریقی که مخصوص خودش است می آموزد و اطلاعات آموختنی در کتابها، نوارهای ویدئو، داستان های کوتاه، داستان های شخصی و خصوصی و اطلاعات دست اول در دسترس همه است.

آگاهی هائی که از مراقبه نصیب شما می شود آگاهی از افکار و احساسات خودتان است و حتی اگر طوفانی در راه باشد شما میتوانید آرامش خود را حفظ کنید. وصول به این وادی بعنوان یکی از والدین جدید، هنگامی که شما احساس می کنید مستغرق در اندیشه کردن اید، بسیار مشکل و چه بسا احساس کنید که از آگاهی یافتن به نیازهای خود که برتر از هر کار دیگر است عاجزید.

### گوش دادن

گوش دادن، نیرومندترین کاری است که شما می توانید انجام دهید. وقتی که شما به آن چیز، یا موضوع، یا خبری که گفته شد توجه کردید، دوره انتخاب برای شما باقی می ماند. آیا می خواهید بر آنچه گفته شد، یا شنیده شد، عمل کنید؟ اطلاعات از منابع مختلف به دست می آید. در وهله اول از خود شما، بعضی اوقات علائم بدنی باز گو کننده احساسات درون است. هنگامی که شما خوشحال و خوشبین هستید، نیرو و انرژی از درون شما جوش می خورد و بیرون می ریزد. هنگامی که گرفته و محزونید، حالت مالیخولیائی و غمگینی دارید، رنگ پریده، بیحال و سست بنظر می رسید. حالت ظاهری شما بر آن دلالت دارد که آیا شما به استراحت نیاز دارید، یا اینکه باید تمرین ورزشی داشته باشید. ماشه ی بیماری ها اغلب با احساس کردن غم و اندوه یا ناراضیاتی ها کشیده می شود یا اینکه بیماری به وخامت می گراید. یکی از فاکتورهای عمده ئی که در مواظبت از خود به هنگام بارداری و پس از آن وجود دارد این است که به ندا های کوچکی که از درون شما برمی خیزد گوش دهید. هم آهنگ نمودن احساسات برای بعضی از افراد بسیار ساده و برای گروهی بسیار مشکل است.

ممکن است که برای شما گذشتن از موانع حیاتی که راه بین افکار و احساساتتان را مسدود نموده است تا آنجا که بر سربیک دوراهی برسید ساده باشد. پدر، یا مادر شدن یکی از آن دوراهی هاست. و در این زمان هر چه شما بیشتر به خود گوش فراد دهید، بیشتر به نیروی درونی خود و امکانات جدید، واقف می شوید. آنچه را که درباره خودتان کشف می کنید جزئی از شماست. صادق بودن و روراست بودن با توانائی و نقاط ضعف خود نقطه شروع خوبی است.

فرد بسیار مهمی در زندگی شما وجود دارد که صدای خودش را از همان اوائل بارداری شما به گوش شما می رساند. این فرد، کودک شماست. او، پیام های خودش را از طریق حرکات و تکان ها، و هورمون هائی که منتج به پاسخ در بدن شما می شود چه در هشیاری و چه در غیر آن به گوش شما می رساند. پس از تولد، کودک شما نیرومند تر از هنگامی که در شکم شما بود با شما در ارتباط است. گریه هایش به آسانی شنیده می شود ولی همیشه کشف رمز آنها معلوم نیست و لازم است که خود را با آنها هم آهنگ کنید- حرکات چشمهای کودک، زبان بدن کودک، لبخند هایش، جیغ و فریادش، نوع خواب رفتنش، گرسنگی اش- اینها همه، قسمت هائی وخیم و واقعی از فرآیند یاد گیری برای هر دوی شماست. صدای وی، عقایدش، سیرت، تمایل، و طبیعتش از همان لحظه یی که حیات او شروع می شود همه مهم اند، و در نحوه زندگی شما و خانواده ی شما تا تأثیر میگذارد.

گوش دادن به ندای کودک جزئی از کل است و به شما، همسران و خانواده ی شما و سایر افرادی که

درزندگی شما هستند، گسترش و تسری پیدا میکند. فرآیندی است که به پیش میرود- هیچگاه توقف ندارد. گشاده میشود و بسط می یابد - همانگونه که سایر روابط شما گسترش مییابد.

### خوردن شما

هنگام بارداری ممکن است شما آن احساس را داشته باشید که چون کودک در درون خود دارید باید خوب غذا بخورید. اگر رژیم غذایی شما به بهبود و تغییر نیاز داشته باشد، ممکن است زمانی به طول انجامد تا اصول تغذیه به مرحله اجرا گذاشته شود. با وجود این هر تغییر کوچکی که در آن داده شود منجر به نتیجه خواهد شد. تغییر دادن رژیم غذایی چنان معنی نمیدهد که هر چه را که شما دوست دارید باید خوردن آنرا متوقف کنید و تنها به خوردن غذاهای ملایم و بد مزه اکتفا کنید. حقیقت کاملاً جز این است. یک رژیم غذایی خوب میتواند خوشمزه و سخاوتمندانه باشد، و کمک کند تا شما وزنی مناسب و سالم به هنگام بارداری داشته باشید. هنگامی که کودک شما با شماست، زمان خرید، پخت و پز و خوردن تغییر پیدا میکند ولی ادامه دادن به خوب خوردن غذا میتواند به بهبود فوری شما کمک کند. این کار، به شما نیروی فوق العاده می بخشد تا در برابر خستگی مقاومت داشته باشید. اگر شما به اصطلاح بچه شیرده هستید، هر چه را که شما میخورید به کودک شما منتقل می شود و لازم است که شما همانقدر هشیار و گوش به زنگ باشید که در بارداری بودید. باید آنچه که میخورید و زمانی که آن را می خورید تحت کنترل داشته باشید.

### سیگار، مواد مخدر، و الکل

بحث وجدل های اندکی در گرفته است که مصرف دخانیات در بارداری می تواند تأثیراتی زیان بخش برای کودک در حال رشد داشته باشد و مواد مخدر، برای هر دو مضر است. نوشیدن مواد الکلی را نیز توصیه نمی کنند. در هر حال نوشیدن سنگین مواد الکلی، کودک را در برابر خطر عوارض جنینی الکل قرار میدهد. شاید، نوشیدن گاه و بیگاه الکل ضرر نداشته باشد- این نوشیدن روز مَره است که برای یک خانم بار دار میتواند زیان آور باشد. زهر آبه های دیگری که شاید اجتناب از نوشیدن آنها، یا کم کردن آن ها، مفید است، کافئین و تنین است که در قهوه و چای یافت میشود. حشره کش ها و افزون کننده های شیمیایی نیز که در بسیاری از غذاهای پردازش شده ی امروزی و یا غیر ارگانیک، یافت می شود از همان گروه اند.

### تمرین های ورزشی و استراحت

بدن انسان با ورزش رشد می یابد و پیشرفت میکند. اصولاً بدن، نوعی طرح ریزی شده است تا فعال باشد و فعالیت، سلامت آنرا حفظ میکند. حرکت و کش دادن بدن، به انسان احساسی از سلامت میدهد. هنگامی که شما می رقصید، شنا میکنید، به سالن ژیمناستیک میروید، پیاده روی، یا دوچرخه سواری میکنید، ورزشی را که می شنوید، نتایج هورمون اندورفین است. کودک زاده نشده ی شما نیز این تأثیرات را احساس میکند. تمریناتی که شما انجام میدید جریان خون در بدن شما را بهبود می بخشد، سیستم حفاظتی بدن شما را ترقی میدهد و ماسه ایچه های بدن، پیوند های عضلانی، استخوان ها، و مفصل ها را به نظم در می آورد تا بهتر کار خود را انجام دهند.

بهنگام بارداری ممکن است که شما حرارت و شورش و شوق چندانی نداشته باشید ولی حتی یک راه رفتن آرام یا یک شنای کوتاه، میتواند روحیه ی شما را بالا برد. یک کشش یوگای ساده میتواند به شما انرژی دهد. حتی برای لحظاتی کوتاه. در آرام ساختن شما مؤثر واقع شود و تنش را از بدن شما دور کند. یوگا، می تواند شما را برای زایمان آماده سازد. و نظر شما را نسبت به کودک کتان جلب نماید. پس از زایمان، تمرینات ورزشی و یوگا، هر دو میتواند به شما کمک کنند تا موزونی بدن خود را دوباره بدست آورید و آرام آرام برای بدست آوردن وزنی که قبل از بارداری داشته اید کمک نماید. برای شما زمانی مخصوص در نظر گیرد که بخودتان برسید و به بعضی از تعدیلات دسترسی پیدا کنید.

زمانیکه بدن شما دستخوش این تغییرات است، آسیب پذیر می شود. و زمانی که شما بار دار هستید کودک شما نیز همان خواهد بود. اعمال زور و انجام کار های سنگین بدنی به صلاح نیست. همانطور است اگر شما خود را به بالاترین سطح، از ظرفیتی که میتوانید آنرا تحمل کنید برسانید. پس از زایمان، بلند کردن کودک

و تحمل وزن او در راه رفتن، با وسیله هائی که این روزها بازار آمده و شما می‌توانید تسمه چرمی آنرا به گردن خود ببندید بهترین وسیله برای تشویق استخوان‌های شماست که کلسیم جمع کنند و از پوسیده شدن استخوان‌ها جلوگیری کنند.

استراحت، تعادلی بین فعالیت‌های شماست. امکان دارد که بتوان کمبودها را از استراحت به دست آورد. استراحتی که بتواند به بدن و فکر شما نیروی تازه دهد. استراحت در شب بسیار اهمیت دارد و اگر متوجه شدید که بگونه‌ئی چیزی مزاحم خواب شماست، یا اینکه خوابتان شکسته شد، راه‌های فراوانی وجود دارد که می‌توان آن را اصلاح بخشید. به آن اشاره خواهیم کرد. بهنگام روز، استراحت‌های مرتب و برنامه‌ریزی شده می‌تواند نیروی شما را بالا برد و خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

بخطرات داشته باشید که کارهای ملایم و آرام، پُرآسایش است - یک قدم زدن آرام در هوای آزاد، یک سلسله ورزش‌های آرام یوگا و طرز ایستادن و تمرین آن، ویا، شنا کردن آرام، همه خوب است و به افکار شما و تنش‌های بدنی شما آرامش می‌بخشد. شما می‌توانید همه‌ی این‌ها را با تجسم فکری خودتان مخلوط کنید. مشروط بر آنکه تصورات خود را در محل مناسبی دور از تمام این فعل و انفعال‌ها محفوظ نگاه دارید، یا اینکه آنها را با کودک خود در درون خود مربوط سازید، یا اینکه مراقبه‌های آرام‌تری انجام دهید. این‌ها همه، می‌توانند سبب آرامش خاطر شما گردند و شما را برای به وجود آوردن تغییرات در نظرات خود کمک نمایند. یا آنکه شما را بر نگرانی‌هایتان مسلط و غالب گردانند. مانند سایر کارها، هرچه شما بیشتر آنها را بکار گیرید مؤثرتر خواهند بود. بعضی از خانمهایی که در هنگام بارداری از برنامه‌های تجسم فکری استفاده می‌کنند به هنگام زایمان قادرند در چارچوبی مثبت و کاملاً آرام و راحت، درد زایمان را تحمل نمایند.

هنگامی که شما مشغول استراحت و تلوویزیون تماشا می‌کنید، یا در میان جمع شرکت دارید، یا مطالعه می‌نمائید، یا خطرات داشته‌باشید تا هر از گاهی نگاهی به اصطلاح، به سرویز خود ببندید. اگر با تعادل و راحت نشسته‌باشید بدن شما کشش و کوشش کمتری دارد و شما بیشتر استراحت می‌کنید. برعکس، سرخمیده و دولاً دولاً راه رفتن ممکن است شما را منقبض و سفت و سخت، سنگین، یا سست کند و به هنگام زایمان، این حالت شما، نتواند کودک شما را تشویق کند تا حالت ورود به این جهان را به خود بگیرد. اگر عادت به چرت زدن دارید، حالتی را که به خود می‌گیرید بسیار مهم است - یک تشک نسبتاً سفت برای این کار ایده آل است.

### درمان‌های تکمیل‌کننده

از درمان‌های مکمل برای یالا بردن حس سلامت خودتان و همکاری یا کمک به تمدد اعصاب و حفظ تعادل می‌توانید استفاده کنید. وقتی که بدن شما آرامش می‌یابد و شما مشغول تمدد اعصابید مغز و فکر شما جریان می‌یابد. و تنش‌های فیزیکی و نگرانی‌های شما در آن حالت، کوچکتر بنظر می‌رسد. ماساژ و مشت و مال دادن یکی از راه‌های بسیار مساعد برای آرامش و تمدد اعصاب است. و اگر این کار با مالش دادن به کمک روغن‌های معطر و مخصوص این کار صورت گیرد اثر آن بیشتر است و می‌تواند عوارض مخصوصی را نشان دهد. بعضی از روغن‌ها هستند که بیخوابی را درمان می‌کنند، بعضی از آنها دل‌آشوبی و تهوع را، و به طور کلی این روغن‌ها برای تجدید حیات و نیرو مناسب‌اند.

سایر درمان‌هایی می‌توانند سطح نیروی بدن شما را بهبود بخشند، تنش را از شما دور کنند و به شما کمک کنند تا سالم زندگی کنید. به این درمان‌ها باید طب سوزنی، بازتاب‌شناسی، درمان بوسیله مالش استخوان‌ها و هوشیاری (معالجه‌ی امراض به وسیله تجویز داروئی که در اشخاص سالم علائم آن مرض را بوجود آورد - مترجم) را نیز اضافه کنیم. هر یک از این‌ها می‌توانند باعث‌های فیزیکی، یا احساسی، که بوجود آورنده‌ی تنش در شماست مبارزه کنند. اینها همه ارتباط با تمدد اعصاب دارند.

### تمدد اعصاب بهنگام تمرین‌های بدنی

برای بالا بردن حس سلامت خود هر یک از تمرین‌های زیر را در نظر بگیرید. هر یک از این قسمت‌ها را بعداً به صورت کامل تری در کتاب شرح می‌دهیم. وقتی بدن شما تمدد اعصاب می‌کند، مغز شما آنرا دنبال می‌کند - رها کردن اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و احساس سلامت داشتن همه قسمتی از تمدد اعصاب است.

- یکی از راه‌هایی که می‌توان بگونه‌ئی بسیار آرام قابلیت انعطاف و هشیاری بدنی را اضافه کرد، ورزش یوگا است که مجموعه‌ئی از حالات بدنی و حرکاتی است که متدرجاً کشش و تمدد اعصاب را به دنبال دارد. منظور از یوگای روزمره، با هر

استانداردی که شما دارید این است که بدن و فکر خود را آرامش دهید. ممکن است با این کار شما دریابید که فلسفه‌ی صلح و آرامش و پذیرش، همان چیزی است که شما درست در وسط راه مادر شدن به آن نیاز مندید.

- تمدد اعصاب را از طریق مالش استخوان‌های جمجمه، در مان به وسیله رایحه‌های خوشبو و سایر درمان‌ها به دست آورید.

- ممکن است شما متوجه شوید که در دوران بارداری، افکار تان بیش از پیش سرگردان و منحرف می‌شود. یا اینکه شما بیشتر درون گرا شده‌اید. یکی از بهترین روش برای متمرکز کردن فکر بر روی این موضوع این است که هر روز یا هر هفته وقت کمی را اختصاص به آرامش دادن فکری خود از طریق مراقبه کنید یا آنکه تجسم‌های فکری که شما را آرامش می‌بخشد، یا شما را به کودک خود نزدیک‌تر میکند، انجام دهید.

### قیافه و منظر شما

بسیاری از خانم‌هایی هستند که ارتباط جدیدی با بدن خود برقرار می‌کنند که بارداری در آن تأثیر چندانی نخواهد گذاشت و ماهها یا سالها پس از زایمان به همان حال باقی خواهد ماند. باید گفت که درباره‌ی خانم‌ها کاملاً عادی و معمول است که نظر خود را نسبت به خودشان، در این زمان تغییر دهند. بعضی از آنان احساسی تحسین آمیز از مواد تغذیه‌ی معجزه آسایی که برای بدن این روزها در اختیار آنان است دارند و به همین سبب اعتماد و غرور تازه‌ی برای مادر شدن به آنها دست داده است. بعضی از آنها بر آن باورند که بدن آنان در بارداری از آن مرحله گذشته و پس از زایمان امکان دارد نتوانند کنترل دوباره‌ی بدن خود را بدست آورند. باید اضافه کرد که درجات مختلف و بسیار زیادی برای تغییرات فیزیکی بدن وجود دارد که میتواند به آن نوعی که شما احساس آن را درباره‌ی خودتان دارید دسترسی پیدا کنید. به اینها در قسمت این مادر شگفت‌انگیز شرح داده شده است.

برای زنان بسیار معمولی است که نسبت به اندام خود ناراضی باشند. اگر احترام به نفس شما تقلیل پیدا میکند ممکن است لازم شود که به خودتان یادآوری کنید که ارزش آن را دارید که زمانی به خود برسید و بر روی مواردی تمرکز کنید که میتوانند بدن شما را به حالت مثبت خَلقیات شما برگردانند، یا قرار دهند. تمرین و خوردن غذاهای سالم قدم‌های مهمی است که شما میتوانید در راه بهتر احساس کردن فیزیکی خود از درون خود، به خارج، بردارید. میتوانید به خودتان کمک کنید تا احساس‌های مساعدی از خارج در تقویم و برآورد حضور خود داشته باشید. این کار را ممکن است به تنهایی و سادگی بتوانید انجام دهید. یا اینکه از دوستی امین و بیطرف که قادر است لباس تملق و چابلوسی را درباره‌ی شما از تن به در آورد و به شما کمک کند تا موها و آرایش خود را انجام دهید، کمک بگیرید. برای بعضی هانستن در جلوی آینه و نگاه کردن به خودشان، به منظور دیدن بدن و نقاط ضعف، و انتقاد از آن، کمک به آنها بوده است و آن را مفید دانسته‌اند.

### لباس پوشیدن و احترام به نفس خودتان

هر فردی در بارداری، و ماه‌های پس از آن، نوع لباس پوشیدن خود را تغییر میدهد. نوع، یا مدل لباسی را که شما برای خودتان انتخاب می‌کنید بستگی به سلیقه، یا موقعیت اجتماعی خودتان دارد. با این وجود، میتوانید چند پیشنهادی که به شما می‌شود مورد مطالعه قرار دهید. از اینکه لباس‌هایی که مثل توری است بپوشید، یا آن که خود را در کیسه‌ی تنگ به عنوان لباس فروبرید خودداری کنید. تا چند ماه به آخر بارداری مانده، شما میتوانید لباس‌های عادی و معمول برای غیر بارداری را به تن کنید. شلوار و تونیک و پیراهن‌های دکمه دار که اندازه‌ی طبیعی بدن خودتان است بپوشید. به محض آنکه احساس کردید این لباس‌ها برای شما تنگ شده‌اند، آنوقت بسیار مناسب است که نسبت به پوشیدن لباس‌های بارداری اقدام کنید. البته لباس‌های غیر بارداری اگر دو شماره بزرگ‌تر از سایز معمولی شما باشد، آنها نیز برای شما مناسب‌اند.

پس از زایمان، کوشش کنید چند ماهی با همان لباس‌های زمان بارداری بسر برید و لباس‌های خوب را برای روزهای مخصوص در دسترس داشته باشید - کودک تازه‌ی شما احتمالاً آنکه لباس شما را کثیف و لکه دار کند وجود دارد و استفاده از لباس‌های بارداری زحمت شستشو و اتو کردن را از دوش شما برمی‌دارد. شاید بهتر آن باشد که در منزل، از این نوع لباس‌ها استفاده کنید. هنگامی که شاداب تر و زنده حال‌ترید از چیزهایی استفاده کنید که زیبا و تودل‌برو هستند و روحیه شما را بالا می‌برند و سبب می‌شوند شما کمتر به چیزهای کم



اهمیت تر توجه داشته باشید. مثلا اگر محل گردن لباس شما کوتاه است، جای گردن بند را که بالای آن است با گردن بندی پر کنید. این کار چهره را بیشتر نمایان میکند. اگر ساق های پای شما باریک و دراز، و کمبری نامعلوم، و سینه نی صاف دارید، دامنی کوتاه، یا شلواری چسبان و یک تونیک بر بالای آن بپوشید و خط گردن بند خودتان را بی گردن بندرها کنید. چنانچه قسمت تحتانی شما حالتی شبیه به گلابی دارد، بالای آن شما بزرگ و کمبری کوچک و باریک دارید، کوشش کنید از نوع شلوار هائی که قسمت بالای آن چین دار و پائین آن ول است، یا از دامن هائی که تا سر زانو می رسد استفاده کنید. اگر شما سینه ی بزرگی دارید، لباس های راه راه از عرض به طرف بالا، آنرا به نظر کوچک تر نشان می دهد.

### روابط جنسی و صمیمیت

در سرتاسر بار داری و ماه های پس از آن، روابط جنسی داشتن سالم است (جز در مواردی که شما سابقه ی سقط جنین داشته اید)، ولی ممکن است که شما همیشه از این کار احساس آرامش نداشته باشید، یا اینکه پی آورد آن خستگی وافر برای شماست که آرامش بعد از آن آسان به دست نمی آید. در هر حال باید اضافه کنیم که برای بسیاری از افراد، چشم پوشی از آن موردی نداشته است. حال، چه این عمل طبیعی انجام شود و چه محدود گردد، نزدیکی در روابط بین زن و شوهر مهم است و یکی از هدف های مواظبت از خودتان و روابط شما با همسران، اعلام پذیرش این مطلب است که این عمل طبیعی نقشی مهم در روابط شما و تغییراتی که در زندگی شما ایجاد می شود، بازی میکند.

سطح صمیمیت و یگانگی در حیات شما سهم به سزائی در احترام به نفس و اعتماد شما دارد و پیوستگی کامل به تخیل های عاشقانه، دوستی، امانت، و خود بیانگری و ابراز عقیده دارد. بحث درباره ی سکس، همیشه ساده نیست.

### زمان لذت بردن

دانستن اینکه شما قریباً وقت کمتری خواهید داشت و لازم است آن را صرف مسئولیت هائی کنید که بردوش شما گذاشته می شود و تقریباً می روید که آزادی های خود را برای رفتن به مهمانی ها، گردش ها، دیدن نوار های ویدئو، یا پرداختن به سرگرمی های تازه از دست بدهید میتواند جاذبیت، یا تجدید نظر کردن را در بر داشته باشد. نه ماه بارداری نیز انگیزه نی برای شما گردد تا کار های خودتان را در روز ها و هفته ها، برنامه ریزی کنید. اگر شما در برنامه ریزی تخصص دارید، بنا بر این احتیاج بر اینکه در این باره بیشتر مطالعه کنید ندارید. اگر متوجه شدید که روز ها یکی پس از دیگری همراه با شما عاطل و باطل سپری می شوند، فاصله ی بین دیدن دوستان و اعضای خانواده دور ترمی شود، و کار های شما تمام شدن ندارد، شاید لازم افتد که شما دوباره همه چیز را تحت مطالعه مجدد قرار دهید و کارها را برنامه ریزی کنید.

### بر آورد روزانه کارها

بهر است نفسی عمیق و راحت بکشیم و گذشت روز های شما را مرور کنیم. اول بهتر است بدانیم که سبک زندگی شما به شما اجازه و لخرجی و گشاد بازی را می دهد. مثلا، هوس کنید قدم بزنید، به یک سلمانی شیک بروید، یا اینکه تعطیل آخر هفته را کنار دریا روید. آیا آنقدر وقت کافی دارید که با همسر خودتان باشید و افراد خانواده، یا دوستان را بگونه نی مرتب ملاقات کنید؟ و چه قدر از وقت خودتان را می توانید صرف این کار کنید که در گوشه نی آرام قرار بگیری و به کودکی که در رحم دارید نگاه کنید؟ ممکن است مفید باشد که با این نگرش، شما دریابید که مهمترین کدام است؟ داشتن یک خانه ی مرتب و تمیز، گردش در هوای آزاد، یک یخچال پر از مواد خوراکی، تفریح در خارج از منزل، یک کتاب خوب، یک پروژه ی تمام شده، یا دیدار از افراد خانواده. اولویت های شما ممکن است تغییر پیدا کند. در اوان بار داری ممکن است از اینکه عصرها به خارج از منزل روید احساس خستگی کنید. در اواخر بارداری، ممکن است به نظم و ترتیب و پاکیزگی همانگونه که به دنبال غریزه ی خود برای تشکیل آشیانه برای کودک خود هستید بیش از هر چیز دیگر توجه داشته باشید. از طرفی با کودکی که تازه متولد شده است ممکن است که احساس شما به استراحت و خواب بیش از هر چیز دیگر باشد. از نظر نباید دور داشت که بعضی اوقات مسائل

و موضوع های اضطرابی بر هر کار دیگری اولویت پیدا میکنند و نقشه ها همه به هم میخورد.

### برنامه هفتگی

طرح یک برنامه ی روزانه یا هفتگی برای خودتان میتواند به حقیقت برای شما ساعات فراغت و آزاد در نظر بگیرد. با شروع به تهیه ی لیستی از تمام چیزهای مورد احتیاج، یا کارهایی که آنها را می خواهید انجام دهید، متوجه می شوید که شما می توانید آنها را در برنامه ی هفتگی خودتان جای دهید. همه افراد، ذوق تهیه ی لیست را ندارند و به اصطلاح اینکاره نیستند ولی شما می توانید آن را در مغز خودتان انجام دهید، یا آن را با فردی صحبت کنید. بهتر است که در لیست خود هدفهای واقع بینانه را در نظر بگیرید زیرا این کار سبب می شود که از ساختن و پرداختن بسیاری از کارهای نیمه تمام و بی حاصل صرف نظر شود و شما وقت خود را صرف اموری کنید و محل هایی را برای کارهایی در نظر بگیرید که تا خیر پذیراند. بعلاوه اگر شما قادرید به آسانی به هدف های خودتان برسید، قطعاً به شما احساسی از آرامش به دست می دهد و کمتر تحت فشار خواهید بود. حس اعتماد به نفس شما زیاد تر می شود و حتی میتوانید روح ماجرا جوئی پیدا کنید. طرح ریزی و زمان بندی کارها مهارت در کارهاست. بسیاری از افراد تمایل بر آن دارند که زمانی را که به آن نیاز دارند کمتر جلوه دهند و بعضی دیگر چنانند که همواره خود را تحت فشار کار احساس می کنند. کاری کنید و طوری برنامه را طرح ریزی نمایید که به خودتان فشار نیاید. بهتر است کمی بیش از حد لازم، زمان در نظر بگیرید و جملاتی مانند قبل از ظهر بعد از ظهر را بجای ساعت ده صبح و چهار بعد از ظهر در برنامه بگنجانید که برای مانور مناسب باشند.

اگر قسمتی از کار به علی انجام نشد، منتظر نشوید. به روز دیگر برنامه بروید. اگر قرار باشد که در تمام وقت برنامه ی شما اتفاق دیگری بیفتد، و تمام وقت شما را اشغال کند، به فکر کمک گرفتن از دیگران و یا محول کردن کار به دیگری بیفتید. آن زمان که شما به تمام موضوع نگاه می کنید، ممکن است متوجه شوید که فاکتوری که در برنامه ی شما نقشی کلیدی دارد از قلم انداخته اید. اغلب اتفاق می افتد که این عمل از قلم افتاده، بازی، یا استراحت بوده است. در لابلای یادداشت های مثبت یا طرح های خودتان ممکن است بیش از آنچه شما تصور می کرده اید زمان یزدکی، یا ذخیره دارید. این امر شما را خوشحال می کند.

زنان بار دار و مادران تازه، غالباً خود را در احساسات و غرائز خود به شدت میزبان و هم آهنگ می کنند و قادرند نیروی بدنی خودشان را بخوبی کنترل و هدایت نمایند. چنانچه شما کارتان بهم ریخته و در هم و برهم است - شلختگی و بی فکری همه وقت می تواند به شما ضربه زدن روزها، هفته ها، و ماه ها دوام آورد - شما به آن احتیاج دارید که راه را حداقل با قدم هایی نصف گامهای معمولی خودتان طی کنید.

### بهترین زمان

شما ممکن است جمله ی «بهترین زمان» را شنیده باشید. وجه بسا به فکر فرو رفته باشید که چطور زمان می تواند خوب وید داشته باشد؟

در زمان بارداری درباره ی بسیاری از موضوع ها و مسائل می توان فکر کرد و نسبت به بسیاری از موضوع ها که می توان برای انجام آنها آمادگی پیدا کرد، اندیشید. پس از زایمان، چه بسا شما احساس کنید که در جهت های مختلفی کشانده شده اید. اگر در یک زمان نظر خودتان را تنها بر روی یک موضوع متمرکز کنید، آن وقت است که شما بهترین زمان را انتخاب کرده اید. داشتن این بهترین زمان، به انسان آن فرصت را می دهد که از تجربه ی آنچه انجام می دهید لحظه به لحظه، لذت برید.

اگر شما تحت فشارید ممکن است احساس کنید که رها کردن اضطراب برای شما بر روی کاری که انجام نمی دهید مشکل است. و ممکن است مشکل تر شود اگر حواس پرتی نیز پیدا کنید و افکار شما مغشوش شود. بنا بر این، اگر شما دقت خود را بر روی یک کار بخصوص و در یک زمان معین معطوف کنید حاصل آن کار و لذتی که به شما از انجام آن کار دست می دهد بهتر و بیشتر است. این موضوع وقتی بیشتر مصداق پیدا میکند که دقت شما متوجه شخصی دیگر و ارتباطات شما با آنها باشد.

### زمان برای شما، کودک شما و روابط شما

زمان بارداری، بهترین زمان برای شماست که به شما کمک میکند تا کارهای خود را انجام دهید، استراحت کنید، بازی کنید، خواب ببینید، نقشه بکشید و بر همین قیاس کودک شما نیز از آن لذت برد. زمان برای ارتباط با همسر نیز قدمی مثبت در انسجام و استحکام بخشیدن به بنیان خانواده برای هر سه نفر شما خواهد بود. هورمون های بارداری و تغییرات در حال وقوع به طرف مادر شدن، بعضی اوقات به این موضوع الهام می بخشد و ممکن است که کاملاً بگونه ی طبیعی جلوه گر شود. اگر لازم گردد که شما هوشیارانه کوشش کنید، تمرینی

را که شما آغاز کرده اید، پس از زایمان که حتی مشغول تروسرگرم ترمی شوید، جایزه اش را دریافت می کند. احساس دوست داشته شدن نیز شمارا آماده و مستعد می سازد تا نظر خود را متوجه کودک خود کنید زیرا که کودک شما بیشتر به نیروئی که شما صرف او می کنید پاسخ می دهد و نه به کلمات. کودک شما میدانند که چه موقع شما حواستان به علت اشتغال با سایر افکار، پرت و مغشوش می شود. بهترین هدیه هائی که می توانید به کودک خود بدهید، بهترین زمان و وقت از اوقات خودتان است. در این زمان است که شما می توانید هیجاناتی را که به وی در باره ی حیات آموزش می دهد احساس کنید. این کار، برای کودک شروع جالبی است. شما نمی توانید تمام اوقات خود را بطور درست در اختیار کودک خود بگذارید و احتیاجات خودتان را پشت گوش بیندازید. با این وصف، بسیار تعجب آور است که چگونه طفل می تواند حتی به نیم ساعت وقتی که شما حقا در اختیار او گذاشته اید جواب دهد.

### زمان کار

ماه های بارداری به شما فرصت می دهد تا در باره ی کارها و هدف های کوتاه مدت و دراز مدت خود، احتیاجات مالی و امکاناتی که ممکن است در راه شما وجود داشته باشند اندیشه و صحبت کنید. هنگامی که کودک شما از راه می رسد دیگر زمان کافی برای اینگونه کارها کمتر بدست می آید. بنا بر این در مغز پروراندن بعضی از نیازها قبل از ورود کودک، آماده سازی بدی نیست. موضوع کلیدی در اینجا متعادل ساختن زندگی خانوادگی آینده، و کار است. بعضی اوقات لازم نمی افتد که چیزی تغییر کند. مگر آماده شدن برای مواظبت از کودک. بعضی اوقات، برعکس، تغییرات بنیادی و مهمی که در جهت کار و شغل آینده باید بعمل آید ممکن است نیاز به بالا بردن انرژی خانواده و مقابله با فرصت ها و موقعیت های پیش بینی نشده ی قبلی داشته باشد.

### زمان برای تمدد اعصاب و بازی

بازی کردن یکی از قسمت های عمده ی حیات انسان است. ولی اغلب اتفاق می افتد که این موضوع نسبتا مهم در پایان لیست احتیاجات قرار می گیرد. حال، آیا به آن جهت است که شما پس از آنکه نوزادی پیدا کرده اید زندگی برای شما مشکل تر شده، و بازی کردن از لیست اولویت ها خارج شده است؟ با این حال نباید فراموش کنیم که بهترین روشی که کودک آن آموزش می بینند از طریق بازی و خنده و تفریح است. این موضوع در باره ی افراد بالغ نیز صادق است. موارد زیادی اتفاق می افتد که کودک شما، شما را می خنداند، شما را وادار میکند با او بازی کنید و صدای خنده های موج دار و جالب وی را بشنوید. اینها همه سبب می شوند که شما احساسی نیکو داشته باشید. با این کار هورمون های اندورفین در سرتاسر بدن شما به گردش در می آید و در نتیجه سبب می شوند تا باز دارنده ها - راهی برای خروج از بدن شما پیدا کنند.

صرف نظر از بازی با کودک، فرصت های دیگری برای شادی و نشاط وجود دارد - در خانه به عنوان خانواده، با سایر مادران و کودکان، یا بین خودتان و شوهرتان. ممکن است که شما با متعهد ساختن خود طبق برنامه نی از قبل تهیه شده، ساعات بازی خود را برنامه ریزی کنید. ولی باید همواره بخاطر داشته باشید که بازی و تفریح، بیشتر به خوشحالی و خوش بینی اطلاق می شود تا استراحت و خواب. زندگی انسان شیرین تر و لذت بخش تر است اگر ساکت و آرام و عاری از لحظات پوچ و بی معنی باشد.

### انجمن ها و اجتماعات شما

بعضی از افراد هستند که هیچگاه کمبود هم صحبت یا همدم ندارند. دیگران، معمولا بر روی گروه قلبی از دوستان و افراد خانواده تکیه می کنند. افرادی که تازه منزل عوض کرده و به اصطلاح تازه جابجا شده اند، ممکن است احساس تنهایی کنند. وضعیت کنونی شما هر چه می خواهد باشد، اجتماع، یا دور هم جمع شدن شما، بالقوه بزرگ است. راجع به دوستان خودتان و افراد فامیل فکر کنید، همکاران و همسایه ها را در نظر آورید، افرادی که از سازمان های بهداشتی، یا دکترا خانوادگی شما به سراغ شما می آیند، همینطور ادامه دهید - سایر والدینی که در انتظار دیدار با آنها هستید، یا والدین تازه نی که در کلاس های قبل و پس از بارداری با آنان ملاقات می کنید؟ بعد، نوبت به افرادی می رسد که با شما منافع مشترک دارند و مثلا بطور مرتب با هم در باشگاه یا اجتماعات ملاقات می کنید، افرادی که با شما مثلا بربج بازی میکنند یا در تیم های ورزشی با شما شرکت دارند.

دارند.

ممکن است که شما آرزو داشته باشید زمانی که افرادی را که شما می شناسید و با آنان دمساز هستید و هیچکدام آنان در دسترس شما نیستند، فردی یا افرادی دیگری پیدا شوند که خلأ شما را پر کنند باید گفت که گسترش علاقه و ارتباط با مردم آنقدرها ساده نیست. ولی کم کم در می یابید که در همان ابتدای مادر، یا پدر شدن، این کار میسر است. ممکن است در جلسات و کلاسهای که شما در آنها به دلیل تازه مادر شدن شرکت می جوئید این افراد را ملاقات کنید. و اگر تصویری کنید که می توانید با آنان کنار بیایید ترتیب دیدارهای بعدی را بدهید - احتمالاً در خانه ی خودتان، یا خانه ی آنها. چه بسا بعضی از شما ها با یکدیگر در آینده دوست صمیمی شوید.

اگر بیرون رفتن به منظور پیدا کردن دوست شما را تحت فشار و در تنگنا قرار می دهد، کوشش کنید به کلاسهای روید که برای این نوع آشنائی ها دایر شده است. در آن کلاس، افرادی مانند شما ممکن است پیدا شوند. دوست شدن با اینگونه افراد و آخت شدن با آنان شما را به هدف خود نزدیک می کند. این کار بویژه در ماه های پس از زایمان پر ارزش است

### تقسیم کردن بار خودتان

پیدا کردن دوستان خوب و صمیمی به سالها وقت و زمان نیاز دارد ولی تشکیل، یا بسط انجمن یا اجتماعات به آنقدرها زمان نیاز ندارد. گویانکه شما دقیقاً نمی دانید که تا چه حد کمک هائی میتوانید از این انجمن ها دریافت کنید مگر آنکه کودک شما، متولد شود. تنها کاری که شما می توانید بکنید اینست که بر روی کمک هائی که ممکن است در بعضی جهات از این اجتماعات به شما برسد و بار شما را سبک کند حساب کنید. حتی اگر کمکی که به شما از این طریق برسد ناچیز باشد، با وجود این از نقطه نظر احساسی، این موضوع شما را روحا تقویت می کند. و آنهایی که به حمایت شما می شتابند، چه همسر شما باشد، یا مادر، خواهر، نزدیکترین دوست شما، همسایه ی بغل دستی، یا کسی که در قبال دریافت مزد اینکار را می کند. دستیاری، یا دستگیری، ممکن است داوطلبانه باشد و نه تکلیف. درخواست کمک، یدی یا فکری، میتواند شما را به دوست یا عضو فامیل خود نزدیک تر کند. از طرفی شما به آنان فرصت می دهید که از این طریق، راهی عملی برای بیان و ابراز دوستی و صمیمیت خود نسبت به شما را داشته باشند.

آن زمان که دوستان و افراد فامیل در اطراف شما وجود دارند و آماده ی کمک به شما هستند، پیشنهاد کمک آنان را به ویژه پس از زایمان بپذیرید. بسیاری از افراد هستند که برای آنان درخواست کمک از دیگران مشکل است ولی این کار احتیاج به عذرخواهی ندارد - بیشتر افراد کاملاً درک می کنند که داشتن کودکی تازه چه معنی می دهد و حاضرند از پیشنهاد کمکی که به شما می کنند لذت می برند. ممکن است افرادی وجود داشته باشند که سرشان برای کمک به دیگران درد می کند و از این کار خوششان می آید. به ویژه، هنگامی که موضوع کودکی زیبا در میان است.

باید بپذیریم که بین دعوت کردن، و نام فردی را که آماده ی کمک به شماست نوشتن و تکلیف بعدی شما به وی برای کمک، باید فرق گذاشت. بهتر آن است که به طور واضح از افراد درخواست شود و پذیرفت که چه بسا آنان یا علاقه ندارند و یا نمی توانند در این راه به شما کمک کنند. حتی اگر شما از جواب اینان ناراحت شوید، بپذیرید که جوانه زنده، و آنها در آینده، یا در همان زمان تغییر رأی دهند و به کمک شما بشتابند. پیش از آنکه درخواست کنید قبلاً سایر راه های موجود دیگر را بررسی کنید. این کار ممکن است از نگرانی های شما، که ممکن است دست رد بر سینه ی شما گذاشته شود، بکاهد. هنگامی که شما در این اندیشه هستید که ممکن است جواب «نه» دریافت کنید، نحوه ی گفتار طرف، یا علامات و زبان بدنی اش، مکنونات قلبی وی را برای شما باز گو خواهد کرد و شما نیز موضوع را زیاد جدی نمی گیرید. اگر شما قهراً و به طور اجبار چنین درخواستی از فردی داشته باشید، ممکن است درخواست شما را بپذیرد ولی آیا از صمیم قلب برای شما کار میکند؟ جای بحث است!!

کمک کردن و بار برداشتن از دوش شما تنها محدود به کارهای عملی نمی شود - شرکت در هیجانها شما نیز هست. ممکن است برای آسایش خاطر یا گره گشائی نیز باشد. فرصتی باشد برای فردی که چنانچه شما در باره ی مشکلات خود با او صحبت کنید، به شما کمک کند. امکان دارد که مادر شما یا یکی از دوستان



قدیمی شما در دسترس نباشند تا پوشک کودک شما را عوض کنند و تنها وسیله‌ای که در اختیار آنان برای تماس با شما وجود داشته باشد تلفن است که چندان برای شما مفید نیست. و تنها می‌توانند از آن وسیله برای کسب خبر از پیشرفت کارهای کودک شما استفاده کنند.

### استفاده عملی از دانسته‌ها

به عنوان یکی از والدین متوجه می‌شوید که مهارت و کاردانی شما متبلور می‌شود. همچنین متوجه می‌شوید که در مدتی بسیار کم، مطالب بسیاری را باید فرا بگیرید و بعضاً متوجه می‌شوید که از گوشه و کنار به شما پند و اندرز داده می‌شود و شما در حقیقت نمی‌دانید چه باید بکنید؟ از قوه به فعل در آوردن آنچه میدانید، با کمک، یا بدون کمک دیگران، یکی از وسائل و ابزار پرمایه‌کننده‌ی حیات آدمی است که می‌تواند شما را در تغییر دادن‌های نهائی یاری دهد.

همواره بین فکر کردن مثبت، با انجام عمل مثبت باید تفاوت گذاشت. مثلاً اگر شما میدانید که تمرین‌های ورزشی سبب می‌شود که احساس شما بهتر شود، بنا بر این قدم بعدی شما آن خواهد بود که تمرین ورزشی مرتبی داشته باشید. اگر میدانید که نوشیدن بسیار کافئین برای شما مضر و به شما سردرد می‌دهد متوجه می‌شوید که کم کردن نوشیدن چای، قهوه، شوکولات، می‌تواند تنش‌های شما را کاهش دهد. در حقیقت باید اذعان کرد که کم نوشیدن چای و امثال آن، و ادامه دادنش، به همت و پایداری نیازمند است.

هر روز، بنا بر موقعیت‌هایی که دست می‌دهد شما انتخاب جدیدی در نظر می‌گیرید. هم ناقابل و ناچیز، و هم، پراهمیت. انتخاب و گزیده‌هایی که به کودک شما مربوط می‌شود. و ممکن است تغییرات قابل ملاحظه و مثبتی در روابط کلیدی شما بیار آورد. آموختن درباره‌ی خودتان، کودکتان، و جوانب عملی زندگی خودتان، و پیروی از آنچه فرامی‌گیرید، کم کم، نتایج ملموسی به دست می‌دهد. هر یک از این نتایج کوچک ممکن است دانسته‌ها و دانش شما - خانواده‌ی شما - آسایش و شادی شما را بیفزاید. به فراسوی حیات بنگرید و راه‌های عملی برای کاربرد و به عهده گرفتن آن قسمت‌هایی از حیات که به کمک نیازمند است نظر کنید.

### رؤیاهای، انتظارات و واقعیت‌ها

در انتظار ورود کودک بودن، زمانی رؤیائی است. هر پدر و مادری امیدها و هراس‌هایی به دل دارد که آیا چه خواهد شد؟ انتظارات، از نقطه نظر هدف بودن و از نقطه نظر اصولی که شما را در راه انتخاب تصمیم‌رهنمائی کند ممکن است مفید بوده باشد. وقتی که انتظارات سرسخت، نامناسب و بی‌مورد می‌شوند، یا اینکه بوسیله‌ی دیگران بر شما فشار وارد می‌کند، آنوقت است که آزار دهنده می‌شوند.

هنگامی که شما در جاده‌ی اُبوت گام می‌نهد، مفید خواهد بود اگر نگاهی به انتظارات خود بیندازید و قبول کنید که در دنیای واقع، ممکن است جنبه‌هایی وجود داشته باشد که بتواند در قالب رؤیاهای شما جای گیرد، و شما خود از این اتفاق، شگفت زده شوید. چه بسا ممکن است که شما خوشبین بوده باشید و احساس کنید که اگر کارها بروفق مراد شما پیش نرفت، یا آنکه شما بی‌مناک بوده و در بند آن بودید که با تمام سختی و مشقت و مشکلات روز افزون، بارداری و زایمان، عشق و شور و شادی به ارمغان می‌آورد و شگفت‌انگیزی پدر یا مادر شدن را به اثبات می‌رساند، آنوقت شما با سیر قهررائی کار راضی و خوشدل می‌شوید و قبول می‌کنید که کارها هرچه به پیش می‌رود اهمیتش کمتر می‌شود. این جاست که گفته حافظ که می‌گوید دور گردون، گرد و روزی بر مراد ما نگشت. عاقبت این سان نماند دور گردون غم مخور - در ذهن شما تداعی می‌شود.

### گردونه حیات

افراد برای رفع مشکلات خود به چیزهای مختلفی نیاز مندند تا از آنها کمک بگیرند. راه صحیح و مشخصی برای این کار وجود ندارد. گردونه‌ی حیات، فرآیندی را به دست می‌دهد که به وسیله‌ی آن شما می‌توانید موضوعی را مشخص کنید و برای بهبود موقعیتی که آن را در نظر گرفته‌اید گام بردارید. در عین حال، راه‌های عملی و جنبه‌های احساسی و روحانی موضوع را نیز در نظر داشته باشید. گذشتن از هر پنج مرحله، ممکن است به شما کمک کند تا محدوده‌ی امکانات جدید را بیابید و تغییرات مثبت را تشخیص دهید. وقتی این کار را شروع کردید، به حس اعتماد شما کمک میکند و چه بسا شما دوباره استفاده از زمان را مورد بررسی مجدد قرار

دهید. این یک راهنمای عملی است و می‌تواند تشخیص دهد که همواره بیش از یک راه برای حل یک مشکل موجود است. هر فردی از افراد بشر ممکن است با موقعیت‌ها و مشکلاتی غامض مواجه گردد - از مشکلات مربوط به کار گرفته تا مشکل گریه کردن کودک، از بیماری‌های غیر قابل پیش‌بینی شده گرفته، تا تضاد در ارتباطات.

### واقع بین بودن

بهبتر است از کوچک شروع کنیم و بعد آنرا آهسته آهسته بزرگ کنیم. اگر هدف شما آن باشد که بیش از توانائی خود بار بردارید و بیش از آنچه در توان شماست کار انجام دهید، با از هم پاشیدن نیرو مواجه خواهید شد و اگر نتوانید خود را نگاه دارید ممکن است ناراحت شوید و از خیر کار بگذرید و آنراها کنید. شاید بهتر آن باشد که تعهدات خود را یادداشت و آنها را مرور کنید. سپس در صورتی که لازم افتد در آن تغییراتی به وجود آورید که با اوضاع و احوال شما مناسب گردد. ممکن است مناسب باشد که شما از یک نقطه شروع کنید، یا اینکه تصمیم بگیرید در بسیاری از جهات تغییرات کوچکی ایجاد کنید - مثلاً، از تمرین‌های ورزشی کوچک شروع کنید و سپس، یوگا و ماساژ را نیز یاد بگیرید. صبور و بردبار باشید و بدانید که تغییر به زمان نیاز دارد و بعضی از تغییرات هستند که ساده تر از بقیه می‌توان آنها را اعمال کرد. احساسِ مواجهه، یا گره خوردن در کار بعضی اوقات غیر قابل اجتناب است. بعضی اوقات اجرای راه حل‌ها سالها به طول می‌انجامد، با این وجود هر یک از قدم‌های کوچکی را که شما برمی‌دارید ممکن است زندگی شما را مالامال از خوشی و لذت گرداند که شما هیچگاه تصور آن را نیز نمی‌کردید. ممکن است تشخیص آن حالات روحی که شما در آن به سر می‌برید و تغییر دادن آنها به گونه‌ئی که دیگر مناسب و مقتضی شما نباشند به زمان و تعهدات دیگری نیاز مند باشد. بعضی اوقات، اینها به جرأت و گستاخی بسیار، عشق و مودت، و نیز کمک دوستان شما و افراد فامیل، بویژه اگر شما از شیوه‌ی معمول خود خارج شوید و مجبور گردید بعضی از حقایق مشکلی را که معمولاً ترجیح می‌دهید آنها را فراموش کنید، بپذیرید، نیاز مند است. این گردونه‌ئی که به آن اشاره شده جامع و شامل همه‌ی جزئیات است، و نه اجباری و قهری - تنها آنچه را که مناسب شماست انتخاب کنید و سپس میله‌های چرخدار خودتان را اگر دلتان خواست به آن گردونه بیفزائید.

### اشکال کجاست؟

بد نیست چند دقیقه‌ئی وقت صرف کنیم و ببینیم احساس شما چگونه است و بی طرفانه و بی‌گونه‌ئی معقول، به اشکالات نظر افکنیم. این کار سبب می‌شود که مشکل شکسته شود و به قسمت‌های کوچکتر تقسیم گردد که می‌توان آسان‌تر با آنها برخورد نمود. از این پرسش‌ها برای شناسائی مشکل خود استفاده کنید و امکانات تغییر را نیز در نظر بگیرید.

- موقعیتی که شما از آن راضی و خوشحال نیستید چیست؟
- چه چیزی است که آنرا ناراحت کننده و غلط می‌انگارد؟
- رفتار و سلوک کودک شما چگونه است؟
- آیا مشکل شما در ارتباط با شریک زندگی شماست؟
- آیا مشکل شما در ارتباط با سایرین است؟

### وقت و فرصت داشتن

هر کسی ۲۴ ساعت وقت طی شبانه روز، و ۷ روز در هفته در اختیار دارد. با این وجود عادت بر آن دارد که وقتی زمان برای او خسته کننده و یکنواخت می‌شود، یا اینکه وقتی که سرگرم و مشغول است و زمان مثل برق می‌گذرد، دلش می‌خواهد آن را کش دهد. بعنوان یکی از والدین کودک، برای شما نکته‌ی کلیدی این است که منضبط و قابل انعطاف باقی بمانید. بهترین زمان، دلالت بر حضور داشتن با مهربانی و رأفت است. برای آنکه کیفیت را بالا ببرید ممکن است به حمایت نیاز داشته باشید تا احساس اضطراب‌های شما را برای آنکه کاری را نیمه تمام رها کرده اید تسکین دهد.

- چگونه می‌توانید روزها و هفته‌های خود را سامان دهید تا تعادلی در امور مربوط به کودک خود، کار، دوستان، و خودتان، برقرار نمائید؟

- آیا میتوانید با همسر خود قرار بگذارید و خودتان را متعهد کنید که با او بیرون می روید؟  
- آیا فکر می کنید که اگر فردی پیدا شود و بخواهد چند ساعت از اوقاتش را در اختیار شما بگذارد، برای شما مفید است؟

### پشتیبان ها را نام نویسی کنید

هر کسی را نام ببرید از حمایت های فکری یا احساسی استقبال می کند و آن را دوست دارد. وقتی که انسان درک میکند مورد پشتیبانی قرار گرفته است احساس میکند او را دوست دارند. آن را ستایش میکند. بعضی اوقات زوجی که تازه قدم در راه ابوت گذاشته اند مانند کودک خودشان به حمایت نیاز مندند. فردی نیز که کمک می کند احساس میکند او را دوست دارند و مورد احتیاج است حتی اگر به او برای این حمایت پول پرداخت شده باشد. کودک شما در محیطی که سایر افراد او را احاطه کرده اند عادت میکند و از مزایای دوست داشتن و دوست داشته شدن بهره مند می شود. این ها همه منابعی از حمایت است - همسران، دوستان شما، افراد خانواده، همکاران، اجتماع، و حرفه ئی ها.

- وقتی که شما به کمک احتیاج دارید چه کسی آماده است؟  
- آیا می توانید با سایر پدر و مادر ها برنامه ی مواظبت از کودک ترتیب دهید؟  
- همسر شما به چه چیز احتیاج دارد و چگونه می توانید به یکدیگر کمک کنید؟  
- در خانواده ی شما چه کسی آماده برای کمک رسانی به شماست؟  
- آیا همکاران اداری شما می توانند کمک کنند. شاید با تغییراتی که در برنامه های خودشان می دهند این کار میسر شود؟

- آیا دوست یا همسایه ئی هست که با شما به کلاس بیاید یا اینکه در کار های گروهی با شما شرکت کند؟  
- آیا مناسب است که حالا به سراغ ملاقات کننده ی بهداشتی روید و درباره ی کمک هائی که در منزل میتواند به شما بدهد، یا نگاهداری از کودک با او گفتگو کنید؟  
- آیا پزشک شما میتواند به شما کمک های احساسی یا مشاوره ئی دهد؟  
- آیا میتوانید از کتابها، مجلات، ویدئو یا اینترنت جواب سؤالهای خودتان را بگیرید؟

### خوب بخورید و ورزش کنید

برای سلامت و زنده دلی خود کارهای بسیاری است که شما می توانید انجام دهید و بیشتر آنها با غذاهای خوب و ورزش بدست می آید.

- احساس بدن شما چیست؟  
- آیا به اندازه ی کافی از ویتامین ها و مواد معدنی استفاده می کنید؟  
- آیا از آنچه می خورید لذت می برید؟  
- آیا تا کنون متوجه تأثیر تمرین های ورزشی بر روی سطح نیروی بدنی خود شده اید؟  
- تعادل فعلی بین استراحت و فعالیت های شما چیست؟  
- آیا می توانید کیفیت خواب خودتان را بهبود بخشید؟  
- در کجا می توانید راه های بهتری را برای مواظبت از بدن خودتان پیدا کنید، یا اینکه به کلاس های ورزشی روید؟

### ولش کن، تن آسانی کن و دراز بکش

در پایان یک روز پر مشغله، گفته ی رئیس قبیله ی باستانی مائوری در زلاند نورا بخاطر بیاور که می گفت: آنچه باید کرده شود، کرده شده است و آنچه نباید بشود نشده است - بگذار باشه. راه های فراوانی برای آرامش و استراحت فکر وجود دارد. وقتی که شما به این کارها دست زیند، در نظر بیاورید که در همین لحظه، هر چیز همانگونه که هست خوب است - لازم نیست که جای دیگری بروید. زیرا اینجا همه چیز عالی است. وقتی که شما دوباره شروع می کنید، حداقل از زنگ تنفسی که به خود داده بودید لذت برده اید.

- چگونه می توانید حد اکثر لذت را از تمدد اعصاب خود ببرید؟ ممکن است تلویزیون باشد، خواندن باشد، مراقبه باشد، پخت و پز، یا گوش دادن به موزیک یا یک قطعه سمفونی باشد.  
- آیا شما زمانی را برای خودتان سراغ دارید که بتوانید خودتان را شل و ول کنید و راجع به کار هائی که باید بشود فکر نکنید؟

- آیا شما بعضی از تکنیک هائی را که در قسمت پنجم کتاب در باره ی (ماساژ، یوگا، یا مراقبه یا تجسم فکری

توضیح داده شده است امتحان کرده اید؟

- آیا درمان های مکمل دیگری نیز هست که ممکن است مناسب با حال شما باشد (طب سوزنی یا هومئوپاتی)
- آیا به کودک خود زمان کافی برای تمدد اعصاب، یا بازی کردن با خودتان می دهید؟
- آیا همسرتان به اندازه ی کافی زمان کافی برای لذت بردن دارد؟
- آیا میتوانید زمان و مکانی را برای همسر خود بوجود آورید که از وجود یکدیگر متعمر شوید؟

مشکل چینی، مطرحی که برای رفع آن کشیده شد

شاید مفید باشد از یک مثال استفاده کنیم و بدانیم چگونه ممکن است گردونه را به گردش درآورد. میتوان در مراحل مختلف از آن استفاده نمود. ولی اینکه کدام قسمت را در مرحله ی اول شروع کنیم بستگی به انتخاب شخص دارد. اینها همه، بعنوان خطوط راهنماست و چه بسا شما اگر همان مشکل را داشته باشید از راه دیگری به موضوع نزدیک شوید

«من خسته ام و اوقاتم تلخ است. درباره ی شوهرم حسودی می کنم. از این موضوع عصبانیم که او سرکار میره، و مثل همیشه با همه جوش میخوره، و وسط شب بخاطر بچه از خواب بیدار نمیشه. همه اش فکر می کنه که کار من، یعنی مواظبت از بچه، بسیار ساده است.» من چه باید بکنم که وضعیتم بهتر شود؟

اشکال کار کجاست؟

من دلم میخواد از وقت و کوششی که من صرف بچه داری می کنم یک کسی پیدا بشه و قدردانی کنه. مواظبت از بچه مان و رسیدگی به کارهای خانه، وقتی که من خواب کافی نمیتونم داشته باشم بسیار مشکل است. برای انجام کارها من به وقت احتیاج دارم. دلم نمیخواد مثل مادرم باشم - همه اش شکایت داشت و غرمیزد که تمام کارهای فامیل بعهده ی اوست و پدرم هیچوقت بنظر نمی رسید که به او کمک کند، یا اینکه از او قدردانی کند. من و شوهرم آنطور که باید و شاید با هم ارتباط نداریم. دلم میخواد که من درک کنه. دلم میخواد که کارها را بعنوان یک زوج، برنامه ریزی کنیم.

من وقت دارم

من از کارهایی که باید بکنم یک لیست تهیه کرده ام و وقتی که برای هر یک از آنها لازم است در مقابلش نوشته ام. - مثلاً مرتب کردن شیشه های شیر، و غذا دادن کودک در صبح ها، و شستن لباس ها در صبح. مادرم، ساعت دو بعد از ظهر به کمک من میاد. یک روز بعد از ظهر، روزهای چهارشنبه، بچه نگهدار، دارم و به این ترتیب حداقل یک روز در هفته، میتونم بعد از ظهر ها با شوهرم بیرون برم. ظرف دو هفته ی آینده این برنامه را مرور میکنم تا ببینم اگر بتونم یک وقتی برای ورزش یوگای خودم در لابلای برنامه بگنجانم.

ثبت نام برای پشتیبانی

مقداری وقت صرف کرده و با شوهرم صحبت کرده ام. به من گفته است که احساسش چیست؟ دلش میخواد که از بچه مان حداقل یک روز بعد از ظهر در روزهای آخر هفته، و یک روز عصر، مواظبت کند. با این ترتیب من میتونم از خونه بیرون برم. من رفته ام و در کلاس مربوط به گروه والدین که در هفته یک روز تشکیل می شود ثبت نام کرده ام. قبل از آنکه کلاس خودم را شروع کنم، دیگه احساس می کنم تنها نیستم. فکر میکنم دیگه نباید شوهرم را به آن علت که وقت اضافی ندارم سرزنش کنم.

خوب بخورید و ورزش کنید

تازگی ها، غالباً موقعی که بچه چرت میزنه، من هم کمی بیشتر میخوابم. بیشتر ساعات روز را با او قدم می زنم. تازگی ها کلاس شنا را شروع کرده ام و در منزل، هر زمان بیکار شدم حرکات بدنی به خود می دهم و کش و قوس می روم - آنهم پهلوی من برای خودش بازی میکند. دارم دنبالش کلاسی می گردم که برای مادران و کودکان باهم درست شده باشد. اغلب اتفاق می افته که من غذای حساسی نمی خورم. تنها راهی که بنظرم رسیده این است که غذای بیشتری بپزم و نصف آن را در فریزر نگاه دارم.

ولش کن، تن آسائی کن و دراز بکش



وقتی که من کارهای امروز خودم را تا آنجا که میتوانستم انجام دهم کرده ام، برای من، ساعت هفت و نیم بعد از ظهر، ساعت دست کشیدن از کار است. حتی اگر نتوانسته باشم تمام کارهایی را که در برنامه ی کار روزانه قرار داده بودم تمام کرده باشم. حال، بعد از ظهرها، آسایش خاطر بیشتری دارم برای آنکه اوقات خود را با همسر می گذرانم. ول کردن کار و افکار مربوط به آن، به انسان کمک می کند تا نسبت به شروع کار فردا احساس روشن تر و بازتری داشته باشد.

**مشکل آنجا بود که:** من، نسبت به شوهرم در کارهای مربوط به خارج از خانواده حمادت می کردم. فکرمی کردم توی تله افتاده ام.

**حالا احتمال این است که:** دیگه حسود نیستم، احساس می کنم که تمام وقتم پراست و با شوهرم روابطی تنگ تنگ داریم و می توانیم در کارها تفاهم داشته باشیم.

الف	اشکال کار در کجاست
ز	زمان مناسب داشته باشید
ث	ثبت نام برای پشتیبانی
خ	خوب خوردن و تمرین ورزشی داشتن
و	ول کردن، تفریح و شادی داشتن، و دراز کشیدن

#### مشکلات راسل و برنامه ریزی های مربوط به آن

*کودک من سه ماهه است. احساسم این است که روحیه اش را خراب کرده اند. علتش این است که همسرم و مادرش بر آن عقیده اند که هر موقع بچه گریه کرد باید به او شیر داد. من احساس میکنم که دیسپلین و نظم در کارها باید از همان ابتدا شروع شود.*

#### اشکال کار کجاست؟

دلم میخواد در آموزش پسرم و چیزهایی که باید بیاموزد سهم داشته باشم و نمیخوام او را خراب کنم. من، و همسرم دو عقیده ی مختلف داریم. دلم میخواد که ما دوتا، به توافق برسیم - حق به جانب کیست؟ من میخوام بدونم واسه چی بچه ام گریه میکنه؟ و آیا لازمه که پشت سرهم به او غذا داده بشه؟

#### وقت مناسب داشتن

هر روز صبح یک ساعت قبل از آنکه سر کار برم با پسرم وقت صرف می کنم و باز هر روز عصرها که همسرم به حمام میره همان کار را میکنم. جدا دارم پسرم را درک میکنم. بعضی وقت ها میشه که من نمیتونم چاره ی گریه های او را بکنم ولی وقتی که موفق می شوم از این کار خوشم میاد. من و همسرم، دو نفری بیرون رفته بودیم و خوب بود - تصمیم گرفته ایم از این پس روزهای شنبه شب، این کار را ادامه بدیم .

#### ثبت نام برای کمک و پشتیبانی

با بعضی از پدرها سر کار صحبت کرده ام و بعضی از نوشته های مربوط به پیشرفت کودک را نیز خوانده ام . دلایل بسیار زیادی برای گریه کردن کودک وجود دارد. از طرفی راه حلی فوری و آنی برای این کار نیست. این ها به من کمک کرد تا متوجه شوم کودک، موجودی پیچیده و بفرنج است. همان طور والدین! حالا، من آموخته ام که کودک نمیتواند شیطان و سرکش باشند و گریه کردن آنان، قسمتی از زبان آنان است. دیگر کم کم نسبت به گریه کردن پسرم نگران نمیشوم و از اینکه می توانیم با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم خوشحالم و لذت می برم. ولی هنوز احساس می کنم که کودک لازم است محدودیت هائی همراه با دیسپلین داشته باشند. با این وجود علاقمندم با ویژه گران بهداشت و سلامتی کودک، و نیز با والدین خودم درباره ی کودک صحبت کنم.

#### خوب خوردن و تمرین کردن

ناامیدی من کودک مرا عصبانی کرده است. تمرین های ورزشی موجب شد تا احساس های درونی خودم را خالی کنم. و حالا که تمرین ها را بگونه یی مرتب انجام میدم، از نقطه نظر فیزیکی احساس بهتری دارم از طرفی

متوجه شده‌ام که کم خوردن، واغلب خوردن، چندان کمکی به من نمی‌کند- ترجیح می‌دهم غذاهائی که پرازادویه جات است بخورم.

#### ولش کن، تفریح کن و دراز بکش

متوجه شده‌ام که ماندن در منزل و تمدد اعصاب توانسته است تفاهم بهتری بین من و کودک کم برقرار نماید. این کارنگرانی‌های مرا کمتر کرده است. و من دیگر نسبت به همسرم عصبانی نیستم. بعد از ظهرهای خوبی را با هم گذرانده‌ایم و من میتوانم مرتباً با دوستان خودم در خارج از خانه وقت بگذرانم.

مشکل این بود: هر زمان که کودک گریه میکرد من ناراحت می‌شدم و با نظرزنم نسبت به دیسپیلین موافق نبودم.

در حال حاضر امکانات چنین است: من و همسرم میتوانیم درباره دیسپیلین کودک با یکدیگر مذاکره کنیم و هر دو از کودک و برنامه‌های مربوط به او کاملاً لذت می‌بریم.

قسمت دوم

بارداری و زایمان

## حیاتی نو در درون شما

زمان فرار رسیده است: شما و همسرتان به کمک هم، در به وجود آوردن انسانی جدید اقدام کرده اید. تا شما به مرحله آزمایش های مربوط به بار داری برسید چه اندازه می‌توانید صبر کنید؟ چه کسی این را به شما خواهد گفت و چه موقع؟ در همان اولین روزهایی که شما به این موضوع شک برید و سپس بار داری شما تأیید شود، احساس می‌کنید که قلب شما، تند ترمی تپد و انتظارات، هیجان، شگفت زدگی، نا باوری، های شما افزایش می‌یابد و مغز شما با افکاری تازه گیج و منگ است. هر چه امید ها و هراس های شما هست، باشد، ولی این هفته های اول، شروعی فراموش نشدنی در سفر آینده ی شماست.

### علائم و نشانه‌های بارداری

امکان دارد شما «تازه متوجه» شده باشید که بار دارید. بعضی از خانمها رویاهائی نیرومند، و بعضی از مردان قادرند بوبرند که تغییراتی در احوال همسرشان ظاهر شده است. اگر چه ممکن است شما علائم و نشانه هائی فیزیکی در این باره داشته باشید، با این وجود احتمالاً دو هفته پس از نزدیکی و لقاح، ممکن است احساسات شما تغییر کند. اولین ویدیهی ترین نشانه، عقب افتادن عادت ماهانه است. همانطور که به این روزها اضافه می شود، دایره ی شک شما بزرگتر می شود و چه بسا سایر نشانه ها نیز کم کم آشکار می گردند.

### نشانه های فیزیکی و احساسی

بنابر جنبه های روانی موضوع، ممکن است شما متوجه تغییراتی شوید که در وضع ظاهری بدن شما، احساس های شما و طرز رفتار شما از زمان نزدیکی ببعده ظاهر می شود. پستان های شما ممکن است آماس کنند، سنگین و سفت بنظر رسند، و پستان بند های شما برای شما تنگ تر شده باشد. ممکن است تعجب کنید که بستن د کمه ی شلوار از همان ابتدا یا یکماه پس از لقاح برای شما مشکل شده باشد. هورمون های بارداری ممکن است تغییرات دیگری مانند نوساناتی که در خلقیات شما بوجود می آید، یا دفع ادرار بیشتر، یا ترجیح دادن غذائی به غذای دیگر، استفراغ و تغییر رنگ پوست و موی شما، ایجاد نماید.

نشانه ی معمول دیگر خستگی است. شب های اولیه ممکن است بتواند بعنوان نورم به حساب آید. بعضی اوقات خستگی همراه با گیجی و حواس پرتی یا رخوت و سستی اعضاء بدن، و میل وافربه نشستن همراه می شود. البته اگر شما از بیماری نزدیک شدن به صبح وحشت داشته باشید، یا دل بهم خوردگی داشته باشید، که معمولاً استفراغ به دنبال دارد، و میتواند در هر ساعت از شبانه روز اتفاق بیفتد، آنها را نیز باید به عوارض قبلی اضافه کنید. تمام این حالات ممکن است بازتاب های بدن شما در برابر هورمون های بارداری باشد که همه پیش در آمدی برای اضطراب یا آمادگی برای استفراغ باشد. چه شما حالت دل بهم خوردگی پیدا کنید یا نه! می‌توانید تغییرات مهیجی را در اشتهای، دل زدگی از بعضی چیزها و دوست داشتن بعضی چیزهای دیگر را مشاهده نمایید - داستان های پیاز ترشی و ساندویچ مریبا ممکن است صحیح از آب در بیاید.

چنانچه شما عوارض ناخوش آیندی داشته باشید علاقمندید نسبت به رفع آنها اقدام کنید. این درست است که نمیتوان تمام دل بهم خوردگی ها و خستگی ها را از بین برد، ولی حداقل می توان تغییراتی کوچک در سبک زندگی موجود خودتان با آنچه در مغز خود می پرورانید به وجود آورید. هر یک از نشانه های بارداری همراه با ذکر علت آن و روش های درمانی برای آنها به تشریح در قسمت مربوط به راهنمایی های بهداشتی از A-Z آمده است.

حتی اگر از نقطه نظر فیزیکی شما سالم بوده باشید، این احتمال وجود دارد که از نظر احساس، فرّار باشید. علائم و نشانه های اولیه بارداری میتواند شبیه به اضطراب ها و دلواپسی های قبل از قاعدگی، همراه با تلون های مزاجی، یا حالات مالیخولیائی که توضیحی برای آن نمیتوان پیدا کرد، باشد. ممکن است دریابید که هنگامی که ضمیر ناخود آگاه شما شروع به پالایش اخبار می کند، خوابهای پلانی شما، راه هائی را بخلاف آنچه شما در انتظار آن بودید، طی می کند.

### آزمایش های مربوط به بارداری

اینروزها جعبه های ابزار کارهائی که برای استفاده در منازل می سازند بسیار مفید است و کاربرد دارد. ظرف



هفت روز پس از لقاح، سلول های وابسته به جفت جنین شروع به ترشح هورمون (HCG، ماده ی محرکه غده جنسی انسان) به داخل جریان خون وادرار شما می نماید تمام آزمایش های مربوط به بارداری به دنبال وجود این هورمون در خون بدن شماست. اگر حضور داشته باشد جواب مثبت است وگرنه شما باردار نیستید. آزمایش های مربوط به ادرار قادرند بارداری شما را حتی یک روز پس از دست دادن دوره ماهانه ی شما تا تأیید نمایند. بستگی به جعبه ابزاری که شما در منزل دارید، شما به دنبال یک خال، یالکه، رنگ، یا خطی می گردید، که بارداری شما را تأیید کند. این آزمایش را شما میتوانید در خانه انجام دهید. چه به تنهایی، وچه در حضور همسر، یا دوستان. وقتی که از موضوع با خبر شدید، میتوانید خبر را در خلوت، مشتاقانه قبول کنید، با هیجان به هوا پرید، یا اینکه با ناباوری اشک بریزید.

من خودم مطمئنم که حامله ام برای آنکه چند عارضه ی مختلف پیدا کرده ام واز طرفی، دوره ی ماهانه ام نیز عقب افتاده است. با این وصف، نتیجه ی آزمایش منفی است. معنی این کار چیست؟

در عین حالی که نتیجه مثبت آزمایش ها ۹۵ درصد صحیح است، بویژه اگر شما از دیر شدن دوره ی ماهانه خودتان اطمینان دارید و سطح HCG شما هنوز پائین است، شایسته است که یک آزمایش خون از شما به عمل آید. ممکن است به شما توصیه شود که یک هفته ی دیگر نیز قبل از آزمایش خون صبر کنید. ممکن است پزشک شما علاقه داشته باشد آزمایشی از شما بعمل آورد ولی این آزمایش به دقت آزمایش هایی که در آزمایشگاهها انجام میدهند نیست. احساسی که ممکن است پزشک شما داشته باشد این است تغییرات دقیقی را که در رحم شما به وجود آمده است (که معلوم میکند بزرگ تر یا نرم تر شده است)، بررسی کند.

اگر نتیجه ی آزمایش های شما منفی باقی بماند ولی دوره ی ماهانه ی شما شروع نشده باشد، از پزشک خود بخواهید تا شرایط دیگری را که سبب تأخیر می شود از نظر دور دارد. ممکن است که وی تصمیم بگیرد یک آزمایش اسکن ماوراء صوت، به عنوان یک تحقیق ضروری و مهم انجام دهد. اگر شما بارداری اکتوییک (بارداری که در خارج از رحم صورت می گیرد) داشته باشید، احتمالاً عوارضی از قبیل نرم و نازک بودن شکم، همراه با آودگی، یا خونریزی داشته باشید. گوا اینکه این از موارد بسیار نادر است با این وجود ممکن است باروری و لقاح به طریق نامناسبی صورت گرفته باشد ولی سطح HCG پائین ولی اصل کار منفی است.

در هر حال، شما یک آزمایش انجام می دهید. و بعد، وسوسه می شوید دوباره آن را تکرار کنید. شاید منتظر باشید تا پزشک شما آنرا تأیید کند. بعضی از جراح ها هستند که برای این کار در کمین نشسته اند. اگر شما برای تأیید هر چه زودتر بارداری خودتان (مثلا پس از آزمایش باروری خودتان) دقیقه شماری می کنید، احتمالاً پزشک شما میتواند دستور یک آزمایش خون دهد که دقیق ترین برای کشف HCG است ولی این کار محتاج وقت و هزینه های آزمایشگاه است.

### تاریخ گذاری بارداری وزایمان

در تمام دنیا دوره ی ماهانه ی خانم ها نوعی همانندی با فاز های مختلفی ماه را پیدا کرده است. و تاریخ لقاح وزایمان را معمولاً از روی بزرگ، یا کوچک شدن ماه از زمان رؤیت هلالی آن و بدر کامل محاسبه میکنند. کلمه ی menstrual (وابسته به قاعدگی) از کلمه ی انگلیسی mona گرفته شده است که به معنای ماه است. دوره بارداری معمولاً ظرف چهار هفته خاتمه می یابد. این زمان معادل ده ماه قمری است و هر ماه ۲۸ روز که معادل است با ۹ ماه بر حسب تقویم.

دربار بارداری شما مشارکت جدیدی را تجربه می کنید که شما و کودک که در بطن خود دارید کنترل آن را در دست دارید، تاریخ لقاح، متکی به رها کردن تخمک شما و پیوند آن با اسپرم همسر شما بوده است. تاریخ زایمان بیشتر بستگی به کودک شما دارد. حتی مادری حسابگر و در انتظار کودک که دقیقاً ساعات و دقیقاً لقاح را پیگیری کرده باشد نمیتواند مطمئن گردد، یا مطمئن باشد که کودک چه زمان پا به عرصه ی وجود خواهد گذاشت. تا این زمان مشخص شده است که اگر چه هشتاد درصد کودکان ظرف دو هفته از تاریخ پیش

بینی شده متولد شده اند، تنها چهار درصد آنان در تاریخ تعیین شده و دو تا پنج درصد آنان زیاد تر از ۱۴ روز پس از تاریخ تعیین شده متولد شده اند. در هر حال، تاریخ تولد را از روی تاریخی که شما باردار شده اید و نحوه ی رشد کودک شما در جنین مشخص می کنند.

#### استفاده از دوره ی قاعدگی شما برای پیش بینی تاریخ زایمان

طریقه معمول برای تعیین تاریخ تولد احتمالی کودک بر پایه ی بارداری، طبق دوره ی قاعدگی ۲۸ روزه احتساب می شود. اولین روز از آخرین خونریزی، به عنوان اولین روز شروع بارداری در نظر گرفته می شود و سیر تکاملی از روز ۱۴ شروع می شود. تاریخ احتمالی زایمان ۳۸ هفته پس از سیر تکاملی است. که طبق این محاسبه ۴۰ هفته پس از اولین روز آخرین دوره قاعدگی است. بدیهی است که دوره ها با یکدیگر متفاوت اند. بعضی از زنان دوره ی سه هفتگی کوتاه تری دارند، بعضی از آنان هر ۵-۶ هفته خونریزی دارند و بقیه ، قاعدگی منظمی دارند. بنا بر این برای آنکه تاریخ ورود کودک خودتان را بتوانید پیش بینی کنید، شما باید تاریخی را که آخرین دوره ی قاعدگی شما شروع شده است و طول معمولی دوره ی ماهانه خودتان را برای این کار در نظر بگیرید.

- برای دوره ی ۴ هفته ئی، ۴۰ هفته (یا ۲۸۰ روز) به اولین روز آخرین دوره ی قاعدگی خود اضافه کنید.

- چنانچه دوره ی قاعدگی شما ۳ هفته طول می کشد، ۳۹ هفته (۲۷۳ روز) به اولین روز آخرین دوره ی قاعدگی خود اضافه کنید.

- در دوره ۵ هفته ئی، سیر تکاملی احتمالاً دیرتر صورت گرفته است، بنا بر این ۴۱ هفته (۲۸۷ روز) اضافه کنید.

- اگر شما تاریخ لقاح را می دانید تاریخ احتمالی زایمان ۳۸ هفته (۲۶۶ روز) پس از این تاریخ خواهد بود.

#### اسکن ماوراء صوت برای تعیین تاریخ بارداری

اسکن، دقیق ترین وسیله برای تعیین تاریخ بارداری است و میتواند دیده بان رشد و سلامت کودک شما در جنین باشد.

تعیین تاریخ در اولین ۱۲ هفته بارداری دقیق ترین است و می تواند تا سه روز پس و پیش، قابل اعتماد باشد. همانطور که بارداری شما به پیش می رود تعیین تاریخ با اسکن دقت خود را از دست میدهد زیرا رشد کودک شما را می توان با فاکتورهای بسیار دیگر مشخص نمود. در ۱۲ هفته ی آخر بارداری قابلیت اعتماد بین ۳ روز تا ۳ هفته کش پیدا میکند. چنانچه بین تاریخ های شما و تاریخ اسکن تفاوت هائی وجود داشته باشد بهتر آن است که اسکن، دو سه هفته بعد، تکرار شود تا پیش بینی دقیق تری به دست آید.

#### جذب کردن اخبار

هر چه قدر شما برنامه ریزی کرده باشید، بیم و امید بارداری داشته باشید، هنگامی که حقیقت نزدیک می شود ممکن است باز تاب شما غیر مترقبه باشد. بعضی از زنان از احساسی که نسبت به شادی فوق العاده و نیرومندی که در درون خود دارند شگفت زده می شوند. بعضی دیگر آن وجد و سروری را که در انتظارش بودند احساس نمی کنند و بعضی دیگر، احساس میکنند از نفس افتاده اند.

احساس های شما ممکن است روز به روز تغییر کند. علت آن است هورمون ها به فوریت تغییر میکنند و به باز تابهای شما در برابر اخبار رنگ می دهند. یک لحظه به سبب شادی بی حدی که به شما دست می دهد، شما آماده برای پرش تا سقف و آواز خواندن هستید، و لحظه ی دیگر حالت گریه به شما دست می دهد و مانند بچه ها آسیب پذیر می شوید. روابط شما با پدر کودک و بازتابهای وی نیز مهم اند. بعضی مردان نوعی پیوستگی فوری و آنی با کودک هنوز زاده نشده ی خود پیدا می کنند و با نیرومندی در جاده ی ابوت گام می گذارند و بعضی دیگر باور نمودن موضوع برای آنان مشکل است. اگر شما، هم راضی، وهم آماده برای تغییر هستید، میتوانید به اتفاق، این پیش آمد را جشن بگیرید و با هیجان، طرحی برای آینده ی خانواده ترسیم نمایید.

اگر یکی از شما راضی و دیگری ناخشنود است، عقیده ی زندگی کردن باهم و داشتن یک کودک، یا به تنهایی، بدون شک قسمت عمده ی افکار شما را اشغال خواهد نمود. فصل هائی از این کتاب در قسمت چهارم به این موضوع ها رسیدگی می نماید.

### مشارکت در اخبار

این کاملاً عادی است که خانمی تا هفته های دهم یا دوازدهم، قبل از آنکه خبرها را با هیچ کس جز دوستان نزدیک به خود مبادله نماید صبر کند. علت این است که همواره احتمال سقط جنین، به ویژه اگر سابقه نیرداشته باشد، وجود دارد. این کار هم خوب است و هم بد. اگر شما احوال مساعدی ندارید، یا اینکه مصرف الکل را کنار گذاشته اید، توضیح آن مشکل است. موقعی که حقیقت را بیان می کنید، دیگران ممکن است بتوانند نیازهای شما را آماده یا اصلاح نمایند. ممکن است در موقعیتی باشند که به کمک شما بشتابند.

بارداری هیجان و امید می آفریند و احتمال دارد که مردم انتظار آن را داشته باشند که شما موضوع بارداری و وجود کودک را با آنان در میان گذارید. در حقیقت باید گفت که یکی از هدف های اجتماعی بارداری همین است. ولی بعضی از خانم ها آن را دوست نمی دارند.

شاید بهتر باشد که شما موضوع بارداری را قبل از آنکه برای دوستان تعریف کنید، آن را به اطلاع رئیس، یا همکار خود برسانید. با این ترتیب موضوع نوسانات در نحوه ی کار شما، یا اسفراغ و غیره خود بخود قابل توضیح خواهد بود. چه بسا در محل کار به شما کمک شود و نشر خیر، سبب شود مدت استراحت کوتاهی برای شما در نظر گرفته شود. ممکن است علاقه داشته باشید از مرخصی مخصوص بارداری استفاده نمایید.

شما ملزم نیستید که بارداری خود را در مراحل اولیه به کارفرمای خود اطلاع دهید. ولی اگر کار شما از نوع کارهایی است که برای بارداری شما مضر است باید آن را اطلاع دهید. اگر احساس میکنید که کارفرمای شما نسبت به درخواست شما علاقه نشان نمی دهد، یا اصولاً خصومت می ورزد، با سایر پدران و مادرانی که در کارگاه شما هستند مذاکره و مشورت کنید و نظر آنان را جویا شوید. شما استحقاق رسیدگی به این امر را دارید و می توانید آن را با مقامات بالا تر مطرح نمایید.

### دراهم بارداری

در عین حالی که ترکیب زنتیکی کودک شما در کنترل و اختیار شما نیست، کارهای بسیاری است که شما میتوانید آنها را انجام دهید تا خودتان را در دوران بارداری سالم و سر حال نگهدارید و در بهین سازی جنین کودک و محیط اطراف آن شرکت نمائید. مواظبت از خودتان بسیار با اهمیت است. چه از نقطه نظر فیزیکی و چه از لحاظ احساس. و به مجرد آنکه بارداری شما تأیید شد مواظبت از کودک در حال رشد شما. در ظرف چند هفته ی آینده شما از نیرومندی کودک خود مطلع خواهید شد تا از آن طریق به سلامت بدنی خود بیاندیشید و وحوالت جدیدی به بدن و زندگی آینده ی خود دهید. آهسته آهسته، میتوانید برای مواظبت از خودتان راه و روش های جدیدی پیدا کنید تا به بالا بردن سلامت خود و سالم بودن شما در دراز مدت کمک نماید.

دو هفته قبل به یکی از شب نشینی هائی که تا صبح ادامه داشت دعوت شده بودم. شراب قرمز زیاد نوشیدم و به دنبال آن سیگار زیادی کشیدم. حالا که میدانم باردارم، از این موضوع نگرانم. از این نگرانم که ممکن است با این کار به کودک خود آسیب وارد نموده باشم. ممکن است فکر من درست باشد؟

شما اولین نفری نیستید که در اولین مراحل بارداری به شب نشینی می روید و آخرین نفر نیز نیستید. گوا اینکه این کار شما اثراتی بر بدن شما برجای گذاشته است، با این وصف، غیر محتمل است که این میگزاساری یکشبه ی شما تأثیری بر روی کودک شما گذاشته باشد. خطراتی که وابسته به استفاده از الکل، سیگار، و مواد مخدر است، نه تنها بستگی به میزان مصرف آنها دارد، بلکه هر چند یک بار این کار انجام شده است (صفحه ۱۰۰). خطر این کار بسیار بیشتر خواهد بود که اگر مقدار کمی از آنها برای مدتی طولانی مصرف شوند، تا آنکه یکبار به مقدار زیاد.

چنانچه شما به سلامت کودک خود بسیار علاقمندید، ترتیب دهید تا یک آزمایش اسکن ماوراء صوت بعمل آید تا رشد و نمو کودک را برای شما بیان کند. بهترین کار در مراحل اولیه ی بارداری برای شما و کودک شما این است که تمدد اعصاب داشته باشید و صبر کنید. از حالا ببعد، باید مواظب چیزهائی که مصرف می

نمائید باشید. توصیه هائی که می شود معمولاً این است که خوب بخورید مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر را در دوران بارداری متوقف کنید. اگر شما معتاد به این مواد هستید، حال که از اثرات آنها بر کودک خود مطمئن هستید آن را تغییر دهید. یکی از راه های مبارزه این است که تقاضا کنید در اداره اطاقی به شما داده شود که افراد معتاد در آن نیستند.

### فلسفه ی زایمان کودک

هر زن، وارث آرا و عقاید، باورها، و توصیه ها از دوستان و خانواده ی خویش است که چه بسا از چندین نسل به وی منتقل شده باشد. همچنین چهره های برجسته و سرشناسی بوده هستند که در راه کمک به بانوان برای زایمان آنان و نیز به هنگام بارداری گام های مفیدی در این راه برداشته و طرز تفکر و توصیه های آنان در این رشته مفید و کارساز بوده است.

### Robert Bradly

خط مشی «برادلی» در دهه ۱۹۴۰ این بود که بر بارداری سالم و فعال تأکید گدارد. زایمانی در حدمداخله طبیعی، بدون درد، همراه بانقش یک مربی که بتواند مادر را در درد زایمان یاری دهد لازم است. ممکن است که این توصیه در تمام موارد و برای همه ی زوج ها صادق نباشد، زیرا بعضی از خانمها هستند که به مسکن نیاز مندند و بعضی از پدرانی وجود دارند که با راز حد حد یک مربی فراتر می نهند.

### Ferdinand Lamaze

در بسیاری از قسمت های جهان نام متخصص فرانسوی، «فردیناند لاماز»، در فرهنگ زایمان کودک به چشم می خورد. لاماز معتقد بود که قبل از زایمان، مادران احتیاج دارند روش ها و تکنیک هائی را بکار برند که بتوانند با درد زایمان مقابله نمایند. در مسافرتی که به روسیه کردارزش روشهای پیشگیری کننده بیماری ها را که از طریق آن ها خانم ها، باید از عهده ی درد کشیدن بر آیند درک کرد.

دوره های درسی آماده سازی برای زایمان لاماز، که در فرانسه و آمریکا طرفداران بسیار دارد، بر روی دو اصل تکیه میکند: آموزش در باره ی درد زایمان و زایمان. به این ترتیب زنان، کمتر احساس ترس می کنند و در تصمیم گیری ها مشارکت می نمایند. یاد میگیرند تمدد اعصاب کنند، روشهای تسکین درد، مانند ماساژ دادن و گرم و سرد، و تنفس های با آهنگ و ریتمیک را فرا گیرند تا ذهن و حواسشان از درد به چیز دیگری معطوف گردد.

### Fredrick Leboyer

یکی دیگر از متخصصان زایمان فرانسوی، «فردیک لیبویر» است که بر روی تجاربی که از تولد کودک به دست می آورد تکیه نموده است. در پاسخ به اعتقاد به اینکه اضطراب و درد زایمان بعداً به مشکلاتی در طول حیات منجر می شود، لیبویر، روشی را ارائه می دهد که روان زخمی برای کودک را به حداقل می رساند. کتاب وی که در سال ۱۹۷۵ تحت عنوان «زایمان بدون زور» منتشر شد، پیشنهاد میکند که اطاق هائی که در آنها زایمان صورت می گیرد باید نوری ملایم داشته و بدون سروصدا و حرکت باشد، برای آنکه نوزاد پس از زایمان راحت باشد، که کودک و مادرش، بلافاصله با یکدیگر تماس های پوست به پوست داشته باشند. کودک را در آب گرم استحمام کنند تا همان محیط تسکین دهنده و مرطوب زهدان را که به آن عادت کرده است داشته باشد. لیبویر، از پیام کودک کان دفاع می کند و ایده هایش در باره ی زایمان ملایم و آرام، منعکس کننده ی نظرات بسیاری از مادران و ویژه گران بهداشت است.

### Michael Odent

میکائیل اودنت نقشی کلیدی در باز نگری مجدد در تیمار، یا پرستاری زایمانی دارد. باورهای وی بر اینکه مادران درد زایمان چشیده را باید در آزاد سازی افکار هوشیارانه شان کمک و مساعدت کرد و موجب شد که آنان توجه خودشان را به درون خود، و آنچه قبلاً بودند- یعنی فردی که قبلاً بطور غریزی می داند چگونه درد بکشد و چه مزایایی مسکن طبیعی درد بدن، یعنی اندورفین ها دارند آزاد گذاشت. او، هورمون هائی را که به هنگام درد زایمان آزاد می شوند «هورمون عشق» نامید زیرا اثر آنها بر بدن زن، بهمان اندازه لذت بخش است که عشق و ورزشی با زن. همراه با ایگور چار کوسکی در روسیه، اودنت، یکی از پیشروان مکتب زایمان در آب است. در واحد پزشکی که شهر «پیت هیورس» در فرانسه داشت، اودنت محیطی را برای زایمان ایجاد نمود که در آن زنان را تشویق می نمود تا بدون جلو گیری از احساسات درونی خود، و استفاده از آب، برای تسکین درد زایمان، در حالی که خودشان را سر پائین نگاه می دارند، تن در دهند. پیت هیورس، شهری بود که در آن مزاحم کمتر بود و او میتواند به کارهای پزشکی و تحقیقات خود بپردازد. با این وجود نظریه های اودنت، با آنکه هر روز شواهد بسیاری ارائه میداد که زایمان در آب سالم و بدون خطر است، همواره نظرهای مخالف را به سوی خود جلب می نمود و مخالفان اودنت نیز بعضاً قانع نمی شدند. گروهی دیگر از پزشکان نیز نظرات او را دعوت بر انگیز میدانستند- مثلاً می گفتند که اودنت پیشنهاد کرده است که زنان بدون حضور مردان، میتوانند آزادانه تر درد را تحمل کنند.

### Sheila Kitzinger

از نقطه نظر خانم شیل کیتزینجر، که یک انسان شناس انگلیسی است، زایمان یک عمل کاملاً طبیعی و مقدس است و روندی شخصی دارد و نه طبی که لازم باشد زیر نظر حرفه ای های پزشکی اداره شود. بر این باور است که لزومی ندارد زایمان در دناک



باشد. از نظر او زایمان یک همانندی با شور شهوانی دارد- و این همان زمانی است که زنان خود را تسلیم نیروی بدنی خود می نمایند و کنترل آنرا را می کنند. کیتزینجر، سرسخته از حقوق زن دفاع کرده است تا خودش نوع زایمان خود را انتخاب کند و کاملاً در تصمیم گیری ها دخالت داشته باشد. نظرات احساساتی و آتشین مزاجانه ی کیتزینجر، در زمان خود نظر های مخالف و داغی را دامن می زد. به ویژه زنانی که در بارداری درد بسیاری کشیده بودند از او نظرش را در باره ی درد می پرسیدند. در هر حال سهم وی در فورم هائی که سرویس هائی که در باره زایمان در انگلستان و سایر کشورها بعمل آمده، بسیار زیاد بوده است.

### Janet Balaskas and Yehudi Godon

در پاسخ به پژوهش های کاملاً طبی که در باره زایمان در دهه ۱۹۷۰ در انگلستان بعمل آمده است، بالاسکاس، که یک مادر، نویسنده، و آموزش دهنده ی زایمان است، همراه با گوردون، که نویسنده و پزشک متخصص زایمان است به نمایندگی از طرف مادران، مبارزات خود را آغاز نمودند. بالاسکاس، کلمات «زایمان فعال» را بکار گرفت تا این باور و عقیده را به همه بقبولاند که زن، در درد کشیدن در بارداری به آزادی نیاز مند است و انتظار دارد تصمیم گیری در این باره کاملاً با او باشد. بالاسکاس، بنیان گذار جنبش های زایمان فعال است و گوردون، سردمدار یا پیش کسوت فعال و متخصص زایمان است. به این علت که مادران در مغرب زمین با فشار های نیرومندی مواجه بوده اند تا نمونه های طبی زایمان را بپذیرند، و همواره مواجه با منظره های وحشتناک بوده اند، بالاسکاس و گوردون بر آن باورند زنان به حمایت و آموزش نیاز مندند تا بتوانند به کمک غرایز ذاتی و اولیه ی خود قابلیت به دنیا آوردن کودک خود را داشته باشند. زنان بالاسکاس، همراه با لولی استیرک، و ملوماهاکسلی، ورزش یوگا را بدعت گذاری کردند و به عنوان نوآور، استفاده از یوگا را برای زنان تجویز نمودند تا از آن طریق آرامش درون را حفظ کنند، بدن را نیرومند سازند، و آن را آماده برای زایمان به حالت سر از زیر یا حلق آویز نمایند. گوردون کوشید تا نمونه هائی از زایمان در آب را در بیمارستان و در منزل نمایش دهد. همراه با گروهی از همفکران خودش، واحد زایمانی را تأسیس نمود که اکنون در بیمارستان سنت جان و بیمارستان الیزابت در لندن دایر است. هدف آن است که در این دو بیمارستان، مواظبت ها و درمان های همه جانبه، و نه تنها عوارض مشهود بیماری، به بیماران داده شود. از طرفی محیطی پشتیبان برای زنانی که نوع زایمان را+++++ برای خود را انتخاب می کنند به وجود آورند.

### اولین دوره سه ماهه: هفته های ۱-۱۳

زمانی که احساس می کنید کودکی در درون شماست، صدای ضربان قلبش را می شنوید، حرکات حقیقی وی را درک می کنید و روح او را احساس می کنید. تغییراتی را نیز که در بدن شما در حال تکوین است احساس می کنید. طبیعت در درون شما سرگرم کار است تا یکی از کارهای معجزه آسای خودش را که یکی از اصولی ترین آنها نیز هست به نمایش گذارد و در درون شما، کودک شما به سرعت سرگرم رشد و نمو است. این سه ماهه اول کار نمایانگر تغییرات پراهمیت است. شما به طور در دست در طول شبانه روز با کودک خود در ارتباطید و کودک شما نیز مشغول پرورش و تغذیه است. در عین حال، فکر و ذکر شما به این مشغول است که وقایع و حوادثی که در طول بارداری شما در جلوی شما قد علم می کنند کدام اند؟



صدای صفیر گونه خون در جفت جنین و بند ناف، در سراسر دوره بارداری مونس و همدم کودک شماست



شبهه یک بچه قورباغه است. برجستگی پشت ستون فقرات آن به منزله دم آن قورباغه است که بعداً حالت یک ماهی را پیدا میکند و سپس شباهت زیادی به پستانداران اولیه را پیدا میکند. بعد از آن، اجزاء صورت کودک کم کم ظاهر می شوند: گوشها مانند دولفانهائی که با تو، تازه شده است در دو طرف سر ظاهر می شوند، جا برای دهان و سوراخ های بینی و شبکیه ی چشم نیز هست و همه مشغول شکل گرفتن اند. کم کم جوانه هائی در کنار اندام ها ظاهر می شوند و بعد به صورت عقده یا قلمبه در می آیند و تشکیل دست ها و پاها را می دهند. دم اولیه کوتاه تر و کوتاه ترمی شود تا آنکه در هفته هشتم از بارداری هنگامی که استخوان ها شروع به شکل گرفتن می کنند، جنین نیز به عنوان انسانی کوچک قابل تشخیص است. در این زمان کودک شما در حدود ۱۳ میلی متر (نصف اینچ) درازا دارد و ده هزار بار بزرگتر از سلولی است که در ابتدای کار، شش هفته ی قبل در رحم شما شناور شد.

#### شما: هفته های ۵-۹

در دوران بدن شما پیوند های عضلانی شروع به نرم شدن نموده است تا بدن شما را آماده برای تحمل وزن اضافی نماید و از طرفی بیشتر کشیده شود، یا، کش آید، و زایمان را آسان نماید. بازده، یا برون داد قلب شما به میزان ۴۰ درصد اضافه شده است تا بتواند در برابر درخواست های اضافی بارداری شما از عهده ی کار برآید. یکی از علائم این توسعه شبکه ی رگ های خونی شما است که به پستان ها، و شکم شما خون می رسانند. وزن بدن شما به آن علت که در جریان خون و بافت های بدن خودتان مایعات نگاه میدارید زیاد ترمی شود. تنفس شما ممکن است تند تر شود و چه بسا اتفاق افتد که بعضی اوقات تنگی نفس داشته باشید. صرف نظر از جثه ی کوچک کودک شما، بدن شما به شدت مشغول است و ممکن است که شما در ماه دوم بارداری کاملاً خسته به نظر رسید. این، یکی از شکایات های خانمها در اولین ماههای بارداری بوده است.

اضافه شدن سطح پروژسترون بر روی دستگاه گوارشی بدن شما تأثیر میگذارد و ممکن است شما با سوء هاضمه، دل بهم خوردگی و استفراغ، نفخ، و بیوست روبرو شوید. به سبب هورمون ها و مصرف زیاد انرژی، میزان سوخت و ساز شما ممکن است در حدود ۲۵٪ اضافه شده باشد و سبب شود که شما بیش از قبل عرق کنید و بیش از گذشته احساس گرسنگی کنید. ممکن است هوس داشته باشید دائماً بخورید، یا اینکه حالت تهوع داشته باشید و به ندرت میل به غذا خوردن داشته باشید. اضافه بر تمام اینها وجود هورمون و تغییرات شیمیائی که مؤثر در بزاق دهان شماست ممکن است مزه غذاها را تغییر دهند، یا اشتیاق شما به غذا خوردن را از بین ببرند به قسمی که شما ناگزیر شوید از خیر خوردن غذا بگذرید.

#### کودک شما: هفته های ۱۰-۱۳

در هفته ی دهم، کودک شما دم جنینی خودش را کاملاً از دست داده است و آن ناحیه کاملاً صاف و مستقیم شده است. استخوان های دنده کاملاً شکل گرفته اند، انگشتان و شست پا کاملاً شکل گرفته اند و ناخن ها شروع به رویش کرده اند. ترکیب و خصوصیات چهره ی کودک، نیمرخش بُرش مانند به دست میدهد که در آن یک پیشانی بزرگ، و یک بینی نازک و قلمی برای کودک در نظر گرفته است. در اصطلاح پزشکی، از مرحله ی بدوی جنینی به مرحله ی جنینی تغییر شکل داده است. در این زمان تمام ارگان ها و اندام های داخلی بدنش شکل گرفته است که طی دوران بارداری رسیده و بالغ می شوند. اسکلت بندی بدن نیز کامل شده است ولی هنوز حالت غضروف و نرمه استخوان دارد. تا زمان تولد قسمت بیشتر آن سخت، و به شکل استخوان در می آید ولی قسمت دیگر آن مادام که کودک به سن بلوغ نرسد سفت و سخت نمی شود.

در این دوره از رشد و نمو، کودک شمارش می کند و از ۵/۲ سانتیمتر (۱۱ اینچ)، و هشت گرم (یک سوم اونز) به ۱۲ سانتیمتر (چهار و سه چهارم اینچ)، و ۱۱۰ گرم (۴ اونز) میرسد. جفت جنین، که در ابتدا رحم، و کیسه ی مربوط به جنین را کاملاً فرا گرفته بود، حالا فقط یک قسمت از رحم، و پرده ی غشائی قسمت خارجی آنرا می پوشاند. و به همان حالت باقی می ماند تا جفت جنین، چین و چروک خورده و از بین رود. شما میتوانید یک آزمایش اسکن ماوراء صوت داشته باشید و کودک خود را در همان اوائل بارداری ببینید. کودک لگد می زند، مشت می زند، بدنش را کش و قوس می دهد، لبانش را با حرکت در می آورد، سر خود را تکان میدهد، به

پیشانی‌ش چین و چروک می‌دهد و این حرکت، قسمتی از قورت دادن و مکیدن است و همه اینها من حیث المجموع آماده ساختن خودش است تا اینکه به محض آنکه قدم به این جهان گذاشت بتواند غذا بخورد. به هنگام اسکن شما میتواند صدای ضربان قلب کودک را بشنوید.

اسکلت بدن کودک و استخوان بندی بدنش تکمیل شده است، و قالب بدنش بر پایه ی غضروف (همانطور که در استخوان ستون فقرات و دنده ها)، یا در سلول های استخوانی بچه دان یا ماتریس (استخوان های صاف و مسطح جمجمه، فک، صورت، و استخوان ترقوه به چشم میخورد، شکل گرفته است. در بقیه ی مدت بارداری استخوان های کودک شروع به سفت و سخت شدن میکنند (می رویند و سفت می شوند) و به هنگام تولد به اندازه ی کافی سفت و سخت شده اند. اگر چه باید گفت که این کار تا دوره ی بلوغ ادامه دارد.

#### شما: هفته های ۱۰-۱۳

در پایان ماه سوم، رحم شما از محلی که در لگن خاصره ی شما داشت بیرون می آید و بزرگتر می شود. این تغییرات ممکن است فقط از دیدگاه شما و همسرتان مشهود باشد. عوارض ناراحت کننده ی زودبار دار شدن ممکن است زندگی را بر انسان سخت کند. دل بهم خوردگی، استفراغ، خستگی مفرط، در پایان سه ماهه اول، کم کم دست از سرانسان برمی دارند و تا اندازه نی اوضاع آرام ترمی شود.

تولید روغن ها در پوست شما ممکن است سبب به وجود آمدن لکه های مختلف گردد، یا اینکه باعث خشکی و بیوست پوست شما گردد. موی سر شما ممکن است ضخیم تر و براق تر گردد، یا اینکه شل و ول و چرب شود. پستان های شما ممکن است به حالت سفت قبلی خود بمانند. پستان های شما از قبل خود را آماده برای شیر دادن کودک کرده اند. غده های شیری جدید رشد میکنند، بافت های اطراف آنها متورم می شوند،

محوطه ی تیره نی که در اطراف نوک پستان است، رنگش تیره تر می شود و ممکن است بزرگتر شود. برآمدگی اطراف پستان شما بزرگتر می شود و بگونه نی غیر محسوس، یا بفهمی نفهمی، محرمانه شروع به نشت کردن میکنند. پستان بند هائی که اندازه ی آنها مناسب شما و به خوبی از شما پشتیبانی کنند میتوانند تغییرات عمده نی در راحتی و آسایش شما بوجود آورند.

#### چه خبر؟

اولین سه ماهه بارداری در هر یک از قسمت های بدن شما همانگونه که شما با عوارض فیزیکی بدن خود می سازید، تغییراتی به وجود می آورد. شما این تغییرات و اخبار تازه را جذب می کنید و تأثیر این تغییرات مهیج را احساس می کنید.

#### احساس های شما

چنانچه شما این بارداری خود را خوش آمد گوئید و آن را پذیرا شوید، این سه ماهه اول، در آن زمان که فکر مادر شدن و چهره ی کودکتان به ندرت از خاطر شما می رود، سبب رضایت خاطر شما خواهد بود. در حقیقت باید گفت که بسیار برای شما مشکل خواهد بود که بر روی موضوع دیگری، تمرکز داشته باشید.

همچنین ممکن است لحظاتی را داشته باشید که در سردرگمی مطلق، شک، یا اضطراب بسربرید. لذت مادر شدن، با خود، مسئولیت و توافق به همراه می آورد که هیچیک از آنها تصورش در اوایل بارداری ممکن نیست. و اگر شما کسالت داشته یا خسته به نظر رسید- که بیشتر خانم ها آنطور هستند- بسیار مشکل است که انسان بتواند خوش بین باشد. در هر حال ماه های آینده به شما آن فرصت را خواهد داد که به افکار خود ژرف بنگرید. طرح هائی عملی برای خود بریزید. اگر احساس میکنید که راغب به انجام هیچیک از آنها در سه ماهه اول بارداری نیستید، نگران نباشید- به اندازه ی کافی وقت دارید. اولویت در کارها در حال حاضر این است که مواظب خودتان باشید.

بعضی از خانمها بگونه نی بسیار عجیب و غریب در اوایل بارداری خود احساس کرختی می کنند و ممکن است هفته ها این کار طول بکشد. ممکن است تعجب کنید که شما احساس افسردگی می کنید ولی اگر این موضوع با مسئله تغییرات هورمونی نیز مخلوط شود، و شما اطمینان نداشته باشید که که برای کودک خود

آمادگی داشته باشید، ممکن است که این حالت در خلقیات شما تأثیر داشته باشد. محتملاً، این احساس کج خلقی زمانیکه اثرات دل بهم خوردگی و خستگی از بین می رود، برنامه ها و طرحهای شما نسبت به آینده دوباره رشد و نمومی کند ولی باید گفت که بعضی از خانم ها از افسردگی که در این اوان ظاهر می شود رنج می برند.

#### ارتباطات شما

بدیهی ترین رابطه ئی که در دوران بارداری تحت تأثیر قرار می گیرد رابطه ی سر و همسری و مشارکت شما با همسر خودتان است. تعهدات و الزاماتی که به یکدیگر دارید ممکن است عمیق تر شود و طرح ریزی در باره ی آینده به عنوان یک خانواده ممکن است به حقیقت لذت بخش باشد. در هر حال چنانچه یکی از شما ها هیجان زده تر از دیگری است - و تعادل آن ممکن است از روزی به روز دیگر تغییر کند - یکی از شما دو نفر چندان خوشحال نیست، اوضاع و احوال، ممکن است چندان جالب نباشد.

اگر با هم تصادم یا برخورد داشته باشید، بخاطر داشته باشید تغییرات هورمونی می تواند بسیار نیرومند باشد و ممکن است شما از احساسی که از آسیب پذیری خود دارید به حالت ناظر و کنترل کننده، یا اینکه به حالت نامیزان، و غیر منطقی در آئید. خلق و خوی همسر شما نیز ممکن است نوسان داشته و بالا و پائین رود و نیروی روابط شما با هم، در ترازوی سنجش قرار گیرد. در آن زمان که خلقیات شما دو نفر عکس یکدیگر و با هم متضاد است، بهتر است به حرفهای یکدیگر گوش کنید اگر چه حقیقت ممکن است دعوت به جنگ باشد. طرح نقشه های عملی ممکن است کمک کند تا به عنوان یک تیم، با یکدیگر کار کنید.

ایده آل آن است که دوستان و افراد خانواده ی شما در خوشی های شما شرکت داشته باشند و به شما پیشنهاد حمایت و پشتیبانی دهند. گوا اینکه ممکن است این کار، برای آنان دلسرد کننده باشد. زیرا اگر آنان از این نگران باشند که با این پیشنهادها، ممکن است شما تصور کنید آنان نسبت به لیاقت شما در مادر شدن شک داشته اند. بعضی اوقات، هنگامی که خلقیات شما بدون توجه به بارداری شما مورد نظر قرار می گیرد، دردوستی، ممکن است خدشه ایجاد شود و چه بسا باز گشت آن به حالت اولیه مستلزم زمان باشد. در روابط خانوادگی ممکن است شما و برادران و خواهران روابط مختلفی با یکدیگر داشته باشید. بعضی اوقات حسادت به وجود می آید و زمانی بعد، از بین می رود. یا اینکه عشق و دوستی عمیق ترمی شود. بعضی اوقات به صورتی جالب توجه، والدین شما بویژه مادر شما، حالا، شما را از دریچه ی دیگری نگاه می کنند، و همین موضوع ممکن است شما را بهم نزدیک تر کند.

#### زمان برای لذت بردن و خوشی

در مراحل اولیه ی بارداری اگر شما احساس خستگی می کنید زندگی اجتماعی شما ممکن است آرام و بی سروصدا گردد. این، ممکن است بهانه ی خوبی برای نشستن در جلوی آتش باشد، یا اینکه فرصتی برای دیدن یک فیلم ویدیوئی و شاید یک مشت و مال حسابی. ولی، ممکن است که بطور ناگهانی شما با محدودیت هائی که در دقایق لذت بخش زندگی شما بوجود آمده است غمگین و ناراحت شوید. در بیشتر موارد، رخوت، بی علاقهگی و بیماری، پس از سه ماهه اول از بین می رود و بیشتر زنان، به حالت نیرومند قبلی با یک حرص و شهوتی بینظیر برای ورود به ماه چهارم حیات تازه ی خود یا بعد از آن آماده می شوند.

طی این مدت بعضی از خانمها آهسته می روند و در تعهدات خود فاصله ایجاد می نمایند. اگر شما جزو آن گروه از خانمها هستید، چه بسا زیاد تر از حد معمول به استراحت نیازمندید. و چه بهتر از عادت معمول خودتان، یعنی ناز پرورده بودن استفاده کنید - قدم زدن آرام و آهسته، یا شنا، نیز ممکن است برای شما مفید باشد. در هر حال می توانید لحظاتی از تمدد اعصاب را در برنامه ی خود بگنجانید. مثلاً، قبل از تولد کودک از کلاس های مربوط به یوگا استفاده کنید، یا اینکه از تجسم فکری ساده استفاده نمایید.

صرف کردن چند دقیقه وقت با خودتان همه روزه، ممکن است به شما انرژی بیشتری در دوران بارداری بدهد.

این مرحله از بارداری زمان بسیار مناسبی برای شماست تا شبکه دوستان پشتیبانان خودتان را مرور کنید. اگر احساس پائین بودن دارید، و یا مایلید از کار کناره گیری کنید قبلاً به دوستان و همکاران خود آن را اطلاع

دهید. اگر شما آن نیرو و توان را ندارید تا اسباب و اثاثه خانه را جابجا و تمیز کنید، افرادی وجود دارند که به شما کمک کنند - همسران، مادران، یکی از دوستان، یا افرادی که در برابر مزد کار میکنند. همان طور برای پخت و پز، یارفت و روب و سایر کارهای خانه. این کارها سبب می شود تا وقت شما زیاد تر و آزاد شود و اضطراب و تنش را از دوش شما بردارد. تیم شبکه کمک رسانی میتواند در تمام دوران بارداری به شما کمک کند و حتی آن را به پس از زایمان سرایت دهد.

### بدن شما و منظره آن

همانطور که شکم شما مدور و روستان های شما متورم می شوند، بدن شما نیز وارد در مرحله ی زیبای بارداری می شود و حالتی به خود می گیرد که کمی کمتر از معجزه است. این حالت برای بسیاری از زنان هیجان آور بوده است. برای همسران آنان نیز. ممکن است که شما علاقه داشته باشید از مراحل مختلف بارداری خود عکس بگیرید و آمار تهیه نمایید. ممکن است که شما از این تغییرات بدنی خود احساس مشغوشی داشته باشید، یا اینکه احساس ناراحتی کنید. ممکن است حالت موجود خودتان را خارج از کنترل تعبیر کنید. البته شاید زودتر از هنگامی که باید شکم شما بزرگ می شد بسط و توسعه پیدا کرده باشد. چه بسا شما مشکل سنگینی وزن داشته باشید که مزید بر علت شده و بارداری را تشدید کرده است، یا اینکه به طور کلی حالتان خوب نباشد. این ها همه از مظاهر بارداری است.

شما از طریق خوراک، تمرین های ورزشی، خوب لباس پوشیدن، به پوست بدن خود رسیدن از بدن خودتان مواظبت می کنید، و احساس می کنید که سالمید. شما بطور خود کار موضع مثبتی بخود خواهید گرفت. به اصطلاح، برافروختگی و گرمی که غالباً همراه با بارداری است خواهید داشت. اگر بدن شما حالت های خود را زود تغییر میدهد، در خرید پارچه برای لباس هائی که با اندام شما سازگار باشد تأخیر روا ندارید - یکی دودست لباسی که مناسب اندام شما باشد به بالا بردن اطمینان شما از خود و مناسب بودن اندام شما کمک می کند.

چنانچه سیمای بدنی شما پائین است، می توانید از خانم های باردار دیگر که در انتظارند، یا از مادران قبلی کمک بگیرید. شنیدن این نوع داستان ها و سرگذشت ها به انسان قوت قلب و تسلی می دهد. ممکن است در لابلای این مذاکرات درس های مناسبی آموخته شود. در عین حال امکان آن موجود است که تعریف و تمجید هائی از وضعیت بارداری شما به عمل آید و شما خود متوجه شوید که به حق اوضاع و احوالتان قابل ستایش است.

### خوردن و اضافه کردن وزن

اینکه شما چگونه غذا می خورید، یا چه نوع غذاهائی را می خورید، قابل اهمیت به ویژه هنگامی که بدانید هر چه شما می خورید به کود کتان منتقل می شود. آنچه شما می خورید بگونه ی غیر قابل اجتناب در وزن بدن شما مؤثر است. کوشش کنید نظر خودتان را بر روی غذاهای بهداشتی و سالمی متمرکز کنید که مواد غذائی، ویتامین ها، مواد معدنی، لازم برای شما و کودک شما را داراست. در عین حال باید کوشش کنید که وزن اضافی به بدن شما اضافه نشود. متأسفانه باردار بودن خوب غذا خوردن را مشکل میکند بعضی از خانمها هستند که دائماً گرسنه اند. بعضی از آنان اشتیاق خوردن غذاهای نامناسب را دارند (چیپس، پفک، شوکولات) و بسیاری از آنان که حالت استفراغ و دل بهم خوردگی دارند برایشان مشکل است تا از غذای خود بزنند یا اینکه به غذاهای شکر دار اکتفا کنند. سیگار کشیدن نیز جزو غذاهای مصرفی قلمداد می شود. اگر شما سیگاری هستید هر کاری میتوانید بکنید تا آن را ترک کنید. این ترک اعتیاد شامل الکل و مواد مخدر نیز می شود.

اگر شما مشتاق خوردن شیرینی یا سایر مواد چاق کننده هستید، امکان دارد کمبود ویتامین و مواد معدنی را داشته باشید که خوردن علی البدل های آنها میتواند متفاوت باشد. تغییر دیگری که می تواند به شما کمک نماید فاصله گذاشتن بین غذاهاست. خوردن مقدار کمی از غذاهائی که به اصطلاح آهسته می سوزند و خوردن لقمه های سرپائی تقریباً هر چهار ساعت یکبار میتواند کمک کند تا سطح قند خون شما ثابت باقی بماند. بیاد داشته باشید که غذاهائی که قند آنها زود سوخته می شوند، همچنین آب میوه جات و کولاها، همه، سطح قند

خون شما را بالا می‌برند و پس از آنکه آن را به شدت بالا بردند ناگهان سقوط میکنند و آن را پائین می‌اندازند و در نتیجه کودک شما نیز از این بالا و پائین رفتن هادرامان نخواهد بود. قسمتی که مربوط به بالا و پائین رفتن قند خون و نموداری که مربوط به نشان دادن الفبائی آن است در صفحات بعدی شرح داده شده است و بهتر است که شما در مراحل مختلفی بار داری خود از آن مطلع باشید.

حتی در آن زمان که بدانید چه چیزی برای شما خوب و چه چیزی بد است، لازم است هر از گاهی سرخوردگی داشته باشید و اشتباه کنید. درمانی که هر چند یکبار شما به آن نیازمندید آن است که خلق و خوی شما را بالا ببرد و به طور کلی میتوان گفت این کار، خود بخود انجام می‌شود مگر آنکه شما غذاهائی ناباب و ناسالم میل کنید. کوشش کنید که نظر خودتان را متوجه مثبت‌ها کنید و غذاهای خوشمزه و سالم را تجربه کنید. هر کس را نام ببرید به طرق مختلف وزن اضافه میکند ولی میانگین وزن در این ماههای اولیه ی بارداری ۴/۱ تا ۸/۱ دهم کیلو گرم (۳-۴ پوند) است. این ارقام، فقط راهنماست و تغییرات فردی را نمیتوانید در صفحات بعدی ملاحظه نمائید.

### تمرین‌های ورزشی و تمدد اعصاب

چنانچه شما مشغول تغذیه و کوشش هستید تا با بیماری‌های بامدادی مبارزه کنید، یا احساس خستگی و از پا در آمدن می‌کنید، بسیار مشکل به نظر می‌رسد بتوانید از تمرین‌های ورزشی استفاده کنید. ولی تمرین‌های مرتب و سبک، یا یوگا، حتی اگر نرم و سبک باشند، شاید نیرومندترین راهی باشد که برای شما مناسب باشد. اگر شما همان ورزش‌های قبل از بارداری خود را ادامه دهید، یا حالا آن را شروع کنید، باید بتوانید زیر و زور رنگ، چالاک و سالم باقی بمانید و شانس یک زایمان فعال را داشته باشید و پس از آن بدن خود را به حالت اولیه بازگردانید.

هدف از تمام این کارها این است که سلامت انسان حفظ شود. در تمام دوران بارداری کودک شما از جریان خون سریع بدن و روحیه‌ی شما استفاده میکند. در هر حال توصیه می‌شود که چند اقدامات احتیاطی که برای این کار لازم است همواره رعایت کنید: بدنتان را گرم کنید، زیاده از حد خود را گرم نکنید، آرام آرام تمرین کنید، بمحض آن که بدنتان به شما دستور داد ورزش را متوقف کنید. متوجه باشید که بارداری بر روی تمرکز و تعادل شما تأثیر می‌گذارد. همواره با پزشک خود مشورت کنید و راهنمایی‌های مذکور در صفحه را مطالعه کنید. با این کارها اطمینان خواهید یافت که تمرین‌هایی را که شما انتخاب کرده‌اید هیچکدام شما و کودک شما را ناراحت نخواهد کرد.

به این چند انتخاب توجه داشته باشید: این انتخاب‌ها شامل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، و تمرین‌های زمینی چه در خانه و چه به صورت دسته جمعی است. بسیاری از باشگاه‌های ورزشی هستند که کلاس‌هایی برای تمرین‌های قبل از بارداری، از قبیل اروبیک سبک، بعضی اوقات در آب (آکوئانا) که برای کیش دادن و تمدد اعصاب مفید است، تأسیس نموده‌اند. یا اینکه به یوگای قبل از بارداری، بپردازید که هم ورزش است و هم برای تمدد اعصاب بدن شما خوب است و راه‌هایی برای تنفس و مراقبه در جلوی پای شما میگذارد که بتحقیق برای جلوگیری از حالت دل‌به‌هم خوردگی و خستگی مفید است.

### رفتارهای پدران

بعنوان یک مرد، هفته‌های اول بارداری همسرتان را ممکن است کاملاً با دید متفاوتی از همسرتان بنگرید. ممکن است حالت وجد و انبساطی به شما دست دهد که نتوانید روی پای خودتان بند شوید، یا اینکه با تغییراتی که در رفتار و گفتار همسرتان ایجاد می‌شود مشوش شوید. در مراحل اولیه چه بسا باور نکنید که موضوع بارداری یک حقیقت است ولی اگر شما ی کودک خودتان را در یک آزمایش اسکن دیدید آنوقت بارداری همسرتان برای شما ملموس می‌شود.

در آن وقت است که شما جامه‌ی حامی و پشتیبان در بر می‌کنید و تا آنجا که می‌توانید از همسر خود مواظبت می‌کنید. به موضوع، بگونه‌ی مثبت فکری کنید و از اینکه خانواده تشکیل داده‌اید و در بوجود آوردن انسانی دیگر نقشی به سزا داشته‌اید بخود می‌بالید و آن را جشن می‌گیرید. بعضی از مردان بلافاصله با مشاهده‌ی اوضاع و احوال خود را با حقیقت تطبیق می‌دهند. انجام بعضی از کارها را بعهده می‌گیرند، سیگار



کشیدن را ترک می کنند، رژیم های جدید غذایی را تجربه می کنند، ورزش می کنند، و بطور کلی کارهایی می کنند که نمایانگر خانواده دار شدن باشد.

هرچه پاسخ عملی شما به بارداری می خواهد باشد، باشد، ولی دردرون شما سوال هائی مشکل در باره ی روابط شما، شخصیت شما، کار، پول، و وقت وجود دارد که شما خواهی نخواهی با آن مواجهید. برای شما طبیعتاً مواجهه با این سوال ها مشکل است و به تحقیق نمی دانید که آیا می توانید وظایف یک پدر خوب را بعهده بگیرید، یا اینکه خود را علاقمند به زایمان همسرتان نشان دهید. بدون شک و به طور کلی، قسمتی از این حقیقت پدر یا مادر شدن، تقسیم آن با همسر، دوستان، و خانواده ی خودتان است. این قسمت اخیر، یکی از سازنده ترین قسمت های بارداری است.

گو اینکه بارداری بر روی بدن شما بی تأثیر است ولی شما ممکن است بعضی از عوارض شگفت آور آن را داشته باشید. برای مردان اضافه کردن وزن، درد کمر، و حتی دل بهم خوردگی معمولی است و چنان می نماید که به این طریق می خواهند با همسر خود همدردی کرده باشند. اگر شما نگران هستید، با پزشک خانوادگی خود مذاکره کنید. اگر شما مشغول مبارزه با موضوع های مهیج هستید، عوارض بدنی ممکن است نشانه ئی از عمیق ترین تنش ها برای شما باشد.

هیجانان شما ممکن است تغییر پذیر باشند و همین امر ممکن است سبب سردرگمی شما شود و شما را افسرده سازد. بویژه اگر شما دمد می مزاج هم باشید و آن را به پیدا کردن کودک مرتبط سازید. افسردگی، بسیاری از مردان را چه در دوران بارداری و چه بعد از آن از پای در آورده است. هنگامی که شما نسبت به آینده در فکر فرو می روید، ممکن است منعکس کننده راه و روش تربیتی خودتان در دوران کودکی نیز بوده باشید. از طرفی روابطی که شما با والدین خودتان دارید می تواند نقش تازه ئی، بطور کلی بر روی شما داشته باشد. از نقطه نظر ادامه دادن زندگی اجتماعی، ممکن است در یابید که جرأت شما در باره ی محدودیت های تازه ئی که فراراه شماست کمتر از شریک زندگی خودتان است، زیرا به خلاف همسر خود، کودک شما از هورمون های مادر شدن بی بهره بوده است.

#### روابط جنسی و صمیمیت

لذتی که از معجزه ی لقاح اولیه دست می دهد می تواند به یکتائی و صمیمیت فیزیکی منجر گردد و ممکن است که شما احساس کنید که از فشار هائی که برای باردار شدن (یا باردار نشدن) بر شما وارد می شود رهایی یافته اید. ممکن است از برخورداری تازه ئی که از زندگی جنسی خود نصیب شما شده است خوشتان بیاید - پستان های شما ممکن است تغییرات مثبتی یافته، و ترشحات مهلی شدت یافته باشد. نزدیکی در تمام مدت بارداری بلا اشکال است مگر آنکه شما سابقه ی سقط جنین داشته باشید و پزشک شما خلاف آن را تجویز کند.

گو اینکه روابط جنسی ممکن است لذت بخش باشد ولی در آن زمان که بارداری تأیید شد همه ی افراد از ادامه آن لذت نمی برند. در حقیقت، مخلوطی از عوارض فیزیکی و هیجانان تازه، اغلب کاهش به بار می آورد. خستگی، دل بهم خوردگی، و حساس بودن پستان ها می تواند سبب کاهش شور شهنوائی گردد و ممکن است شما برای تطبیق دادن خود با حضور کودک کتان به زمان، احتیاج داشته باشید. اگر هر یک از شما، یا هر دو نفرتان علاقه ئی به امور جنسی نشان نمی دهید، بسیار مهم است که صمیمیت و آمیزش را به طریق دیگری تجربه کنید. مثلاً برای خوردن غذا به رستوران روید، با یکدیگر زیر دوش روید، یا همدیگر رامشت و مال دهید. نزدیکی های فیزیکی، چه سرانجام به آمیزش جنسی بیانجامد و چه غیر آن، به تقویت عشق و علاقه شما با هم، ارتباط و پشتیبانی از هم، طی ماه های آینده کمک می کند.

#### اشتغال و رسیدگی به حساب ها

روز های اولیه ی بارداری خرج چندانی ندارد و بعضی از افراد، بار داری را بدون آنکه هزینه ی قابل توجهی داشته باشند بر گزار می کنند. در هر حال، برای پوشاک بارداری، فرآورده هائی که برای بدن مفید و لازم است، غذاهای مناسب و سالم، شما به بودجه نیاز مندید. هزینه های دیگری از قبیل تغییر دکوراسیون خانه یا اطاق، بهتر نمودن اتوموبیل و امثال آن نیز ممکن است مورد احتیاج باشد. تهیه ی پول و تنظیم بودجه برای این هزینه ها یکی از علت های معمولی برای تنش ها است. بنابراین ارزش آن را دارد که شما این مسائل را روشن سازید

و محدودیت های خودتان را نیز در نظر بگیرید. ممکن است برنامه پس انداز خود را مورد تجدید نظر قرار دهید یا آنکه بعضی از هزینه ها را قلم بزنید و حذف کنید و نقشه بی جامع بکشید تا دخل و خرج شما جور از آب در آید.

چنانچه شما کار می کنید، راحتی و آسایش شما مانند امور مالی، مهم است. کار ممکن است لذت بخش و اجتماعی باشد و فکر و ذکر شمارا از عوارض ناخوش آیند دور نگاه دارد. از طرفی امکان دارد که همکاران اداری شما را هیجان زده کند و به پشتیبانی شما بشتابند. با این وجود، مقابله با دل بهم خوردگی و استقراغ، و خستگی و رخت، ممکن است مشکل تر از آن باشد که شما نتوانید علت کم کاری خودتان را بیان کنید. اگر شما بیمار هستید و به استراحت در منزل و معافیت از کار نیاز مندید، بهتر است که آن را با کار فرمای خود در میان گذارید. شما استحقاق این معافیت های کاری را بهنگام بار داری دارید.

صبح ها، یک ناشتائی حسابی و سر صبر، یا اگر میل به ناشتائی نداشته باشید، یک خوراکی سر پائی مقوی بخورید و بعد به سوی محل کار خود حرکت کنید- شاید رفتن به کار با اتوموبیل دوستان خالی از لطف و بدون فایده نباشد. در محل کار کوشش کنید آن کاری را انجام دهید که می توانید. کاری که بر پشت شما فشار وارد نیورد. کوشش کنید هنگام تنفس پای خود را بالا نگاه دارید، دراز بکشید، یا حتی در زمان صرف غذا اگر میسر است بخوابید. از قبل برنامه ریزی کنید خوب بخورید و نیروی خود را بالا نگاه دارید. چنانچه کار شما در تماس مستقیم با مواد پر خطر یا زیان آور است، باید در کم کردن ریسک کار بکوشید و نقش کم خطر تری را بر عهده بگیرید. کار فرمای شما تعهدی قانونی برای محفوظ بودن شما از خطر بر عهده دارد.

#### بررسی های بهداشتی

هنگامی که بار داری تأیید شد کاملاً بستگی به نظر شما دارد که یا با پزشک خانوادگی خود و یا با مامای مورد نظر خود ملاقات کنید. اینجاست که یک سلسله ملاقات ها ضروری گردد و شما باید ظرف ۹ ماه آینده، به اتفاق پزشک یا مامای خود تاریخی برای کودک خود پیش بینی کنید و سرانجام تصمیم بگیرید که در کدام محل وضع حمل نمایید. احتمالاً در سه ماهه اول بار داری دوسه ملاقات از این نوع را خواهید داشت که در آن ها، می توانید امید ها، هراس ها و عوارض بدنی خود را مطرح و درباره ی آنها تصمیم بگیرید. مامای شما وزن شما را به ثبت می رساند، نتیجه ی آزمایش های فشار خون و ادرار شما را یادداشت می کنند و بار داری شما را با سوابق شخصی خود شما، خانواده ی شما و سوابق پزشکی شما می سنجند.

از شما خواهند خواست آزمایش هائی را انجام دهید تا بتوانند بار داری شما را زیر نظر داشته باشند و از سلامت کودک شما اطمینان یابند. ممکن است شما اولین اسکن ماوراء صوت را در حدود هفته دوازدهم داشته باشید. این آزمایش به شما فرصت می دهد که کودک باریک و کوچولوی خودتان که مشغول رقص است، شست پایش را، انگشتانش را، ببینید و با کمال اطمینان اگر دو قلو باشند آنها را ملاحظه کنید و تاریخ ورود آنان به این جهان را بدانید. هدف دیگر از این اسکن این است که اگر نشانه هائی از موارد غیر طبیعی جینی وجود داشت آنرا مشاهده نمایند. خوشبختانه اکثریت قریب به اتفاق زایمان ها طبیعی بوده و آزمایش هایشان می دهد که همه خوب بوده است.

ممکن است برای شما تصمیم بر آن که کدام یک از آزمایش ها را انجام دهید مشکل باشد. در هر حال مشاوران پزشکی همواره در دسترس اند تا شما را راهنمایی کنند و به سئوالات شما پاسخ دهند. آزمایشها برای آن در نظر گرفته شده اند تا تشخیص را ممکن سازد، از شما پشتیبانی کنند، و کودک زاده نشده ی شما را در بار داری و پس از زایمان، تیمار نمایند. دریافت خبر های خوش، هیچگاه مشکل نیست، ولی در انتظار جواب ها بودن، اضطراب و دلهره می آفریند و شنیدن اخباری که دلالت بر استعداد نهائی، یا پتانسیل مشکلات دارد حقیقتاً نگران کننده است.

#### مواظبت های کلی

بار داری، خواهی نخواهی بیشتر خانم ها را وادار می کند که از راه هائی تازه با بدن خود در تماس باشند. از طرفی سبب می شود محدودیت هائی در مصرف دارو و مواد شیمیائی داشته باشند زیرا این مواد در رشد کودک ممکن است اخلال ایجاد نماید. مایه تأسف است که در زمان های اولیه بار داری عوارض ناراحت کننده از

مستقیم با مواد پرخطر یا زیان آور است، باید در کم کردن ریسک کار خود بکوشید و نقش کم خطرتری را بر عهده بگیرید. کار فرمای شما تعهدی قانونی برای محفوظ بودن شما از خطر بر عهده دارد.

### بررسی های بهداشتی

هنگامی که بارداری تأیید شد کاملاً بستگی به نظر شما دارد که یا با پزشک خانوادگی خود و یا با مامای مورد نظر خود ملاقات کنید. اینجاست که یک سلسله ملاقات ها ضروری گردد و شما باید ظرف ۹ ماه آینده، به اتفاق پزشک یا مامای خود تاریخی برای کودک خود پیش بینی کنید و سرانجام تصمیم بگیرید که در کدام محل وضع حمل نمائید. احتمالاً در سه ماهه اول بارداری دوسه ملاقات از این نوع را خواهید داشت که در آن ها، می توانید امیدها، هراس ها و عوارض بدنی خود را مطرح و درباره ی آنها تصمیم بگیرید. مامای شما وزن شما را به ثبت می رساند، نتیجه ی آزمایش های فشارخون وادرار شما را یادداشت می کنند و بارداری شما را با سوابق شخصی خود شما، خانواده ی شما و سوابق پزشکی شما می سنجند.

از شما خواهند خواست آزمایش هائی را انجام دهید تا بتوانند بارداری شما را زیر نظر داشته باشند و از سلامت کودک شما اطمینان یابند. ممکن است شما اولین اسکن ماوراء صوت را در حدود هفته دوازدهم داشته باشید. این آزمایش به شما فرصت می دهد که کودک باریک و کوچولوی خودتان که مشغول رقص است، شست پایش را، انگشتانش را، ببینید و با کمال اطمینان اگر دوقلو باشند آنها را ملاحظه کنید و تاریخ ورود آنان به این جهان را بدانید. هدف دیگر از این اسکن این است که اگر نشانه هائی از موارد غیر طبیعی جنینی وجود داشت آنرا مشاهده نمایند. خوشبختانه اکثریت قریب به اتفاق زایمان ها طبیعی بوده و آزمایش ها نشان می دهد که همه خوب بوده است.

ممکن است برای شما تصمیم بر آن که کدام یک از آزمایش ها را انجام دهید مشکل باشد. در هر حال مشاوران پزشکی همواره در دسترس اند تا شما را راهنمایی کنند و به سئوالات شما پاسخ دهند. آزمایشها برای آن در نظر گرفته شده اند تا تشخیص را ممکن سازد، از شما پشتیبانی کند، و کودک زاده نشده ی شما را در بارداری و پس از زایمان، تیمار نماید. دریافت خبرهای خوش، هیچگاه مشکل نیست، ولی در انتظار جواب ها بودن، اضطراب و دلهره می آفریند و شنیدن اخباری که دلالت بر استعداد نهائی، یا پتانسیل مشکلات باشد حقیقتاً نگران کننده است.

### مواظبت های کلی

بارداری، خواهی نخواهی بیشتر خانم ها را وادار می کند که از راه هائی تازه با بدن خود در تماس باشند. از طرفی سبب می شود محدودیت هائی در مصرف دارو و مواد شیمیائی داشته باشند زیرا این مواد در رشد کودک ممکن است اختلال ایجاد نماید. مایه تأسف است که در زمان های اولیه بارداری عوارض ناراحت کننده نی از قبیل کمردرد، سردرد، استفراغ و خستگی، خانم ها را رنج می دهد. بدیهی است راه وروش هائی وجود دارد که بتوان از طریق اعمال آنها این ناراحتی های بدنی را التیام بخشید و به تقویت تعادل طبیعی کودک کمک کرد. در این باره بعد از قسمت پنجم کتاب گفتگو خواهیم کرد. شما ملاحظه خواهید کرد که درمان های هموپاتی، یا طب سوزنی، فی المثل برای استفراغ بسیار مفید است. هم چنین داروهای گیاهی از قبیل چای ها، و ماساژ آرام باروغن های مخصوص برای این نوع ناراحتی بسیار مفید است.

### نگرانی های عمومی

بیشتر نگرانی های شما را میتوان بر طرف نمود. زیرا چیز هائی را که شما علاقه به دانستن آنها دارید عبارتند از: حالا چی میشه؟ آیا همه چیز طبیعی است؟ آیا تاثير نا مساعدی بر روی من و کودک کم ندارد؟ بیشتر این نگرانی ها که گریبانگیر هر مادری است، در اینجا بطور خلاصه به آنها اشاره شده است. چنانچه شما علاقه مند به توضیح بیشتری درباره آنها هستید در دفتر چه راهنمای سلامت A-Z به ثبت رسیده است. در آنجا از روش جلوگیری، هیجان های روانی، التیام یابی فیزیکی، و نیز روشها و تکنیک های مکملی که میتوان آنها را همراه با درمان های داروئی به خانم های باردار داد، گفتگو بعمل آمده است.

### چرا من افسرده‌ام و کسر اخلاق دارم؟

بسیاری از خانم‌هایی بوده‌اند که چون در سه ماهه اول بارداری خود احساس می‌کرده‌اند که چندان شاد و خوشحال نیستند، لذا منزوی گردیده و عزت را بر گزیده بوده‌اند. در اینجا، فاکتورهای چندی که در هم آمیخته‌اند دست داشته‌اند. اگر شما تحت تأثیر عوارض قبل از قاعدگی قرار بگیرید، ممکن است همان حالت به شما دست دهد. علت این است که سطح هورمونهای استروژن و پروستروژن در بدن شما بالا می‌رود، دل‌بهم‌خوردگی و استفراغ ظاهر می‌شود و حتی جزئی تغییر در سیستم غذایی و خوراکی شما ممکن است در خلق و خوی شما تأثیر گذارد. اگر روابط خانوادگی، یا وضعیت مالی شما با اشکال مواجه باشد، ممکن است علاقمند و مشتاق باشید تا این مشکلات بر طرف شود. اگر در گذشته تنش‌ها سبب ناراحتی‌های شما بوده است ممکن است در این فکر فرو روید که ظهور کودک در زندگی شما ممکن است دوباره بر تنش‌های شما دامن زند.

معمولاً این امکان همیشه وجود دارد که شما بتوانید در سه ماهه اول بارداری خود را جمع و جور کنید تا دوباره نیروی قبلی خودتان را بازیابید و خوش بینی‌ها را با بدبینی‌ها و نگرانی‌ها معاوضه نمایید. در اینجا است که شما به فکر استمداد از دیگران می‌افتید (تنش‌های دوره سه ماهه اول بارداری که در صفحات آینده به آنها اشاره شده است مطالعه نمایند). دانستن این نکات برای زنان و مردان، هر دو لازم است.

### زیاده از حد خسته بنظر میرسم و احتیاج به خواب بیشتری دارم. بمن بگوئید چه کنم؟

خسته بنظر رسیدن غالباً از عوارض دوران اولیه بارداری است و هر چه شما به سه ماهه دوم نزدیک می‌شوید این احساس خستگی کمتر می‌شود. علت این امر اختلاطی از تغییرات هورمونی، دل‌بهم‌خوردگی و استفراغ، و هیجانانگیز است. هیچ لزومی ندارد که شما با خستگی خود مبارزه کنید - در حقیقت، شما با این کار، یعنی مبارزه با این حالت، سبب ازدیاد تنش در وجود خود می‌شوید. به ندای بدن خود گوش کنید. استراحت کنید و بخواهید و از انجام کارهای اضافی پرهیز کنید - اگر آن احساس را داشته باشید که جفت شما، دوستان، اقربا، خانواده و همکاران اداری به شما کمک و مساعدت می‌کنند، ممکن است راضی و خوشحال تر باشید. بهترین راهنمایی آن است که خوب بخورید، ورزش کنید. اگر شما کاری کنید و نمیتوانید به اندازه لازم نیرو کسب کنید، راه‌هایی وجود دارد که بتوانید از باری که بردوش دارید بکاهید. قسمتی از آن را با دیگران شریک شوید و اگر می‌توانید مرخصی بگیرید. برای انجام کارهای خانه نیز اگر کمک بگیرید زمان استراحت بیشتری خواهید داشت.

### با این ادرار مداومی که دارم چه کنم؟

بسیاری از زنان هستند که متناوباً باید به آبریزگاه روند. علت این است که کلیه‌های شما ادرار بیشتری تولید می‌کنند. رحم شما هر چه بزرگتر می‌شود بر روی مثانه شما فشار وارد می‌کند. پس از هفته دوازدهم بارداری، رحم شما از جای خود بلندتر می‌شود و با این کار، ممکن است از شدت فشار بر مثانه کاسته شود. بعضاً، تکرر ادرار شما ممکن است ارتباط با تورم مثانه داشته باشد که ناشی از عفونت مثانه است. اگر این حالت وجود داشته باشد، لازم است نمونه‌ای از ادرار خودتان را به آزمایشگاه بفرستید و از نوشیدن مایعات زیاد در شب پرهیزید تا بهتر بخوابید. بجای آن روزها هر چه می‌توانید مایعات مصرف کنید.

### با استفراغ چگونه مبارزه کنم؟

اگر دل‌بهم‌خوردگی شما ملایم است اطمینان پیدا کنید از غذاهایی مصرف می‌کنید که سوخت و ساز آرام‌تری دارند. به این کار هر ۳-۴ ساعت ادامه دهید تا نیروی ذخیره کافی داشته باشید. خوب بیاشامید. اگر استفراغ شما شدید است روش‌هایی مرسوم است که با بکار بستن آنها می‌توانید احساس راحت کنید. چنانچه این استفراغ شما بصورت تکرار در آید و آب بدن شما کاهش یابد، لازم است با پزشک خود مشورت نمایید.

### در زیر شلواری خودم لکه‌های کوچکی از خون دیده‌ام. معنی آن چیست؟

مشاهده لکه‌های خون در هفته‌های ۶-۸ بسیار معمول است و معمولاً به سبب خونریزی القائی است. زیرا جفت جنین مشغول جادادن و استقرار خود در آستری رحم است. زمانی که این عمل انجام شد، خون

ریزی معمولاً متوقف می‌شود. معمولاً اتفاق می‌افتد که خونریزی، بویژه اگر زیادتر از حد معمول باشد نشانه‌ی از سقط جنین باشد. ولی حتی اگر این خونریزی نیز ظاهر شود، امکان آن وجود دارد که بارداری بگونه‌ی طبیعی به پیش رود و به نتیجه‌ی رسد. خونریزی، آن دلالت را ندارد که کودک شما با مشکل رشد و حیات در مراحل بارداری شما مواجه خواهد شد. بد نیست که این مراتب را به پزشک خود اطلاع دهید. اگر این خونریزی ادامه یابد، با آزمایش اسکن ماوراء صوت که از شکم شما بعمل می‌آید میتوان مظنه‌ی از وضعیت بارداری شما بدست آورد، علت را تشخیص داد و شمارا از اینکه همه چیز عادی و مطلوب است مطمئن ساخت.

#### برای چه در شکم خود درد داریم؟

درد شکم در اولین سه ماهه بارداری امری طبیعی است و در بیشتر موارد بارداری بگونه‌ی طبیعی به پیش می‌رود. اگر شما در قسمت پائین شکم، یا در لگن خاصره خود احساس درد میکنید، احتمالاً ناشی از فعل و انفعالاتی است که در تخمدان شما بوجود می‌آید و این زمانی است که تخمدان مشغول تولید هورمون هائی است که برای ابقاء و ادامه بارداری در ۱۰ هفته اول بارداری ضرور است. اگر شما دچار یبوست شوید، یا اینکه حالت تهوع داشته باشید، در روده‌های خود احساس درد می‌کنید. درد شدید ترونادری که سبب ناراحتی بسیاری گردیده‌نگامی است که این حالت با خونریزی مهبل همراه شود و تهدیدی برای سقط جنین باشد. و چنانچه منشأ درد لگن از لوله فالوپ شروع شده باشد سبب یک بارداری غیر طبیعی گردد. چنانچه درد شما شدید است لازم است پزشک خود را ملاقات کنید تا آزمایشات لازم منجمله اسکن ماوراء صوت را انجام دهد تا علت معلوم گردد و شما از سلامت کودک خود اطمینان یابید.

#### چه وقت میتوانم بارداری خود را به دیگران اطلاع دهم؟

این موضوع کاملاً شخصی است. اگر به فکر آن نیستید که ممکن است با مسئله سقط جنین مواجه شوید، شما میتوانید در همان زمانی که پس از انجام آزمایش، بارداری شما به ثبوت رسید، این موضوع را که میل شما بر آن تعلق گیرد به دیگران اطلاع دهید. یا اینکه تصمیم بگیرید آن خبر را تنها به اطلاع معدودی از افراد خانواده یا دوستان برسانید. یا آنکه تصمیم بگیرید در هفته دوازدهم، یعنی زمانی که اولین اسکن مشخص نمود همه چیز روبراه است، آنوقت موضوع را به اطلاع علاقمندان برسانید. ممکن است دلایل دیگری مبنی به تأخیر انداختن خبر وجود داشته باشد که شما خبر را از دیگران مکتوم بدارید. مثلاً، ارتباط به کار، یا برنامه‌های اقتصادی شما داشته باشد که شما مایل نیستید بارداری شما در انجام معاملات بازرگانی شما خدشه ایجاد نماید.

#### من به یبوست مبتلا شده‌ام. چاره چیست؟

یبوست، موضوعی بسیار طبیعی است که از تأثیر هورمونهای بارداری بر روی حرکت مدفوع در روده‌ها، و یا تغییرات در برنامه غذایی شما، ناشی می‌شود. اطمینان حاصل کنید که همه روزه بمقدار یک و نیم تا دو لیتر مایعات بنوشید، غذاهای فیبردار (تفاله و سیبوس دار)، سبزیجات و نان‌هائی که با آرد قهوه‌ئی رنگ و سیبوس دار، و یا از برنج تهیه شده‌اند میل نمائید. کوشش کنید از روغن بزرک، دو تا سه بار در روز برای تهیه غذاهای خود استفاده کنید. اگر یبوست هنوز برقرار است از داروهای ملین از قبیل «لاکتولوز» استفاده نمائید. در موارد بسیار نادری که این دارو مؤثر نباشد لازم است از لاکتولوزهای قوی تری استفاده نمائید.

#### چرا من همیشه سرم درد می‌کنم؟

سردرد معمولاً ارتباط با تغییرات هورمونی، تغییرات غذا، یا حالت قرار داشتن کودک در شکم شما دارد. اگر در محل کار خودتان قرار است برای یک مدت طولانی نشسته باشید، نشستن خودتان را امتحان کنید. ممکن است درد سر، یا شانه‌های شما در اثر تنش‌های عضلانی باشد. به آخرین روزهای این سه ماهه که نزدیک می‌شویم، و ترهای عضلانی شما نرم ترمی شود و مهره‌های پشت شما برای آنکه برای کودک در حال رشد شما جا باز شود حالتی انحنائی بخود می‌گیرند. اضطراب و هیجان‌های درونی نیز میتواند سبب سردرد گردد. راه‌های عدیده‌ئی پیدامی‌شود که بتوان بدون آنکه از قرص‌های درد کش استفاده شود سردرد



را مرتفع نمود.

پستان های من دردناک است. بویژه هنگام راه رفتن یا زمانی که بر حسب تصادف دستم به آنها میخورد. آیا این امر طبیعی است؟

حتی قبل از آنکه شما یکی از دوره های ماهانه خودتان را از قلم ببندازید، ممکن است پستان های شما تغییر حالت داده و ناراحت کننده شوند. بویژه اگر درد پستان قبل از قاعدگی را تجربه کرده باشید. همانگونه که بارداری شما به پیش می رود تأثیرات هورمونی نیز افزایش می یابد. علت آن است که بافت های پستان شما بگونه نئی اسرار آمیز خود را آماده برای تولید شیر می نماید و در پایان این سه ماهه، بدن شما ممکن است این تغییرات را پذیرا گردد. این درد پستان، بعضی اوقات جرقه اضطراب برای وجود یک تومور سرطانی در پستان را روشن میکند ولی خوشبختانه این مورد، در دوران بارداری از موارد بسیار نادر است و این ناراحتی شما دلالت بر عوارض سرطانی ندارد. پوشیدن یک پستان بند مناسب و به اندازه کمک میکند که شما احساس راحتی بیشتری داشته باشید. چه بسا در شب، شما تصمیم بگیرید از پستان بندهای ورزشی استفاده کنید. بعضی اوقات ماساژ ملایم پستان کمال مطلوب است.

**فردی گیاه خوارم. آیا کودک من به اندازه کافی مواد غذایی مورد نیازش را بدست می آورد؟**  
اگر غذای شما متعادل باشد کودک شما آنچه را که مورد نیاز رشد اوست بدست می آورد. فاکتور عمده نئی که در اینجا نقش خود را بازی میکند این است که آیا شما به اندازه کافی پروتئین، اسیدهای چربی، ویتامین و مواد معدنی بدست می آورید. شما میتوانید مواد عمده نئی که برای شما لازم است در صفحات آینده این کتاب، مبحث خوراک و وزن، مطالعه نمایند. اطلاعات مربوط به گیاه خواری نیز در همان مبحث موجود است.

#### به سوء هاضمه بدی گرفتار شده ام. چرا؟

علت سوء هاضمه در اوایل بارداری آن است که هورمون ها معده و روده های شما را تحت تأثیر قرار می دهند. شاید به این سبب نیز باشد که شما دستور غذایی خودتان را تغییر داده اید. چنانچه شما مراقب باشید ممکن است بتوانید با کم کردن غذاهائی که شما را حساس می کند مشکل خود را بهبود بخشید. چنانچه استفراغ می کنید، امکان دارد که اسیدیته، یا حموضت، شما را ناراحت کند و متوجه خواهید شد که داروهای ضد ترشی معده برای شما مفید است. درمان های هموپاتیک نیز ممکن است مفید واقع شوند.

#### متوجه شده ام که بسیاری از چیزهاست که من نمیتوانم آنها را بخورم. اشکالی ندارد؟

تغییر اشتها در ماه های اولیه بارداری مرسوم و معمول است. ممکن است شما از بعضی غذاها چنان زده شوید که حتی بوی آنها حال شما را بهم زند. در این حالت شما میتوانید با تغییراتی که در آنها می دهید مواد غذایی موجود در آنها را از راه های دیگر بدست آورید. اگر بیشتر غذاهاست که همان احساس را به شما میدهد، از مکمل های آنها استفاده کنید و کمتر بخورید. زمانیکه دل بهم خوردگی های سه ماهه اول فرو کش کرد، شما میتوانید دامنه تنوع غذائیی را که میتوانید بخورید توسعه بخشید. النهایه، باید مواظب غذاهائی که قند آنها زیاد است باشید.

در سه ماهه اول بارداری ارگان های کودک شما مشغول شکل گرفتن است و زمان، بسیار حساس برای توسعه و رشد کودک است. در این زمان کودک شما هنوز کوچک، و برای تغذیه خود میتواند از مواد معدنی و ویتامین هائی که در بدن شما قبل از بارداری شدن نهفته است برخوردار گردد.

#### بوست بدن و موهای من حقیقتاً چرب شده اند و این موضوع برای من غیر معمول است. چه باید بکنم؟

موهای گریسی، جوش صورت و بدن چرب، میتوانند شما را زشت و نازیباجلوه دهند. برای رفع موقت این نازیبائی ها که نقطه مقابل دلبری هاست، میتوانید از ماسک های صورت با طرح های مختلف استفاده کنید. این نقاب ها میتوانند به شما احساسی از شادابی بوجود آورند و شما نیز بهانه نئی بدست خواهید آورد که چند دقیقه نئی در گوشه نئی بنشینید و استراحت کنید. یا اینکه به نظافت پردازید. ممکن است متوجه شوید که نوشیدن

مقدار زیادی آب و قطع نوشیدن چای و قهوه، فرآورده های لبنی، غذاهای سرخ شده باروغن، و مصرف غلات میتوانند تغییراتی در شما بوجود آورند. برای شستن موهای سر خودتان میتوانید از شامپوهای تازه نی استفاده کنید. ولی ساده ترین روش برای رفع حل مشکل شما شستن و تمیز نمودن موها به دفعات است. هنگامی که مسئله تغییرات هورمونی پس از زایمان متوقف شد، پوست و موهای سر شما نیز به حالت اولیه خود باز میگردند. بعضی اوقات پوست صورت شما چرب و روغنی است ولی پوست سایر قسمت های بدن شما خشک است. مصرف چند قطره از روغن های خالص (روغن بادام و هسته انگور) در داخل وان حمام و محلول هائی که برای رطوبت بدن بیازار آمده است رفع مشکل می کند.

#### آیا نباید از غذاهای ارگانیک استفاده کنیم؟

مهم ترین موضوعی که درباره تغذیه باید رعایت نمود این است که انسان باید یک دستور غذایی متعادل را برای خود برگزیند. چنانچه اوضاع مالی شما بد نیست، خوردن غذاهای ارگانیک بهترین است. زیرا شما خیالتان از بابت حشرات، مواد شیمیائی و هورمون هائی که به غذاها میزنند راحت خواهد بود. از طرفی از مواد معدنی بیشتر و ویتامین های موجود در این نوع غذاها بهره مند خواهید شد. گروهی از افراد که همه روزه بر تعداد آنان افزوده می شود از مواد غذایی ارگانیک استفاده می کنند و همه روزه بر دامنه غذاهای ساخته شده از مواد ارگانیک در سوپرمارکت ها افزوده می شود. بخاطر داشته باشید وقتی از مواد غذایی ارگانیک سخن به میان می آید دلالت بر آن ندارد که غذاهای ارگانیک سرشار از مواد غذایی است - بعضی از غذاهای آماده و فوری ارگانیک پر از مواد قندی، سنگین بار، و تهی از کالری است.

#### چه زمان بارداری من محسوس خواهد بود؟

امکان آن وجود دارد که تغییرات هورمونی بدن شما خیلی زود بر اندام ها و بدن شما تأثیر گذارد. پستان های شما بزرگ شوند، شکم شما پف کند. همین ها، به اضافه دو هفته نی که خبری از قاعدگی شما بگوش نرسید، سبب می شوند که نشان هائی از بارداری شما به چشم بخورد. شانس دیگری ممکن است وجود داشته باشد و بارداری شما تا آخر سه ماهه اول بارداری در معرض دید دیگران قرار نگیرد و کسی متوجه موضوع نشود. خانم هائی که اضافه وزن دارند این حالت را دارند و بارداری آنان دیر تر نشان داده می شود. با این وصف، خانم های باریک اندامی نیز وجود دارند که بارداری آنان تا ماهها بعد محسوس نبوده است. بدون شک شما خود متوجه خواهید شد که هر خانمی بهنگام بارداری شکل و شمایل مخصوص بخود پیدا خواهد نمود و اندام وی از ویژه گیهای خود او خواهد بود.

#### میکروویو، و تلفن همراه چه می شود؟ آیا آنها برای بارداری خطرناک نیستند؟

هر دهه نی که میگذرد تکنولوژی زمان، خطرات ناشناخته نی را برای ما به ارمغان می آورد. در حال حاضر، هیچ نشانه و قرینه نی در دست نیست که ثابت کند یک دستگاه میکروویوی که از نقطه نظر فنی سالم است بتواند برای ما خطرناک باشد. بهترین کاری که شما میتوانید بکنید این است که مطمئن گردید دستگاه میکروویو شما نشن نمی کند. یا اینکه اشکالاتی مشابه با آن را ندارد. بموازات آن هیچگونه دلیل علمی وجود ندارد که استفاده از تلفن های همراه، برای افراد بشر زیان بخش است. حداقل ده سال طول می کشد تا بتوان دلالتی متقن علیه استفاده از این دستگاه ها بدست آورد. شاید بهترین راه حل آن باشد که به هنگام بارداری، شما زیاد از این دستگاه ها استفاده نکنید.

#### من از قرص های دارویی استفاده میکنم. آیا میتوانم به اینکار ادامه دهم؟

چنانچه لازم است شما به دلیلی خاص از آن قرص ها استفاده کنید، بهتر آن است که پزشک متخصص شما تا تأثیرات دارو بر رشد کودک شما را آزمایش کند و به شما کارت سفید دهد. منع سرشاری از اطلاعات در باره تأثیر داروها بر جنین موجود است که شما میتوانید آنها را مطالعه کنید. داروهای لازم و اصلی برای بدن شما باید ادامه یابد. البته ممکن است تصمیم گرفته شود از نوعی که سالمتر و بدون خطر است برای شما انتخاب

گردد. اگر شما داروهائی فصلی برای درد، یا آکروزی، یا عفونت های خفیف مصرف میکنید، روش کلی این است که حداقل آن ها را مصرف کنید. بویژه در سه ماهه اول بارداری که ارگان های جنین مشغول شکل گرفتن و رشد است.

#### نگرانم که تکند بچه بیندازم. آیا ترس من بيمورد است؟

شما تنها خانم بارداری نیستید که این فکر از مخيله تان میگذرد. علت این است که اولین ۱۲ هفته بارداری معمول ترین زمانی است که سقط جنین ها به وقوع می پیوندد. شواهدی که در دست است دلالت بر ۱۵٪ در صد دارد. غالباً مشکل است که انسان، قبل از آنکه جنبش ها و تکان های جنین، یا برآمدن شکم را باور کند، یا آنکه آن را لمس کند، این اتفاق بیفتد. چنانچه سابقه تاریخی شما حکایت از آن میکند که شما با خطر سقط جنین مواجه هستید، پزشک، یا ماما یا شما علاقمندند بیشتر به شما نزدیک باشند تا بتوانند مراقبت های بیشتری از شما بعمل آورند. هنگامی که اسکن ماوراء صوت شما طبیعی بود، احتمالاً خیالتان آسوده خواهد شد. آنوقت است که می توانید روحیه و سلامت خود را بالا برید و با مواظبت از خود، محیطی مناسب برای رشد کودک خود فراهم آورید. از نزدیک شدن به خطر های غیر لازم خودداری کنید، خوب بخورید، از ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کنید و تمرین های ملایم داشته باشید.

من ده هفته است که باردارم ولی ناراحتی معده و سرما خوردگی شدیدی دارم. آیا این عوارض برای بدن من زیان آور نیست؟

بیشتر عفونت ها، چه به سبب ویروس ها یا باکتری ها باشد، هیچ تأثیری بر روی بدن شما نخواهند داشت. زیرا جفت جنین کودک شما سپر بلا و صافی بسیار مطمئنی برای این نوع کارهاست. در زمره ریسک های بسیار کمی که در سر راه شما موجود است، سرخچه و عفونت های انگلی است که هیچکدام سبب سرما خوردگی یا بهم ریختن معده نخواهند بود و میتوان آنها را از طریق آزمایش خون مشخص نمود. بنظر می رسد که عوارضی که شما عنوان کرده اید هیچکدام مشکل وحاد نیست. مهمترین چیزی که باید بخاطر داشته باشید این است که مواظب خود باشید. بهتر خواهید شد - استراحت کنید، تغذیه مناسب و کافی داشته باشید و آب کافی بنوشید. امکان دارد متوجه شوید که در مان های هومو پاتی ممکن است در باره عوارض شما مؤثر و مفید باشد. از طرفی آنتی بیوتیک های سالمی وجود دارد که چنانچه پزشک شما تشخیص دهد برای حال شما مفید باشد.

#### این کودک اولین نوه والدین من است. چه انتظاراتی می توانم داشته باشم؟

اکنون زمانی فرارسیده است که شما بتوانید روابط خود، با والدین خود را مرور کنید و بتوانید طرحی دوست داشتنی برای این مرحله انتقالی، یعنی مرحله نئی که خودتان بعنوان یکی از والدین آینده کودک خود خواهید بود ترسیم نمایید. در بعضی از خانواده ها این کار بسیار آسان است. این عمل، یعنی تغییر از مرحله ی روابط طفل بودن / بالغ شدن، تا مرحله نئی که بالغ شده ها بتوانند بر روی پای خود بایستند، تشکیل خانواده دهند و خودشان پدر، یا مادر های آینده گردند بسیار حساس و هوشیارانه است. در همین مرحله است که شما میتوانید احترام و تقاهم بیشتری با والدین خود پیدا کنید و درک کنید در آن زمان که شما کودکی شیر خوراه و نا بالغ بودید و سپس مراحل مختلفه رشد خود را پشت سر گذاشتید آنان چه زحماتی برای شما متحمل شده اند. در این زمان، آنان نیز، به چشم دیگری در شما می نگرند. شما را «رسیده و بالغ» بحساب می آورند. اگر شما روابطی پشتیبانانه با والدین خود نداشته باشید و در آن فکر باشید که آنان از شما دور اند، یا اینکه همواره نظراتی انتقادی در باره شما ابراز مینمایند، این احساس شما ممکن است طی زمان، درشت تر و بزرگتر جلوه گر شود و سرانجام به ناراحتی شما و تنها ماندن تان منجر گردد.

خوشبختانه، ماه های زیادی برای همه ی شما در پیش است تا بتوانید پل های ارتباطی بین خود را مستحکم نمایید. چه بسا این بارداری شما نقطه عطفی برای این کار باشد. چه بسا این شما هستید که باید این تغییرات را از خود شروع کنید و شاید پدر و مادر شما که باید انگیزه ی جدیدی در خود بوجود آورند تا روابط بهبود یابد. در بعضی از خانواده ها روابط بسیار حاد و آتشین است. این احتمال وجود دارد که این حالت در فرهنگ روابط خانوادگی شما نیز رخنه کند. در هر حال بهتر است مواظب رفتار و کردار خود باشید.

### آیا کار روزانه ام را از دست نمیدهم؟

اخراج کارکنان به علت بارداری غیر قانونی است. کوشش کنید بی جهت نسبت به چیزی مشتاق نشوید و بیاد داشته باشید که برای طرح ریزی برنامه های خود وقت زیادی در آینده در پیش رودارید. گوا اینکه شرکت ها و مؤسسات زیادی بوده اند که در برابر بارداری کارکنان خود در محل کار، رویه های بسیار مساعد داشته اند و مزایای خاصی نیز برای آنان در نظر گرفته اند، با این وجود هنوز بعضی از مؤسساتی هستند که در برابر نیازهای کارکنان خود روی خوش نشان نمیدهند. در هر حال، رسیدگی به این امور در کشور های مختلف، مختلف است و نمیتوان حکمی کلی برای همه صادر کرد.

سوابق تاریخی پزشکی من چندان سراسر است نیست. آیا این امر میتواند در بار داری من مؤثر باشد؟  
حالات و شرایط مختلفی وجود دارد که ممکن است شما نسبت به آنها نگرانی داشته باشید. این نگرانی شما کاملاً طبیعی است و شایسته است که شما با ماما، یا پزشک خود راجع به موضوع خاصی که نسبت به آن نگران هستید صحبت کنید. پس از مذاکره با اینان شما متوجه خواهید شد که سوابق بیماری گذشته ی شما احتمالاً با بار داری شما بی ارتباط است. اگر، این سوابق نشان دهد که شما، یا کودک کتان در معرض ریسک های مختلفی هستید (چه در دوره بارداری و چه پس از تولد نوزاد)، در این صورت مذاکرات اولیه در باره ی اینکه چه نوع درمانی برای اینکار لازم است لازم و معتبر است. محققان آن می توانند بهترین روش مبارزه با ناراحتی های شما را در نظر بگیرند و به شما اطمینان دهند که خطری متوجه شما و کودک شما نخواهد بود. چنانچه شما متقاعد شدید که از حمایت های پزشکی لازم برخوردار شده اید و پزشک و ماما ی شما نسبت به سوابق پزشکی شما اطلاع کامل دارند، در آن صورت، احتمالاً راحتی بیشتری احساس میکنید و در انتظار ورود کودک خود روز شماری خواهید نمود. بعنوان اولین اقدام، صفحات مربوط به مواظبت های بهداشتی مذکور در فهرست A-Z کتاب را در آن قسمتی که مربوط به شما میشود، مطالعه نمایند. و بدنبال درخواست ملاقات با ماما، یا پزشک خود نمایند. اطمینان بیشتری خواهید داشت اگر فرد بالغ دیگری را با خود همراه داشته باشید (شاید همسر خودتان) که شما را در طرح سؤال ها یاری دهد، یا اینکه جواب پرسش هائی را که شما میکنید یادداشت نماید.

چیز هائی راجع به بارداری در خارج از رحم (ectopic) شنیده ام ولی معنی آن را نمیدانم. ممکن است برایم توضیح دهید؟  
در تعداد کمی از بارداری ها، جفت جنین بجای آنکه در رحم جاگیر شود، در شیپور فالوپ که خارج از رحم است مستقر می شود. همینطور که جنین رشد پیدا میکند، احتمال دارد که جفت، بترکد و شروع به خونریزی در درون رحم نماید که البته این امر، دردی فراوان به همراه خواهد داشت. چنانچه شما در اوائل بارداری احساس درد میکنید بهتر آن است که پزشک خودتان را ملاقات کنید تا ترتیب یک اسکن برای شما بدهد و مطمئن نی از بارداری شما بدستش آید. ممکن است لازم باشد که ectopic، با یک عمل جراحی برداشته شود. احتمالاً این حالت زمانی بوجود می آید که شما در عمل لقاح همکاری کرده باشید، عفونت رحم قبلی داشته باشید، یا اینکه از قرص های ضد بارداری، یا IUD استفاده کرده باشید. راجع به این موضوع در صفحات آینده گفتگو خواهیم کرد.