

نکات کلیدی ایفای نقش پدران در بارداری همسر

گرچه آمادگی برای نقش پدری باید قبل از بارداری همسر آغاز شود، ولی با شروع بارداری، کسب این آمادگی به صورت جدی تر و ملموس تر مورد نیاز است.



رفتار پدر در دوران بارداری همسرش تحت تاثیر باورهای فرهنگی اعتقادات و احساسات اوست. اگر **نگرش مثبتی** داشته باشد، در مورد نقش پدر بودنش هیجان زده و شادمانه و با همسرش **مشارکت** می‌کند.

از این رو دوران بارداری **بهترین زمان آمادگی برای پذیرش نقش پدری** است.

ارتباط پدر با جنین به صورت بوسیدن یا لمس کردن شکم مادر، اشتیاق شنیدن صدای قلب و حرف زدن با جنین یا لمس حرکت او می‌تواند شکل بگیرد.

با این حال برخی مردان نیاز به زمان بیشتری برای یافتن نقش خود در زایمان همسر و **آمادگی برای پدر شدن** دارند.

در هفته‌های آخر بارداری، یکی از نگرانی‌های پدر این است که همسرش را **به موقع** به **محل مناسب** برای **زایمان** برساند.

امکان **حضور پدر در کلاس‌های آمادگی زایمان** کمک می‌کند تا برای بسیاری از سوالات و نگرانی‌های خود پاسخ مناسب دریافت نماید و بتواند همکاری موثرتری با همسر خود داشته باشد.



توصیه به پدران جوان

♦ از تغییرات جسمی و روحی همسر **آگاه باشید** و درباره روند بارداری، زایمان و بعد زایمان مطالعه کنید.

♦ اگر سیگاری هستید، به خاطر سلامتی همسر و فرزندتان **سیگار نکشید** یا حداقل بیرون منزل بروید.



♦ در کارهای منزل مشارکت کنید تا همسرتان بیشتر استراحت کند و فشارهای عصبی و نگرانی او را کاهش دهید.

♦ حمل کردن خریدهای سنگین می تواند تنش زیادی به کمر او وارد کند بنابراین خرید را به تنهایی خودتان و یا با هم انجام دهید.

♦ همراه همسرتان به بعضی جلسات ویزیت بارداری

بروید و سوالهای خودتان را از پزشک یا ماما بپرسید. وقتی برای اولین بار صدای قلب فرزندان را از درون شکم همسرتان می شنوید، زندگی برای همیشه برایتان تغییر خواهد کرد.



♦ در اوایل نیمه دوم بارداری جنین به احتمال زیاد صدای شما را می شنود. دهاتان را نزدیک شکم همسرتان بگذارید و با او حرف بزنید. می توانید برایش قرآن، ترانه کودکانه یا کتاب قصه بخوانید در حالی که شکم همسرتان را نوازش می کنید.



♦ با درک تغییرات خلقی همسرتان، به او انرژی مثبت بدهید، برایش گل بخرید، به او بگویید که زیباست و دوستش دارید و با نظر او لوازم نگهداری بچه و یا سیسمونی را انتخاب کنید.

♦ ساعاتی را با همسرتان به گردش و پیاده روی اختصاص دهید.

♦ در حدود ۳۲ هفتگی بارداری (حتی گفته میشود از هفته ۲۸)

زمان آن فرا رسیده که با هم کیف رفتن به بیمارستان را آماده کنید فهرست وسایل مورد نیاز را بنویسید تا چیزی از قلم نیفتد.

♦ علائم شروع زایمان را از پزشک یا ماما سوال کرده و با بهترین و آسان ترین مسیر رفتن به بیمارستان یا مرکز درمانی که همسرتان در آن زایمان خواهد کرد، از قبل آشنا شوید.