مادر شدن و فواید آن برای جسم و روان زن

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

رشد شخصیت

خانم ها بعد از تجربه مادری، صبور تر، مراقب تر، مسئول تر و عاشق تر از همیشه می شوند و به جزئیات بیشتر توجه می کنند.

یادآوری دوران کودکی

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

تجربه عشق واقعی

قبل از به دنیا آمدن فرزند، خانم ها اغلب تصور می کنند که می دانند عشق چیست، اما زمانی که یک نفر را به این دنیا دعوت می کنند، معنی عشق واقعی را می فهمند. عشقی بی قید و شرط، خاص و کامل.

تقویت عشق به همسر

رابطه بین زن و شوهر با به دنیا آمدن فرزند عاشقانه تر و محکم تر از قبل می شود و آن ها ساعت ها در مورد آینده کودک خود با یکدیگر صحبت می کنند و تلاش پدر و مادر و فداکاری دوطرفه آن ها برای فرزندشان، آن ها را نیز به یکدیگر نزدیک ترمی کند.



مادر بودن زیباترین شادی دنیاست

با وجوداینکه بارداری برای یک خانم تجربه بسیار شیرینی است ولی توجه به چند نکته میتواند آن را دلپذیرترنماید:

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

به تاخیرانداختن بارداری تا رسیدن به بهترین شرایط اقتصادی می تواند باروری را با مشکل مواجه کند

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

واحد آموزش سلامت مرکز شهید رجائی

حس شیرین مادری



مادرشدن تجربه زندگیست ، تجربه عشق است

ارتقای توانایی همدلی

همدلی به این معناست که بتوانیم دنیا را از دریچه چشم دیگران نگاه کرده و احساسات آن‌ها را درک نماییم. مادر شدن زمینه‌ای را فراهم می‌کند که در آن زن دائماً در حال تلاش برای درک نیازها و خواسته‌های فرزند است. همین تلاش قدرت همدلی را بالا برده و باعث می‌شود که او در ارتباط با سایر افراد نیز راحت‌تر خواسته‌های دیگران را بفهمد و احساساتشان را درک کند.

افزایش توانایی‌های ذهنی و شناختی

به دلیل انعطاف‌پذیری مغز، هرچقدر ذهن انسان با تکالیف بیشتر و پیچیده‌تری رو به رو شود توانایی‌هایش نیز افزایش می‌یابد. از همین رو مادران به دلیل داشتن تکالیف بسیار زیاد دائماً مجبورند که مسائل مختلف را به خاطر بسپارند. این مسئله ذهن آن‌ها را فعال‌تر کرده و حافظه را تقویت می‌کند. مادرشدن همچنین باعث افزایش اعتماد به نفس وکاهش افسردگی میشود.

برای شادی و آرامش کودک خود، به "یک فرزند" اکتفا نکنید.



کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها

تحقیقات نشان می‌دهند مادر شدن با کاهش نرخ ابتلا به برخی سرطان‌ها نظیر سرطان تخمدان همراه است. همچنین متخصصان بر این باورند که شیردادن به نوزاد ریسک ابتلا به سرطان سینه را نیز کاهش داده و در برابر این مشکل از زنان محافظت می‌نماید.

مادر شدن و اصلاح سبک زندگی

بارداری می‌تواند به نوعی، روشی برای تغییر و اصلاح باشد. وقتی شما بدانید که یک موجود کوچک درونتان رشد می‌کند، مسلماً به صورت خودکار سبک زندگی‌تان را به سمت بهتر شدن و سالم‌تر شدن تغییر می‌دهید.



آیا نسل آینده نسل تنهایی خواهد بود؟



جمعیت جوان و با نشاط و تحصیل کرده و با سواد، امروز یکی از عوامل مهم پیشرفت کشور است.

(از بیانات مقام معظم رهبری)

"ایران جوان بمان"