

حرفهایی که حال باردار را بد می کند

15 دی 1403

بارداری مهم ترین و شیرین ترین دوره های زندگی خانم ها است که با تغییرات فیزیولوژیک، روان شناختی و اجتماعی همراه است. تغییرات هورمونی این دوران، خلق و خوی مادر باردار را دچار نوسان می کند، به همین دلیل گاهی خانم باردار بسیار شاد و گاهی بسیار افسرده و عصبی می شود، به طوری که با کوچک ترین حرفی، ممکن است به شدت عصبانی شود یا گریه کند.

اگر شخصی در بین اطرافیان شما باردار است، باید به شدت مراقب رفتارهای خود باشید چرا که یک حرف یا سؤال نامناسب که شاید خیلی معمولی به نظر برسد، می تواند استرس زیادی را به مادر انتقال دهد. در این بخش به شما خواهیم گفت کدام جملات برای خانم های باردار اذیت کننده است و حال زنان باردار را بد می کند.

غذا زیاد بخور تو دو نفری...

به خانم های باردار حرف هایی چون (باید این غذا رو بخوری، نباید این ورزش رو بکنی، غذا زیاد بخور تو دو نفری...) که تنها بر اساس تجربه شخصی یا دیده ها و شنیده ها است، نزنید و به او مشاوره ناخواسته و غیر تخصصی ندهید، دادن مشاوره ی غیر تخصصی در مورد کارها و انتخابهای زنان باردار ممکن است برای سلامت جسمی مادر و فرزندش مضر باشد.

بهتره دیگه کار نکنی و بمونی خونه

بسیاری از خانم ها برای شغلشان زحمت کشیده و یا مجبور به کار کردن هستند پس حرف هایی چون (وقتی بچه به دنیا بیاد دیگه نمیتونی این حجم کاری رو تحمل کنی، بهتره دیگه کار نکنی و بمونی خونه و...) را به مادر باردار نگوئید، قضاوت و پیش داوری در مورد تعهد یا توانایی مادر نسبت به شغلش باعث نگرانی و تضعیف روحیه او می شود.

چه لباس هایی خریدی؟



خانم های باردار بسیار حساس هستند، سوالاتی از قبیل چه لباس یا اسباب بازی خریده ای؟ باعث ناراحتی آنها می شود اگر توانایی مالی برای خرید لباس های خوب و اسباب بازی مناسب نداشته باشند.

این حرفها رو نزن ناشکری نکن

داشتن کودک نعمتی است اما بعضی از خانمها در دوران بارداری، احساساتی مثل اضطراب، غم، ناامیدی و ترس را تجربه میکنند و با اشتراک گذاشتن این احساسها با دیگران با رگبار جملاتی چون (این حرفها رو نزن ناشکری نکن، خدا رو شکر کن، الان باید خوشحال باشی و...) روبه رو می شوند که به آنها عذاب وجدان می دهد.

این کار رو بکن پسر بیاری

برخی از افراد به خانم هایی که دختر دارند، توصیه هایی برای پسر دار شدن کرده، این حرف ها ممکن است فشار مضاعفی را بر خانم باردار تحمیل کند. از طرفی پدر و مادر حتی اگر یک جنسیت را بر دیگری ترجیح دهند، اولویت اول آنها سالم بودن نوزادشان و زایمان بی دردسر است.

مطمئنی که دوقلو نداری؟! شکمت کو؟

برخی از افراد با دیدن شکم خانم باردار جملاتی چون (مطمئنی که دوقلو نداری؟! شکمت کو؟...) را می گویند، گفتن این جملات به خانم باردار در او احساس ناخوشایندی چون شرم ایجاد کرده و باعث رنجش او می شود.

چرا این شکلی شدی؟

بارداری تغییراتی را در خانم ها ایجاد می کند و گاهی آنها پوستشان، وزنشان و... به هم می ریزد. مطمئن باشید یک خانم باردار متوجه افزایش یا کاهش وزن، آشفتهگی و خستگی، جوشهای صورت و بعضاً نامرتب بودن لباسهایش می شود پس لازم نیست که شما دائم از ظاهر او ایراد بگیرید.

خواب راحتی نخواهی داشت!

بسیاری از خانم ها قبل از باردارشدن تمامی جوانب را می سنجند و خودشان می دانند که کودک نیاز به رسیدگی و شب بیداری دارد پس جملاتی چون (تا میتوانی استراحت کن، دیگه به دنیا بیاد خواب نداری، تا میتوانی به زندگی ات برس یکی دوماهه دیگه حتی راه رفتن هم برایت سخت می شود، و...) را نگویند زیرا جملات استرس زا هستند.

این اسم رو نزار

انتخاب نام رابه پدر و مادر کودک واگذار کنید و اسم مورد نظرتان را در حد پیشنهاد به آنها بگویید. اینکه پدر و مادر چه تصمیمی راجع به اسم بچه دارند، یک موضوع شخصی است. اگر آنها اسمی را برای کودکشان انتخاب نموده اند که سلیقه شما نیست، نظرتان را عنوان نکنید و بهتر است سکوت کنید.



من تو بارداریم کلی کار می کردم

دوران بارداری برای هر خانمی متفاوت است، برخی خانم ها دوران بارداری سختی را می گذرانند و بیشتر باید استراحت کنند اما برخی دیگر این دوران را آسانتر پشت سر گذاشته و می توانند تمامی کارها را خودشان انجام دهند، برخی بیشتر از معمول می خوابند؛ اما برخی دیگر نمی توانند به راحتی بخوابند یا نیاز کمتری به خواب دارند. گفتن جملاتی که در آنها مقایسه وجود دارد، باعث می شود زنان باردار تواناییهای خود را زیر سؤال ببرند و احساس بی کفایتی کنند.

چرا می خوای سزارین کنی؟

انتقاد از تصمیم گیری در مورد نوع زایمان تا برنامه ریزی برای شیردهی با شیر خشک یا شیر مادر بدون دانش تخصصی یا آگاهی از دلیل تصمیم گیری موجب ناراحتی مادر می شود.