

این جمله‌ها را به مادر تازه زایمان کرده نگویید؛ حالش را بد می‌کند

7 مهر 1405

دوران پس از زایمان برای بسیاری از مادران با خستگی، کم‌خوابی و فشار روانی همراه است؛ متخصصان توصیه می‌کنند اطرافیان به جای مقایسه یا نصیحت، احساسات مادر را جدی بگیرند و حمایت عملی ارائه دهند.

وقتی فردی به تازگی صاحب فرزند شده، ممکن است اطرافیان تصور کنند طبیعی است که تمام توجه او معطوف به نوزاد باشد و از این دوران لذت نبرد. اما واقعیت این است که دوره پس از زایمان می‌تواند یکی از دشوارترین مراحل زندگی برای بسیاری از والدین باشد.

سلامت نیوز نوشت: تغییرات هورمونی، کمبود خواب، درد و خستگی جسمی، مسئولیت مراقبت از نوزاد و تغییرات ناگهانی در سبک زندگی می‌توانند فشار زیادی بر سلامت روان والدین وارد کنند.

در چنین شرایطی، اطرافیان معمولاً تلاش می‌کنند با گفتن جملاتی امیدوارکننده یا مقایسه تجربه خود با مادر، به او آرامش بدهند. اما متخصصان حوزه سلامت روان و مراقبت‌های دوران بارداری و پس از زایمان می‌گویند نحوه صحبت کردن با یک مادر درگیر مشکلات روحی اهمیت زیادی دارد و بعضی جملات ممکن است ناخواسته شرایط را دشوارتر کنند.

«همه مادرها این دوره را تجربه می‌کنند»

یکی از واکنش‌هایی که ممکن است با نیت آرام کردن مادر گفته شود، این است که «همه مادرها خسته می‌شوند» یا «این دوره برای همه سخت است».

اگرچه خستگی و دشواری‌های پس از تولد نوزاد شایع است، اما این جمله ممکن است احساسات فرد را کم‌اهمیت جلوه دهد.

وقتی مادری می‌گوید حالش خوب نیست، بهتر است به جای اینکه تجربه او را عادی‌سازی یا کوچک کنیم، احساسش را جدی بگیریم.

می‌توان به جای آن گفت: «می‌فهمم شرایط برایت خیلی سخت شده. می‌خواهی درباره‌اش با من صحبت کنی؟»

این نوع پاسخ به مادر نشان می‌دهد که احساساتش شنیده و پذیرفته می‌شود.

«باید از این دوران لذت ببری»

دوران نوزادی معمولاً به عنوان یکی از شیرین ترین دوره های زندگی معرفی می شود، اما واقعیت برای همه والدین یکسان نیست.

ممکن است مادری در کنار علاقه شدید به فرزندش، احساس خستگی، اضطراب، غم، بی حوصلگی یا حتی ناتوانی کند.

بنابراین گفتن جملاتی مانند «از این روزها لذت ببر، زود می گذرد» ممکن است فشار بیشتری ایجاد کند؛ زیرا مادر احساس می کند حتی در لذت بردن از مادر شدن هم موفق نیست.

بهتر است به او اجازه دهیم احساسات متفاوت خود را بدون ترس از قضاوت بیان کند.

«تو فقط باید بیشتر بخوابی»

کمبود خواب یکی از مهم ترین مشکلات والدین نوزادان است، اما توصیه ساده ای مانند «بیشتر بخواب» همیشه عملی نیست.

مادری که مجبور است هر چند ساعت یک بار برای شیر دادن یا مراقبت از نوزاد بیدار شود، ممکن است عملاً امکان خواب کافی نداشته باشد.

به جای ارائه یک توصیه کلی، کمک عملی می تواند بسیار مؤثرتر باشد.

برای مثال می توان گفت: «من چند ساعت از بچه مراقبت می کنم تا تو بتوانی کمی بخوابی.»

یا: «امروز چه کاری می توانم برایت انجام دهم تا کمی استراحت کنی؟»

«تو باید قوی باشی»

والدین، به خصوص مادران، گاهی احساس می کنند باید در برابر تمام مشکلات قوی باشند و حتی زمانی که از نظر جسمی و روانی فرسوده اند، به کار خود ادامه دهند.

اما متخصصان تأکید می کنند که درخواست کمک نشانه ضعف نیست.

یک مادر ممکن است هم زمان مادر خوبی باشد و به کمک، استراحت یا حمایت تخصصی نیاز داشته باشد.

به جای اینکه از او بخواهیم قوی باشد، بهتر است به او اطمینان دهیم که مجبور نیست همه چیز را به تنهایی تحمل کند.

«بقیه هم همین شرایط را داشته اند»

مقایسه کردن تجربه یک مادر با دیگران معمولاً کمکی به او نمی کند.

ممکن است فرد دیگری نیز پس از زایمان با کم‌خوابی و خستگی مواجه شده باشد، اما تجربه روانی و جسمی هر فرد متفاوت است.

جمله‌هایی مانند «من هم بچه داشتم و از پشش برآمدم» ممکن است ناخواسته این پیام را منتقل کند که مشکل از خود مادر است و او به اندازه کافی توانمند نیست.

بهتر است به جای مقایسه، تجربه خود او را بشنویم.

«فقط مثبت فکر کن»

مثبت‌اندیشی همیشه راه‌حل مشکلات روانی نیست.

اگر مادری دچار اضطراب، غم شدید، احساس ناامیدی یا ناتوانی است، گفتن اینکه «مثبت فکر کن» ممکن است باعث شود احساس کند حتی در کنترل افکار و احساسات خود نیز شکست خورده است.

پاسخ مناسب‌تر می‌تواند این باشد: «لازم نیست الان وانمود کنی که همه چیز خوب است. من اینجا هستم و می‌توانی درباره چیزی که اذیت می‌کند صحبت کنی.»

به جای حرف‌های کلی، کمک مشخص پیشنهاد دهید

یکی از بهترین روش‌ها برای حمایت از والدینی که پس از تولد نوزاد شرایط دشواری دارند، پیشنهاد کمک مشخص و عملی است.

به جای اینکه بگوییم «اگر کاری داشتی خبرم کن»، می‌توان گفت:

«امروز برای غذا می‌آورم.»

«دو ساعت از نوزاد مراقبت می‌کنم تا استراحت کنی.»

«اگر بخواهی همراهت به پزشک می‌آیم.»

«می‌توانم خرید خانه را انجام دهم.»

«اگر دوست داری، فقط می‌نشینم و به حرف‌هایت گوش می‌دهم.»

این نوع حمایت به فرد نشان می‌دهد که تنها نیست و لازم نیست تمام مسئولیت‌ها را به تنهایی تحمل کند.