مزایای مادر شدن برای سلامتی

30 خرداد 1402

مادر بودن سختی‌های خودش را دارد؛ از نگرانی‌ها و اضطراب‌ها گرفته تا کم‌خوابی‌ها. با این حال مطالعات علمی نشان می‌دهد که جنبه‌های مثبت مادر شدن ارزش تمام سختی‌ها و جنبه‌های منفی آن را دارد.

پژوهش‌های زیادی نیز ثابت کرده که **مادر** بودن دارای اثر قابل‌توجه و شگفت‌انگیزی بر زندگی و سلامت یک زن است. برخی از ا

کاهش ریسک سرطان

مادر بودن احتمال ابتلا به انواع زیادی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. شیردهی ریسک ابتلا به سرطان سینه را کم می‌کند و احتمالاً دلیلش این است که سلول‌های سینه را تغییر می‌دهد و آن‌ها را در برابر سرطان مقاوم‌تر می‌کند.

همچنین مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ در دانشگاه آکسفورد انجام شد نشان داد ریسک ابتلا به سرطان تخمدان با هر بارداری کمتر می‌شود و مطالعات روی سرطان رحم نیز نشان داد بچه داشتن می‌تواند ریسک ابتلا به این سرطان را نیز کاهش دهد و این ریسک با هر بچه‌ای که به دنیا می‌آورید کمتر هم می‌شود.

میان‌سالی شادتر

هر چند مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند مادر بودن لزوماً شما را شادتر نمی‌کند (خصوصاً در سنین پایین‌تر)، اما به نظر می‌رسد داشتن فرزندان بزرگ می‌تواند بر تندرستی والدین اثر بگذارد. مطالعه‌ای نشان داده بعد از ۴۰ سالگی، هر چه فرزندان بیشتری داشته باشید، شادتر خواهید بود.

حافظه قوی‌تر

ممکن است بارداری را با اثر منفی آن روی بدن مرتبط بدانید (اضافه‌وزن و ترک‌های بارداری)، اما معلوم شده زایمان‌کردن یک اثر قابل‌توجه بر بدن دارد: یک مغز بزرگ‌تر! مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد بارداری می‌تواند ماده خاکستری مغز را افزایش دهد که به معنی تقویت حافظه است.

افزایش طول عمر

ظاهراً بچه داشتن به مادر کمک می‌کند بیشتر عمر کند؛ اما به این شرط که در سن خیلی پایین بچه‌دار نشوید. مطالعه‌ای دریافته زنانی که اولین فرزند خود را در ۲۵ سالگی به دنیا می‌آورند، ۱۱ درصد بیشتر احتمال دارد تا ۹۰ سالگی عمر کنند.

کارآمدی بیشتر در شغل

ما اغلب تصور می‌کنیم مادران شاغل نسبت به همکاران خود که فرزندی ندارند بیشتر دچار استرس و افت عملکرد کاری می‌شوند؛ اما مطالعه‌ای نشان می‌دهد مادران شاغل در واقع عملکرد بهتری در کار خود دارند. به نظر می‌رسد مادران شاغل یا بهتر بگوییم خانم‌های شاغلی که مادر هستند در محل کار خود کارآمدترند و این کارآمدی با بالارفتن سن بچه‌ها بیشتر هم می‌شود و نکته دیگر اینکه مادرانی که دو فرزند دارند به‌طورکلی کارآمدترین هستند.

کاهش ریسک دیابت؛ در صورت شیردهی

طبق یافته‌های یک مطالعهٔ ۳۰ساله، مادرانی که شش ماه به کودک خود شیر داده بودند توانسته بودند احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم را به میزان ۴۷ درصد کاهش دهند و حتی آن‌هایی که کمتر از شش ماه به کودک شیر داده بودند نیز این ریسک را تا ۲۳ درصد کاهش داده بودند.

به نظر می‌رسد هورمون‌های دخیل در تولید شیر بر سلول‌هایی که روی سطح انسولین اثر می‌گذارند نقش دارند و در نتیجه سطح قند خون تحت‌تأثیر شیردهی مادر قرار می‌گیرد.

عادت‌های بهتر

مطالعات و بررسی‌ها ثابت کرده‌اند که اکثر مادرها در پیش‌گرفتن عادت‌های سالم خود را نتیجهٔ مادر بودن خود می‌دانند. این عادت‌ها شامل تغذیه سالم‌تر، ورزش منظم‌تر، مراقبت بیشتر از سلامت خود و حتی بادقت و احتیاط بیشتر رانندگی‌کردن است. ضمناً خیلی از خانم‌ها به دلیل مادر شدن، عادت‌های ناسالم خود را (مثل سیگار و الکل) کنار می‌گذارند.

افزایش صبر و تحمل

بارداری، زایمان، شیردهی و به طول کلی مادر بودن می‌تواند فرصتی برای صبورتر شدن باشد و افکار و احساسات را تغییر بدهد و سازگارتر کند.

پریودهای راحت‌تر

بعضی از خانم‌ها بعد از زایمان پریودهای راحت‌تری دارند. خانم‌هایی که دچار آندومتریوز هستند یا سابقهٔ پریودهای دردناک دارند ممکن است بعد از اولین زایمان خود پریودهای راحت‌تری داشته باشند. زیرا بارداری و زایمان، رحم را کشیده‌تر می‌کند و دهانه رحم آزادتر می‌شود و هورمون‌هایی ترشح می‌شود که عضلات رحم را شُل می‌کنند.

مادران شیرده نیز ممکن است چند ماه را بدون پریود سر کنند؛ چون به‌هرحال شیردادن مادر در بیشتر موارد می‌تواند قاعدگی را به تأخیر بیندازد.

لذت بیشتر از زندگی

هرچند انجام تمام مسئولیت‌های ریز و درشت مربوط به بچه‌داری گاهی واقعاً خسته‌کننده می‌شود؛ اما به‌طورکلی و در مجموع زندگی با بچه‌ها معنادارتر و لذت‌بخش‌تر خواهد بود. مطالعه‌ای نشان می‌دهد زوج‌هایی که بچه دارند (خصوصاً سنین بالاتر) شادتر از زوج‌هایی هستند که فرزندی ندارند.

کاهش خطر ابتلا به اماس

بیماری اماس که بر سلول‌های عصبی مغز و نخاع اثر می‌گذارد به گفته کارشناسان شاید به این دلیل روبه‌افزایش است که خیلی از خانم‌ها بچه‌دار نمی‌شوند. اما بچه‌دارشدن می‌تواند ریسک ابتلا به این اختلال خودایمنی را نصف کند و با هر بارداری این ریسک کمتر هم می‌شود؛ مثلاً مادرهایی که چهار فرزند یا بیشتر دارند ریسک ابتلای آن‌ها به ام اس، ۹۵ درصد کمتر می‌شود.

سیستم ایمنی بدن یک زن در طی بارداری جوری سازگار می‌شود که به جنین حمله نکند و آسیبی نزند و کارشناسان عقیده دارند این کاهش فعالیت در سیستم ایمنی می‌تواند التهابی را که به عصب آسیب می‌زند کاهش دهد. بعد از زایمان، بعضی از سلول‌های جنین در بدن مادر باقی می‌مانند و فعالیت سیستم ایمنی و ریسک اماس را همچنان پایین نگه می‌دارند. قبلاً پزشکان به خانم‌هایی که بیماری اماس داشتند توصیه می‌کردند باردار نشوند؛ اما امروزه بیشتر باور دارند که بارداری در واقع احتمال حمله اماس را کمتر می‌کند.

کاهش احتمال سکته مغزی

سکته مغزی یکی از علت‌های اصلی مرگ بسیاری از خانم‌هاست. اما مطالعه‌ای دریافته خانم‌های یائسه‌ای که سابقه شیردهی دارند کمتر ممکن است دچار سکته مغزی شوند. شیردهی به کودک به مدت حداقل شش ماه می‌تواند ریسک بیماری‌های قلبی و دیابت و فشارخون را نیز کاهش بدهد. یکی از تئوری‌های موجود این است که ترشح اوکسی‌توسین حین شیردهی می‌تواند اثر مثبتی روی قلب بگذارد که احتمال سکته مغزی را کم می‌کند.