سخن روز

بزرگ ترین شادی زندگی زمانی به ما روی می آورد که اطمینان پیدا کنیم عاشقیم.

ویکتور هوگو

اصول انتخاب گهواره نوزاد

گهواره بهترین گزینه برای نگهداری و خواباندن نوزاد است. به گزارش «بیتوته» در ماه های ابتدایی نوزاد به مراقبت بسیار ویژه نیاز دارد و والدین باید در همه حال متوجه شرایط نوزادشان باشند. به دلیل این که در ماه های ابتدایی نوزاد بیشتر در خواب به سر می برد، فراهم کردن مکانی مناسب و امن برای خواب نوزاد بسیار اهمیت پیدا می کند.

نکاتی که برای خرید گهواره باید در نظر بگیرید

ایمنی و راحتی: کودک در ماه های اول به استراحت در گهواره نزدیک والدین خود نیاز دارد و در ماه های بعد و فعال شدن می تواند در تخت خواب خود استراحت کند. بنابراین ایمنی و راحتی آن اهمیت زیادی دارد.

زیبایی: از آنجا که گهواره نوزاد به طور معمول در تمامی نقاط خانه قرار می گیرد باید از لحاظ زیبایی هم مناسب باشد

جایگزینی برای بعد از یک سالگی: برخی از گهواره ها به دلیل داشتن آویز های موزیکال، چرخ و سبدهای اضافی برای قرار دادن وسایل نوزاد، قیمت بالاتری دارد. به طور معمول گهواره یک سرویس کامل خواب شامل تشک، بالش و روانداز ویژه نوزاد هم دارد. از این گهواره ها تا پیش از یک سالگی استفاده می شود و پس از آن، باید به فکر جایگزین دیگری بود.

سادگی: از آنجا که گهواره به هیچ وجه مانند تخت خواب ایمن نیست، متخصصان پیشنهاد می کنند هنگام انتخاب مدل گهواره نوزاد ساده ترین شکل را انتخاب کنید. گهواره نوزاد به هیچ عنوان نباید متحرک باشد یعنی نه دارای چرخ باشد و نه پایه های هلالی شکل داشته باشد.

داشتن فضای کافی: مدل گهواره ای که انتخاب می کنید باید قابلیت نگه داشتن وزن و اندازه بیشتر از یک نوزاد را داشته باشد تا هنگام قرار دادن نوزاد درون آن مشکلی پیش نیاید و جای کافی برای آزاد بودن نوزاد وجود داشته باشد. از گهواره هایی با کیفیت ساخت بالا و از شرکت های معتبر خریداری کنید و حتما به پایه ها و جای پیچ ها قبل از خرید توجه کنید تا از محکم و امن بودن آن اطمینان خاطر پیدا کنید.

چرخ دار نباشد: تا حدامکان سعی کنید از خرید مدل گهواره نوزاد چرخ دار دوری کنید؛ اما اگر باز هم خواستار خرید این مدل هستید، از گهواره ای که دارای قفل چرخ است استفاده کنید. فاصله بین نرده های گهواره نوزاد نباید بیشتر از شش سانتی متر باشد تا سر و گردن نوزاد در بین آن میله ها قرار نگیرد و باعث خفگی او نشود.

فاصله تشک و دیواره گهواره: تشک نوزاد هم باید کاملا متناسب با تخت گهواره باشد و نباید فاصله ای بیشتر از دو انگشت بین کناره تشک و دو دیواره گهواره وجود داشته باشد.

آشنایی با انواع گهواره ها و تخت ها

تخت گهواره و تخت ساده: اگر فضای کافی در خانه ندارید و قصد ندارید دوباره بچه دار شوید، بهتر است جایگزین دیگری برای گهواره پیدا کنید چرا که پس از چند ماه، گهواره باید به انباری منتقل شود.

در بازار نوعی تخت نوزاد وجود دارد که در زیر آن چند لولا قرار دارد. در حقیقت این تخت ها قابلیت تبدیل شدن به گهواره یا همان ننوی سنتی خودمان را دارد. این مدل به وفور در فروشگاه ها به چشم می خورد. نکته ای که در خرید باید به آن توجه کنید، فضایی است که می خواهید این تخت ها را در آن قرار دهید.

تخت قابل اتصال به تخت والدین: مزیت این تخت این است که کودک در تخت شخصی خودش، کاملا در کنار مادر قرار می گیرد.

تخت هایی هم هست که تنها سه طرف آن حفاظ دارد. طرف بدون حفاظ را می توان به تخت مادر چسباند و با استفاده از ابزار مخصوص، این دو تخت را به هم قفل کرد.

ارتفاع آن قابل تنظیم است و هم سطح تخت پدر و مادر می شود. مزیت این تخت این است که کودک در تخت شخصی خودش، کاملا در کنار مادر قرار می گیرد بدون این که با غلت زدن های والدین دچار بدخوابی شود. این تخت ها هم قابل تبدیل به گهواره است.

توصیه های مهم

* از ویژگی های مهم دیگر گهواره ها، وزن کم آن و قابلیت جمع شدن و حمل و نقل آسان است تا جایی که حتی می توانید در مسافرت هم از آن استفاده کنید.
البته استفاده از گهواره زیاد نمی تواند طولانی باشد چون نوزاد در ماه های اول، جنب وجوش چندانی ندارد ولی پس از حدود یک سالگی، استفاده از ننویا گهواره خطرناک است چون هر لحظه امکان دارد کودک با حرکتی از گهواره سقوط کند.
* گهواره یا تخت را به دور از پنجره قرار دهید. پرده ها یک خطر بزرگ برای نوزاد محسوب می شود. ممکن است نوزاد پرده را بکشد و روی سرش بیفتد. محل قرار گرفتن گهواره همچنین باید به دور از تابش مستقیم آفتاب باشد. نور مستقیم آفتاب برای نوزادان ناراحت کننده است.
* تا شش ماهگی مکانی برای گهواره در اتاقتان تعیین کنید و تا حد امکان نوزاد را در تخت خودتان قرار ندهید که در این صورت جدا کردنش بسیار مشکل خواهد شد.
* مناسب ترین مدل خوابیدن برای نوزاد در گهواره «خوابیدن به پشت» است، هرگز نوزادی را که هنوز غلتیدن بلد نیست، روی شکم یا پهلو نخوابانید چون ممکن است دچار سندروم مرگ ناگهانی شود.

ازدواج

بعد از ازدواج بدن شما چه تغییراتی می کند؟

ازدواج یکی از مهم ترین بخش های زندگی است که نه تنها از نظر روحی بلکه از نظر فیزیکی نیز بر ما تاثیر می گذارد؛ سایت «میگنا» به این تغییرات پرداخته است:

استرس شما کمتر می شود: تحقیقات ثابت کرده است افراد متاهل کمتر از مجردها استرس دارند. بعد از ازدواج، دیگر نگران انتخاب نیمه گمشده تان نیستید، اولویت هایتان تغییر می کند و بسیاری از ترس ها و نگرانی هایتان پایان می یابد که نتیجه آن کاهش استرس است.

زندگی سالم تری دارید: ازدواج، حتی بدون آن که خودتان بفهمید، شما را به سمت زندگی سالم تر پیش می برد؛ برای مثال همسرتان شما را متقاعد می کند که در زمان بیماری، هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید، غذاهای سالم تری مصرف کنید یا ورزش را در برنامه روزانه تان بگنجانید. به بیان دیگر، حال که زندگی شما وابسته به فرد دیگری است، شما آن را جدی تر می گیرید و به سلامت فیزیکی تان اهمیت بیشتری می دهید، در نتیجه عمر بیشتری خواهید داشت.

اضافه وزن پیدا می کنید: از آن جا که در زندگی مشترک، استرس کمتری دارید و خیالتان راحت تر می شود، ممکن است خیلی خودتان راتحت فشار نگذارید یا مثلا به دلیل مسئولیت های زیادی که به عهده تان است، از باشگاه رفتن خودداری کنید که نتیجه آن افزایش وزن است.

فرم بدن تان تغییر می کند: تحقیقی نشان داده زمانی که آقایان ازدواج می کنند، سطح تستوسترون شان کاهش می یابد و باعث تغییراتی در ماهیچه ها و چربی بدنشان می شود. از آن جا که تستوسترون مسبب ساخت ماهیچه هاست، با مقدار کمتر آن، ماهیچه های بدن شما آب شده و کالری کمتری خواهید سوزاند. به علاوه چربی بیشتری در ناحیه دور شکم ذخیره می شود که نتیجه آن تغییر فرم بدن است.

تصمیم های زندگی تان تغییر می کند: حال که ازدواج کرده اید، تمام تصمیم های تان بر پایه فرد دیگری می چرخد. در واقع «من» به «ما» تبدیل می شود و دیگر خودتان را نه یک فرد مستقل، بلکه عضوی از یک تیم می بینید که این تغییرات بر ذهن شما نیز تاثیر می گذارد.

بیماری همسرتان روی شما هم تاثیر می گذارد: درست است که شما به سلامت خود و شریک زندگی تان اهمیت می دهید اما زمانی که او بیمار شود، چه می کنید؟ تحقیقات نشان می دهد زمانی که یکی از زوج ها دچار بیماری بلندمدت می شود، احتمال این که شریک زندگی اش چه از نظر روحی و چه فیزیکی بیمار شود، زیاد است.

کمتر ورزش می کنید: زمانی که ازدواج می کنید، مسئولیت هایتان افزایش می یابد، بنابراین وقت کافی برای رفتن به باشگاه ندارید یا زمانی که بچه دار می شوید، باید تمام زندگی تان را وقف او کنید که تمام آن ها به کاهش فعالیت بدنی منجر می شود.

از بچه دار شدن می ترسم

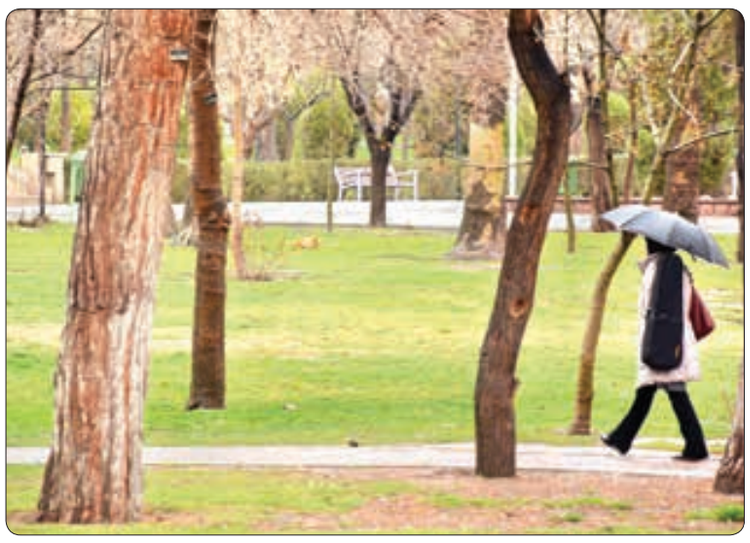
دختری ۳۵ ساله ام. علاقه ای به ازدواج ندارم چون دوست ندارم بچه دار بشوم. راستش از بچه دارشدن وحشت دارم، از بارداری متنفرم. نمی دانم چرا این احساس را دارم ولی چون خواستگارانم دوست دارند که بعد از ازدواج صاحب فرزند شوند، با آن ها به توافق نمی رسم و من هم حاضر نیستم از این شرطم بگذرم. مانده ام چه کنم؟

مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

مسئله بچه دار شدن یک سد برای همه ازدواج ها نیست و از قرن بیستم به ویژه در کشورهای توسعه یافته به عنوان یک سبک زندگی به رسمیت شناخته شده است. مدافعان این سبک زندگی دلایل خاص خودشان را دارند از جمله:

انواع علل بچه دار نشدن!

در تضاد بودن نقش های اجتماعی و خانوادگی؛ نگرانی درباره تاثیر حاملگی بر بدن زنان (مثل اضافه وزن، آثار پوستی، افتادگی پوست و افزایش رنگ دانه های پوست صورت)، مشکلات اقتصادی، مشکلات سلامتی که در حال حاضر وجود دارند یا احتمال دارد، ایجاد شوند، از جمله مشکلات ژنتیکی، ترس از کاهش فعالیت جنسی در آینده، آسیب به رابطه و مشکلات متعاقب آن، نداشتن کفایت واقعی یا صرفاً احساس نداشتن کفایت شخصی برای پدر و مادری مسئول بودن، ترس از شرایط بارداری، زایمان و بهبودی، سایر ترس ها مثل احساس گیر افتادن در مخمصه و ترس های مربوط به بچه، اعتقاد به این که فرد با کار در جامعه می تواند سهم بیشتری نسبت به بچه دار شدن برای جامعه و بشریت داشته باشد! این دیدگاه که تولید فردی شبیه خود، نوعی خودشیفتگی است! این اعتقاد که وقتی بچه های زیادی وجود دارند که نیاز به سرپرستی دارند، چرا بچه دار شدن؟! نگرانی درباره مسائل محیطی مثل آلودگی، افزایش جمعیت، کمبود منابع و تاثیرات منفی بچه دار شدن عمدی بر زندگی سایر بچه هایی که الان زندگی می کنند و حتی برخی اعتقادات مذهب گونه دال بر این که آوردن بچه، ذاتاً گناه است. به این معنا که با این اقدام بچه ها را از رنجش های زندگی در امان می گذاریم! سایر عقاید منفی گرایانه مبنی بر این که اصولاً جهان و فرهنگ انسانی رو به تنزل است و نباید با بچه دار شدن، آن ها را در معرض این مخاطرات قرار دهیم، ترس از نداشتن مهر و غریزهٔ پدر و مادر بودن، اعتقاد به این که از من گذشته است که بچه دار شوم، یعنی خیلی جوان نیستم برای این کار! و دلایل بیشتری که می توان در اینجا فهرست کرد؛ بنابراین در این مسئله کافی است فرد هم نظر با خودتان را پیدا کنید که البته ممکن است با توجه به تجربه شما افراد کمی حاضر به این کار باشند یا شما اصلاً آن ها را ندیده باشید.



عکس: رسول نکوئی

دلیل واقعی شما چیست؟

ولی هدف از آوردن این دلایل این بود که ذهن شما را بیشتر به کار بیندازم تا بتوانید دلایل واقعی خود برای بچه دار نشدن را پیدا کنید. بعد از این که این دلایل را شناختید باید دنبال صحت و سقم دلایل خودتان باشید، یعنی به صورت منطقی و هم با مشورت افراد متخصص اعم از پزشک، روان شناس، ماما و جمع آوری دلایل موافق و مخالف فکرتان برای بچه دار نشدن، درستی و نادرستی آن را بدانید. من نمی دانم و نمی توانم قضاوت کنم. این مسئولیت بر عهده شماست. دلایلی که اینجا اشاره کردم یا دلایل شخصی تر شما مثل تنفر از بارداری ممکن است به صورت منطقی درست یا غلط باشند و حتی ممکن است ترکیبی از درستی و غلطی باشند. پیشنهاد می کنم با مشورت روان شناس بالینی افکار و عقاید خود درباره این مسئله را ارزیابی کنید.

گزینه های پیش روی شما

در این فرایند که ممکن است چند جلسه هم طول بکشد به دو گزینه می رسید:

- **حالت اول**: یا افکار شما غلط و اغراق آمیز است که در آن صورت باید با افکار واقع گرایانه تر و درست تر جایگزین کنید.
- **حالت دوم**: این است که افکارتان درست است و نگرانی هایتان منطقی است؛ اما باعث می شود نتوانید با هیچ کس یا با فرد مورد نظرتان ازدواج کنید؛ در این حالت دوم ما دنبال درستی و نادرستی فکر نیستیم؛ بلکه دنبال این هستیم که بدانیم آیا افکار شما، شما را به خواسته ها و حالات مطلوب برای زندگی خودتان رهنمون می کنند یا خیر؟ پاسخ این پرسش احتمالا شما را به افکار سازگارانه تر و میدان حل مسئله فرا می خوانند که در آن جا باید برای خودتان کاری بکنید. که باز هم مشورت با افراد صاحب صلاحیت و بررسی دیدگاه های مختلف و حتی کمی بیرون آمدن از دنیای شخصی و دیدن مسئله از زوایای افراد دیگر می تواند کمک کننده باشد.

نکته آخر

نکته آخر این که مسئله ازدواج مملو از مسائل حل نشدنی است؛ اگر بخواهم به شما رقم بدهم، باید بگویم که طبق تحقیقات جان گاتمن، محقق سرشناس ازدواج، حدود ۶۷ درصد از کل مسائل زوجین حل شدنی نیستند! بنابراین خودتان را در ازدواج برای پذیرش مسائلی بیشتر از تصمیم به بچه دار شدن یا نشدن هم آماده کنید.

دختر ۶ ساله ام بزرگ ترها را فریب می دهد!

دختر من شش ساله است، از وقتی یاد گرفت با دوستانش بازی کند، متوجه شدم که در بازی هایشان خیلی قلدری می کند، وسایلش را به هیچ وجه در اختیار کسی قرار نمی دهد، حتی دقت کرده ام و دیده ام با این که سنی ندارد، خوب بلد است بزرگ ترها را فریب بدهد! طوری وانمود می کند که انگار در بازی با دوستانش هیچ تقصیری ندارد. نگرانم این اخلاقش تا بزرگ سالی همراه او بماند!

مریم آنجفی
روان شناس بالینی از دانشگاه پونای هندوستان

اولین واکنشی که در مقابل قلدری و پرخاشگری کودکتان از خود نشان داده اید، چه بوده است؟ واکنش های نامناسب همچون عصبانی شدن، تحقیر کودک و حمایت از کودک مقابل و گفتن جملاتی مانند «اگر باز این رفتار را تکرار کنی هیچ کس تو را دوست نخواهد داشت» رفتار نامطلوب را تقویت می کند.

توصیه هایی برای کاهش رفتارهای قلدرانه کودکان

برای کاهش رفتار قلدرانه کودکتان، رفتارهایی که در ادامه ذکر می شود موثر است:

- **به او توضیح دهید که اصلا قلدری پذیرفتنی نیست**. برای مقابله با قلدری آموزش مهارت های اجتماعی به منظور تعامل موثر و مناسب با دیگران مفید است، همچنین او یاد می گیرد احساساتش را با کلمات بیان کند و خودکنترلی را می آموزد.
- **با اقتدار و عاطفه عمل کنید**. برای این که این رفتار در فرزندتان نهادینه نشود باید با اقتدار و عاطفه عمل کنید. یعنی در حالی که از شما گرما و محبت دریافت می کند، بداند قوانینی که شما وضع کرده اید در مقابل رفتارهای نامناسب، تغییر نخواهد کرد.
- **تغییر را از منزل شروع کنید. شما می توانید الگوی خوبی برای او باشید**. در کنارش بنشینید و قواعد بازی را برایش توضیح دهید و به او کمک کنید تا متوجه شود هنگام بازی چه اتفاقی می افتد. رفتارهای مطلوب او را دنبال و به آن ها توجه کنید و این رفتارها را تحسین کنید. با این کار او یاد می گیرد چه رفتارهایی برای شما مقبول و مطلوب است.
- **زمانی که احتمال می دهید کودک تهاجمی رفتار خواهد کرد تنهایش نگذارید**. کنارش بمانید و رفتارهایش را اصلاح کنید؛ مثلا اگر کودکی را هل داد، دستش را بگیرید و آرام روی دست کودک مقابل بکشید و نوازش کنید. اگر به رفتار تهاجمی ادامه داد به آرامی دست او را بگیرید و به طور موقت او را از دیگر بچه ها جدا کنید و پس از مدتی او را برگردانید و آموزش ها را ادامه دهید.
- **امکان بازی گروهی برایش فراهم کنید**. بازی هایی که به صورت گروهی انجام می شود هم موثر است؛ چون کودک در تعامل با دیگران است و هم این که مشارکت را می آموزد چون همه برای یک هدف تلاش می کنند.
- **اگر او وسایلش را به دیگران نمی دهد، به خواسته اش احترام بگذارید**. از طرفی حس دوستی و مشارکت را در او تقویت کنید. یک روش بسیار موثر مشاهده است، شما وسیله یا خوراکی خودتان را با او تقسیم کنید؛ مثلا شالتان را به او بدهید که هنگام بازی به عنوان لباس از آن استفاده کند یا سیبی را که می خورید، نصف کنید و به او بدهید و در این هنگام بر موضوع استفاده مشترک تاکید کنید. او را در کارهای منزل شریک کنید مثلا در شستن میوه یا ظرف ها. اگر زمانی اجازه داد دیگران به وسایلش دست بزنند او را تشویق کنید، تحسین و ترغیب شما این رفتار او را تقویت می کند. سعی کنید او را از احساس کودک مقابل آگاه کنید؛ مثلا از او بپرسید دوستت الان چه احساسی دارد که این وسیله را در اختیار او نگذاشته ای؟ ممکن است بگوید: خیلی ناراحت شد یا از دستم عصبانی شد.

حالا که بزرگ ترها را فریب می دهد

درباره مسئله فریب دادن بزرگ ترها، ممکن است برای پیشگیری از سرزنش یا تنبیه شدن این کار را انجام می دهد. منشأ فریب دادن و صادق نبودن ترس از واکنش اطرافیان است. پس شرایطی فراهم کنید که بداند سرزنش نخواهد شد و شما او را خواهید بخشید. زمانی که می دانید او مقصر است از او نپرسید؛ چون شرایطی را ایجاد می کنید که شما را فریب دهد، در مقابل رفتار صحیح را بیان کنید؛ مثلا بگویید هل دادن اصلا کار خوبی نیست. از سرزنش و تنبیه بپرهیزید چون تاثیر منفی دارد ولی زمانی که صادقانه مطلبی را بیان می کند او را تشویق کنید و به او بگویید چقدر تو دختر راستگویی هستی، من به تو افتخار می کنم. هرگز در حضور او از این که بزرگ ترها را فریب می دهد، سخنی نگویید چون رفتار غلطش را قوی تر می کند.

با توجه به مسائلی که ذکر کردید، مراجعه به روان شناس کودک توصیه می شود.

عکس تزئینی است