

# روان شناسی

# دوره‌ی بارداری



ژن کروموزوم‌های افراد فامیل نزدیک، به‌طور تقریبی مشابه‌اند و ترکیب‌های خوبی نمی‌دهند. صدها هزار سال طول کشید تا انسان بفهمد چرا خواهر و برادر نباید با هم پیوند زناشویی برقرار سازند و چرا فرزندان آنان، اغلب زشت و کم‌هوش به‌دنیا می‌آیند.

## از سرنوشت زن و مرد زیر درس بگیریم:

مرد، ۷۲ سال و زن، ۶۵ سال دارد. دو دختر ۳۲ و ۳۰ ساله‌ی مغول‌واره دارند. کوچک‌ترین فرزندشان که پسر است، کم‌هوش می‌باشد و در حال حاضر، بی‌کار و سربار خانواده است.

پدر می‌گوید: «همسرم، دخترعموی من است. ما عاشق هم بودیم.»  
پرسیدم: «هیچ آزمایشی نکردید؟»

- «فقط آزمایش خون دادیم. ما سواد نداشتیم. همین آزمایش خون را هم خرجی اضافی به‌حساب می‌آوردیم.»  
«چرا بعد از فرزند اول که معیوب به دنیا آمد، فرزند دوم را به دنیا آوردید؟»

- «از نادانی. هیچ فکر نمی‌کردیم دومی هم معیوب شود.»  
در طول دوره‌ی آشنایی، انجام آزمایش‌های ژنتیکی، پزشکی و روانی، ضروری است. ما در دوره‌ی زندگی می‌کنیم که باید مجموعه‌ای از کارشناسان پزشکی، ازدواج ما را سالم اعلام نمایند. اگر به علت

جسم و روان سالم در رضایت‌مندی و شادکامی خانواده، سهم بالایی دارد. دختر و پسر جوان قبل از پیوند زناشویی، باید اقدام به آزمایش‌هایی کنند تا به‌طور حتم مشخص شود که بیماری‌های ژنتیکی، خونی یا اختلال‌های هورمونی ندارند. انجام این آزمایش‌ها بسیار لازم و حیاتی است؛ زیرا مشخص می‌شود که خود زوج و یا فرزند مشترک آنان، آمادگی ابتلا به بیماری تالاسمی یا سایر بیماری‌های خونی و ژنتیکی را دارند یا خیر؛ چون اگر خدای نکرده، فرزندی ناقص به دنیا بیاید، در زندگی زناشویی دوطرف، اثرهای بسیار بدی خواهد داشت.

گروهی از بیماری‌های جسم و روان، ژنتیکی و ارثی هستند. «دکتر هانا استون» می‌گوید: «به‌طور کامل، روشن شده است که ریشه‌ی اصلی برخی از روان‌پریشی‌ها، صرع، سبک‌مغزی و اختلال‌های روحی، نقص‌های ارثی می‌باشد. قدر مسلم، این است که هیچ شخصی نباید بدون مشورت با پزشک، تن به ازدواج بدهد، حتی اگر در حال حاضر، به‌طور کامل سالم باشد.»

آزمایش‌های ژنتیکی به ما می‌گوید که اگر بخواهیم کودکانی سالم داشته باشیم، با چه کسی می‌توانیم ازدواج کنیم.

«دکتر استون» می‌افزاید: «شایسته است افراد جهت داشتن کودکان سالم، سابقه‌ی سلامتی خانواده را مورد بررسی قرار دهند.»

اگر توصیه می‌شود که افراد فامیل نزدیک با هم، ازدواج نکنند و یا اگر ازدواج می‌کنند، راهنمایی‌های کارشناسان ژنتیک را جدی بگیرند، به‌طور دقیق به همین علت است.

بیماری‌های جسمی و روانی به‌ویژه آزمایش‌های ژنتیکی، جواب، منفی باشد، تنها راه سنجیده و عاقلانه، این است که بچه‌دار نشویم.

حال، فرض کنیم ازدواج شما از نظر پزشکی، مثبت است و در انتخاب و گزینش همسر هم رعایت اصول اساسی را کرده‌اید و می‌خواهید صاحب فرزند شوید، اینک باید به نکته‌های زیر توجه نمایید:

### سن مناسب برای بارداری

سن مناسب برای بارداری، بین ۱۸ تا ۳۵ سالگی است. زنانی که در بیرون از این سنین، حامله می‌شوند، به مراقبت‌های پزشکی ویژه‌ای نیازمندند و سفارش می‌شود دختران جوانی که زودتر از ۱۸ سالگی ازدواج می‌کنند، ضمن مشورت با مراکزهای باصلاحیت و استفاده از وسیله‌های مؤثر پیش‌گیری از بارداری، زمان بارداری را تا سن مناسب به تعویق اندازند.

### نشانه‌ها

خانم‌ها از روی نشانه‌هایی مانند قطع عادت ماهانه، داشتن حالت استفراغ، تکرر ادرار، زود خسته شدن و پیداکردن ویا، به‌طور معمول حدس می‌زنند و یا با انجام آزمایش در آزمایشگاه به یقین می‌رسند.

### تحت نظر قرار داشتن

پس از یقین از حاملگی، زن باردار باید زیر نظر و راهنمایی پزشک متخصص زنان و زایمان مورد قبول و اعتماد خود قرارگیرد و پیوسته پاسخ پرسش‌های خود را از او دریافت کند و مشکل‌های پیش آمده را با کمک او، حل و فصل نماید.

### تغذیه‌ی زن باردار

توجه به تغذیه‌ی زن باردار، حیاتی است. نیازهای غذایی در این دوره بیشتر می‌شود. وزن، ۹ تا ۱۲ کیلوگرم افزایش می‌یابد و جنین هم برای رشد، غذای لازم نیاز دارد. تنوع در تغذیه و مصرف گوناگون مواد غذایی، بسیار مهم است.

از چهار گروه مواد غذایی، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات، نان و غلات، میوه‌جات و سبزی‌جات باید به میزان کافی مصرف کرد.

برخی از املاح و ویتامین‌ها، اهمیت حیاتی‌تری دارند. برای نمونه، نیاز به آهن برای خون‌سازی، زیاد است. به‌طور معمول از ماه چهارم، قرص آهن حتی تا چهل روز پس از زایمان تجویز می‌شود. مصرف مواد غذایی مانند جگر، گوشت، اسفناج، حبوبات، پسته، گوجه‌فرنگی و پرتقال که حاوی مقداری آهن هستند، بسیار مفید است. کم‌خونی مادر به رشد جنین، آسیب فراوانی می‌زند.

زنانی که قبل از بارداری، کم‌خونی دارند؛ ابتدا باید درمان شده و پس از آن حامله شوند؛ اما چنان‌چه قبل از درمان، باردار شدند، باید تحت نظر پزشک باشند و به مقدار بیشتری از قرص آهن استفاده کنند.

کم‌خونی در زنان باردار، باعث افزایش میزان خون‌ریزی قبل، بعد یا در حین زایمان می‌شود. به‌طوری‌که احتمال مرگ‌ومیر مادران باردار مبتلا به

کم‌خونی، ۵ تا ۱۰ برابر، بیشتر از زنان دیگر است.  
- عنصرهای فلزی دیگر مانند کلسیم، فسفر، روی، ید، منیزیم، پتاسیم و سدیم نیز اهمیت خودشان را دارند. برای نمونه مقداری کلسیم برای ساختمان استخوان‌های جنینی بسیار مهم است.

- ویتامین‌های «آ»، «سی»، «دی»، «ای»، «ب۶»، «ب۱۲» و «ب۱۳» باید به میزان کافی به بدن برسد. در این میان، «فولیک اسید» که یک ویتامین ضروری برای جلوگیری یا درمان کم‌خونی می‌باشد، اهمیت خاصی دارد. کمبود «فولیک اسید» می‌تواند در جنین، اختلال‌های مربوط به نخاع و سیستم عصبی را به‌وجود آورد. منبع‌های غنی آن عبارتند از جگر، خمیرمایه، تخم‌مرغ، نان گندم، سیب‌زمینی، نان سفید، کلم خام، آب‌پرتقال و برنج.

### کار، فعالیت و ورزش

کار و فعالیت، برای زن حامله، زیان‌آور نیست؛ ولی باید از انجام کارهای سنگین و جابه‌جا کردن وسایل پرهیز کرد. زن باردار، نباید خود را خسته کند. حرکت‌های ورزشی مناسب (نرمش‌های سفارش شده از طرف پزشک راهنما) بسیار مفید است. پیاده‌روی و انجام حرکت‌های ورزشی، به تقویت عضله‌های شکم، کمر و لگن کمک می‌کند و باعث سهولت زایمان می‌گردد.

### آرامش و محیط شاد

هرچه مادر از آرامش روحی بیشتری برخوردار باشد، کودک او نیز دارای ساختار روحی و روانی سالم‌تری خواهد بود.

### بهداشت

زن باردار بیشتر از افراد دیگر عرق می‌کند؛ بنابراین به شست‌وشو و حمام بیشتری نیاز دارد. لباس او باید آزاد و راحت باشد؛ هم‌چنین از دهان و دندان خود نیز مراقبت‌های لازم را به‌عمل آورد.

### سیگار، مواد مخدر و الکل

سیگار و هرگونه مواد مخدر و الکل، روی جنین تأثیر مستقیم و بدی دارد. اگر مادران می‌خواهند نوزادان سالمی به دنیا آورند، باید تا حد امکان بکوشند که از مصرف آن مواد، خودداری ورزند.

### مراقبت‌های دیگر

دریافت هر نوع اشعه در زمان بارداری و تزریق هر نوع واکسن (به‌جز کزاز) ممنوع است. زن باردار تا آن‌جا که امکان دارد، باید از تماس با حیوان‌های خانگی مانند گربه، مواد شیمیایی مانند حشره‌کش، افراد مبتلا به بیماری عفونی و رفت‌وآمد در جاهای شلوغ و آلوده خودداری ورزد.

