

امروزه بیش‌تر خانم‌ها، پایه‌ی آقایان سر کار می‌روند، در نتیجه یکی از مسائلی که فکر و ذهن خانم‌های شاغل را درگیر می‌کند، این است که چطور پس از تولد فرزندشان، او را چندین ساعت در روز، از خود دور کنند. این نگرانی، به دلیل ارتباط عاطفی‌ست که در طول ۹ ماه دوران بارداری بین مادر و فرزند وجود دارد. اگر شما هم به تازگی مادر شده یا می‌شوید، بهتر است به این توصیه‌ها توجه کنید:

بازگشت به محیط کار، یکی از دغدغه‌های همیشگی مادران جوان است. پس از این که هفته‌ها کنار نوزاد خود بوده‌اید، مسلماً آسان نخواهد بود که هر روز از او جدا شوید. نگرانی‌های شما هم طبیعی‌ست. با این که مهدهای کودک برای همه کاملاً شناخته شده اما هنوز هم برای بسیاری از مادران، مشکل است که نوزادشان را به مریدان مهد بسپارند. برای این که جدایی، شما و فرزند دل‌بندتان را مضطرب و ناراحت نکند، باید هر کدام از شما کم‌کم به این مسأله عادت کنید؛ دور شدن تدریجی از یکدیگر. بهترین و ایده‌آل‌ترین حالت، این است که تقریباً یک ماه پیش از بازگشت مادر به محیط کار، هردو به تدریج با این موقعیت کنار بیایند. در ابتدا گاهی برای چند ساعت از خانه بیرون بروید و فرزندتان را به یکی از

نزدیکان بسپارید. اگر او را پیش همسرتان بگذارید، بسیار عالی‌ست چراکه نوزاد با پدرش، ارتباط عاطفی عمیقی دارد. این کار موجب می‌شود کودک شما، احساس رهاشدن نکرده و به آرامی با غیبت موقتی مادر، خوب‌گیرد. حدوداً ۱۵ روز بعد، شما می‌توانید مرحله‌ی بعد را ادامه دهید. حالا مادر می‌تواند کودکش را به مهد یا پرستار بسپارد و تقریباً یک‌ساعت، او را تنها بگذارد. این زمان، به مادر و کودک امکان سازگاری با محیط و شرایط جدید را می‌دهد.

طی چند روز بعد، شما می‌توانید او را هرروز اما فقط برای مدتی کوتاه -حدود یک تا یک‌ونیم ساعت- تنها بگذارید. پس از این مدت ۱۵ روزه، زمان سازگاری کودک تمام‌شده و شما می‌توانید از این به بعد، هر روز او را به مهد یا پرستار بسپارید.

صحبت کردن با فرزند -هرچند هنوز خیلی کوچک است- اما یکی از مهم‌ترین روش‌هایی‌ست که این جدایی را راحت‌تر می‌کند. کودک هر آن‌چه اطرافش اتفاق می‌افتد را به خوبی درک می‌کند و لازم است مادر توضیح دهد که او را ترک نمی‌کند و خیلی زود همراه پدر، به دنبالش خواهد آمد. حتماً با او صحبت کنید، او را در آغوش بگیرید و به او اطمینان خاطر دهید.

هنگام جدایی از کودک، اگر گریه کرد، مضطرب و نگران نشوید. طبیعی‌ست که کودک در نخستین لحظات تنهایی، گریه می‌کند. هم‌چنین توجه کنید که نگرانی و استرس خود را به فرزندتان نشان ندهید چراکه او به سرعت، حالت شما را می‌فهمد. نکته‌ی دیگر این که مخفیانه خانه را ترک نکنید زیرا راه‌حل مناسبی نیست و فرزند شما احساس می‌کند گم شده است! پس از این که او را در آغوش گرفتید و آرام شد، خداحافظی کنید و قول دهید که زود برمی‌گردید. برای خاطر جمع کردن او، یک عروسک یا روسری را به عطر همیشگی خود معطر کنید و کنار فرزندتان بگذارید. پس از این که به منزل بازگشتید، کودک دوباره آسوده‌خاطر می‌شود و کم‌کم به بازگشت شما اطمینان پیدایمی‌کند.

و سخن آخر این که:

به‌طور کلی اگر شما آرامش داشته باشید، فرزندتان نیز همین‌گونه خواهد بود. از این که کودک خود را هر روز به مهد یا پرستار می‌سپارید، احساس گناه نکنید چراکه در پی همین روند است که شخصیت او شکل می‌گیرد و می‌تواند با دنیای پیرامونش ارتباط برقرار نماید.

ترجمه و تنظیم: **مریم سادات کاظمی**
کارشناس مترجمی زبان فرانسه

مادران شاغل و فرزندانشان!

