

حمام بردن نوزاد در شب بهتر است یا روز؟



آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چه طور نوزاد را با بهترین کیفیت ممکن حمام کنید؟ بدون شک شستشوی نوزادی که بدنی بسیار حساس داشته و به جهت لطافت خاص پوست، در معرض آب به سرعت لغزنده می‌شود تجربه‌ای متفاوت و تاحدودی دشوار است.

حتی برخی والدین جوان حمام بردن نوزاد تازه به دنیا آمده را تجربه ای «عصاب‌خردکن»(!) می‌دانند اما واقعیت این است که اگر کمی دقت چاشنی این کار شود، آنگاه شستشوی نوزاد یکی از دلپذیرترین بخش‌های رسیدگی به او خواهد شد.

مهمترین نکته درخصوص حمام کردن نوزاد تازه به دنیا آمده این است که او به احتمال

زیاد علاقه‌ای به این کار ندارد. از این رو صبر و شکیبایی شما کمک زیادی به راحتی نوزاد و همچنین آرامش خاطر شما خواهد کرد.

هر از چند گاهی باید نوزاد را به حمام برد؟

البته در اینجا منظور از حمام بردن این نیست که لزوما نوزاد را به فضایی از خانه که تحت عنوان حمام می‌شناسیم ببرید بلکه منظور همان شستشوی نوزاد در وان پلاستیکی یا لگنی مناسب

اغلب والدین طلاق گرفته در مورد این که طلاق چه قدر برای بچه هایشان سخت است، احساس گناه می کنند. گاهی اوقات ما به این احساس گناه با افراط در بخشش کودکانمان و نادیده گرفتن رفتارهای منفی او واکنش نشان می‌دهیم.

این مسئله و رفتارها به آینده و تربیت درست فرزندمان ضربه وارد می کند؛ در عوض با داشتن احساس مسئولیت مناسب، می توانیم کمک بیشتری به خود و فرزندانمان بکنیم. برخی افراد نیز به خاطر همین احساس گناه نسبت به فرزند، سال‌ها در یک زندگی مشترک آسیب ز ما می‌مانند! در این مقاله در مورد این احساس گناه و چگونگی مقابله با آن گفته ایم.

احساس گناه چیست و از کجا می آید؟
همه ما در مقاطعی از زندگی مان احساس گناه را تجربه کرده ایم. بسیاری از مردم فکر می کنند که داشتن این احساس ناسالم است اما برخی از روانشناسان معتقدند، وجود این احساس خوب است؛ زیرا موقعی که ما احساس گناه داریم، خودمان را مسئول کارهای اشتباهی که انجام داده‌ایم، می دانیم.

اما گاهی اوقات شدت احساس گناه بسیار زیاد است و افراد نمی توانند به صورت منطقی فکر کنند، چون زمان سختی را پشت سر می گذارند و نمی توانند بیان کنند که چه احساسی دارند. بعد از یک دوره زمانی، این احساسات نیرومند می شود و به خشم و افسردگی می انجامد. هیجان هایی که آسیب بیشتری به افراد وارد می کنند.

یکی از احساس های رایج بعد از طلاق، احساس گناه نسبت به فرزند است. این احساس در مواردی خیلی شدید می شود؛ مثلا وقتی شما پیشنهاد دهنده طلاق باشید، یا گمان کنید که شاید فرزندان و تصمیم طلاق، سرزنش می کنند.

تحقیقات چه می گویند؟

برخی والدین قبل از طلاق به خاطر احساس گناه نسبت به فرزند، حاضر به طلاق نیستند، برخی نیز بعد از طلاق همچنان احساس گناه می کنند؛ چون فکر می کنند باید تحت هر شرایطی به خاطر فرزندان می ماندند. می‌خواهیم این چالش سخت را با کمک تحقیقات علمی روان شناسان بررسی کنیم. شاید به کاهش شدت احساس گناه شما کمک کرد.

درواقع بسیاری از والدین وقتی با مطالعه کتب و نشریات مختلف در زمینه پیامدهای طلاق برای کودکان، رو به رو می شوند، از خود می پرسند که آیا به خاطر بچه ها بهتر نبود به یک ازدواج پر از درگیری ادامه می دادم؟

علت فریاد کودک چیست؟



دکتر مرضیه مشتاقی روانشناس گفت: هنگامی که کودک احساس عدم امنیت روانی در خانواده کند به صورتی که در مکانی قرار بگیرد که خارج از توانایی کودک باشد شروع به فریاد زدن می‌کند که این فریادها گاهی به علت یادگیری یا جلب توجه والدین است.

وی ادامه داد: والدین با توجه به شناخت فرزند خود با تدبیر، پیشگیری و مدیریت می‌توانند تصمیم مناسبی را داشته باشند به عنوان مثال اگر فرزند به محرکی واکنشی نشان داد، والدین باید فرزند خود را از آن بحران خارج کنند ولی گاهی فرزندشان با آن محرک مواجه می‌شود. در این صورت باید فرزند خود را به یک محیط خلوت برده و بگویند که ما به خاطر اینکه موجب ناراحتی اعضای خانواده نشویم باید مکانی را ترک کنیم. که این کار ممکن است حداقل هفت بار به صورت مکرر صورت بگیرد اما بعد از مدتی کودک دیگر به صورت مودبانه درخواست تنها شدن در اتاق خود را می‌خواهد و دیگر با مواجه شدن محرک مورد نظر شروع به فریاد نمی‌کند.

دکتر مشتاقی بیان کرد: والدین باید فرزند خود را بین خود بنشانند و با فرزندشان مشورت کنند تا بعد از مدتی فرزندشان در خانواده مشارکت داشته باشد.

البته ناگفته نماند بعضی از کودکان هم به علت اختلالات هورمونی دچار واکنش‌های هیجانی مثل عصبانیت، تندى و فریاد می‌شوند که این افراد حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.

تشویق رمز موفقیت در یادگیری کودک

ربابه غفار تبریزی دکتر روانشناس گفت: تشویق به طور کلی کار خوب و شایسته‌ای است و باعث رشد فکری و افزایش یادگیری می‌شود اما باید توجه داشت که این تشویق به صورتی رشوه خواهی و پی‌درپی در کودک نباشد و باید اگر هم جایزه‌ای تعیین می‌شود به صورت گاه به گاه باشد.

وی ادامه داد: افراد در اجتماع به دو دسته تقسیم می‌شوند افرادی که تشویق دیگران برایشان مهم است و باعث پیشرفت آنها می‌شود و افرادی که تشویق دیگران نه اثر خوب و نه اثر سوء دارد و در هر حال کار خودشان را می‌کنند. وی پیرامون اینکه آیا تشویق دیگران باعث خود شیفتگی می‌شود یا نه افزود: خیر تشویق در افراد باعث پیشرفت در آنها می‌شود اما باید توجه داشت که تشویق‌ها باید صحیح باشند به عنوان مثال هر کسی را با خود او مقایسه کنند نه با دوستان او و او را سرزنش نکنیم. وی افزود: مثلا اگر کسی در کلاس از نمره‌ی ۱۴ به ۱۶ ترقی می‌کند شایسه‌ی تشویق است و سرزنش او باعث رکود در کار او می‌شود. وی در پایان گفت: هر چند تشویق فرزانی بالایی دارد ولی افراط در هر چیزی نتیجه معکوس می‌دهد همچنین سعی خود را بر این قرار بدهیم که بچه‌های خود را شرطی نکنیم حتی یک آفرین نیز می‌تواند نتیجه مطلوبی داشته باشد و باید مراقب بود که این تشویق‌ها باعث غرور کاذب و شرطی شدن در شخص نشود.

چگونه با کودک خود درد و دل کنیم

دکتر نسرين امیری روانپزشک کودک گفت: در لغت‌نامه فارسی درد و دل به معنی بیان احساسات منفی فرد و به اشتراک گذاشتن این احساسات است که نتایج نامناسبی را هم دارد. بطوری که والدین برای بیان این احساسات منفی به فرزندشان سبب تاثیراتی در آینده فرزند خود می‌شوند.

وی ادامه داد: اما این موضوع به این معنا نیست که والدین به هیچ عنوان نباید مشکلات خود را به فرزندشان بگویند بلکه آنها می‌توانند شرایط و مشکلات خود را به گونه‌ای بیان کنند که در هر صورت راهی برای حل مشکل‌شان وجود دارد.

این روانپزشک بیان کرد: گاهی اوقات پدر و مادر از نظر اقتصادی با مشکل مواجه شده یا دارای بیماری خاصی هستند، طبیعتا باید با توجه به سن فرزند، صادقانه و در حد گنجایش فرزندشان بازگو کنند تا فرزندشان با حقایق واقعی زندگی مواجه شود و نگاهی مسئولیت‌پذیرتر نسبت به زندگی خود داشته باشد. وی خاطر نشان کرد: علم روانپزشکی مثلثی شامل قربانی، ستمگر و حمایت‌گر تشکیل می‌دهد که هر کدام جای خود را به دیگری می‌دهند. به عنوان مثال اگر مادر در نقش قربانی قرار بگیرد و خواهان آن باشد که فرزند نقش حمایتگر را داشته باشد طبیعتا نفر سوم نقش ستمگر را ایفا می‌کند و همینطور سه گوش این مثلث می‌چرخد. بنابراین والدین به هیچ عنوان نباید طرز صحبت‌شان به صورتی باشد که این سه گوش مثلث را در خانواده تشکیل دهند. به این علت که در آینده، فرزند در پی فردی است که مانند والدین خود (پدر یا مادر) قربانی است و خواهان نجات آن فرد است.

روش‌های موثر برای پذیرش فرزند دوم

دکتر مرضیه مشتاقی روانشناس گفت: خانواده‌ها باید به این نکته توجه داشته باشند که پذیرش فرزند دوم برای فرزند اول اندکی زمان لازم دارد تا فرزند اول به شرایط جدید عادت کند. در واقع این موضوع به سه مورد برای پذیرش فرزند دوم وابسته است که شامل گذشتن فرزند اول(مقایسه شدن با دیگران، دوست داشتنی نبودن)، عدم رضایت از وضعیت موجود (بی‌توجهی والدین نسبت به او) و ترس از آینده (محبت نسبت به فرزند دوم مستمر باشد) بر می‌گردد.

وی با اشاره به آمادگی فرزند اول نسبت به فرزند دوم بیان کرد: انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به روابط عاطفی و ادراک رفتاری دارند. بنابراین والدین با داستان‌های مختلف حس تعامل و همکاری را در فرزند خود پرورش می‌دهند و با این کار فرزند اول یاد می‌گیرد که در تعامل با دوست خود و دیگر افراد باشند. نه در تقابل با دیگران باشند. این روانشناس افزود: والدین باید توجه داشته باشند که تا سن دو سالگی فرزند اول خود باید از لحاظ فیزیکی مورد توجه قرار بگیرد و محیطی سرشار از روابط عاطفی ایجاد کند تا فرزند اول به این نتیجه برسد که جایگاه مناسبی در خانواده دارد. دکتر مشتاقی در رابطه با طرز مشورت والدین با فرزند اول خاطر نشان کرد: والدین در زاویه‌ی ۴۵ درجه فرزند خود را ببینشان قرار دهند و با لمس دست فرزندان احساس دوست داشتن‌شان را منتقل کنند و به فرزند بگویند ما احساس کردیم می‌توانیم یک نفر به جمع خانواده‌امان اضافه کنیم با این عمل فرزند جایگاه خود را نسبت به محیط می‌داند و دیگر احساس عدم تضمین نمی‌کند بنابراین الگوی رفتاری والدین از همان آغاز به دنیا آمدن فرزند اول بسیار حائز اهمیت است.

دلایل رشد موهای زائد در صورت

تجمع سودا می‌تواند موجب تیرگی رنگ پوست و ادراک، خشکی و لاغر ی بدن، بی‌خوابی و خواب‌های درهم و آشفته، سیاهی خون بدن و غلظت خون شود، استرس و شرایط روحی بد موجب بروز سودای غیر طبیعی در بدن می‌شود. همچنین افزایش سودای غیر طبیعی می‌تواند سوزش دهانه منده و اشتهای کاذب را ایجاد کند؛ وسواس فکری، موهای زائد، افسردگی، غم و اندوه، فکراهی فاسد و بد و ... از علل تجمع سودا در بدن است.

در این رابطه میرغضنفری متخصص طب سنتی درباره موهای زائد صورت اظهار داشت: مو یکی از اعضاء بدن است که غلبه هر یک از اخلاط بر کیفیت مو و رشد آن تاثیر می‌گذارد.

به گفته وی یکی از مواردی که موجب بروز موهای زائد می‌شود؛ مصرف غذاهای فست فودی، غذاهای آماده و سرخ کرده است چرا که مصرف چنین غذاهایی موجب افزایش خلط سودا در بدن می‌شود. این متخصص طب سنتی ادامه داد: یکی از عواملی که موجب بروز موهای زائد در بدن می‌شود، افزایش خلط سودا است؛ سودا موجب کلفت شدن و محجد شدن موها می‌شود.

میرغضنفری افزود: مصرف غذاهای مانده، کنسروی، ماهی دودی، ساندویچ‌ها، عدس و بادمجان و ... سودای خون را زیاد می‌کند، سودا دارای طبع سرد و خشک است و غلبه آن موجب کمبودت رنگ چهره، تیرگی زیر چشم می‌شود. همچنین مو علاوه بر اینکه از اعضای بدن به شمار می‌آید و نقش زیبایی در بدن دارد؛ یکی از راه‌های دفع مواد زائد است. این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: موها و استخوان‌ها از خلط سودا تشکیل شده است و همین دلیل سودای اضافی موجب بروز مشکلاتی برای استخوان‌ها و موها می‌شود و افراد در مصرف موادغذایی سودازا پرهیز کنند.

بودن آن مطمئن شوید.

✱ یادتان باشد همواره باید یکی از دو دستان آزاد بوده و با آن نوزاد را نگه دارید.

✱ در کنار دست خود لیف نرم و لطیف، حوله (که توصیه می‌شود کلاه هم داشته باشد)، شامپوی مخصوص نوزاد، صابونن ملایم و مرطوب کننده، حوله‌های برای خشک کردن نوزاد، پوشک و لباس‌های او آماده باشد.

✱ در در این حالت قرار نیست نوزاد را در لگن آب یا وان پلاستیکی قرار دهید بلکه قرار است او را با اسفنج یا همان لیف نرم و ملایم شستشو دهید. ابتدا نوزاد را بر روی حوله یا دستمال مناسبی که آماده کرده‌اید قرار داده و با آب خیس کردن لیف، شروع به شستشوی صورت نوزاد کنید.

✱ نیازی نیست از صابون برای این قسمت از بدنش استفاده کنید. از یک پارچه نرم و لطیف که آن را خیس کرده اید برای تمیز کردن اطراف چشم نوزاد استفاده کنید. این کار را از گوشه چشم به بیرون انجام دهید.

✱ به طور کلی شستشوی بدن نوزاد با آب ولرم کفایت می‌کند اما اگر احساس کردید بدنش کثیف

است یا مختصر بوییی دارد می‌توانید از صابون ملایم و مرطوب کننده هم استفاده کنید.

✱ زیر بغل، پشت گوش، اطراف گردن، محل پوشک کردن و لای انگشتان دست و پا از جمله قسمت‌هایی است که باید به خوبی شسته شود.

✱ دقت کنید در تمامی این مراحل و برای حفظ گرمای بدن نوزاد، تنها بخش‌هایی که در حال شستشوی آن هستید از زیر حوله خارج کرده و اندام‌های دیگر نوزاد را بپوشانید.

✱ البته شستشوی نوزاد در لگن یا وان پلاستیکی نیز یکی از روش‌های متداول حمام نوزاد است. در اینکه کدام روش بهتر و موثرتر است هیچ نظر خاصی نمی‌توان داد اما باید توجه کرد که در روش دوم همواره ارتفاع سطح آب بین ۵ تا ۸ سانتیمتر باشد.

همچنین نباید حتی برای یک لحظه نوزاد را در وان پلاستیکی تنها رها نمود.

✱ دمای آبی که بدن نوزاد را شستشو می‌دهید باید حدود ۳۷ تا ۳۸ درجه باشد. برای مطمئن شدن می‌توان از دماسنج استفاده کرد. همواره از گرمای مناسب محل شستشوی نوزاد (۱۸ تا ۲۲ درجه) مطمئن باشید زیرا بدن او خیس است و به شدت مستعد سرماخوردن.

این اقدامات در پاسخ به احساس گناه شدید است که نه تنها مشکلات کودک را تخفیف نمی دهد، بلکه باعث تشدید رنج کودک هم می شود.

۵ – آسیب را کاهش دهید

درست است که کودکان بعد از طلاق دچار آسیب هایی می شوند که البته شدت آن بسته به سن کودک و نوع طلاق و خیلی از عوامل دیگر متفاوت است، اما می توانید شدت این آسیب ها را با مدیریت صحیح و برخورد ستیجه کاهش دهید. درواقع اگر نتوانستید جلوی آسیب را بگیرید اما می توانید جلوی آسیب بیشتر را بگیرید.

کارهای زیادی در این حوزه می شود کرد. این که به صورت منطقی و متناسب با سن کودک، علل جدایی را برایش شرح دهید؛ به فرزندان کمک کنید تا عواطف و احساساتش را بیان کند؛ به رابطه بین فرزند و همسر سابقتان احترام بگذارید و…

خیلی از کارها را هم نباید انجام دهید؛ مثلا از بچه های خود به عنوان یک پیام رسان استفاده نکنید. از جنگل و درگیری با همسر سابقتان بپرهیزید؛ بر سر فرزند با همسر سابقتان رقابت نکنید و…

مجموعه این باایدها و نبایدها را می توانید از منابع مختلف جویا بشسود که در نهایت به فرزندان کمک می کند.

۶ – مراقب احساس گناه فرزند خود هم باشید

این فقط شما نیستید که بعد از طلاق، ممکن

است دچار احساس گناه شود؛ فرزندان نیز بعد از طلاق ممکن است دچار احساس گناه شوند. تفکر خودتقصیری در کودکان گاهی باعث می شود که آنان خود را مسئول طلاق والدین بدانند و حتی خود را برای این امر سرزنش کنند. به خصوص در مواقعی که والدین در دعواهای خود دائما نام کودک را می آورند یا این که به فرزند خود بگویند: «اگر تو نبود زودتر از پدرت طلاق می گرفتم». بنابراین مراقب برخوردهای خود با کودکان باشید و در حضور آن ها با همسر سابق خود جر و بحث نکنید. همچنین در فضای خصوصی با کودک خود صحبت کنید و از این که مراقب او هستید و او نقشی در طلاق نداشت، مطمئنش کنید.

۷ – کمک بگیرید

راهکارهای بیان شده در این مقاله یا حتی منابع دیگری برای برخی افراد به سبب شدت مشکلات، جوابگو نیست یا این که برخی نیاز به کمک بیشتری دارند تا بتوانند راهکارها را در زندگی خود عملی کنند. بنابراین اگر با این مشکلات روبرو هستید، می توانید به یک روان شناس مجرب مراجعه کنید.

اگر بعد از طلاق احساس گناه

می کنید…

شوید. راهبردهای زیر به شما کمک می کند تا

بتوانید با احساس گناه نسبت به فرزند بعد از طلاق بهتر کنار بیایید:

۱ – احساس گناه خود را طبیعی بدانید
فکر کم تا این جا متوجه شدید که احساس گناه پس از طلاق یک مسئله عمومی است؛ پس بدانید این که احساس گناه دارید، چیز عجیبی نیست و شما در داشتن این احساس تنها نیستید چون اکثر والدین بعد از طلاق با این احساس روبرو می شـوند. البته باید مراقب شدت آن بود، چون وقتی شدید شود می تواند بسیار آسیب زا باشد.

۲ – برای احساس گناه، ملاک درستی داشته باشید

کمی با خودتان خلوت کنید و ببینید چرا خودتان را سرزنش می کنید و در واقع دلیل یا دلایل اصلی احساس گناهتان چیست؟ آیا این دلایل واقعی است؟ این احساس آیا به شما کمک می کند؟ یا پاسخ به این گونه سوال ها متوجه می شوید گاهی ما ملاک درستی برای این احساس گناه نداریم و اگر هم ملاک درستی وجود داشته باشد، این قدر که ما به آن شـخا و برگ دادیم، واقعی نیست. می خواهیم بگویم به حق و به اندازه احساس گناه داشته باشید.

۳ – پشیمان باشید نه گناهکار!

حس پشیمانی با احساس گناه فرق دارد. احساس گناه معطوف به خود فرد است، اگر زیاد باشد ناکارآمد است و عموما منجر به رفتارهای مقابله ای منفی می شود. در مقابل احساس پشیمانی معطوف به رفتار فرد است، عموما کارآمد است و باعث انجام رفتارهای سالم می شود.

وقتی احساس گناه داشته باشید خودتان را آدم بدی می دانید و لایق تنبیه، اما وقتی احساس پشیمانی داشته باشید، رفتارتان را بد می دانید و تلاش سالم برای جبران خواهید کرد.

۴ – مراقب اقدامات جبرانی افراطی خود باشید

وقتی احساس گناه شدید باشد، والدین دست به اقداماتی می زنند تا به هر طریقی این احساس را کم کنند. مثلا والدین ممکن است دائما برای فرزند خود هدایای گوناگون بگیرند و او را غرق در اسباب بازی کنند؛ والد دیگری ممکن است روش تربیتی سهل انگارانه را اتخاذ کند و از هرگونه تنبیه و محدودیت کـودک خود اجتناب کند؛ والد دیگر در حضور کودک، والد مقابل را سرزنش کند تا به کودک بفهماند که من مقصر نبودم و… تمام

از لحاظ منطقی باید بگویم که بهتر شد طلاق گرفتید زیرا تحقیقات از این عقیده حمایت می کنند.

برای مثال تحقیقی بر روی کودکان پیش‌دستانی که والدینشان نمی توانستند با هم سازند، نشان داد اگر والدین طلاق می گرفتند، کمتر از مواقعی که با هم می ماندند، بچه هایشان غیرقابل کنترل و ضداجتماعی می شدند. در تحقیق طولی دیگر روی جوانان نیز، کودکان والدینی که در تعارض مکرر بودند و سپس طلاق گرفتند بهتر از کودکان والدینی بودند که به ازدواج پرتعارض خود ادامه می دادند. بنابراین پایان گرفتن یک ازدواج پرتعارض اگر به استرس های شدید و بی پایان بچه ها پایان دهد، برای آن ها سودمند خواهد بود.

البته این تحقیقات بیشتر روی خانواده های پرتعارض و خشن، انجام شده است. در والدینی که کم تعارض بودند و فقط تمایل به جدایی داشتند، تحقیقات به طور کاملا قطعی نشان می دهد که کودکان خانواده های کم تعارض، اگر والدینشان جدا شوند بدتر از آن است که با هم بمانند. طلاق بعد از ناسازگاری ازدواجی جزئی، مخصوصا برای کودکان تنش زاست زیرا آن‌ها هیچ دلیل روشنی برای آن نمی بینند. برای آن‌ها جدایی والدین علاوه بر ناخوشایند بودنش، غیرمنتظره و توجیه ناپذیر است. در کل تحقیقات نشان می دهند که طلاق در ازدواج کم تنش، روی رفاه روانی، شبکه های حمایتی، پیشرفت تحصیلی و ناپایداری ازدواج کودکان در آینده تاثیر منفی دارد.

بگذارید نوشته های بالا را برایتان این گونه خلاصه کنم که: اگر زوجی به صورت مداوم تعارض و درگیری دارند به طوری که محیط خانه را پرتنش کرده و این تعارض با طلاق کم می شود (و البته اقدامات لازم مانند مراجعه به روان شناس، در کاهش تنش کمک نکرده) بهتر است به خاطر خودتان و فرزندان طلاق بگیرید؛ اما اگر والدین بتوانند تعارض خود را از بچه هایشان پنهان کنند و یا تعارضشان کم و بدون درگیری و تنش باشد، برای بچه ها (نه لزوما شما) بهتر است که به زندگی مشترک ادامه دهید.

چگونه با احساس گناه نسبت به فرزند کنار بیاییم؟

همان طور که گفته شد، احساس گناه زیاد پس از طلاق نسبت به فرزند، می تواند منجر به تربیت غلط و راهبردهای ناسالم شود که برای شما و فرزندان آسیب زا است. به همین علت مهم است که باید یاد بگیرید چگونه با این احساس مواجه