

چهار واقعیت اساسی که والدین جدید باید بدانند

مجله برینز، ۲۴ ژون ۲۰۲۱

نوشته مردیت براگ
ترجمه عاطفه پوریاسین

آیا امیدوارید که صد در صد برای والدین شدن و همه چالش های آن آماده شوید؟

با انبوهی از وظایف برای تکمیل و حجم زیادی از اطلاعات برای تحلیل، آماده شدن برای ورود نوزاد به زندگی ما ممکن است گاهی اوقات بسیار سخت باشد. وقتی قبلاً هرگز این کار را انجام نداده اید، چگونه کارهای مهم را اولویت بندی می کنید؟ چه چیزی را لازم است تا یاد بگیرید؟ متوجه خواهید شد که برخی موارد اولویت دارند در حالی که برخی دیگر باید منتظر بمانند. دانستن همه چالش ها برای آماده شدن غیرممکن است.

مدتی پس از به دنیا آمدن کودک شما، مسائلی وجود خواهد داشت که نیاز به توجه دارد. ممکن است متوجه شوید که با وسواس در حال جستجوی راه حل در اینترنت هستید. این ممکن است راهی عالی برای یادگیری و یافتن توصیه های مفید باشد، اما چیزی که نمی توانید پیدا کنید «تصویر بزرگ» است. شما نیاز به درک عمیق تری از ماهیت و نیازهای کودک خود و همچنین اطلاعاتی در مورد مشکلات رایج پس از زایمان دارید. این اطلاعات به شما قدرت می دهد و اعتماد به نفس شما را به عنوان والدین تقویت می کند. دیدگاه جدید شما به شما کمک می کند از سردرگمی، ترس، ناامیدی دوری کنید و از قطع ارتباط با کودک و غریزه درونی خود جلوگیری کنید. والدین ادعا می کنند که این 4 حقیقت اساسی همه چیز را برای آنها تغییر داده است.

۱. نوزادان شبیه هم نیستند

نوزادان در مورد خلق و خوی یا به عبارتی رفتارها و واکنش هایشان به مردم و دنیای اطرافشان می توانند کاملاً با یکدیگر متفاوت باشند. نوزادان نیز مانند کودکان و بزرگسالان نیازهای خاصی دارند. اگر بخواهید گروهی از مادران را مشاهده کنید که از نوزادان تازه متولد شده خود در یک محیط عمومی مراقبت می کنند، ممکن است متوجه سه سناریو بسیار متفاوت شوید. ممکن است یکی از مادران در حال تماشای کودکش باشد که با آرامش در کالسکه به خواب می رود. یکی دیگر ممکن است در حال راه رفتن و تکان دادن کودک ناآرام خود، سعی می کند او را آرام کند و بخواباند. مادر سوم ممکن است با عجله خداحافظی کند و برای حفظ خواب نوزادش با عجله به سمت خانه برود.

مراقبت از نوزادانی که وقتی خسته هستند نا آرامی می کنند و یا با خوابشان جنگ می کنند ممکن است سخت تر باشد. این نوزادان ممکن است برای خوابیدن به پشتیبانی، نیاز داشته باشند. تکان دادن، بالا پایین کردن، شیر دادن و پستانک برای این نوزادان وسیله وابستگی نیست، بلکه ابزاری ضروری برای کمک به نوزادان حساس و پر انرژی است. نگران این نباشید که نوزادان دیگر چه کار می کنند یا خوابشان چگونه است. در عوض، از غریزه درونی خود پیروی کنید تا نیازهای منحصر به فرد فرزند کوچکتان را بشناسید و برآورده کنید.

۲. نوزادان وقتی حال خوبی ندارند نمی توانند خود را آرام کنند.

حتی نوزادانی که آرام به نظر می رسند، در مواقعی که حالشان خوب نیست یا ناراحت هستند، به والدینشان نیاز دارند تا احساساتشان را تنظیم کنند. البته عواملی که ممکن است ناراحت کننده باشند و سطح استرسی که هر کدام ممکن است تحمل کنند، بسیار متفاوت است. اما همه نوزادان و کودکان خردسال گاهی برای حمایت عاطفی به والدین خود تکیه می کنند تا زمانی که مغز آنها در حدود 4-5 سالگی قادر به تنظیم خود باشد.

مهم است که از به دلایل این عامل آگاه باشید.

الف. کودکان در چند سال اول رشد و تکامل، تغییرات دردناک و ناراحت کننده زیادی را تجربه می کنند که می تواند هفته ها طول بکشد و باعث اختلال در خواب شود. نوزادان در این مواقع به والدین خود نیاز دارند که با درک، آرامش و اطمینان از آنها حمایت کنند.

ب. «خود تسکین دهنده» عبارتی است که اغلب می شنوید. به عنوان مثال، وقتی نوزادان به تنهایی به خواب می روند و خود را دوباره به خواب می برند، به این توانایی خود آرامش بخشی یا خود تسکین دهنده می گویند. واضح است که بسیاری از والدین دوست دارند که نوزادانشان این مهارت را بیاموزند تا بتوانند در طول شب بدون نیاز به کمک یخوابند. اما برخی از نوزادان ممکن است نیاز به صبر و خلاقیت زیادی از سوی والدین خود داشته باشند تا یاد بگیرند به تنهایی به خواب بروند، زیرا وقتی خسته هستند احساس ناراحتی و ناآرامی می کنند.

نوزادان حساس هنگام بروز خستگی احساس بدبختی می کنند، به خصوص اگر به خستگی بیش از حد برسند یا در به خواب رفتن مشکل داشته باشند. این نوزادان معمولاً به والدین نیاز دارند که آنها را در آغوش بگیرند تا آرام شوند. این نیاز ممکن است آموزش خودآرام بخشی به کودکان حساس با استفاده از روش های سنتی را بسیار چالش برانگیز کند زیرا هدف این است که آنها را آرام کرده و بدون کمک به خواب بروند.

به کودک حساس خود فشار نیاورید. اگر بر ایجاد امنیت و اعتماد به نفس در نوزاد تمرکز کنید، می توانید با موفقیت خواب را عمیق تر و بهبود بخشید. همچنین، اگر شما به طور مداوم در مواقع لزوم آرامش را ارائه دهید، فرزندان یاد خواهد گرفت که به تنهایی احساس بهتری داشته باشد.

۳. بیشتر نوزادان به تنهایی یاد نمی گیرند که خوب بخوابند.

افسانه هایی وجود دارد که مردم در مورد خواب نوزادان خردسال باور دارند، و این ایده که آنها ممکن است یاد بگیرند که خودشان خوب بخوابند یکی از آنهاست. اگر انتظار دارید که نوزادان به طور معمول به خود بیاموزند که خواب میان روزی عالی داشته باشند یا در طول شب در تخت خود بخوابند، در نهایت احساس ناامیدی می کنید یا فکر می کنید دارید کار اشتباهی انجام می دهید.

اگر به دنبال نظرسنجی های مربوط به کم خوابی آنلاین باشید، خواهید دید که کمبود خواب در سال اول والدین چقدر معمول است. اگر کودک شما اغلب شب ها از خواب بیدار می شود یا از چرت زدن کوتاه (گره ای) لذت می برد، کار اشتباهی انجام نمی دهید. این خیلی عادی است. شما باید انتظار داشته باشید که فرزندان در 2-3 سال اول که به راحتی از شما نیاز دارد، بیدارهای شبانه داشته باشد. چرت های طولانی را فراموش کنید؛ نوزادان تا حدود 4 ماهگی به چرت زدن 20 تا 45 دقیقه ای نیاز دارند.

نوزادان خردسال معمولاً برای ایجاد عادات خواب سالم به راهنمایی والدین خود تکیه می کنند. به همین دلیل کتاب ها، مشاوران و دوره های آموزشی بی شماری برای خواب نوزاد وجود دارد. با این حال، این بدان معنا نیست که این منابع همه پاسخ ها را دارند.

آموزش خواب ممکن است برای برخی از نوزادان بسیار پیچیده باشد. علاوه بر این، خلق و خوی فرزند شما ممکن است پیشرفت را چالش برانگیز کند. روش های سنتی اغلب برای مزاج های حساس و پر انرژی بی تاثیر هستند. ممکن است برخی از این رویکردها را نیز دوست نداشته باشید. قوانین تمرین خواب ممکن است برخلاف غرایز شما و نیازهای کودک شما باشد. به این دلایل، برخی افراد خوابیدن با نوزاد در محل مشترک را انتخاب می کنند، در حالی که برخی دیگر به دنبال روش های میانی مانند من هستند. شما بهترین قاضی در مورد آنچه برای خانواده شما ایده آل است هستید.

برخی از دلایل زیر ممکن است باعث مشکلات خواب شوند.

۴. چند مشکل رایج می تواند برای والدین بسیار چالش برانگیز باشد.

اگر می خواهید برای مدیریت آن ها آماده باشید، باید برخی از موضوعات سلامتی برای نوزادان و والدین را یاد بگیرید. البته، هیچ کس نمی خواهد در راه به سمت والدین شدن چالش های اضافی داشته باشد، اما یادگیری این عوامل مهم است زیرا در چند ماه اول بیشتر رایج هستند.

آ. والدین اغلب با مشکلات سلامتی نوزادان که در ماه های اولیه به وجود می آیند غافلگیر می شوند. خود را برای مشکلات سلامتی مانند مشکلات تغذیه، رفلکس، عدم تحمل غذایی، آلرژی، اتصالات زاید دهانی و کولیک آماده کنید.

اغلب، این مسائل به هم مربوط هستند. به دنبال پزشکان و متخصصانی باشید که در مورد این مسائل آگاه هستند تا از حل کردن آنها توسط خودتان اجتناب کنید. دکترای پیدا کنید که به شما گوش دهد. به شهود خود اعتماد کنید و به دنبال بیش از یک نظر باشید. وقتی والدین به غریزه خود گوش می دهند معمولاً درست فکر می کنند.

ب. افسردگی و اضطراب پس از زایمان بسیار رایج است. متأسفانه، این شرایط کمتر گزارش شده و اغلب درمان نمی شوند. از هر 7 زن یک نفر به افسردگی پس از زایمان و از هر 10 زن یک نفر به اضطراب پس از زایمان مبتلا می شود. مهم است بدانید که پدران ممکن است به افسردگی و اضطراب پس از زایمان نیز مبتلا شوند. این در حدود 5 تا 10 درصد از مردان رخ می دهد. چیزی که متخصصان آن را "بیبی بلوز" می نامند، اگر بیش از 3 هفته ادامه داشته باشد، ممکن است به اختلالات سلامت روان پس از زایمان تبدیل شود. حرفه ای ها باید همیشه با آموزش های تخصصی با اینها برخورد کنند.

این اختلالات پس از زایمان ممکن است در هر زمانی در سال اول ایجاد شوند یا بدتر شوند، به خصوص اگر فرزند شما از شیر مادر تغذیه می کند. درمان و مدیریت افسردگی و اضطراب پس از زایمان در هنگام مراقبت از کودک آسان نیست، بنابراین به حمایت بیشتری نیاز دارید. به یاد داشته باشید که کمبود خواب عامل شماره یک است که ممکن است باعث ایجاد یا بدتر شدن اختلالات سلامت روان پس از زایمان شود. رفع کمبود خواب راه شماره اول برای بهبود آن است.

ج خواب کودک شما ممکن است تا حد زیادی تحت تأثیر رشد ذهنی و جسمی، اضطراب جدایی و دندان درآوردن باشد. اگر خواب فرزندتان مکرراً مختل می شود یا انرژی زیادی از شما می خواهد، به یاد داشته باشید که او بد رفتاری نمی کند و شما کار اشتباهی انجام نداده اید. دلایلی برای خواب ضعیف و رفتار وابسته وجود دارد. این احتمال وجود دارد که کودک شما احساس خوبی نداشته باشد و به شما برای آرامش نیاز داشته باشد.

شما علائم و دلایل پسرقت خواب و موارد دیگر را در پست های رسانه های اجتماعی من خواهید یافت. به یاد داشته باشید، زمانی که خواب ناگهانی تغییر می کند، چیزی درونی برای کودک شما در حال رخ دادن است. پاسخگو و آرامش بخش باشید و به درمان های طبیعی برای تسکین کودک خود تکیه کنید.

به یادگیری در مورد رشد، ابزارهای فرزند پروری و نیازهای منحصر به فرد فرزندتان ادامه دهید تا برای چالش های پیش رو به جای اینکه احساس شگفتی و غافلگیری کنید، آماده باشید. وقتی به غریزه خود اعتماد می کنید، با فرزندتان ارتباط برقرار می کنید، به نیازهای او پاسخ می دهید و در صورت نیاز به دنبال حمایت می گردید، به عنوان والدین اعتماد به نفس پیدا می کنید و آرامش خاطر پیدا می کنید.

من را در فیس بوک، اینستاگرام، لینکدین دنبال کنید یا برای اطلاعات بیشتر از وب سایت من دیدن کنید!

مردیت براگ، همکار اجرایی مجله برینز

مردیت براگ یک کارآفرین مبتکر است که رویکردی صلح آمیز و دلسوزانه برای حل مشکلات خواب نوزادان و کودکان خردسال ایجاد کرده است. او مادر پنج فرزند، مربی خواب و کارشناس مراقبت از کودکان است. او متخصص کار با خلق و خوی منحصر به فرد کودکان، اعتماد به غریزه درونی و حمایت از نوزادان و کودکان خردسال در طول پسرقت خواب است. از زمانی که فرزندانش بسیار کوچک بودند، او عاشقانه از چندین نوزاد و کودک نوپا در خانه خود مراقبت کرد و یک هدیه بصری برای آموزش خواب آرام ایجاد کرد.

پس از 15 سال خدمت به خانواده ها، یک مادر دوقلوهای دو ماهه از کمک "تغییر دهنده زندگی" مردیت صمیمانه تشکر کرد. این تبادل، الهام بخش مردیت شد تا یک مربی خواب شود و شرکت خود را به نام "خواب شیرین" ایجاد کند. اکنون او به والدین از سراسر جهان از طریق مربیگری یک به یک، برنامه های خواب موفق خود و سایت "خواب موفق" آموزش می دهد.

او همچنین گروه فیس بوک "خواب موفق" را اداره می کند و از این طریق هزاران زن از بیش از صد کشور برای راه حل، بینش و تشویق به او وابسته هستند. مردیت مجری پادکست « خواب شیرین: خوب، بد و محرومان از خواب » است.