

سبک صرفه‌جویی



مهارت‌های مدیریت مالی، وقتی نورسیده‌ای وارد خانواده می شود

نگران نباشید، این کوچولو شمارا ورشکست نمی‌کند!

■ محمدرضا سهیلی فر

برخی جوانان هنگام تصمیم به ازدواج و تشکیل زندگی مشترک دچار تردید و اضطراب می‌شوند و یکی از دلایل افزایش سن ازدواج نیز همین است. از سوی دیگر برخی زوجین جوان هم که خوشبختانه با پیوند خود کانون یک اجتماع انسانی کوچک را بنا گذاشتند، هنگام تصمیم به فرزند آوری دچار دودلی شده و به هزینه‌ها و در آمد خود نگاه می‌کنند و چنانچه تصور کنند از عهده مخارج یک خانواده سه نفره بر نمی‌آیند، قید فرزند آوری را زده و آن را به زمان نامعلومی در آینده موکول می‌کنند. غافل از اینکه همانطور که ازدواج در یک دوره سنی از زندگی فرد بیشتر

توصیه می‌شود، فرزند آوری نیز در یک بازه زمانی از سن پدر و مادر خیلی پسندیده‌تر خواهد بود. والدین خود من در سنی بالاتر از روال معمولی صاحب فرزند شدند و من با پدر خود اختلاف سنی زیادی داشتم که موجب شد در سنین نوجوانی و جوانی با هم به اختلاف‌نظرهای فراوانی برخورد کنیم. از آنجایی که عامل اصلی درنگ زوجین در فرزند آوری به عامل اقتصادی و مسکن بازمی‌گردد، در این‌مقاله قصد دارم بر برخی توصیه‌های اقتصادی را با مخاطبین محترم در میان بگذارم زیرا بر اساس تجربه ۳۰ ساله من، اگر همسرانی را که فارغ از کلیه شرایط، اصولاً علاقه‌ای در فرزند آوری ندارند، کنار بگذاریم، اکثر قریب‌به‌اتفاق زوجین در

صورت فراهم بودن حداقل شرایط نسبت به اضافه کردن تعداد اعضای خانواده‌شان حتی بیشتر از دو فرزند چندان بی‌میل نیستند. بنابراین غنچه نورسیده یک خانواده شاید در ظاهر هزینه زیادی داشته باشد اما والدین به‌ویژه پدران نباید اجازه بدهند حالات محیط خانه را مضطرب و کام آنها را تلخ کند. لذا، در اینجا بیایید به اتفاق هم برخی از روش‌های مدیریت بودجه خانواده‌ای که به‌نازگی دارای عضو جدیدی شده‌اند را مرور کنیم تا این تلقی و گمان نادرست رایج نشود که پس از تولد نوزاد، یکباره خانواده با انفجار هزینه‌های ماهانه مواجه شده و ورشکست می‌شود!

توانید با محلول‌های لباسشویی ارزان‌تر سفید و تمیز کنید. توصیه می‌کنم رنگ لباس‌ها و مدل‌هایی را انتخاب کنید تا نوزاد پسر و دختر هر دو بتوانند بپوشند.

وقتی دختر بزرگ‌ترم به دنیا آمد، من پشت سر هم برایش لباس صورتی می‌خریدم، حتی به ذهنم خطور نمی‌کرد که فرزند بعدی من ممکن است پسر باشد و آن همه دست و پا زدن و صرف زمان برای انتخاب لباس و رنگ‌ها، بی‌فایده خواهد بود.

شما می‌توانید مبلغ زیادی بابت کفش نوزاد هزینه کنید. نوزادان وقتی در خانه هستند پابرهنه حرکت می‌کنند و سریع‌تر هم راه می‌روند. یا از جوراب‌های بافت استفاده کنید که هنگام بیرون بردن باهایش نیز گرم بماند. سعی کنید در حراجی‌های لباس‌های پایان یا خارج فصل را به قیمت ارزان‌تر تهیه کنید، حتی می‌توانید البسه مناسب دست دوم (به‌عجز پوشاک زیر) تهیه کنید. خانواده‌ای در برخی محل‌ها قیمت‌های بسیار پایین‌تری برای خرید لباس پیدا می‌کنند و این‌ها را به‌جای دور انداختن، شسته و داخل کاور لباس بسته‌بندی می‌کردند تا اگر کسی از قایل نیاز داشت به او بدهند. اوضاع اقتصادی ناپاید در هنگ مصرف متفاوتی را طلب می‌کند. به‌نظرم

ناید در قید و بند حرف مردم بود. همه می‌دانند که به‌دلیل رشد سریع بچه‌ها خرید البسه و وسایل گران‌قیمت شاید اتلاف پول باشد. فرهنگ مصرف خود را برای استفاده از وسایل و کت‌ربوبی تبدیل به خرید البسه و وسایل ملبمان و لوازم جانبی باشید که استفاده دو‌گانه داشته باشند. من درمورد چیزهایی مانند ترکیب میز و کتسو یا صندلی‌های ارموزه فرزندم و ضرورتی ندارد به پاساژهای گران‌قیمت برای خرید پوشاک مراجعه کرد. هنگام خرید لباس‌هایی مانند لباس زیر، سرهمی، جوراب، ترجیحا آنها را به رنگ سفید ساده خریداری کنید تا در صورتی که کتیف شدند،



گاهی بازه زمانی را برای تعویض کالای فروخته شده تعیین می‌کنند اگر نمی‌خواهید شاتسن خود را از دست دهید، محل فروش کالا را از هدیه‌دهندگان سؤال کنید و آن را با کالای ضروری تعویض کنید. حتی افراد قایل که قصد تهیه هدیه و چشم‌روشنی دارند، می‌توانند از والدین نوزاد بابت کالا و وسیله ضروری سؤال کنند یا اگر منبع فرهنگی ندارد، وجه نقد را هدیه بدهند تا والدین بسته به نیاز خود اقلام مورد نیاز را تهیه کنند. بالتن‌ها و کوسن‌های تخت بچه را خریداری نکنید. آنها زیبا و چشم‌نواز ولی بی‌فایده هستند و شما ناچار خواهید بود هر زمان که کودک‌تان در تختخوابش خواب

■ نگرانی از تنظیم هزینه‌های خانواده

درست پس از به دنیا آمدن دختر اولم، یک اتفاق جالب برایمان رخ داد؛ اینطور به نظر می‌رسید که تقریباً هر قطعه اسکناس داخل کیفتم بال درمی‌آورد و بر می‌زد و می‌رفت؛ یکی یکی به طرف پزشک متخصص اطفال، داروخانه و فروشگاه‌های لباس و لوازم تغذیه نوزاد پرواز می‌کردند! مطمئن من و همسرم از قبل می‌دانستیم که آمدن بچه فشارهای مالی و سرفصل‌های هزینه‌ای جدیدی را با خود به همراه خواهد آورد، با این حال، وقتی اولین صورتحساب بانکی پس از زایمان همسرم را دیدم، کمی یکه‌خوردم و نگران شدم که چطور می‌خواهم از عهده هزینه‌های بچه‌ای بریبایم که امروزه از یک فرد بز گسال هم بیشتر خرج و مخارج دارد؟! اگر یک نوزاد تازه متولد شده در خانه دارید، قدمش مبارک ولی احتمالاً شما هم دچار اضطراب خواهید شد. جای تعجب هم نیست؛ شما طی مدتی به یک نوع رفتار مالی و شیوه هزینه کردن عادت کرده بودید و یکباره مخارج شما با توجه نیازهای جدید خانواده افزایش یافته است. اما امید

همیشه وجود دارد. با از مومن و خطا، در زمان بزرگ شدن دخترم چیزهای زیادی در مورد تنظیم بودجه آموختم. حالا که دختر دومم هم به‌دنیسا آمده از قیل و اردت و با تجربه‌تر شده‌ام. روش‌هایی وجود دارد که همه می‌توانند با استفاده از آنها هزینه‌های نوزاد یا کودک خود را به نصف و حتی بیشتر کاهش دهند.

■ هزینه‌های بیمارستانی غیر ضروری را حذف کنید

هزینه‌های بیمارستانی می‌تواند به طور گسترده‌ای متفاوت و متنوع باشد. اگر بیمارستانی که می‌روید، گران است، می‌توانید

■ از اتاق خصوصی صرفنظر کنید. برای یک یا دو

روز در بیمارستان ماندن چه ضرورتی دارد که اتاق خصوصی بگیرید؟ برخی بیمارستان‌های خصوصی بابت خدمات اضافهای که ارائه می‌دهند، هزینه زیادی دریافت می‌کنند. شاید این هزینه‌ها ضرورتی نداشته باشد؛ به‌ویژه وقتی پیش می‌آید که به‌ناچار مادر و فرزند باید تعداد روزهای بیشتری در بیمارستان تحت نظر کادر پزشکی بمانند. والدین می‌توانند در بیمارستان از کادر پرستاری درخصوص مواردی مانند غذا، لوازم بهداشتی و نظافتی نوزاد، شونده‌های مناسب البسه نوزاد و نحوه خواباندن یا شیردادن او سؤال کنند و اطلاعات بگیرند. حتی می‌توانند «برنده‌های» تولیدی لوازم کودک با قیمت مناسب‌تر را هم سؤال کنند و غذاهای مناسب و تقویتی نوزاد را جویا شوند. در بخش زنان و هنگام استراحت سپس از زایمان، زمان مناسبی برای اخذ راهنمایی‌های پزشکی و نگهداری از نوزاد از کادر پزشکی است. بهتر است درخصوص حالات نوزاد در خواب و بیماری‌ی با علائم ناراحتی طبیعی او در زمان‌های خاص سؤال کنید. شاید در منزل موارد کم‌اهمیت بدون نیاز مراجعه به پزشک یا مراقبت والدین ابتدای رفق و رجوع شود. چنانچه در زمان اقامت در بیمارستان لوازمی به شما داده شد، هنگام ترخیص آنها را با خود به خانه ببرید.

■ تغذیه با شیر مادر بهترین و به‌صرفه‌ترین است

اگر یکی از والدین بتواند از نوزادشان پرستاری کند، نه تنها برای سلامتی فرزندشان بهتر است بلکه حداقل در سال اول مبلغ قابل توجهی را صرفه‌جویی خواهند کرد. متأسفانه فرهنگ اشتباه رفتن به سراغ شیرخشک -مگر طبق تجویز پزشک- بین مادران شیوع پیدا کرده و به‌نوع خود هزینه قابل توجهی از بودجه خانواده را صرف می‌کند. مادرانی که به هر دلیل در تغذیه

■ راه‌های بسیار برای صرفه‌جویی‌های بی‌شمار

لباس‌های کودک را خیلی زودتر از زمان لازم خریداری نکنید. نوزادان می‌توانند رشد ناگهانی داشته باشند. یکی از دوستانم سال گذشته برای فرزند خردسال خود در اوایل پاییز یک کت زمستانی خرید اما وقتی فصل سرما از راه رسید، سایز کت برایش کوچک شده بود. بچه‌ها در حال رشدند و ضرورتی ندارد به پاساژهای گران‌قیمت برای خرید پوشاک مراجعه کرد. هنگام خرید لباس‌هایی مانند لباس زیر، سرهمی، جوراب، ترجیحا آنها را به رنگ سفید ساده خریداری کنید تا در صورتی که کتیف شدند،

توانید با محلول‌های لباسشویی ارزان‌تر سفید و تمیز کنید. توصیه می‌کنم رنگ لباس‌ها و مدل‌هایی را انتخاب کنید تا نوزاد پسر و دختر هر دو بتوانند بپوشند.

وقتی دختر بزرگ‌ترم به دنیا آمد، من پشت سر هم برایش لباس صورتی می‌خریدم، حتی به ذهنم خطور نمی‌کرد که فرزند بعدی من ممکن است پسر باشد و آن همه دست و پا زدن و صرف زمان برای انتخاب لباس و رنگ‌ها، بی‌فایده خواهد بود.

شما می‌توانید مبلغ زیادی بابت کفش نوزاد هزینه کنید. نوزادان وقتی در خانه هستند پابرهنه حرکت می‌کنند و سریع‌تر هم راه می‌روند. یا از جوراب‌های بافت استفاده کنید که هنگام بیرون بردن باهایش نیز گرم بماند. سعی کنید در حراجی‌های لباس‌های پایان یا خارج فصل را به قیمت ارزان‌تر تهیه کنید، حتی می‌توانید البسه مناسب دست دوم (به‌عجز پوشاک زیر) تهیه کنید. خانواده‌ای در برخی محل‌ها قیمت‌های بسیار پایین‌تری برای خرید لباس پیدا می‌کنند و این‌ها را به‌جای دور انداختن، شسته و داخل کاور لباس بسته‌بندی می‌کردند تا اگر کسی از قایل نیاز داشت به او بدهند. اوضاع اقتصادی ناپاید در هنگ مصرف متفاوتی را طلب می‌کند. به‌نظرم ناید در قید و بند حرف مردم بود. همه می‌دانند که به‌دلیل رشد سریع بچه‌ها خرید البسه و وسایل گران‌قیمت شاید اتلاف پول باشد. فرهنگ مصرف خود را برای استفاده از وسایل و لوازم جانبی باشید که استفاده دو‌گانه داشته باشند. من درمورد چیزهایی مانند ترکیب میز و کتسو یا صندلی‌های ارموزه فرزندم و ضرورتی ندارد به پاساژهای گران‌قیمت برای خرید پوشاک مراجعه کرد. هنگام خرید لباس‌هایی مانند لباس زیر، سرهمی، جوراب، ترجیحا آنها را به رنگ سفید ساده خریداری کنید تا در صورتی که کتیف شدند،

۵

از پزشک متخصص اطفال خود درخصوص محصولات نمونه رایگان شرکت‌های تولیدی سؤال کنید. تقریباً در هر نوبت معاینه، پزشک دختر بزرگ‌ترم یک قوطی کوچک کرم ضد «گزما» به من می‌داد. توصیه می‌شود قبل از تعیین قرار ملاقات با پزشک متخصص اطفال خود تماس بگیرید تا در مورد مشکل نوزاد از او راهنمایی تلفنی بگیرید. پزشکان باتجربه ممکن است بتوانند بیماری را از طریق تلفن تشخیص دهند. شاید با راهنمایی کوچکی مشکل برطرف شود. دماسنج دیجیتال برای اندازه‌گیری تب بچه که گران همست خرید. اکثر پزشکان برای صحت تشخیص دمای بدن بچه‌ها درجه‌های جیوه‌ای را پیشنهاد می‌دهند. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها مخازن ارز‌شمنند تجربه هستند. روی کمک گرفتن از آنها چه درخصوص نگهداری یا اخذ راهنمایی‌های پزشکی همیشه می‌توانید حساب کنید. خبر نامه‌ها و تبلیغات شرکت‌های غذایی کودکان را دنبال کنید تا با مواد غذایی مناسب و به‌صرفه کودکان آشنا شوید. سعی کنید طرز تهیه مواد غذایی آسان و در عین حال مفید برای کودکان را یاد بگیرید.

بر گرفته از: PARENTS MAGAZINE
نوشته: دیورا اسکولتیک

قرار بود بارداری، با همه سختی‌های جسمی‌اش، ایام مسرت‌بخشی باشد. تهوع صبحگاهی و پیشانی خیس از تعریق دوران بارداری طبیعی است، اما با وجود این، زنی که قرار است مادر شود، حتی در گیرودار فشار جسمانی، تابناک است و می‌درخشد. ولی در دنیای واقعی، بارداری برای بسیاری از زنان یکی از آن تجربه‌های زندگی است که بیشترین فشارهای عاطفی و هیجانی را وارد می‌کند.

یک پمایش در سال ۲۰۱۲ نشان داد که ۷۰ درصد زنان باردار علائم اضطراب یا افسردگی داشته‌اند. مطالعه دیگری تخمین می‌زد که ۸ درصد از زنان امریکایی در دوران بارداری داری ضدافسردگی مصرف می‌کنند. برخی آمارها هم می‌گویند که یک‌پنجم زنان در دوران بارداری با اختلال خلق و اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند.
باین حال، به بحث درباره افسردگی بارداری (که گاهی افسردگی پیش از زایمان نامیده می‌شود)، برای زنان دشوار است و هم تشخیص آن از عارضه‌های پیشین برای پزشکان متخصص سخت است. احساس شدید نگرانی و غم، بدبینی، بااختلال خواب، این علامت‌های افسردگی بارداری مشابه علامت‌های افسردگی ملایم، اختلال اضطراب عمومی، و یک‌سلسله اختلال‌های تغذیه‌ای مزمن و متناوب. به من گفت که حالا دیگر یک مادرم. وقش رسید که دیگر برچسب بیماری روانی بر کساندارا اسکر، نام‌دارد. این واژه را اسکر و گفتم کتاب «چیزی از بارداریتا مادری»، معمولاً بیمارانی را می‌بیند که از پریشانی، نگرانی یا حتی خشم در دوران بارداری شکایت دارند. سکر به من گفت: «همه این حالت‌ها هیجاناتی طبیعی‌اند.»

آن هیجانات، و تحول مداومشان در طول بارداری، «مادر شدن» نام‌دارد. این واژه را اسکر و همکارش کاترین بریندورف در آن کتاب دوباره معرفی کرده‌اند. «مادر شدن» را دانسا رافائل، انسان‌شناس پزشکی، در دهه ۱۹۷۰ میلادی ابداع کرد و دوره‌ای پر آشوب همنشینی نوجوانی را وصف می‌کند. سکر گفت: «نوجوانی یعنی گذار رشدی از کودکی به بزرگسالی که آن را نوعی فرآیند انطباقی می‌شماریم. این فرآیند بهتر می‌توانستیم خود را از این دریچه ببینم همین‌که واژه رایجی مثل این برای مادری نداریم، به قدر کافی گویاست.»

سراسر هر راهنمای بارداری که برود، همان‌ها که می‌گویند باید منتظر چه چیزهایی باشی، می‌بینید که «بدخلقی» یکی از علامت‌های سه‌ماهه اول به بعد است. در این ماجرا، بیمارارن هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) نقش دارد. همچنین خستگی و اختلال خواب، و بسیاری از اتفاقات بی‌شمار و دائمی دیگری هم که زن در بدنش تجربه می‌کند مؤثرند.

سکر تأکید می‌کند: «شاید احساس کنی شدت این تغییرات است که طاقت را طاق کرده، اما این تغییرات افسردگی نیست.» او افسردگی بارداری را با کمک مقیاسی تشخیص می‌دهد که برای افسردگی پس از وضع حمل طراحی شده است. این مقیاس شامل معیارهایی از این قبیل است که زن با تناوبی «حساس غم یا مضطرب یا نگران است». استرس‌های محیطی (از قبیل مشکلات مالی یا خانوادگی) و اختلالات پیشینی خلق خونیز در زمره عوامل ریسک در همه شکل‌های افسردگی زایمان هستند، چه آنها که در دوران بارداری رخ می‌دهند و چه آنها که پس از وضع حمل پیش می‌آیند.

بریندورف به من گفت: «بسیاری افراد در حالی

سبک مراقبت



آیا مهارت‌های کنار آمدن با دوران بارداری را می‌دانید؟

وقتی به دنیا می‌آید تمام افسردگی‌ها می‌رود

■ معروف است که دوران بارداری، به‌رغم مشکلاتی مثل تهوع و تغییرات هورمونی، از شیرین‌ترین دوران‌های زندگی هر مادر است؛ ماه‌های انتظار برای دیدن بچه‌ای که ذره‌ذره درون وجودت شکل می‌گیرد و خیال‌پردازی درباره روزهای خوشی که با هم خواهید داشت. اما واقعیت پیچیده‌تر از این تصویر ساده است. بسیاری از زنان در دوران بارداری درگیر انواع و اقسام افکار ناخوشایند یا اضطراب و افسردگی می‌شوند، تجربه‌هایی که همچون نقطه‌ای سیاه در کارنامه‌مادری نگر بسته می‌شوند و چنان‌انگ خورده‌اند که اغلب زنان باردار را ساکت می‌کنند. اما در پایان بارداری و پس از تولد یک انسان، ماجر طور دیگری رقم می‌خورد.

مطلبی که در ادامه خلاصه و برش‌هایی از آن را می‌خوانید به قلم «جوآنا نوآک» در وب‌سایت آتلانتیک انتشار یافته و وب‌سایت ترجمان آن را با عنوان «بچه‌ای در شکم و غمی در دل، اما…» با ترجمه محمد معماریان منتشر کرده است.

حامله می‌شوند که افسرده یا مضطربند یا بیماری درمان‌نشد‌های دارند. بارداری هم بعد است وضعشان را بهتر کند، بلکه اغلب آن را وخیم‌تر یا حادتر می‌کند، و آگم در دوران بارداری در مان نشوند، مشکلات پس از زایمان هم دست از سرشان نمی‌دارد.»

۱۵ درصد از زنان پس از وضع حمل از افسردگی طول بارداری آغاز می‌شود، می‌توان از برخی از این موارد پیشگیری کرد. به‌علاوه، افسردگی هم عارضه پزشکی دیگر، خطرانی برای جنین و البته مادر دارد. کودک‌ان مادرانی که از افسردگی بارداری رنج می‌برند دو برابر احتمال دارد که زودتر از موعد به دنیا بیایند، و عوامل تنش‌زای دوران بارداری می‌توانند بر وزن زمان تولد، اندازه سر و رشد عصب‌شناختی کودک اثر بگذارند.

... پزشک زانم را دیدم. در آن سکون محض بیمارستان، وقتی دراز کشیده بودم و یک دامن کاغذی رویم انداخته بودند، فکرهای منفی (یا به تعبیر خودم فروپاشی) را زُک و پوست‌کنده برایش گفتم. پزشکم گوش داد و برافروخته شد. از من پرسید که آیا پیش واونکاو می‌روم؟ جواب دادم که بله، ۲۰ سال است، ولی هر از گاهی چرآ؟ برای افسردگی ملایم، اختلال اضطراب عمومی، و یک‌سلسله اختلال‌های تغذیه‌ای مزمن و متناوب. به من گفت که حالا دیگر یک مادرم. وقش رسید که دیگر برچسب بیماری روانی بر کساندارا اسکر، نام‌دارد. این واژه را اسکر و گفتم کتاب «چیزی از بارداریتا مادری»، معمولاً بیمارانی را می‌بیند که از پریشانی، نگرانی یا حتی خشم در دوران بارداری شکایت دارند. سکر به من گفت: «همه این حالت‌ها هیجاناتی طبیعی‌اند.»

آن هیجانات، و تحول مداومشان در طول بارداری، «مادر شدن» نام‌دارد. این واژه را اسکر و همکارش کاترین بریندورف در آن کتاب دوباره معرفی کرده‌اند. «مادر شدن» را دانسا رافائل، انسان‌شناس پزشکی، در دهه ۱۹۷۰ میلادی ابداع کرد و دوره‌ای پر آشوب همنشینی نوجوانی را وصف می‌کند. سکر گفت: «نوجوانی یعنی گذار رشدی از کودکی به بزرگسالی که آن را نوعی فرآیند انطباقی می‌شماریم. این فرآیند بهتر می‌توانستیم خود را از این دریچه ببینم همین‌که واژه رایجی مثل این برای مادری نداریم، به قدر کافی گویاست.»

سراسر هر راهنمای بارداری که برود، همان‌ها که می‌گویند باید منتظر چه چیزهایی باشی، می‌بینید که «بدخلقی» یکی از علامت‌های سه‌ماهه اول به بعد است. در این ماجرا، بیمارارن هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) نقش دارد. همچنین خستگی و اختلال خواب، و بسیاری از اتفاقات بی‌شمار و دائمی دیگری هم که زن در بدنش تجربه می‌کند مؤثرند.

سکر تأکید می‌کند: «شاید احساس کنی شدت این تغییرات است که طاقت را طاق کرده، اما این تغییرات افسردگی نیست.» او افسردگی بارداری را با کمک مقیاسی تشخیص می‌دهد که برای افسردگی پس از وضع حمل طراحی شده است. این مقیاس شامل معیارهایی از این قبیل است که زن با تناوبی «حساس غم یا مضطرب یا نگران است». استرس‌های محیطی (از قبیل مشکلات مالی یا خانوادگی) و اختلالات پیشینی خلق خونیز در زمره عوامل ریسک در همه شکل‌های افسردگی زایمان هستند، چه آنها که در دوران بارداری رخ می‌دهند و چه آنها که پس از وضع حمل پیش می‌آیند.

بریندورف به من گفت: «بسیاری افراد در حالی

حامله می‌شوند که افسرده یا مضطربند یا بیماری درمان‌نشد‌های دارند. بارداری هم بعد است وضعشان را بهتر کند، بلکه اغلب آن را وخیم‌تر یا حادتر می‌کند، و آگم در دوران بارداری در مان نشوند، مشکلات پس از زایمان هم دست از سرشان نمی‌دارد.»

۱۵ درصد از زنان پس از وضع حمل از افسردگی طول بارداری آغاز می‌شود، می‌توان از برخی از این موارد پیشگیری کرد. به‌علاوه، افسردگی هم عارضه پزشکی دیگر، خطرانی برای جنین و البته مادر دارد. کودک‌ان مادرانی که از افسردگی بارداری رنج می‌برند دو برابر احتمال دارد که زودتر از موعد به دنیا بیایند، و عوامل تنش‌زای دوران بارداری می‌توانند بر وزن زمان تولد، اندازه سر و رشد عصب‌شناختی کودک اثر بگذارند.

... پزشک زانم را دیدم. در آن سکون محض بیمارستان، وقتی دراز کشیده بودم و یک دامن کاغذی رویم انداخته بودند، فکرهای منفی (یا به تعبیر خودم فروپاشی) را زُک و پوست‌کنده برایش گفتم. پزشکم گوش داد و برافروخته شد. از من پرسید که آیا پیش واونکاو می‌روم؟ جواب دادم که بله، ۲۰ سال است، ولی هر از گاهی چرآ؟ برای افسردگی ملایم، اختلال اضطراب عمومی، و یک‌سلسله اختلال‌های تغذیه‌ای مزمن و متناوب. به من گفت که حالا دیگر یک مادرم. وقش رسید که دیگر برچسب بیماری روانی بر کساندارا اسکر، نام‌دارد. این واژه را اسکر و گفتم کتاب «چیزی از بارداریتا مادری»، معمولاً بیمارانی را می‌بیند که از پریشانی، نگرانی یا حتی خشم در دوران بارداری شکایت دارند. سکر به من گفت: «همه این حالت‌ها هیجاناتی طبیعی‌اند.»

آن هیجانات، و تحول مداومشان در طول بارداری، «مادر شدن» نام‌دارد. این واژه را اسکر و همکارش کاترین بریندورف در آن کتاب دوباره معرفی کرده‌اند. «مادر شدن» را دانسا رافائل، انسان‌شناس پزشکی، در دهه ۱۹۷۰ میلادی ابداع کرد و دوره‌ای پر آشوب همنشینی نوجوانی را وصف می‌کند. سکر گفت: «نوجوانی یعنی گذار رشدی از کودکی به بزرگسالی که آن را نوعی فرآیند انطباقی می‌شماریم. این فرآیند بهتر می‌توانستیم خود را از این دریچه ببینم همین‌که واژه رایجی مثل این برای مادری نداریم، به قدر کافی گویاست.»

سراسر هر راهنمای بارداری که برود، همان‌ها که می‌گویند باید منتظر چه چیزهایی باشی، می‌بینید که «بدخلقی» یکی از علامت‌های سه‌ماهه اول به بعد است. در این ماجرا، بیمارارن هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) نقش دارد. همچنین خستگی و اختلال خواب، و بسیاری از اتفاقات بی‌شمار و دائمی دیگری هم که زن در بدنش تجربه می‌کند مؤثرند.

سکر تأکید می‌کند: «شاید احساس کنی شدت این تغییرات است که طاقت را طاق کرده، اما این تغییرات افسردگی نیست.» او افسردگی بارداری را با کمک مقیاسی تشخیص می‌دهد که برای افسردگی پس از وضع حمل طراحی شده است. این مقیاس شامل معیارهایی از این قبیل است که زن با تناوبی «حساس غم یا مضطرب یا نگران است». استرس‌های محیطی (از قبیل مشکلات مالی یا خانوادگی) و اختلالات پیشینی خلق خونیز در زمره عوامل ریسک در همه شکل‌های افسردگی زایمان هستند، چه آنها که در دوران بارداری رخ می‌دهند و چه آنها که پس از وضع حمل پیش می‌آیند.

بریندورف به من گفت: «بسیاری افراد در حالی

حامله می‌شوند که افسرده یا مضطربند یا بیماری درمان‌نشد‌های دارند. بارداری هم بعد است وضعشان را بهتر کند، بلکه اغلب آن را وخیم‌تر یا حادتر می‌کند، و آگم در دوران بارداری در مان نشوند، مشکلات پس از زایمان هم دست از سرشان نمی‌دارد.»

۱۵ درصد از زنان پس از وضع حمل از افسردگی طول بارداری آغاز می‌شود، می‌توان از برخی از این موارد پیشگیری کرد. به‌علاوه، افسردگی هم عارضه پزشکی دیگر، خطرانی برای جنین و البته مادر دارد. کودک‌ان مادرانی که از افسردگی بارداری رنج می‌برند دو برابر احتمال دارد که زودتر از موعد به دنیا بیایند، و عوامل تنش‌زای دوران بارداری می‌توانند بر وزن زمان تولد، اندازه سر و رشد عصب‌شناختی کودک اثر بگذارند.

... پزشک زانم را دیدم. در آن سکون محض بیمارستان، وقتی دراز کشیده بودم و یک دامن کاغذی رویم انداخته بودند، فکرهای منفی (یا به تعبیر خودم فروپاشی) را زُک و پوست‌کنده برایش گفتم. پزشکم گوش داد و برافروخته شد. از من پرسید که آیا پیش واونکاو می‌روم؟ جواب دادم که بله، ۲۰ سال است، ولی هر از گاهی چرآ؟ برای افسردگی ملایم، اختلال اضطراب عمومی، و یک‌سلسله اختلال‌های تغذیه‌ای مزمن و متناوب. به من گفت که حالا دیگر یک مادرم. وقش رسید که دیگر برچسب بیماری روانی بر کساندارا اسکر، نام‌دارد. این واژه را اسکر و گفتم کتاب «چیزی از بارداریتا مادری»، معمولاً بیمارانی را می‌بیند که از پریشانی، نگرانی یا حتی خشم در دوران بارداری شکایت دارند. سکر به من گفت: «همه این حالت‌ها هیجاناتی طبیعی‌اند.»

آن هیجانات، و تحول مداومشان در طول بارداری، «مادر شدن» نام‌دارد. این واژه را اسکر و همکارش کاترین بریندورف در آن کتاب دوباره معرفی کرده‌اند. «مادر شدن» را دانسا رافائل، انسان‌شناس پزشکی، در دهه ۱۹۷۰ میلادی ابداع کرد و دوره‌ای پر آشوب همنشینی نوجوانی را وصف می‌کند. سکر گفت: «نوجوانی یعنی گذار رشدی از کودکی به بزرگسالی که آن را نوعی فرآیند انطباقی می‌شماریم. این فرآیند بهتر می‌توانستیم خود را از این دریچه ببینم همین‌که واژه رایجی مثل این برای مادری نداریم، به قدر کافی گویاست.»

سراسر هر راهنمای بارداری که برود، همان‌ها که می‌گویند باید منتظر چه چیزهایی باشی، می‌بینید که «بدخلقی» یکی از علامت‌های سه‌ماهه اول به بعد است. در این ماجرا، بیمارارن هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) نقش دارد. همچنین خستگی و اختلال خواب، و بسیاری از اتفاقات بی‌شمار و دائمی دیگری هم که زن در بدنش تجربه می‌کند مؤثرند.

سکر تأکید می‌کند: «شاید احساس کنی شدت این تغییرات است که طاقت را طاق کرده، اما این تغییرات افسردگی نیست.» او افسردگی بارداری را با کمک مقیاسی تشخیص می‌دهد که برای افسردگی پس از وضع حمل طراحی شده است. این مقیاس شامل معیارهایی از این قبیل است که زن با تناوبی «حساس غم یا مضطرب یا نگران است». استرس‌های محیطی (از قبیل مشکلات مالی یا خانوادگی) و اختلالات پیشینی خلق خونیز در زمره عوامل ریسک در همه شکل‌های افسردگی زایمان هستند، چه آنها که در دوران بارداری رخ می‌دهند و چه آنها که پس از وضع حمل پیش می‌آیند.

بریندورف به من گفت: «بسیاری افراد در حالی

حامله می‌شوند که افسرده یا مضطربند یا بیماری درمان‌نشد‌های دارند. بارداری هم بعد است وضعشان را بهتر کند، بلکه اغلب آن را وخیم‌تر یا حادتر می‌کند، و آگم در دوران بارداری در مان نشوند، مشکلات پس از زایمان هم دست از سرشان نمی‌دارد.»

۱۵ درصد از زنان پس از وضع حمل از افسردگی طول بارداری آغاز می‌شود، می‌توان از برخی از این موارد پیشگیری کرد. به‌علاوه، افسردگی هم عارضه پزشکی دیگر، خطرانی برای جنین و البته مادر دارد. کودک‌ان مادرانی که از افسردگی بارداری رنج می‌برند دو برابر احتمال دارد که زودتر از موعد به دنیا بیایند، و عوامل تنش‌زای دوران بارداری می‌توانند بر وزن زمان تولد، اندازه سر و رشد عصب‌شناختی کودک اثر بگذارند.

... پزشک زانم را دیدم. در آن سکون محض بیمارستان، وقتی دراز کشیده بودم و یک دامن کاغذی رویم انداخته بودند، فکرهای منفی (یا به تعبیر خودم فروپاشی) را زُک و پوست‌کنده برایش گفتم. پزشکم گوش داد و برافروخته شد. از من پرسید که آیا پیش واونکاو می‌روم؟ جواب دادم که بله، ۲۰ سال است، ولی هر از گاهی چرآ؟ برای افسردگی ملایم، اختلال اضطراب عمومی، و یک‌سلسله اختلال‌های تغذیه‌ای مزمن و متناوب. به من گفت که حالا دیگر یک مادرم. وقش رسید که دیگر برچسب بیماری روانی بر کساندارا اسکر، نام‌دارد. این واژه را اسکر و گفتم کتاب «چیزی از بارداریتا مادری»، معمولاً بیمارانی را می‌بیند که از پریشانی، نگرانی یا حتی خشم در دوران بارداری شکایت دارند. سکر به من گفت: «همه این حالت‌ها هیجاناتی طبیعی‌اند.»

آن هیجانات، و تحول مداومشان در طول بارداری، «مادر شدن» نام‌دارد. این واژه را اسکر و همکارش کاترین بریندورف در آن کتاب دوباره معرفی کرده‌اند. «مادر شدن» را دانسا رافائل، انسان‌شناس پزشکی، در دهه ۱۹۷۰ میلادی ابداع کرد و دوره‌ای پر آشوب همنشینی نوجوانی را وصف می‌کند. سکر گفت: «نوجوانی یعنی گذار رشدی از کودکی به بزرگسالی که آن را نوعی فرآیند انطباقی می‌شماریم. این فرآیند بهتر می‌توانستیم خود را از این دریچه ببینم همین‌که واژه رایجی مثل این برای مادری نداریم، به قدر کافی گویاست.»

سراسر هر راهنمای بارداری که برود، همان‌ها که می‌گویند باید منتظر چه چیزهایی باشی، می‌بینید که «بدخلقی» یکی از علامت‌های سه‌ماهه اول به بعد است. در این ماجرا، بیمارارن هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) نقش دارد. همچنین خستگی و اختلال خواب، و بسیاری از اتفاقات بی‌شمار و دائمی دیگری هم که زن در بدنش تجربه می‌کند مؤثرند.

سکر تأکید می‌کند: «شاید احساس کنی شدت این تغییرات است که طاقت را طاق کرده، اما این تغییرات افسردگی نیست.» او افسردگی بارداری را با کمک مقیاسی تشخیص می‌دهد که برای افسردگی پس از وضع حمل طراحی شده است. این مقیاس شامل معیارهایی از این قبیل است که زن با تناوبی «حساس غم یا مضطرب یا نگران است». استرس‌های محیطی (از قبیل مشکلات مالی یا خانوادگی) و اختلالات پیشینی خلق خونیز در زمره عوامل ریسک در همه شکل‌های افسردگی زایمان هستند، چه آنها که در دوران بارداری رخ می‌دهند و چه آنها که پس از وضع حمل پیش می‌آیند.

بریندورف به من گفت: «بسیاری افراد در حالی

حامله می‌شوند که افسرده یا مضطربند یا بیماری درمان‌نشد‌های دارند. بارداری هم بعد است وضعشان را بهتر کند، بلکه اغلب آن را وخیم‌تر یا حادتر می‌کند، و آگم در دوران بارداری در مان نشوند، مشکلات پس از زایمان هم دست از سرشان نمی‌دارد.»

۱۵ درصد از زنان پس از وضع حمل از افسردگی طول بارداری آغاز می‌شود، می‌توان از برخی از این موارد پیشگیری کرد. به‌علاوه، افسردگی هم عارضه پزشکی دیگر، خطرانی برای جنین و البته مادر دارد. کودک‌ان مادرانی که از افسردگی بارداری رنج می‌برند دو برابر احتمال دارد که زودتر از موعد به دنیا بیایند، و عوامل تنش‌زای دوران بارداری می‌توانند بر وزن زمان تولد، اندازه سر و رشد عصب‌شناختی کودک اثر بگذارند.

... پزشک زانم را دیدم. در آن سکون محض بیمارستان، وقتی دراز کشیده بودم و یک دامن کاغذی رویم انداخته بودند، فکرهای منفی (یا به تعبیر خودم فروپاشی) را زُک و پوست‌کنده برایش گفتم. پزشکم گوش داد و برافروخته شد. از من پرسید که آیا پیش واونکاو می‌روم؟ جواب دادم که بله، ۲۰ سال است، ولی هر از گاهی چرآ؟ برای افسردگی ملایم، اختلال اضطراب عمومی، و یک‌سلسله اختلال‌های تغذیه‌ای مزمن و متناوب. به من گفت که حالا دیگر یک مادرم. وقش رسید که دیگر برچسب بیماری روانی بر کساندارا اسکر، نام‌دارد. این واژه را اسکر و گفتم کتاب «چیزی از بارداریتا مادری»، معمولاً بیمارانی را می‌بیند که از پریشانی، نگرانی یا حتی خشم در دوران بارداری شکایت دارند. سکر به من گفت: «همه این حالت‌ها هیجاناتی طبیعی‌اند.»

آن هیجانات، و تحول مداومشان در طول بارداری، «مادر شدن» نام‌دارد. این واژه را اسکر و همکارش کاترین بریندورف در آن کتاب دوباره معرفی کرده‌اند. «مادر شدن» را دانسا رافائل، انسان‌شناس پزشکی، در دهه ۱۹۷۰ میلادی ابداع کرد و دوره‌ای پر آشوب همنشینی نوجوانی را وصف می‌کند. سکر گفت: «نوجوانی یعنی گذار رشدی از کودکی به بزرگسالی که آن را نوعی فرآیند انطباقی می‌شماریم. این فرآیند بهتر می‌توانستیم خود را از این دریچه ببینم همین‌که واژه رایجی مثل این برای مادری نداریم، به قدر کافی گویاست.»

سراسر هر راهنمای بارداری که برود، همان‌ها که می‌گویند باید منتظر چه چیزهایی باشی، می‌بینید که «بدخلقی» یکی از علامت‌های سه‌ماهه اول به بعد است. در این ماجرا، بیمارارن هورمون‌ها (استروژن و پروژسترون) نقش دارد. همچنین خستگی و اختلال خواب، و بسیاری از اتفاقات بی‌شمار و دائمی دیگری هم که زن در بدنش تجربه می‌کند مؤثرند.

سکر تأکید می‌کند: «شاید احساس کنی شدت این تغییرات است که طاقت را طاق کرده، اما این تغییرات افسردگی نیست.» او افسردگی بارداری را با کمک مقیاسی تشخیص می‌دهد که برای افسردگی پس از وضع حمل طراحی شده است. این مقیاس شامل معیارهایی از