



به نظر شما چه مشکلاتی بر سر راه فرزندآوری وجود دارد؟ چه مشکلاتی دارد سناریوی انقراض نسل را به ما نزدیک می‌کند. شما دوست دارید چند بچه داشته باشید؟

**انگار مردها از بچه‌دارشدن بیشتر می‌ترسند**

- علمدار می‌گوید: اگر به من بود که تا الان سه فرزند داشتم ولی شوهرم همکاری نمی‌کند و ترس‌های اقتصادی و سیاسی دارد و می‌گوید این روزها که مشخص نیست جنگ بشود، صلح بشود، تحریم‌ها چه بشود، برای همین پدري کردن سخت‌تر است. به سراغ مشاور هم رفتم که گفت این ترس‌ها برای اکثر پدران رخ می‌دهد و طبیعی است. برای همین عطایش را به لقایش می‌بخشند. یک‌سری از مردها هم تجربه‌های تلخی از تجربه اول پدرشدن کسب کرده بودند مثل دست و پنجه نرم کردن با یک‌سری رفتارهای سخت و بد کودک یا بیماری کودک. برای همین مقاومت بعضی از مردها در مقابل تقاضای زن‌ها بیشتر است.

- علی می‌گوید: ما دوست داریم و می‌خواهیم که دخترمان از آب و گل دربیاید و فرزند بعدی را هم داشته باشیم. به طور کلی فرزند بیش از یکی را می‌خواستیم ولی بستگی به شرایط دیگری هم دارد. سلامتی‌مان و

سلامتی‌مان و

دیدید؟ روده‌ها پخش می‌شوند و جا به جا، رحم از جای خودش بیرون می‌آید. معدۀ شما جا به جا می‌شود. مفصل‌های شما از همدیگر فاصله پیدا می‌کنند. ترسناک نیست؟ جدا از بحث اینکه این موجود درون شما امانت است، بقیه چیزهای حاملگی هم ترسناک است. ۹ ماه کامل درگیر فکر زایمان هستی. ترس

از زایمان را تقریباً



از خودمان انجام بدهیم. در مورد نحوه شیردهی هم یاد گرفتم، اینکه چه مسائلی در یک شیردهی خوب به آدم کمک می‌کند و اصول اولیه مراقبت از نوزاد چیست.

با ورزش‌های مفید برای دوران بارداری نیز آشنا شدم. چه

استخوان می‌ترکونی. یا بعد از بارداری شماره پا بیشتر می‌شود، یا قد سرشانه، یا حتی شنیده باشید که ما مادرها می‌گوییم دندان‌هایم را در بارداری از دست دادم و بچه کلسیم می‌کشد. در صورتی‌که بچه هیچ کلسیمی را از دندان شما نمی‌کشد.

واقعیت این است به خاطر همین هورمون، یکی از قسمت‌هایی که ریلکسی عضله برای آن ایجاد می‌شود،

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

استخوان می‌ترکونی. یا بعد از بارداری شماره پا بیشتر می‌شود، یا قد سرشانه، یا حتی شنیده باشید که ما مادرها می‌گوییم دندان‌هایم را در بارداری از دست دادم و بچه کلسیم می‌کشد. در صورتی‌که بچه هیچ کلسیمی را از دندان شما نمی‌کشد. واقعیت این است به خاطر همین هورمون، یکی از قسمت‌هایی که ریلکسی عضله برای آن ایجاد می‌شود،

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

که انگار یک کار کاملاً‌زنانه است. از آن فیلم‌های فارسی بگیر که بابای بچه فقط پشت پنجره است و دعا می‌کند و با صدای گریه نوزاد، می‌خندد تا همین اکثر بیمارستان‌های فعلی که اجازه ورود همسر به بخش زایمان را نمی‌دهند و همسرها پشت اتاق زایمان در استرس هستند. کمی تا قسمت زیادی از این قضیه به خودمان برمی‌گردد. در دوران بارداری ما باید بابای بچه را روی خط آنلاین بچه بیاوریم. یعنی هر مسأله‌ای، از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین را با پدر بچه درمیان بگذاریم و یادآوری کنیم که همان‌قدر که ما محافظ بچه هستیم، شما هم هستی.

تحقیقات خیلی زیادی هست که

نشان می‌دهد چقدر صحبت کردن

بابا با بچه مفید است و بعد از تولد،

بچه صدای پدر را می‌شناسد

و شما می‌توانید از این بخش

استفاده کنید و بچه را بدهید

پدرش آرام کند. الان اکثر مراکز

سونوگرافی اجازه همراهی همسر

را هم می‌دهند و چقدر خوب

است که وقتی اولین صدای

قلب بچه را می‌شنوید، هر دو

کنار هم باشید. در سونوگرافی

تعیین جنسیت وقتی دکتر به شما

می‌گوید که فرزند شما دختر یا پسر

هست، این همراهی زیباتر خواهد

بود و عجیب در پدرها این حس را

ایجاد می‌کند که آنها هم بخشی

از جریان هستند و به‌طور مثال

زن می‌گوید همین احساسات

بود که همسرم را برای دختر

دوم‌مان مصمم کرده بود.

یکی از سخت‌ترین

قسمت‌های بچه داشتن

همراه کردن باباهاست.

هر خانمی قلق شوهرش

را بیشتر از همه می‌داند

و باور کنید مسأله خیلی

مهم است که آمادگی

را در پدر بچه به‌وجود

بیاورید. حالا اگر کمی

خوش‌شانس باشید

بعضی از مردها خودشان

خودجوش پایه هستند و

بعضی‌ها هم به نیروی محرکه

احتیاج دارند. خوشبختانه

تعدادی از بیمارستان‌ها اجازه

همراهی همسر را در هنگام زایمان

می‌دهند و به‌عنوان کسی که تجربه

همراهی همسر را در موقع زایمان

دارد، می‌گویم که یکی از بهترین

تصمیم‌ها بود.

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

آین

در دهه هفتاد با تبلیغات زیادی

به‌صورت شدیدی قباحث پیدا

کرده بود. خانواده‌هایی که بیش

از دو یا سه فرزند داشتند، خجالت

می‌کشیدند. اما امروز متأسفانه

امثال افرادی که به رئیس‌جمهور

توصیه می‌کنند با یک برنامه

کامپیوتری و هوش مصنوعی،

مشکلات اقتصادی کشور را حل

کند، در حوزه فرزندآوری نیز در

حال ارائه آدرس و تبلیغات غلط

هستند. اطلاعاتی که به مسئولان

ما می‌رسد، منابع درستی ندارد

و داده‌ها براساس منابع علمی

به رئیس دولت نمی‌رسد.

تصمیم‌گیران فکر می‌کنند همه‌چیز

سیاسی است و می‌توانند با

بخشنامه، بگیر و ببند و تنبیه‌کردن

رشد جمعیت را افزایش داد.

روش‌های پیشگیری از بارداری را در

مراکز بهداشتی در دسترس کسانی

که متقاضی فرزندآوری هستند و

می‌خواهند فاصله بین دو بارداری

خود را انتخاب کنند قرار ندادند که

این کار باعث بارداری‌های ناخواسته

بیشتری می‌شود. هیچ‌کسی در