

تولد فرزند جدید

دکتر فریبا عربگل

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان؛ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تولد فرزند پریر مقوله‌ای است که همیشه ذهن والدین را به خود مشغول می‌کند مثلاً این که چه زمانی تصمیم بگیرند فرزند دوم خود را به دنیا بیاورند، چگونه فرزند اول خود را آماده کنند تا به نحو مطلوب و با حداقل تنش با این پدیده روبرو شود، چند سال اختلاف سنی بین دو فرزند و... داشته باشد که به سلامت روانی آنها آسیب نزنند و ...

رعایت نکات زیر می‌تواند به والدین کمک کند تا ورود فرزند جدید را آسان تر مدیریت کنند.

۱- والدین باید زمانی تصمیم به تولد فرزند جدید بگیرند که خود را آماده این کار می‌بینند، زمان هایی که بنا به دلایلی خانواده درگیر فشارهایی چون نقل مکان، مهاجرت، تغییر شغل و مشکلات مالی شده برای تولد فرزند جدید مناسب نیست. زیرا تولد فرزند گرچه اتفاقی مثبت و با شکوه در زندگی به شمار می آید خود به نوعی با تنش همراه است. اتفاق های مثبت نیز برای افراد تنش به همراه می آورند.

۲- بسیاری از اوقات والدین فکر می کنند تولد کودک جدید ممکن است مسائل و مشکلات قبلی آنها را حل کند، مسائلی چون اختلافات زناشویی بین والدین، بد رفتاری و مشکلات جسمانی و رفتاری فرزند اول و... برخی نیز عقیده دارند داشتن خواهر یا برادر باعث می شود فرزند شان مشکلات رفتاری خود را کنار بگذارد و عاقلانه تر رفتار کند در حالیکه مطمئناً در چنین شرایطی تنش بر تنش های قبلی اضافه می شود. والدین باید در نظر بگیرند آیا می توانند علاوه بر مشکلات قبلی، مسائل مربوط به یک نوزاد را نیز مدیریت کنند یا خیر.

۳- بسیاری از حساسیت ها و رقابت های فرزند اول ممکن است ریشه در سرشت و ذات او داشته باشد. کودکانی هستند که مضطرب تر، حساس تر و زودرنج تر هستند و توجه و حمایت والدین را به تمامی می خواهند. اینها تولد فرزند جدید را به عنوان حادثه ای تلخ در زندگی خود می بینند زیرا توجه می کنند که به ناگاه تمام علاقه و توجه والدین معطوف فرزند جدید شده است. در این موارد اگر والدین نتوانند برای اضطراب کودک خود چاره ای بیندیشند و محبت و علاقه خود را به طور مناسبی میان هر دو فرزند تقسیم نکنند، دچار مشکل می شوند.

۴- والدین باید در تمامی مراحل حاملگی مانند خرید لوازم برای فرزند جدید و آماده کردن شرایط منزل برای ورود او، فرزند خود را مشارکت دهند و نظر او را بخواهند. هرگاه پدر و مادر متوجه می شوند که فرزند اول احساس ناراحتی، اندوه و حسادت و .. می کند نباید بلافاصله احساس او را محکوم بکنند بلکه لازم است به او بگویند متوجه هستند که او چه احساسی دارد. آنها باید تأکید کنند که دوستش دارند و تولد فرزند جدید از محبت آنها نسبت به او کم نمی کند. مادر می تواند هنگام رفتن به مطب پزشک و انجام معاینه از کودک بخواهد او را همراهی کند و صدای قلب جنین را گوش دهد، روی شکم مادر دست بگذارد و جنین را لمس کند و راجع به احساس صحبت کند.

۵- برخی از والدین مدام اصرار دارند که وقتی با مخالفت ها، اعتراض ها و حسادت فرزند اول مواجه می شوند این گفته ها را تکرار کنند: « ما تو را دوست داریم، او را (فرزند جدید را) اصلاً دوست نداریم، هیچ کس جای تو را برای ما نمی گیرد، او ضعیف است، ناتوان است و ...» اینها دروغ های واضح و آشکاری است که احساس کودک را نسبت به این تولد بدتر می کند. به او بگویید: «هر دوی شما برای من عزیزید، ولی چون سارا (فرزند دوم) کوچک و ناتوان است، نیاز به مراقبت بیشتری دارد، شاید تو هم بتوانی به من کمک کنی و...»

۶- اوقات خود را طوری تقسیم کنید که به تمامی صرف فرزند دوم نشود و اوقات خوش و سرگرم کننده‌ای را به فرزند اول اختصاص دهید تا احساس نکند همه لذت هایی را که با شما داشته به یکباره از دست داده است و موجودی که عامل این همه از دست دادن و ناکامی است خواهر یا برادر تازه واردش می باشد. در زمان هایی فرزند دوم خود را به کسی بسپارید تا از او مراقب کند و در این زمان ها، ساعتی را به تنهایی با فرزند اول خود سپری کنید.

۷- اگر وابستگی فرزندتان به شما زیاد است و هر پدیده ای که منجر به جدایی شما از او می شود برایش با تنش و اضطراب همراه است، سعی کنید قبل از حاملگی و زایمان دوم شرایطی را فراهم کنید که سطح وابستگی و اضطراب او پایین بیاید و استقلال بیشتری پیدا کند. به طور مثال اگر او نزد شما می خوابد ماهها قبل از تولد فرزند جدید برای جدا خوابیدن وی برنامه ریزی کنید تا به ناگهان با بحران جدا خوابیدن از شما مواجه نشود.

۸- اگر مشکلات جسمانی دوران حاملگی روی حوصله شما برای ارتباط با فرزندتان تأثیر می‌گذارد این موضوع را به او بگویید. ولی اگر کودک شما خیلی حساس و مضطرب است، با شکایت‌های جسمانی خود زیاد او را نترسانید. در این مواقع از پدر کمک بگیرید تا بتواند خلأ ارتباطی شما را با کودک اندکی جبران کند.

۹- بهترین کسانی که می‌توانند راجع به باردار بودن، تولد فرزند جدید و ... با کودک صحبت کنند خود شما هستید. از واکنش‌های کودک نترسید. قرار نیست که کودک شما همه چیز را به شکل بالغانه و پخته بپذیرد. تمام کودکان در زمان‌هایی احساس ترس، اضطراب، خشم، حسادت و پیدا می‌کنند پس چگونه انتظار دارید کودک شما هیچ کدام از این احساسات را تجربه نکند.

۱۰- فاصله سنی ۵ - ۳ سال بین تولد دو فرزند هم فرصتی برای شماست که تجدید قوا کنید و هم فرصتی برای فرزند اول است که دوران اضطراب جدایی را سپری سازد و راحت‌تر از شما فاصله بگیرد و میدان را به کس دیگر بگذارد.

۱۱- در صورتی که احساس اضطراب، حسادت و رقابت کودک شما پس از تولد فرزند جدید زیاد و مهار ناشدنی است و احتمال آسیب به کودک دوم وجود دارد، حتماً با روانپزشک کودک مشورت کنید.

۱۲- کلام آخر اینکه فضایی را در خانه به وجود بیاورید که همه اجازه داشته باشند راجع به احساساتشان راحت حرف بزنند. بر احساسات کودک مهر منفی، غیرقابل بخشش و گناه آلود بودن ننزید (گناه داره که به برادرت حسادت می‌کنی، خدا آدم‌های حسود را دوست ندارد و) در عوض به او بگویید: «احساس می‌کنم از دست برادرت ناراحتی، من چه کار می‌توانم بکنم تا تو آرام‌تر بشوی؟»