



راهنمای هیجان‌ها از بارداری تا مادر شدن

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
یادداشتی برای خوانندگان مان.....	۱۵
فصل ۱: سه ماهه اول بارداری.....	۱۷
وقتی می فهمید که باردار هستید	۱۷
آماده شدن برای عکس العمل همسران	۱۹
خبر دادن به خانواده تان	۲۲
پیدا کردن نقاط کور	۲۷
مدیریت نگرانی و حفظ تعادل	۳۰
فصل ۲: سه ماهه دوم بارداری.....	۴۱
مقایسه خیال و واقعیت	۴۱
تغییر ظاهر	۴۸
غربالگری	۵۱
راز آشکار می شود	۵۶
فصل ۳: سه ماهه سوم بارداری	۶۸
پایان یک دوره	۶۸
تغییرات هویتی و خوداجرای درمان بین فردی	۶۹
روانشناسی بدن تان در سه ماهه سوم	۷۲
بارداری در مکان های عمومی	۷۶
برنامه ریزی مالی و همسران	۸۱
دوستان و خانواده: برنامه ریزی برای کمک در اوایل پس از زایمان	۸۵
فصل ۴: درد زایمان و وضع حمل.....	۹۱
آماده شدن برای سفر هیجانی زایمان	۹۱
طبیعی است که احساس نگرانی کنید: رایج ترین ترس های پیش بینی شده زایمان	۹۳
تدارکات: بیمارستان گردی، کلاس های زایمان و برنامه های زایمان	۹۹
همسر شما و زایمان	۱۰۳
سایر اعضای خانواده و ملاقات کنندگان	۱۰۷
ملاقات با کودک تان و عشق در نگاه اول	۱۱۲
پردازش هیجانی زایمان	۱۱۴
اولین روزهای بعد از زایمان	۱۱۹
فصل ۵: سه ماهه چهارم.....	۱۳۱
بازگشت به خانه و زندگی جدیدتان	۱۳۱
شروع یک ماراتن در حین بهبود یافتن از دیگری	۱۳۵

۱۳۸	سه ماههٔ چهارم
۱۴۰	مادر کافی
۱۴۱	دوگانگی: جاذبه و دافعهٔ مادری
۱۴۴	روز کجا رفت؟
۱۴۷	تقسیم کردن مراقبت: اوایل بعد از زایمان و همسر تان
۱۵۴	ملاقات‌کننده‌ها
۱۵۸	مراقبت از نوزاد تان و خودتان
۱۶۴	ترک لانه

فصل ۶: اولین سال مادری

۱۷۰	کودک شما، فردی مستقل
۱۷۱	دلستگی
۱۷۷	آموزش خواب
۱۸۲	ماجرای غذایی غذاهای جامد
۱۸۵	آیا «مغز مادرانه» واقعیت دارد؟
۱۸۸	بازگشت به کار یا مادری کردن در خانه
۱۹۵	مادر در مقابل دیگران: کار کردن و مراقبت از کودک
۱۹۹	دوستی، رقابت و توصیهٔ ناخواسته
۲۰۳	بازگشت به زندگی جنسی تان
۲۱۰	سرانجام: تولد مبارک!

پیوست: اندوه زایمان، افسردگی پس از زایمان و داروهای ضد افسردگی

۲۱۴	«اندوه زایمان» و نوسان‌های خلقی طبیعی بلوغ مادرانه پس از زایمان
۲۱۴	افسردگی و اضطراب بالینی چیست؟
۲۱۷	اختلالات خلقی و اضطرابی پیرا زایمانی
۲۱۸	اختلال افسردگی
۲۱۸	اختلالات اضطرابی
۲۲۰	چه زمانی و چگونه به دنبال کمک تخصصی باشیم
۲۲۲	هنگام ملاقات با یک متخصص سلامت روان چه انتظاری داشته باشید
۲۲۳	زنان، بارداری و داروی روان‌پزشکی: تاریخچه‌ای پیچیده

تشکر و قدردانی

دربارهٔ نویسندگان

منابع

پی‌نوشت

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی



«هیچ کس تا به حال اینها را به من نگفته بود!» کم و بیش همه زنان در طول تجربه‌های گیج‌کننده بارداری، زایمان و اولین سال مادر شدن این جمله را می‌گویند. در این کتاب راهنمای اطمینان‌بخش، قابل‌فهم و جامع، دکتر ساکس و دکتر بریندورف به ترس‌ها و سؤالات رایج می‌پردازند؛ به خصوص مواردی که ممکن است افراد از بیان کردن آنها خجالت بکشند یا بترسند. این کتاب یک مرجع ضروری برای کسانی است که می‌خواهند اطلاعات معتبر و تسلی‌بخش کسب کنند.»

-گریچین رایبن، نویسنده کتاب «پروژه شادی» پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز-

«مادر شدن یک اتفاق جادویی است اما می‌تواند استرس و نگرانی‌هایی را نیز به همراه داشته باشد. دکتر ساکس و دکتر بریندورف، در کتاب دوست‌داشتنی و کاربردی‌شان، راهنمای قابل‌اعتماد شما در این تجربه شگفت‌انگیز-و البته گاهی گیج‌کننده-خواهند بود.»

-دکتر هاروی کارپ، نویسنده کتاب «شادترین کودک محله» پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز-

«این کتاب به مادرها یاد می‌دهد از لحاظ روانشناختی به بهترین شکل از خودشان مراقبت کنند. من هیچ کتاب دیگری مانند این کتاب سراغ ندارم که متخصصان دلسوز و معتبری آن را نوشته باشند که می‌توانند مادرهای جدید را برای این تغییر هویت بزرگ و تمام‌تغییرات هیجانی‌ای که در این مسیر ایجاد می‌شود، آماده کنند. کاش زمانی که دوران بارداری و مادری را طی می‌کردم چنین کتابی داشتم.»

-کریستی تورلینگتون برنز، مؤسس و مدیرعامل «Every mothers counts»

تقدیم به مادرها، معلم‌ها، دانشجویان و بیمارهایی
که در این مسیر برای ما مادری کرده‌اند.

من همچنان شیفته این هستم که وقتی مادر می شوی به کجا می روی
و آیا دوباره برمی گردی یا نه.
-راشل کاسک-

مقدمه

جولی سال‌ها آرزو داشت که مادر شود. تلاش کردن ماه‌ها طول کشید اما سرانجام، او هیجان‌زده و شکرگزار بود و کمی حالت تهوع داشت. در اولین قرار ملاقات با پزشک، او و شوهرش از شنیدن اینکه نتایج آزمایش‌های غربالگری سالم است، خیال‌شان راحت شد. جولی و شوهرش در گذشته درباره اینکه آیا دوست دارند جنسیت کودک را بدانند یا نه، با یکدیگر صحبت نکرده بودند اما وقتی پزشک از آنها پرسید: «آیا می‌خواهید جنسیت بچه را بدانید؟» آنها به چشم‌های یکدیگر خیره شدند و پاسخ مثبت دادند: «البته که می‌خواهیم.» دکتر با لبخند پاسخ داد: «تبریک می‌گویم، شما یک پسر دارید!» شوهر جولی دست‌های جولی را فشرد و بسیار خوشحال شد اما او احساس کرد قلب‌اش فرو ریخته است. از آنجایی که او همیشه تصور می‌کرد کودک‌اش یک دختر کوچک‌تر است، احساس می‌کرد آن رویا را از دست داده است. از خودش پرسید: من چه‌ام شده؟ کودک‌ام سالم است، شوهرم خوشحال است و من فقط به خاطر این ناراحت هستم که چرا دختر ندارم؟ لبخندی مصنوعی زد اما وقتی داشت وسایل‌اش را جمع می‌کرد تا از اتاق معاینه خارج شود، فقط به این فکر می‌کرد که: آیا من آدم وحشتناکی هستم؟ آیا می‌توانم پسر را دوست داشته باشم؟ همه چیز خوب پیش می‌رفت اما جولی با بدترین ترس‌اش کلنجار می‌رفت: مادر بد بودن.

البته که جولی مادر بدی نبود. او عاشق پسرش بود و زمانی که او به دنیا آمد نمی‌توانست هیچ بچه دیگری را به جای او تصور کند اما این آخرین باری نبود که احساسات آشفته نسبت به پسرش، خودش و انتخاب‌اش برای مادر شدن، او را در بارداری یا مادری آزار می‌داد و جولی مانند بسیاری از مادرها فکر می‌کرد که این احساسات متناقض زنگ خطر هستند. جولی فکر می‌کرد هر چیزی به جز احساس لذت و رضایت به این معنا است که مشکلی وجود دارد اما اینها چیزی جز واقعیت نیستند.

این انتظار که بچه‌ها خوشحالی بی‌نهایت را با خود به همراه می‌آورند نه تنها غیر واقع‌بینانه، بلکه خطرناک است. فرهنگ ما داستان مادرانه‌ای را تشویق می‌کند که هیچ شک، تردید و تلخ‌کامی‌ای در آن راه ندارد و این افسانه سلامت روان زنان را به خطر می‌اندازد. زمان تولد دوباره بارداری فرا رسیده است و وقت آن است تا نگاه واقع‌بینانه‌ای به پدر و مادری کردن داشته باشیم.

ما، نویسندگان این کتاب، روان‌پزشک باروری هستیم: پزشکانی که در کمک به زنان برای هدایت هیجان‌های قبل، حین و بعد از بارداری تخصص دارند. از آنجایی که ما هر روز داستان‌های زنان را می‌شنویم، می‌دانیم که بیشتر زنان باردار و تازه‌مادرها برای نشان دادن یک تصویر بیرونی آرام از

خودشان فشار را تجربه می‌کنند، در حالی که از درون درگیر هیجان‌های آشفته هستند. حتی اگر مادر شدن یک آرزوی دیرینه بوده باشد، هنگامی که زمان آن فرا می‌رسد بسیاری از زنان احساس می‌کنند بین کسی که در گذشته بوده‌اند و کسی که فکر می‌کردند در حال حاضر باید باشند دچار سردرگمی شده‌اند و از آنجایی که بسیاری از بیمارهایمان به ما می‌گویند که اتاق درمان‌گیشان تنها جایی است که می‌توانند صادقانه درباره احساسات متناقض‌شان صحبت کنند، ما پی بردیم بسیاری از زنان از ترس اینکه قضاوت شوند و مادر بد یا ناسپاس برچسب‌گذاری شوند، شرم دارند آزادانه درباره درگیری‌هایشان صحبت کنند. مشکل واقعی بیشتر زنان این شرم و سکوت است، نه خود تجربه‌ها. بسیاری از زنان به ما می‌گویند که تصور می‌کنند کشمکش‌های درونی و هیجان‌های گیج‌کننده به معنی ابتلا به یک بیماری روانی هستند. البته، بعضی از زنان به مداخله تخصصی نیاز دارند ولی ما با گذشت زمان شاهد این بوده‌ایم که بیشتر زنان باردار و زنانی که به تازگی مادر شده‌اند هیجان‌ات‌شان به طور طبیعی میان خوشحالی و اندوه در حال نوسان است. مسئله مهمی مثل مادری بسیار پیچیده‌تر از آن است که به طور کامل خوب یا به طور کامل بد به نظر برسد.

به نظر می‌رسد جامعه به «افسانه شادکامی» که در آن خوشحالی هیجان اصلی مادری است، بسیار بها می‌دهد اما هر مادری لحظاتی را با تناقض سپری خواهد کرد، زیرا به طور مداوم در حال داد و ستد است. از آنجایی که این احساسات متناقض به ندرت به طور آزادانه مورد بحث قرار می‌گیرند، بسیاری از زنان تصور می‌کنند که این کشمکش‌ها تقصیر آنها است.

وقتی داستان‌های زنان از این روایت شادکامی منحرف می‌شود، ممکن است آنها احساس خطر کنند و این تجربه را پنهان کنند و تصمیم بگیرند که لحظات ناخوشایندتر مادرانه خود را با دوستان و آشنایان خود در میان نگذارند و به ندرت در شبکه‌های اجتماعی درباره آن صحبت کنند. داستان‌های آنها مخفی و ناگفته باقی می‌مانند و در نتیجه این چرخه ادامه پیدا می‌کند.

بسیاری از بیمارهایمان به ما می‌گویند که تا به حال از دیگران داستان‌های غم‌انگیز یا چالش‌برانگیز درباره مادری نشنیده‌اند، به همین خاطر در مواجهه با مشکلات رایجی مثل سقط جنین، سختی‌های شیردهی و تنش با همسر و خانواده شوکه می‌شوند یا احساس ناامیدی می‌کنند. جمله‌ای که بارها و بارها از بیمارهایمان می‌شنویم این است: «چرا هیچ‌کس به من نگفته بود که اینگونه خواهد بود؟»

مطمئناً همه ما فکر می‌کنیم که فهرست تغییرات بارداری را می‌دانیم—وزن‌تان افزایش پیدا می‌کند، میچ پایتان ورم می‌کند و باید مدام به دست‌شویی بروید—اما واقعیت بسیار دشوارتر و انتزاعی‌تر است. بارداری یکی از متحول‌کننده‌ترین اتفاقاتی است که یک انسان می‌تواند آن را تجربه کند و تغییر چشمگیر بدن هرگز به طور کامل جسمی نیست. هورمون‌های عجیب و غریبی در رگ‌هایتان جاری می‌شوند. نقش‌تان در خانواده—رابطه شما با همسران و والدین خودتان—و همچنین دید جامعه نسبت به شما تغییر خواهد کرد. این یک سفر چالش‌برانگیز است، با این حال کتاب‌های راهنما محدود بوده‌اند.

بیشتر کتاب‌های بارداری درباره داشتن یک بارداری خوب هستند که هدف آن به دنیا آوردن یک کودک سالم است. بیشتر توصیه‌های اوایل مادری روی نحوه مراقبت از کودک تمرکز می‌کنند، این موجود جدید عجیب و آسیب‌پذیر که ناگهان شما مسئول آن هستید. البته زنان به این اطلاعات نیاز دارند اما بارداری فقط فرآیند به دنیا آوردن کودک جدیدتان نیست، بلکه فرآیند به دنیا آوردن خودِ جدیدتان نیز هست و این تولد همیشه خوشایند نیست یا به راحتی اتفاق نمی‌افتد.

همه ما در اینستاگرام یا مجله، تصاویری از یک زن باردار یا یک مادر نمونه پس از زایمان را دیده‌ایم: مادری عاقل، باکفایت و دوست‌داشتنی اما متواضع که چند کار را با هم انجام می‌دهد و در اتاق زایمانش می‌درخشد و چالش‌های مربوط به نشستن سینه، لباس‌های نشسته، آموزش خواب کودک، مادرشوهر مزاحم و همسر بهانه‌گیری که تشنه رابطه جنسی است را به شوخی می‌گیرد. خانه‌اش همیشه تمیز است، موهایش همیشه مرتب است و فقط چند هفته بعد از زایمان توانسته شلوار جین پیش از بارداری‌اش را بپوشد.

شاید تصویر ذهنی شما از یک مادر کامل متفاوت باشد. شاید او یک زن تاجر باهوش است که کارهای خانه و دفترش را مثل آب خوردن انجام می‌دهد. شاید او مادری باثبات است، هنگام طلوع خورشید یوگا انجام می‌دهد و از همان ابتدا برای خانواده‌اش غذاهای طبیعی فراهم می‌کند. شاید او شبیه مادر خودتان است. شاید او دقیقاً برعکس مادرتان است. او هرکسی که باشد بی‌نقص و در نتیجه به طرز غیرممکنی -ایده‌آل است. به همین دلیل است که مفهوم «مادر کافی» (که دونالد وینی‌کات، متخصص اطفال و روان‌کاو، آن را ابداع کرده است) بسیار مهم است اما برای بسیاری از ما خطرناک به نظر می‌رسد؛ به نظر می‌رسد که این مفهوم حلال مشکلات است. تصویر مادر کامل مثل پیله‌ای اطراف ما تنیده شده است، حتی زمانی که می‌دانیم در سایر زمینه‌های زندگی، تلاش برای کامل بودن فقط به شکست ما منجر می‌شود.

چرا هیچ‌کس به من نگفت که / اینگونه خواهد بود؟ خب، ما اکنون اینجا هستیم تا به شما بگوییم. برای آشنایی با تأثیرات اولیه بارداری و مادری روی هیجان‌ها لازم نیست به روان‌پزشک مراجعه کنید. این اطلاعات باید مانند فیلم وقتی منتظر هستی باید انتظار چه چیزی را داشته باشی [فیلم کم‌دی آمریکایی] به طور آشکار مورد بحث و به راحتی در دسترس قرار گیرند. پس از سال‌ها بازگو کردن این اطلاعات برای هزاران زن، تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسیم؛ با خطر اینکه ممکن است شغل مان را از دست بدهیم.

یادداشتی برای خوانندگان مان

این کتاب راهنما تغییرات خلقی، هورمونی، مواد شیمیایی مغز، هویت و روابط شما را در طی مادر شدن توضیح خواهد داد. ما شما را به یک سفر زمانی از مهم‌ترین لحظات خواهیم برد، از زمان مثبت

شدن آزمایش بارداری‌تان تا یک‌سالگی کودک‌تان و در طول این مسیر توضیحات و توصیه‌های کاربردی زیادی ارائه می‌کنیم.

ما چگونگی اعلام خبر بارداری به دوستانی که مشکلات باروری دارند و اینکه چرا افراد غریبه به شما مشاوره‌های ناخواسته می‌دهند را بررسی خواهیم کرد. در مورد اینکه چرا روابط جنسی بعضی از زوج‌ها در دوران بارداری به شکست منجر می‌شود و در بعضی دیگر پرحرار است، صحبت خواهیم کرد و زیست‌شناسی تکاملی غریزه لانه‌سازی را به شما توضیح خواهیم داد. شما متوجه خواهید شد که خاطرات چگونه می‌توانند تجربه زایمان‌تان را شکل دهند و با عکس‌العمل‌های رایج نسبت به تنها ماندن با کودک‌تان برای اولین بار، آشنا خواهید شد.

از میان داستان‌های زنانی که با آنها کار کرده‌ایم، به شما خواهیم گفت که مادری چطور می‌تواند یک تجربه بین نسلی باشد: خوب یا بد، هویت مادرانه شما در سبک مادران ریشه دارد و هویت مادرانه مادر شما در سبک مادری مادر بزرگ‌تان ریشه دارد. شما یاد خواهید گرفت وقتی در فرزندپروری، کودکی خودتان را مرور می‌کنید، باید مراقب چه چیزهایی باشید و نقاط قوت آن را تکرار کنید و تلاش کنید بعضی از کارها را بهتر انجام دهید.

ما نوعی رقابت را شناسایی خواهیم کرد: دوستان و خانواده‌تان و حتی نامزد یا همسران برای جلب توجه شما با کودک‌تان رقابت خواهند کرد. همچنین، مادر شدن با زمان، انرژی و منابعی که صرف خودتان می‌کردید رقابت خواهد کرد: غذا خوردن، ورزش کردن، تفریح، سازماندهی کردن، رابطه جنسی و شغل. ما درباره نحوه کنار آمدن با تغییر نقش و رابطه‌تان با همه این افراد، مکان‌ها و همچنین خودتان صحبت خواهیم کرد.

ما دلبستگی و نحوه درک خلق و خوی فرزندتان را به شما یاد خواهیم داد و به شما درباره نحوه مدیریت روابط هنگام مراقبت از بچه مشاوره خواهیم داد. درباره کاهش خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب پس از زایمان، نحوه تشخیص آن و ایمنی مصرف دارو در دوران بارداری و شیردهی در پیوست توضیحاتی خواهیم داد.

به طور کلی، این یک راهنما برای مراقبت از خودتان در دوران بارداری و مادری است، دوره‌ای از زندگی که ما آن را «بلوغ مادرانه» می‌نامیم. سعی کنید با صدای بلند بگویید: بلوغ مادرانه. شبیه بلوغ نوجوانی به نظر می‌رسد، یک مرحله رشدی که به خوبی توصیف شده است و در آن بدن دوباره تغییر می‌کند و هورمون‌ها طغیان می‌کنند. همه افراد درک می‌کنند که بلوغ نوجوانی مرحله‌ای بحرانی است اما در طول بلوغ مادرانه همه از شما انتظار دارند که شاد باشید، در حالی که هیچ کنترلی روی ظاهر، احساس و روابط‌تان با آدم‌های اطراف‌تان ندارید. ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم حقیقت پشت این انتظارات را ببینید.

یادداشتی برای خوانندگان مان

این کتاب برای تمام والدین در موقعیت‌های مختلف مناسب است. ما دربارهٔ زایمان طبیعی، سزارین، لقاح مصنوعی و تخمک‌های اهدائی صحبت خواهیم کرد؛ امیدواریم فصل‌های مربوط به پس از زایمان برای مادرهایی که از طریق رحم اجاره‌ای، فرزندخواندگی یا راه‌های دیگر صاحب فرزند شده‌اند مفید باشد. محوریت این کتاب زنانی هستند که از لحاظ جسمی باردار هستند. با این حال، به این معنا نیست که سایر افراد از جنسیت‌های دیگر، داستان‌های فرزندپروری یا ساختارهای خانوادگی را نادیده می‌گیرد. همچنین می‌توانید از توصیه‌ها و سایر مباحث تکمیلی ذکرشده در پیوست استفاده کنید.

بیشتر توصیه‌های این کتاب به مادر اولی‌ها اختصاص دارد اما همانطور که مادرهایی که بیش از یک فرزند دارند می‌دانند، هر بارداری و تجربهٔ فرزندپروری متفاوت است. اگر در حال حاضر مادر هستید و فرزند بعدی‌تان را باردار هستید یا برای او مادری می‌کنید، فکر می‌کنیم هنوز هم بسیاری از توصیه‌های این کتاب برای شما مفید خواهند بود.

اگرچه مسائل روانشناختی پدرها و همسرها کتاب مخصوص به خود را می‌طلبد، این کتاب همچنین ممکن است برای سایر مراقبان در بسیاری از نقش‌ها، به خصوص در جهت درک و همدلی با آنچه همسران در بارداری یا پس از زایمان با آن رو به رو است، مفید باشد.

داستان بیمارها در این کتاب حاصل مجموعه‌سی سال زمانی است که صرف آموختن از زنان کرده‌ایم. برای حفظ حریم خصوصی، نقل قول‌های استفاده‌شده در کتاب مختص یک بیمار خاص نیست، بلکه مرور داستان‌هایی است که بارها و بارها آنها را شنیده‌ایم و فهمیده‌ایم که این مباحث در سراسر جهان وجود دارند و نمادین هستند و توصیه‌هایی کرده‌ایم که امیدواریم برای بیشتر خوانندگان مفید باشد. اگرچه این کتاب به طیف گسترده‌ای از هیجان‌هایی که ممکن است زنان در طول بارداری و پس از زایمان تجربه کنند می‌پردازد، بیشتر داستان‌ها و توصیه‌هایی را بیان کرده‌ایم که از لحاظ هیجانی چالش‌برانگیزتر بوده‌اند، به امید اینکه این کتاب به زنان نیازمند مشاوره و پشتیبانی کمک کند.

در پایان، اگر ناراحتی قابل توجهی دارید که نشانهٔ اختلال روانی یا سایر مسائل پزشکی است، این کتاب جایگزین مناسبی برای مراقبت‌های تخصصی نیست. لطفاً برای مشاهدهٔ پیشنهادات مربوط به سایر انجمن‌ها و ابزارهای کمکی به بخش منابع مراجعه کنید و برای کسب اطلاعات بیشتر دربارهٔ مباحثی که اینجا بیان شده‌اند در شبکه‌های اجتماعی با ما در تماس باشید.

مهم نیست که چقدر برای این لحظه خیال بافی کرده‌اید.

احتمال دارد تجربه شما با چیزی که تصور می‌کرده‌اید

متفاوت باشد



سه ماهه اول بارداری

وقتی می‌فهمید که باردار هستید

به قول یک شوخی قدیمی، شما نمی‌توانید نسبتاً باردار باشید. این یکی از آن تجربه‌های زیستی است که ناگهان اتفاق می‌افتد و زندگی را تغییر می‌دهد. اگرچه سینه‌های دردناک و از دست دادن یک دوره عادت ماهانه ممکن است باعث شود که حدس‌هایی بزنید اما تا زمانی که آزمایش ندهید نمی‌توانید مطمئن شوید. در آن دقایق انتظار برای دریافت نتیجه آزمایش، ممکن است احساس وحشت‌زدگی، هیجان‌زدگی یا طیف وسیعی از احساسات میان این دو را داشته باشید. علامت مثبت مثل ستاره‌ای چشمک‌زن از کهکشانی دیگر است که به شما نوید وجود فردی در آینده را می‌دهد که درون شما در حال رشد است اما از منظومه شمسی روان شما جدا است. این علامت نشان‌دهنده دو آغاز است: زندگی کودک‌تان و زندگی جدید شما در نقش یک مادر. شاید روزها یا حتی هفته‌ها بدون اینکه خبر داشته باشید باردار بوده‌اید اما به محض اینکه متوجه می‌شوید، همه چیز جدید به نظر می‌رسد.

اگر به وجد آمده‌اید، از خوشحالی‌تان لذت ببرید. ممکن است احساس کنید قهرمان صحنه پیروزی فیلمی هستید که سال‌ها در ذهن‌تان بازی می‌کردید. حتی ممکن است احساس کنید بالأخره از برزخ رها شده‌اید، به خصوص اگر ماه‌ها (یا سال‌ها) با تست منفی مواجه شده باشید.

از سوی دیگر، ممکن است مدتی طول بکشد تا این خبر واقعی به نظر برسد و این قطع ارتباط با واقعیت ممکن است آزاردهنده باشد؛ به خصوص اگر زود متوجه شده باشید و بدن‌تان هنوز تغییرات جسمی قابل توجهی نشان نداده باشد. اگر این لحظه سرنوشت‌ساز در یک روز کاملاً معمولی اتفاق بیفتد، حتی ممکن است غیر واقعی‌تر هم به نظر برسد. ممکن است در حال انجام دادن کارهای روزمره باشید یا در حال ناهار خوردن با یک دوست باشید که قصد ندارید او را در جریان قرار دهید یا در حال بازگشت به کارتان باشید.

مهم نیست چقدر برای این لحظه خیال‌بافی کرده‌اید، احتمال دارد تجربه شما با چیزی که تصور می‌کرده‌اید متفاوت باشد. حتی اگر باز لحاظ عقلانی خوشحال باشید، ممکن است آنطور که انتظارش را داشته‌اید از لحاظ روحی خوشحال نشوید. ممکن است هیجان‌تان بعداً و به تدریج به

وجود بیاید؛ شاید شما حتی به صورت ناخودآگاه واکنش‌تان را بسنجید تا از شوکه شدن اجتناب کنید. به خصوص اگر بارداری قبلی‌تان را از دست داده باشید یا فقدان دردناک دیگری را در زندگی تجربه کرده باشید، ممکن است مدتی طول بکشد تا مقاومت‌تان را کنار بگذارید و اگر انتظار نداشتید به این زودی باردار شوید (یا اصلاً نمی‌خواستید هیچ‌وقت باردار شوید)، شاید لازم باشد قبل از اینکه از این خبر خوشحال شوید، ناباوری و بعضی از تصمیمات سخت را پشت سر بگذارید.

شاید در شرایطی باردار شده‌اید که انتظارش را نداشتید اما حالا به داشتن بچه فکر می‌کنید. شاید ازدواج کرده‌اید اما قصد داشتید باردار شدن را تا اواخر دوران کاری‌تان به تعویق بیندازید. شاید عروسی‌تان شش ماه دیگر باشد و در حال حاضر هزینه لباس مناسب سائیزتان را پرداخت کرده‌اید. شاید مادر دو فرزند هستید و فکر می‌کنید برای داشتن فرزند سوم سن‌تان خیلی بالا رفته است. شاید سال‌ها درگیر ناباروری بوده‌اید و برای سایر روش‌های باردار شدن و لقاح مصنوعی برنامه‌ریزی کرده بودید (بله، این یک داستان واقعی است). چیزی که ما بارها و بارها شاهد آن بوده‌ایم این است که واکنش اولیه شما پیش‌بینی‌کننده تجربه آینده شما در نقش یک مادر نیست.

حتی در یک بارداری برنامه‌ریزی شده نیز بسیاری از زنان احساس وحشت‌زدگی می‌کنند. وحشت‌زدگی و هیجان‌زدگی به طور معمول با یکدیگر در آمیخته شده‌اند-هر دوی آنها ضربان قلب را بالا می‌برند و گاهی اوقات مدتی طول می‌کشد تا بفهمید که این احساس خوشایند است یا ناراحت‌کننده-اما وحشت‌زدگی خالص یک واکنش درک‌شدنی نسبت به حقیقتی ساده و معمولی است: همه چیز در شرف تغییر است. وحشت‌زدگی با واکنش جنگ و گریز بدن‌مان نسبت به یک خطر ناگهانی ارتباط دارد. واکنش جسمی تپش قلب‌تان بخشی از یک راهبرد تکاملی است؛ زمانی که اجداد ما برای فرار از دست شکارچپانی که آنها را در زیستگاه طبیعی شکار می‌کردند به انرژی نیاز داشتند، موجی از هورمون‌های استرس از این طریق ترشح می‌شده است. وحشت‌زده شدن هنگام فهمیدن بارداری با سرشت انسان ارتباط دارد، زیرا ساختار جسمی بدن‌تان و یکپارچگی هیجانی روان‌تان در معرض تغییرات اساسی قرار می‌گیرد. حتی اگر از این تغییر استقبال کنید، همانطور که می‌دانید زندگی‌تان-حداقل از لحاظ مدیریت زمان و برای بسیاری از افراد، از لحاظ زندگی اجتماعی و مالی- در «معرض خطر» است.

یادآوری این نکته کمک‌کننده است که هیچ زمان ایده‌آلی برای بچه‌دار شدن وجود ندارد و هیچ‌کس به طور کامل برای آن آماده نیست (حتی اگر زنی فکر کند که آماده است). بچه‌دار شدن به معنای ایمان داشتن به بدن و توانایی‌هایتان و اگر همسر دارید، نسبت به رابطه‌تان است. وحشت کردن به خاطر اینکه مطمئن نیستید که می‌توانید این کار را انجام دهید یا اینکه بخشی از وجودتان آن را نمی‌خواهد، امری عادی است و بنا بر تجربه ما، به اینکه در نهایت در نقش یک مادر چه احساسی