

# راهنمای مادران شاغل

چکیده‌ای از:

کارول اسمیلی، ایلین فارسلند  
ترجمه فریبا مقدم



ایلین

## راهنمای مادران شاغل

ترجمه: فریبا مقدم



  
بانک ملت  
bank mellat

[www.bankmellat.ir](http://www.bankmellat.ir)

کلیدهای  
همسفران  
موفق

کارول اسمیلی  
ایلین فارسلند

## راهنمای مادران شاغل

ترجمه: فریبا مقدم



این کتاب با نگاهی عمیق به نیازهای مادر و فرزند و با در نظر گرفتن حساسیت‌های مربوط به دوران رشد نوزاد، مسائل تربیتی و روانی و سلامت جسمانی او و نیز نکات مربوط به ادامه کار مادر، مشکلات، فشارها و نیازهای او در این دوره، راهکارهایی ساده، عملی و چند جانبه ارائه کرده است.



کتابهای دانه  
مؤسسه‌ی انتشارات صابرين

عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب کودک و نوجوان



بروشور - کتاب

چکیده‌های از:

رشته‌های

# مادران شاغل

کارول اسمیلی - ایلین فارسند  
ترجمه فریبا مقدم

انتشارات صابرین

۸۸۹۶۸۸۹۰

● تقدیم به

## مشتریان ارجمند بانک ملت و علاقه‌مند به مطالعه

بانک ملت برای خدمت به مردم عزیز ایران اسلامی با هدف ارتقای فرهنگ و دانش عمومی، اقدام به انتشار مجموعه‌ای با عنوان «بروشور - کتاب» نموده است.

یک جلد از این مجموعه پیش روی شماست که در کنار اطلاع‌رسانی و معرفی خدمات بانک ملت، به یک موضوع «مورد نیاز و علاقه جامعه» پرداخته و به صورت چکیده‌ای از کتاب «راهنمای مادران شاغل» تقدیم می‌شود.

امید است با خواندن این متن شوق مطالعه بیشتر شود. همچنین قدردانی خود را از انتشارات صابرین که متن حاضر را در اختیار بانک ملت قرار داده است، ابراز می‌دارد.



**بانک ملت**  
bank mellat

روابط عمومی / پاییز ۸۹

## ● راهنمای مادران شاغل

### ● مقدمه

مادر بودن شاید پیچیده‌ترین، توانفرساترین، عاطفی‌ترین، مشکل‌ترین و در عین حال شگفت‌انگیزترین حادثه زندگی هر زنی باشد. اگر به نقش مادری، نقش یک زن فعال و شاغل را هم بیفزاییم، سختی و عظمت «مادری شاغل» بودن، خود را بیشتر نمایان خواهد کرد.

در این کتاب تلاش می‌شود تا اهمیت شاغل بودن مادران مشخص شود. امروزه حضور اجتماعی زنان در جامعه و ایفای نقشی فعال، نیاز زن به رشد و تکامل، نقش زن در اقتصاد خانواده، پرورش استعدادها و مهارت‌های فردی از طریق کار کردن و نیاز انسان امروز به استقلال اقتصادی و اجتماعی از جمله عواملی است که زنان را به سمت شاغل بودن سوق می‌دهد.

هر پدیده اجتماعی آثار مثبت و منفی زیادی با خود به همراه دارد که اگر به درستی درک نشود و به درستی با آن برخورد نشود، می‌تواند نتایج نامطلوبی در پی داشته باشد. شاغل بودن مادران

هم از جمله مواردی است که به دلیل عدم حضور مادر در خانه می‌تواند باعث ایجاد مشکلات و تنش در خانواده شود و به روابط بین مادر و فرزند و رابطه همسران لطمه وارد کند.

در کتاب حاضر به ضرورت شاغل بودن مادران در جوامع امروزی اشاره شده است. نحوه مدیریت زمان، شیوه برنامه‌ریزی برای تربیت فرزند، نگهداری از کودک در مواقعی که مادر در خانه حضور ندارد، ایجاد نظم در خانه، نحوه مدیریت هزینه‌ها، چگونگی روابط بین زن و شوهر و ایجاد همکاری بین پدر و مادر در تربیت کودک، نگهداری از کودک بدون حضور همسر یعنی تنها سرپرست خانواه بودن و نحوه ایجاد خانواده‌ای شاد از جمله مواردی است که در کتاب *راهنمای مادران شاغل* به آن پرداخته شده است.

فصل آخر این کتاب به خودِ مادران می‌پردازد و راهنمایی‌هایی را برای آنها دارد تا برای حفظ بقای مادری شاغل بودن، ضمن توجه به نیازهای دیگران، برای خود نیز وقت بگذارند و بهترین دوست خود باشند. «*راهنمای مادران شاغل*» کتابی است از مجموعه «*کلیدهای همسران موفق*» که توسط انتشارات صابرین منتشر شده است.

در ادامه چند فصل از این کتاب به طور خلاصه آورده شده است تا خوانندگان محترم بتوانند با کلیت آن آشنا شوند و ضمن استفاده از راهنمایی‌های این چند فصل، در صورت نیاز به کتاب اصلی مراجعه کنند و با بهره‌گیری از آن موفق شوند بین محیط کار و محیط خانه هماهنگی ایجاد کنند و به این ترتیب مادران می‌توانند ضمن برطرف ساختن نیاز خود و حضور در جامعه، خانواده‌ای شاد داشته باشند.

## ● فصل ۱: آیا کار درستی انجام می‌دهم؟

چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستیم در آن واحد در دو جای مختلف باشیم! مثلاً می‌توانستیم در خانه با فرزندانمان باشیم یا از بازی با آنها یا پیاده‌روی در پارک در روزی آفتابی لذت ببریم و همزمان در محل کار خود باشیم، کسب درآمد کنیم و از پیشرفت شغلی یا انجام صحیح کارمان لذت ببریم.

واضح است که داشتن هر دو وضعیت در آن واحد محال است. شاید هنگام مطالعه این کتاب در حال برنامه‌ریزی برای بازگشت به کار هستید یا شغلی دارید و با این پرسش‌های دشوار مواجه شده‌اید:

آیا می‌توانم همزمان از عهده وظایف کاری و خانوادگی برآیم؟ این موضوع چه تأثیری بر فرزندم و رابطه‌ام با او می‌گذارد؟ آیا رضایت خاطر خواهم داشت؟

همه ما، با هر سطح درآمدی، وضعیت شغلی و با هرگونه نیازی به کار کردن یا هر تصمیم و انتخابمان برای شاغل شدن، بر سر این چندراهیها قرار می‌گیریم.

در مقایسه با پنجاه سال پیش که از مادرها انتظار می‌رفت خانه‌نشین باشند، امروزه ما مادران سعادت‌مندی هستیم، انتخابهای بیشتری پیش‌رو داریم و بهتر و بیشتر می‌توانیم وظایف مادری را با شغلیمان همراه کنیم. هنگام تصمیم‌گیری درباره کار کردن، مسائل متعددی مثل شغل و معنا و ارزش آن برای ما، پرداخت مخارج مهدکودک، هزینه‌ها، روابط و همین‌طور احساسات و باورها در مورد نقش مادری برایمان مطرح می‌شوند.

این کتاب شامل اطلاعات، نظرات و پیشنهادات زیادی است و امیدواریم به شما کمک کند تا به همه این مسائل و جنبه‌هایش فکر کنید، با چالشها روبه‌رو شوید و در نهایت به ترکیبی متعادل

از کار- زندگی دست یابید که برای خود و خانواده‌تان مناسب باشد.

رفتار کودکان نشان می‌دهد که آیا توانسته‌ایم از عهدۀ وظایفمان برآیم یا نه. البته این موضوع در مورد افراد مختلف متفاوت است و هیچ‌کس تا زمانی که در جایگاه شخصی دیگر قرار نگیرد، نمی‌تواند درباره‌ او قضاوت کند.

### ● مادر شاغل در عنوانهای خبری

چه مادری شاغل باشید یا خانه‌دار، از این موضوع باید اطمینان داشته باشید که اخباری که از رسانه‌ها پخش می‌شود ترس را در دلتان می‌ریزد.

در این اخبار یک وقت از مادران شاغلی که الگویی مثبت برای فرزندان‌شان هستند، تقدیر می‌شود و لحظه‌ای بعد همان مادران به دلیل قربانی کردن شادی فرزندان‌شان در راه جاه‌طلبی‌های شغلی مورد سرزنش قرار می‌گیرند.

این گزارشها نتایج ضد و نقیضی دارند، زیرا بسیاری از آنها صرفاً بر اساس بررسی تعداد محدودی از کودکان است و دلیلی ندارد که کودک شما نیز یکی از آنها باشد.

پاره‌ای از این گزارشها و مطالعات فقط بر اساس مشاهدات هستند، یعنی می‌توانند رابطه‌ی میان کودک‌داری و الگوهای رفتاری خاصی را پیدا کنند؛ اما نمی‌توانند نتیجه بگیرند که نوع خاصی از مراقبت از کودکان عامل و علت رفتارهایی معین است. پس باید به گزارش رسانه‌ها با دیدی منتقدانه نگریم.

هنگامی که گزارشی در مورد نگهداری از کودکان می‌خوانید به یاد داشته باشید که کیفیت و چگونگی نگهداری از کودکان مهم‌تر از همه عوامل است. نوع و کیفیت پرورش کودکان نیز درست مثل شیوه‌های مختلف تربیتی ممکن است دامنه‌های متفاوتی داشته باشد.

بیشتر زنان پیش از بچه‌دار شدن نمی‌توانند درک کنند که داشتن فرزند چگونه است. آنها با خود فکر می‌کنند: «مشکلی نیست، بعداً به کار برمی‌گردم.» ولی متوجه نیستند که در آینده باید چه فشار زیادی را تحمل کنند. آنها می‌دانند که ناچارند در تاریخی معین به کار خود بازگردند و روزی شرایطی پیدا می‌کنند که به خود می‌گویند: «واقعاً دلم نمی‌خواهد کار کنم.»

### ● آیا ارزش دارد؟

بازگشت به کار پس از به دنیا آوردن یک نوزاد، فصل تازه‌ای در زندگی شما می‌گشاید. پس از تولد فرزند، احتمالاً احساس متفاوتی نسبت به شغل خود خواهید داشت. مزایا و هزینه‌های اشتغال پس از به دنیا آمدن نوزاد در مقایسه با گذشته متفاوت خواهد بود.

بعضی از مادران چنان شیفته کارشان هستند که علاقه چندانی به ماندن در خانه و نگهداری از فرزندشان ندارند و بیشتر مایلند هویتی «شغلی» داشته باشند تا اینکه به عنوان مادر شناخته شوند. این دسته از مادران از کارشان و سپری کردن روز با سایر افراد بزرگسال لذت می‌برند و می‌خواهند درآمدی مستقل داشته باشند.



اما مادرانی هم هستند که وقتی برای اولین بار به کارشان برمی‌گردند، احساس می‌کنند که میان شغل و نوزادشان در کشاکش هستند.

داشتن نوزاد، بسیاری از باورها و ایده‌آلهای شما را به هم می‌ریزد. حتی اگر قبل از باردار شدن، همه چیز را با دقت برنامه‌ریزی کرده باشید و مرخصی زایمان هم گرفته باشید؛ پس از اینکه نوزادتان به دنیا می‌آید و مرخصی زایمان به اتمام می‌رسد و سر و سامان می‌یابید، باز هنگام بازگشت به کار، گذاشتن نوزاد نزد فردی دیگر، یکی از دشوارترین کارهایی است که با آن روبه‌رو می‌شوید.

اما تنها گذاشتن نوزاد نزد فردی دیگر تنها یکی از دشواریهاست. هنگامی که فرزندان چهار دست و پا راه می‌رود، یا به سن مدرسه می‌رسد و تمام اوقات نیازمند وجود شماست، سختی‌های دیگری قدامت می‌کنند. به علاوه، باید بپذیرید که فرزندان بزرگ‌ترتان از این وضعیت شکایت خواهند کرد.

طی این مدت حتماً باید آماده‌ی مشاجره با فرزندانان هم باشید؛ زیرا هیچ چیز جای مادر را در خانه نمی‌گیرد. تعداد کمی از مادران شاغل معتقدند که هرگز از تنها گذاشتن کودکشان در خانه احساس گناه نکرده‌اند. حتی در برخورد با این معضل، هر فرد شیوه‌ی مخصوص به خود را دارد. چنین فشاری نه تنها طی دوره‌ی نوزادی و کودکی فرزندان با شما همراه است، بلکه حتی تا زمانی که او به دبیرستان می‌رود نیز احتمالاً با آن درگیر خواهید بود.

شاغل بودن مادر، جدالهایی درونی نیز به دنبال دارد. سپردن کودکان به فردی دیگر در زمانی که خانه نیستید، گاهی قلب شما را پاره می‌کند؛ اما به آن معنا نیست که نمی‌توانید از عهده‌

آن برآیید یا اینکه دارید کار نادرستی انجام می‌دهید. شما باید نیازهای فرزندان و موقعیت خود را بسنجید، درباره آن با شوهرتان گفت‌وگو کنید و بدون توجه به اظهارنظرهای دیگران و با استفاده از راهنماییهای این کتاب تصمیم بگیرید که چه چیزی به شما آسایش می‌بخشد و چه انتخابی به نظرتان بهترین است.

## ● فصل ۲: بازگشت به کار

شاید فکر بازگشت به کار شما را می‌ترساند و یا به نظرتان می‌رسد که وقت زیادی دارید. ممکن است از اینکه می‌خواهید نوزادتان را نزد فردی دیگر بگذارید، خیلی ناراحت باشید و یا اینکه شدیداً دوست داشته باشید دوباره همان زن شاغل قبلی شوید. شاید برای اولین بار است که نوزادتان را ترک می‌کنید یا پس از وقفه‌ای طولانی پس از به دنیا آمدن چند فرزند، به دنبال یافتن شغلی جدید هستید.

در هر وضعیتی که باشید، یعنی اگر از سر نیاز یا به انتخاب خود به کار بازمی‌گردید، در این فصل نکاتی را می‌یابید که به شما در برخورد با چالش‌هایی که پیش‌رو دارید، کمک خواهد کرد.

## ● اتمام مرخصی پس از زایمان

سخت‌ترین نکته پس از مرخصی زایمان این است که احساس می‌کنید شخص دیگری شده‌اید، به‌ویژه اگر برای اولین بار صاحب فرزند شده باشید. اکنون انسانی کوچک به شما متکی است و این تجربه‌ای است که زندگی‌تان را در مدتی کوتاه چنان متحول کرده که احساس می‌کنید کل دنیا تغییر کرده است. احساسات شما و برخوردهای اطرافیان هرچه باشد، در هر حال باید راهی برای بازگشت به تعادل پیدا کنید.

باید پیش از شروع به کار، مقدمات بازگشت به کار را آماده کنید و ارتباطتان را با محیط کار در هنگام مرخصی پس از زایمان حفظ کنید. پس باید برای خود برنامه‌هایی ترتیب دهید که به شما اعتماد به نفس بیشتری برای بازگشت به کار بخشد.

بهتر است مدتی به موضوعاتی که بر کیفیت زندگی شما به عنوان مادری شاغل تأثیر می‌گذارند، فکر کنید: نگهداری از

کودک، خواب، کمک گرفتن از شوهر و اطرافیان و رسیدگی به خودتان. سایر فصلهای این کتاب در این موارد به شما کمک خواهد کرد.

### ● اولین روزها

نخستین روزهای بازگشت به کار با نگرانی دربارهٔ کودکتان و افکار پریشان همراه است. شاید از آن دسته مادرانی باشید که تمام طول راه تا محل کار گریه می‌کنند و هر ساعت به پرستار یا مربی مهدکودک تلفن می‌زنند تا حال کودک خود را بپرسند. اولین روز کار بسیار سخت می‌گذرد، ولی سعی کنید ظاهری قدرتمند داشته باشید. رئیس شما دوست دارد اشتیاق شما را به کار ببیند و بشنود.

مدتی طول می‌کشد تا شما بتوانید مجدداً به فضای کار، امور کاری و پذیرش اینکه نوزادتان بدون شما هم حال خوبی دارد، عادت کنید.

خستگی نیز عامل مهمی به شمار می‌آید. نگهداری از نوزاد چنان طاقت‌فرساست که شاید فکر کنید بازگشت به کار نوعی استراحت است. با این حال کار را آسان تصور نکنید. شما پس از بازگشت به کار نیازمند انرژی روانی بیشتری هستید. تا حد امکان شب‌ها زود بخوابید؛ حتی اگر لازم باشد با نوزادتان بخوابید و بعد از کار، همه چیز را در خانه تعطیل کنید تا بتوانید از بودن با نوزادتان لذت ببرید.

### ● ترکیب کار با شیر دادن

برای این کار:

- می‌توانید صبحها و شب‌ها شیر خودتان را به نوزاد بدهید

و از پرستار بچه بخواهید طی روز به او شیر جایگزین بدهد.

● شیر خود را در بطری بریزید تا زمانی که در خانه حضور ندارید، پرستار نوزادتان به او شیر دهد.

(برای آشنایی با راههای دیگر شیر دادن می‌توانید به کتاب اصلی مراجعه کنید.)

### ● رفت‌وآمد

اگر هر روز پس از اتمام کار، به موقع دفتر کار خود را ترک می‌کنید، توجه داشته باشید که دیر در محل کار خود حاضر نشوید و صبحها زمانی کافی برای تأخیر اتوبوس و سایر مشکلات در نظر بگیرید.

نشستن در اتوبوس و یا گیر کردن در راه‌بندانهای طولانی، باعث اتلاف وقت گرانبهایتان خواهد شد. می‌توانید از این فرصت برای تهیه فهرست کارهایی که باید پس از پیاده شدن از اتوبوس یا اتومبیل انجام دهید، استفاده کنید.

در ادامه این فصل به موارد دیگری چون «اگر کارفرمای شما منصف نیست»، «یافتن شغل تازه پس از وقفه کاری»، «تجربه را دست‌کم نگیرید» و ... اشاره شده است که برای استفاده بیشتر از مطالب این فصل می‌توانید به کتاب اصلی مراجعه کنید.

### ● فصل ۳: نگهداری از کودک

بعد از بازگشت به کار، مهم‌ترین موضوع پیدا کردن مهدکودکی مناسب برای نوزادتان است. یافتن مهدکودک خوب و یا پرداخت هزینه آن برای برخی از خانواده‌ها بسیار دشوار است. به همین دلیل فقط درصد کمی از والدین می‌توانند از خدمات مهدکودکهای تمام‌وقت برخوردار شوند. بسیاری از خانواده‌ها به مهدکودک غیررسمی، بستگان یا دوستانشان روی می‌آورند و یا شیوه‌های مختلف را با هم ترکیب می‌کنند.

### ● مراحل نگهداری از کودک

نوع نگهداری از کودک به سن او بستگی دارد. نیازهای یک نوزاد یا کودک نوپا با نیازهای کودکی سه‌ساله فرق می‌کند. و درست زمانی که تصور می‌کنید که می‌دانید چه باید انجام دهید، همه چیز تغییر می‌کند. وقتی فرزند شما به مدرسه می‌رود، باید هزینه نگهداری از فرزندتان توسط شخص دیگری را پس‌انداز کنید؛ زیرا در شرایط جدید باید کسی را پیدا کنید که در ساعات قبل و بعد از مدرسه و همچنین در تعطیلات مدارس از او نگهداری کند.

### ● انتخاب صحیح شما

این ۵ مرحله را در نظر بگیرید:

۱. ببینید چه می‌خواهید.
۲. امکانات موجود در محیط زندگی را بررسی کنید.
۳. جزئیات را به دقت ارزیابی کنید.
۴. به چگونگی نگهداری از کودک در موارد اضطراری بیندیشید.
۵. فرزندتان را آماده کنید.

این ۵ مرحله به شما کمک می‌کند تا در نهایت بهترین شیوه و محل را برای نگهداری از فرزندتان، در مواقعی که در محیط کار خود هستید، انتخاب کنید. در کتاب *راهنمای مادران شاغل* این ۵ مرحله به تفصیل بیان شده است، که با خواندن کتاب می‌توانید از راهنماییهای آن استفاده کنید.

همچنین این کتاب روشهایی را برای نگهداری فرزندتان به شما نشان می‌دهد، در مورد هر روش توضیحاتی را ارائه می‌کند و فواید و معایب هریک را به تفصیل بیان می‌کند تا شما بتوانید با توجه به شرایط و موقعیت خود و میزان توانایی تان در پرداخت هزینه‌ها، یکی از روشها را برای نگهداری فرزندتان انتخاب کنید. از جمله این روشها می‌توان به پرستار روز، مادر بزرگ یا یکی از دوستان، مهدکودک روزانه، کلاسهای مهدکودک، پرستار سرخانه و... اشاره کرد. برای آشنایی بیشتر با هریک از این روشها به کتاب اصلی مراجعه کنید.

### ● وقتی کودکتان نمی‌خواهد ترکش کنید

هیچ چیز دشوارتر از ترک کودکی که گریه‌کنان به شما چسبیده، نیست. سعی کنید خداحافظی‌هایتان طولانی نباشد و همچنین بدون خداحافظی از فرزندتان جدا نشوید.

اگر ترک فرزندتان در دوران نوزادی دشوار است، وقتی بزرگ‌تر شود، یعنی زمانی که می‌تواند به شما بگوید نمی‌خواهد به مهدکودک برود و یا حتی به شما التماس می‌کند که به محل کار خود نروید، این کار دشوارتر خواهد بود. کودک شما، احساساتان - اضطراب یا اندوه - را حس می‌کند و اگر نگران و غمزه باشید، تأثیر خوبی بر او نخواهید گذاشت. پس سعی کنید در حضور او شجاع باشید.

کودکان معمولاً بعد از آنکه والدین آنها از دیدشان دور می‌شوند، راحت‌تر آرام می‌شوند. بنابراین نگران و ناراحت این موضوع نباشید. وقتی به محل کارتان رسیدید، با مهدکودک یا پرستارتان تماس بگیرید. به احتمال قوی او به شما اطمینان می‌دهد که فرزندتان دیگر گریه نمی‌کند و در حال بازی است.

### ● کنار آمدن با پرستار بچه

شما باید رابطه خوبی با هر کس که از کودکان در ساعات کاری‌تان نگهداری می‌کند - مادر یا خواهر، پرستار روز، پرستار سرخانه یا کارمندان مهدکودک - داشته باشید.

### ● ارتباط منظم ضروری است

اگر در آغاز و پایان روز، فرصت صحبت کردن با پرستار خود را ندارید، سعی کنید تا حداقل هفته‌ای یک بار بدون مزاحمت کسی یا چیزی با او صحبت کنید. می‌توانید یک روز در هفته زودتر از خواب بیدار شوید و یا شب‌ها از طریق تلفن این ارتباط را حفظ کنید. حتی اگر شما سؤالی ندارید که از او بپرسید، احتمال دارد او بخواهد مطالبی را با شما در میان بگذارد.

### ● انتخاب زمان مناسب

اگر دوست دارید پرستار فرزندتان کار مورد نظر شما را انجام دهد یا اگر او کاری را انجام می‌دهد که شما آن را دوست ندارید، بهترین برخورد آن است که این موضوع را با صراحت و بدون کنایه و اشاره با او مطرح کنید. اشاره و کنایه را می‌توان به راحتی نادیده گرفت. در چنین موقعیتی سیاست و تدبیر لازم است.



لحن صدای شما باید گرم و دوستانه باشد. پس زمانی را برای این گفت‌وگو انتخاب کنید که آرام و مثبت هستید. وقتی که خشمگین و خسته هستید یا عجله دارید که به محل کارتان بروید، با او حرف نزنید.

### ● دقیق باشید

همه ما دچار مشکلات رفت‌وآمد و سایر موارد اضطراری می‌شویم که موجب تأخیر ما می‌شوند. اما اگر این تأخیرها تکرار شوند، پرستار بچه احساس می‌کند که شما از او سوءاستفاده می‌کنید یا وقت او برایتان اهمیتی ندارد. بنابراین منصفانه است که نهایت تلاش خود را بکنید تا وقت‌شناس باشید.

### ● به او بگویید چقدر کار او را تحسین می‌کنید

هدایای سال نو و روز تولد همیشه دلنشین هستند. اما ابراز تشکری صمیمانه و قلبی با کلماتی مثل «از شما ممنونم و نمی‌دانم بدون وجود شما چه می‌کردم» نیز بسیار تأثیرگذار و ارزشمند است.

### ● قوانین خود را حفظ کنید

فرض کنید مادرتان یا شخصی دیگر از فرزند شما در خانه خودتان نگهداری می‌کند و شما به او گفته‌اید به کودکان اجازه ندهد که قبل از چای، بیسکویت بخورد یا اسباب‌بازیهایش را در اتاق پذیرایی پخش کند. به کودک خود بگویید حتی زمانی که خودتان هم در خانه هستید، اجازه انجام این کارها را ندارد؛ زیرا در غیر این صورت کودکان سردرگم می‌شود.

### ● منصف باشید

از پرستار کودکان نخواهید کارهایی را انجام دهد که خودتان حاضر به انجام آنها نیستید. برای پرستار کودکان ارزش قائل شوید.

پرستار فرزند شما در حقیقت از ارزشمندترین دارایی شما مراقبت می‌کند. پس شما هم خوب به او رسیدگی کنید. به یاد داشته باشید که پیدا کردن پرستار خوب بسیار دشوار است؛ پس نگذارید پرستارتان کار دیگری را به کار نزد شما ترجیح دهد.

### ● حسادت

بزرگ‌ترین ترس برخی از مادران آن است که کودکشان پرستار خود را به مادرشان ترجیح دهد. اما در صورتی که ساعات بیشتری را در خانه در کنار کودکان بگذرانید، خطر فراموش کردن شما در میان نخواهد بود. طبیعت و نیروی وابستگی‌های کودک به حضور عاطفی بزرگسالان و پاسخگو بودنشان به نیازهای او بستگی دارد. کودک در نخستین سال زندگی‌اش برای رشد روانی سالم‌تر، نیازمند وابستگی نزدیک به اطرافیانش است. کودکان قادرند دلبسته و وابسته چند نفر بزرگسال شوند و به این ترتیب برقراری پیوند عاطفی با پرستارشان بدان معنا نیست که مادرشان را کمتر دوست دارند. داشتن رابطه‌ای خوب با پرستار برای کودکان مفید و مثبت است. کودک از طریق ارتباطی مداوم با پرستارش می‌آموزد که رابطه‌ها برای او منشأ آسایش، اطمینان خاطر و عشق خواهند بود.

برخی از کودکان وقتی از پرستارشان جدا و به خانه آورده می‌شوند، فریاد می‌کشند و گریه می‌کنند. این رفتارها شیوه تخلیه

احساسات کودک در پایان یک روز طولانی است و او احساس می‌کند اکنون که به آغوش شما بازگشته می‌تواند احساسش را خالی کند. این موضوع ممکن است برای شما دشوار باشد، اما به این معنا نیست که فرزندتان شما را دوست ندارد یا ترجیح می‌دهد با پرستارش بماند و به خانه برنگردد.

## ● فصل ۴: چگونه بهتر بخوابیم

نمی‌توان مادران شاغل زیادی را یافت که از میزان خوابشان راضی باشند. وقتی اولین کودکتان به دنیا می‌آید، شاید بیدار شدنهای اجباری در نیمه‌های شب برای شیر دادن به او، خیلی سخت باشد. فقط والدین نوزادان نیستند که بی‌خوابی می‌کشند؛ بسیاری از کودکان تا یک سالگی هر شب بیدار می‌شوند. بی‌خوابی کشیدن در شب خیلی وحشتناک است، اما سخت‌تر از آن بیدار شدن رأس ساعت ۵ صبح همراه با نوزاد یا کودک نوپایی است که می‌خواهد روز را شروع کند.

طی مرخصی زایمان، پس از به دنیا آمدن اولین کودکتان، شاید فرصت پیدا کنید که صبحها یا دیگر اوقاتی که نوزادتان خواب است، چرتی بزنید. اما زمانی که به کار برمی‌گردید، باید تمام روز کار کنید و در عین حال کمبود خوابتان را گاهی تا هفته‌ها و ماهها تحمل کنید.

شما این احساس را خوب می‌شناسید: صبح زود ساعت زنگ می‌زند. با چشم‌های بسته دستتان را به طرف ساعت می‌برید تا آن را خاموش کنید و حسرت یک ساعت خواب بیشتر را دارید. تمام روز زودرنج می‌شوید و در انجام هر کاری احساس خمودی و کسالت می‌کنید، گاهی به‌سختی می‌توانید بیدار بمانید و احساس می‌کنید که دیگر هیچ وقت زندگی طبیعی نخواهید داشت.

## ● بی‌خوابی کودک

اگر کودکتان دوست ندارد شب‌ها بخوابد یا نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شود، نکات زیر را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

- هنگام شب محیط خانه را آرام و لذت بخش کنید تا کودکتان بداند که موقع خواب رسیده است.
- فضای شب را تا حد امکان از روز متفاوت سازید، تا کودکتان این تفاوت را بیاموزد.
- کودکتان را در رختخوابش بخوابانید، نوار کاست یا سی دی موسیقی یا قصه‌ای را برایش پخش کنید و چراغها را خاموش نگه دارید.

در این کتاب به شیوه‌های مختلف خواباندن کودک اشاره شده است. اگر نوزادی بعد از شیر خوردن شبانه، همچنان شب‌ها گریه می‌کند و این وضع تا هفته‌ها و ماهها ادامه می‌یابد، چه باید کرد؟ با خواندن کتاب راهنمای مادران شاغل به این مهارت دست خواهید یافت تا چگونه با بی‌خوابی کودک خود برخورد کنید.

## ● روز کاری

اکثر مادران شاغل خوابشان کمتر از میزان مطلوب است و این مشکل حداقل تا مدت‌ها ادامه دارد. راه‌حل این مشکل آسان نیست، اما روشهای متعددی برای اوقاتی که خسته از کار به خانه برمی‌گردید، به شما پیشنهاد می‌شود:

- اگر در محل کارتان اتاقی برای استراحت وجود دارد، می‌توانید در آنجا به مدت نیم‌ساعت چشم‌هایتان را ببندید.
- اگر پشت میز کارتان خوابتان می‌گیرد، برخیزید، قدم بزنید، نرمش کنید، سپس یک فنجان قهوه یا چای غلیظ بنوشید؛ پنجره‌ها را باز کنید تا هوای تازه وارد شود و آب سرد به صورتتان پاشید.

- اگر در محل کارتان دوستی دارید، با هم قرار بگذارید تا موقع ناهار شانه‌ها و پشت یکدیگر را ماساژ دهید.
- در صورت امکان، کارهای سنگین خود را صبحها انجام دهید و کارهای سبک را به بعدازظهر موکول کنید.
- سعی کنید بعضی روزها با کودکان در ساعات اولیه شب بخوابید.

### ● بی‌خوابی

نگرانی در مورد کار، سلامت، مسائل خانوادگی و ... گاهی موجب بی‌خوابی والدین می‌شود. یکی دیگر از دلایل بی‌خوابی این است که تا عصر کار می‌کنید و بعد از ترک محل کار نیز مسائل آن را همچنان در ذهن خود نگه می‌دارید.

گاهی ممکن است خستگی، ناشی از تنش و انجام کارهای مختلف و شتافتن به این سو و آن سو در طول روز باشد. گاهی نیز خستگی، ناشی از احساس عدم کنترل بر زندگی خویش است.

اگر شما نیز با مشکل بی‌خوابی مواجه هستید، با خواندن این بخش از کتاب می‌توانید به راه‌حلهایی برای فائق آمدن بر آن دست پیدا کنید.

## فصل ۵: خانه‌ای که دچار زلزله شده

پس از به دنیا آمدن نوزادتان وقتی به کار برمی‌گردید، با معضل انجام کارهای بیشتر و در عین حال زمان کمتر روبه‌رو می‌شوید.

با این موضوع چگونه برخورد می‌کنید؟

برخی از افراد با وجود همه ریخت و پاشهایی که احاطه‌شان کرده، با شادی زندگی می‌کنند و به غبار روی قفسه کتابها و یا جای دست کودکان روی دیوار اهمیتی نمی‌دهند. عده‌ای دیگر هم فقط زمانی که همه چیز می‌درخشد و سر جای خود قرار دارد، رضایت خاطر پیدا می‌کنند.

اکثر مادران شاغل جایی در میانه دارند: خانه‌ای تمیز و مرتب داشتن در حرف جذاب و دوست‌داشتنی است، اما پیدا کردن وقت برای انجام کارهای اصلی، آشپزی و شست‌وشوی لباسها خود جدالی بزرگ است، چه رسد به گردگیری یا جارو. بعد از بچه‌دار شدن ناگهان آپارتمان زیبای شما چیزی شبیه به انباری می‌شود، همه فضای خانه پر از لوازم بچه می‌شود، نظم آشپزخانه به هم می‌ریزد و مبلها لکه لکه می‌شود و... و آمدن مهمان به خانه‌تان یعنی نظافت و مرتب کردن شتاب‌زده خانه.

اگر چند سال بتوانید سطح استانداردهایتان را پایین بیاورید و سخت نگیرید، زندگی آسان‌تر می‌شود. بیاید واقع‌بین باشیم و تا زمانی که کودکان کوچک هستند، سطح توقعاتمان را کاهش دهیم. اگر شاغل هستید و فقط شب‌ها و آخر هفته‌ها در خانه هستید، ساعات ارزشمندتان را صرف کارهای خانه نکنید.

در ادامه پیشنهادهایی برای تسهیل امور، صرفه‌جویی در وقت و آسان‌تر کردن زندگی مطرح می‌شود:

### ● اولویت‌بندی

اگر برای انجام همه کارها وقت کافی ندارید، کارها و اموری را که برای سلامت و امنیت اعضای خانواده مؤثرترند، در درجه اول اهمیت قرار دهید. یعنی کارهایی نظیر نصب دستگاه تهویه هوا، نصب نرده جلوی پلکان داخل ساختمان، تمیز نگه داشتن آشپزخانه، توالت و ...

### ● طلب کمک

از همسران در کارهای خانه کمک بخواهید. با بزرگ شدن بچه‌ها سعی کنید عادات خوب را به آنها آموزش دهید. حتی کودکان نوپا هم می‌توانند بیاموزند که قبل از خواب اسباب‌بازیهایشان را در جای مخصوص خود بگذارند. اگر مادر باکفایتی باشید، می‌توانید انجام کارهای خانه را برای بچه‌ها به نوعی تفریح تبدیل کنید.

### ● خانه ائبار نیست

هرچه لوازم بیشتری در خانه داشته باشید، مرتب کردن خانه دشوارتر خواهد شد. خانه به هم‌ریخته، بسیار تنش‌آفرین است. پس هر چند وقت یکبار همه چیز را بررسی کنید و لوازم اضافی را دور بریزید.

نگه داشتن اشیاء متعلق به گذشته بسیار وسوسه‌انگیز است. متخصصین می‌گویند اگر به چیزی چسبیده‌اید، که نشانگر شخصیت گذشته شماست - لباسهایی که دیگر اندازه‌تان نیستند یا سرگرمیهایی که سالها پیش آنها را ترک کرده‌اید - بهتر است آنها را رها کنید و فضایی برای شخصیت کنونی خود باز کنید.



### ● اسباب‌بازیها را دور از دید نگه دارید

استراحت در اتاقی که در هر گوشه‌اش یک اسباب‌بازی افتاده، دشوار است. در اتاق نشیمن یک جعبه اسباب‌بازی بگذارید تا شب‌ها بتوانید اسباب‌بازیهای گوشه و کنار خانه را در آن جمع کنید.

به جای آنکه همه اسباب‌بازیهای کودکان را بیرون بیاورید، تعداد کمی از آنها را در کمد نگه دارید و هر چند هفته یکبار یکی از آنها را بیرون بیاورید. این کار نه تنها خانه شما را مرتب نگه می‌دارد، بلکه به کودکان کمک می‌کند تا از اسباب‌بازیهایش بیشتر لذت ببرند، زیرا برایش عادی نمی‌شوند.

کودکتان را تشویق کنید که بعد از دریافت اسباب‌بازیهای جدید، اسباب‌بازیهای قدیمی‌اش را ببخشد. به این ترتیب هم خانه پر از اسباب‌بازی نمی‌شود و هم فرزند شما بخشش را می‌آموزد.

### ● صرفه‌جویی در وقت، در زمان انجام کارهای خانه

دو سبد مخصوص لباسشویی تهیه کنید، یکی برای لباسهای سفیدرنگ و دیگری برای لباسهای رنگی. به همه اعضای خانواده از جمله بچه‌ها بیاموزید تا لباسهای کثیفشان را در سبد مربوطه بیندازند، تای آستین بلوزها را باز کنند و جورابها را درهم گلوله نکنند.

با مراجعه به کتاب اصلی با روشهای دیگر صرفه‌جویی در وقت آشنا خواهید شد.

### ● انضباط

سعی کنید همه اعضای خانواده را عادت دهید که پس از استفاده

از هر چیزی که دیگر به درد نمی‌خورد، آن را دور بیندازند، البته این کار سالها وقت می‌برد. جعبه‌ای برای «اشیاء گمشده» خانواده تهیه کنید تا بتوانید هر چیزی را که در خانه پیدا می‌کنید، در آن بگذارید.

### ● موقعیتهای پرتشویش: مهمان!

اگر دوستانتان را به خانه دعوت می‌کنید، به یاد داشته باشید که برای آنها خانه‌ای بسیار شیک و منظم اهمیتی ندارد، زیرا آنها به منظور دیدن شما و داشتن اوقاتی خوش به خانه شما می‌آیند و نمی‌خواهند روی قفسه کتابخانه انگشت بکشند تا ببینند آیا گردگیری شده است یا نه. آنها ترجیح می‌دهند که وقت خود را در خانه‌ای نسبتاً مرتب با کسی که آرام و راحت است، بگذرانند تا در خانه‌ای تمیز و بسیار مرتب اما با فردی مضطرب و از یاد رآمده که از شدت خستگی، قادر نیست حتی چند کلمه با آنها صحبت کند.

## ● فصل ۶: پول شما و هزینه‌ها

به‌عنوان نخستین گام در برنامه‌ریزی بودجه، لازم است بدانید که بودجه خود را پیش از بچه‌دار شدن صرف چه مخارجی می‌کنید.

### ● پول خود را صرف چه چیزهایی می‌کنید؟

همه صورتحسابهای مخارج خانه و دفاتر بانکی را جمع کنید، ببینید مخارجتان چه قدر است و آنها را صرف چه چیزی می‌کنید.

- فهرست مخارج ماهانه را بنویسید: اجاره‌خانه، حق بیمه، صورتحساب گاز، برق، آب و تلفن و غیره. اگر هزینه‌هایی دارید که شش ماه یکبار یا به‌طور سالانه می‌پردازید آنها را هم به‌صورت ماهانه اضافه کنید و در فهرست بنویسید.
- هزینه‌ای را که ماهانه صرف مواد غذایی می‌کنید محاسبه کنید. حالا هزینه‌های مربوط به اتومبیل، مالیات، خدمات منظم و بنزین در هر ماه را تخمین بزنید.
- اگر شما یا همسرتان از وسایل نقلیه عمومی برای رفتن به محل کار استفاده می‌کنید، هزینه ماهانه آن را محاسبه کنید.
- هزینه‌های ماهانه برای تعمیرات خانه را برآورد کنید.
- حالا به سایر مخارج جنبی نظیر هدایای تولد، هدایای عید، سلمانی، لوازم بهداشتی و آرایشی بپردازید.
- ببینید ماهانه چه مقدار صرف برنامه‌های تفریحی، ورزش و غذای بیرون و مسافرت سالانه می‌شود.
- به این ترتیب مجموع مخارج ماهانه‌تان را حساب کنید.

مرحله دوم، محاسبه درآمدتان است.

### ● هزینه‌های نوزاد

پیش از به دنیا آمدن نوزادتان لازم است تا لوازم مهمی نظیر لباس، گهواره و صندلی مخصوص اتومبیل را خریداری کنید. در مراحل بعدی باید لباسها و وسایل بیشتری بخرید.

### ● خلاصه امور مالی

با توجه به همه عواملی که ذکر شد، به مجموع هزینه‌ها دوباره نگاه کنید و وضعیت مالی را بعد از بازگشت به کار بسنجید. با این روش می‌توانید امور مالی را در دوران مرخصی زایمان و نیز پس از بازگشت به کار به‌خوبی اداره کنید.

### ● درآمد منهای مخارج مساوی است با «آه»

اگر به‌نظر می‌رسد که به‌زودی دچار مشکل مالی می‌شوید، فکر کنید که جلوی چه هزینه‌هایی را می‌توانید بگیرید. به‌جای پس‌انداز مبالغ کم، به این دو راه برای پس‌انداز توجه کنید:

- از دست دادن تعطیلات سالانه ناراحت‌کننده است، اما احتمالاً یکی از پرخرج‌ترین بخش‌های زندگی‌تان است. می‌توانید مرخصی سالانه‌تان را در خانه و با دوستانتان سپری کنید.
- داشتن یک (یا دو اتومبیل) بسیار پرخرج است. اگر می‌توانید فاصله میان خانه و محل کارتان را با وسایل نقلیه عمومی طی کنید.

## ● فصل ۷: از خود مراقبت کنید

وقتی بچه‌دار می‌شوید به‌نظر می‌رسد که زندگی باید بسیار دلنشین و دل‌انگیز شود. مادری شاد و خرسند که نوزادی عالی به دنیا آورده است و بعد با اعتماد به نفس به کار بازمی‌گردد و میان کاری پرثمر و خانه‌ای دوست‌داشتنی و خانواده‌ای شاد و یک زندگی اجتماعی فعال تعادل برقرار می‌کند. چنین زنی، زن استثنائی یا مادری افسانه‌ای است. و در حقیقت، اینها تصوراتی غیرواقع‌بینانه است و موجب می‌شود که بسیاری از زنها احساس عدم کفایت و ناشایستگی کنند.

### ● برنامه حفظ بقای مادر شاغل

معمولاً گفته می‌شود که مادران، نیازهای دیگران را در درجه اول اهمیت قرار می‌دهند. اما مهمانداران هواپیما در آغاز هر پرواز به دلیل موجهی توضیح می‌دهند که چرا در موارد اضطراری قبل از کودکان ابتدا باید ماسک اکسیژن را روی صورت خود بگذارید.

شاغل بودن مادر هم با این موضوع تفاوتی ندارد. لازم است که ابتدا از خودتان مراقبت کنید تا بتوانید به خانواده‌تان رسیدگی کنید و با موفقیت از عهده ایجاد تعادل میان کار و زندگی خانوادگی برآید.

آیا می‌دانید به چه چیزی نیاز دارید؟ برنامه حفظ بقا.

### ● برای خود وقت بگذارید

«وقت برای خود» جهت تجدید قوا و به‌یاد آوردن اینکه تنها یک مادر، همسر یا کارمند نیستید، ضرورت دارد. اختصاص دادن زمانی برای خود شاید کار بسیار دشواری باشد. ممکن است از

رفتن به گردش و تنها گذاشتن بچه‌ها در خانه در حالی که تمام روز در دفتر کارتان بوده‌اید احساس گناه کنید. اما این کار برای شما مفید است و اگر برای شما مفید باشد برای همه اعضای خانواده نیز مفید خواهد بود.

### ● درخواست کمک

همه ما گاهی نیازمند کمک دیگران هستیم. وقتی احساس می‌کنید که همه چیز خوب پیش می‌رود، به دوستانتان کمک کنید. مثلاً از فرزندانشان نگهداری کنید یا آنها را از مدرسه بیاورید. آنها نیز زمانی که شما نیازمند کمک هستید، لطف شما را جبران می‌کنند.

### ● دوستانتان را گرامی دارید

دوستان به ما کمک می‌کنند تا موفقیت‌هایمان را گرامی بداریم و وقتی که اوضاع بد پیش می‌رود، روی پای خود بایستیم و از نو شروع کنیم. وقتی مضطربیم به ما کمک می‌کنند تا دید درستی بیابیم و می‌گذارند تا در اوقات عصبانیت، خشم‌مان را تخلیه کنیم.

اگر هیچ یک از دوستانتان فرزند ندارند و می‌خواهید با سایر مادرها دوست شوید و حامی یکدیگر باشید، می‌توانید همراه با سایر مادرها گروه یا انجمنی تشکیل دهید.

### ● بهترین دوست خود باشید

بهترین دوست خودتان باشید. در ذهن بسیاری از ما صدایی می‌گوید: «تو به اندازه کافی خوب نیستی» یا «همه چیز را خراب کرده‌ای». با یادآوری شکست‌ها یا کوچکترین انتقادی، ارزش

خود را پایین می‌آوریم و هرگز به خود نمی‌گوییم: «رئیس من در نود و نه درصد موارد از من خشنود است.»

به‌جای ارزیابی منفی، می‌توانیم برای خود پیام‌های مثبت ارسال کنیم، یعنی همان کاری که برای دوستانمان انجام می‌دهیم. بکوشید افکار و دیدگاه مثبت را جایگزین افکار منفی سازید و این کار به تدریج تغییراتی را به وجود خواهد آورد.

اگر می‌ترسید که اشتباه تصمیم بگیرید، از خود پرسید: «بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟» از تکنیک‌های ذهنی نظیر «تجسم خلاق» استفاده کنید. خودتان را در فضایی باز زیر باران بهاری تصور کنید که تمام نگرانی‌هایتان شسته شده و از بین می‌روند.

### ● به خود بگویید اوضاع بهتر خواهد شد

وقتی به سختی گرفتار شده‌اید - نوزادتان شب‌ها نمی‌خوابد، کودک نوپایتان حرف خود را به کرسی می‌نشانند، کل خانواده گرفتار است، یا دزد خانه‌تان را سرقت کرده است - به خودتان یادآوری کنید که همه چیز می‌گذرد. چالش‌هایی که در حال حاضر با آنها مواجه هستید، سال آینده خاطراتی دوردست به نظرتان می‌رسد.

### ● پیاموزید چگونه تنش را رها کنید

آسودن و وانهادن جسم و ذهن تفاوت بزرگی در احساس شما ایجاد می‌کند. شاید ناخودآگاه زمان زیادی از روزتان را صرف حالت «جنگ و گریز» و تجربه تغییر فیزیولوژیکی می‌کنید که تنش به وجود می‌آورد. برای کلاس‌هایی نظیر یوگا، مدی‌تیشن یا درمان وانهادگی وقت بگذارید که به شما تکنیک‌هایی را می‌آموزد

که تنفستان را عمیق کنید، ضربان قلبتان را کاهش دهید و همه تنش‌ها و فشارها را رها کنید.

### ● مسئولیت زیادی نپذیرید

اغلب اوقات بیش از توانمان مسئولیت می‌پذیریم و در نتیجه زندگی را به خودمان سخت می‌کنیم، پر از تنش می‌شویم و در آخر از پا درمی‌آییم. واقع‌بینانه توان انجام کارها را بسنجید و بار سنگین بر دوش خود نگذارید.

سعی کنید کمال‌گرا نباشید. اگر همیشه همه چیز را کامل بخواهید خودتان را تحت فشاری غیرضروری قرار داده‌اید.

در زمان نیاز، نیروی کمکی تقاضا کنید. با مادر، دوستان یا همسایه‌تان تماس بگیرید. از کسی بخواهید که برای مدتی کوتاه مسئولیت بچه‌ها را بپذیرد و هر چیزی را که واقعاً مجبور به انجامش نیستید لغو کنید.

### ● افسردگی پس از زایمان

زایمان تغییراتی عظیم و ناگهانی در تعادل هورمونی بدن ایجاد می‌کند. تغییرات ناشی از بچه‌دار شدن و خستگی پس از آن گاهی منجر به افسردگی پس از زایمان می‌شود.

این نوع افسردگی، متفاوت از حساسیت پس از زایمان است که با کوچکترین ناملایمتی، اشکتان سرازیر می‌شود. افسردگی پس از زایمان ممکن است به دو صورت پدیدار شود: نخست حساسیت پس از زایمان به جای آنکه پس از چند روز رفع شود، باقی می‌ماند و بدتر می‌شود. در نوع دوم، افسردگی تا چند هفته یا چند ماه پس از زایمان باقی می‌ماند.

زنی که مبتلا به افسردگی پس از زایمان است، افسرده،



غمگین و مضطرب می‌شود و قادر نیست تمرکز داشته باشد. شاید انرژی نداشته باشد، اشتهايش کم می‌شود، دچار بی‌خوابی و دستخوش حملات ترس و احساس خودکشی می‌شود. شاید از این بترسد که نوزادش را دوست نداشته باشد. زندگی کردن و حتی نگهداری از خود و نوزاد برایش دشوار می‌شود.

بسیاری از زنان چه فقیر و چه غنی در زایمان اول یا چندم ممکن است دچار این نوع افسردگی شوند. اما اغلب این زنان از جمله کسانی هستند که ظاهراً اوضاع بر وفق مرادشان پیش می‌رود.

زنهای مبتلا به افسردگی پس از زایمان اغلب احساس گناه و شرمندگی می‌کنند. آنها تصور می‌کنند، «هر چه را که می‌خواستم به‌دست آورده‌ام. پس چرا شاد نیستم؟» اما اگر مبتلا به افسردگی پس از زایمان شدید به یاد آورید که این موضوع تقصیر شما نیست و حالتان بهتر خواهد شد.

در این دوران لازم است با افرادی که با آنها احساس نزدیکی می‌کنید گفت‌وگو کنید. با پزشک خود هم صحبت کنید. استراحت و خواب کافی بسیار اهمیت دارد، زیرا خستگی همه چیز را بدتر می‌کند. شما همچنین نیازمند حمایت، اطمینان و درک از سوی اطرافیان‌تان هستید. گاهی هم داروهای ضدافسردگی به بهبودی کمک می‌کند.

گاهی گفت‌وگو با شخصی که همین تجربه را داشته و آن را پشت سر گذاشته است مؤثر واقع می‌شود. زنانی که به افسردگی پس از زایمان مبتلا می‌شوند، هنگام مرخصی پس از زایمان نباید به این فکر باشند که با بهبودی نسبی حالشان می‌تواند به کار بازگردند. برای عده‌ای دیگر هم بازگشت به کار در رفع افسردگی‌شان مؤثر است.

اگر مرخصی زایمانتان رو به اتمام است و نیاز به استراحت بیشتر دارید، شاید بتوانید مرخصی اضافی یا استعلاجی بگیرید یا از مرخصی سالانه استفاده کنید.

### ● اوقات دشوار

بعد از بازگشت به کار، ممکن است که دیگر از کارتان لذت نبرید و ترکیب آن را با وظایف مادری و کارهای خانه تنش‌زا و سخت ببینید. شاید حتی کودکان در مهدکودکش شاد نباشد و هیچ راه‌حل مناسبی هم پیدا نکنید و در عوض بخواهید در خانه، کنار کودکان بمانید.

فکر کنید چه چیزی در خانه و کار بیرون شما را ناراحت می‌کند و مهم‌ترین اولویت چیست. شاید:

- بیرون آمدن از کاری کسل‌کننده و شروع کاری پر تحرک‌تر؛
- ترک کاری پر از فشار و شروع کاری که در آن از شما توقعات کمتری دارند؛
- صرف وقت بیشتر برای خود؛
- سپری کردن زمان بیشتر با کودکان؛
- مراقبت از فرزندان به جای فرستادن او به مهدکودک.

### ● انتخابهای شما

شما می‌توانید:

- پول بیشتری را صرف استخدام یک مستخدم کنید تا وقت بیشتری برای انجام کارهایی که دوست دارید، داشته باشید.
- به پرستار بچه‌تان حقوق بیشتری بدهید تا چند ساعت اضافه در هفته، بیش از ساعتی که شما کار می‌کنید از

فرزندتان مراقبت کند، تا وقت بیشتری برای خودتان پیدا کنید.

- احتمال کار نیمه‌وقت را در شغل فعلی‌تان بررسی کنید.
- شغل فعلی‌تان را ترک و راه دیگری برای کسب درآمد کافی پیدا کنید.
- اگر شوهر دارید، کارت‌تان را ترک کنید، از مخارج دیگران بکاهید تا بتوانید با حقوق او از عهده مخارج زندگی برآیید.

### ● عجلوانه تصمیم نگیرید

زمانی که مشکلاتی در محل کار یا خانه پیش می‌آید که حل کردن آن سخت است، ممکن است وسوسه شوید تا با کناره‌گیری، همه این مشکلات را پایان ببخشید. در چنین موارد مهمی عجلوانه تصمیم نگیرید.

شما می‌توانید بعضی از مشکلات زودگذر را حل کنید، مثلاً می‌توانید در موارد اضطراری برای نگهداری از کودکان مرخصی بگیرید. اگر به دادن استعفانامه فکر می‌کنید، ابتدا خواسته خود را بررسی کنید و بهترین راه رسیدن به آن را بیابید.

در خانه ماندن پاسخ همه مشکلات شما نیست. شاید با ماندن در خانه متوجه مشکلات متفاوتی شوید. به پله اول برگردید و دوباره به همه مسائل فکر کنید تا به یاد آورید که چرا خواستید به کار برگردید و نکته‌های مثبت کار کردن چیست. (شاید نکته‌هایی وجود داشته باشد.)

### ● آیا بیکاری را تحمل می‌کنید؟

اگر قطعاً می‌خواهید تغییراتی ایجاد کنید، ببینید که آیا می‌توانید

نیمه وقت کار کنید، ساعات کاری را کاهش دهید و یا حتی به طور کلی کار نکنید.

باید بررسی کنید که آیا درآمد فعلی شوهرتان به تنهایی پاسخگوی نیازهای خانواده است یا نه. و اگر کمبودی وجود خواهد داشت آیا جدی است یا سبک و جزئی. با یک درآمد آیا می‌توانید بدهیهایتان را پردازید؟ آیا یک درآمد می‌تواند نیازهای روزانه‌تان را رفع کند؟ پس‌انداز کردن چقدر برایتان اهمیت دارد؟ با نوشتن فهرست هزینه‌ها می‌بینید که تمام نکاتی که در انتهای لیست ذکر می‌شوند، چیزهایی هستند که زندگی را کمی مفرح‌تر می‌سازند. اما در صورتی که مجبور شوید، آیا می‌توانید بدون آنها به راحتی زندگی کنید؟ ببینید کدام یک از تجملات کوچکتان را می‌توانید ترک کنید. اگر شما دست از شغل خود بکشید دیگر هزینه نگهداری از بچه را نمی‌پردازید. همچنین مخارج ایاب و ذهاب و خریدن لباس برای کار هم وجود نخواهد داشت.

اکنون یک بار دیگر جمع‌بندی کنید. آیا از عهده آن برمی‌آید؟ برای پس‌انداز به پیشنهادهای دیگر نگاه کنید. آیا این وضعیت نیازمند اقدامات دیگری است؟

با شوهرتان مشورت و بررسی کنید که آیا ترک شغل، تنها راه صحیح و واقعی است؟ در صورتی که از لحاظ مالی به او متکی باشید چه احساسی پیدا می‌کنید؟

اگر کمبودی اساسی وجود داشته باشد، اتکا به یک درآمد مستلزم تغییرات زیادی در شیوه زندگی و نیز ارزیابی مجدد و متحول‌کننده برنامه‌های درازمدتتان است. اما اگر دور بودن از کودکان واقعاً شما را ناراحت می‌کند و شما حاضرید هر کاری را برای ترک شغلتان انجام دهید، شاید انگیزه کافی برای پذیرفتن این تغییرات داشته باشید.

ترک شغل برای بعضی از خانواده‌ها به این معنی است که دیگر فرزندان‌شان را به مدرسه غیرانتفاعی نفرستند و اتومبیل دیگری نداشته باشند. برای عده‌ای دیگر باید اصلاً اتومبیلی نداشته باشند، در تعطیلات تابستانی به مسافرت نروند، شاید به خانه‌ای کوچکتر نقل مکان کنند و یا در محله‌ای زندگی کنند که اجناس و هزینه زندگی ارزان‌تر است. اما این موضوع می‌تواند راه‌حلی باشد که به شما آرامش ذهن ببخشد و احساس کنید که در چیزهایی که واقعاً اهمیت دارند غنی‌تر هستید.

## ● کلام آخر

کتاب راهنمای مادران شاغل دربردارندهٔ سیزده فصل است:

فصل ۱: آیا کار درستی انجام می‌دهم؟

فصل ۲: موقعیت مادران شاغل

فصل ۳: بازگشت به کار

فصل ۴: نگهداری از کودک

فصل ۵: چگونه بهتر بخوابیم

فصل ۶: مدیریت زمان

فصل ۷: خانه‌ای که دچار زلزله شده

فصل ۸: غذا؛ یک غذای عالی

فصل ۹: پول شما و هزینه‌ها

فصل ۱۰: شما و شوهرتان

فصل ۱۱: مادران شاغل تنها

فصل ۱۲: خانواده‌های شاد

فصل ۱۳: از خود مراقبت کنید

در این «بروشور- کتاب» چند فصل از کتاب «راهنمای مادران شاغل» از مجموعهٔ «کلیدهای همسران موفق» به صورت خلاصه آورده شد. امید است مطالعهٔ آن ضمن پاسخگویی به بعضی سؤالات، شما خوانندهٔ گرامی را به سمت خواندن اصل کتاب سوق دهد و این کتاب راهنمای خوبی برای مادران شاغل باشد.

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :

- آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد
- آشنایی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام
- بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان
- نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک
- فرزند دوم، پیامدها و راه‌حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا
- کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند
- کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با نوجوانان
- کلیدهایی برای بیماریهای کودکان
- دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان
- کلیدهای رویارویی با بیماری حساسیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست
- کلیدهای پرورش کودک تیزهوش
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک‌سالگی
- کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک دو‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله
- کلیدهای رفتار با کودک چهارساله
- کلیدهای رفتار با کودک پنج‌ساله
- راهنمای کامل تربیت کودک
- ماساژ کودک
- کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه
- کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق
- کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت
- کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

## کلیدهای تربیت کودک کان و نوجوانان

- کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها
- کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها
- کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان
- کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری
- چگونه به کودک خود « نه » بگوییم!
- پاسخ به والدین
- کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش رفتار و ارزشهای اخلاقی در کودکان و نوجوانان (هوش اخلاقی)
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندرم دان
- راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها
- کلیدهای رفتار با دوقلوها
- روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه
- کلیدهای موفقیت پدر ناتنی
- کلیدهای موفقیت مادر ناتنی
- کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش فرزند شاد
- کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان
- کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم توجه و بیش فعال (ADD/ADHD)
- کلیدهای برخورد با لکنت زبان در کودکان
- کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
- فرهنگ نامها
- آموزش دستشویی رفتن به کودکان
- تربیت بدون فریاد
- کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان
- راهنمای کامل والدین (۱، ۲ و ۳)

## کلیدهای همسران موفق

- از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است :
- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
  - راهنمای مادران شاغل
  - تغذیه دورهٔ بارداری
  - ده قرار مهم برای زندگی مشترک
  - برای روابط بهتر کاری نکنید!
  - معجزهٔ گفت و گو
  - غذاهای فوری







## راهنمای پرداخت قبوض از طریق پایانه های پرداخت الکترونیک (POS فروشگاهی)

با پایانه های پرداخت الکترونیک بانک ملت، تمام دارندگان کارتهای  
صادر ه بانکی عضو شتاب، قادر به پرداخت قبوض خود خواهند بود.



مرکز ارتباط ملت: ۱۵۵۶ شهرستان ۸۴۴۸۸-۰۲۱ پیام کوتاه: ۴۰۰۰۳۰۱ روابط عمومی



# تلفن بانک جام ۸۱۳۲

- ✓ اعلام مانده و سه گردش آخر حساب
- ✓ پرداخت قبوض با استفاده از شناسه های قبض و پرداخت
- ✓ تغییر رمز عبور
- ✓ دریافت سی گردش آخر از طریق نامبر
- ✓ اطلاع از یک سند خاص
- ✓ انتقال وجه بین حساب های الکترونیک صاحب حساب
- ✓ استفاده از خدمات کارت (شامل: مانده و سه گردش آخر کارت، دریافت سی گردش کارت متمرکز از طریق نامبر، غیر فعال سازی کارت و غیر فعال سازی اتصال ملت کارت و جام)



## بن کارت ملت

بانک ملت بمنظور مرتفع نمودن نیاز شرکت ها و سازمان هایی که قصد پرداخت مزایای غیر نقدی اهدایی به کارکنان متبوع خود را دارند و حذف بن های کاغذی، نسبت به صدور بن کارت در مبالغ معین و قابل تعریف و بصورت بانام اقدام نموده است.



مرکز ارتباط ملت: ۱۵۵۶ شهرستان، ۸۴۴۸۸-۰۲۱ پیام کوتاه: ۲۰۰۰۳۰۰ روابط عمومی

# ملت کارت

## Mellat Access Card



مغناطیسی و دارای رمز مخصوص

امکان صدور از یک حساب به چند کارت برای  
اعضاء خانواده

امکان خرید کالا و خدمات از طریق اینترنت و پایانه های خود پرداز

خرید سریع و آسان از کلیه  
فروشگاههای معتبر طرف قرارداد شبکه بانکی کشور



مرکز ارتباط ملت؛ ۱۵۵۶ شهرستان ۸۴۴۸۸ - ۲۱ - پیام کوتاه ۴۰۰۰۳۰۱ روابط عمومی



## « پرداخت الکترونیکی قبوض »

### بانک رفتن راه انگشتان خود بسپارید

### شما نیز می توانید

کافیست یک بار امتحان کنید و به هوش و کنجکاری خود اطمینان داشته باشید تا مانند نوجوانان امروز، شما نیز از فن آوری های نوین استفاده کنید.

دیگر لازم نیست برای کارها، مانند پرداخت قبض آب، برق، تلفن و... به شعب بانک ها مراجعه کنید، در خانه یا محل کار می توانید با انگشتان خود و با استفاده از تلفن بانک، موبایل، خود پرداز (ATM) یا اینترنت قبض ها را به صورت الکترونیکی پرداخت کنید.



بانک ملت  
bank mellat

مرکز ارتباط ملت، ۱۵۵۶ شهرستان، ۸۴۴۸۸-۰۲۱- پیام کوتاه ۰۳۰۰۳۰۰۴۰۰ روابط عمومی



## کمک به آزادی زندانیان نیازمند

با مشارکت ستاد دپه کشور

شما نیکوکاران عزیز می توانید علاوه بر استفاده از خدمت **حواله منظم** (در حساب های متمرکز) و یا مراجعه حضوری به بانک، از طریق دستگاه های خود پرداز بانک ملت نیز در طرح عظیم کمک به آزادی زندانیان نیازمند مشارکت نمایید. برای این کار با انتخاب گزینه مربوطه مبلغ مورد نظر توسط شما به حساب ستاد دپه کشور به طور مستقیم واریز خواهد شد.

**باشد که خانواده ای طعم شیرین با هم بودن را بچشد.**



تلفن: ۰۲۱-۸۴۴۸۸۰ | شهرستان: ۱۵۵۶ | مرکز ارتباط ملت: ۰۲۱-۸۴۴۸۸۰ | پیام کوتاه: ۲۰۰۰۳۰۱ | روابط عمومی





## دستگاههای کارت خوان بانک ملت

- ✓ سرعت و دقت در تراکنش
- ✓ اتصال دائمی به شبکه شتاب
- ✓ واریز آنی به حساب پذیرنده

  
**بانک ملت**  
bank mellat

مرکز ارتباط ملت، ۱۵۵۶ شهرستان، ۰۲۱-۸۴۴۸۸۱ پیام کوتاه، ۰۲۰۰۳۰۱۳۰۱ روابط عمومی

[www.bankmellat.ir](http://www.bankmellat.ir)