

علت ناراحتی از جنسیت جنین

ناامیدی از جنسیت جنین و ناراحتی از جنسیت جنین بین والدین بیشتر از چیزی که فکر میکنید رایج است. معمولاً ناراحتی مادر به دلیل این که جنین را درونشان حس میکنند خیلی زودتر از بین میرود ولی مشکل اصلی زمانی است که نارضایتی از سمت شوهر ابراز میشود و باعث استرس و ناراحتی مضاعف برای زن باردار میشود.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی پدر مادرها علاقه خاصی به داشتن دختر یا پسر دارند و حتی برای تعیین جنسیت جنینشان از رژیم های غذایی خاص و دستور العمل های خاص تعیین جنسیت جنین استفاده میکنند. ولی در نهایت ژنتیک است که تصمیم میگیرد و شاید جنسیت جنین مطابق میل و دلخواه شما نباشد.

اصولاً پدر و مادر باید از فرایند بارداری و سلامت فرزندشان خوشحال باشند ولی گاهی نمیتوانند از حس ناراحتی از جنسیت جنین راحت شوند.

جنسیت جنین در هفته ۲۰ بارداری مشخص میشود و معمولاً هر کسی از پدر و مادر میپرسد که پسر دوست دارید یا دختر، شما میگویید همین که سالم باشد کافیست. جمله کلیشه ای جنسیت مهم نیست معمولاً پاسخ تمام این سوالات است ولی ممکن است به طور پنهانی آرزوی داشتن جنسیت خاصی در نوزادتان را داشته باشید.

بعد از سونوگرافی و تعیین جنسیت نوزاد باید خود را خوشحال و شگفت زده نشان دهید ولی ممکن است در دلتان احساس غم و ناراحتی کنید. پاسخ سونوگرافی و شنیدن جنسیت جنین خلاف آنچه منتظرش بودید میتواند باعث احساس سردرگمی و ناامیدی شود.

ناراحتی از جنسیت جنین خیلی شایع تر از آن است که فکرش را میکنید. بعضی خانواده ها به امید داشتن فرزند دختر یا پسر چندین بار اقدام به بارداری میکنند ولی نمیتوانند به فرزند دلخواهشان برسند. از هر روشی که برای تعیین جنسیت جنین قبل از بارداری استفاده میشود، استفاده میکنند ولی هر بار دچار یاس و ناامیدی میشوند.

ناراحتی از جنسیت جنین ترکیبی از احساس ناامیدی عمیق همراه با احساس گناه از ناراحت بودن است که معمولاً توسط اطرافیان قابل درک نیست.

چطور با ناراحتی از جنسیت جنین کنار بیاییم؟

شما تمام تلاش خود را به کار برده اید ولی سرنوشت چیز دیگری برایتان رقم زده است پس بهتر است به جای این که احساس ناراحتی و گناه داشته باشید، نوزاد جدید را با آغوش باز بپذیرید. شما مسئول آمدن او به این دنیا هستید و نباید بگذارید احساس کمبود یا ناراحتی به خاطر جنسیتش داشته باشد.

احساسات را بپذیرید

در اولین قدم باید با خودتان روراست باشید و احساساتتان از جمله ناامیدی را بپذیرید. همه از شما توقع دارند که نوزادتان را بدون در نظر داشتن جنسیت، دوست داشته باشید و گفتن این که من دختر میخواستم یا پسر میخواستم، زشت به نظر میرسد.

ولی اگر احساساتتان را مخفی کنید، از بین بردن افکار منفی ذهنتان کار دشواری خواهد بود. احساسات، خوب و بد نیستند، فقط احساس هستند بنابراین سعی کنید برای کنار آمدن با آن ها در موردشان با یک فرد قابل اعتماد یا مشاور صحبت کنید.

روی نگرانی هایتان کار کنید

به عنوان مثال اگر از پسر شدن جنسیت جنینتان ناراحت هستید دنبال علت ناراحتی بگردید. مثلاً در میان برادرانتان بزرگ شده اید و تصور یک اتاق شلوغ با بازی های پسرانه و فوتبال برایتان سخت است؟ آیا عاشق خریدن لباس های زیبا و متنوع دخترانه بوده اید؟

اگر کمی منطقی فکر کنید ممکن است دختری به دنیا بیاورید که خیلی پر جنب و جوش و سرسخت باشد یا شاید یک پسر دوست داشتنی و خلاق به دنیا بیاورید که عاشق کارهای هنری باشد.

حتی اگر نوزاد شما جنسیت دلخواه شما را داشته باشد ممکن است علایق و شخصیتش مطابق تصورات شما نباشد.

شاید احساس ناامیدی شما به این دلیل باشد که نمیدانید چطور برای یک پسر مادری کنید. مثلاً میترسید که چیزی از فوتبال ندانید یا مثلاً ندانید

چطور با یک دختر عروسک بازی کنید.

به خاطر داشته باشید که تمام مهارت های مورد نیاز را همزمان با رشد کودکان فرا خواهید گرفت و نباید در این مورد نگرانی داشته باشید. در صورتی که نگرانی شما در این زمینه زیاد است میتوانید با دوستان و اقوامی که کودک همجنس کودک شما دارند، مشورت کنید و سوالاتی در مورد بزرگ کردن فرزندش از او بپرسید و اوقاتی را با کودک او صرف کنید تا با شخصیت پسرچه ها یا دختر بچه ها آشنا شوید.

برنامه های سرگرم کننده و لذت بخش بچینید

یکی از بهترین روش ها برای کم کردن ناراحتی و نگرانی این است که فکرتان را از موضوع پرت کنید مثلا برای وقت گذرانی با دوستان و اطرافیان برنامه بچینید و در کلاس های یوگا بارداری شرکت کنید. هر چه اطرافتان را با فعالیت های نشاط آور و سرگرم کننده و افراد شاد و مثبت اندیش بیشتر پر کنید ، کمتر وقت برای ناراحتی خواهید داشت.

ناراحتی شوهر از جنسیت جنین

خانم ها به دلیل این که جنین را درونشان حس میکنند خیلی زودتر با جنسیت جنین کنار می آیند ولی مشکل اصلی زمانی است که نارضایتی از سمت شوهر ابراز میشود. سعی کنید در این گونه موارد جا خالی نکنید و به جای این که در لاک غم فرو بروید سعی کنید از روش هایی برای برقراری ارتباط هر چه بیشتر پدر با جنین استفاده کنید تا ناراحتی او در طول این ۹ ماه تبدیل به عشق پدرا نه شود.

به تدریج او را با جذابیت های داشتن دختر / پسر آشنا کنید. لباس های زیبای کودکانه را به او نشان دهید و با اسباب بازی های مناسب آشنا کنید و در مورد افراد موفق هم جنس جنیتان با او صحبت کنید.

همراه او غصه نخورید چون همراهی کردن شما به معنی تایید احساس اوست ، البته نباید در مقابل احساس او گارد بگیرید و باعث تشدید ناراحتی اش شوید. شما نباید به هیچ عنوان عذاب وجدان داشته باشید و خودتان را مقصر بدانید. شاید باشید و روحیه خود را حفظ کنید تا شوهرتان کم کم با شما همراهی کند.

حتی در صورت لزوم میتوانید از یک مشاور در این زمینه کمک بگیرید تا کلیشه های ذهنی و نگرانی های او را کاهش دهید.

به توانایی خودتان اعتماد کنید

بهتر است بدانید که احساس نارضایتی یا احساس گناه شما همیشگی نخواهد بود و به محض تولد نوزادتان شما با هدیه ای دوست داشتنی روبرو خواهید شد که تمام وجودش وابسته به شماست و به طور غریزی حس حمایت ، دلبستگی و نگرانی زیادی نسبت به مراقبت از او خواهید داشت.

به گفته متخصص روانپزشکی ، دکتر دایانا رز گلیرز، ناامیدی از جنسیت جنین کاملا موقتی است و فقط تا روز تولد نوزاد و زمانی که یکدیگر را ملاقات میکنید ادامه دارد.

هنگام زایمان مغز شما مقدار زیادی هورمون اکسی توسین وارد خونتان میکند ، این هورمون بسیار قوی است و باعث میشود شما عاشق نوزادتان شوید.

بهترین مطالب آموزشی زناشویی را در مجله زناشویی سایت پرسون بخوانید.