

الجزء الثاني

الحياة اليومية لأم ولدت حديثاً

الفصل الثامن

أُولَيَاتِكَ

كم من مرة شاهدنا فيها أم ولدت حديثاً تغادر دار التوليد مشرقة، ثم تأخذ في البكاء في منزلها بعد ساعتين؟ تشعر المرأة ما إن تعبر عتبة منزلها بالحرمان بعد أن غادرت دار التوليد حيث كانت مدللة مطمئنة لتجد أن منزلها ينتظر ادارتها وأطفالاً لا نهاية لطلباتهم. وهي قلقة تخشى ألا تحسن الاهتمام بطفلها والتأقلم مع الوضع الجديد. وقد تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة البسيط، أو متعبة من الاجراءات الإدارية التي كان عليها اتمامها قبل مغادرتها قسم الولادة. كما تؤلمها ندبة خزع الفرج أو القيصرية. ومع هذا فالجميع ينتظر أن تعود الحياة إلى طبيعتها في أسرع وقت.

اهتمي بجسمك المعطوب

لا تعني العودة إلى المنزل العودة إلى الحياة النشيطة: إنها مرحلة انتقالية، إذ أن جسم الأم الوالدة حديثاً بحاجة إلى 10 أسابيع نقاهة على الأقل ليتعافى من الولادة. عموماً لابد من مرور 3 شهور حتى تشعرى بنشاطك من جديد (في أحسن الأحوال)، بل أحياناً 6 إلى 8 شهور. لماذا؟

يحتاج الجهاز التناسلي كما رأينا إلى 6 أسابيع لينتهي من تجديد نفسه، وقد يستمر النزف (النفاس) 4 إلى 6 أسابيع. إضافة إلى تباطؤ جريان الدم في الشهرين التاليين للولادة يمكن أن يسبب هذا النزف فقر دم متعباً جداً، وإن كان معدل خضاب الدم طبيعياً أثناء الحمل. وعواقب الولادة المحتملة والبسيطة (البواسير وخزع الفرج وانقلاب العصعص) متعبة جسدياً ونفسياً.

تستمر مرونة الأربطة والعضلات الناجمة عن هرمونات الولادة 3 إلى 5 شهور. وهكذا تكون أعضاء البطن أكثر حرية في حركتها بسبب ارتخاء جدار البطن، والمفاصل أكثر حساسية. كما تفقد العضلات توترها بسبب التمدد (خاصة عضلات البطن) وقلة التمارين أثناء الحمل. وتحتفظ بعض الأمهات الوالدات حديثاً غالباً بعادات سيئة في الجلوس اكتسبتها أثناء حملها، مما يسبب لها ألماً في الظهر. العجان متمدّد وقد يكون ممزقاً أو

خُرْعاً، وقد تؤلم الندبة عدة أيام، بل عدة أسابيع. إذا لم يسترجع العجان سريعاً توتره الطبيعي فيمكن أن يستمر السلس البولي عند بذل الجهد (عند الضحك أو العطاس أو السعال) الذي تصاب به امرأة من أصل ثلاث. أخيراً تعطي زيادة الوزن والفزر والاصطباغات الجلدية التي قد تستمر شهوراً شعوراً بالاكتئاب.

من الشائع جداً فقدان الأم الوالدة حديثاً مهاراتها الحركية النفسية لبعض الوقت: فنراها تصطدم بالأشياء هنا وهناك وتجرح نفسها بسهولة. كما يقال أنها «شاردة فوق السحاب». تضرب أرقام الهاتف ثم تنسى بمن تتصل، تشغل الغسالة دون أن تضع فيها مادة التنظيف، وتفقد باستمرار مفاتيحها... يعود عدم التركيز هذا إلى قلة النوم وتأثير الهرمونات، وبكل بساطة إلى المعلومات الإضافية التي يتوجب على الأمهات الحديثات الولادة تلقيها. يكمن الحل الوحيد في تبني عادات راسخة: وضع الأغراض دائماً في نفس المكان، وتدوين كل شيء

كما تكون الأمهات الوالدات حديثاً أكثر عرضة للمرض، ولا بد أن تشعر كل واحدة منهن بالتعب والارهاق في بعض الأوقات أثناء الأسابيع الأولى بعد الولادة. كما تتطلب الرضاعة - وهي غير متعبة بحد ذاتها - تفرغاً كبيراً في بداية الأمر. يصل تعب الأم الوالدة وفقاً للدراسات الطبية إلى ذروته في اليوم الثاني إلى الرابع بعد العودة إلى المنزل مهما كانت المدة التي بقيت فيها في قسم الولادة.

كان على المرأة فيما مضى أن تبقى مستلقية 21 يوماً بعد ولادة الطفل. أما اليوم فإننا نراها في المحلات التجارية الكبيرة بعد أسبوع من الولادة. بين طرفي النقيض هناك بعض المبادئ لا بد من الالتزام بها:

- لا بد أن يكون الزمن الذي تكون فيه الوالدة في وضعية أفقية أطول بكثير من الوضعية العمودية، وفقاً لتعايير الدكتورة برناديت دو غاسكيه⁽⁷⁾. عليها أن تسأل نفسها قبل القيام بعمل ما هل بإمكانها القيام به وهي جالسة. وكذلك الأمر قبل القيام بعمل ما وهي جالسة، عليها أن تسأل نفسها إن كان بإمكانها القيام به وهي مستلقية.
 - عليها ألا تحمل أي شيء أثقل من طفلها.
 - عليها دائماً أن تنبّه إلى وضعيتها، إذ إن ظهرها تعب جداً.
- أصبحت الآن على دراية! ومع هذا، إذا نظمت عودتك قبل الولادة، وإذا كانت مهامك اليوم تقتصر في المقام الأول على العناية بطفلك، وإذا كنت تترتاحين بقدر كاف وتتغذين تغذية صحيحة، فستسمحين لجسمك أن يسترجع نشاطه. باتباعك للنصائح التالية ستصبحين في حال أفضل وستمتعين بهذا الصغير الرائع الذي دخل حياتك. ولن تكوني من النساء اللواتي يحتفظن بذكرى سيئة عن مرحلة ما بعد الولادة.

الوقاية من التعب

قد تشعر الأم الوالدة عند عودتها إلى المنزل بالغبطة والنشاط، فترهق نفسها، ولكنها تنهار بعد شهر. عادة تحدث «الضربة المدوخة» فجأة في الأسبوع الثامن أو العاشر بعد الولادة، عندما يصل تراكم قلة النوم إلى حده الأقصى. فمن النادر جداً أن ينام طفل عمره 3 شهور ليلته كاملة. تبين الدراسات أن ثلثي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 شهر و30٪ من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة و3 سنوات يجدون صعوبة في نوم ليلة بتمامها. يجب على الأم الوالدة أن تفعل كما يفعل متسلق الجبال، الذي يبدأ تسلقه ببطء ليحتفظ بقواه للمرحلة النهائية في تسلق القمة، وأن تحتفظ بطاقتها حتى لا تستهلك مخزونها بسرعة. من المؤكد أنها ستمضي ليالٍ أصعب من غيرها، ولكن المهم هي القدرة على إدارة الأمور دون إرهاق.

نعرف أن التعب لا بد منه بعد الولادة، ونحن نقول نعم لقلة النوم، ولكن لا للتعب. لذا يجب عمل كل شيء حتى لا نصل إلى هذه المرحلة من التعب، وإن تطلب منا هذا تعديلاً كلياً لحياتنا اليومية.

قلة النوم أول مُنغص يُفرض على معظم الأمهات الوالدات. تتألف دورة النوم من أربع مراحل تستغرق معاً 90 دقيقة.

المرحلة الأخيرة هي مرحلة النوم العميق (وتحصل خاصة في بداية الليلة). ثم تأتي مرحلة الأحلام (النوم المتناقض) التي ترمم أثناءها طاقة الجسم وتسكن الروح. نحن بحاجة إلى أربع أو خمس دورات كاملة في الليلة لنشعر بالنشاط. ولما كانت مرحلة الأحلام تزداد مدتها مع كل دورة فإن استمرارية النوم أمر ضروري. إذا استيقظت أثناء مرحلة النوم العميق ستبدئين دورة نوم جديدة عندما ترجعين إلى نومك... وستفوتك مرحلة الأحلام. الأم التي تستيقظ مرة أو مرتين في الليلة ستعاني من نقص في النوم المتناقض - وإن كان مجموع ما نامته يعادل ما كانت تنامه قبل الحمل. علماً بأن جهاز مناعة الجسم يبلغ ذروة نشاطه أثناء النوم، ولهذا فعلى أن ننام وخاصة إذا لم نكن نتمتع بصحة جيدة.

تكفي 2 أو 3 ليالي متتالية من النوم دون انقطاع ليعافى المرء من أعراض نقص النوم.

تشتكي 68% من النساء من نومهن السيئ قبل الولادة بسبب مضايقات تغيرات الحمل الجسمية من: تشنجات وعسر هضم وبواسير وصعوبة في التنفس. ويحلم ثلثا الأمهات الحوامل تقريباً أحلاماً قلقة أو كوابيساً، لأن ارتفاع معدل الإستروجين والبروجسترون في الدم يعكر النوم العميق خاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة.

تستمر الهرمونات في الأسابيع الأولى بعد الولادة في تعكير النوم العميق، خاصة إذا كانت الأم ترضع. كما أن نوم

المولودين حديثاً أقل عمقاً بكثير من نوم الأطفال الأكبر سناً. فهم يستيقظون بسهولة، ويعبرون عن استيائهم إذا طرأ أي تغير في محيطهم أو عاداتهم بنوم قلق وضعف في الشهية.

وإذا كان للطفل إخوة وأخوات أكبر منه، سيتأثر نوم الأم بنظامهم المدرسي ونشاطاتهم. فعلى سبيل المثال، ليس بإمكانها أن تعود للنوم بعد أن أرضعت طفلها في الصباح، إذ عليها أن توظف إخوته للذهاب إلى المدرسة... تتراكم سريعاً قلة نوم الأم الوالدة حديثاً، وتكفي 7 إلى 8 ساعات نقص في أسبوع واحد حتى تظهر أعراض مثل وخز العيون واضطرابات الرؤية والشعور بالبرد ورغبة كبيرة في تناول السكريات وتعب شديد. يسبب النقص في النوم المجدد للقوى سرعة الانفعال وفتور وقلق وصعوبة في التركيز وغياب كامل في حس الدعابة! سنرى لاحقاً أن هناك رابطة وثيقة بين التعب والاكتئاب.

يمكن التغلب على التعب بالوقاية، بالاحتفاظ بمخزون من الطاقة يمكن أن يستخدم في الأوقات الصعبة بحيث لا يصل الأمر إلى الانهك. يستريح قبطان الرحلات الطويلة، والممرضة الليلية ليلة كل رحلتين أو مناوبتين، كذلك تستحق الأم الوالدة حديثاً نفس الشيء.

♦ ما يمكنك فعله؟

- حاولي أن تنامي قيلولتين في اليوم، وإن كانتا قصيرتين، في الأسبوع الأول على الأقل.

- نامي باكراً.
- بمجرد أن ينام طفلك اتركي كل شيء من يدك. تكون أطول فترة ينامها الأطفال بعد الحمام أو وجبة الطعام. فاستغلي نومه ونامي أنت أيضاً.
- إذا كان طفلك هو ابنك الأول حاولي انجاز كل أعمالك في الصباح. أما إذا كان لديك أولاد آخرون، اعملي على أن تنامي أثناء غيابهم في المدرسة، وأجّلي حمام صغيرك إلى المساء.
- نظمي مقدماً رضعات الليل: أمامك خياران. يمكنك الاحتفاظ بطفلك معك في السرير أو في قفته قريباً منك، وما عليك إلا أن تفتحي قميص نومك لترضعيه وأنت مستلقية. في هذه الحال جهزي كل ما يمكن أن تحتاجيه قريباً منك على طاولة السرير (كأس ماء، فوطة نظيفة، كيس نايلون للقوط الوسخة...) وإذا كنت لا ترضعين ولطفلك غرفة خاصة به، أعطه وجبته فيها، ولتكن فيها كنبه مريحة وغطاء ووسائد ومدفأة - إذا كانت حرارة شقتك أقل من 20 درجة مئوية -، وكل ما تحتاجين إليه عند تغيير فوطه، ووجبة خفيفة لك وشراب، ومصباح صغير بلمبة من 8 أو 15 واط ليبقى مضيئاً طوال الليل حتى لا تشعلي ضوء السقف (إذ أن ضوء سراج الليل لا يكفي). فالطفل بحاجة إلى العتمة

ليتعلم النوم مثلنا.

- إذا كان تعبك كبيراً أثناء الأسابيع الأولى، وكان طفلك يرضع كل 3 أو 4 ساعات، فلا تترددي إذا كان في مقدورك طلب مساعدة لجزء من الليل أو ليلة كل ليلتين حتى تتمكني من النوم على الأقل ست ساعات متواصلات. وإذا كنت ترضعين، يمكنك أن تستحلي أثناء النهار الكمية الضرورية لزجاجة الليل.
- تجنبي أن تقودي سيارتك وحدك مسافات طويلة. لأن رد فعل شخص لم ينم في 24 ساعة شيئاً يذكر بطيء كرد فعل شخص تجاوز معدل الكحول في دمه المعدل المسموح به.
- تتعلق مدة نوم الرضيع قبل كل شيء بوزنه، ولكن ما من شيء يمنعك أن تفرضي، ما إن تتمكني قواعد نوم صارمة وتمسكي بها. إذ يجب أن يكبر الأطفال في عالم حقيقي حيث ينام فيه الناس في الليل وليس متى يحلو لهم.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- عند العودة إلى المنزل: أرْسنيكا 9 CH ، 3 حبات ثلاث مرات في اليوم.
- إذا رافق التعب تشنجات عضلية في الساقين: سيميفوغا Cimifuga أو كبروم Cuprum أو متاليكوم 9 Metallicum CH ، 3 حبات كل ساعتين حتى اختفاء التشنجات، ثم ثلاث مرات في اليوم.

العلاج بالأعشاب

- منقوع مهدئ قبل النوم: ملعقة طعام واحدة من مزيج الزيزفون والمليسة والبابونج والآلامية بكميات متساوية في 25 سم من الماء. اتركى المنقوع ينحل مدة 10 دقائق.

العلاج بالنباتات العطرية

- لعلاج الأرق: زيت الخزامى (وهو ذو تأثير فعال جداً) في حوض الحمام (نقطتان أو ثلاث)، أو على وسادتك (بضع قطرات)، أو دلكي به جسمك (يمكنك استخدام أيضاً يلنغ ylang-ylang والمندرين والصعتر البري والبابونج).
- لعلاج التعب: مزيج من زيت القرفة والليمون وزهرة العرعر والنعناع وإكليل الجبل والأوكالبتوس بنسب متساوية. ضعني نقطتين ثلاث مرات في اليوم على قطعة سكر أو غسل.
- يمكنك استخدام العلاج المقترح فيما بعد تحت عنوان «استعيدي نشاطك».

التحكم بالحياة اليومية

ستقلب ولادة طفل برنامجك اليومي تماماً. ويريد الله أن تصبح أولوياتك هي الأحسن وذلك مدة من الزمن على الأقل. من المثالي أن تخلقي حولك وحول طفلك هالة بغية تلبية طلباته - نظمي كل شيء في البيت بحيث تجري الأمور وكأنك غائبة عنه مدة ثلاثة أسابيع... صورة جميلة ولكن من الصعب تحقيقها في الواقع أمام متطلبات الحياة اليومية، إلا أنه من المفيد أن تحتفظي بهذه الصورة في ذهنك.

نظام حياة جديد

تجعل الكثير من الأمهات الوالدات حديثاً من أولوياتها طفلها وزوجها ثم تأتي هي. مع أن، كما يذكر الدكتور باتريك أندريه شنيه، التناغم بين المرأة وطفلها يتعلق براحتها هي أولاً⁽⁸⁾. فالأم التي لا تهتم بنفسها لن تستطيع الاهتمام بإسرتها مع مرور الوقت، والنتيجة ستكون عكسية، ستكون أقل صبراً ورقة وسيتهي بها الأمر بالشعور بالإرهاق الشديد وبأنها سجينه صغير مستبد.

Docteur Patrick-André Chené, Retrouvez la form après votre (8) qccouchement, Ellébore, collection Praxis, 1996.

يجب أن تدريكي أنك لن تستطيعي فعل كل شيء كما يجب. أن تصبحي أمّاً يعني ادراك جديد للوقت؛ فهو لم يعد ملكك وحدك.

يتسلق الأطفال درجات النمو، فتضطرب مع كل درجة عاداتهم⁽⁹⁾. وأثناء هذه المراحل يجوعون غالباً، فإذا كنت ترضعين سيحتاج ثدياك إلى يومين أو ثلاثة ليزيدا انتاجهما من

الحليب. تكون درجات النمو هذه في عمر 6 - 10 أيام و3 أسابيع، و6 أسابيع، و3 أشهر، و6 أشهر. جهزي نفسك إذن مقدماً لقضاء بضعة أيام صعبة. لذا فليست هذه الأوقات مناسبة لتضيفي إليها اضطرابات أخرى كسفر أو غياب. ويختفي تقسيم اليوم المعتاد (صباحاً وعصراً ومساءً)، ولن تستطيعي إنجاز أي عمل. ويكمن التحدي في تمكنك من حسن ادارتك لكل المتطلبات. وتجد النساء صعوبة في تقبل تقصيرهن فيما يتعلق بأمومتهم. مع قدوم الطفل عليك أن تحسني اختيار مجالات عطائك: ضعي أولوياتك وحددي ما ستخليين عنه. إليك سر التحكم بالضغط النفسي stress، إذ يذكر جيليان فلتشر، وهو معالج طبيعي مختص بمرحلة ما بعد الولادة، إن الضغط النفسي ينتج من «عدم التوازن بين ادراك المرء لمتطلبات ظرف ما وادراكه لقدرته على التجاوب معه». بدلاً من أن تكون المرأة ضحية للظروف، عليها أن تقدر

(9) Etty et Franz Plooi, Pourquoi pleurent-ils, comprendre le développement de votre enfant de 0 à 1 an, Albin Michel, Bibliothèque de la famille, 1996.

الأهمية التي ترغب في منحها لكل ظرف، والتصرف بناء على ذلك. تواجه الأم دائماً خيارات صعبة: فعلى سبيل المثال تتساءل بعد أن نام الطفل أخيراً هل تعد طبقاً لذيذاً لزوجها الذي أصبح يشتكي من رداءة طعامه، أم تستغل هذه الفرصة لقيلولتها؟

♦ نصائح

- حددي سابقاً توزيع المسؤوليات مع زوجك.
- قدري تقديراً واقعياً كم من الوقت يستغرق كل عمل منك.
- خصصي منذ البداية الأوقات التي ستقضيها مع زوجك.
- تساءلي دوماً: هل بالإمكان أن يحل مكاني أحد في القيام بهذا العمل؟ وهل من الضروري القيام به؟

♦ تقبلي نوعاً جديداً من العلاقات مع صديقاتك: تتركز حياة الأم الوالدة حديثاً على طفلها وخاصة في البداية، لذا يجب أن تنظم دائرة صداقاتها حول هذه العلاقة الجديدة. إذ إن النساء اللواتي لم يسبق لهن أن أنجبن لا يدركن حجم التغير الذي تعيشينه. فإذا رأين فيك الجانب الأمومي فقط ونسين شخصك الذي كان قبل الولادة قد يقلل هذا من قيمتك. وكرد فعل، قد تشعر بعض النساء بأنهن مضطرات أن يبرهن لصديقاتهن أو زميلاتهن أنهن لم يتغيرن. وهذا لا يسهل

تشديد شبكة دعم مع أنها ضرورية جداً في الأسابيع الأولى في منزلك.

تكتشف الكثير من الأمهات الشابات فجأة أن الروابط المشتركة التي تربطهن بصديقاتهن اللواتي لا أطفال لديهن أقل. ومع هذا يمكن لهذه الصديقات أن تزودهن بمصدر معلومات ثمينة، وتدعمهن خارج محيط الأسرة، وتفتحن لهن آفاقاً جديدة. الحفاظ على صداقة نساء لا أطفال لديهن أمر هام جداً للأمهات اللواتي يبقين في البيت ويستحوذ عليهن الشعور بفقدان هويتهن. فهذه النسوة مستثنيات من النشاطات الاجتماعية التي تدعم وتؤكد هوية المرأة (إذ تسمح لها أن تكون أكثر من أم فلان... أو زوجة فلان...). لذا من المهم أن يكون لك من وقت لآخر نشاطات - فنية وثقافية واجتماعية - تساعدك على الابداع وتسعدك وترفع من قيمتك.

وضحي لصديقاتك أنك بحاجة إلى وقت «تخفيف الضغط» تقضينه معهن، وإن كان أقل عفوية وانتظاماً من السابق. قد يكون اتباع هذه النصائح صعباً للمرأة تعمل خارج منزلها قبل الولادة، وتظن أنها تعرف كيف تتحكم بكل شيء وتنظمه. عدا عن أنها ارهقت جسمها أثناء الحمل، وحاولت باستمرار تجاوز قدراتها الجسمية، فإنها إذا استمرت بالتصرف على نفس المنوال بعد الولادة فيمكن أن

ينتج عن هذه الدائرة المفرغة من الجهود والفشل اكتئاب بعد الولادة. عليك إذن أن تأذني لنفسك بالألا تنجحي في كل أمر تقومين به ولا تتوقعي الكثير.

♦ تمتعي بطفلك! الأشهر الأولى هذه ثمينة ولا تُعوض. إنه أول أولوياتك وهدف نهائي لكل ترتيب تقومين به، وإن أفضل وسيلة لتمكيني من الاستجابة لمتطلبات الطفل، وإيجاد بعض الوقت لك هي أن تتعلمي التحكم بحياتك اليومية. قد تيأس الأم الشابة سريعاً أمام حجم حاجات طفلها الحديث الولادة. تبين الدراسات وفقاً لكروستين هيل - معالجة طبيعية مختصة في مرحلة بعد الولادة - أن العامل الرئيسي لتحفظ الأم بذكرى جميلة عن مرحلة ما بعد الولادة يعتمد على قدرتها على توقع المسؤوليات والتخطيط لها قبل الولادة، وعدم التصرف برد الفعل. علماً بأن معظم الأمهات الوالدات حديثاً لا ترغبن في اتخاذ قرارات هامة أو القيام بدور ربات منزل، بل إنهن يتمنين لو تستطعن تفويض كل المهام الإدارية والرئيسية في المنزل إلى أحد غيرهن⁽¹⁰⁾.

تنظيم العودة إلى المنزل

لا بد من تنظيم العودة إلى المنزل مقدماً. إن استعادة الأم الوالدة حديثاً لحيويتها النفسية والجسمية أمر مهم جداً، فلا مجال لتأخير هذه المهمة لآخر لحظة.

♦ مساعدة في الأشغال المنزلية: أثناء إقامتك في دار التوليد وفي الأسبوع الأول بعد عودتك إلى المنزل لن تتمكني من شراء حاجيات المنزل وغسيل الملابس وتنظيف البيت ولا حتى اصطحاب الأولاد الكبار إلى مدارسهم.

♦ مساعدة في أوقات الوجبات: من الضروري أن تتمكني من النوم دون إزعاج إما ليلة كاملة أو ليلة كل ليلتين أو في فترة بعد الظهر. يمكن أن يعطي شخص يعينك طفلك زجاجة الحليب - يمكنك سحب لبنك وجمعه إذا كنت ترضعين أثناء النهار - ويغير له حفاظه.

♦ نشاطات الأولاد الكبار: إذا كان أولادك كباراً بقدر كافٍ، اطلبي من أهل أصدقائهم أن يأخذوهم من المدرسة أو يقدموا لهم بعض الوجبات. نظمي شبكة من أشخاص يعتنون بأطفالك وينزهونهم، فهذا هو الوقت المناسب لتدليلهم قليلاً فيزداد ذهابهم إلى المطاعم ودور السينما! ولكن لا تنسي أن توفري لهم وقتاً هادئاً. لا ينصح الأطباء المختصون في علم نفس الأطفال بإرسالهم للعيش مع الجد

والجدة أو الأصدقاء (إلا إذا ولد الطفل في فترة الإجازات السنوية ومن عاداتهم قضائها مع الأجداد على سبيل المثال). نظمي برنامج أوقاتهم بحيث يكون مليئاً، واكسري رتابة حياتهم المعتادة. لذا لا بد أن تستعلمي مقدماً عن العروض الترفيهية وساعات افتتاح الحدائق العامة و المتاحف وعن النشاطات الأخرى.

♦ نصائح

- أعدي أطباقاً سريعة التحضير: اشترى مكونات طبق من النوعية الممتازة واطبخيها بأبسط طريقة.
- إذا عرضت عليك مساعدة في اعداد الأكل، فلا تردد في طلب شراء الحاجيات الضرورية قبل الطبخ وغسل الأطباق بعد الانتهاء منه.
- ما إن تصبحي قادرة، حاولي أن تذهبي من وقت لآخر إلى المطعم لتناول طبق لذيذ.
- إنه الوقت المناسب لتطلبي كل ما تحتاجين إليه عن طريق الهاتف أو الكنالوجات أو المينتل أو الإنترنت.

نوعية المساعدة

لحسن الحظ لا تحتاج معظم الوالدات حديثاً إلى عناية طبية؛ ولكنها تحتاج إلى شخص لمساعدتها في المهمات المنزلية، وتحضير وجبات الطعام والاهتمام بالأولاد الكبار وطمأنتهم

وحبهم. النقطتان الأخيرتان مجال زوجك المفضل الذي عليه في المقام الأول الاهتمام بك.

من المهم أن تحسني الاختيار فيما يتعلق بالشخص الذي يساعدك في الأعمال المنزلية، إذ إن الأم الوالدة حديثاً مرهقة الإحساس وسريعة الانفعال من تدخل الحماة الكبير في شؤونها أو من مربية غير كفاء.

♦ الأم أم الحماة

- بعض الأسر رائعة جداً، ولكن إذا كانت علاقاتك مع أسرتك متوترة، فهذا ليس الوقت المناسب لتجلبى هذه التوترات إلى بيتك. يمكن أن يسهل طفلك التقرب بينكم ولكن فيما بعد.
- من السهل في كثير من الأحيان أن تفوضي المهام المنزلية إلى أمك أو حماتك وتركزي اهتمامك على طفلك. ولكن إذا كان لأمك أو حماتك عاداتها وآرائها الخاصة في إدارة المنزل، هل أنت مستعدة لتقبل الوضع الجديد وتسمحي لها أن تفعل ما تراه صواباً؟
- يجب ألا يغيب عن بالك أن وجود أمك أو حماتك مدة طويلة قد يزعج زوجك.
- احذري النزاع بين الجدات. إذ قد يثير غيرة الجدة التي لم تطلب منها المساعدة طلب المساعدة من الأخرى.

♦ الأب

تعترف معظم النساء اللواتي تعتمدن على أزواجهن في المهام المنزلية اعتماداً رئيسياً في الأسابيع الأولى بعد ولادتهن أنهن أكثر تعباً من النساء اللواتي يخترن مساعدة أخرى. ويتعب الأزواج أكثر من المتوقع، كما تجد النساء في أغلب الأحيان صعوبة في تفويض أزواجهن والتخلي عن إدارة كل شيء، وهذا مؤسف حقاً.

♦ الخادمة

طلب خادمة للمساعدة حل ممتاز عليك ألا تتردد في اللجوء إليه. قد تشعر بعض النساء بالخرج من نظراتهن أثناء عنايتهن بالطفل، ويمتلكهن الشعور بأنهن تقيمن خطأ أو صواباً. ومع هذا تعرف الخادمة عادة ما عليها فعله، فلا تذيع كل ما تراه.

♦ الممرضة أو الحاضنة المحترفة

تزود المحترفة الأسر الميسورة التي في مقدورها طلب مساعدتها بخبرتها ومعلومات قيمة حول العناية بالمولود. ولكنها لا تساعد في المهام المنزلية، إلا في حالات استثنائية، ويمكن أن تزيد من شعورك بعدم كفاءتك في العناية بصغيرك. الممرضات حل جميل للنساء اللواتي يرغبن في النوم طوال الليل، ما عليهن إلا سحب بعض الحليب من صدورهن إذا كن يرضعن.

لتكن هديتك لنفسك بمناسبة الولادة مساعدة محترفة ليلية
أو عدة ليال تلجئين إليها عندما تشعرين بتعب شديد.

♦ نصائح

- اختبري «فريقك» مقدماً إذا كان في الإمكان. اختاري أشخاصاً يعرفون بيتك جيداً وأولادك وتثقين بهم.
- ورّعي المساعدة في المنزل: إذا عرضت أمك أو حماك القدوم بعضاً من الوقت لمساعدتك فليكن في الوقت الذي يكون فيه زوجك غائباً. حاولي تجنب صدام الأجيال تحت سقف واحد.
- فوضي الآخرين بالمهام الشاقة واحتفظي لنفسك بالمهام التي تحبها.
- لا تعاملي الشخص الذي أتى لمساعدتك كضيف وإن كانت أمك. إذ إنها أتت لتعرض عليك مساعدتها ولتخفف عنك وليس لتزيد أعباءك.
- اجتهدتي أن يكون باستطاعة الأشخاص الذين عرضوا مساعدتهم أن يقدموا لك دعماً معنوياً.
- تقدم خدمات حماية الأمومة والطفولة PMI المرتبطة بالمجلس المحلي (باستثناء باريس، فهي مرتبطة بالمحافظة) مساعدة ثمينة. إذ تجمع أطباء وممرضات مختصات بالمواليد ومساعدات اجتماعيات وقابلات وأحياناً أطباء نفسيين ليقدموا مساعدة مجانية لأمهات المستقبل والوالدات حديثاً عند الحاجة. تزود المساعدة الاجتماعية في البلدية المهتمين بالعناوين.
- ترتبط ببعض المحافظات الكبيرة ممرضة مختصة بالمواليد والأطفال تزور الأمهات الوالدات حديثاً عندما تطلبها.

♦ شبكة دعم

أهم خطوة عليك القيام بها هي أن تنشئي «شبكة دعم». يمكن أن تكون مكونة من العائلة والصديقات (إذ إن الأم الوالدة حديثاً بحاجة لدلال اللواتي سبق لهن الإنجاب)، فهن لن يقدمن فقط المساعدة، بل سيهتمن بك اهتماماً خاصاً. من الطبيعي جداً أن تقدرى اهتمام الآخرين بك في مثل هذه الأوقات الهامة.

قبل الولادة، ضعي قائمة بالأسماء وتزودي بتقويم السنة. اتصلي بهؤلاء الأشخاص مقدماً وحددي لهم مهمات معينة: تنظيف البيت، أو حضانة الأطفال، أو مرافقتك عند خروجك من المنزل، أو مجرد زيارتك وشرب فنجان قهوة معك.

لا يستطيع الآخرون قراءة أفكارك - لذا عليك ألا تترددي في إخبار الذين يحيطون بك بأنك بحاجة إلى مساعدتهم. لماذا لا تقترحي على صديقاتك أن يحضن طفلك بضع ساعات أو شراء حاجيات المنزل الغذائية بدلاً من شرائهن لك بيجامة كهديّة ولادة؟

يعد طبيب الأطفال من الشخصيات الرئيسية في شبكة الدعم. ولكي يكون اختيارك جيداً استعلمي من صديقاتك ومن طبيب الأسرة أو الطبيبة النسائية لتحصلي على عدة عناوين. خذي وقتك في الحديث مع طبيب أطفالك

المستقبلي قبل الولادة. هل تشعرين أنه أهل لثقتك؟ هل أنت متفقة معه فيما يتعلق بآرائه حول الرضاعة، والعودة إلى العمل خارج المنزل؟ هل يشجعك على طرح الأسئلة؟ هل يسمح لك بالاتصال به ليلاً وفي عطلة نهاية الأسبوع؟

القابلة الحرة بعد الولادة

تضطرب بعض النساء عند عودتهن إلى المنزل أمام متطلبات الطفل، إذ تشعر إحداهن أن الفريق الطبي قد تخلى عنها، وتتوقف عن الرضاعة، إذ ما من أحد يشجعها وينصحها، وتعاني لدرجة أنها لا تستطع الجلوس، ولكنها تعتقد «أن هذا أمر طبيعي»... يمكن لزيارة قابلة حرة للمنزل أن تعالج كل هذا.

♦ من هن القابلات الحرات؟

توجد في فرنسا اليوم 3000 قابلة، منهن 1300 قابلة حرة تمارس مهنتها في عيادة خاصة أو مشتركة خارج المشافي العامة والخاصة. مهمتهن مرافقة النساء من بداية الحمل حتى فطام الطفل، والحمل ليس إلا مرحلة من مراحل هذه المسيرة. إنهن إذن مرتبطات ارتباطاً وثيقاً بالجانب النفسي للأمومة: التقدم العاطفي أثناء هذه السنة من حياة المرأة، وتطور حالتها النفسية من حمل إلى آخر. والأهم هو أن القابلات الحرات هن الوحيدات في الفريق الطبي النسائي

اللواتي يمكنهن مقابلة المرأة في منزلها. فكما أن للمحيط العائلي دور مهم في تجربة الأمومة، فإن القابلة الحرة محور مميز يمكنه التدخل والمساعدة في مواضيع لا يعالجها عادة العاملون في الطب.

♦ الوضع الحالي: تكتظ المشافي الكبيرة في فرنسا وهي تحاول تلبية الحاجة للتخصصات الدقيقة في الوقت الذي تضطر فيه دور التوليد الصغيرة إلى إغلاق أبوابها. فترسل النساء إلى منازلها بعد ثلاثة أيام من الولادة لأسباب اقتصادية وعدم توفر أماكن فارغة. مع أن المشكلات الرئيسية لم تتغير: الاستعداد للولادة والرضاعة والوقاية من اكتئاب بعد الحمل... تخلت المشافي عن نشاطاتها بشكل كامل بعد أن أصبحت «حلبة تكنولوجيا متخصصة»، وطلبت من القابلات الحُرات عمل دورات الاستعداد للولادة. أصبحت العيادة المنزلية منذ 10 سنوات ممكنة في منطقة باريس وفي بعض المدن الأخرى: يمكن للأم وطفلها إذا لم تكن هناك مضاعفات مغادرة المستشفى بعد يومين أو ثلاثة من الولادة، وتتابعهما قابلة في المنزل مدة 4 أيام على حساب المستشفى.

من المؤسف أن هذا الخيار الممتاز نظرياً بدأ عملياً صارماً جداً ويصعب مناله. إذ من أصل 20٪ من الأمهات الوالدات حديثاً اللواتي يرغبن في الحصول على هذه المتابعة الطبية

في منطقة باريس لا تتمكن من ذلك إلا 8% منهن، بسبب قلة القابلات. إذا كان خروج المرأة من المستشفى في اليوم الثالث بعد الولادة يعتبر في سنة 1987 مبكراً، فلقد أصبح اليوم أمراً طبيعياً، ففي تسع ولادات من أصل عشر تخرج الأم دون الحصول على متابعة. لقد أصبح العامل الاقتصادي فوق مصلحة المريض... ويبقى الحل في أن تطلب المرأة بنفسها استشارة قابلة حرة في المنزل.

♦ دور القابلة بعد الولادة

القابلة خبيرة في متابعة الأم والطفل:

- في أي يوم كان الخروج من المستشفى.
- في أي يوم تظهر فيه مشكلة... ما دامت قد حدثت في مرحلة بعد الولادة.

♦ المولود الجديد: بإمكانها عادة الاهتمام بالمولود فيما يتعلق بكل مشاكل الشهر الأول الصغيرة واليومية - نظافة الحبل السري، وتعليم الأم العناية بطفلها، والإجابة على أسئلتها المتعلقة بالغذاء والنوم - كمكمل لزيارة طبيب الأطفال. والأهم هو أنها مهياً تماماً لتمييز بين المشاكل الناجمة عن قلة خبرة الأم الوالدة والمشاكل المستعجلة الحقيقية والتي تتطلب تدخل طبي سريع (كاليرقان الشديد).

♦ العناية بالأم: تستطيع القابلة نزع غرز خياطة الخزع الفرجي أو القيصرية، ومراقبة التآم الجروح، وتخفيف مضاعفات

الولادة المؤلمة. من المؤسف أن في بلدنا تعتقد النساء أنه من الطبيعي أن تتألمن، فلا تتجرأن على إزعاج أطبائهن. تستطيع القابلة أن تكتشف إذا كانت الحالة غير طبيعية (ورم دموي، التهاب، بواسير، نزف شديد) فتقترح علاجاً مناسباً.

♦ الرضاعة: يحتاج الأمر غالباً إلى قليل من المهارة لعلاج مشكلة الرضاعة. باستطاعة القابلة بفضل رؤيتها للأم في محيطها العائلي أن تنصحها وتخفف عنها وتشجعها. وبإمكانها أيضاً التدخل عند الرغبة بعظم الطفل الذي يحدث بعد عدة أشهر.

♦ نصائح عامة: تستطيع القابلة بفضل رؤيتها للأم في منزلها أن تقترح عليها مقترحات ثمينة فيما يتعلق بتنظيمها لوقتها وعلاقاتها مع أولادها الكبار وإدارة الزيارات ووقت الراحة وبكل الأمور الأخرى المتعلقة بما بعد الولادة والتي ليست بالضرورة مشاكل طبية.

♦ الإنصات: إنه من أهم أدوارها بعد الولادة. إذ تشتكي الكثير من النساء أثناء العيادة بعد الولادة: «إحساسهن بأنهن لسن إلا رحماً وعنق رحم». تهتم القابلة بالسبب الحقيقي للمشاكل عوضاً عن التركيز على القضاء على الأعراض فقط.

♦ الاتصال بالأب: لا يحضر الأب عادة عيادات بعد الولادة إلا نادراً. لذا لا تتوفر له الفرصة لي طرح أسئلته وما يشغل

تتصت القابلة إلى الأم جيداً وسط محيطها العائلي. إنها لا تقول أبداً «هذا طبيعي»، بل تعطي تفسيرات وتقتراح حلولاً.

باله على شخص خبير. مع أن الرجال متحفظون في التعبير عما يشغلهم، إلا أن الأب يشعر براحة أكثر في وسطه العائلي، ويصبح حل المشاكل سهلاً قبل أن تصبح

مصدر توتر بين الزوجين.

♦ معلومات إضافية: تتابع القابلات الحرات غالباً تدريبات في مجالات مختلفة في الطب المكمل (العلاج بالإبر الصينية، العلاج التجانسي، العلاج بالأعشاب، مناورة مفاصل العظام، إعادة التأهيل العجاني)، وخاصة فيما يتعلق بمرحلة بعد الولادة.

♦ أين يمكن إيجاد عنوان قابلة حرة؟

- في دليل الهاتف أو عن طريق المينتل*.
- في دور التوليد التي ازدادت إصدارتها لقوائم شبكات نسائية - أطفال.
- من الجمعيات مثل «الأمومة والتواصل» Maternnité et communication أو من نقابة القابلات.
- من الصديقات والأهل الذين سبق لهم أن التحقوا بدورات إعداد للولادة.

(*) خدمة معلومات تقدمها شبكة الاتصالات الهاتفية بفرنسا.

التحكم بالجوار

الزيارات

بمناسبة ولادة الطفل يسرع الزوار إلى المستشفى في البداية ثم إلى منزل الوالدة ثم يكون الصمت. علماً بأن الأطفال في الأسابيع الثلاثة الأولى من حياتهم يكونون عادة هادئين ويمضون معظم الوقت نائمين. إنهم لا يرغبون أن يحملهم أحد ولا يداعبهم عشرات المعجبين. إنهم لا يريدون أن يستشاروا وإنما يريدون التأقلم بكل سكينة مع حياتهم الجديدة خارج بطون أمهاتهم. وكذلك الأم، فلا رغبة لديها في تقديم المشروبات لحشود الزوار مع أنها فخورة بطفلها وترغب أن تربيته للجميع.

♦ نصيحة

- افقلي الهاتف و صليه بآلة للرد على المكالمات مسجلة فيها رسالة تتعلق بالطفل (اسمه، وزنه، إلخ). واقتري أوقاتاً يمكن الاتصال بك فيها (الأوقات التي يكون فيها الأب قد عاد إلى منزله).
- نظمي في الأسبوع الرابع بعد الولادة يوماً أو يومين لاستقبال المهنيين، واطلبي من الأهل والأصدقاء ألا يزوروك قبل إعلامك، وحددي زمن الزيارات.
- عندما يأتي أصدقاء للعشاء قدمي وجبة بسيطة جداً ولكن مكوناتها قيمة، وحاولي أن يكون طفلك بعيداً واستمتعي بسهرتك!

الأخ البكر أو الاخوة الأكبر سناً

تقلق الكثير من الأمهات بشأن رد فعل أولادهن الكبار على قدوم الطفل، فالمطلوب في المقام الأول هو اندماج الطفل بحياة العائلة وليس العكس.

يرى كل طفل في مجيء أخيه الصغير أو أخته الصغيرة رؤية مختلفة، وفقاً للعمر والظروف العائلية. لا يفهم طفل له من العمر سنتان أو ثلاث ما يعني مجيء المولود الجديد. قد يكون ذُكر له أنه سيصبح له صديق يلعب معه، فيخيب أمله عندما لا يتحقق هذا مباشرة. وقد يظن بعض الأطفال أن المولود جاء لأنهم كانوا أطفالاً سيئين. لقد جاء هذا المولود ونزع منهم أمهم التي هي مركز حياتهم.

الحمد لله أن قدرة الأمهات على الحب لا نهاية لها. ولا يتجزأ حب الأم إلى أجزاء صغيرة، وإنما يزداد مع مجيء كل طفل. إن قدرة الأم على حب أطفالها وقدرتها على تلبية طلبات كل واحد منهم أمران مختلفان.

♦ قبل الولادة

إذا كنت تنوين وضع ابنك في دار للحضانة عوديه عليها قبل مجيء الصغير. وعوديه أيضاً تناول بعض الوجبات عند الجدين أو الأصدقاء الذين سيساعدونك في هذه المهمة في الأسابيع الأولى بعد الولادة. وإذا كان أولادك يقضون فترة

بعد الظهر معك افرضي عليهم فترة هدوء بعد وجبة الغذاء (خاصة إذا كانوا لا يقللون).

يفضل أن تنقلي أغراض البكر إلى غرفته أو تجهزي له غرفة جديدة قبل شهر من الولادة على الأقل. وإذا كان على ابنك البكر أن يتخلى عن سريره الصغير لأخيه وينتقل إلى سرير كبير قومي بهذا الأمر قبل الولادة قدر الإمكان (الأفضل أن ترفعي السرير ذي القضبان بعض الوقت، ثم تعيدنيه عند مجيء الطفل). وهكذا لن يشعر بكرك أن الصغير قد أخذ مكانه. بل اجعلي من وضعه الجديد مكافأة له. ويمكنك أن تشتري له بعض الأشياء الجديدة لغرفته، ودعيه يساهم قدر الإمكان في تجهيز غرفة المولود.

ينصح بعض المختصين النفسيين بأن تطلبي منه اختيار لعبة أو ملابس كهدية للمولود، مما يسمح له أن يقوم بدور «الأخ الكبير الكريم». وتحدثا معاً عن مجيء المولود واطرحي عليه أسئلة فيما يتعلق به.

♦ أثناء إقامتك في دار التوليد

يهم الطفل الصغير رؤية أمه أكثر من رؤية المولود الجديد، لذا يجب طمأنته والقول له أن أمه لم تختفِ وأنها تحبه دائماً. اطلبي من زوجك أن يصورك كل يوم بكاميرا فورية حتى يأخذ معه الصورة إلى المنزل. اتصلي بأولادك هاتفياً وتكلمي معهم وطمئنيهم وأخبريهم بأنك تفكرين بهم

وستعودين عما قريب.

طالبت نشرة وزارية منذ سنة 1983 بعدم منع دخول الأطفال الذين لم يبلغوا الخامسة عشر إلى المشافي نظراً لأهمية رؤية الأطفال لأهمهم أثناء إقامتها في قسم الولادة. إلا أن مديري المشافي أحرار في تطبيق هذه التوصية. تكون المشافي الخاصة عادة أكثر ليونة فيما يتعلق بهذا الموضوع، ومع هذا يجب على الأطفال البقاء هادئين ومنضبطين في المشافي، وأن تكون الزيارات قصيرة إلى حد ما، فهم يضجرون بسرعة فيها.

♦ عند العودة إلى المنزل

ينصح بعض المختصين بطب نفس الأطفال بالسماح للطفل البكر بالمجيء إلى المستشفى ليصطحب أخاه أو أخته إلى المنزل.

تعد العودة إلى المنزل وقتاً صعباً على الأخ الكبير، إذ لم يعد هو موضع اهتمام العائلة الوحيد. قد يرغب مؤقتاً أن يعود هو الآخر طفلاً صغيراً عندما يرى الاهتمام منصباً على المولود الجديد. فنشهد تلك التراجعات المعروفة (التبول ليلاً في السرير برغم أنه نظيف، وصعوبة في النوم، وطلب زجاجة الحليب «البيرونة») التي لا تعني إلا شيئاً واحداً هو أن نهتم به. يجب عدم الانزعاج من

من المهم جداً أن يكون الأخ الكبير موجوداً في المنزل عند قدوم المولود إليه.

غيرته، فهو يتألم ويشعر بتعاسة وحاجة إلى الحنان.

لا يعرف الصغير كيف يعبر عن غيرته، ولكن شعوره بأن شيئاً ما قد تغير يربكه. تبدو أول مظاهر انزعاجه في لياليه المضطربة (المزعجة جداً خاصة وأن الأم مضطربة أن تستيقظ مراراً لإرضاع المولود أيضاً). عموماً إذا كانت ردود أفعال الأخ الكبير سلبية فإنها تكون موجهة نحو الأم بغية تحميلها أكبر قدر من المسؤولية. وتتجح هذه الطريقة جيداً، إذ تسعى معظم الأمهات جاهدة لإرضاء الأخ الأكبر. تكون ظاهرة الغيرة هذه واضحة جداً عند ولادة الطفل الثاني ولكنها تختفي بعد الطفل الثالث.

قد يظهر الأخ الكبير غيرته على نحو ملموس ويحاول أن يؤذي المولود سراً في أغلب الأحيان. فلنكي لا يؤذيه شجعيه على التعبير عن ألمه قدر الإمكان.

إذا كان مولودك الجديد من زواجك الثاني، تذكرني أن الطفل لا يميز بين أخيه من أمه وأبيه وأخيه من أمه فقط. فالمهم فيما يخصه أن المولود سيشاركه معيشته. بالمقابل، إذا كان الأخ الكبير يعيش في منزل غير منزل المولود الجديد، فهو بحاجة حينئذ إلى أن يطمئن على مكانته عند أبيه وأمه.

يتولد الحب بين الاخوة والأخوات من خلال المعاشرة ومن الأعمال اليومية: فهو يرى في المولود الجديد ملكاً له إلى

حد ما ويحب أن يقوم بدور الأخ الكبير. دعيه يعطيه قارورة الحليب ويساعد في اختيار ملابسه ويحمله وبهز سريره ليساعده على النوم ويغني له. ينصح طبيب الأطفال إيدويج أنتيه Edwige Antier أن تقولي له على سبيل المثال: «أرأيت، إنه صغير جداً، لا يستطيع فعل أي شيء، ويجب أن نعلمه كل شيء، ستساعده أنت كذلك كونك تعرف القيام بالكثير من الأشياء.» وعندما يبكي الطفل اسأليه: «هل تظن أنه جائع؟» «هل تظن أن علينا أن نغير له حفاظه؟» «هل تظن أنه منزعج لأنه لا يستطيع أن يكلمنا؟» أكدي على الأشياء الإيجابية والجميلة التي بمقدور الأخ الكبير أن يقوم بها للعناية بأخيه: «انظر كم يحب أن تداعبه على هذا النحو...» «أرأيت كيف أدار رأسه باتجاهك عند سماع صوتك؟»

من الأهمية بمكان أن تتركي الكبير يعيش حياته على وتيرتها ولا تربطها بحياة الصغير، وحاولي قدر الإمكان أن تحافظي على نشاطاته اليومية، إذ أن رتابة حياته تطمئنه، وهو بحاجة إليها. ويجب عليك ألا تحرمه اليوم ما كنت تمنحيه بالأمس لقلة الوقت.

يحتاج ابنك الكبير أيضاً إلى أن تخصصي من وقتك مدة له، فامنحيه بضع دقائق كلما سنحت لك الفرصة: عندما يريك رسومه علقي عليها معه بدلاً من القول بإنها جميلة

جداً. وإذا وصف لك شيئاً اصغي له وعلقي على كلامه. أخبريه مقدماً أنك مضطرة إلى الذهاب للعناية بالصغير بدلاً من تركه فجأة. ليس التراجع الذي يبدیه الابن الكبير رد فعل على مجيء المولود، وإنما هو رد فعل على تصرفات الأم. تصبح الأمهات مع مجيء مولود جديد أقل صبراً وأكثر فظاظه، وتمضين وقتاً أقل مع أولادهن الآخرين. حاولي أن تجعلي ابنك البكر يساهم في العناية بأخيه الصغير. اطلبي منه على سبيل المثال قبل أن تجلسي لإطعام الصغير أن يجهز كل ما يحتاجه الصغير من شراب ووعاء الطعام وكتب وألعاب ليستطيع البقاء معك دون إزعاجك. كما يمكنك قراءة قصة له من وقت لآخر وأنت تطعمين الصغير أو ترضعينه.

اسمحي للأطفال الكبار بحمل الصغير ولكن حرمني عليهم إخراجه من مهده دون مراقبة شخص كبير. عليك أن تطمئني الكبير وتحمي الصغير من الأذية المحتملة على حد سواء. وقولي له أنك لم تسمح لي لأحد أن يؤذيه عندما كان صغيراً.

أخيراً، احرص على ألا يظهر الزوار أي تفضيل بين الأطفال، وأصري على أن يسلموا أولاً على الاخوة الكبار قبل رؤية المولود الجديد، وحاولي منع طرح السؤال التقليدي: «هل أنت سعيد بأخيك الصغير (أختك الصغيرة)؟»

الحيوانات المنزلية

يقوم الكثير من الأزواج بممارسة دور أبوي مع حيواناتهم، ومع مجيء المولود يقل الوقت المخصص لهم، فيحاول بعضهم مزاحمة الصغير. ما العمل إذن؟

- ♦ هئي الحيوان مقدماً، كما تهيئين أبناءك الكبار. دربي الكلب إذا لم يكن مطيعاً. اعملي على أن يحتك الحيوان بالأطفال الصغار أكبر قدر ممكن: شجعي الأصدقاء على زيارتك مع أولادهم، فهذا يجعلهم يألّفون رؤية الصغار «على أرض ممتلكاته». لا تمنعيه من دخول غرفة المولود القادم، ولكن ما إن يستقر بها المولود لا تسمحي له بذلك إلا برفقة سيده.
- ♦ أثناء إقامتك في دار التوليد، يمكن أن يحضر الأب معه قطعة قماش تحمل رائحة المولود حتى يعتاد الحيوان عليها. لا تفرضيها عليه وإنما اتركها قريباً منه.

- ♦ عند العودة إلى المنزل، استمري بتعويد الحيوان على رائحة المولود، وشجعيه ليصبح صديقاً له. داعبيه وكلميه بصوت لطيف ومشجع. ودعيه يساهم قدر الإمكان في الحياة العائلية (لكن احذري أن تتركي قفّة المولود في مكان بحيث يمكن للحيوان أن يدفعها أو يوقعها). لا يؤدي إهمال الحيوان إلا إلى تفاقم شعوره برفضه، ولا تنسي أن الحيوانات المنزلية تنقل الغبار والجراثيم وإن كانت نظيفة. لا تسمحي للحيوان

أبداً أن يجلس في حضنك عندما تحملين الصغير. وإذا كان لديك قطة، عليك حبسها أو اغلاق باب غرفة الصغير عنها، لأن القطط تحب الاستلقاء في السلال. إذا دأبت الحيوان اغسلي يدك قبل حمل صغيرك، وغيري قميصك إذا وقع عليه شيء من وبره. تصبح هذه الاحتياطات أقل أهمية بعد بضعة شهور عندما يصبح جهاز مناعة الصغير أكثر تطوراً.

الفصل التاسع

أعمال الحياة اليومية

النظافة

عند العودة إلى المنزل لا تزال الأم الوالدة حديثاً تنزف كثيراً وندبة القيصرية في حال وجودها لم تلتئم بعد، كما أن طفلها ضعيف جداً. لذا عليها تبني قواعد صحية استثنائية أثناء مرحلة ما بعد الولادة.

- ◆ عقمي غرفة الحمام، وخاصة الأدوات الصحية، كل يوم.
- ◆ غيري مناشف الحمام كلما اقتضى الأمر (استخدمي في تنظيف منطقة العجان كمادات معقمة إلى أن تلتئم ندبة الخرز الفرجي كاملاً). استخدمي فوطة خاصة بك لتنشيف المنطقة التناسلية.

- ♦ اغسلي يديك قبل أن تلمسي طفلك (وذكرى ضيوفك والأطفال الآخرين بهذا الأمر). واغسليهما بعد تغيير حفاظه.
- ♦ ليكن في متناول يدك عبوة من الصابون السائل اللطيف (فهو صحي أكثر لتنظيف العجان).
- ♦ قلّمي أظافرك، فقد تتجمع الأوساخ تحتها.

الممنوعات

- حمل ثقل أوزن من طفلك في الأسبوعين الأولين (عندما تكون الولادة طبيعية) و في الشهر الأول (إذا أجريت لك قيصرية).
- صعود ونزول الدرج في الأسبوعين الأولين بعد القيصرية.
 - الوقوف طويلاً.
 - دفع عربة تسوق.
 - كنس الأرض وإن كان بالمنكسة الكهربائية.
 - ترتيب السرير.
 - رفع سطل ماء.
 - الجلوس لمشاهدة التلفاز في حين يمكنك فعل ذلك وأنت مستلقية.

سلوك عملي

العناية بالطفل

- ♦ ارفعي فراش سرير طفلك قدر الإمكان حتى تتجنبي الانحناء كثيراً، وإذا كان طفلك ينام في قفة ضعها على طاولة



مرتفعة حتى لا تضطري
للانحناء.

♦ لرفع الطفل عندما يكون في
مستوى أخفض من خصرك اثن
ركبتيك.

♦ تقميط الطفل: يجب أن تكون
طاولة التقميط عالية بقدر كاف
حتى لا تنحني (يجب أن يكون
إرتفاعها في مستوى لأعلى
عظام الوركين أي 5 - 7 سم
تحت مستوى الخصر). وإلا

قمطيه على الأرض (بحيث ترفعي إحدى ركبتيك وتثني
الأخرى) أو على طرف السرير بحيث تنتصبين على ركبتيك.
المهم هو أن تتجنبي الانحناء قدر الإمكان.

♦ يجب أن تكون قبضة عربة الطفل مرتفعة كفاية بحيث تكون
ذراعيك في نفس ارتفاع وركك.

♦ في «القنغر»*، يجب أن يكون الطفل على ارتفاع يمكنك من
تقبيل أعلى رأسه بسهولة. ومع هذا فإن استخدام «القنغر»
موضع جدل لأنه يزيد آلام القطنية. يُحمل الطفل على نحو

(*) حمالة للأطفال الصغار في السن توضع على الظهر أو البطن.

سيئ (لا يحمل الأطفال في كل المجتمعات باستثناء مجتمعنا على بطون أمهاتهم). بالمقابل، فإن «القنغر» مفيد وفعال إذا استخدمته الأم وهي جالسة بحيث ينظر الطفل نحو الخارج.

♦ لا تحملي طفلاً عمره أكثر من 6 أشهر على الورك: لأن هذا يشد العمود الفقري ويضغط على العضلات والأربطة.

♦ ضعي طفلك الكبير عند ربط شريط حذائه على نفس إرتفاعك (أو انخفضي إلى مستواه). ولا تنحني مطلقاً لتحمليه: ضعي إحدى ركبتيك على الأرض وشدي العجان وعضلات البطن، وأخرجي الهواء من صدرك، ثم انهضي وطفلك بين ذراعيك.

لا تنسي أن الطفل بحاجة إلى والديه بين الوجبات أيضاً. ضعيه في كرسي طويل (فهذا أفضل لظهره من كرسي السيارة) أو على الأرض على غطاء عندما تطبخين أو تستحمين.

حمل الطفل جيداً

لكي تحملي طفلك جيداً كوني مرتاحة في ملابسك وما تنتعلين. فلا تنتعلي حذاء بكعب أعلى من 5،3 سم: يتوضع 55% من ثقل الجسم على الكعب. فإذا كان كعبك عالياً جداً يعمل الجسم ليعدل الانزلاق نحو الأمام على زيادة التقعر القطني، فتعانين من ألم الظهر.

- لا تحملي أثقالاً أخرى مع طفلك.
 - غيري وضعيات الحمل مراراً.
 - حافظي على سرعة منتظمة في المشي.
 - انظري أين تضعين قدمك.
 - لا تدخني عندما يكون طفلك بين ذراعيك.
 - لا تتشنجي وحاولي أن تكون ذراعاك مسترخيتين.
 - احملي طفلك بحيث يكون في مستوى صدرك وليس في مستوى خاصرتك. مدي رقبتك وأرخي كتفيك.
 - احملي طفلك بحيث يكون أقرب ما يمكن منك.
- ينصح مختصو الأطفال أن يكون فخذ الطفل مفتوحين 120 درجة أثناء حمله. كما يجب أن يكون في مقدوره تحريك رجليه ومد وثنى ذراعيه والالتفات برأسه إلى الجهتين ورؤية كل ما يجري حوله والتكور في رقبة أمه.

في المنزل

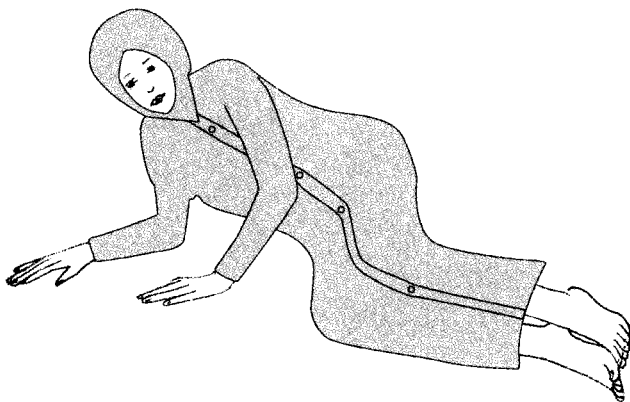
الجلوس الجيد

- ♦ قبل الجلوس، شدي العجان.
- ♦ في السيارة: اعملي على أن تكون ركبتيك في نفس مستوى حوضك. وعند الخروج منها، تخيلي أنك نجمة سينمائية

- تنزل من سيارتها عند أول عرض لآخر فيلم لها: انزلي بردفيك نحو الأمام، أخرجي رجلك الواحد تلو الآخر، استندي بذراعيك على مقعد السيارة وانهضي وأنت تبسمين.
- ♦ عند إطعام الطفل: يجب أن يكون ظهرك مسنوداً جيداً وأن تكوني مسترخية. فإذا شعرت أن كتفيك مشدودان أو منحنيان نحو الأمام فهذا يعني أن الطفل ليس على الارتفاع المطلوب. حينئذ ضعِي وسادة فوق ركبتيك تحت طفلك (يجب على كل النساء فعل هذا).
- ♦ عند الجلوس أمام الحاسوب: تأكدي أن قدميك منبسطتان على الأرض جيداً وأن كرسيك مرتفع كفاية بحيث يكون صدرك وكتفيك وأعلى ظهرك في حالة استرخاء تام.

في السرير

- ♦ للاستلقاء: اجلسي على طرف السرير. ارفعي رجلك وأنت تدورين على ردفك. استلقي على ظهرك وركبتاك منشيتان. ثم نامي على جنبك.
- ♦ أثناء الاستلقاء: يجب أن تكوني مسنودة بوسادات على طول عمودك الفقري بحيث تكون وسادتان أو ثلاث في قعر الظهر (لا تضعي وسائد أكثر من اللازم حتى لا يرتفع الصدر نحو الأعلى) ووسادة أخرى خلف الكتفين.

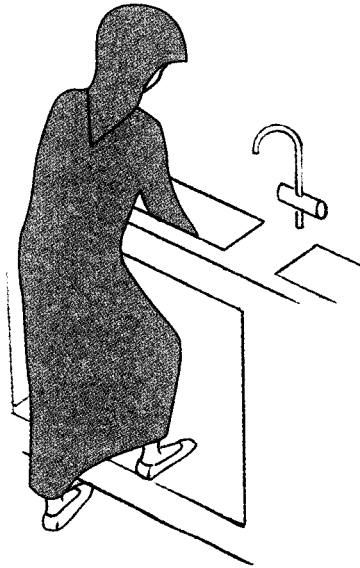


أثناء أداء النشاطات اليومية

♦ جلاية الصحنون: تعبئة جلاية الصحنون تؤذي الظهر كثيراً، فاطلبي من زوجك تعبئتها. إذا كان بإمكانك إعادة ترتيب مطبخك اطلبي أن تكون الجلاية على ارتفاع يسمح لك ألا تنحني أثناء تعبئتها.

♦ غسل الصحنون: إذا كان بإمكانك وضع كفيك منبسطتين في قعر حوض غسيل الصحنون دون أن تنحني يكون ارتفاع الحوض جيداً. وإلا ضعي الصحنون في حوض موضوع فوق قاعدة (فوق حوض آخر مقلوب على سبيل المثال) داخل حوض الغسيل. إذا شعرت أن ظهرك متوتر ضعي قدميك فوق دليل الهاتف أو طشت مقلوب أو قطعة آجر.

♦ قاعدة عامة: أرخي ركبتيك، قرفصي أو قفي على ركبتيك وظهرك مستقيماً قدر الإمكان. احرصى على أن تكون حركاتك سلسلة ولا تكثري منها.



تمارين الأسابيع الستة الأولى

إنه من شبه المستحيل أن نطلب من الأم الوالدة حديثاً الالتحاق ببرنامج منتظم لممارسة تمارين رياضية في الأسابيع الستة الأولى. والإصرار على هذا يشعرها بالتقصير. ومع هذا يجب عليها أن تعمل جهداً في الاستمرار بممارسة تمارين إعادة تأهيل العجان المقترحة سابقاً في هذا الكتاب. تبدي معظم النساء في عيادة بعد الولادة الأولى أي بعد 40 يوماً من الولادة رغبتهم في استعادة قوامهن وشد عضلاتهن، حينئذ يصبح تشجيع شخص ثالث مهماً جداً (معالج طبيعي أو قابلة أو أي شخص مختص في إعادة تأهيل بعد الولادة).



تذكير بتمرينين مهمين

لقد شرحنا فيما تقدم تمرينين بسيطين يسهل على كل الأمهات
الوالدات حديثاً ممارستهما في الأسابيع الستة الأولى بعد
الولادة.

♦ توازن الحوض

- استلقي على ظهرك ومدي ساقيك وركزي على
خاصرتيك. ثم اثني ركبتيك مباعدة بينهما عن الحوض
وقدماك منبسطتان على الأرض. ضعي يديك على بطنك
وانتبهي إلى حركات تنفسك. اتبعي بيديك الشهيق

والزفير: فعند الشهيق تصعد يداك وتتباعد ، وعند الزفير تنزل وتتقارب.

- أرفقي الزفير تدريجياً بنفخة هواء أطول دون مبالغة. دعي بطنك يضمم إلى أعماق ما يمكن، ولكن دون بذل جهد عنيف. إنك بهذه الطريقة تحركين بطنك وتوظفينه وتوجهيه في الاتجاه الصحيح. يسمح لك هذا الإحساس أن تشعري شيئاً فشيئاً ببطنك أقل فراغاً وتعيدين تأهيله وتتأقلمين معه.

- استمري بإضافة ضغط خفيف بأخمص قدميك وكأنك تريدين عبور السجادة. قلصي بلطف ردفك. ستشعرين حينئذ بحوضك يعود إلى مكانه: ترتفع العانة ويمتلئ القطن ويمتد الظهر ويتقلص البطن أكثر وينجذب العجان تلقائياً نحو الأعلى.

- استلقي على ظهرك فوق سجادة واثني ركبتيك وركزي على منطقة العجان (يخضع العجان أثناء الوقوف بسبب الجاذبية إلى ضغط أكبر بثلاث مرات مما هو عليه الحال أثناء الاستلقاء، ويكون العمل أقل فعالية).

♦ إعادة تأهيل العجان

جربي إحدى أو جميع هذه الإمكانيات

- اعملي وكأنك تريدين منع الغاز من الخروج، فيتقلص

الشرح ثم استرخي.

- اعملي وكأنك تريدين منع البول من الخروج أثناء التبول.
- فتقلص المصرة البولية. ثم استرخي.
- شدي جدران المهبل الخارجية ثم ارخيها.

يعمل العجان سواء تمكنت من تحريك عضلة من هذه العضلات أو عدد منها. ركزي على شعورك بالاسترخاء والتقلص على حد سواء، واحرصي ألا تخلطي بين العجان والردفين، والبطن وداخل الفخذين. فالشعور بالجهد خادع، وتقلص العضلات الكبيرة هذه أمر سهل ولكنه يضغط على العجان ولا يقلصه. يمكن أن يحصل الخلط بسهولة إذا لم تنتبهي.

يمكن تكرار هذين التمرينين 30 إلى 40 مرة على التوالي، ثلاث مرات في اليوم في المرحلة الأولى لمدة ستة أشهر على الأقل.

وصفة «سحرية»:

ساعة من المشي يومياً

يعد المشي ساعة واحدة كل يوم وبدون الطفل بعد شهر من الولادة أفضل طريقة للاتصال بالحياة الفاعلة من جديد. لهذا التمرين تأثير ملحوظ على الحالة النفسية: إذ تصبحين أقل تعباً واكتئاباً وتحسن نوعية نومك. يبدو في الواقع أن المشي «يزيل التعب» (يجب الحفاظ على هذه العادة طوال الحياة). إذا أردت الحصول على النتائج المطلوبة اتبعي بدقة هذه القواعد:

- حاولي أن تمشي بدون طفلك.
- انتعلي حذاء مناسباً.
- انتبهي إلى وضعية جسمك (خاصة الكتفين والحوض).
- امشي بسرعة ولا تركضي، فهذا ليس عدواً.

الفصل العاشر

مراقبة الجسم

النزف

تحدثنا في الفصل الأول عن عملية تنظيف وتجديد الرحم بإفراز الهلاية وهي ذلك النزف الذي يستمر 40 يوماً تقريباً. يكون النزف الشديد عند معظم النساء اللواتي بقين في دار التوليد نحو خمسة أيام قد خف، كما يصبح لون الهلاية أفتح؛ إذ يصبح لونها زهري وأقل احتواء على الدم؛ وتكون من خلايا رحيمة متوسفة وسائل خلوي ومصاله باهتة.

◆ بعض الاضطرابات تستدعي استشارة الطبيب

◆ إذا زاد النزف: لا داعي للقلق إذا حدث هذا عند العودة إلى المنزل أو في نهاية يوم شاق. يصف الطبيب في هذه الحال

نقط الأوسيتوسين الاصطناعي الذي يساعد الرحم على التخلص وطرح ما تبقى من الفضلات والأنسجة الساقطة التي ما تزال بداخله.

قد يعود النزف عند بعض النساء شديداً بعد انقطاعه في اليوم 11 أو 12 بعد الولادة. ليست عودة النزف هذه إلا مؤشراً لعودة نشاط المبيض المبكر، ولا تعتبر عودة لدورة شهرية حقيقية.

♦ إذا عاد لون الهلبة أحمر فاقعاً: أخبري مباشرة طبيبك أو القابلة اللذين سيطلبان غالباً التحقق فيما إذا كان السبب التهاب رحمي أو إحتباس مشيمي. فإذا لم يكن الأمر كذلك، فإنهما سينصحانك بالراحة والاستلقاء طويلاً.

♦ نزيف طارئ في الأسبوع الثاني بعد الولادة. لا بد من نقلك إلى المستشفى على عجل عند أصابتك بالأعراض التالية:

- تبلل عدة فوط صحية في بضع ساعات.
- ضائعات غزيرة جداً وحمراء.
- خثرات كبيرة (بحجم كرة الغولف)

يعود سبب النزف الذي يطرأ في الأسبوع الأول أو الثاني بعد الولادة غالباً إلى بقاء قطعة من المشيمة في الرحم. يُجرى حينئذ في المستشفى تصوير بالأمواج الصوتية لتحديد سبب النزف، ومن المحتمل أن يتبع ذلك إفراغ الرحم تحت التخدير.

تسريع الالتآم

إذا لم يختفِ ألم ندبة خزع الفرج بعد أسبوعين اتصلي بالطبيب أو القابلة. تجد الغرز في بعض الأحيان صعوبة في الامتصاص. يكفي حينئذ لتخفيف الألم قطع خيط الغرز. ويمكن أن يسرع التدليك بمرهم مرمم في امتصاص خيط الغرز.

إذا تورمت الندبة واحمرت وأصبحت مؤلمة جداً عند اللمس، وإذا رشح منها صديد أو ارتفعت حرارتك إلى 38 درجة لأكثر من 24 ساعة، قد تكون الندبة ملتهبة. يصف الطبيب حينئذ مضاداً حيوياً، وقد يجري عملية صغيرة موضعية لإخراج الصديد من الجرح.

من الطبيعي أن تبقى ندبة القيصرية مؤلمة حتى الأسبوع السادس أو الثامن بعد الولادة. وقد تثير الرغبة بالحكة خلال خمسة شهور، وقد تصبح حمراء بارزة. ولن تشفى نهائياً إلا بعد 8 شهور.

من المهم جداً في الأسابيع الأولى الالتزام بقواعد الصحة جيداً وبتعليمات العناية التي يطلب منك الطبيب أو القابلة العمل بها: تنظيف الندبة بمعقم، ومسحه بالمركروكروم أو الأيوزين أو اليود والإيثر؛ ثلاث مرات في اليوم، يجب تدليك الندبة بمرهم جونكتوم jonctum أو سكاموزا cicamosa أو الكلاندولا Calendula. لا بد من مراقبة الندبة بحذر لكشف الانتانات أو

الاحمرار والتقيح وما قد يرافقها من ارتفاع في درجة الحرارة تصل إلى ما يزيد عن 5،38 درجة مدة أكثر من 24 ساعة. إذا بدت إحدى هذه المؤشرات اتصلي مباشرة بالطبيب.

♦ ما يمكنك عمله

حاولي أن تُعرضي نديتك (خزخ الفرج أو القيصرية) للهواء ساعة واحدة على الأقل في اليوم، استلقي عارية على سريرك. إذا كانت الشمس تدخل غرفتك، استلقي بحيث تغمر أشعة الشمس الندبة نحو عشرة دقائق. إن هذا يسخن الأنسجة المتضررة ويساعد على شفائها. (احذري، إذا كان طفلك بجانبك أن يتعرض طويلاً لأشعة الشمس، فهو لا يتحمل أكثر من 3 أو 4 دقائق).

♦ لكي يلتئم خزخ الفرج: ينصح بالعلاج بالنباتات العطرية بإجراء تغطية لمقعدك مدة 10 إلى 15 دقيقة في ماء ساخن يضاف إليه بضع قطرات من زيت الكالاندولا أو نقطتين من زيت الخزامى أو نقطتين من زيت السرو. يتميز الخزامى بخواصه المهدئة والسرو بخواصه المطهرة. إذا كنت تفضلين الماء البارد، يمكنك أن تضعي على ندبة الخزخ كمادات غمرت في لتر واحد من ماء شديد البرودة أضيفت إليه نقطتان من زيت الخزامى ونقطة واحدة من البابونج.

♦ لكي تلتئم ندبة القيصرية :

- تجنبني ارتداء بنطال أو تنورة بسحاب يمكن أن يحتك بالندبة.
- دلّكي الندبة ثلاث مرات في اليوم بمرهم للالتام يصفه لك الطبيب (عادة جوناكتوم jonctum أو سكاموزا cicamosa أو الكلاندولا Calendula).
- يمكنك أيضاً تدليكها بزيت اللوز الحلو، كما يمكنك أن تضيفي إليه نقطتين من زيت سيليرل siliprêl (وهي نبتة من خواصها مساعدة اندمال الجروح).
- ضعي كمادات من الصلصال الأخضر مدة ساعتين متتاليتين لعدة أيام.
- تجنبني تعرض الندبة للشمس (خارجاً) مدة سنة، بالمقابل من المفيد جداً الاستلقاء عارية على سريرك بحيث تتعرضي لأشعة الشمس مدة 10 دقائق.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- ستافيزاغريا Staphysagria 9 CH، 5 حبات في الصباح والمساء لمدة 10 أيام لمساعدة اندمال الجرح.
- غرافيت 15 CH Graphites، 5 حبات في الصباح والمساء لمدة شهر واحد إذا كانت الندبة مؤلمة ومتورمة.

الحذر من الانتانات

الأمهات الوالدات حديثاً أكثر عرضة للانتانات، لأن عتبة مقاومتهن أقل مما هي عليه في الوضع الطبيعي. الالتزام بقواعد النظافة أفضل طريقة لتجنب الانتانات البولية والمهبلية.

الانتانات البولية

عمل الكلى المكثف أثناء الحمل وتمدد المثانة والضغط على الإحليل أثناء الولادة وما تثيره القسطرة البولية من تهيج في حال إجراء قيصرية، واضطرابات حصر البول بعد الولادة... يمكن لكل هذه الأمور أن تسبب انتاناً بولياً. مؤشرات الانتان البولي المنذرة هي كالتالي:

- رغبة بالتبول متكررة تترافق مع كميات بول ضئيلة.
- الشعور بالحرقنة أثناء التبول.
- بول لونه غامق جداً، بل أحمر.
- ألم في أسفل البطن والظهر.
- ارتفاع الحرارة أكثر من 38 درجة تترافقها إحدى هذه المؤشرات.

عند ظهور إحدى هذه العلامات أو أكثر من واحدة اتصلي بطبيبك مباشرة.

♦ ما يمكنك عمله

سيطلب الطبيب إجراء تحليل للبول في المخبر قبل وصف علاج مناسب. بانتظار النتيجة، ننصحك بشرب 300 مللتر من الماء أو السوائل كل ساعة خلال 10 أو 12 ساعة، على أن تتجنبي شرب المشروبات المحلاة وعصير الفاكهة، لأن تراكم السكر في البول يساعد الجراثيم على التكاثر.

الانتانات المهبلية

يتغير مشعر حموضة المهبل أثناء الحمل مما يجعل المرأة أكثر عرضاً للانتانات. ويحتاج عدة شهور ليعتدل بعد الولادة. مؤشرات الإنذار هي كالتالي:

- حكة وحرقة وضائعات بيضاء تشبه الحليب المخثر إلا أن رائحتها ليست كريهة جداً: يسمى هذا النوع من الفطور المبيضات.
- ضائعات صفراء مخضرة رغوية رائحتها كريهة وحكة: يكون الانتان فطرياً.
- ضائعات رائحتها كريهة ولكن لا ترافقها حكة: يمكن أن تكون مؤشراً لانتان جرثومي في الجهاز التناسلي يفرز صديداً. من الضروري جداً الاتصال بالطبيب سريعاً.

◆ ما يمكنك عمله

- إذا كنت عرضة للفظور المهبلية، قللي من كمية السكر المكرر في غذائك بعد الولادة.
- إن تناول مضاد حيوي يخل بتوازن نبيت المهبل الطبيعي (المليينات) التي تضبط حموضة الوسط وتمنع الانتانات. فإذا كنت عرضة للإصابة بالانتانات الفطرية اطلبي من طبيبك علاج مضاد للفظور (يكون عادة على شكل تحاميل مهبلية) أثناء تناولك للمضاد الحيوي.
- تجنبي العلاقات الجنسية أثناء إصابتك بانتان مهلي، لأن زوجك قد يصاب بالعدوى. ولما كانت أعراض الالتهاب لا تظهر عند الرجل فمن الممكن أن ينقل إليك العدوى فيما بعد. لهذا السبب يُنصح الرجل هو الآخر بتناول علاج مضاد للفظور.
- ارتدي ملابس داخلية قطنية، وتجنبي ارتداء السراويل الضيقة والحمامات ذات الرغبة.
- استخدمي عند تنظيف العجان صابون مطهر قلوي مضاد للانتان.
- قاعدة عامة: تجنبي الاستحمام مع طفلك إذا كنت مصابة بانتان (مثل عُقبولة المهبل أو الجلد). ضعي منشفة على ركبتيك أثناء الرضاعة لتضيفي حاجزاً بين طفلك والمنطقة الملتهبة. اغسلي يديك بصابون معقم

خاص (بياع في الصيدليات) في كل مرة تلمسين فيها المنطقة التناسلية. نشفي يديك بمنشفة تختلف عن تلك التي تنشفين بها عند تنظيف منطقة العجان وضعيها بعيداً عن لوازم طفلك. وأخيراً، اغسلي أشياء الطفل في حوض على حده. كما يُنصح باستخدام حوض مختلف لغسيل الملابس الداخلية باليد أو تعقيمه بالكلور بعد كل استخدام.

صورة عن الذات

تشعر أكثر من ثلثي النساء بضيق من أجسامهن بعد الولادة. ولما كان من الصعب مُباشرة حمية منخفضة السعرات الحرارية في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة يفضل أن تبحتي عن وسائل تساعدك حتى لا تيأسي من وزنك الزائد وبطنك الرخو وعضلاتك المسترخية وشعرك الباهت وهيأتك غير المرضية...

♦ ما يمكنك عمله

- اشترى قميصين داخليين أو ثلاثة لتخفي ملابسك الداخلية وفوطك الصحية وحماله الثديين وبطنك الكبير.
- تصبح ملابس المرأة الحامل واسعة سريعاً ولا تناسب حجم جسمها الجديد. لا فائدة من شراء ملابس مقاسها أكبر من مقاسك الأصلي، إذ يكفي شراء عدة قطع

رخيصة لترفع من معنوياتك. من المريح ارتداء سراويل عريضة وقمصان رجالي أو صدرية صوفية واسعة.

- القمصان والفساتين التي تفتح من الأمام عملية أكثر من الكنزات التي قد تنزل على وجه طفلك أثناء الرضاعة ولا تخفي صدرك جيداً.

- احذري من البقع: يفسد لبن الأم وتجشؤ

الطفل الأقمشة الحساسة. من المفيد أن يكون في متناول يدك قارورة من الماء أضيف إليها بيكربونات الصوديوم، فهي ممتازة لمكافحة رائحة التجشؤ الحمضية.

دلي نفسك بالتزين
بمجوهرات مقلدة وزينة
للشعر ووشاح جميل.

- اعلمي أن مقاس قدمك سيزداد نصف مقاس بعد ولادتك الأولى (لحسن الحظ لا يحصل هذا إلا مرة واحدة!).

الجلد

تلاحظ النساء أثناء الحمل بسبب تأثير الهرمونات تحسن في جلدهن. تتخن برغلة الجلد ويزداد تعرق المرأة، ولكن يبدو الجلد أكثر ليونة وأرطب. إذ يزداد نمو الخلايا السريعة التطور (الجلد والأظافر والشعر) ويصبح الجلد أكثر رونقاً. أما بعد الولادة فيسبب العجز الهرموني نتائج عكسية: يجف الجلد ويخف رونق الأم الوالدة. ويزيد التعب وفقر الدم المشكلة

حدةً، ولا يستعيد الجلد توازنه إلا بعد انتظام الدورة الشهرية.

بعض العلاجات

العلاج بالنباتات العطرية

- يُنصح التدليك بالمواد التالية: نقطتين من زيت إبرة الراعي، نقطتين من زيت الخزامى، نقطة واحدة من زيت يلنغ يلنغ، 8 نقاط من زيت خشب الصندل في 50 ملتر من زيت نباتي.
- أو كمية أقل: نقطة واحدة من زيت إبرة الراعي، نقطتين من زيت الخزامى، نقطة واحدة من زيت يلنغ يلنغ، نقطة واحدة من زيت خشب الصندل في ملعقتي طعام من زيت نباتي.

العلاج بالمعادن

- يُنصح بالزنك على نحو خاص، وهو موجود في الخضار الخضراء اللون (البقلة والبروكلي والسبانخ) والحبوب الكاملة والفاصولياء والفطر والخميرة وأصداف البحر واللحم.

العلاج بالأعشاب

- يُنصح باستخدام الزيوت مثل زيت السحلبية الزرقاء أو الصندل.
- زيت عشبة الحمحم منظم هرموني ممتاز يساعد في مكافحة جفاف الجلد الناجم عن العجز الهرموني بعد الولادة.

♦ الفزر

قد يتمدد الجلد أثناء الحمل كثيراً فتتقطع الألياف وخاصة

ألياف جلد البطن والورك والفخذين والثديين. تبدو هذه التشققات على شكل خطوط بنفسجية أو حمراء اللون قد يصل عرضها في الحالات الشديدة إلى سنتيمتر واحد. تبدو جلدية في الأسابيع الأولى بعد الولادة، إلا إنها ترق تدريجياً لتشبه في النهاية عروقاً بيضاء دقيقة في معظم الحالات. ولكن قد تستمر هذه الفزر مسببة إزعاجاً للأم. إضافة إلى هذه المشكلة يجد جلد الثديين والبطن المتمدّد صعوبة في الانكماش بعد الولادة. يتعلق التخلص من الفزر بدايةً بنوعية الجلد. هناك الكثير من الحلول:

- قشر الجلد، يكون بإزالة طبقات الجلد السطحية. قد يخفف الفزر ولكن نتائجه متغيرة. يجب توخي الحذر في اختيار المعالج، لأن بعض المعالّجين غير مدربين على نحو كاف لممارسة هذا النوع من العلاج.
- مراهم تحتوي على فيتامين أ الحمضي (المستخدم في علاج حب الشباب)، بإشراف طبيب أمراض جلدية خبير فيصف لك مراهم مركزة فعالة جداً.
- شفط دهون البطن لا يخفيها، لا يزيل راب البطن إلا الفزر الموجودة في الجلد المنزوع.
- الميزوثيرابي لا تخفي الفزر كاملاً ولكنها قد تزيل لونها الزهري أو الأحمر في غضون 3 أو 4 شهور، على أن تجري جلستان في الأسبوع. تعمل الميزوثيرابي على

تنشيط جريان الدم في الشعيرات الدموية والتبادل الغذائي في الأنسجة تحت الجلد.

• العلاج بأشعة الليزر والمعالجة القرّية (علاج بالبارد) أذاهما أكبر من نفعهما.

• فيما يتعلق بالفزر التي يزيد عرضها عن 0,5 سم تسمح الجراحة التجميلية بعملية هدفها نزع الجلد الرقيق وخياطة طرفي الجلد السليم من جديد، ولا تترك مكانها إلى خط ندبة رفيع.

أياً كان العلاج، فمن المهم عدم تدليك الجلد المتفزر حديثاً (بمرهم أو بدونه) لأن هذا يحرك الجلد.

♦ المناطق المتلونة

تسبب هرمونات الحمل اضطراب بعض أجزاء الثديين والفرج اضطراباً لا يزول نهائياً. وقد يظهر خط بني من السرة إلى العانة: يختفي عادة بعد ثلاثة شهور، ولكن يجب عدم تعريضه للشمس أثناء هذه المدة. وقد يغشى الوجه (الكلف) قناع الحمل (بقع بنية اللون على الجبين والصدغين والوجنتين خاصة). يزداد هذا «القناع»، الذي تعاني منه النساء السمرات خاصة، عند التعرض للشمس (لهذا تُنصح النساء اللواتي لديهن استعداد لحصوله بوضع مرهم واقٍ من الشمس أثناء الحمل). قد يستمر الكلف جلياً 3 شهور إلى

سنة بعد الولادة، وخاصة إذا كانت المرأة تتناول حبوب منع الحمل. لا تترددي في استشارة طبيب أمراض جلدية إذا استمر القناع واضحاً جداً بعد 3 شهور، واجتنبني الشمس مادمت تعانين منه، وضعي باستمرار مرهماً واقياً من الشمس حتى وإن كنت في الظل.

◆ الشامات

لا بد من مراقبة الشامات أيضاً. لا تنتظري الولادة أو عودة الدورة الشهرية لاستشارة طبيب أمراض جلدية إذا ما لاحظت الأمور التالية:

- تغير في شامة موجودة سابقاً.
- ظهور شامات سوداء.
- ظهور شامات من كل الألوان (زرقاء ورمادية وزهرية).
- ظهور شامة ممزقة.

◆ البقع الحمراء

تُسمى ورم وعائي نجمي. تظهر هذه البقع الحمراء الوعائية أيضاً أثناء الحمل. تتراجع تلقائياً أو يمكن لطبيب أمراض جلدية تخثيرها كهربائياً.

تجنبي وإن كانت الولادة في الشتاء التعرض لشمس الصيف التالي حتى لا تظهر هذه البقع الملونة. ويجب قبل كل شيء تجنب التعرق في الشمس أو استخدام مستحضرات تجميل معطرة لأن حموضتها تزيد الاصطباغ. يساعد مرهم

كلاندولا أو إكيناسيا في تخفيف البقع، وكذلك زيت الحمحم.

الشعر

يؤثر الحمل على الشعر تأثيرات متنوعة: يغير لونه وقوامه (يصبح الشعر المجعد خشناً والعكس صحيحاً)، ويصبح أكثر تألقاً أو باهتاً. كل هذا بسبب الهرمونات.

تفقد المرأة في الوقت العادي نحو مئة شعرة في اليوم. في حين تمنع الهرمونات أثناء شهور الحمل التسع تساقط الشعر، كما تجعله غزارة الاستروجين، أكثر نعومة وبريقاً وأقل جفافاً وتشعثاً. ولكن لما كان لا بد أن يسقط هذا الشعر يوماً فسيكون هذا بين الشهر الثالث والسادس بعد الولادة، سواء بعد الفطام أو عند بدء مساعدة لبن الأم بتغذية إضافية.

تلاحظ النساء في بعض الحالات نمو الشعر في وجوههن في مرحلة ما بعد الولادة. ينجم هذا عن الاضطراب الهرموني.

♦ نصائح عامة

يُنصح بإلغاء استهلاك القهوة والكحول اللذين يقلصان مخزون الفيتامين ب الضروري للحصول على شعر جميل. ينصح الكثير من حلاقي الشعر بقص الشعر قبل الولادة مباشرة، وتركه يجف وحده في الهواء الطبيعي، وتسريحه جيداً في الصباح والمساء.

لتهويته، والتخلص من الخلايا الميتة، وتنشيط جريان الدم تحت جلدة الرأس.

بعض العلاجات

العلاج بالأعشاب

- اشترى مزيجاً متساو من الأرقطيون والقَرَّاص والصعتر البري والصعتر. ضعي قبضة منه في لتر ماء واتركيه يغلي 15 دقيقة. ضعيه على شعرك، ثم غطيه ببطاقيّة الحمام وبمنشفة ساخنة، واتركيه ساعة ثم اغسليه. يجعل هذا الغسول الشعري المغذي شعرك أكثر حيوية، فيسترجع تألقه وبريقه.
- يُنصح أيضاً بتناول بذر الكتان المطحون والممزوج بالخضار، أو في صحن السلطة (ما يقارب قبضة في اليوم).

العلاج بالمعادن

- النحاس مفيد جداً للشعر، ونجده في المحار والحبوب والفاكهة المجففة واللوز والبقول والخضار الخضراء والفاكهة الطازجة (خاصة في الكشمشة السوداء وعنب الديب والتفاح والإجاص). كما أن الزنك والفيتامين ب6 فعالان في علاج مشاكل الشعر.

الأظافر

إذا كانت أظافرك قبل مرحلة بعد الولادة تتكسر وتنفلق، يمكنك مسحها بزيت اللوز الحلو. إن ظهور خطوط بيضاء

صغيرة على الأظافر مؤشر إلى وجود فقر في الأملاح المعدنية.

الأسنان واللثة

كان يقال فيما مضى أن النساء تفقد الواحدة منهن سنّاً مع كل حمل، وفي الواقع تؤثر هرمونات الحمل وخاصة البروجسترون على الأوعية الدموية الصغيرة في الأغشية المخاطية مسببة التهاباً في اللثة. وهذا يفسر الرعاف المتكرر عند النساء الحوامل والتهاب اللثة الحملي: تصبح اللثة مؤلمة حمراء نازفة، وقد تنزف في بعض الأحيان كثيراً. وتكون القلاح على نحو أسرع من العادة. وقد يتشكل في بعض الأحيان (5٪ من التهابات اللثة) نتوء يسمى «ورم حبيبي». تعاني ثلث النساء الحوامل من هذه الاضطرابات السنّية، التي قد تبدأ من الشهر الثاني من الحمل وتتفاقم في الشهر الثامن. ومن الممكن أن يتفاقم التهاب لثة كان موجوداً قبل الحمل.

تسترجع اللثة بعد الحمل وضعها الذي كانت عليه في الشهر الثاني. وقد يظهر خط رمادي على اللثة عند قاعدة الأسنان الداخلية. تحتاج اللثة في حال غياب العلاج وقتاً لتعود طبيعية، وتكرر الانتكاسات وتعود المشكلة إلى الظهور عند الحمل التالي. إضافة إلى أن الحمل يستهلك مخزون الجسم من الكالسيوم، وتكون الأسنان عرضة للتسوس.

♦ أثناء الحمل، اهتمي بصحة أسنانك وفمك جيداً (فرشي

ليس من الطبيعي أن تزف
اللثة بعد الولادة، ففي
حال استمرار نزيفها
سارعى إلى استشارة
طبيب الأسنان.

أسنانك مرة في اليوم، وتمخضي).
استشيري طبيب الأسنان فيما يتعلق بإزالة
الدُّردي في بداية الحمل، ثم في الشهر
الرابع والثامن والعاشر من الحمل.

♦ بعد الحمل، خذي موعداً عند طبيب
الأسنان ما إن شعري بالقدرة على ذلك ليزيل الدُّردي إزالة
دقيقة وعميقة ليخلصك من كل الفضلات البكتيرية
والرسوبات..

♦ إن عودة الدورة الشهرية، هو الوقت المناسب لتخليص اللثة
من الجيوب الحاوية على الجراثيم النشطة التي تكونت أو
زادت حدة أثناء الحمل. إذا لم تزل هذه الجيوب فاحتمال
كبير أن ينتكس التهاب اللثة وإن قمت بإزالة الدُّردي كاملاً.
لا يُكوّن هذا الأمر أي خطر على الرضيع. من الضروري
زيارة طبيب الأسنان مرتان في السنة فيما بعد.

إضافة إلى الاهتمام بصحة الأسنان وزيارات طبيب الأسنان،
بإمكان الأم الوالدة التي تعاني من لثة حساسة مباشرة علاج
بالمعادن أساسه الفسفور (الطبيعي الموجود في الخضار
الخضراء والحبوب والفاكهة المجففة والحليب والجبن)
والكالسيوم.

الفصل الحادي عشر

التغذية بعد الولادة

تهتم معظم النساء أثناء الحمل بصحتهن اهتماماً خاصاً. فتزور
الواحدة منهن عيادة الطبيب مرة في الشهر وتراقب وزنها
وغذاءها وتتجنب المنتجات الملوثة والسامة وتأخذ قسطها من
الراحة وتخرج مراراً للنزهة واستنشاق الهواء النظيف.

لماذا لا تحافظي على هذه العادات الحميدة فيما بعد؟ الأم
الوالدة حديثاً ضعيفة وحساسة - هذا ما نكرره دوماً في هذا
الكتاب - كما أن التغذية الصحية مثل الراحة أساسية جداً في
استرجاع نشاطها.

آثار الأمومة

يستهلك الحمل والولادة مخزون المرأة الغذائي، إذ يزود جسم

أم المستقبل في أشهر الحمل التسعة بكل العناصر الغذائية الضرورية لتكوين ونمو كائن بشري آخر. ثم تفقد المرأة عند الولادة نحو 400 مللتر من دمها، و نحو 100 مللتر في الأسابيع التي تلي الولادة. وتستهلك الولادة بحد ذاتها مخزون المرأة من الفيتامينات والأملاح والعناصر المعدنية. إضافة إلى هذا، يتطلب ترميم الرحم واسترجاع الجسم لنشاطه وارداً غذائياً كبيراً. باختصار، إن مرحلة ما بعد الولادة مرحلة حاسمة لاسترجاع التوازن وتموين المخزون.

◆ ما العمل؟

◆ استمري بتناول الفيتامينات والأملاح المعدنية الإضافية التي وصفت لك أثناء الحمل مدة ثلاثة شهور على الأقل (ومدة أطول إذا كنت ترضعين). إذ إن الكثير من النساء يتوقفن عن تناولها بعد الولادة، وينسى الكثير من الأطباء والقابات تذكيرهن بأهميتها في ترميم أجسامهن.

◆ كلي طعاماً طازجاً وطبيعياً ما أمكنك: ينصح المختصون بالتغذية الطبيعية بتناول المواد الغذائية غير المعالجة. إنه الوقت المناسب لتنفقي نقوداً أكثر لتتناولي غذاء «حيوياً». طريقة وزمن الطبخ وطريقة الإعداد أمور مهمة يجب مراعاة الصحي منها بغية الحفاظ على فيتامينات المواد الغذائية.

الحاجات الغذائية في الأشهر الثلاث الأولى بعد الولادة

الأم غير المرضع	الأم المرضع	
2000	2500	السرعات الحرارية
70 غ	80 غ	البروتينات
275 غ	275 إلى 350 غ	السكريات
3،5 إلى 4،5 غ	3،5 إلى 4،5 غ	حمض الألفالينوليك
8 إلى 25 مع	13 مغ	الحديد
1200 إلى 1500 مغ	1200 إلى 1500 مغ	الكالسيوم
1000 مغ	1000 مغ	الفسفور
480 مغ	480 مغ	المغنزيوم
15 مغ	19 مغ	الزنك
3 مغ	3 مغ	النحاس
175 مكغ	200 مكغ	اليود
65 مكغ	75 مكغ	السيلينيوم
1000 مكغ	1300 مكغ	فيتامين أ
20 مكغ	15 مكغ	فيتامين د
45 مكغ	55 مكغ	فيتامين ك
1،8 مكغ	1،8 مكغ	فيتامين ب1 ب2
2،5 مكغ	2،5 مكغ	فيتامين ب6
500 مكغ	500 مكغ	فيتامين ب9
4 مكغ	4 مكغ	فيتامين ب12
20 مع	20 مغ	فيتامين بب
90 مغ	90 مغ	فيتامين س
* حاجات المرأة غير المرضع أكبر لأنها ستسترجع دورتها الشهرية في غضون 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة.		

♦ قد يكون من الضروري تناول مواد معدنية إضافية. إنها معادن وأشباه معادن أقل شهرة من الفيتامينات، وهي موجودة في أجسامنا بكميات ضئيلة جداً، ولكنها ضرورية لحسن عمل معظم التفاعلات الكيميائية والحيوية في أجسامنا.

حاجات الجسم بعد الولادة

♦ الحديد

معدل خضاب الدم الطبيعي لامرأة في صحة جيدة هو 12 إلى 14 غ في 100 مللتر دم. الحديد الذي تحتويه الكريات الحمراء ضروري لنقل الأوكسجين في الجسم. فإذا انخفض معدل خضاب الدم عن 10 غرامات في 100 مللتر دم تصبح المرأة تعباً منهكة وأقل حيوية. لذا من السهل تخيل تأثير فقر الدم الناجم عن فقدان الدم عند الولادة والقيصرية والخلاص. كما تزداد نسبة الإصابة بفقر الدم بسبب تباطؤ جريان الدم بعد الولادة. إذا كانت كمية الحديد الموجودة غير كافية سيستخدم الجسم أولاً مخزونه ثم سينتج كريات حمراء أصغر حجماً مع كمية قليلة من خضاب الدم.

غالباً ما يكون مخزون الأم الوالدة حديثاً من الحديد ضعيفاً جداً. بينت لورنس بونيه في كتابها «غذاء الأم الوالدة حديثاً» أن 30٪ من النساء يشارن حملهن وهن يعانين من نقص في الحديد، وأن 70٪ من النساء ينهين حملهن ومخزونهن من

الحديد شبه معدوم. لذلك نرى الكثير من الأطباء يصفون لمريضاتهم مركبات الحديد الإضافية. الأم الوالدة حديثاً بحاجة إذن إلى 25 ملغ من الحديد يومياً، ويحتاج مخزونها إلى ثلاثة شهور ليجدد نفسه.

تشعر المرأة التي تعاني من فقر دم بالتعب والضعف والملل والاكتئاب. وقد تعاني من الخفقان والتنميل في أطرافها والشعور بالبرد. وقد يسبب فقر الدم أيضاً أعراضاً هضمية (نفخة وغازات وإسهال أو إمساك) وغثيان. لذا لابد من مقاومة فقر الدم على جبهتين:

- تغذية غنية بالحديد، من مصادر حيوانية ونباتية: اللحم والسّمك والسبانخ والعدس والأفوكا والشوفان وحبوب القمح والخميرة والحمص وبعض الأشنيات مثل الكالتون calton و spiruline (وهي مواد تُشتري من المحال المختصة بالتغذية والحميات) والفاكهة المجففة والجوز. الحديد الدموي من أصل حيواني أفضل امتصاصاً، وهو أسهل استخداماً من الحديد غير الدموي من أصل نباتي. ففي الواقع لا يمتص الجسم البشري إلا 5٪ من الحديد غير الدموي، في حين يمتص 15٪ من الحديد الدموي. لما كان الحديد غير الدموي بحاجة إلى فيتامين س ليُمتص يُنصح بتناول الحمضيات بانتظام (برتقال وليمون وكريفون) وفاكهة

أخرى وخضار غنية بالثيامين س.

- تزويد الجسم بالعناصر المعدنية الداعمة والضرورية لتصنيع الحديد: النحاس والزنك (الضروري لاجراء مئة تفاعل كيميائي حيوي في الجسم) والموليبدين والمغنزيوم (عامل نشيط في العمليات الهرمونية والعصبية) والكوبالت والسيلينيوم. (يمكنك أن تجدي كل هذه المواد الإضافية مجتمعة على شكل حبوب تُباع في الصيدليات والمحال المختصة بالتغذية والحميات).

♦ البروتينات

على المرأة في الوقت الطبيعي تناول 1 غ من البروتين لكل كيلو غرام من الوزن (نحو 60 غ في اليوم). وتحتاج الأم الوالدة في مرحلة بعد الولادة لترمم الأنسجة المتضررة بسبب الولادة إلى 10 غرامات من البروتين الإضافي في اليوم (20 غ إذا كانت مرضع).

يلتقط الشايين الموجود في الشاي الحديد ويضره في البول. لذا على الأم الوالدة ألا تشرب أكثر من فنجانين من الشاي في اليوم

يجري البحث في الوقت الحالي عن كمية البروتينات الحيوانية التي يجب استهلاكها. توجد البروتينات في اللحم بنسبة 20٪، كاملة وجاهزة مما يسمح للمرأة باستهلاك كمية أقل من اللحم لتصل إلى الحصص اليومية من البروتين. يحتوي السمك على 15٪ إلى 20٪. إلا أن بعض المصادر النباتية مثل طحين الصويا (37٪) والعدس (24٪)

والفاصولياء (18%) تحتوي على كمية بروتين تعادل الكمية الموجودة في اللحم والسمك، إضافة إلى السكريات المعقدة والألياف. إلا أن هذه المواد لا تحتوي على كل الحموض الأمينية الضرورية للجسم كما هو الحال في البروتينات الحيوانية لأنها أكمل. لذا يجب تناول بروتينات نباتية بكميات كبيرة ومتنوعة حتى يحصل الجسم على نفس الميزات.

♦ الكالسيوم

لكي يكون الجنين هيكله العظمي يغرف من مخزون أمه من الكالسيوم (نحو 150 ملغ في اليوم). الكالسيوم أكثر المعادن توفراً في جسمنا، وهو العنصر الجوهري في الأغشية الخلوية الذي يسمح بإفراز الكثير من الهرمونات ويساعد على تخثر الدم وتقلص الألياف العضلية. إذا كانت المرأة بحاجة في الوقت الطبيعي إلى 900 ملغ من الكالسيوم في اليوم، فإن المرأة الحامل تحتاج إلى 1300 ملغ، ويجب على الأم الوالدة استهلاك 1600 ملغ في اليوم.

تزود مشتقات الحليب ثلثي حاجتنا اليومية من الكالسيوم. علماً بأن الحليب المنزوع الدسم ومشتقات الحليب بنسبة دسم 0% تحتوي على نفس كمية الكالسيوم الموجودة في المشتقات المصنوعة بالحليب الكامل الدسم، وعلى نفس كمية الفيتامينات من فئة ب.

يعادل محتوى الكالسيوم الموجود في زبدية من الحليب علبتي لبن زبادي أو 30 غ من جبن كومته أو إمنتال أو البوفورت أو 10 علب بتي سويس.

يمكن للأم المرضع عوضاً عن الاعتماد على مشتقات الحليب فقط للحصول على 1600 ملغ من الكالسيوم الضرورية، أن تبحث عنه في المصادر الأخرى الكثيرة: المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم Contrex, Hépra، إذ يعادل لتر واحد منها كأسين من لبن الزبادي، والخضار واللوب والطحينة والصويا وأوراق البقلة والحبوب المستنبطة (تزود 100 غ من الفاصولياء المستنبطة في القطن المبلل 71 ملغ من الكالسيوم) والبروكلي. بالمقابل، تمنع القهوة والكحول امتصاص الكالسيوم.

في حال وجود عوز شديد في الكالسيوم (تشنجات عضلية واكتئاب) من الممكن تناول حبوب الكالسيوم. يثبت فيتامين د (يصنعه الجلد من أشعة الشمس) مخزون الكالسيوم في الخلايا العظمية والأسنان.

♦ المعنزيوم

إذا كان الكالسيوم يسمح بتقلص العضلات فإن المعنزيوم يسمح باسترخائها. إنه الملح المعدني الذي يؤثر قبل كل شيء على الجهاز العصبي والمزاج. يجب على البالغ في صحة جيدة استهلاك 350 إلى 380 ملغ من المعنزيوم في

اليوم. قد يسبب الضغط النفسي عوزاً فيه. وبالمقابل يعد نقصه عاملاً مساعداً في استعداد المرء للمعاناة من الضغط النفسي. يبدي الأشخاص المصابون بعوز في المغنزيوم الأعراض التالية: تعب وعصبية وقلق وصعوبة في التنفس ودوار وآلام الرأس وحكة ونوم مضطرب ونقص في الرغبة الجنسية واكتئاب.

المصادر الغذائية للمغنزيوم قليلة للأسف، وهي غالباً غنية بالسعرات الحرارية: الفاصولياء الجافة والحمص والقريدس والنخالة والحبوب الكاملة والفاكهة الجافة والزيتية والكاكاو والشوكولاته (وكذلك في الحلزون والسندان الصغير والقفالة*). إلا أن المياه المعدنية الغنية بالمغنزيوم (يكون امتصاص العناصر المعدنية والاستفادة منها جيداً عندما يكون مصدرها مائي)، على سبيل المثال بإمكانها Contrex Hépra أن تزود بحصة المغنزيوم الطبيعية. ولكن يجب توخي الحذر، إذ إن المبالغة في استهلاك المغنزيوم تسبب إسهالاً شديداً. لذا يجب توزيع هذه الحصة على الوجبات الثلاث. إضافة إلى هذا يجب أن يتواجد الكالسيوم والمغنزيوم معاً في الخلايا ليكونا فعالين.

(*) السندان والقفالة نوعان من المحار.

◆ الألياف

إنها ضرورية لحركة الأمعاء. تخف قدرة العضلات المعوية على التقلص أثناء الحمل. وتلتقط المليينات من البارفين التي تُوزع تلقائياً في دور التوليد بعض الفيتامينات (خاصة فيتامين ألف ودال وكاف المنحلة في المواد الدسمة). تحتاج الألياف إلى الماء لتكتسب فعاليتها، ولهذا لا بد من الشرب كثيراً، فالسوائل ضرورية لحركة الأمعاء.

◆ ملخص

يجب أن يحتوي غذاء المرأة بعد الولادة على:

- اللحم ومشتقات الحليب.
- السمك الدسم أو الكبد ثلاث مرات في الأسبوع.
- ثلاث حبات من الفاكهة ونوعين من الخضار الطازجة في اليوم (على أن يكون أحدها من الخضار الخضراء).
- ملعقتي طعام من الزيوت في اليوم (أفضلها زيت الزيتون أو سلجم أو دوار الشمس أو حبوب القمح) في صحن السلطة أو مع الخضار الطازجة.
- الخبز أو خميرة العجين.
- مياه معدنية غنية بالكالسيوم.
- جوز ولوز وبندق.

عاداتك الغذائية

المواد الدسمة

إذا كان لابد إلا أن تغيري شيئاً واحداً في غذائك، اختاري الدسم.

- لاستخدامها ساخنة ألغي المواد الدسمة الحيوانية واستبدليها بالزيوت النباتية غير المهدرجة (مصدرها الزراعة الحيوية إذا أمكن). يُخزن زيفان الحيوانات في شحومها. وفقاً للمعالجين الطبيعيين، إذا كان على كبدنا مقاومة الزيفان فإنه لن يتفرغ لاستخدام الحموض الأمينية الضرورية لبناء الخلايا، وتجديد الخلايا عند الأم الوالدة حديثاً أمر هام جداً.

- لاستخدامها باردة، استخدم زيوت من العصرة الأولى على البارد. يتكون مزيج جيد لتحضير صلصة السلطة من ثلث من زيت الزيتون وثلث من زيت دوار الشمس وثلث من زيت حبوب القمح أو السلجم).

السكريات

- راقبي كمية السكريات التي تستهلكينها. الغي السكر المكرر (سكر التحلية) واستبدليه بالعسل أو الفاكهة المجففة.
- تجنبني، على الأقل في هذه المرحلة، تناول الأغذية

المصنعة (البسكويت والبيتزا والوجبات المثلجة). واعلمي أن المنتجات الرخيصة تستخدم في أغلب الأحيان مكونات رديئة النوعية.

هل من الضروري تناول مواد غذائية مكمل؟

ليس من المفيد أن تتخمي نفسك بالفيتامينات: لابد من الالتزام بالجرعات الطبيعية، فهناك تعاون بين العالم النباتي والعالم الحيواني. ولا تحل الفيتامينات محل الغذاء المتوازن.

يتمثل الجسم البشري الفيتامينات المصنعة تمثلاً أضعف من مثله للفيتامينات الطبيعية. وفقاً للمعالجين الطبيعيين ينقص الفيتامينات المصنعة نوع من «الطاقة الحيوية» مما يجعل الاستفادة الجسم منها أقل.

يوجد نوعان من المكملات النباتية تناسب حاجة الأم والولادة على نحو خاص:

- حشيشة الطوخ *prêle de champs*: فهي من النباتات النادرة التي لم تتطور مع الزمن، ومن خصائصها أنها غنية جداً بالمعادن، وهي تستخدم بكثرة لكونها ذات مفعول مدر للبول وتساعد عمل الكليتين والجهاز الهضمي. كما يمكن استخدامها عند حدوث نزف شديد عند عودة الدورة الشهرية.

- أوناجر وبذر الكشمش الأسود والحمحم onagre, le pépin de cassis, la bourrache، تباع على شكل حبوب ضمن أدوية العلاج بالأعشاب: تحتوي على حمض دسم مهم جداً لحسن عمل البروستاغلاندينات prostaglandines (المساعدة للهرمونات)، وحمض لينولييك غاما gammalinolénique. ويمكن للمرأة بفضل استرجاع نعومة جلدها، وإعادة ترميم جهازها المناعي، وخاصة عودة عمل مبيضها الدوري على نحو متوازن. كانت الأمهات الوالدات في الريف يصفن فيما مضى الحمحم إلى غذائهن، فأصبحنا الآن نعرف السبب.

وقفة مع الحميات

من الطبيعي أن يزيد الوزن 3 إلى 6 كيلو غرامات (أو أكثر!) يتخلص الجسم منها عند العودة إلى المنزل، فهي مخزون أعد الجسم للرضاعة.

البرولاكتين هرمون يسمح بإنتاج الحليب، ويعمل في نفس الوقت على حبس الماء في الجسم. كما تظهر أثناء الحمل بعض الإنزيمات بكميات كبيرة تساعد على تخزين الشحوم. تستمر هذه المعدلات مرتفعة بعضاً من الوقت بعد الولادة. يعد بطن الأم الوالدة الكبير وفخذاها الممتلآن مخزونها الطبيعي الذي سمح ببقاء الجنس البشري، علماً بأن سطح امتصاص الجهاز الهضمي يزداد أثناء الحمل من 30% إلى 50%، فيصبح

هضم العناصر الغذائية أفضل وبكميات أكبر. يحتاج الأنبوب الهضمي إلى عدة شهور ليستعيد حجمه الطبيعي، كما يتباطأ إستقلاب الجسم في مرحلة ما بعد الولادة ليسمح له بتوفير طاقته ليتعافى بعد الولادة. فيحرق الشحوم بفعالية ضعيفة، ومنه فإن مباشرة أي حمية مبكرة (قبل مرور ثلاثة شهور على الولادة) غير مفيدة.

تأثير الرضاعة على تنزيل الوزن

تعتبر بعض النساء أن الرضاعة تساعد على إنقاص الوزن، ولا تتمكن بعضهن من تنزيل الكيلو غرامات الزائدة الأخيرة إلا بعد التوقف عن الرضاعة. تُنزل النساء اللواتي تتابعن الرضاعة 10 أسابيع بعد الولادة كيلو غراماً واحداً وسطياً أكثر من اللواتي توقفن عن الرضاعة بعد 10 أيام. الرضاعة هي المرحلة الوحيدة من حياة المرأة حيث يمكن لجسمها استهلاك شحم فخذيها (هذا إذا استمرت الرضاعة 3 شهور على الأقل). يعد التخلص من هذه الدهون صعباً جداً في حال اتباع حمية تقليدية.

باختصار، ينصح معظم الأطباء والقابلات انتظار عودة الدورة الشهرية لمباشرة حمية جدية لتنزيل الوزن. أما إذا كنت قد تركت نفسك على هواها في أشهر الحمل الأخيرة، فإن مرحلة ما بعد الولادة وقت ممتاز لتبقي عادات غذائية جيدة، إذ يكفي تجنب السكريات والدهن لينزل وزنك.

الفصل الثاني عشر

استئناف الدورة

عودة الدورة الشهرية

يكون استئناف الدورة الشهرية للنساء غير المرضعات عادة مؤشراً لبداية عودة الأمور إلى طبيعتها. تعود أول دورة عادة بعد 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة. ولكن إذا مُنِع ادرار الحليب بتناول البروموكربتين (بارلودل) الذي يسرع استئناف عمل المبيض، فقد تكون عودة الدورة الشهرية مبكرة. يكون النزف عند عودة الدورة أكثر غزارة وأطول مدة من الدورات الطبيعية (نحو 8 أيام).

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- شينا China 5 CH إذا نزلت كثيراً في الدورة الشهرية الأولى بعد الولادة.

العلاج بالأعشاب

- منقوع القويسة بعد كل وجبة: 20 غ لكل لتر ماء مغلي، لتنظيم الدورة الشهرية.
- زيت الحمحم، منظم هرموني رائع، يمكن تناوله عن طريق الفم على شكل كبسولات أو قطرات من الزيت الأصلي على قطعة سكر، كما أنه منشط ممتاز لعمل المبيض.

الإخصاب

إن وجود عائلات الفرق بين أطفالها لا يزيد عن 11 إلى 13 شهراً يؤكد أن تنظيم النسل من المسائل الأقل استيعاباً في مجال الأمومة.

بعض المبادئ الأساسية

- ♦ 90٪ من النساء لا تبضن قبل عودة الدورات الشهرية: إنها دورات بلا إباضة، كدورة امرأة تتناول حبوب منع الحمل.

♦ ومع هذا، فإن الإباضة ممكنة بعد 21 يوماً من الولادة (15 يوماً لامرأة تناولت بارلودل): لذا من التهور انتظار عودة الدورة لمباشرة استخدام مانع للحمل.

♦ يمكن للنظف البقاء حية 5 أيام في المهبل، ومنه لا بد من استخدام المانع بدءاً من اليوم السادس عشر بعد الولادة (بل قبل ذلك لامرأة تتناول بارلودل). مع أنه من النادر أن تستأنف العلاقات الجنسية بهذه السرعة، قبل أن يتوقف النزف ويصحح الجهاز التناسلي متهيئاً لاستئنافها.

♦ ليست الرضاعة وسيلة للمباعدة بين الولادات: إنه مص الطفل لثدي أمه يرسل إلى المخ رسالة للتوقف عن إنتاج الهرمون الضروري للإباضة. ففعالية هذه الوسيلة في منع الحمل تتعلق إذن بقوة وتواتر المص. حتى تكون الرضاعة وسيلة منع للحمل فعالة حقاً لا بد أن يرضع الطفل على الأقل ست مرات في اليوم مجموع مدتها 65 دقيقة! هذا يعني عدم سحب الحليب وعدم مساعدة حليب الأم بغذاء إضافي. يجب على الطفل ألا يمص إصبعه ولا مصاصته، وإلا لن يكون تأثير مصه لثدي أمه قوياً إلى حد كافٍ. كما أن الطفل الذي يبكي كثيراً قد يكون ضعيفاً بحيث لا يكون مصه قوياً إلى الحد المطلوب لإيقاف الإباضة.

منع الحمل

إلى أن تعود الدورة الشهرية لا يوجد إلا طريقتان مضمونتان لمنع الحمل: حبوب البروجسترون الخفيفة وموانع الحمل الموضعية (الأكياس الواقية ومضادات النطف وإلخ.). أما الموانع الأخرى فهي مضادة استطباب، بل يستحيل استخدامها.

♦ حبوب البروجسترون الخفيفة

لا تحتوي إلا على مانع للحمل بجرعات صغيرة. وعملها مثل عمل مانعات الحمل التقليدية *œstrogen*، تؤثر على مخاط عنق الرحم فتجففه، وعلى الغشاء المخاطي الرحمي فتفرقه، ولكنها لا تؤثر على الإباضة (معدل فشلها يتراوح بين 1 و3%). إذن هناك احتمال ضعيف للحمل وللحمل خارج الرحم. إلا أن من ميزاتها المهمة إمكانية استخدامها أثناء الرضاعة. لذا يمكن البدء بتناولها منذ اليوم الخامس عشر بعد الولادة (يصفها بعض الأطباء للنساء غير المرضعات من اليوم الخامس). يجب تناولها كل يوم في نفس الساعة (يمكن لفاصل 3 ساعات أن يقلل من فعاليتها ويحرض النزف). تشتكي الكثير من النساء من النزف بين الدورات الناجم عن ضمور الغشاء المخاطي الرحمي. لهذا السبب تختار القليل من النساء الاستمرار بتناولها بعد عودة الدورة الشهرية.

♦ طرق لمنع الحمل الموضعية

♦ الأكياس الواقية وسيلة ممتازة إلا إذا كان جدار المهبل مازال متخرساً. (يفضل في هذه الحال الانتظار بعض الوقت لمباشرة العلاقات الجنسية). يجب الحرص على أن ينزع زوجك ذكره من المهبل قبل أن يصبح رخواً وأن يضغط على أسفل الواقي. علماً بأنه لا يمكن استخدام بعض المراهم المزلفة مع الواقي لأنها تخرب المادة المصنوع منها.

♦ قاتلات النطاف فعالة بنسبة 98٪ إذا استخدمت استخداماً صحيحاً. يمكن اللجوء إليها ابتداء من اليوم العشرين بعد الولادة، وبعد توقف النزف والتآم العجان. تعمل بتغطية جدار المهبل المخاطية بطبقة حامية مكونة حاجزاً على مستوى الرحم ومخربة الحيوانات المنوية. يمكن شراؤها من الصيدليات على شكل تحاميل أو سداة عازلة أو مرهم مع وازع - مجراع. يجب قبل كل شيء قراءة التعليمات المرافقة للمنتج جيداً: يجب ايلاج التحميلة قبل 5 دقائق على الأقل من العلاقة، ويستمر مفعولها من 2 إلى 24 ساعة حسب النوعية، إلا أنها لا تصلح إلا لعلاقة واحدة. يستمر مفعول المراهم 10 ساعات وهي أيضاً لا تصلح إلا لعلاقة واحدة. تُولج السدادات العازلة مدة 24 ساعة، وهي تصلح لعدة علاقات. يجب ألا ننسى أن السباحة سواء في البحر أو في المسبح ممنوعة خلال الساعات الأربع التي تلي العلاقة

الأخيرة، مما يجعل استخدامها غير عملي في الصيف.
من مميزات قاتلات النطاف أنها مطهرة ومزقة. إلا أنه لا يمكن استخدامها في حال التهاب مهبلي. تجد أكثر من 10٪ من النساء صعوبة في تحملها بسبب ما تثيره من الشعور بالحرقة أو الوخز.

◆ طرق منع الحمل غير المستطبة

◆ اللولب: لا يمكن وضعه إلا بعد عودة الدورة الشهرية (وفقاً لبعض الأطباء، ليس قبل 6 أسابيع من الولادة). فالرحم لم يلتئم بعد كاملاً ولم يستعد بعد شكله وتركيبته الطبيعية. لذا فإن ايلاج أي جسم غريب في رحم لم يزل رخواً ومتمدداً يمكن أن يسبب التهاباً خطيراً أو يثقبه أو يجري رفضه بكل بساطة - هذا إذا استئينا الآلام التي قد يسببها.

◆ الحجاب الواقي: يصبح الحجاب الذي كان يستخدم قبل الحمل صغيراً جداً بعده. حيث يكون المهبل حتى عودة الدورة عريضاً وفقدت عضلات العجان توترها، لذا فإن استخدامه غير حذر.

◆ جميع طرق مراقبة الدورة الذاتية (درجة حرارة الجسم والمفرزات والخ). يستحيل استخدامها لأن الإباضة الأولى التي على أساسها تقوم كل الحسابات لم تحصل بعد.

◆ حبوب منع الحمل التقليدية: لم تعد توصف اليوم في

مرحلة ما بعد الولادة لأنها قد تُسبب تشكل خثرات دم في الأوردة وتسبب التهابها.

عيادة بعد الولادة

يعلن استئناف الاتصال بالوسط الطبي تقليدياً ورمزياً انتهاء مرحلة بعد الولادة. تُعد الأربعون يوماً التي تلي الولادة في كثير من الثقافات فترة راحة وعناية خاصة تُعتبر أثناءها الأم الوالدة غير نظيفة.

قد تستمر بعض المشاكل الصغيرة بعد 6 أسابيع من الولادة، فعلى سبيل المثال 40٪ من حالات اكتئاب بعد الولادة تظهر بعد 40 يوماً منها. لذا يجب عدم التردد في الاتصال بالطبيب لاستشارته فيما يتعلق بالاضطرابات المرتبطة بالحمل والولادة، حتى بعد عيادة بعد الولادة.

تسلسل العيادة

♦ يقوم الطبيب الممارس بإجراء فحص سريري:

- قياس الضغط.
- الوزن.
- فحص جدار البطن (ندبة القيصرية).
- فحص الثديين.

- فحص العجان.
- التأكد أن الرحم وعنقه والمبيضين والبوقين في أماكنها.
- لطاخة مهبلية في حال وجود جرح بعد الولادة. وإلا فتأخذ اللطاخة بعد شهرين عند زيارة طبيب النسائية.
- فحص الساقين للكشف عن الدوالي.
- سيطلب الطبيب تحليلاً للدم، إذا كنت متعبة جداً، وتحليلاً للبول إذا لم يُجر لك من قبل.
- لا تترددي في اعداد قائمة من الأسئلة، وبوحي له بكل ما يشغل بالك واطلبي منه النصيحة.

◆ نصائح

كما حصل في الزيارات الأولى أثناء الحمل، من المرجح أنك ستطرحين عليه الكثير من الأسئلة. لذا دونيها قبل الزيارة وخذي وقتك في طرحها. إذا لم تُرضك إجاباته اطلبي أن يحولك إلى أخصائي. لا توافقي على أن يصف لك مسكنات فقط إذا كنت تعتقدين أنك تعانين من مرض جسدي... وليكن في معلومك أن المختص بالتوليد ليس طبيباً نفسياً، فإذا شعرت أنك بحاجة إلى التحدث عن مشكلة نفسية اطلبي منه أسماء المختصين في هذا المجال. علماً أن لكل طبيب جيد شبكة من الأطباء الذين يتعامل معهم. نميل غالباً إلى انتقاد أطبائنا لعدم تفرغهم. إذا وافقك الحظ ووجدت أن طبيبك أو فريقه يأخذ وقته في الاستماع إليك ويعاملك باحترام أخبريه بأنك تقدرينه جيداً.

الفصل الثالث عشر

جهزي عودتك إلى العمل

بعض النساء لا يجدن عملاً، وأخريات ترغبن في الاهتمام بأطفالهن فقط. بعضهن بحاجة إلى أن يعملن لما يدره العمل من مال، أو لما يمنحهن من مكانة مهنية، وتشعر بعضهن أن اهتمامهن بمنازلهن وأطفالهن يمنحهن التقدير الكافي. تبين أن الأطفال لا يعانون إذا كانت أمهاتهن تعملن في حال كان عملهن يسعدهن ويرضيهن. ما يحتاجه الأطفال هو أن تكون ثقة الوالدين بنفسهيهما قوية. لذا تبين أن النساء اللواتي يعملن أقل عرضة للاكتئاب.

على عكس الأفكار الموروثة التي تنطبق على الطبقات الميسورة، فإن الأمهات يعملن منذ الأزل. من مستحدثات القرن

في فرنسا، تتابع 75٪ من النساء العاملات عملهن بعد ولادة الطفل الأول، و65٪ بعد الطفل الثاني و35٪ بعد الطفل الثالث.

العشرين فكرة عدم عملهن، وأن على «الأم الجيدة» البقاء في منزلها، وعدم التخلي عن أولادها لتعتني بهم امرأة أخرى. اليوم أصبح يُنظر إلى العمل والأمومة كاختيارين متناقضين. لقد أصبح يُعتبر من الصعب، بل من المستحيل، التوفيق بينهما، وهكذا أصبح الكثير من الأمهات يشعرون وكأنهن ممزقات ومحبطات ومذنبات ذنباً كبيراً عند عودتهن إلى العمل عندما يكون أطفالهن صغاراً. ومع هذا ليس عمل الأم هو الذي يؤدي الأطفال ويخل بتوازنهم، بل شعورها بالذنب.

في كل الأزمان، لم تكن الفلاحات أو العاملات أو الخادמות اللواتي كن مضطرات للعمل لكي لا تموت عائلاتهن جوعاً تسمحن لأنفسهن بالتساؤل فيما إذا كان لعملهن تأثير نفسي. وحتى النساء البرجوازيات اللواتي كن لا يعملن كن مشغولات بإدارة أمور المنزل التي تحتاج إلى إلزام أكبر مما نراه اليوم. وإلى أن أصبح التعليم إجبارياً كان الأطفال أيضاً يُطالبون بالعمل ما إن يصبح الأمر ممكناً ليرفعوا من مستوى دخل عائلاتهم. وهذا الأمر مازال يُعمل به في بلدان العالم الثالث. إننا لم نظمئن على بقاء أطفالنا أحياء، وأصبح بمقدورنا مناقشة المفهوم النظري لأثر العودة إلى العمل إلا منذ خمسين سنة. لقد أصبح أطفالنا في أفضل صحة، وأنشط من أي وقت مضى، لأن أمهاتهم سواء كن يعملن أم لا لم يقدمن لهم اليوم لا مثل ما كن يقدمن لهم فيما مضى.

لا يعاني الأطفال لكون شخص ثالث يرعاهم، بل إنهم يستفيدون من هذا الوضع ماداموا يشعرون بالأمان، ويتلقون ما يكفي من العطف والدعم. من حق الأطفال أن يتلقوا الحب مما يمكن لهم من مصادر. والمختصون النفسيون يعلمون أن الأطفال يتألقون بالاحتكاك مع الأطفال الآخرين، ويتعلمون كثيراً باللعب. على الأم احترام العلاقة العاطفية التي تربط طفلها بالمربية أو المساعدة دون أن تعثرها مشاعر الغيرة.

ومع هذا فكثيراً ما تأذى الأطفال من إهمال أولئك الذين كانوا يرعونهم في غياب أهلهم. كان الرضع الذين يرسلون إلى المربية معرضون للخطر لأن النساء اللواتي تعهدنهن كن فقيرات ويعشن في ظروف صحية مزرية. لهذا لا بد من البحث جيداً عن وسيلة لرعاية الطفل قبل اتخاذ القرار.

تحزن الأم التي تعمل كثيراً بسبب عدم معاشتها تلك اللحظات المهمة في حياة طفلها - خطوته الأولى، على سبيل المثال. ولكن ما يهم الطفل هو ما تبديه من رد فعل أولي. الأم في نظر الطفل الصغير مصدر قوة مهم لا يزال حاضراً وملموساً، وكأنها تمد له يدها لتسندته حتى في أثناء غيابها.

تؤكد المحللة النفسية سيلثيان جيامبينو⁽¹¹⁾ على أهمية عدم

الشعور بالذنب عندما تعمل المرأة: «لم يلد طفلك وفي ذهنه معتقدات، وأنه من الطبيعي أو غير الطبيعي أن تعمل أمه. إنه يتقبل الحياة كما تقدمينها له».

حقوقك

- عليك أن تستعديدي عملك الذي كنت تقومين به قبل مغادرتك. بإمكان مُستخدمك أن يعرض عليك وظيفة أخرى شرط أن تكون لها نفس المسؤوليات والمرتّب. أما إذا أراد إقالتك من العمل، فليس بوسعه فعل ذلك إلا بعد مرور 4 أسابيع على التحاقك بالعمل.
- إذا كنت ترضعين، من حَقك أن تنقصي ساعات عملك ساعة في اليوم لتسحب حليبك (من المؤسف أن هذه القاعدة يصعب تطبيقها).
- إجازة الطفل المريض ليست مدفوعة، ولكنها تسمح لك بالاهتمام بطفلك دون المساس بإجازاتك. إذ يحق لك خمسة أيام إذا كان عمر طفلك أقل من سنة، أو إذا كان عدد أطفالك ثلاثة وأعمارهم أقل من 16 سنة. في الأحوال الأخرى مدة إجازة الطفل المريض لا تتجاوز 3 أيام.
- للحصول على المعلومات، ينشر مركز المعلومات والوثائق للمرأة CNIDFF الكثير من النشرات، كما يمكنك الاتصال بالمقر: rue de 7, 3615 Jura, 75013, Paris, tél, 0143411234 .CNIDFF

متى تكون العودة إلى العمل؟

- ◆ حاولي إذا أمكن الانتظار إلى أن تشعرِي أنك جاهزة لاستئناف العمل.
- ◆ تختلف الآراء فيما يتعلق بأفضل وقت تباشرين فيه العمل.

يقول بعضهم ما بين 6 أسابيع و6 شهور، لأنه بعد هذه المدة سيبيكي الطفل عندما تخرجين. وينصح آخرون أن يكون هذا بين 7 و9 شهور، عندما يصبح الطفل قادراً على إنشاء علاقات مع الغرباء. وينصح آخرون انتظار 18 شهراً ليتمكن الطفل من تجاوز قلقه الناجم عن الانفصال.

♦ باختصار: اختاري يوم عودتك للعمل وفقاً لمتطلبات وظيفتك وطريقة الحضانة التي اختارتها غريزتك الأمومية.

هيئي عودتك إلى العمل

- ♦ يعد الوقت الذي ستمضي فيه في البحث عن وسيلة الحضانة المرضية استثماراً لمصلحة مهنتك. إن الاستمرارية والدوام أكثر ما يهم طفلك. ابدأي بحثك باكراً بحيث لا تشعرين بالضغط والعجلة فتضطرين إلى قبول حل غير مرض.
- ♦ اتصلي بمكتبك قبل استئنافك العمل بوقت كافٍ لتكوني على علم بالملفات المهمة. لا تقترحي أن تعلمي في البيت، ولكن أبدي إهتمامك بما يجري في مكان عملك.
- ♦ تأكدي أن اليوم الذي ستستأنفين فيه العمل ليس أول يوم تفارقين فيه طفلك. لابد أنك تركته وحيداً لأيام كاملة، ومن الممكن عدة أسابيع قبل عودتك إلى العمل.

هيئي طفلك للفراق

♦ لا تنسي أنك تحتاجين إلى 3 أسابيع لفظام طفلك. ولكن لا شيء يمنعك من الاستمرار في إرضاعه في الصباح (عليك حينئذ تنظيم أمورك حتى لا تكوني على عجل) والمساء. وسيتنظم ادرار الحليب من تلقاء نفسه.

♦ قدر الوقت اللازم لمرحلة التأقلم الضرورية في دار الحضانة أو عند المربية. حتى وإن اضطررت إلى تسريع مجرى الأمور، أصري إزاء المسؤولين على إتمام كل الجلسات المتوقعة.

قبل عدة أيام من استئناك العمل اشرحي لطفلك بوضوح وبساطة سبب رحيلك، ومن سيقوم برعايته، ومتى ستعودين. وأياً كانت وسيلة الحضانة المختارة عليك أن تلجئي إلى

من المهم أن يعرف الطفل أنك ستعودين دائماً لتأخذه معك، وفي هذا يفيد التعود التدريجي.

التدرج: ابقِي معه برفقة الشخص الذي سيرعاه (أو دار الحضانة)؛ بعد يومين أو ثلاثة اتركيه ساعة واحدة، ثم ساعتين، ثم نصف نهار ثم نهاراً كاملاً.

♦ اتركي معه شيئاً مشبع برائحتك، وشرحي له مراراً ما ستقومين به من خطوات. عليك أن تحدّثيه مقدماً عن الفراق، وإن كان صغيراً جداً وتعتقدين أنه لا يفهمك.

♦ استغلي الأيام الأخيرة من إجازتك لتقومي بزيارات مفاجئة

لدار الحضانة، أو الذهاب لأخذه باكراً من عند المربية، أو العودة إلى البيت على حين غرة إذا كنت تتركينه في البيت بصحبة الحاضنة.

♦ اشترى هاتف جوال أو مستقبل نداء لتكوني على اتصال دائم بالشخص الذي يحضن طفلك.

♦ احذري من الأشخاص الذين يقال عنهم «خبراء»، مثل أمك أو حمائك. حتى وإن كن يعملن، فهن لم يعدن إلى العمل باكراً مثلك، لذا فهن لسن أعلم منك ليقدمن لك النصح. لكل منكن تجربتها الخاصة بها.

ماذا عنك؟

إذا كنت تشعرين أنه يصعب عليك الفراق، فلا تترددي بالذهاب مع طفلك لقضاء بصع ساعات في «الدار المفتوح» كالدار الأخضر الذي أسسته فرانسواز دولتو لاستقبال الأمهات وصغارهن بغية مساعدتهن على الفراق.

لا تقلقي إذا حصل توتر في علاقتك الزوجية قبل ثلاثة أيام من استئناف العمل. لا بد أنك قلقة، والطفل أيضاً مهما كانت الجهود التي بذلتها، وهذا ما يحصل لكل الناس.

ينقسم الوقت للمرأة التي تعمل خارج منزلها إلى قسمين مختلفين اختلافاً كبيراً. فالوقت الذي تقضيه مع الطفل سائب

وغير مرتب، في حين يكون الوقت الذي تقضيه في العمل صارماً وشديد الترتيب. تكون هذه الساعات الأكثر تنظيماً في نظر بعض النساء أقل ضغطاً من ساعات حياتهن المنزلية، وتسمح لهن بتحقيق ذاتهن كنساء، وليس فقط كزوجات وأمهات...

الفصل الثامن عشر

الأيام الأولى

مرحلة تغيير

الجسم والنفس مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فيمكن أن تغير بعض الحالات النفسية حالة الجسم، فالضغط النفسي يرفع التوتر الشرياني. وكذلك الأمر بعض الاضطرابات الجسمية تؤثر على النفس: فالألم يتعب. والولادة أهم تغير جسيمي يطرأ على المرأة، إذ تنقلب كل التغيرات البطيئة التي كانت تحدث لها أثناء أشهر الحمل التسعة في بضع ساعات. ويضطرب توازن الهرمونات، هذه الجسور بين الجسد والنفس، فإن الإنعكاس النفسي للولادة مهم جداً.

نفسية الأم الوالدة بحاجة إلى أكثر من عدة أيام لتدرك هذا

الحدث وهو الولادة ولتجد توازناً جديداً. لذا تعد مرحلة ما بعد الولادة مرحلة نفسية انتقالية. يتجدد جسد المرأة مع مرور الأسابيع ولكن قد لا يدرك «رأسها» ما يجري دائماً، فتمر أحياناً بلحظات من الحساسية المفرطة والقلق والاضطراب، وتكثر أحلامها وقد تصبح غريبة. كما تصبح ردود أفعالها العاطفية خلال هذه المرحلة غير متوازنة، وتتعلق كثيراً بماضيها النفسي وحالتها الاجتماعية والمهنية وقدرتها على التعافي.

تتطور ردود أفعال الأم، وفقاً للدكتور جيمس هاملتون - وهو من رواد دراسة اكتئاب بعد الولادة - طوال مرحلة بعد الولادة.

- في اليومين أو الثلاث الأوائل، تكون الأم في طور كامن. حاجاتها بسيطة: النوم والأكل. فهي مسالمة ومطبعة، وتبدو أنها خارج الأحداث، وتذكر تفاصيل ولادتها.

- من اليوم الرابع إلى العاشر، تبدأ الأم باستعادة مبادراتها وتبدو أكثر استقلالية. وتضع تدريجياً نظاماً لحياتها مع طفلها، وتتعلم كيف تدير الوضع الجديد. إلا أنها تدخل في مرحلة صدمة الولادة العاطفية. في هذه المرحلة أيضاً ينخفض معدل هرمونات الحمل انخفاضاً مفاجئاً، ويهاجمها الارتباب والقلق. وفي هذه المرحلة تأخذ أصغر عبارة وبكل سهولة أبعاداً كبيرة جداً، وتصبح الأم سيئة الظن وحساسة جداً. إنه حداد المرأة على «طفلها الخيالي» الذي تخيلته بعيداً عن الواقع أثناء أشهر الحمل التسعة. وهي تعبر عن

كل هذه الاضطرابات بدموعها وتقلب مزاجها، وهذا ما يسمى اكتئاب بعد الولادة البسيط baby blues.

- من اليوم الحادي عشر إلى الأسبوع السادس، ينتهي اكتئاب بعد الولادة البسيط، إلا إن الأم تمر بمراحل من الاكتئاب ناجمة عن التعب، وتشعر باضطرابات جسمية ونفسية. وقد ضجر الآن الأهل والأصدقاء الذين كانوا متحمسين في البداية، في المرحلة التي يحتاج فيها إلى دعمهم أكثر من أي وقت مضى. فتشعر بالعزلة عن عالم الكبار، وأحياناً «بالاختناق» من الطفل. فيتطور الأمر مع الأم - بنسبة واحد من عشر حالات - إلى اكتئاب بعد الولادة الحقيقي.
- بين الشهر الثاني والرابع، ينشأ نظام حياة جديد، وتخف حساسية المرأة. الطفل أكثر حضوراً ويبدو أكثر هدوءاً. وقد تعلم أن ينام وحده. ولكن الأم مازالت تشعر بالتعب والوحدة. ويعلن الاكتئاب عن نفسه في أربع حالات من أصل عشر في هذه المرحلة.

اللقاء بالطفل

في البداية يحاول كل من الطرفين إثارة الآخر، إذ يقال أن هناك «اغراءً متبادلاً». تستخدم الأم تلقائياً نبرة صوت ناعمة وشجية تثير تفاعل الطفل، وتعرف في البداية عندما يبحث طفلها عن ثديها أن بإمكانها تلبية حاجته، وتشعر أنها ضرورية له، فتشعر

بقيمتها. ثم يدفع شعور الطفل بالسعادة إلى التعبير عن رضاه، فيتلهل وجهه ويبتسم ويبادلها النظرات فترق الأم.

درس طبيب الأطفال الشهير والمحلل النفسي البريطاني دونالد ونيكوت طويلاً حالة فرط حساسية الأم أثناء الحمل والأسابيع الأولى التي تلي الولادة. ولقد سمى هذه الحالة «قلق أمومي أولي». إنها ظاهرة طبيعية تسمح للأم أن تكون أكثر اهتماماً بطفلها واصغاءً له.

يبدو اللاوعي بدءاً من الحمل أكثر حضوراً، فتتوارد الذكريات القديمة والتصورات الخيالية دون أن يكتبها الوعي كما يفعل عادة في الوقت الطبيعي. بل يتحدث ونيكوت عن «جنون عادي» يصيب الأم حديثه الولادة، وهي حالة من التراجع تسمح لها بالتمائل بعمق مع مولودها وفهم حاجاته غريزياً.

بينت الدراسات الكثيرة المبنية على علاقة الأم بطفلها أن هذه الآلية معقدة جداً. لا يصحب بالضرورة اهتمام الأم بطفلها الحب مباشرة. تعترف أكثر من 40٪ من الأمهات حديثات الولادة بشعورهن باللامبالاة أو بكثير من المشاعر السلبية. تقلق الأمهات في أغلب الأحيان من هذه المشاعر التي تناقض الصورة التقليدية عن الأم السعيدة، ولا تتجرأن على مشاركة الآخرين بمشاعرهن ولا حتى أزواجهن. وتستغربن عدم تطابقهن مع صورة الأم السعيدة. بل تخاف بعضهن أن يحصل مكروه

لأطفالهن إذا لم «تقدرنه» كفاية.

مشاعر متناقضة

لابد من معرفة أن الأفكار السلبية و الاضطرابات والشكوك أمر وارد جداً، وهذه بعض الأمثلة:

♦ شعور بالتخدير وغياب الأحاسيس: تحس الكثير من النساء احساساً كبيراً بالغربة إزاء هذا المولود الجديد، ولا تشعر بتلك البهجة الأمومية الكبيرة التي كانت تظن أنها ستغمرها. إذ يختلف الطفل الموجود أمامها كثيراً عن طفل أحلامها! وقد يخلق شعورها بالخواء في بطنها بعد أن كان ممتلئاً أثناء الحمل خواء عاطفياً.

♦ اهتمام عاطفي مفرط: تكون الأمهات مستغرقات تماماً بالعناية بالطفل، ولا تكثرثن بأي شيء غيره. وتتصرفن مثل العاشق الحديث العهد بالحب، فتراهن متنبهات متوترات مفرطات الحساسية للتعليقات (طفل سمين قليلاً، أو غير كبير، أو يشبه لفلان من العائلة...)، فتتأرجح عواطفهن بين التفاؤل الشديد واليأس.

♦ الخوف من الضياع: تنتظم الحياة بعد الولادة حول الطفل الذي تصبح له الأولوية في كل شيء. يركز الجميع اهتمامهم عليه، وتشعر الأم وكأن هذا المخلوق الصغير قد افترسها. فإذا لم يتفاعل الطفل معها كما تتوقع منه، فهو لا يفتح

عينيه لأنه نعس دائماً، ولا يزقزق بل يبكي ويرفض حليبها، فإنها قد تفسر هذا بالجحود فتثبط همتها.

♦ فقدان المكانة: كانت الأم أثناء الحمل مركز انتباه ودعم الآخرين المحيطين بها، ولكنها أصبحت بعد الولادة فجأة امرأة عادية، وفقدت «هالتها». إن هذا التغير في المكانة الاجتماعية الذي يجعلها تشعر بالضياع، يصعب على بعضهن أن يأفل نجمهن. تعتبر الأمومة في مجتمعات غير مجتمعنا نذراً وهدفاً لحياة المرأة. أما في مجتمعنا، أن تكوني أمّاً ليس إلا أحد الخيارات الممكنة. إضافة إلى هذا فإن المرأة إذا لم تتلق اهتماماً كافياً أثناء طفولتها فقد تشعر بالتنافس مع طفلها.

♦ حساسية عاطفية مفرطة: يرافق أحاسيس الأم المفرطة تجاه طفلها انفعالية حادة، فهي سريعة التأثر وتضطرب بسهولة، وتقلقها خاصة ردود الأفعال الغريبة وغير المتوقعة. تحتاج المرأة في هذه المرحلة من عدم الأمان العاطفي إلى الحب والدعم المعنوي والاهتمام.

♦ القلق: الأمهات حديثات الولادة وخاصة البكرات هن فريسة الكثير من الظنون. إذ تقلقهن أوضاع الطفل وإن كانت صحته جيدة. وتخفن من عدم القدرة على السيطرة على كل شيء لحماية هذا الطفل الحساس. وتشككن بقدرتهن على أن تكن أمهات صالحات، وتشعرن بعدم كفاءتهن

وعجزهن، وتتساءلن عن مقدرة أزواجهن في أن يكن آباء صالحين يستطيعون تلبية حاجات العائلة المادية والعاطفية. وتخشين العودة إلى الحياة المهنية، وتخفن من فقدان علاقتهن الزوجية الحميمة.

♦ خيبة الأمل: إذا اتخذت الولادة مساراً غير متوقع (قيصرية مستعجلة، سحب للطفل، تخدير لم تكن تتوقع ضرورته) فقد يهنُ عزم الأم كثيراً - سنتكلم عن هذا الموضوع فيما بعد. قد يكون مصدر

من الممكن أن تشعر الأم بالارتياح مدة أطول عند ولادتها لطفلها الثاني لأنه يصعب عليها التفرغ كاملاً له وحده.

خيبة الأمل شكل الطفل أو جنسه. ينسى الوالدان حديثاً العهد بالأطفال أن طفل الإعلانات له من العمر عدة أشهر، ويفاجأ من مجيء طفلها صغيراً جداً ومجعداً. قد يحصل إذا كانت خيبة أمل الأم بوليدها كبيرة جداً أن تدير ظهرها له، أو أنها تجبر نفسها على أن توليه اهتمامها أمام الآخرين فقط، فتشعر بعدم أهليتها، وكذلك الطفل يشعر بعدم الأمان هذا.

♦ التوتر: تكون الأمهات اللواتي سبق لهن أن أجهضن أو ولدن طفلاً خديجاً أو عانين من العقم قلقات أثناء الحمل. ويستمر قلقهن حتى بعد الولادة مما يجعل علاقتهن بأطفالهن في البداية متوترة أحياناً. وقد تكفي في بعض الأحيان المعتقدات الباطلة المرتبطة بالمجتمع (الخوف من ولادة طفل مشوه،

الخوف من الألم، الخوف من تشوه شكل الأم، الخوف من تغير نمط الحياة) لتخلق جواً من التوتر.

الحداد على الطفل الخيالي

هذا التعبير يستخدمه المختصون النفسيون لشرح التعاسة التي تشعر بها الكثيرات من الأمهات بعد الولادة. كان الطفل قبل الولادة محمولاً ليس فقط في البطن ولكن أيضاً في القلب والرأس. تتخيل كل أمهات المستقبل أطفالهن تخيلاً وهمياً، وبعد الولادة يصبح الطفل في مهده ويصبح البطن فارغاً، ويختفى حضور الطفل الخفي والحميم. وبالطبع يختلف الطفل الحقيقي عن «الطفل الخيالي»، سواء كانت المفاجأة سارة أو كانت خيبة الأمل إذا كان جنسه أو شكله لا يتوافق مع ما كان ينتظره الوالدان. يكون إدراك هذا الواقع أحياناً من أول اتصال بالطفل، وأحياناً أخرى فيما بعد. لهذه الأسباب، تشعر بعض النساء بتعاسة كبيرة بعد الولادة، كما لو أنهن فقدن شخصاً غالباً. فتبكين على «الطفل الخيالي».

قد يتطلب الأمر بعضاً من الوقت لتتجاوز الأم قلقها وتحب طفلها. وقد تستمر هذه المرحلة بضعة أيام، بل عدة أسابيع. يقوم هنا الطرف العائلي والاجتماعي والاقتصادي بدور مهم (الحالة المالية المتواضعة، مشاكل زوجية)، وكذلك وسط المستشفى الذي توجد فيه الأم والولادة.

إذا كنت أثناء إقامتك في قسم الولادة تشعرين بالقلق، وأن علاقتك مع طفلك غير سليمة، وأن لا أحد يسمعك، اطلبي استشارة طبيب القسم النفسي. فإذا لم يكن هناك طبيب نفسي، لا تترددي بالاتصال بأحد الأطباء النفسيين عند عودتك إلى المنزل. إذ غالباً ما تكفي جلسة واحدة مع الطبيب ليستقيم الوضع وتقضي على قلقك.

الأمهات العازبات*

تحتاج الأمهات العازبات وفقاً للقابلات إلى مدة تأقلم أطول ليتعلقن بأطفالهن.

- يعد الطفل في العلاقة الزوجية هدفاً، في حين يذكر الطفل الأم العازبة بعلاقتها الفاشلة أو بعلاقة حب قوية لم تستمر.
- تدرك الأم العازبة، التي كانت تظن أن تجد في طفلها رفيقاً يساعدها في الخروج من وحدتها، إن عليها أن تنتظر طويلاً قبل أن يصبح طفلها بالغاً ومستقلاً ومسؤولاً.
- قد تشعر أنها عاجزة عن الاهتمام بطفلها وحدها.
- في الواقع يُنظر إلى الرغبة في الأمومة على أنها مشاعر اندفاعية وجسدية، في حين تعني غريزة الأمومة شيئاً آخر، إنها مزيج من الحنان والشعور بالمسؤولية.
- تعاني عادة الأمهات العازبات من هموم مادية، فتبدو علاقتهن بأطفالهن في البداية متسمة بالقلق.

(*) الأمهات اللواتي ولدن من غير زواج شرعي.

برغم هذه البداية الصعبة أحياناً، لا شيء يمنع من أن تمر مرحلة بعد الولادة على نحو جيد للأمهات العازبات كما يحصل مع الأمهات المتزوجات.

ولكن وقبل كل شيء، لا تنسي أنه في داخلنا جميعاً حاجة عميقة وأولوية لتجاوز حبنا لذاتنا لننقله إلى كائن حساس، ولتعلم الحب بلا شروط. عندما تبدأ المشاعر السلبية بالتراجع، ونعتاد على دورنا الأمومي الجديد سيتألق هذا الحب، ففي الواقع تحب معظم الأمهات أطفالهن حباً عميقاً جارفاً.

الاتصال بالمولود الجديد

اليوم أصبح الاتصال يبدأ قبل الولادة بكثير. لقد غير التصوير بالأمواج فوق الصوتية والطب الجنيني، والولادة تحت الاشراف الطبي، والحماس الحالي لاستخدام تكنولوجيات التحضير للولادة مثل hapotonomie العلاقة بين الأم والطفل التي أصبحت الآن ملموسة قبل الولادة بكثير. لم تهتم الأم الحامل بنفسها من قبل كما تفعل اليوم، وكذلك بطفلها. إنها تفكر بتطور طفلها النفسي وهو داخل رحمها، تكلمه أو تسمعه الموسيقى. بل يبدأ الكثير من الآباء بإعداد ألبوم الطفل بصورة بالأمواج فوق الصوتية. قد تكون كل هذه المعلومات عن الطفل قبل ولادته مطمئنة أو على العكس مقلقة، عندما يكتشف الأطباء مشكلة صحية أو عندما يكون جنس الطفل ليس الجنس المرغوب به.

عندما يولد الطفل يكون استقباله وكأنه شخص بكل معنى الكلمة، فنحن اليوم ندرك قدرات المولود الجديد، وتعرض الكثير من المشافي خدمات في علم النفس لحديثي الولادة. ويهتم اليوم أطباء الأطفال والمعلمون وأطباء نفس الأطفال قبل كل شيء بتألق الطفل، وليست «الألعاب التعليمية» و«مؤهلات المولود المبكرة» و«التطور النفسي الحركي» إلا بضع أمثلة عن تعابير حديثة دخلت ضمن مصطلحات الأمهات.

ومع هذا، فإن الاتصال بالطفل يتطلب نفس الأمور منذ آلاف السنين: الملامسة والمداعبة والنظرة والكلمة. إن الاتصال الجسمي المستمر بين الطفل وأمه مهم جداً بحيث يكفي لإنتاج «هرمون الغريزة الأمومي»، الهرمون المدر للحليب (البرولاكتين).

يكون الاتصال أثناء الحمل عن طريق المشيمة خاصة، والصوت واللمس أيضاً، واليوم يجب إضافة النظر والرائحة. بينت الكثير من الدراسات أن المولود يتعلم سريعاً تمييز رائحة حليب أمه. ومدى رؤية المولود 14 سنتيمتر - وهذا يناسب المسافة التي تفصل بين وجه أمه وبينه عندما يرضع من ثديها. يمكن للأم وهي تحمله على هذه المسافة أن تبسم له وتلعب بتعابير وجهها وغير ذلك. يعد الجلد وسيلة الاتصال المفضلة، فهو على علاقة بالجهاز العصبي البدائي عند الطفل الذي يؤثر على المراكز التنفسية والأحشاء.

تقوم التقلصات أثناء الولادة بعمل تدليك عميق ومصدر تنبيه لمسي مهم. ويحتاج الطفل إلى أن يُحمل ويُضم إلى الصدر ويُلمس ويُداعب. لم يعد يقال حمداً لله أننا ندلل الطفل عندما نحمله كثيراً بين ذراعينا. بينت الأبحاث أن إنتاج بعض مضادات الأجسام يحرضها الاتصال الجسدي بين الأم وطفلها الذي تصبح مقاومته للالتئامات أفضل. وإن كانت هذه المناعة المقاومة للأمراض أضعف من المناعة التي تزود بها الرضاعة بحليب الأم، إلا أنها ميزة شديدة الأهمية لطفل لا يرضع. يتفق المختصون بعلم نفس الأطفال، مثل مونيكا مورن ونيكول مارنيه⁽¹⁴⁾، على القول: «يخلق الحب الباكر والتعبير الجسدية لهذا الحب طفلاً نشيطاً فضولياً واثقاً من نفسه ومستعداً ليندفع في اكتشاف العالم».

تدليك الطفل طريقة ممتازة لتطبيق كل هذه النصائح الجيدة، إذ يُدرس في الكثير من أقسام الولادة وفي بعض الكتب المتعلقة بالأطفال. إلا إن الأم ليست بحاجة لأن تتعلم طريقة معينة لتلامس طفلها وتداعبه. إذ ينقلب الأمر أحياناً إلى ضده، فالتركيز على الطريقة يمنع الإنصات إلى تفاعلات الطفل. تذكرني فقط نصيحة فردريك لوبوييه: على اليدين اللتين

(14) Monique Morin et Nicole Marinier, *L'instinct maternel apprivoisé*,

Stnké, 1984.

تحملان أن تتكلما بلغة الرحم لتهدئة صدمة هذا العالم الغريب وغير المفهوم.

تشر هذه الجمعية قائمة بالمعالجين بتدليك الأطفال.
كتبت ميريام سجر⁽¹⁵⁾ في كتابها الشيق «كلمات للولادة» Des mots pour naître أنه من المهم جداً التحدث إلى الطفل، وأن يشرح له ما يحصل، وما نفعل به (خاصة إذا كان مؤلماً)، وما يمكن أن يحس عندما يتعلق الأمر به. هذا لا يعني أن الطفل يفهم معنى ما يقال له، ولكنه يشعر تماماً أنه عندما تتكلم أمه عما يخالجها من مشاعر يزول التوتر. كلما زاد سماع الطفل للحديث الموجه إليه سهل عليه تفسير هذا التطور نحو التبادل الصوتي، وهذا لا يعني بالطبع أنه لابد من التحدث معه طوال الوقت، فهو الآخر بحاجة إلى الهدوء والسكينة.

الاهتمام بالطفل

فيما مضى كانت الفتاة تنمو محاطة بعدة أجيال، فكانت تسمع طوال طفولتها نصائح وتحذيرات جديتها وخالاتها وعماتها وبنات عمها. لقد كانت غالباً على احتكاك بالمواليد الجدد، وتساهم في العناية بهم كما كان يطلب منها. وكانت تعيش مع نساء مرضعات.

Myriam Szejer, Des mots pour naître, Gallimard, collection Sur le (15) champ, 1997.

◆ نصائح

- لا تكوني متشنجة: فلا تبالغي في اتباع ما يقال لك أو ما هو مكتوب في الكتب من مبادئ، وثقي بحدسك كأم.
- لا تقارني طفلك بالآخرين.
- لا تبحثي عن عيوبك في طفلك: هذا يعني أنك تضيفين عليه صفات ليست من صفاته، وتشوشين رؤيتك، فما من طفل يشبه الآخر، ولا حتى إخوته وأخواته.
- لا تستخدمى الغذاء كوسيلة للاتصال: غالباً ما تحدد الأم شخصية طفلها من خلال عاداته الغذائية، وقد يصبح هذا الأمر وسواساً.

أما اليوم فقد اختلف الأمر، وإذا استثنينا الفتيات البكر في العائلات الكثيرة العدد، فإن احتكاك الفتيات الشابات بالأطفال الصغار قليل جداً. وبعد حياة زوجية طويلة بلا أولاد تنجب هذه الفتيات أولاداً لآباء أقل خبرة واستعداداً منهن. إذ تعيش الشابات مع الشباب، وتعيش الكبيرات في السن مع الكبار في السن. فتبدو للشابات العناية بالمولود أمراً مرعباً حتى وإن عملن من قبل حاضنات للصغار أو قرأن كتباً عنهم. ومما يزيد الأمر سوءاً تصريح أمهاتهن لهن بأنهن نسين كل شيء: «لقد كان هذا منذ زمن طويل يا عزيزتي!». فتكون الفرصة الوحيدة لكثير من الأمهات الشابات للممارسة هي مراقبة المختصين في أقسام الولادة.

تبين الإحصائيات أن معظم الأمهات الشابات تحكم على نوعية إقامتهن في قسم الولادة من خلال المعلومات والدعم الذي حصلن عليه أثناء تعلمهن الاهتمام بأطفالهن.

ممرضات الأطفال في أقسام الولادة اللواتي لسن على عجلة من أمرهن قليلات، ولكن إذا ما طلبنا منهن المساعدة فهن مستعدات تمام الاستعداد لمساعدتنا والإجابة على أسئلتنا. غير أن النساء لا يتجرأن للأسف على طلب المساعدة خجلاً، مع أن التعاملات في المستشفى مستعدات لمساعدتهن في دخول عالم الأمومة.

- أصري على تركك تعتنين بطفلك.
 - اطلبي أن يصحّحوا لك أغلاطك.
 - حثي الممرضات على سماعك واقتراح حلول لك.
- تكون البداية الجيدة بفعل بسيط جداً، وهو حمل الصغير. اطلبي من ممرضات الأطفال أن تضع صغيرك بين ذراعيك، ومهما كانت الوضعية المختارة اسندي دائماً حوضه ودعيه ينظر إليك بحرية. اسندي ظهره إلى بطنك ووركك وصدرك.
- من المفيد ألا تترددي في سؤال الأمهات حديثات الولادة الأخريات في قسم الولادة اللواتي سبق لهن أن أنجبين، وسيسعدن أن يشاركنك معرفتهن عن المهام التي أصبحت تبدو لهن الآن أمراً عادياً جداً.

حالات استثنائية

♦ طفل خديج

ذكر الدكتور جان كلود بون في دراسته «الحمل الجديد» Les Nouvelles Grossesses، أن الولادة المبكرة «التلقائية» (ولادة الطفل قبل الأسبوع 37 من الحمل ولادة طبيعية) تنخفض تدريجياً: 7٪ من الولادات عام 1970 مقابل 2،2٪ اليوم في أكبر أقسام الولادة في المنطقة الباريسية. إلا إن الولادة المبكرة الناجمة عن التدخل الطبي تزداد في فرنسا لسببين:

♦ زيادة حالات تحريض الولادة لسبب طبي: بغية تجنب موت الجنين، أو بسبب بعض الاضطرابات الخطيرة مثل ارتفاع ضغط الأم الشرياني أو نقص نمو الطفل. ازداد عدد الولادات المحرصة إلى 20 ٪ في غضون 15 سنة، كما زاد عدد القيصرية إلى ثلاثة أضعاف.

♦ زيادة حالات حمل التوائم: يعود سبب 30٪ من الولادات المبكرة في مستشفى كبيرة نموذجية إلى الحمل بتوأمين أو ثلاثة أو أربعة توائم؛ 49٪ من التوأمين و97٪ من الثلاثة توائم و100٪ من الأربعة توائم عبارة عن أطفال خدج. ويعود هذا إلى تطور علاج العقم (علاج محرض للإباضة، أو الإنجاب تحت الإشراف الطبي) الذي ينتج عنه إزدياد حمل التوائم.

تساءل بعض الأمهات عندما تؤخذ أطفالهن إلى قسم حديثي الولادة فيما إذا كان من الضروري الذهاب لرؤيته، وفيما إذا كان من الأفضل الانتظار إلى أن يتعافى لإعادة العلاقة بينه وبينهن. يسمي المختصون النفسيون هذه الرغبة في عدم إحاطة بالطفل عاطفياً عندما تسير الأمور على غير ما كان متوقعا لها «آلية رد فعل في الحماية الذاتية». مع العلم بأن الطفل في الحاضنة بحاجة إلى الاحتكاك بأمه حاجة كبيرة جداً.

بالمقابل، قد تشعر الأم بالمسؤولية لم تستطع أن تتعارف مع طفلها منذ مجيئه، وعندما يطلب من الأم العودة إلى بيتها بدون طفلها أو بأحد التوأمين فقط، فإنه يتوجب عليها كذلك أن تتغلب على تعبها الناتج عن الذهاب والإياب من البيت إلى المستشفى ومن المستشفى إلى البيت مع أنها ماتزال ضعيفة.

وقد تشعر الأم في قسم حديثي الولادة عالي التخصص والمتقدم جداً بعدم كفاءتها، وقد يشعرها الوسط الطبي بدونيتها. ولكن زاد عدد المشافي التي تمتلك اليوم عاملين مدربين خصيصاً للعناية بالأطفال الخدج ومرافقة الوالدين ومساعدتهما في العناية والارتباط بمولودهما الخديج.

جيلنا متأثر جداً بأبحاث لوبوايه عن الولادة بدون عنف، وعن أهمية العلاقة المباشرة بين الأم وطفلها. ولكن بينت

أبحاث علمية جديدة أن انفصال الأم عن طفلها لا يؤثر في قدرة الأم على حب طفلها. فإذا لم يكن اللقاء في الأيام الأولى، فلن يؤثر هذا على نمو الطفل على المدى البعيد شرط أن يربي الطفل في وسط مستقر وحميم.

بينت دراسة إنكليزية على أطفال عانوا من مضاعفات شديدة عند الولادة أن التأخر في عمر السنة يمكن استدراكه كاملاً في عمر عشر سنوات عندما يكون الوسط جيداً (إلا في حالات الإعاقة العصبية). إلا إن التأخر يزداد حدة في حال الأطفال الذين يربون في وسط عائلات تتصف بالفقر العاطفي أو اللامبالاة أو النزاعات بين الوالدين.

حليب الأم والخدج

يحتاج الأطفال الخدج إلى حليب الأم أكثر من حاجة الأطفال الذين ولدوا في وقتهم. فإذا كانت ولادتك مبكرة اسالي وحدة الأطفال الخدج عن امكانية إرضاعك لطفلك. علماً بأن الخدج أضعف من غيرهم من الأطفال ومن ثم فهم لا يرضعون جيداً. فإذا كان بإمكان الأم إرضاع طفلها مباشرة فمن المهم جداً أن تكون وضعيته جيدة لتتمكن من مراقبته (انظري إلى الفقرة المتعلقة بوضعية الطفل «الوضعية الجانبية»). معروف أن الخدج ينمون سريعاً ولا بد من تنبيههم مراراً لإطعامهم ما يكفيهم. قد تفضل الأم، وفقاً للحالة، سحب ما تبقى من حليبها ألياً بعد كل رضعة لتضمن استمرارية إدرار حليبها.

وإذا لم يكن بإمكان الأم إرضاع طفلها مباشرة من ثديها، فيمكنها على الأقل إعطائه حليبها. في هذه الحال من المفيد استخدام آلة لسحب الحليب إلكترونياً (يمكن الحصول على واحدة منها من المشافي أو استئجارها من

(الصيدلية): اختاري واحدة تسحب لبن الثديين في آن واحد. من المهم أيضاً الحفاظ على نظام رضعات المولد الجديد، أي ثمانني رضعات على الأقل في 24 ساعة، ليلاً ونهاراً. لا جدوى من سحب الحليب كل 45 دقيقة أثناء النهار والنوم طوال الليل، لأن إنتاج الحليب سيقُل. ويُنصح بتبديل الثدي عدة مرات في الجلسة الواحدة. يمكن الاحتفاظ بالحليب المسحوب 48 ساعة في البراد (من الطبيعي تكون طبقة من القشدة على سطح الحليب)، و3 شهور في المجمد. إليك بعض الفوائد بغية سحب جيد للحليب:

- استحمي برشاش ماء ساخن قبل سحب الحليب مباشرة.
- ضعي كمادة دافئة على الثدي.
- دلكي الثدي والصدر بلطف باتجاه الحلمة.
- اطلبي تدليك ظهرك أثناء سحب الحليب.
- انظري إلى صورة للطفل أثناء السحب.

♦ طفل مريض

لقد أصبح بفضل طرق الكشف عن الأمراض قبل الولادة، مثل التصوير بالأموح فوق الصوتية وبذل السائل الأمنيوسي اللذين يتطوران كل سنة، من النادر اكتشاف مرض أو تشوه خلقي كبير عند الولادة.

يُسمح وفقاً للقانون الفرنسي بإجهاض الجنين لسبب طبي إذا تبين أن هناك احتمال كبير أن يولد وهو مصاب بمرض خطير لا يُرجى شفاؤه (قانون عام 1975). يميل 90٪ من الآباء إلى هذا الحل. أما إذا كان التشوه أقل خطورة أو يمكن علاجه والشفاء منه، فيستشير الوالدين عادة الأطباء

الذين سيعالجون المرض مستقبلاً أثناء الحمل. سيعاني الوالدان دائماً من الصدمة عند الولادة، إلا أنهما أفضل استعداداً من الناحية النفسية.

تحثنا وسائل الإعلام كثيراً عن تقدم الطب، وخاصة في مجال الانجاب حتى أصبح من الصعب - بل من المستحيل - تقبل أي تشوه. والتشوهات التي أصبحت في نظر الطب أمراً بسيطاً لا وجود لها في نظر الآباء. إذاً سيكون رد الفعل عليها غالباً الهرب، والتخلي عن الطفل «العاجز». ويمكن أيضاً تفسير هذه الرغبة بالهرب بتمني الموت. إذ غالباً ما تسمع القابلات في قسم الولادة هذه العبارة: «لا أريد أن أراه، لماذا أتعلق به إذا كان لابد أن يموت» أو «إذا كان لابد من الإعاقة فالأفضل أن يموت».

ومع هذا فإن هذه الرغبة بالموت غير موجهة ضد الطفل الذي حملته المرأة في بطنها وقلبها تسعة شهور، ولكنها موجهة إلى هذا الغاصب الموصول بالأنابيب والأسلاك والمحاط بالزجاج الواقي والبعيد عن والديه. إن هذه الرغبة في الهرب من الطفل المريض قوية في إطار قسم الولادة حيث تكون الأم محاطة بالأمهات الأخريات السعيدات بأطفالهن الذين هم في صحة جيدة.

لابد من تبني الطفل المريض من قبل عائلته، وهذا إجراء طويل، فكم هو مؤلم الحداد على حلم انهار بوحشية،

ومستقبل صنعه الخيال. قد تفسر الأم في بعض الأحيان تشوه طفلها على أنه عقاب من الله. فتبحث بلا ملل عن الخطيئة التي ارتكبتها لتستحق هذا العقاب. إن تقبل الشعور بالفشل هو أصعب شيء على أم طفل غير طبيعي. ويميل الآباء غالباً إلى إلقاء اللوم على الفريق الطبي الذي لم يكن كفؤاً في نظرهم.

يمثل مجيء طفل معاق أربع ابتلاءات يجب تجاوزها:

- مأساة داخلية: يجد الوالدان نفسيهما في حرب ضد نفسيهما، وقد بعثر ظهور إعاقة طفلهما كل ما كانا يحلمان به.
- مأساة الزوجين، والبحث عن المسؤول: ما هو الذنب المرتكب لاستحقاق طفل كهذا؟ (ويرتاب الزوجان في قدرتهما على إنجاب طفل سليم).
- مأساة بين الوالدين والطفل.
- مأساة بين الوالدين والمحيطين بهما.

♦ العلاقة مع الوسط الطبي:

يعاني الفريق المعالج أيضاً من شعوره بالعجز، فلا يعرف ماذا يقول وماذا يفعل. قد ينجم عن ضرورة قول ما يزعج، الافراط في الاستعلام والتسرع بقول الكثير من الأشياء. وقد تؤدي الرغبة في حماية الوالدين إلى المبالغة في الأمل أو

التشاؤم. لذا من الأفضل للوالدين التحدث مع الأطباء والقابلات الذين يملكون معرفة جيدة بالمشكلة. كما يتوجب على المعالجين أن يزودوا الوالدين بالمفردات التي تسمح لهما بشرح الوضع للناس حولهما. ويجب أن يتبع كل حادث عند الولادة (تشوه الجنين، موت الجنين قبل الولادة) استشارة طبية بغية تحليل الوضع. تعمل هذه الاستشارة في معظم الحالات على طمأنة الوالدين فيما يتعلق بالحمل في المستقبل.

تحتاج الأم التي تعاني من مضاعفات أثناء الولادة قبل كل شيء إلى من يحادثها ويستمع إليها ويجيبها على أسئلتها إجابة لا تناقض فيها. فهي غالباً بحاجة إلى أن تتكلم عن سياق الولادة وخاصة إذا كانت مؤلمة ومؤثرة نفسياً. حمداً لله أن العاملين في الطب قد أصبحوا أكثر خبرة وعلماً، فهم ينصتون ويشرحون جيداً، وأصبحوا لا يكتفون بقول بضع كلمات مطمئنة.

القصة التفصيلية للولادة

في الأيام التي تلي الولادة تأخذ النساء في تذكر كل لحظة من لحظات الولادة. وما إن تسال إحدى الزائرات «كيف جرت الولادة؟» حتى تشرح الوالدة برواية ما حدث بالتفصيل الممل، وتأخذ كلتاها بمقارنة تجربتيهما. إلا أن معظم النساء لا تتذكر كل التفاصيل، وعادة كلما مر الوقت نسين أكثر، إذ يتدخل

النسيان ليمح اللحظات الصعبة - إلا إذا كانت مؤثرة نفسياً. حتى أن بعض النساء يقلقهن عدم تذكر كل التفاصيل والجمع بينها، إذ يتذكرون بعض الذكريات المؤلمة والجزئية، ويرغبن بتذكر التفاصيل الناقصة التي تجعلهن يشعرن أنهن لم تعالجن كما يجب. لذا من المهم تدوين كل شيء حتى تتمكن عندما تهدأ الأمور وتستقر تقدير ما حدث فعلاً وما كان انطباعهن فيما يتعلق به. فوضع الأم النفسي بعد الولادة يجعلها مفرطة الحساسية وقد يدفعها إلى تفسير الأمور تفسيراً خاطئاً. لذا وبدلاً من الاحتفاظ بذكرى مرّة غير واضحة يفضل عدم تهويل الأمور وإعادة قراءة الملاحظات المكتوبة أثناء الانفعال قراءة هادئة، إذ من الممكن أن تكتشفي أموراً قد تدفعك إلى الاحتجاج.

♦ تتصرف الأمهات تبعاً لثلاث أسطورات

♦ الولادة هدف بحد ذاته: تتكلم وسائل الإعلام وجزء كبير من الكتب المتعلقة بالولادة، وحتى بعض الدروس الإعدادية عن الولادة وكأنها حدث استثنائي. فالحمل تصعيد يصل إلى ذروته وهدفه مع الولادة. فتعالج مرحلة بعد الولادة بناء على ذلك معالجة مقتضبة، مع إن الولادة بداية حياة جديدة تحمل الكثير من فرص السعادة والرضى.

♦ الولادة امتحان عبور: فيما مضى كانت سعادة المرأة كبيرة إذا بقيت حية بعد الولادة. أما اليوم، فلقد أصبحت تبحث عن شكل من أشكال التألق. إنها تقرأ كتباً عن الحمل،

وتلتحق بدورات إعدادية، وتمضي ساعات طوال تسأل الصديقات. فإذا لم تجر الأمور وفق توقعاتها كانت خيبة أملها كبيرة. الكل يتمنى أن تجري الأمور على خير ما يرام، ولكن ما هو جيد في نظر المرأة ليس بالضرورة جيداً في نظر الطبيب. تعتبر معظم النساء التدخل الطبي دعماً ضرورياً، إلا إن بعضهن يعتبرنه نوعاً من أنواع العنف. لذا يمكن أن تعتبر المرأة العملية القيصرية، أو استخدام ملقط السحب أو حتى اللجوء إلى التخدير عندما لا تكون مستعدة له ومتوقعة ولادة طبيعية فشلاً. بل تشعر بعض النساء وكأنهن قد سُرقت منهن شيء ما، وأنهن لم تنجح ولادتهن.

◆ البداية الجيدة ضرورية للنجاح بقية الحياة: تقلق الأم الحامل أثناء حملها من وقوع أي حدث خارجي (وفاة، حادث سير، طارئ مهني) قد يمارس عليها ضغطاً نفسياً، أو يسيء لبيئة الجنين التي ترغب أن تكون الأفضل لطفلها. وقد تشعر الأم بالذنب أو بالأسف إذا تصورت أن طفلها سيتأثر «بولادة فاشلة». إن مفهوم «فاشل» هو نتاج توقعات أم المستقبل غير الواقعية، فكل ولادة معدة جيداً تجربة إيجابية سواء كانت طبيعية أو تدخل الطب في اتمامها.

نمو الطفل تطور تدخل فيه سلسلة من الأحداث، وليس وقائع في وقت محدد. إذ أن لحدث في الطفولة تأثير سيئ إذا تكرر. إن تطور الطفل لا يقف، فهناك دائماً فرص

للتعويض وتصحيح الأخطاء.

الحمد لله أن معظم النساء تحتفظن بذكرى سعيدة عن الولادة بحد ذاتها. فنحن نميل لنسيان اللحظات الصعبة، وهذه هي الوسيلة التي تلجأ إليها النفس البشرية حتى يتكرر إنجاب الأطفال.

اكتئاب بعد الولادة البسيط

تظهر على 70٪ إلى 80٪ من النساء حالة من الاكتئاب البسيط بين اليوم الثالث والحادي عشر بعد الولادة. تستمر هذا الحالة من العذاب العاطفي عادة 2 إلى 7 أيام. علينا ألا نخلط بينها وبين اكتئاب ما بعد الولادة الذي تظهر أعراضه فيما بعد، والذي سنتحدث عنه في هذا الكتاب لاحقاً.

أعراضه

- نوبات من البكاء لأسباب تبدو سطحية جداً.
- تقلبات في المزاج.
- عدم تحمل الانتقادات: تعتبر الأم التعليقات العابرة التي تصدر من الناس المحيطين بها ملاحظات فظة.
- صعوبة في التركيز
- نزق وقلق بخصوص قدرتها على الاهتمام بالطفل.

- صعوبة في التعلق بالمولود الجديد.
- شعور بالإرهاق والضعف والإحباط.
- اضطراب النوم.

قد تشعر الأم حديثه الولادة بالسعادة الغامرة، فجأة تنفجر باكية. إلا أنها تبكي من الانفعال وليس حزناً، كما هو الحال عند المعاناة من اكتئاب بعد الولادة. من الطبيعي أن تناوب الأم بعد انتهاء مرحلة الاكتئاب البسيط بين الضحك والبكاء أكثر من العادة وذلك لعدة أسابيع.

يصيب اكتئاب ما بعد الولادة البسيط النساء اللواتي يلدن في منازلهن كما يصيب اللواتي يلدن في دور الولادة، إلا أن الدموع يسهل إخفاؤها في المنزل. وهو يعلن عن نفسه غالباً عندما تمر الأم بمرحلة حرجة: عندما يبدأ خزع الفرج بالالتئام فيشد غرز الخياطة؛ ارتفاع المنحنى البياني لوزن الطفل الذي يبدأ باحتلال مكانه؛ يوم العودة إلى المنزل إذا ولدت في مستشفى عام.

يصيب اكتئاب ما بعد الولادة البسيط كل النساء مهما كان مستواه الاجتماعي والاقتصادي، ومهما كانت ظروف حياتهن الزوجية وولادتهن. من الممكن أيضاً أن يمر الأب بحالة من اكتئاب ما بعد الولادة البسيط.

من اللافت للنظر أنه عندما يكون الطفل خديجاً فإن اكتئاب بعد الولادة البسيط لا يظهر إلا عندما تسترجع الأم طفلها، وأحياناً بعد شهرين من الولادة. هذه الظاهرة معقدة، وهي ليست مرتبطة فقط بالولادة بحد ذاتها بل ترتبط أيضاً بعلاقة الأم

بطفلها وبالمشاعر التي يثيرها مجيء الطفل.

أسبابه

♦ الهرمونات

تقوم المشيمة أثناء الحمل بدور الرئة والجهاز الهضمي والكلية للطفل. إنها تفرز أيضاً الهرمونات الضرورية لتطور الحمل الطبيعي، وهما الإستروجين والبروجسترون. يخفض البروجسترون إنتاج «خميرة التأكسد أحادية الأمين»، وهي مادة تؤثر على مركز العواطف في الدماغ فتعرض ردود أفعال اكتئابية. يكون معدل البروجسترون أثناء الحمل أكبر ثلاثين إلى خمسين مرة من معدله في الوقت الطبيعي، مما يفسر مشاعر البهجة التي قد تشعر بها أمهات المستقبل وخاصة في الثلث الثاني من الحمل.

عندما تُلفظ المشيمة في نهاية الولادة يهبط مستوى الهرمونات في الدم هبوطاً مفاجئاً تنجم عنه صدمة للجسم: إذ استغرق ارتفاع الهرمونات 9 شهور، ثم هبطت مستوياتها في بضع ساعات. يضطرب تحت المهاد وهو الجزء السفلي من الدماغ الذي يتحكم بتوقيت الدورة الشهرية والعواطف والوزن ونظام الجسم الليلي النهاري. فتتأثر كل هذه الوظائف.

يضاف إلى كل هذا نقص الهرمونات. إذ تجد المبايض التي

كانت مثبطة مدة 9 شهور صعوبة في استئناف عملها. ويقوم البرولاكتين وهو الهرمون الذي يهيئ الثديين للرضاعة بتثبيط إفراز الاستروجين والبروجسترون الطبيعي، سواء كانت المرأة مرضعة أم لا. قد يستمر هذا التأثير الكابح من شهر إلى شهرين.

إن الاضطراب الهرموني الحاصل مذهش وتنجم عنه مضاعفات عاطفية.

◆ التعب

التعب يسبب الاكتئاب حيث تكون معظم الأمهات حديثات الولادة منهكات مباشرة بعد الولادة. كما يعني استمرار الولادة طويلاً خسان الأم لليلة من النوم. وهي غالباً ما تصل إلى المستشفى تعباً من ليالي الحمل الأخيرة الصعبة. إلى هذا التعب الجسمي يُضاف التوتر العصبي المتعلق بالولادة والألم والقلق. وتقلق، عقابيل الولادة ممثلة بآلام خزع الفرج والبواسير وندبة القيصرية، راحتها. كذلك فإن إدرار الحليب في اليوم الثالث متعب. وأخيراً لا يهيئ جو المستشفى والضجيج والزيارات والهاتف وذهاب وإياب العاملين في قسم الولادة جواً من الهدوء والسكون.

◆ الشكوك والأسف

قد يثير مجيء الطفل نوبة من عدم الثقة بالنفس. تتأثر الأم بضعف طفلها وإن كانت تظن أنها استعدت تماماً للولادة

بقراءة كتب عن الأطفال وسؤال الأمهات الأخريات. فالأم تضطرب من كثرة الأمور الجديدة التي عليها معرفتها، وقلة ما يزودها به طفلها من مؤشرات. فهي تنسى في الوسط الطبي وهي محاطة بالمختصين أن غريزتها الأمومية وحدها أفضل دليلين لها. فمشاعر الأمومة جديدة حساسة: «هذا ليس طبيعياً، فبالأمس فتح عينيه وشرب، ومنذ مساء الأمس ينام بلا توقف.» إنها تشك بقدرتها على إرضاء طفلها، وكل هذا يشكل صدمة لامرأة كانت تشعر فيما مضى أنها سيدة نفسها.

قد يزداد الشعور بالعجز حدة إذا كانت الولادة صعبة، وإذا خيب مجرى الأحداث أمل المرأة. تظن الكثير من الأمهات، كما رأينا، أنهن «فشلن» إذا أجريت لهن عملية قيصرية مستعجلة، أو استخدم الملقط لسحب الطفل، أو حتى إذا أجري لهن تخدير، في الوقت الذي تظن فيه أنهن كنّ قادرات على تحمل ألمهن دون أي تدخل.

لا تدرك النساء عادة إلى أي مدى يمكن أن يصل شعورهن بالأسف بعد الولادة. الأسف على بطون خصبة أصبحت الآن فارغة، وخيبة الأمل فيما إذا لم يتصرف الأباء كما كنّ يأملن، وفقدان مركزهن كفتيات صغيرات بعد أن أصبحن الآن بدورهن أمهات مسؤولات ويقظات.

◆ فقدان مكانتها كأمراة حامل

تأسف الكثير من النساء في الأيام التي تلي ولادتهن على «بساطة» الحمل. فلقد كن قبل الولادة مسؤولات عن القليل وتمتعن بكثير من الاهتمام من قبل الآخرين. لقد كن أثناء حملهن مدلات، يُسأل عنهن، يعاملن «كوسطاء» بين الأطفال الذين يحملنهن والعالم الخارجي. ثم كن أثناء الولادة مركز العالم، وفجأة انتقل كل الاهتمام إلى الأطفال، فكل أفراد العائلة يتسارعون إلى قفة الطفل دون أن يسألوا عن مشاعر الأم. إن من الصعب التخلي عن دور النجم! لقد انتظرت شهوراً - بل أحياناً سنوات - لتجد نفسها فارغة البطن ومتجاهلة. وقد يكون أصعب ما في الأمر لبعضهن أن تصبح مهمتهن مقيدة بدور واحد، وهو دور الأم. ولا يهتم العاملون في الوسط الطبي بأمرها إلا عند العناية بصحتها، بينما يلفت الطفل أنظار الجميع.

يزيد حدة هذا الضعف الجسماني خيبة الأمل التي تشعر بها الكثير من النساء فيما يتعلق بأجسادهن. فهن يحبن أن تعود أجسامهن كما كانت ويسترجعن بسرعة توازنهن المفقود. ولكن ليتحقق هذا لابد من الانتظار شهوراً، بل يجب عليهن أن يتقبلن أن الجسم لن يعود أبداً كما كان، وسيكون لهن مظهر جديد ووظائف جديدة عليهن القيام بها.

أجواء المستشفى

من النادر أن يكون قسم الولادة مكاناً للراحة : فالصوت الذي يصدره وقع أحذية الممرضات ، وعاملات النظافة اللواتي يدخلن غرفتها دون استئذان ، وأبواب المصاعد ، وعربات وجبة الفطور ، وبكاء الأطفال ، كل هذا يخلق جواً صاخباً. وإذا كانت المرأة تشاركها أخرى الغرفة ، فقد لا يكون لجارتها في السرير المجاور نفس نظامها. وقد تكون علاقاتها مع القابلات وممرضات الأطفال متوترة ، وخاصة أنها مفرطة الحساسية في ذلك الوقت.

كما أن البكاء مُعِدِّ ، إذ تكفي معرفة أن جارتها في الغرفة تبكي لتبدأ هي الأخرى بالبكاء. كما أن الممرضات الشابات ينزعجن أحياناً من رؤية نساء أكبر منهن في العمر يبكين...

تبدو المعاطف البيضاء والزهرية أو الزرقاء التي تدخل غرفة الأم حديثه الولادة دائماً في عجلة من أمرها ، وتعطيها غالباً إجابات متناقضة لنفس السؤال ، أو تقلل من أهمية المشكلة. وقد تأخذ أصغر كلمة بعداً كبيراً ، لهذا يجب على العاملين في قسم الولادة أن ينتبهوا كثيراً إلى كل كلمة يتلفظون بها. فإذا أفلت من ممرضة الأطفال دون أن تنتبه قولها أن الطفل شره أو صعب المراس ، فإن الأم تستقبل هذه الملاحظة على نحو مأساوي.

قد يكون لوسط المستشفى تأثير نفسي سلبي على المرأة التي تمتص اكتئاب بعد الولادة البسيط لتنهار ما إن تعود إلى منزلها! ولكن لا تنسي أنك في قسم الولادة محاطة بالمختصين الذين

من واجبه اهتمام بك.

التحكم باكتئاب ما بعد الولادة البسيط

لما كان اكتئاب ما بعد الولادة البسيط لا يعتبر مرضاً، فإنه يمكن علاجه بالراحة وإدارة أفضل للمحيط. يزداد عرض أقسام الولادة لخدمات الطبيب النفسي، ويجب عدم التردد على الإطلاق في طلب مقابله إذا رغبت التحدث بهدوء مع مختص. يمكن للأب أن يقوم هو الآخر بدور أساسي في التحكم بالزيارات. على كل حال لا داعي للخوف، فهذا النوع من الاكتئاب عابر (إذا استمر ذرف الدموع أكثر من أسبوعين، فقد تكون الأم مصابة باكتئاب جدي). بل على العكس، إن هذه الحالة من الحساسية تساعد الأم لتكون أكثر إصغاء واهتماماً بمولودها الجديد وتعينها على الارتباط به.

بعض العلاجات

الطب التقليدي

يوصف أحياناً البنزوديازيبين للوقاية، ولكن هذا العلاج ينتقل إلى حليب الأم ويعتاد الجسم عليه بسهولة.

العلاج التجانسي

- 4 حبات من شينا China 4 CH صباحاً، 4 حبات من أمبرا Ambra grisea 7 CH عند النوم.

- إذا كنت حزينة، وكلما حاولوا مواساتك زاد حزنك: سبيا Sepia، جرعة واحدة من CH 15، ثم 3 حبات من CH 9 كل صباح.
- إذا كان الاكتئاب البسيط ناجم عن تعب الولادة قبل كل شيء (خاصة بعد النزف): شينا CH 5 China، مرتان في اليوم.
- إذا كنت تشعرين بالارهاق والخواء: فوسفوريكم أسيدم Phosphoricum acidum 9 CH، مرتان في اليوم.

العلاج بالنباتات العطرية

- قطرة واحدة من زيت القرفة وواحدة أخرى من ravensare على قطعة سكر 3 مرات في اليوم. القرفة مادة منبهة عموماً ومبهجة للأشخاص المتعبين جسدياً والذين يؤثر تعبهم على نفسياتهم Ravensare ممتاز لعلاج التعب والارهاق.
- يُنصح عموماً بتدليك الرقبة والعمود الفقري ببضع قطرات من زيت ravensare.
- من بين مركبات المحاليل الزهرية (تسمى أيضاً «زهور الدكتور باخ»)، والتي سنتحدث عنها لاحقاً مطولاً، يوجد مزيج «المنقذ» Rescue مكون من نجمة بيت لحم ودوار الشمس وياسمين البر والخوخ وبلسمينة. هذا المزيج ممتاز جداً لعلاج كل الصدمات النفسية.

الفصل التاسع عشر

ردود أفعال الشهور الأولى

يكون رد فعل امرأة من أصل عشرة سيئاً على ولادتها مما يبرر وصف علاج طبي أو نفسي لها. إلا إن الكثير من النسوة لا يتحدثن عن هذه الأمور... كيف يمكن التمييز بين ردود أفعال الولادة؟ وكيف يمكن معرفة التوقيت الضروري للتدخل الطبي؟ وما هي العلاجات المتاحة؟

في سنة 1858 كان الدكتور الفرنسي ل. ف. مارسيه أول طبيب اهتم اهتماماً علمياً بهذه الاضطرابات. ولكن كان لابد من الانتظار حتى يتحكم الطب بانتانات بعد الولادة المميتة (أول سبب للوفاة بعد الولادة في سنة 1950) لتبأشر أبحاث معمقة عن الصعوبات النفسية بعد الولادة عملها. ورغم كثرة هذه الاضطرابات، فإن معظم المعلومات الموجودة في هذا الفصل

يعود تاريخها إلى العشرين سنة الأخيرة. إذ أن الطب النفسي لبعد الولادة علم حديث مما يفسر كثرة النظريات المتعلقة به. سنحاول إعطاءكم لمحة عنها بمساعدة الدكتور سيلفان ميمون، رئيس جمعية الولادة وأمراض النساء النفسية الفرنسية.

عدة أنواع من ردود الأفعال

من المهم جداً معرفة الفرق بين:

◆ اكتئاب ما بعد الولادة البسيط الذي ورد ذكره سابقاً: إنه حالة اكتئابية عابرة أعراضها واضحة. ومع هذا يخلط بينها وبين ردود الأفعال العاطفية الأخرى التي قد تحصل بعد الولادة. يجعل هذا الخلط من حالات الاكتئاب الخطيرة أمراً بسيطاً، فلا تسعى الأمهات حديثات الولادة إلى البحث عن مساعدة مختص.

◆ جميع أنواع ردود الأفعال الاكتئابية غير الخطيرة الناجمة غالباً عن التعب، والتي يمكن أن نصنفها تحت اسم «هشاشة نفسية» أو «اكتئاب سببه الإنهاك».

◆ جميع أنواع اكتئاب بعد الولادة التي نسميها «الاكتئاب الأمومي» لأنه لا يحدث في مرحلة بعد الولادة حصراً: «أول مؤشر له بين الولادة وعودة الدورة الشهرية، أعراض نفسية تستدعي تدخلاً طبياً».

♦ شكل حاد من اكتئاب ما بعد الولادة تبدي أعراضه عدم توازن ذهني شديد (هلوسة، تشوش ذهني، رفض الطفل) فيتطلب ذلك إدخال الأم إلى المستشفى على الفور. يسمى «ذهان النفاس» ويصيب امرأة من أصل 1000.

هذه الفئات الثلاث الكبيرة لردود الأفعال العاطفية تتميز بتوقيت ظهورها بعد الولادة ومدة استمرارها وأعراضها وعلاجها. إنظري إلى الجدول التالي.

كيف يمكن التمييز بين هشاشة نفسية عابرة واكتئاب حقيقي بعد الولادة؟ كيف يمكن معرفة فيما إذا كان تدخل مختص خارجي ضرورياً؟ تنكر معظم النساء اللواتي تعانين من اكتئاب بعد الولادة حالاتهن: أليس من المفروض أن تكون الأم حديثة الولادة متألفة سعادة؟... لقد سمعت كثيراً أن اكتئاب ما بعد الولادة البسيط أنه أمر طبيعي وعابر، فتظن أن ما تعاني منه ليس إلا شكلاً من أشكاله الشديدة بعض الشيء، وأنه سيختفي مع الوقت. لو كانت تعرف كيف تميز أعراض الاكتئاب المختلفة لاستشارت الطبيب من قبل. في الصفحات التالية قائمة في أعراض الهشاشة النفسية العابرة مقارنة مع أعراض اكتئاب ما بعد الولادة.

العلاج	المدة	توقيت ظهور الأعراض	نسبة الإصابة به بين النساء	
- المساعدة والراحة - خلق شبكة من الدعم - الطب البديل - العلاج الغذائي - علاج الاضطرابات الجسمية - الاسترخاء - والسفرولوجيا	يختفي في غضون 8 إلى 12 أسبوعاً عندما تستقر أمور الطفل وتنظم إلا في الحالات الخاصة مثل ولادة التوائم والمشاكل الصحية الكبيرة وإلخ.	منذ العودة إلى البيت، ذروته في الأسبوع الثامن عندما تصبح الحاجة إلى النوم شديدة	جميع الأمهات تقريباً	الهشاشة النفسية
- علاج طبي مختص: - علاج نفسي - أدوية ألوانائية (تقليدية) - علاج من الطب البديل	إذا لم يعالج قد يستمر سنوات	في أي وقت خلال السنة الأولى. 50% من الاكتئابيات تظهر في الأسبوع الثاني بعد الولادة؛ 15% بين الأسبوع الثاني والسادس بعد الولادة؛ الباقي في الشهر الثالث بعد الولادة.	امرأة من أصل 10	اكتئاب بعد الولادة
- إقامة في المستشفى - علاج نفسي	عادة نحو 11 أسبوعاً. إذا لم يعالج قد يستمر سنوات	50% بعد الولادة مباشرة، 50% في الأسبوع الثاني بعد الولادة	امرأة من أصل 1000	ذهان النفاس

هشاشة نفسية حائرة	اكتئاب بعد الولادة
تواتره: من حين لآخر متعبة، ولكنها تتحسن بعد عدة ليالٍ من النوم الجيد	تواتره: مستمر متعبة باستمرار، لا تتحسن بعد الراحة أرق، صعوبة في النوم ليالٍ بيضاء، رغبة مستمرة بالنوم أثناء النهار، كوابيس تعب ذهني؛ فقدان الحيوية، عدم الاهتمام بما يجري حولها
دموع تدفٍ عند أصغر مواجهة، إحباط عند أصغر عقبة	دموع بلا سبب أو عجز عن البكاء رغم الرغبة الشديدة به
شادة غالباً، سرعة التسيان	نسيان شديد - حتى العناية بالطفل - مع شعور فظيع بالذنب، إلى درجة عدم الجرأة على الخروج من المنزل، صعوبة شديدة في التركيز
تهمل الأعمال المنزلية يبدو البيت والأطفال الآخرون كحمل ثقيل واهنة العزيمة ولكنها تجتهد	تشعر أنها مرهقة وتضخم الأمور على نحو مأساوي حالة من الاكتئاب تؤثر تأثيراً سلبياً على كل ردود أفعالها تجاه الأوضاع والأشخاص انعدام تام للثقة بالذات الكف عن أي فعل - كأنها مشلولة
تشعر بالعزلة عن العالم الخارجي	تشعر أن الآخرين قد تخلوا عنها ويرايقونها ولا يحبونها تغار من الأمهات الأخريات اللواتي يبدن أفضل منها وضمناً - منزلة عن العالم وكان هناك حاجز من الزجاج يفصلها عنه
سرعة الاستئارة	غضب يصعب التحكم به (خاصة عند النساء اللواتي يبدو مسيطرات على كل شيء) ميول لتعطيم الذات تعب عن اضطرابها بحركات عنيفة نحو طفلها (ولكن من الممكن أن تخفي هذا الرفض لطفلها بالتظاهر بالمعاطفة الجياشة في حضور الآخرين)
حساسية حادة، ردود أفعال قوية عند سماع الأخبار (في الجرائد والتلفاز) والحوادث حولها	نوبات قلق، الشعور بالمرض، لامبالاة تجاه العالم الخارجي مخدرة لا تشعُر بأي عواطف تجاه طفلها

هشاشة نفسية عابرة	اكتئاب بعد الولادة
تساءل عن مقدرتها في أن تكون أما جيدة تشعر بالذنب فقدان حب الذات والثقة بالنفس	شعور مفرط بالذنب غير منطقي فيما يتعلق بالولادة ونجاح الرضاعة وشكل الطفل تفكر باستمرار أن انتجاب هذا الطفل كان غلطة... تشعر دائماً أنها غير مناسبة وغير كفئة لتكون أما لديها انطباع أنها محط انتقاد الآخرين دائماً
تهمل مظهرها وتركز كل اهتمامها على مظهر طفلها وملابسه	قلق وخوف مبالغ به مقتنعة أن أمراً مأساوياً سيحدث وأن الطفل أو الزوج في خطر في أسوأ الحالات: رغبة في الانتحار
عادات غذائية غير منتظمة	تصرفات استحوافية أو لامبالاة تجاه الغذاء
ضعف الرغبة الجنسية	فقدان كامل للرغبة الجنسية
أعراض جسمانية مرتبطة بالتعب: وجع الظهر وجع البطن وجع الرأس تختفي هذه الأعراض عندما تنتظم أمور الطفل	أعراض جسمانية حرقان صعوبة في التنفس سقوط الشعر بكميات كبيرة آلام وتشنجات عضلية أعراض جسمية من أصل نفسي

تجاوز الاكتئاب

قليل من النساء يدركن أنهن سيعشن عدة أشهر من «الحيرة» العاطفية بعد ولادة الطفل. فتمر معظمهن بلحظات من الاكتئاب العابر. إليك أسباب هذا الاكتئاب وكيف يمكن للأم أن تعالج نفسها.

الأسباب

الاكتئاب هو نتيجة اجتماع عدة عوامل جسدية وعاطفية واجتماعية واقتصادية.

♦ التعب

تزداد معاناة الأم حديثه الولادة من قلة النوم، والعواقب العاطفية معروفة: إذ سريعاً ما تتحول سرعة التهيج وفرط الحساسية والشعور أن لا نهاية لهذا الوضع إلى غضب على الطفل والأسرة وذاتها. تؤثر قلة النوم على المزاج تأثيراً عميقاً قد يكفي وحده ليسبب حالة من الاكتئاب.

♦ مضايقات الحياة الجديدة

مازال هناك أناس حتى اليوم - الرجال خاصة - يتخيلون أن ربة المنزل «لا عمل لها». في حين على الأم التي ولدت ليس فقط أن تتعافى من الاضطراب الجسماني الكبير، بل أن تغير كل عاداتها تغييراً جذرياً وتعيد تنظيم حياتها لتتفرغ لطفلها. هذا التحول يصعب التحكم به، فتشعر سريعاً أنها عاجزة عن القيام بكل شيء، كما إن انتقادات الناس حولها لا تسهل عليها الأمور...

♦ الاضطرابات الهرمونية

يرتفع معدل البروجسترون والاستروجين في نهاية الحمل ، كما رأينا، ثلاثين إلى خمسين مرة عن الأحوال العادية. وينخفض معدل الهرمونات هذا في أقل من 3 أيام إلى الصفر تقريباً. علماً أن من خواص البروجسترون أنه مضاد اكتئاب على مستوى الدماغ. فعنف وسرعة هذا الانخفاض هو الذي يؤدي الجسم.

وتكون نتائجه مباشرة على العواطف. تختلف نتائج هذه الصدمة الجسدية حسب حساسية المرأة النفسية.

◆ الأسباب الجسدية

◆ الألم وأيضاً بعض الأمراض (انقلاب العنق، اضطرابات في الرضاعة، سلس بول، بواسير، دوالي...) يمكن أن تجعل النوم مضطرباً وقد تضعف الجسم، وتسبب وهناً (مصطلح طبي يقصد به التعب) وتحطم المعنويات. ولكن حمداً لله جميعها يمكن الشفاء منها.

◆ التفاعل بين الآلام الجسدية والتعب والاكتئاب أمر مهم وموضوع دراسات في الوقت الحالي. تميل المرأة عادة إلى تركيز «آلامها العاطفية» على الجزء الضعيف من جسمها، وهو الظهر في أغلب الأحيان. إذ يقول باسكال روزفلتر⁽¹⁶⁾: «الجسم كله يمكن أن يكون مصدراً لشكاوي النساء». من حق المرأة أن تتعب وتتألم، ولكن ليس من حقها أن تكون حزينة. يكون هذا الإسقاط غالباً دون إدراك، لأن صورة الأمومة السعيدة راسخة في الأذهان.

◆ الغدة الدرقية، يمكن أن تكون عامل اكتئاب، لأن معدل إنتاجها ينخفض بعد الولادة إلى مستوى أخفض مما كان

(16) Pascale Rosfelter, blues, la naissance d'une mère, Calmann Lévy, 1992..

عليه قبل الحمل. أعراض اضطراب عمل الغدة الدرقية هي الإحساس بالبلادة والكآبة وآلام في الرأس وزيادة إحساس بالبرودة وبطء في الكلام وغياب الدورة الشهرية وتساقط الشعر.

♦ فقر الدم الناجم عن نقصان عدد الكريات الحمراء في الدم، كما أن عوز الحديد يزيد التعب تفاقماً، ومنه الشعور بالاكثئاب. من السهل الكشف عنه بواسطة تحليل للدم كما يسهل علاجه بتناول الحديد ومواد غذائية غنية به.

♦ عوز الكالسيوم، ويعبر عنه الجسم بالشعور بالإعياء. ويمكن الكشف عنه أيضاً بتحليل للدم، كما يمكن علاجه بتناول غذاء غني بالموز والطماطم والبرتقال.

قد تعاني المرأة من فقر الدم بعد الولادة حتى ولو كانت تتناول حبوب الحديد أثناء حملها.

♦ الأسباب العاطفية

نسمع كثيراً عبارة: «ليس الحمل مرضاً». وأصبحت الولادة اليوم أمراً عادياً. ونتيجة لذلك، يبدو أن المرأة تسعى لتضفي على هذا العمل باعتباره «ترقية مهنية» تستحق المكافأة عليه. ومن المؤسف أن نسمع في كثير من الأحيان ذكر كلمة «نجاح» الولادة كالنجاح في الامتحان. وأصبحت المرأة تطالب بهديتها التقليدية وكأنها مكافأة على نجاحها.

◆ أثناء مرحلة بعد الولادة، يكون لدى المرأة انطباع في أغلب الأحيان أنها فقدت السيطرة على حياتها. فقد سبق، أثناء الحمل أنها كانت تشعر كأن جسمها يفلت منها. ولم تعد تضمن حسن تطور طفلها في أحشائها ولا تتحكم في مجرى حملها، والولادة بحد ذاتها لا إرادية كلياً. الطفل كائن بذاته، نعم إنه غير مستقل، ولكن له نظامه الخاص به وحاجاته المختلفة تماماً عن حاجات أمه. يطرأ مع مجيء الطفل شيء من الفوضى على حياتها، إلا أنها تعتاد عليها.

قد يكون الشعور بفقدان السيطرة صعباً جداً، وخاصة لبعض النساء المعتادات على التحكم بكل مظاهر حياتهن، ولها مكانة كبيرة في حياتها المهنية، فتشعر بالحيرة وخيبة الأمل على حد سواء، فنراها مستعجلة جداً لاستئناف نشاطاتها متناسية أن عليها قبل كل شيء أن ترتاح.

◆ عندما تشعر الأم التي ولدت بالتنافس مع نسوة أخريات وخاصة أمها (التي تريد أن تبرهن لها سواء أنها أقدر منها أو أن بإمكانها فعل العكس تماماً)، فقد تجد نفسها في النهاية خائبة محبطة. كما أن المرأة التي تبحث عن علاقة حب كاملة مع طفلها قد يخيب أملها أيضاً.

◆ امرأة شديدة الالتقان تقرأ كثيراً وتنتهي للولادة، وتعتبر الأمومة علماً، فلا بد لكل مظاهر حياة طفلها أن تصنف في نظرها وفق معايير محددة. وقد تظن بعضهن أن أطفالهن سيختلفون

عن الآخرين (أسهل في التعامل من الأطفال الآخرين).

♦ أخيراً، تشعر بعض النساء بالذنب فيما يتعلق ببعض مظاهر الأمومة المعينة، معتقدات أنهن لسن أمهات جيدات إذا لم تتمكن من إرضاء حاجات أطفالهن. وعندما يصاب الطفل بمرض تتزعزع ثقتهم بأنفسهن كثيراً.

♦ أسباب اجتماعية واقتصادية

♦ الوحدة أو الشعور بفقدان هويتها كامرأة يمكن أن يكون لها تأثيراً موهناً. تشير الوحدة في البيت بعد الكم الهائل من الزيارات في الأسبوعين الأولين الشعور بالاكتئاب. كما يصعب تحمل هذه الوحدة خاصة على المرأة النشيطة جداً في حياتها المهنية.

♦ تغيير المنزل قبل الولادة من أسباب عدم الأمان للأم إذا لم تكن تعرف حيها الجديد. فلقد كانت تتمتع في بيتها السابق بشبكة من الأصدقاء تقطعت بعد انتقالها.

♦ الضغوط الاقتصادية والمهنية مصدر قلق كبير، وخاصة إذا كانت المرأة تشك بقدرتها على استئناف عملها وتخشى ردود أفعال زملائها. وكذلك إذا كان الزوج مهدداً بالبطالة، أو إذا كان الوضع المالي للزوجين غير مريح قبل مجيء الطفل.

◆ ردود أفعال الأب السلبية المحتملة

إذا كان الأب مضطرباً جداً وخاصة إذا كان غيوراً ومحبطاً فإن هذا سيزيد من شعور الأم بالضعف وانعدام الأمن. فهي ترغب بإسعاد زوجها لتحمي زواجها (ويكون ذلك غالباً بلا وعي منها لتوفير الأمن المالي والعاطفي لطفلها)، إلا إن برودة مشاعر زوجها تجاه طفلها تقلقها جداً، وبدل أن تشعر أنها مدعومة ومحبوبة، تشعر بالتوتر والقلق والاحباط.

الحلول

المهم هو القدرة على طلب المساعدة قبل الوقوع في اكتئاب حقيقي. لذا لابد من استخدام كل الوسائل المتوفرة لتتجاوز المرأة قلقها وحزنها. إذ يكفي أحياناً تنظيم أفضل لأوقات راحتها وتسليتها واللجوء إلى الطب البديل والطرق المتعددة في فن الاسترخاء للتخلص من هذه الأوقات الصعبة. ولكن إذا بدأ يصعب تمييز هذه الأعراض عن أعراض الاكتئاب تصبح استشارة المختص أمراً حتمياً.

◆ التنظيم

- لا تخرجي مطلقاً ليلتين متتاليتين
- استمري دائماً بتوكيل الآخرين في القيام ببعض مهامك
- اعهدي إلى زوجك بمسؤولية يومية في العناية بالطفل واتركيه يقوم بها، واختفي من الغرفة إذا اقتضى الأمر

حتى تجنبني نفسك انتقاده.

- تجنبني أن تكرري للأب: «أنت لا تساعدني أبداً». بل على العكس اجذبي انتباهه إلى السعادة التي يمنحك إياها من خلال مساعدتك.
- أعدي في بداية كل يوم برنامجاً بسيطاً (خطوطاً عريضة لتنظيم اليوم) على أن تخصصي لنفسك ساعة أو اثنتين على الأقل وساعة أو اثنتين بصحبة إنسان بالغ آخر.
- لا تفرضي على نفسك أكثر من هدفين في اليوم إضافة إلى العناية بالطفل.
- احرصي على أن يكون قسم من منزلك مرتباً دائماً لتلجئي إليه لرفع معنوياتك.
- حلّ المشاكل الواحدة تلو الأخرى، فإن كل حل يزيد شعورك في الثقة بذاتك.

♦ الراحة

- ابدأي بعد 6 أسابيع بتحقيق توازن بين القوى. حاولي تدريباً عملياً جدول زمني أكثر دقة، وحاولي أن تعلمي الطفل النوم باستمرار في جو هادئ وفي مهده، بحيث تتجنبين أن تغفو عينه فترة قصيرة في السيارة أو أثناء النزهة، وأن يتبعها قيلولات قصيرة. حاولي أن تعلمي الطفل أن ينام وحده أثناء النهار - دعيه يبكي قليلاً في مهده. بهذا الشكل سينام نوماً أفضل أثناء الليل، وسينام

ليلة كاملة إذا كان قد تعلم كيف ينام (مع الوقت يتعلم الطفل النوم وحده).

- إذا أمكن وظفي مساعدة لليل، أو لليلة كل ليلتين، أو لبضع ساعات في العصر لكي تتمكني من النوم قليلاً. افصلي الهاتف وتجنبي ترتيب المنزل أو شراء حاجياته أثناء تلك الفترات المقدسة التي يقيل فيها الطفل.

♦ نصائح

جربي إحدى هذه الطرق لتنامي نوماً أفضل، إذ أن الأرق من علامات الاكتئاب:

- تجنبي الكافيين وكل المنبهات الأخرى.
- مارسي بعض التمارين الرياضية في الصباح أو في بداية بعد الظهر.
- تناول طعام العشاء باكراً، ولكن تجنبي أن تنامي وأنت جائعة.
- لا تستخدم سريرك كمكتبة أو مكتب: اربطي في ذهنك بين سريرك والنوم.
- استلقي في سريرك فقط عندما تشعرين بالنعاس.
- إذا لم تنامي في غضون 10 إلى 15 دقيقة، اذهبي إلى غرفة أخرى وقومي بعمل ممل.
- ركزي على الاسترخاء كهدف بدلاً من النوم.
- اشربي كأساً من الحليب الساخن أو تناولي قطعة خبز أو حبوب أو معكرونة.
- استيقظي كل يوم في نفس الساعة.
- أديري منبهك نحو الحائط حتى لا تري الساعة.

♦ الترفيه

الترفيه الآن مهم وكذلك العمل!

- ضعي في برنامجك اليومي نشاطاً ترفيهياً: الخروج مع الطفل لشراء بعض الحاجيات، زيارة صديقة، أو التنزه. والأفضل أن تخرجي بدون طفلك.
- خططي مسبقاً لثلاث طلعات على الأقل في الشهر بصحبة زوجك وبدون الطفل.
- حاولي أن تنظمي نشاطات مع صديقات لديهن أطفال، حتى تتناوبي معهن في الاهتمام بالأطفال. اذهبي على سبيل المثال إلى المسبح: يمكن لإحداكن مراقبة الأطفال بينما تقطع الأخرى عدة أطوال، ثم تتبادلن الأدوار. أو اخرجي بصحبة أم أخرى لشراء الملابس: تراقب إحداكما الطفلين أثناء تجربة الأخرى للملابس في غرفة القياس.

♦ الاتصال بالعالم الخارجي

- حاولي قراءة الجرائد أو مشاهدة الأخبار في التلفاز كل يوم.
- تحدثي إلى صديقاتك عن شيء آخر غير الأطفال.
- رافقي زوجك والتقيا بأزواج آخرين لديهن أطفال صغار مثلكما. إن هذا سيساعدك على إدراك أنك لست الأم

الوحيدة المنهكة من كثرة المسؤوليات.

- التحقي بدروس جماعة إعادة التأهيل بعد الولادة، تعدها قابلة أو مركز رياضي أو في المسبح، فهذه فرص جيدة لتبادل الأفكار مع الأمهات الأخريات.

التحكم بالضغط النفسي

الاكتئاب وفقاً للدكتور باتريك أندريه شنيه «مجموعة من ردود أفعال الجسم على المحيط، من الممكن أن تكون حادة في حال الأحداث الكبرى أو مزمنة في حال تكرر المنغصات. وهي تظهر عندما يحدث تبدل في الحياة، وعند مواجهة الصعوبات، وعند وجوب التأقلم الاجتماعي مع المضايقات المهنية، وعند التعرض لهجمات المحيط». من المهم أن ندرك أن الضغط النفسي يمكن أن يكون إيجابياً عندما يكون رد فعل الجسم طبيعياً، كما يمكن له أن يكون سلبياً إذا كانت ردود الفعل قوية جداً. والولادة حدث كبير مثل الطلاق أو الزواج أو وفاة أحد الأقارب أو الإصابة بجرح أو مرض خطير أو الإقالة من العمل. من المثير أيضاً معرفة أنه أثناء الحمل ومرحلة ما بعد الولادة تكون الأحلام أكثر حيوية وتلويناً وتعقيداً وأحياناً أكثر اضطراباً. تتذكر المرأة الحامل أو في مرحلة ما بعد الولادة أحلامها على نحو أفضل من العادة، ويعود هذا الأمر إلى الإثارة والضغط النفسي والنزاعات الداخلية التي تطفو على السطح في اللاوعي

أثناء النوم. كما أن تبدل معدل الهرمونات يحرض الأحلام التي يسهل تذكرها، ويتكرر استيقاظ الأم الوالدة مما يسهل تذكر الأحلام، وأخيراً لقد تبين أننا نتذكر أحلامنا تذكرأً أفضل عند المعاناة من ضغط نفسي أو تبدل في الحياة.

إذا كان نوم الأم حديثة الولادة مضطرباً فإن ردود أفعالها بعد الولادة تكون أكثر عنفاً منها في الأحوال الطبيعية، لأن حساسيتها للهجمات الخارجية أكبر: أتفه الأمور تقلقها، وأصغر الصعوبات تفسد عليها

دعاء قديم: «ياإلهي،
امنحني القوة لأغير ما
يمكنني تغييره،
والشجاعة لقبول ما لا
يمكنني تغييره، والحكمة
في إدراك الفرق بينهما».

يومها، وتبدو لها المشاكل اليومية الصغيرة صعباً تتجاوزها.

تتظاهر أعراض الضغط النفسي الجسدية على شكل خفقان في القلب وسرعة تنفس وزيادة إفراز الأريثالين وتوتر عضلي وتعب ونقص في التركيز وضعف في جهاز المناعة، ومن ثم مقاومة ضعيفة للالتانات. ومع هذا، فإذا أُحسِنَ توجيه هذه القوة يمكن أن ينقلب الضغط النفسي إلى رد فعل محرض حيوي ونشط.

الأوضاع المثيرة للضغط النفسي

يتعلق الأمر بكيفية تقبلك للوضع المثير للضغط النفسي. هل يبدو لك من الصعب تجاوزه أم على العكس دافع للعمل؟ يفسر الفرق بين هاتين النظرتين لنفس الوضع من شخص لآخر التنوع في ردود الأفعال الفردية: بعض الأشخاص يتألقون في

الأوضاع المثيرة للضغط النفسي، وبعضهم يفقدون حيلتهم.

إذن من المهم عدم التصرف كضحية سلبية، ومعرفة تقدير خطورة الوضع، ثم إيجاد الحل المناسب له. هذه الطريقة في السلوك هامة جداً للأم التي ستجد نفسها في أغلب الأحيان أمام خيارات: نام الطفل أخيراً؛ هل عليها استغلال هذه الفترة في تحضير طبق لذيذ للزوج الذي لا يكف عن الشكوى بمرارة من أنه لم يعد يأكل طعاماً لذيذاً، أم استغلاله للنوم؟ تسمح معرفة المرء كيفية إدارة حياته اليومية بتجاوز الصعوبات.

من المؤسف أن «الشخص المثير للضغط النفسي» قد يكون الأم أو الحماة أو صديقة عزيزة، أو أي شخص يشعر أنه متأثر جداً من إهماله. ومع هذا تكون الأولويات أثناء مرحلة ما بعد الولادة هي طفلك وأنت. إن تقليص الأوضاع المثيرة للضغط النفسي المحتملة أثناء هذين الأسبوعين أكثر أهمية من السعي وراء إسعاد الآخرين.

♦ نصائح

أعدي قائمة بأحداث كل نصف ساعة من يومك. فعلى سبيل المثال:

الساعة الخامسة: تغذية الطفل

الساعة الخامسة والنصف: الطفل نائم

الساعة السادسة: مازال نائماً

الساعة السادسة والنصف: الابن البكر استيقظ

الساعة السابعة: فطور للابن البكر، وضع الغسيل في الغسالة

الساعة السابعة والنصف: جلي الأطباق، تغذية الطفل

إلخ.

عندما تنتهين من إعداد هذه القائمة، ضعي خطأً تحت كل الأعمال التي تسعدك وخطأً آخر بلون مختلف تحت الأعمال التي تجدينها مملة ومتكررة. هل هناك توازن بين الفئتين؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، أين يمكنك إدراج نشاطات محببة لك ووقتاً خاصاً بك؟

يمكن أن تفيدك هذه القائمة كنقطة بداية في النقاش مع وزجك، خاصة إذا كان لا يقدر تعقيدات يومك كما يجب.

أدلت بهذه النصيحة القابلة جليان فلتشر

الاسترخاء

يتطلب التحكم بالضغط النفسي التوقف بعض الوقت وتقييم الوضع المثير للقلق ومخزوناً من الطاقة وسكينة داخلية. فأننى لنا ذلك؟

عن طريق ممارسة تمارين الاسترخاء. فالاسترخاء مفيد جداً قبل جلسة الرضاعة، كما يبدو الاسترخاء للكثير من الأمهات اللواتي يجدن صعوبة في النوم ثانية في وسط الليل فعلاً جداً. عندما تمنعنا مشاغلنا من القيلولة حتى عندما يكون الطفل نائماً، تعد جلسة الاسترخاء أكثر فائدة من ساعة نوم مضطربة، فالأم المسترخية أكثر تفاؤلاً وأقل قلقاً.

عندما يكون الشخص مسترخياً يتباطأ نبض القلب وأمواج دماغه وتنفسه: فتقلب رأساً على عقب كل النتائج التقليدية لردود أفعال الفرد على الضغط النفسي. تسمح عدة طرق بالوصول إلى الهدف (تمارين رياضية بسيطة، يوغا، وتمارين رياضية مائية والاسترخاء والسفرولوجية...).

بدلاً من أن نصف لك بالتفصيل كل هذه الطرق، سننصحك باستشارة الأخصائيين الذين سيعلمونك في بضع جلسات حية ومناسبة لحاجاتك أكثر من أي كتاب أو شريط فيديو.

تمارين

- اجلسي على كرسي أو كنب استندي جيداً، وقدمك منبسطان فوق طاولة صغيرة منخفضة أو على مجلد ضخّم (حتى تكون عضلات فخذيك مسترخية تماماً).
- دعي ساقيك يتباعدان تلقائياً بدءاً من الورك، حركي أصابع القدم لتزيلي التوتر.
- ضعي كفيك على فخذيك على نحو مريح، بحيث تكون

أصابعهما متباعدة قليلاً، وأغلقي جفنيك.

- ركزي تفكيرك على جسمك ونقاط احتكاكه بالكرسي والأرض. أخرجي الهواء من صدرك بعمق واسترخي.
- ركزي على تنفسك، وتخيلي أن التوتر يخرج مع كل زفرة.
- ركزي على استرخاء كتفيك بجعلهما ينخفضان، وذلك بمد الرقبة، واجعلي عضلات بطنك تسترخي.
- ثم حركي من جديد أصابع القدمين والكفين. تمددي وتناوبي وافتحي عينيك.

من المهم ألا يستمر التمرين طويلاً، وخاصة في البداية، لأنه يصعب التركيز وقتاً طويلاً.

لما كان وقت الأم ممثلاً وليس بإمكانها أن تخصص أكثر من خمس دقائق لهذا التمرين في الاسترخاء، فعليها أن تتعلم كيف تركز تفكيرها على جسمها طوال النهار وأثناء كل نشاط تقوم به. ثبتي على سبيل المثال ورقة لاصقة على طاولة تقيط الطفل، وفي كل مرة تغيرين حفاظ الطفل، حاولي أن تركزي على توتر كتفيك وظهرك، فكلما زاد إدراكك لمدى توتر جسمك كلما زاد تحكمك به.

وضعيات الاسترخاء

بعد بذل جهد أو لحظات من التوتر ننصحك أن تتخذي إحدى هذه الوضعيات التالية بضع ثوانٍ لتستعدي قواك.

- اجلسي وراء طاولة، وضعي رأسك على ذراعيك المثنيتين فوق الطاولة.

- استلقي أرضاً على بطنك، ضعي وسادة تحت وركيك وأخرى تحت رأسك (وضعية ممتازة لتخفيف آلام البواسير

أو العجان في الأيام التي تلي الولادة).

- استلقي على ظهرك وباعدي ساقيك وباطن كفيك متجه نحو السقف وهناك وسادة تحت رأسك وأخرى تحت وركيك.
- استلقي على ظهرك ووسادة تحت رأسك وساقيك مرتفعتان فوق وسادة موضوعة على طاولة منخفضة.
- اجلسي القرفصاء على العقبين (إذا لم يسبب لك هذا ألماً)، وقد استرخى نصفك الأعلى على وسادتي كنبه الواحدة فوق الأخرى، وأحاطت ذراعيك برأسك. تشد هذه الوضعية الظهر أيضاً.

التنفس

إنها طريقة فعالة جداً للاسترخاء، لأن الضغط النفسي يؤثر على التنفس قبل كل شيء. ففي كل مرة تجدين فيها نفسك أمام وضع صعب - نفذت حفاظات طفلك في مساء يوم الخميس؛ تقياً الطفل على غطاء فراشه النظيف في الساعة الثالثة صباحاً - ابدئي بزفير طويل، توقفي، ثم استنشقي ما يلزم من هواء.

السفرولوجية: أداة ثمينة للأم حديثة الولادة

ولدت السفرولوجية في مدريد عام 1960 تحت إشراف الأستاذ أيقونسو كيسيدو أخصائي أسباني في فيزيولوجية الأعصاب من أصل كولومبي. تبين له أثناء دراسته لحالات نفسية أن المرء

يمكنه أن يطور بذاته حالات من المزاج الإيجابي. وهكذا ولدت السفروولوجية، وهي دراسة الوعي والوسائل التي تسمح بالوصول إلى السكينة والتوازن والتناغم الروحي. أصبحت السفروولوجية اليوم منتشرة في أوروبا، ومرغوب فيها بسبب دمجها لمبادئ الشرق التقليدية الكبرى والبسيطة والمباشرة (اليوغا والبوذية والزن) بطرق الاسترخاء الغربية (طرق شولتز وجاكوبسون).

نلجأ غالباً إلى السفروولوجية عند الاستعداد للولادة، لأنها تساعد النساء على تجاوز مضايقات الحمل الجسمية، وتخطيط ولادتهن، وتحمل الألم، وتزويد الطفل بالأوكسجين، وتقبل أفضل لأدوارهن كأمهات. ولكن من الممكن أيضاً تزويد الأم التي لا تجد وقتاً كافياً للراحة بمساعدة ثمينة بعد الولادة. بفضل الاسترخاء الحيوي تشعر

يمكنك تعلم الطريقة من خلال عدة جلسات مع مختص بالسفروولوجية محترف، ثم يمكنك تطبيقها في كل مرة تشعرين بالحاجة إليها ولديك من الوقت نحو عشرين دقيقة.

الأم في خمس عشرة دقيقة باسترخاء أكبر من الذي تحصل عليه خلال قيلولة مضطربة مدتها نصف ساعة. لذا بدل أن تتعذبي وأنت تبحثين عن النوم في الوقت الذي تفكرين فيه بالطعام الذي ستحضريه للغد، يمكنك أن تدريبي نفسك على تخيل صوراً تمنحك الهدوء والسكينة.

◆ المبادئ

نميز في حياتنا ثلاثة مستويات من الوعي: الصحو والنوم وحالة بين الصحو والنوم تستغرق بضع ثوانٍ أو دقائق في اليوم وهي مرحلة السفروولوجية التمهيدية. عندما نكون في هذه الحالة يكون وعينا عالي الاستقبال. وفي هذه الأوقات بالذات يمكننا تقوية أفكارنا الإيجابية واسترجاع الثقة بالذات أو التخلص من الأمور التي تقلقنا.

تقدم لنا السفروولوجية الوسائل التي تساعدنا في الوصول إلى مستوى السفروولوجية التمهيدية للاستمرار فيها بعضاً من الوقت بغية تحقيق استرخاء للجسد والفكر وهدوء داخلي ودعم التصرف الإيجابي عن طريق التمارين والتصورات. يقود المختص بالسفروولوجية مريضه نحو هذه الحال بفضل صوته الهادئ والرتيب الذي تسميه السفروولوجية terpnos logos، والذي عُرفت خصائصه الشافية منذ قديم الزمان. يقترح السفروولوجي تمارين في الاسترخاء الحيوي، أي تحرير إرادي لتوتر عضلات الجسم بفضل حركات وتمارين تنفسية تسمح للمريض بأن يركز تفكيره على جسمه. وهكذا تنبه المرأة مراكز دماغها المتعلقة بالأجزاء المختلفة في جسدها، فيصبح باستطاعتها التفاوض عن طريق تصور الأمور الإيجابية في المستقبل. يؤثر الاسترخاء الحيوي إذن على الحيوية الجسدية والفكرية.

مع مرور الوقت تستغني المرأة عن صوت السفروولوجي في توجيهها، إذ يصبح باستطاعتها بفضل هذا النموذج من التمارين استعادة قواها، والتركيز على جسدها الفارغ، وإقامة علاقة متناغمة مع طفلها، واسترجاع توازنها في علاقة ثلاثية الأطراف. تزود السفروولوجية المرأة بدعم يمنحها ما يمكن أن نسميه الإذن بالاسترخاء التام. ويصبح بإمكانها في بضع دقائق الانفصال عن طفلها والابتعاد عن المضايقات والقلق المحيط بها، أي أنها تستقطع وقتاً لنفسها.

♦ اختيار السفروولوجي الجيد

لما كانت السفروولوجية علماً حديثاً، فمن السهل نسبياً إيجاد سفروولوجي درّبه الدكتور كاسيدو بنفسه أو أحد تلاميذه. وهناك مدارس لتعلم السفروولوجية الكاسيدية في كل الأقاليم الفرنسية، وفي معظم البلدان الأوروبية. وهي تزود بعناوين الممارسين الحائزين على شهادات في علم السفروولوجية. لا بد للسفروولوجي أن يخصص وقتاً للحوار قبل وبعد جلسة الاسترخاء، بغية الإحاطة بالتوترات التي يشعر بها المريض، وتقدير ما يشعر به أثناء الجلسة. إلا إن الهدف من السفروولوجية هو تحرير المريض بتزويده بوسائل يستخدمها بنفسه حتى يستمر وحده في طريقه.

تتطلب السفروولوجية من محترفها الاحترام ونفاذ البصيرة،

حتى يكون في مقدوره توجيه المريض دون المبالغة في الاعتماد على قوة تأثير صوته. يجب على السفروولوجي أن يكون مطلعاً على حالة المريض الطبية، وألا يحاول أن يجعل من نفسه بديلاً عن الطبيب ووصفاته. السفروولوجية عامل مكمل، ولا يمكن أن تحل محل العلاج الطبي المنصوح به.

من الممكن تسجيل الجلسة وسماعها في المنزل ليطبقها المريض وحده. ولكن يجب الحذر من شرائط السفروولوجية الجاهزة، إذ لكل فرد مشاعره الخاصة به ومتطلباته الفردية، وأن كل فرد بحاجة إلى جلسة استرخاء مختلفة.

الطب اللطيف

لا يبرر استخدام المهدئات ومضادات الاكتئاب إلا عند الوصول إلى عتبة معينة، لأنها قد تسبب زيادة التعب دون حل أسباب المشكلة. في حين هناك الكثير من الوسائل الأخرى ليست من الطب الألوباثي التقليدي يمكن أن تكون فعالة في تحسين الوضع النفسي للأم.

♦ الطاقة الصينية: انظر إلى فقرة «استعادة الطاقة» في الصفحة 494 - 507.

♦ العلاج اليدوي، انظر إلى فقرة «استعادة الطاقة» في الصفحة 507 - 511.

♦ العلاج بالغذاء: انظر إلى «غذاء الأم الوالدة» في الصفحة 228 - 238. فيتامين ب6 فعال جداً في علاج الاكتئاب.

♦ الطب اللطيف: انظر إلى العلاجات المنصوح بها عند المعاناة من اكتئاب بعد الولادة البسيط baby blues.

♦ زهور الدكتور باخ الشافية: اكتشف الطبيب الإنكليزي إدوارد باخ مقتنعاً بأن أمراضنا ليست إلا انعكاساً لنزاعات بين الروح والشخصية أن خلاصات بعض زهور الحقول تؤثر تأثيراً لافتاً للنظر على الاضطرابات النفسية. فأعد في سنة 1935 نظامه العلاجي المكون من خلاصات 38 نوعاً من زهور لها أثر حاسم في علاج الحالات العاطفية السلبية للنفس البشرية.

صنف الدكتور باخ الزهور في سبع فئات تتعلق بسبع حالات من الاضطرابات العاطفية، وتتمتع كل زهرة بخصائص تجعل منها مناسبة على نحو خاص لبعض النماذج من الظروف والأفراد. يمكن لمختص بالعلاج الطبيعي أو صيدلي خبير بالزهور أن يصف لك تركيبة من الزهور المناسبة لحالتك. مع أن لهذه الزهور تأثير فعال وقوي إلا أنها ليست أدوية، ويمكن لأي شخص يرغب الاهتمام بنفسه تناولها دون أي خطر.

تقدر الشعوب الإنكلوساكسونية زهور باخ كثيراً، وهي تباع في فرنسا في الصيدليات المختصة، وفي بعض المحال للمنتجات الطبيعية.

الفصل العشرون

اكتئاب بعد الولادة الحقيقي

من الصعوبات التي تعترض تشخيص اكتئاب بعد الولادة الخجل والحرج الذين يشعر بهما في الغالب الأهل المحيطون بالأم حديثه الولادة من بعض الأمراض التي تزعزع وتحطم أسطورة «الأمومة السعيدة». الزوج هو الشخص الأول الذي بإمكانه مساعدتها في معرفة أعراض هذا الاكتئاب المقلقة ومرافقتها إلى عيادات المختصين.

يمكن أن يرافق اكتئاب بعد الولادة اضطرابات عصبية ليست بالضرورة نموذجية وذات علاقة بالسوداوية الشديدة التي ترافق الاكتئاب في أغلب الأحيان. تظهر هذه الأعراض في أغلب الأحيان في الأسبوع الثاني أو الثالث بعد الولادة، ثم تزداد تفاقماً.

◆ هيجان شديد: يتميز باستحالة النوم، ونشاط جنوني يمكن أن يؤدي إلى الانهيار وسرعة الغضب، ولغة مشوشة، وصعوبة في التركيز والقدرة على التفكير المنطقي. يبدأ غالباً بعد الولادة بوقت قصير، ومنه يمكن الخلط بينه وبين البهجة الطبيعية التي تشعر بها الأم حديثة الولادة في الأيام الأولى.

◆ شعور بالهلع: يتميز بقلق شديد ونوبات من الهلع لا مبرر لها، وردود أفعال جسدية مثل خفقان القلب وهبات ساخنة ورجفان ودوار وتعرق غزير وتنميل في اليدين والقدمين وشعور بالاختناق. قد يثير نوبات الهلع هذه أحياناً ظرف يذكر بصدمة نفسية في الماضي.

◆ أفكار وتصورات وهلوسات: على عكس المرأة المصابة بالذهان النفاسي التي تعتقد أن صوتاً يأمرها أن تؤذي طفلها، فإن المرأة المكتئبة تدرك أنها تتخيل أشياء لا وجود لها وتعرف كيف تتحكم بنفسها، إلا أنها تشعر بالذنب الكبير بسبب هذه الأفكار التي تراودها. وقد تلجأ أحياناً إلى تصرفات معقدة لتحمي نفسها.

هل هناك استعداد وراثي؟

يمكن أن يصيب اكتئاب بعد الولادة أي امرأة في صحة جيدة ومهما كان مستواها الاجتماعي والثقافي، ومهما كانت الطبقة

الاجتماعية التي تنتمي إليها، ومهما كانت أعمار أولادها الآخرين، وسواء كانت ترضع أم لا، ومهما كانت ديانتها وأصلها العرقي والثقافي

70٪ من النساء اللواتي يعانين من اكتئاب بعد الولادة لم يسبق إصابتهن بمرض نفسي ظاهر للعيان.

إذا كانت المرأة الحامل تظن أنها تنتمي لإحدى الفئات المعرضة للإصابة بالاكتئاب التالية، عليها إعلام طبيبها أثناء حملها. إذ بإمكانها بفضل إعداد جيد للولادة والمرحلة التي تليها أن تخفف من خطر الإصابة بالاكتئاب.

- الإصابة باضطرابات نفسية في السابق.
- المعاناة من اكتئاب بعد الولادة عند الولادة السابقة.
- هناك عامل وراثي (أم أو خالة أو عمة أو أخت)، إضافة إلى أرضية عائلية، إذ هناك استعداد للإصابة بالاكتئاب عند النساء اللواتي شهدن أثناء طفولتهن أمهاتهن مصابات به، ومن الصعب أحياناً التمييز بين السببين.
- ولادة تحت إشراف طبي جرت على نحو سيء.
- حمل صعب.

أسباب اكتئاب بعد الولادة

♦ الأسباب الكيميائية الحيوية

يحتاج ارتفاع معدل البروجسترون والإستروجين كما رأينا مراراً

كثيرة تسعة شهور ليصل إلى مستوى ثلاثين إلى خمسين مرة أكبر من الطبيعي، ثم ينخفض هذا المعدل في غضون ثلاثة أيام انخفاضاً مفاجئاً. ولكل من البروجسترون والإستروجين تأثيرات مضادة للاكتئاب على الدماغ. هذا العنف وهذه السرعة في انخفاض مستوياتها هما المسؤولان عن الخلل الذي يصيب أجسامنا وكذلك الأمر فيما يتعلق بعواطفنا.

إضافة إلى أن البرولاكتين وهو الهرمون الذي يسمح بإنتاج الحليب يكبح إنتاج البروجسترون والإستروجين. كما تبين حتى في حال المرأة غير المرضع فإن معدل البرولاكتين يبقى مرتفعاً إلى حد ما، فيؤثر على وجود هذين الهرمونين في الشهرين التاليين للولادة.

الهرمونات حسب رأي الدكتور سيلفيان ميمون عامل يحدد الوضع الصحي للجسم. ولكن هذا لا ينفي أن الطريقة التي نحيا فيها هذا الاضطراب تلعب دوراً بالمقابل. إن الحالة الجسمية والعصبية تؤثر تأثيراً مباشراً على إنتاج الهرمونات وعلى سلوك المرء أمام هذا الانخفاض في معدل إنتاجها. وهكذا قد يخفي سبب سبباً آخر.

لا يكفي وجود بعض الهرمونات، إذ لابد أن تكون قادرة على التأثير. يتطلب تصنيع البروجسترون على سبيل المثال وجود السكريات البطيئة الامتصاص (الخبز، المعكرونة، الحبوب،

الرز)، لذا ليست مرحلة ما بعد الولادة بالوقت المناسب لتحرمي نفسك منها، وهذا سبب إضافي لعدم مباشرة حمية سريعة لتخفيض الوزن بعد الولادة.

♦ الأسباب العاطفية

♦ ردود فعل على الولادة: يمكن أن تؤدي الاضطرابات التي تسببها الولادة إلى توترات نفسية يعتبرها البعض السبب الرئيسي لاكتئاب بعد الولادة. يخل بتوازن المرأة، شعورها بفقدان السيطرة الذي كانت تشعر به أثناء ولادتها. يأتي رد الفعل هنا من عدم تقبلها لعجزها أمام التغيرات التي تطرأ على جسمها. كما أن المرأة التي كانت مقيدة بسبب قدراتها الجسدية المحدودة أثناء حملها، والتي تشعر بالضيق من جسدها وترفض الراحة، قد تشعر بعد الولادة بنفس الضيق. وستكون أكثر تعباً من امرأة جرى حملها على نحو جيد، والتعب كما رأينا يؤدي بصاحبه سريعاً إلى الاكتئاب.

لا تكون الولادة الصعبة بمفردها سبباً للاكتئاب، ولكن اقترانها بعوامل أخرى مثل العزلة والصعوبات المادية قد يؤدي إليه.

♦ ماضي الأم النفسي: يمكن للمشاكل الزوجية والعلاقات المتوترة مع العائلة (وخاصة مع أمها)، ولحزن لم يتم تجاوزه (طلاق، فقدان أحد الوالدين أو أحد الأقارب)، ولصدمات نفسية أثناء الطفولة والمراهقة (استغلال جنسي أو

جسمي، تخلي) أن تؤثر على ثققتها بنفسها وقدرتها على خلق علاقات.

◆ العوامل الخارجية: تكوّن العزلة وفقاً للقابلية الإنكليزية شلا كترنجر⁽¹⁷⁾ السبب الرئيسي لاكتئاب بعد الولادة، «أكثر بكثير من الهرمونات أو مشاعر الأم تجاه أمها أو عدم النضج العاطفي أو تجاربها أثناء الطفولة. إذن لا جدوى من تطبيق المرأة إذا لم نغير العوامل الخارجية مثل الحاجة إلى شبكة دعم».

وهكذا فإن الأم الحديثة الولادة عملياً وحيدة معظم الوقت مع طفلها وأولادها الآخرين؛ ما من أحد تشاركه مشاعرها. الوحدة عامل مهم جداً، ولقد تبين للباحثين أن أخطر حالات اكتئاب بعد الولادة عانت منها النساء اللواتي بقين وحيدات مع أطفالهن أكثر من 8 ساعات في اليوم. فكلما ضعفت شبكة الدعم المكونة من الأسرة والأصدقاء زادت حساسية المرأة. إن طبيعة العلاقات الإنسانية أساسية، فكل امرأة بحاجة إلى هويتها الخاصة بها كامرأة وليس فقط كأم، ويكون مصدر هذه الهوية العلاقات التي تحافظ عليها مع البالغين الآخرين.

♦ طفل صعب: الطفل، الذي يبكي كثيراً، أو ينام قليلاً، أو يبدو مفرط الحساسية وكثيلاً، أو الذي يعاني من مشاكل صحية مثل المغص أو التجشؤ، متعب. فهو يزعزع ثقة والديه بنفسيهما لأنهما يشعران بالعجز وخيبة الأمل أمام هذ الكائن الصغير الذي لا شيء يخفف عنه. تشعر الأم عادة بالذنب إزاء هذا الوضع، وخاصة عندما يبدي الأب قلقه بنفاذ صبره فيقول على سبيل المثال: «متى ستمكن من النوم أخيراً؟»

انعكاس الاكتئاب على الناس حول الأم المكتئبة

تسبب حالة الاكتئاب توتراً في العلاقة الزوجية دائماً، إذ تشعر المرأة بالتخلي عنها، ويحس الزوج وكأنه ضحية. علماً بأن الأب يمكنه تسهيل الأمور كثيراً بتقبل جلسات حوار منتظمة مع الأخصائيين الذين يتابعون الزوجة.

النساء المكتئبات يصيبهن القلق بصدد تأثير مرضهن على الطفل، وبرغم أهمية ردود أفعالهن العاطفية فإن الكثير من النساء اللواتي يقررن أثناء هذا المرحلة الصعبة أن أطفالهن يمثلون أملهن الوحيد، وهكذا ما إن تستقر الأمور حتى يُستدرك الوقت الفائت. فليس هناك وقت حرج لقيام علاقة جيدة بين الأم وطفلها لا يمكن بعده من استدراك الأمور. المهم هو إدراك أن الأمور لا تسير على ما يرام وقبول العلاج سريعاً حتى لا يضطر الطفل للتأقلم مع أم كئيبة.

إذا عولجت المرأة سريعاً يشفى الاكتئاب قبل أن يترك أثراً دائمة على العائلة، ولابد أن يُشرح للأولاد الآخرين أن أمهم مريضة إلا أنها ستشفى بإذن الله، وأن هذا ليس من جراء أخطائهم أو خطأ الطفل الوليد. ويجب قبل كل شيء ألا ننتظر من الأبناء الكبار أن يفعلوا أكثر مما ينتظر من الذين في أعمارهم ومستوى نموهم.

يحطم مشهد الأم المكتئبة في نظر العائلة والأصدقاء أسطورة «الأم السعيدة»، إذ تشعر عائلتها والأصدقاء بالضييق أمام هذا المرض المجهول إلى حد ما. من المهم أن يُعطى الاكتئاب صفة المرض: فالناس أكثر تفهماً للوضع إذا استخدمنا تعبيراً علمياً أقل إثارة.

عندما يقترح الناس حولك مساعدتك في الاهتمام بالأولاد الآخرين أو في ترتيب المنزل، اقبلي العرض بحيث توزعي مهاماً محددة على كل واحد منهم.

إذا استثنينا خطر انفصال الزوجين، فإن العزلة التي غالباً ما تكون المرأة ضحيتها هي الأخطر أثراً على الأمراض النفسية لمرحلة ما بعد الولادة على المدى البعيد. ينزعج الأهل والأصدقاء من وضع الأم، في الوقت الذي تكون فيه بأمس الحاجة إلى علاقة مستقرة تسمح لها بتأكيد هويتها واسترجاع ثقتها بنفسها ورغبتها في الحياة.

قد ينصحها المعالج النفسي ببعض التدابير حتى تتجاوز وحدتها. يقال إن النساء اللواتي يستأنفن أعمالهن بعد الولادة هم أقل عرضة للإصابة باكتئاب بعد الولادة من النساء اللواتي يبقين وحيدات في منازلهن. سواء كانت المرأة مكتئبة أم لا فإن الخطوات التي يمكن اتخاذها للخروج من الوحدة هي نفسها.

استعادة التوازن

♦ متى يجب استدعاء المختصين؟

لا يكفي العلاج غير الطبي في مرحلة اكتئاب بعد الولادة، لأنه مرض والوضع لا يمكن حله بدون تدخل المختصين. ولا تسمعي على الإطلاق الذين يقولون أنه «يكفي شيء من الإرادة وحسب». تؤكد الدكتورة آن دنولد والدكتورة ديان سانفورد⁽¹⁸⁾ أن على المرأة أن تسعى وراء مساعدة المختصين في الحالات التالية:

- مُضي ستة أسابيع على الولادة والوضع يسير من سيء إلى أسوأ: فهي دائماً تعب ومكتئبة وتشعر بعدم القدرة على إنهاء كل المهام الملقاة على عاتقها.

- تبدأ الأعراض في إعاقة مجرى حياتها اليومية.
- مازالت تعاني من أعراض الاكتئاب برغم أنها حاولت العلاجات غير الطبية واتبعت النصائح المذكورة آنفاً مدة 10 أيام على الأقل.
- ينصحها شخص تُقدره باستشارة الطبيب.
- تخشى أن تؤذي نفسها أو طفلها.
- ليست لديها رغبة في الطعام أو على العكس تلتهم الطعام التهاماً (مؤشرات للخلفة* أو الشره).

♦ صعوبة التشخيص

القدرة على تمييز كل النساء اللواتي من المحتمل إصابتهن باكتئاب بعد الولادة أثناء حملهن، ومباشرة علاج وافي بعد الولادة أمر مثالي جداً. ولكن من المؤسف أن في 40٪ من الحالات يعلن الاكتئاب عن نفسه بعد عيادة بعد الولادة، عندما تنقطع صلات المرأة المنتظمة بالوسط الطبي، فتستشير طبيبها العام وتشتكي من التعب والأرق والآلام (وخاصة ألم الظهر). وقد تسقط أحياناً مرضها على طفلها، وتمضي وقتها في عيادة طبيب الأطفال. يتطلب الكشف عن اكتئاب بعد الولادة الإطلاع على عدة تخصصات: الطب

(*) الخلفة هي فقدان الشهية للطعام.

النفسي وطب النساء والولادة والغدد الصم والطب العام... فإذا لم تحدث الأم طبيب النسائية عن مرضها أثناء زيارتها الأولى له بعد الولادة، أو إذا كان الطبيب مستعجلاً ولم يتمكن من الكشف عن المشكلة، فإن الاكتئاب لن يشخص. إذ ليس بالضرورة أن يكون طبيب النسائية أو الطبيب العام أو طبيب الأطفال قد تلقوا تدريباً مناسباً في الطب النفسي ليشخصوا اكتئاب بعد الولادة. فقد يكون مُقَنَّعاً بأعراض جسدية ليست إلا تعبيراً عن المعاناة النفسية. إن أكثر مظاهر اكتئاب بعد الولادة خبثاً وفقاً للدكتور سيلفيان ميمون هي الطريقة التي يستخفي بها وراء أعراض تضلل الحقيقة في تشخيص المشكلة.

ستوجه المرأة إلى المعالج الفيزيائي، ولكن ألم ظهرها لا يختفي، وقد يصف لها طبيب النسائية مزيلاً للقلق، ويصف طبيبها العام مضادات للاكتئاب. إنها بحاجة في الواقع إلى علاج إجمالي؛ إذ يجب معالجة رأسها وجسدها في آن واحد. يتطلب الشفاء من اكتئاب بعد الولادة إدراك المشكلة واستخدام الوسائل المناسبة لحلها.

والجدير بالملاحظة أيضاً أن غياب الرغبة الجنسية هي العرض الأخير في الاختفاء بعد العلاج.

◆ نصائح

- إذا بدا لك أن طبيبك يُسِّط خطورة وضعك الصحي ويقول لك أن ما تعانيين منه ليس إلا أمر عارض، اذهبي واستشري غيره.
- من المثالي أن يكون علاج المشكلة مركباً:

علاج طبي

علاج نفسي

علاج من الطب البديل والعلاج اليدوي والسفرولوجية وتقنيات أخرى في الاسترخاء والعلاج الغذائي.

- لما كان حل المشكلة من خلال التدخل الطبي: فلا جدوى من الشعور بالذنب بل يجب السعي لتغيير الوضع

العلاجات الدوائية

إن من الأساسي جداً معرفة أن مضادات الاكتئاب ومخففات القلق والأدوية الأخرى لا تعمل إلا في وقف الدوامة، فهي لا تمنح المرأة الشعور بالثقة، والثقة تجذب الثقة. ولا تعالج هذه الأدوية سبب المرض، ولهذا تعتبر المعالجة النفسية ضرورية جداً.

أية أدوية نستخدم؟

لما كان البحث الطبي في هذا المجال في تطور مستمر، فقد مرت مضادات الاكتئاب عبر ثلاثة أجيال. توصف اليوم ISRS

(مثبطات إعادة استخدام السيروتونين النوعية)، فهي تصحح مجرى التفاعلات الكيميائية في الدماغ. نتائجها بطيئة (يجب الانتظار في بعض الأحيان 3 أسابيع لالتماس تحسن) ولكنها حاسمة.

سواء كان استخدامها بمفردها، أو مقترنة بمضادات اكتئاب أخرى ومخففات للقلق، فإنها تؤثر تأثيراً مباشراً. إنها تسمح بتجاوز نوبات القلق وبالاسترخاء. لبعضها تأثير مهدئ؛ وبعضها الآخر يمكن تناوله أثناء النهار وليس له تأثير منوم. الرضاعة غير مسموح بها على الإطلاق أثناء تناول العلاج، قد يكون تأثيرها على بعض النساء مختلفاً فتزيد شعورهن بعدم الراحة.

يمكن أن تسبب مخففات القلق والمهدئات إدماناً عليها، لذا يجب ألا توصف لأكثر من 3 شهور. إنها تعمل على إزالة الأعراض والقلق طبعاً، ولكنها لا تشفي. لذا لا بد من اقترانها بالمعالجة النفسية.

♦ كم من الوقت؟

تختلف مدة العلاج من امرأة لأخرى، ولكن يُنصح غالباً باستمرار العلاج من 4 إلى 6 أشهر بعد اختفاء الأعراض. عدة محاولات علاجية أو استخدام عدة أدوية قد تكون ضرورية قبل إيجاد العلاج المناسب. إذا لم نلمس أي تحسن بعد علاج استمر من 3 إلى 4 أسابيع، فيجب تغييره.

◆ هل يجب إيقاف الرضاعة؟

إيقاف الرضاعة أثناء تناول مضادات الاكتئاب أمر حساس. إذ تعد الرضاعة لبعض الأمهات المكتئبات الوسيلة الوحيدة لسد حاجات الطفل، وطريقة مهمة لتقدير ذاتها. كما أن التوقف عن الرضاعة توقفاً مفاجئاً يسبب انخفاضاً هرمونياً ثانياً، ومنه عواقب عاطفية قوية جداً، واحتمال خدش احترام الذات تعرض للاهتزاز سابقاً. إلا أنه، لما كانت آثار هذه الأدوية (وخاصة ISRS) على نمو الطفل على المدى البعيد غير معروفة بعد، يختار معظم الأطباء إيقاف الرضاعة أو وصف أدوية أقدم آثارها الجانبية معروفة.

المعالجة النفسية

لا بد أن للعلاج الدوائي أن يقترن بالمعالجة النفسية، وإلا فإن المرأة لن تستعيد مطلقاً حيويتها ورغبتها في الحياة. لذا يمكن للمرأة أن تستشير في آن واحد طبيباً نفسياً بغية العلاج الدوائي، ومعالجاً نفسياً ليساعدها في تجاوز مشاكلها.

◆ كيف تختارين المعالج النفسي؟

لا يكون اختياره عن طريق دليل الهاتف. والأمر المثالي هو أن ينصحك شخص محترف في المجال الطبي، معتمداً على سمعة ومهارة زملائه. وأن يكون قد تلقى تدريباً عند طبيب نفسي أو محلل نفسي أو عالم نفسي سريري. إذ

هناك الكثير من المعالجين النفسيين المختلفين.

لما كان من الضروري لنجاح المعالجة النفسية أن تكون هناك علاقة قائمة على الثقة، فإنه من المهم توفير دليل على هذه المصادقية.

- تجنبني المعالجين النفسيين الذين يبسطون أهمية مرحلة ما بعد الولادة في حياة المرأة.

- من الطبيعي والمألوف زيارة عدة معالجين قبل أن تختاري أحدهم، إذ لا يمكننا أن نقول كل شيء لشخص لا نتفاهم معه.

- لا تنسي أنك أنت من تقودين العجلة: فلا تقبلي أن يجعلك المعالج تشعرين بالضيّق، أو يعاملك كمراهقة غير مفهومة. ثقي بحدسك، فالأمر مهم، وهناك ما يكفي من المعالجين مما يسمح لك بتغيير المعالج إذا خالجتك أي شك في كفاءته.

العلاجات المكملّة

إضافة إلى الأدوية والمعالجة النفسية التي ورد ذكرها، يمكن للطب اللطيف (العلاج التجانسي والعلاج بالنباتات العطرية والعلاج بالأعشاب)، والعلاج بالإبر الصينية والعلاج اليدوي *ostéopathie, étiopathie*، والعلاج الغذائي والطرق المختلفة في الاسترخاء ومن ضمنها السفروولوجية، زيادة سرعة الشفاء.

تسمح هذه العلاجات المكملة للجسم بالاستجابة للأدوية التقليدية على نحو أفضل، واستهلاك كمية أقل منها.

الذهان النفاسي

يصيب هذا المرض النفسي الخطير جداً امرأة من أصل 1000، أي بين 500 و700 امرأة في فرنسا كل سنة. ويعلن عن نفسه بعد أسبوعين من الولادة ويستمر نحو 11 أسبوعاً. تعاني المرأة خلال هذه المرحلة من صدمة عاطفية حادة جداً بحيث لا تتمكن من النوم. وتصبح فريسة لفقدان الذاكرة والاختلاط الذهني والهلوسة والتهيؤات. يختلجها الشعور بأنها تعيش حلماء، وتسمع أصواتاً تحثها على أذية طفلها. تبدو مضطربة ومزعورة وتقوم بأعمال استحواذية (غسل اليدين، وتنظيف المنزل). إنها لا تدرك أنها تهذي، ولا حتى أنها قد أنجبت في بعض الأحيان.

الحمد لله فتشخيص هذا المرض يحصل قبل خروج الأم من قسم الولادة، الإقامة في مشفى للأمراض النفسية أمر مستعجل. هناك الآن في فرنسا مستشفيات فيها وحدات مختصة لاستقبال الأمهات حديثات الولادة مع أطفالهن. تتعافى معظم الأمهات تماماً بفضل علاج يحتوي على مضادات اكتئاب ومضادات هذيان ومهدئات، تتبعه معالجة نفسية.

الفصل الواحد والعشرون

اكتشفي الأم في داخلك

أن تكوني أمّاً ليس نهاية بحد ذاتها، فنحن نتمتع أيضاً بهويات أخرى في زواجنا، وفي مهنتنا، وهوية خاصة بالكائن البشري الفريد على هذه الأرض. ولكن كيف لنا أن نقوم بكل هذه الوظائف؟ يطرح هذا السؤال نفسه على كل النساء تقريباً عندما تصبحن أمهات لأول مرة.

استعداد طبيعي؟

غريزة الأمومة

لقد استخدم مفهوم غريزة الأمومة زمناً طويلاً ليلحق بالنساء دوراً مرتبطاً بجنسهن، وهو دور «الأمومة/الواجب»، وهو مفهوم ترفضه الدعوات النسوية رفضاً قاطعاً. لقد اشتد الجدل

حول هذا الموضوع كثيراً في السنوات العشر الأخيرة. ينكر بعض المؤلفين مثل إلزيث بادنتر⁽¹⁹⁾ في كتابها المشهور «الحب زيادة» وجود غريزة تظهر عند بعضهن دون الأخريات. ويقترح آخرون مفهوماً أكثر «آلية» للعلاقة بين الأم وطفلها: لما كانت الأم مبرمجة وراثياً للاستجابة لطفلها، فإن الطفل هو الذي يثير ردود أفعال أمه. تتحدث جان ماري دولاسس⁽²⁰⁾ في كتابها «إحساس الأمومة» عن الأمومة كحالة جسدية تدور حول نقل الأم إلى طفلها كل ما يجعله إنساناً ويميزه عن الحيوان: إحساسه بالآخزين والعالم وبجسده.

أما نحن الأمهات فكيف نعيش أمومتنا؟ في داخلنا قوة تصحو أثناء الحمل تحت تأثير إفراز هرمونات المشيمة مدعومة بالبرولاكتين الذي يفرز أثناء إرضاعنا لطفلنا ومداعتنا له. إنها تؤمن منذ الأزل بقاء المواليد البشرية سواء سمينها غريزة الأمومة أو أي شيء آخر. من المؤسف أن هذه الغريزة مخنوقة اليوم في أغلب الأحيان؛ فالمجتمع الذي نعيش فيه اليوم يعيب أكثر التعابير تلقائية و«حيوانية» لغريزة الأمومة: النوم مع الطفل، الرضاعة عند الطلب، حمل الطفل كثيراً. تعيش الكثير من

(19) Elisabeth Badinter, *LA,our en plus, histoire de lamour maternel*(XVIIe Siècles), Flammarion, 1980.

Dr jean -Marie Delassus, *Le Sens de la maternité*, Dunod, collection (20) Enfannces/Initiation, 1995.

الأمهات وفقاً لمونيك موران ونيكول مارنيه⁽²¹⁾ في كتابهما «غريزة الأمومة المستأنسة» أمومتهم كحمل ثقيل، ويُسرَّعن مجيء اللحظة التي يصبح فيها أطفالهن مستقلين ملتجئين إلى مساعدة الأخصائيين ودور الحضانة.

تعمل غريزة الأمومة على مستوى اللاوعي وردود الأفعال في

المقام الأول. نحن إذن بحاجة إلى شيء

إضافي يحمل بعداً أكثر إدراكاً وأكبر تأثيراً

في العلاقة بين الأم وطفلها. إنه الحب

الأمومي، إنه يمنحنا القوة والحيوية والسعادة

عند اهتمامنا بأطفالنا. وكما تقول مونيك

موران ونيكول مارنيه، إن الحب الأمومي

هو الذي «يكمل الغريزة ويحسنها ويرفعها

إلى المستوى العاطفي والأخلاقي

والروحي». إنه يعطينا الرغبة في معرفة وفهم طفلنا وتعليمه

شيئاً فشيئاً أنه ليس قادراً على كل شيء حتى يصبح مستقلاً يوماً

ما.

غير أن الحب الأمومي قد تطور، ففي الغرب يُطلب من المرأة

أن تتحول إلى أم بمجرد قيامها بعمل بيولوجي في الولادة،

وبفضل تأثير بضعة هرمونات.

إن فكرة حدوث ارتباط
الأم بطفلها في غرفة
الولادة أسطورة خالدة.
غير أن هذا غير صحيح
على الإطلاق: إذ لا
ينمو هذا الارتباط إلا
ببطء وتدرجياً عند الكثير
من النساء.

رغبة الأم في أن تكون أما مثالية

كان طفل من أصل ثلاثة يموت قبل أن يصبح عمره سنة في القرن الثامن عشر، وكان نصف الأطفال الذين كتب لهم أن يعيشوا بعد ولادتهم يأملون أن يحيا أكثر من 21 سنة. لم تكن الأمهات تحبين أطفالهن أقل من اليوم، غير أن طريقة تعبيرهن عن عاطفتهم تختلف عن طريقتنا. مع انخفاض نسبة الوفيات عند الأطفال في بداية القرن العشرين، لم يعد من الضروري إنجاب الكثير من الأطفال لضمان بقاء العائلة، في حين بدأ الأزواج (رجل وامرأة) يحددان نسلهما. إذا كان الزوجان الأوروبيان يبلغ عدد أطفالهما 6 وسطياً في الأسرة الواحدة في سنة 1860، فقد انخفض هذا الرقم إلى 2، 3 أطفال بدءاً من سنة 1924. وللمرة الأولى دخل مفهوم اختيار وقت الإنجاب في عملية التكاثر. زاد هذا المكسب الجديد حتماً عواطف الوالدين، حيث تعني قلة عدد الأطفال في العائلة استثماراً عاطفياً أكبر تجاه كل فرد. ولكن بالمقابل يزيد هذا الاستثمار العاطفي قلقنا عليهم، ويصعب علينا فراقهم، ونشعر بالذنب في حال كانت ردود أفعالنا تجاههم شديدة وسخطنا عليهم كثيراً. كما إننا نبالغ في الاهتمام بمراحل نموهم: بأول سن بزغ لهم، وبأول خطوة يخطونها، وبقدراتهم النفس - حركية. إننا لا نتوقف عن مقارنة أطفال الآخرين من حولنا، و يقلقنا أيضاً العالم الذي نربيههم فيه. لذا لا تتحمل الكثير من الأمهات

حديثات الولادة مشاهدة الأخبار في التلفاز أو البرامج التي تُري مشاهد من العنف والبؤس.

تخلد أمهاتنا والمؤسسات الدينية وحتى القوانين الاجتماعية أسطورة «الأم السعيدة»، ولكن العالم الذي نعيش فيه قد تغير بعمق. كانت أمهاتنا محاطات بعناية الآخرين ومساعدتهم، وكن يعملن قليلاً خارج المنزل وطموحاتهن المهنية أقل. ولما كن أقل خبرة - حيث إن علم النفس علم حديث - كان اهتمامهن بعواقب تصرفاتهن النفسية ضعيفاً، ونادراً ما كن يتساءلن عن التطور العاطفي للفرد. أما اليوم، فإننا نهتم كثيراً بتألق أطفالنا (وجود الكثير من الكتب والمجلات المختصة بالموضوع خير دليل)، وهذا يعني هموماً أكبر وتوتراً أشد وحساسية من نقد مجتمع يبدو أنه لا يقبل إلا بالأمهات المتميزات. إننا نخشى أن بلومنا أطفالنا فيما بعد، ونقارن قدراتنا بقدرات النساء من حولنا. الكتب المتعلقة بالأطفال تدعم ضعف ثقتنا بذاتنا بجداولها المفصلة عن التطور وفقاً للأعمار المتتابعة.

♦ نتائج هذا القلق

- ينصب التوتر حتماً على أطفالنا.
- تنعكس هذه المخاوف على أجسامنا وتصبح ملموسة على شكل أعراض مثل التعب وألم الظهر.
- نصبح مرتبطين كثيراً برأي المختصين. فلم تستشر

الأمهات يوماً أطباء الأطفال كما تفعلن اليوم، وإننا نبالغ بطلب آراء خارجية تؤدي بنا إلى التشتت.

- نميل إلى ربط كل شيء بالطفل، ويتأثر زواجنا وحياتنا الجنسية في المقام الأول.
- نهمل مظهرنا وحاجاتنا كنساء ظانّات أن الناس من حولنا سيسامحونا ما دمن أمهات ممتازات.

دونالد ونيكوت طبيب الأطفال الكبير والمحلل النفسي ذو رأي متفائل فيما يتعلق بهذا الموضوع. لقد بين أن كل النساء يمررن بما يسمى بنوبة أمومة وصفها «بجنون طبيعي»: قلق مستمر، فرط في الحساسية الضرورية التي تسمح بإنشاء رابطة اتصال بين الأم والطفل، والتي يسميها «انشغال الأم الأولي». وهو يتحدث أيضاً عن «الحب العديم الشفقة»، وهو حب الطفل الذي لا ينتظر، ويطالب، ويجبرنا على حبه. إنه هو من اقترح مفهوم الأم «الجيدة بقدر كاف» مقابل الأم «الممتازة».

شيء من الضغط ضروري لحثنا على تغيير سلوكنا، وتجريب علاقات جديدة، وفهم أفضل لأطفالنا. ليس في سؤالك أحياناً عن سبب إنجابك لهذا الطفل أمر غير طبيعي، إذ تشعر كثير من النساء بالحنق عندما تجد نفسها في حالة تأهب ليلاً نهاراً، وقد تحقد على الطفل لأنه كان السبب في ابتعادها عن زوجها، خاصة إذا كان الزوج

يتصرف كمنافس وليس كأب. والأمهات اللواتي يقلن أنهن لم يغضبن من أطفالهن على الإطلاق يعبرن عن تناقض وجداني بطريقة مأكرة. من المهم أن نعلم الأطفال أنه من الممكن أن يغضب منهم برغم حبنا لهم.

لا يمكن أن تكون أم محبة لطفلها دون توقف. إنها تحتاج في بعض الأحيان أن تبتعد عن هذا الكائن الأناني والعنيد حاجة ملحة. إن حاجات وطلبات الطفل لا نهاية لها، ولكن علينا أن نضع له حدوداً، ويعد هذا جزءاً من تعليمنا له ليعيش في مجتمعه.

يكمن سحر الحب الأمومي كله في فكرة أن عطاء الأم من نفسها لا يأتي جبراً وإنما يُشكل سعادة حقيقية.

الأم «الجيدة بقدر كاف»

- واجب الوالدين الأول ليس تربية طفل كامل بل أن يكونا حاضرين وأن يستمعا له.
- تأثير الوالدين على تألق أطفالهما أقل أهمية مما تحاول وسائل الإعلام والمختصون الاعتقاد به. يتعلق تطورهم العاطفي بتجاربهم في الحياة أيضاً.
- الأطفال هم أفراد مستقلون تماماً؛ وعلينا أن نهتم ما استطعنا بما يشعرون به تجاه العالم الخارجي.
- تصرفات أطفالنا ليست بالضرورة انعكاساً لكفاءتنا كأهل جيدين، حيث يلد الأطفال بطباع مختلفة، وعليه فهم يرددون أفعال مختلفة من ظرف لآخر.
- تأثير الوالدين على شخصية الأطفال أقل مما نظن. إنه التطرف في

- تصرفات الوالدين الذي يمكن أن يؤذي الطفل.
- «يتساهل الطفل الصغير مع أمه. إنه يجدها جيدة إذا كان جسمها ساخناً، وإذا كان حليبها يسيل ليخفف جوعه، وإذا أحاطت ذراعيها به بحنان، وعندما ترقق صوتها وتغني له، (مونيك موران ونيكول مارنيه).
- ليس المهم ما نقوم به ولكن الطريقة التي نقوم بها.
- نقي بحدسك. إذ ليس هناك «يجب» أو «لا يجوز».
- يجب ألا تعميك أسطورة «البداية الممتازة»، ما يهم هو كيف تتطور الطفولة.
- لا تنسي زواجك وحاجاتك الخاصة.

تقول ميشل غروجان⁽²²⁾ في كتابها «الأمهات والأطفال في قسم الولادة»: «يتغذى الطفل بالتأكيد من الحليب، ولكن أيضاً من السعادة التي نمحه إياها، ومن سروره عندما تهتم به الأم والأب وكل من يحيط به. إنه يتغذى من النظرات والمداعبات والرائحة والصوت والكلمات والهز وحمل هذه الآلاف من العناصر التي تُعرِّفه في كل لحظة معلومة على الشخص الذي يهتم به».

ولكن هناك شرط أساسي وضروري لكي يتمكن سحر حب الأم تجاوز كل هذا القلق والنكد والتعب: على الأم أن

Michèle Grojeau, "Mère et enfants à la maternité" Centurion, (22) Infimères daujourdhui, n° 44, 1988.

تحل كل النزاعات المعلقة التي تعود إلى طفولتها، وتحفظ
بعد كاف فيما يخص العلاقة بأُمها. تقول كلود رفولت
دالون⁽²³⁾ بكثير من الحزم: «يرتبط قدر الأمومة قبل كل
شيء بالمشكلة المركزية وهي تقمص شخصية الأم».

نقل العائلة

لماذا هذا الموضوع هو موضوع الساعة؟ من اللافت للنظر
ملاحظة أن الأمومة في كثير من البلدان عمل جماعي: تعود
النساء إلى أهاليهن لتلدن، ويكبر الأطفال داخل مجتمع عائلي،
والاهتمام بالطفل تساهم به عدة نساء. قد تحصل نزاعات بين
هؤلاء النسوة وحمواتهن المستبدات غالباً، ولكن هناك رابطة
«أخوة» بين السلفات اللواتي يدعمن بعضهن البعض معنوياً.

بالمقابل، أصبحت الأمومة في الغرب عملاً فردياً. وهكذا
تواجه النساء وحدهن المشاعر المكبوتة في الصغر، والتوترات
الكامنة في علاقاتهن مع الأهل التي تظهر فجأة على السطح في
مرحلة ما بعد الولادة.

♦ التخلص من الظواهر السلبية المتعلقة بالطفولة

يقال إن الولادة تحيي في كل امرأة تجربة الطفل الذي

Claude Revault d'Allons, Etre, faire, avoir un enfant, Payot & Rivage, (23)
Petite Bibliothèque Payot Document, 1994.

كانته؛ فهناك ذكريات سيئة وأخرى جميلة « تعود المرأة بمناسبة ولادة طفلها إلى ذكرى حية فيها لعلاقاتها في بداية حياتها بأمها، وإلى ما يمثل الأم فيما سُجل في تاريخ حياتهما. حيث كتبت باسكال روزفلتر إن ما تمثله الأم يصبح مرجعاً لنا دون علم منا في طريقتنا لنصبح أمهات. غير أن هذه الذكريات المخزونة في اللاوعي لا تزودنا فقط بالألم. أولاً، بل إنها تسمح للأم بتقمص شخصية مولودها وفهمه وحمايته. ثانياً. إن تخزين كل هذه الذكريات في الذاكرة مؤلم في بعض الأحيان، و«جعل هذا النزاع يتأرجح في الوعي» يجعل التصالح ممكناً مع الطفولة، ومن ثم فهو خطوة رئيسية لتصبح المرأة أماً: إنه الحداد على الفتاة الشابة.

هذا الحداد الذي هو قبول الفتاة أنها لم تعد طفلة أمها، وأصبحت أماً بدورها قد يحصل في بداية الحمل، أو بعد الولادة، وأحياناً في وقت متأخر. إنه ليس بالسهل

ولا يحصل بسرعة. عندما نتخلى عن دور الطفل لنصبح أحد الوالدين يتولد بالتأكيد شعور بالخوف من الاختفاء، وخاصة إذا كنا نخشى ألا نكون على مستوى هذه المهمة الجديدة كأم. كما أن هناك الخوف من أن نزيل دور الأم بجعلها جدة. لهذا السبب تحلم بعض النساء بحضانة

ولادة الطفل هي بالفعل ولادتان، ولادة الطفل وولادة أمه. أن يصبح للمرأة طفل لها مرحلة نهائية في تحررها من والديها.

أمهاتهن لهن أثناء ولاداتهن في الوقت الذي ترفضنها. إنهن يطالبن غالباً بحضور أمهاتهن، معتقدات أنهن يردن الاستفادة من خبراتهن. إن الذي لا يدركه هو أن الولادات قد تغيرت كثيراً في 25 سنة الأخيرة وأن أمهاتنا أصبحن ينسين.

♦ علاقة الأم بالجدّة

الأم هي أيضاً فتاة وحفيدة وأخت وابنة أخ أو أخت، لا بد أن يكون لعائلتها تأثير على علاقاتها مع طفلها، إن الطريقة التي نسقط فيها أنفسنا على الواقع كأم أو أب لها علاقة مباشرة بوالدينا. كتبت ميريّام ستزجر: «سواء أردنا أن نفعل مثلهم أو نخالفهم، وسواء رغبتنا بتلبية رغباتهم أو معارضتها، يبقى الآباء نموذجاً نحدد تبعاً له ما نريد أن نكون». وقد تشعر بعض النساء أنهن مديونات لأمهاتهن اللواتي جعلن منهن أمهات مثاليات.

كما توجد نسوة يخفن إعادة المثل السيئ للأم، ويفضلن في لا وعيهم عدم الاهتمام بأطفالهن بغرض حمايتهم: إنه حب غريب من نوعه يفهمه الناس المحيطون بهن فهماً سيئاً. يجب على هؤلاء الأمهات التصالح مع ماضي طفولتهن الجريح والمؤلّم، ليصبحن خير أمهات، ويكرر التاريخ نفسه في كل العائلات، ولكن يجب ألا يأخذ هذا الأمر منحى مأساوياً.

باختصار، لا تهدري طاقتك في محاولتك أن تصبحي أمّاً ممتازة كأملك، أو لتبرهني لها أن علاقتك مع ابنك أفضل من علاقتها بك، لأن هذا صعب وخاصة إذا كانت أمك أو حماتك تبدو وكأنها تجسد صورة «الأم المثالية». ولكن من المهم أن تجدي مكانك واستقلاليتك في بيتك لكي تتطور شخصيتك كام.

♦ وماذا عن الأجداد؟

يقوم الأجداد بدور رئيسي بمنح الشعور بالانتماء والإرث. يجعلنا مجيء الطفل ندرك عادة التأثيرات العائلية التي تعرضنا لها والتي سنقلها من الآن فصاعداً. لقد أصبحنا نعتمد أكثر على عائلتنا لدعمهم العاطفي والمنطقي وفي بعض الأحيان المالي، كما أن علاقة الأم حديثة الولادة بحماتها تتغير أيضاً، إذ يخلق الطفل رابطة دم بينهما، وتصبح الآن جزءاً من «العشيرة».

تحاول الأمهات حديثات الولادة لهذه الأسباب الشفاء من الأحقاد القديمة داخل عائلاتهن.

علينا ألا ننسى أنه يصعب على الوالدين غالباً أن يصبحوا جديدين، فهذا يذكرهما بمرور الوقت الذي لا مفر منه، وبذكريات الماضي الذي ربما كان أكثر سعادة (زوج حي، صحة جيدة، إلخ.)، وكذلك بالصعوبات التي عاشها مع ابنتهما عندما كانت طفلة. يتراجع الأب والأم عند الولادة

درجة في ترتيب الأجيال، ويقتربان قليلاً من الموت، أو يصبح دورهما مقتصرًا على دور الأجداد بكل بساطة.

قد يقلق الجدة عدم معرفة ابنتها كيف تتصرف، وتزداد نصائحها لها وهواتفها وزياراتها غير المنتظرة، وقد تغار الجدة من ابنتها الحرة في إتباع حدسها عوضاً عن أن تخضع لقوانين ثابتة. قد تسعى الجدة التي تعيش وحيدة لتحقيق ذاتها بفضل المولود الجديد، وقد تميل لأن تكون استحواذية. بالمقابل، إذا كانت الجدة متوفاة أو تعيش بعيداً أو مشغولة جداً بحياتها الخاصة بها، قد تشعر الأم حديثة الولادة وطفلها بحاجة شديدة إليها، إذ يقوم الجدّان بدور مهم في توازن الطفولة.

قد تخاف الحماة أن يقضي ابنها وقتاً في منزله وأن يتأثر بسبب ذلك عمله، وقد لا تتقبل الأم والحماة ألا تقلدهما الابنة أو زوجة الابن في كل الأمور. تكون العلاقة بالأم أثناء الحمل معقدة غالباً، قد تفرض الأم نفسها أحياناً، أو يحصل معها حادث أو تمرض بغية جذب الأنظار إليها دون وعي منها.

بالمقابل ينتظر بعض الأزواج من الأجداد أن يقوموا بدور الحضانة، وأن يكونوا دائماً مستعدين لتقديم المساعدة دون أن يكون لهم أي تأثير عاطفي.

من الأفضل أن يكون هناك حوار بين الأزواج والأجداد، وخير أسلوب هو تبادل الكتب والمقالات مع الجدة لفتح نقاش مثمر وبناء، كما يجب على الأزواج في الوقت نفسه أن يرسموا بلطف وحزم حدود حياة العائلة الجديدة.

◆ عندما تختصر الأمومة الحياة

يظهر حداد الأم الشابة التي توفى أحد والديها من جديد عندما تنجب طفلها، إنها مشتاقة للغائب وبحاجة له ليعترف لها بأمومتها وبتجاوزها مرحلة الطفولة.

قد يخطف الموت أثناء الحمل - سواء كان ذلك متوقعاً بسبب مرض أو مفاجئاً - أحد الأقارب، فيختصر الحداد عملية تطور الفتاة إلى أم في المستقبل. إذ قد تكون عند الولادة غارقة في الحزن الذي يجب أن تحدث طفلها عنه، وتقول له أنه ليس السبب في حزنها، وأنه ليس هنا ليحل محل المتوفى.

قد يكون الذي اختفى قبل الولادة هو الابن البكر في بعض الأحيان. قد تفرض بعض الأمهات اللواتي لم يستطعن إنهاء الحداد على المولود الجديد أن يأخذ مكان المتوفى. مهمة مستحيلة بالطبع، لذا قد يكون من الضروري طلب المساعدة إذا شعرنا أن هذا الحداد الماضي قد انتعش بهذه الولادة.

الأم والابنة

- قد تفاجئين عندما تلاحظين أنك تشبهين أمك كثيراً، أمر قد يسعدك أو يخيب أملك تبعاً لطفولتك.
- سواء كنتما قريبتين بعضكما من بعض أم لا، فإن ولادة طفلك ستغير موقفكما الواحدة تجاه الأخرى.
- إذا كنت تظنين أن مجيء الطفل سيسمح لك أخيراً بالحصول على رضى والدتك، فإن هذا مؤشر لمشكلة عميقة وربما خطيرة، وهذا يدفع لطلب مساعدة طبيب نفسي.
- يسمح مجيء الطفل غالباً بفتح حوار وتفاهم جديد بين الأم الشابة والجدّة، وخاصة عندما يكون هناك اختلاط عرقي أو ديني، وقد يفيد الطفل في خلق روابط تقرب بين والديه وأجداده، فالطفل في الواقع يجسد كل المعتقدات والآمال.

الأمهات الأكبر سناً

في السنوات العشر الأخيرة زاد في الغرب⁽²⁴⁾ عدد الأطفال المولودين من أمهات أكبر سناً تتراوح أعمارهن بين 35 إلى 39 سنة بنسبة 50٪، في حين انخفض معدل الولادات لدى الأمهات الشابات. وارتفعت في فرنسا ولودية النساء في الأربعينات من 10 إلى 14 لكل 1000 امرأة بين سنتي 1979 و1989: أي زيادة بمعدل 40٪. في المنطقة الباريسية زادت

(24) هذه الإحصائيات منقولة عن كتاب Older Mothers. Conception,

Julia Berrym, Kate Thorpe et للكاتبة Pregnancy and Birth after 35

Kate Windridge, Bandora Books, Harper Collins 1995.

النسبة المئوية للنساء الحوامل اللواتي تجاوزن 40 سنة ثلاثة أضعاف بين 1990 و 1996. صحيح أن النساء كن ينجبن وهن في الأربعينات ولكن طفلهن الأخير، وفيما مضى، لما كانت طرق منع الحمل غير آمنة، كان عدد النساء اللواتي ينجبن بعد 40 سنة أكبر بكثير من اليوم. ما يميز السنوات الخمس عشرة الأخيرة هو تزايد عدد النساء اللواتي يلدن طفلهن الأول بعد سن 35 سنة.

♦ هل هناك فرق بين الأمهات في عمر 40 سنة والأمهات في عمر 25 سنة؟

إن الفروق أقل بكثير مما كنا نعتقد. يقال أن الأمهات المسنات أقل حيوية، وليس هذا خطأ فقط، بل الأمهات المتأخرات لا يعانين من حالات اكتئاب بعد الولادة أكثر من الشابات، ولا يتعبن أكثر، ولا يجدن صعوبة في إعادة تأهيلهن (زيادة الوزن). فهن يعانين أثناء حملهن من العثيان والدوار أقل من الأخريات، ويعتنين بصحتهن عناية أفضل، ويتقبلن تغيرات أجسامهن تقبلاً أحسن، ويبدو أنهن يتمتعن بحياة جنسية أكثر تألقاً. إنهن أفضل استعداداً للولادة، ويشاركن بها مشاركة فعالة (ولكن لما كن أكثر توقعاً لتجربة مثمرة فإنهن أكثر حساسية لخيبة الأمل). كما إنهن يتمتعن بدائرة صداقات أوسع بحيث يُقدم لهن الدعم عند العودة إلى المنزل، وهن مرتاحات مالياً بحيث يتمكن من طلب

المساعدة الضرورية أثناء مرحلة بعد الولادة، وأزواجهن أكثر حضوراً، وبرنامج حياتهن عادة أكثر تنظيماً. ومشاكلهن الجسدية في مرحلة بعد الولادة شبيهة بمشاكل الأمهات الشابات (خاصة سلس البول وألم الظهر).

يقال أيضاً أن الأمهات الأكبر سناً يجدن صعوبة أكثر في أداء دورهن كأمهات. صحيح أنه بعد مجيء الطفل يميل الأزواج إلى توزيع تقليدي للعمل: تهتم الأم بالمنزل والأطفال، ويهتم الأب بأمان العائلة المالي. ولكن بينت دراسات أنه في الزوجات بين المتقدمين في السن حيث اعتادت المرأة أكثر على استقلاليتها، تكون الأدوار التقليدية أقل وضوحاً: إذ يزداد عدد الآباء الذين يقومون بالعناية بالصغار، وعدد الأمهات اللواتي يستأنفن أعمالهن خارج المنزل (82٪ من النساء ذوات الأعمار التي تزيد عن 35 سنة نسبة إلى 32٪ من النساء ذوات الأعمار التي تقل عن 25 سنة). تبعاً لدراسة أسترالية 100٪ من النساء اللواتي يزيد عمرهن عن 35 سنة، واللواتي اخترن البقاء في المنزل، اتخذن هذا القرار بمحض إرادتهن، وليس لأنهن لم يجدن من يحضن أطفالهن ويهتم بهم، أو لأنهن لم يجدن عملاً.

يمكننا أن نقول دون أن نعمم أن الأمهات الأكبر سناً أكثر صبراً واسترخاءً ونضجاً من الناحية العاطفية، ويتحركن على نحو أسرع لتلبية حاجاتهن. تظن أكثر من ثلثي الأمهات

اللواتي يلدن لأول مرة بعد عمر 40 سنة أنهن ستكون متعبات جداً، إلا إنهن يصرحن في النهاية أن مفاجأتهم كانت سارة. ومع هذا يعترفن أن أصعب ما في الأمر هو وصولهن إلى سن اليأس وبرفقة طفل أو يافع متمرد.

حتى سنة 1981 كانت امرأة من اثنتين تختار الإجهاض عندما تكتشف أنها حامل. ولم تتمتع الأمهات في عمر 40 سنة بمثل هذه الصحة الجيدة يوماً كما تتمتع به اليوم، ففي مقدورهن اليوم التمتع بأمومة بلا مشاكل.

تربية طفل

قليل من التاريخ

حتى بداية هذا القرن، كان دور الأم في المقام الأول إنجاب الأطفال الذين كان يربيهما ما إن يُفطموا عدة أشخاص راشدين. وكان الأطفال في كثير من العائلات يطلب منهم العمل باكراً ليساهموا في تأمين معيشة العائلة.

لم يظهر مفهوم فن رعاية الأطفال إلا في منتصف القرن الثامن عشر عندما ظهر كتاب جان جاك روسو «إميل». في هذا الكتاب الذي قدرته الطبقات المرتاحة مادياً في ذلك الزمن ظهر لأول مرة التمييز بين الطفولة وسن الرشد. يوجه روسو ليس فقط للرضاعة من حليب الأم، بل يؤكد أيضاً على مسؤولية

الأم في تربية أطفالها. وكان قبل كل شيء أول من وصف الأمومة كمصدر للبهجة والسرور، وطالب ببعض التوضيحات. وبدأ يزداد إحساس النساء بمسؤولياتهن تجاه تعليم أطفالهن - ومن ثم أصبحن يشعرن بالذنب إذا لم يعلمنهم كما يجب.

أصبحت تربية الأطفال بعد مضي مئة سنة نشاطاً يستغرق كل الوقت لعدد متزايد من الأمهات البرجوازيات، وفي غمرة الحماس لتقدم الثورة الاصطناعية، اتخذت طرق رعاية الأطفال منحى علمياً. بالمقابل كانت ظروف حياة وصحة الطبقة العاملة سيئة جداً لدرجة أن عدد الوفيات بين الأطفال زاد زيادة خطيرة. فقررت الدولة أخيراً التدخل ووضعت نصب عينيها قبل كل شيء «تثقيف» الأمهات، إضافة إلى أن الحملات الحكومية في نهاية القرن التاسع عشر احتوت على تهديد مستتر: تجاهل نصائحها يعني تعريض حياة الطفل للخطر.

وفي بداية القرن العشرين وتحت تأثير فرويد الشديد وعلم التحليل النفسي أصبحت الأم المسؤول الرئيسي عن الاستقرار النفسي للطفل والراشد فيما بعد (ومنه فهي مسؤولة عن كل الشر). واستطرد علماء النفس في النصف الأول للقرن العشرين ووضعوا سلسلة من النظريات المتناقضة في أغلب الأحيان، ولكنها كانت تعتمد قبل كل شيء على العلم والتقدم أكثر من اعتمادها على غريزة وحس الأمهات.

بعد الحرب العالمية الثانية اتخذ فن رعاية الطفولة منعطفاً آخر، إذ أكد أطباء الأطفال مثل الدكتور بنجمان سبوك والبرفسور بياجيه وعالمة التربية ماريا مونتسوري على أهمية الحث والتشجيع على تربية أطفال واثقين من أنفسهم سعداء ومتألقين. إذ لا يكفي أن تكون اللعبة مسلية بل يجب الآن أن تكون تعليمية أيضاً.

زادت اليوم توقعاتنا من «الأم الجيدة» حتى إن المرأة قد تعتقد أنه من الضروري أن تضحي بكل مصالحها لتلبي كاملاً كل حاجات طفلها. أغلب الظن أن الأمهات لم تكن في يوم من الأيام جيدات كما هن اليوم، ولكن لم تنقصهن الثقة بقدراتهن كما هي الحال اليوم. إن التوقعات اللامنتظية من الولادة وتطور الطفل والزواج تؤدي غالباً إلى شعور قوي بالفشل إذا لم تجر الأمور كما هو متوقع.

استعادة الثقة بالنفس

من المؤسف أن الأطفال لا يولدون ومعهم «دليل استخدام». لذا تشعر معظم الأمهات الشباب بالقلق وعدم الكفاءة عند ولادة طفلهن الأول (لاحظ أطباء الأطفال أن الأمهات أصبحن أكثر قلقاً مما كن قبل 20 سنة). ومع هذا، فبعض النساء اللواتي كن متخوفات من

تذكرى أنه منذ قديم الزمان يعرف الأطفال كيف يتجاوزون سوء تصرفات أمهاتهم وشعورهن بعدم الكفاءة.

الأمومة يبدو أن أقل اضطراباً من توقعاتهن، وتكتشف أخريات كن قد قرأن كل شيء عن الأمومة واستعددن مقدماً لها أنهن عاجزات.

- ثقي قبل كل شيء بحدسك وحسك الجيد. تتطلب تربية الطفل أن تتخذي قراراتك الخاصة بك - فلو لم تكن هناك إلا طريقة واحدة للتربية لعرفها الجميع

- برغم ضغط بعض المحترفين في مجال رعاية الطفولة الذين يحبون أن يعطوا لأنفسهم أهمية عن طريق دعم شعور الأمهات بعدم كفاءتهن، تذكري أن الوالدين هما اللذان يسعدان طفلهما.

- اقبلي على دورك الجديد كأم كما تقبلين على وظيفة جديدة، فلو كنت تمارسين عملاً جديداً لعُرضت عليك مرحلة تدريبية وإمكانية الحصول على مهارات تقنية وشبكة دعم وأوقات للراحة وعطلات ومكافأة مهنية، حتى العرائس فمن حقهن شهر العسل. ولكن من المؤسف ليس من حق الأمهات أي مما سبق...

عندما نشغل وظيفة جديدة فمن الطبيعي أن نقلق وأن نتزعزع ثقتنا بأنفسنا. وليس الأمر مختلفاً عندما تصبحين أمّاً، بل قد يكون الأمر مقلقاً أكثر، لأننا لم نتلق أي إعداد نوعي باستثناء مشاهدتنا للأمهات من حولنا. ولما أصبحنا لا نعيش في أوساط عائلية كما في السابق، فقليل منا عاش 24 ساعة متتابعة بجانب

طفل أو حتى مع امرأة مريض. وينتظر المجتمع منا أن نؤدي هذه المسؤولية الضخمة كاملة - ومع ابتسامة ... لذا امنحي نفسك على الأقل من الناحية الفكرية إمكانية الوقوع ببعض الأخطاء كمبتدئة. وقولي لنفسك عشرين مرة في اليوم: «لقد بدأت عملاً جديداً، أحتاج إلى وقت لأتعلم».

وتشجع باسكال روزفلتر⁽²⁵⁾ مطمئنة إياهن: «نبالغ في البداية ونرهق أنفسنا، ثم نبدأ بإدراك أن الزيادة كالتقصان... وتأتي اللحظة التي نقيم بها ما يجب أن نقوم به ونجد بأنفسنا الحل. وإنني أرى أنه لهذا السبب نمر كلنا بهذه المرحلة. وقد يكون من الضروري أن نمر بهذه المرحلة حتى لا نخشى بعد اليوم أن نكون تلك الأم السيئة وغير المناسبة والتي نخشى دائماً أن نكونها. من الطبيعي ألا تكون ثقتنا بأنفسنا كبيرة جداً، ولكن يمكننا أن نستعيدها. إننا نميل لأن نطلب من أنفسنا الكثير، ولما كانت عزتنا وفخرنا بأنفسنا داخلية في الاعتبار، فإننا نياس سريعاً وتثبط همتنا.

نكران الجميل

تعاني المرأة في مجتمعنا من عدم الاعتراف بهويتها الخاصة

Pascale Rosfelter, Bébés blues, la naissance d'une mère, Calmann-Lévy, (25) Point Actuels, 1992.

كأم. إنها لا تتلقى المكافآت التي تمنح عادة للناجحين في مهنتهم (زيادة في المعاش، سائق، شهرة) ولا حتى الاعتراف والتقدير الاجتماعي. إنه عمل لا يُقدر تقوم به في الكواليس نساء غير مرئيات. إنه يتطلب حضور 24 ساعة كاملة، وكفاءات كثيرة فريدة من نوعها، وأن تكون الأم مثل لاعبي السيرك الذين يدورون الصحن على نهاية القضبان، فيركضون طوال الوقت من جهة لأخرى حتى تستمر الصحن بالدوران دون أن تقع وتنكسر.

مازال مقبولاً أيضاً أن تتفرغ المرأة تماماً لأطفالها بحيث لا يشغلها عنهم شاغل، ولا يكون لها أي اهتمام أو هواية سواهم. مازالت هذه الصورة عن الأم مقبولة ومنسوخة، وإنها دون شك مريحة ولكن تنقصها شخصية المرأة وهويتها الخاصة بها.

لا يقدر كثير من الأشخاص المرأة إلا من خلال نشاطها المهني، متجاهلين الميزات الأخرى وقدراتها الضرورية لإدارة المنزل ومهنة الأم. مهنة الأم في نظر مجتمع لا يقدر الفرد فيه إلا بما ينتجه لا تنتج شيئاً ملموساً يمكن تقديره، وفضلاً عن ذلك فهي تستهلك القليل. فينتج عن هذا رغبة بعض النساء في استئناف أعمالهن في أسرع وقت لكي «يقمن بدور منتج» في نظر المجتمع. ومن سخرية القدر أن من المقبول العناية بأطفال الآخرين مادام هذا عملاً مأجوراً. وتتساءل كل من مونيك موران ونيكول مارنيه لماذا نسمي المرأة التي تخصص أفضل

وقتها لتربية أطفالها «ربة منزل»، وكأن التدبير المنزلي - وهو قليل الشأن - أفضل من القيام بدور الأمومة؟

أخيراً، ماذا يمكننا أن نقول عن المرأة التي تعمل؟ فبدل أن نحملها ذنب توزع وقتها بين عمليتين، وعدم إتقانها لمسؤولياتها المهنية ولعنايتها بأطفالها، فلنقدر هذا الشخص الذي يعمل «مهنتين» بأجر واحد.

إن سر سعادتك المهنية يكمن في نجاحك في إيجاد توازن بين المهنتين.

الطفل الثاني

تعتبر معظم الأمهات تربية الطفل الثاني أسهل، فإنهن إن كنَّ غالباً أكثر تعباً إلا إنهن أقل قلقاً وشعوراً بالضغط النفسي. غالباً ما يقال أن تربية الطفل الثاني أسهل، وهذا يعود غالب الظن لكون الأمهات أكثر استرخاء. إن حاجة أمهات الطفل الثاني للاتصال بطبيب الأطفال هي أقل من حاجة الأخريات، وتمضين عادة وقتاً أقصر في تغذية الطفل، وهنَّ أقل قلقاً على أمنه وصحته (فعلى سبيل المثال تخرجه من المنزل أكثر ومهما كان الطقس في الخارج).

إلا إن مجيء الطفل الثاني قد يرافقه تحديات جديدة، فكل طفل هو فرد له حاجاته الخاصة به. قد يكون من الصعب إدراك هذا الأمر في البداية، وخاصة إذا كان الطفل الثاني يختلف كثيراً عن البكر. إليك هذه النصيحة: إذا كان زواجك قد تأثر من مجيء طفلك الأول، اعلمي على تدعيمه قبل أن تفكري بإنجاب الطفل الثاني.

كل هذا مشبط للهمة قليلاً، ولكن كونك مسؤولة بالكامل عن تغذية هذا الكائن البشري الجديد وحمايته وفهمه وحبه يمنحك تألقاً وسعادة ورضى لا مثيل لها. حتى وإن بدا لنا أن الدنيا كلها لا تعطينا حقنا من التقدير، فهناك شخص يمكن أن يشعر بالامتنان نحونا، وهو امتنان ضروري لنا جميعاً: إنه أب أطفالنا.

توقعات مبالغ فيها

يتضخم الشعور بعدم الامتنان عندما تكون توقعات المرأة غير منطقية. فقد ترغب بعلاقة حب ممتازة مع طفلها الذي تحبه رغم كل شيء. إنها تحلم بوضع مثالي حيث يكون الحب كبيراً، ولا يبكي الطفل أبداً، فكل حاجاته مقضية. وقد تتخيل أم أخرى أن تنظيمها لأموالها سيسمح لها بتخصيص وقت لاهتمامات أخرى. في كلتا الحالتين تكون خيبة الأمل لا مفر منها. تريد الأم الأولى التأقلم كاملاً مع طفلها، وتريد الثانية أن يتأقلم طفلها كاملاً معها. تخشى الأولى ألا تنجح في التأقلم مع طفلها وينتهي بها الأمر بلوم نفسها. وتخاف الثانية أن تحبه ولا تتمكن من التحكم به فيصبح طفلاً مدلاً يسيطر على حياتها. هذا النوع من خيبة الأمل قد يستمر عدة سنوات.

عندما تبدو توقعاتك محكوماً عليها ألا تتحقق، تذكر أن كل طفل فريد ولا يتفق إلا نادراً مع الوصف العام للطفل الذي

نجده في كتب رعاية الطفولة. لكل طفل نظام حياته الخاص به، والذي يبدأ يوم ولادته. لذا يجب التخلي عن محاولة تشكيل طفل تنطبق عليه الصورة التي هي في أذهاننا.