

الجزء الرابع

مزيغ من المشاعر

الفصل الثامن عشر

الأيام الأولى

مرحلة تغيّر

الجسم والنفس مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فيمكن أن تغيّر بعض الحالات النفسية حالة الجسم، فالضغط النفسي يرفع التوتر الشرياني. وكذلك الأمر بعض الاضطرابات الجسمية تؤثر على النفس: فالألم يتعب. والولادة أهم تغيّر 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 بالغرابة 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 وألوية 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.

تنشر 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 جدتيها 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 انهيار 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 تذكر 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 حديثة 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 صعبة 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 لنتهار 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) لتباشر 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) فيطلب 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.	امراة 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	امراة من أصل 1000	ذهان النفاس

هشاشة نفسية هائلة	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 يحدونها تغار من الأمهات الأخريات اللواتي يبدن أفضل منها وضعاً - منزلة عن العالم وكان هناك حاجز من الزجاج يفصلها عنه
سرعة الاستئارة	غضب يصعب التحكم به (خاصة عند النساء اللواتي تبدو مسيطرات على كل شيء) ميول لتعطيم الذات تعبر 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 تشعر 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 بالاكئاب. 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 تنزعزع 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 واتركه 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 ضخمة (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 لتستعيدي 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 السفورولوجي 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 السفورولوجية 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 السفورولوجي الجيد

لما كانت السفورولوجية علماً حديثاً، فمن السهل نسبياً إيجاد سفورولوجي درّبه الدكتور كاسيدو بنفسه أو أحد تلاميذه. وهناك مدارس لتعلم السفورولوجية الكاسيدية في كل الأقاليم الفرنسية، وفي معظم البلدان الأوروبية. وهي تزود بعناوين الممارسين الحائزين على شهادات في علم السفورولوجية. لا بد للسفورولوجي 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 السفورولوجية هو تحرير المريض بتزويده بوسائل يستخدمها بنفسه حتى يستمر وحده في طريقه.

تتطلب السفورولوجية 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 كأمراة وليس فقط كأم، ويكون مصدر هذه الهوية العلاقات التي تحافظ عليها مع البالغين الآخرين.

Sheila Kitzinger , The Year after Chilbirth, Charles Scribner & Sons, (17) 1994.

♦ 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 دائماً 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 تنتظر 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 إعاقه 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 يقترب 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 بالضييق، أو يعاملك كمراقة غير مفهومة. ثقي بحدسك، فالأمر مهم، وهناك ما يكفي من المعالجين مما يسمح لك بتغيير المعالج إذا خالجتك أي شك في كفاءته.

العلاجات المكملة

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 بالآخرين 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.

(20) Dr jean -Marie Delassus, *Le Sens de la maternité*, Dunod, collection 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 نمنحه 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 أمّاً: إنه الحداد على الفتاة الشابة.

هذا الحداد الذي هو قبول الفتاة أنها لم تعد طفلة أمها، وأصبحت أمّاً 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 ميريام 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 مفاجأتهن 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 كالنقصان... 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 تنظيماً 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.