



الطفل يقابل الأسرة

لقد مررت بمناسبات عديدة في حياتي اضطررت فيها البقاء صاحياً طوال الليل - خاصة في أيام الإجازات عندما كنا نسافر في الساعات الأولى من الفجر - ولكني أكون منتشياً مع حلول الليل دون أن يكون هناك ما يشغل بالي، وكل ما علي عمله هو التمدد والنوم في غرفة في أحد الفنادق. أما اليوم، فهذه هي المرة الأولى التي أضطر فيها للسهر طوال الليل ثم أبقى مستيقظاً لمتابعة الأعمال اليومية المعتادة علاوة عن الاستعداد لاستقبال الجد أو الجدة.

بدأت بالاستعداد لاستقبال الزوار بتحضير الأمور الأساسية بما فيها ارتداء الملابس، الأمر الذي يعني انتقاء الملابس المناسبة وترتيبها وهذا أمر يصعب عليّ كبداية.

أول ما قمت بتنظيفه وترتيبه كان الحمام، ونظراً لنجاحي في ذلك الأمر اتجهت لتنظيف الدرج الذي أتممته هو الآخر بنجاح مما أشعرتني وكأنني مكتشف عظيم عاد لتوه من رحلة استكشافية في القطب. خلال ذلك الوقت كانت ليندسي قد أنهت إرضاع أوليفر وتبديل حفاظه وعمل حمام له ثم ألبسته ملابس نظيفة. أعتقد أنها كانت تغفو بين الحين والآخر مستغلة انشغالي بالقيام بتلك المهام، وقد قررت ألا أنسى لها هذا الأمر ما حييت. بعد ذلك وجدت نفسي في الخزانة الموجودة تحت الدرج لغاية في نفسي.

في البيت رجل

الغاية من أخذ إجازة أبوة

إجازة الأبوة هي فترة غريبة، وإلى أن يتم وضع هذه الإجازة الجديدة الطويلة قيد التطبيق اعتباراً من شهر نيسان/أبريل، 2007، يبقى أخذ إجازة لمدة أسبوعين بمثابة نافذة للرجل كي يتعلم معنى الأبوة ويتدرب عليها - تماماً مثل دورات التدريب المكثفة على القيادة. وهنا عليه أن يتوقع أنه قد يضطر لطهي الطعام وتنظيف المنزل علاوة على التسلية وتقديم الدعم.

على الرغم من أن أي شكل من شكلي الإجازة ليس مثالياً، إلا أنه يظل الحل الأفضل الذي يمكن تقديمه للآباء العاملين، إذ يجب زيادة هذه المدة - ولكنك بقليل من التخطيط المسبق يمكنك أن تختار بين الشكلين.

دعونا ننظر إلى الشكل الثاني أولاً - عودة العبد الأجير، هذا الدور الذي ربما كنت تعتقد أنك قد تركته وراءك خلال فترة الحمل.

أحد أسباب هذه المشكلة قد يكون هو نفسه الحل - قوافل الزوار الذين قد يأتون فجأة دون إعلام وهم يتوقعون شرب نخب الصغير وتناول بعض الحلوى في هذه المناسبة. كن جريئاً هنا - عندما يعلمك بعضهم برغبتهم في القدوم لرؤية الصغير اطلب منهم دون تردد إحضار مكواة الملابس أو حلة من الطعام معهم أو أي شيء آخر من شأنه تقديم المساعدة لكما والتخفيف من أعبائكما وتمكينك من تنفيذ السيناريو الأول لإجازة الأبوة الذي يهدف إتاحة الوقت الكافي لك لبقاء قرب زوجتك وطفلك. يمكنك إتباع هذا الحل أو إتباع حل آخر لا أظن أنه سيناسبك، ألا وهو استدعاء حماتك لزيارتكم لمدة أربعة عشر يوماً تقريباً.

لا تقنط إذا بدت إجازة الأبوة ليست كما تخيلتها، فبالإضافة إلى الإجازة مدفوعة الراتب يحق لك أخذ إجازة أبوة بلا راتب تمتد إلى 13 أسبوعاً للبقاء بقرب الطفل. ولك الحق بهذه الإجازة إلى أن يبلغ الطفل عامه الخامس. لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع قم بزيارة موقع DTI على الويب (www.dti.gov.uk).

لم تكن رغبة أوليفر بالنوم خافية، ويبدو أنه كان يستغرب سبب إبقائه صاحياً طوال المساء؛ لذا فقد غط في النوم ما إن لامس رأسه فراش عربته.

وهكذا بقينا نحن الاثنان وحدنا، عيوننا مشوشة ملئها النعاس وجسدنا يرتجفان ويتوقان لاحتساء كوب من الشاي. هذه هي معجزة الأبوة بكل هالتها وروعتها. هاهو أوليفر بعمر يومين فقط وقد استطاع أن يحوّلنا إلى عبيدين له. لقد كيّفت ليندسي نفسها على التحمل والبقاء لأنها في الواقع قد أعدت

نفسها لهذا الأمر جيداً - فمثلاً كانت قد أعدت كميات لا بأس بها من الأطعمة المجمّدة بالإضافة إلى اختيار مجموعة من الأطعمة سهلة الطبخ. أشكر الله على هذا وإلا كنا سنتضور جوعاً إلى جانب شقائنا من شدة الإرهاق.

بالنسبة لي، فإنني مازلت أناضل. أنا عادة لا أكون جيداً بعد ليلة من النوم المتقطع، وما يعكر علي مزاجي هو معرفة أن هذه هي الليلة الأولى لسلسلة من الليالي على شاكلتها. ولكن لحسن الحظ، تسنت لنا فترة من الهدوء في أثناء نومه جلسنا فيها بانتظار وصول الجد والجدّة اللذين سيقومان بإحضار الكلاب معهما.

حاسة الحيوان

تدبر أمر الحيوانات الأليفة الموجودة حول الطفل

لبعض الناس رأي متطرف حول وجود الحيوانات الأليفة قرب الأطفال - خاصة وأن قصص القطط المخنوقة والكلاب التي تتعرض للضرب من قبل الأطفال تصيبهم بالهلع- لذا فإنهم يقومون بسرعة بإبعاد الحيوانات عن المنزل أو بإبقائها في حديقة المنزل. لأن هذا الإجراء أمر وقائي طبيعي يقوم به بعض الآباء على وجه الخصوص - على الرغم من قسوته نظراً لأن ذلك الحيوان الأليف كان بمثابة البديل عن الطفل في الماضي.

على كل حال لا يمكنك إنكار حقيقة أن قدوم الطفل قد غير من طبيعة علاقتك الديناميكية بذوات القوائم الأربع. يستطيع الحيوان تقبل ذلك الفرد الجديد طالما أنه ما زال ببعض الأمور اللطيفة والمحبة إليه - كأن تطلب من ضيوفك مداعبة الحيوان قبل الالتفاف حول الصغير، لا تصر على محاول تعويد القطة

الابتعاد عن عربة الطفل ، حاول ألا تغير عادات تجولهم في المنزل أو عادات طعامهم.

إذا لم تحس الحيوانات الأليفة بأي أثر سيئ ملحوظ لقدم الطفل عليها يقل احتمال تعاملها بطريقة عدوانية مع الطفل. قد تقول أنه حتى لو تقبل الكلب وجود طفلك، إلا أن إبعاده عن الطفل أفضل لينبج في وجه الكلاب الأخرى أو الدراجات المسرعة أو أوراق الأشجار المتساقطة، إلا أن هذا التفكير غير صائب تماماً لأن سلوك الحيوان هذا قد يتصعد ويتطور إلى شكل عدائي أكثر ضد الحيوانات والأشخاص الآخرين إذا ترك دون مراقبة أو معالجة.

لم يمض وقت قصير إلا وكانا قد حضرا ومعهما الكلبين والقطط. اندفع الكلبان بسرعة إلى غرفة الجلوس وهما يحاولان تقصي الروائح الجديدة الغريبة الموجودة في المكان. ثم اقتربت إحدى القطط منهما بسرعة وكأنها تريد أن تقول لهما "اهربا طالما أنه ما زال في مقدوركما هذا"، إلا أن الكلبين كانا يركزان على صوت التنفس العميق القادم من العربة. حملناهما لإلقاء نظرة سريعة على ما بداخل العربة بينما كان والدا ليندسي يقفان في الخلف بانتظار دوريهما.

تقدم الجدان ونظرا إلى الطفل، ولكن الجلبة التي أحدثها كانت كافية لجعل الصغير يتحرك قليلاً ويصحو من نومه، وهنا تناوبا على حمله وحضنه. هناك سر مع الجدات لاحظته من خلال تعامل أمي مع أحفادها الآخرين، ألا وهو مقدرتهن على إيقاظ للأطفال من على بعد 50 ياردة ومع ذلك

فإن الأطفال يظلون في مزاج جيد غير معكر مسرورين بالبقاء في حضن الجدة الدافئ. لا بد أن هناك رائحة خاصة مميزة للجدات تحب الأطفال بهم.

أعترف بأنني كنت قلقاً بعض الشيء من الزيارة الأولى هذه. فقد كانت لدي تصورات عن أننا سوف نتلقى محاضرات طويلة حول الطفل وملاحظات لا تنتهي بأنه يشعر بالبرد أو بالدفء الزائد أو بالتعب أو بالجوع وإلى ما هنالك، ولكنهما على عكس توقعاتي تصرفا بطريقة رائعة تشبه روعة الصغير. صحيح أننا لم نستطع أن نخفي تجهمنا، أنا ولينديسي، عندما كانا يتبادلان حمل الصغير وهما يشربان القهوة أو عندما كانا يحملاهما لالتقاط الصور، إلا أن ذلك اللقاء كان لقاءً جيداً للطفل بالعالم الخارجي بشكل عام.

"من فضلك يا أمي، لا تقتربي من الطفل"

السيطرة على موضوع تدخل الأقارب

إن استقبال أفراد العائلة والأصدقاء، سواء في المستشفى أم في المنزل، هو من أحد أدوارك المهمة التي عليك القيام بها في الأيام الأولى من عمر الطفل. ولا تندهش إذا رأيت بعضهم يتصرفون أحياناً كالمجانين أو المهوسين عند رؤيتهم للطفل. إن مهمتك هنا أن تحاول ألا تدع الزيارة تطول حتى لا يزعج ذلك الأم أو الجنين، كما عليك منع الزوار من حمل الطفل وتقبيله أو التقاط الكثير من الصور كي لا تعرضه لضوء الفلاش المزعج.

عليك أيضاً تنظيم دخول الزوار ولا داع لأن يرى الجميع القادم الجديد إلا من يرغب فعلاً في ذلك وليكن ذلك بهدوء، أي لا تدع الزوار يتحلّقون حوله ويأخذون بالصياح والضحك فوق رأسه الصغير.

من مهامك أيضاً تأمين الطعام والشراب للزوار، ويمكنك هنا اعتماد أسلوب " أحضروا معكم ما يمكنكم إحضاره " الذي تحدثنا عنه سابقاً، أو تقديم أشياء بسيطة - وهذه نقطة قد تجعلهم لا يفكرون في زيارتكم ثانية في وقت قريب.

لم يطل الجدان مكوثهما عندنا لأن لقابلة كانت على وشك الوصول لمتابعة حالة الأم والصغير، إلا أنهما قالاً بأنهما سيعاودان زيارتنا قبل نهاية الأسبوع. أما والديّ فقد أعلمانا بزيارتهما لنا في منتصف الأسبوع حيث لنا موعد آخر مع قابلة أخرى أيضاً.

كان لقاءنا الأول بالقابلة منذ ولادة أوليفر يشبه كثيراً لقاءنا بها قبل الولادة. كانت تتحدث بنبرة واثقة موجهة حديثها لليندسي، ومتجاهلة وجودي تماماً، وهي تشرح لها كم سيكون صعباً عليها تدبير شؤون الصغير بمفردها. لكنها تكلمت معي مرة فقط لتسألني عن موعد انتهاء أجازتي وعودتي إلى العمل، فأجبتها بهدوء بأنني أعمل من المنزل ولست مضطراً للذهاب إلى المكتب في القريب العاجل. هنا تنحنحت وابتلعت ريقها وكأنها تحاول بهذه الطريقة هضم فكرة وجود الأب في المنزل كل الوقت. كان ذلك كل نصيبي من زيارتها وإن دل على أية حال على أنني موجود في نظرها.

انتهت زيارة القابلة التي أعريت عن أنها كانت تود البقاء لفترة أطول لولا أن بعض أعمال المتابعة المشابهة لأمهات وأطفال آخرين بانتظارها. بعد ذهابها، ونظراً للمعاناة التي عاينناها في الليلة السابقة، قرّرنا إبقاء أوليفر في العربة بما أنه كان ينام معظم الوقت فيها. ووضعت العربة على مسافة قريبة من السرير - بين مكتبي والطرف الخاص بي من السرير - بحيث أستطيع الوصول إليه بسرعة عندما يبدأ بالبكاء حتى وأنا شبه نائم وأسلمه لأمه لإرضاعه.

"ها نحن نلتقي ثانية، سيدتي القابلة"

التعامل مع القابلة

إن رؤية القابلة ثانية أمر مريح إلى حد ما، لأنه أشبه ما يكون برؤية أحد الناصحين الحكماء المعروفين. ولكنه بالمقابل، وعملياً، كان مزعجاً بالنسبة لي لأنه ذكرني بضآلة دوري وعدم أهميتي.

في أثناء الحمل كان اهتمامها منصباً كلياً على ليندسي، أما بعد الولادة فقد تحول اهتمامها إلى الصغير. أما أنا فلم أحظ باهتمامها في المرحلين، الأمر الذي كان له ما يبرره أثناء الحمل أما الآن فلا.

لقد شرحنا لها سابقاً أننا اتفقنا على التعاون في رعاية الصغير، ولكن موقفها تجاهي يدل على أنها لم تقتنع بصحة أو بجديوى هذا الأمر. ونظراً للإرهاق الشديد الذي كانت ليندسي تعاني منه كان من الأجدر لها أن توجه جل ملاحظاتها وتعليماتها واستفساراتها مباشرة إلي، الأمر الذي لم يحدث مسيئاً لي مصدر إحباط دائم.

أعرف تمام المعرفة من الآباء الذين حولي أن القابلات لسن جميعهن على هذه الشاكلة - فمعظمهن رائعات - ولكن بعضهن متمسكات بنمط معين من التعامل اعتدن عليه منذ سنين. وهؤلاء عليهن أن يتغيرن بإرادتهن أو رغماً عنهن كي لا يعملن على تضليل جيل آخر من الآباء.

كان ذلك يعني أن شهوراً من التخطيط وساعات من التصميم والتفكير والتعب في تبديل أماكن بعض قطع الأثاث من أجل توفير مكان مثالي للطفل كانت بلا طائل. لطالما أضمرت في سري رغبتي في إعادة كل شيء لما كان عليه واستعادة شكل مكتبي السابق الذي أصبحت أغراض نوم الصغير تحتله الآن.

استغنيانا مؤقتاً عن كيس النوم الخاص بالطفل مفضلين استخدام بطانية صغيرة للفه بها في هذه الفترة. وكنا متأكدين من أن سماعه لأصوات تنفسنا بقرية سيريجه ويساعده على النوم بهدوء نوعاً ما خلال الليل.

نادي السهاري الليلي

كيف تتكيف مع مشكلة قلة النوم

إن الحرمان من النوم هو أحد أساليب التعذيب المعروفة لما له من تأثير كبير على الأفراد. وما من شك أنك ستختبر هذا الأمر خلال الأسابيع القادمة. قد تتوقع مع عودتك إلى عملك أنك ستعفى من تقديم المساعدة في رعاية الطفل ليلاً، ولكن في الواقع عليك أن تمد يد المساعدة لشريكك وإلا فإنها ستصاب بالجنون.

أفضل طريقة لتجاوز مشكلة رعاية الطفل ليلاً هي اتباع استراتيجية مناسبة لكليهما. بالنسبة لنا فقد اتفقنا أنا وزوجتي على التناوب ليلاً على مراقبة الطفل على ثلاث فترات كل فترة تمتد لأربع ساعات. ففي الليلة الأولى تبدأ زوجني بالمنوبة في الفترة الأولى (من التاسعة ليلاً حتى الواحدة صباحاً) ثم يحين دوري في الفترة الثانية (من الواحدة حتى الخامسة فجراً) ثم دورها للفترة الثالثة (من الخامسة حتى التاسعة صباحاً) ثم نعكس الأدوار في الليلة التالية.

بالطبع فإن فترت المنوبة هي الوسطى هي الأصعب لصعوبة البقاء صاحبياً في ذلك الوقت. ولكن من تكون تلك الفترة من نصيبه يحصل في الواقع على عدد كاف من ساعات النوم قبلها وبعدها، أما الشخص الآخر فلن يكون أمامه إلا أربع ساعات من النوم كحد أدنى ستكون كافية لمنحه قسطاً من الراحة - ولتكن مارغريت تاتشر مثلك في هذا الأمر إذ إنها لا تنام سوى خمس ساعات فقط.

كانت الليلة التالية كارثة أخرى إلى حد ما. لقد استطعنا أن نأخذ قدراً من النوم في الليلة الأولى للترتيب الجديد الذي اتفقنا عليه بشأن المناوبات، لكنني في الواقع بقيت مستيقظاً كل الليل ليلية ثانية. كان سبب أرقني هو توقعي أن الصغير سيصحو بلا شك في أية لحظة، لذلك بقيت متوتراً بانتظار تلك اللحظة. كما أنه نظراً للإرهاك الذي كانت ليندسي تعاني منه شعرت بأنه من واجبي أن أدعها تأخذ نصيباً جيداً من النوم والراحة.

إلا أن أسوأ ما في الأمر كانت البطانية، التي كنت أتساءل طوال الوقت ما إذا كانت رقيقة أو سميكة أكثر من اللازم، أو ما إذا كانت تلفه بشكل مناسب أم بشكل زائد من شأنه التسبب باختناقه. وكلما كان يستغرق في النوم أكثر كان قلقي يزداد ويدفعني لمراقبة تنفسه، هذا الأمر الذي كنت أكرر القيام به مما سبب استيقاظه لمرتين.

لم تكن لدي وساوس حول التسبب بموته نتيجة حمله بشكل خاطئ أو نتيجة الوفيات التي تصيب الأطفال أحياناً بعد الولادة بدون سبب، إلا أن الوسواس حول وفاته اختناقاً في مهده لم تفارقني. كان سبب خوفي ذلك هو شعوري بأن مكروهاً ما قد يصيب أحد الأشخاص الذين أحبهم دون أن يكون لدي أي حول أو قوة لمنع. لذا فإن هذه الأفكار كانت تراودني خاصة في غياب ثقتي بنفسني بخصوص معرفتي بكل الأساسيات الضرورية لحمايته من الموت في مهده.

التفكير بما لا يخطر على بال

حماية الطفل من وفيات المهد

إن وفاة المهد، أو موت الأطفال المفاجئ، أمر مجرد التفكير به يثير الهلع ولكن مع ذلك علينا أن نضع هذا الاحتمال نصب أعيننا. تصل نسبة هذا النوع من الوفيات إلى 0.5 بالألف بين الأطفال (تحت عمر السنة) في بريطانيا سنوياً. لقد حصل بعض التقدم في الدراسات حول تحديد أسباب وفاة المهد الغامضة، وهناك أمل في كسب هذه المعركة وإن لم يكن سريعاً.

هناك عدة طرق لتقليل احتمال حدوث وفاة الطفل المفاجئة في المهد. وقد ذكرت سابقاً أحدها بما يخص تعديل درجة حرارة غرفة الطفل بحيث لا تكون باردة جداً ولا دافئة أكثر من اللازم. كذلك يجب عدم استخدام غطاء سرير أو لحاف حر الجوانب ويفضل استخدام اللحاف الذي يمكن إدخال الطفل فيه أو كيس النوم الخاص. وإذا كنت ستستخدم لحافاً تأكد من أن قدمي الصغير تصلان إلى أسفل العربة أو المهد بشكل مريح دون أن تلتويا أو تحشرا حشراً. أما بالنسبة لطريقة وضعه على السرير فيجب أن يكون على ظهره دائماً. أمر آخر علينا الانتباه له هو موضوع التدخين؛ لا تدخن أبداً في الغرفة التي سينام الصغير فيها. وهناك أيضاً أمور أخرى عليك أخذها في حسابك كعدم التعامل مع الطفل وتلبية حاجياته عندما تكون متعباً للغاية مثلاً. يمكننا هنا تفسير هذه العبارة على هذا النحو 'لا تحاول تلبية طلبات الطفل وأنت تضعه معك تحت لحافك الدافئ'.

إن الكثير من هذه الأمور تأتي بالسليقة وبالحس العام، ولكنها تصطدم أحياناً بالعادات المقبولة السابقة -انظر في كتب رعاية الأطفال التي صدرت في سبعينيات أو ثمانينيات القرن العشرين وستجد فيها عكس هذه النصيحة تماماً، لذا لا تستمع لنصائح والديك حول هذا الشأن.

من الصعب التعامل مع فكرة مرعبة كهذه قد لا تستطيع فعل شيء حيالها ولكن مع ذلك عليك عدم تجاهلها والتحدث عنها مع شريكك التي على الأغلب تفكر بها هي الأخرى. إن الحديث بصراحة حول هذا الموضوع يجعل من الأسهل إلى حد ما تقبل الأمر في حال حدوثه لا قدر الله. للحصول على المساعدة حول هذا الموضوع تقدم لك مؤسسة أبحاث وفيات الأطفال المفاجئة في المهد مزيداً من المعلومات على موقعها التالي: sids.org.uk.

لقد قمت في اليومين الماضيين بقراءة كل ما أمكنني الوصول إليه حول هذا الموضوع، ولكنني لم أتحدث مع ليندسي عن مخاوفي بالمرّة، إذ ليس من العدل أن أشغل بالها بمثل هذه الوسواس. لا أشك بأن مثل هذه الوسواس تراودها هي الأخرى لكن ليس إلى الدرجة التي تمنعها من النوم. وفلسفة هذا الموقف تتمثل بأنه إذا كان لا يوجد شيء يمكن فعله إذاً لا يوجد شيء تقلق عليه من الأساس، مع أن قصصاً كثيرة تخبرنا أن الفلاسفة لم يقدرُوا يوماً على دفع خطر ارتطام الكويكبات السيارة بالأرض.

اليوم هناك حدث آخر مقلق بالنسبة لي - ألا وهو عودة القابلة. إن رؤيتها كل يومين أمر صعب بالنسبة لي خاصة إذا كان ما ستقدمه لنا اليوم من نصائح ليس بذّي بال.

على كلٍ هناك نقطة إيجابية من قدومها هو أنها تذكرت إحضار الجهاز الخاص الذي يقيس وزن الطفل وطوله. وضعت أوليفر على الميزان وراقبت النتائج وهي عابسة الوجه. أما نحن فقد كنا نراقبها بقلق وقد أدركنا أن الأمور ليست على ما يرام. بعد ذلك قامت برفعه من على الميزان ثم وضعت عليه ثانية.

سألته بصوت متردد: "هل هناك من خطب؟" فأجابت بأن أوليفر قد خسر من وزنه باونداً ونصف الباوند عما كان عليه عند الولادة قبل خمسة أيام. ثم شرحت لنا أن الأطفال عادة يخسرون من وزنهم بعد الولادة ولكن القليل منهم يخسر وزناً كبيراً مثل أوليفر، ثم استدركت كلامها قائلة بأنها شاهدت طفلاً واحداً آخر فقط خسر مثل هذا الوزن الكبير!! هنا سألتها بصوت واحد: "ما الذي حدث مع ذلك الطفل؟" أجابتنا ببرود: "أوه، للأسف قد مات. ولكن أرجوكم حاولوا ألا تقلقوا".

عندها جلسنا في صمت مطبق بينما كانت هي ترتشف قهوتها بهدوء بعد أن قالت ما يكفي لإثارة ذعرنا. وعندما همت ليندسي بالكلام منعها صوت قرع جرس الباب - كانا والدي، وقد ظهرا وهما يحملان الهدايا. فتحت لهما الباب وخرجت بعد أن أشرت لهما بما يدل على أن لدي ما أود قوله خارجاً. سرنا معاً في ممر المنزل الخارجي واتجهنا نحو الطريق، وعندما ابتعدنا قليلاً أخبرتهما بما قالتها القابلة.

لقد شعرت، وأنا أسير تحت شمس الخريف مع والدي الذين لم يخفيا دهشتهما مما سمعاه، بأننا -أنا وليندسي- متهمان بفشلنا في رعاية طفلنا وبتعريضه لمضاعفات خطيرة.

لم أدر ما أقول لأمي وأبي، فقد حضرا ليستمتعا برؤية حفيدهما فصدما بهذا المشهد العاطفي الحساس.

لم أستطع أن أتخيل ما الذي كنت ليندسي تفكر فيه وهي ما زالت جالسة مع تلك القابلة، قابلة الشؤم. على كل حال غادرت القابلة المنزل وانطلقت بسيارتها بعد أن ودعنا ملوحة بيدها من بعيد. دخلنا إلى المنزل فور خروجها ووجدنا ليندسي في حالة من الذهول. تمنيت لو أن والدي يذهب في تلك اللحظة، ولولا أنهما أمضيا بالسيارة مدة أربع ساعات كي يصلا إلى منزلنا لكنت طلبت منهما دون تردد. لو أننا كنا وحدنا لساعد كل منا الآخر على تخطي هذه الأزمة. ولكن بوجود أهلي كان علينا أن نمضي الوقت بتقديم واجب الضيافة من شاي وحلويات، والتظاهر بالابتسام عندما قاما بحمل الصغير للمرة الأولى مع أنني كنت أرغب في أعماقي أن أخطفه منهما وأبقيه في حضني.

لحسن الحظ فقد حاولا تهدئة مخاوفنا بتقديم تفسير منطقي لكلام القابلة. كانا متأكدين من أن سر الباوند ونصف الباوند الضائعين من وزن الطفل هما نتيجة قراءة خاطئة لوزن الطفل في المستشفى. لقد قيس وزنه مرة واحدة فقط هناك وليس مستبعداً أن يكون قد حصل خطأ في قراءة وزنه من قبل الممرضة. أعجبتنا هذه النظرية جداً على الرغم من

أن أحداً منا لم يصدقها. ولكنها تبقى أفضل من أية احتمالات أخرى قد نتخيلها.

بعيداً عن كون ما مررنا به اليوم قد جعلنا نشعر بأن مشاعرنا قد نضبت بحيث لا تتماشى مع إرهاقنا الجسدي، انعكس ذلك بشكل سلبي على الرضاعة. وما بدا أنه بحاجة لبعض المعالجة والمصارعة تحول في النهاية إلى حرب صممنا كلانا ألا يكون فيها أية إصابات.

الآن فقط استطعت أن أعرف لم تتخل كثيرات من الأمهات عن إرضاع أطفالهن. لا شك بأن الرأي السائد حول فوائد الرضاعة الطبيعية أمر صحيح وموثق في معظم الدراسات، إلا أن ما لم يتم توثيقه هو الإحباط الذي يشعر به الوالدان عندما يناضل الطفل كي يتمكن من تعلم هذه المهارة الأساسية لبقائه.

أصرت ليندسي على مواظبة إرضاعه من ثديها لأن إرضاعه من الزجاجة يشوشه ويربكه. ولكننا نحن أيضاً كنا مشوشين، إذ علينا أن نعمل على جعله يستعيد وزنه الطبيعي دون الاعتماد على الرضاعة الاصطناعية، وهذا أمر أشبه ما يكون بنكتة مقززة.

أما أنا فقد كنت بلا حول ولا قوة لعجزتي عن إرضاعه بنفسي، وعدم استعدادي التراجع عن دعم ليندسي في قرارها باعتماد الرضاعة الطبيعية. وكل ما كنت أقوم به هو الوقوف بقربها كقطعة إضافية تحفظ لحين اللزوم. لقد كنت أعتقد أنني سأتخلص من ذلك الشعور بعد انتهاء الحمل لأنني سأتمكن بعد قدوم الطفل من المشاركة في رعايته تماماً مثل ليندسي، إلا أنني كنت مخطئاً بالتأكيد.

اليوم أصبح عمر أوليفر أسبوعاً كاملاً. إذا كان كل أسبوع لاحق من عمره سيمضي على هذا النحو، فإنني بالتأكيد سأصاب بالجنون أو بالوفاة في غضون سنة على الأكثر. وإذا كنا في أثناء فترة الحمل نشعر كمن يركب قطار اللعب السريع، فإن الأسبوع الأخير الذي مر بعد الولادة أشبه ما يكون بركب قرص دوار يدور ويدور بك إلى أن يلقي بك في نهاية الأمر من على ارتفاع مئات الأمتار إلى بركة من التماسيح - ماذا؟ لا يوجد في الواقع مثل هذه اللعبة، ولكن عليهم أن يصمموا واحدة كهذه ويطلقوا عليها اسم: الطفل.

في الحقيقة إن الطفل ليس هو المشكلة هنا، فهو الوحيد بيننا الذي مازال يتصرف بشكل طبيعي. فهو يشرب الحليب المسحوب من ثدي أمه بالكأس الخاص به - إذ إن هذه هي

الطريقة الوحيدة لإعطائه رضعاته دون اللجوء إلى الزجاجاة. والميزة الوحيدة في هذا الأمر أنه أصبح بإمكانني المشاركة في إطعامه، مما قلل من شعوري بأني مجرد متفرج على الأحداث.

البداية الصحيحة

مساعدة الزوجة في أمر الرضاعة من الثدي

مع أن معظم الآباء الذين قمت باستطلاع آرائهم كانوا سعداء بمقدار مشاركتهم في رعاية أطفالهم إلا أن عدداً لا بأس به منهم كان يرغب بعمل المزيد.

إن الأمر الوحيد الذي هو بمثابة كتاب مغلق بالنسبة لهم هو الرضاعة الطبيعية. فهي بالنسبة لهم ليست على قدر من الأهمية طالما أن كل شيء على ما يرام وأن الطفل يحصل على رضعاته دون مشاكل، ولكن عندما لا يكون الأمر كذلك يصبح هذا الموضوع مدعاة لشعورهم بالإحباط كونهم غير قادرين على تقديم المساعدة. وهنا أمامك عمل يتطلب منك تحقيق نوع من التوازن - فأنت ترغب في أن يكون طفلك في صحة جيدة، ولكن ذلك لا يعني أن تتصرف في هذا الوقت على أساس أنك 'سيد البيت' وأن تصر على ضرورة تحويله إلى الرضاعة الاصطناعية.

إن الرضاعة الطبيعية هي عملية مؤلمة أحياناً وقاسية أحياناً أخرى حسبما أكده لي الكثيرون، إلا أنها تبقى الأفضل. ينبغي زرع هذه الحقيقة في رأس شريكك في كل مناسبة أثناء فترة الحمل وبعدها من قبل أطباء المستشفى والقابلات وجميع من حولها من المهتمين بالأمر الصحية. لذلك إن لم ينجح هذا الأمر معها فذلك يعني أن عليها اتخاذ ذلك القرار الصعب يترك الرضاعة الطبيعية، وهنا فإنها تكون بأمس الحاجة للدعم الصادق لا للتأنيب واللوم.

خلال تلك الفترة، تكون عملية سحب الحليب من الصدر إلى الزجاجة هو الخطوة الانتقالية بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الاصطناعية - فالطفل يحصل بهذه الطريقة على رضاعته اللازمة وتحصل أنت على نصيبك في المشاركة من خلال إعطائه رضاعته بواسطة الزجاجة.

إن قلقنا على الوزن الذي خسره كان بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير بالنسبة لموضوع النوم لكلينا. فقد استسلمنا للأمر، واستلقينا في الفراش ونحن صاحيان ولدينا رغبة في التحدث ولكن غير قادرين على ذلك خشية إيقاظ الصغير أو التطرق إلى ما يزيد من قلقنا. في هذه الفترة كنا قد استهلكنا كل ما لدينا من أطعمة مجمدة وأنا الآن لست في مزاج جيد للطبخ أو للذهاب إلى السوق.

في المرات القليلة التي كنا نقرر فيها ارتداء ملابسنا للخروج كانت ملابس أحدنا تتلطخ الحليب الخارج من فم الطفل نتيجة تجشؤه فنضطر إلى رميها في إحدى زوايا الغرفة بانتظار من سيتكرم منا ويقوم بغسلها.

اليوم حان موعد زيارة أهل ليندسي الثانية لنا، حيث قدمت شقيقتها أيضاً مع والديها. لم يكن لدى شقيقتها خبرة جيدة في التعامل مع الأطفال وقد بدت متوترة عندما حملته لأول مرة. لم نشأ أنا وزوجتي أن نتدخل، ولكن والديها كانا لا يكفان عن انتقادها وعن إعطائها التعليمات والنصائح.

من الصعب إخبارهم أن عليهم أن يقوموا بتعديل دورهم الجديد. وفي الحقيقة فإنني أعتقد أن لا أحد سوانا أنا وليندسي له حصة في وجود أوليفر. أعرف أن هذا الموقف أناني ولكنه نابع من رغبتني في حمايته. وأعرف أن عليّ أن أتقبل أمر مشاركته مع الآخرين بشكل أفضل، ولكن لم يحن الوقت بعد.

خرجنا جميعنا للتنزه سيراً على الأقدام لبعض الوقت ولإعطاء فرصة لليندسي كي تأخذ قسطاً من الراحة. قمت أنا بدفع عربة الصغير أما الكلاب فقد تولى الجدان الإمساك بها. حتى في هذا الوقت، ومنذ بداية سيرنا كنت ألحظ نظرات والدة زوجتي التي كانت تختلسها نحو أوليفر. لا بد وأنها كانت ترغب في دفع العربة، وهي ستفعل ما بوسعها ليتسنى لها ذلك. وفي كل لحظة كنا نصل فيها إلى منعطف كنا أرى يداً ثالثة تمتد للإمساك بالعربة من باب المساعدة. أعرف أنها لم تكن لتكتفي بذلك القدر من المشاركة وأنها كانت تود لو تدفعني بكتفها رويداً رويداً حتى تتمكن من دفع العربة بالكامل وحدها.

في طريق العودة إلى البيت قررت أن أقوم ببعض الاستعراض رافعاً يداً من على العربة وممسكاً بها بيد واحدة فقط. أعتقد أن دفع العربة بيد واحدة هو حق للأب فقط

- وإن كان يفسر خطأ نتيجة شعوره بالإحراج أو عدم الراحة ولكن الحقيقية هي عكس ذلك تماماً - فهو أشبه ما يكون بالقيادة بيد واحدة التي تثير القلق من الناحية الفنية ولكنها تنبئ عن جو من الشعور بالثقة والتوافق بين الرجل والآلة. لقد تدربت على هذا الأمر عندما كنت أقوم أقود الكلاب في نزهتها على العشب بالقرب من منزلنا، وقد وصلت الآن إلى مستوى احترافي.

ولكن في هذه المرة، كانت فكرة دفع العربة بتلك الطريقة أمراً بعيداً عن الحكمة والصواب. فقد سمح ذلك لوالدة زوجتي بالإمساك بالعربة بيدها الثانية وإحكام قبضتها عليها. هنا قررت أن أسمح لها بقيادة العربة بشكل كامل ولكن بالطبع مع توجيه الملاحظات والانتقادات لطريقة قيادتها. وطوال تلك المدة كان أوليفر مغلقاً عينيه تماماً وإن لم يكن نائماً كل الوقت.

لقد لاحظت أنه ينام كثيراً في عربة الطريق، فاهتزازها اللطيف يريحه على ما يبدو. كان المطلق في الأمر أننا لم نكن نخرجه إلا عندما كنا نأخذ الكلاب في نزهتها القصيرة ونحن نأمل أن يشاهده أحد من الجيران ويثني عليه وعلينا لأننا استطعنا أن ننجب مثل هذا الطفل الجميل. كانت تلك الجولة في البداية عبارة عن خمس دقائق ثم امتدت لتصبح نصف ساعة كاملة كنا نتلقى خلالها التهنئة من كل من يشاهدنا من الجوارب.

التأرجح والدوران

معالجة اكتئاب ما بعد الولادة

بعيداً عن حقيقية أن كليكما مرهق جداً ويعمل كالطيور الآلي، عليك أن تلاحظ التغيير الحتمي في مزاج شريكك في الأيام التالية لوضعها. وهذا يفسر أحياناً باكتئاب ما بعد الولادة (انظر قائمة المعلومات في الفصل الثالث). ولكن هذا النوع من الإكتئاب ليس خطراً في الواقع ونادراً ما يستمر لأكثر من أيام.

إن السبب على الأغلب هو هبوط نسبة الهرمونات لديها الأمر الذي يؤثر سلباً عليها صحياً وعاطفياً، مسبباً لها رغبة في البكاء وحالة من الإرهاق الشديد. انتبه لهذا الأمر، لأنه من واجبك هنا دعمها ومنحها الثقة حتى تتجاوز هذه المحنة، وتذكر أنه بدون مؤازرتك قد تتفاقم هذه الحالة عندها وتمتد إلى فترة طويلة.

هناك طريقة جيدة لتجاوز الاكتئاب تتمثل في الحصول على مساحة خاصة بعيداً عن الصغير. فقد يقع الزوجان في الخطأ عندما يجلسا معاً لمراقبة الصغير بانتظار تقديم الواجب التالي له بينما يكون في إمكان أحدهما الخلود للراحة في ذلك الوقت أو مطالعة كتاب أو الذهاب للتسوق مثلاً. لقد توصلنا إلى هذا الحل أنا وزوجتي بعدما أهدرنا الكثير من الوقت بجلوسنا معاً لرعاية الصغير. لا تظن أن الوقت باكر الآن؛ إذ عليك منذ الأيام الأولى أن تؤسس نظاماً في المنزل من شأنه توفير فسحة من الوقت لكل منكما بعيداً عن الطفل ومتطلباته ولو لمجرد ساعتين فقط.

على كل حال، على الرغم من تدمري قبل وأثناء زيارة أهل زوجتي، إلا أن تلك الزيارة كانت أمراً جيداً. فقد استمتعت ليندسي بتلك الاستراحة التي أتاحت لها، واستمتعت أنا بمشاكلهم، وقد أجمعوا على صحة تشخيصنا

غير الخبير بأن المستشفى والقابلات والميزان في المستشفى على خطأ لأن أوليفر يبدو بصحة جيدة وسعيداً وطبيعياً للغاية.

غداً سنعرف إن كان يكسب الوزن اللازم حيث إن القابلة ستعود لزيارتنا محضرة معها الميزان. وعلى الرغم من أنها آخر شخص أرغب في رؤيته، إلا أنني مضطر لذلك.

اليوم احتفلنا بإتمامه يومه السابع. أعتقد أن الناحية الإيجابية الوحيدة للقلق الذي عانينا منه نتيجة فقدانه للوزن هو أنه زاد من شعورنا بالارتباط كعائلة. لقد مررنا بأيام عصيبة هذا الأسبوع كانت فيها حالتنا النفسية في الحضيض حتى إنني في بعض اللحظات كنت أتهم ليندسي في قرارة نفسي بأنها السبب وراء مشاكل أوليفر. لا أعرف لم وجهت لها هذا الاتهام على الرغم من عدم وجود سبب منطقي لذلك -أظن أنني كنت أريد أن ألقى باللوم على غيري وأن أتصل من أية مسؤولية لي عما حدث-، وهذا أمر لا أفخر به أبداً.

على الرغم من كل مخاوفنا فقد حاولنا البقاء في حالة إيجابية وأن نركز على حل المشكلة مع أنه كان من السهل أن نقنط ونياس خاصة مع معاناتنا من قلة النوم ومع قيامنا بتلك الأعمال اليومية المملة التي لا تنتهي التي كانت تشعرنا بأن الحياة ما هي إلا مجرد روتين طويل لا خيار لنا فيه أو في تبديله -مجرد عمليات آلية من الإطعام والتبديل والهددة والتغسيل- علاوة على التفكير طوال الوقت بالطفل أيضاً.