



## الطفل يقابل العالم

أنا من أشد المعجبين بالقابلات، ولكن لا، ليس بتلك القابلة، وإنما بهذه المرأة الرائعة التي قدمت لزيارتنا لأول مرة اليوم وأخبرتنا أن وزن أوليفر قد زاد بضعة أوقيات وأنه يتمتع بصحة جيدة. لم تستطع تلك السيدة أن تفهم سبباً للقلق والهم الذي نعاني منه، فالطفل طبيعي وأموره على ما يرام. الآن فقط تنفسنا الصعداء.

لقد كنت سعيداً لأن نظريتنا بدت صحيحة، فلا بد أن خطأ ما كان في القياس الأول لوزنه خاصة وأنه في حالة جيدة. وكل ما أزعجني هو أن صفو أسبوعنا الأول كعائلة قد تعكر بقلق ومخاوف كثيرة لم يكن هناك داع لها. وكل ما كان بوسعنا القيام به هو الاستسلام للأمر تاركين حلّه للأيام.

قررنا القيام بمغامرة للاحتفال بالخبر السعيد، فعزمنا على الخروج في أول نزهة عائلية لنا في جولة بالسيارة

لمسافة 15 ميلاً نتوقف عند منتصفها لتناول طعام الغداء. هذه المسافة معقولة فهي ليست كبيرة بحيث يمكننا العودة إلى المنزل على جناح السرعة عند الضرورة.

بعد أن قررنا وجهتنا، بدأنا بالاستعداد. كي نكون مستعدين هذا يعني أننا أطعمناه، بدلنا له حفاظه وملابسه. بعد ذلك تذكرنا أنه لا بد أن نأخذ له غياراً كاملاً يتألف من الملابس والحفاظ وفوط التنظيف. وبعد أن تباحثنا قليلاً قررنا أخذ حفاظين لأن هذا أسلم، وبالتالي كان علينا أخذ غيار ثانٍ من الملابس من باب الاحتياط. بعدها قمنا بطي عربة الصغير ووضعها في حقيبة السيارة. ولكن، ماذا بشأن ألعابه؟ أي ألعاب سيحتاجها؟ قمنا بالبحث عن ألعاب للفترة التي ستستغرقها النزهة. بعد ذلك اخترنا له ملابس خارجية خاصة للسيارة وملابس خارجية أخرى مناسبة عند إخراجه من السيارة. وبالطبع فقد استغرقنا بعض الوقت في مناقشة ضرورة أخذ عربته في هذه النزهة ثم قررنا عدم ضرورتها فقمنا بإخراجها من السيارة وأعدت تجهيزها لاستخدامها عند عودتنا.

في هذا الوقت أصبح حفاظ أوليفر بحاجة لتبديل واقترب موعد رضعته. لذا اضطررنا لنزع ملابسه الخاصة بالخروج وقامت ليندسي بإرضاعه ومن ثم بدلت له حفاظه ثم ألبسته ثانية. عند ذلك الوقت فقط خرجنا إلى السيارة وكانت الساعة تشير إلى الثالثة بعد الظهر.

لا بد وأن الوضع سيتحسن، ونحن سنتحسن أيضاً. لا بل علينا أن نتحسن وإلا سنضطر لتفويت الساعة المخصصة لشرب الشاي عصرًا لبقية حياتنا. إن وجود طفل في حياتك أمر يحتاج لكثير من التنظيم والتبصر والانتباه لكل صغيرة وكبيرة، لتجنب الوقوع في أخطاء من النوع الذي اعتدت القيام به في السابق من نسيان مفاتيح المنزل - الأمر الذي كان يبقينا خارج المنزل لفترة لحين تدبر الحل - إلى نسيان محفظة النقود وغير ذلك من الأمور التي تتم عن الاستهتار وعدم التنظيم.

لم يحب الصغير السيارة كثيراً، وأظن أنه مازال متأثراً بأول رحلة له خارج سجنه عند عودتنا من المستشفى، لذا فقد أخذ موقفاً من رحلتنا اليوم من اللحظات الأولى لوضعه في السيارة. لذا كنا نغني له طوال الوقت أو نهمس مداعبين، وقد حاولت جاهداً تذكّر أغاني الأطفال التي حفظتها في طفولتي كي لا أغني له أغاني الشباب الفظة والمزعجة.

لم يكن الأمر مسلياً جداً، ولكننا وصلنا في النهاية إلى وجهتنا التي قررنا تناول طعام الغداء فيها. بعدما انتهينا من تناول الطعام سرنا باتجاه مركز المدينة واحتسينا القهوة. في هذه الأثناء بدا أوليفر مرتاحاً لفكرة وجوده في الخارج، وها هو يتعرف إلى مناظر وأصوات وروائح جديدة لمحيط جديد.

في أثناء عودتنا إلى السيارة استوقفتنا سيدتان مسنتان أرادت إلقاء نظرة على أوليفر، وقالتا في نبرة واحدة كأنهما

ممثلتان في فرقة مسرحية: "أوه، كم عمره؟" فابتسمت ليندسي ابتسامتها المعهودة التي أراها على وجهها عندما تتحدث إلى كبار السن قائلة: "أسبوع واحد فقط".

عندما سمعتنا ذلك ارتسمت على وجه السيدة الأولى علامات الدهشة أما الثانية فقد خطت إلى الوراء وبالكاد استطاعت تفادي إحدى الشاحنات المارة ثم سارتا مبتعدتين وهما يهزان رأسيهما في استنكار بعد أن قالت إحداهما للأخرى: "أرأيت، إنهم يفعلوها هذه الأيام!"

أعتقد أنهما كانتا تقصدان أن الوقت مازال مبكراً على خروج الطفل أو على سير ليندسي على قدميها. إن ذلك هو الوضع الطبيعي بالنسبة لهما لأنهما من جيل لم تكن الأم فيه ولا الطفل يخرجان أبداً إلا بعد أن يبلغ الطفل أشده.

ونظراً لعادتي في حشر نفسي بكل أمر، فقد اعتبرت أن كلامهما اتهاماً موجهاً إليّ مباشرة في حال حدوث أي مكروه للأم أو للصغير نتيجة خروجهما من المنزل بعد أسبوع واحد فقط من الولادة. على كل حال لقد تطلّب الأمر مجهوداً كبيراً كي نكون هنا ولن أراجع وأعيدهما إلى المنزل تلبية لرغبة هاتين العجوزتين.

\*\*\*\*\*

في الواقع لقد قمنا في الأسبوع الماضي بالمغلاة بخروجنا من المنزل متذرعين بأعذار واهية لعمل ذلك - وذلك



أنواع الألعاب والحلوى وأصناف البسكويت والمقرمشات التي يمكنهم أخذها والخروج بها وهم أحياء من هذا المكان.

### لعبة الاسم

#### تسجيل المولود

من أولى جولاتنا خارج المنزل كان خروجنا إلى دائرة النفوس لتسجيل المولود. تبعاً للقوانين هنا يتعين على الأهل تسجيل المواليد خلال مدة 42 يوماً من الولادة، وإذا أراد الوالدان تسجيل اسميهما معاً إلى جانب اسم الطفل عليهما القدوم معاً إلى مكتب تسجيل المواليد أو أن يقوم الطرف الغائب بملء استمارة يحصل عليها من دائرة النفوس العامة بالمعلومات اللازمة عنه.

إنه تقليد مؤثر يحمل قدراً من الحكمة، وعلى الرغم من أنه ليس آخر فرصة أمامك للعدول عن قرار تسمية طفلك على اسم أحد المشاهير، إلا أنه يجعل وجوده رسمياً.

هنالك فوائد لهذه العملية حيث أنها الخطوة الأولى للحصول على المعونة المخصصة للإعالة - التي يحق لجميع الآباء الحصول عليها بغض النظر عن دخلهم - وهنا يتعين عليك التقدم بطلب بهذا الخصوص مرفق بشهادة الميلاد إلى دائرة الموارد. كما أن تسجيل الطفل يخوله للحصول على المخصصات الأخرى التي تخصصها له الدولة. للإطلاع على مزيد من المعلومات حول هذا الشأن انظر في الموقع التالي: [www.hmrc.gov.uk](http://www.hmrc.gov.uk).

بمتابعتي لتصرفات الآباء الآخرين تبينت أنني الأب الوحيد بينهم الذي كنت ألتقط غرضاً من هنا وغرضاً من هناك بناء على تعليمات ليندسي بينما كانت هي تدفع عربة الصغير وهي تحرص على بقائه في مزاج جيد. لم أكن أقوم

بدوري على نحو جيد لأنني كنت مشغولاً بمتابعة أطفال الآخرين وكأني منومٌ تنويماً مغناطيسياً.

ربما أكون منحازاً لطفلنا ولكن أطفال الآخرين كانوا شنيعين، حتى إن بعضهم بدا كوحش صغير بفك كبير وكأنهم من شخصيات الرسوم المتحركة، وبعضهم الآخر يشبه بصغره ولونه الوردى برقوق كاليفورنيا الأحمر. كما كان بعضهم مربعاً لدرجة كنت أود معها إلقاء بطانية على وجوههم، وأكثر ما كان يزعجني هو أولئك الأطفال الصلع بالكامل إذ أشعر وكأن رؤوسهم النظيفة أشبه ما تكون بكرة على وشك أن تدور دورة كاملة حول نفسها.

مع أنني استطعت التغلب على هواجسي بشأن موضوع تحمّل أوليفر إلا أنني مازلت بعيداً كل البعد عن مرحلة تقبّل أو تحمّل الأطفال الآخرين ومحبتهم بشكل عام. وأنا أكره اللحظة التي يطلب فيها أحدهم مني حمل صغيره أو اللحظة التي أضطر فيها لمجاملة أحدهم بإطراء إنتاجه الرائع.

"لابد أنك خائف جداً"

أعراض حب التنافس لدى الآباء - المرحلة الثانية

أطفال الآخرين

هناك افتراض عام هو أنك حالما تصبح أباً فإنك ستحب بشكل آلي كل الأطفال، لكن هذا الافتراض لم ينطبق عليّ أبداً ولا على بعض أصدقائي الذين لا يترددوا في إخفاء تمللمهم من وجود الأطفال في الحفلات.

يمكنني القول إنني وجدت نفسي مرغماً على المقارنة بين أطفال الآخرين وبين أوليفر، ليس من ناحية صفاتهم وملاحظتهم الغريبة فقط، وإنما من حيث تصرفاتهم أيضاً - فحتى أصوات بكائهم وضحكهم كانت مختلفة عن صوت بكاء وضحكات أوليفر بطريقة ملفتة. كما أنني عن دون قصد كنت أقارن بين ملامحه وبين ملامح باقي الأطفال. كان هذا يعني بالطبع نظرات خبيثة وغير لطيفة مني ونكزات بذراع ليندسي في أضلاعي.

جميعنا بلا شك نفضل أطفالنا ونميزهم عن باقي الأطفال. وقد يشكل أمر عقد مقارنات لا تنتهي بينهم هاجساً أو وسواساً لدينا إلا أنه جزء من العملية الطبيعية التي نقوم بها لقياس تطور أطفالنا بالنسبة للآخرين.

لا بد أن هذه خصلة سيئة، ولكننا جميعاً نتصف بها - وهي تأخذ بالتزايد والمغالاة (انظر أعراض حب التنافس لدى الآباء - المرحلة الثالثة). المهم في الموضوع هو ألا تبدأ بحملك الدعائية المتحيزة بشكل جدي. صحيح أن طفلك رائع ولكن لا داعي لإذاعة هذه الحقيقة على الملأ ومن على شرفات المنازل.

\*\*\*\*\*

مع نجاح أوليفر في كسب الوزن المفروض، أصبحنا منهكين من زيارات القابلات المتكررة. فهن لا يعطين وقتاً محدداً لزيارتهم مما يعني أن نكون موجودين وجاهزين دائماً لاستقبالهن ومع ذلك فإنهن لا يحضرن عندما نتوقع نحن ذلك. في إحدى المرات عدنا من نزهة كنا نقوم بها سيراً فوجدنا ملاحظة موجزة من إحداهن تسأل إن كانت الأمور على ما يرام وتطلب منا تحديد موعد لزيارتها القادمة. أعتقد

أن استيائنا بشأن مشكلة وزن أوليفر التي عانينا منها جعلنا نتساءل عن جدوى هذه الزيارات.

لحسن الحظ فإن الزيارة القادمة قد تكون الأخيرة حيث سينتقل بعدها أمر متابعة صحة الصغير، بناءً على موافقة القابلة، للمشرفة الصحية - وهي نسخة معدلة عن القابلة - التي ستقوم بمراقبة وزن الصغير وتقديم الإرشادات والنصائح اللازمة لرعايته ولسلامته خلال الأسابيع القادمة.

لقد كنت حريصاً على انتقال أمر مراقبة شؤونه الصحية من القابلة إلى المشرفة بشكل سلس، لأن القابلة قد لا توافق على هذا إذا أحسّت أننا بحاجة لإشرافها هي بالذات لمزيد من الوقت. على كل حال لقد خلق موعد زيارة المشرفة الصحية الأول لدينا بعض التوتر، إذ كنا نشعر وكأننا على وشك الخضوع لمقابلة أو استجواب من نوع ما. لقد كان لقاءنا بتلك المشرفة الفرصة الأولى الحقيقية لنا للاتصال بمراقب خارجي للحكم على مدى نجاحنا كوالدين.

إذا جرت الأمور على ما يرام، فإنني سأسعى لإقامة علاقة أفضل مع المشرفة الصحية من علاقتي بالقابلة. أما إذا لم تجر على ذلك النحو، فإننا سنتابع رعاية الصغير تحت إشراف القابلات ونحن أسيرا شعورنا بالفشل كوالدين.

\*\*\*\*\*

اكتشفت فيما بعد أن أمر موافقة القابلة على ذلك الانتقال لا يتعلق "بنا" بل بليندسي تحديداً وباستعدادها الجسدي. وهذا يعني أنني كنت خارج حسابات هذه الجولة الأخيرة من رعاية القابلة، مع أنها كانت تؤكد على ضرورة عدم حمل ليندسي لأجسام ثقيلة وعدم قيادة السيارة. هنا أشارت ليندسي إليّ شارحة للقابلة أنني أنا من أقوم بهذه الأشياء، وهنا أيضاً شعرت أن القابلة تبذل جهداً كبيراً لتتوجه بنظرها إليّ رغماً عنها.

إننا ننتمي لعالمين مختلفين، لقد أدركت هذه الحقيقة بعد عدة شهور، إلا أنني لم أقبلها.

حضرت المشرفة الصحية في اليوم التالي فقط لتعرفنا على نفسها وللتعرف على نوع الحلوى التي نقدمها لزوارنا. في ذلك اليوم بذلت جهداً استثنائياً حتى إني قمت بتمشيط شعري لهذه المناسبة، ويبدو أن الأمر قد نجح معي. كانت المشرفة أقل تشنجاً من القابلة، ولم تكن ترتدي أي زي خاص، كما لم يكن لديها ذلك الأسلوب الجاف والمتعجرف الذي كانت تتحلى به القابلات.

استمعت تلك السيدة لكلامنا بصبر رهابٍ أصم ثم عبرت لنا عن سعادتها لكوننا نتشارك في رعاية الطفل. كانت تلك الملاحظة منها تنم عن اهتمام وانتباه غير مسبوق، لذلك كان من الطبيعي أن يهفو قلبي إليها.

بعد التفاخر بخطتنا الشاملة للتربية الحديثة، بدأت أتأمل تلك الخطة بمزيد من التمعن. لقد أمضينا الأسبوعين الأوليين بكاملهما برعاية الصغير أما الأوقات القليلة التي لا نكون فيها منشغلين به كنا نحاول فيها استراق شيء من النوم. لم أقرأ كتاباً أو أطلع على الصحف منذ مدة طويلة، وحتى هوايتي المفضلة بمتابعة النشرات الرياضية المتعلقة بفرريقي المفضل لكرة القدم تراجعت لمعدل ساعتين يومياً.

### القرف نفسه ولكن بشكل مختلف

#### التعرف إلى المشرفة الصحية

تختلف المشرفات الصحيات من واحدة إلى أخرى كما هو الحال مع القابلات. فبعضهن يتبعن التقاليد القديمة بمخاطبة شريكك بطريقة رسمية بصيغة الشخص الثالث، كأن يقلن مثلاً: "هل تنام الأم كما يجب؟" ولا يمكن لهن تغيير هذه الصيغة أبداً. وبعضهن الآخر يشجعنك للقيام بطقوس الأبوة الغواتيمالية في أثناء قيامهن بحياكة غطاء للسريير. أما معظمهن فيقعن بين هذين الشكلين.

تختلف المشرفة الصحية عن القابلة في أنها موجودة أساساً من أجل مصلحة الطفل، أي أنها أشبه ما تكون بالهدوء الذي يسود الأسواق بعد انتهاء فترة التنزيلات. ويرأي فإن المشرفات الصحيات عموماً مدربات بشكل أفضل على التعامل مع الأبوين معاً لا مع الأم فقط - لقد كانت المشرفة التي عملت معنا متعاونة جداً من حيث مدنا بخطط لرعاية الصغير بشكل مشترك كما كانت منفتحة وصریحة معنا، مما أشعرتني بتعاطفها معي كأب-.

حتى لو لم يتسن لك الوقت أو الفرصة لرؤيتها أو لم تكن لديك رغبة في ذلك، فإنه من الأفضل لك الاجتماع بها ولو مرة واحدة

على الأقل لأنها ستصبح شخصاً مهماً في حياة شريكك خلال الأسابيع والشهور القادمة، ويستحسن أن تتعرف عليها لتفهم طبيعتها وخلفتها.

كيف بحق الجحيم سأقدر على القيام بعملتي في خضم هذا الروتين الفظيع؟ لقد كنت سابقاً أهزأ من أصدقائي عند ذهابهم إلى العمل في مكاتبهم الأمر الذي يستدعي إضاعة الكثير من الوقت في ارتداء الملابس وفي الانتقال من المنزل إلى المكتب وبالعكس بينما أنا أستغل هذا الوقت المهودور في القيام بعملتي في مكنتي في المنزل؛ إلا أنني الآن فقط أدركت محاسن الخروج كل يوم إلى العمل بعيداً عن المنزل.

تحدثت مع صديق لي عاد لتوه من إجازة أخذها بمناسبة ولادة طفله الأول حول متعة أخذ فرصة من تبديل الحفظات والصدّارات. قال لي:

### نداء الواجب

#### عمل توازن بين متطلبات العمل والحياة الجديدة

إذا لم تكن أنت المسؤول الأول عن رعاية الطفل أو ما لم تكن تعمل من المنزل أو ما لم تكن تريباً فلا بد وأن تكون قد عدت إلى عملك الآن. وهنا، بعيداً عن التغييرات التي ذكرناها سابقاً التي ستواجهها في المكتب فإن عودتك إلى العمل سنؤثر على علاقاتك في المنزل.

أو ما ستلاحظه هو ازدياد العبء عليك تيبلاً - فأنت بحاجة لأخذ القسط اللازم من النوم كي تتمكن من القيام بعملك في اليوم التالي، وشريكك أيضاً بحاجة لأخذ القسط اللازم لها من النوم

حتى تتمكن من القيام بواجبات الطفل في اليوم التالي وبالتالي فإن كليكما لديكما الأسباب القوية المقنعة. ولكن عليكم معاً التوصل إلى حل لهذه المشكلة إذ إن كونك الطرف الذي يجني المال لا يعني أنك أحق منها في أخذ نصيبك من النوم.

وهناك ضغوط أخرى سواء أعادت أمورك في العمل إلى طبيعتها أم لا. فقد حان الوقت للابتعاد عن المنزل وعن روتين رعاية الطفل. هنا عليك توفير بعض الوقت لشريكك بعيداً عن الطفل كي تكسر روتينها اليومي مع الطفل كأن تباعد عنه في بعض الأمسيات أو تخرج مع الأصدقاء مما من شأنه أن يشعرها أن الحياة لا تسير من دونها.

أما عطلات نهاية الأسبوع فهي نقطة أخرى تستحق التوقف عندها، فبعد أن كانت بمثابة استراحة المحارب بالنسبة لك بعد عناء أسبوع من العمل، فإنها الآن ستصبح فرصة لتنفيذ المهام العديدة التي يتعذر عليك القيام بها أثناء الأسبوع. لشريكك هنا اليد العليا، فأنت تعمل لخمس أيام فقط بينما تعمل هي سبعة أيام بكاملها. هنا يأتي دورك لمُد يد العون لها في أثناء عطلة نهاية الأسبوع، وهذا أمر جيد لتقوية الارتباط لأنك ستفاجأ كيف أن هذه المساعدة ستلفت انتباه الطفل ذي الأسابيع الثلاثة من عمره إليك.

"إن الأمر ليس رائعاً كما كنت أحسبه، إذ تظن أنك ستعود بالتدرج إلى حياتك العادية إلا أنك تواجه أمرين يصدمانك؛ الأول هو مدى حاجتك للنوم مما يجعلك للأسف تنام في الاجتماعات، والثاني، وهو الأسوأ، هو أن كل شخص في المكتب يريد أن يعرف ما يحدث معك في المنزل بالتفصيل، وهذا لا يقتصر على زميلاتك وإنما أيضاً على كل الآباء الذين يعملون معك. وهكذا تجد نفسك تدور إلى ما لا نهاية في فلك الحديث عن الأمور التي تتوق للابتعاد عنها. بعد ذلك

تتدفق عليك سلسلة النصائح والعروض على شاكلة لدينا دراجة صغيرة بثلاث عجلات لا تلزمنا الآن، هل ترغب بها؟ وهنا أنت بالتأكيد في وضع لا تحسد عليه لأنك إذا حاولت تجاهلهم والانغماس بعملك ستبدو بارداً وفضفاً، وإذا جاملتهم فإنك لن تقوم بأي عمل".

ربما أنا بحال أفضل في المنزل، ولكن كل ما علي عمله هو شحذ همتي وتنظيم وقتي للقيام بعملتي من جديد. أهم شيء هنا هو الابتعاد عما يسبب الضغط النفسي -وبالنسبة لي فإن الأمر مواتياً لأن راتب ليندسي خلال إجازة الأمومة مع تعويضات الأمومة التي حصلت عليها وفرت لنا بعض المال الذي سيكفينا لحين عودتها إلى العمل بدوام جزئي في العام الجديد، أي بعد ثلاثة أشهر على الأقل. كما أنني أستحق الحصول على إجازة بعد كل الذي مررت به.

\*\*\*\*\*

لم يكن العمل وحده هو ما انقطعنا عنه فقد انقطعنا أيضاً عن ممارسة علاقتنا الحميمة منذ حوالي ثلاثة وأربعين أسبوعاً في أثناء الحمل ومازال الوضع على ذلك الحال. جانب مني (الأحاسيس) يرغب في استئناف تلك العلاقة الآن ولكن جانب آخر (العقل) لا يرغب في ذلك خشية أن تحمل ليندسي ثانية، أو أن نوقظ الصغير، أو مخافة أن أزعجها، أو أن أبدو أنانياً معها، أو حتى خوفاً من أنها لا ترغب في ذلك بعد. أي أن تلك الرغبة تتصارع في داخلي مع كل تلك المخاوف.

لا أدري إن كانت تلك المخاوف صحيحة أو إن كانت ستحدث بالفعل ولكن إن كنت أنا أرغب في استئناف حياتنا الجنسية أو حتى الحديث عن استئنافها فأنا لست متأكداً من أن زوجتي التي هي بأمس الحاجة للنوم والراحة ترغب في ذلك بعد . وهنا انتصر العقل في هذه المعركة .

سبب آخر منطقي إلى حد ما يدعوني للاعتقاد أن الجنس ليس من الأمور المهمة بالنسبة لليندسي الآن هو الآلام النسائية التي مازالت تعاني منها نتيجة الولادة، حتى إننا اضطررنا للعودة إلى المستشفى لمراجعة المعالج الفيزيائي . كانت تلك هي المرة التي يعود فيها أوليفر إلى ذلك المكان الكريه ولو لم أكن مضطراً للقيام بدور السائق لما اصططحبته معي إلى هناك لأنني أعتقد أنه آخر مكان يمكن أخذ طفل وليد إليه نظراً لكم المرضى الموجودين فيه . على كل لقد كنت أضمه بقوة إلى صدري لمنع أية حشرة من الوصول إليه .

كانت قد مضت مدة لا بأس بها لحسن الحظ قبل عودتنا إلى المستشفى وقد أبدى المعالج الفيزيائي سروره لتحسن ليندسي . المهم في الأمر هنا هو طريقة ليندسي في الثناء على سلوك أوليفر الرائع والبريء . هذه هي مكافأة الأبوة لأن سلوك أوليفر الجيد مرده لمشاركتي في رعايته وبالتالي فإن لي نصيباً من ذلك الثناء .

## "ليس الليلة يا عزيزي، فلدي طفل"

### الجنس بعد الولادة

إذا تمكنت خلال فترة الحمل من المحافظة على حياتكما الجنسية على الوتيرة نفسها استعد الآن للانتقال إلى الفصل التالي، وهذا القول موجه للرجال الذين يجدون في موضوع الجنس نوعاً من التحدي خلال فترة الحمل، والذين يتوقعون توفر الوقت لذلك في الأسابيع والشهور الأولى بعد قدوم الطفل تماماً كالسابق.

هناك سؤالان عليك طرحهما حول العلاقة بعد الولادة هما متى تستطيع استئناف العلاقة الحميمة ومتى ينبغي استئنافها؟ يمكنكما استئنافها حالما تشعر زوجتك بالتحسن وبأنها مرتاحة للقيام بذلك وهذا قد يكون بعد بضعة أسابيع. لا تفسر هذا الأمر على أنه رفض منها وكل ما في الأمر يعود لمعاناتها النفسية والجسدية من هول آلام الولادة. وهنا ننصحك باستخدام الواقي إذا كنت لا ترغب في أن تحمل زوجتك ثانية حتى ولو كان ذلك بعد أيام من الوضع فقط.

أما إذا لم تستأنفا علاقتهما الجنسية بعد أسابيع من الوضع نظراً لحالة زوجتك التي لم تشجعك على المبادرة هنا يبرز هذا السؤال: متى يمكنك إثارة هذا الموضوع؟ يعتمد جواب هذا السؤال بالدرجة الأولى على مدى تأقلم زوجتك مع الطفل لأنه سيكون الشغل الشاغل لها وهو أول وأهم ما تفكر به لذا فإنها قد لا تشكرك على طلب ذلك لأنه قد يتسبب بتكرار تلك التجربة القاسية والمرهقة بالنسبة لها.

ولكن الجنس لا يعني فقط إنجاب الأطفال، بل هو جزء مهم من علاقة الحب والموازنة التي تكون شريكك بأمس الحاجة إليها، لذا فإنه قد يسعدها الابتعاد عن لعب دور الأم والعودة إلى دور الشريكة لفترة وجيزة من الوقت.

هنا يبرز مدى ما تتمتع به من حكمة وذلك من خلال تقربك منها بطريقة لطيفة بعيدة عن الضغط بدلاً من السكوت وتجاهل الموضوع إلى أن يتفاقم الأمر ويتحول إلى مشكلة. إن توفير الجو المناسب لممارسة الجنس في هذه الفترة أمر صعب -وهنا أقترح إخراج الطفل من الغرفة لبعض الوقت، أو إذا كان الطفل يرضع الحليب الاصطناعي يمكن في هذه الحالة وضعه عند الجدة ليتوفر لكما الجو المريح لاستئناف علاقتكما الزوجية الحميمة.

في غرفة الانتظار كانت توجد امرأة يبدو أنها قد وضعت طفلها من وقت قريب وكان ذلك الطفل أشنع طفل شاهدته في حياتي بوجهه الوردي وجلده المتجدد ورأسه المدور كالحقبة ونحيبه الغاضب. طبعاً نكزتني ليندسي في أضلاعي بقوة لأنني كنت أعكس بنظراتي شكله العجيب المشوه بينما كانت والدته تحديق بي.

كان عليّ أن أبقى تلك النظرة على عينيّ وأن أشيح بنظري نحو شيء آخر حتى لا تشك الوالدة بالأمر. وهنا وجدت نفسي مضطراً لتقليب إحدى المجلات التي كانت موجودة بنفس تلك النظرات. ظلت الأم تحديق بي لمدة دقيقة كاملة لتتأكد على ما يبدو من مغزى نظراتي ولكن لحسن الحظ كنا قد انتهينا مما جئنا بسببه فغادرنا على الفور.

\*\*\*\*\*

تدرجياً استطعنا أن نؤسس نظاماً نسير عليه وكان ذلك النظام بحسب رأي معظم أفراد العائلة نتيجة الحظ لا

الحكمة - لأن أمور أوليفر أخذت تنتظم بشكل طبيعي وجيد - وإن كنت أعتقد أن للتربية دورها في هذا الأمر.

لقد كان لتنظيم رضعاته دوراً كبيراً في ذلك. كانت ليندسي تشفط الحليب من ثدييها وتجمعه كي نعطيه إياه من الزجاجة. أعتقد أن أعصاب ليندسي كانت لا تسمح لها بإرضاعه من ثديها باستمرار، وقد حاولنا إعطاءه ذلك الحليب بالكأس المخصص للرضاعة لكن لأمر كان في غاية السوء نظراً لكمية الحليب التي كانت تضيع. لذا فقد اعتمدنا استخدام الزجاجة الأمر الذي كان يسمح بتناوبنا على إعطاء الصغير لرضعاته علاوة على أنه يسمح بالتأكد من تناوله الكمية اللازمة لعمره.

كان يرضع كل أربع ساعات بالضبط؛ لذا كنا نعطيه وجبة المساء في الساعة التاسعة ثم نضعه في فراشه. بعدها كنا نتهاوى على أريكة غرفة الجلوس لبعض الوقت ثم نأوي إلى فراشنا. بعدها كان يستيقظ حوالي الساعة الواحدة ليلاً لتناول رضعته التالية ومن ثم في الخامسة فجراً وبعدها في التاسعة صباحاً.

في الواقع نحن الاثنان نحصل على أربع ساعات أساسية من النوم أثناء الليل. بالطبع قبل أسابيع كانت هذه الحصاة من النوم تجعلني أشبه ما أكون بزومبي الهائج، أما اليوم فهي تجعلني في نعيم.

كل شيء في حياتنا أصبح يسير وفق نظام معين، فبعدما نستيقظ، نرتدي ملابسنا، نخرج في نزهة على الأقدام - حتى إنني بدأت بممارسة عملي من جديد. أما المشرفة الصحية فقد اعتدنا على مواعيدها غير المنضبطة وعلى ملاحظاتها المقتضبة التي كانت تشبه ملاحظات القابلة. كان كل شيء يسير دون توقف وأعتقد أن هذا قد منحنا الثقة اللازمة.

على كل قد تجعلك الثقة الزائدة ترفع ذقنك عالياً بحيث لا ترى قشرة الموز المرمية على الرصيف. هذا الصباح خلدت ليندسي للراحة فقامت بإعطاء الطفل رضعته دون أية أحداث درامية ثم تابعت مشاهدة نتائج لعبة الكريكيت باهتمام وهو يقربي. كان الهدوء يسود المنزل وكل شيء يسير على ما يرام. بعد ذلك تورد وجه أوليفر فجأة وصدرت أصوات من ناحية حفاظه. هنا تنهدت في أسى ثم أحضرت العدة اللازمة لتبديل الحفاظ وباشرت بالقيام بذلك وقد بدت لي تلك المرة الأولى التي بدلت له فيها حفاظه وكأنها من الماضي.

قامت بتنظيف أعضائه ثم استدرت لتناول الحفاظ النظيف، وهنا بدأ نظام الرش عنده بالعمل وأخذ بوله ينتشر في كل مكان. عندها استدرت لأتناول القطن وما هي إلا لحظات حتى لفظ ما بأمعائه خارجاً. أيضاً هنا استدرت لأتناول قطعة من القماش فما كان منه إلا أن تجشأ مطلقاً قوساً من الحليب من فمه. وبعدها تابع إفراغ ما بداخله من

البراز الذي كان مائلاً إلى اللون الأخضر. يا للقرف! هنا لم أتمالك نفسي وأخذت أصرخ بأعلى صوتي: "ليندسي، ساعديني".

نزلت ليندسي مسرعة واقتربت منا بوجه شاحب مذهول من هول ما رأته من قذارة. كان أوليفر غارقاً في ذلك الخليط من السوائل وأنا أمسح الأوساخ وأهز رأسي بغضب قائلاً: "يبدو أن هذا القرف لن ينتهي، إنه في كل مكان".

يبدو أن خوف ليندسي على صغيرها وهو بين يديّ قد لجم غضبها خاصة وأنها كانت مذهولة من صراخي فما كان منها إلا أن أبعدتني بطرف يدها وأخذت تقوم بالعمل. أما وجه أوليفر فكان متجهماً وعابساً حتى إنني شعرت بأنه يكاد ينطق متأففاً.

كانت تلك الحادثة بمثابة إنذار لي بأنه عليّ ألا أكون شديد الثقة بنفسي، كما كانت درساً قاسياً جعلني أتقبل زيارة المشرفة الصحية في الأسبوع التالي ومراجعة عيادة الطبيب للفحص الدوري للصغير بانتظار ذلك اليوم الذي سيتمكن كل منا فيه من ممارسة دوره في رعايته بشكل مستقل.

\*\*\*\*\*

لم نلتق بالمسؤولة عن المشرفات الصحيات منذ أن كانت ليندسي حاملاً. وها نحن نلتقي بها الآن لتوقع على موافقتها

على انتهاء عمل المشرفة الصحية. من الجيد أن نلتقي الآن بشخص ليست لديه فكرة عن طريقة رعايتنا للطفل. إن كل ما يهمها هو تقدم صحة الطفل كما هو مفروض وتحسن صحة ليندسي واستعادتها لنشاطها وعافيتها بعد مرور ستة أسابيع على الوضع.

كان موعد التوقيع على انتهاء عمل المشرفة الصحية تجربة غريبة برمتها. فقد وجهت المسؤولة لليندسي عدداً من الأسئلة البسيطة لاختبارها إلا أن مضمون تلك الأسئلة كان من النوع الدنيوي والمكشوف مثل "هل فكرت في إيذاء طفلك؟" و"هل تسببت فعلاً بإيذاء طفلك؟"

للوهلة الأولى تبدو الفكرة من هذه الأسئلة للتوقيع على انتهاء عمل المشرفة هي الإمساك بكل الأمهات المكتئبات أو اللواتي هن على حافة الانهيار ويضعن قناعاً من الشجاعة على وجوههن، ولكنها في الحقيقة هي تمهيد من المشرفة الصحية للإشارة إلى أنها لم تعد تملك الوقت الكافي لملاحظة الأمور التي لا تسيير على ما يرام.

### أمر سيئ آخر

#### السيطرة على الاكتئاب

إن اكتئاب ما بعد الولادة أمر شائع جداً، وهو يتراوح بين الشعور بالعزلة والإرهاق الشديد وبين الاكتئاب التام في أحد أشكاله. وكذلك الأمر فإن نطاق معالجته واسع جداً يتراوح بين إعطاء الهرمونات اللازمة وبين اللجوء إلى المختص النفسي.

يمكن أن تظهر الأعراض مباشرة بعد الولادة أو بعدها بفترة وجيزة، وأكثر هذه الأعراض شيوعاً هو الإرهاق والرغبة في البكاء والتشتت وانعدام تقدير الذات. هل تلاحظ وجود أي من هذه الأعراض لديك؟ لقد أصبح ملحوظاً هذه الأيام إصابة الرجال أيضاً باكتئاب ما بعد الولادة - فللمرة الأولى بدأت العيادات تقدم الدعم والعلاج اللازمين للرجال المصابين بمثل تلك الأعراض.

معظم المصابين باكتئاب ما بعد الحمل من الذكور يتأثرون بسبب معاناة شريكهم؛ إذا إن وجدت أنك أو أن زوجتك تعاني من هذه الأعراض اتصل بطبيبك أو تحدث مع المشرفة الصحية بهذا الأمر من أجل الحصول على علاج ما. إن هذا ليس دليلاً على ضعفك أو على عدم قدرتك على التأقلم. وتذكر أن الفشل في ملاحظة أعراض الاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأمر إلى درجة خطيرة.

لحسن الحظ فقد نجحت ليندسي في ذلك الاختبار، أو هذا ما نعتقد على الأقل. كان نظام توزيع العلامات على الأسئلة معقداً نوعاً ما، ونظراً لأن نتيجة الاختبار السابق الذي خضته دل على أنني لم أكن محبباً بما فيه الكفاية، لذلك لم يعد عندي ثقة بدقة وصحة هذه الاختبارات. كان الأمر الأهم هو إقناع المشرفة الصحية بأننا لم نكن في خطر. والآن وقد حصلنا على وثيقة صريحة بسلامة صحتنا النفسية والجسدية فإننا قد نجحنا بعد ستة أسابيع كوالدين على الرغم من كل محاولات المشرفة الصحية لاصطيادنا.

