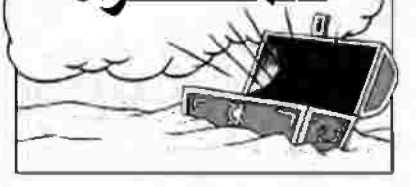
التغيرات الجسمية والنفسية للمرأة



التغيرات الجسمية والنفسية للمرأة[1]

تمر المرأة بأطوار مختلفة في حياتها... وهي على عكس الرجل تحدث لها تغيرات مختلفة في داخل جسمها... ومن هذه التغيرات: الحيض، الحمل، الولادة، النفاس، انقطاع الحيض والتوقف عن الإنجاب ويعرف بسن اليأس... وينتج عن كل من هذه التغيرات أعراض خاصة مختلفة في جسم المرأة ونفسها وتصرفاتها... كما أثبتت ذلك بحوث علماء الأحياء والتشريح، التي لم تكن سوى مجرد تفصيل لما أجمله الخالق الصانع تبارك وتعالى في كتابه العزيز عن خَلْق المرأة والتغيرات التي تحدث لها، مثلما فصَّلت سنة النبي ﷺ وبيَّنت ما أجمله الله عزَّ وجلَّ في القرآن من شريعة الإسلام.

وإن معرفة هذه التغيرات الجسمية والنفسية للمرأة تساعد الرجل كثيرًا في طريقة التعامل مع زوجته في أوقات هذه الأحداث والتغيرات. وأبدأ باستعراض الحدث الذي يقع مرة في كل شهر عند غير الحامل ألا وهو الحيض.

---

(١) مراجع هذا الفصل: (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٤)، (٢٦)، (٢٧)، (٢٨)، (٢٩)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٦).

الحيض (الطَّمث):

قال الله تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ... ﴾[1].

الحيض ويعرف بالطمث، عبارة عن نزيف شهري يستمر بين ثلاثة وسبعة أيام أو حسب ما تعلمه المرأة عن مدة حيضها. ويحصل عادة مرة كل أربعة أسابيع، وقد تقل أو تزيد هذه المدة يومًا أو يومين في بعض الحالات... ويكون دم الحيض باللون الأسود أو الحمرة أو الصفرة كالصديد يعلوه اصفرار، أو الكدرة وهي التوسط بين البياض والسواد كالماء الوسخ. ولا تعد الصفرة والكدرة حيضًا في غير أيام الحيض. ودم الحيض تعرفه المرأة وله رائحة مميزة. ويتسبب الحيض من تضخم في الغشاء المخاطي المبطن للرحم من الداخل فتتسع أوعيته من شرايين وأوردة، وامتلاء غدده المخاطية، وذلك قبل ظهور الطمث بأيام قلائل، وتشمل تغيرات هذا الغشاء المخاطي أربعة أدوار:

١- الدور الأول: ويشمل أيامًا قلائل قبل ظهور الحيض، وفي أثناء هذا الدور يتضخم الغشاء المخاطي ويحتقن.

٢- الدور الثاني: وهو دور ظهور الحيض، فعندما لا يتم إخصاب البويضة الذي يعني أنه لن يكون هناك حمل، تنفجر بعض الأوعية الدموية وتنفصل بعض الخلايا السطحية المبطنة

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

للبشرة المخاطية لباطن الرحم مصحوبة بإفراز الغدد المخاطية الرحمية. وتكوِّن هذه المواد السائل الطمثي الذي يستمر نزوله من أربعة إلى ستة أيام، ويبلغ مقدار الدم الذي يصحبه من ١٠٠ إلى ٢٠٠ سنتمتر مكعب.

٣- الدور الثالث: وهو دور تجديدي للغشاء المخاطي الرحمي.

٤- الدور الرابع: وهو مرحلة راحة وسكون استعداداً للدور الأول ثانية.

السر في الحيض:

يحدث الحيض عند المرأة البالغة نتيجة لدورة المبيض والرحم الشهرية. وهي مقسمة إلى مرحلتين، كل مرحلة مكونة من أسبوعين:

المرحلة الأولى: في الأسبوع الأول تنضج حويصلة من حويصلات المبيض، تحتوي على بويضة الأنثى، وتفرز الحويصلة هرمون الأنوثة المعروف بـ (الإستروجين). أما الغشاء المبطن للرحم فإنه يكون رقيقًا ويسيرًا ولا تزيد ثخانته عن نصف مليمتر. ثم تأتي مرحلة النمو بواسطة تأثير هرمون الإستروجين الذي تفرزه الحويصلة من المبيض فينمو الرحم وأوعيته الدموية وكذلك تنمو غدد الرحم وتبدو كالأنابيب. ويبلغ ثخانة غشاء الرحم في هذه المرحلة خمسة مليمترات.

وفي الأسبوع الثاني - وغالبًا في اليوم الحادي عشر والثاني عشر من بداية الحيض- تنفجر الحويصلة وتقذف السائل الذي بها إلى تجويف البطن كما تقذف البويضة إلى قناة الرحم، حيث تنتظر وصول النطفة المنوية التي ستلقحها إذا قدَّر الله ذلك. لذا فهذه الأيام هي أيام الإخصاب، وتكون جميع أعضاء المرأة وحواسها قد تهيأت واستعدت لهذا الحدث المهم، فتظهر تغيرات جلدية، وتتبدل بعض الطباع وتحتد الغريزة الجنسية.

المرحلة الثانية: في الأسبوع الثالث وبعد انفجار الحويصلة وإطلاق البويضة، تتحول الحويصلة إلى ما يسمى بـ (الجسم الأصفر)، ويبدأ بدوره في إفراز هرمون من نوع آخر يسمى (البروجسترون) وهو هرمون الحمل، فتبدأ مرحلة الإفراز بواسطة تأثير هذا الهرمون فينمو غشاء الرحم نموًا عظيمًا، ويبطن بطبقات وثيرة من الدماء والغذاء، وتنمو غدد الرحم نموًا هائلاً. وهذا أشبه بإعداد فراش مناسب للبويضة الملقحة التي ستصبح جنينًا فيما بعد. وتبلغ ثخانة غشاء الرحم في هذه المرحلة ثمانية مليمترات، أي أكبر ست عشرة مرة من حجمه الذي كان عليه عند بدء الدورة الشهرية.

وفي نهاية الأسبوع الرابع إذا لم يحدث حمل، يحدث الزلزال المدمر للفراش المعد للبويضة الملقحة داخل الرحم. فيتفتت الغشاء ويسقط دمًا سائلاً أسودَ حارًا كأنه محترق، وتسقط البويضة الميتة

معه. وهو ليس دمًا صرفًا وإنما هو سائل دموي دبق ممزوج بالمخاط لم يُقدَّر له تغذية بويضة ملقحة. ويستمر سقوط هذا السائل الدموي لعدة أيام، وهذا هو الحيض، الذي هو علامة على عدم حدوث حمل وبدء الدورة الشهرية الجديدة.

أعراض الحيض:

إن مرحلة الحيض عند المرأة ليست مرحلة هدوء وسلام، إنها زلزال وثورة وغضب عارم للأعضاء الداخلية التي اشتركت في الدورة الشهرية، وينتج عنه تغيرات متعددة وأعراض واضحة، ومن ذلك:

١- تقل في جسمها قوة إمساك الحرارة، فيزداد خروج الحرارة منه، وتنخفض درجتها فيه.

٢- يبطؤ النبض وينقص ضغط الدم ويقل عدد خلاياه.

٣- تصاب الغدد الصماء واللوزتان والغدد اللمفاوية أيضًا بالتغير.

٤- ينتقص الاستقلاب الهيوليني.

٥- يقل إخراج أملاح الفوسفات والكلوريد من الجسم وينحط الاستقلاب الغازي.

٦- يختل الهضم، ويقل التحام الشحم والأجزاء الهيولينية في المأكولات مع أجزاء الجسم.

٧- تضعف قوة التنفس وتصاب آلات النطق بتغيرات خاصة.

٨- يبلد الحس وتتكاسل الأعضاء.

٩- تتخلف الفطنة والذكاء وقوة تركيز الأفكار.

وهناك تغيرات وأعراض أخرى مثل:

- زيادة اللعاب.
- اضطراب الشهية.
- إسهالات خفيفة تنتهي بانتهاء الحيض ليحل محلها الإمساك.
- ارتخاء الرحم وتضخمه قليلاً.
- تضخم الأعضاء الجنسية، وتغدو أرهف حسًا.
- يزداد نشاط الأمعاء الغليظة.
- تزداد الغازات البطنية.
- تضطرب ضربات القلب.
- تحتقن الأغشية الأنفية.
- تلتهب العين قليلاً وتغدو وظائفها متوترة.
- ازدياد وقتي في حجم الثديين ينتج عنه إحساس بالثقل والألم الخفي.

وبعض حالات الحيض يصحبها:

- تلون خفيف بجلد الجفون.
- حب الشباب في الوجه والظهر.
- دوالي الساقين.
- رعاف الأنف في الأسبوع السابق للحيض.
- تتضخم الغدة الدرقية في مقدم العنق.

- في قلة من النساء يزداد السكر في الدم، ويرتفع ضغط الدم، وتزداد سرعة النبض قبل الحيض، ويزداد الوزن في ثلث النساء في هذه المدة بمقدار كيلوجرام واحد أو أكثر بسبب احتجاز الماء في الأنسجة. وتظهر هذه الأعراض على الأكثر بعد سن الثلاثين.

وكل هذه التغيرات تدني المرأة الصحيحة إلى حالة المرض إدناءً يستحيل معه التمييز بين صحتها ومرضها. ففي مئة من النساء الحوائض، لا تحيض إلا ثلاث وعشرون بلا وجع أو ألم. وبحث الباحثون ذات مرة في أحوال ١٠٣٠ امرأة عفو الانتخاب، فوجدوا أن ٧٤ في المئة منهن يقاسين الوجع وغيره من صنوف الأذى أيام حيضهن.

ويكتب الطبيب (إميل نورك) الذي هو محقق كبير في هذا الفرع من العلم: إن ما يعهد في الحوائض عامة من الأعراض هي: الصداع والتعب والخلج[1] وضعف الأعصاب وتخلف المزاج واضطراب المثانة وسوء الهضم، والإمساك أحيانًا، والغثيان والتهوع في بعض الحالات.

وهناك نساء لا يستهان بعددهن يحسسن في صدورهن وجعًا خفيفًا، يشتد أحيانًا فيشعرن له بضربات عنيفة. وفي بعضهن تتورم

(١) الخلج: أن يشتكي المرء عظامه من عمل أو طول مشي وتعب.

الغدة الدرقية في هذه الأيام، مما يسبب فيهن البحة، وكثيرًا ما يصبن بفتور الهضم وجهد التنفس. ودل الفحص الطبي الذي قام به الطبيب (كريجو) لعدد من النساء على أن نصفهن يتعللن بسوء الهضم في أيام الحيض، وبالإمساك في أواخرها.

وتظهر عند بعض النساء اضطرابات في المزاج وزيادة في الحساسية وسرعة التهور والانتقال من رأي إلى آخر دون تدبر وتبصر، وهي أسرع تهيجًا وتأثرًا منها في أيام الطهارة، فتغضب لأتفه الأسباب، وتظهر لها الحياة تافهة لا طعم لها، والدنيا ثقيلة وسخيفة، وتتوهم أن رفيقاتها يأكلهن الحسد منها.

ويقول الطبيب (جب هارد): قلَّ من النساء من لا تعتل بعلة في المحيض، ووجدن أكثرهن يشتكين الصداع والنصب والوجع تحت السرة وقلة الشهوة للطعام، ويصبحن شرسات الطباع مائلات إلى البكاء، فنظرًا لهذه العوارض كلها يصح القول: إن المرأة في محيضها تكون في الحق مريضة، وينتابها هذا المرض مرة في كل شهر، وهذه التغيرات في جسم المرأة تؤثر لا محالة في قواها الذهنية وفي أفعال أعضائها.

ففي سنة ١٩٠٩م. استنتج الطبيب (فواستشفسكي) من مشاهداته الدقيقة أن المرأة تضمحل فيها قوة الجهد العقلي والتركيز الفكري أيام الحيض. واستخرج كذلك الأستاذ (كرشي شكسفسكي) من اختباراته النفسية أن المرأة يلتهب فيها المجموع

العصبي في هذه الأيام، ويبلد الحس ويختل، ويضعف الاستعداد - وربما تعطل بالمرة - لقبول الانطباعات المرتبة، حتى يضطرب في شعورها ما قد قرَّ فيه قبلاً من تلك الانطباعات المرتبة، مما يجعلها تضطرب حتى في أعمالها التي قد اعتادتها في حياتها اليومية.

ومحصل القول: إن الجهاز العصبي والذهني في المرأة يعود في غالبه متراخيًا غير منظم في هذه الأيام، فلا تكون أعضاؤها تابعة لإرادتها تمامًا، بل تنبعث من داخلها حركة اضطرارية تملك عليها إرادتها وتعطل قوة حكمها واختيارها، فتصدر منها الأفعال بغير إرادة. وهناك تغيرات أخرى نفسية ترمي كلها إلى الميل إلى السكون والراحة والعزلة.

كل هذه التغيرات تحصل في امرأة سالمة، وتتدرج فيها بسهولة إلى أن تكون مرضًا. وقد دون كثير من الحوادث التي تدل على أن المرأة في حالتها هذه تكون عصبية جدًا، تثور ثائرتها لأدنى بادرة، فترتكب الحماقات ووحشي الحركات.

حتى قبل أسبوع من الحيض فإن المرأة تكون سهلة الاستثارة. وفي إحصائية حديثة أن نسبة الطلاق ترتفع في أسبوع ما قبل الدورة الشهرية. فهناك نسبة كبيرة من السيدات يصبن بالقلق والتوتر والعصبية في هذه المرحلة فيثرن لأتفه الأسباب، وفي هذه الحالة لا تتورع السيدة عن هدم حياتها، ولكنها تندم وتتعجب من نفسها بعد ذلك.

ويكتب الطبيب (كرافت إيبنج): إنا نجد في حياتنا اليومية أن النساء اللاتي يكن لينات العريكة دمثات الأخلاق صُنُعَ الأيدي، تتغير طباعهن بغتة من فور دخولهن في أيام المحيض، وكأن هذه الأيام تمر بهن كمر العاصف الزعزع يصبحن فيها متفجرات سليطات اللسان شديدات الخصام، يشكو سوء خُلُقهن كل من الخدم والأولاد والأزواج، حتى الأجانب أيضًا لا يسلمون من سوء معاملتهن.

تلكم كانت الأعراض التي تصاحب الحيض، وهي لا تجتمع كلها في المرأة الواحدة، وإلا لتحولت معظم البيوت إلى مستشفيات وعيادات، ولترك الأزواج أعمالهم ليقوموا بدور الممرضين، بل هذه الأعراض موزعة بين النساء، وكل منهن تأخذ نصيبها. كذلك تتفاوت هذه الأعراض في شدتها من امرأة إلى أخرى، بل تتفاوت عند المرأة الواحدة باختلاف فصول حياتها، فقد تكون الآلام خفيفة لا تكاد المرأة تحس بها، وقد تصل إلى درجة مرضية. وبعض النساء لا ينتابهن أي شعور بالضيق بل يشعرن أنهن خاليات من أي أعراض سيئة، حتى إنهن لا يدركن قدوم مرحلة الحيض إلا حين خروج الدم.

الحمل:

قال الله تعالى: ﴿ **وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا**

الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴾[1].

وقال رسول الله ﷺ: «**إن أحدكم يُجمع في بطن أمه أربعين يوماً، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يبعث الله إليه ملَكًا بأربع كلمات: فيُكتب عمله، وأجله، ورزقه، وشقي أم سعيد. ثم يُنفخ فيه الروح...**»[2].

ومن قصة الخلق التي أجملها الخالق تبارك وتعالى في كتابه العزيز وعلى لسان رسوله الكريم ﷺ، إلى تفصيل هذه القصة كما بينها الطب بأجهزته الحديثة من مجاهر وآلات تصوير دقيقة جداً وغيرها.

تبدأ قصة الحمل عندما تنضج (بويضة) في أحد مبيضي المرأة داخل حويصلة يبلغ حجمها حجم حبة الكرز الصغيرة، وتمتلئ بمادة سائلة ولا تحتوي إلا على بويضة واحدة فقط. ثم في الأسبوع الثاني من بداية الحيض، وغالبًا بين اليوم الحادي عشر والرابع عشر، تنفجر الحويصلة تحت ضغط السائل المتوتر في داخلها، ويجري هذا الانفجار قرب فوهة قناة من القناتين المتصلتين بالرحم التي سبق لها أن تلقت إشارات خاصة -على ما يبدو- تدل على مكان معين من سطح المبيض سيحدث فيه الانفجار، فتتلقف القناة

(١) سورة المؤمنون، الآيات: ١٢-١٤.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب أحاديث الأنبياء، باب خلق آدم وذريته.

البويضة حيث تمكث فيها لمدة ٢٤ ساعة تقريبًا بانتظار قدوم إحدى نطف الرجل المنوية التي عن طريقها يحدث الإخصاب، وإلا ماتت. ويُقذف مع البويضة عدد هائل من الخلايا التي تحيط بالبويضة وتتولى مهمة توفير الغذاء والحماية لها طوال مدة رحلتها.

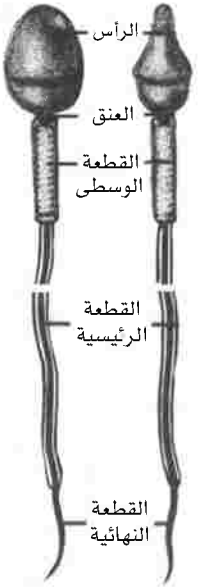
أما الحويصلة فإنها تتحول بعد قذف البويضة إلى غدة منتجة للهرمونات تعرف بـ (الجسم الأصفر) الذي يقوم بإفراز كمية كبيرة من هرمون الحمل (البروجسترون) على مدى الأسبوعين القادمين، ويسري هذا الهرمون في الدم ويؤثر في الجسم كله تأثيرًا شديدًا. كما يؤثر في الغشاء المبطن للرحم لبدأ الاستعدادات اللازمة لاستقبال البويضة الملقحة؛ فينمو الغشاء وتكثر الغدد الرحمية كثرة بالغة وتنمو نموًا كبيرًا، ويمتلئ تجويفها بالإفرازات، كما تنمو الشرايين المغذية للرحم وتزداد كثرة ووفرة... إلخ. ولكأن الجسم الأصفر هو الأم التي ترسل ابنتها البويضة وتعد لها الفراش والأغذية في مسكنها الجديد (الرحم)... وتقول لعنق الرحم: اجعل مخاطك أقل لزوجة لتكون أكثر استقبالاً للنطف المنوية، واسمح لها بالولوج وساعدها في الوصول بسرعة بواسطة الامتصاص، لأنني قد أرسلت ابنتي وهي الآن تنتظر زوجها في قناة الرحم ليتم الإخصاب ويصبحان (نطفة أمشاج)...

وفي هذه المدة يصبح كيان المرأة بأكمله جسديًا ونفسيًا وتناسليًا راغبًا في التلقيح، فتشتد رغبة المرأة في لقاء زوجها... فإذا حدث

وجامع الرجل زوجته في هذه المرحلة وقدَّر الله حدوث الحمل، فإن الرجل يقذف المني عند عنق الرحم في آخر المهبل... والمني يتكون من السائل الذي يتجمع من إفراز البربخ والحويصلة المنوية وغدة البروستاتا، إضافة إلى النطف المنوية التي تسبح في هذا السائل الذي يشبه البحر المتلاطم الأمواج... وهنا يبدأ السباق بين زهاء ٣٠٠-٥٠٠ مليون متسابق من النطف المنوية، وهو العدد التقريبي الذي يكون في القذفة الواحدة. إنه سباق حياة أو موت، حيث يحاول كل واحد من هؤلاء المتسابقين الوصول إلى البويضة ليلقحها قبل الآخرين فتكون الحياة من نصيبه، وإلا فالموت لكل متخلف وخاسر.

ورحلة السباق هذه ليست سهلة على الإطلاق، فهي مليئة بالمخاطر والمهالك والضياع والموت، حتى إن الفائز في هذا السباق يستحق فعلاً بإذن الله أن يكون فيما بعد كائنًا بشريًا جائزة له، لأنه سيكون صفوة هذه الأعداد الهائلة من النطف المنوية؛ كيف لا وهو واحد من خمس مئة مليون سيكون نصيبها جميعًا الموت، ولا يكون له ذلك إلا بعد أن يسبح في الماء ضد التيار، وينجو من الأشراك المنصوبة، ويتسلق الأعالي، ويهوي في المنحدرات، ويجري في الدهاليز حتى يصل إلى هدفه في نهاية السباق؟

وهناك نوعان من النطف المنوية، أحدها مذكر (ص) والآخر مؤنث (س). وكل واحد منهما له رأس وعنق وذنب، وهو يشبه القذيفة الصاروخية؛ فالرأس يحتوي على ٢٣ صبغيًا أو جسيمًا



ملونًا (كروموسوم) فيها نصف الجينات التي سوف ينالها الجنين بما فيها الجسيم المؤنث (س) أو الجسيم المذكر (ص) الذي يحدد جنس الطفل... فإذا لقحت إحدى النطف التي تحمل شارة الذكورة (ص) بويضة المرأة كان الجنين ذكرًا بإذن الله. وأما إذا لقحت البويضة إحدى النطف التي تحمل شارة الأنوثة (س) فإن الجنين يكون أنثى بإذن الله. ويلاحظ أن بويضة المرأة لا تحتوي إلا على الجسيم الملون (س) فقط من بين الـ ٢٣ جسيمًا ملونًا التي تجتمع مع جسيمات النطفة المنوية ليصبحا خلية واحدة (نطفة أمشاج) مكونة من ٤٦ جسيمًا من الأب والأم بالتساوي. وهي مجموع الجسيمات في الخلية الواحدة من خلايا جسم الإنسان.

فتحديد جنس الطفل ذكرًا أم أنثى يكون بواسطة مني الرجل وليس بواسطة بويضة المرأة، قال تعالى: ﴿ **وَأَنَّهُ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ﴿٤٥﴾ مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ** ﴾[1]. والمعنى واضح أن النطفة التي تُمنى هي من مني الرجل. وهي ما يسمونها في العلم الحديث (الحيوان المنوي)[2]. وتقدير الذكر أو الأنثى أو العقم إنما هو بيد

(١) سورة النجم، الآيتان: ٤٥-٤٦.
(٢) الأولى أن تُسمَّى: (نطف منوية) كما سماها الخالق تبارك وتعالى.

الخالق تبارك وتعالى أولاً وأخيرًا؛ قال تعالى: ﴿ لِّلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴿٤٩﴾ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾[1].

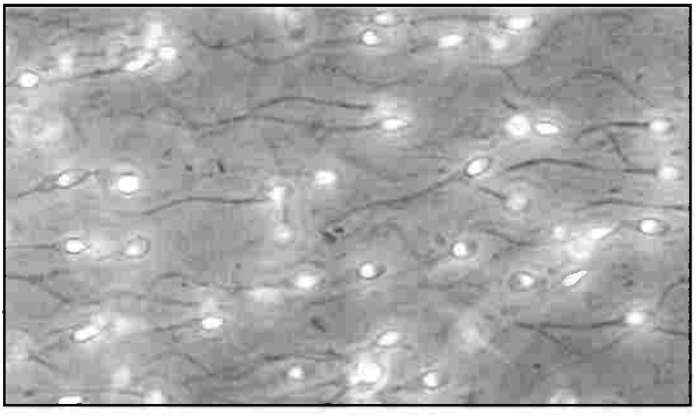
وتعد الصبغيات أو الجسيمات الملونة أهم ما في نواة الخلية، لأنها تحمل كل العوامل الوراثية، والصفات الجسمية، والعقلية، والفكرية، والنفسية، والخلقية، التي تستمدها من جسيمات الوالدين متحدة معًا، وذلك وفق قانون الوراثة. ويغطي رأس النطفة المنوية كساء أشبه بـ (القبعة) لحماية رأسه من المخاطر التي يواجهها في هذه الرحلة، ويشتمل هذا الكساء على أنزيمات تساعده على اختراق هالة الخلايا حول البويضة، وهو يحافظ على هذا الكساء للحظة اقترابه من البويضة، ثم ينزعه بمساعدة محبوبته البويضة التي -على الأرجح - تفرز مادة كيماوية لتساعده على نزع كساء رأسه حتى يسهل عليه الولوج إليها، لأنه ما دام مرتديًا هذه القبعة فإن من غير الممكن عليه دخول البويضة.

أما ذنب النطف المنوية فإنه يتصل بالرأس بواسطة عنق صغير، وهو طويل بالنسبة إلى حجم الرأس ويعمل عمل المجداف أو زعنفة السمكة، وهو سبب حركتها وسيرها، إذ تندفع النطف بواسطة حركات الذنب المتوالية، التي تشبه ثعبان البحر أثناء

(١) سورة الشورى، الآيتان: ٤٩-٥٠.

سباحته. وفي العنق توجد حزمة من الطاقة الحيوية تسمح للنطف بدفع نفسها إلى الأمام لساعات من دون الحاجة إلى التزود بمزيد من الطاقة، فكأن العنق هو خزان الوقود.

ونعود إلى أولى مراحل السباق لمسافة ١٥-١٨ سنتمترًا، ويستغرق هذا السباق عدة ساعات (ست ساعات تقريبًا) إلا إذا كان بعض المتسابقين سريعًا في السباحة في خضم بحر المني وأمواجه المتلاطمة وأنهار السوائل الأخرى، فربما يقطع المسافة في أقل من ذلك، ومن كان منهم بطيئًا فربما يقضي ساعات طويلة أو أيامًا بسبب الدهاليز ضمن طيات تجاويف الرحم. كذلك فإن قضاء المرأة وطرها من الجماع يعين المني على المسير إلى غايته بواسطة التقلصات والانقباضات في الأعضاء التناسلية عندها، حيث يمتص الرحم المني إلى داخله فيوفر عليه عناء قطع مسافة غير قصيرة.



تُظهر الصورة مجموعة من النطف المنوية وهي تسعى حثيثًا إلى الرحم ثم البويضة

يتجمع المتسابقون في المهبل ولا يبدؤون رحلتهم إلا بعد نصف ساعة تقريبًا بسبب ظروف تتعلق بطبيعة المهبل، ومن ذلك قيام المخاط المهبلي بفحص المني والقيام بعملية انتقاء أولية، ثم يبدأ السباق وعلى المتسابقين أن يقطعوا المخاط المهبلي سباحة صعودًا وهو العائق الأول، وهنا ينجح في اجتيازه عدد من النطف المنوية المتبارية ويضيع بعضها، ويموت بعضها الآخر بسبب حموضة مفرزات المهبل، وبعد أن يتجاوز الناجحون المخاط المهبلي عليهم الآن أن يتسلقوا الرحم، وكل منهم يسير على قاعدة (البقاء للأقوى). وبعد أن تنجح مجموعة من المتسابقين في اجتياز هذه العقبة فيدخلون إلى الرحم، يضيع كثير منهم في تشعبات الرحم والطرق المسدودة فيه، ويموت عدد منهم وبالأخص الضعفاء، أما الأقوياء فإنهم يستمرون في التباري وتستمر التصفيات بينهم فينجح عدد منهم في الخروج من الرحم والدخول إلى قناة الرحم التي تنتظر فيها البويضة، وهنا أيضًا يضيع عدد منهم، فبعضهم يدخل إلى القناة الأخرى حيث لا يوجد فيها بويضة فيلقى حتفه، وبعضهم الآخر يختار القناة التي بها البويضة ولكنه يمر بجانب البويضة ولا يهتدي إليها فيكمل سيره إلى أن يخرج من الجهة الأخرى للقناة فيهوي إلى وادي تجاويف البطن.

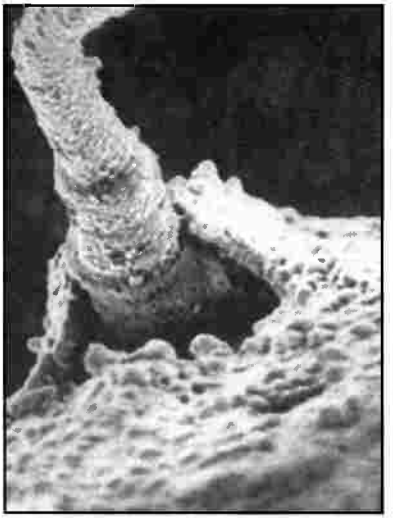
ولنتصور الآن أن خمس مئة من هذه النطف قد وصلت إلى الهدف وهو البويضة المطوقة بغلاف نفاذ من الخلايا المغذية، وكما

لو أنهم قد تلقوا تدريبًا للعمل كفريق، فإنهم يمضون في مهمتهم بثبات مخترقين طبقات من الخلايا واحدة بعد الأخرى. وفي أثناء هذه المهمة المشتركة يفنى بعض المتبارين، إلا أن الباقين - مع أن معظمهم لن يصلوا إلى مرحلة الإخصاب الكاملة - يشاركون في العمل الجماعي. وبعد مضي بضع ساعات، يكون هذا الفريق الباقي قد نجح بإزالة بعض الطبقات الخارجية، مما يجعل البويضة معرضة أكثر من قبل للإخصاب. وكما هو البيض الذي تضعه الطيور فإن البويضة البشرية أيضًا تملك نوعًا من القشرة الخارجية القاسية والمرنة، ومع أن هذا يعد عائقًا أيضًا إلا إنه لا يعصى على المتسابق المتحمس الذي يطمح أن يكون هو الفائز الأول في هذا السباق لينال جائزته وهي الزواج بهذه البويضة التي لقي من أجلها كثيرًا من المخاطر والأهوال وكاد أن يموت كبقية مئات الملايين من زملائه المتسابقين.

وفي الوقت الذي يصل قليل من النطف إلى جدار البويضة، ويشرع في اختراقه، تكون البويضة قد اختارت بإذن الله زوجها البطل الذي قام بالسلام عليها بإفراز مادة خاصة لإذابة جزء من المنطقة الدائرية المشعة (التاج المشع) المحيطة بالبويضة. فتهش له وتبشبش كما يتبشبش أهل الغائب بغائبهم إذا قدم عليهم، وترد له التحية بأحسن منها بإفراز مادة أخرى لزجة على جدارها في منطقة اقترابه... وتمد له يد المساعدة فتفتح له هو بالذات من دون

بقية زملائه ثقبًا في جدارها فينفذ فجأة في الثقب في غفلة من الآخرين، وعندها فقط يحدث أمر مثير للدهشة، إذ يتغير التركيب الكيماوي لجدار البويضة بسرعة، ويوصد نفسه كليًا في وجه باقي النطف؛ فيجعل من المستحيل على نطف أخرى أن تخصب البويضة. وعندها يعلم الباقون أنهم خسروا السباق وأن زميلاً لهم قد نجح في الزواج من البويضة، وأنه ليس أمامهم إلا الموت، ومع ذلك يستمرون في التحرك حول البويضة من دون كلل أو ملل علَّ أحدهم ينفذ هو الآخر فينجو من الموت ولكن هيهات هيهات... لأنه لو نجح آخر في الدخول لوقعت كارثة على مستوى البويضة ولتوقفت عملية الإخصاب...

النطف المنوية
وهي تحيط بالبويضة لاختراقها



البطل الفائز
وقد ولج برأسه إلى داخل البويضة

وبعد دخول الفائز إلى البويضة يكون ذنبه قد انفصل عن رأسه ولا يدخل في البويضة سوى الرأس فقط، وهو نواة نطفة الرجل وفيه (الحامض النووي) الذي يحتوي على خارطة الرجل الوراثية، إضافة إلى باقي الخصائص التي تتوزع بين الطول، ولون البشرة، والعيون، والشعر، وتكوينات الوجه، وغيرها... وما زال أمام الفائز مرحلة أخرى عليه أن يقطعها للوصول إلى هدفه النهائي وهو نواة البويضة التي تحمل خصائص المرأة الوراثية المخزنة فيها... فيظل متوجهًا نحوها... ثم تحين اللحظة الحاسمة وهي لحظة الانصهار... فتقترب نواة نطفة الرجل من نواة نطفة المرأة فتتجذب النواتان بقوة إحداهما من الأخرى، ثم يحصل الحدث العظيم وهو انصهار النواتين... وفي اللحظة نفسها تتحدد الخصائص الوراثية للمخلوق الجديد ويتحدد جنسه ذكرًا أم أنثى... وتصبح النواتان نطفة أمشاج أي خليطًا من نطفة الرجل ونطفة المرأة... والله تعالى أعلم.

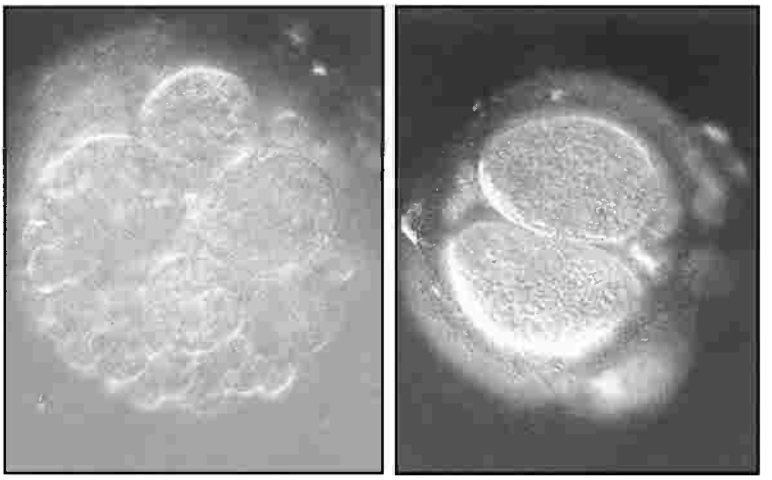
أما زملاء الفائز المساكين الذين أُغلق دونهم جدار البويضة ومُنعوا من الدخول... فبالرغم من حدوث عملية الإخصاب وجريان العمل في الداخل على قدم وساق في الانقسام بعد الانصهار... فإنهم يستمرون في دفع أنفسهم بالذنب لمدة طويلة محاولين جاهدين اختراق البويضة، وقد يمر وقت طويل قبل أن يستسلموا للفشل... والبويضة في كل هذا الوقت تتركهم يموتون على جدارها حسرة وكمدًا دون أن تفتح لهم بابًا ولا نافذة... فلا يرون منها إلا

الصد والأبواب المقفلة في وجوههم مهما بذلوا لإرضائها... فالوصل والمودة لزوجها فقط وهي قاصرة الطرف عليه... فرعاها الله من زوجة مخلصة محبة... وهذا هو تمامًا شأن الأنثى السوية التي لا تقبل أيضًا إلا زوجًا واحدًا فقط وتقصر طرفها عليه فلا تنظر إلى غيره.

بعد انصهار النواتين بساعات قليلة تنقسم البويضة المخصبة (النطفة الأمشاج) للمرة الأولى بقوة كبيرة، وبذلك تصبح هناك خليتان تحملان جينات من كلا الزوجين. وأثناء تقدم البويضة ببطء باتجاه الرحم، مدفوعة بملايين الهدب في القناة، تستمر في الانقسام مجددًا كل ١٢-١٥ ساعة. وتمكث البويضة في القناة على هذا الحال زهاء ستة أيام إلى أن تخرج منه فتدخل في الرحم، وحالما تصبح البويضة المخصبة بداخل الرحم، تكون قد تجاوزت إحدى أدق مراحل نموها. والآن تواجه البويضة، التي تحولت إلى ما يشبه ثمرة التوت، مهمات جديدة تتمثل في ربط نفسها ببطانة الرحم، وفي إعطاء إشارة الحمل إلى الأم.

قال الله تعالى: ﴿ **هَلْ أَتَىٰ عَلَى الإِنسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْئًا مَّذْكُورًا ۝١ إِنَّا خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا** ﴾[٧].

(٧) سورة الإنسان، الآيتان: ١-٢.



النطفة الأمشاج تنقسم إلى خليتين ثم إلى أربع ثم إلى ثمان وهكذا... حتى تتحول إلى ما يشبه ثمرة التوت

لقد سبق لبطانة الرحم أن تهيأت لاستقبال البويضة المخصبة عن طريق هرمونات المبيض البروجسترون الذي يفرزه الجسم الأصفر الذي هو بمنزلة الأم للبويضة. فبعد أن تعلق البويضة الملقحة بالرحم ترسل لأمها الجسم الأصفر رسالة بأنها قد لُقِّحت ووصلت إلى مسكنها الجديد الرحم بسلامة الله ورعايته وبمساعدة الملَك الذي وكَّله الله بهذه المهمة، وتخبرها بأنها بحاجة إليها وإلى هرمونها... فتستمر في إفراز هرمون الحمل البروجسترون وتقول للرحم: رويدك الآن واجعل حركاتك هادئة وبطيئة، فقد تلقي حركاتك العنيفة ابنتي وزوجها خارجًا بعد أن أصبحا نطفة أمشاج ثم علقة وعلقا بجدارك... فيتولى الهرمون مساعدة البويضة الملقحة في عملية الاستقرار. وكذلك يتولى مهمة إيصال الرسالة إلى الغدة

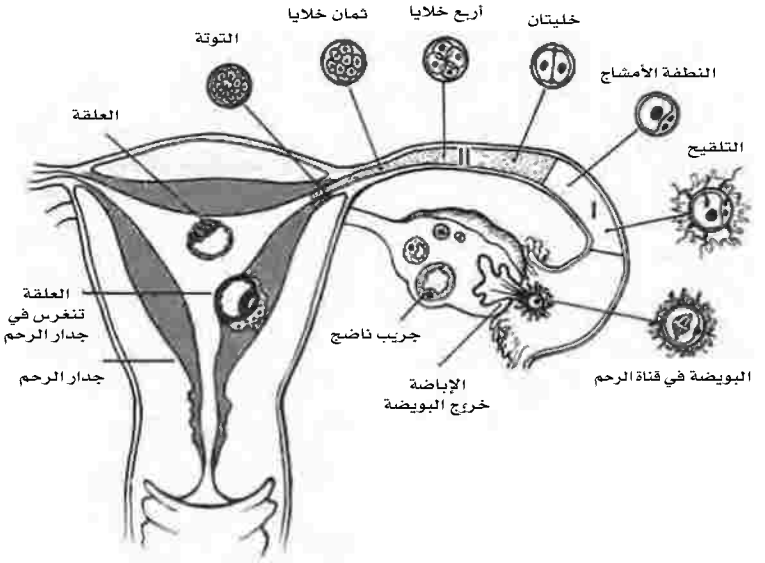
النخامية في الدماغ بأن (المرأة حامل ونأمل قطع المحيض. كما نأمل وقف إرسال الهرمون المنشط والمنمي للحويصلات في المبيض لأننا لا نريد نمواً لأي من البويضات حتى تنتهي مدة الحمل).

وما إن تستقر البويضة المخصبة وتقيم اتصالاً ببطانة الرحم، حتى يحصل تبادل معلومات كيماوية بين جسم الأم الحامل وبينها، وعلى هذا فإن البروتينات التي تتشكل في البويضة المخصبة تدخل مجرى دم الأم، وباكتشاف هذه البروتينات في دم الأم يمكن التيقن من وجود الحمل حتى قبل ملاحظة انقطاع العادة الشهرية. ومن هنا تبدأ أعراض الحمل على المرأة وما يتبعها من تغيرات في جسمها ونفسها.

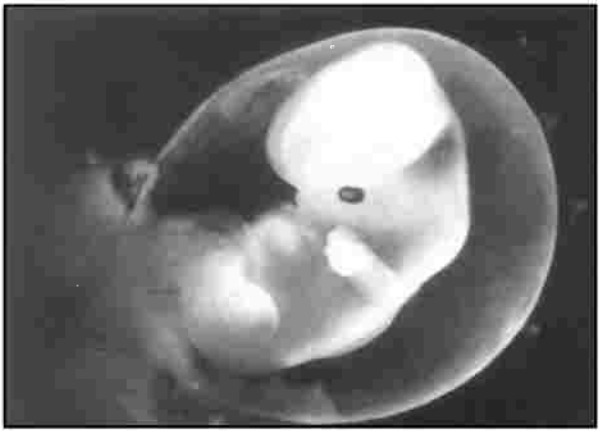
بعد هذه الرحلة في داخل بطن المرأة التي قصدت منها التنبيه على بعض الأحداث والتطورات العظيمة التي تؤدي إلى إيجاد مخلوقٍ بشريٍ، الله وحده يعلم مَن سيكون؟ وما هو تأثيره في تاريخ الأرض؟ فما من رسول أو نبي، وما من عالم أو قائد، وما من ملك أو رئيس... إلخ إلا وهكذا كانت بداية خلقه. أي مهما بلغ قدر إنسان ما في هذه الحياة فهو لم يكن سوى بويضة في حجم رأس الدبوس في داخل مبيض أنثى، ونطفة منوية لا تُرى بالعين المجردة في داخل خصية ذكر. قال الله تعالى: ﴿قُتِلَ الإِنسَانُ مَا أَكْفَرَهُ ﴿١٧﴾ مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ﴿١٨﴾ مِن نُّطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ﴾[1]، ﴿فَلْيَنظُرِ الإِنسَانُ مِمَّ

(١) سورة عبس، الآيات: ١٧-١٩.

خُلِقَ ﴿٥﴾ خُلِقَ مِن مَّاءٍ دَافِقٍ ﴿٦﴾ يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ﴾[1]، ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا . . .﴾[2].



(١) سورة الطارق، الآيات: ٥-٧.
(٢) سورة الحج، الآية: ٥.



جنين يبلغ عمره ستة أسابيع

وأتجاوز عن تفاصيل الحمل وأطواره التي تحمل في كل لحظة منها دلائل على عظمة الخالق تبارك وتعالى القائل: ﴿**هُوَ الَّذي يُصَوِّرُكُمْ فِي الأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ**﴾[1]. بل إن كل ما ورد ذكره في رحلة النطفة المنوية والبويضة داخل بطن المرأة فهو بإذن الله وبقدرته تعالى... قال رسول الله ﷺ: «**إن الله وكل في الرحم ملَكًا فيقول: يا رب نطفة، يا رب علقة، يا رب مضغة. فإذا أراد أن يخلقها قال: يا رب أذكر أم أنثى؟ يا رب أشقي أم سعيد؟ فما الرزق؟ فما الأجل؟ فيُكتب كذلك في بطن أمه**»[2]. إن بروز كائن بشري جديد إلى الحياة يكون طفلاً ثم يصبح رجلاً ثم يصبح شيخًا مسنًا هو معجزة وآية من آيات الله تعالى بحد ذاتها... وقد

(١) سورة آل عمران، الآية: ٦.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب أحاديث الأنبياء، باب خلق آدم وذريته.

قال خالقنا عزَّ وجلَّ: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ مِن قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلاً مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾[1]...

أتجاوز عن ذلك لأننا قد وصلنا إلى اللحظة التي تبدأ فيها التغيرات بالظهور على جسم المرأة ونفسها وهذا هو هدفنا ومقصودنا، من أجل أخذ هذه التغيرات في الحسبان عند التعامل معها ومعاشرتها خلال مدة حملها التي ستبلغ تسعة أشهر.

أعراض الحمل:

إن مهمة الرجل في الحمل تنتهي بقذف المني في مهبل المرأة... أي يزرع البذرة ثم يمضي. في حين تبدأ مهمة المرأة الآن، وسوف تستغرق مهمتها في الحمل تسعة أشهر مع ما يصاحب الحمل من أعراض وتغيرات مهمة في الجسم داخله وخارجه، وفي النفس والعقل أيضًا. حيث تتعرض المرأة في هذه المدة الطويلة من الحمل لتحولات وتبدلات هرمونية في الدم يظهر تأثيرها عادة في المخ، فتخلق اضطرابات نفسية وعصبية، وقد تكون هذه الاضطرابات خفيفة أحيانًا، وعنيفة أحيانًا أخرى إلى درجة قصوى... ثم بعد الولادة تبدأ عند المرأة مهمة أخرى هي الرضاعة والحضانة... إلخ.

---

(١) سورة غافر، الآية: ٦٧.

فليس الحمل مسألة سهلة. قال الله تعالى: ﴿ وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴾[1]، وقال تعالى: ﴿ وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ﴾[2]. أي إن أمه قاست بسببه في حال حمله جهدًا على جهد، وضعفًا على ضعف، ومشقة وتعبًا من وحم وغثيان وثقل وكرب إلى غير ذلك مما تنال الحوامل من التعب والمشقة... ووضعته بمشقة أيضًا من الطلق وشدته[3].

والغريب أنه بعد مرور أسبوع واحد فقط على عملية الإباضة، أي قبل افتقاد المرأة لعادتها الشهرية المتأخرة، تشعر غريزيًا بأن شيئًا ما حصل بداخلها. ولا يفعل فحص الحمل سوى أن يؤكد لها ما عرفته بنفسها سابقًا. فالأعراض والتغيرات تبدأ عقب الإباضة وتختلف شدتها وخفتها باختلاف صحة الأنثى وحساسيتها وانتباهها، ومن هذه الأعراض:

- آلام رأسية خفيفة.
- آلام في الناحية القطنية (الصلب).
- شعور بالضيق.
- غثيان قد يزداد حتى يصل إلى الشعور بالتقيؤ.

(١) سورة لقمان، الآية: ١٤.
(٢) سورة الأحقاف، الآية: ١٥.
(٣) ابن كثير: تفسير القرآن العظيم ٤٥٤/٣، ١٦٩/٤.

- تضطرب بعض السيدات وتشتد حساسيتهن، فيصبن بالنزق والعصبية أو يشعرن بالضجر.
- ترتفع حرارة كل أنثى عقب انفجار المبيض وحدوث الإباضة.

وتبدأ علامات الحمل في الظهور، ومع أن السعادة تغمر الأم حين تعلم بأنها حامل خاصة في الحمل الأول، فإنه لا بد من وجود بعض المتاعب التي تعد طبيعية في مدة الحمل:

- انقطاع الحيض.
- انتفاخ في الجسم.
- تضخم الرحم.

■ **تبدلات في الثديين:** يصبح كل ثدي أكبر حجمًا، وأكثر ثقلاً، وأشد صلابة، وقد تشعر المرأة بألم خفيف بالثدي والحلمة. كما تبدو حلمة الثدي أكبر حجمًا وأكثر ظهورًا، وتتسع الهالة الأصلية، وهي الدائرة الداكنة اللون حول الحلمة مباشرة، وتظهر غددها وتكبر مع تقدم الحمل وهي على شكل حبيبات صغيرة (غدد الحليب)، وفي الشهر الخامس قد تظهر هالة أخرى حول الهالة الأصلية تدعى الهالة الثانوية وظهورها يكون علامة أكيدة من علامات الحمل بشرط أن تكون المرأة لم ترضع أبدًا قبلاً. ونظرًا لازدياد نشاط الثدي ونموه فإن كمية الدم تزداد فيه، فتتضخم الأوعية الدموية. وتصبح الأوردة الموجودة تحت جلد الثدي أكثر بروزًا ووضوحًا. وقد تشعر السيدة بوخزات ترافقها حكة مع قليل

من الألم في حركات الساعدين والعضدين، وتشاهد أكثر هذه الأعراض والتبدلات في الثديين خاصة عند السيدة الحامل لأول مرة.

■ **غثيان خفيف:** يصيب بعض النساء غثيان خفيف في الصباح، خاصة في المرحلة الأولى من الحمل، وقد ينتج عنه قيء عند بعض النساء.

■ **حساسية قوية للروائح والنكهات.**

■ يصل الأمر عند بعض النساء إلى حد الإحساس بالإرهاق الشديد، والصعوبة في التركيز على أي عمل، مع أن الشيء الوحيد الذي حصل في داخلهن ما هو إلا التصاق مجموعة من الخلايا -لا يتعدى قطرها المليمتر- على جدار الرحم، وإرسالها مؤشرات تفيد بوجودها هناك وبحاجاتها.

■ **الوحام:** في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل تبرز ظاهرة من أهم ظواهر هذه المرحلة المهمة، وهي ظاهرة الوحم التي تصيب نسبة كبيرة من الحوامل، وتختلف أعراضه شدة ولينًا بين أنثى وأخرى. إذ تعاني المرأة الحامل من حالات نفسية وجسمية متباينة، فما هو تفسير الوحم؟

لا يعرف في الواقع سبب قاطع للوحم، فمن يقول إن السبب هو نوع من الحساسية، ومن يقول إن السبب هو ارتفاع نسبة بعض المواد الكيميائية في الدم، وخاصة هرمونات الحمل، ومن يقول بأن

أسبابه عصبية ونفسية. ومهما كان السبب فالواقع أن حدوث الحمل في حد ذاته يؤدي إلى تغيرات سريعة ومتعددة بجسم المرأة، ويمثل القيء مظهرًا من مظاهر هذه التغيرات، ولكن سرعان ما يتعودها الجسم ويزول القيء. ومن مظاهر الوحم نفور الحامل من رائحة شيء معين أو من طعام معين، وشعورها أيضًا بشدة الرغبة في مأكل معين. ويصاحب الوحم اضطراب في مزاج المرأة ونفسها، وإرهاق في أعصابها وجسدها، وهي حالات تنعكس على ذوقها وعواطفها، بل وعلى علاقتها بزوجها في كثير من الأحيان. فهي قد تكره رائحة الرجل وتشمئز منه حين يقترب منها، لا لأنها تكره زوجها، بل لأن مزاجها كله مضطرب، قلق، منزعج، فهي في هذه المرحلة، لا تملك عواطفها، ولا تتحكم بنفسها.

■ **تغيرات القلب والجهاز الدوري:** إن الجزء الأكبر من عبء الحمل يقع على القلب والدورة الدموية، لأنه إذا كان القلب يضخ الدم للأم فقط قبل الحمل بمعدل ٦٥٠٠ لتر يوميًا، فإن عليه طوال الحمل، ولا سيما المرحلة الأخيرة منه، أن يضخ كمية مضاعفة من الدم تكفي الأم وجنينها مجتمعين، فيضخ ١٥٠٠٠ لتر يوميًا. ولأجل هذا العمل الإضافي، يقوم القلب بزيادة سرعة نبضاته فيكبر حجمه قليلاً. ونتيجة لكون الجنين يأخذ من دم أمه ما يلزمه من العناصر الضرورية لتكوين دمه، فإن الأم قد تصاب بفقر الدم الذي له تأثيره على القلب والدورة الدموية. ومن ناحية أخرى فإنه كلما ازداد حجم الرحم بالحمل ازداد ضغطه على القلب والرئتين.

■ **الغدد الصماء:** تضطرب بعض وظائف الغدد الصماء في مدة الحمل، مثل الغدة الدرقية التي تزداد حاجتها إلى اليود، وغالبًا تعود هذه الغدة إلى حالتها الطبيعية بعد الولادة.

■ **العظام والأسنان:** تصاب بعض الحوامل بلين العظام (هشاشة العظام) أثناء الحمل وبعده. كما تصاب أسنانهن بالالتهابات المتكررة، والسبب في ذلك أن الجنين لكي يبني عظامه يسحب من دم أمه وعظامها الكالسيوم والمواد الضرورية لبناء عظامه.

■ **كثرة التبول:** في أول الحمل وآخره. وفي أحيان كثيرة يضاف إلى ذلك التهابات المجاري البولية التي تزداد زيادة كبيرة أثناء الحمل مما قد يؤدي إلى فقدان الزلال (البروتين) في البول، ويؤدي ذلك إلى تورم الأقدام وتورم الوجه.

■ **السيلان المهبلي:** من الطبيعي ظهور كمية معتدلة من السيلان المهبلي نتيجة لرشح السوائل من المهبل المحتقن ومن عنق الرحم.

■ **اضطرابات هضمية:** خاصة في بدء الحمل، وأيسر مظاهرها الغثيان ويرافقه أحيانًا سيلان اللعاب الغزير أو القيء.

■ **انتفاخ البطن مع تقدم الحمل.**

■ **خطوط محمرة اللون:** تشبه الجروح المندملة في أسفل البطن. وقد تشاهد هذه الخطوط أحيانًا على الأجزاء السفلى من

الثديين وعلى الفخذين. وتبقى بعد الولادة علامات بيضاء فضية. وسببها تمدد الجلد أثناء الحمل.

■ **اللذع أو الحرقة:** وهو شعور باحتراق في الجزء الأسفل من الصدر، وقد يرافقه تجشؤ أو قيء كمية قليلة من السائل الحامض أو المر.

■ **انتفاخ المعدة والأمعاء بالغازات.**

■ **الإمساك:** من جراء ضغط الرحم الكبير على الأمعاء والمستقيم.

■ **البواسير:** وهي مجموعة من الأوردة الدموية الكبيرة الموجودة في المستقيم والشرج، حيث يساعد الحمل على ظهورها بسبب إعاقة الرحم الكبير لدوران الدم في منطقة الشرج والمستقيم ويؤخر عودة الدم وإفراغ هذه الأوردة. ولكن الحمل بنفسه لا يحدث بواسير إلا عندما يترافق بالإمساك. فالسببان الرئيسان لذلك هما البراز الجاف والضغط عند التغوط.

■ **دوالي الساقين:** كما أن الرحم الكبير يعيق دوران الدم في منطقة الشرج ويساعد على ظهور البواسير، كذلك يعيق دوران الدم في الأطراف السفلية ويسبب احتقانًا في الأوردة فتنتفخ في الساقين، خاصة عند المرأة التي سبق لها الإنجاب.

■ **التقلصات العضلية:** وهي تظهر في الظهر والفخذين في الأسابيع الأخيرة من الحمل، وتسبب ألمًا شديدًا بسبب انحراف الجذع إلى الوراء تحت تأثير الرحم النامي ليتزن الجسم، ويزداد

تقلص عضلات الظهر والفخذين كلما كانت الحامل واقفة، وكلما لبست حذاء ذا كعب عالٍ.

■ **ضيق التنفس:** كثيرًا ما يحدث خلال الشهرين الأخيرين من الحمل ضيق في التنفس خاصة عند الاستلقاء على الظهر نتيجة لضغط الرحم النامي صعودًا على قفص الصدر والرئتين.

■ **الأرق:** مع أن رغبة الحامل بالنوم تكون أكثر من المعتاد في الأسابيع الأولى من الحمل، إلا أنها قد تصاب بالأرق في الأسابيع الأخيرة لأسباب متعددة، منها حركة الجنين وضيق التنفس والتقلصات العضلية، هذا عدا التفكير المستمر بالطفل القادم.

ويكتب الطبيب (ريبريف) أن قوى المرأة في زمان الحمل لا تستطيع أن تتحمل من مشقة الجهد البدني والعقلي، ما تتحمله في عامة الأحوال. وإن عوارض الحامل إن عرضت لرجل أو امرأة غير حامل؛ لحكم عليه أو عليها بالمرض بلا شك. ففي هذه المدة يبقى مجموعها العصبي مختلاً على أشهر متعددة، ويضطرب فيها الاتزان الذهني وتعود جميع عناصرها النفسية في حالة فوضى دائمة. وهي في أثناء ذلك بين الصحة والمرض. ويكفي أدنى الأسباب في دفعها إلى المرض.

ويقول الطبيب (فشر): إنه لا تسلم حتى المرأة الصحيحة من الاضطراب الشديد في زمان الحمل، فتصاب في مزاجها بالتلون وفي أفكارها بالتشوش وفي عقلها بالشرود. وتختلف فيها ملكات الشعور

والتفكير والتأمل والفهم والتعقل. ومما اتفق عليه (هيولاك أيلس) و(ألبرت مول) وسواهما من الاختصاصيين: أن الشهر الأخير من أشهر الحمل لا يصح فيه البتة أن تُكلف المرأة جهدًا بدنيًا أو عقليًا.

أما عن تأثير الجنين على حالة أمه الصحية فيقول عدد من أساتذة طب النساء والولادة: يعد معظم الأطباء - وهذا صحيح - أن الجنين داخل الرحم متطفل على أمه؛ لأن المواد الغذائية، كالأحماض الأمينية والجلوكوز وكذا الفيتامينات والأملاح كالحديد والكالسيوم والفوسفور وغيرها، تنتقل من الأم إلى الجنين خلال المشيمة. والمعروف أن طلبات الجنين تلبى بصفة إلزامية حتى وإن كان هناك نقص في كل أو بعض هذه المواد الحيوية عند الأم. والطفل يعد كالنبات الطفيلي الذي يستمد كل ما يحتاج إليه من الشجرة التي يتعلق بها. فهو يعيش ويأخذ غذاءه من الأم كاملاً مهما كانت حالتها أو ظروفها حتى ولو تركها شبحًا.

تلكم كانت الأعراض والتغيرات التي تصاحب الحمل عند المرأة الصحيحة، وهي لا تجتمع كلها في امرأة واحدة، بل ما يظهر عند هذه قد لا يظهر عند تلك، وما يظهر عند تلك قد لا يظهر عند هذه وهكذا... كما أن هناك تفاوتًا من حيث الشدة، فقد تكون الآلام خفيفة لا تكاد المرأة تحس بها، وقد تصل إلى درجة مرضية. وعمومًا هذه التغييرات الطبيعية سرعان ما تزول بمجرد انتهاء الحمل عند المرأة الصحيحة. أما المرأة المريضة بمرض ما فقد

يحصل لها تغيرات أخرى مختلفة أشد مما ذُكر، وكذلك الأمر بالنسبة لصاحبة الحمل غير الطبيعي.

الولادة:

إن الولادة أو المخاض يعني قذف محصول الحمل: الجنين والمشيمة والغشاء مع السائل الأمنيوسي، من الرحم إلى خارج الجسم. وكخطوة أولى لخروج الجنين فإن عنق الرحم يجب أن يتمدد حتى أقصى درجة، وفي هذا الدور تضغط التقلصات الرحمية على الجنين وجيب المياه وتدفعها إلى النزول تدريجيًا إلى عنق الرحم، وبذلك ينفتح الممر ويتمدد عنق الرحم.

وتكون الآلام خفيفة في بداية هذا الدور ولكنها تشتد تدريجيًا مع تكرارها وقصر المدة التي بين الطلقة والأخرى. والأسباب المباشرة لإثارة الألم في أثناء الطلق هي:

١- تمدد عنق الرحم في أثناء الولادة. وهي عملية عالية التوتر، شديدة الحساسية، نظرًا لما يحويه عنق الرحم من أطراف عصبية وأجهزة حساسة لاقطة.

٢- تقلص الرحم (الطلق) الذي يصاحبه تقلص في أربطة الرحم الجانبية وتور الغشاء البيريتواني الذي يغلفه.

٣- توتر أربطة الرحم الخلفية.

٤- تمدد وتقلص شرايين الرحم الرئيسة والأعصاب التي تغذيه والضغط الذي تتعرض له في أثناء الطلق.

٥- التغيرات الكيماوية في الأنسجة الرحمية وهي عملية معقدة ولا يمكن التوقف عندها في هذا المكان.

كل هذا يسبب توترًا في الأعصاب، فترتفع حساسيتها، وتسبب الشعور المعروف بالألم في أثناء المخاض.

وللدلالة على ذلك يكفي القول إن تمدد الرحم منذ بداية الحمل حتى يحين موعد الوضع يبلغ نحو ٥٠٠ مرة، كما يصبح وزنه في هذه المرحلة نحو ستة كيلوغرامات، بعد أن كان هذا الوزن لا يتعدى الخمسين غرامًا قبل الحمل.

ولكن مدى تحمل هذه الآلام يختلف بين حامل وأخرى؛ والأمر يتعلق بحالة الحامل النفسية والعاطفية وعلاقتها بالحمل والمولود المقبل، وبمدى تأثر الحامل بكلام الآخرين عن أوجاع الولادة. والخوف من ألم الولادة له دور كبير في تعميق هذا الألم.

خلال ولادة الطفل يتمدد المهبل إلى درجة كبيرة تتخيل الأم معها أنها قد سببت لها جروحًا كبيرة وتمزقات شديدة. صحيح أنه من المستحيل أن يتمدد مهبل المرأة غير الحامل إلى هذه الدرجة من غير تمزق، ولكن تغيرات كبيرة تحدث في المهبل طيلة مدة الحمل تسبب ازدياد مرونته وقدرته على التمدد إلى درجة يستطيع معها في آخر الحمل أن يتمدد أضعاف سعته الأولى. فإذا حدثت بعض التمزقات فإنها تكون سطحية وسهلة الشفاء وذلك بخياطتها. وعندما تجد الطبيبة أنه لا بد من حدوث تمزق فإنها تتجنب ذلك

بشق فتحة المهبل بالمقص في الموضع الذي كان سيحدث فيه التمزق وبذلك يستبدلون تمزقًا مشوهًا بشق جراحي تسهل خياطته واندماله وهذا ما يدعى بـ (خزع الفرج). ويحدث هذا عندما يكون رأس الجنين أكبر من تمدد الفتحة المهبلية.

وبعد ولادة الطفل تُخرَج المشيمة أو الخلاص، ولا يرافق ذلك أي ألم. ومن الطبيعي أن ينزل مع الخلاص كمية من الدم لا تزيد على كوب واحد، وهذا الدم خارجي ينزل عادة من الجيوب والبرك الدموية الموجودة بين المشيمة والرحم. ولكن بعد تدليك الرحم، الذي يصبح في هذا الوقت كتلة مستديرة قاسية تحت سرة البطن، تتقلص عضلات الرحم بشدة، وبذلك تغلق الأوعية الدموية الموجودة بينها ويتوقف النزيف.

النِّفاس وأعراضه الجسمية والنفسية:

تسمى مرحلة ما بعد الولادة بـ (النِّفاس). فبسبب الولادة يخرج من المرأة دم ليس لأقله مدة محددة؛ فقد ينقطع بعد الولادة مباشرة وقد يستمر أربعين يومًا وهي مدة أكثر النفاس.[1] كما أنه من الضروري مرور زمن يتراوح بين ستة وثمانية أسابيع بعد الولادة

(١) لحديث أم سلمة رضي الله عنها قالت: «كانت النفساء تجلس على عهد رسول الله ﷺ أربعين يومًا..» رواه الخمسة إلا النسائي، وقال الترمذي بعد هذا الحديث: قد أجمع أهل العلم من أصحاب النبي ﷺ والتابعين ومن بعدهم على أن النفساء تدع الصلاة أربعين يومًا، إلا أن ترى الطهر قبل ذلك، فإنها تغتسل وتصلي. فإذا رأت الدم بعد الأربعين: فإن أكثر أهل العلم قالوا: لا تدع الصلاة بعد الأربعين، وهو قول أكثر الفقهاء. (أبواب الطهارة، باب كم تمكث النُّفَسَاء).

حتى يرجع الرحم والأعضاء التناسلية إلى طبيعتها الأولى. وفي هذه المرحلة يحدث لجسم الأم حدثان هامان، أولهما: رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي، والثاني: تهيؤ الثديين للإرضاع.

● **الرحم:** ينكمش الرحم بعد انتهاء وظيفته بصورة رشيقة وماهرة في مدة قصيرة تبلغ ستة أسابيع حتى يصبح وزنه خمسين غرامًا بعد أن كان يزن نحو الكيلو غرام بلا محتوياته، فبعد الولادة فورًا يُظهر حجمه الكبير انتفاخًا واضحًا في أسفل البطن، وينقص وزنه إلى النصف بعد مضي أسبوع، ثم يصبح صغيرًا جدًا لدرجة أنه يقع داخل تجويف الحوض ولا يعود بمقدورنا لمسه خلال جدار البطن بعد عشرة أيام. وتدعى عملية انكماش الرحم على نفسه هذه ونقصان حجمه ووزنه نحو عشرين مرة: (انطمار الرحم)؛ وهي تنتج عن انكماش الخلايا العضلية نفسها مع امتصاص أكثر محتوياتها بواسطة الدورة الدموية.

● **الثديان:** أما الثديان فإنهما يفرزان الحليب بعد ثلاثة أيام من الولادة، وبظهور الدرة يصبح الثدي أكبر حجمًا وأكثر امتلاء ويصبح الجلد فوقه مشدودًا في حين تكون الأوردة الدموية تحته محتقنة ومتورمة وبارزة بوضوح من خلال الجلد. وقد تشعر الأم بآلام في الثديين في اليوم الذي تحدث فيه الدرة خصوصًا عند (الخروس) التي تقوم بالإرضاع لأول مرة. ولا تنتج هذه الحالة عن امتلاء الثدي بالحليب ولكنها تنتج عن احتقان الأوعية الدموية

حولها عندما تبدأ غدد الحليب إفرازها، ويكون هذا الاحتقان مؤقتًا وقلما يطول أكثر من ثمان وأربعين ساعة. ويصبح الثديان بعدها أكثر نعومة وأقل إيلامًا. وتصاب كثير من الأمهات بآلام مختلفة مقرها حلمة الثدي، في الأيام الأولى من الإرضاع، وتنتج هذه الآلام عن شقوق أو جروح صغيرة في الحلمة. وتختفي جميع هذه الآلام عند استعمال العلاجات المناسبة.

الكآبة بعد الولادة:

إن لعلاقة الجهاز العصبي بالولادة أساسًا علميًا متينًا، ذلك أن الجهاز العصبي يكون أكثر حساسية وإثارة بعد الولادة، ومن الغريب حقًا ألا يؤثر الانتظار الطويل للولادة الذي يعني كثيرًا للأم الصغيرة في قوة أعصابها ويجعلها عرضة للانفعالات النفسية العميقة؛ لذلك فكثيرًا ما نشاهد الأم تبكي بكاء حارًا دون سبب ظاهر في الوقت الذي نظن أن كل شيء يسير في مجراه الطبيعي أثناء النفاس، وأن الأم والطفل تغمرهما السعادة الكاملة، ولا يوقف الأم عن بكائها شيء، بل إن محاولة إقناعها تجلب لها مزيدًا من الدموع الغزيرة. ولا تستطيع الأم، حالما تنتهي من نوبة البكاء هذه أن تعطي أي تفسير لسبب بكائها إلا أنها تشعر بعدها براحة نفسية عميقة. ونظرًا لتتابع الأحداث الجديدة على الأم خلال تسعة أشهر الحمل فلا حاجة بنا لتحليل نفسي لتفهم (عاصفة) كهذه؛ لأن كل ما تحتاج إليه الأم هو قلب عطوف يفهمها ويحنو عليها.

فالجسم والنفس بلا شك هما وحدتان متحابكتان متمازجتان، ورد الفعل النفسي والبدني للأم يختلف بعد الولادة عما كان عليه قبلها. فما إن تضع وليدها حتى يغمرها السرور، فتنبعث من قلبها موجات عارمة من الانتعاش الروحي والانشراح العاطفي، وتشعر بالفرج، وبعبء يرتفع. ولكنها في غضون الأيام المعدودة التالية قد تخالجها أحاسيس من الكآبة، هي كآبة ما بعد الوضع، فتشعر بالبؤس والانطواء النفسي، وأقل كلمة تنم عن الانتقاد وتبطن شيئًا من الانتقاص، تثيرها وتستفزها، وقد تنفجر باكية من غير سبب.

ويؤكد الأطباء أن ردود الفعل هذه هي تفريج عن غموم ساورتها أثناء الحمل، وهموم استبدت بها عندما حان وقت المخاض والوضع، وبها تبدو وكأنها تخرج من صدرها زفرات مكتومة طال انحباسها، فلما وضعت وانتهى الألم ارتفعت إلى السطح وانبثقت كآبة وعبرات. ولا تلبث أن تزول وتتلاشى.

وكان الظن الغالب أن الكآبة صفة تلازم المرأة عقب الولادة، وأنها خاصيتها، أما اليوم فقد اتضح أن كآبة ما بعد الولادة هي رد الفعل الذي يبدر من امرأة لا تقوى على الشدائد مثلما تقوى عليها المرأة القوية، تواجهها مصاعب الحمل والولادة، فتلهث أنفاسها وينتابها الروع كلما فكرت بمسؤولياتها تجاه طفل جديد. وما من شك أن الكآبة الخفيفة تُلم بكل امرأة موشكة على الولادة أو التي ولدت حديثًا. ولكن مداها يختلف بين امرأة وأخرى، ويتراوح بين

التفاعل العاطفي المرهف المتمخض في الأيام الأخيرة من الحمل أو في الأيام القليلة التي تلي الحمل، وبين الكآبة العميقة الجذور التي تفت في عضد الأم فلا تجد غنى عن الاستعانة بالطب.

الاستحاضة:

إلى جانب التغيرات الطبيعية الرئيسة التي تحدث لكل أنثى في مراحل حياتها المختلفة... وهي: الحيض والحمل والنفاس. هناك تغيرات أخرى غير طبيعية تحدث لنسبة معينة من النساء؛ مثل: الاستحاضة. وهي أن ترى المرأة الدم في غير أيام الحيض، أو بعد مضي أكثر أيام النفاس. ويكون لون دم الاستحاضة في الغالب أحمر مشرقًا ولا رائحة له. سماه رسول الله ﷺ عرقًا فقال: «**إذا كان دم الحيضة فإنه دم أسود يعرف، فإذا كان ذلك فأمسكي عن الصلاة، فإذا كان الآخر فتوضئي وصلّي فإنما هو عرق**»[1]. ويسميه الطب نزيفًا، وهو على هذا دم مرض عارض، وليس نظامًا شهريًا مثل الحيض، أو قاعدة بعد الولادة كالنفاس. وبناء على ذلك فالاستحاضة لا ينتج عنها ما ينتج عن الحيض والنفاس من أعراض وتغيرات.

ومن نعمة الإسلام على المرأة المستحاضة أنه لم يعاملها كما يعاملها اليهود، الذين لا يفرقون بين الحائض والمستحاضة في

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٢٦٣.

المعاملة، ويجعلون المستحاضة نجسة كما في أيام حيضها. ففي العدد الخامس والعشرين إلى العدد الثلاثين من الإصحاح الخامس عشر من سفر اللاويين من التوراة:

[وإذا كانت امرأة يسيل سيل دمها أيامًا كثيرة في غير وقت طمثها أو إذا سال بعد طمثها فتكون كل أيام سيلان نجاستها كما في أيام طمثها. إنها نجسة... وكل الأمتعة التي تجلس عليها تكون نجسة كنجاسة طمثها. وكل من مسهنَّ يكون نجسًا فيغسل ثيابه ويستحم بماء ويكون نجسًا إلى المساء. وإذا طهرت من سيلها تحسب لنفسها سبعة أيام ثم تطهر. وفي اليوم الثامن تأخذ لنفسها يمامتين أو فرخي حمام وتأتي بهما إلى الكاهن إلى باب خيمة الاجتماع. فيعمل الكاهن الواحد ذبيحة خطية والآخر مُحرقةً ويكفِّر عنها الكاهن أمام الرب من سيل نجاستها].

أما الإسلام فعلى العكس من ذلك فقد ساوى بين المرأة المستحاضة والمرأة في أيام الطهر؛ فجعل الاستحاضة غير مانعة من الصلاة والصيام وسائر العبادات...[1] كذلك أجاز جماع المستحاضة في الفرج كما تكون في أيام الطهر إلا أن عليها أن تغسل فرجها من أثر الدم قبل الجماع.

(١) لأن دم الاستحاضة دم طبيعي فلم تُمنع المرأة من العبادات على أنه يجب عليها الوضوء لكل صلاة.

سن اليأس:

قال تعالى: ﴿ وَاللاَّئِي يَئِسْنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِن نِّسَائِكُمْ... ﴾[1].

إن اليأس من المحيض هو من التغيرات الطبيعية التي تحدث للمرأة، وهي المرحلة التي تتوقف فيها المرأة عن الإنجاب، حيث يتوقف المبيضان عن إفراز البويضات. وهذا التوقف لا يعني بالضرورة انقطاع الدورة الشهرية فورًا بل ربما يستمر حدوث الدورة لمدة طويلة بعد توقف المبيضين عن طرح البويضات.

وتعدُّ مرحلة سن اليأس مرحلة عصيبة في حياة المرأة، وهي تبدأ ما بين السنة الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من العمر. ويختلف بدء مرحلة سن اليأس من بلد إلى آخر ومن امرأة إلى أخرى. ويقول الأطباء: إن المرأة عمومًا لا تنجب بعد تجاوزها الحادية والخمسين إلا نادرًا جدًا. ولكن هذه ليست قاعدة لا تشذ عنها أي امرأة... فكم سمعنا عن نساء أكبر من هذا السن وقد أنجبن أطفالاً إذ إن ذلك ليس على الله بعزيز... وحسبنا ما أخبرنا به ربنا في كتابه الكريم عن نساء أصبحن من العجائز ومع ذلك جاءهن الحيض وحملن الأطفال...

فهذه سارة زوجة إبراهيم عليهما السلام بعد أن بلغا من العمر عتيًا جاءتهما الملائكة وبشروهما بالحمل والولد، قال تعالى:

---

(١) سورة الطلاق، الآية: ٤.

﴿وَامْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ وَمِن وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ ﴿٧١﴾ قَالَتْ يَا وَيْلَتَىٰ أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَٰذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَٰذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ ﴿٧٢﴾ قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ...﴾[1]. وقد تعجبت سارة لأنها كانت عقيمًا وهي شابة فكيف تحمل وقد أصبحت عجوزًا إضافة إلى العقم؟!.

وامرأة عمران وهي أم مريم عليها السلام فقد كانت لا تحمل؛ فدعت الله تعالى أن يهبها ولدًا فاستجاب الله دعاءها[2].

وعلى العموم فإن المرأة يأتي عليها زمان يحين فيه أن تستريح من مهمة الحمل والولادة والإرضاع التي تحتاج إلى مجهود كبير بوسع المرأة الشابة أن تبذله ولا تقوى عليه المرأة العجوز... فيؤمر المبيض بالتوقف عن إفراز البويضات وعن إرسال الهرمونات المهيجة للأنوثة وتلك المختصة بالحمل والأمومة... ويؤمر الرحم بالضمور فيضمر... كذلك يضمر المهبل شيئًا فشيئًا... ويتوقف المحيض... ويعرف ذلك بسن اليأس...

ولا شك أن هذا التحول أمر ليس بالهين على جسم المرأة وكيانها؛ فيصحب ذلك تغيرات نفسية وجسدية، ولكنها سرعان ما تزول بعد أن تستقر في مرحلتها الجديدة.

---

(١) سورة هود، الآيات: ٧١-٧٣.

(٢) ابن كثير: تفسير القرآن العظيم ٣٦٧/١.

فأول ظاهرة تلاحظها المرأة لدى بلوغها سن اليأس هو عدم انتظام الدورة الشهرية، وتقل كمية الدماء النازفة وتقتصر مدتها على يوم أو يومين، ثم تتطاول المدد بين الدورات وأخيرًا تنقطع الدورة نهائيًا.

بعد ذلك يطرأ على الرحم ضمور في عضلاته وينكمش حتى يصل إلى ثلث حجمه الأصلي بعد مرور عشر سنوات من انقطاع الدورة الشهرية، وكذلك الحال يضمر المبيضان ويصغر حجمهما بعد توقفهما عن طرح البويضات. ويضعف نشاط غدد الثدي وتضمر تدريجيًا فيفقد شدته وينكمش جلده ويترهَّل.

أما المهبل فتصاب جدرانه بالضعف ويقل سمكها وتفقد تعاريجها المميزة، كما تفقد هذه الجدران خاصية المرونة والتمدد التي كانت تسمح لحجم المهبل أن يتكيف مع حجم عضو الرجل، فيصبح حجم المهبل ثابتًا في الطول أو في العرض، بالإضافة إلى انكماش حجمه عما كان عليه، ومع ذلك يظل المهبل في معظم الأحيان قادرًا على استيعاب عضو الرجل بارتياح، ومسايرة النشاط الجنسي القائم. بالإضافة إلى ذلك يتعرض المهبل إلى حالة من الجفاف قد ينتج عنها من ناحية أخرى زيادة حساسية الجلد بهذه المنطقة وتعرِّضه للالتهابات الجلدية.

ومع تغير شكل المهبل يفقد كذلك رطوبته فيصبح جافًا مما قد يؤلم المرأة في أثناء الجماع ويضعف من ميلها للجنس؛ فتظن

خاطئة أن شهوتها بدأت في الزوال، وبأنها ستصبح غير قادرة على الاستمتاع أو الإمتاع... وهذا اعتقاد خاطئ ويتنافى بشدة مع رأي العلم ومع الواقع وما أثبتته الدراسات والتجارب حول هذا الموضوع. حيث يقول الباحثون في علم الجنس: إن المرأة يمكنها أن تستمر في الاستمتاع بالجنس بدرجة عالية مع تقدمها في السن... ذلك بافتراض اعتدال حالتها الصحية بصفة عامة.

والأكثر من ذلك أن بعض الدراسات تقول: إن كثيراً من النساء يزداد استمتاعهن بالجنس من بعد انقطاع الحيض حيث يزول عنهن القلق من حدوث الحمل على غير رغبة. ويرى بعض الباحثين أن اتهام المرأة بالبرود الجنسي من بعد انقطاع الحيض بمعنى ضعف إثارتها الجنسية يتعلق في كثير من الأحيان بعوامل الشيخوخة أو التقدم في السن بصفة عامة أكثر مما يرتبط بانقطاع الحيض وما يصحبه من تغير هرموني.

ولكن تطرأ على عملية الجماع بعض التغيرات الملحوظة؛ حيث يحتاج المهبل إلى زمن أطول من الإثارة الجنسية لخروج الإفرازات الملينة له استعداداً لاستقبال عضو الرجل. كما يحدث انخفاض في كمية الدم الواردة إلى الأعضاء التناسلية فيقل تدفق الدم إلى المهبل والبظر وغيرهما من الأنسجة الحساسة مما يعوق انطلاق الشهوة والاستجابة السريعة للإثارة الجنسية. وقد تعاني بعض السيدات من هذا التأخر في الاستجابة، في حين قد لا يشعر به البعض

الآخر. ونظرًا لضعف كمية الدم الواردة إلى الثديين فإنه لا يطرأ أي تغير أو زيادة في حجم الثدي من خلال المداعبات الجنسية، ومع ذلك فإن هذا الأمر ليس له تأثير واضح على حساسية الثدي نفسه واستجابته للإثارة من خلال مداعبته المداعبات الجنسية المختلفة.

وتتعرض المرأة كذلك بعد بلوغ سن اليأس لضعف العظام؛ وهذه الحالة تنشأ نتيجة لفقد بعض مكونات العظام مما يؤدي إلى نحافتها وضعفها في غياب هرمون الإستروجين. وبعض السيدات يتعرضن لهذه الحالة على نحو يفوق حالة غيرهن.

والمرأة بعد سن اليأس كثيرًا ما تتعرض للسمنة أو اكتساب الوزن الزائد؛ ويرجع ذلك إلى حدوث انخفاض في قدرة الجسم على حرق الطاقة، حيث يحدث هبوط في معدل العمليات الحيوية بالجسم بصفة عامة. ومعنى ذلك أن ما تكتسبه المرأة من طاقة (سعرات حرارية) من خلال الغذاء لا يُحرق تمامًا، فيتراكم الفائض منها داخل الجسم فيزيد الوزن. ومن ناحية أخرى فإنه من الملاحظ أن انخفاض النشاط الحركي للمرأة بعد سن اليأس من الأسباب الشائعة لاكتساب الوزن الزائد، حيث ينخفض استهلاك السعرات الحرارية فيزيد الوزن.

وهذه الزيادة في الوزن بعد سن اليأس قد تُعرِّض المرأة أو تجعلها تعاني بالفعل من أمراض مزمنة خاصة مع اقترابها من الشيخوخة، في حين يقل حدوثها بين الأشخاص معتدلي الوزن؛

مثل: مرض ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، وأمراض الحوصلة المرارية، وأمراض القلب، ومرض السرطان... بالإضافة إلى واحد من أكثر الأمراض شيوعًا في الوقت الحالي وهو مرض التهاب المفاصل (الالتهاب العظمي المفصلي) الذي يصيب عادة مفصل الركبتين لزيادة الضغط الواقع عليهما.

وبسبب عدم التناسق بين عمل الغدد في مرحلة سن اليأس واضطراب كمية الهرمونات المفرزة من كل غدة نتيجة لذلك، تتعرض المرأة خلال هذه المرحلة لموجات من الهبَّات الساخنة التي تجتاح جسمها، حيث تستمر الموجة لمدة قد تصل إلى دقيقتين، وربما رافقها شيء من التعرق. وقد يسبق هذه الموجات ما يشير إلى قدومها مثل: الإحساس بالتوتر والعصبية، أو الإحساس بأعراض جسمية مثل: الدوار أو الغثيان أو تنميل الأصابع. ورغم أن نوبات السخونة لا تمثل أي خطورة على المرأة ولا خوف منها على الإطلاق، لكنها قد تصبح مفزعة للغاية ومقلقة لبعض النساء خاصة إذا كانت المرأة ليست على دراية كافية بعلامات بلوغ سن اليأس.

كما تبدأ علامات الخوف من المستقبل بالظهور في هذه المرحلة، وتشعر المرأة بضغط عصبي نتيجة إحساسها بأنها أصبحت كبيرة في السن مما يجعلها عصبية المزاج ميَّالة إلى المشاكسة والشجار، وقد تصاب بصداع وأرق مريرين.

وعلى الغالب تجتاز المرأة هذه المرحلة الحرجة بسلام، وبعد تجاوزها تكون قد فقدت ظاهرة الدورة الشهرية وإمكانية الحمل، لكنها تكتسب في الوقت نفسه هدوء الأعصاب وراحة البال، وتحافظ على رغبتها الجنسية وأنوثتها محافظة تامة.

ودخول المرأة في سن اليأس لا يعني أنها تصاب باليأس من الحياة وتبدأ في انتظار المصير المحتوم، وأنه لم يعد لها دور في الحياة، وأن كل شيء قد انتهى بالنسبة لها... إنه توقف عن الإنجاب فحسب، وفيما عدا ذلك فإنها تبدأ حياة جديدة وبإمكانها أن تستمتع بحياتها استمتاعًا واسعًا طيبًا... خاصة أنها قد تخلصت من عبء الحيض ومتاعبه، والحمل والولادة وأوجاعها، وتحررت من التقيد بتناول حبوب منع الحمل إذا كانت تستخدمها. وإذا استطاعت أن تهتم بقوامها وأن تتجنب الأكل الزائد عن حاجتها لكي لا يزداد وزنها كثيرًا، فإنها بذلك تحافظ على جمالها وأنوثتها وتبقى معطاءة لا ينقصها شيء.

أما إذا استسلمت لمصيرها معتقدة أنها قد انتهت كأنثى فإنها ستتحطم نفسيًا وجسديًا، وستصاب بعدة أمراض مختلفة، كما سيطرأ على وزنها ارتفاع ملحوظ وتصبح امرأة متقاعدة بكل ما في الكلمة من معنى.