

## الفصل الثاني

### الحمل .. والصحة النفسية للأم والجنين

#### اهمية توفير الصحة النفسية للأم والجنين

لا قيمة للحياة نفسها بدون توفير الصحة الجيدة.. لذلك من الأهم - إذا أردنا أن يشب أطفالنا سعداء أصحاء أن نوفر لهم الظروف لكي ينموا بصحة جيدة نفسيا وبدنيا..

وصحة الطفل تعنى صحته الجسمية والنفسية والعقلية.. ويبدأ الاهتمام بصحة الطفل بداية مبكرة قبل تكوينه جنينا فى رحم أمه، وقبل أن يرى نور الحياة.

ويبدأ الاهتمام بداية مبكرة بالعناية بصحة الزوجة الأم الحامل، فهى التى ترعى الجنين وتطعمه، وتمده بالهدوء النفسى والراحة والاطمئنان.

**ولذلك فعوامل توفير الصحة النفسية للأم الحامل والجنين هى:**

- العناية بصحة الزوجة والأم شخصيا. فمن المهم أن تتأكد الزوجة قبل التفكير فى الحمل والإنجاب من أنها:

تتمتع بصحة جيدة، وتتمتع بقلب سليم، وأجهزة سليمة  
وخصوصا الكبد والكلى والمرارة، والخلو من مرض السكر..  
لأن كل هذه الأمراض تؤثر على صحة الجنين.

- أن يتم الحمل فى وقت مناسب صحياً وفى عمر ملائم للزوجة.  
وأفضل فترات الإنجاب لدى المرأة هى ما بين سن الخامسة  
والعشرين والخامسة والثلاثين.. سن الشباب واكتمال الأجهزة؛  
واتساع الحوض، والفهم. والقدرة على مواجهة متاعب الحمل  
والولادة. ومسئولية رعاية الطفل وتربيته.

- أن تكون هناك فترة مناسبة بين كل حمل وآخر.  
ويفضل ألا تقل تلك الفترة عن ثلاث سنوات، ولا تزيد عن  
خمس سنوات.

- توفير الغذاء الكامل للحامل، والكميات الكافية من الكالسيوم  
والحديد والفيتامينات، والتعرض لأشعة الشمس، واستنشاق  
الهواء الطلق النقى والابتعاد عن التدخين والخمر، وتوفير الجو  
النفسي الهادىء والراحة والطمأنينة.

- الرعاية النفسية للأم الحامل: فالحالة النفسية للأم تؤثر على  
حالة الجنين وصحته. ومتى توافرت هذه الرعاية فإن الطفل  
يكون سليماً، مكتمل النمو، وفى الوزن قادراً على مواجهة  
العالم الخارجى بلا متاعب جوهرية وحقيقية.

- تعرّف الأم الحامل بالحقائق المتعلقة بالحمل والولادة على نحو صحيح، يقلل إلى حد كبير من مخاطر الحمل ومشكلاته، وبالتالي يقلل من المشكلات والأزمات التي تواجه الأم، أو الجنين أو المولود قبل وأثناء وبعد الولادة.

- العودة الزوجية: إن علاقة الزوجة الحامل بزوجها تتوقف عليها الكثير من الراحة النفسية خلال فترة الحمل. فالمرأة السعيدة مع زوجها، والذي يشعر بالحب الدافق نحوها، والعلاقة بينهما على وفاق وانسجام، فى هذه الحالة تشعر الحامل بسعادة كبيرة من الحمل، وتساعد بإنجاب طفل من زوجها الذى تخبه. فتنجب طفلا طبيعياً حالياً ومستقبلاً.

والمرأة غير السعيدة مع زوجها، تكون غير سعيدة من حملها وتكره زوجها وتكره الجنين الذى بين أحشائها.. الذى يصبح ابناً غير طبيعى نفسياً..

عوامل تضر الأم الحامل والجنين وينبغى تجنبها:

أثبتت البحوث المختلفة أن هناك عوامل تعوق الصحة النفسية للأم الحامل والجنين، وتؤدى إلى ضرر كبير للطفل مستقبلاً. وأهم هذه العوامل هي:

٦- الأدوية: لا يجوز أن تتناول الحامل أى دواء إلا بأمر الطبيب. لأن الدواء - حتى الاسبرين - قد يحتوى على مواد

تضر بالجنين وتؤثر على نموه وتحدث عاهات خصوصا فى الأشهر الأولى.

٢ - التصوير بالأشعة: فى حالة تعرض الأم الحامل لمرض يحتاج إلى تصوير بالأشعة، عليها فى هذه الحالة أن تؤكد للطبيب المعالج أنها حامل، لأن الأشعة تضر بالجنين وتؤدى إلى تشويه خلقته أو أن يولد متخلفاً عقليا.

٣ - تجنب تعاطى المخدرات والمسكرات (المشروبات الكحولية).

٤ - تجنب تعرضها للأمراض المعدية، وخاصة فى الأشهر الأولى من الحمل لتجنب الإجهاض أو تشويه الجنين.

٥ - تجنب التدخين والقهوة والشاى.

٦ - تجنب الأحذية ذات الكعب العالى التى قد تؤدى إلى وقوعها وإيذاؤها وإيذاء الجنين معها.

٧ - تجنب المشاجرات والعصبية والهياج والغضب، لأن ذلك قد يضر أعصاب الجنين ويولد طفلا قليل النوم كثير البكاء.

٨ - تجنب زيادة الوزن، لأن ذلك يؤدى إلى مضاعفات أثناء الحمل وعملية الولادة.

٩ - تجنب رفع الأشياء الثقيلة: لأن ذلك يؤدى إلى الإضرار بها ويسبب الإجهاض.

١٠ - تجنب زواج الأقارب: لأن البحوث العلمية أثبتت أن معظم الأمراض النفسية والجسمية والعقلية والتشوهات الخلقية تعود إلى أسباب وراثية أي أن الإنسان يحملها دون أية مظاهر عضوية خارجية.

وفى هذه الحالة تظهر أعراض المرض الوراثى خلال أسابيع أو أشهر بعد الولادة أو بعد سنوات حسب نوع المرض الوراثى الناتج من زواج الأقارب.

### تأثير الانفعالات النفسية على الأم الحامل:

- ١ - القىء والغثيان المستمر أثناء الحمل.
- ٢ - اضطرابات فى إفراز الغدد الصماء فى دم الأم وينشأ عنها اضطرابات سيئة فى حياة الأم الحامل والجنين نفسه.
- ٣ - الإجهاض المتكرر نتيجة الصراعات النفسية للحامل.
- ٤ - الولادة المتعسرة أو الولادة غير الناضجة.
- ٥ - القلق النفسى بأعراض: الأرق. العصبية المستمرة. فقدان الشهية.
- ٦ - الاكتئاب النفسى البسيط بأعراض: الحزن. الرغبة فى البكاء. الإرهاق النفسى والجسدى. الدموع المنهمرة بدون سبب واضح.

٧ - الاكتئاب النفسى الشديد: بأعراض: الرغبة فى التخلص من الحياة، الإحساس بالألم النفسى. عدم القدرة على التركيز أو العمل، والإحساس الشديد باليأس والرغبة فى الإنتحار.

٨ - مرض الفصام: بأعراض: هلوسة سمعية وبصرية. اعتقادات خاطئة - كلام غير مترابط = أفكار اضطرابية ضد المحيطين ولاسيما الزوج.. عدم الاهتمام بمسئوليات الأسرة، والحدقد على الزوج..

الأمراض النفسية السابقة والعقلية التى استعرضناها، لا تحدث إلا إذا كان لدى الأم الحامل الاستعداد الميىق للإصابة بها... والعلاج بالعقاقير يفيد ويحقق الشفاء وذلك لأن هذه الأعراض تكون نتيجة تغييرات كيميائية وبيولوجية.. والأدوية تفيد هذه الحالات.

«عموما فإن السيدات اللاتى يصبىن بهذه الحالات يعتبرن فئة خاصة ومحدودة جدا».

علاج الاضطرابات النفسية للحامل:  
علاج الحالات النفسية التى سبق ذكرها ولاسيما البسيط منها يكون بالجلسات النفسية والعقاقير الطبية.

وإذا كانت الأعراض فى الأشهر الثلاثة الأولى للحمل فننصح بالتضحية بالجنين. ولاسيما إذا كانت من الحالات العقلية المتفاقمة.

أما إذا كانت الأعراض قد ظهرت بعد تخطى الأشهر الثلاثة الأولى فإن يمكن أن يستمر الحمل مع العلاج، دون خوف من أى ضرر يلحق بالجنين نتيجة تناول الأم العقاقير النفسية ما دام عمره قد زاد عن ثلاثة أشهر.

### تأثير الانفعالات والاضطرابات النفسية على الجنين

تبين من البحوث المختلفة أن الانفعالات النفسية للأم تؤدى إلى الولادة غير الناضجة.. أى الولادة قبل تمام فترة حياة الجنين التى تدوم تسعة أشهر.

كما أن الصعوبات التى تعانى منها الأم أثناء ولادة الطفل والتى قد تكون ناتجة عن الظروف الانفعالية السيئة التى تعانى منها، تؤدى إلى عسر الولادة، الأمر الذى يؤدى إلى:

١ - اختناق الوليد أثناء الولادة.

٢ - وفاته بسبب الصعوبات التى تعانى منها الأم أثناء ولادته.

٣ - حدوث ما يسمى بالأمراض الولادية والعايات.. التى يكون مصدرها البيئة الجنينية فى رحم الأم نتيجة الانفعالات والاضطرابات النفسية للأم.

- اضطرابات ومشكلات تغذية فيما بعد الولادة للأجنة وللأمهات اللاتى يعانين من مؤثرات نفسية وخوف وانفعالات أثناء الحمل.

- يُظهرُ الرضيعُ فى وبعد ولادته عدم استقرار متزايد، وانزعاجًا، وصراخًا مفرطًا، متهيجًا، بصورة ملحوظة، وبصورة متكررة، ويصاب بالإسهال الشديد، وبنام قليلًا.

- معدل وزن الطفل للأمهات القلقات المتوترات أقل وزنا من الطفل الاعتيادى وأكثر تعرضًا لأمراض الطفولة بعد الولادة لضعف مقاومته لها.

وأخيرًا: مما سبق:

يتضح أن هناك علاقة وثيقة بين الانفعالات النفسية للحامل والصحة النفسية للأم وللجنين والرضيع.

الأمر الذى يؤدى إلى:

- ضرورة مراعاة الحامل بعدم التعرض للمواقف التى تثير انفعالها.  
- ومراعاة الزوج والمحيطين بتوفير الجو الهادئ الخالى من التوترات والانفعالات والضغوط النفسية للحامل، كى تلد طفلًا ناضجًا، كامل النمو، خاليًا من التشوهات والعاهات، ويحيا حياة سعيدة طبيعية فى جميع مراحل نموه.