

الفصل الثالث

نصائح مهمة للأمهات

يحتوى هذا الفصل على مجموعة من النصائح المهمة والمفيدة التى نقدمها لكل سيدة وأم حتى تعينها على أداء رسالتها على أكمل وجه.

وتفيدها إذا كانت حاملاً، وتوجهها إلى كيفية التعامل مع الحمل، إذا كان لأول مرة، أو تحميتها مما يمكن أن يؤثر سلباً على حملها أو جنينها، حتى يتم حملها على خير وفى أمان، وتُخرج للمجتمع طفل غير معتل صحياً، ويصبح أحد الرجال الفاعلين فى المجتمع.

مجموعة من النصائح والإرشادات تعين الأم على كيفية معالجة ما يصدر من الإبن من تجاوزات أو أخطاء دون أن يترك ذلك أثر سلبى على شخصيته فى المستقبل.

* تحذير شديد من المتخصصين من هز الطفل. فقد يبكى، فتسرع الأم إلى الإمساك به وهزه بشدة حتى يتوقف عن البكاء. ولكن قد يتسبب هذا "الهز" في إسكات الطفل ربما إلى الأبد. فقد يصاب الطفل بمرض خطير يسمى "هزة الطفل"، وهو يؤدي إلى تدمير دائم للمخ. وفى بعض الحالات، قد يتسبب فى موته. فقد أكدت الدراسات الطبية أن ثلث الأطفال الرضع المصابين بهذا المرض يموتون، وأن (٣٠-٤٠%)، يصبحون معاقين إعاقة دائمة.

* ونحذر الأمهات والأباء من الإمساك بأطفالهم من أكتافهم أو أذرعهم وهزهم، فإن رؤوس الأطفال تتحرك نحو الأمام وإلى الخلف، مما يسبب تحرك المخ داخل الجمجمة. وإذا أخذنا فى الاعتبار أن الأطفال يكون حجم الجمجمة لديهم كبيراً بالنسبة لأجسامهم، فإن ذلك يسمح بحركة أكبر للمخ عند الاهتزاز، خاصة الأطفال الأقل من سنتين (عامين من العمر)، حيث تكون عضلات الرقبة ضعيفة، مما يسبب صعوبة فى تثبيت الرأس.

* ننصح الأمهات، وخاصة الحوامل، بتناول الأسماك. فقد أثبتت الأبحاث والدراسات الطبية أن الأمهات اللاتى يتناولن أسماكاً تحتوى على دهون حمضية من نوع (أوميغا-٣)، يلدن أطفالاً أكثر إندماجاً فى المجتمع وأكثر تفتحاً وذكاءً. فهذه المادة تتحكم فى نسبة الذكاء عند الأطفال، وتزيد من مهاراتهم الحركية، وقدراتهم على التعامل ببراعة مع الأشياء الصغيرة الملموسة، والابتعاد عن السلوك غير الاجتماعى.

* كما ننصح الأمهات الحوامل بعدم تناول أكثر من وجبتين من الأسماك فى الأسبوع؛ نظراً لاحتواء الأسماك على مواد مؤكسدة، وكذلك

مادة الزئبق السامة، والتي قد تدمر خلايا مخ الجنين، وتؤثر على الطفل عند ولادته.

* وكذلك يجب ملاحظة الحالة النفسية للأمهات الحوامل، لأن التعرض للكثير من الضغوط يؤدي إلى إفراز هرمونات معينة تمر إلى الجنين من خلال المشيمة. ومع استمرار هذه الضغوط النفسية التي تتعرض لها السيدة الحامل تزداد هذه الهرمونات وتكون النتيجة طفلاً عصبي المزاج، لا ينام بسهولة، وربما يعاني من نشاط مفرط، وقد يعاني من نوبات مغص مستمر.

وهناك بعض النصائح التي يجب أن تتبعها الحامل حتى يكون طفلها هادئاً غير عصبي المزاج، وهى :

- اقرئى قدر الإمكان، فستساعدك القراءة على الاسترخاء.
- مارسى رياضة مناسبة، فالرياضة تفيد الدورة الدموية والعضلات، وتساعد أيضاً على رفع روحك المعنوية.
- اشركى زوجك أو المقربين إليك فى أحاسيسك، خاصة مشاعر الضيق، فهذه المساندة المعنوية ستساعدك نفسياً.
- احرصى على أن تكونى سعيدة، فكلما كنت أكثر سعادة كلما كان جهازك المناعى أقوى لك ولجنينك.

* على السيدات الحوامل تناول كميات كبيرة من السبانخ، فذلك يجنب الجنين الإصابة بتشوهات خطيرة فى العمود الفقرى، وثبت دورها فى تقليل خطر إصابتهم بحالات التشنج والتسمم بنسبة ٥٨%.

* وكذلك عليهن تناول التمر، فهو يقوى ويساعد عضلة الرحم على الحمل وأثناء الولادة.

* وتناول المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم، مثل: اللبن والحليب، فهي تحمى الأم والجنين من أخطار عديدة. فالسيدات الحوامل اللاتى يحصلن على كميات قليلة من الكالسيوم ترتفع فى دمهن نسبة الرصاص مقارنة مع أولئك اللاتى يتمتعن بمستويات كافية من الكالسيوم.

ومما تجدر الإشارة إليه، أن معظم الكالسيوم فى جسم الإنسان يوجد فى العظام. لذلك فإن إرتفاع مستوى الرصاص فى الدم يدل عل أن العظام بدأت تتكسر وتفقد بعض المعادن من محتوياتها، مما يطلق المزيد من الرصاص الذى تحتويه العظام فى الدم. وقد اكتشف الباحثون أن الرصاص يصل إلى الدم فى النصف الثانى من فترة الحمل، وأنهم يخشون أن يتسبب هذا الرصاص فى الإضرار بالأم والجنين فى آن واحد.

* ينصح الخبراء النساء، خاصة المراهقات، بعدم ارتداء الملابس الضيقة، لأنها تسبب العقم. ويحدث ذلك بسبب إلتهابات بطانة الرحم، وهى حالة مؤلمة قد تسبب العقم ونقصان الخصوبة عند النساء.

* وعلى السيدة الحامل تناول الشيكولاتة بشكل يومى، حيث إن ذلك له آثار إيجابية على الصحة النفسية للطفل فيما بعد. فقد لوحظ أن أطفال الأمهات اللاتى كن يحرصن على تناول الشيكولاتة يميلون للمرح والضحك والابتسام، ويكونوا أقل خوفاً فى مواجهة المواقف الجديدة من الأطفال النظراء لهم.

ويمكن تفسير ذلك بأن تلك الآثار الايجابية قد تكون ناتجة عن المواد الكيماوية فى الشيكولاتة المرتبطة بالمزاج الجيد، والتى انتقلت من الأم إلى الجنين.

* ويجب مراقبة الطفل إذا كان يقضم أظافره. فقد أكد خبراء علم النفس أن قضم الأظافر دليل على التوتر.

فالطفل القلق أو المبهوم أو الذى لا يشعر بحنان والديه أو بحبهم، هو الذى يقضم أظافره. لذلك، تلاحظ الأم أن طفلها يقضم أظافره عقب مشاهدة فيلم رعب أو عقب ظرف سئ مر به.

* وأكدت الدراسات - التى أجريت فى هذا المجال - أن الطفل حين يذهب إلى المدرسة لأول مرة يكون قلقاً مهموماً، لذلك تلاحظ الأم أنه يقضم أظافره فى البداية.

وقد يلجأ إلى قضم أظافره أيضاً عند تغيير مكان الإقامة أو افتقاد الأصدقاء أو إذا كانت العائلة تمر بظروف صعبة، مثل: انفصال الأبوين.

* ويحذر الباحثون من أن الأطفال الذين يقضمون أظافرهم يكونون أكثر عرضة للتسمم بالرصاص. ويعود السبب فى ذلك إلى أن الرصاص يتراكم على الأظافر نتيجة اللعب فى ظروف غير نظيفة داخل البيت أو خارجه.

* لا تعاقبى الطفل على قضم أظافره، لأن العقاب لن يوقفه، وغالباً سيستمر فى هذه العادة. وينصح المتخصصون الأم فى هذه الحالة أن تجلس مع طفلها فى هدوء وأن تتحدث معه بشكل ناضج يقوم على الحب والحنان.

فإذا كان سبب قيامه بهذه العادة شعوره بالوحدة، فعلى الأم أن تدعو أصدقاءه الذين يحبهم إلى المنزل لإزالة شعوره بالغيرة. وإذا كان السبب شعوره بأن الواجبات المدرسية متراكمة عليه، فعلى الأم مساعدته وتهيئه

الجو المريح بالمنزل من أجل أن يقوم بها، ويستطيع استذكار دروسه براحة وسكينة.

كذلك، يجب أن تختار الأم البرامج التليفزيونية التي يشاهدها الطفل، وتحاول أن تبعده قدر الإمكان عن مشاهدة أفلام الرعب، وعليها دائماً بث الهدوء والطمأنينة في نفسه، ولا تستخدم مطلقاً الضرب كوسيلة للعقاب.

* احذري أيتها السيدة الحامل المصابة بمرض الصرع من أدوية هذا المرض من كونها تؤثر على الجنين، وتؤدي إلى حدوث بعض التشوهات. ولذلك، ننصح السيدة الحامل بضرورة الإكثار من تناول فيتامين (ك)؛ الذي ثبت دوره في وقاية الأجنة من التشوهات.

* تحذير شديد من " المشاية "، فهي تؤخر سير الأطفال! انتبهي أيتها الأم الفاضلة، فإن اعتمادك على إجلاس طفلك الرضيع في المشاية، لانشغالك ببعض الأعمال وبخاصة المنزلية، قد يؤخر سير طفلك، كما أنه قد يعرضه للمخاطر. ذلك ما أكدته أحدث الأبحاث والدراسات في هذا المجال.

فقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية العالمية أن المشايات تؤدي إلى تأخير المشي عند الأطفال، ولا تساعد عليه.

وهناك أيضاً دراسات أثبتت أن الأطفال الذين يستخدمون المشايات يمشون على أصابع الأرجل بدلاً من القدمين عندما يمشون بدون مشاية.

أضف إلى ذلك، الحوادث المنزلية الخطيرة والقاتلة في بعض الأحيان التي تنجم عن استخدام المشايات، وعلى رأسها سقوط الطفل من الدرج (السلم)، وهو في المشاية، مما يؤدي في أغلب الأحيان إلى كسور مضاعفة أو ارتجاج في المخ أو نزيف في المخ، مما قد يؤدي إلى إصابته بإعاقة دائمة

أو حدوث وفاة لا سمح الله. وتدل الاحصائيات على وجود نسبة كبيرة من الأطفال المعوقين فى المستشفيات نتيجة لتعرضهم لإصابات منزلية بسبب استخدام المشاية.

* وعلى الأمهات عدم التعجل بإعطاء "الرضعة الخارجية". وننصح أمهات المستقبل بعدم الاستعجال بإعطاء الرضيع رضعة خارجية. فالأم للمرة الأولى لا يتم نزول لبن من الثدي بقدر كاف قبل (٥) أيام من الولادة. والسرسوب السابق للبن يكفى حاجة الرضيع. ولا استمرار لإدرار اللبن، على الأم أن تبقى رضيعها معها فى الحجرة. فسماع الأم لبكاء طفلها يدر اللبن تلقائياً.

وعلى الأم، عدم الامتناع عن الرضاعة الليلية، ولا تضع مواعيد لرضاعة الطفل بل ترضعه كلما أراد. فذلك يؤدى لإدرار اللبن بصفة منتظمة.. وعليها ألا تدخل أى رضعات خارجية لطفلها قبل ستة شهور.

* وعليك بتناول البيض، وذلك لاحتوائه على (١٣) نوعاً من الفيتامينات الأساسية والمعادن التى تحتوى على كمية من فيتامينات (B) و (C)، وحمض الفوليك، ومادة الكولين؛ وهى أساسية تساعد على عمل المخ، وتنتقل للجنين فتنبى الذكاء وتقوى الذاكرة. فالبيضة الواحدة تحتوى على (٢٠٠ ملجم) من الكوليسترول فى حين أن جسم الإنسان يحتاج إلى (٣٠٠ ملجم) فقط من الكوليسترول فى اليوم الواحد. فضلاً على أن البيضة تحتوى على (٨٠) سعراً حرارياً؛ أى أنها لا تؤثر على أى نظام ريجيم.

* ينصح الخبراء والأطباء الأمهات بالحرص على الرضاعة الطبيعية،

والابتعاد عن الرضاعة الخارجية (الاستعانة بالألبان الصناعية).

* وعلى الأمهات عدم إرضاع أطفالهن وهن يعانين من انفعالات نفسية أو بعد شجار ونزاع، فإن ذلك له آثار خطيرة على الطفل الرضيع.

* وايضاً عليهن احتضان أطفالهن، فإن احتضانك لطفلك.. يزيده ذكاء. فقد كشفت الدراسات النفسية الحديثة أن احتضان الوالدين لطفلهما واللمس على كتفه يزيد من ذكائه ونموه الطبيعي، حيث يساعد ذلك على إفراز مادة "الأندروفين" في الجسم، وهى موصل عصبى يساعد على تخفيف العصبية والقلق النفسى والإحساس بالألم.

* واحرصى على إتاحة فرصة "اللعب" للطفل، ومشاركتك الأبناء والنزول إلى مستواهم. فيجب عليك أن تجعلى من نفسك طفلاً مثل ابنك، وأن تبتعدى أثناء اللعب معه عن التسلط ولعب دور الشرطى، وبذلك يستطيع الطفل أن يعبر عما فى نفسه، فتنشأ بينك وبين طفلك علاقة فريدة. ويؤكد الخبراء أن "اللعب" له أهمية فى نمو شخصية الطفل كأهمية تعلم القراءة والكتابة. و "اللعب" يمكن الأطفال من اكتساب الثقة والاستقلالية، فهم لا يتعلمون المهارات الحسية وحسب، ولكنهم يتعلموا أن يصبحوا إجتماعيين، وأن يحلوا المشاكل التى تواجههم، وأن يتعاملوا مع الفشل والنجاح.

ونود أن نشير هنا أنه ليس المقصود من اللعب الاقتصار على شراء الألعاب والعرائس أو تسجيل الطفل فى نوادى ونشاطات رياضية، إنما هو أهمية مشاركة الوالدين لأبنائهم اللعب ومشاركتهم عالمهم الصغير ببساطة ودون تكلف أو سطوة.

* ويجب على السيدات الحوامل الحرص على تناول البلح وخاصة "الرطب". فهو يحتوى على هرمون "البيتوسين"، وهذا الهرمون يقوى العضلات الرحمية وينظم الانقباضات العضلية. ومن العجيب واللافت أن هذا الهرمون يقوم بالعمل وعكسه فى آن واحد؛ طبقاً لحاجة الجسم. فهو يزيد من "الطلق" عند الحوامل أثناء الولادة إذا كان "الطلق" بارداً، كما أنه يقلل منه إذا كان حامياً أكثر مما يجب، فهو ينظم الطلق ويجعله متوازناً مع درجات اكتمال الحمل وساعات الولادة. ولذا فهو يعد أكبر مساعد فى عملية الولادة.

كذلك، فإن الرطب به مواد مسهلة (ملينة)، تعمل على تنظيف الأمعاء الغليظة والمستقيم المتلآن بالنفائات التى تعيق حركة الرحم وانقباضه. ولذا، يحرص أطباء النساء والولادة على إعطاء الحامل عند بداية المخاض حقنة شرجية لتنظيف المستقيم والأمعاء الغليظة.

* يطمئنك الأطباء، فلا تقلقى إذا كان طفلك الصغير دائم المص لأصبعه. فالطفل الوليد يستمتع بعضوين من أعضائه، وهما: حاسة التذوق وحاسة اللمس.

ومص الأصبع يعد شيئاً طبيعياً، حيث إنه ميل ناحية الغريزة الحسية، والوقت كفيل بأن تنتقل هذه المتعة إلى أعضاء أخرى من جسمه كالعين والأذن والأنف. ويجب علينا تنمية الحواس الأخرى للطفل وذلك عن طريق إسماعه الموسيقى، واستخدام الألعاب الملونة.

ويجب أن تعلم الأم، أن مص الأصبع لا يشوه الوجه كما يزعم البعض، إنما يشوه الأسنان، حيث تميل إلى الأمام أو إلى الخلف، ولا ينتقل هذه

التشوة إلى الأسنان الدائمة التى تنبت بعد بضع سنوات.

* ويجب على الأمهات عدم السماح للأطفال قبل سن ١٥ سنة باستعمال المحمول، بالإضافة إلى عدم التعرض للتلفزيون والكمبيوتر أو "البلاى ستیشن" وأفران الميكرويف لفترات طويلة، وذلك بهدف حماية صحة الطفل من المؤثرات الضارة.

* وينبغى الحرص على مزاولة العمل. فقد أكدت دراسة طبية إنجليزية أن جمع المرأة بين عملها وكونها زوجة وأم يساعد على تمتعها بصحة جيدة. وأن النساء اللاتى لعبن أدواراً متعددة على المدى البعيد تمتعوا بصحة جيدة.

واكتشف الباحثون أن النساء اللاتى كن ربات منزل معظم أوقات حياتهن كن أكثر عرضة للمعاناة من مشاكل صحية. كذلك، فإن ربات البيوت عرضة لزيادة الوزن.

* الإكثار من تناول الفاكهة والأسماك يساعد فى تقليل خطر إصابة الأطفال بالربو وحالات السعال المزمن.

* "الينسون" .. مفيد للنساء ممن بلغن سن اليأس لأنه يقوى المبايض. كما أنه مدر للبن الأم عند المرضعات، وهو يقوى الطلق أثناء الولادة، ويعالج آلام الحيض عند النساء.

وشراب الينسون - بصفة عامة - منشط ومقوى للقلب. وهو مفيد لعلاج اضطرابات الهضم. وينصح بشرب الينسون فى حالات النزلات الشعبية والسعال والكحة.

* الرضاعة الطبيعية تقلل أكثر من (٣٠%) من نسبة حدوث السمنة بين

الأطفال، وتعطى الرشاقة للقوام فى سن الشباب.

فقد ثبت أن الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية لم يصابوا بالسمنة. ويفسر العلماء ذلك بأن لبن الأم الطبيعى به مواد تنظم نمو الخلايا الدهنية بالجسم.

* سماع السيدة الحامل للموسيقى أثناء عملية الولادة يسهلها ويجعل عملية الولادة تتم فى سهولة ويسر، فأنغام الموسيقى تسهم فى تخفيف الآلام التى تصاحب عملية الولادة، كما أنها تؤثر بصورة إيجابية على السيدة فى أثناء عملية الولادة، وتجعلها أكثر استعداداً للتعاون مع الطبيب المعالج، مقارنة مع المرأة التى تلد دون الاستماع إلى الموسيقى.

* يرجع العلماء أن السمنة تكون - فى أحيان كثيرة - السبب الرئيسى وراء تأخر حدوث الحمل.

فالسمنة تؤدى إلى زيادة نسبة السكر فى الدم؛ الأمر الذى يؤثر على الهرمونات ويؤدى عملية التبويض. كما أنها تؤثر بصورة مباشرة على المبايض، وتجعل المرأة أكثر عرضة لمضاعفات الحمل.

* يحذرك الخبراء من الإسراف فى عقاب طفلك، فالطفل فى مراحل عمره المبكرة ليس لديه النضج العقلى الكافى الذى يمكنه من استقبال النصيحة، بل إن ذلك يمكن أن يؤدى به إلى اعتياد العقاب، علاوة على ما يمكن أن يسببه ذلك من مشاكل نفسية فيما بعد.

* بالنسبة للسيدات الحوامل، فإنه يجب استشارة الطبيب قبل استخدام طلاء الأظافر فى أثناء فترة الحمل، وذلك لتجنب أى آثار جانبية تؤثر على صحة السيدة الحامل أو جنينها.

* التدخين بالنسبة للمرأة، قد يكون أحد العوامل التي تعجل بانقطاع الدورة الشهرية، وبالتالي ظهور أعراض سن اليأس بصورة أكثر حدة عند المدخنات. كذلك، فإنه كلما زادت نسبة التدخين بدأ ظهور علامات سن اليأس المبكرة.

* ذرى من اتباع ريجيم غذائى قاسى، يسبب تأثيره السلبى على إمكانية حدوث الحمل، مما قد يتسبب فى إصابة المرأة بالعقم وحدوث اضطرابات فى الدورة الشهرية بنسبة ٤٠%. ويرجع ذلك إلى إن فقدان الوزن فى بعض الحالات يؤثر على التوازن الهرمونى فى الجسم.

* على السيدات الحوامل أن تكثر من تناول السبانخ والبسلة الخضراء، إضافة إلى شرائح الكبد لاحتوائها على فيتامين (ب٩)، والذي يسبب نقصه تشوهات ونقصاً فى وزن الجنين وصحته.

* ننصح السيدات الحوامل، وفى أثناء فترة الحمل، بعدم التعرض للضغط النفسى أو الذهنى مهما تكن الأسباب، لأن ذلك يزيد من فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم. كما يزيد من نسبة التعرض للولادة المبكرة أو ولادة طفل صغير الحمل.

* حاذرى من شراء لعب الأطفال التى على شكل تليفونات أو سيارات أو مسدسات، قالوا: إن هذه اللعب يمكن أن تصيب الأطفال بالصمم ومشاكل فى السمع. حيث إن هذه اللعب تصدر أصواتاً وضوضاء شديدة تؤثر سلبياً على سمع الأطفال.

*** **