

الباب الرابع

متاعب الحمل الطبيعي

النصائح كثيرة في هذه المرحلة من الحياة ، ولكن أمك الخبيرة هي الأولى برعايتك في هذه المرحلة بالذات ، فلا يمكن إهمال خبرات الأمهات الغاليات في هذه المرحلة .

فإذا استطاعت الأم الصغيرة أن تحدد بدقة ماذا تأكل وكيف ، وماذا تشرب وكيف ، وماذا تلبس وكيف ، ومتى تنام وعدد ساعات النوم ، لن يكون هناك أى آلام أو أعراض طوال الشهور التسعة .

فالتبيعة تلد الطبيعة ، ومن هذا المفهوم لا بد أن نقدم الرعاية للحامل . إن الحمل عملية طبيعية وحتى تأخذ مسارها في هذا المنهاج لا بد أن نحترم طبيعة المرأة وطبيعة الحمل . ففي أثناء الحمل تزيد هرمونات الجسم وتتضاعف ، وهناك أيضاً كائن آخر يتغذى ويفرز مخلفات بداخلها ، ولا بد لأنسجة جسدها أن تتكيف مع كل هذا الجديد في وقت قياسى .

والجنين لا يقوم بأى عمل في رحم الأم سوى التفرغ لزيادة الوزن باطراد وامتصاص الغذاء من أمه التي قد بدأت تعاني من الإرهاق والتعب المصاحبين للحمل الطبيعي وسوء التغذية المصاحب لانعدام الشهية والقيء الذى قد يكون مشكلة في بداية الحمل .

فإذا استطاعت الأم أن تنظم أوقاتها وتستفيد من الغذاء المتاح لها فإنها ستسعد بحمل خفيف الطابع ، بل ستسعد كثيراً بهذه التجربة وسيكون لها أحسن وقع عليها ، كما أن ولادتها ستجىء طبيعية وسهلة - بإذن الله .

ولذلك نقدم لك بعض النصائح فى إطار كل مشكلة تواجهينها حتى تستطيعى القضاء على المشاكل البسيطة بدون اللجوء إلى السيدة الوالدة التى ربما تكون قد نسيت تجاربها السابقة ، أو حتى إلى الطبيب الذى قد يشغله أكثر الاهتمام بحالتك الصحية وضغط دمك ومعدلات المعادن والسكر فى الدم .

ولذلك لا بد لك أن تعتمدى على نفسك فى اختيار ما يناسبك حتى تسعدى بحملك ، فهو حملك أنت فقط ، وهو شىء خاص جداً بك ، فلا أحد من الرجال يستطيع أن يحقق ما تحققين الآن ولا بد لك أن تسعدى بذلك .

قد تشعرين بشىء من عدم الراحة ؛ بسبب التغيرات التى تطرأ على جسمك خلال فترة الحمل . وفيما يلى نبين لك بعض المشاكل الأكثر شيوعاً مع بعض الاقتراحات للتخفيف من حدتها :

١- الوحم

الوحم هو الإحساس لدى المرأة الحامل بحاجتها إلى تناول شىء ما ، قد يكون نوعاً معيناً من الفاكهة أو الخضراوات وفى بعض الأحيان تشعر المرأة برغبتها فى تناول أشياء غريبة تتراوح بين أشياء لا تعرف فى قائمة الطعام إلى فاكهة أو خضراوات فى غير مواسمها .

وتغذى الوحم أحياناً هرمونات الحمل لكنه على الأرجح يخضع للحالة النفسية للحامل ورغبتها اللاشعورية على جذب الانتباه ، ويجب التأكيد على أنه ليس هناك أى علاقة سواء مباشرة أو غير مباشرة بين وحم الحمل وما يظهر على جلد الطفل فيما بعد الولادة .

وقالت الجدات الوحم وخم وهو بمعنى الكسل عند القيام من النوم والإحساس بعدم القدرة على الاستيقاظ الكامل طوال اليوم ، وهو إحساس طبيعى لا يجب على المرأة أن تنزعج منه ، ولكن يجب أن توفق أوضاعها لاحتياجها إلى كمية أكبر

من النوم فى هذه المرحلة من حياتها ، فقد تزيد معدلات النوم إلى عشر ساعات ، ويجب على المرأة أن تقسم هذه الساعات إلى ثمانى ساعات فى المساء وساعتين ظهراً . كما أنها لا بد أن تلجأ إلى الاسترخاء الطبيعى لمدة ساعتين أثناء النهار فهذا سيساعد الجهاز الهضمى على القيام بوظائفه بشكل أفضل .

وحيث إن هرمونات الحمل تؤخر حركة الأمعاء قليلاً فستشعر الأم بالامتلاء طوال اليوم ولكنها لا يجب أن تنتظر الجوع ، فلا بد أن تقسم الغذاء الكافى لها ولطفلها على ست أو ثمانى وجبات خلال اليوم ، ويمكن أن تأخذ حاجتها من الغذاء على مدار اليوم أثناء ممارسة العمل المنزلى .

ويفضل عند القيام من النوم تناول بسكويتة مملحة وإذا استطاعت مضغها وبلعها كان بها ، فإذا لم تستطع ؛ بسبب المرارة الموجودة فى الفم فلا بأس من قذفها والقيام من الفراش بهدوء - فإذا كان لا بد من ممارسة العمل فى أوقات محدودة فأعطى نفسك فرصة فى المنزل قبل النزول إلى العمل ولتنهضى من الفراش وأنت ما زلت تشعرين بالدوخة ، فهذا يساعذك جداً على استقرار المعدة طوال النهار . فإذا كانت فترة عملك لساعات طويلة فحاولى أن تأخذى معك من المنزل الكمية الكافية من الخضراوات الطازجة لتناولها بين ساعات العمل الطويلة ، ولا تعتمدى فى تلك الفترات فقط على الغذاء الجاف ، احصلى على القدر الكافى من الماء فى فترة الصباح فهذا أيضاً يساعد على القضاء على أعراض الوحم ويساعذك على هضم الطعام ويساعذك أيضاً على استقرار الدورة الدموية ، فمن الطبيعى أن ينخفض الضغط الدموى للأم فى هذه الفترات ، وهذا أمر طبيعى جداً ولا يجب تعديله بأية طريقة كانت ؛ لأنه سوف يجنبك مشاكل كثيرة بسبب تناولك الأملاح التى قد تكون ضارة للكلى ، وقد ترفع الضغط بصورة غير طبيعية وغير مأمونة على الجنين الذى يحتاج فى نموه فى هذه المرحلة إلى تكريس جهد الأم وإنجاز العمل الذى كلفتها به العناية الإلهية (ألا وهو إنجاز طفل قوى فى مجتمع سليم) .

عند عودتك إلى المنزل توجهى فوراً إلى الغذاء والماء ولا تنسى نفسك فى واجباتك المنزلية ، وليس من الضرورى فى هذه الفترة من الحمل أن تلحقى بالأسرة

على المائدة ، ولكن لا بد من تنوع الغذاء بشكل كاف على مدار اليوم حتى لا تتركى الفرصة للمعدة أن تكون خاوية ولا تتركها جائعة ولا تسمحى لنفسك بالتخمة ؛ نتيجة تناول كميات كبيرة من الطعام بسبب الجوع .

حاولى مضغ الطعام جيداً وتنفسى بصورة طيبة - فإذا كانت هناك مشاكل فى التنفس يحسن استشارة الطبيب أو ممارسة تمارين التنفس الموجودة بالكتاب ، وهى تساعد بشدة على التخلص من الحموضة الزائدة فى المعدة وتساعدك على الهضم ؛ لأنها تساعد بالتأكد على الاسترخاء بعد قسط كاف من الراحة .

إذا كنت من النساء العاملات فلا تستجيبى لنداء نفسك بتركك للعمل ما دام ليس هناك أمراض عضوية - فالحمل مسألة فسيولوجية وطبيعية تماما - وإنما هى مسألة إرادة وترتيب للوقت ، واليوم يكفى لكل شىء ، ما عليك فقط إلا تنظيم وقتك بحيث تذهبين إلى الفراش مبكراً وتستطيعين أن تنهضى مبكراً لممارسة نشاطك العادى والاستمتاع بحملك . ذهابك إلى العمل ينعش نفسك ويمتلك بقاء أصدقائك وزملائك الذين يسعدون لسعادتك بحملك - حاولى ألا تكونى عبئاً على عملك وقومى به على أكمل وجه - فما زالت لديك الطاقة لذلك ولكن احرصى على أن تأخذى كفايتك فى هذه الفترة من الغذاء الطازج - وحاولى أن توفرى من وقتك فى المنزل لساعات الراحة الكافية من اليوم ، وهى فقط عسر ساعات - ثمان فى المساء واثنتين بعد الظهر - فهذا سيجعلك قوية وسعيدة طوال فترة الحمل - إن شاء الله .

٢- التعب والإرهاق

من الطبيعى أن تشعرى بالتعب أثناء فترة الحمل ، وخاصة فى بداية الحمل وفى نهايته . لأن كثيراً من التغيرات تطرأ على جسمك خلال هذه الفترة وجسمك يحتاج إلى الراحة والنوم فترات أطول :

■ خذى قسطاً كافياً من النوم أثناء النهار (ساعتين) .

- اذهبي إلى فراشك مبكرة للنوم ليلاً (٨ ساعات).
- خذي قسطاً كافياً من الراحة عندما تشعرين بالتعب.

٣- الغثيان والقيء

- قد تشعرين بالغثيان خلال الأشهر الثلاثة الأولى من فترة الحمل ، وقد يحدث هذا في الصباح .
- لا تنهضي من الفراش مباشرة .
 - احتفظي بكمية من البسكويت بجانب فراشك ، كلى هذا البسكويت قبل أن تنهضي من فراشك .
 - اشربي فنجاناً من الشاي أو كوباً من عصير الليمون .
 - تناولي من الطعام خمس وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات ثقيلة .
 - يمكن استشارة الطبيب للاستعانة ببعض العقاقير الطبية ، وقد ينصح بالدخول للمستشفى في حالات القيء الشديد ، ودخول المستشفى مع تعاطي المحاليل الوريدية مفيد للغاية في هذه الحالة .

٤- تعدد مرات التبول

- كلما كبر الرحم واتسع ، ضغط على المثانة التي لا يمكنها احتجاز كمية كبيرة من البول . سوف تلاحظين خاصة في مراحل الحمل المبكرة والمتأخرة أنك في حاجة للتبول مرات عديدة ومتقاربة . اشربي كميات كبيرة من الماء في خلال النهار خاصة في الجو الحار ؛ مما يساعد على احتفاظ المثانة بكمية أكبر من البول .

٥- الدوالي وآلام القدمين

- كلما كبر الرحم تسبب في ضغط على الساقين ؛ مما يؤثر على الأوعية الدموية المغذية للساقين ؛ ويسبب آلاماً ووخزاً بالساقين .

وحتى تستطيعي التغلب على آلام الساقين يجب الآتى :

- ارفعى ساقيك عند النوم أو الجلوس .
- قومي بعمل التمرينات الرياضية بانتظام .
- قومي بالمشى يومياً لتنشيط الدورة الدموية .
- ارتدى الجوارب الضاغطة الخاصة بالدوالي إذا نصحك الطبيب بذلك .

٦- آلام الظهر

قد تسبب لك آلام الظهر مشكلة وخصوصاً فى الأشهر الأخيرة من الحمل ، خاصة إذا كنت سابقاً قد حملت عدة مرات .

وقد تكون ناتجة عن نقص عنصر الكالسيوم فى الغذاء . يمكنك أن تخفضى من حدة آلام الظهر باتباع ما يلى :

- إجراء التمارين الرياضية .
- الاهتمام بالغذاء السليم .
- قفى بشكل منتصب ، واسحبى عضلات البطن إلى الداخل .
- إذا أردت أن تلتقطى شيئاً ما من على الأرض فعليك بوضع القرفصاء وثنى الركبتين ثم التقاط ما تريدين عوضاً عن الانحناء من عند الخصر .
- النوم على فراش قاس .
- الاستحمام بماء دافئ ويمكن تدليك عضلات الظهر جيداً .

٧- حرق فى فم المعدة (حموضة)

■ تجنبى تناول الأطعمة الغنية بالدهنيات ، أو المأكولات المقلية .

- تناولى ٥ وجبات بدلاً من ٣ وجبات كبيرة .
- تمهلى فى تناول الطعام ولا تسرعى ، امضغى الطعام جيداً .
- لا تستعملى أدوية من الأنواع الموجودة عندك .
- اطلبى من الطبيب أن يصف لك الدواء البلازم ، إذا كانت الحرقة تسبب لك إزعاجاً ولا تستطيعين مقاومتها بالوسائل الطبيعية .

٨- الإمساك

بعد الحمل من أحسن الأوقات التى يجب على الأم فيها أن تدرب نفسها على عادات جيدة . ومن أهم العادات التى يمكن أن يحافظ عليها المرء هى دخول دورة المياه كل يوم فى موعد محدد . فلو عودت أمعاءك على التخلص من فضلاتها فى موعد محدد من اليوم ؛ فذلك يعنى أنك لن تعانى أبداً من الإمساك . فى اتباعك للتعليمات التى ننصح بها هنا بعض المساعدة، ولكن يجب عليك عموماً الالتزام بموعد محدد للتطبيق ، وهذا يساعدك فى فترات الحمل وفى غيرها . بعض الناس تفضل أخذ ما يسليها فى الحمام وهذه العادة ليست بالعادة الرديئة - فإذا كنت لا تستطيعين قضاء الوقت الكافى فى الحمام للتخلص من الفضلات نهائياً يمكنك أخذ كتاب مسل أو جريدة فى الموعد الذى تفضلينه لقضاء حاجتك إلى دورة المياه - والتخلص من الإمساك .

وقد سبق وأن وضحنا لماذا وكيف تكون الحامل عرضة للإصابة بالإمساك . وقد يكون الإمساك مصحوباً بالبواسير . وحتى تتجنبى الإصابة بالإمساك أثناء الحمل عليك باتباع ما يلى :

- تناولى وجبات الطعام فى أوقات منتظمة .
- عودى نفسك أن تذهبى إلى دورة المياه فى أوقات منتظمة .
- خذى وقتك أثناء عملية التبرز .

■ تناولى الخضار والفاكهة الطازجة وكذلك الخبز والطعام المصنع من الحبوب الكاملة يومياً .

■ اشربى كوباً من الماء الدافئ قبل تناول طعام الإفطار .

■ اشربى كمية من السوائل تتراوح بين ستة أو عشرة أكواب يومياً .

■ لا تستعملى الأدوية الملينة بدون استشارة الطبيب .

٩- تورم القدمين وأصابع اليدين:

قد تلاحظين بعض التورم فى رجليك وأصابعك فى أواخر فترة الحمل . وخاصة فى نهاية النهار عندما يكون الجو حاراً .

وأورام الساقين أثناء فترة الحمل قد تشكل خطورة خاصة فى الحامل لأول مرة (البكرية) ، وذلك إذا صحبه ارتفاع فى ضغط الدم أو زلال فى البول - وقد يكون مصحوباً بارتفاع ضغط الدم فى حالات تسمم الحمل الأولى ، ولا بد فى هذه الحالات أخذ الأمر بجدية من ناحية الأم ، ومن ناحية الطبيب أيضاً - فليس أمراً طبيعياً ارتفاع ضغط الدم مع الحمل ، ولا بد من علاجه بحسم ، وقد يستجيب ذلك الارتفاع الطفيف مع التورم الطفيف لمجرد الراحة والتخفيف من ملح الطعام ، ولكن إذا زاد على المعدل الطبيعى ، قد يصف لك طبيبك بعض المهدئات ، وفى بعض الحالات قد يصف لك مهدئات لارتفاع ضغط الدم ، ولا بد فى هذه الحالات من الاستجابة لأوامر الطبيب بمتتهى الدقة حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه من تسمم حمل . فعلى الرغم من انحسار معدلات تسمم الحمل فى الآونة السابقة ؛ بسبب تقدم العلوم الطبية وخاصة متابعة الحمل ، إلا أننا فى الفترة الحالية نجد أنه بدأت حالات فى الظهور ؛ نتيجة إهمال المرضى لتعليمات الأطباء وإهمالهم فى تعاطى العلاج ؛ ولذلك لا بد من تنفيذ أوامر الطبيب بكل دقة إذا كان هذا التورم مصحوباً بارتفاع ضغط الدم . كما أن هذا التورم قد يصيب السيدات المصابات

بتأخر فى وظائف الكلى مع الحمل ؛ ولذلك لا بد أيضاً من أخذ ذلك فى الاعتبار ، فلو أنك ، بعد زيارتك للطبيب ، أكد لك أن كل الأمور مستقرة وعلى ما يرام ، وتأكدت أن هذه الحالة هى مجرد تورم طبيعى أثناء الوقوف ، وهو يحدث بصورة طبيعية مع كبر حجم الرحم والضغط على أوردة وشرابين الساقين سيطمئنك الطبيب إلى ذلك بعد قياس الضغط والقيام ببعض التحاليل - تستطيعين التعامل طبيعياً مع هذه الحالة وتنفيذ التعليمات الآتية :

- التزمى بالراحة أثناء النهار وارفعى القدمين إلى أعلى .
- لا تقفى فى مكان واحد فترات طويلة من الوقت ، بل عليك أن تمشى ؛ لأن هذا ينشط الدورة الدموية .
- أخبرى طبيبك فوراً عندما تشعرين بوجود ورم فى وجهك ، وخاصة إذا كان هذا الورم مصحوباً بصداع أو باضطرابات فى البصر .

١٠- الدوخة والإغماء

قد تشعرين بدوخة عندما تقفين بسرعة ، أو عندما تكونين مستلقية على ظهرك . وأسباب هذه الدوخة مع الحمل الطبيعى ؛ التغير الطبيعى فى الدورة الدموية ، فلا بد من تغير الدورة الدموية حتى يأخذ الجنين كفايته من المواد الغذائية التى تأتى من خلال دم الأم ، ولكى يحدث ذلك لا بد من زيادة كفاءة الجهاز الدورى لدى الأم حتى يستطيع جسمها تأدية واجبه ناحية الطفل داخل الرحم بتوفير الدم اللازم للدورة الدموية بالمشيمة التى تزيد مع تقدم الحمل وتحتاج إلى مزيد من كمية الدم بجسم الأم ؛ ولذلك يجب أن يعامل هذا الأمر طبيعياً تماماً .

حاولى تجنب الحركة غير المعتادة ، ونفذى هذه التعليمات التى ستساعدك كثيراً على استيعاب المشكلة .

- إذا كنت واقفة اجلسى وضعى رأسك بين ركبتيك .

- في المرة التالية قفى بتمهل ، لا تتسرعى .
- تنفسى تنفساً عميقاً من الهواء النقى .
- إذا كنت مستلقية على ظهرك حاولى أن تغيرى وضعك على أحد الجانبين ويفضل الأيسر .
- تنفسى بعمق عدة مرات .

١١- التغيرات فى الجلد

سبق وأشرنا فى الباب السابق إلى التغيرات والتشققات التى تحدث فى الجلد أثناء الحمل ، ويتبقى كلف الحمل وهى علامات بنية قد تظهر على الجلد وتنشأ عن هرمونات الحمل .

وينصح باستعمال مستحضر كريم الوجه أو غسول للجسم . هذا من شأنه أن يحفظ الجلد ناعماً وليناً ، إلا أن هذا لا يمنع التغيرات التى يتعرض لها الجلد التى هى طبيعية تماماً ولا يمكن منعها .

١٢- التغيرات فى الثدي

الآم وعلامات الصدر أكثر فى البكارى ، وتبدأ الآلام بالإحساس أن صدرها متورم وبه ألم يظهر أوضح عند اللمس ، وفى بعض الحالات تظهر حبوب حول الحلمة أيضاً ، ويمكن ملاحظة قنوات الغدد تحت الجلد على الرغم من نعومة اللمس وذلك من الأطراف حتى الوسط . وقد تلاحظين أيضاً أن لون الحلمة فى كل من الثديين أصبح غامقاً ، ويزيد حجم الثدي بشكل ملحوظ ، كما أن ظهور اللبن يعد طبيعياً ويمكن أن يكون مبكراً جداً .

والعناية بالحلمة فى نهاية الحمل وفى خلال الشهر التاسع تبدأ من النظافة العامة ، فأتناء الحمام اليومى اهتمى بتنظيف الحلمت مع تجفيف الجسم والثدى جيداً بعد كل حمام ؛ فهذا سيبعدك عن متاعب تشققات بعد الولادة .

بعض الأطباء ينصحون في هذه المرحلة بتدليك الحلمات ؛ وذلك لتطريتها وإعدادها للرضاعة الطبيعية بعد الولادة - إن شاء الله - وبعض الأطباء لا يهتمون بهذا التدليك ؛ حيث إن التدليك إذا لم يتم بطريقة صحيحة جداً قد يثير انقباضات الرحم ، فيحسن في هذه الحالات استشارة الطبيب المشرف على الحمل ؛ حيث إنه أدرى بحالة الحمل واستقرار الرحم في المرحلة الأخيرة من الحمل - ويمكن للطبيب أن يشرف بنفسه على تعليمك طريقة التدليك الصحيحة إذا أصر على هذا ، ولو أن هذا التدليك في معظم الأحيان لن يمنع تشققات الحلمة التي تحدث أثناء الرضاعة الطبيعية - وإن ساعد الأم كثيراً في تقبل أمر الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة - ولذلك فهذه مسألة تخضع لرأى الطبيب المشرف على الحمل .

١٣- حركة الجنين

وهي من أهم علامات الحمل السليم ، والبكرية تحس بالحركة من الأسبوع التاسع عشر إلى الواحد والعشرين . أما المتكررة فهي تحس بالحركة في الأسبوع السادس عشر إلى الثامن عشر .

وتستقر الحركة في الشهر الخامس ، وحركة الجنين هي أفضل دلالة على صحة الطفل ، وتتراوح الحركات التي تحس بها الأم من خمس إلى عشرين حركة قوية في اليوم الواحد ، وإذا توقفت الحركة لمدة ٢٤ ساعة كاملة فلا بد من استشارة الطبيب . والجنين الطبيعي يظل نائماً لفترات طويلة في بطن أمه وتزيد الحركة إذا شعرت الأم بالجوع ، وذلك مرتبط إلى حد ما بكمية الجلوكوز التي تصل للطفل من خلال المشيمة ، فإذا هبط معدل الجلوكوز في الدم بسبب الجوع الشديد فقد تشعر الأم بازدياد الحركة .

وتعد الحركة من أفضل المعايير للحكم على صحة الطفل عند بعض الخبراء ، حتى أن البعض استعمل عدد حركات الطفل في نهاية الحمل كوسيلة لتقييم صحته إذا تأخر موعد الولادة عن الموعد الطبيعي . وفي هذه الحالة تنصح السيدة بالرقاد

على الجانب الأيسر لمدة ساعتين قبل وجبتى العشاء والغداء ، وتقوم بعد الحركات وتسجيلها فى جدول معد مسبقاً بواسطة الأخصائى والرجوع إلى الطبيب فى حالة نقصان عدد الحركات عن عدد معين خلال هذه الساعات .

وليس للحركة مكان محدد ، فقد تكون عن طريق الأطراف أو يحرك الطفل جسده كله عن طريق العمود الفقرى ، ولا تستطيع الأم فى الواقع تحديد المكان الذى يتحرك فى الطفل - هل هذه الأطراف أو الجزء ولكنها فقط تشعر بتحركاته ، وقد تراها فى المراحل المتأخرة من الحمل ، ويمكن أن يلاحظها الطبيب الذى يستطيع أن يلاحظ الحركة قبل أن تشعر بها الأم بواسطة جهاز الموجات فوق الصوتية - حتى أنه يستطيع أن يحدد حركة الطفل قبل ظهور أى عضلات أى قبل شعور الأم بالحركة بحوالى شهر أو أكثر ، وهو أيضاً يستطيع أن يحكم إن كانت هذه الحركة طبيعية أم لا . . .

وتستمر الحركة مع الأم من تاريخ أول حركة للطفل فى آخر الشهر الرابع أو أول الخامس إلى نهاية الحمل وحتى لحظة الولادة ، فهى تشعر بحركة الطفل بصورة جيدة جداً بين انقباضات عنق الرحم (فى وقت الاسترخاء بين التقلبات) ، وهذا يؤكد أن الطفل بصحة جيدة أثناء الولادة أيضاً .

وحركة الطفل سواء المحسوسة أو الملموسة بواسطة الأب من على البطن أو المرئية من جانب كل من الأب والأم ، لها وقع نفسى جيد جداً على تلك الأسرة الصغيرة التى تترقب بشغف رؤية هذا الكائن المتحرك خارج الرحم .

١٤- الأرق

ممارستك لآى نشاط خلال اليوم وانشغالك بتحضير مستلزمات الطفل يجنبك كثيراً من التفكير الذى غالباً ما يكون سبباً فى عدم نومك . حاولى أن تفكرى فى كل المشكلات التى تواجهينها وما ستواجهين أيضاً من متاعب فى المستقبل القريب أو البعيد واطرحى الأمر للحوار مع زوجك ومع طبيبك ؛ فهذا سيبعد الأفكار المزعجة عن رأسك فى المساء ، كما أن انشغالك بأى عمل يدوى قد يساعدك على شغل

وقت فراغك فى النهار حتى لا تستنفدى أوقات النوم فى النهار، وتستطيعى أن تخلدى إلى النوم ليلاً. اضطرابات الهضم أيضاً قد تؤدى إلى الأرق مساء ؛ وذلك لإحساسك بالحموضة أو الجوع أو الامتلاء ؛ ولذلك داومى على النصائح الخاصة بالغذاء بالكتاب فهذا ينظم أمعائك ويجنبك القلق فى منتصف الليل ، هذا الذى يزعجك ويقطع نومك .

يبدو الجنين أكثر نشاطاً وحرارة أثناء نومك . وتبدو الآلام أكثر شدة عندما تكونين متعبة . وقد تكونين قلقة على نفسك وطفلك وعائلتك . حاولى أن تقومى بالأمر التالى بشكل منتظم كل ليلة قبل النوم :

- اشربى كوباً من الحليب الدافئ .
- استحمى واسترخى فى الماء الدافئ .
- حاولى القيام بتمارين التنفس الخاصة بالاسترخاء .
- أيضاً حاولى التحدث مع شخص ما عما تشعرين به من مخاوف وقلق .
- حاولى أن تنامى أو تسترخى أثناء النهار .

قد تكون هذه الأعراض كلها جزءاً من الحالة الطبيعية للحمل ، ويمكنك أن تتدبرى هذه المشاكل باتباعك الاقتراحات السابقة . على كل حال إذا زادت حدة هذه الحالات أو استمرت لفترة طويلة فعليك بزيارة الطبيب .

١٥- التغيرات النفسية

تنقسم الحياة النفسية للحامل علمياً مثلما تنقسم فترة الحمل نفسها ، أى إلى ثلاث مراحل ، كل مرحلة تحوى ثلاثة أشهر ، والمرحلة الأولى تعنى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل والثانية تعنى الأشهر الثلاثة التالية وكذا المرحلة الثالثة .

فى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل المرحلة الأولى ، لا تكون الأم قد صدقت تماماً أنها حامل مثلما يحدث فى الحمل الأول ، فهى لا تستطيع أن تتخيل حجم

دورها في المجتمع بعد أن تضع مولودها ، أو أنها لا تستطيع أن تتخيل كيف ستري هذا الوليد ، وكيف سيعيش هذا الكائن الغريب معها ، ولا تكون الأم أيضاً متأكدة من أدائها لدورها كأم ؛ ولهذا السبب يتكون لديها عدم وضوح رؤية بالنسبة للحمل فهي لا تستطيع أن تحدد ما إذا كانت تحب الحمل أو أنه شيء بغض بالنسبة لها .

وهناك كثيرٌ من السيدات يأتين إلى عيادة الطبيب ويصرحن بذلك غير أن الأغلبية العظمى لا تستطيع أن تصرح بهذا الإحساس ، وهؤلاء هن من يُصَبَنَ بأعراض جسمية ، مثل النوم الكثير ، أو النوم القليل ، أو النوم طيلة النهار واليقظة طيلة الليل ، أو تحس باكتئاب أو بذخ غير معتاد أو هياج جنسى أو غير ذلك . . وقد يحدث أيضاً أن تظهر عليها الأعراض المبكرة للحمل ، مثل القىء بشكل عنيف ومتكرر .

ولحسن الحظ أن هناك رد فعل اجتماعي من هذا الحمل ، فالعلاج الأساسي للسيدة في هذه الحالة هو أن تحس السيدة بأنها قد نجحت اجتماعياً في بناء أسرتها .

ويشكل هذا تعويضاً عن مشاعرها السلبية ، أضف إلى هذا أنها تحس بأنها استطاعت ونجحت في تحقيق وظائفها بالتكاثر ، وفي اكمال إحساسها بأنوثتها ، ذلك على الرغم من أنه قد توجد بعض المشاكل الاقتصادية أو العاطفية . وحتى مشاكل عائلية مع زوجها خاصة بعدم الأمان في العلاقة بينهما ، وهي مشاكل قد تنتج عنها آثار سلبية ، وإنما النتيجة الحتمية لهذه السلبيات والإيجابيات تأتي متوازنة ، أي أنه عند جمع الإيجابيات والسلبيات يكون الناتج صفراً .

أما إذا زادت السلبيات على الإيجابيات فتظهر المشاكل التي تحدثنا عنها سلفاً ، أما إذا زادت الإيجابيات على السلبيات فيسهم ذلك إسهاماً حسناً في النمو النفسي والعاطفي للأم . ووعى الأم بمشاكل الحمل ووعيتها بمشاكل الولادة يشكلان أحياناً إحدى سلبياتها ، أضف إلى ذلك أنها من الطبيعي أن تستغرق في التفكير : ترى هل ستم الولادة طبيعية؟ ترى سألد مثلما ولدت أمي؟ ترى سأحتاج لدخول المستشفى؟ هذا وغير ذلك يعتبر في حد ذاته من السلبيات .

أما فى المرحلة الثانية من الحمل فتبدأ الأم بالإحساس بحركة الجنين فتأكد من أنها قد أصبحت بالفعل حاملاً ، وهذا باعث جديد لها ، بيد أن هذا الباعث الجيد إذا قورن بتغير شكلها العام وتغير شكل جسدها فإنه قد يؤثر تأثيراً سلبياً فى بعض الحالات ، وفى بعض الحالات الأخرى قد يؤثر تأثيراً جيداً ؛ لأن الأم تحس فى هذه الحالة بأن التغير حدث تلقائياً ونتيجة طبيعية للحمل ، وأنه يحدث لكل السيدات الحوامل بلا تحديد ، وتكون السيدة فى هذه المرحلة مشغولة بإعداد ملابس جديدة لها وللطفل المرتقب . والمشاعر فى الفترة الثانية من الحمل إما أن تكون عادية أو بها تضارب أو سلبية .

أما فى المرحلة الثالثة من الحمل فتتشغل الأم بإعداد الترتيبات النهائية لاستقبال الضيف الجديد الوارد من عالم السعادة الزوجية وإحدى ثمارها؟ فتجدها ترتب له حجرة خاصة بالبيت أو سريراً خاصاً ، ذلك غير اهتمامها بتنمية مواهبها الاجتماعية كأم ، وتعد للطفل خططاً لمستقبله ، وتشغل تماماً بالتفكير فى مستقبله ، فتراه حيناً ضابطاً أو مهندساً أو طبيباً ، كذلك تنهمك الأم فى كل ما يصل ليدها من كتب عن رعاية الطفولة والأمومة وفى شتى المجالات الخاصة بالطفل . . فهى تنتظر الحدث السعيد الذى سوف يتم قريباً عاجلاً . . هذا هو ما يتم فى الظاهر ، وكثيراً ما يحدث لها أرق ، أو النوم الفئق وتفزعها الكوابيس والأحلام المزعجة ، وهذا دليل على أنها تنازعها الهواجس والوسوس على طفلها ، وعلى حياتها أثناء الولادة ، ويعوض ذلك أن هناك تغييراً بيولوجياً على قدر كبير من الأهمية فى الجسم ، ألا وهو الزيادة الكبيرة فى الهرمونات . . ويساند ذلك أن يحضر الأهل والأصدقاء؛ ليقفوا إلى جوارها ويمدوها بدعم نفسى كبير ويهتوها ويشرها بكل ما هو خير . هذا الدعم النفسى الذى تتلقاه الأم من الأهل والأصدقاء يجب أن تتلقاه أيضاً من الطبيب ، وهذا من أهم واجبات الطبيب ناحية الأم ، فالطبيب المتفهم يستطيع أن يمر بالأم من فترة الحمل حتى الولادة الطبيعية التلقائية ، وهو أيضاً يساعد الأم على أن تكون واعية وعياً كاملاً وأكثر خبرة بنفسها ، كذلك ينميها تنمية نفسية ، ويساعدها أيضاً على التكامل الشخصى ، أى على أن تساعد نفسها فى إكمال

شخصيتها - كما تحسن صحتها العقلية . والمقصود من تحسن صحتها العقلية هو أن يعمل العقل بكفاءة ، فإذا كانت مريضة عقلياً كان لها أن تشفى ، وإن لم يساعدها الطبيب على تحسن صحتها العقلية ؛ فإنه قد يحدث تدهور عقلي .

وهناك شيء على قدر كبير من الأهمية ، ويعتبر المحرك المسئول عن حالة الأم النفسية أثناء الحمل ، وهو أن الأم التي تعتبر الحمل حالة طبيعية تبحث فى الغالب عن الطبيب الذى يعطيها إحساساً بأن حملها طبيعى وحياتها طبيعية ، أما الأم التى تعتقد أن الحمل حالة مرضية فإنها فى الغالب تهرب من الطبيب الذى يجعل من الحمل شيئاً طبيعياً للمرأة ، وتبحث عن آخر يستطيع أن يصور لها مدى خطورة الحمل ، ويجسد لها آلامه وبشاعته ، فإذا اعتبرت الأم أن الحمل مرض فسوف يصيبها بالتأكد ، أما الأم التى تعتبره سنة الحياة ، فإن الحياة ترحمها من كثير من آلامه ومتاعبه الوهمية .

وهناك كلام كثير يقال عن الحالة النفسية للأم بعد الولادة . فالأم تحس بالآلام كثيرة وإلى جوارها يرقد كائن صغير لم تحدد معالمه ، يقولون لها إنه ابنها ومطلوب منها أن ترعى هذا الكائن فى الوقت نفسه الذى تهتم فيه برعاية حالتها الصحية الخاصة ، ولكن الثابت والمؤكد أن الأم إذا مرت من مراحل الحمل بسلام وعلى ما يرام ، فإنها ستصبح بخير وعلى ما يرام فى فترة النفاس أيضاً . .

