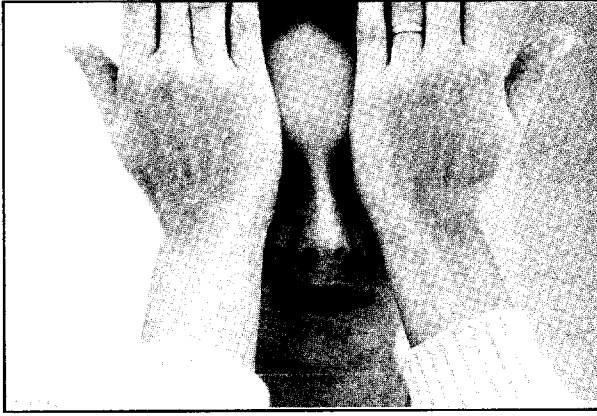


الفصل الثاني

لمسة من يدك
تزيل الإرهاق والتعب

فترات استرخاء
في نهاية الحمل

لمسة من يدك تزيل الإرهاق والتعب



في جميع الأحوال، وفي فترة الحمل خاصة، يهملك أن تحافظي على سلامة جسمك وذهنك. للتخفيف من الآلام والصداع وآثار الإرهاق والمتاعب والضغط،



هذه بعض لمسات من التدليك الناعم الخفيف البسيط، مناسبة لأم المستقبل . . أو الغد القريب . .

أغمضي عينيك. ثم ادعكي برفق مع الضغط اللين الخفيف عليهما بكفَّيك ثم سخبهما في اتجاه الرموش إلى الخارج مع تباعدهما قليلاً. ثم ادعكيهما بكفك بدون ضغط. كرري ذلك بالتبادل عدة مرات، فإن الضغط

الخفيف يبطئ من إيقاع نبض القلب. مع مراعاة ألا يكون شديداً أو مؤلماً، ولا يستغرق أكثر من ٤ أو ٥ ثوانٍ.

ضغط خفيف لِيَن باليد اليمنى على عضلة الكتف الأيسر (من أعلى الظهر



وأسفل الرقبة). ثم اسحبي يدك وهي ضاغطة برفق، إلى الأمام، مع تكرار ذلك عدة مرات. ثم عضلة الكتف الأيمن باليد اليسرى من الخلف إلى الأمام عدة مرات.

لتهدئة تقلصات الرحم، وأياً كان الوضع الذي تجلسين أثناءه، ضعي يديك وكفاهما مبسوطتان (مفرودتا

الأصابع) فوق بطنك، ثم حرّكيهما في دوائر ببطء (ستشعرين أن جلدك يتحرك تحت يديك). إذا كان وضع طفلك (الجنين) يضايقك، حرّكه برفق إلى وسط بطنك.

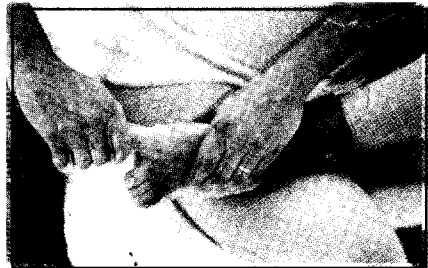
لاسترخاء الرقبة وتليينها: بالضغط الخفيف بأطراف الأصابع بداية من أعلى العنق، ثم سحبه مع الضغط الخفيف نحو الخارج أي على جانبي العمود الفقاري (الفقري ثم العودة بالأصابع دون رفعها) للتدليك نحو الداخل حتى تشعر بالراحة والاسترخاء.



لإراحة ظهرك والمحافظة على استقامته :
 قفي مسندة ظهرك إلى حائط يفصلك عنه كرة
 تنس (أو برتقالة أو تفاحة) بحيث تكون الكرة
 أعلى الظهر إلى يمين عمودك الفقاري. حرّكي
 ركبتيك قليلاً إلى أسفل (بالضغط على مشطي
 القدمين ورفع الكعبين) بحيث تنزلق الكرة برفق
 وببطء إلى نهاية العمود الفقاري. ثم أعيدي
 التمرين بنقل الكرة إلى وسط العمود الفقاري،
 ثم إلى يساره. وكرري ذلك بالتتابع بضع
 مرات.



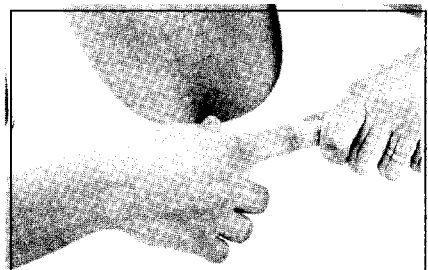
● تتلقى الأطراف (اليدان والرجلان)
 محصلة التوتر والضغط التي تقع على
 الجسم: بدنية وعصبية.



وأنت جالسة على مقعد، ضعي
 قدمك اليمنى فوق ركبتيك اليسرى
 وامسكيه جيداً بيد، وبالأخرى امسكي
 برفق كل أصبع وحركيه دائرياً في اتجاه،
 ثم دائرياً في الاتجاه العكسي.



بعد تحريك كل الأصابع، أمسكيها
 كلها معاً بقبضة يدك واسحبها نحو
 الداخل مع الضغط الخفيف. ثم يتكرر
 ذلك مع القدم اليسرى.



بأصبعيك الإبهام (الكبير) والسبابة
 (المجاور) ليدك اليمنى اضغطي برفق
 مع السحب إلى الخارج، على كل

أصبع من يدك اليسرى .
ثم كرري ذلك مع أصابع
اليد اليسرى .

للتخفيف عن الأرجل :

تمددي على الظهر ، واستندي
برجلك اليمنى إلى الأرض وارفعي
اليسرى إلى أعلى في الهواء مع مراعاة
أن تكون الركبة مطوية قليلاً . أحيطي
بكفيك عرقوب (سمانة) الساق^(١) ثم دلكيها

بأطراف أصابعك مع الضغط الرقيق في حركتين متتابعتين : التدليك دائرياً ، ثم
طولياً من خلف الركبة إلى أعلى القدم (بقدر ما تستطيع أن تمتد يدك) . ثم تبدل
الساق اليمنى باليسرى .



(١) تسمى : عضلة بطن الساق (أو التوأمية الساقية) وهي بالساق من الخلف ، وأمامها عضلة الساق
(أو القصبة الأمامية) بالساق من الأمام .

فترات استرخاء في نهاية الحمل

من الطبيعي أن تشعر الأم بالتعب والقلق في نهاية شهور الحمل واقترب وقت المخاض. ويزداد قلقها بسبب حرصها المتزايد على سلامة الجنين. وهذا أمر مسلّم به. لكن الاستراحة - قدر ما تستطيع - سوف تساعدك كثيراً على الوضع بسهولة، وربما بسرعة.

كثير من النساء يواجهن المراحل الأولى للوضع بشجاعة ونجاح في بيوتهن - وليس بالضرورة في المستشفى - طالما توفرت أجواء الراحة والاسترخاء. ومن



الشائع أن كثيراً من الأمهات اللاتي قضين فترة مخاض مريحة في بيوتهن، يشعرن بتوقف التقلصات التي تسبق الوضع عندما يقررن في النهاية التوجه إلى المستشفى. والسبب: أن الإحساس بالانتقال إلى جو المستشفى يساعد على إفراز هورمون يبطئ، وربما يوقف تماماً - آلام المخاض.

هناك أساليب وعوامل مساعدة متنوعة للاسترخاء والاستراحة سواء في فترة الحمل أو الولادة.

في فترة الحمل:

ربما كان أسلوب حياتك وأداء واجباتك الأسرية الشاقة لا يساعدك على نوال قسطٍ مناسبٍ من الراحة. لكن من الواجب أيضاً نحو نفسك وطفلك أن تحاولي انتزاع وقت كل يوم تجلسين فيه في هدوء واسترخاء، وأن تستلقي أو تتمددي في وضع مريح على جانبك الأيسر (أكثر من النوم على الظهر) خاصة في أواخر شهور الحمل حتى يتزود الجنين بأكبر قدر من الأوكسجين. أغمضي عينيك، وركزي ذهنك في التخلص من التوتر الذي يشد ويُجهد كل أجزاء جسمك. تنفسي بعمق: الشهيق من



الأنف ثم الزفير من الفم. سوف تشعرين بأثر هذه الفترات المتكررة يومياً من الاسترخاء والهدوء.

بقدر سرورك وسعادتك بمن حولك في فترة الشهور الأخيرة من الحمل، بقدر تيسير وسهولة فترة الوضع (فترة المخاض) وإذا كانت التكنولوجيا الحديثة قدمت ما يساعد الأم الحامل على التخفيف من آلام الولادة بعض الشيء إلا أن الأم إذا أحست في نفسها أن الأفضل لها والأكثر راحة لنفسية أن يتم الوضع في بيتها، فلا تتردد، ولتبق في بيتها، ولا يزال للقبالة (المولدة - الداية) دور هام تؤديه، وخاصة إذا كانت بينها وبين الأم التي على وشك الوضع علاقة ألفة وتفاهم.

وكلما كانت معلوماتك عن عملية الوضع صحيحة ووافرة، كلما زادت ثقتك بنفسك ومقدرتك على المساهمة في إتمام الوضع بسهولة ونجاح. ومصادر المعلومات الصحيحة متوفرة في الكتب، والمجلات المتخصصة، والنشرات التثقيفية الطبية... إذا عرفت جيداً أسباب الانقباضات والتقلصات، فإنك سوف تستريحين أكثر وتواجهين الموقف بتحمل أفضل.

أثناء الوضع:

عندما يأتي المخاض، لن تجدي قواعد أو مبادئ جاهزة صارمة لسرعة الولادة. وأفضل الأوضاع المناسبة هو ما يلائمك وتستريحين إليه. وقد تشعرين أنك في حاجة إلى تغيير وضع جسمك عدة مرات. حاولي الوقوف والاستناد إلى شخص أو شيء وجسمك مائل قليلاً إلى الأمام. أو الجلوس - بمساعدة شخص أو شيء - مرتكزة على رجليك مستندة بيديك (كما في الشكل)، أو الجلوس القرفصاء واضعة منشفة (فوطه كبيرة) مطوية تحت كعبيك لتدعيم جليستك. وأرجحة الفخذ (الوزك) تساعد أيضاً على تفتح منطقة الحوض وعلى تمدد وتوسيع عنق الرحم. ويمكنك التدريب مسبقاً على هذه الأوضاع لاختيار الأنسب والأكثر راحة لك.

هناك صلة ما بين منطقة الفم المعرّضة للتوتر، وبين منطقة الحوض. اجعلي فمك مرتخياً (غير مقيد أو مكتوم) مع التركيز في التنفس وإخراج الزفير

من الفم، فإن ذلك يساعد منطقة الحوض على الاسترخاء.

وتدليك الكتف وسيلة ممتازة لتخفيف التوتر. واستخدام العطور الطبية يجعل التدليك أكثر فاعلية وأسرع في التأثير ويهيئ جواً من الهدوء المعطر من حولك (مثل زيت اللافندر، أو زيت الورد، زيت جوزة الطيب - ويساعد على استرخاء وتقلص وانقباض الرحم: زيت الورد وزيت زهرة إبرة الراعي أي الجرانيوم geranium). ولكن لا تستعملي أي زيت يؤثر على الرحم إلا إذا بدأ المخاض بالفعل.

وإذا كان الوضع هو الأول بالنسبة لك، فلا حرج أن تسألي أصحاب الخبرة والمعرفة الصحيحة كالأطباء، والقابلات، والموثوق بهن في الأسرة أو الصديقات، واطلبي منهن المساعدة.

واستعمال الأدوية والعقاقير المهدئة ليس مقبولاً دائماً. فإن البعض يرفض ويفضل احتمال آلام الوضع مع التنبه الكامل والسيطرة الواعية على الموقف. والمشكلة في استعمال تلك الأدوية هي أن الأم - في حالة الوضع - لا تعرف مسبقاً مدى ولا كيفية تأثيرها إلا بعد الاستعمال وتجربتها.

والانغماس في الماء له تأثير مذهش. ولكن لا تأخذي حماماً مائياً قبل علامات الوضع بفترة مبكرة كثيراً، حتى لا يتلاشى تأثيره عندما تحين لحظة الولادة. وسكب الماء على مواقع الألم أو التوتر قد يكون نافعاً أيضاً وملطفاً.

من العوامل المساعدة على راحة النفس والتخفيف من التوتر والقلق: الاستماع إلى الموسيقى والأغاني المفضلة، أو النظر إلى صور محببة إلى النفس، والتخفيف من الملابس، والضوء الناعم أو الخافت بالغرفة (ولو كانت بالمستشفى)، وتركيز الذهن في معانٍ وقيم طيبة نبيلة، مع الدعاء، وكثرة التذكر لفضل الله تعالى ورحمته ونعمه وعونه وعطائه وتيسيره. ولا يجب نسيان أنك - أيتها الأم الفاضلة - تشهدين صنع معجزة الحمل والميلاد، وأنه سيُعْهَدُ إليك - كأمانة - بمفتاح باب من أبواب الجنة (والجنة تحت أقدام الأمهات) إن أنت أحسنت الصبر والشكر والرعاية والتربية.