

### تجاوز المخاوف والمشاعر

يقضي آباء الأطفال الخدج الأسابيع أو الأشهر الأولى من حياة الطفل بحالة ضغط عاطفي، حيث لن تسير الحياة ليس كما هو مخططها، وستشعرين بالغضب، والخوف، والوحدة، حيث كان من المفترض أن إنجاب الطفل سيكون حدثاً مفرحاً، فكيف يفترض بك التأقلم إذا كنت عاجزة حتى عن حمل الطفل بين ذراعيك؟

لقد تحدثنا في الفصول السابقة من هذا الكتاب عن الكثير من المعلومات المتعلقة بالحالة الصحية لطفلك، وعن التقنيات المستخدمة لمساعدة طفلك على النمو والتطور إلى أن يصبح جاهزاً للعودة إلى المنزل، ونحن نشعر بأن معرفة كل ذلك يحمل فائدة كبيرة لك، ولكننا نفهم أيضاً أنك لا تعانين في الوقت الحاضر من أي شيء كما تعانين من المشاعر والأفكار التي تجول في خاطرك. هذه المشاعر مهمة، وإن الطريقة التي تتمكنين من خلالها من التغلب عليها ستؤثر على الطريقة التي ستشعرين فيها بدورك كأم. إن تحديد هذه المشاعر والحديث عنها هي الخطوة الأولى نحو التخلص منها، وسنصف في هذا الفصل المشاعر التي أحس بها أولئك الذين أنجبوا طفلاً خديجاً، وخصوصاً الأمهات، والطريقة التي استطاعوا من خلالها التأقلم مع هذه المشاعر.

لقد أصبحنا أكثر غنى كأفراد من غيرنا، ذلك أننا حصلنا على امتياز الرعاية

بطفلنا الخديج.

### الشعور بالتعرض للسرقة

لقد كنت تتوقعين حملاً سعيداً يستمر تسعة أشهر، وطفلاً سليماً مولوداً في تمام الحمل، ولكن ليس هذا ما حصلت عليه، وستكون إجابتك: «لقد تعرضت للسرقة! أنا أستحق أفضل من ذلك!».

قد يكون أحد أصدقائك أو أقاربك ذوي نية حسنة ولكنهم يفتقرون إلى الحجة، وسيحاولون تهدئتك قائلين: «ولكن الأطباء يقولون بأن طفلك سيكون على ما يرام فلا تبتئسي». ولكنك بائسة، وتشعرين كأنك حرمت من هذه اللحظات، والأيام، والأسابيع الأولى من الأمومة. وربما لم تتمكني حتى من إكمال صفوف الولادة أو التربية التي كنت تحضريها. تستلقي في سريرك في المستشفى، ويستلقي طفلك في صندوق بلاستيكي في طابق آخر، وربما في مستشفى آخر. قد تأسفين على ضياع ما تبقى من فترة الحمل وتشعرين بالأسى لأنك سلبت هذه الأسابيع الإضافية التي كنت تحتاجينها للاستعداد لكي تكوني أمماً. ربما اضطررت لترك عملك قبل الوقت المتوقع ولم يكن لديك الوقت الكافي للتحضير لمغادرتك، وربما لم تستطعي بعد إكمال التحضيرات اللازمة للطفل. وفي الوقت نفسه، تشاهدين أمامك الأمهات الأخريات وهن يعنين بأطفالهن. فلماذا ليس أنت؟

من الطبيعي أن تشعرين بهذا الشعور حين ينتهي الحمل باكراً، بل إن بعض أمهات الخدج قد يشعرن حتى بالنقص كأمهات؛ نظراً لأنهن عجزن عن حمل طفلهن حتى تمام الحمل. ومن المهم أن تعترفي لنفسك أنك قد تعرضت لخسارة حقيقية، حتى لو كانت حالة الطفل جيدة. ومن الطبيعي أن تأسفي على الحمل الذي ضاع منك وعلى تجربة الولادة الباكراة التي مررت بها.

في اليوم الأول شعرت بأنني قد خدعت لأنني لم أستطع أن أحمله، أمضي الوقت معه في نفس الغرفة، وأرضعه مباشرة.

### الوضع البعيد عن الطبيعة

ما الشيء الأكثر بعداً عن الطبيعة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة؟ قد تشعرين وكأنك تعيشين في فيلم للخيال العلمي، فمن البعيد عن الطبيعة أن تنفصل الأم عن الطفل بعد الولادة، أن يتلقى الطفل تغذيته عبر الأنبوب، وأن تشاهدي طفلك عبر الصندوق البلاستيكي، وأن تتخيلي كيف يبدو ويشعر تحت جميع هذه اللصاقات والأنابيب. إن الطبيعة تؤمن للوالدين وسائل تساعدتهما على الوقوع بحب طفلهما، مثل التماس الجلدي، والنظرات المتبادلة، والإرضاع، والحمل، وإن لم تتمكني من فعل هذه الأشياء فقد يبدو الوضع غير طبيعي، ومن غير الطبيعي على الإطلاق أن تكوني عاجزة عن لمس طفلك وحمله حين يكون كامل كيائك - الجسد، والعقل، والروح - متعطشاً لذلك. إن الرعاية بالطفل على بعد ذراع واحد منك وعبر فتحات صغيرة في الصندوق البلاستيكي لن يشبع هذه الرغبة الطبيعية لديك.

" لقد كانت لحظة مريعة حين كان علي تركها. لطالما رغبت بدسها في معطفي واصطحابها معي!"

" لقد كنت في كل يوم أناضل حيث يجب علي أن أطلب الإذن بلمس طفلي وحمله وإرضاعه!"

" إن الشيء الأكثر صعوبة الذي كان يجب علي فعله على الإطلاق واليوم الأسوأ من حياتي كان يوم تخريجي من المستشفى دون طفلي. جلست في المرر أنتظر السيارة وأشاهد العائلات الأخرى وهي تغادر المستشفى محتضنة أطفالها. لقد كان ذلك مؤلماً بشكل مريع، وسيبقى هذا الشعور معي إلى الأبد. ليس أمراً طبيعياً أن تغادري المستشفى دون طفلك. وفي كل مرة كنت

أغادر وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة دون طفلي فقد كنت أعود إلى اليوم الأول."

### الشعور بالذهول

بعد فترة قصيرة من ولادة طفلك سيأتي استشاري الأطفال حديثي الولادة والمرضة للحديث معك، وقد يتجول بعض أعضاء الطاقم الطبي الآخرين من حولك أيضاً. وفجأة تجدين نفسك مضطرة لتوقيع استمارات (وفهمها!)، ولاستيعاب التعليمات، ولتذكر القواعد المتبعة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، ولن فهم تفسيرات معقدة للرعاية التي ستقدم لطفلك. تذهبين لزيارة طفلك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وتؤدي هذه التجربة - بوجود جميع هذه الأجهزة وجميع هؤلاء الأطفال الصغار - إلى شعورك بالذهول. تحاولين التأقلم مع صدمة ولادة طفلك الباكرة وخوفك مما ينتظر عائلتك، ولست واثقة فيما إذا كان عليك البقاء مع طفلك أو الهرب والنوم.

### د. جيم ينصح

في كثير من الأحيان لا ترغبين بأن تكوني جزءاً من الطاقم الطبي أو تتعلمي على هذه الأجهزة ذات التقنية العالية، ولا تريدين إلا أن تكوني أمّاً. حسناً! إن ذلك هو ما يحتاجه طفلك بالذات.

"لقد كان طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة واثقاً للغاية، ولكنني شعرت بأنهم يرون ذلك يومياً ويأن ذلك كان روتينياً بالنسبة إليهم. وهم في بعض الأحيان عاجزون عن إدراك مدى البعد الذي يكون فيه الوالدان وهما يحاولان أن يفهما كل ما يحدث ويتأقلموا معه، هذا عدا عن

استيعاب كل هذه المعلومات التقنية والطبية التي يلقونها على مسامعك خلال وقوفك هناك تتعجبين لماذا لا تزالين حاملاً!"

" لقد شعرت وكأنني أعاني من أحد أنواع متلازمة الشدة ما بعد الرض."

" شعرت بمزيج من القلق والرفض. لقد كانت حالتها سيئة جداً في البداية لدرجة أننا لم نستطع أن نكمل يومنا الأول إلا بالاعتماد على الله"

د. بيل ينصح

خلال هذه الأيام القليلة الأولى التي تكونين فيها في حالة ذهول وصدمة لا تتوقعي أن تفهمي كل شيء فوراً، ويعلم الطاقم الطبي في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة أن الوالدين يعيشان في الضباب خلال هذه الأيام القليلة الأولى. لقد تحدثوا مع الكثير من آباء الخدج، بل إن بعضهم قد أنجب أطفالاً خدجاً أيضاً، ولن يتوقع أحد أن تكوني صبوراً أو كاملة، أو أن تفهمي كل ما يقال لك. وفي أحسن الأحوال، لن يرسخ أكثر من ٢٥٪ من كل ما يقال لك في المرة الأولى، وإذا لم تفهمي شيئاً في المرة الأولى فاطلبي من الطبيب أو الممرضة إعادة المعلومات، وطاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة متعود على تكرار المعلومات عدة مرات. ورغم ذلك، فإن الأشخاص يمتلكون شخصيات مختلفة، وكل من هو موجود في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة هو من البشر، وبعضهم أكثر صبراً من بعضهم الآخر؛ ولذلك التجئي إلى هؤلاء الأشخاص حين تشعرين بالقلق، وكوني صبوراً مع الآخرين. إذا لم يتوفر طبيب فاستشيري الكتاب.

### في قطار الموت العاطفي

قد يسير طفلك الخديج باتجاه النضج، فقد يتقدم خطوتين إلى الأمام ويعود خطوة إلى الخلف، وقد تغادرين وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة في المساء

وأنت مسرورة بالتقدم الذي أحرزه طفلك في هذا اليوم، ولكنك ستعودين في الصباح التالي لتسمعي بعض الأخبار السيئة حول حالته في الليل. لقد كان الطفل يتنفس بشكل عفوي، ولكنه عاد الآن إلى جهاز التهوية. كنت تشعرين بالتفاؤل البارحة، أما اليوم فأنت محبطة. حين تكونين في أسوأ حالاتك فقد يكون من الصعب أن تصدقي بأنك ستشعرين بشكل جيد مرة أخرى.

إحدى الوسائل المهمة في التأقلم مع الوضع هي أخذ خطوة نحو الوراء من وقت لآخر والنظر إلى الموضوع ككل. إن تطور طفلك من يوم لآخر سيدي تحسناً وتدهوراً، ولكنك إذا قارنت هذا الأسبوع مع الأسبوع الماضي، أو إذا قارنت هذه اللحظة بما كان عليه الوضع منذ أسبوعين فرمما تشاهدين تحسناً واضحاً. فاحفظي بسجلات يومية تقومين فيها بتسجيل المعلومات حول تطور طفلك بالإضافة إلى ما تشعرين به حيال الأمر. وفي كل أسبوع استعرضي الصفحات السابقة واقربي المعلومات القديمة، وسيكون لديك شعور حول المرحلة التي قطعتها حتى الآن. والأجمل من ذلك، أن طفلك قد يرغب بقراءة هذه اليوميات حين يكبر. قومي بتسجيل أحاسيسك تماماً كما لو كنت تتحدثين إلى طفلك. دعيه يعرف كم تحبينه وتهتمين به، وشاركه بمشاعرك بصدق. سيشكل ذلك هدية خاصة وخالصة لطفلك حين يكبر.

" يا لقطار الموت هذا في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. لقد سررنا للغاية في أحد الأيام حين علمنا بأنه اكتسب بضعة أونصات من الوزن، ولكن لننصدم عند وصولنا في اليوم التالي لمعرفتنا بأنه لم يخسر من وزنه فقط وإنما أيضاً عاد لتلقي التغذية بواسطة الأنبوب."

### التناقض الوجداني

كوني مستعدة لتجربة أحاسيس مختلطة، فقد تشعرين بالتعارض الوجداني في كل صباح حين تفتحين عينيك، حيث ترغبين بالإسراع إلى وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة لرؤية صغيرك، ولكنك تشعرين بالقلق من احتمال حدوث مشكلة جديدة في هذا اليوم، وتريدين أن تقضي كل دقيقة بجانب طفلك، ولكنك تبحثين بياس عن وقت لك. وتريدين أن تأخذي طفلك إلى المنزل، ولكنك خائفة من عجزك عن العناية به كما تفعل الممرضات.

قد يظهر التناقض الوجداني حين يتوجب عليك اتخاذ أبسط القرارات. إن الأمهات المستعدات للخروج من المستشفى بعد الولادة قد يبحثن عن أعذار للبقاء عوضاً عن العودة إلى المنزل بذراعين خاويتين. هل ستقضي الوقت الضروري لك للراحة والنقاهاة بعد العملية القيصرية، أم تودين أن تبقي بجانب سرير طفلك تراقبينه؟ لم تطلبي أبداً أن تكوني في هذا الوضع الصعب؛ ولذلك فإن من المفهوم أن جزءاً منك يحاول تجنبه. إن اعترافك لنفسك بذلك سيسهل عليك فعل الأشياء التي يتوجب عليك القيام بها، ولكن التي لا تودين القيام بها من أعماق قلبك.

"من ناحية، كنت أتطلع شوقاً للحصول على التقرير الصباحي الأول حول الليلة الماضية بمجرد وصولي إلى وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، ولكن من ناحية أخرى، كنت خائفة من الأسوأ: أن يكون طفلي قد تراجع إلى الوراء."

### الابتعاد عن الطفل

تقر بعض أمهات الخدج أحياناً بأنهن لا يشعرن بجهن للطفل، فبعضهن لم يجرب المشاعر الدافئة التي توقعن أنها ستأتي مع الأمومة، وهن قد يشعرن بالذنب، وربما بالحيرة، حيال ذلك.

لا تقلقي إذا لم تتطور مشاعر الحب والتلاصق لديك بشكل سريع. فحتى أمهات الأطفال السليمين المولودين في تمام الحمل لا يبرون بمشاعر الأمومة الغامرة في الفترة البكرة بعد الولادة، حيث يحتاج نمو الحب إلى الوقت، ويحتاج ذلك حتى إلى وقت أطول إذا كنت تأسفين على الطفل السليم الذي تخيلته.

حين تكون حالة الطفل سيئة للغاية، أو حين يكون شديد الخداج فقد يقوم أحد الوالدين أو كلاهما بتحضير نفسه لاحتمال وفاة الطفل، وتنطلق أصوات المحاكمة بداخله: «إذا لم أقرب كثيراً من طفلي فلن أحزن كثيراً إذا رحل...». وهم حتى قد يتأخرون في تسمية الطفل، ويحاولون العثور على طرق تجنبهم المشاركة في الرعاية به باكراً. إن المحافظة على مسافة معينة بينهم وبين الطفل يشكل آلية وقاية يعتمدها بعض الآباء لحماية أنفسهم من العذاب، وهذه المشاعر هي إحدى الطرق المتبعة للتأقلم مع الخسارة المحتملة، رغم أن من غير الممكن تجنب الحزن. ومن ناحية أخرى، فإن بعض الآباء يشعرون أنهم سيكونون أكثر قدرة على التأقلم مع وفاة الطفل إذا استطاعوا أن يملؤوا حياته القصيرة بجهم بكل ما استطاعوا.

لن تقعي في حب طفلك من قمة رأسك حتى أخمص قدميك في البداية، ولكنك في النهاية ستصلين إلى مرحلة الارتباط، ويعتبر طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة معتاداً على مساعدة الآباء الذين يجتبرون هذه المشاعر؛ ولذلك لا تخافي من الحديث معهم. إن أحد أفضل الحلول لتجنب الشعور بأنك قريبة

من الطفل هو الطفل نفسه! ليس عليك أن تشعرى بأنك دافئة ومحبة لتلمسي جلد الطفل أو تتحدثي معه بركة، ولكنك إذا فعلت ذلك يوماً فستصلين إلى مرحلة الترابط. إن أحد مواطن القلق الأخرى حول الارتباط هي أن الطفل لن يعرف أنك أمه أو أبوه، فلا تقلقي بشأن ذلك؛ لأن الطفل سيعرف كم أنت مميزة. لقد بدأ الطفل مسبقاً بالتعرف عليك حين كان في الرحم، وحتى الخدج يتعلمون إدراك أصوات آبائهم وأمهاتهم، وسيتمكن الطفل خلال فترة قصيرة من التعرف على صوتك المميز، لمساتك الخاصة، وفي النهاية حليبك. وحتى لو كان هناك عدة أشخاص يعتنون بالطفل خلال وجوده في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة إلا أنه لن يكون هناك أدنى شك في أن الطفل يهتم معرفة من هم أبواه.

" لقد تواريت عن طفلي في الأيام القليلة الأولى، ولكن بعد ذلك أجبرتني  
المرضات على الارتباط به، وأنا اليوم سعيدة أنهن فعلن ذلك."

#### د. بوب ينصح

إن الارتباط مع الطفل هي عملية طويلة، وليست حدثاً يطرأ مرة واحدة بعد الولادة. إذا ضاعت منك تلك الساعات والأيام الأولى من العلاقة بين الوالد والطفل فإن ذلك لن يؤثر على علاقتك مع الطفل، فارتباطك مع طفلك يقوم بناءً على الكثير من التفاعلات خلال فترة الرضاعة وما بعدها، وكلما بدأت باكراً كانت هذه العملية أسهل. إن الارتباط مع طفلك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة سيكون جيداً لكما أنتما الاثنين.

#### كراهية الانتظار

الحياة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة هي لعبة انتظار طويلة، فقد تبدو هذه الساعات القليلة الأولى - أو ربما أكثر - بين الولادة واللمسة الأولى

لطفلك وكأنها أبدية. بعد ذلك ، عليك أن تنتظري الفرصة الأولى لحمل طفلك بين ذراعيك والإرضاع للمرة الأولى ، وفي النهاية اليوم الذي يسمح لك فيه باصطحاب طفلك المدلل إلى المنزل. وتطول كل فترة من الانتظار بسبب بعض المشاكل : «عليك أن تنتظري يوماً آخر قبل أن يصبح بالإمكان إخراجه من الحاضنة نظراً لأنه ...» «عليك أن تؤجلي الذهاب إلى المنزل ليوم آخر لأن ...». يبدو هذا التطور بطيئاً. تقاس زيادة الوزن بقلّة من الجرامات ، ولكن من الأسهل تحمل لعبة الانتظار إذا بقيت معنوياتك مرتفعة دون وضع حدود أو جداول زمنية معينة. حاولي أن تعيشي كل يوم بيومه رغم أن ذلك ليس سهلاً ؛ وذلك لأن النظر إلى المستقبل البعيد لن يجعلك إلا أكثر جزعاً.

" لقد كانت فترة إقامتنا في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة

أطول خمسة أسابيع في حياتي. بدا الوقت وكأنه واقف في مكانه."

" لقد كرهت كلمة «انتظري». كان علي دائماً أن أنتظر إجراء اختبار ما ، أو

أنتظر إلى ما بعد التغذية ، أو أنتظر أي شيء آخر قبل أن أتمكن من حمله.

وفي النهاية ، عثرت على طريقة للمشاركة في جميع التداخلات وأوقات

التغذية ، وعندئذ تضاءل شعوري بأنني متفرجة ، وتزايد شعوري بأنني

شريك في الفريق."

### القيام بواجب مضاعف

إن الكثير من الآباء سيجدون أنفسهم مضطرين لفتح «منزلي»، وينقسم وقتهم بين منزلهم في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة وبين منزلهم الحقيقي. وهناك أيضاً الوقت الذي يقضونه في السيارة خلال القيادة من وإلى المستشفى ، وإذا كانت العائلة تضم أطفالاً آخرين يحتاجون إلى رعاية الأب أو الأم

أيضاً فقد يشعر الوالدان بالثقت. أضف إلى ذلك أن على الأب، وحتى الأم، أن يعود إلى العمل قبل أن يصبح الطفل جاهزاً للعودة إلى المنزل. ومن غير المستغرب أن الآباء سيشعرون بأنهم يقومون بجهود مضاعف، بل حتى ثلاثة أضعاف الجهد العادي. إن مشاركة أفراد العائلة البعيدين قد يؤدي إلى فرق كبير.

" لقد أصبحت والدتي «الأم المؤقتة» لولدي الكبيرين، بحيث استطعت أن أركز جهودي على صغيري. لقد كانت هذه المساعدة ثمينة بالفعل!"

### قلق الانفصال

يستخدم هذا المصطلح عادة لوصف حالة الرضيع حين يقلق من ابتعاد أمه عنه ولا يتمكن من رؤيتها، ولكن عند العناية بالطفل الخديج تنقلب الأدوار. ستقلقين بشأن الطفل حين لا تكونين معه.

" حين كنت بعيدة عنها كان قلبي ينفطر بمجرد التفكير أنها بعيدة عني."

### الخوف من الغرباء

ستشاهدين طفلك، والذي خرج منك، فجأة يخضع لرعاية مجموعة كاملة من الغرباء. إنهم يقومون بلمس طفلك، وتغذيته، ويقومون بجميع الأشياء التي يجب أن تقومي بها أنت. ستخبرك غريزة الأمومة لديك بأن عليك حماية طفلك من هؤلاء الغرباء، ولكن يبدو أن جميع الأطباء والمرضات يعرفون عن متطلبات الطفل واحتياجاته أكثر منك. أنت مجنونة جديدة في أرض غريبة غير مألوفة، وهم المحاربون القدماء. قد يكون تقبل ذلك صعباً، ولكن عليك أن تثقي بوجود طفلك معهم. كوني مرتاحة بمعرفتك أنهم يشكلون محترفين ذوي خبرة عالية، وأن طفلك يحصل على أفضل رعاية ممكنة، حتى لو كان مصدرها «الغرباء».

" كنت خائفة من أنها لن تعود تعرف بأنني أمها."

### ملل الجلوس

ستمر عليك أيام تجلسين فيها وتحديقين بطفلك الذي يرقد في الحاضنة، متمنية فعل أي شيء لأجله، ولكن لا يوجد الكثير الذي باستطاعتك تقديمه، فحاولي أن تبقي منشغلة، أبقى معك مجلة، اصنعي ألبوماً للصور، أو اقربي كتاباً (هذا الكتاب!)، أو إنشئي علاقات اجتماعية، تعرفي على الآباء الآخرين في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وإذا كنت تعرفين الحياكة قومي بصنع هدية لطفلك الصغير.

" كان من المخيف رؤية صدره الصغير يصعد ويهبط مع صراعه في كل تنفس. كان يبدو خائفاً وكان صغيراً وضعيفاً. كان كذلك متملماً للغاية، ولكنه حين كان يحاول سحب الأنابيب علمت أن لديه روحاً قتالية، وآمنت أنه سيكون بخير."

### العجز

يُعد الشعور بالعجز طبيعياً، بل حتى بعدم الفائدة. ستكونين مذهولة بتعقيد جميع الأجهزة ذات التقنية العالية وخائفة على طفلك الضعيف، وستخافين من حمله نظراً لأنه صغير جداً. وفي الوقت نفسه أنت خائفة من عدم حمله لأنك تعرفين أن التواصل معه هو أمر جيد.

" بقيت كثيراً بجانب سريرها، ولكن حين كنت أبقى هناك كنت أشعر بالعجز ولم أدر ما أفعل؛ ولذلك قررت أن أكون مفيدة. حين تعلمت كيف أساعد وما هي الغاية من الإجراءات المختلفة وكيف تتم شعرت بأنني أكثر أهمية."

" كان خوفي الأكبر هو أنه يتألم، ولم أكن قادرة على فعل أي شيء حيال ذلك."

" لم أعرف ما الأسئلة التي علي أن أطرحها. لقد احتاج الأمر إلى أسبوعين كاملين من النظر إلى مخططها وتأملها ساعة بعد ساعة لأفهم كيف تعمل وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة؛ وبالتالي أعرف ما الأسئلة الصحيحة التي يجب أن أطرحها."

يشعر الكثير من الآباء الجدد بالخوف من طرح الأسئلة على طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، فهم لا يرغبون بأن يبدووا «أغبياء»، وقد يخافون من أن مخاوفهم قد تبدو دون أساس. تذكرني أن الأطباء الذين يقومون برعاية الطفل قد ذهبوا إلى المدارس لمدة حوالي ١٣ سنة لإتقان تفاصيل طب، وقد درست المرضات لمدة خمس سنوات على الأقل بالإضافة إلى حصولهن على الكثير من التدريب العملي، فهم لا يتوقعون منك أن تعرفي كما يعرفون، فلا تخافي من الاستفسار عن الأشياء البسيطة. حين تعتمد راحة بالك على الحصول على إجابة فلا يوجد أي شيء اسمه «سؤال غبي».

#### د. بيل ينصح

لا تضيعي وقتك فيما لا تستطيعين فعله، بل ركزي على ما تستطيعين أن تفعليه وبخاصة تلك الأشياء التي يعجز الآخرون عن القيام بها، مثل سحب الحليب وتخزينه، والاستمتاع بالتماس الجلدي المباشر مع طفلك، والتحضير لكل الأشياء التي بإمكانك أنت وزوجك أن تقوموا بها من أجل الطفل، فالطريقة الأفضل للتغلب على الشعور بالعجز عند الدخول إلى مكان غريب عليك هي التألف معه بالسرعة الممكنة، وليس عليك أن تعرفي جميع التفاصيل المعقدة في مخططات الطفل. يختلف مستوى

الراحة من شخص لآخر. وحسب خبرتنا في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة فقد لاحظنا أنه كلما اندمج الآباء في الرعاية بأطفالهم بشكل أسرع استطاعوا التأقلم بشكل أفضل وكلما نما الطفل بشكل أفضل.

" لم أستطع رؤية توأمي لأنهما نقلتا سريعاً إلى وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. كل ما أردت أن أفعله هو أن أبقى معهما، وأمسهما، وأحملهما. كنت قلقة للغاية بشأنهما بعد أن خرجا مني سريعاً ليتم نقلهما إلى تلك الغرفة ذات الإضاءة الساطعة، ثم وخزهما بالإبر، ثم توصيلهما إلى تلك الأجهزة الصاخبة ذات الأضواء الوامضة، قبل أن يتركا لوحدهما في الحاضنة. يا لها من طريقة للمجيء إلى هذه الدنيا! لقد شعرت أنني بعيدة جداً عنهما ولم أرغب إلا بأن أحملهما وأحميهما."

" حين فضل تناول الحليب مني على تناوله من الزجاجات، شكل ذلك دفعة معنوية كبيرة لنفسيتي المحطمة."

" لم أكن أقدر الأطباء الذين كانوا يمرون بجانب الحاضنة دون أن يخبروني أي شيء، وإنما كنت أقدر فعلاً أولئك الذين كانوا يتحدثون معي؛ لأن ذلك كان يشعرني بأنهم يدركون بأنني أمها. لقد كنت بحاجة لأن أشعر بأنني جزء من الطاقم الطبي."

" لم أكن متشجعة لقراءة مخططها، رغم أن إحدى صديقاتي التي كانت قد رزقت بطفل خديج قد نصحتني بذلك. لقد كنت أشعر بأنني خارج القرارات."

قد تشعرين أنك تخضعين، أو تحتاجين لأن تخضعي، لتغير في الشخصية خلال دراستك للحصول على شهادة الأمومة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي

الولادة. ربما كنت في يوم من الأيام شخصاً لطيفاً هادئاً وربما محافظاً يُسر بجعل الآخرين يحدثون التغيير. أما الآن فأنت مجبرة على أن تكوني لحوحة، وأن تطرحي الأسئلة، وأن تحفري عميقاً، وأن تطلبي إجابات أفضل، بل إنك حتى قد تحتاجين لتحدي السلطة – بلباقة طبعاً، ولكن بحزم، فتوقعي أن تشعري ببعض القلق خلال حدوث هذه التبدلات في شخصيتك، وسيكون الطاقم الطبي صبوراً، فقد شاهدوا ذلك يحدث لآباء آخرين من قبل (ومن غير المحتمل أن يشاهدوا منك أي شيء لم يشاهدوه قبلاً من غيرك). إن الرعاية بالطفل بطريقة الكنغر تشكل إحدى الطرق الأكيدة للعب دور قيم في الفريق الطبي للطفل، وهذا الشيء لا يمكن لأحد أن يقوم به إلا أنت. فانظري الصفحة رقم ١٣٨ لتعرفي كيف.

### الشعور بالذنب

بعد إنجاب طفل خديج تشعر الكثير من الأمهات بالذنب، ويعجزن عن الخروج من هذا الإحساس، ومن الشائع أن تلوم الأم نفسها وجسدها لعجزها عن حمل الطفل حتى تمام الحمل، ثم يأتي الشعور بالذنب الناجم عن عجزك عن أن تكوني أماً خارقة لطفلك الخديج. قد تشعرين بالذنب لعدم قدرتك على سحب كمية كافية من الحليب تلبي احتياجات طفلك، أو قد ينتابك هذا الشعور؛ لأنك عاجزة عن البقاء بجانب طفلك لمدة ٢٤ ساعة في اليوم، وستشعرين بالذنب لأنك تقضين الكثير من الوقت في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة وتحرمين أطفالك في المنزل من والدتهم، وحين تكونين في المنزل ستشعرين بالذنب لأنك لست في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. وفي إحدى اللحظات ستشعرين أنك – بطريقة ما – تطالبن طفلك بالكثير. إنك تحرضينه بشكل زائد أو تضغطين عليه حين تحاولين

إرضاعه منك ، ولا ينتهي هذا الشعور بالذنب حتى حين تغادران المستشفى معاً ، وبخاصة إذا كان لدى الطفل احتياجات خاصة تتطلب عناية مستمرة.

قد يخرج الشعور بالذنب عن السيطرة ، فلومك لنفسك لن يساعدك على أن تصبحي أمّاً أفضل. بالإضافة إلى ذلك ، فإن العديد من الأشياء التي تجعلك تشعرين بالذنب ستكون خارجة تماماً عن سيطرتك ، فلو كان بإمكانك أن تمنعي ولادة طفلك المبكرة لفعلت ذلك ، ولو استطعت البقاء في مكانين في الوقت نفسه لفعلت ذلك ، ولكنك عاجزة عن البقاء في المنزل والمستشفى في نفس اللحظة. وحتى أكثر الأمهات حساسية ورعاية لا يمكنهن دوماً معرفة مقدار التنبيه المناسب للطفل. أنت أيضاً تتعلمين. يكون الشعور بالذنب في بعض الأحيان طريقة نقود أنفسنا من خلالها إلى الاعتقاد بأننا نسيطر على حياتنا أكثر مما نفعل في الواقع ، ولكن القبول ببساطة بأن الحياة تضعنا في كثير من الظروف الصعبة التي ليس بإمكاننا تغييرها سيجعلك تتعرضين لضغط أقل على المدى الطويل. ركزي على فعل ما تستطيعين فعله لأجل طفلك ودعي الباقي ، وإذا أردت سحب كمية أكبر من الحليب فاتبعي بعض الاقتراحات في هذا الكتاب ، وإذا كانت هذه الاقتراحات ناجحة فهذا أمر رائع! أما إذا بقيت كمية الحليب ضئيلة فجربي شيئاً آخر ، أو هوني عن نفسك ، وغيري الأشياء التي تستطيعين تغييرها ، واطركي ما تبقى كما هو.

" في البداية كنت ألوم جسدي وأعتبره مسؤولاً عما يحدث لصغيري. تعلمت لاحقاً أن أركز أكثر على ما يستطيع جسدي أن يفعله ليساعد طفلي في الخروج من حالته."

## الخوف

هناك عدة مراحل من الشعور بالخوف تأتي مع ولادة الطفل الخديج. إن الخوف الأول هو: «هل سينجو طفلي؟». بعد أن تتأكدي من أن الطفل سيعيش ستواجهين خوفاً آخر، وهو احتمال حدوث مشاكل تطويرية لاحقاً. هناك مخاوف أخرى أيضاً، كأن تشعرين بأنك لن تستطعي إنتاج كمية كافية من الحليب، أو الخوف من إيذاء الطفل عند حمله. ورغم ذلك، ومع نمو الطفل وتحسن صحته، فستسمعين أخباراً جيدة أكثر من الأخبار السيئة وستتبدد مخاوفك.

إن تعلم المزيد عما تخافين منه هو إستراتيجية جيدة للتعامل مع مخاوفك، والأخبار الجيدة هي أن الرعاية الحديثة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة لا تتيح فقط إنقاذ أصغر الخدج، بل إن معظمهم يتطورون بشكل طبيعي. وفي حين أن الكثير منهم يحتاجون إلى عناية طبية إضافية، إلا أنك ستكتشفين بأن هناك الكثير من المصادر المفيدة لك ولطفلك.

" كانت مخاوفي الكبرى هي ألا تأتي ابنتي معي إلى المنزل، أو أن تعاني من مصاعب خطيرة إذا استطاعت المجيء. "

" إن الحديث مع المحاربين القدماء مفيد، فدواء التعاسة هو الصحبة. "

## التعرض للانهايار

يتعرض جميع آباء الخدج تقريباً في لحظة ما للانهايار خلال إقامة طفلهم في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، ويتعرض هؤلاء للكثير من الضغوط. الضغط الأول: يولد الطفل قبل أوانه. الضغط الثاني: يقضي الطفل وقتاً طويلاً في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. وعلى الوالدين أن يتأقلموا مع كل ذلك في الفترة التالية للولادة، حين تكون الأم منهكة، وتقضي فترة النقاهة بعد المخاض أو

العملية القيصرية ، وتموج هرموناتها بشكل واسع. يكتشف الأب أن حياة الزوجين الحرة التي كان يعيشها قد انتهت إلى الأبد، ولكن الفواتير التي بدأت بالوصول لن يكون التخلص منها سهلاً، وسواء انفجرت بالبكاء أو من الغضب (أو كليهما في الوقت نفسه) فإن حالات الانهيار هذه مفهومة بشكل كامل.

إذا شعرت بشكل دائم بأنك على حافة الهاوية، مع التهديد بانفجار الأحاسيس كالبركان في أي لحظة، فإن ذلك قد يشير إلى أنك بحاجة إلى العناية بنفسك بشكل أفضل، وحين تكونين جائعة، أو متعبة، أو وحيدة فسيزداد احتمال حدوث أي انهيار عصبي، وحين يكرر الشريط الذي يسير في رأسك قصة ما حدث بشكل متواصل فيكفي بضع كلمات من ممرضة مشغولة غير ملتفتة إليك لإدخالك في ثورة غضب عارمة. ارتاحي قليلاً، استحمي، كلي بشكل جيد، اتصلي بأحد الأصدقاء، أو اجلسي بهدوء وتأملي، فكري بأي شيء آخر غير الطفل. انفصلي قليلاً عن مخاوفك، فهي ستبقى حين تعودين.

" كانت الضغوط تنفجر كلما بدأت أعض على شفتي وأشد شعري. أردت أن أصرخ. لقد تراكمت الضغوط علي خلال الأشهر التي أقامت فيها طفلي في المستشفى، حيث وجب علي تقسيم وقتي بين المنزل والمستشفى. كان ذلك واضحاً. كنت أتوسل إلى الأطباء: «أرجوكم.. دعونا نذهب إلى المنزل..»، فيجيبون قائلين: «لا يزال هناك أسبوع آخر..». ومن جديد عدت إلى المنزل والدموع في عيني."

" كان الأطباء صبورين للغاية معي. تعرضت للانهيار مرتين وبكيت مرات كثيرة. شعرت بإحباط كبير لأنني لم أكن قادرة بعد على اصطحاب طفلي

إلى المنزل. كان خوفي الأكبر هو أنه لن يرتبط معي نظراً لأنه افتقد كثيراً من الأشياء منذ البداية - ولكن ذلك لم يحدث بالطبع."

### الاكتئاب

تحدث درجات معينة من الحزن، أو حتى الاكتئاب، بعد الولادة لدى كثير من النساء اللاتي يلدن أطفالاً في تمام الحمل، وتتضاعف معدلات حدوث هذه الحالة لدى أمهات الخدج. ونظراً لأن الضغوط المتعددة تشكل أهم مسببات الاكتئاب؛ فمن غير المستغرب أن جميع أمهات الخدج يعانين من درجة من الاكتئاب التالي للولادة في الأسابيع والأشهر الأولى. قومي بجمع كل ما تشعرين به من الغضب والأسف والخوف ونقص النوم وقلق الانفصال عن طفلك، ضعي كل هذه الأشياء معاً، وستحصلين على وصفة لتحضير الاكتئاب.

إن المساعدة الأفضل التي يمكن أن تقدمها لطفلك هي أن تعني بنفسك، وإذا وجدت نفسك تنزلقين في مزاج اكتئابي لا يمكنك التخلص منه، أو إذا كان شعورك بالحزن يعيق قدرتك على العناية بطفلك والاستمتاع به فعليك أن تطلبي المساعدة الاختصاصية، وسيكون طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة قادراً على تحويلك إلى استشاريين متمرسين في التعامل مع حالات الاكتئاب بعد الولادة، والذي يمثل إحدى المشاكل الشائعة للغاية التي يمكن معالجتها، ومن واجبك أنت أن تسعي للحصول على المساعدة بالسرعة الممكنة.

" لقد تعودت الممرضات كثيراً على رؤيتي أبكي، وكانوا دوماً يضعون لي علبة من المناديل الورقية فوق الحاضنة."

### الحلم بيوم الخروج من المستشفى

ربما تجددين نفسك تتوقين ليوم المغادرة وتحلمين به. إنه اليوم الذي ستصبحين فيه قادرة أخيراً على اصطحاب الطفل إلى المنزل. ورغم ذلك، فإن الأطباء لا يستطيعون إلا أن يخمنوا متى سيكون هذا اليوم، فإذا لم يرغبوا بإعطائك تاريخاً معيناً فإن ذلك لأنهم لا يرغبون بتخيب أملك في حال اضطروا لتعديل حساباتهم. سيقومون بمراقبة تطور حالة طفلك من يوم لآخر، ويخبرونك عن العلامات والأعلام الحمراء التي يبحثون عنها. فانتظري معهم وراقبي. في الفصل التاسع، العودة إلى المنزل، سنساعدك على إعداد نفسك وإعداد طفلك ليوم التخرج.

" لقد حصلت على فرصة مشاهدة طفلي وهو ينمو في «الرحم الخارجية» خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة."