

استعدى

1

وتهيئى

بعد ما يقرب من تسعة أشهر

من الانتظار، يلوح الضوء فى نهاية النفق، أخيراً،  
إلا أنه، وأنت على مسافة أسابيع من ميعاد الوضع،  
هل توافقى مع حقيقة انتهاء فترة الحمل فى طفلك؟  
هل ستكونين مستعدة لوصول طفلك حينما يستعد  
هو للخروج إلى الحياة؟

ليس هناك من امرأة، أياً كانت خلفيتها، على تمام الاستعداد الجسدى والنفسى لوصول الطفل الأول. إلا أن هناك خطوات عديدة بالإمكان اتخاذها بدءاً من اختيار السرير المناسب، والطبيب المناسب، واتخاذ القرار بشأن الرضاعة الطبيعية أو الصناعية، والاختيار بين الحفاضات القماشية، أو تلك التى ترمى بعد الاستعمال، وأيضاً إعداد نفسك وأفراد العائلة لوصول الطفل كى تكون النقلة أكثر سلاسة. أحياناً، ستبدو «هوجة» نشاط الاستعداد محمومة، إلا أنك مستجدين فيها تدريباً مفيداً للسرعة المحمومة التى تنتظرك فيما بعد.

### إطعام طفلك، الثدي أم الزجاجاة؟

لا يوجد، بالنسبة لكثير من النساء، مجال للتساؤل. فحينما يغمضن أعينهن ويستدعين لقطات من أحلام يقظتهن مع أطفالهن، يرين أنفسهن بوضوح يرضعن أطفالهن من أئدائهن، وأيضاً، هناك من يرين أنفسهن يحتضن أطفالهن حديثى الولادة ويرضعنهم من الزجاجاة. ومهما كانت أسبابهن، عاطفية أو طبية أو عملية،

فإنهن يتخذن القرار بحزم بشأن إطعام أطفالهن في الأشهر الأولى من الحمل ، أو قبله .

إلا أنه ، وبالنسبة لنساء أخريات ، فالصورة ليست بنفس القدر من التركيز .  
فربما لا يتصورن أنفسهن يُرضعن ، إلا أنهن ربما سمعن أن لبن الأم أفضل للأطفال ،  
ولذا ، لا يتصورن استعمال الزجاجات . وقد تشجعهن أمهاتهن على استعمال  
الرضاعة الصناعية كما فعلن معهن ، بينما تضغط الصديقات من أجل الرضاعة  
الطبيعية . وربما فضلت البعض تجربة الرضاعة الطبيعية رغم خشيتهن من أنها قد لا  
تكون عملية في حالة رجوعهن إلى وظائفهن بعد الولادة مباشرة . وقد يكون لرأى  
الزوج ثقله أيضاً .

وبغض النظر عن أسباب الالتباس والتشوش ، فإن أفضل وسيلة لإلقاء الضوء  
على الصورة هو النظر إلى الحقائق مع تأمل مشاعر جميع المعنيين .

## أولاً، ما هي الحقائق؟

### حقائق في صالح الرضاعة الطبيعية:

يتفق أطباء الأطفال والتوليد والمرضات والقابلات (الدائيات) ، وحتى هؤلاء الذين يصنعون مركبات الألبان الصناعية Formulas للأطفال ، أن لبن الأم هو الأفضل . فمهما بلغ تقدم التكنولوجيا ، فهناك دائماً ما تتفوق به الطبيعة . ومن بين هذه الأشياء استنباط أفضل غذاء لحديثي الولادة ، وأفضل نظام لإيصاله إليهم . وكما قال Oliver Wendell Holmes الأب ، منذ أكثر من قرن ، «إن زواجاً من الغدد الثديية ، يفضل أنصاف القصص الخيالية لأكثر البروفسورات علماً ، من حيث خلط وتكوين سائل غذائي للأطفال حديثي الولادة» . وتشمل الرضاعة الطبيعية على الميزات التالية :

- حليب متفرد خصيصاً لطفلك : يحتوي لبن الأم ، على الأقل ، مائة من المكونات التي لا توجد في حليب الأبقار وتلك التي يمكن تصنيعها في المعامل . وإضافة إلى ذلك ، فخلافاً للألبان المصنعة ، فإن تركيب لبن الأم يتغير باستمرار ليتوافق مع احتياجات الطفل دائمة التغير . فهو يختلف من الصباح إلى المساء ، ومن الشهر الأول عما يكون عليه في الشهر السابع ، ويختلف بالنسبة للطفل الذي يولد قبل موعده عنه بالنسبة للوليد العادي .

- قابلية أفضل للهضم : صمم لبن الأم ليلائم النظام الهضمي الحساس الذي مازال في طور التطور للمولود البشري ، بدرجة تفوق حليب الأبقار الذي تتغذى عليه العجول . كما أن ما يحتويه من بروتين ودهون ، يمكن لجهاز الطفل الهضمي التعامل معها بسهولة أكثر من بروتين ودهون حليب الأبقار . والنتيجة العملية هي أن الأطفال الذين يرضعون طبيعياً قد لا يعانون من المغص والغازات والإفرازات (الريالة) بنفس درجة الآخرين .

- صوديوم وبروتين أقل : بما أن لبن الأم يحوى نسبة أقل من هذين العنصرين فهو لا يعرض كليتي الوليد الرقيقتين للضغط .

## الفصل الأول : استعدادى وتهينى

- امتصاص أفضل للكالسيوم : قد يرجع هذا الامتصاص المتزايد، جزئياً، إلى مستويات الفسفور الأقل فى لبن الأم. والفسفور مادة معدنية تقلل فى حالة الإفراط، من الانتفاع بالكالسيوم.

- مخاطر حساسية أقل : قد لا يكون لدى حديثى الولادة أية حساسية تقريباً من لبن الأم. ورغم أن الوليد قد يكون حساساً لشيء ما قد تناولته الأم ودخل إلى لبنها (بما فى ذلك لبن الأبقار) فإن المواليد دائماً ما يتقبلون لبن الأم جيداً. وعلى العكس. فإن لدى أكثر من واحد بين كل ١٠ رضعاء حساسية لتركيبات حليب الأبقار.

- لا مشاكل تتعلق بالإمساك والإسهال : لأن لبن الأم تأثير مهبل طبيعى، عرف عمّن يرضعون طبيعياً كثرة إخراجهم، ولا تعرف، تقريباً، حالات الإمساك بينهم. ورغم سيولة إخراجاتهم، إلا أن الإسهال، نادراً ما يصبح مشكلة. ويبدو أن لبن الأم يقلل من مخاطر مشكلات الهضم بأسلوبين، أولاً: بتدميره المباشر لعدد من المتعضيات المجهرية microorganisms الضارة؛ وثانياً: بإعاقته نموها عن طريق حفره نمو متعضيات مجهرية حميدة تعوقها.

- مخاطر أقل لالتهابات الحفاضات : إن الإخراجات طيبة الرائحة لمن يتغذى على لبن الأم من الأطفال، أقل احتمالاً فى تسببها فى التهابات الحفاضات. إلا أن هذه الميزة، وأيضاً غياب الرائحة الكريهة، تختفى بمجرد إدخال الأغذية ذات القوام، (غير السائلة) على طعام الرضيع.

- صحة أفضل للطفل : يتلقى الطفل، منذ المرة الأولى التى يرضع فيها لبن أمه، وحتى آخر مرة، جرعة صحية من الأجسام المضادة التى تقوى مناعته ضد الأمراض. وبصفة عامة تقل إصابة من يرضعون طبيعياً بنزلات البرد والتهابات الأذن وغير ذلك من الأمراض عن إصابة نظرائهم ممن يتغذون صناعياً، وعادة ما يكون شفاؤهم سريعاً وتقل إصابتهم بالمضاعفات. كما أنهم لا يتم حجزهم بالمستشفيات بنفس معدل الأطفال الآخرين. وقد أوضحت دراسة حديثة بأن مخاطر إصابتهم بأمراض سرطان الأطفال أقل من الآخرين.

- بدانة أقل : غالباً ما يكون الذين يرضعون طبيعياً أقل بدانة ممن يرضعون صناعياً. ويرجع هذا، جزئياً، إلى أن الطفل يأخذ ما يكفيه فقط من ثدى أمه، أما في حالة الرضاعة من الزجاجاة، فيُحفظ الرضيع على الاستمرار حتى يفرغ محتواها. وبالإضافة لذلك فإن محتوى لبن الأم من السعرات الحرارية منضبط. فلبن الأم الذي يتلقاه الرضيع في الفترة الأخيرة من الرضاعة hind milk يحوى نسبة سعرات أعلى من ذلك الذي يتلقاه في البداية. كما أن الطفل يتوقف عن الرضاعة بمجرد أن يشعر بالشبع. إلا أن الطفل الذي ترضعه أمه كلما بكى، قد يصبح يديناً بشكل سريع.

- إرضاء أكثر من عملية المص : بإمكان الرضيع الاستمرار في مص ثدى أمه الخالي من اللبن، لكنه يغير استطاعته مص حلمة زجاجة فارغة من أجل متعة المص.  
- تطور أفضل للفم : تتوافق حلقات أثناء الأمهات مع أفواه الرضع توافقاً تاماً. فحتى الوسائل البديلة المصممة علمياً، تفشل في منح فكى الطفل ولثته وأسنانه التدريب الذى يمنحه إياها ثدى الأم. ويضمن هذا التدريب مقدرة كبيرة للتطور الفمى. وحيث إن لسان الطفل لا يدفع للأمام، كما يحدث في حالة الرضاعة الصناعية، يصبح الأطفال أقل عرضة لمشاكل اعوجاج الأسنان من نظرائهم الذين يرضعون صناعياً.

- ضمان الراحة : لبن الثدي موجود باستمرار، معداً للاستعمال، نظيفاً، وذا درجة حرارة مثالية. إنه الطعام الملائم بشكل نهائى. فهو لا ينفذ، أو يُبتاع، أو يحمل بمشقة، ولا يتطلب تعقيماً للزجاجات، أو فتحاً للعلب، أو تدفئة. وحيثما تكونين، يوجد معك الغذاء الذى يحتاجه طفلك معداً وفى الانتظار. وبالإمكان تخزين لبن الأم فى الثلاجة وإطعامه للطفل عن طريق الزجاجاة فى حالة انفصاله عنك أثناء الليل أو النهار أو حتى فى عطلة نهاية الأسبوع.

- تكلفة أقل : لبن الأم بلا مقابل، فى حين أن التغذية الصناعية قد تكون مكلفة (ومبعدة أيضاً لأن كثيراً ما يُتخلص من المتبقى فى الزجاجات أو العلب المفتوحة). ورغم أن الأم المرضع تحتاج إلى قدر أكثر من التغذية، فلا حاجة لأن تكون تكلفة هذه التغذية مرتفعة إذ إنها مواد غذائية غير مكلفة.

## الفصل الأول : استعدادى وتهيئى

- الإسراع بشفاء الأم : الرضاعة تفيد جسم الأم . فلا حاجة لأن تكون كل دوافعك لإرضاع طفلك إيجابية لأن رضاعة الطفل هي جزء من الدورة الطبيعية للحمل والولادة والأمومة . فهي تفيد الأم والطفل . فالرضاعة تساعد رحمك على أن يتقلص إلى حجمه الطبيعي ( وهذا سبب التقلصات المتزايدة فى الأيام الأولى بعد الوضع وأثناء إرضاع الأم وليدها ) . وهو يتسبب أيضاً فى الإقلال من تدفق إفرازات سوائل ما بعد الولادة بسرعة أكبر . كما أنه يساعد فى التخلص من زيادة الوزن التى اكتسبت أثناء الحمل وذلك بأن يحرق ٥٠٠ سعر حرارى يومياً . ويرجع سبب اكتساب بعضاً من زيادة الوزن إلى ترسيب دهون احتياطية لإفراز اللبن .

- بعض الحماية لمنع الحمل : تمنح الأم المرضع إعفاء مؤقتاً من مشاكل الإخصاب لأشهر عديدة بعد الوضع . فتنتقطع عملية التبويض والدورة الشهرية لدى معظم النساء اللاتى يفرزن اللبن ، على الأقل ، حين بدء الرضع فى تناول كميات كافية من الأضعمة الماعدة ( إما تركيبات لبنية أو أطعمة صلدة ) . وكثيراً ما تستمر هذه الحالة حتى الفطام ، وفى بعض الأحيان ، لشهور عدة بعد ذلك . ( إلا أن هذا ليس ضماناً أكيداً لمنع الحمل ) .

- إمكانية التقليل من مخاطر سرطان الثدي : هناك دلائل على أن الإرضاع يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي الذى يحدث فى فترات مبكرة ، أى قبل انقطاع الدورة .

- فرصة لفترات من الراحة : يفرض الإرضاع على الأم فترات راحة خلال اليوم ، خاصة فى الأيام الأولى . وسواء رغبت فى ذلك ، أم لم ترغبى ، فإن جسدك بحاجة إلى هذه الراحة التى تجبرك عليها الرضاعة .

- وجبات ليلية أقل تعقيداً : غالباً ، لا يرغب الوالدان فى رؤية أطفالهما فى الساعات المتأخرة من الليل . إلا أن استيقاظ الطفل أثناء الليل يصبح أكثر احتمالاً ؛ بل قد يكون مصدراً للمتعة ، حينما تحتضنيه لإرضاعه ، بدلاً من إعداد وجبة فى المطبخ .

- صلة قوية بين الأم والرضيع : إن أعظم فائدة للرضاعة الطبيعية هي الرباط القوي التي تبنيه بين الأم والطفل . فهناك تلامس الجسد ، ولقاء العين والاحتضان ومناغاته لك وهديله لدى وصولك . وحقاً ، فقد تحصلى على نفس المتعة حينما ترضعيه صناعياً . إلا أن عليك ، فى هذه الحالة ، بذل جهد إضافى ، لأنك قد توكلى المهمة لآخرين لدى شعورك بالإرهاق أو انشغالك .

### حقائق فى صالح الرضاعة الصناعية

لم يكن أحد ليتجه أبداً إلى استخدام تركيبات الألبان الصناعية إن لم تكن لها مزايا ترجح من كفتها لدى أمهات وآباء عديدين :

- إرضاء أكبر للطفل : إن الألبان الصناعية المركبة من حليب الأبقار أصعب هضماً من لبن الأم . كما أن الخثارة المطاطية التي تكونها هذه التركيبات تمكث مدة أطول فى معدة الطفل وتعطيه حساً بالشبع قد يدوم عدة ساعات ويطيل الفترات بين الرضعات إلى ثلاث أو أربع ساعات حتى فى الأشهر الأولى . ولأن لبن الأم يهضم بسهولة وسرعة ، نجد أن عدد رضعات حديثى الولادة تزيد لدرجة أنهم يدون وقد التصقروا بأثناء أمهاتهم بشكل دائم . ورغم أن هذا الإرضاع الدائم ليس بدون فائدة ، إذ إنه يحفز إدرار اللبن ويحسن إدراره ، إلا أنه قد يصبح مرهقاً .

- رقابة سهلة لما يتعاطاه الطفل : تعلمين بالضبط قدر ما يتعاطاه الطفل . ولأنه ليس من مؤشر على قدر ما يتعاطاه الطفل من ثدى أمه ، فإن غير المحربات من الأمهات كثيراً ما يقلقهن التفكير فيما إن كان الطفل قد أخذ كفايته ، بعكس ما يحدث فى حالة الرضاعة الصناعية .

- حرية أكثر : لا يُقعد الإرضاع الصناعى الأم إن هى أرادت الخروج مع زوجها أو حتى قضاء عطلة نهاية الأسبوع بعيداً عن المنزل . فهناك دائماً الجدة التي سيسعدها أن تكون جليسة الطفل وأن تتولى إطعامه . كما أن الرضاعة الصناعية ستسهل عودتك إلى عملك وقتما وحسبما تريدين . ولن تحتاجى ، أيضاً ، إلى فطام الطفل والتخلص من اللبن الزائد .

## الفصل الأول : استعدادى وتهيئى

- إسهام أكبر من الأب : يمكن للآباء اقتسام متعة إطعام الأطفال صناعياً ، الأمر الذى يستحيل فعله فى حالة الرضاعة الطبيعية .

- إسهام الأطفال الأكبر سناً : ليس هناك ما يشعر الطفل الأكبر سناً بالإسهام فى رعاية أخيه أو أخته أكثر من إرضاعه من الرضاعة .

- لا يقف فى سبيل الموضة : يمكن للأم التى ترضع طفلها صناعياً أن ترتدى ما ترغبه من أزياء حيث إن الأم المرضع تعطى الأولوية للملابس العملية لا متطلبات الموضة .

- قيود أقل على وسائل منع الحمل : على حين تتحاشى الأم المرضع اختيار موانع الحمل التى قد تضر بوليدها ، لا توجد أية قيود على الأم التى تعتمد على الرضاعة الصناعية .

- متطلبات غذائية وقيود أقل : يمكن للأم التى ترضع صناعياً أن تتوقف عن تناول طعام لفردين . كما يمكنها أيضاً التوقف عن تناول كميات إضافية من البروتينات والكالسيوم وفيتامينات فترة الحمل . كما يمكنها تناول الشراب وتعاطى مسكنات الصداع أو العلاج الذى يصفه طبيبها للحساسية وأن تأكل الأطعمة كثيرة التوابل دون قلق منها على الطفل . ويمكنها أيضاً ، بعد الأسابيع الستة التى تعقب الحمل ، وليس قبل ذلك ، اتباع رجيم قاس وأن تتخلص مما زادت من وزن أثناء الحمل . ولا يمكن أن تفعل هذا الأم المرضع قبل الفطام . وقد لا يكون عليها اتباع أى رجيم لتحقيق هذا الهدف بسبب السعرات الحرارية التى يحتاجها إفراد اللبن .

- إطعام أقل إجهاداً فى الأماكن العامة : يمكن للطفل الرضاعة من الرضاعة فى الأماكن العامة دونما إحراج أو تعب . على حين قد تواجه الأم المرضع نظرات استنكار إن اختارت إرضاع طفلها علناً .

- لا تدخل فى ممارسات الجنس : يتطلع كثير من الأزواج بشوق إلى ممارسة الجنس كما كانوا يمارسونه قبل الحمل . وقد يكون هذا حلماً بعيد المنال بالنسبة للأم المرضع لعدة أشهر أخرى نظراً لجفاف المهبل بسبب التغيرات الهرمونية المصاحبة

لإفراز اللبن وبسبب آلام الحلمات ورضح الأنداء . ولا يحدث أى من هذا فى حالة الرضاعة الصناعية .

### تحليل العوامل وفقاً للمشاعر

الحقائق أمامك وقد قرأتها وأعدت قراءتها والتفكير فيها . ورغم ذلك ، فأنت غير واثقة من القرار الذى ستتخذه لأنه لا يعتمد فقط على الحقائق ، بل يعتمد إلى حد كبير على مشاعرك أنت وزوجك .

فهل تشعرين أنك حقاً تريد إرضاع طفلك رغم اعتقادك بأن هذا غير عملي لأنك تخططين للعودة إلى عملك عقب مولد طفلك؟ لا تدعى الظروف تحرمك وطفلك من التجربة . إن أسابيع قليلة من الإرضاع أفضل من عدم الإرضاع على الإطلاق . فستستفيدين أنت وطفلك حتى من أكثر لقاءات الرضاعة إيجازاً . ومع قليل من الالتزام الأكثر والتخطيط قد تصلين إلى نظام يمكن فى ظله متابعة إرضاع طفلك بعد عودتك إلى عملك .

- هل شعورك إزاء إرضاع طفلك سلبياً فى جوهره لكنك تجدين الحقائق التى تبرره أقوى من أن تتجاهلينها؟ بإمكانك ، هنا أيضاً ، تجربة الرضاعة الطبيعية ، فإن لم تتحول مشاعرك إيجابياً فلتتوقفى . فعلى الأقل ، سيكون طفلك قد جنى ثمار الإرضاع لفترة وجيزة (وهذا أفضل من عدم الإرضاع كلية) . وستعرفين أنك قد حاولت وتزولين الشكوك المؤرقة . لا تقلعى قبل محاولة حقيقية . ولا يجوز أن تقل اغاولة المعتدلة عن شهر أو ستة أسابيع ، لأن إرساء علاقة مرضية تستغرق هذه الفترة الزمنية فى أفضل الظروف .

- هل لديك نفور عميق من الإرضاع وتشعرين بعدم الراحة التامة من تعرية ثديك علناً وحمل طفلك كى يرضع منه؟ أم أنك قد جربت الإرضاع ولم تتمتعى به؟ أم أن لديك مشاعر سلبية إزاءه لأنك تخططين للعودة إلى العمل وهذا سيجعل الرضاعة الطبيعية غير عملية أو مستحيلة؟ . وحتى فى ظل هذه الظروف ، فمن الحكمة أن تجربى لمدة ستة أسابيع ، وهذا سيعود على طفلك ببعض الفائدة ويعطيك فرصة لإعادة تقييم مشاعرك . فإذا وجدت الإرضاع لا يناسبك فبإمكانك اللجوء إلى الإرضاع الصناعى دونما إحساس بالذنب .

- هل تخشين أنك لن تستطيعينه بسبب طبيعتك المتوترة؟ رغم اقتناعك بأن لبن الأم هو الأفضل لوليدك؟ مرة أخرى، لن تفقدي شيئاً بالمحاولة، وستفيدين كثيراً إذا اكتشفت أن شخصيتك تتوافق مع الإرضاع بدرجة أكبر مما اعتقدت : عليك ألا تحكّمي على الموقف قبل التجربة. فحتى النساء اللاتي يتمتعن بدرجة كبيرة من الهدوء قد يجدن أن الأسابيع الأولى للرضاعة الطبيعية تتسبب في كثير من التوتر. إلا أن كثيراً من النساء يجدن التجربة تبعث على الاسترخاء بمجرد أن تستقر علاقة الإرضاع من الثدي. فإن انطلاق الهرمونات مع امتصاص الطفل للبن يعمل على الاسترخاء. كما أن التجربة نفسها هي من أصح الطرق للتخلص من التوتر. وعليك دائماً أن تبقى في ذهنك أن بإمكانك اللجوء إلى الرضاعة الصناعية إذا ما ثبت صدق مشاعرك البدئية.

- هل يشعر زوجك بالغيرة أو بالتوتر وأنت ترضعين وليدك رغم أنك تودين القيام بهذه العملية؟ إن كان الأمر كذلك، اجعليه يقرأ الحقائق. وبإمكانك إقناعه أن ما يفقده أو لا يستطيعه أثناء فترة الرضاعة الطبيعية هي أمور وقتية وأن هذا في صالح الطفل. فإن استمر تصميم كل منكما على موقفه فستحتاجين لبعض المفاوضات للخروج من الطريق المغلق، ويمكنك، في هذه الحالة، الاستعانة بطرف ثالث مثل طبيب الأطفال أو طبيب العائلة... إلخ، أو أحد الآباء الذي كانت لديه نفس مشاعر زوجك في البداية. وفي النهاية، لا بد لشريك حياتك أن يعلم أن الرضاعة الطبيعية تفيد الطفل بطرق شتى، ويستلزم هذا بعض التضحيات من الطرفين من أجل الطفل. اقنعيه، على الأقل، أن يترك لك فرصة التجربة. وإن كان لا يرتاح لإرضاعك طفلك في العلن، اقصرى الرضاعة على الأوقات التي تتمتعين فيها بالخصوصية، وعززيها بالرضاعة الصناعية.

- تجد بعض النساء إرضاع الأطفال تجربة إيجابية مذهلة مبهجة، وحين يحين وقت الطعام كثيراً ما تصيبهن نوبات بكاء واكتئاب. كما أن بعض الأمهات يرضعن لأنهن يعلمن أن ذلك لمصلحة الأطفال وتظل مشاعرهن ملتبسة، كما أن هناك من لا يحتملن الرضاعة الطبيعية. إلا أنك لن تعرفي إلى أي مصنف تنتمين حتى ترضعي وليدك. فكثير من الأمهات اللاتي يبدأن عملية الإرضاع انطلاقاً من الشعور

بالواجب يمارسها فيما بعد عن حب . وكثيرات ممن لا يطقن فكرة الإرضاع في وجود الأعراب سرعان ما ينسبن هذا ويسارعن إلى إرضاع أطفالهن في العلن وحيثما كن لدى سماع بكائهم .

إلا أنه ، وفي النهاية ، إذا اخترت عدم الرضاعة الطبيعية فلا تشعرى بالذنب ، فالإرضاع الصناعي مع مشاعر الحب أفضل من الإرضاع الطبيعي دون كامل رضائك .

### أساطير عن الرضاعة الطبيعية

■ الأسطورة: لا يمكنك الإرضاع في حالة صغر الثديين أو تسطح الحلمتين .

- الواقع : إن المظهر الخارجي لا يؤثر في إدرار اللبن ، أو على مقدرة المرأة على الرضاعة . فالأثداء والحلمات من جميع الأشكال بإمكانها إرضاء الطفل الجائع . أما الحلمات المقلوبة التي تنتصب عند الإثارة فقد تحتاج إلى إعداد مبكر لجعلها قادرة تماماً على أداء المهمة ( انظري لاحقاً ) .

■ الأسطورة: تسبب الرضاعة الطبيعية في مضايقات عديدة .

- الواقع : لن يكون إطعام طفلك فيما بعد يمثل هذا اليسر أبداً . فالأثداء ، خلافاً للزجاجات ، جاهزة للاستعمال دائماً . وليس عليك أن تتذكري أن تأخذها معك حينما تخططين لقضاء وقت مع طفلك خارج المنزل ، أو تقلقى من فساد اللبن داخلها .

■ الأسطورة: الرضاعة الطبيعية مُقيدة .

- الواقع : الرضاعة الطبيعية أنسب للأمهات اللاتي يخططن للبقاء مع أطفالهن معظم الوقت . إلا أن أولئك اللاتي على استعداد لبذل مجهود عصر لبنهن وتخزينه ، أو اللاتي يفضلن دعمه بالألبان الصناعية ، بإمكانهن إرضاء حاجاتهن إلى العمل أو الابتعاد عن المنزل ، وأيضاً رغباتهن في الرضاعة الطبيعية . وحينما يحين وقت الخروج مع الطفل تجد من يرضعن رضاعة طبيعية أنهن أكثر قدرة على الحركة لوجود المزن الغذائية لأطفالهن معهن .

■ الأسطورة : الرضاعة تلتف الثديين .

- الواقع : مما يبعث على الدهشة أن الرضاعة الطبيعية لا تؤثر ، بالنسبة للكثيرات ، تأثيراً دائماً في شكل الأثداء وحجمها إطلاقاً . قد يحدث وأن يصبح ثديك بعد الإنجاب أقل تماسكاً بسبب عوامل وراثية ، أو عدم ارتداء صديريات الثديين أو البدانة المفرطة أثناء الحمل ، وليس بسبب الرضاعة .

■ الأسطورة : الرضاعة الطبيعية تستبعد مشاركة الآباء .

- الواقع : يمكن للآباء الذين يودون المشاركة في العناية بالرضيع أن يشاركوا في تحميمه أو غيار حفاظاته أو حمله وأرجحته ، أو اللعب معه ، وأيضاً المساهمة في إطعامه بمجرد البدء في تناول الأطعمة ذات القوام .

متى لا تستطيعين الرضاعة ، أو لا يجوز لك هذا؟

بالنسبة لبعض النساء ، لا يتوفر خيار الرضاعة الطبيعية لما قد يتسببه هذا في الإضرار بصحتهن أو صحة أطفالهن ، ونحن ننصحك بعدم الرضاعة إن كان سجلك الصحي يحتوي على أحد الأمراض التالية :

- أى مرض خطير يتسبب فى الوهن (أمراض القلب والكليتين والأنيميا الخبيثة) ، أو نقص الوزن المفرط حيث إن جسدك يحتاج إلى مخزون من الدهون لإفراز اللبن .

- الإصابة بعدوى خطيرة مثل الإيدز أو السل أو التهاب الكبد الوبائي B (قد يكون بإمكانك الإرضاع فى حالة التهاب الكبد B إذا تم علاج طفلك بعد الولادة باخاما جلوبولين gamma globulin ، أو لقاح التهاب الكبد B) .

- إصابتك بحالة مرضية تتطلب تناول علاج منتظم يتسرب إلى اللبن واحتماله الإضرار بطفلك مثل مضادات الغدة الدرقية أو مضادات السرطان أو مضادات التوتورات الشديدة ، أو المهدئات والمسكنات (لا تجوز أن تتدخل الحاجة إلى علاج مؤقت فى الرضاعة الطبيعية . انظري لاحقاً) .

- سوء استعمال الدواء بما فى ذلك تعاطى المهدئات والأمفتامينات وغيرها ، أو الهيروين والميثادون والكوكايين والمخدرات عامة والدخان والكافيين والكحوليات .

- النسيج الغددي غير الكافي في الثديين (ليس لهذا علاقة بحجمهما) ، أو إصابة عصب إدرار اللبن في الحلمة نتيجة لإصابة ما أو لإجراء جراحة. وفي هذه الحالة، بالإمكان الإرضاع تحت رعاية طبية. وإن كنت قد أجريت جراحة في أحد الثديين فبإمكانك استشارة الطبيب عن إمكانية الرضاعة من ثدى واحد. وحتى الآن لم يتم البرهان على احتمال نقل الأم لأحد مسببات السرطان عن طريق الإرضاع.

هناك أيضاً حالات خاصة بالأطفال تتدخل في الرضاعة الطبيعية:

- خلل في نظام التمثيل الغذائي يمنع الطفل من هضم لبن الأم.

- تشوه خلقى مثل الشفة المشقوقة، أو سقف الحلق المشقوق مما يجعل رضاعة الثدي صعبة أو محالة.

إذا لم تستطعي الرضاعة الطبيعية أو لم ترغبي فيها، فاطمئني إلى أن هناك من تركيبات الألبان الصناعية ما سيغذى طفلك بالتأكيد. فهناك ملايين الأطفال الأصحاء الذين اقتصروا على الرضاعة الصناعية. فقط عليك التأكد من أن الإطعام الصناعي يتم بنفس القدر من الحب مثل الإطعام الطبيعي.

### أمور قد تقلقك

■ التعامل بكفاءة مع حالة الأمومة:

« كل شيء، باستثنائي أنا، مهياً للطفل. لا أستطيع تخيل نفسي أماه.

- حتى أولئك اللاتي تخيلن أنفسهن أمهات وهن يلعبن بدماهن تساورهن هذه الهواجس بشأن مقدرتهن القيام بالمهمة واقعياً وعلى مدار الساعة. أما أولئك اللاتي كن مغرمات بالألعاب الصبائية فيواجهن ميعاد الوضع بكثير من الذعر.

إلا أن انهيار الثقة في الشهر الأخير ليس فقط معتاداً، بل إنه أمر صحي. فإن الدخول إلى حالة الأمومة بثقة زائدة قد يكون له رد فعل عكسي حينما تبين أن المهمة أصعب مما تخيلت. إن القليل من القلق وعدم اليقين سيساعدانك على أن تجتازي صدمة ما بعد الولادة بسلام.

## الفصل الأول : استعدى وتهيئى

ورغم القول بأنه لا داع للقلق، إلا أن عليك إعداد العدة . فعلى الأقل، اقرئى الفصول الأربعة الأولى من هذا الكتاب، واقرئى كل شيء آخر عن الأطفال حديثى الولادة ( عليك أن تعلمى أيضاً أن الأطفال لا يتبعون نص الكتاب دائماً) . أيضاً، اقضى بعض الوقت، إن أتيت لك هذا، مع أطفال حديثى الولادة. حاولى أن تحميمهم أو تغيرى حفاظاتهم، وتحديثى إلى والديهم عن مبهجات ومحبطات رعاية الأطفال. وإن كانت هناك دورات تثقيفية عن الأمومة، فمن الأفضل أن تلتحقى بإحداها.

إلا أنه من المهم معرفة أن الأمهات لا يولدن أمهات، فإنهن يُصنعن وهن يؤدين مهامين. فالمرأة التى نالت بعض الخبرة من تعاملها مع أطفال أناس آخرين قد تشعر بالارتياح أكثر ممن ليست لها خبرة البتة، إلا أن أحداً لن يستطيع تمييزهن عن بعضهن بعد الأسابيع الستة الأولى.

عليك أيضاً أن تذكرى أننا جميعاً قد اكتسبنا بعض الخبرة عن رعاية الأطفال حتى ولو بمجرد الملاحظة. فكلنا قد راقبنا أمهات أخريات يقمن بالمهمة، وقامت حساباتنا العقلية ببرمجة تلك الخبرات فى صمت. فربما قد شاهدت أما تصفع طفلها فى السوبر ماركت، وقلت لنفسك أنك أبداً لن تفعلنى هذا، أو أنك شاهدت أما تجرى وطفلها فى الحديقة وأخبرت نفسك أن هذا ما ستفعلينه.

### تغيير أسلوب الحياة

■ «أتوق حقاً لولادة طفلى إلا أننى قلقة لأن أسلوب الحياة الذى اعتدت عليه أنا وزوجى سيتغير تماماً».

- لم يكن تغيير أسلوب الحياة يمثل قضية بالنسبة لجليل أمك حيث كن يتزوجن فور انتهائهن من دراستهن دون أن يكون لديهن فرصة لتطوير أسلوب حياتهن بدون أطفال. وبالتالي كان أسلوب الحياة الوحيد الذى عرفنه متمركزاً حول الأسرة. أما اليوم، فغالباً ما يكون قد مضى وقت طويل منذ أن انتهت أمهات المستقبل من دراستهن وأصبحت بعضهن مستقلات يتمركز أسلوب حياتهن حول أنفسهن.

ورغم أن أسلوب الحياة هذا لا يحتاج إلى أن يتغير فجأة، إلا أنه، على مستوى الواقع سيحتاج إلى تغييرات جذرية. فتناول طعامك في الخارج سيقتصر غالباً على المطاعم التي توفر أماكن للعائلات ومقاعد للأطفال وتتهاون بشأن ما يسقط من الأطفال من مخلفات على الأرض. ولن تتصف عطلات نهاية الأسبوع بالتلقائية بل ستطلب الإعداد والتخطيط لها. كما سيقتصر ذهابك إلى السينما والعروض الموسيقية على الحفلات النهارية. وأيضاً فستحتاجين إلى تغيير نوع ملابسك لتناسب مع واجبات الأمومة. أما ممارسة حياتك الجنسية مع زوجك فستكون مقيدة.

إلا أنك، مثل معظم الأمهات اليوم، فلن ترغبين في تغيير أسلوب حياتك تغييراً كلياً، وستحاولين أن تتوافقي مع وضع وجود الطفل إلى حد ما. وسيتمتع القدر الذي سيتغير في أسلوب حياتك على احتياجات زوجك وطفلك الخاصة. أما توافقك مع هذه التغييرات فسيتمتع على قدراتك. فإن نظرت إلى هذه التغييرات على أنها إيجابية ومثيرة فستكون حياتك أفضل وأكثر ثراءً. أما إذا لم تقبلي هذه التغييرات، وقاومتها، فستواجهي وطفلك أوقاتاً عصيبة.

### هل تعودين إلى عملك أم لا؟

■ «كلما قرأت مقالاً أو تحدثت إلى صديقة أغير رأيي بشأن عودتي إلى العمل حالما ألد طفلي».

إن المرأة العاملة الحامل، لديها كل ما يسرها توقعه: الإرضاء الناجم عن شغلها ووظيفة مرضية وبهجة إنشاء أسرة. ويجب عليها أن تترك الشعور بالذنب والتشوش المتأصل في خيارها بين التفرغ للوليد أو الذهاب لعملها.

ورغم ما يبدو لك من أن عليك اتخاذ القرار الآن، فليس الأمر هكذا. فإن اتخاذ قرارك وأنت ما زلت في فترة الحمل، هو مثل عقد مفاضلة بين أمر تعرفينه جيداً وآخر تجهلونه. وبدلاً من ذلك، وبافتراض أن لك حرية الاختيار، فعليك الاحتفاظ بها إلى ما بعد فترة من الوقت تكونين قد قضيتها مع وليدك في المنزل. فقد تكتشفين أن لا شيء قد فعلته من قبل يمنحك الإرضاء الذي تجدينه في رعاية وليدك، وقد تزجلين العودة إلى العمل إلى مالا نهاية. أو أنك قد تجدين أنك تريد

## الفصل الأول : استعدادى وتهيئى

العودة إلى العمل رغم المتعة التى تجدينها مع طفلك ، أو أنك قد تجدين أنه من الأفضل الجمع بين الاثنين والعمل لبعض الوقت .

### إجازة زوجى

■ «يريد زوجى القيام بإجازته السنوية عند ولادة الطفل . وهذا يعنى ألا تكون لنا إجازة أخرى هذا العام . هل هذا معقول؟»

- إن الآباء الذين يودون قضاء وقت بالمنزل بعد ولادة أطفالهم يكون عليهم الاستغناء عن جزء من إجازاتهم أو عنها بالكامل . ورغم أن تغيير الحفاضات وغسيل ملابس الطفل لا يبدو أنه إجازة ، فالتمتع بهذه الأيام الأولى مع العائلة قد يفرق متعة الأعياد والإجازات فى المنتجعات عند بعض الآباء . فإن كان هذا ما يشعر به زوجك . دعيه يقيم بإجازته . إلا أن عليك أن تتأكدى أنه على دراية تامة ، مقدماً ، بآليات العمل المنزلى الأساسية ، مثل غسيل الملابس والطهو البسيط واستعمال المكسمة . ومن جانب آخر ، فلو أنك قد استدعيت من سيساعدك ، فسيشعر زوجك أنه عمالة زائدة فى المنزل نهاراً ، وسيبدأ فى التعرف على طفله الجديد فى هدوء الليل . وفى هذه الحالة ، فمن الحكمة أن يدخر إجازته لوقت يمكن للأسرة جميعها أن تستمتع بها .

على أية حال ، لا توجهى الدعوة لكل من هب ودب كنى يساعدك إن كنت تفضلين القيام برعاية طفلك أنت وزوجك ، وأن تتمتعاً بحس الأسرة .

### الجدة والجد

■ «لقد أعدت والدتى حقائبها ، وهى على استعداد للسفر إلينا حالما يولد الطفل كى «تساعدنى» . إن الفكرة تجعلنى متوترة لأن والدتى تميل إلى تولى الأمور بنفسها ، ولا أود جرح مشاعرها ، أو أن أخبرها بالألمحضر» .

- إن صلة المرأة بأمتها ، أو «حماتها» سواء كانت ودودة ودائمة ، أو متباعدة وفاترة ، هى من بين أشد العلاقات تعقيداً فى حياتها . وتزداد العلاقة تعقيداً حينما تصبح الابنة أماً والأم جدة . ورغم أنه قد تظهر مئات المواقف فى العقدين التاليين .

حيث تتصارع رغباتك مع رغبات والدتك، إلا أن الوقت الحالى سيرسى القاعدة لكل ما يليه من مواقف .

إن من يجب أن يقرر الأشخاص المرغوب وجودهم للمساعدة لدى وصول الوليد هو أنت وزوجك . فإن رأيتما أنه من الأفضل لكما أن تقضيا الأسبوع الأول بمفردكما مع المولود، بينى هذا لأملك وحماتك وأخبريهما أنكما تودان التعرف على المولود وأن تشعرنا براحة أكبر قبل استقبالكما للزائرين . أكدى لها أنك تتوقين لزيارتها بعد أن يبلغ المولود أسبوعين .

عليك أن تتذكرى أنه على حين أن الأمومة والأبوة مسئولية، فجانزتهما أن يصبح المرء جداً، وتلك هى الجائزة التى ستتمتعين أنت بها يوماً ما . تأكدى ألا تحرمى والديك منها .

### عدم وجود أجداد

■ «توفى حمواى . أما والدى، فكبير السن ويعيشان بعيداً، أحياناً أشعر بفقدان عائلة أتحديث معها عن حملى وعن طفلى، أعتقد أن الأمر سيزداد سوءاً لدى وصول الطفل .»

- لست الوحيدة التى يخامرها هذا الإحساس . فاليوم، يعيش الملايين من الأزواج الشبان بعيداً عن عائلاتهم . ويصبح الإحساس بالفقدان أكثر حدة لدى وصول جيل جديد .

وإضافة إلى الهاتف، فإن ما يساعد هو وجود أفراد أسرة بديلة، وقد يتوفر لك هذا من زيارتك لعيادات الأطباء . كذلك، فإن مجموعات الآباء والأمهات التى تشكل تلقائياً بين المعارف قد تسد الفراغ . كما أن هناك مواطنين أكبر سناً يشعرون بالحاجة إلى الأحفاد بمثل ما تشعرينه من حاجة إلى الأجداد . كما يمكن، للزيارات الأسبوعية أو الرحلات الجماعية إعطائك وطفلك حساً بالأسرة وفتح من هم أكبر سناً شعوراً بالحاجة إليهم .

وإن اعتراك القلق إزاء عدم وجود جدة خبيرة معك لدى وصولك من المستشفى، فكرى فى أمر استئجار مربية أو ممرضة

## الفصل الأول : استعدى وتهيئى

■ «استأجرت بعض صديقاتى مربيات وممرضات للأطفال بعد ولادة أطفالهن . هل هناك حاجة لواحدة من هؤلاء؟» .

- بمجرد أن تقررى أن ميزانيتك تحمل أجر مربية، عليك دراسة عوامل عديدة قبل اتخاذك القرار . هناك من الأسباب ما يدفعك إلى خيار المربية :

● اكتسابك خبرة فى رعاية الأطفال . فإن لم تكن لديك خبرة، ولم تحضرى دورات لرعاية الأطفال، فستشعرين أنه من الأفضل ألا تتعلمى من الأخطاء . وسترشدك المربية الجديدة إلى أساليب التحميم والتجشؤ وتغيير الحفاضات والإرضاع الطبيعى . فإن كان هذا هدفك من استئجار المربية فعليك التأكد أنها تهتم بتعليمك كما تريد أن تتعلم .

● كى تتحاشى الاستيقاظ ليلاً لإرضاع الطفل : إن كنت ترضعين طفلك صناعياً وتودين النوم أثناء الليل فى الأسابيع الأولى بعد الولادة، فبإمكانك استئجار مربية طوال اليوم أو للعمل ليلاً فقط . كما يمكن أن يقوم الزوج أو الجدة بهذه المهمة .

● كى تقضى وقتاً أطول مع أطفالك الأكبر سناً وبذلك تتحاشى مشاعر الغيرة التى يحفزها وصول المولود الجديد ؛ يمكنك استئجار مربية كى تعمل لساعات معينة فى اليوم رغم أن ذلك لن يقضى على الغيرة التى سيشعرها الأطفال لدى مغادرة المربية .

● كى تعطى لنفسك فرصة للشفاء بعد العملية القيصرية أو الولادة المتعسرة : وهنا ، عليك أن تبدئى البحث قبل الولادة . فإن توفرت لديك بعض الأسماء يمكنك الاتصال بهن عقب الولادة وحتى قبل أن تعودى للمنزل من المستشفى .

● إذا اخترت الرضاعة الطبيعية : الرضاعة هى أكثر المهمات التى تستغرق وقتاً فى رعاية حديثى الولادة ؛ لذا لن تكون المربية ذات نفع كبير . والامستثمار الأفضل ، فى هذه الحالة ، هو استئجار امرأة تقوم بإعداد الطعام وأعمال النظافة والغسل وشراء الحاجيات .

● إذا كنت لا تشعرى بالارتياح لوجود شخص غريب يقيم معك : فى هذه الحالة ، استأجورى مربية لبعض الوقت أو تخيرى طريقة أخرى للمساعدة .

● إذا فضلت القيام بالعناية بطفلك : فأنت تفضلين أن تقومي بمهمة تحميمه الأولى وتلقى أولى ابتساماته (رغم ما يقال عن أنها مجرد غازات) ، وأن تهدي بكاءه (رغم أن هذا قد يكون في الثانية بعد منتصف الليل) . إذن لا تستأجري مربية ، بل استأجري من يساعدك في القيام بالمهام المنزلية الأخرى .

● تودين أن يشارك الأب أيضاً في هذا : إن كنت تودين وزوجك تقاسم رعاية الطفل ، فهذا لا يتفق مع وجود مربية لأنها حتى لو وافقت على منح الأم بعض الحقوق فلن تسمح للأب بهذا .

● إذا قررت أن المربية هي أفضل حلوك ، فأضمن طريقة للحصول على إحداهن هي أن تطلبى توصيات من صديقاتك اللاتي استعن بمربيات . تأكدي أن المربية مؤهلة لمهنتها ، بعض المربيات يقمن ببعض الأعباء المنزلية الخفيفة مثل غسل الملابس في الغسالة ، على حين أن هناك من يرفضن فعل هذا . وبعض هؤلاء يملكن خاصيات الأمومة وسيغذين مقدرتك الأمومية ويترككن وأنت تشعرين بثقة أكبر ، كما أن بعضهن متمرسات ، فائزات ، ويشعرنك بأنك غير كفاء . وكثير من المربيات ممرضات مرخصات تدربن على العناية بالأم والطفل ، وعلاقة الأم والطفل ، والرعاية الطبيعية وأساسيات الرعاية . والمقابلة الشخصية مهمة جداً حيث إنها الوسيلة الوحيدة لمعرفة ما إن كنت ستتراحي إليها أم لا . إلا أن خطاب التوصية أمر لازم . كما لابد من فحص طبي للمربية أو أى شخص آخر يتعامل مع الطفل للتأكد من خلوه من مرض السل .

### مصادر أخرى للمساعدة

■ «مع فقدان دخلي من وظيفتي لا أستطيع استئجار مربية إلا أنى في حاجة للمساعدة» .

● تعتمد معظم النساء على مصادر أخرى للعون قد تكون إحداها متاحة لك :

- الأب : إذا كان بوسع زوجك إعادة ترتيب جدولته بحيث يمكنه البقاء معك في الأسبوع الأول ، فقد يكون هو المعين الأفضل . وليس ثمة حاجة لأن تكون له خبرة مسبقة فسيكتسبها سريعاً . وقد يكون من الأفضل التحاقكما بأحد دورات رعاية الأطفال أو قراءة كتب الرعاية قبل ولادة الطفل .

- الحدة : للجدات منافع عدة . فبإمكانهن تهدئة الطفل الباكي أو إعداد الوجبات أو القيام بشئون غسل الملابس أو شراء الطلبات .

- الفريزر : لمساعدتك فى تخزين الوجبات قبل الولادة .

يمكنك أيضاً طلب الأطعمة سريعة الطهو تليفونياً ، وأيضاً استعمال أدوات المائدة الورقية أو المصنوعة من البلاستيك .

- الاستعانة بمن يقوم بتنظيف المنزل . وذلك كى يمكنك التفرغ للعناية بالمولود وبنفسك . تذكرى أنه سيطل هناك ما لا يمكن إنجازه أثناء الأسابيع الأولى ، سواء كان لديك من يساعدك أم لا . فمادام هناك من يطعمك أنت ومن فى المنزل ، وأيضاً وقت متوفر للراحة ، فلا تقلقى بشأن أى شىء آخر .

### أى الحفاضات تستعملين؟

■ « تستعمل معظم صديقاتى الحفاضات التى تستعمل لمرة واحدة لأنها لا تسبب فى القذارة مثل الحفاضات القماشية . فهل هى صحية للأطفال؟ » .

- من حسن الحظ أن للأمهات الآن حرية الاختيار بين العديد من الحفاضات الجاهزة للاستعمال بدءاً من الحفاضات القماشية أو تلك التى تتخلصين منها بعد الاستعمال .

إن الخيار الأفضل لك ولطفلك قد يختلف عن ذلك الذى تفضله جارتك وطفلةا . وستكون العوامل الشخصية ذات أهمية كبرى عملياً واقتصادياً . وعليك أن تأخذى العوامل التالية فى الاعتبار :

الحفاضات التى تستعمل مرة واحدة : وهذه الحفاضات مريحة إذ إنها توفر الوقت والجهد وهى أسرع وأسهل فى الاستعمال ولا تحتاج إلى مثابك كما أنها قوية الامتصاص ، لذا غالباً لا تسبب فى التهابات ولا تنفذ منها السوائل . إلا أن هذه المزايا تقابلها احتمال أضرار منها أن هذه الحفاضات جيدة الامتصاص ولا تبدو مبتلة رغم بعد هذا عن الحقيقة ، لذا فإن عدم تغييرها بكثرة كافية قد يؤدى إلى التهابات . بالإضافة إلى أنها تشعر الطفل بالراحة لدرجة يصعب معها تدريبه

لاحقاً على استعمال القصرية أو المرحاض . هناك أيضاً أثرها على البيئة حيث إنها تضيف إلى ملوثاتها .

### الحفاضات القماشية القابلة للغسل،

نظراً لأنه لا يمكن تعقيمها بدرجة كافية فهي أكثر احتمالاً في تسبب الالتهابات . إضافة إلى أنها غالباً ما تستعمل مع ألبسة مانعة لتسرب البلل والتي تعمل على تفاقم الالتهابات . ورغم أنها أفضل بيئياً ، إلا أن لها سلبيات عديدة كما أنها لا تقل تكلفة عن الأنواع الأخرى إذا أخذنا في الاعتبار تكاليف المنظفات والمياه . كما أن غسلها وتعقيمها وتجفيفها وتطبيقها يستلزم جهداً كبيراً .

### الإقلاع عن التدخين

■ « باستثناء الأسابيع الأولى للحمل التي كنت لا أطيع التدخين فيها ، لم أتمكن من الإقلاع عنه ، وكذلك الأمر بالنسبة لزوجي . إلى أي حد يؤثر التدخين في وجود الطفل » .

- الإقلاع عن التدخين هو أئمن هدية تقدمينها لطفلك ، لقد ظل تدخين الوالدين مرتبطاً بأمراض الجهاز التنفسي المتزايدة ( نزلات البرد والأنفلونزا والنزلات الشعبية والربو ) ؛ كذلك التهابات أذني الطفل خلال السنة الأولى ، ونقص كفاءة الرئتين وضعفهما في تأدية وظائفهما . ولا يقتصر الأمر على كثرة تعرض أطفال المدخنين للمرض ، بل إن فترات مرضهم تطول أيضاً . كما أنهم كثيراً ما يحتجزون في المستشفى في السنوات الثلاث الأولى . وكلما زاد عدد المدخنين في المنزل ، زادت الآثار السلبية حيث إن مستوى الكوتينين ( ناتج ثانوي لتمثيل النيكوتين ) في الدم يتصل مباشرة بعدد المدخنين الذين يتعرض لهم الطفل بشكل منتظم .

وأطفال الآباء المدخنين يكونون عادة كثيرى البكاء الذي قد يستمر لساعتين أو ثلاثة متواصلة كل يوم ، رغم عدم إمكان معرفة سبب ذلك .

وربما كان أسوأ ما في الأمر هو أن أطفال المدخنين يحتمل أن يصبحوا أنفسهم مدخنين . وهكذا ، فإن الإقلاع عن التدخين قبل الولادة لا يعمل فقط على سلامة

## الفصل الأول : استعدى وتهينى

طفلك . بل إنه قد يؤدي إلى الإقلاق من فرصته أن يصبح هو من المدخنين ، وأيضاً يقيه سليماً وبطيلاً عمره .

وإن كنت لم تتمكنى من الإقلاق عن التدخين حتى الآن ، فلن يكون هذا بالأمر السهل ، وكما يحدث فى حالة إدمان المخدرات ، فيتحالف عقلك وجسدك ضدك . وبإمكانك الانتصار على كليهما إن كنت عازمة على المقاومة من أجلك ومن أجل طفلك ، وأفضل أوقات الإقلاق هو الآن قبل أن يولد الطفل . كما سيزيد الإقلاق قبل الولادة من الأكسجين المتاح أثناء الولادة وسيعود وليدك من المستشفى إلى هواء نظيف يمكنه استنشاقه . وسيكون لبنك ، فى حالة الرضاعة الطبيعية ، خال من البكتيرين . وإذا كنت فى شهور الحمل الأولى ، سيقبل الإقلاق من مخاطر الولادة قبل الميعاد أو من ولادة طفل يقل وزنه عن الوزن الطبيعى .

هناك علاجات كثيرة للإقلاق عن التدخين ، إلا أن بعضها لا يوائم الحامل مطلقاً ( مثل مضغ لبان النيكوتين ) . أما الوسائل التى صممت خصيصاً للحوامل فهى أفضلها . كما أن هناك جمعيات كثيرة توفر المساعدة .

### اسم الطفل

■ «لم أكن سعيدة باسمى . كيف تتأكد من أن الاسم الذى سنختاره لوليدنا لن يكون مصدر مضايقة؟» .

- لا يعنى الاسم الكثير للطفل حديث الولادة . اطعميه ، ألبسه ، ووفرى له الراحة والتسلية ، وناديه بأى اسم ، فلن يابه له . إلا أنه بمجرد دخول العالم الخارجى إلى عالم طفلك ( غالباً فى السنوات الأولى فى المدرسة ) فقد يطور شعوراً معاد للاسم الذى اخترته له . ورغم أنه لا يوجد ضمان لأن يحب الطفل اسمه المختار ، فالاختيار الواعى الحساس سيقبل من فرصة أن يصبح الاسم مشكلة :

● تأكدى أنك وزوجك تحبان الاسم ، أى وقعه وشكله وما يرتبط به .

● تخيرى اسماً ذا معنى ، اطلقى عليه اسم أحد أفراد الأسرة المحبين ، أو اسم شخصية تاريخية أو دينية محترمة ، أو شخصية أدبية مفضلة ... إلخ . فإن مثل هذا

الاسم يعطى الطفل إحساساً بالانتماء ويكونه جزءاً من الأسرة الممتدة والعالم الأكبر.

● اختارى اسماً مناسباً يبدو صحيحاً لطفلك . مثلاً، سمراء يناسب طفلة لها ذات اللون، وفارس للطفل الذى نجح فى الخروج إلى الحياة بعد ولادة عمرة. أيضاً هناك أسماء ترمز إلى صفات محببة مثل إيمان ووفاء، أو تعكس شعوراً متفانلاً مثل فرح أو هبة. إلا أن اختيار الاسم غالباً يجب أن يتم بعد الولادة.

● كيف سيكون وقع الاسم على الآخرين؟ هل هناك احتمال لوجود تضمينات غير محببة للاسم، أو ترادفات صوتية قد تُخرج الطفل؟ راجعى ترتيب الحروف الأولى من الاسم الكامل للطفل، مثلاً حميد محمد أحمد رامى (حمار). أيضاً انتبهى إلى الكنيات التى قد تشتق من الاسم، وحاولى تجنب الأسماء شديدة الدلالة الإثنية فلا يعرف أحد أين سيستقر الطفل مستقبلاً.

● اختارى اسماً سهل النطق والهجاء وإلا واجهت طفلك المتاعب.

● تحاشى الأسماء «الموضة» أو السياسية. فلا يجوز أن يلجأ الطفل باسم يظل ساخناً لمدة عام (اسم نجم تليفزيونى أو سينمائى، أو شخصية سياسية تظهر صورته على أغلفة المجلات بكثرة). وحينما يتبين أن الشخص الشهير ما هو إلا ومضة فى مقلاة، أو أنه أسوأ من هذا، فقد يصبح الاسم عبئاً على الطفل.

● استعملى اسماً حقيقياً بدلاً من اسماً للتدليل (أحمد بدلاً من ميدو، وزينب بدلاً من زيزى، ومارى بدلاً من ميمى).

● فكرى فى مشاعر الأسرة لكن لا تتركها تسميدك. فقد تكون لدى الأسرة أسماء غير مستعملة تود الإبقاء عليها ضمن تقاليدها أو لأسباب عاطفية. فى هذه الحالة يمكنك تخيير اسم له نفس المعنى «حسام»، أو «سيف» بدلاً من «قرطبي». يمكنك أيضاً اللجوء إلى الجيد من كتب أسماء الأطفال. تذكرى أنه مهما كان الاسم، فسيحبه الأجداد. تأكدى أن الاسم يتوافق صوتياً مع اسم العائلة. فإن كان اسم العائلة طويلاً، تخيرى اسماً صغيراً، وبالعكس.

## إعداد ثدييك للرضاعة

■ « تقول صديقتي إن عليّ تدليك حلمتي ثديي لأعدهما للرضاعة . هل الفكرة جيدة ؟ »

- إن حلمات الأثني مصممة للرضاعة ، وباستثناءات قليلة ، فإنها تؤدي المهمة دوغما إعداد مسبق . وقد يؤدي الإعداد ، في بعض الحالات ، إلى الضرر أكثر من النفع . فقد تتسبب بعض السوائل المستعملة في جفاف الحلمات وتشققها . وكذلك ، فقد تؤدي بعض أنواع الصابون إلى نفس النتيجة ومن ثم لا تستعمل الصابون لغسل حلمتيك في الثلث الأخير من الحمل أو في وقت إفراز اللبن . كما يجب تحاشي استعمال الفرشاة أو اللوفة على الحلمات .

رغم هذا ، فهناك من يعتقد أن عليهن إعداد حلماتهن كي يحسن من فرص نجاحهن . فإن شعرت برغبتك في فعل ما يفيدك اذهبي لطبيب التوليد لفحص ثدييك لمعرفة ما إن كان هناك أوجه تشريحية قد تتدخل في الرضاعة مثل الحلمات المقلوبة أو النسيج الغدي غير المكتمل . أسأليه إن كان من المستحسن لك ارتداء الهياكل البلاستيكية للحلمات المقلوبة للمساعدة على بروزها ، أو تدليك الحلمات الرقيقة لتقويتها . ولا يجوز لك أن تقومي بتدليك الحلمات أثناء الحمل دون أمر من الطبيب . لأن إثارة الحلمات قد يتسبب في أعراض ولادة مبكرة . إن وافقك الطبيب بإمكانك فعل أي من التالي لتقوية الحلمات (رغم عدم ضرورة ذلك) :

● حك منشفة برفق عبر الحلمتين عقب الحمام ؛ السماح لهما بالاحتكاك بملابسك في المنزل ؛ تعريضهما للهواء عاريتين في المنزل ؛ التلميس عليهما بين الإبهام والسبابة مرات قليلة في اليوم ثم تدليكهما بكرم للثدي . ورغم ذلك ، ليس هناك من دليل على أن تلك الممارسات تحسن أداء الإرضاع من الثدي ، غير أنه لا ضرر منها وتجدها بعض النساء مفيدة .

إلا أن الأهم من إعداد ثدييك للرضاعة هو إعداد عقلك . تعلمي كل ما بإمكانك عن الرضاعة الطبيعية ، وتخيري طبيب أطفال يروج لها بقوة ، وحاولي أن تجدي نساء أخريات يدعمنك ويجن علي أسنلتك .

## أمور مهمة عليك معرفتها

## اختيار الطبيب المناسب

قبل ولادة طفلك، عليك اختيار الطبيب الذى سيتولى رعايته، فقد يعنى تأخير قرار جوثك إلى طبيب لا تعرفينه خاصة فى حالة الولادة المبكرة، وأيضاً عدم وجود من توجيهين إليه الأسئلة المهمة خلال تلك الأيام الأولى المشوشة، وعدم وجود شخص تألفينه فى حالة الطوارئ اللجوء إلى طبيب لا تعرفينه. إنك قد تودين وجود طبيب يرعى طفلك ويرعاك للأعوام الستة عشر أو الثمانية عشر التالية، ويتولى علاج نزلات البرد وآلام الأذن والتهابات الحلق والحمى واضطرابات المعدة والكدمات وحتى حالات الكسر؛ شخص يرعى الطفل أيضاً خلال التطورات النفسية والجسدية والدرامية التى تنسب فى الإثارة والإرباك، ويتولى رعايته فى حالات لا يمكن لك توقعها. إنك ستحتاجين لمن تطمئنين إليه وتشعرين أنه كفاء؛ طبيب لا ترددى فى إيقافه فى الثانية صباحاً لدى إصابة صغيرك بارتفاع شديد فى درجة الحرارة؛ شخص لا تشعرين بالخرج عندما تحدثيه عن ولع صغيرك وهو فى شهره السادس بأعضائه التناسلية، أو تسألينه عما إن كان المضاد الحيوى الذى وصفه له مناسب.

عليك قبل الاختيار أن تأخذى فى الاعتبار بعض الأساسيات بشأن الطبيب الذى ستختارينه لرعاية صغيرك.

- طبيب أطفال أم طبيب العائلة؟

اختفى اليوم الممارس العام الذى كان يعالج أفراد العائلة، بمن فيهم حديثى الولادة، من جميع الأمراض. ويعالج الأطفال اليوم أطباء متخصصون أو أخصائيو رعاية أطفال ..

- طبيب الأطفال :

يختص فقط بحديثى الولادة والأطفال وأحياناً المراهقين. والأطباء من هذا النوع يقضون سنوات تدريب تخصصى بعد الانتهاء من الدراسة العامة فى كلية الطب ويختبرون اختبارات قاسية قبل تأهيلهم. والميزة الكبرى لاختيارك طبيب أطفال لرعاية صغيرك هى أن هؤلاء الأطباء لا يفحصون سوى الأطفال، ومن ثم فهم

يعرفون ما هو العادى، وما هو غير العادى، وما هو المرضى عندما يفحصون الأطفال. وأيضاً، فهم أكثر تأهيلاً من غيرهم للإجابة على ما يقلقك من أسئلة وخصوصاً مثل «لماذا لا ينام ساعات أطول؟» و«لماذا يرضع طوال الوقت؟» و«لماذا يبكى بهذه الكثرة؟».

والجانب السلبي لطبيب الأطفال هو أنه لا يشاهد سوى أفراد العائلة الصغار ولذا لا توجد لديه صورة مكتملة للأسرة جميعها، وقد لا يدرك احتمال وجود جذور لمشكلة الطفل فيما يحدث في العائلة جسدياً أو عاطفياً.

### أى العيادات أفضل

#### ■ عيادات الأفراد الخاصة :

بإمكان الأطباء الذين يمتلكون عيادات خاصة بهم أن ينشئوا علاقات فردية مع مرضاهم. إلا أنهم لا يتواجدون طوال ساعات اليوم وعلى مدار السنة. فيجب تحديد مواعيد معهم (إلا فى حالات الطوارئ)، كما أنه بالإمكان استدعائهم للكشف بالمنزل. إلا أنهم يقومون بإجازات طويلة وعطلات فى نهاية الأسبوع ويتركون مرضاهم الذين يحتاجون إلى رعاية طوارئ إلى طبيب يقوم بعملهم ولا يعرفه مرضاهم. فإن وقع اختيارك على أحد هؤلاء فعليك أن تستعلمى عنم يقوم بعمله فى حالة غيابه وتتأكدى أن سجلات طفلك ستكون متاحة فى حالة الطوارئ.

#### ■ العيادات المشتركة بين طبيبين :

أحياناً يكون طبيبان أفضل من طبيب واحد إذ إنه إن تغيب أحدهما سيتواجد الآخر. فإن التقيت بهما بالتناوب، سيكون بإمكانك وطفلك أن تؤسسا علاقات طيبة مع كل منهما. ورغم أن الشريكين غالباً سيتفقان على المسائل المهمة، وستشاركان فى نفس فلسفات الممارسة، إلا أنهما قد يختلفان فى رأى أحياناً. وقد يعمل وجود أكثر من رأى على التشوش، إلا أن الاستماع إلى آراء مختلفة فى مشكلة محيرة قد يكون مفيداً.

السؤال المهم الذى عليك أن تسأليه قبل اختيارك العيادات المشتركة بين طبيبين هو: هل بالإمكان الحجز مع الطبيب الذى تختارينه؟ إذ إنه قد يتحتم عليك التعامل

مع طبيب لا تترحين إليه . إلا أنه، حتى في حالة تمكنك من الاختيار، ففي حالة مرض الطفل لابد وأن يفحصه أى طبيب يتصادف وجوده .

### ■ العيادات المشتركة بين مجموعة من الأطباء .

لهذا النوع من العيادات مزاياه ونقائصه . فوجود الأطباء سيكون متاحاً على مدى الساعات الأربع والعشرين، إلا أنه من غير المحتمل أن تضمنى علاقة وثيقة مع أى منهم إلا إذا تخيرت طبيباً أو اثنين للكشف الدورى . فكلما زاد عدد الأطباء الذين يجرون الفحوص الدورىة على الطفل السليم، أو فى حالة إصابته بالمرض، كان من الصعب تطوير شعور بالألفة مع كل واحد منهم، رغم أن هذا لن يمثل مشكلة إن كانوا جميعهم يتمتعون بدفء المشاعر ويهتمون بمرضاهم . إلا أن تناوب عدد من الأطباء الكشف على الطفل قد يؤدى إما إلى التشوش أو إلى التنوير . ومع الوقت، فالعامل الأهم فى حالة العيادات المشتركة بين عدد من الأطباء هو الثقة بينك وبين كل منهم، وبينهم كمجموعة .

### العثور على الطبيب الملائم

عادة ما يوصى الأطباء بأطباء فى اختصاصات أخرى أكفاء ويحترمون عملهم، وأيضاً يتوافق أسلوبهم وفلسفتهم معهم . وعلى هذا، إن كنت قد شعرت بالارتياح مع طبيبك أثناء الحمل، استشيريه فى أمر طبيب لطفلك .

بإمكانك أيضاً سؤال ممرضة تعرفيها تعمل بإحدى العيادات أو المستشفيات وبالتأكيد ستكون مصدراً طيباً للمعلومات عن الأطباء ذوى الضمير الحى الذين يولون الوالدين والأطفال الاهتمام والرعاية وقيّمون علاقات طيبة معهم . بإمكانك أيضاً الاتصال بالمستشفى الذى ستضعى مولودك فيه أو سؤال الممرضات اللاتى يعملن بالدور الذى ستقيمين فيه .

ومن أفضل المصادر التى تخبرك عن الأطباء الأسر التى تعاملت معهم وأيضاً الأصدقاء والمعارف التى تتماثل أمزجتهم وفلسفتهم فى تربية الأطفال معك .

ـ تأكدى أن الطبيب يناسبك :

بعد حصولك على قائمة من أسماء الأطباء المحتملين، أدرسى الأسماء واستبعدى تلك التى لا تتوافق مع ما تطلبه. أما قرارك بشأن اختيار أحد الأسماء فيتطلب قليلاً من البحث والمقابلات :

- انتساب الطبيب إلى مستشفى :

من المفيد أن يكون الطبيب الذى يقع عليه اختيارك منتسباً إلى إحدى المستشفيات، حيث يمكنه الذهاب إلى هناك فى حالة الطوارئ. ومن الأفضل أن يكون له مكانة خاصة فى المستشفى التى خططت للوضع بها حتى يمكنه فحص الطفل قبل خروجك منها. لكن هذا لا يعنى استبعادك لطبيب ممتاز اخترته بسبب عدم انتسابه لأى من المستشفيات.

■ المؤهلات :

● أن يكون خريجاً لإحدى الجامعات الممتازة وأيضاً أن يكون متخصصاً فى الأطفال.

● يتقاضى بعض الأطباء أجراً نظير الاستشارة وبعضهم لا يفعلون هذا. حددى خلال شهرك السابع أو الثامن، مواعيد مع الأطباء التى تحوى أسماءهم قائمتك النهائية. وادهى وأنت مستعدة لتقييم الطبيب الذى ستختارينه لطفلك مع أخذ التالى فى الاعتبار :

- موقع العيادة : ستكون تحركاتك بعد الولادة أصعب منها أثناء الحمل. ولن يكون من السهل ذهابك إلى أماكن بعيدة خاصة أثناء الطقس الرديء ومن ثم تخيرى عيادة قريبة من منزلك إلا فى حالة عدم اقتناعك بالطبيب هناك، فحينئذ يستحق الأمر الذهاب إلى مكان أبعد.

- مواعيد العيادة : مواءمة ساعات العمل بالعيادة تتوقف على جدولك. فإن كنت أنت وزوجك تعملان طوال اليوم، ستكون مواعيد الصباح المبكر، أو المواعيد المسائية، أو نهاية الأسبوع مطلباً مهماً.

- الجو المحيط : بإمكانك أن تستشعري جو العيادة حتى قبل أن تربها. فإن كانت ردود العاملين هناك على مكالماتك قصيرة نافذة الصبر فلا يحتمل أن تكون عيادة مبهجة. أما إذا تم الترحيب بك بدفء وحميمية، فاحتمل هو أن تلقى الاهتمام

والرعاية إن أنت ذهبت هناك مع طفلك الصحيح أو المريض أو المصاب . يمكنك أيضاً أن تستشعري الجو العام إن ذهبت إلى هناك للقاء الطبيب . لاحظتى التالى : هل موظفة الاستقبال ودودة أم أن سلوكها معقم مثل رداؤها؟ هل يتجاوب الموظفون مع الأطفال ويظهرون الصبر أم أن تواصلهم معهم يقتصر على إصدار تعليمات مثل «اجلس»، «لا تلمس»، «ابق فى مكانك»! هل مساحة الاستقبال منفصلة عن مساحة الانتظار بحيث تتاح لك بعض الخصوصية حينما تعبرين عن قلقك أو ترجهى أسئلتك؟

- وقت الانتظار:

إن انتظار خمس وأربعين دقيقة؛ تذرعين خلالها المكان ذهاباً وإياباً مع رضيع متعب أو طفل صغير يتعلم الخطو مرهق لجميع المعنيين . إلا أن فترات الانتظار هذه من الأمور الشائعة، وقد تبعث على الضيق، كما قد لا تتناسب مع جداول البعض .

- فى محارلتك لتقدير متوسط وقت الانتظار فى عيادة ما، لا تقيسى هذا الوقت بالوقت الذى تقتضيه فى انتظار دورك للاستشارة، فهذه الزيارات تعتبر مجاملة وليست ضرورة طبية . سيكون للأطفال الذين يصرخون الأولوية . وجهى السؤال لموظفة الاستقبال، وإن كانت إجابتها غامضة أو غير ملتزمة، أسألى المنتظرين من الآباء والأمهات .

فقد تكون مدة الانتظار الطويلة علامة على عدم التنظيم فى العيادة أو الإفراط فى قبول المواعيد، أو وجود عدد من المرضى ليس بوسع الطبيب التعامل معهم جميعاً . إلا أن هذا ليس دليلاً على عدم مهارة الطبيب . فكثير من الأطباء المهرة تعوزهم المهارة الإدارية . كما أنهم قد يقضون وقتاً أكثر من المقرر مع كل مريض، أو أنه ليس بمقدرتهم رفض الكشف على أطفال مرضى رغم وجود حجوزات كثيرة .

ورغم أن طول الانتظار فى غرفة الفحص ليست سبباً كافياً لرفضك التعامل مع طبيب ما، إلا أنه، إن مثل مشكلة، عليك أن تخبرى الممرضة أنك تفضلين قضاء فترة الانتظار خارج غرفة الفحص .

- الزيارات المنزلية :

مازال بعض الأطباء يقومون بالزيارات المنزلية. إلا أنه إن لم تكن ثمة ضرورة للكشف فى المنزل ، فإن فحص الطفل فى العيادة هو الأفضل حيث يكون بإمكان الطبيب استعمال التجهيزات الطبية وعمل الفحوصات إلا أن الطبيب المستعد لزيارة الطفل المريض فى حالات الطوارئ أفضل من غيره .

- بروتوكولات تلقى المكالمات الهاتفية :

لتحاشى ازدحام العيادات بالأمهات غير المضطرات لإجراء الكشف على أطفالهن . واللاتى يردن فقط توجيه بعض الأسئلة ، وأيضاً لتوفير نفقات زيارة الطبيب ، تتم الإجابة على بعض الاستعلامات هاتفياً . عليك أن تعرفى كيف يتعامل الطبيب الذى تختارينه مع هذا الخيار . فبعض الأمهات والآباء يفضلون الأطباء الذين يحددون ساعات معينة للاستعلامات الهاتفية حيث يضمن هذا إتاحة الحديث إلى الطبيب فور الاتصال . ويجد البعض أنه من الصعوبة أن يحددوا مواعيد قلتهم بساعات الصباح المبكرة أو ساعات المساء المتأخرة ، أو أن ينتظروا لليوم التالى للإجابة على ما يقلقهم . ويفضل معظم الأمهات والآباء تسجيل رسائلهم الصوتية والانتظار حتى يفرغ الطبيب ويجيب عليها .

- كيفية التعامل مع الحالات الطارئة :

تتوقف نتائج وقوع حادث ما على كيفية تعامل طبيبك مع الظروف الطارئة . هناك من الأطباء من ينصح الوالدين باللجوء إلى قسم الطوارئ فى أية مستشفى قريبة فوراً فى مثل هذه الحالات ؛ بينما يطلب آخرون الاتصال أولاً بعياداتهم لمعرفة ما إن كان بالإمكان الكشف على الطفل بالعيادة أو أن الأمر يستلزم ذهابه إلى المستشفى حيث يلحقون به فى قسم الطوارئ . ويمكن الاتصال ببعض هؤلاء الأطباء فى أية ساعة من النهار أو الليل ، أو فى العطلات . ويعتمد آخرون على زملاء أو شركاء ليم ليحلوا محلهم فى ساعات ما بعد العمل

- أسلوب الطبيب :

يعتمد اختيارك هنا على ذوقك وأسلوبك . هل تفضلين الطبيب المتساهل الذى لا يتقيد بالرسميات ؟ أو الصارم الذى يتصرف بأسلوب رجال الأعمال ؟ أم شخص

ما بين هذا وذاك؟ هل تتراحين إلى الطبيب الذى له شخصية الأب أو الأم، أم ذلك الذى يقلك شريكة ويهتم بآرائك؟ هل تريدين من يعطيك الانطباع بأنه يعرف كل شىء، أم هذا الذى على استعداد ليعترف أنه أحياناً لا يعرف.

ستطلبين أيضاً بعض السمات الشخصية فى طبيب طفلك، أى أن يكون على استعداد للإنصات، والانفتاح على الأسئلة والاستعداد للاستجابة الكاملة والواضحة لها، وأهم من هذا كله أن يكون له ولع حقيقى بالأطفال.

- فلسفة الطبيب :

كما يحدث فى معظم العلاقات، فتكون هناك نقاط خلاف حتى مع أفضل الأطباء. إلا أن العلاقة ستجج إذا كان ثمة اتفاق بين الطبيب والوالدين على أغلب المسائل المهمة. والوقت المثالى لكى تعرفى ما إن كان هناك توافق هو أثناء لقائك الاستشارى به، وقبل أن تلتزمى بالتعامل معه. اسأليه عن موقفه إزاء ما يلى :

● الرضاعة الطبيعية: إن كنت متحمسة لها ووجدت أن الطبيب فاتر إزاءها أو أنه يعترف أنه ليس ثمة معلومات كافية لديه عنها، فقد لا يكون مناسباً لك.

● التغذية: إذا كنت تهتمين بالتغذية، احذرى الأطباء الذين يتجاهلون الموضوع بشوئهم إن معظم الأطفال يتناولون وجبات متوازنة.

● المضادات الحيوية: من الأفضل اختيار الطبيب الذى لا يصفها بشكل دائم.

● مغادرة المستشفى مبكراً: إذا كانت هذه رغبتك فستحتاجين إلى طبيب أطفال لا يمانع هذا، ولا يرفض السماح بمغادرة الطفل معك إن كان ليس ثمة ما يمنع هذا.

- العلاج الوقائى :

إذا كنت تؤمنين بالوقاية، احذرى الطبيب المفرط فى السمنة، أو الذى يدخن طوال الوقت بشراهة أو الذى لا يكف عن أكل الحلوى.

فالتبيب الذى مارس المهنة لمدة طويلة، يحتمل له أن يكون قد طور أفكاراً مستقرة عن رعاية الأطفال على حين تكونين أنت مبتدئة فى هذا المجال. إلا أنه من الحكمة تحاشى الأطباء الذين تتعارض فلسفتهم مع الأفكار التى طورتيها أثناء الحمل.

- المقابلة مع الوالدين :

إذا وقع اختيارك على الطبيب ، فقد يكون ثمة مسائل عدة تودين بحثها مع

الطبيب أثناء الاستشارة :

● التاريخ الصحي للأسرة وكيف سيؤثر هذا على ولادتك المنتظرة وعلى صحة طفلك .

● اجراءات المستشفى : أى الأدوية ستعالج بها عيني طفلك للوقاية من الالتهابات ؟ ما هى الاختبارات الروتينية بعد الولادة ؟ كيف سيتم التعامل مع الصفراء ؟ ما معايير الخروج المبكر من المستشفى ؟

● الرضاعة الصناعية : أى نوع من الزجاجات ، والحلمات ، والألبان الصناعية يوصى بها الطبيب ؟

● الرضاعة الطبيعية : كيف سيساعدك طبيب طفلك على بداية حسنة ؟ هل بالإمكان إعطاء الأوامر بالسماح بالرضاعة فى غرفة الولادة ؟ هل يحظر استعمال البرازات « أو التغذية الصناعية فى غرفة الأطفال ؟ هل بالإمكان زيارته بالعيادة بعد الوضع بأسبوع أو أسبوعين إذا واجهت صعوبة فى الرضاعة ، أو لتقييم عملية الرضاعة .

- التجهيزات الخاصة بالطفل :

احصلى على توصية بشأن الإمدادات الصحية مثل ال acetaminophen والترمومتر وكريم التهابات الحفاضات وسرير المولود ومقاعد السيارة وعربات الطفل .

- مقترحات للقراءة :

هل هناك من الكتب ما يوصى به الطبيب أو ما ينصح بأن تتحاشيه ؟

- شراكتك مع الطبيب :

إن لك دورك مع الطبيب فى الحفاظ على صحة طفلك وإلا لن يفلح أفضل الأطباء فى توفير الرعاية المثلى له . فهناك قائمة بمسئولياتك .

- اتباع القواعد الخاصة بالعبادة:

اذهبي في الموعد المحدد، أو قبله بنصف ساعة إن كانت المواعيد تتأخر. وإذا قررت إلغاء الموعد، افعلي هذا قبل الموعد بأربع وعشرين ساعة.

- مارسي الوقاية:

يقع العبء الأكبر في هذا عليك أكثر من الطبيب. فعليك أن تأكدي أن الطفل يحصل على التغذية الصحيحة، وأنه يتمتع بتوازن صحي بين الراحة والنشاط وأنه لا يتعرض للالتهابات التي يمكن تحاشيها أو لدخان السجائر وأنه بآمن من الإصابات العارضة. إنك أنت من عليه أن يساعد الطفل على إرساء عادات صحية يمكنها أن تدوم معه طوال العمر.

- دوني ما يقلقك:

كثير من الأسئلة التي تراودك في الفترات ما بين مواعيد الفحص الدوري جديرة بالاهتمام إلا أنها لا تستحق إجراء مكالمات هاتفية خاصة (لماذا لم تظهر أي أسنان بعد؟) أو (كيف أجعله يستمتع بحمامه). دوني كل ما يجول بخاطرک قبل أن يسقط من الذاكرة أثناء انشغالک بمطالب الطفل.

- سجلي الملاحظات والتعليمات:

يعطيك الطبيب تعليمات بما عليك أن تفعليه. دوني هذه الملاحظات ومن المفضل أن يكون معك ورقاً وقلماً لدى زيارتك للطبيب لتدوني التشخيص والتعليمات وأية معلومات أخرى. قد لا يكون ذلك سهلاً وأنت تحملي الطفل وبإمكانك استعمال مسجل بعد استئذان الطبيب.

كما يجب تدوين الملاحظات أثناء الاستشارات الهاتفية أيضاً لأن التفاصيل قد تغيب عن ذاكرتك بعد انتهاء المكالمة.

- استعملي الهاتف:

إلا أنه لا ينبغي لك اللجوء إلى هذا إلا بعد الرجوع إلى ما لديك من كتب، وإذا فشلت فلا تترددي خوفاً من إساءة استعمال ميزات الاتصال بالطبيب. فالأطباء يتوقعون كثيراً من هذه المكالمات أثناء الشهور الأولى خاصة في حالة الولادة الأولى. غير أن عليك أن تكوني مستعدة للمكالمة.

- اتبعي تعليمات الطبيب :

في أية شراكة، يساهم كل طرف بما يعرفه أفضل من الطرف الآخر. وفي حالتك، سيسهم الطبيب بسنوات عديدة من التدريب والخبرة. ولكي تحصل على أفضل النتائج من هذا الإسهام، فمن الحكمة اتباع إرشادات الطبيب إن تيسر ذلك، وإلا أخبريه أنك لا تعترفين فعل هذا مع بيان السبب، وخاصة فيما يتعلق بالعلاج. أخبريه مثلاً أنه قد وصف مضاداً حيوياً لعلاج كحة الطفل وأنه يرفض تعاطيه. وبما أن حالته قد تحسنت فإنك لا تتوين إجباره على تعاطيه. إنك إن فعلت هذا دون استشارة الطبيب فقد يعاوده المرض بصورة أسوأ لأنه يجب إكماله العلاج الذي وصف حالته. وبدون شك، سيقترح عليك الطبيب طرقاً ألطف وطرائق بديلة تساعد على تناول طفلك الدواء.

- جاهري برأيك :

لا ينفي القول بأهمية اتباع إرشادات الطبيب أن الوالدين أحياناً يعرفان ما هو في صالح طفلهم. فإن شككت في صحة تشخيص الطبيب وفي ملاءمة الدواء لطفلك أخبري الطبيب بهذا دون تحدُّ له. اشرحي له أسباب قلقك واسمعي منه توضيحه لموقفه. فقد يتعلم كل منكما شيئاً ما من الآخر.

أخبريه أيضاً إن سمعت عن أسلوب جديد للوقاية أو عن علاج جديد للغازات أو أي شيء آخر قد يفيد الطفل. وإن لم يكن على دراية به فقد يريد أن يعرف أكثر قبل أن يعطيك رأياً فيه. إلا أن عليك أن تعلمي أن الكتابات في الأمور الطبية غير متوازنة، وأنه سيصبح بإمكانك تمييز النافع من غير المجدي بمساعدة طبيبك.

- اقطعي صلتك بالطبيب إن صعب عليك تحملها :

قد يكون قطع صلتك بطبيب طفلك أمراً غير محبب، إلا أنه أفضل من الاسرار في علاقة غير مرضية، كما أن هذا في صالح الطفل. حاولي التحدث مع الطبيب عما لا توافقين عليه كلما أمكن، وقبل قطع العلاقة نهائياً. فقد لا يتعدى الأمر مجرد سوء فهم. إلا أنك إن تبينت أنه لا يمكن التفاهم مع الطبيب، فعليك البحث عن طبيب آخر واقطعي صلتك بالأول قبل عثورك على البديل، كما تأكدي من نقل سجلات طفلك الطبية إلى المكان الجديد في الموعد المحدد.