

الفصل
الثاني
والعشرون

obeykandl.com

الأسابيع الستة

22

الأولى بعد الوضع

قد يحدث لك خلال الأسابيع الستة التالية للولادة

بعض ما يلي:

جسدياً:

- إفرازات مهبلية مستمرة (السائل النفاثي) .
- الإرهاق .
- بعض الآلام والتشنج في منطقة العجان إذا كانت الولادة طبيعية (خاصة إذا كان ثمة خياطة) .
- يقل الألم تدريجياً في حالة القيصرية، بينما يستمر التشنج (خاصة إذا كانت المرة الأولى) .

- موجات إمساك .
- تسطح بطنك تدريجياً مع عودة الرحم إلى وضع ما قبل الحمل في الحوض (التمرينات فقط هي التي ستساعدك على استعادة قوامك) .
- نقص الوزن تدريجياً (قد تفقدين كل ما اكتسبتيه أثناء الحمل بنهاية الشهر الثاني ، وقد لا تفقدينه قبل مرور عام) .
- متاعب في الثديين ، وتشققات في الحلمتين إذا كنت تُرضعين حتى يتم إرساء الرضاعة .
- آلام في الذراعين والرقبة والظهر (نتيجة حمل الطفل وإرضاعه) .
- سقوط ملحوظ للشعر .
- تورم في غدد الرقبة ، وجفاف وتقلصات في الحلق .

عاطفياً:

- الانتشاء والاكئاب أو كلاهما بالتبادل .
 - شعور بالذهول أو حس متنامي بالثقة أو الاثنين بالتبادل .
 - قلة الرغبة الجنسية ، أو زيادتها في أحوال نادرة .
- التوقعات لدى الكشف الطبى فى نهاية الأسبوع السادس:
- قياس ضغط الدم .
 - الوزن : ينقص ما بين ٧ و ١٠ كجم عن وزلك قبل الوضع .
 - عنق الرحم الذى يكون محتقناً نوعاً رغم عودته إلى وضعه قبل الحمل .
 - المهبل ، ويكون قد تقلص واستعاد بعضاً من قوام عضلاته .

- الحياطة أو الغرز، أو الجرح فى حالة الولادة القيصرية.
- الشدين.
- البراسير والدوالى.
- خططك لمنع الحمل.

غذاؤك،

أفضل نظام غذائى بعد الولادة:

التغذية الجيدة ضرورية للشفاء السريع بعد الولادة وللمحافظة على الطاقة وعلى أقصى حد من الصحة الضرورية لمواجهة أعباء الأمومة وأيضاً، فإن إهمالك لغذائك سيؤثر فى قيمة لبنك الغذائية. ثمة مبادئ تسعة يمكنك الاسترشاد بها فى التغذية الجيدة لما بعد الحمل:

- **تناولى ما هو مفيد:** عليك أن تتأكدى من القيمة الغذائية لكل ما تتناولينه. بضمن اختيارك غذاءك بعناية إدراكاً غزيراً من اللبن، وطاقة تعرضك عن جهد الليالى والأيام، وأيضاً عودة أسرع لما كنت عليه قبل الحمل.

- **ليست كل السعرات الحرارية متساوية:** لا تعادل القيمة الغذائية للسعرات الألف وخمسمائة التى تحصلين عليها من الوجبات الجاهزة السريعة تلك التى تحصلين عليها من البروتين والكربوهيدرات المركبة المحملة بالفيتامينات والمعادن الموجودة فى وجبات غذائية ثلاث متوازنة. أيضاً، لا تعادل مثلاً قيمة السعرات الموجودة فى قطعة من الكيك تلك الموجودة فى شريحة من الكانتالوب.. إلخ.

- **الجوع يؤدي إلى الإضرار بالطفل:** لعدم تناولك الوجبات بين وقت وآخر خطورة شديدة حيث إن هذا يؤثر على طاقتك، وفى حالة الرضاعة الطبيعية على قيمة لبنك الغذائية.

الفصل الثامن والعشرون : الأسابيع الستة الأولى بعد الوضع

● اختيار الوجبات: للحفاظ على الإقلال من وزنك وزيادة تغذيتك ، اختارى الأطعمة العنية بالمواد الغذائية بحيث لا تكون السعرات الحرارية بها عديمة القيمة . تجنبي أطعمة مثل الفشار التي تملأ المعدة دون أن يكون لها قيمة غذائية .

● الكربوهيدرات: ركزي على الكربوهيدرات المركبة غير المتقاة: الخبز الأسمر؛ أطعمة الحبوب الكاملة؛ الأرز الأحمر؛ اللوبيا والبازلاء المخففة؛ البقول لأنها توفر الألياف والفيتامينات والمعادن.

● تحاشي الحلوى والسكريات: إذا كان قدر ما تتناولينه من السكر عادياً، يعنى هذا أنك تستهلكين أكثر من ٨٠٠ سعر حرارى فارغ، لن تساعد السكريات الأم التي لا تريد أن يزيد وزنها وتهدف إلى الحصول على التغذية اللازمة لها ولطفلها.

● مصدر تآكلينه: تفقد الأطعمة التي تخضع للمعالجة بدرجة كبيرة معظم قيمتها الغذائية وتؤثر على من يتناولها سلباً. كما أنها كثيراً ما تحتوى على الدهون المركزة والصدريوم والسكر والألوان الصناعية وإضافات كيميائية أخرى غير مغذية، بل إن بعضها قد يلوث لبنك . كلما قرب طعامك من حالته الطبيعية أفادك وأفاد طفلك .

● عمى المبادئ الغذائية على أفراد الأسرة: سيساعد هذا على التعود على المفيد من العذاء ويحافظ على صحة العائلة.

● لا تقوضى نظامك الغذائى: تماشى الإكثار من القهوة والسجائر وتجنبي الكحول والمخدرات .

المواد الغذائية الإثنتا عشرة الأكثر فائدة لك ولرضيعك:

● السعرات الحرارية: تحتاجينها من أجل الطاقة والإمدادك من اللبن فى حالة الرضاعة الطبيعية. إذا كنت ترضعين طبيعياً تكونى بحاجة إلى ما بين ٤٠٠ و ٦٠٠ سعر حرارى يومياً، إضافة إلى ما تحتاجينه كى تبقى على وزن ما قبل الحمل (ضعف هذا القدر إذا كنت ترضعى تروماً). بإمكانك خفض الرقم قليلاً بعد الأسابيع الستة الأولى.. وإذا استمر وزنك لا ينقص. إلا أن عليك عدم الإقلال الشديد فى السعرات وإلا أفرز جسمك الكيتونات Ketones وهى نتاجات أيضية ثانوية قد تضر بالطفل.

كما أن إذابة الدهون سريعاً من جسدك سيطلق أية كيميائيات سامة مختزنة في الدهون إلى مجرى الدم، ومن ثم إلى اللبن.

في حالة عدم الإرضاع، سيكون بإمكانك التخلص من زيادة الوزن بتناولك السعرات الحرارية التي تحتاجينها للإبقاء على الوزن السابق للحمل. بإمكانك تقليل السعرات الحرارية بعد الأسابيع الستة الأولى ما بين ٢٠٠ إلى ٥٠٠ سعر في اليوم، إلا أن عليك عدم اتباع رجيم قاس من دون إشراف طبي. تذكرى أنه من الحكمة دائماً زيادة التمرينات الرياضية لا الإقلال الشديد في السعرات.

● البروتينات: ثلاث حصص يومياً في حالة الإرضاع واثنان في حالة عدم الإرضاع. تعادل الحصة الواحدة أيّاً من التالي ٢,٥ : ٣ أكواب من اللبن خالي الدسم أو قليل الدسم؛ ثلاثة أرباع كوب زبادى قليل الدسم؛ ثلاثة أرباع كوب جبن قريش قليل الدسم؛ ٦٠ جم جبن سويسرى، بيضتين كبيرتين إضافة إلى بياض بيضتين، بياض ٦ بيضات، ٦٠٠ جم سمك، لحم أو دواجن؛ من ٥ : ٦ ملاعق صغيرة زبدة فول سودانى؛ كمية من خليط البروتينات (بقول + حبوب) تحتاج من ترضع طبيعياً إلى حصة أكثر لكل طفل زيادة في حالة التوائم.

● أتلعمة فيتامين C: حصتان للمرضعات وحصة لمن لا ترضع، تعادل الحصة أيّاً من التالي: نصف فنجان فراولة، ربع ثمرة كنتالوب صغيرة، نصف ثمرة جريب فروت، برتقالة صغيرة، من نصف: ثلاثة أرباع كوب عصير حمضيات؛ نصف ثمرة كبيرة من الكيوى أو المانجو أو الجوافة، ثلثى فنجان قرنبيط، فنجان كرنب، نصف حبة فلفل رومى، ثمرة طماطم صغيرتين أو فنجان من عصير الطماطم.

● الكالسيوم: ٥ حصص يومياً في حالة الإرضاع وثلاث أو أكثر في حالة عدم الإرضاع. تعادل الحصة الواحدة أيّاً من التالي: نصف كوب جبن بارمسان؛ ٥٠ : ٧٠ جم جبن شيدر؛ كوب لبن خالى الدسم أو قليل الدسم، ثلث فنجان لبن مجفف خالى الدسم؛ ثلاثة أرباع كوب جبن قريش؛ ١٠٥ جم سالون معلب، ٩٠ جم سردين بعظامه. تحتاج من يرضعن توائم إلى حصة إضافية عن كل طفل إضافي. نقص الكالسيوم يؤثر على عظام الأم ويعرضها للإصابة بهشاشة العظام فيما بعد.

● الفواكه والخضروات المتنوعة : حصتان أو أكثر يومياً . تعادل الحصة أياً من التالي : تفاحة ؛ ثمرة كمثرى ، أصبع موز ؛ ثلاثة أربع فنجان عنب أو كرز ؛ شريحة أناناس ، شقة بطيخ ، ٥ بلحات ؛ ٣ ثمرات تين ، ربع فنجان زبيب ، شريحتين من الباذنجان الرومي ؛ ثلاثة أرباع فنجان بازلاء خضراء ؛ ثمرة بطاطس صغيرة ، نصف فنجان عيش الغراب .

● الخضراوات الورقية الخضراء والصفراء والفاكهة الصفراء : ٣ حصص على الأقل في حالة الإرضاع ، واثنان في حالة عدم الإرضاع . تعادل الحصة أياً من التالي : ٤ حبات خوخ ؛ ثمن ثمرة كنتالوب ، ربع ثمرة مانجو كبيرة ، ثمرة مشمش كبيرة ، نصف جزرة صغيرة ؛ من ربع : نصف فنجان من الخضراوات المطهورة ، ربع فنجان قرع ؛ ثمن فنجان بطاطا ؛ ثمرة طماطم كبيرة ؛ نصف ثمرة فلفل رومي أحمر .

● الحبوب الكاملة والكاربوهيدرات المركبة المركزة الأخرى : ست حصص يومياً ، تعادل الحصة أياً من التالي : ثلث كوب أرز أحمر أو شعير ؛ نصف فنجان دقيق ذرة ؛ حصة كورن فيلكس ، أو أى من أطعمة الحبوب الكاملة الأخرى ؛ ٢ ملعقة صغيرة من أجنة القمح ؛ ربع فنجان ردة غير معالجة ؛ نصف شريحة خبز أسمر ؛ نصف رغيف حبز بلدى ؛ ٢ : ٦ بسكوته من دقيق الحبوب الكاملة ؛ نصف فنجان عدس أو فول ، ثلثي فنجان لوبيا مجففة ؛ ٦٠ جم مكرونة أو معجنات مصنوعة من دقيق الحبوب الكاملة .

● الأطعمة الغنية بالحديد : حصة أو أكثر يومياً : يوجد الحديد بنسب مختلفة في اللحوم البقرية والحمص والبقول المجففة الأخرى ، والفواكه المجففة ، والخرشوف ، والقواقع ، والسردين ، وفول الصويا ومنتجاته ، والسبانخ ، والكبد ، وأجنة القمح ، والحبوب الكاملة .

● الأطعمة عالية نسبة الدهون : كميات قليلة يومياً : من الضروري ، بعد الولادة ، أن تحدى من نسبة الدهون في طعامك وتختارى أنواع الدهون التى يستهلكها الجسم . لا يجوز أن يتعاطى الشخص البالغ أكثر من ٣٠ ٪ مما يحتاجه من السعرات الحرارية من الدهون . على المعرضين لأمراض القلب الحد منها بقدر أكبر . يعنى هذا أنه إذا كان

وزنك المرغوب فيه هو ٥٨ كجم فإنك تحتاجينه إلى ١٨٧٥ سعراً حرارياً يومياً يصلك ٣٠٪ منها عن طريق الدهون، أى ما يعادل ٦٢ جم من الدهون أو ٤ ونصف حصة يومياً (الحصة ١٤ جم). توقعى أن تحصلى على إحدى هذه الحصص من الأطعمة قليلة الدسم. ويمكن أن تحصلى على الباقي من الأطعمة الدهنية. حصة نصف الدسم تعادل أياً من التالى: ٦٠ جم جبن شيدر أو سويسرى، ٥٠ جم جبن موزيريللا، ملعقة صغيرة جبن بارمسان مبشور، ١ ونصف ملعقة صغيرة كريمة خفيفة، أو فول سودانى، أو جوز، ٢ ملعقة صغيرة كريمة مخفوقة، ملعقة صغيرة جبنة دويل كريم، نصف فنجان آيس كريم، فنجان لبن أو زبادى كامل الدسم؛ ملعقة صغيرة زبد فول سودانى؛ ١٠٠ جم أورك دواجن، أو ٢٠٠ جم صدور دواجن (مع نزع الجلد)، ١١٥ جم كيك. الحصص الكاملة تعادل: ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو عباد الشمس أو الذرة. أو الزبد الطبيعى أو النباتى، أو المايونيز، من ٤٣: ٨٥ جم لحم بتلو أى من ٤٥: ٣٠ جم لحم أكثر دهناً، ثلاثة أرباع فنجان سلطة تونة.

● الأطعمة المالحة: تحتاج المرأة بعد الوضع إلى الحد من كمية الملح. تجنّبى دائماً الأطعمة عالية الملوحة مثل الفول السوداني والملح والشيبسى والمخللات. ابعدى عن الأجبان قليلة الملح والأطعمة الجاهزة قليلة الملوحة. تذكرى ألا تضيفى ملحاً إلى طعام الطفل.

● السوائل: ٨ كوب يومياً على الأقل فى حالة الرضاعة، ومن ٦: ٨ فى حالة عدم الإرضاع. إضافة ٤ أكواب فى حالة التوائم: ماء، عصائر فواكه وخضروات، لبن، حساء. إلا أن الإفراط (أكثر من ١٢ كوباً يومياً) قد يعيق إدرار اللبن.

● دعم الفيتامينات: لا بد أن تحوى الفيتامينات التى تتعاطينها على الزنك وفيتامين k. عليك تناول ٤٠ ملجم يومياً من فيتامين D فى حالة عدم تعرضك لضوء الشمس لمدة لا تقل عن نصف ساعة يومياً. إذا لم تكونى ترضعين طبيعياً عليك تناول فيتامينات الحمل لمدة الأسابيع الستة الأولى على الأقل. يمكنك، بعد ذلك، تعاطى الفيتامينات العادية إذا وجدت أن الفرصة لا تسنح لك دائماً لتناول الغذاء الكافى. لا بد أن تحوى الفيتامينات على الزنك طوال فترة الإرضاع.

لن لا يرضعن من الأمهات:

ثمة فروق في الاحتياجات الغذائية بين من لا يرضعن من الأمهات وبين من يرضعن . ليس بإمكانك مواصلة الأكل نيابة عن اثنين وأيضاً ، لأن ما تأكلينه لن يكون له أثر مباشر على الطفل ، فبإمكانك التراخي في تعليمات تناول السكر والكافيين والمشروبات الغازية . إلا أن عليك أن تتذكرى أن الاعتدال والحذر مطلوبان . ضعى ما يلي في الاعتبار :

- يؤدي الإفراط في السكر إلى تسوس الأسنان وسوء التغذية .
- يؤدي الإفراط في الكافيين إلى العصبية وعدم الاستقرار العاطفي ، ويتسبب في حدوث رنين في الأذنين لدى تناول ١٠ فناجين قهوة أو أكثر في اليوم ، وأيضاً الاحتياج والنبض غير المنتظم وتوتر العضلات والارتعاش .
- ثمة شكوك في أضرار تحديثها الكميات الكبيرة من السكرين .
- الإفراط في الأطعمة والمشروبات عديمة القيمة الغذائية يحد من تناولك الغذاء اللازم .
- يكثر التدخين بأية كمية من المخاطر والأمراض التي يتعرض لها الطفل .
- تعاطي المخدرات بأية كمية يؤدي إلى إفساد علاقتك بالطفل ويهدد صحته وأمنه .

أمور قد تقلقك

القيام بكل الأعباء:

«مضى يومان منذ عودتي مع وليدتي إلى المنزل . أشعر أن هناك الكثير والكثير الذي على القيام به . لقد تعطلت جميع الأعمال في المنزل ، وأحس أن منزلي ، الذي كان بالغ النظام والنظافة قد عمته الفوضى . لقد كنت أعتقد أنني امرأة كفاء . . حتى الآن . . .»

إذا فكرت في ضوء مسؤولية الطفل حيث يكون الليل والنهار حالة دائمة من الإطعام، وأيضاً في وفود الزائرين، وما تراكم من أعباء أثناء وجودك بالمستشفى.. إلخ فمن الطبيعي أن تشعرى أن كل شيء قد تحول إلى حالة من الفوضى العارمة. لا تياسى لعدم قدرتك على معالجة كل الأمور، لا يدل هذا على عدم كفاءةك المستقبلية كأم.

ستتحسن الأمور لدى استعادتك صحتك وتأقلمك على أساسيات رعاية الطفل واعتيادك الاسترخاء قليلاً. قد يساعدك التالي:

● **تعالكي نفسك:** التركيز على ما عليك فعله يضاعف من صعوبة مواجهتك هذه المهام. ركزي على الأهم، أى على رعاية ابنتك والتمتع بها. انبدي الأفكار عن المهام المنزلية وأنت معها.

● **الراحة:** الراحة هي أفضل الوسائل للقيام بمهامك. اعطى نفسك الفرصة للشفاء التام كى تكون لديك قدرة أفضل للتعامل مع الموقف.

● **استعيني بالآخرين:** اطلبى مساعدة زوجك أو الأقارب أو إحدى الشغالات مدفوعة الأجر.

● **رتبى أولوياتك:** ما الأهم؟ حالة المنزل أم الوليدة؟ صحتك أم كنى المنزل؟ تذكرى أن الإفراط فى الجهد يستنفد الطاقة بحيث لن تستطيعى فعل أى شيء كما يجب، وأن طفلتك أولى بالرعاية من المنزل.

● **نظمى حياتك:** اكتبى قائمة ما عليك عمله. ضعى أولوياتك فى مصنفات: المهام التى يجب القيام بها فوراً؛ وتلك التى يمكنها الانتظار إلى وقت آخر؛ وما يمكن تأجيله. حددى الوقت الذى سيستغرقه كل منها بالتقريب مع أخذ ساعتك البيولوجية وساعة طفلك فى الاعتبار.

سيمنحك هذا حسماً بالتحكم فيما يبدو الآن وأنه وضع لا يمكن التحكم فيه. قد تجدى أن ما عليك فعله أقل مما كنت تعتقدى. قومى بشطب ما أكملته من المهام من القائمة.

الفصل الثانى والعشرون : الأسابيع الستة الأولى بعد الوضع

- بسطى الأمور: استعملى الأطباق الورقية والخضروات المجمدة؛ والجنى أحياناً إلى طلب الطعام من الخارج، أى، اتخذى الخطرات العملية للإقلال من المهام.
- ابدئى الليلة فى إنجاز ما عليك فعله غداً؛ حتى مع شعورك بالإرهاق بعد أن تمام المولودة، استجمعى قوتك وابدئى فى عمل ما عليك فعله فى الصباح: إعداد وجبات المولودة وملء الزجاجات؛ فحص الملابس التى تحتاج إلى غسيل؛ تجهيز ما تستعملينه أنت والطفلة من ملابس، ستجزيين هذا بسرعة أكبر مما لو كانت الطفلة مستيقظة.
- تعلمى أن تفعلى أكثر من شىء فى وقت واحد؛ اغسلى الأطباق أثناء حديثك فى التلفون؛ قومي بطنى الملابس أثناء مشاهدتك الأخبار... إلخ.
- اخرجى؛ اذهبي للتنزه لفترة قصيرة يوماً فميساعدك هذا على الشعور بأن المهام ليست ملحة لهذه الدرجة.
- توقعى ما ليس فى الحسبان؛ قد تحتاج الطفلة إلى تغيير حفاظتها وأنت تغلقين الباب لتخرجى معها.
- أبقى على حسك بالفكاهة؛ تعلمى أن تضحكى على ما يحدث بدلاً من التكشير والبكاء. هذا أفضل لك وللطفلة.
- تعودى على الوضع؛ تعنى الحياة مع الأطفال فى حالة من الفوضى لبعض الوقت وكلما كبر الأطفال صعب وضع حد للفوضى. عايشى الوضع. تذكرى أنه بمجرد ذهاب أصغر أطفالك إلى الكلية سيمرد النظام والنظافة وستشعرين أيضاً بالوحدة.
- «ظللت أدير عملى ومنزلى وكل شئون حياتى بكفاءة لمدة السنوات العشر الأخيرة. إلا أننى، بمجرد عودتى إلى المنزل مع وليدى. أفلت زمام كل شىء من يدي...»
- الانقلاب الذى تخبرينه فى منزلك هو مثل ذلك الذى يحدث فى كل منزل لدى وصول طفل إليه. يتحكم الطفل فى المكان. فلا تعنيه مواعيدك ونظام يومك فى شىء. فهو يتطلب التغذية والاهتمام. يعنى ذلك نبذك لنظام حياتك السابق لأن جدولك سيصبح الوحيد المهم.

تقبلى هذا الوضع مؤقتاً. ستعود إليك كفاءتك وثقتك مع مرور الوقت ، وسيصبح الطفل أقل اعتماداً عليك ، ويعود إليك قدر من تحكمك فى حياتك . إلا أن عليك ألا تتوقى التحكم المطلق مرة أخرى .

استعادة قوامى:

«مازالت أبدى وأنى فى الشهر السادس من الحمل بعد مرور أسبوع على الوضع ، .. - تعتمد عودتك إلى قوامك ووزنك السابقين على ما زدته من وزن أثناء الحمل . فالنساء اللاتى زاد وزنه من ٩ : ١٤ كجم قد يستطعن التخلص من هذه الزيادة بعد شهرين باتباع نظام غذائى جيد منتظم . أما اللاتى أكلن ما اشتتهينه من مواد غير ضرورية وغير مغذية رغبة منهن فى إنجاب طفل كبير الحجم ، فقد يجدن صعوبة فى العودة إلى أوزانهن السابقة .

سيؤدى اتباعك قائمة المواد الغذائية الاثنى عشرة الأكثر فائدة لما بعد الولادة ، إلى التخلص من الزيادة بانتظام دونما فقدان للطاقة . بإمكان من لا يرضعن اتباع نظام غذائى خاص متوازن بعد انتهاء الأسابيع الستة بعد الوضع مع القيام بالتمارين الرياضية . بإمكان من يرضعن ويجدن صعوبة فى إنقاص وزنه الإقلال من السرعات الحرارية بمقدار ٢٠٠ سعر حرارى فى اليوم مع زيادة نشاطهن الجسدى ، على ألا يؤدى هذا إلى ضعف إدراك اللبن . يمكن للأمهات اللاتى يرضعن التخلص من أى وزن زائد بعد الفطام .

إلا أن هناك من الأسباب التى لا علاقة لها بالوزن التى تجعل المرأة تبدو حاملاً بعد الوضع . أحد هذه الأسباب هو مقدار ٢ كجم من السوائل المتبقية ، التى ستجعل بطنك منتفخاً خلال الأيام الأولى التالية للولادة ، التى ستزول من تلقاء نفسها فى غضون أسبوع . السبب الثانى هو تضخم الرحم الذى يعطى البطن مظهر الحمل حتى يتقلص الرحم ويعود إلى موضعه فى الحوض ، الأهم هو تمدد الجلد والعضلات . ويتحتم للتخلص من هذا ، مزاوله التمرينات الرياضية وإلا استمر الترهل طوال العمر .

تقاسم رعاية الطفل:

« أشعر بالذنب حينما أطلب من زوجى مساعدتى فى رعاية ابنتنا أثناء الليل لأنه يعمل طوال النهار ويستيقظ مبكراً. إلا أننى أشعر بالإرهاق من تحمل كل الأعباء.. »

– من حقتك كل ما يمكنك الحصول عليه من مساعدة. إن عمل زوجك خارج المنزل لا يعفيه تلقائياً من المهام المنزلية، خاصة ما يخص المولودة منها. حينما تشعرين بالذنب، تذكري أنك ظللت تعملين طوال اليوم، وأن مهمتك أكثر إرهاقاً من أى عمل خارج المنزل. كما أن مشاركتك فى رعاية الطفلة ستكون تغييراً محبباً بعد مهام وظيفته الروتينية، بالإضافة إلى إرضاء أبوته. غير أنه لابد من الحوار والإقناع. ويتأتى هذا عن طريق الإفصاح، فقد لا يكون زوجك على وعى بحاجتك إلى مساعدته، ويعتقد أنك تفضلين تأدية كل المهام بنفسك. تحدثى إليه بهدوء فى وقت تكونان فيه مسترخيتين والطفلة نائمة واشرحى له احتياجاتك بعقلانية وهدوء. أيضاً علميه بعض الأمور مثل تغيير الحفاضة، والمساعدة فى تحميم الطفلة وهزتها والغناء لها. من المستحسن أيضاً أن تتركيه وحده، أحياناً، مع الطفلة. ابدنى بفترات وجيزة، ثم أطبلى تلك الفترات. عليك أيضاً التفاوضى عن الأخطاء التى قد يرتكبها إلا إذا كان فى هذا ما يتهدد حياتها، مثلاً، القذف بها عالياً فى الهواء، إذ إنه سرعان ما سيتعلم من أخطائه. أحياناً يكون توزيع العمل طبقاً لجدول مناسباً أكثر للزوج. حددى له الأيام التى يقوم فيها بتحميم الطفلة وتغيير حفاضتها.. إلخ بإمكانكما أيضاً اقتسام العمل بعد منتصف الليل حيث يمكنه حمل الطفلة إلى سريرها بعد إطعامك إياها، أو إطعامها بالزجاجة إذا كنت لا ترضعينها. سيقع النصيب الأكبر من العمل عليك دونما شك. كما أن معظم الرجال على غير استعداد لاقتسام رعاية الطفل مع الأم. حاولى التفاهم معه.

الاكتئاب:

« نلت كل ما تقيته: زوجاً رائعاً وطفلة جميلة.. لماذا أشعر بكل هذا الاكتئاب؟ »

– تسأل نصف الأمهات حديثات التجربة نفس السؤال، إذ يشتكين من ميل إلى البكاء وتقلب المزاج خلال الأسبوع الأول بعد الوضع. قد يتعلق هذا بانخفاض

معدلات الاستروجين والبروجسترون بعد الولادة. ينقشع هذا الإحساس بعد الأسبوع الأول؛ إلا أنه قد يتردد على البعض طوال الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة.

أما اكتئاب ما بعد الولادة الحقيقي، وهو أقل شيوعاً (تتأثر به ٢٥٪ من اللاتي يلدن للمرة الأولى و ٢٠٪ في الولادات التالية) فهو يدوم لفترة أطول ويبدأ عادة خلال الأسابيع الستة الأولى. ويمكن أن يستمر عدة أشهر، وله علاقة بتغيير الهرمونات. وتختلف الحساسية للتقلبات الهرمونية من امرأة إلى أخرى، ويوضح هذا سبب عدم معاناة كل النساء من تلك التغيرات المزاجية رغم أن تلك التغيرات في معدل الهرمونات تحدث لهن جميعاً بعد الولادة. يمكن أيضاً لتغيرات الهرمونات التي يتسبب فيها الفطام أن تؤدي إلى الاكتئاب.

هناك العديد من الأسباب التي لا علاقة لها بالهرمونات والتي قد تصيب الآباء أيضاً ومن بينها:

● **انتهاء الحمل:** انتهاء الحمل بالنسبة لبعض النساء اللاتي تحملن متاعبه مناسبة للاحتفاء. إلا أن انتهاءه لمن تمتعن به يتسبب في الشعور بالأسى خاصة لمن لا يعتزمن إنجاب أطفال آخرين. فقد تشعر هؤلاء بالفقدان والخواء ويفتقدن الشعور الحميم بحمل الطفل في أحشائهن.

● **الإحساس بالهبوط المفاجئ:** بسبب انتهاء الولادة التي طال الإعداد لها وترقيتها.

● **الانتقال من منتصف المسرح إلى الكواليس:** طفلك الآن هو النجم الذي يسعى إليه الأهل والأصدقاء. أيضاً يتوجه اهتمام الزوج نحو المولود وقد يتجاهل الزوجة عن غير عمد. ستراقبك هذه المشاعر لدى عودتك إلى المنزل. كذلك، فإنك قد تفتقدين التعاطف والرغبة في المساعدة اللتين كنت تلقيينهما أثناء الحمل حتى من الأعراب.

● **المكوث في المستشفى:** قد يحبطك عدم إمكانك التحكم في محيطك أثناء إقامتك في المستشفى، ويزيد الإحباط مع زيادة مدة الإقامة هناك.

● **إذا كان لديك أطفال آخرون، فقد تفتقدينهم وتشعرين بالذنب تجاههم والقلق عليهم.**

- العودة إلى المنزل : من المعتاد أن تصابى بالتشوش من وطأة المهام التى عليك القيام بها خاصة فى عدم وجود من يساعدك .
- الإحباط : قد تكون الطفلة صغيرة الحجم ، أو يكون لونها أحمر ، أو تكون متورمة أو غير مستحبة ، أو أن الطفلة قد تختلف عن تصورك لها قبل الولادة .
- الإرهاق : قد يجعلك تعب ما بعد الولادة ، مضافاً إليه أعباء المولودة الجديدة ، تشعرين بأنك غير قادرة على مواجهة التحديات .
- قلة النوم : يخبر كل من يُحرم من النوم تقلبات مزاجية حادة .
- الشعور بالألم : نتيجة لجرح العملية القيصرية ، أو احتقان الثديين أو ألم البواسير ، وآلام ما بعد الولادة .
- الشعور بعدم الكفاءة : تساور كل الأمهات فى المرة الأولى الشكوك بشأن مقدراتهن . هذه الشكوك مفهومة فى حالة الولادة الأولى . أما فى حالة وجود أطفال آخرين ، فقد تشعر الأم بالانسحاق لدى مواجهتها مهمة رعاية أكثر من طفل فى وقت واحد . فى حالة نقص احترامك لنفسك كأم ، فقد تشعرين بالنقص كشخص . يؤدي عدم شعورك بالتقدير لذاتك إلى الاكتئاب .
- الشعور بالذنب : قد يدهمك الإحساس بالذنب إن كنت لم ترغبى فى الإنجاب ، أو لأنك لم تحبى الطفلة من النظرة الأولى ، أو لم تريها جميلة ، أم لعدم استساغتك لمهام الأمومة ، أو لاضطرارك للعودة إلى العمل فى وقت قريب .
- الأسى على حريرتك المفقودة ، حرية التحرك والخروج والسفر وممارسة الهوايات ... إلخ .
- عدم رضاك عن مظهرك : قبل الولادة كنت بدنية بسبب الحمل ، أما الآن ، فقد انتهى الحمل ومازلت بدنية .
- عدم وجود المساعدة : إذا لم يكن ثمة عون من الأقارب والأصدقاء ، خاصة من زوجك ، فقد تكون مهمات الأمومة ساحقة .

ليس هناك من علاج لاكتئاب ما بعد الولادة سوى مرور الوقت، بيد أن هناك سبباً للإقلال منه إلى الحد الأدنى والتخلص منه تدريجياً. حاولي ما يلي:

● إذا بدأ الاكتئاب في المستشفى حاولي الاسترخاء أحياناً مع زوجك. حدى من الزوار. إذا كان جو المستشفى هو المستول، اطلبي مغادرتها مبكراً.

● قاومي التعب بطلب العونة أو باستئجار من يتحمل بعض المهام. حاولي الراحة أثناء نوم الطفلة. استغلي أوقات إطعام ابنتك للاسترخاء، وأطعميها وأنت جالسة في مقعد مريح مع رفع ساقيك.

● اتبعي إرشادات تغذية ما بعد الولادة التي وردت سابقاً. تحاشي السكر لأنه قد يتسبب في الاكتئاب.

● ابلغي زوجك إن كنت تشعرين بعدم مؤازرته لك بالقدر الكافي.

● إذا كانت مشكلتك هي الجمع بين رعاية الطفلة وطفلك الأكبر سناً، انظري الإرشادات لاحقاً.

● حاولي العناية بمظهرك بقدر الإمكان.

● حاولي الخروج ولقاء الأصدقاء وممارسة الرياضة واستعادة قوامك.

● التقى بأمهات أخريات وتحدثي عما يؤرقك.

● إذا كنت تفضلين الوحدة، وقرى لنفسك وقتاً تقضينه وحيدة. إن كان تواجدك وسط أناس تغمرهم السعادة يزيد من اكتئابك، تجنبي الأنشطة الاجتماعية لبعض الوقت. عليك عدم تجنب زوجك، لأن اكتئاب ما بعد الوضع قد يصيب بعض الأزواج، وفي هذه الحالة يكون زوجك بحاجة إلى مؤازرتك.

● إذا استمر الاكتئاب أكثر من أسبوع وصاحبه أرق وفقدان شهية وعدم اهتمام بأفراد الأسرة، وعدم القدرة على التحكم في حياتك، أو ميول انتحارية، ورغبة في أن تختفي الطفلة أو راودتك أفكار عن إلحاق الأذى بالطفل أو مخاوف غريبة أخرى أو هلوسة وتيهيزات، الجئي إلى أحد الإخصائين فوراً.

الفصل الثانی والعشرون : الأسابيع الستة الأولى بعد الوضع

● رغم ندرة اكتئاب ما بعد الولادة الحاد الذي يتطلب مساعدة إخصائي (حالة واحدة بين كل ألف حالة) ، إلا أنه إذا شعرت أنك إحدى هؤلاء ، حاولي الحصول سريعاً على تشخيص للحالة من إخصائي ولا تزجلي الموضوع إذ إن هذا سيؤثر على علاقتك بالطفل .

● اطلبي مشورة طبيب أمراض النساء الذي يباشرك ، وأيضاً الجئي إلى أحد رجال الدين . إذا قررت اللجوء إلى الإرشاد النفسي ، أشركي أحد الأطباء في العلاج لأن اكتئاب ما بعد الولادة يتدخل فيه عنصر الهرمونات أيضاً .

- أشعر بالبهجة والنشوة منذ الولادة التي مر عليها ثلاثة أسابيع . هل سينتهي هذا الخس الجميل ليبدأ شعور بالاكتئاب البالغ؟ ..

- اكتئاب ما بعد الولادة شائع إلا أنه لا وسيلة لتجنبه . لا يعني شعورك بالبهجة أنك في سبيلك إلى اكتئاب عاطفي . ونظراً لأن معظم حالات اكتئاب ما بعد الولادة تحدث خلال الأسبوع الأول من الوضع فثمة احتمال كبير أنك قد نجوت منه . انظري الإرشادات السابقة كي تتجنبه كلية .

تحدث لبعض النساء أحياناً تقلبات مزاجية قاتل ما كان يحدث لهن أثناء الحمل ؛ فقد يغمرهن يوماً شعور بالانسحاق وعدم الكفاية ، ثم يشعرون بالنشوة والثقة في اليوم التالي ، ومثل هذه التقلبات مؤقتة وعادية .

نادراً ما يدهم اكتئاب ما بعد الولادة بعض النساء في فترة متأخرة ، كما يحدث أحياناً أثناء فطام الطفل . وعلى أي أم تشعر بحالة اكتئاب حاد أن تسعى فوراً إلى العلاج النفسي .

عدم الكفاءة؛

« كنت أعتقد في كفاءتي على التعامل مع الموقف . إلا أن كل شعوري بالثقة اختفى بمجرد أن حملت وليدي على ذراعي . أشعر أنني أم لا جدوى منها .. »

- تراجع الأم ضغوطاً وتحديات كبيرة ، خاصة في البداية ، لا يحدث وأن يُقذف بك إلى وظيفة أخرى ، من دون خبرة أو تدريب أو إشراف ؛ وظيفة تستغرق مهامها ما بين

١٨ و ٢٤ ساعة يومياً، كما أنه ليس ثمة تزويد اجتماعي من المولود أثناء الأسابيع الأولى يمكنك تقييم جهردك، مما يفقدك أي حس بإنجاز المهام كما يجب. هذا بالإضافة إلى أن أثر كل ما تقومين به من إرضاع، وتغيير حفاظات، وتجهيز وجبات سرعان ما يختفى لتجدي نفسك تقومين به ثانية بشكل شبه فوري. مما لا يدعو إلى الدهشة أن يغمرك الشعور بالفشل.

إن واجبات الأمومة في فترة ما بعد الولادة شاقة حتى للمتحمسات، أما الأمهات اللاتي ليس لديهن خبرة سابقة فيبدو لهن الأمر كسلسلة من الإخفاقات وسوء التصرف. بيد أن عليك أن تعلمي أنك سرعان ما ستكتسبين هذه المهارات وتشعرين بالثقة. تذكرى ما يلي:

● أنك فريدة، وكذلك طفلك. تجنبي القيام بالمقارنات بينكما وبين الأمهات والأطفال الآخرين.

● أنك لست الوحيدة؛ فهناك أمهات لا حصر لهن ينجبن لأول مرة من دون أية خبرات، وأن حتى من يملكن الخبرة يواجهن المصاعب في الأسابيع الأولى. تذكرى أن ما من امرأة تولد أمماً، لكن الأمهات يتعلمن أثناء تأدية المهام مع الوقت والمحاولة والخطأ والخبرة. اقتسمى متاعبك مع من هن في وضعك.

● أنك بحاجة إلى الرعاية؛ عليك أن تهتمى بغذائك، وتأخذى قسطاً من الراحة، خاصة في الأيام الأولى التي تلى الوضع، وتسترخى وتؤدى التمرينات الرياضية.

● أنكما بشرا؛ لا تتوقى الكمال من نفسك أو من طفلك سواء في الوقت الحالى أو في أية لحظة مستقبلية.

● أنه يمكنك الثقة في غرائزك؛ امنحها فرصة بدلاً من الشك فيها. فى معظم الأحيان تكون أقل النساء خبرة على علم بما يناسب وليدها أكثر ممن يملكن الخبرة من الصديقات والأقرباء.

● البحث عن النصيحة؛ رغم أهمية ما تلميه عليك غريزتك وعدم جدوى المقارنات، فإن ثمة الكثير من النصائح المفيدة والمؤازرة التي بإمكانك الحصول عليها من

القربيات والأخوات والصديقات والكتب والمجلات . لا يعنى هذا عدم كفاءتك ، بل رغبتك فى التعلم . افحصى تلك المعلومات بحكمة واختارى الصالح منها .

● إن أخطئك تساعدك على النمو ولن تستقل ضدك؛ لن يفصلك أحد من وظيفتك إذا ارتكبت بعض الأخطاء . فالأخطاء جزء مهم من تعلم الأمومة . ستقع الأخطاء حتى يكبر أبنائك ويلتحقون بالجامعات . حاولى وجربى إلى أن تعلمى ما هو المناسب للطفل .

● أن الحب ليس سهلاً المنال؛ من الصعب أحياناً إرساء علاقة حب مع الوليد، أو ذلك الخلق عديم الاستجابة الذى يأخذ ولا يعطى . نمو العاطفة تجاهه وارتباطك به سيستغرقان بعض الوقت .

● إن الطفل يتميز بالتسامح؛ مهما ارتكبت من أخطاء فسرعان ما ينساها طفلك طالما تصله الرسالة الواضحة أنك تحببته .

● إن الجوانب النهائية رائعة؛ سرعان ما سيبتسم الطفل ويلعب ويقف ويمشى ويقول «ماما .. أحيك» .. فكرى فى الأمومة كمشروع طويل المدى تتكشف نتائجه عبر الشهور والسنوات .. ستعلمى مع الوقت أن مهمتك قد نجحت .

الزائرون:

«تعبت من وفود الزوار التى لا تنقطع منذ أن ولدت ابنى» ..

– هناك من الأساليب ما تمكنك من الإقلال من الزوار إلى الحد الأدنى وتخفيف عبء من لا يمكن تحاشيهم :

- حدى ضيوفك خلال الأسبوعين الأولين بأفراد العائلة والأصدقاء المقربين .
- اطلبى من يرغب فى الزيارة الاتصال بك مقدماً ، اعتذرى إذا كان الوقت غير مناسب وحددى وقتاً آخر .
- لا تفعلى الكثير كمضيفة ولا تقدمى سوى العصائر أو المشروبات الساخنة .
- فى حالة المكوث لوقت طويل لا تترددى فى إعلام الضيوف ، بشكل غير مباشر ، أن زيارتهم قد طالت . خاطبى من لا يستوعبون الإشارات بأسلوب مباشر .

● اعدى حفلة صغيرة بسيطة بمعاونة والدتك أو حماتك، يشاهد فيها الجميع الطفل بحيث لا تضطري لعرضه في كل مرة يزورك فيها أحد.

لا تشعرى بالذنب لعدم حماسك للزوار، فأنت تمرين بفترة تكيف صعبة ومن حقلك التمتع بالهدوء والخصوصية.

فعل ما هو صائب:

«أخشى الأخطاء، لذا أقضى أوقاتاً طويلة فى تقصى صواب كل قرار مهما قلت أهميته بشأن وليدتى. أريد التأكد أننى أفعل الصواب فقط، لكنى كدت أصاب بالجنون وأصيب به زوجى...»

— ليس باستطاعة أحد فعل الصواب دائماً. فالكل يرتكب أخطاء صغيرة وكبيرة فى تنشئة الأطفال. هذا بالإضافة إلى أنه من غير الممكن دائماً أن تعرفى ما هو صواب. فما هو صواب بالنسبة لإحدى الأمهات، أو طفل من الأطفال قد لا يكون صواباً بالنسبة لغيرها. فحتى قراءة كل ما كتب، واستشارة جميع الخبراء لن يمنحك جميع الإجابات. إن الطريق الأفضل هو معرفة طفلك ونفسك والثقة فيما تمليه عليك غرائزك وحكمتك.

الوقت الذى أقضيه فى الإرضاع:

«لماذا لم يخبرنى أحد أن رضاعة وليدى ستستغرق ٢٤ ساعة يومياً...»

— ربما لأنك لم تكونى لئصدقى. إلا أنك تعرفين هذا الآن. عليك أن تتحلى بالشجاعة فسيقل الوقت الذى تقضينه فى إرضاع الطفل تدريجياً. ستقل عدد الرضعات إلى ست رضعات بمجرد أن يبدأ الطفل فى النوم ليلاً. فى هذه الأثناء، ابعدى كل المخاوف عن تفكيرك وتمتعى بهذه الأوقات الحميمة. استغلى هذا الوقت فى كتابة مذكرات الطفل والقراءة. ستفتقدين هذه الأوقات بعد فطام ابنك.

تلوث لبن الثدي:

«هل يتسرب كل ما أكله وما أشربه إلى لبنى؟ هل بإمكان إلحاق أى من الأضرار

بالبنتى؟...»

لا يتطلب إطعام المولود الرقابة الصارمة على غذاء الأم مثلما كان الحال أثناء الحمل . إلا أن ثمة أموراً يجب اتباعها من أجل سلامة ابنتك . لا يعتمد تركيب اللبن الأساسى الذى يشتمل على الدهون / البروتينات / الكربوهيدرات بشكل خاص على ما تأكله الأم . وإذا لم تتناول الأم القدر الكافى من السعرات الحرارية والبروتينات ، فيستخدم الموجود منها فى جسدها فى إنتاج اللبن الذى يرضعه الطفل إلى أن ينتهى اغزون منها . إلا أن نقص الفيتامينات فى غذاء الأم قد يؤثر على محتوى الفيتامينات فى لبنها . ، كما قد تتسرب مواد عديدة ، بدءاً من البهارات وحتى العقاقير إلى لبنها حيث يتفاوت أثرها على الطفل .

اتبعى الإرشادات التالية للإبقاء على لبنك صحياً ومناسباً لذائقة طفلك :

● اتبعى النظام الغذائى الذى أوردناه سابقاً .

● تجنبى الأطعمة التى قد لا تروق للطفل أو تسبب له الحساسية مثل الثوم والبصل والكرنب والشيكولاتة . وبعض تلك المواد يشير الغازات أيضاً . وقد يرفض الطفل الرضاعة نتيجة لتناولك مواداً لا تروق ذائقته .

● تناولى فيتامينات خاصة بالحوامل والأمهات اللاتى يرضعن . وباستثناء فيتامين C ، الذى لا يتسرب إلى اللبن ، لا تتناولى أية فيتامينات من دون استشارة الطبيب .

● امتنعى عن التدخين حيث إنه من المؤكد أن التدخين غير المباشر الذى يصل الوليد عن طريق الأم أو أى شخص آخر فى المنزل ، يصيبه بالأضرار .

● لا تستعملى المسكنات أو العقاقير المهدئة والمنشطة من دون استشارة الطبيب . أيضاً ، لا تتناولى أى علاج من دون استشارة الطبيب تجنباً للضرر . ولا ترفضى تعاطى ما يصفه لك الطبيب من أدوية لأن هذا يضر بك وطفلك . بينت الأبحاث الحديثة أن معظم الأدوية (بما فى ذلك الاسبستامينوفين والإيبوبروفين Ibufrofen ، ومعظم المسكنات ، ومضادات الهستامين ، ومانعات الاحتقان ، ومضادات التوتر الشديد والمضادات الحيوية ، وأدوية الغدة الدرقية) لا تتعارض مع الإرضاع . إلا أن هناك عقاقير

ضارة بالإرضاع مثل أدوية السرطان، والليثيوم Lithium والأرجون (قابض الرحم والأوعية) وأيضاً فإن بعض المهدئات والأسبرين ومضادات الاكتئاب مشكوك في أمرها.

يمكن أحياناً الامتناع عن تعاطي بعض العقاقير حتى تنتهي فترة الرضاعة، وفي أحيان أخرى يمكن وقف الإرضاع مؤقتاً حتى الانتهاء من العلاج.

● حددى ما تتناولينه من كافيين بنفجان أو فنجانين من القهوة أو الشاي أو الكولا.

● لا تتناولى مليات إذ إن لبعضها أثراً ملبناً على الطفل. زيدى من قدر ما تتناولينه من الألياف والسوائل، ومن التمرينات الرياضية لمقاومة الإمساك.

● خذى الأسبرين والاسيتامينوفين تبعاً لأوامر الطبيب فقط ولا تتعدى الجرعة والمرات التى يحددها.

● تحاشى الكميات المفرطة من الكيمياءات فى غذائك، لا تتناولى مشروبات تحتوى على السكرين. حدى من الأطعمة المضاف إليها المواد الحافظة والألوان والنكهات الصناعية.

● لا تتناولى مشروبات الأعشاب لأن بعضها مخدر ويضر بالطفل. لا تتناولى أية أعشاب لا يصفها الطبيب.

● قللى إلى الحد الأدنى استعمال المبيدات الحشرية فى المنزل، لأنها حتماً ستتسرب إلى طعامك ومن ثم إلى لبنك، عليك أيضاً تقشير الفواكه والخضروات أو دعدك القشرة جيداً لدى غسلها بسائل تنظيف الصحون مع الشطف الجيد. انزعى الجلد عن الدواجن.

● تجنبى أكل أسماك المياه الحلوة التى قد تكون قد تلوثت من المخلفات الصناعية.

العلامات المشقة:

، رغم رغبتى دائماً فى الإرضاع، إلا أن حلمتى قد تشقتا بشكل بالغ الإيلام لدرجة أننى غير متأكدة من قدرتى على مواصلة الإرضاع،..

الفصل الثانی والعشرون : الأسابيع الستة الأولى بعد الوضع

– مشكلتك شائعة وتعانى منها ، فى البداية ، معظم الأمهات . تبلغ التشققات ذروتها . لدى الغالبية ، فى الرضعة العشرين ، ثم تقوى الحلمات بعد ذلك ويصبح الإرضاع مريحاً . إلا أن حلمات بعض النساء من ذوات الجلد الرقيق ، واللاتى يتميز أطفالهن بالرضاعة بشراهة ، تسوء حالها قبل أن تتحسن ، وتكثر بها التشققات ، وقد يحدث نزف ، وتصح فترات الإرضاع فترات عذاب .

قد يستمر هذا لمدة شهر أو ستة أسابيع وينتهى الأمر . اتخذى الاحتياطات التالية فى هذه الأثناء :

● تأكدى من دخول الهالة بكاملها فى فم الطفل لا الحلمة فقط . إذا صعب على الطفل الإمساك بالهالة كاملة بسبب الاحتقان ، اسحبى بعض اللبن من ثديك قبل الإرضاع .

● عرضى الحلمتين للهواء فى أى وقت تتمكنين فيه من هذا ، خاصة بعد الإرضاع .
● أزيلى أية بطانة مضادة للبلل من الصدرية .

● إذا كانت حلمة واحدة هى المتشققة ، لا تكثرى الإرضاع من الحلمة الأخرى . ابدئى الرضاعة بالحلمة الأقل تشققاً لأن الطفل يرضع بقوة أكثر فى البداية . إذا كانت الحلمتان متشققتين بدلى الحلمة التى يرضع منها الطفل فى بداية كل رضعة .

● اتركى الحلمتين للطبيعة لا لشركات التجميل حيث إن الحلمتين تحميمهما زيوت يفرزها الجلد نفسه . لا تستعملى المستحضرات التجارية إلا إذا اشتد التشقق ، ويجب أن تكون تلك المستحضرات صافية بقدر الإمكان . نظفى الحلمتين بالماء فقط ولا تستعملى الصابون أو الكحول أو الفوط المبللة الجاهزة أبداً . إن مضادات الأجسام فى لبنك تحمى طفلك من الجراثيم بشكل طبيعى .

● غيرى أوضاع الإرضاع بحيث يضغط الطفل على جزء مختلف من الحلمة فى كل رضعة ، إلا أن عليك أن تبقى على الطفل دائماً فى مواجهة ثديك .

● استرخى لمدة تقرب من خمس عشرة دقيقة قبل كل رضعة وافعلى شيئاً تحببته أو حاولى النعاس وقومى ببعض تدريبات الاسترخاء كى تتخلصى من التوتر الذى قد

يعوق تدفق اللبن، أو احفزى إدرار اللبن بواسطة بخ الأكستوسين فى الأنف، إذا وصفه الطبيب، أو عمل كمادات دافئة أو أخذ دش دافئ؛. إذا لم يدر اللبن سيرضع الطفل بقوة وتزيد التشققات.

تسرب اللبن:

«يتسرب اللبن من ثدىى بغزارة لدرجة أنسى أقوم أحياناً برش اللبن فى أنحاء الغرفة».

— لا يوجد الكثير مما يمكن فعله للإقلال من إدرار اللبن رغم أنه قد ينتظم فى الشهر الثانى بمجرد أن يكفى ما تنتجينه حاجة الطفل المتزايدة. إلا أن هناك بعض الوسائل التى يمكنك محاولتها:

- ضعى وسادة ثدى فى صدريتك لامتصاص اللبن المتسرب، إلا أن عليك تغييرها باستمرار لتحاشى الحرارة والرطوبة التى هى مرتع للبكتيريا.
- البسى من الملابس ما تخفى ألوانها يقع اللبن.
- حاولى عقد ذراعيك على صدرك حينما تشعرين بالتسرب فى العلن، واضغطى على الثديين، فقد يحول الضغط دون نزول اللبن.
- اتركى وقتاً طويلاً يمر بين الرضعات، واعصرى بعض اللبن حينما يمتلئ ثدياك.

التهاب الثدي:

يرضع ابنى بحماس، اعتقدت أن الامور على ما يرام رغم التشققات. والآن أصبح أحد الثديين جامداً ويؤلنى بالضغط عليه، وتزداد الأمور سوءاً.

— يحدث التهاب الثدي لامرأة بين كل ٢٠ من اللاتى يرضعن ويتسبب فى تعقيد الموقف. يمكن له الحدوث فى أى وقت منذ بداية إدرار اللبن إلا أنه أكثر شيوعاً بين اليومين العاشر والثامن والعشرين بعد الوضع.

ينسب دخول الجراثيم، غالباً فم الطفل، إلى مجرى اللبن من خلال شق فى جلد الحلمة، فى التهاب الثدي، يكشر حدوث الالتهاب بين النساء اللاتى يرضعن للمرة

الأولى حيث يكثر تشقق الحلمات لديهن . وتشمل أعراضه شدة التشقق والصلابة والاحمرار والحرارة والورم فوق المجرى الملتهب مع قشعريرة عامة وارتفاع درجة الحرارة . ورغم أن الأعراض أحياناً لا تتعدى ارتفاع درجة الحرارة والإرهاق ، إلا أن علاج الحالة الفورية مهم . أبلغى الطبيب على الفور . قد يصف الطبيب الراحة فى الفراش والمضادات الحيوية والكمامات الحارة أو الباردة .

رغم أن الإرضاع من الثدي المصاب سيكون مؤلماً ، إلا أن عليك ألا تتجنبه ، بل عليك أن ترضعى طفلك منك باستمرار للإبقاء على تدفق اللبن وتجنب الانسداد . أفرغى صدرك تماماً بعد كل رضة . لن ينتقل الالتهاب إلى الطفل .

يمكن أن يؤدي التأخر فى علاج الالتهاب إلى خراج فى الصدر ، وتشمل أعراضه آلاماً بشعة نابضة وسخونة فى منطقة الخراج مع ارتفاع حرارتك . يشمل العلاج المضادات الحيوية وتفريغ الخراج جراحياً مع التخدير الموضعى . يجب وقف الرضاعة فى حالة الخراج من الثدي المصاب فقط ، رغم أن عليك مواصلة تفريغها حتى الشفاء .

كتلة (ورم) فى الصدر:

« اكتشفت فجأة وجود كتلة فى إحدى . يؤلمنى الضغط عليها ، كما أنها محمرة قليلاً . هل لهذا علاقة بالإرضاع ، أم بما هو أسوأ؟ .. »

– يتصل ما تصفيه بالرضاعة . من الواضح أنه قد حدث انسداد فى إحدى قنوات اللبن مما تسبب فى تراجع نزول اللبن . تظهر المساحة المسدودة على هيئة كتلة حمراء نازلم بالضغط عليها . ورغم عدم خطورتها ، إلا أنها قد تؤدى إلى التهاب الثدي ، لذا لا يجوز إهمالها ، أساس العلاج فى هذه الحالة هو الإبقاء على سريان اللبن . اتبعى ما يلي :

- أفرغى الثدي المصاب تماماً بعد كل رضة . ابدئى به وشجعى الطفل على تناول أكبر قدر من اللبن . إذا بقيت كمية كبيرة من اللبن بعد الرضاعة ، أفرغى الثدي .
- تحاشى الضغط على القناة المسدودة وتأكدى أن صدريتك وملابسك ليست ضيقة . غيرى وضع الإرضاع كى يتم الضغط على قنوات مختلفة فى كل مرة .

• تأكدي أن اللبن الذي يجف على الحلمة لا يسدها . نظفيه بقطعة قطن مغموسة في ماء مغلي بعد أن يبرد .

• لا توقفي الإرضاع طالما أمكن هذا . فليس هذا وقت فطام الطفل أو الإقلال من الإرضاع بل إنه سيعقد المشكلة .

• أحياناً، يحدث التهاب، رغم كل جهودك . إذا ازداد الألم في المنطقة وأصبحت صلبة وحمراء و / أو ارتفعت حرارتك، اذهبي إلى الطبيب .

سقوط الشعر

« كان شعري شديد الغزارة أثناء الحمل ، إلا أنه الآن يسقط بخصلاته .. »

– لا تخافي ، ولا تفكري في شعر صناعي . إن سقوط الشعر ، الذي قد يكون غزيراً ، سيتوقف ، وهو أمر طبيعي . عادة ما تسقط مائة شعرة من الرأس يومياً ليحل غيرها محلها . أما لدى الحمل ، أو أثناء تعاطي حبوب منع الحمل ، تمنع التغيرات الهرمونية السقوط المعتاد للشعر إلى حد كبير بحيث يصبح الشعر أغزر من أى وقت مضى . إلا أن هذا لا يدوم سوى فترة الحمل . فتفقد المرأة بعد الوضع جميع الشعر الذي كان مقرراً له السقوط . ولمدة ستة أشهر في البداية لا يلاحق نمو الشعر الفقدان ويبدو الشعر أخف بكثير من المعتاد . إلا أنه ، بنهاية عام طفلك الأول ، سيعود شعرك إلى ما كان عليه قبل الحمل .

عودة النزيف

« تحولت إفرازات الرحم إلى اللون القرنفلي قرب نهاية الأسبوع الأول بعد الوضع ، ثم فتح لونها . وبعد مرور أربعة عشر يوماً ، تحول الإفراز إلى اللون الأحمر مرة أخرى ، وزاد مقداره .. »

– يعني هذا أنك تقومين بنشاط أكثر مما ينبغي . يمكن ، في هذه الحالة الراحة الإجبارية مع رفع قدميك وتراخيك في تأدية مهماتك كي يعود السائل النفاسي للحالة العادية . إلا أن عليك استشارة الطبيب الذي أشرف على الولادة على الفور إذا حدث نزول دم قبل دم الدورة بعد الأسبوع الأول ، أو عاد فجأة مرة أخرى . إذا لم

تستطيعى الوصول إليه أو كان النزيف شديداً عليك الذهاب إلى الطبيب خلال ساعات قليلة من حدوثه كى يحدد مصدر الألم .

قد يشير تدفق الدم غير العادى من المهبل بعد الأسبوع الأول من الوضع إلى احتمال عدم شفاء موضع المشيمة (عدم الارتداد للداخل) كما يجب أو أن جزءاً منها مازال فى الرحم . . وقد يؤدى كلا الحالين إلى نزيف يتهدد الحياة إذا لم يتم علاجه كما يجب فى الحال . إن عدم الارتداد للداخل يستجيب عادة للعلاج الذى يشمل الراحة والمضادات الحيوية وأحياناً العلاج الذى يساعد الرحم على الانقباض . على حين تتطلب أجزاء المشيمة المتبقية دخول المستشفى وعمل تنظيف لبطانة الرحم ، والعلاج بالمضادات الحيوية ، وقد يستوجب نقل الدم ، إلا أن الشفاء يتم سريعاً ، وعادة ما يسمح للمريضة مغادرة المستشفى بعد دخولها بأربع وعشرين ساعة .

التهاب وحمى ما بعد الولادة (حمى النفاس)؛

دعدت لتوى من المستشفى ، إلا أن حرارتى ارتفعت إلى ١٠٤ . هل يتعلق هذا بالولادة؟ ..

- إصابات الأمهات بالحمى أو بالتهابات ما بعد الولادة قد تقلصت اليوم إلى الحد الأدنى . تبدأ أشد حالات الالتهاب حدة بعد ٢٤ ساعة من الوضع . وعلى حين أن الحمى التى تصيب المرأة بعد ثلاثة ، أو أربعة أيام من الولادة ترجع إلى حدوث التهاب أو عدوى . فقد تكون أيضاً نتيجة الإصابة ببرد أو أنفلونزا ، أو حالة عارضة أخرى . قد ترافق احتقان الثدي لدى نزول اللبن الحمى الخفيفة أيضاً .

هناك أنواع عديدة من التهابات وإصابات ما بعد الولادة . وتختلف الأعراض باختلاف الموضع الذى يحدث فيه الالتهاب . يميز التهاب بطانة الرحم ارتفاع خفيف فى الحرارة ، وألم غير محدد فى أسفل البطن مع حدوث إفراز مهبلى كريه الرائحة . وتكون بطانة الرحم endometrium عرضة للإصابة بالالتهاب بشكل خاص - بعد الولادة إلى أن يتم شفاء موضع المشيمة . وقد ينتشر الالتهاب من بطانة الرحم إلى الرحم نفسه ، وأحياناً إلى مجرى البول ، أما إذا حدث التهاب فى أحد التهتكات فى عنق الرحم أو المهبل أو الفرج فسيتسبب فى ألم ، وضعف فى الموضع ، وأحياناً فى إفرازات لزجة كريهة الرائحة وألم فى البطن أو فى الخائصرة وصعوبة فى التبول .

وترتفع درجة الحرارة إلى ٤٢ لدى حدوث أنواع معينة من التهابات بعد الحمل، ويرافق ارتفاع الحرارة قشعريرة وصداع وضعف عام. وأحياناً لا تكون ثمة أعراض واضحة سوى الحمى.

العلاج بالمضادات الحيوية فعال جداً، إلا أنه يجب البدء فيه فوراً. لذا يجب العرض على الطبيب لدى حدوث الحمى حتى ولو كانت إحدى أعراض الأنفلونزا أو البرد، حتى يمكنه تقرير الحالة.

الشفاء من العملية القيصرية:

«في سبيلي إلى مغادرة المستشفى بعد أن مضى أسبوع على إجراء العملية القيصرية لى. ماذا بعد؟»

ستستغرق مسيرة الشفاء من الولادة القيصرية وقتاً أطول من ذلك الذى يستغرقه الشفاء من الولادة الطبيعية. لك أن تتوقعى التالى خلال الأسابيع التالية:

● ستكون ثمة حاجة لك إلى الكثير من المساعدة: مدفوعة الأجر (مربية أطفال أو شغالة) فى الأسبوع الأول. أو الجسنى إلى طلب العون من زوجك أو القريبات والصدىقات. من الأفضل عدم رفع أى شىء، بما فى هذا الطفل، وأيضاً ألا تقومى بأعباء منزلية، إذا كان عليك الانحناء، انحنى على ركبتك، وليس من الوسط. كى يخف الألم أو يختفى، خذى مسكناً خفيفاً، يصفه لك الطبيب، خاصة إذا كنت ترضعين طبيعياً.

● لاحظى التحسن التدريجى فى موضع الفتحة: فى البداية، يلتهب الموضع ويصبح مؤلماً فى الأسابيع القليلة الأولى. ثم يقل الألم تدريجياً أثناء الالتئام. يساعد وضع ضمادة خفيفة وارتداء الملابس الواسعة على عدم تهيج الجرح. أحياناً يحدث إحساس بالشد، والألم المفاجئ المؤقت، وأيضاً الحكمة مع الالتئام. تختفى جميع هذه الأعراض فى غضون أسابيع قليلة. يستمر التئام حول الجرح وقتاً أطول قد يكون لمدة أشهر عديدة. سيقبل بروز أنسجة الجرح، وقد يتحول لونها إلى القرمزى بعد زوال البروز نهائياً. إذا عاد الألم أو ازداد سوءاً، أو إذا تحولت المساحة حول الفتحة إلى اللون الأحمر، أو حدث ورم، أو أفرزت سائلاً بنيةً أو أخضر أو أصفر أخبرى الطبيب لاحتمال حدوث التهاب.

الفصل الثانی والعشرون : الأسابيع الستة الأولى بعد الوضع

● انتظري أربع أسابيع على الأقل قبل ممارسة الجنس: يفضل انتظار مدة تتراوح بين الأسابيع الأربعة والستة قبل ممارسة الجنس، وحتى هذا يتوقف على التنام الجرح وعلى عودة عنق الرحم إلى وضعه العادى (انتظري لاحقاً).

● التمرينات الرياضية بمجرد اختفاء الألم: حينما يوافق الطبيب، قومى بعمل تدريبات عضلات البطن، وليكن شعارك البطء والانتظام المستمر. ابدئى برنامجك تدريجياً وواصله يومياً. سيستغرق الأمر أشهراً حتى تصلى إلى ما كنت عليه من لياقة.

العودة إلى ممارسة الجنس،

«أخبرنى الطبيب أن على الانتظار ستة أسابيع قبل ممارسة الجنس، إلا أن صديقتى تخبرنى أن هذا ليس ضرورياً...»

— من المفترض أن الطبيب أكثر دراية بحالتك، لذا، فمنعه لك مؤسس على ما يعلم أنه الأفضل بالنسبة لك بناء على ظروف ولادتك، ونوعها، وإذا ما كان قد تم إحداث فتحة فى الفوهة الفرجية، أو إصلاح تهتك قد حدث، بالإضافة إلى سرعة الالتئام والشفاء، يطبق بعض الأطباء قاعدة الأسابيع الستة على جميع حالات ما بعد الولادة بعض النظر عن الظروف الفردية، إذا شعرت أن هذا هو موقف طبيبك استشيريه. سيكون هذا ممكناً فقط إن كان قد تم شفاء عنق الرحم تماماً وتوقف السائل النفسائى، وحتى لو أجاز لك الطبيب ممارسة الجنس، عليك التوقف إذا شعرت بألم فى منطقة العجان.

أمور عليك معرفتها

العودة إلى ممارسة الجنس،

لماذا تفقد المرأة الرغبة فى الجنس عقب الولادة؟

● قد يتسبب إعادة تكيف الهرمونات فى فقدان المرأة رغبتها فى الجنس خلال فترة ما بعد الوضع وأثناء الإرضاع.

● قد تؤدى التغيرات الجسدية المؤقتة إلى الإقلال من الرغبة الجنسية ومن قوتها.

- تقل شهوتك وشهوة زوجك في الليالي التي ينعدم فيها النوم والأيام المرهقة والخفافات المتسخة واحتياجات الوليد ومطالبة التي لا تنتهى.
 - قد يقضى الخوف من الألم، أو من حدوث تلف داخلى، أو من تمدد عنق الرحم، أو من الحمل، على الرغبة.
 - يحدث أن يُحبط الألم الناتج من أول اتصال جنسى بعد الوضع المحاولات الأخرى. وقد يعوق ألم المحاولات التالية العملية الجنسية ويجعلها غير مريحة. وقد يستمر هذا الألم بعد شفاء منطقة العجان.
 - يثبط ضعف التزليق المهلبى الناتج عن التغيرات الهرمونية الرغبة الجنسية أثناء فترة ما بعد الولادة وأثناء الإرضاع. وتستمر هذه المشكلة وقتاً أطول لدى الأمهات اللاتي يرضعن، إلا أنها قد تستمر أيضاً ستة أشهر فى حالة من لا يرضعن.
 - قد يخمد غياب الخصوصية الرغبة خاصة إذا كان الطفل موجوداً فى نفس الغرفة. ورغم اعتقادك عقلياً أن الطفل لا يتأثر، إلا أن جسدك ينفر من الفكرة.
 - تستنفد الأمومة كل ما لديك من الحب والعطاء، وقد تجددين أنه بغير استطاعتك استدعاء المزيد لأى شخص آخر.
 - قد يرضى الإرضاع احتياجاتك الجنسية (من دون وعى منك)، مما يجعلك أقل قابلية لاستقبالك محاولات زوجك للتواصل. وتبين الدراسات تراجع فى المشاعر والنشاط الجنسي أثناء الإرضاع.
 - قد تعمل المداعبات التى تسبق الاتصال الجنسي على تسرب اللبن الذى يؤدي إلى شعورك وشعور زوجك بعدم الارتياح جسدياً ونفسياً، وقد تشعرين بعدم الرغبة فى لمس زوجك ثمديك على الإطلاق، نظراً لأنك تنظرين إليهما الآن كمصدر غذاء للطفل، لا كمصدر للمتعة الجنسية.
 - تراكم الأعباء قد تشغلك عن ممارسة الجنس.
- ماذا بوسعك أن تفعل عليه؛
- يمكنك فى الوقت الحاضر فعل التالى لحفز الرغبة الجنسية وتحسين الأداء:

● لا تتعجلى الأمور: يتطلب شفاء جسدك تماماً ستة أسابيع على الأقل، وأحياناً وقتاً أطول، خاصة فى حالة الولادة المتعسرة. وقد لا يعود التوازن الهرمونى إلى وضعه العادى حتى تبدأ الدورة الشهرية مرة أخرى، الأمر الذى قد لا يحدث قبل شهور عدة. لا تشعرى أن عليك الممارسة بمجرد أن يسمح لك الطبيب.

● عبرى عن الحب بوسائل حميمة أخرى ليس من بينها إتمام العملية الجنسية.

● توقعى بعض المتاعب: إن كان ثمة خياطة، فعليك أن تتوقعى درجة ما من الألم أو عدم الارتياح لمدة أسابيع، وأحياناً أشهر بعد شفاء الأنسجة الخارجية. قد يكون الألم أقل أثناء الاتصال الجنىسى إذا كانت ولادتك طبيعية من دون فتحة فى الفوة الفرجية، وأيضاً فى حالة الولادة القيصرية.

● لا تتوقعى الكمال أو الإرضاء التام فى البداية حيث يتطلب الأمر وقتاً وإعادة تكيف.

● كفى أوقاتك مع أخذ متطلبات المولود فى الاعتبار.

● حددى أولوياتك بوضوح. إذا كان الجنس ضمن هذه الأولويات، عليك أن تقتضى وقتاً له من مهامك الأخرى، وذلك بتأجيلها أو الإقلال منها.

● تحدثى مع زوجك بصراحة لأن العلاقة الجنسية تتطلب الثقة والتفاهم والتواصل. وضّحى له الأمر مثلاً إذا شعرت بالإرهاق نتيجة لرعايتك المولود لا تعتذرى له بإصابتك بالصداع. تحدثى إليه أيضاً عن المشاكل ذات العلاقة، مثل جفاف المهبل، أو الألم أثناء الممارسة، وبنّى له ما يسبب الألم وما لا يسببه.

● لا تقلقى بهذا الشأن: كلما زاد قلقك بشأن الرغبة الجنسية، قلت الرغبة لديك جانبى حقائق حياة ما بعد الوضع، واسترخى، وخذى الأمور ببساطة، فستعود الرومانسية إلى حياتكما مرة أخرى.