

الفصل
الثالث
والعشرون

obeykandi.com

متعة السنة الأولى

23

أمر قد تثير قلقك

اهتمامات أخرى

درغم التزامى بواجبات الأمومة طوال الوقت، إلا أنني بدأت أشعر بالاختناق نتيجة جلوسى بالمنزل مع ابنتى. لا بد لى من حياة أخرى إلى جانب تغيير الحفاضات.

-خلافًا لما كانت عليه الأمور فى البداية، فبمجرد إرساء نظام للطفلة، وإيقاع مهامك كأم، ستجدين أنه قد أصبح لديك متسع من الوقت لا تعرفين ما أنت فاعلة به. ومن ثم، تتوقين إلى الحياة خارج جدران المنزل، خاصة إذ كانت حياتك نشطة قبل الولادة.

ليس ثمة تعارض بين أسلوب حياة ثرى لنفسك وبين رعاية ابنتك . والخطوة الأولى باتجاه توفير أسلوب الحياة هذا ، هو معرفتك أن المرأة لا يمكنها أن تعيش بالطفل وللطفل وحده . فأنت بحاجة إلى الإثارة الفكرية ، وللتواصل مع أناس ناضجين . ثمة وسائل متنوعة لتحقيق هذه الأهداف ، وللاستعادة إحساسك بذاتك بعد أن فقدت هذا الخس :

● من خلال الطفلة :

يمكن أن تكون ابنتك بطاقة لدخولك إلى العالم الذى تفتقدينه ثمة اقتراحات فى هذا الاتجاه :

- مجموعات اللعب : التحقى بإحداها ، أو ابدئى تكوين مجموعة تلقين من خلالها بالأمهات التى تشاركك اهتماماتك .

- مجموعات نقاش : اسعى إلى تكوين إحدى هذه المجموعات . بإمكانك عقد اللقاءات بين أفرادها في أحد المنازل أو أماكن العبادة أو إحدى المدارس . أيضاً بإمكانك دعوة ضيوف للتحديث مثل أحد أطباء الأطفال أو أحد مسئولى أنشطة الأسرة أو أحد الكتاب .. إلخ . يمكنك أثناء تلك اللقاءات مناقشة احتياجاتك كأمهات ونساء مع المتحدثين ، ومع إحدائك الأخرى .

- الملاعب والنوادي : تعرفى على الأمهات هناك وابدئى العلاقات معهن على المستوى الذى ترغبين فيه .

● من خلال نشاطات تنرى الشخصية :

- استعدي ممارسة اهتماماتك السابقة أو ابدئى أخرى جديدة من بينها :

• حضور دورة دراسية فى مجال تحببته .

« حضور دورات رياضية، خاصة تلك التي توفر أماكن للأطفال ولرعايتهم، وحيث تتاح فرصة للقاء أمهات أخريات .

● المتحف وصالات الفنون :

بالإضافة إلى إفادتك، فستفيد أيضاً ابنتك حيث ستعرض مبكراً للأعمال الفنية التي تثير بصرها وخيالها ويساعد هذا على انفتاح عقلها فيما بعد .

● شرائط تعليمية: عن المهام المنزلية ورعاية الطفل أو التمرير والإسعافات الأولية.. إلخ .

● كتب: اقرئي ما يستهويك كلما سنحت لك الفرصة .

● الأعمال الخيرية: تخيري منظمة أو هيئة لها نشاط خيري تطوعي واعرضي خدماتك . يمكنك أيضاً القيام بالتدريس المجاني في فصول تعليم الكبار، أو في مجالات تخصصك . أيضاً بإمكانك القيام بزيارة المسنين أو الترفيه عن المرضى والمعاقين.. إلخ .

● عمل مدفوع الأجر: حاولي العمل بنظام بعض الوقت لساعات محددة كل أسبوع في مجال ذي علاقة بتخصصك .

● مكان لطفتك: اصحبيها في زيارتك للمتاحف وصالات الفنون؛ أو في نشاطاتك التطوعية .

تعدد المهبل؛

«بدأت وزوجي ممارسة الجنس ثانية، المشكلة هي أنني أشعر أنني أكثر اتساعاً عما كنت من قبل، لذا فالعملية أقل إرضاءً لكلينا» ..

- يحدث هذا المعظم النساء بعد الولادة خاصة إذا تمت الولادة من دون فتحة في الفوهة الفرجية .

قد يساعد مرور الوقت على تضيق المهبل إلى حد ما . مارسى التمرينات الرياضية الخاصة بتضيق عضلات المهبل . إلا أنه يحدث في حالات نادرة ألا تضيق العضلات .

الفصل الثالث والعشرون : متعة السنة الأولى

إذا انقضت ستة أشهر على الولادة واستمر شعورك بالاتساع، ابحثى الأمر مع الطبيب، فقد يجرى لك جراحة بسيطة.

عودة الدورة الشهرية:

« قمت بقطام ابني منذ شهرين ولم يأتني الحيض بعد. هل ثمة خطأ ما؟ .. »

- يختلف موعد عودة الحيض بالنسبة لمن يرضعن من النساء، يحدث أن تفرز بعض النساء، خاصة من لديهن مخزون كبير من الدهون، كمية استروجين تكفى لعودة الطمث قبل الفطام. وقد يكون هذا في وقت ما بين الأسبوع السادس والشهر الثالث بعد الولادة. إلا أن أخريات لا يعود إليهن الطمث إلا بعد فطام الطفل بشهور عديدة خاصة إذا كن قد أرضعن الطفل لمدة طويلة دون تناوله طعام آخر، أو من كانت تأتيهن دورات غير منتظمة أثناء الحمل. إلا أن عليك أن تتأكدى من كفاية غذائك ومن عدم نقصان وزنك بسرعة كبيرة. بإمكان الرجيم القاسى والتمرينات المرهقة إيقاف الدورة بشكل مؤقت. اذكرى المشكلة لطبيبك فى موعد الكشف القادم عليك الذى قد يكون بعد الشهر السادس من الوضع.

بالنسبة لمن لا يرضعن، قد يعود الطمث فى أية فترة تتراوح بين أربعة أسابيع وثلاثة أشهر بعد الولادة. مرة أخرى، قد يرجع التأخر فى عودة الدورة إلى الإفراط فى اتباع رجيم غذائى قاس لإنقاص الوزن.

لا تعتمدى على عدم عودة الدورة كأساس لمنع الحمل. انظرى التالى.

الحمل ثانية:

« أرد الانتظار سنتين قبل الحمل مرة أخرى. أخبرتنى إحدى الصديقات بعدم أهمية تنظيم الحمل طالما أننى أضع طفلى. »

- ثمة احتمال قليل للحمل أثناء الرضاعة إذ إن الدورة لا تعود لبعض النساء اللاتى يرضعن قبل عدة أشهر بعد الفطام. يعنى هذا عدم حدوث تبويض، ومن ثم عدم إمكان الحمل. من العوامل التى تزيد من تأثير الرضاعة فى عدم التبويض التالى: انخفاض مستويات الدهون فى الجسم (يمكن للهرمونات التى تفرزها دهون الجسم أن

تشير الحيض)؛ الرضعات الكثيرة (أكثر من ثلاث رضعات في اليوم)؛ الفطام المتأخر (كلما تأخر الفطام، تأخر التبويض)؛ تأخير دعم لبن الأم بالأغذية الأخرى للطفل؛ فدعم الرضاعة بأى غذاء آخر، حتى لو كان ماء، قد يعطى إشارة للجسد أن الوقت قد حان لبدء الدورة.

تعود الدورة إلى كثير من الأمهات اللاتي لديهن مخزون من الدهون واللاتي يرضع أطفالهن وبشكل جزئي فقط. المقصد هنا هو أنه من المستحيل التنبؤ بمن لن تعود إليهن الدورة أثناء الإرضاع. ولم يكن لهذا أن يمثل مشكلة لو أن لدى الجميع فترة طمضية عقيمة قبل حدوث عودة التبويض للمرة الأولى. وهنا يكون وصول الحيض تمهيداً بأن الوقت قد حان للعودة إلى منع الحمل. إلا أن هذا لا يحدث إذ إن بعض النساء يحدث لديهن تبويض ويحملن مرة أخرى قبل عودة الحيض، ومن ثم، يمكن حدوث حمل بعد آخر من دون حدوث حيض.

عليك إذن استعمال وسيلة أكثر فاعلية من مجرد الإرضاع. سنذكر هنا بعض الوسائل. لكل من هذه الوسائل عيوبها، كما أن الاختيار يجب أن يكون شخصياً وفردياً ويقوم على أساس حالتك الجسمانية وأسلوب حياتك وتوصيات الطبيب ومشاعرك وظروفك. وكل الوسائل أيضاً فاعلة إذا استعملت استعمالاً منتظماً صحيحاً. إلا أن التعقيم هو مضمون النتائج بنسبة ١٠٠٪.

١ - أقراص منع الحمل: تمنع هذه الأقراص التبويض ومن ثم الحمل. إلا أن ثمة مخاطر لهذه الوسيلة في الوقت الحالي وقد يتم التغلب عليها في وقت قريب ومنها:

- مخاطر حدوث أزمات قلبية وجلطات دموية، لذا لا يوصى بها للنساء شديداً المعرضة للإصابة بمشاكل قلبية وعائية، وتزيد هذه المخاطر مع طول فترة الاستعمال (أكثر من خمس سنوات).

- رغم أن تلك العقاقير تقي من بعض أنواع السرطان (مثلاً: المبايض وبطانة الرحم)، إلا أن بعض الدراسات تشير إلى وجود علاقة بينها وبين سرطان الثدي لدى بعض النساء (أولئك اللاتي بدأن في تعاطيها قبل الحمل بفترة تزيد على ثلاث سنوات).

أما الجانب الإيجابي للحبوب فهو أنها تقى من أمراض الثدي غير الخبيثة ومن الحمل خارج الرحم، ومن أكياس المبايض، والأنيميا الناتجة من نقص الحديد (نظراً لنقص نزول الحيض). كما تقلل من مخاطر الروماتويد ومن آلام الحيض، وأيضاً من التوتر قبل الحيض وتضمن انتظامه .

من المستحسن عدم استعمال هذه الوسيلة فى حالة الإرضاع الطبيعى لأن ما تحويه من هرمونات قد يمنع نزول اللبن . أيضاً لا يوصى بها لمن تخطين عامهن الخامس وأربعين، أو للمدخنات ممن تخطين الخامسة والثلاثين، وأيضاً اللاتي أصبن بجلطات دم أو أزمت قلبية أو بذبحة، أو بسرطان الثدي، أو بنزيف مهبلى غير معروف السبب، أو بالمرارة أثناء الحمل . أيضاً، لا تناسب الحبوب من أصبن بتليفات الرحم، أو بالسكر . أو بمستويات عالية من كلسترول الدم، أو الضغط المرتفع حتى أثناء الحمل فقط . أو البدانة، أو الاكتئاب، أو مرض المرارة . قد تؤدى الحبوب إلى سوء حالة من يعانين من الصداع النصفى أو الربو أو الصرع أو أمراض الكلى والقلب . وإذا اختارت أى من هؤلاء تعاطيها فيجب أن تخضع للرقابة الطبية الشديدة .

الأقراص هى الوسيلة الأكثر فاعلية غير الدائمة لمنع الحمل وتسمح بممارسة الجنس بتلقائية . إلا أن بعض النساء يشكين من احتباس السوائل وتغير الوزن والغثيان والقيى وآلام الثديين لدى الضغط عليهما وتقلصات البطن وتغير فى لون الجلد الطبيعى وزيادة التهاب المهبل والمثانة، وزيادة أو نقصان فى الرغبة الجنسية وسقوط الشعر، وعدم تحمل العدسات اللاصقة (لاحتباس السوائل) وعدم انتظام كمية الحيض (نقاط أو نزيف، ونادراً انقطاع الطمث) . والشكوى الأقل شيوعاً هى من الاكتئاب وعدم التركيز أو التوتر . إلا أن معظم هذه الآثار الجانبية قد قلت أو اختفت بعد إنتاج الأقراص الجديدة ذات التركيب المنخفض الجرعات وأقراص البروجستين فقط . كما أن الآثار الجانبية تتلاشى بعد الاستعمال لفترة غير طويلة .

قد يتأخر حملك ثانية إذا كنت تتعاطين الحبوب . من المستحسن أن تنتقلى إلى استعمال الكبود Condom أو الحاجز العنقى قبل حوالى ثلاثة أشهر من الوقت الذى تنوين الحمل فيه . تعود نسبة حوالى ٨٠٪ ممن يتعاطين الأقراص للتبويض بعد ثلاثة

أشهر من وقفها، و ٦٥٪ خلال عام. عليك استشارة الطبي إذا لم يحدث حمل خلال ستة أشهر.

إذا قررت استعمال الحبوب استشيرى الطبيب أو مراكز تنظيم الأسرة لتقرير أفضل الأنواع التى تناسبك بناء على دورة الطمث لديك ووزنك وعمرك وتاريخك الطبي. أيضاً سيقدر لك الطبيب أقل جرعة ممكنة تناسب احتياجاتك. إلا أن حسن الاستعمال والانتظام يتوقفان عليك. اذهبى إلى الطبيب، أو إلى المركز بين فترات تتراوح من ستة أشهر إلى سنة لمتابعة حالتك. أبلغى عن أية مشاكل تحدث بين الزيارات. عليك أن تخبرى من يصف لك أى دواء آخر أنك تتعاطين الحبوب. حدى من الكافيين، وامنعى التدخين وخذى فيتامينات B12, B6 و فيتامين C والريبوفلافين Riboflavin والزنك وحامض الفوليك.

إذا كنت تعانين من صعوبة فى تذكر موعد القرص، اسألى الطبيب فى أمر تركيب كبسولات تحت جلد الذراع تحوى هرمونات ويستمر مفعولها لمدة ٥ سنوات. وتلك الكبسولات تمنع التبويض وتعمل على تراكم طبقة مخاطية على عنق الرحم تسد الطريق على الحيوانات المنوية. تفرس هذه الوسيلة الفعالة فى الذراع، ويمكن نزعها فى أى وقت تريدين فيه الحمل.

٢ - اللولب:

وسيلة تستعملها الكثيرات ممن لا يعتزمن من الحمل. تفوق منافع هذه الوسيلة مخاطرها. الميزة الرئيسية لها هو أنه يمكن نسيانها بمجرد تركيبها لمدة سنة على الأقل (أربع سنوات فى معظم الأحوال)، باستثناء الكشف الدورى عليها. يسمح اللولب بحياة جنسية تلقائية كما أنه لا يتدخل فى الإرضاع ولا يؤثر فى الطفل الذى يرضع.

لا يجوز للمرأة التى يتصل زوجها بأكثر من امرأة استعمال هذه الوسيلة، وأيضاً من لها تاريخ إصابة بمرض أدى إلى إلتهاب الحوض أو حمل خارج الرحم أو الإصابة بمرض خبيث فى الرحم أو فى عنق الرحم أو باشتباه فى الإصابة، أو من لديها أية عيوب فى الرحم، أو إذا كان رحمها شديد الصغر، أو التى يعترىها نزيف رحمى أو

غير رحى (يمكن لهذه الوسيلة أن تزيد من تدفق دم الحيض وتزيد آلامه) ، أو من أصيبت بالتهاب بعد الولادة أو بالإجهاض قبل تركيب اللولب بثلاثة أشهر ، أو من لديها حساسية للنحاس الأحمر . أما المضاعفات المحتملة ، والتي قد تكون شديدة ، فهي الألم والتقلصات الشديدة لمدة ساعات أثناء التركيب وعقبه ، وقد تستمر بعض الأيام ، وثقب الرحم ، وطررد اللولب أحياناً (قد يخرج دون ملاحظتك إياه) والتهاب القنوات أو الحوض . إلا أن اللولب وسيلة شديدة الفاعلية فى منع الحمل ، بيد أن حدوث حمل فى وجوده قد يؤدى إلى تعقيدات .

٣ - العازل الواقى الموضعى : عبارة عن رأس مطاطية على شكل قبة توضع على عنق الرحم كى تمنع دخول الحيوانات المنوية . وهو وسيلة منع فعالة إذا استعملت استعمالاً صحيحاً مع جل مبيد للحيوانات المنوية من أجل القضاء على نشاط أى حيوان منوى قد يتسلل من الحاجز . وباستثناء زيادة ممكنة فى مخاطر حدوث متلازمة الصدمة السمية الذى قد يتسبب فيه المطاط أو مبيد الحيوانات المنوية ، فالعازل وسيلة آمنة .

وفى الواقع ، فحينما يستعمل العازل مع مبيد الحيوانات المنوية فإنه يقلل من حدوث التهابات الحوض ، إلا أنه يمكن أن يؤدى إلى عدم الخصوبة . ولا يتدخل العازل مطلقاً فى الإرضاع أو يؤثر فى الرضيع بأى شكل .

لا بد أن يصف العازل ويقوم بتركيبه لأول مرة أخصائى . كما أن إعادة التركيب ضرورى بعد الولادة وذلك لاحتمال تغير شكل المهبل وحجمه . ومن عيوب العازل أنه يركب قبل كل اتصال جنسى ويترك لمدة تتراوح بين الست ساعات والثمانى ساعات ثم ينزع خلال ٢٤ ساعة .

العازل العنقى : يشبه العازل الموضعى فى أوجه عديدة . لا بد أن يقوم بتركيبه للمرة الأولى أخصائى . يستعمل العازل مع مبيد الحيوانات المنوية ويعمل بوسيلة منع الحيوانات المنوية من الدخول إلى الرحم . وتعادل فاعليته فاعلية العازل الموضعى ، إلا أن له بعض الميزات الإضافية . إذ إن شكله يماثل (الكستبان) الكبير ، هذا بالإضافة إلى طواعية مادة المطاط وخاصة إحكامه حول عنق الرحم ، وصغر حجمه الذى يبلغ نصف حجم العازل الموضعى . كما أنه يمكن تركه فى مكانه لمدة ٤٨ ساعة . إلا أن رائحته غير المحببة وصعوبة تركيبه قد تمثلان مشكلة لبعض النساء .

٤- الإسفنجة الماصة المهبلية: تعتبر، مثل الوسيتين السابقتين، حاجزاً يمد طريق الحيوانات المنوية، إلا أن أثرها الأكبر يتأتى بواسطة مبيد الحيوانات المنوية الذي ينتشر منها. إلا أن الإسفنجة الماصة، على ما يبدو، وسيلة أقل فاعلية من العازل الموضعي، بيد أنها حينما تحتوي على monoxynol-g فإنها تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مثل الزهري والحراشف البرعمية Chlamydia. غير أنها تزيد من احتمال الإصابة بالتهاب البويضات Candida (نوع من الفطريات) المهبلية الأقل خطورة. هناك بعض الأفراد من الجنسين ممن لديهم حساسية من مبيد الحيوانات المنوية المستعمل. إلا أن شعبيتها ترجع إلى عدم الحاجة للذهاب إلى الطبيب وسهولة استعمالها، وإتاحتها لتلقائية الاتصال الجنسي (تضمن وقاية مدتها ٢٤ ساعة من تركيبها). كما أن ليس لها أى تأثير على الطفل الرضيع. لا يجوز تركها أكثر من المدة الموصى بها، ويجب العناية بخلعها كاملة، إذ إنه إذا ترك جزء منها فقد يؤدي إلى انبعاث رائحة كريهة أو حدوث التهابات. لا يجوز أن تستعمل هذه الوسيلة خلال الأسابيع الستة التالية للوضع أو عقب الإجهاض.

الكبود Condom: هو درع للقضيب يصنع من اللثي Latex أو من الجلد الطبيعي (أسماء الغنم)، وهو شديد الفاعلية إذا استخدم كما يجب رغم أنه أقل فاعلية من الأقراص. تزيد من فاعليته وقدرته على الخيلولة دون التهاب الحوض إذا استعمل مع جل يقضى على الحيوانات المنوية مع التأكد من عدم تلفه قبل الاستعمال. وليس للكبود أضرار مطلقاً، رغم أن مادة الصنع، أو مبيد الحيوانات المنوية المستعمل قد يتسبب في الحساسية لدى بعض الأفراد. لا يقتضى استعمال هذه الوسيلة استشارة الطبيب. وهى متاحة وسهلة الحمل وتقى من العدوى بأمراض مثل الزهري والحراشف البرعمية والإيدز. كما أن استعماله لا يتدخل فى الإرضاع، أو يؤثر فى الرضيع. وهو وسيلة انتقالية مثالية بالنسبة لنساء كثيرات، إلا أن البعض يجد أن وجوب استعماله قبل اللقاء يتدخل فى التلقائية. يجب سحب القضيب قبل انتهاء الانتصاب كلية والكبود مازال مثيراً. يجعل استعمال كريم تزييق أو كبود مزلاق الإدخال سهلاً حينما يكون المهبل جافاً بعد الحمل وأثناء الإرضاع.

الفصل الثالث والعشرون : متعة السنة الأولى

الرغوى مبيدة الحيوانات المنوية والكريمات والجل وأنواع اللبوس المانعة للحمل :

هذه العوامل المضادة للحيووانات المنوية على قدر من التأثير فى منع الحمل لدى استعمالها بمفردها . كما أنها متاحة من دون وصفات طبية ولا تتدخل فى الممارسة الجنسية .

أسلوب فترة الأمان : لا يمكن استعمال هذا النهج الذى يعتمد على الملاحظة الدقيقة لوقت وصول الحيض ونحاشى الاتصال خلال منتصف الدورة، قبل عودة الطمث . ونظراً لعدم انتظام الدورة لدى كثير من النساء فهو أقل الوسائل فاعلية .

التنظيم الطبيعى : وهو تحسين على أسلوب فترة الأمان ويعتمد على استخدام بعض الإرشادات الجسدية لتحديد وقت التبويض . ثمة عوامل يلاحظها الزوجان وكلما زاد عدد هذه العوامل ازداد معدل النجاح . تشمل هذه العوامل تغيرات المواد المخاطية فى المهبل (يصبح المخاط صافياً ويمكن جذبته فى شكل خيوط عند التبويض) ، وتغيرات حرارة الجسم القاعدية (تقاس حرارة خط القاعدة لدى الاستيقاظ فى الصباح . تهبط الحرارة هبوطاً طفيفاً قبل التبويض وتصل إلى أدنى حد أثناء التبويض ثم ترتفع ثانية قبل أن تعود لنقطة الخط القاعدى طوال المدة الباقية من الدورة) . يتحاشى الزوجان الاتصال منذ الإشارة الأولى الدالة على قرب حدوث التبويض ولمدة ثلاثة أيام بعد حدوثه .

رغم إمكان استخدام التنظيم الطبيعى من دون مساعدة الطبيب إلا أن الإلمام بأحدث الوسائل عن طريق أحد الاخصائيين قد يحسن من فاعلية هذه الوسيلة ، أو أية وسيلة أخرى . وقد حل هذا النظام محل نظام حساب فترة الأمان السابق لفاعليته الأكبر .

التنظيم الطبيعى . حساب فترة الأمان

أسلوب التوقيت : تقوم المرأة بتسجيل دوراتها الشهرية لمدة تتراوح بين ثلاثة أشهر وستة أشهر ثم تحسب :

اليوم أ : عدد أيام أقصر دورة لها مطروحاً منه ١٨ .

اليوم ي : عدد أيام أطول دورة لها مطروحاً منه ١١ .

فإذا كانت أطول دورة لها ٣٠ يوماً وأقصرها ٢٨ يوماً تحسب كالتالي :

$$\text{اليوم أ: } ١٨ - ٢٨ = ١٠$$

$$\text{اليوم ي: } ٣٠ - ١١ = ١٩$$

أى أن فترة خصوبتها (الفترة غير الآمنة) تستمر من أ إلى ي ، أى من اليوم العاشر من دورة الحيض إلى اليوم التاسع عشر ، مع حساب اليوم الأول للحيض على أنه اليوم الأول .

التعقيم بالجراحة : ربط قنوات فالوب للنساء ، وقطع الوعاء الناقل للمنى لدى الذكور . وهاتان وسيلتان للتعقيم الدائم ، إلا أن هناك وسائل لعكسهما . هذا التعقيم آمن وليس له آثار صحية ولا يمكن اختراقه . هذه الوسيلة ليس لها أخطار ، إلا أن الأخطار قد تحدث نتيجة عدم دقة الجراحة . يلجأ الأزواج الذين يشعرون باكتمال أسرهم إلى هذه الوسيلة ، وهي الأكثر انتشاراً فى الولايات المتحدة .

تشخيص الحمل الجليد:

«ولدت طفلى منذ عشرة أسابيع ، إلا أن شعوراً بالغثيان داهمنى أمس . ما فرص حدوث حمل الآن ، وكيف لى أن أعرف ؟ ..»

- من غير المعتاد حدوث حمل جديد خلال عشرة أسابيع من الولادة ، خاصة فى حالة الإرضاع . إلا أنه قد يحدث . ثمة مخاطر دائمة لحدوث حمل فى أى وقت تمارسين فيه الجنس ، إلا فى حالة التعقيم . من الصعب التعرف على الحمل فى فترة ما بعد الولادة ، وخاصة إذا لم يكن الحيض قد عاد . كما أن الرضاعة قد تخفى كبير حجم الشدين وحساسيتهما للألم ، وتلك من مؤشرات الحمل . ثمة علامات أخرى يمكن ملاحظتها بعد استمرار الحمل وهى نقص إدرار اللبن (إلا أن هذا النقص قد يرجع إلى عوامل أخرى) ، والشعور بالغثيان فى الصباح (الذى قد تكون له أيضاً أسباب أخرى) ، وكثرة التبول (الذى قد يرجع أيضاً إلى التهاب مجرى البول) .

الفصل الثالث والعشرون : متعة السنة الأولى

اذهبي لعمل تحليل . إذا ثبت الحمل ، عليك الذهاب فوراً إلى الطبيب لاستشارته . يتسبب الحمل خلال السنة الأولى من الولادة في ضغط هائل على الجسد ، وستكونين بحاجة إلى إشراف طبي دقيق ، وراحة إضافية وتغذية جيدة . بإمكانك مواصلة الإرضاع إذا أردت ، وإذا شعرت بالإرهاق الجشى إلى دعمه بالألبان الصناعية . ابحثي أمر غذائك مع الطبيب ، إذا استمر الإرضاع ، لأنك ستحتاجين إلى مواد غذائية إضافية .

الإرهاق،

«مر ثلاثة أشهر على الولادة ومازلت أشعر بالإرهاق . هل ثمة خطأ ما؟»..

– من النادر أن تنجو النساء بعد الولادة من الإرهاق الجسدى المستمر والفقدان الكلى للطاقة . فليس ثمة وظيفة تتطلب الطاقة العصبية والجسدية التى تتطلبها الأمومة للمرة الأولى ، ويضاف إليها عبء الأخطاء التى قد تقع والمشاكل التى عليها حلها ، والكثير مما عليها تعلمه . هذا بالإضافة إلى مهام الإرضاع ، وتتبع الطفل الذى ينمو سريعاً وما يرافق هذا من كثرة الاستيقاظ أثناء الليل .. إلخ . وتعانى الأم التى تعمل من إرهاق محاولة الجمع بين وظيفتين .

من المستحسن أن تذهبي إلى الطبيب للتأكد من أنه ليس ثمة سبب صحى لهذا الشعور . إذا كنت سليمة صحياً ، تأكدى أن هذا الإرهاق سيختفى تدريجياً عندما تكتسبين الخبرة وتصبح مهامك روتيناً . وستعود إليك طاقتك حينما يتوافق جسدك مع متطلبات مهامك الجديدة . تأكدى فى هذه الأثناء من تناول الغذاء المفيد ، وممارسة الرياضة ، وحاولى التغلب على الاكتئاب .

الآلام،

«أعانى منذ ولادة ابنى من آلام فى الظهر والرقبة والذراع والكتف»..

– غالباً ما تكون هذه الآلام نتيجة حمل الطفل ومعه حقيبة متعلقاته طوال اليوم . التعرف على سبب إصابتك هو أول خطوة فى سبيل الشفاء . أما الخطوة التالية فهى محاولة تخفيف المشكلة بواسطة مجموعة من الإجراءات الوقائية والعلاجية :

- إذا لم تكونى قد فقدت كل الزيادة فى وزنك أثناء الحمل ، ابدئى الآن فى محاولة التخلص منها تدريجياً . ترهق زيادة الوزن الظهر .
- مارسى التمرينات الرياضية بانتظام مع التركيز على تلك التى تقوى عضلات البطن لأنها تدعم الظهر ، وأيضاً تلك التى تقوى الذراعين .
- اتخذى وضعاً مريحاً لدى الإرضاع ، لا تجلسى بترهل ، واسندى ظهرك ويمكنك استعمال سادة لهذا الغرض أيضاً . اسندى ذراعيك تبعاً لاحتياجك . لا تضعى ساقاً على ساق .
- تعلمى الأسلوب الصحيح للانحناء ورفع الأشياء . افتحى ساقيك بقدر عرض كتفيك وانحنى عند الركبتين لا الوسط . حينما تقومين برفع الطفل ، أو أى شىء آخر ، ضعى الثقل على ذراعيك وساقيك ، لا على ظهرك .
- لا تمدى جسدك لتصلى إلى الأماكن العالية . استعملى مقعد منخفض .
- راقبى أوضاعك الجسدية . امشى واجلى وارقدى على الإليتين مع شفط بطنك للداخل .
- لدى دفعك لعربة الطفل تأكدى أن ارتفاع يدها فى مستوى مريح لظهرك .
- إذا كان كتفك يؤلمك ، احملى حقيبة متعلقات الطفل على تجويف كوعك لا على الكتف .
- نامى على مرتبة جامدة أو ضعى لوحاً خشبياً تحت المرتبة اللينة . ارقدى على ظهرك أو جانبك مع ثنى الركبتين .
- استعملى التدفئة لإراحة ألم العضلات مؤقتاً .
- حاولى عدم الوقوف لفترات طويلة ، إذا كان ولا بد ، ضعى إحدى القدمين على مقعد منخفض مع ثنى الركبة .
- بدلاً من قطع الشقة غدواً ورواحاً طوال الليل وأنت تحملين الطفل الذى يعانى من المغص حاولى هزته فى الأرجوحة أو فى المقعد الهزاز إذا كان قد تخطى أسبوعه السادس .

عدم التحكم في البول:

« منذ ولادة الطفل ، يتسرب بعض البول حينما أسعل أو أضحك أو أبذل أى جهد لرفع شيء ما... »

- قد تكون مشكلتك ، التى تشيع بين النساء بعد الوضع ، خاصة بين النساء اللاتى وضعن عدداً من الأطفال ، بسبب عدم التحكم نتيجة للضغط . والسبب هو ضعف عضلة الجدار المهبلى التى تدعم المبال والمثانة . قد تضغط المثانة وتدفع العضلات الضعيفة وتسبب فى سقوط الجدار الأمامى للمهبل ، أى فى فتقمانى ، أو فى نتوء وهو أيضاً عبارة عن فتق . وقد لا يلاحظ الفتق الصغير ، إلا أن الكبير منه يتدلى إلى الفتحة المهبلية وحتى من خلالها ، ويتسبب فى عدم الشعور بالراحة وعدم التحكم فى البول . قد تساعد التمرينات الرياضية اليومية الخاصة بتلك المنطقة على تقوية عضلات الجدار المهبلى وتنتهى المشكلة خلال فترة شهرين تقريباً . وفى الحالات الشديدة ، يتم إجراء عملية جراحية . إلا أن العلة قد تعود إن لم يتم استئصال الرحم بسبب نقله الذى يضغط على المثانة ويدفعها إلى داخل جدار المهبل .

الصدقات:

« لا أشعر بالارتياح مع صيدقاتى القديمات من ليس لديهن أطفال . إلا أننى لا أعرف أخريات لديهن أطفال صغار ، وأشعر بالوحدة... »

- تزور الصغيرات الكبيرة فى حياة الأفراد ، ومن بينها وصول الأطفال ، فى صدقاتهم . لا تعرف الكثيرات كيف يعالجن التوازنات المتغيرة فى الصدقات حينما يصبحن أمهات . قد يرجع هذا إلى عدم تغير نظرتك إلى نفسك ونظرة الآخرين إليك ، رغم ما طرأ من تغيرات .

تدخل عوامل كثيرة فى التغيرات التى تطرأ على حياتك الاجتماعية ، وأولها عدم توافر الوقت والطاقة للقيام بالأنشطة الاجتماعية . أيضاً ، هناك شعورك بانفصالك عاطفياً وجسدياً عن دائرة الصدقات التى كان مركزها مكان عملك . كما تبدأ اهتماماتك فى التغير . فرغم احتمال استمرار بعض اهتماماتك السابقة ، إلا أن

الموضوعات الخاصة بطفلك، وبتنشئة الأطفال، وبالأمر المتعلقة بهذا، تستحوذ على بؤرة اهتماماتك. هذا بالإضافة إلى أن بعض الصديقات غير المتزوجات لا يشعرن بنفس القدر من الارتياح معك كما كان الأمر في الماضي، ويرجع ذلك إلى تلاشى قدر ما هو مشترك بينكن، وأحياناً إلى شعورهن بالغيرة، عن وعى أو غير وعى، من وضعك الأسرى الجديد. وأخيراً، فإن الصداقات القائمة على العمل فقط ليست بالعمق الكافي الذى يمكنها من البقاء.

تحتاج النساء فى وضعك إلى دمج شخصياتهن السابقة فى شخصيتهن كأمهات من دون الإقلال من أى منها. وليس هذا بالأمر السهل. فمحاوالتك البقاء داخل الدائرة القديمة، يُنكر وضعك الحالى كام، كما أن نبذك للصداقات القديمة، وقضاء جل وقتك مع أمهات حديثات أخريات، يُنكر ما كنتيه سابقاً. قد يكون أفضل الحلول هو الإبقاء على بعض الصداقات القديمة، مع إرساء صداقات جديدة. التقى بصديقاتك القدامى من حين إلى آخر، وبلاشك، ستجديهن متشوقات إلى سماع الجديد عنك، مثل شوقك لمعرفة أخبارهن وعلاقاتهن. حاولى الانتقال إلى مواضيع مشتركة، وقد تجدى بعض عدم الارتياح فى البداية، إلا أنك سريعاً ما ستعرفين أى الصداقات ستدوم وأيها ستوقف باستثناء رسميات المناسبات. وقد يدهشك أن تجدى بعض قدامى الصديقات وقد أصبحن يشاركن فى حياتك الجديدة، وتجدى فيهن مصداقاً للمأزرة.

من السهل إرساء الصداقات بين الأمهات فى محيطك، ولا يتطلب هذا أكثر من تواجدك فى أماكن تجمعهم مع أطفالهن. اسمى إلى هؤلاء اللاتي لا يشاركن فقط الاهتمام الأطفال، بل من لديهن أيضاً بعض اهتماماتك الأخرى، فقد تصبح تلك الصداقات متعددة الجوانب، وتجدن ما تتحدثن عنه بخلاف الحفازات والشغالات.

أساليب مختلفة للأمومة:

وأجد أقرب صديقة لى مسترخية، وغير منظمة، ولا تقلقها مواعيد وجبات ابنها البالغ من العمر سبعة أشهر، والذى تصحبه إلى الحفلات والسهرات، كما أنها غير مهتمة بالعودة إلى عملها سريعاً. إلا أننى يتملكنى هاجس قسرى بالالتزام تجاه كل شىء. أى منا المخطئ؟..

لا أحد، حيث إن كل أم تتبع الأسلوب الذى يناسبها. فقد يصيب الانهيار العصبي كليهما إذا ابتعت كل منكما أسلوب الأخرى. عليك أن تخشى عدم صواب أسلوبك فقط حينما يخبرك طفلك بذلك، بأن يبكي كثيراً، أو يتململ، أو يكتئب ولا يستجيب، ويصبح عليك تعديل أسلوبك، إذ إن الأطفال أيضاً أفراد، ولكل منهم أسلوبه الذى يفضلُه.

الإرضاع أثناء المرض:

«أصبحت لتوى بالأنفلونزا، هل بإمكانى مواصلة إرضاع ابنتى من دون أن أنقل إليها المرض؟»

إرضاع ابنتك هو الوسيلة الفضلى لتقوية مقاومتها للجراثيم والإبقاء عليها سليمة. لا تتقل الرضاعة جراثيم البرد والأنفلونزا، رغم احتمال إصابتها نتيجة التصاقها بك.

للإقلال من فرص العدوى، اغسلى يديك باستمرار قبل لمس الطفلة أو متعلقاتها، وقبل إطعامها. إذا انتقلت إليها العدوى، رغم احتياطاتك، انظري ما سبق بشأن العلاج. تناولى قدرأ إضافياً من السوائل (العصير أو الحساء أو الماء) للإسراع بشفائك والإبقاء على إدرار اللبن. أيضاً، تأكدى من تناول دعماً من الفيتامينات والأغذية التى سبق ذكرها، وتأكدى من تناول فيتامين C بوجه خاص، وعليك أيضاً أخذ قسطاً من الراحة كلما أمكن هذا. قد يساعد شرب كثير من العصائر، بدلاً من اللبن، على الإقلال من الاحتقان. اسألى الطبيب عما إن كنت بحاجة إلى العلاج.

فى حالة الإصابة بفيروس مُعدٍ أو بالتهاب معوى / معدى، احتاطى من نقل العدوى إلى الطفلة، رغم ضآلة احتمال حدوث هذا لتُمتنع أطفال الرضاعة الطبيعية بالرقابة ضد العدوى. اغسلى يديك قبل لمس الطفلة أو أى من متعلقاتها أو أى شيء قد تضعه فى فمها. اشربى كثيراً من السوائل لتعويض ما تفقدينه عن طريق الإسهال أو القيئ، إلا أن عليك الحد من الأطعمة الأخرى، ما عدا التوست، أو البطاطس المسلوقة والمشوية، والموز، وصوص التفاح وحلوى الجيلي.

رغم عدم انتقال البرد والأنفلونزا عن طريق الإرضاع، إلا أن بعض أنواع التهاب الكبد تنتقل عن طريقه. إذا أصبت بهذا المرض تحدثي إلى طبيبك بشأن وقف الرضاعة. وينقل الإيدز أيضاً عن طريق الإرضاع، ويجب استشارة الطبيب في هذه الحالة.

أعاني من التقرحات نتيجة الإصابة بالبرد. هل ثمة احتمال لعدوى ابني؟

— يتسبب فيروس الهربس Herpes في حدوث تقرحات البرد وبثور الحمى، وهو من سلالة مختلفة عن تلك التي تسبب في الهربس التناسلي. يصاب معظم الأطفال بتلك التقرحات والبثور، ولدى انتهاء مرحلة الإصابة الحادة، يكمن الفيروس في الجسد لشمهور، وأحياناً لأعوام. وقد يعود إليه نشاطه في أوقات الإجهاد الجسدي والعصبي. أكثر أعراض أنفلونزا النزف (الحمى الغضبي) وضوحاً هو البثور التي تنز ثم تتكون لها قشرة. ينتقل الفيروس فقط أثناء مرحلة البثور، إلا أن الجميع ليسوا عرضة للإصابة.

لتحاشي انتقال العدوى إلى الطفل، اغسلي يديك جيداً قبل لمس الطفل أو أي شيء يدخل فمه (بما في هذا يديه وزجاجته وبزازته وحلمتيك). لا تقبله أو تشربي من نفس الفنجانين والأكواب التي يستعملها. تباع في الصيدليات أقراص لاكتوباسيلوس أو باسل اللين (وهي مزرعة بكتيرية تستعمل في صنع الزبادي) وتُعاطى وفقاً للإرشادات وتساعد على التخلص من بثور وتقرحات البرد، أو على الأقل توقف نموها.

إذا كنت تعاني من هربس الجهاز التناسلي النشط (مرض جلدي وعائي مخاطي) عليك غسل يديك جيداً بعد الحمام وقبل إطعام طفلك. استعملي الكيود لوقاية زوجك، إلا إن كانت العدوى قد أصابته بالفعل. ارتدي ثياباً نظيفة أو غطي حجرك بمسحة نظيفة لدى كل مرة ترضعين فيها الطفل أو لدى حملك له. ولأن هذا النوع من الإصابة قد يكون شديد الخطورة على حديثي الولادة، فيلزم عليك شدة الاحتياط إذا ظهرت الإصابة عقب الولادة بفترة قصيرة.

استمرار الأكتئاب؛

استمرار الاكتئاب:

« لا أستطيع التخلص من اكتئاب ما بعد الوضع . فرغم بلوغ طفلي شهره الرابع ، إلا أنني أشعر بالرهن . لا أشعر بالرغبة فى عمل أى شىء ، أو رؤية أى أحد أو مغادرة المنزل ، يخبرنى زوجى أنني بحاجة إلى المساعدة ؛ إلا أنني آمل أن اتخلص بنفسى من الاكتئاب . »

ـ قد تنجحى فى التخلص من الاكتئاب . وقد تفشل جهودك . نادراً ما يستمر اكتئاب ما بعد الولادة وقتاً طويلاً ، ويكون بهذه الحدة (حالة بين كل ألف حالة) ، وتحتاج الأم فى هذه الحالة إلى العلاج المتخصص من أجل استعادة توازنها العاطفى . ويشير اكتئابك الطويل إلى أنك إحدى هذه الحالات . ليس ثمة داع لمعاناتك ومعاناة أسرتك فى انتظار أن تغلبى عليه . اسعى إلى المساعدة الآن . تحدثى إلى طبيبك أولاً . إن لم يستطع مساعدتك ، اذهبى إلى أخصائى ، ولأن مشكلتك قد تكون ، غالباً ، جسدية (عدم توازن الهرمونات) أكثر من كونها عاطفية ، فمن المحتمل أن يتمكن مساعدتك أحد الأطباء ، لا معالج نفسى غير طبيب . وقد يكون العلاج الهرمونى مجدداً فى بعض الحالات .

أياً كان شخص من سيتولى علاجك ، توجهى إليه سريعاً . فكلما أسرعت فى التخلص من اكتئابك ، أصبح بإمكانك التمتع بطفلك وأموالك فى وقت قريب .

وقت لنفسك:

« شغلت بتلبية احتياجات ابنتى وأهملت احتياجاتى بالكامل . أحياناً لا أجد حتى وقتاً للاستحمام . »

ـ رغم كثرة أعباء الأم الحديثة وإلحاح هذه الأعباء ، إلا أن عليك توفير وقت لنفسك . هذا الإلزام ، ليس فقط من أجل أن تتذكرى ، وتتذكر زوجك أهمية احتياجاتك ، بل أيضاً كى تعرف ابنتك ، أثناء نمو وعيها ، أن لك احتياجات ، وأنت لست الأم الشهيدة المضحية . لا يجوز أن تسمحى بإصابتك بالتهاب فى المسالك البولية أو بعسر هضم نتيجة عدم تمكنك من الذهاب إلى الحمام بانتظام ، أو عدم

وسرعة تناول طعامك ، أو أن يصبح شعرك دهنياً بسبب عدم انتظام غسله . ورغم أن توفير الوقت لنفسك سيحتاج إلى جهد وتحايل ، إلا أن عليك المحاولة . فكلما زادت سعادتك ، زادت درجة صلاحيتك كأم . قد تساعدك الإرشادات التالية :

● اتركي الطفلة تبكي : لن يضرها تركك إياها آمنة في سريرها ، أثناء غسلك أسنانك أو تجميل نفسك .

● اشركي الطفلة فيما تفعلينه : اجلسي معها لتناول وجبة الغذاء مثلاً ، أو ضعبيها في مقعد أطفال على المائدة وتحديثي إليها . اجلسيها في مقعدها على أرضية الحمام أثناء قضاك احتياجك ، أو العبي «الاستغماية» معها من خلف ستائر الدُش .

● اشركي زوجك : تحممي أثناء تناوله طعام الإفطار معها صباحاً ، أو اطلبي منه التنزه معها يوم العطلة واهتمي بأمورك . لا تشعرى بالذنب . فإن واجبات الأمومة أكثر مشقة من أية وظيفة أخرى .

● استأجري من يساعدك سواء في أعباء المنزل أو في رعاية الطفلة .

هل ستسألني ابنتي؟

«سأبدأ عملي خلال أسبوعين . أخشى ألا تعرفني ابنتي لدى عودتي إلى المنزل ..»

– تشاركك معظم الأمهات هذا القلق الذي لا أساس له . فالأطفال يتعرفون على أمهاتهم منذ وقت مبكر ، ويتعرفون على أصواتهن بمجرد الولادة تقريباً ولا ينسوهن حتى لو غبن اليوم بأكمله .

وقت متميز؛

«أسمع كثيراً عن أهمية قضاء أوقات متميزة مع الطفل . ورغم أنني أقضي كل وقتي مع ابنتي أجد نفسي مشغولة بحيث إنني لا اعتقد بوجود ما هو متميز في هذا الوقت ..»

– انتشر هذا التعبير مع كثرة عدد الأمهات العاملات . النظرية خلف هذا التعبير هي أن الكم ليس مهماً ، إنما المهم هو النوعية والكيف . إلا أن هناك قيمة حتى في الكم . لا يجوز لك ترك كل شيء من أجل الجلوس مع الطفل على الأرض واللعب معه

الفصل الثالث والعشرون : متعة السنة الأولى

طوال الوقت . إنك تمنحيه وقتاً نوعياً متميزاً في كل مرة تغيرين فيها حفاظته وأنت تتسنى له ، وفي كل مرة تطعمينه فيها وأنت تتحدثين إليه ... إلخ .

إن الوقت النوعى المتميز للأمومة هو الوقت الذى تعمقين فيه الرابطة بالأساليب الهادئة وأيضاً النشطة ، وهذا ما تفعله كل أم . تدل استجابة طفلك وابتسامته وضحكاته على نجاحك .

« كأم عاملة ، يقلقنى أنى لا أقضى وقتاً نوعياً متميزاً مع ابنتى . »

– لا حاجة للأم العاملة إلى مزيد من القلق ، فلديها من الضغوط ما يكفيها . إذ لم يكن بإمكانك سوى قضاء وقت محدود مع ابنتك ، فدافعك الرئيسى سيكون كل دقيقة تقضينها معها . إلا أن هذا محال . فأنت بحاجة إلى عمل أشياء أخرى . أيضاً هناك أوقات يكون فيها مزاجك منحرفاً ، وأخرى يكون فيها مزاج ابنتك منحرفاً . ثمة خطوات بإمكانك اتخاذها :

● تصرفى بتلقائية : لا تلبسى رداء الأم السوبر بمجرد دخولك إلى المنزل . كل ما تحتاجه الطفلة هو أنت . ليس ثمة حاجة لقضاء كل دقيقة معها فى نشاط مشير لها . كوسى تلقائية ، وخذى إشارتك من ابنتك (مثلاً ، قد تكون متعبة فى نهاية اليوم ولا تريد اللعب) .. إن الوقت الخاص المتميز هو الوقت الذى تقضيه معها .

● اشركى الطفلة : اصحبها معك إلى غرفة النوم وأنت تبدلين ثياب العمل . اصحبها إلى المطبخ أو إلى أى مكان آخر أثناء تأديتك مختلف المهام .

● أخبريها كيف قضيت يومك : يخدم هذا هدفين وهما تواصلك معها (تحب الاستماع إليك حتى ولو لم تفهم) ، وأيضاً التخفف من تجارب يومك الذى يؤدي إلى استرخائك .

● تخففى من مهام المنزل : كرسى وقتاً أقل للأعمال المنزلية واستأجرى من يساعدك فيها .

● أجلي مشاهدة التلفزيون والحديث فى التلفون حتى تنام .

● لا تستعدي زوجك من المشهد: لا تنسى الوقت الذي يجب قضاؤه مع زوجك كأسرة. اشركي زوجك في كل ما تفعلينه، سواء كان هذا تصميم الطفلة أو دغدغتها. أيضاً عليك تذكر أهمية الوقت الذي يقضيه زوجك بمفرده مع الطفلة كي يتمتع بأبوته.

وقت للرومانسية:

«كثرت مشاغلي ومشاغل زوجي بحيث أصبحنا لا نكاد نجد وقتاً نقضيه معاً، وحينما نجد هذا الوقت نكون مرهقين بحيث لا يمكننا التمتع به»..

– علاقتك بزوجك هي أهم علاقة في حياتك. فالأطفال يكبرون ويستقلون بحياتهم. تذكرى أيضاً أن علاقة الحب بينكما هي التي أسست العائلة وأبقت عليها. أشد ما في الموقف خطورة، هو أن فتور العلاقة الزوجية يحدث تدريجياً ولا يكون ملموساً في البداية، ويمكن للإهمال أن يتسبب في تآكل العلاقة من دون أن يشعر الطرفان.

كرسى لهذه العلاقة ما هي جذيرة به وابقى على الشعلة متقدة. أعيدى ترتيب أولوياتك وتنظيم وقتك، ووفرى وقتاً تقضيه معاً. حاولى تعويد الطفل على النوم مبكراً. لا يتطلب الأمر ممارسة الجنس في كل وقت تقضيان فيه لحظات لطيفة معاً وذلك بسبب صعوبة هذا في الشهور التي تلى الحمل. قاومي إغراء قصر الحديث على الطفل. فهذا يقوض غرض هذه اللقاءات. حاولا أيضاً الخروج معاً إلى الأماكن التي تقضانها وممارسة اهتمامكما المشتركة.

الغيرة من اهتمام الأب بالطفل:

«رغم أن هذا يبدو بشعاً، إلا أن على القول أنني أشعر بالغيرة من الوقت الذي يقضيه زوجي مع ابنتي. أتمنى أحياناً أن يخصصى بنصف قدر هذا الاهتمام»..

– يحدث أحياناً أن يهدد اهتمام الوالد بالوليد العلاقة الزوجية، خاصة أن هذا يأتي في أعقاب ما كانت تلقاه الأم بمفردها من رعاية واهتمام أثناء الحمل. ورغم احتمال اختفاء هذه المشاعر سريعاً، إلا أن هناك من الخطوات ما يمكن اتخاذه كي لا تتفاقم هذه المشاعر:

● اطمئني : تغلبي على مشاعرك بأن تعلمي أنها عادية وشائعة ، وليست خسيمة وشريرة وأنانية وغير أخلاقية .

● الشعور بالامتنان : من غير المعتاد أن يكرس الأب هذا الاهتمام والوقت لوليدته . استغلي الوقت الذي يقضيه معاً لإيجاز مهماتك . حاولي دعم الحب الذي ينمو بينهما . فالروابط التي تتكون الآن ستستمر طوال الحياة وستجعل من ابنتك إنساناً أفضل .

● كونى جزءاً من العلاقة : من المهم أن يقضى الوالد وقتاً بمفردهما ، إلا أن بإمكانك أن تكونى جزءاً من الفريق من آن لآخر .

● كونى صريحة : لا تراكمي مشاعرك ، فقد لا يكون زوجك على دراية أنه يستبعدك من العلاقة . حدثيه عن مشاعرك بوضوح من دون هجوم أو انفعال ، أيضاً احبريه عما تتوقعينه منه وعما تفتقدينه .

● هينى نفسك له : يتطلب نجاح أية علاقة جهداً من الطرفين . ليس بإمكانك أن تطلبي من زوجك أن يكرس وقتاً لك من دون أن تفعلنى هذا من جانبك تأكدي أنك لا تكرسى كل وقتك وعواطفك وطاقتك للطفلة ولا تبقى شيئاً لزوجك .

الغيرة من مهارات الزوج:

« كنت أعتقد أن الأمهات يمتلكن المهارة الطبيعية لرعاية الأطفال . إلا أن زوجي يفضلنى فى إتقانه التعامل مع ابنا ويعرف كيف يضحكه ، وكيف يدخل عليه الهدوء ، وكيف يهزه حتى ينام . يجعلنى هذا أشعر بعدم الكفاية وعدم الأمان » .

— عادة ما يتقن كل من الوالدين ما هو موهل له . يُحسن بعض الأفراد اللعب وقضاء وقت المتعة ، بينما يحسن الآخرون التحميم وتغيير ثياب الطفل . هناك من أمثال زوجك من يتقنون تأسيس العلاقات مع الأطفال . ويدعو هذا الطرف الآخر للشعور بالغيرة . إلا أنه بالإمكان التخلص من هذا الشعور إذا تذكر ما يلي :

● اعتبرى نفسك محظوظة : زوجك أحد القلائل الذين هم على استعداد للمشاركة الفاعلة فى رعاية الطفل . دعيه يمارس سحره على الطفل كلما كان هذا ممكناً .

● لا تكونى شوفينية أنثوية: إن التسميط النوعى الذى يعتبر الأمهات أفضل بالطبيعة فى رعاية الطفل غير دقيق، كما أنه قد يكون هداماً للجميع. فبحكم الطبيعة، تختص الأمهات فقط بمهمة الإرضاع. أما المهام الأخرى فقد يفضل فيها أحد الطرفين الطرف الآخر. وبإمكان كل من الطرفين، مع إتاحة الفرصة، التغلب على عدم وجود القدرة الطبيعية على أداء بعض المهام.

● قدرى ما تفعلينه: قد لا تكونى على دراية بقدر ما تفعلينه من أجل الطفل وما تقدمينه إليه.

● امنحى نفسك فرصة: لا يعنى تفوق زوجك عليك فى بعض المهارات أنك لن تفعلها أبداً. إذا كنت ترضعين الطفل طبيعياً، سيكون بإمكانك بمجرد فطامه تهدئته على صدرك مثلما يفعل زوجك، كما أنك ستقتنين المهارات الأخرى ببعض التدريب. بدلاً من محاكاة ما يفعله زوجك، ابدئى باتقان ما يأتيك بشكل طبيعى. أيضاً أو كلى إلى زوجك بعض المهام غير المحببة كى تخصصى وقتاً لاتقان ما هو محبب.

الشعور بعدم التقدير كامرأة:

«منذ ولادة طفلى وأنا أشعر أن زوجى ينظر إلى فقط كام لطفلة، لا كامرأة يحبها»..

– حينما تصبح المرأة التى يحبها الزوج أمًا، تتشوش مشاعره، وغالباً ما تزيد هى من تشوشه بأن تسلك سلوك الأم فقط، وليس الشريكة، بانشغالها باتقان مهامها الجديدة.

ورغم أن هذه مشكلة عامة، إلا أن بالإمكان حلها بأن تشعرى بنفسك كام وامرأة وتتصرفى على هذا الأساس. لا يتطلب هذا سوى القليل من الجهد الإضافى:

● اشعرى بنفسك كامرأة: حاولى توفير الجو لقضاء وقت حميم مع زوجك، وحاولى، من خلال الإشارات الجسدية، أن توصلى إليه رسائل الحب. اعتنى بطعامه، ولا تنسى مشاركتك اهتماماته.

● تقاسما الطفل: سيشعره هذا أنه جزء من العائلة الجديدة، لكن لا تضايقيه بكثرة المطالب ولا تجعلينه يشعر أنها مهام غير محببة.

التفكير في إنجاب طفل آخر

«أنا على وشك بلوغ الأربعين، وقد أنجبت طفلي الأول منذ قرابة العام. أعلم أنه من المبكر التفكير في إنجاب طفل آخر، لكن لم يعد أمامي سوى القليل من سنوات الخصوبة.»

– من الأفضل، بشكل عام، الانتظار حتى يبلغ المولود عامه الأول قبل الإنجاب ثانية كي تتاح للأم فرصة استعادة قوتها ولياقتها البدنية (خاصة إذا كانت الولادة الأولى قيصرية). يسمح هذا أيضاً بإرضاع الطفل الأول سنة كاملة إلا أنه يقال إن للحمل السريع أثره على الطفل الأول. ولم يستطع الخبراء بعد حسم الأمر. بيد أن أفضل وقت لإنجاب طفل آخر هو حينما تشعرين أنت وزوجك أنكما مستعدان لهذا.

وبرغم كل شيء، فإن لتقارب عمري الطفلين مزاياه، إذ إنهما سيكونان معاً، وتتوثق صلتهما ويتقاسمان اللعب والألعاب والنشاطات.

إلا أن عليك إجراء الفحوصات الطبية أولاً، وأيضاً إعداد جسدك للحمل الجديد. فكري في التالي:

- فطام الطفل.
- العناية بغذائك.
- استعادة لياقتك بممارسة الرياضة وعدم اتباع رجيماً قاسياً، إذا كنت تفكرين في الحمل سريعاً.
- وقف استعمال وسائل تنظيم الحمل ومنعه قبل أن تفكري في حمل جديد بشهرين على الأقل.
- اجتنبي وزوجك التدخين والشراب والخدرات.
- حددي ما تتعاطينه من عقاقير بما يصفه لك الطبيب.
- تجنبي التعرض لأشعة X، وللكيمائيات التي تحمل المخاطر.
- استرخي، فإن التوتر قد يعوق الحمل، كما أنه يضر الجنين.