

الفصل الثامن

مشاكل المرأة الحامل وعلاجها

- أهمية تجربة الحمل
- مواجهة مشاكل الحمل
- الجنس وتوقعات الحمل
- الاتجاه نحو الحمل
- مصادر القلق في مرحلة الحمل
- الأعراض التي تصيب المرأة الحامل

obeikandi.com

الحالة النفسية والجسدية للمرأة الحامل

أهمية تجربة الحمل :

لا شك أن الحمل تجربة هامة وحيوية وشيقة وفي نفس الوقت تجربة خطيرة في حياة المرأة، بل وفي حياة الأسرة كلها. ولا شك أن لتجربة الحمل انعكاساتها النفسية والاجتماعية والجسدية، حيث تحدث تغيرات هامة في الوظائف الحيوية للمرأة.

ويتوقف الحمل على الاتجاه العقلي نحو الحمل، سواء من جانب :

١- المرأة الحامل نفسها.

٢- الزوج.

٣- أهل الزوجة.

٤- أهل الزوج.

فقد يكون هذا الاتجاه بالقبول والترحيب، حيث يقابل بالفرح والسرور لتكوين أسرة جديدة، ولتدعيم وتقوية وتثبيت أركان الزواج، حيث ينظر البعض للإنجاب على أنه تدعيم للزواج وإبعاد لشبح الانفصال أو الاهتیار، كذلك فإن الحالة النفسية والجسدية للمرأة الحامل تتوقف على قبولها وترحيبها لفكرة الحمل، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على حالتها النفسية، أما اتجاه الرفض أو عدم القبول فينعكس سالباً على صحة المرأة، فقد تنظر إلى حملها على أنه جاء خلافاً لرغبتها أو جاء مبكراً قبل استعدادها له، أو جاء زائداً عن الحاجة، وبذلك يعتربها، على المستوى الشعوري أو اللاشعوري، رغبة في نبذه وطرده والتخلص من هذا الحمل الذي تنظر إليه على أنه عبء فوق طاقتها، حيث يصبح عليها أن تتحمل أعباء تكوين أسرة جديدة ورعايتها أو تعتقد أنه يحد من نشاطها وانطلاقها وتحرركاتها، وقد تشعر بالحنج من كبر حجم بطنها وتسعى لإخفاء حملها عن الناظرين.

ويفسر بعض علماء النفس من أصحاب مدرسة التحليل النفسى حالة القىء التى قد تعترى المرأة بأنها رغبة لاشعورية فى التخلص من الحمل غير المرغوب فيه. أما فى حالة الرغبة فى الحمل فإن المرأة تحرص على نجاح هذا الحمل وتعمل على حمايته وتشعر أنها فخورة به، كما أنها تكون محط رعاية زوجها وأهلها وأهله وينعكس ذلك فى توفير الرعاية الصحية والجسمية والنفسية للأم الحامل والاهتمام بها ومناقشة أمور الحمل مع زوجها. مما يؤدى إلى رفع معنوياتها وبالتالي تمتعها بقدر من الصحة الجسمية على اعتبار أن هناك تفاعلاً كبيراً بين الحالة الجسمية والحالة النفسية للأم الحامل ولغيرها من الناس. فالحالة النفسية تؤثر وتتأثر بالحالة الجسمية. ومن هنا كانت الرعاية المتكاملة للمرأة الحامل، وينبغى توفير الرعاية الطبية والغذائية والنفسية للمرأة الحامل منذ لحظة الإخصاب حتى مرحلة الوضع وما بعدها.

مواجهة مشاكل الحمل :

ومن المشاكل التى تواجه المرأة الحامل مشكلة القىء، والذى يتعين الحد منه وعلاجه ومعرفة أسبابه، وكذلك مشكلة الوحام حيث تميل المرأة إلى تناول بعض الأطعمة أو حتى بعض المواد غير القابلة للهضم كالطوب الأحمر أو التراب أو الفحم أو الطين أو الحُمرة.

وقد يؤدى الوحام إلى تناول أطعمة تضر بصحة الحامل كتناول السردين والفسيح والملوحة وما إلى ذلك مما يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم، ورغبة المرأة فى كميات كبيرة من الماء لتعديل نسبة الملوحة فى جسمها.

والمرأة الحامل فى حاجة إلى مراعاة مشاعرها وحمايتها من حالات الضيق أو الغضب أو الخوف أو الحزن والاكتئاب، حيث أنها تصبح أكثر حساسية لهذه المؤثرات الضارة، ولذلك يجب توفير الرعاية النفسية، وإحاطتها بالحب والعطف والحنان والقبول، ذلك لأن ما يتعرض له الأم الحامل من انفعالات شديدة لا تؤثر

في حالتها النفسية والجسمية وحسب، ولكن أيضاً تؤثر في صحة الجنين. الأمر الذى يندرج تحت مصطلح العوامل الميلادية أو الولادية. وهى تلك العوامل التى توجد عند الميلاد ولكنها ليست وراثية. بمعنى أنها ليست منقولة من الآباء والأجداد إلى الذرية عبر الناقلات الوراثية أو الجينات، وتشمل هذه العوامل الميلادية التى تؤثر في صحة الأم الحامل وحينها ما يلى :

- ١- تعاطى الأم الحامل بعض الأدوية أو العقاقير دون استشارة الطبيب أو المختص، وخاصة في الشهور الثلاثة الأولى للحمل first trimesters حيث أن أكثر من ٨٠% من حالات الإجهاض تحدث في الشهور الثلاث الأولى من الحمل.
- ٢- إصابة الأم ببعض الأمراض التى تؤثر في الجنين مثل الإصابة بالحصبة الألمانية.
- ٣- ممارسة الأم الحامل لبعض الرياضات العنيفة كالقفز في حمامات السباحة أو ركوب الخيل، وعلى الرغم من ذلك فإن قليلاً من الرياضة والتمارين مفيد جداً للمرأة الحامل لتنشيط الدورة الدموية وللحفاظ بلياقته البدنية.
- ٤- تعرض الأم الحامل لحالات شديدة من سوء التغذية حيث يتعين أن تتناول الأم الحامل وجبات غذائية كاملة العناصر. بمعنى احتوائها على السروتين والسكر والدهون والأملاح والفيتامينات والسكريات والنشويات، ولكن بمقدار ما يحدده لها الطبيب المختص.
- ٥- حماية الأم الحامل من التعرض للحوادث أو الإجهاض من جراء حمل الأشياء الثقيلة أو القفز ونحو ذلك.
- ٦- حماية الأم الحامل من الإصابة بالأنيميا أو أمراض فقر الدم التى قد تنتقل آثارها إلى الجنين.

إلى جانب مراعاة اختلاف فصيلة دم الأم والأب، وكذلك اختلاف فصيلة دم الأم والجنين حتى لا تصاب الأم. بما يُعرف باسم الأجسام المضادة، ولذلك فمن الضروري معرفة فصيلة دم الأم ودم الجنين، حيث أن الطفل الثانى للأم أى المولود

الثاني قد يتأثر تأثيرًا شديدًا من الأجسام المضادة antibodies في دم الأم مما يؤدي إلى تخلف عقلي وعيوب خلقية في القلب والعين، ولذلك يجب إعطاء الأم حقنة بعد المولود الأول تعرف باسم Anti - D حتى لا تمر الأجسام المضادة من دمها إلى دم الجنين عبر المشيمة مسببة ما سبق ذكره من التخلف العقلي والعيوب الخلقية.

ولا شك أن هناك حاجة ضرورية لنشر الوعي الطبي والنفسى والتربوي حول الحمل والحوامل، وذلك بقصد التوعية الطبية والنفسية وإزالة الأفكار الخاطئة المرتبطة بالحمل أو ما يحيط به من الخرافات والسحر والشعوذة إلى جانب حماية الأم، وكذلك الجنين من الآثار السالبة المتعلقة بالحمل المتعسر، أو صعوبات الحمل، حيث قد تتعرض حياة الأم، وكذلك قد يتعرض الطفل إلى الاختناق أو الصدمات المخية أو حرمان مخه من الإمداد بالدم والأكسجين والسكر، مع العمل على حماية الأم الحامل من السمنة أو البدانة المفرطة، وكذلك حماية الطفل من زيادة الوزن أو فقر الدم. ويتطلب الحرص على صحة المرأة الحامل تشجيعها على ممارسة الرياضات الخفيفة وممارسة تمارين التنفس وتوعيتها للامتناع عن التدخين أو تعاطي المخدرات وما إلى ذلك من العادات السيئة، كالسهر الطويل أو التعب والإرهاق.

ومن حسن الطالع أن إسلامنا الحنيف يحرم الخمر قليله أو كثيره.

الحمل استكمال لوظيفة المرأة الطبيعية في الحياة :

لا شك أن المرأة تنظر للحمل على أنه استكمال لوظيفتها الطبيعية أو البيولوجية، حيث قررت بعض النسوة في بعض الدراسات الميدانية العربية أن "المرأة التي لا تنجب كالشجرة التي لا تثمر" وكان الوظيفة الطبيعية للمرأة هي الإنجاب وتربية الأطفال، ورعايتهم حتى يشبوا أسوياء وصالحين يخدمون المجتمع.

أهمية التوعية الطبية والنفسية وأصول الصحة الإنجابية :

يجب أن تكون المرأة ملمة ومتوقعة لما سيحدث لها بعد الحمل، حيث يؤدي الحمل إلى أن تدخل المرأة حياة جديدة، بل ويتعين أن يشاركها في هذه الحياة الجديدة زوجها فلا يمكن أن يعتبر الزوج أن مسألة الحمل مسألة نسائية بحتة ولا تخصه هو، وإنما عليه مشاركة زوجته مشاركة وجدانية في كل أمور الحمل، ويتعين أن تكون المرأة على علم ودراية بالخدمات التي تقدم للحوامل ومراكز رعاية الأمومة والطفولة لكي تستفيد من هذه الخدمات التي يوفرها لها المجتمع بما في ذلك، من توقيع الكشف الدوري على المرأة وعلى حالة الحمل وتطوره في بطنها ومن ذلك الكشف الدوري على ضغط الدم ونسبة السكر ومعدلات الزلال في جسمها ومعرفة وضع الجنين.

وكما أن الحمل يصاحبه تغيرات فيزيقية وفسولوجية في جسم المرأة، فإن هناك تغيرات تحدث بعد الولادة من ذلك التغيرات التي تطرأ على حالة الرحم. كما أن هناك بعض الآلام التي تحدث بعد الوضع إلى جانب إمكانية حدوث النزيف وكذلك حالات الصداع وهي حالات بسيطة يمكن علاجها بكل سهولة.

أما بعد الولادة فإن هناك تغيرات كثيرة تحدث أيضاً منها آلام المنطقة بين المهبل وفتحة الشرج *perineum* وأيضاً خروج سائل يعرف بـ *lochia* من المهبل لمدة (٤) أربعة أسابيع، وكذلك فإن جسم المرأة يبقى به علامات في الجلد، فعلى جوانب منطقة البطن يوجد علامات بيضاء، وأيضاً يوجد منطقة سمراء اللون بين السرة والمهبل وهو ما يعرف باسم *linea ngra*، وهذه العلامات تظل موجودة دائماً، كما أن التغيرات التي حدثت بالثدي أيضاً تظل موجودة، منها زيادة حجم الثدي والحلمتين وأيضاً استمرار المنطقة المحيطة بالحلمة *aerola*، كما أنه قد يظل في الوجه منطقة سمراء اللون على شكل فراشة وهو ما يعرف باسم *mask pregnancy* أو قناع الحمل، كل هذه التغيرات لا بد وأن تتأقلم معها الأم الحامل.

ضغوط الحمل والأمومة

الأمومة motherhood في الظروف العادية وخاصة في شرقنا المتدين والتمسك بالقيم الدينية والأخلاقية تحدث بعد الزواج الشرعى الحلال، وبعد أن تصبح المرأة زوجة، وبعد أن تكون قد كونت منزلاً هي ربه housewife، ثم بعد ذلك تصبح أمًا أى تتولد لديها مرحلة الأمومة. في ظل ثقافة الغرب قد لا تتم الأحداث بهذا الترتيب الطبيعي، وفجأة تصبح الفتاة أمًا قبل تكوين منزل الزوجية ودون توفر الإمكانيات اللازمة للأمومة ولا حتى الاستعداد أو التهيؤ النفسى للقيام بهذا الدور العظيم.

ولا شك أن واقعة الحمل pregnancy تمثل تغيراً كبيراً في حياة المرأة، وخاصة إذا كان حملها هو الحمل الأول تجربة غريبة ومثيرة، هذا التغير الكبير في حياة المرأة ينجم عنه، في بعض الحالات، ضغوطاً شديدة على المرأة stresses وفترة الحمل قد تمثل أكبر فترة ضاغطة في حياة المرأة one of the most stressful periods.

وبالطبع الحياة الحديثة مليئة بالأحداث الضاغطة الأخرى كالموت والزواج والطلاق والسجن في حياة الناس العادية، فإن التغيرات التي تحدث لهم، يتطلب الأمر اتخاذ عدة قرارات بعد التفكير اللازم لها واتخاذ عدة إجراءات أو اعتبارات. وتزداد المسألة صعوبة إذا لم يأت الحمل بنتيجة اتخاذ قرارات خاصة به أى إذا وقع دون تخطيط أو دون رغبة من جانب المرأة أو دون توفر الاستعدادات والإمكانيات والمادية والنفسية. ومما يزيد صعوبة تجربة الحمل أن المرأة قد تكون عاملة خارج المنزل وقد يكون لديها أعداد كبيرة من الأطفال في ظل غياب سياسة تنظيم الأسرة.

الجنس وتوقعات الحمل :

في هذه الأيام يحدث ما يعرف باسم الإخصاب الطاهر أو غير المسدنس immaculate conception حيث توجد معلومات لدى كل النساء أنه إذا حدث

جماع جنسى sexual intercourse فقد يكون الحمل أحد النتائج الطبيعية المتوقعة. وهنا تبدو أهمية التربية الجنسية القائمة على أساس الحقائق العلمية التي تؤدي إلى نشر الوعي الطبى والنفسى.

وهناك عدة أسباب تجعل المرأة تفكر وتأمل في الأمومة contemplate motherhood. بمعنى أنه على المرأة أن تفكر وتأمل في تجربة الأمومة وأن تستعد لها قبل حدوثها.

١- هناك اعتقاد سائد بين النسوة أن إنجاب الأطفال سوف يصلح ما قد يوجد بين الزوجين من مشكلات، وبذلك فإن الأطفال سوف يدعمون أو يقوون من الروابط الأسرية أو الزوجية وعن طريقهم يتم إصلاح ما قد يوجد بين الزوجين من صعوبات أو خلافات أو منازعات أو منغصات، بمعنى أن إنجاب الأطفال يزيد الأسرة تماسكًا، وقد يكون ذلك صحيحًا على القليل مؤقتًا، ولكن على المدى البعيد، فإن وجود طفل في الأسرة لا يصلح أو يعالج الزواج غير السعيد unhappy marriage، ويؤيد ذلك وجود نسب من الطلاق بين متوسطى العمر وكبار السن من الأزواج والزوجات وبالطبع كان لديهم أطفال. فوجود الطفل أو الأطفال في حد ذاته ليس كافيًا بتحقيق السعادة الزوجية، هناك عوامل أخرى كثيرة.

٢- الاعتقاد بأن الأمومة هي التي تؤكد أنوثة المرأة فالمرأة الحقيقية، في نظر مدرسة التحليل النفسى، هي القادرة على وظيفة الإنجاب والإخصاب في نظر مدرسة التحليل النفسى عبارة عن انتقال المرأة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الأمومة. وبعض علماء النفس التحليلي ينظرون إلى الأمومة motherhood على أنها الدور الرئيس للمرأة أو الوظيفة الرئيسة للمرأة. وفي بعض الدراسات العربية قرر عدد من النسوة أن "المرأة التي لا تنجب كالشجرة التي لا تثمر والنسبة لرأى سيجمند فرويد S. Freud (١٨٥٦ - ١٩٣٩) مؤسس مدرسة التحليل النفسى في فيينا بالنمسا، بأن الحمل يمثل بديلاً أو تعويضاً عن فقدان المرأة

للقضيب الذكرى the missing penis، ومعروف أن فرويد كان يعتقد أن المرأة قد تعاني من حالة حد القضيب وتحد الرجل على هذه "الميزة" التي حرمت منها.

والدين يؤكد أهمية الأمومة، ويدعم رسالتها في تربية الأجيال البشرية، وخاصة الأم الصالحة التي قيل فيها شعراً :

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق

ويقول بعض الحكماء في الوقت الراهن أن النساء يعبرن عن طبيعتهن الحقيقية عن طريقة تربية الأطفال وتكوين النشء وإنجازهم learning children. فالرسالة الأولى للمرأة هي تربية النشء، ولكن بعض دعاة الحركات النسائية women's movement يقررن أن إنجازهم الأطفال ليس هو الطريق الوحيد لتحقيق آمال المرأة وطموحاتها أو إشباع رغباتها. وفي الغالب ما يكون لهذه الحركات أهداف استعمارية منها أحداث شق في جدار الأسرة بين الرجل والمرأة.

٣- إنجاب الأطفال يؤدي إلى الشعور بالبقاء أو الاستمرار في الحياة وعدم انقراض الجنس البشرى immortality، بمعنى أن جينات genes المرأة أى ناقلات الوراثة عندها لا تزول ولا تدفن معها، وإنما تنتقل هذه الجينات الوراثة إلى شخص آخر لتعيش معه استمراراً لحياة البشر من خلال الأطفال. وبالطبع هذا المفهوم ينطبق على جينات الرجل أيضاً. ويتدعم هذا الشعور بالمحافظة على استمرارية الحياة واستمرار البقاء يتدعم إذا كان النسل ممن نصفهم بأنهم "أولاد حلال" بالمعنى الأخلاقي، وكان لديهم الولاء والوفاء والإخلاص والطاعة والرحمة والبر والإحسان تجاه آبائهم وأمهاتهم، أى إذا اتبعوا الهدى الإسلامى الخفيف في الدعوة للرحمة والشفقة والبر والإحسان للوالدين. قال تعالى : ﴿واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً، وبذى القربى واليتامى والمساكين والجار ذى القربى، والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل وما ملكت أيمانكم﴾ (النساء : ٣٦).

وقال تعالى : ﴿ووصينا الإنسان بوالديه حسناً﴾ (العنكبوت : ٨).
وقوله تعالى : ﴿ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنّاء على وهن وفصاله
في عامين إن اشكر لي ولوالديك﴾ (لقمان : ١٤).

وقوله تعالى : ﴿وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما
يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا
كرهما واخلض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾
(الإسراء : ٢٣).

٤- للأطفال أهمية في الحفاظ على البشرية the survival of humanity أو الحفاظ
على الجنس البشرى وخاصة بالنسبة لبعض الجماعات العرقية أو السلالية
المعرضة للانقراض ethnic – groups. إذا لم يؤمن الإنسان بهذا، فإن الجنس
البشرى human race سوف يتلاشى أو يختفى أو ينقرض وبالتالي سوف
تختفى بعض الثقافات، ولذلك يعتبر البعض أن إنجاب الأطفال من باب
الواجبات الأخلاقية moral duty، وبذلك الناس فكرة عدم الخصوبة أى
عدم القدرة على الإنجاب unfertile، وهناك دافع قوى للأمومة motive for
motherhood، ولذلك فإن إشباعه قد يمثل ضغطاً وعدم إشباعه أيضاً قد
يمثل ضغطاً آخر. والدافع نحو الأمومة من الدوافع الفطرية في المرأة.

٥- ولا شك أن إنجاب الأطفال والمعيشة معهم فيه نوع من السعادة والفرحة
والبهجة. وهم يستكملون تكون الأسرة التي تتكون من الأب والأم والأبناء.
وفي العصور السابقة كانت الأسرة تضم الأجداد كذلك، فهم يضيفون إلى
ثراء الحياة الأسرية، وهم يمثلون خيرة جديدة ومثيرة للأب والأم، وفي نفس
الوقت يمثلون نوعاً من التحدى والطلبات أو الأعباء.

الأطفال يشعرون حاجة أساسية لدى الإنسان وهي الحاجة إلى الانتماء
affiliative need وهم يشجعون ويشيرون ويحفزوهم على تكوين الكفاءة أو القدرة
أو الخيرة المطلوبة، وكذلك يدعمون القدرة على الإبداع والاختراع والتحديد

والتطوير والتجويد والتحسين والعمل والإنتاج والكسب والطموح، وعن طريقهم يشعر الإنسان بالإنجاز أو التحصيل. تربية الأطفال رسالة إنسانية عظيمة. ومع ذلك فإنهم في بعض الحالات قد يجلبون النكد والحزن والضغط والانتزاع والمضايقات، ذلك لأن الطفل دائماً في حالة طلبات وحاجات ويحتاج إلى الانتباه والرعاية والحرص واليقظة ويحتاج إلى مجهود كبير في تربيته. ووجود الأطفال يقلل من حرية الأسرة في اختيار الأنشطة التي ترغب فيها، ويقلل من المرونة التي قد يتمتع بها الفرد والأولاد قد يكونون السبب في حدوث النزاع والخلاف والاحتكاك أو الصدام بين الزوجين، وقد يتسببون في انقسام الولاء حين ينشأ في الأسرة النزاع ويكون كل طرف فريقاً لمحاربة الفريق الآخر أو "المعسكر" الآخر.

٦- الأطفال قد يمثلون قوة اقتصادية، فقد يساعدون في إعالة الأسرة أو في إعابائها أو في أعمال الأسرة، وقد لا يتقاضون أجوراً عن ذلك، وإذا تقاضوا فسوف تكون أجوراً زهيدة. والأطفال أيضاً يمثلون ثروة للاقتصاد القومي، عندما يكبرون، حيث يوفر قوة العاملة أو قوة الأيدي العاملة التي يحتاجها المجتمع لحركة الإنتاج من السلع والخدمات. ولكن الأطفال قد يشعرون بالضيق إذا كانوا لا يتقاضون أجراً عن أعمالهم مما يسبب بعضاً من المشاكل في محيط الأسرة.

ولكن القيمة الاقتصادية هذه تصبح قليلة جداً في المجتمعات الصناعية الكبرى، مثل الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تحدد القوانين السن الذي يسمح فيه للطفل بالعمل. ولكن هذه القيود غير موجودة أو غير معمول بها في المجتمعات البدائية والقبلية والريفية.

٧- من فوائد إنجاب الأطفال أنهم سوف يتولون رعاية أمهاتهم عندما تتقدم أمهاتهم في العمر، وخاصة إذا كانت نشأته إسلامية وأخلاقية. ولكن للأسف الشديد المرأة في المجتمعات الغربية تترك لتقضى ثلث سنوات عمرها في دور الإيواء أو في بيوت كبار السن بعيداً عن رعاية أبنائها. فضلاً عن حالات

الجحود والنكران والعقوق، فقد تبقى الأم لسنوات في دار الإيواء دون أن يزورها أبناءها الذين قضت حياتها كلها في خدمتهم ورعايتهم وتربيتهم وتعليمهم.

الاتجاه نحو الحمل :

خبرة الحمل إما أن تكون خيرة ضاغطة أو تكون مملوءة بالدهشة والاستغراب والمتعة. والغريب أن المرأة قد ترغب في الأطفال، ولكنها لا ترغب في الحمل والولادة، فهناك من يخافن من هذه الخبرة أو تلك التجربة. وهناك بعض النساء اللاتي يرغبن فعلاً في الحمل، ويرغبن في ذلك رغبة شديدة، ولكن وجود هذه الرغبة الشديدة مع الشعور بالقلق حول الحمل، قد يفيد هذا بالنظام الهرموني لدى المرأة hormonal system أى إفراز الغدد الصماء للهرمونات المرتبطة بالحمل والولادة، وبذلك يفشلن في الحمل، ويمكن لمثل هذه المرأة أن تلجأ إلى التبني adoption لتربية طفل ما.

ولكن الحمل ضرورة حتمية حتى للمرأة التي ترغب في التبني حتى تجدد طفلاً ولدته غيرها يمكنها أن تبناه. ويختلف الاتجاه نحو الحمل من امرأة إلى أخرى، فهناك من تقبله وترحب به وتسعد من أجله، وهناك من ترفضه وتخاف منه وتعتبره مسئولية تفوق طاقتها.

الحمل يمثل علاقة بين الأم الحامل وأنها علاقة تكافل أو تضامن symbiotic relationship. وقد تشعر الأم الحامل بالقلق من جراء الحمل إذا كانت قد سمعت من أمها معلومات مزعجة أو مخيفة عن الحمل، فإن هذه الخبرة أو هذا الشعور ينتقل من الأم الكبرى إلى ابنتها الحامل.

ولذلك لا ينبغي أن تسمع الأم الحامل ما يسبب لها الخوف والقلق حول الحمل والولادة. وعلى الأم أن تكون حذرة عندما توجه النصائح لابنتها حيال الحمل والولادة، فلا ينبغي أن تشعرها بالخوف والقلق من هذه التجربة والتي هي تجربة طبيعية في جوهرها.

كذلك فإن الأم أى الابنة لا ينبغي أن تكون شديدة الاعتماد على أمها في مسألة الحمل، أو أن تأخذ منها وحدها النصائح والإرشادات. فهناك مصادر كثيرة للتوعية الصحية والطبية المتعلقة بالحمل والحوامل والولادة. وأول مظاهر أو نتائج الحمل والتي قد تكون سبباً في القلق هو انقطاع الدورة الشهرية أو الطمث menstrual period ولكن يلاحظ أن انقطاع الطمث أو توقف الدورة الشهرية amenorrhea ليس دليلاً على الحمل في حد ذاته.

الدورة قد تتوقف للعديد من الأسباب خلافاً للحمل أو الإخصاب، وعلى ذلك فإن انقطاعها ليس دليلاً قطعياً بحدوث الحمل. كذلك فإنه من المحتمل أيضاً أن يحدث للمرأة نزيف دموى bleeding خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، وقد تعتقد أن هذا الدم هو دم الحيض أى الدورة الشهرية، وبذلك تكون المرأة في الواقع حاملاً، ولكنها لا تدري the first trimester. ولكن في الظروف العادية، فإن انقطاع الدورة الشهرية دليل على وجود الحمل. هذا الحمل قد يجلب الفرح أو الدموع للمرأة، ويتوقف ذلك على مدى رغبتها في الحمل والإنجاب من عدمه.

بعد الحمل قد تعاني المرأة من "مرض الصباح" وهو عبارة عن شعورها بالدوخة والغثيان morning sickness or nausea، وقد تحدث هذه الدوخة أو تلك الحالة التي تسبب القرف وحدها أو يحدث معها القيء أو الاستفراغ vomiting، وللأسف فإن هذا القيء يحدث للغالبية العظمى من الحوامل بما تقدر نسبته بـ ٧٥% منهن. ويرجع السبب في "مرض الصباح" هذا إلى زيادة معدلات إفراز الهرمون الأنثوي عند المرأة female hormone.

ولكن هناك إلى جانبه أسباب سيكولوجية أخرى تسبب هذا القيء، مما يؤكد أهمية العوامل السيكولوجية في تجربة الحمل والولادة. ففى إحدى الدراسات الأمريكية التي تناولت موضوع القيء المرضى pathological vomiting (Hyperemesis) تبين أن هذا القيء يحدث عند النساء الحوامل اللاتى كسن يتعرضن لكثير من خبرات الحياة الضاغطة أو مواقف الحياة الضاغطة، ويمثل هذا

أحد الضغوط الاجتماعية. أما النساء اللاتي لم يخبرن هذه المواقف الضاغطة فلم يظهر عندهم هذا القىء المرضى.

ومن مصادر القلق كذلك في مرحلة الحمل ما يعرف باسم التهاب اللثة pregnancy gingivitis، وترجع هذه الحالة إلى زيادة معدلات عوامل هرمونية progesterone and emmenosuppressive خلال مرحلة الحمل. ويلاحظ أنه في مرحلة الحمل تقل قدرة الجسم على مقاومة العدوى infection. ويظهر ذلك في التهابات اللثة (gingival (gums). حيث يلاحظ أن المرأة الحامل قد تعاني من نزيف اللثة أو تورمها، وتصبح اللثة حساسة أزيد من اللازم.

وتحدث هذا الحالة من الهرمونات التي تصاحب الحمل ومن تغيراتها، مع وجود عوامل ضغط في حياة المرأة الحامل، ولكن مع ذلك فإن اعتناء المرأة الحامل بصحة الفم والأسنان واللثة dental care يساعد في حمايتها من هذه الأعراض والمحافظة على صحة الفم والأسنان oral hygiene عن طريق الاستعمال الدائم للفرشاة، وكذلك استعمال الخيوط في تنظيف ما بين الأسنان flossing.

كذلك من الأعراض التي قد تصاحب الحمل شعور المرأة بالتعب والإرهاق والرغبة في النعاس وكثرة التبول urination ويتعين على المرأة الحامل أن تجرى فحوصات وتحاليل طبية دورية لمعرفة معدلات السكر في الدم، وخاصة إذا استمرت لديها أعراض كثرة التبول لمدة طويلة.

وخلال الشهور الثلاثة الثانية من عمر الحمل تبدأ تشعر المرأة بشيء من السمنة في وسط جسمها، وكذلك تبدأ البطن في الظهور، وقد تصبح هذه الحالة مزعجة وخاصة للمرأة التي تحرص حرصاً شديداً على قوامها وعلى مظهر جسمها. ولكن معظم النساء يتكيفين لهذه التغيرات التي تطرأ على أجسامهن وخاصة إذا علمت أن هذه التغيرات لن تزيد عن تسعة شهور هي عمر الحمل وسوف يعود جسمها إلى شكله الطبيعي.

كذلك فإن المرأة قد تخضع لحالة من الأكل القهري أو القسرى compulsive eating أو الإفراط في تناول الطعام، وهذا الطعام الزائد قد يؤدي إلى إصابة المرأة بالسمنة أو البدانة obesity. وقد تؤدي كثرة تناول الطعام أثناء الحمل تؤدي إلى السمنة حتى بعد الميلاد delivery.

في مرحلة الحمل قد يتحسن اتجاه المرأة العقلي، وقد تنعم بالهدوء والفرح والمرح والسعادة، ويرجع ذلك الشعور إلى زيادة معدلات إفراز هرمون الأنوثة female hormones.

وفي الشهور الثلاثة الأخيرة من عمل الحمل يتضخم الثديان ويحتقان كما أن حركات الجنين في البطن قد تزعج أمه، وقد يؤدي ذلك إلى شعورها بالألم في الظهر، مع إعاقة نومها، ويزعجها في هذه المرحلة الأخيرة من الحمل النشاط الجنسي إذا مارسه. وقد يعترى المرأة شعور بأن الجنين the fetus "عدوها"، وأنه يسبب الجرح لها في الكلى أو يجرح الرحم womb، وقد تحدث لها بعض التغيرات في ضغط الدم مما يسبب انزعاجها. كل جسم المرأة يتأثر في هذه المرحلة الأخيرة من الحمل، وتصبح المرأة في حاجة إلى الاعتماد على الغير. وقد تضيق ذرعاً بالحمل وترغب في التخلص منه بأسرع ما يمكن⁽¹⁾. ولكن سرعان ما تزول هذه الآلام وتلك الأعراض بعد ميلاد الطفل حيث تشعر المرأة بالسعادة وبالإنجاز.

(1) Morse, D.R. and Furst, M.L. (1982), Women under stress, Van Nostrand Peinhold Com. P, New York, p. 163.