



الشهر الثامن

- زيارة الطبيب بانتظام شيء ضروري خلال هذا الشهر .
- اهدئي بالاً ولا تقلقي من اقتراب الولادة .
- تعلّمي فن الاسترخاء لمقاومة الإجهاد النفسي والجسماني .

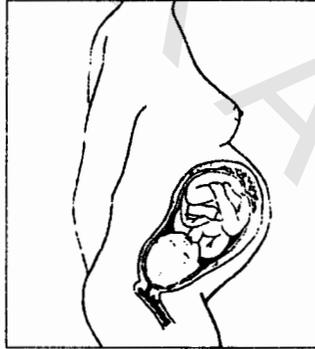
◆ أنتِ وطفلك :

في أواخر هذا الشهر يأتي حدث هام وهو أن جسم الجنين يستقر في وضعه النهائي داخل الرحم ليكون مهيباً للولادة بهذا الوضع .. وهذا يحدث في الأسبوع الثاني والثلاثين بالنسبة للولادة الأولى ، بينما يتأخر عن ذلك إلى نحو الأسبوع السادس والثلاثين بالنسبة للولادات التالية .

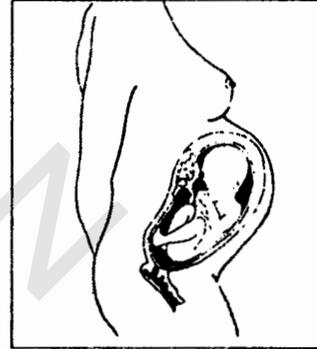
ولذلك فإن الطبيب المتابع لحالة الحمل يطلب عادة من الحامل أن تنتظم في زيارته خلال هذا الشهر لمتابعة حالة الحمل وتحديد وضع الجنين .

والوضع الطبيعي أو المألوف أن يكون رأس الجنين متجهاً لأسفل ، أي في مواجهة فتحة عنق الرحم ، (كما يظهر من الشكل التالي) وبذلك يكون الرأس هو أول ما يتم توليده .. لكنه في بعض الحالات يتخذ وضع الجنين صوراً مختلفة عن ذلك ، فقد يكون الجزء السفلي منه هو أليته ، أو ذقنه ، أو وجهه أو غير ذلك .

وفي هذه الحالات غير المألوفة قد يتمكن الطبيب من استعدال وضع الجنين داخل الرحم كما في حالة وضع الألية أو قد يحتاج الأمر إلى التوليد بعملية قيصرية .



وضع طبيعي للجنين
حيث يواجه عنق الرحم برأسه

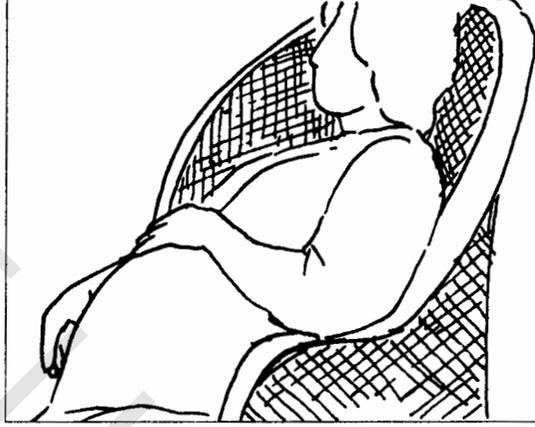


وضع الألية
حيث تكون الألية هي الجزء
الذي يواجه عنق الرحم

وخلال هذا الشهر يشغل الجنين كل فراغ الرحم تقريباً ، إذ أنه من المنتظر ألا يزيد كثيراً في الوزن .. ففي هذا الشهر يبلغ طوله ٤٠ سنتيمتراً ، وبانتهاء مدة الحمل ، أي بانتهاء الشهر التاسع ، يزيد الطول ٥ سنتيمتر أخرى .

ويكون الجنين مكتمل النمو خلال الشهر الثامن ، لكن جسمه لا يزال ينقصه بعض الدهون والتي ترسب به خلال الشهر التاسع ، بالإضافة لبعض تغيرات النمو الطفيفة التي تطرأ على الرئتين .

تعلمي فن الاسترخاء



مع تقدم الحمل واقتراب موعد الولادة يصبح لممارسة الاسترخاء بصفة يومية أهمية كبيرة للحامل . وليس المقصود بهذا الاسترخاء هو مجرد أن تستلقي الحامل على الفراش لبعض الوقت ، أو تمدد قدميها على كرسي لتستريح من متاعبها .. وإنما الاسترخاء الحقيقي هو في الواقع تدريبات للجسم والعقل معاً .. وهذه التدريبات الاسترخائية تكون في مرحلة الوعي (Conscious level) وتستهدف بوجه عام صحة العقل والجسم معاً .. بل إن بعض المرضى اعتمدوا على ممارسة الاسترخاء في تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم ، والخلص من أمراضهم .

ويساعد الاسترخاء الحامل على التخلص من الإجهاد النفسي والبدني وهو ما تتعرض له ، خاصة خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل بسبب زيادة حجم البطن ، وبدء ظهور انقباضات الرحم تمهيداً لحدوث الولادة ، بالإضافة لإحساس كثير من الحوامل، خاصة في حملهن الأول ، بالخوف والرغبة من تجربة الولادة وما يصحبها من آلام. بالإضافة إلى أن تدريبات الاسترخاء تزيد من مقدرة الحامل على السيطرة على جسمها، ومواجهة ألم الولادة بمزيد من الاحتمال والصبر .

كيف يحدث الاسترخاء؟

ينبعث من المخ قوى خفية (Thrilling) أمكن تسجيلها بواسطة بعض الأجهزة ، مثل رسام المخ الكهربائي. وإحدى هذه القوى "الذبذبات" وهي ذبذبة ألفا (Alpha rhytm)

تظهر أحسن ما تكون عندما تكون العيون مغلقة والجسم مسترخياً ، حينئذ تنخفض نسبة اللاكتينات (Lactate) بالدم ، وهي السبب المباشر للإجهادات وللانفعالات وضربات القلب العنيفة .

كما يعمل الاسترخاء على تهدئة موجات ثيتا (theta) التي تنبعث من الثلامس، وهو أحد أجزاء الجهاز العصبي المركزي . ويكثر إنتاج هذه الموجات في حالات الإحساس بجمية الأمل والخوف ، وتعمل على الإحساس بالمزاج العكس والغضب ، وكل ذلك ينعكس على الناحية الجسمانية ، ومن هنا تظهر الشكوى الجسمانية والشعور بعدم الصبر وعدم القدرة على التحمل .

إن الاسترخاء يبدأ من القدم وينتهي إلى نقطة بين الحاجبين ، حيث تبدأ الإحساسات والانتباهات تدخل وتتركز في الجمجمة . إن المخ نفسه عديم الإحساس حتى بنفسه ، ولكن العقل هو الذي يقوم بالشعور بهذه الإحساسات ، وهو الذي يترجم هذه الإحساسات إلى الشعور بالهدوء والسكينة .

تمريبات الاسترخاء :

ارقدي على الأرض على إحدى الجانبين ، وضعي وسادة تحت رأسك ، وأخرى تحت ركبتيك المثنية فذلك أفضل من وضع الاسترخاء بالرقاد على الظهر لتفادي ضغط الرحم على الأوعية الدموية بالحوض .

اغلقي عينيك ، وفكّري فقط في أصابع قدميك ، واجعلي القدم كله في حالة ارتخاء، واجعلي الآلام تنساب في قدمك تدريجياً . ثم اجعلي نفس الشعور يصعد إلى عضلات الساق ثم إلى عضلات الفخذين ثم منطقة العجز والبطن ، ثم أطلق العنان لجميع مفاصل الجسم لترتخي وتصبح في وضع مريح ، وأطلق العنان أيضاً لمفاصل الظهر وعضلاته حتى تأخذ وضعاً مرتخياً مريحاً .

ثم ابدئي في التنفس ببطء وسهولة وبطريقة منتظمة ، واشعري بأن الضلوع ترتخي من حول الجسم في يسر وراحة وسهولة . أرخي عضلات الكتفين والأذرع والأيدي والأصابع . أرخي كذلك عضلات الوجه والشفيتين ، واجعلي الفكين متباعدين حتى لا تتلاصق الأسنان .

ولتجعل هذا الشعور بالراحة يدخل داخل الجمجمة إلى المخ ، حيث الإحساس بالهدوء والراحة والاستسلام ، وانغمسي في هذا الشعور بعمق وسكينة ، لا قلق ، لا إجهاد، لا انفعال ، فقط الراحة والهدوء الجميل . كرري هذا التمرين من الارتخاء يومياً .