

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

هذا الكتاب سيعينك سيدتي على فهم بعض الحقائق التي قد تؤثر سلباً على حملك والتي تؤدي في معظم الأحيان إلى آثار لا يحمد عقباها على طفلك أو على صحتك أثناء الحمل أو أثناء الولادة.

ولكن يتم الحصول على طفل سليم في مجتمع قوى متين وخالٍ من الإعاقة لا بد من حماية الطفل من المؤثرات السلبية داخل رحم الأم قبل خروجه إلى المجتمع واحتكاكه به.

فهناك كثير من المفاهيم الخاطئة التي يجب إصلاحها، فمثلاً قد يؤدي مرض الأم إلى مرض الطفل، وفي هذه الحالة لا بد من تناول العلاج المناسب على الرغم من تحذير الكثيرين من تناول الأدوية في فترة الحمل إلا أن هذا يعتمد على نوع المرض ونوع العلاج، فقد يكون المرض أكثر وبالاً على الطفل، ولذلك لا بد من علاج الأم سواء قبل الحمل أو أثناءه إذا كان هذا المرض عارضاً أثناء الحمل.

أما إذا كان هذا المرض مزمناً لدى سيدة وهي ترغب في الحصول على طفل سليم فلا بد لها من متابعة مرضها بدقة وسماع ملاحظات الطبيب بدون

أى خطأ حتى تتلاشى الوقوع في متاهة مرض مؤذٍ للطفل أو حتى علاج مؤذٍ له.

ولابد للسيدة في هذه الحالة من التوجه إلى المختصين وسهاع مايدور منها وبينهما من حوارات حتى تحصل على أحسن النتائج لها أو لطفلها. ولذلك نقدم لك هذا الكتاب حتى تحصل على طفل سليم وتكونى سعيدة بتربيته، (فترية الطفل المعاق في حد ذاتها فيها الصعوبة والقسوة على الأسرة) وهذا هدفنا الأساسى من هذا الكتاب.

كما أن على المرأة أن تتعلم كيف تعيش حملها وتسعد به حتى لا يترك هذا الحمل أى آثار سلبية سواء على صحتها (احتمالات إصابتها بالسكر أو الضغط أثناء الحمل وعدم تلقى العلاج اللازم مما يترك آثار المرض على الأم) أو آثار الحمل على قوامها مما يجعلها غير سعيدة بشكلها بعد الولادة ويؤثر على حالتها النفسية وأحياناً أيضاً الجسدية.

ولابد للمرأة أيضاً أن تعى متى يكون حملها خطراً أو شديد الخطورة حتى تستطيع أن تتبعد عن المؤثرات السلبية التى قد تصيبها بالإحباط فى حملها أو فى حياتها أو صحتها - وحتى تستطيع أن تؤدى واجبها تجاه أسرتها ومجتمعها.

كما أنها يجب أن تعى أن النتيجة الطبيعية للحمل هى الولادة ولكى تمر الولادة بسلام لابد أن يكون الحمل آمناً وسالماً، وهناك كثير من الإرشادات التى يجب أن تستمع إليها خلال التسعة شهور من الحمل حتى تحصل على أفضل النتائج فى الولادة سواء الولادة الطبيعية أو القيصرية. يطمئنك الطبيب

ويأخذ بيدك في تخطى جميع مراحل الحمل ولكن لابد أيضًا أن تساعد نفسك على تقبل فكرة الحمل الطبيعي والولادة كعملية طبيعية تقوم بها النساء من أيام سيدتنا حواء - ومع تقدم العلوم والتقدم الشديد الذى وصل إليه علم الطب والجراحة إلا أننا مازلنا نلد بنفس طريقة جداتنا.

قالت لى جدتى إنه فى أيامها كان الناس ينظرون إلى الحمل والولادة بنظرة مختلفة عن نظرتنا لها اليوم. فقد كانوا يعتقدون أن الحمل والولادة جزء من الحياة الفسيولوجية للمرأة؛ ولذلك لم تكن الحامل تشعر بأى إرهاق ولم يكن يصيبها ما يصيبنا اليوم من مشكلات أثناء الحمل أو الإنجاب ولكي تعود هذه الصورة أو الجزء المشرق فقط منها فلا بد للمرأة أن تغير من وجهة نظرها إلى الحمل وإلى معنى الحياة أثناء الحمل فلا بد أن تكون فخورة ومزهوة بأنها قادرة على عمل شئ ليس فى استطاعة أى رجل على الأرض إنجازه - كما يجب أن تعرف تمامًا أن الحمل جزء من حياة المرأة السليمة صحيًا المعافاة نفسيًا - فالزواج الطبيعى حتى يودى إلى حمل ولكن يكون هذا الحمل طبيعيًا لابد أن تخضع كل مخططاتك أثناء الحمل للطبيعة وأن تشعر المرأة فى قرارة نفسها أن هذا الذى يحدث أمر طبيعى.

حقًا لقد كانت معدلات الوفيات مع الحمل والولادة عالية فى العالم جميعًا قبل ظهور هذا العلم الحديث نسبيًا (فقط خمسون عامًا هى كل عمر علم متابعة الحمل) إلا أنه قد ظهرت للأسف عوامل أخرى يسعى هذا الكتاب إلى تلافى أضرارها إلا وهى اعتبار الحمل مرضًا فإذا كان لابد من التردد على الطبيب فإن هذا يعنى ببساطة أننى مريض ولكن هذا المفهوم لابد

من تغييره ليصبح التردد على الطبيب لمنع حدوث المرض وليس للعلاج منه. ولذلك ينصحك طبيبك الخاص بمتابعة الحمل.

وهذا الكتاب يساعدك على استيعاب هذه المرحلة من حياتك بنظرة جيدة ولكن في الوقت نفسه هي فقط لمساعدتك في طريقة حياته أثناء الحمل وليس بديلاً عن متابعة الحمل التي هي أساسية لدى الطبيب الإخصائي أو في إحدى الوحدات الصحية التي توفرها الحكومة في كل مكان وبشكل جيد سواء في العلاج المدفوع الأجر أو العلاج المجاني. وفي نهاية حمل سعيد لا بد من الحصول على طفل سليم الجسد والعقل.

ظهر هذا العلم كي يستبدل الطبيب مكان الأم وذلك لانشغال الأم (الجددة) بمشاغل أخرى في الحياة أو لنسيانها لنصائح أمه أثناء الحمل فلا بد من أحد لاحتل هذا المكان ويقدم لك النصائح البديلة زهيدة التكاليف والتي توفر عليك مالا طاقة لكي به لا قدر الله، إذا لم تع هذه النصائح.

ماذا تلبسين وماذا تأكلين- أهم العوامل أثناء الحمل الصحي... قد لا يتسع وقت الطبيب لكل النصائح، وقد يغنيكي هذا الكتاب عن بعض نصائح الطبيب والأمهات والجدات ولكنه في الواقع لا يغنيكي عن زيارة طبيبك فقط للاطمئنان على صحتك التي نتمنى أن تدوم سليمة مدى الدهر حتى تكوني قادرة على البناء معنا لجيل قادم معافي من أبناء بلدنا.

كما أنه يشرح لك بعض المشكلات التي قد تمر بها بعض الأمهات أثناء الحمل ولا يتسع وقت الطبيب لشرحها بالتفصيل. فقد ينصحك الطبيب بإجراء موجات فوق صوتية وقد لا تدركين خطورة التأخر عن الموعد الذي

يحدده الطبيب فهذا الكتاب يساعدك على فهم ما قد يدور أثناء الكشف الدورى، ولماذا يصر طبيبك على إجراء معين قد لا ترين أنت فيه فائدة؟ ولكن هذا الإجراء فى حد ذاته قد يؤمن لك صحتك ويؤمن صحة طفلك.

فقد يشخص الطبيب المرض قبل حدوثه وفى هذه الحالة قد يدعوك إلى مقاومة المرض بالوقاية وهى خير من ألف علاج وقد تكون وسائل الوقاية لدينا بسيطة ولا تتناسب أبداً مع الأخطار التى تمرين بها إذا لم تستمعى جيداً لهذه الإرشادات مثل شرب المياه لمريضات المسالك البولية أو الراحة لمريضات ضغط الدم.

كم هذه الكلمة بسيطة: من فضلك قومى بشرب كمية كافية من المياه أثناء اليوم!

وكم تشكل أمراض الكلى من مشكلات لدى الأم ولدى الطفل الذى لم ير النور بعد - فقد تصابين بالحمى والرعشة إذا لم تستسلمى لأوامر طبيبك أو تهملى فيها - قد يستدعى الأمر العلاج بالمضادات الحيوية أو لا قدر الله قد يؤذى هذا المرض الطفل الذى بعده فى داخل الرحم.

ولهذه الأسباب أقدم لك هذا الكتاب الذى أرجو أن أكون وفقت فى تقديمه إليك يا سيدتى حتى يعينك على فهم أبعاد حملك ويعينك على تقديم طفل سليم معافى للمجتمع.

كما أرجو أن أكون وفقت فى توصيل المعلومات المرجوة وفى إطار سهل الفهم.