

الباب الرابع

متاعب الحمل الطبيعي

OBEIKAN.COM

الباب الرابع

متاعب الحمل الطبيعى

النصائح كثيرة فى هذه المرحلة من الحياة ولكن أمك الحبيبة هى أولى واحدة برعايتك فى هذه المرحلة بالذات، فلا يمكن إهمال خبرات الأمهات الغاليات فى هذه المرحلة.

فإذا استطاعت الأم الصغيرة أن تحدد بدقة ماذا تأكل وكيف، وماذا تشرب وكيف، وماذا تلبس وكيف، ومتى تنام وعدد ساعات النوم؛ لن يكون هناك أى آلام أو أعراض طوال الشهور التسعة.

فالطبيعة تلد الطبيعة، ومن هذا المفهوم لابد أن نقدم الرعاية للحامل. إن الحمل عملية طبيعية وحتى تأخذ مسارها فى هذا المنهاج لابد أن نحترم طبيعة المرأة وطبيعة الحمل. ففى أثناء الحمل تزيد هرمونات الجسم وتتضاعف، وهناك أيضاً كائن آخر يتغذى ويفرز مخلفات بداخلها ولا بد لأنسجة جسدها أن تتكيف مع كل هذا الجديد فى وقت قياسى.

والجنين لا يقوم بأى عمل فى رحم الأم سوى التفرغ لزيادة الوزن باضطراب وامتصاص الغذاء من أمه التى قد بدأت تعاني من الإرهاق والتعب

المصاحبين للحمل الطبيعي وسوء التغذية المصاحب لانعدام الشهية والقيء الذى قد يكون مشكلة فى بداية الحمل.

فإذا استطاعت الأم أن تنظم أوقاتها وتستفيد من الغذاء المتاح لها فإنها ستسعد بحمل خفيف الطابع - بل ستعد كثيرًا بهذه التجربة وسيكون لها أحسن وقع عليها، كما أن ولادتها ستجىء طبيعية وسهلة بإذن الله.

ولذلك نقدم لك بعض النصائح فى إطار كل مشكلة تواجهينها حتى تستطيعين القضاء على المشكلات البسيطة بدون اللجوء إلى السيدة الوالدة التى ربما تكون قد نسيت تجاربها السابقة، أو حتى إلى الطبيب الذى قد يشغله أكثر الاهتمام بحالتك الصحية وضغط دمك ومعدلات المعادن والسكر فى الدم.

ولذلك لا بد لك أن تعتمدى على نفسك فى اختيار ما يناسبك حتى تسعدى بحملك، فهو حملك أنت فقط وهو شىء خاص جدًا بك، فلا أحد من الرجال يستطيع أن يحقق ما تحققين الآن ولا بد لك أن تسعدى بذلك.

قد تشعرين بشىء من عدم الراحة بسبب التغيرات التى تطرأ على جسمك خلال فترة الحمل. وفيما يلى نبين لك بعض المشكلات الأكثر شيوعًا مع بعض الاقتراحات للتخفيف من حدتها:-

الوجم:

الوجم هو الإحساس لدى المرأة الحامل بحاجتها إلى تناول شىء ما - قد يكون نوعًا معينًا من الفاكهة أو الخضراوات وفى بعض الأحيان تشعر المرأة

برغبتها في تناول أشياء غريبة تتراوح بين أشياء لا تعرف في قائمة الطعام إلى فاكهة أو خضراوات في غير مواسمها.

وتغذى الوحم أحياناً هرمونات الحمل لكنه على الأرجح أنه يخضع للحالة النفسية للحامل ورغبتها اللاشعورية على جذب الانتباه، ويجب التأكيد على أنه ليس هناك أى علاقة سواء مباشرة أو غير مباشرة بين وهم الحمل وما يظهر على جلد الطفل فيما بعد الولادة.

وقالت الجدات الوحم وخم وهو بمعنى الكسل عند القيام من النوم والإحساس بعدم القدرة على الاستيقاظ الكامل طوال اليوم، وهو إحساس طبيعي لا يجب على المرأة أن تنزعج منه ولكن يجب أن توفق أوضاعها لاحتياجها إلى كمية أكبر من النوم في هذه المرحلة من حياتها، فقد تزيد معدلات النوم إلى عشر ساعات، ويجب على المرأة أن تقسم هذه الساعات إلى ثمانى ساعات في المساء وساعتين ظهراً. كما أنها لابد أن تلجأ إلى الاسترخاء الطبيعي لمدة ساعتين أثناء النهار فهذا سيساعد الجهاز الهضمي على القيام بوظائفه بشكل أفضل.

وحيث إن هرمونات الحمل تؤخر حركة الأمعاء قليلاً فستشعر الأم بالامتلاء طوال اليوم ولكنها لا يجب أن تنتظر الجوع- فلابد أن تقسم الغذاء الكافي لها ولطفلها على ست أو ثمان وجبات خلال اليوم، ويمكن أن تأخذ حاجتها من الغذاء على مدار اليوم أثناء ممارسة العمل المنزلى.

ويفضل عند القيام من النوم تناول بسكويتة مملحة وإذا استطاعت

مضغها وبلعها كان بها فإذا لُر تستطيع بسبب المراحة الموجودة في الفم فلا بأس من قذفها والقيام من الفراش بهدوء- فإذا كان لابد من ممارسة العمل في أوقات محدودة أعط نفسك فرصة في المنزل قبل النزول إلى العمل ولا تنهض من الفراش وأنت مازلت تشعرين بالدوخة، فهذا يساعدك جدًا على استقرار المعدة طوال النهار. فإذا كانت فترة عملك لساعات طويلة فحاولي أن تأخذي معك من المنزل الكمية الكافية من الخضراوات الطازجة لتناولها بين ساعات العمل الطويلة، ولا تعتمدى في تلك الفترات فقط على الغذاء الجاف- احصلى على القدر الكافى من الماء في فترة الصباح فهذا أيضًا يساعد على القضاء على أعراض الوحم ويساعدك على هضم الطعام ويساعدك أيضًا على استقرار الدورة الدموية، فمن الطبيعى أن ينخفض الضغط الدموى للأم في هذه الفترات وهذا أمر طبيعى جدًا ولا يجب تعديله بأى طريقة كانت، لأنه سوف يجنبك مشكلات كثيرة بسبب تناولك الأملاح التى قد تكون ضارة للكلى وقد ترفع الضغط بصورة غير طبيعية وغير مأمونة على الجنين الذى يحتاج في نموه في هذه المرحلة إلى تكريس جهد الأم وإنجاز العمل الذى كلفتها به العناية الألهية (إلا وهو إنجاب طفل قوى في مجتمع سليم).

عند عودتك إلى المنزل توجهى فورًا إلى الغذاء والماء ولا تنسى نفسك في واجباتك المنزلية، وليس من الضرورى في هذه الفترة من الحمل أن تلحقى بالأسرة على المائدة ولكن لابد من تنويع الغذاء بشكل كاف على مدار اليوم حتى لا تتركى الفرصة للمعدة أن تكون خاوية ولا تتركها جائعة ولا تسمحين لنفسك بالتخمة نتيجة تناول كميات كبيرة من الطعام بسبب الجوع.

حاولي مضغ الطعام جيداً وتنفسى بصورة طيبة- فإذا كانت هناك مشكلات في التنفس يحسن استشارة الطبيب أو ممارسة تمارين التنفس الموجودة بالكتاب وهي تساعد بشدة على التخلص من الحموضة الزائدة في المعدة وتساعدك على الهضم لأنها تساعد بالتأكيد على الاسترخاء بعد قسط كافٍ من الراحة.

إذا كنت من النساء العاملات فلا تستجيبى لنداء نفسك بتركك للعمل طالما ليس هناك أمراض عضوية- فالحمل مسألة فسيولوجية وطبيعية تمامًا وإنما هي مسألة إرادة وترتيب للوقت، واليوم يكفي لكل شيء، ماعليك فقط إلى تنظيم وقتك بحيث تذهبين إلى الفراش مبكرًا وتستطيعين أن تنهضي مبكرًا لممارسة نشاطك العادي والاستمتاع بحملك. ذهابك إلى العمل ينعش نفسك ويمتلك بقاء أصدقائك وزملائك الذين يسعدون لسعادتك بحملك- حاولي ألا تكوني عبئًا على عملك وقومى به على أكمل وجه- فما زال لديك الطاقة لذلك ولكن احرصى على أن تأخذي كفايتك في هذه الفترة من الغذاء الطازج- وحاولي أن توفري من وقتك في المنزل لساعات الراحة الكافية من اليوم وهي فقط عشر ساعات- ثمانية في المساء واثنين بعد الظهر- فهذا سيجعلك قوية وسعيدة طوال فترة الحمل إن شاء الله.

التعب والإرهاق

من الطبيعي أن تشعرى بالتعب أثناء فترة الحمل وخصوصًا في بداية الحمل وفي نهايته. لأن كثيرًا من التغيرات تطرأ على جسمك خلال هذه الفترة وجسمك يحتاج إلى الراحة والنوم فترات أطول:

- خذى قسطاً كافياً من النوم أثناء النهار (ساعتان).
- اذهبي إلى فراشك مبكرة للنوم ليلاً (٨ ساعات).
- خذى قسطاً كافياً من الراحة عندما تشعرين بالتعب.

الغثيان والقيء

قد تشعرين بالغثيان خلال الأشهر الثلاثة الأولى من فترة الحمل، وقد يحدث هذا في الصباح.

- لا تنهضى من الفراش مباشرة.
- احتفظى بكمية من البسكويت بجانب فراشك كلى هذا البسكويت قبل أن تنهضى من فراشك.
- اشربى فنجاناً من الشاي أو كوباً من عصير الليمون.
- تناولى من الطعام خمس وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات ثقيلة.
- يمكن استشارة الطبيب للاستعانة ببعض العقاقير الطبية وقد ينصح بالدخول للمستشفى في حالات القيء الشديد، ودخول المستشفى مع تعاطى المحاليل الوريدية مفيد للغاية في هذه الحالة.

تعدد مرات التبول

كلما كبر الرحم واتسع كلما ضغط على المثانة التى لا يمكنها احتجاز

كمية كبيرة من البول. سوف تلاحظين خصوصاً في مراحل الحمل المبكرة والمتأخرة أنك في حاجة للتبول مرات عديدة ومتقاربة. اشربي كميات كبيرة من الماء خلال النهار خصوصاً في الجو الحار مما يساعد على احتفاظ المثانة بكمية أكبر من البول.

الدوالي وآلام القدمين

كلما كبر الرحم تسبب في ضغط على الساقين مما يؤثر على الأوعية الدموية المغذية للساقين ويسبب آلاماً ووخزاً بالساقين. وحتى تستطيعي التغلب على آلام الساقين يجب أن:

- ارفعي ساقيك عند النوم أو الجلوس.
- قومي بعمل التمرينات الرياضية بانتظام.
- قومي بالمشي يومياً لتنشيط الدورة الدموية.
- ارتدي الجوارب الضاغطة الخاصة بالدوالي إذا نصحك الطبيب بذلك.

آلام الظهر

قد تسبب لك آلام الظهر مشكلة وخصوصاً في الأشهر الأخيرة من الحمل خصوصاً إذا كانت سابقاً قد حملت عدة مرات.

وقد تكون ناتجة عن نقص عنصر الكالسيوم في الغذاء. يمكنك أن تخففي من حدة آلام الظهر باتباع ما يلي:

- إجراء التمارين الرياضية.
- الاهتمام بالغذاء السليم.
- قفى بشكل منتصب واسحبى عضلات البطن إلى الداخل.
- إذا أردت أن تلتقطي شيئاً ما من على الأرض فعليك بوضع القرفصاء وثني الركبتين ثم التقاط ما تريدين عوضاً عن الانحناء من عند الخصر.
- النوم على فراش قاس.
- الاستحمام بماء دافئ ويمكن تدليك عضلات الظهر جيداً.

حرق فى فم المعدة (حموضة)

- تجنبى تناول الأطعمة الغنية بالدهنيات، أو المأكولات المقلية.
- تناولى ٥ وجبات بدلاً من ٣ وجبات كبيرة.
- تمهلى فى تناول الطعام ولا تسرعى امضغى الطعام جيداً.
- لا تستعملى أدوية من الأنواع الموجودة عندك.
- اطلبى من الطبيب أن يصف لك الدواء اللازم إذا كانت الحرقه تسبب لك إزعاجاً ولا تستطيعين مقاومتها بالوسائل الطبيعية.

الإمساك

يعد الحمل من أحسن الأوقات التي يجب على الأم فيها أن تدرب نفسها على عادات جيدة. ومن أهم العادات التي يمكن يحافظ عليها المرء هي دخول دورة المياه كل يوم في موعد محدد. فلو عودت أمعاءك على التخلص من فضلاتها في موعد محدد من اليوم فذلك يعني أنك لن تعاني أبداً من الإمساك. في اتباعك للتعليمات التي ننصح بها هنا بعض المساعدة ولكن يجب عليك عمومًا الالتزام بموعد محدد للتطبيق، وهذا يساعدك في فترات الحمل وفي غيرها. بعض الناس تفضل أخذ ما يسليها في الحمام وهذه العادة ليست بالعادة الرديئة - فإذا كنت لاتستطيعين قضاء الوقت الكافي في الحمام للتخلص من الفضلات نهائيًا يمكنك أخذ كتاب مسل أو جريدة في الموعد الذي تفضليته لقضاء حاجتك إلى دورة المياه- والتخلص من الإمساك.

وقد سبق وأن وضحنا لماذا وكيف تكون الحامل عرضة للإصابة بالإمساك. وقد يكون الإمساك مصحوبًا بالبواسير. وحتى تتجنبى الإصابة بالإمساك أثناء الحمل عليك باتباع ما يلي:

- تناولى وجبات الطعام فى أوقات منتظمة
- عودى نفسك أن تذهبى إلى دورة المياه فى أوقات منتظمة
- وخذى وقتك أثناء عملية التبرز
- تناولى الخضار والفاكهة الطازجة وكذلك الخبز والطعام المصنع من الحبوب الكاملة يوميًا

- اشربي كوباً من الماء الدافئ قبل تناول طعام الإفطار
- اشربي كمية من السوائل تتراوح بين ستة أو عشرة أكواب يومياً
- لا تستعملي الأدوية الملينة بدون استشارة الطبيب.

تورم القدمين وأصابع اليدين

قد تلاحظين بعض التورم في رجليك وأصابعك في أواخر فترة الحمل. وخصوصاً في نهاية النهار عندما يكون الجو حاراً.



صورة (٢٤): حامل تعاني من تورم الساقين

وأورام الساقين أثناء فترة الحمل قد تشكل خطورة خصوصاً في الحامل لأول مرة (البكرية) وذلك إذا صاحبه ارتفاع في ضغط الدم أو زلال في البول -وقد يكون مصحوباً بارتفاع ضغط الدم في حالات تسمم الحمل الأولى ولا بد في هذه الحالات أخذ الأمر بجدية من ناحية الأم ومن ناحية الطبيب أيضاً -

فليس أمراً طبيعياً ارتفاع ضغط الدم مع الحمل ولا بد من علاجه بحسم، وقد يستجيب ذلك الارتفاع الطفيف مع التورم الطفيف لمجرد الراحة والتخفيف من ملح الطعام، ولكن إذا زاد عن المعدل الطبيعي قد يصف لك طبيبك بعض المهدئات وفي بعض الحالات قد يصف لك مهدئات لارتفاع ضغط الدم، ولا بد في هذه الحالات من الاستجابة لأوامر الطبيب بمنتهى الدقة حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه من تسمم حمل. فعلى الرغم من انحسار معدلات تسمم الحمل في الآونة السابقة بسبب تقدم العلوم الطبية وخصوصاً متابعة الحمل إلا أننا في الفترة الحالية نجد أنه بدأت حالات في الظهور نتيجة إهمال المرضى لتعليمات الأطباء وإهمالهم في تعاطي العلاج، ولذلك لا بد من تنفيذ أوامر الطبيب بكل دقة إذا كان هذا التورم مصحوباً بارتفاع ضغط الدم. كما أن هذا التورم قد يصيب السيدات المصابات بتأخر في وظائف الكلى مع الحمل؛ ولذلك لا بد أيضاً من أخذ ذلك الاعتبار، فإذا، بعد زيارتك للطبيب، أكد لك أن كل الأمور مستقرة وعلى ما يرام، وتأكدت أن هذه الحالة هي مجرد تورم طبيعي أثناء الوقوف، وهو يحدث بصورة طبيعية مع كبر حجم الرحم والضغط على أوردة وشرابين الساقين سيطمئنك الطبيب إلى ذلك بعد قياس الضغط و القيام ببعض التحاليل - تستطيعين التعامل طبيعياً مع هذه الحالة وتنفيذ التعليمات الآتية:

□ التزمي بالراحة أثناء النهار وارفعي القدمين إلى أعلى.

□ لا تقفي في مكان واحد فترات طويلة من الوقت بل عليك أن تمشي

لأن هذا ينشط الدورة الدموية.

□ أخبرى طبيبك فوراً عندما تشعرين بوجود ورم في وجهك وخصوصاً إذا كان هذا الورم مصحوباً بصداغ أو باضطرابات في البصر.

الدوخة والإغماء

قد تشعرين بدوخة عندما تقفين بسرعة، أو عندما تكونين مستلقية على ظهرك.

وأسباب هذه الدوخة مع الحمل الطبيعي التغير الطبيعي في الدورة الدموية- فلا بد من تغير الدورة الدموية حتى يأخذ الجنين كفايته من المواد الغذائية التي تأتى من خلال دم الأم، ولكي يحدث ذلك لا بد من زيادة كفاءة الجهاز الدورى لدى الأم حتى يستطيع جسمها تأدية واجبه ناحية الطفل داخل الرحم بتوفير الدم اللازم للدورة الدموية بالمشيمة التى تزيد مع تقدم الحمل وتحتاج إلى مزيد من كمية الدم بجسم الأم، ولذلك يجب أن يعامل هذا الأمر طبيعياً تماماً.

حاولى تجنب الحركة غير المعتادة- ونفذى هذه التعليمات التى ستساعدك كثيراً على استيعاب المشكلة.

□ إذا كنت واقفة اجلسى وضعى رأسك بين ركبتيك.

□ فى المرة التالية قفى بتمهل، لا تتسرعى.

□ تنفسى تنفساً عميقاً من الهواء النقى.

□ إذا كنت مستلقية على ظهرك حاولى أن تغيرى وضعك على أحد

الجانبيين ويفضل الأيسر.

□ تنفسي بعمق عدة مرات.

التغيرات فى الجلد

سبق وأشرنا فى الباب السابق إلى التغيرات والتشققات التى تحدث فى الجلد أثناء الحمل ويتبقى كلف الحمل وهى علامات بيضاء قد تظهر على الجلد وتنشأ عن هرمونات الحمل.

وينصح باستعمال مستحضر كريم الوجه أو غسول للجسم. هذا من شأنه أن يحفظ الجلد ناعماً وليناً، إلا أن هذا لا يمنع التغيرات التى يتعرض لها الجلد التى هى طبيعية تماماً ولا يمكن منعها.

التغيرات فى الثدي

آلام وعلامات الصدر أكثر فى البكارى وتبدأ الأم بالإحساس أن صدرها متورم وبه ألم يظهر أوضح عند اللمس، وفى بعض الحالات تظهر حبوب حول الحلمة أيضاً، ويمكن ملاحظة قنوات الغدد تحت الجلد على الرغم من نعومة اللمس، وذلك من الأطراف حتى الوسط. وقد تلاحظين أيضاً أن لون الحلمة فى كل من الثديين أصبح غامقاً، ويزيد حجم الثدي بشكل ملحوظ - كما أن ظهور اللبن يعد طبيعياً ويمكن أن يكون مبكراً جداً.



صورة (٢٥): التغيرات التي تحدث للثدي مع الحمل - العلوية في بداية الحمل والوسطى في منتصف الحمل والسفلية في آخر الحمل.

والعناية بالحلمة في نهاية الحمل وفي خلال الشهر التاسع تبدأ من النظافة العامة، فأثناء الحمام اليومي اهتمى بتنظيف الحلمات مع تخفيف الجسم و الثدي جيداً بعد كل حمام، فهذا سيبعدك عن متاعب تشققات بعد الولادة.

بعض الأطباء ينصحون في هذه المرحلة بتدليك الحلمات وذلك لتطريتها وإعدادها للرضاعة الطبيعية بعد الولادة إن شاء الله، وبعض الأطباء لا يهتمون بهذا التدليك حيث إن التدليك إذا لم يتم بطريقة صحيحة جداً قد يثير انقباضات الرحم، فيحسن في هذه الحالات استشارة الطبيب المشرف على الحمل حيث إنه أدرى بحالة الحمل واستقرار الرحم في المرحلة الأخيرة من الحمل- ويمكن للطبيب أن يشرف بنفسه على تعليمك طريقة التدليك

الصحيحة إذا أصر على هذا ولو أن هذا التدليك في معظم الأحيان لن يمنع تشققات الحلمة التي تحدث أثناء الرضاعة الطبيعية - وإن ساعد الأم كثيراً في تقبل أمر الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة- ولذلك فهذه مسألة تخضع لرأى الطبيب المشرف على الحمل.

حركة الجنين

وهي من أهم علامات الحمل السليم، والبكرية تحس بالحركة من الأسبوع التاسع عشر إلى الحادى والعشرين أما المتكررة فهى تحس بالحركة فى الأسبوع السادس عشر إلى الثامن عشر.

وتستقر الحركة فى الشهر الخامس- وحركة الجنين هى أفضل دلالة على صحة الطفل وتتراوح الحركات التى تحس بها الأم من خمسة إلى عشرين حركة قوية فى اليوم الواحد وإذا توقفت الحركة لمدة ٢٤ ساعة كاملة فلابد من استشارة الطبيب. والجنين الطبيعى يظل نائماً لفترات طويلة فى بطن أمه وتزيد الحركة إذا شعرت الأم بالجوع وذلك مرتبط إلى حد ما يمكن بكمية الجلوكوز التى تصل للطفل من خلال المشيمة، فإذا هبط معدل الجلوكوز فى الدم بسبب الجوع الشديد فقد تشعر الأم بازدياد الحركة.

وتعد الحركة من أفضل المعايير للحكم على صحة الطفل عند بعض الخبراء حتى إن البعض استعمل عدد حركات الطفل فى نهاية الحمل كوسيلة لتقييم صحته إذا تأخر موعد الولادة عن الموعد الطبيعى. وفى هذه الحالة تنصح السيدة بالرقاد على الجانب الأيسر لمدة ساعتين قبل وجبتى العشاء

والغذاء وتقوم بعد الحركات وتسجيلها في جدول معد مسبقًا بواسطة الإخصائي والرجوع إلى الطبيب في حالة نقصان عدد الحركات عن عدد معين خلال هذه الساعات.

وليس للحركة مكان محدد فقد تكون عن طريق الأطراف أو يحرك الطفل جسده كله عن طريق العمود الفقري، ولاتستطيع الأم في الواقع تحديد المكان الذي يتحرك في الطفل- هل هذه الأطراف أو الجزع ولكنها فقط تشعر بتحركاته وقد تراها في المراحل المتأخرة من الحمل، ويمكن أن يلاحظها الطبيب الذي يستطيع أن يلاحظ الحركة قبل أن تشعر بها الأم بواسطة جهاز الموجات فوق الصوتية - حتى إنه يستطيع أن يحدد حركة الطفل قبل ظهور أى عضلات أى قبل شعور الأم بالحركة بحوالى الشهر أو أكثر وهو أيضًا يستطيع أن يحكم إن كانت هذه الحركة طبيعية أم لا..

وتستمر الحركة مع الأم من تاريخ أول حركة للطفل في آخر الشهر الرابع أو أول الخامس إلى نهاية الحمل وحتى لحظة الولادة- فهي تشعر بحركة الطفل بصورة جيدة جدًا بين انقباضات عنق الرحم (في وقت الاسترخاء بين الطلقات) وهذا يؤكد أن الطفل بصحة جيدة أثناء الولادة أيضًا.

وحركة الطفل سواء المحسوسة و الملموسة بواسطة الأب من على البطن أو المرئية من جانب كل من الأب والأم، لها وقع نفسى جيد جدًا على تلك الأسرة الصغيرة التى تترقب بشغف رؤية هذا الكائن المتحرك خارج الرحم.

الأرق

ممارستك لأى نشاط خلال اليوم وانشغالك بتحضير مستلزمات الطفل يجنبك كثيرًا من التفكير الذى غالبًا ما يكون سببًا فى عدم نومك. حاولى أن تفكرى فى كل المشكلات التى تواجهينها وما ستواجهين أيضًا من متاعب فى المستقبل القريب أو البعيد واطرحى الأمر للحوار مع زوجك ومع طبيبك- فهذا سيبعد الأفكار المزعجة عن رأسك فى المساء كما أن انشغالك بأى عمل يدوى قد يساعدك على شغل وقت فراغك فى النهار حتى لا تستنفدى أوقات النوم فى النهار وتستطيعين أن تخلدى إلى النوم ليلاً. اضطرابات الهضم أيضًا قد تؤدى إلى الأرق مساءً وذلك لإحساسك بالحموضة أو الجوع أو الامتلاء ولذلك داومى على النصائح الخاصة بالغذاء بالكتاب فهذا ينظم أمعاءك ويجنبك القلق فى منتصف الليل - هذا الذى يزعجك ويقطع نومك.

يبدو الجنين أكثر نشاطًا وحركة أثناء نومك. وتبدو الآلام أكثر شدة عندما تكونين متعبة. وقد تكونين قلقة على نفسك وطفلك وعائلتك. حاولى أن تقومى بالأمر التالى بشكل منتظم كل ليلة قبل النوم:

- اشربى كوبًا من الحليب الدافئ.
- استحمى واسترخى فى الماء الدافئ.
- حاولى القيام بتمارين التنفس الخاصة بالاسترخاء.
- أيضًا حاولى التحدث مع شخص ما عما تشعرين به من مخاوف وقلق.
- حاولى أن تنامى أو تسترخى أثناء النهار .

قد تكون هذه الأعراض كلها جزء من الحالة الطبيعية للحمل ويمكنك أن تتدبري هذه المشكلات باتباعك الاقتراحات السابقة. على كل حال إذا زادت حدة هذه الحالات أو استمرت لفترة طويلة فعليك بزيارة الطبيب.

التغيرات النفسية

تنقسم الحياة النفسية للحامل علمياً مثلما تقسم فترة الحمل نفسها أى إلى ثلاث مراحل، كل مرحلة تحوى ثلاثة أشهر، والمرحلة الأولى تعنى الثلاثة أشهر الأولى من الحمل والثانية تعنى الثلاثة أشهر التالية وكذا المرحلة الثالثة.

فى الثلاثة شهور الأولى من الحمل لا تكون الأم قد صدقت تماماً أنها حامل مثلما يحدث فى الحمل الأول، فهى لا تستطيع أن تتخيل حجم دورها فى المجتمع بعد أن تضع مولودها، أو إنها لا تستطيع أن تتخيل كيف سترى هذا الوليد، وكيف سيعيش هذا الكائن الغريب معها، ولا تكون الأم أيضاً متأكدة من أدائها لدورها كأم، ولهذا السبب يتكون لديها عدم وضوح رؤية بالنسبة للحمل فهى لا تستطيع أن تحدد ما إذا كانت تحب الحمل أو أنه شئ بغىض بالنسبة لها.

وهناك كثير من السيدات يأتين إلى عيادة الطبيب ويصرحن بذلك غير أن الأغلبية العظمى لا تستطيع أن تصرح بهذا الإحساس، وهؤلاء هم من يصابون بأعراض جسمية مثل النوم الكثير، أو النوم القليل، أو النوم طيلة النهار واليقظة طيلة الليل، أو تحس باكتئاب أو بذخ غير معتاد أو هياج

جنسى أو غير ذلك.. وقد يحدث أيضًا أن تظهر عليها الأعراض المبكرة للحمل مثل القيء بشكل عنيف ومتكرر.

ولحسن الحظ أن هناك رد فعل اجتماعى من هذا الحمل فالعلاج الأساسى للسيدة فى هذه الحالة هو أن تحس السيدة بأنها قد نجحت اجتماعيًا فى بناء أسرتها.

ويشكل هذا تعويضًا عن مشاعرها السلبية، أضف إلى هذا أنها تحس بأنها استطاعت ونجحت فى تحقيق وظائفها بالتكاثر، وفى اكتمال إحساسها بأنوثتها، ذلك على الرغم من أنه قد توجد بعض المشكلات الاقتصادية أو العاطفية. وحتى مشكلات عائلية مع زوجها خاصة بعدم الأمان فى العلاقة بينهما وهى مشكلات قد تنتج عنها آثار سلبية، وإنما النتيجة الحتمية لهذه السلبيات والإيجابيات تأتى متوازنة، أى أنه عند جمع الإيجابيات والسلبيات يكون الناتج صفرًا.

أما إذا زادت السلبيات عن الإيجابيات تظهر المشكلات التى تحدثنا عنها سلفاً، أما إذا زادت الإيجابيات عن السلبيات فيسهم ذلك إسهامًا حسنًا فى النمو النفسى والعاطفى للأم. ووعى الأم بمشكلات الحمل ووعيتها بمشكلات الولادة يشكّلان أحيانًا إحدى سلبياتها، أضف إلى ذلك أنها من الطبيعى أن تستغرق فى التفكير: ترى هل ستم الولادة طبيعية؟ ترى سألد مثلها ولدت أمى؟ ترى سأحتاج لدخول المستشفى؟ هذا وغير ذلك يعتبر فى حد ذاته من السلبيات.

أما في المرحلة الثانية من الحمل فتبدأ الأم بالإحساس بحركة الجنين فتتأكد من أنها قد أصبحت بالفعل حاملاً، وهذا باعث جديد لها، بيد أن هذا الباعث الجيد إذا قورن بتغير شكلها العام وتغير شكل جسدها فإنه قد يؤثر تأثيراً سلبياً في بعض الحالات، وفي بعض الحالات الأخرى قد يؤثر تأثيراً جيداً، لأن الأم تحس في هذه الحالة بأن التغير حدث تلقائياً ونتيجة طبيعية للحمل، وأنه يحدث لكل السيدات الحوامل بلا تحديد، وتكون السيدة في هذه المرحلة مشغولة بإعداد ملابس جديدة لها وللطفل المرتقب. والمشارع في الفترة الثانية من الحمل إما أن تكون عادية أو بها تضارب أو سلبية.

أما في المرحلة الثالثة من الحمل فتنشغل الأم بإعداد الترتيبات النهائية لاستقبال الضيف الجديد الوارد من عالم السعادة الزوجية وإحدى ثمارها؟ فتجدها ترتب له حجرة خاصة بالبيت أو سرير خاص، ذلك غير اهتمامها بتنمية مواهبها الاجتماعية كأم، وتعد للطفل خطط لمستقبله، وتنشغل تماماً بالتفكير في مستقبله، فتراه حيناً ضابطاً أو مهندساً أو طبيباً، كذلك تنهمك الأم في كل ما يصل لديها من كتب عن رعاية الطفولة والأمومة وفي شتى المجالات الخاصة بالطفل.. فهي تنتظر الحدث السعيد الذي سوف يتم قريباً عاجلاً.. هذا هو ما يتم في الظاهر، وكثيراً ما يحدث لها أرق، أو النوم القلق وتفزعها الكوابيس والأحلام المزعجة، وهذا دليل على أنها تنازعها الهواجس والوساوس على طفلها، وعلى حياتها أثناء الولادة، ويعوض ذلك أن هناك تغييراً بيولوجياً على قدر كبير من الأهمية في الجسم، ألا وهو الزيادة الكبيرة في الهرمونات.. ويساند ذلك أن يحضر الأهل والأصدقاء ليقفوا إلى

جوارها وبدوها بدعم نفسى كبير ويهنئونها ويبشرونها بكل ما هو خير. هذا الدعم النفسى الذى تتلقاه الأم من الأهل والأصدقاء يجب أن تتلقاه أيضاً من الطبيب، وهذا من أهم واجبات الطبيب ناحية الأم، فالطبيب المتفهم يستطيع أن يمر بالأم من فترة الحمل حتى الولادة الطبيعية التلقائية، وهو أيضاً يساعد الأم على أن تكون واعية وعيًا كاملاً وأكثر خبرة بنفسها، كذلك ينميها تنمية نفسية، ويساعدها أيضاً على التكامل الشخصى أى على أن تساعد نفسها فى إكمال شخصيتها- كما تحسن صحتها العقلية. والمقصود عن تحسن صحتها العقلية هو أن يعمل العقل بكفاءة فإذا كانت مريضة عقلياً كان لها أن تشفى وإن لم يساعدها الطبيب على تحسن صحتها العقلية فإنه قد يحدث تدهور عقلى.

وهناك شئ على قدر كبير من الأهمية، ويعتبر المحرك المسئول عن حالة الأم النفسية أثناء الحمل، وهو أن الأم التى تعتبر الحمل حالة طبيعية تبحث فى الغالب عن الطبيب الذى يعطيها إحساساً بأن حملها طبيعى وحياتها طبيعية، أما الأم التى تعتقد أن الحمل حالة مرضية فإنها فى الغالب تهرب من الطبيب الذى يجعل من الحمل شيئاً طبيعياً للمرأة، وتبحث عن آخر يستطيع أن يصور لها مدى خطورة الحمل، ويجسد لها آلامه وبشاعته، فإذا اعتبرت الأم أن الحمل مرض فسوف يصيبها بالتأكد، أما الأم التى تعتبره سنة الحياة، فإن الحياة ترحمها من كثير من آلامه ومتاعبه الوهمية.

وهناك كلام كثير يقال عن الحالة النفسية للأم بعد الولادة فالأم تحس بآلام كثيرة والى جوارها يرقد كائن صغير لم يتحدد معاملة، يقولون لها إنه

ابنها ومطلوب منها أن ترعى هذا الكائن في الوقت نفسه الذي تهتم فيه برعاية حالتها الصحية الخاصة، حتى إن كثيرات من النساء في أوروبا وأمريكا يعانين في هذه الفترة من الاكتئاب النفسي وقد يؤدي إلى مرض نفسي عضال. ويتراوح الإحساس بالاكتئاب في هذه المرحلة ما بين البكاء العادي والاكتئاب الشديد، وإلى الآن لم يتحدد بعد السبب الحقيقي وراء هذا الاكتئاب، هل هو بسبب تغير هرموني أو بسبب جو المستشفى، وحاجة الطفل إليها، ولكن الثابت والمؤكد أن الأم إذا مرت من مراحل الحمل بسلام وعلى ما يرام، فإنها ستصبح بخير وعلى ما يرام في فترة النفاس أيضًا.. هذا هو ما يؤكده البشر أجمعين وليس علماء النفس فقط.