

# لِلتَّرْبِيَةِ مَعًا

#جيل\_الرؤية

استمتعِ برحلة التربية  
مع برنامج التربية  
الإيجابية من النهدي



اختلال التوازن عند تغير الوضع  
- الجساس بالتلاشي أو عدم الأهمية  
- لخبطة المشاعر (هرمونات ونفسية)

أين أنا؟





## أين أنا؟

(حقوقه وواجباته) ما بين هاتين الكلمتين تدور أسئلة الأم الشابة حديثة العهد بالولادة. فمع انتظار مولودها الأول، وإن كان قصيرا فيه حساب الزمن، إلا أن الشوق لمن رافقها تسعة أشهر تجعل ذلك الانتظار طويلا حتىه تسمع صرخته الأوله. وربما مع فرحتها لا تترك ما أخذته منها أثناء حملها، فمنذ الحمل إله الولادة وما بعدها بأشهر عديدة تدور حياة الأم كلها حول كيفية العناية بالطفل وإرضاعه، وتبديل ملبسه وتنظيفه وفهم نفسيته واحتياجاته واللعب معه، وتوفير البيئة الآمنة والمناسبة والعمل على إعداد كل ما يجعله مرتاحا سعيدا.

وهكذا تكاد تختفي كلمة (أنا) من قاموسها لتحل محله (هو). وهنا يبدأ الصراع النفسي عند الأم والبحث من جديد عن الذات التي كادت أو اختفت مع الضيف الجديد! ومن هنا نجد الكثير من الأمهات أنفسهن يعيشن مشاعر تتأرجح ما بين الحب والفرح والحزن والغضب والوحدة والإرهاق والشعور بالملل، وقد يتبادر إله ذهن بعضهن هذا السؤال: أين أنا من كل هذا؟ ماذا عن احتياجاتي أنا؟ ماذا عن راحتي أنا؟

هذه الأسئلة وتلك المشاعر طبيعية جدا، وتمر بها كل أم تقريبا بطرق مختلفة، وبنسب متفاوتة، لكن المهم هو تعاملك مع هذه المشاعر وفهمها جيدا.

فلا تكتبيها، ولا تسمحيه لنفسك بالشعور بها. والأهم من ذلك هو أن لا تشعره بالذنب، لأن مثل تلك المشاعر الأفكار تراودك، فأنت لست أما سيئة وحبك لطفلك لا يقل عن حب الأمهات الأخريات لأطفالهم.

بالإضافة لبعض المشاعر السلبية التي قد تمر بها الأم التي ولدت حديثا، هناك بعض التغييرات الجسدية والعاطفية التي تحدث لها، ومن الضروري معرفتها، والتعامل معها بشكل سليم.

## التغيرات الجسدية:

### زيادة الوزن:

يزداد وزن الأم فيه فترة الحمل، ومن المفترض أن ينزل بعد الولادة بحوالي شهر إله شهرين ليعود إله ما كان عليه سابقا أو أكثر بقليل، إلا أن العادات الغذائية غير الصحية التي تمارسها الأم تجعلها تكسب المزيد من الوزن.

إن الغذاء المتوازن فيه هذه الفترة مع الرضاعة الطبيعية يساهم بشكل كبير فيه عودة الأم لصحتها ولوزنها الرشيق قبل الحمل والولادة. كما يحسن مزاج الطفل، فلا يجب التهاون أبدا فيه تغذية الأم، أو إجبارها على أن تأكل أكثر مما تحتاجه، فالعبرة بنوعية الغذاء وليست بكميته.

تحتاج الأم الوالدة حديثاً إلى نظام غذائي صحي ومعتدل يحتوي على جميع العناصر الغذائية، ومن الأغذية المفيدة جداً لها الخضروات الورقية والفواكه، مثل: الموز والتفاح وبعض أنواع المكسرات بكمية قليلة وكذلك اللحوم والدجاج والأسماك، مع شرب الكثير من الماء والسوائل غير المحلاة بأي سكر صناعي، والامتناع عن المنبهات، مثل: القهوة والشاي والبيبسي وكذلك الحلويات والسكريات بجميع أنواعها، وكذلك الأطعمة السريعة الجاهزة التي تسبب في ضعفها الجسدي، ويؤثر تُوخذ عملية استرداد الأم لصحتها، على مزاجها، وحليبها، وينعكس سلباً على الطفل.

### آلام ما بعد الولادة:

هي آلام تنجم عن تقلصات البطن التي تحدث بسبب انكماش الرحم، وعودته إلى حجمه الطبيعي بعد الحمل؛ حيث ينخفض وزن الرحم من كيلو غرام واحد تقريباً إلى 60 غراماً تقريباً بعد الولادة.

### احتقان الثديين:

هو امتلاء الثديين بالحليب الذي قد يسبب الألم والشعور بالاحتقان في الثديين. وتحدث هذه الحالة عادة بعد أيام قليلة من الولادة. ويمكن تقليل احتقان الثديين بإرضاع الطفل بانتظام، وعدم ترك فترة طويلة بين الرضعات، والتخلص من كمية بسيطة من الحليب عن طريق المضخة، أو اليد قبل البدء بالرضاعة الطبيعية، وأخذ دش دافئ أو وضع مناشف دافئة على الثديين لتحسين تدفق الحليب، أو وضع كمادة باردة لتقليل الألم.

### انتفاخ الأطراف:

يمكن أن تعاني الحامل من انتفاخ اليدين والقدمين والوجه أثناء الحمل، وذلك لزيادة احتباس السوائل في الجسم، وقد يستغرق اختفاء هذه السوائل الزائدة بعض الوقت بعد الولادة، وتُنصح المرأة بالاستلقاء على الجانب الأيسر عند الراحة أو النوم، ورفع قدميها، وارتداء الملابس الفضفاضة، وشرب الكثير من الماء.

### وجع العجان:

يمكن أن تتمدد المنطقة الواقعة بين المهبل والمستقيم التي تُعرف بـ (العجان) أثناء الولادة الطبيعية. ونتيجة لهذا التمدد فقد تعاني المرأة بعد الولادة من الألم في تلك المنطقة.

وللتغلب على هذا الوجع تُنصح المرأة بممارسة (تمارين كيجل) لعضلات الحوض عدة مرات يومياً، ووضع الكمادات الباردة أو الثلج الملفوف بمنشفة على منطقة العجان، والجلوس على وسادة، وتنظيف المنطقة من الأمام إلى الخلف بعد الذهاب إلى الحمام لمنع العدوى وتسريع الالتئام.



## البواسير:

تُعدّ البواسير من المشاكل الشائعة أثناء الحمل وبعد الولادة، وتُتصحّ الحامل بنقع المنطقة فيه ماء دافئ، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الفواكه والخضراوات والخبز والحبوب الكاملة، وشرب الكثير من الماء، وتجنب الشد أثناء الإخراج.

## المشاكل البولية:

من المشاكل التي تعاني منها الحامل الشعور بالألم أو الحرقنة عند التبول، أو عدم القدرة على التبول بشكل طبيعي، أو سلس البول. وتختفي هذه الأعراض عادة عندما تصبح عضلات الحوض أقوى مرة أخرى بعد الولادة. وتُتصحّ المرأة بشرب الكثير من الماء، واستخدام المغاطس، وممارسة (تمارين كيجل).

## التغيرات الجلدية:

تتلاشى علامات التمدد على البطن والفخذين والوركين بعد الولادة بشكل تدريجي. وتُتصحّ المرأة باستخدام الكريمات أو المستحضرات التي تخفي آثار التمدد، وتقليل الحكّة الناتجة عن علامات التمدد.

## تغيرات الشعر:

تشعر المرأة بتحسّن وزيادة كثافة شعرها أثناء الحمل، بسبب التغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل. بينما تلاحظ أنّ شعرها يخف، وقد يبدأ بالتساقط بعد الولادة، الأمر الذي يمكن أن يستمر مدة 6 أشهر، ويعود الشعر إلى كثافته الطبيعية في غضون عام بعد الولادة.<sup>1</sup>

## التغيرات العاطفية:

تمرّ المرأة الوالدة حديثًا بتغيرات هرمونية عديدة، تضرب معها مشاعرها، وربما تشعر بالضيق والحزن وتقلب المزاج، وقلة التركيز بدون أن تعلم السبب. ومن أخطر ما تواجهه المرأة بعد الولادة هو الاكتئاب، فهي تشعر أنها تغيرت بشكل

<sup>1</sup> Your Body After Baby: The First 6 Weeks

<https://www.marchofdimes.org/pregnancy/your-body-after-baby-the-first-6-weeks.aspx>

كبير، ولم تعد كما كانت في السابق، خصوصاً إذا زاد وزنها كثيراً، كما أن اضطراب الهرمونات في هذه الفترة قد يزيد من حدة اكتئابها.



وتتعرض العديد من الأمهات الجدد للإصابة بـ "الكآبة النفسية في مرحلة ما بعد الولادة" التي عادةً ما تشمل تقلب المزاج ونوبات البكاء والقلق وصعوبة في النوم. وتبدأ الكآبة النفسية عادةً في أول يومين أو ثلاثة أيام بعد الولادة، ويمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوعين. ومن المهم أن تتحدث وتعبّر عما في نفسك وما تشعر به لوالدتها أو زوجها، أو من تثق فيه وفيه حكمته.

وبعض الأمهات الجدد يواجهن شكلاً أكثر شدة، وطويل الأمد من الاكتئاب يُعرف باسم (اكتئاب ما بعد الولادة).<sup>2</sup>

ولا يُعد اكتئاب ما بعد الولادة عيباً في الشخصية أو أحد مظاهر الضعف، بل هو أمر متوقع إلى حد ما بعد كل التغييرات الجسدية والحياتية التي حصلت للمرأة في أقل من عام واحد. فإذا كنتِ مصابةً باكتئاب ما بعد الولادة، فيمكن أن يساعدك العلاج الفوري على إدارة الأعراض التي تصيبك — والتمتع بطفلك.

وتتباين علامات وأعراض الاكتئاب بعد الولادة، وقد تتراوح مستوياتها ما بين الخفيفة إلى الشديدة.

وأي كان الوضع، لا يجب أن تتركين نفسك فريسة للاكتئاب وتحديثه عنه وعن مشاعرك مهما كنتِ تعتقدين أنها مشاعر خاطئة. وتأكد من أن إصابتك بالاكتئاب أو حزنه هو أمر طبيعي يصيب الآلاف من النساء بمختلف بيئاتهم وثقافاتهن، فلا تلومين نفسك ولا تخجلين أو تشعرين بالذنب لهذا الأمر.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Life After Delivery

◦ <https://www.healthline.com/health/pregnancy/life-after-delivery>

Life After Delivery <sup>3</sup>

<https://www.healthline.com/health/pregnancy/life-after-delivery>

## كيف تعتني الأم بنفسها في هذه المرحلة؟

1- ضعيف صحتك في أعلى سلم أولوياتك في هذه الفترة، وذلك بالتغذية السليمة المتوازنة -كما قلنا سابقاً- لأن التغذية هي التي سوف تدعم صحتك وتقويها، لتستطيعي القيام بواجباتك ومسؤولياتك نحو نفسك وطفلك وزوجك، وأنت في حالة من القوة، لا في حالة ضعف وهزال، يجعلك ضعيفة المناعة ومعرضة للإرهاق والمرض بعد أقل مجهود.

2- نامي وارتاحي حينما تشعرين بالحاجة لذلك، خصوصاً في الثلاثة أشهر الأولى، وعلني الزوج والأهل دعمك ومساعدتك لتتجاوزي المرحلة بسلا.

3- ابدئي بممارسة الرياضة تدريجياً بعد الستة أسابيع الأولى من الولادة، أو كما يحدد لك الطبيب، فالرياضة سوف تساعدك في خسارة الوزن الزائد، واستعادة قوة عضلاتك وشكل جسمك، والتخلص من المشاعر السلبية والتوتر والضغط النفسي.

4- خططي لتنظيم نوم طفلك منذ البداية، وسيساعدك ذلك على التشافي والراحة بصورة أسرع، فلا تنتظري حتى يبلغ طفلك 6 أشهر ثم تبدئي بمحاولة تنظيم نومه.

5- اطلبي المساعدة من زوجك أو أمك أو من يمكنه أن يقدم لك أي خدمة، فأحياناً لا يشعر الزوج أو من حولك بحاجتك للمساعدة؛ لذلك إذا شعرت بضغط وإرهاق شديدين من العناية بالطفل، فلا تترددي في طلب المساعدة.

6- خصصي بعد أسبوعين أو 4 أسابيع من الولادة وقتاً لنفسك، للذهاب إلى صالون التجميل لعمل مساج للاسترخاء أو للاهتمام ببشرتك وأظفرك وشعرك، واطلبي مساعدة زوجك أو أمك واجعلي هذا الوقت روتيناً لك بحيث تقومين به مرة أو مرتين في كل شهر لمدة ساعتين؛ لتستعيدي فيهما رونقك وهدوءك.

7- لا تهملني الجانب الروحي، فاحرصي على قراءة القرآن والدعاء بهدوء وخشوع على الأقل لمدة عشر دقائق كل يوم، فبهذا تستعدين سلامك الداخلي وتوازنك النفسي، والقدرة على مواجهة أي تحديات.<sup>4</sup>

The New Mother - Taking Care of Yourself After Birth<sup>4</sup>

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=the-new-mother---taking-care-of-yourself-after-birth-90-P02693>

