هكذا تكونين أُمّاً واثقة بنفسها

حلمت طويلاً بأن تصبحي أُمّاً، وبعد أن جاء طفلك، أصبح بالنسبة إليك أروع طفل في الوجود، هذا ما لا تشكين فيه. لكنك تشكين كثيراً في ما إن كنت بالنسبة إليه أُمّاً جيّدة أم لا؟ لست وحدك من تفكر في هكذا، الكثير من الأُمّهات، وخاصة حديثات العهد بالأمومة يتساءلن، وينسين أنّ الثقة بالنفس تصنع المعجزات.

انتظرت وصول مولودك على أحر من الجمر، ومرّت أشهر الحمل طويلة جدّاً بالنسبة إليك، واليوم وقد وصل وأصبح في إمكانك أن تحضنيه بين ذراعيك، أصبحت تفكرين بطريقة مختلفة، وأصبحت لديك أسئلة أخرى. عرفت أنّه ليس دمية مثل التي كنت تلعبين بها وأنتِ طفلة، وليس "دبدوباً" ولا قطة صغيرة. إنّه إنسان، رضيع، كائن ضعيف جدّاً، يعتمد عليك في كل إحتياجاته.

- الحلم والواقع:

في خضم الحيرة التي تتملك كل أُم حديثة العهد بالولادة، لا تعرف إلا الشيء القليل عن العناية

بالرضع، وربّما لا تعرف شيئاً البتة. تجدين، لحسن الحظ، أشخاصاً كثيرين ينصحونك ويوجهونك. فهناك الطبيب أو المولدة، وهناك الممرضة وهناك كل أم تزورك لتبارك لكم مولودك الجديد الجميع مستعد ليقدم النصائح لك حول كيف تحملين المولود، كيف ترضعينه، ماذا ترضعينه، رضاعة طبيعية من ثديك، أم رضاعة بالحليب الصناعي؟ متى ترضعينه، وكم مرّة في اليوم؟ كيف تحممينه. الكل ينصحك، لكن أوّلاً وآخراً، أنتِ الوحيدة التي بيدها القرار. لهذا، يجب أن تعرفي أنّ الأمومة معناها أيضاً أنك أنتِ مَن يتحمل مسؤولية إختيار ما فيه فائدة طفلك.

- عندما تتدخل الجدات:

إذا كانت صديقاتك وجاراتك والممرضة والجميع يتدخلن لينصحنك حول كيفية الإعتناء بمولودك الجديد، فكيف لا تتدخل أُمّك وأُم زوجك؟ جدتا طفلك تكونان فخورتين جدّاً بمولودك، فحبهما لأحفادهما من حبهما لأبنائهما. لهذا، فهما تخافان على مولودك وتريدانه أن يكون في أفضل حال، وهما أيضاً تريدان أن تخففا عنك المسؤولية، وأن تجنباك المواقف الصعبة والأمراض والحوادث المنزلية التي قد تعترض الشهور الأولى لحياة طفلك. الخلاصة إنهما تعتبران مولودك مولودهما.

كل ما عليك هو أن تكوني صبورة إزاء تدخلهما في طريقة إعتنائك بطفلك، ولم لا تنصتين إلى نصائحهما لك، فقد تجدين فيها ما يفيدك؟ لكن، ومهما كانت خبرتهما مع الأطفال، فإنك أنتِ، بإحساسك وغريزتك تبقين دائماً أقدر منهما على فهم ما يريده طفلك. خبرتهما لا يمكن أن تكون بديلاً عن غريزتك كأُم، فلا تسمحي لهما بأن تشغلاك عن الإنتباه إلى إحساسك وما يقوله لك عن إحتياجات طفلك. لن يطول الأمر إلى أن تتأكّدي من هذا، فلن تلبثي سوى أيام لتلاحظي أنك تعلمت الكثير من الأشياء حول تربية الرضيع، وأنك، تقريباً، أصبحت في مثل خبرتهنّ.

- التغذية والنوم:

أسئلة كثيرة تدور في رأسك بشأن تغذية طفلك ونومه من قبيل، إنّه ينام ساعات كثيرة، هل هذا طبيعي؟ هل عليّ أن أوقظه؟ أو أنّه لا ينام كثيراً، هذا أمر عادي؟ إنّه لا يتم رضعته، ينام قبل أن ينهيها؟ ماذا أفعل؟ طفلي يستيقظ بمجرد أن أضعه في مهده، ما العمل؟ إنّه يبكي عندما أحممه، ما الحل؟ كل هذه الأسئلة التي تطرحينها بقلق، وأسئلة أخرى ستعرفين إجابتها سريعاً، وبنفسك. ليس من الضروري أن تنطبق الإجابات، التي تزودك بها الأُمّهات الأكثر خبرة منك، على طفلك أنت، وعلى ما ينتظره منك طفلك. بالتدريج، سوف تفكين شيفرة التواصل مع طفلك وستكتسبين كل مفاتيحه، ستعرفين كيف

ترضين طفلك وتشبعين حاجاته. ستتعلمين كيف تمسكين به وتضعين يدك على بطنه عندما يعاني عسر هضم، وستعرفين كيف ترفعينه بالطريقة الصحيحة لجعله يتجشأ بعد كل رضعة، وستعرفين كيف تحممينه، ومتى يكون أكثر إستعداداً لأخذ الحمام. وطبعاً في رحلة تعلمك هذه، طفلك هو مَن سيساعدك. ستعرفين أن لا جدوى من محاولة إعطاء الماء بالقوة لرضيع لا يشعر بالعطش، فهو سيرفضه بجميع الطرق، ستعرفين أنّه لا يمكنك أن توقظي طفلك وتبقيه مستيقظاً إذا كان فعلاً يشعر بالنعاس، أو جعل طفلك ينام إذا كان هو لا يشعر بحاجة إلى النوم، بل يشعر بفضول ورغبة في إستكشاف العالم.

- طفل يتحدث إليك:

نعرف جميعاً طبعاً أن لغة الأطفال الرضع تكون محدودة جدّاً، لكن بالنسبة إليك أنت، التي تمضين معه وقتاً طويلاً، لغة مولودك لغة غنية بجميع أنواع التعبير. فهناك تنهيدة الرضا، التي يتنهدها بعد وصلة بكاء طويلة إذا كان يشعر بالجوع أو كان غاضباً من شيء ما. بالنسبة إليك كأُم، سرعان ما تصبح "المصطلحات" الخاصة بطفلك مفهومة لك، حتى لو لم تكن لفظية. عليك فقط أن تكوني منتبهة، فمثلاً، أن تتركي طفلك يبكي طويلاً، لأنّ هذا يجعل رئتيه تتفتحان سريعاً، ليس أمراً طيباً حتى إن نصحك البعض بذلك، لأنّ الطفل الذي أتى إلى هذا العالم حديثاً يكون في حاجة إلى من يطمئنه ويساعده على تخطي التجارب الجديدة التي يمر بها. يمكنك أن تحدثي طفلك بلغة البالغين، طبعاً لن يفهم كلماتك وعباراتك، لكنه سيتعرف إلى صوتك، وسيفهم سياق الفكرة التي تريدين إيصالها له بفضل نبرة صوتك وبفضل التكرار.

- متعة الثقة بالنفس:

لا تنسي أن ما تنصحك به الأخريات لا ينطبق بالضرورة عليك وعلى طفلك، ولكنه أيضاً ليس نصيحة عليك دائماً رفضها، بل الأمر بين يديك، يمكنك إنتقاء النصائح التي تناسب وضعك والإستفادة من خبرة من سبقنك إلى الأمومة، إعتماداً على التفاهم القائم بينك وبين رضيعك. وانتبهي أيضاً إلى أن عليك عدم الإنصياع إلى رغبات طفلك في جميع الأحيان. فالرضع، رغم حداثة سنهم، سرعان ما يلاحظون إلى أي حد تصبح الأُم خائفة من أن تؤلم طفلك أو تغضبه، فيستغلون الوضع، نعم يستغلونه لكي يتدللوا. وكل ما عليك أنت هو أن تضعي حدوداً لدلال طفلك. مثلاً، بدلاً من أن تسمحي لرضيعك بأن يضغط عليك بصراخه وبكائه لكي تعطيه الرضعة في غير وضتها، أو لكي تحمليه وتتجولي به لأن لا يريد ركوب العربة، كوني قوية وتجاهليه وعلميه أن عليه أن يصبر، وأن لكل شيء موعوداً، وأن صراخه لن يفيده للضغط عليك. اشرحي له لماذا عليه أن ينتظر بضع دقائق، حتى وإن لم يفهم كلماتك فإنّه سيفهم تعبيرات وجهك. كل ما عليك هو

أن تكوني واثقة بنفسك، ومن حكمتك وقدرتك على القيام بدورك كأُم. وكلما كنت واثقة بإختياراتك، شعر طفلك بالإطمئنان، وكان طفلاً سعيداً.

وكلما كنت واثقة بإختياراتك، شعر طفلك بالإطمئنان، وكان طفلاً سعيداً.