

كَرْبُ الْحَمْلِ



عندما تكونين حاملاً، من المهم أن تعتني بنفسك انفعالياً وبدنياً. حالتك الانفعالية يمكن أن تؤثر على تطوير دماغ طفلك الذي لم يولد بعد. ستحتاجين إلى مساعدة خاصة إذا كنت حاملاً وكنت تشعرين بكره أو اكتئاب أو قلق.

ابتداءً من الأسبوع السابع، يمكن أن نجد كيمياء هرمونات الأوببيود التي تحفز على البهجة في مجرى دم الطفل الذي لم يولد بعد. ما أعظمها من بداية للحياة! على أنثينا نعرف أيضاً أنّه إذا تعرّض الأم لكره شديد متكرّر في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، يمكن أن تنتقل إلى دماغ الطفل الذي لم يولد بعد، عبر المشيمة، مستويات عالية من كيماويات الكرب (الكورتيزول والغلوتاميت).

بيّنت بعض الأبحاث أن الأطفال الذين لم يلدوا بعد، يمكن، إذا ما تعرّضوا لمستويات عالية من كيماويات الكرب، أن تقلّل قدرتهم على التعامل مع الكرب في طفولتهم وفي ما بعد من مراحل حياتهم. المستويات العالية من الكرب في فترة الحمل هي واحد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب وإمكان إدمان العقاقير في مستقبل الحياة. الطفل الذي يكون قد تعرّض للكرب قبل الولادة يمكن أن يكون طفلاً مضطرباً للغاية بعد الولادة، ويكون على الوالدين أن يجهزوا لتنظيم حالات المرض الانفعالي والبدني. إذا تلقى طفل مكتئب الكثير من المواجهة والتهدة - من النوع الذي وصفناه - أن تتحسن فوراً على مواجهة الكرب.

في بعض الحالات، الكثير من الكرب في أثناء الحمل أظهر أيضاً أنه يترك أثراً في تطوير الحركة الجنينية لكيماويات وهرمونات انفعالية أساسية في الطفل الذي لم يولد بعد. هذا يعني أن بعض الجنينات الأساسية لا تقوم بما يفترض أن تقوم به؛ لا تتحرّك إلى الموضع الصحيح في الدماغ. في الجنين الذكر، على سبيل المثال، مستويات الكرب العالية من الأم يمكن أن تغير هرمونات التستوستيرون والإستروجين. وقد بيّنت الأبحاث التي أجريت على أنواع أخرى من الثدييات أنّ صغار الذكور قد تُولد بدماغ أنثوي، والذي قد يترك أثراً في القدرة الجنسية ومظاهرها في المستقبل.

"إذا كنت شديدة القلق أو الكرب في أثناء الحمل، جرب بي تدليك الرأس أو القدمين".

تأمّلـي في ما يلي... .

الطفل الذي لم يُولـد بعد يكون معرـضاً لمستويات عالية من هرمونات كرـب أومومـية خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، عندما تحدث في الدماغ طـفرة نموـ كبيرة. احصـلـي في هذه الفترة على قـدر ما تستطيعـين من راحة ومساندة انتـاعـةـ. تـدـلـيكـ الحـوـاـمـلـ آـثـبـ فـعـالـيـتـهـ في التـحـفـيفـ من مستويات هرمـونـاتـ القـلـقـ والـكـرـبـ.

الـكـحـولـ والأـدوـيـةـ والـتـدـخـينـ:

إذا كنتـ شـديدةـ الـقـلـقـ أوـ الـكـرـبـ فيـ أـثنـاءـ الـحملـ، خـذـيـ وقتـ رـاحـةـ. تـدـلـيكـ الرـأـسـ أوـ الـقـدـمـيـنـ فـكـرةـ حـسـنةـ. لا يـغـرـيـنـكـ الـلـجـوـءـ إـلـىـ الـكـحـولـ أوـ الـعـقـاقـيرـ (ما عـدـاـ الـعـقـاقـيرـ الـتيـ يـصـفـهاـ الطـبـيـبـ). الـلـجوـءـ إـلـىـ الـمـخـدـرـاتـ، مـثـلـ الـكـوـكـاـيـنـ، أوـ شـربـ الـكـحـولـ، يـمـكـنـ أنـ يـغـيـرـ رـطـوـرـ دـمـاغـ الـطـفـلـ الـذـيـ لمـ يـوـلـدـ بـعـدـ. الـكـحـولـ يـرـفـعـ أـيـضـاـ مـسـتـوـيـ الـكـوـرـتـيـزـولـ فـيـ الـطـفـلـ الـذـيـ لمـ يـوـلـدـ بـعـدـ. أـطـهـرـتـ الـدـرـاسـاتـ أـنـ أـطـفـالـ النـسـاءـ الـمـدـمـنـاتـ عـلـىـ الـكـحـولـ يـمـكـنـ أنـ يـكـوـنـ لـهـمـ عـنـدـ وـلـادـتـهـمـ جـهـازـ اـسـتـجـابـةـ لـلـكـرـبـ مـفـرـطـ الـتـفـاعـلـ.

"أـرـيدـ رـاحـةـ"

الـشـعـورـ بـالـتـعـبـ فـيـ أـثنـاءـ الـحملـ يـمـكـنـ أنـ يـؤـثـرـ عـلـىـ مـنـ عـنـدـكـ مـنـ أـطـفـالـ. النـشـاطـاتـ الـيـوـمـيـةـ، مـثـلـ الـعـملـ وـالـتـسـوـقـ وـزـيـارـةـ الـصـدـيقـاتـ، يـمـكـنـ أنـ تـنـعـبـكـ أـكـثـرـ مـمـاـ تـتـوقـعـ عـيـنـ وـتـجـعـلـكـ سـرـيـعـةـ الـغـصـ. حـاـوـلـيـ أـنـ تـقـلـلـيـ مـنـ الـمـهـامـ غـيرـ الـضـرـوريـةـ، وـحاـوـلـيـ أـنـ توـكـلـيـ مـهـمـةـ الـتـسـوـقـ لـزـوـجـكـ أوـ لـقـرـيبـهـ أوـ صـدـيقـةـ.

أشـدـ خـطـراـ عـلـىـ الـطـفـلـ الـذـيـ لمـ يـوـلـدـ بـعـدـ، منهـ فـيـ فـتـرـةـ تـالـيـةـ مـنـ الـحملـ. تـدـفـقـ مـعـظـمـ الـدـرـاسـاتـ حولـ الـحملـ عـلـىـ أـنـ الـطـرـيـقـةـ الـوـحـيـدـةـ لـتـجـذـبـ الـخـطـرـ هيـ الـابـتـعـادـ عـنـ الـكـحـولـ تـمـاـ.

إـذـاـ دـخـنـتـ فـيـ أـثنـاءـ الـحملـ، تـعـرـضـيـنـ طـفـلـكـ غـيرـ المـتـطـوـرـ إـلـىـ أـذـىـ الـنـيـكـوتـيـنـ وـالـقـارـ وـأـوـلـ أـكـسـيدـ الـكـرـبـونـ.

تقـلـلـيـنـ أـيـضـاـ مـوـرـدـ الـأـكـسـجـينـ لـطـفـلـكـ. تـُـظـهـرـ الـأـبـاحـاثـ أـنـ التـدـخـينـ فـيـ أـثنـاءـ الـحملـ يـمـكـنـ أـيـضـاـ أـنـ يـؤـدـيـ إـلـىـ تـغـيـرـ فـيـ بـنـىـ بـعـضـ أـجـزـاءـ دـمـاغـ الـطـفـلـ وـتـغـيـرـ فـيـ عـلـمـ الـدـمـاغـ، وـهـوـ مـاـ يـعـرـضـ الـطـفـلـ إـلـىـ خـطـرـ تـطـوـيـرـ اـضـطـرـابـاتـ فـيـ السـلـوكـ وـصـعـوبـاتـ فـيـ التـعلـمـ. النـسـاءـ الـحـوـاـمـلـ اللـوـاـتـيـ يـدـخـنـ أـكـثـرـ مـنـ عـشـ سـجـائـرـ فـيـ الـيـوـمـ، يـزـدـادـ عـنـدـهـنـ خـطـرـ إـنـجـابـ طـفـلـ مـضـطـرـبـ السـلـوكـ. الـأـطـفـالـ الـذـيـ تـدـخـنـ أـمـهـاـ تـهـمـ فـيـ أـثنـاءـ الـحملـ يـنـعـرـضـونـ أـيـضـاـ لـخـطـرـ الإـدـمـانـ عـلـىـ الـكـحـولـ وـالـمـخـدـرـاتـ، وـالـاـكـتـئـابـ فـيـ مـسـتـقـبـلـ الـحـيـاةـ. لـذـاـ سـعـيـ جـاهـدـةـ لـتـمـتنـعـيـ عـنـ ذـلـكـ.

تبـيـنـ الـأـبـاحـاثـ أـنـ الإـرـضـاعـ مـمـتـازـ لـمـزـاجـ الـأـمـ لـأـنـهـ يـهـدـيـ جـهـازـ الـاستـجـابـةـ لـلـكـرـبـ فـيـ دـمـاغـهـ. تـشـعـرـ الـأـمـ بـالـهـدـوءـ وـالـسـتـرـخـاءـ، وـهـذـاـ يـسـاعـدـهـاـ فـيـ تـهـدـئـةـ طـفـلـهـ. الإـرـضـاعـ أـيـضـاـ يـعـطـيـ الـطـفـلـ أـحـمـاصـ دـهـنـيـةـ مـتـعـدـدـةـ الـلـاـإـشـبـاعـ ضـرـوريـةـ، وـالـتـيـ يـمـكـنـ أـنـ تـعـزـزـ إـنـتـاجـ كـيـمـاوـيـاتـ أـسـاسـيـةـ فـيـ الـدـمـاغـ، وـهـيـ الدـوـبـاـمـيـنـ وـالـسـيـرـوـتـوـنـيـنـ. عـلـىـ أـنـ بعضـ الـدـرـاسـاتـ تـبـيـنـ أـنـ كـلـ الإـرـضـاعـ وـالـتـغـذـيـةـ بـالـزـجاـحةـ، عـنـدـمـاـ تـحـمـلـيـنـ الـطـفـلـ مـلـاـصـقاـ لـجـسـمـكـ الـهـادـيـ، يـخـفـضـ هـرـمـونـاتـ الـكـرـبـ، مـنـ غـيرـ فـارـقـ كـبـيرـ بـيـنـ الـطـرـيـقـيـنـ.

الـوـقـوعـ فـيـ حـبـ طـفـلـكـ...ـ أـوـ دـمـ الـوـقـوعـ:

إـذـاـ سـارـتـ الـأـمـورـ عـلـىـ خـيـرـ عـنـ الـولـادـةـ وـبـعـدـهـاـ، يـفـرـزـ دـمـاغـكـ عـلـىـ نـحـوـ طـبـيـعـيـ مـسـتـوـيـاتـ عـالـيـةـ مـنـ

الأكسيلوسين. هذا يمكن أن يجعلك تشعرين بغير بطة عارمة، وأزّلك وطفلك على وفاق عميق (وحبّ عميق) وأنّلك خالية من الهموم. في حالة اكتئاب ما بعد الولادة، يحدث أن يتوقفُ انسياب كيماويات الترابط الممبيكّرة، لكن تعود هذه الكيماويات فتناسب بمساعدة مختصّين. إذا لم تُعالج حالة اكتئاب ما بعد الولادة يمكن أن تؤثّر تأثيراً سلبيّاً على مستويات هرمونات الكرب عند الطفل، وعلى نومه وأكله وجهاز المناعة عنده. اكتئاب ما بعد الولادة يُصيب نحو أمّ واحدة من أصل عشر أمّهات، وينفع في العلاج أدوية مضادة للاكتئاب و/ أو استشارة طبيب نفسيّ، وذلك يُعيد كيماويات الاستحسان الإيجابية وموازنَة المزاج إلى عملها المنتظم ويخفّف من مستويات هرمونات الكرب.

صوّر أدمنفة الأطفال الذين كانت أمّهاتهم يُكثرن من شرب الكحول في أثناء الحمل، تُرى أنّ حجم المُخّ أصغر من المعتاد وأقلّ تلافيف. يمكن أن يتضرّر المُخّ بــ (الذي يتحكم بالتنسيق والحركة)، ويُتضرّر جذع الدماغ (المسؤول عن عمليّات أساسية مثل التنفس ودرجة حرارة الجسم). دماغ الطفل المُصاب بمتلازمة الكحول الجنيني (FAS)، والتي يتسبّب بها إفراط الأمّ بشرب الكحول، لا يتتطور على أكمل وجه، وينتّج عن ذلك صعوبات انتفالية وعقلية.

"تواصلي مع طفلك الذي لم يُولد بعد"

يمكن أن يكون للاحتفال بالحمل تأثير عميق ليس فقط عليك وعلى طفلك الذي لم يُولد بعد، بل على سائر أفراد العائلة الآخرين. حسّلك بــ على الحال يصل إلى الناس من حولك. وعندما يُولد طفلك، يغلّب أن يكون هادئاً وأسهل استقراراً.

المصدر: علم الأمومة والأبوة