

رسالة إلى الأم الحامل في زمن كورونا من د. إيبوني أولزا – أخصائية نفسية لفترة الحمل والولادة  
المعهد الأوروبي للصحة النفسية في فترة الحمل والولادة

عزيزتي الأم الحامل،

طلب مني عدد من أصدقائي كتابة هذا الخطاب لك. ربما فوجئت بتطبيقك "أم" إن كنت تحملين طفلك الأول، لكن الحقيقة هي أنني أؤمن بأننا نصبح أمهات منذ أن نعي حملنا لجنين بداخلنا وأنا بصدد إنجاب حياة جديدة في عالمنا هذا. لذا أول شيء أحسُّ بأنني علي أن أفعله هنا هو تهنئتك على حملك. حملك لطفل وإيمانه في أحشائك مشروع جميل يكاد المجتمع أن يقدِّره بالشكل المطلوب. في الأغلب تخوض الأم حملها بأبسط الميزات والاهتمام. فترة الحمل هي فترة دقيقة وثمينة ومهمة، وهي فترة هدوء نعود لتذكرها طوال حياتنا. أسأل الأمهات أحياناً متى أدركوا حملهم، ويجيبني الكثير بأنهم كانوا على وعي بذلك أو أحسوا به قبل أي اختبارات أو تحاليل والكثير أحسوا بذلك منذ لحظة الإخصاب.

الحمل كما تعلمون لا يغيّر الجسم فحسب، بل يغيّر الدماغ وكيف نتصل بالحياة. وفي فترة نمو الجنين في رحمانا، خلال التسعة أشهر، تتفتح أذهاننا لذكريات طفولتنا. وهذا من المنطق، إن فكرت فيه. نسترجع كيف اهتمت بنا أمهاتنا، وكيف كانت تربيتنا، ونفكر في الطريقة التي سنتبناها مع أطفالنا. تزداد حساسيتنا كذلك، فنصبح قادرين، خصوصاً في الفترة الأخيرة من الحمل، على الإحساس بما يحسُّه من حولنا، وهذه من الفطرة، لنستطيع الإحساس والتعاطف مع مولودنا منذ اللحظة الأولى ونرعاه بالشكل المطلوب. هذه نعمة، ولكن قد تسبب لنا معاناة، لأنها تجعلنا أكثر عرضة للقلق. ولذلك أتوقع أن كونك حامل في فترة تفشي الوباء يجعلك تقلقين كثيراً. الكثير من المخاوف عالمياً، والعديد من الشكوك والأسئلة التي لا أجوبة لها بعد... إن كنت في الأشهر الأولى من الحمل قد تقلقين من أخطار الفيروس على نمو الجنين إن أصبت بالعدوى. والحقيقة أننا لا نعلم، ولكن لأن لا يوجد ما يدل على أن إصابتك بالفيروس يمكن أن يؤثر على الجنين، لذا أجرؤ على أن أقول بإمكانك أن تطمئني من ذلك. لم يرد أن باستطاعة الفيروس الانتقال للجنين من خلال المشيمة.

إن كنت في الأشهر الأخيرة من الحمل وسمعت عن بعض الممارسات في المستشفيات في فترة الأزمة، ربما تكوني قلقة أو متوترة بالتفكير في الولادة والأيام التي تليها. ربما تخافين من الذهاب للمستشفى واحتمال إصابتك بالعدوى، وإن كنت مصابة بالفعل تخشين عزلك عن المولود بعد الولادة. عدد من السيناريوهات... الحقيقة هو أن بروتوكولات المستشفيات تتغير وتتضارب من يوم لآخر. لذا أرغب بمشاركة بعض النصائح ربما تساعدك:

- 1- الثقة مثل العضلة: يجب تمرينها. تنفسي بعمق وفكري بمن تحبين أو بمكان تحببته ليزداد إحساسك بالثقة. كلما ارتفعت معدلات هرمون الأوكسيتوسين، نشعر بزيادة في الثقة. الدعاء والعبادة، اللمساة الحنونة، المساج، الأكل الطيب، الاتصال بالعين، الرقص، النشوة... أصبحوا الآن أكثر أهمية مما سبق. التأمل والتخيل أيضاً لهم منافع كبيرة.
- 2- ثقي أكثر: في جسدك، الذي خلق بمعرفة كيف يولد الطفل، وفي طفلك ومعرفته كيف يولد بقدرة الله سبحانه وتعالى. أفرحي أنك شارفت نهاية فترة الحمل، وانظري لروعة ما استطاع جسدك القيام به خلال الفترة الماضية وما سيقوم به مستقبلاً. تبدأ الولادة حينما يكون الطفل مستعداً لذلك، ومهم أن نقدر تلك اللحظة، لأنه بذلك يكون جاهزاً للتأقلم مع حياته الجديدة كلياً خارج الرحم. وباء كورونا بحد ذاته ليس سبباً لتعجيل الولادة أو جدولة عملية قيصرية غير اضطرارية، فهذه يحكمها فقط حالتك الصحية. إن كنت مصابة بالتهاب رئوي يهدد قدرة الطفل على الحصول على الأكسجين داخل الرحم فمن الممكن حينها تعجيل الولادة باستشارة الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية. وفي هذا الحال من الأفضل مناقشة ما ستفعلينه وما ستفعله أسرته للتعامل إن استوجب فصلك عن المولود لفترة قصيرة.
- 3- ثقي بمقدمي الرعاية الصحية من حولك فهم لا يبنون إيدانك. ومن الممكن أن يكونوا هم أيضاً قلقين ويعملون تحت ضغوط غير عادية في هذه الفترة، ولا يكترون لاحتياجاتهم هم أنفسهم. إن استطعت فاشكريهم على جهدهم، وبدلاً من المواجهة، فكري كيف يمكنك مساعدتهم ليتمكنوا من مساعدتك بأفضل طريقة ممكنة. يمكنك التفكير فيما قد ترغبين به في فترة المخاض وفي لحظات الولادة وإعداد خطة للولادة ليدعمك ذلك ويقلل من إحساس الرهبة من الموقف. بعض العبارات قد تكون مثل: أشكركم على دعمكم لي، أنا أنتظر هذه اللحظة منذ عدة أشهر وأعلم أنني سأتذكرها طوال حياتي، من المهم بالنسبة لي أن أستقبل طفلي قدر الإمكان. تدريبي على التحدث بثقة واحترام وتمكن، وتحديثي مع زوجك وأسرتك عن الطريقة التي ترغبين للقاء فيها بطفلك.
- 4- ابحثي عن معلومات حول حقوقك وحقوق طفلك المولود في المستشفى أو مركز التوليد واطلعي على لوائح الوزارة والمواقع الرسمية، لتتمكني من اتخاذ القرار حول المكان الأمثل لولادتك. هناك مقترحات عن إمكانية الولادة المنزلية للحمل منخفض الخطورة بدعم من القابلات المحترفات مما قد يقلل من احتمالية الإصابة بالفيروس في الظروف الحالية.
- 5- إن كنت تشعرين بالكثير من القلق، ولا تستطيعين النوم أو الاسترخاء، أو تشعرين بالحزن وعدم القدرة على الاستمتاع بأبسط الأشياء... لست وحدك! ولا شيء من هذا بسببك! اطلبي الدعم والمساندة ممن حولك (وأنا أكتب هذا مدركة تماماً صعوبة أن نطلب المساعدة - فهو كذلك حتى بالنسبة لي!) ويوجد العديد من الأخصائيين في الدعم النفسي في فترة ما حول الحمل والولادة يمكنك التواصل معهم عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو منصات التواصل الاجتماعي، ويستطيعون تقديم الدعم الفردي لك عبر التطبيقات الذكية مثل الواتس آب وزووم أو غيرها.

الشيء الأخير الذي أرغب بمشاركته به ربما هو الأصعب: وهو: حاولي أن تستمتعي باللحظة الآن، بكامل وعيك وكيانك. أنت حامل، وطفلك معك، بداخلك. ربما لاحقاً تشتاقين لهذه اللحظة من الحمل، وتحزنين لعدم اكتراثك لها حينها. كونك واعية بها وجعلك عافيتك أولوية يساعدك على الاحتفال بكل يوم يمر بك وأنت بصحة، ويحميك من كثرة المعلومات المزعجة عن الوباء، ويمكنك من الاستعداد لاستقبال مولودك وأنت بأحسن حال. تخيلي ولادتك، غني واستمتعي بكل ما لديك! استمري بحبك وثقتك بريك وبالحيات.

مع أمنياتي

د. إيبوني أولزا

2020-3-30

ترجمة د. هيا سعود زيدان