

## إنجاب التوائم... مصدر قلق أم فرحة للأمهات؟



مسؤوليات أكبر ويحتاج إلى مزيد من الرعاية والاهتمام

لا شك في أن مجرد إخبار امرأة بأنها حامل، يبدو حلماً جميلاً يبعث في روحها الحياة والحماسة. لكن، ماذا لو علمت بأنها حامل بتوأمين أو ثلاثة توائم أو أربعة أو أكثر؟ هل يثير فيها الحدث هذا الفرح أم الرعب والقلق؟ وللإجابة عن هذا السؤال إلتقينا عدداً من أمهات التوائم وسألناهن عن إختبارهن مع الحمل والإنجاب والرعاية، فكان التحقيق التالي. - إحساس: "ما أوله شرط آخره نور" مثل قد لا ينطبق كثيراً على نرجس نورالدين (مالكة مرسوم خط عربي، متزوجة منذ 7 أعوام وأم لأربعة أولاد) ولكنه قول تسلح به زوجها من قبل أن يتزوجا، حيث كان يقول لها دائماً: "سوف نُرزق بتوأمين ونسميها هدى وبشرى". تطلّح زوج نرجس بقي جاثماً على قلبها كالشرط الذي لا تريد أن تصدقه أو تنفذه، ولكن شاء وقدّر. وإذ نتحدث عن هذه التجربة، تقول نرجس: "عندما عرفت أنني حامل بتوأمين تذكرت كلام زوجي ومصّعت، وبدلاً من أن أتوقف عند الخبر، سرحت بإحساس زوجي الذي صارحني به من قبل أن نتزوج بسنوات". ما يهم في الأمر أن صدمة الحمل بتوأمين "مرت على خير"، بحسب ما تعترف نرجس التي تضيف قائلة: "لقد كانت مرحلة الحمل سهلة، ولكنني إضطرت إلى الإنجاب في الأسبوع 29 من الحمل، أي بعد مضي ستة شهور ونصف الشهر فقط، وقد أنجبت

الطفلتين بعملية قيصرية". وتنتقل نرجس لتخبر عن اختبارها مع التوأمين فتلفت إلى أن "العمل مع البنيتين كان مضاعفاً". تتابع: "بصراحة أنا لم أخف، لكنني أنهكت تعباً، فالرضاعة مضاعفة، لم أكن أنتهي من إرضاع واحدة حتى تجوع الأخرى، وهكذا دواليك إلى أن بدا لي الأمر أحياناً وكأنه لا ينتهي"، وتتذكر نرجس مبتسمة: "بما أنهما متشابهتان تماماً، كنت أنسى من أعطيتها الدواء، ولا أعرف كم مرة أخطأت في إعطائه إحداهما مرتين، أو من التي أطعمتها مرتين، إلى أن قررت تمييزهما من خلال "وحمة"، فبشرى لديها هذه الوحمة في كتفها، وهدى في رأسها". - هدية: كانت لميس الجمل (مساعدة قانونية، متزوجة منذ 7 أعوام ولديها 4 أولاد) قد إختبرت الأمومة قبل أن تحمل من جديد، ويُعلمها طبيبها بأنها حامل بتوائم ثلاثة. "لقد صدمت"، تقول لميس، وهي تتهاى لتبدأ في سرد قصتها: "ما إن علمت بحملي بالتوائم حتى دبّ الهم في جسمي، كيف سأعتني بهم؟ كيف أطعمهم؟ ما الوقت الذي يحتاجون إليه مني؟ ماذا عن إبني البكر؟ هل سأهمله بسببهم؟ أسئلة كثيرة وردت في ذهني". في البداية، كان على لميس أن تُثبّت حملها، وتقول: "طلب مني الطبيب القيام بعملية ربط لكي أحتفظ بأطفالي الثلاثة داخل الرحم. بعدها، بدأ حمي يزيد إلى درجة ما عدت فيها قادرة على المشي ولو لخطوات بسيطة، ولا أنسى أنني كنت أبكي أحياناً من حالتي هذه، إلى أن أنجبتهم، وبدأت رحلة مشقات مختلفة". تتوقف لميس عن الكلام، تهدهد طفلها الرضيع بين يديها، وتتابع بصوت يملأ نبرته الحنان: "مسؤوليتي كبيرة جداً"، وقد جندت لها من يعاونني، أمي وأختي وزوجي والخادمة. فالأطفال لا ينامون في الليل نحن نتناوب في السهر عليهم". في هذه الأثناء، يتدخل أنور زوج لميس، ليعلق: "بقيت زوجتي من دون حمل فترة 4 أعوام وقد خفنا كثيراً، لكن شاء ورزقنا بالولد الأوّل، ومن ثمّ بالتوائم الثلاثة، إنها هدية من السماء". - مشكلة في التمييز: قد تكون نيكي طومسون (من جنوب أفريقيا، مدربة سباحة، متزوجة منذ 14 عاماً ولديها 3 أولاد) غير مستعدة نفسياً للتصديق بأنها حامل بتوأمين، إنما حجم بطنها الذي كبر بشكل كبير وعلى حد قولها: "جعلني أتأكد بالفعل من أنني أحمل توأمين فيه". تتنهد نيكي وتعلن: "بعد إنجابي التوأمين، عانيت مشكلة التمييز بينهما، كانتا متشابهتين تماماً وبقيت هكذا إلى أن بلغا السبعة شهور، لا أعرف من هي كارن ومن هي تايلا". "حمداً"، لقد بتّ اليوم أميزهما عن بعضهما البعض"، تصرح نيكي، وتضيف: "سوف أخبركم بقصة حدثت مع كارن، التي كانت ترافقني إلى السوق منذ أسبوع تقريباً. كنا نمشي في مواجهة مرآة كبيرة تعكس صورتينا، فصرخت كارن، انظري يا أمي تايلا جاءت لتوافينا في السوق، فضحكت وأخبرتها أننا تركناها في البيت مع والدك، وما ترينه ما هو إلا إنعكاس لصورتك". تضحك نيكي للقصة التي أخبرتنا إياها، وتلفت: "ليس سهلاً أن تحمل المرأة وتنجب توأمين، هي بالتأكيد في حاجة إلى كل مساعدة ممكنة لتتمكن من

الاستمرار والعطاء، لا سيما في الأسابيع الستة الأولى". - إختلاف: أن تنجب شيرين نصر (متزوجة منذ 8 أعوام) توأمين، لم يكن بالأمر الغريب، حيث إنها تكشف أن "والدهما هو توأم مع أخيه"، وتقول: "لهذا، لقد رجحت كثيراً أن أنجب توأمين، وبالفعل أنجبت بنتاً إسمها بيسان، وصبياً سميته خالد. وتعود شيرين إلى الحديث عن تجربتها الشخصية مع توأميها، فتؤكد أنّه "يصعب التعامل معهما، فكل منهما يحتاج إلى عناية خاصة، البنت رقيقة ودلوعة، بينما الولد خشن وشقي". تضيف: "هما شخصيتان مختلفان تماماً، ربما لو كان من الجنس نفسه، لهان الأمر من ناحية التعامل مع سلوكهما أو من ناحية الملابس والأغراض الشخصية، من دون أن ننسى أن حجم خالد يفوق حجم بيسان". تتذكر شيرين فرحتها هي وزوجها حين عرفا بخبر الحمل، تقول: "كنا ننتظر هذه الفرحة في بيتنا، ومع خوفي من الحمل، ارتحت كثيراً لأن حماتي ساعدتني كثيراً، مستندة إلى خبرتها في هذا الإطار. ولذا أنصح أم التوأمين بأن تطلب مساعدة من لها خبرة مع توأمين، لأنّ الأمر شاق ويحتاج إلى مجهود مضاعف على الصاعدين المادي والمعنوي".

- فيلم سينمائي: "هناك من تقبلت فكرة أنها أم لتوأمين، وهناك من لا تستطيع، ولو بعد مضي 18 شهراً على ولادة توأميها، أن تستوعب الفكرة". ليست هذه المقولة بدعابة، ولكنها حقيقة تؤكدنا هنا (مديرة شركة، متزوجة منذ 4 أعوام) قائلة: "منذ أن أبلغني طبيبي بأنني حامل بتوأمين، شعرت بأنني أشاهد فيلماً سينمائياً، ويبدو أنني لا أزال جالسة في قاعة السينما إلى اليوم أشاهده، وكأنّ الفيلم لا نهاية له، وكأنني لا أقوى على الخروج من صالة السينما". أن تصور هنا إختبارها مع توأميها وكأنه عرض لفيلم سينمائي، يندرج بأنها غير متقبلة واقعها، لكنها، على العكس من هذا تماماً، تبوح قائلة: "أنا سعيدة جداً بالولدين، فقد أضفيا على حياتي وحياة زوجي الفرحة والحركة والحماسة. ولا أخفي أن الستة شهور الأولى كانت صعبة جداً علينا، لكننا اليوم نبدع في أسلوب تعاملنا مع الولدين، وإهتمامنا بهما أصبح أقل تعقيداً وأسهل، وبتنا نفهمهما بشكل أكبر وأعمق". وتتوجه هنا إلى كل امرأة حامل بتوأمين لتقول لها: "كوني منظمة في حياتك، وشاركي بشعورك زوجك أو أمك أو من تتراحين إليه، لتخففي من وطأة حملك وخوفك وقلقك. ولا تنسي أن تستمتعي بكل لحظة تمر، وكأنك تماماً تشهدين فيلماً سينمائياً رائعاً". - غيرة: من جانبها، لم تصدق رشا أبو صالح (متزوجة منذ 8 أعوام، لديها 3 أولاد) كلام طبيبتها حين أبلغتها بأنها حامل بتوأمين، تحكي: "حين زفّت الدكتورة الخبر إليّ، طلبت منها أن تتأكد، ففعلت ولكنني بقيت مصدومة، ولم أستوعب الأمر إلا بعد مرور أسبوعين". اليوم تغير

الموضوع بالنسبة إلى رشا التي تقول: "أنظر إلى ابنتي" سام وجنى، ولا أصدق عيني، فهما رائعتان"، وتعود رشا لتصف كيفية إهتمامها بهما، فتقول: "هما تحتاجان إلى رعاية كبيرة، فشقيقهما الذي يكبرهما بأربعة أعوام لم يعذبني مطلقاً، إنما هما فمختلفتان وتأخذان معظم وقتي". ولأنّ الغيرة هي المحور الأساسي في شخصية ابنتي رشا تصرح: "ترتديان الملابس نفسها وتلعبان بلعب متشابهة، يعني أنني أشتري من كل شيء إثنين إثنين، حتى أهلنا وأقاربنا وأصدقائنا يأتون بهديتين طبق الأصل لكي نتحاشى العراك بين التوأمن لاحقاً".

تضيف: "أنا امرأة عاملة ودوام عملي ينتهي عند الساعة الرابعة عصراً، لذا أستعين بخادمة، ولكنني في الفترة الصباحية أتركهما في بيت والدتي، لكون الخادمة غير قادرة لوحدها على السيطرة عليهما". ونسأل رشا عن نصيحة توجهها إلى النساء الحوامل بتوأمن، فتقول: "فليساعدكِ كل من هي حامل بتوأمن، لأنّ المشروع هذا صعب ومضن. فلتتوقع أنها لن تجد لحظة فراغ في حياتها بعد الإنجاب، لذا فلتستعد نفسياً وتسد بحدثها السعيد، وتطلب مساعدة من ترتاح إليه، ولا تستسلم للخوف أو القلق".

شخص واحد باسمين!! "يخلق من الشبه أربعين"، قول غير منصف للتوأمن المتشابهين اللذين التقينا هما، ويجدر القول: يخلق من الشبه 100 في المئة. فراس (موظف) ونزار أبو الحسن (موظف أيضاً) هما شخص واحد يحمل إسمين، هذا هو إنطباعنا الأوّل. بالفعل لا يمكن التمييز بين الشابين بأي شكل من الأشكال، وهو أمر بحسب تأكيدهما: "جعلنا ننتفع منه إلى أبعد الحدود". الأخوان لهما الميول نفسها والسلوك نفسه والشخصية ذاتها، حتى لو أن أحدهما متزوج بشقراء بينما الآخر إختار سمراء. يعلق أحدهما، ولا نعرف ما إذا كان نزار أم فراس: "كلانا يحب الشقراوات ولكن هذا نصيب". يتحمس الأخ التوأم ويحكى: "هناك قصص عدة قمنا بها متكلين على الشبه القائم بيننا. يضحك الشقيق الآخر ويصرح: "عندما كنا نلعب في فريق كرة السلة، كنت أسجل نقاط الأخطاء على إسمه". يحاول إثنان أن يتذكرا ما قاما به، فيبوح أحدهما: "هناك أمور كثيرة ينبغي ألا نذكرها لأنها ربما تسيء إلينا، ولكننا سعيدان بالصورة الموحدة بيننا". وقبل أن نسأل عما إذا كان الأهل يتعرفون إليهما، كان أحد الأخوين يبادر إلى القول: "إلا أهلنا.. هم يعرفون جيّداً من هو نزار ومن هو فراس، حيث لم تنطلج حيلنا عليهم يوماً".

12 توأماً: في حديث يدور بين شقيقتين توأمن، تصرخ إحداهما وتدعى إسرائ قائلة: "أنا أقوى من أختي"، فتجيب آلاء: "الكل يقول إسرائ هي الأقوى، لكننا متشابهتان في كل شيء"، فترد إسرائ: "نحن نشعر ببعضنا ونقوم بالسلوك نفسه بعفوية..". حوار كاد لا ينتهي لولا تدخل الوالدة سلوى أحمد (ربة منزل، متزوجة منذ 24 عاماً ولديها 4 أولاد) مصرحة: "صحيح هما توأمان بمشاعر قد تكون واحدة". تضيف: "كنت أتوقع أن أحمل بتوأمن، لأنّه يوجد في العائلة 12 توأماً. والحمل بتوأمن يشبه الحمل بجنين واحد، ولكن الفرق يكمن في الإنجاب،

وهو كان صعباً جدّاً عليّ، ذلك أنني ولدت إحدى التوأمن وولادة طبيعية، بينما إضطر الطبيب إلى إجراء عملية قيصرية لإخراج الثانية". "التعب والألم والإجهاد، كل ذلك يتلاشى لحظة وقوع نظر الأم على أولادها". تعلق سلوى وتكمل حديثها: "وأنا لحظة رؤيتي آلاء وإسراء، نسيت الدنيا وغمرتني سعادة لا توصف، وزوجي شاركني الفرحة عينها". الاختبار الذي مرت به سلوى مع توأميها، زرع البسمة على وجهها وفي قلبها، ولكنه من ناحية ثانية أنهكها، إلى درجة باحت فيها لنا قائلة: "التوبة، التوبة. يكفيني إنجاب الأولاد، إن الاهتمام بتوأمن مشكلة شائكة وشاقة، فواحدة تنام وواحدة تصحو، واحدة تأكل والثانية تجوع، و.. و.. إلى لا نهاية. هما في حاجة إلى عناية ورعاية من نوع خاص، وهذا كله يكون على حساب الأم وصحتها، وعلى حساب بقية أفراد العائلة إذا وُجدوا". وتختتم سلوى مبتهلة: "أشكر الله على هديته، وأشكر زوجي على مدّه يد العون لي".

- متعة: "بالأكيد إنّ الحمل بتوأمن يُتعب أكثر من الحمل بطفل واحد". عبارة لم تجد غيرها صريحة الشوم (ربة منزل، متزوجة منذ 3 أعوام) لتعبر من خلالها عن مرحلة الحمل التي عاشتها، تقول: "لا أنكر أنني خفت كثيراً حين أخبرني الطبيب بأنني أحمل توأمين في أحشائي، ولكنني مع الوقت إعتدت الفكرة". تنظر صريحة إلى ولديها الغافيين في عربتهما، وتبتسم تلقائياً وتضيف: "من الممتع أن أهتم بيا من ومازن، ولا أنسى شعوري الكبير بالأمومة لحظة رؤيتهما لأول مرّة". وتنتقل صريحة إلى زوجها المصغي إلى حديثها، وتعلق: "لقد تعلمت لوحدي كيف أعتني بهما، وقد ساعدني زوجي في ذلك. من حطنا أنها عاقلان جدّاً". في هذه الأثناء، يتدخل شادي الشوم (محاسب/ زوج صريحة)، معلقاً: "في الحقيقة، كنت أنتظر يامن ومازن بفارغ الصبر، فقد تأخر حمل زوجتي قليلاً، وعندما أطلعنا الطبيب بأنها تحمل توأمين، قلت في نفسي إنّ الله يعوض علينا". وبدوره يلفت شادي إلى أنّه خاف مثل زوجته في البداية، إلا أنه يعود ليقول: "لكننا اليوم والدان بامتياز، وندعو من ينتظر توأمين أن يرتب أموره ويستعد نفسياً، لأنّ الأمر ليس صعباً". - تجربة جميلة: "تجربة جميلة وممتعة"، هي النتيجة التي خلصت إليها أودي أورتييس (من كوبا، متزوجة منذ 9 أعوام) من خلال حملها وإنجابها توأمين، تحكي: "لم أصدّم مطلقاً حين أخبرني الطبيب بأنني حامل بتوأمن لأنني كنت أتوقع الأمر، هذا لأنّ أمي حملت بتوأمن وعشت التجربة هذه معها". وتكمل أودي كلامها عن خبرتها فتلاحظ: "الإنجاب كان صعباً عليّ لأنني ولدت إبنتي في الأسبوع 28 من الحمل، ما فرض تركهما في الحاضنة أكثر من شهرين". أما عدا ذلك، فيبدو بالنسبة إلى أودي "جميل جدّاً". تتابع: "إستمعت شخصياً بالعناية بابنتي، فأنا لا أعمل

ووقتي كله مرهون لهما. صحيح أن العمل مع التوأمين مضاعف ولكن هذا من مشيئة الله".

وتتوقف أودي عن الكلام، ترمي بنظراتها إلى إبنتيها الواقفتين بجانب والدهما، وتعلق:

"اليوم بات الأمر أصعب بعد أن كبرت، فلكل منهما شخصية، واحدة صبورة وهادئة والثانية متهوره وعصبية، وأعتقد أن الصعوبة بدأت للتو في بيتنا". - هواجس: يقول أستاذ علم النفس الإجتماعي الدكتور عبدالعزيز الحمادي: "إن المرأة الحامل في توأمين، تشعر نفسياً بغير ما تشعر به المرأة التي تحمل جنيناً واحداً، فهي تجد نفسها خلال الحمل ثقيلة، وتستسلم للخوف من عملية الوضع. أما بعد الإنجاب، فتعاني هواجس أخرى، مثل الخوف من تقصيرها مع أطفالها، أو عدم الإعتناء بهم كما تريد، من ناحية إطعامهم وتنظيفهم وإلى ما هناك. وقد تزيد الصعوبة مع الأمهات المنتميات إلى طبقات فقيرة، لأنهن يفتقرن إلى وجود خادمة تساعدن في المسألة".

القلق الذي تقع أم التوائم فريسة له، من شأنه في رأي د. الحمادي "أن يشكل لها ضغوطاً نفسية كبيرة، وإذا زادت على حدها المعقول، قد تصاب بالإكتئاب والعصبية والتوتر. يعني أنها نتيجة الضغوط النفسية تتولد لديها إنفعالات نفسية مصاحبة. في هذه الحالة، على الزوج والأسرة الممتدة أن يسهلا أو يساعدا أم التوائم".

ويعلق د. الحمادي ملاحظاً: "صحيح أن الزمن تغير، وبعد أن كانت الرضاعة طبيعية باتت اليوم صناعية، ما يشكل ثقلاً إقتصادياً على العائلة ويؤثر في ميزانيتها، ولكن الزوج يمكنه أن يخفف من وطأة الأمر هذا على الأم، كما يمكن للعائلة مجتمعة أن تساعد في ذلك".

ولا يخفي د. الحمادي تأثير الموضوع برمته في جميع أفراد العائلة، فيوضح: "على والدي التوائم أن ينظما حياتهما قبل الإنجاب، لكي لا يؤثر الموضوع في أيٍّ من أفراد الأسرة".