حتى لا تخافي من الحمل الأوّل؟

الحمل والولادة والرضاعة.. من وظائف الأنثى الأساسية في الحياة. وسعادة الزوجة تصل إلى قمتها عندما تسمع بجوارها صوت المولود الجديد، ولكن الحمل الأوّل يحمل في طياته مزيداً من الخوف والقلق وانتظار المجهول.. وغيرها من المشاعر التي قد تؤثر على نفوس الكثيرات.

من أجل هذا نقدم كل الحقائق كاملة عن الحمل الأوّل، حتى يكون حملاً عادياً، طبيعياً، بلا أيّة مؤثرات؟

ما هي السن المناسبة للحمل الأوّل؟

إذا أخذنا في اعتبارنا سهولة الحمل والولادة ونسب حدوث المولود فإن أنسب فترة للحمل الأوّل هي بين العشرين والثلاثين. فإذا تمّ زواج البنت قبل العشرين فيحسن تأجيل الحمل إلى ما بعد العشرين، ولا يحسن تأجيل الحمل الأوّل إلى ما بعد سن الثلاثين.

ما هي أضرار الحمل الأوّل بعد سن الثلاثين؟

الحمل الأوّل بعد الثلاثين يكون مصحوباً بمضاعفات أكثر، كما أن الولادة تكون أصعب ويتعرّض المولود كذلك لبعض المتاعب. ويبدو هذا بوضوح إذا تأخر الحمل الأوّل إلى ما بعد السادسة والثلاثين حيث تزيد نسبة الإجهاض والعمليات القيصرية ووفيات المواليد زيادة ملحوظة.

ما هو المقصود برعاية الحمل الأوّل؟

الحقيقة أن رعاية الحامل هي العناية بالسيدة في فترة الحمل وأثناء الولادة والنفاس ورعاية المولود أيضاً في هذه الفترة، وبمعنى أشمل يجب أن تبدأ هذه الرعاية قبل ذلك بكثير من أجل صحة وسلامة البنات الصغار اللاتي سيصبحن أمهات، حتى يبدأن حياتهنّ الأسرية مزوّدات بالحقائق عن الجنس

والأسرة ووظائف الأمومة وتنظيم الأسرة، الأمر الذي يكفل لهن حياة متوازنة ناجحة.

أما عن فترة الحمل الأوّل، فيجب أن تكون تحت إشراف طبي من الشهر الأوّل للحمل حتى بعد الولادة بستة أسابيع. وخلالها تُزوّد السيدة الحامل بالنصائح الخاصة بالتغذية واللبس والعمل والرياضة والمعاشرة الزوجية والعقاقير والأدوية التي يجب تحاشيها، لأنّه من الخطورة تعاطي الأدوية بدون مشورة الطبيب الأخصائي، حيث يتسبب ذلك في اضرار كالتشوهات الخلقية والإجهاض وخلافه. ويجب زيارة الطبيب شهرياً في الشهور السبعة الأولى، تزاد إلى مرتين شهرياً خلال الشهرين الثامن والتاسع، إلا إذا رأى الأخصائي خلاف ذلك.

ما هي الأعراض الجانبية والمضاعفات خلال الحمل الأوّل؟

تدرك الحامل طبعاً أنّ الأعراض البسيطة كالوحم والإمساك وكثرة التبول والخمول تحدث في الشهور الأولى وتزيد نسبتها في الحمل الأوّل عن الحمل المتكرّر.

أما عن المضاعفات كالقيء المستعصي وتسمّمات الحمل، وارتفاع الضغط وتورم القدمين والزلال بالبول، والتهاب الكليتين، فهي مضاعفات خطيرة يجب أن تشخّص وتعالج بسرعة بواسطة الأخصائي وإلا كانت وخيمة العاقبة على الأُم والجنين.

هذه المضاعفات أكثر حدوثاً في الحمل الأوّل وتقلّ نسبتها في الحمل الثاني والثالث ثمّ تزيد ثانية اعتباراً من الحمل الرابع. كما ترتفع نسبة هذه المضاعفات مع تقدم سن الأُم خاصة إذا حدث الحمل الأوّل بعد سن السادسة والثلاثين بشكل ملحوظ.

ما هي التغيرات النفسية التي تصاحب الحمل الأوّل؟

الحقيقة أنّ هذا الموضوع يحتاج لبعض التفاصيل. اخصائي الولادة ينفرد برابطة طويلة المدى مع السيدة الحامل قد تمتد لسنة في الحمل الواحد، ومن هنا كانت مهمته أكثر من العلاج أو توقي المضاعفات. فالمعروف أنّ السيدة الحامل تتعرض لتغيرات نفسية وانفعالية تتراوح في القوة وقد تزيد في بعض الحالات المرضية بعد الوضع لدرجة كبيرة "1: 1000" ومن أسباب هذه التغيرات عدم ملاءمة ظروف حياة المرأة لوظائف الأمومة.

وقد يكون هناك تضارب بين مسؤوليات الأُم وأنشطتها في الحياة العامة أو حياتها الأسرية، وحينئذٍ ينشأ صراع نفسي يزيد من انفعالات الحامل بدرجة كبيرة. ولا يخفى علينا أنّه مع نزول السيدة إلى مجال الحياة العامة تزداد هذه الحالات عدداً حتى تصل إلى نسبتها الأعلى في الدول الصناعية المتقدمة.

ويجب على الأخصائي أن يشمل هذه الحالات بنظرة عميقة متفهمة، وأن يساعد السيدة الحامل على تغيير هذه الاتجاهات ومعرفة ما هو إضافي وضروري لوظائف الأمومة بطريق عملي مبسط كالكتيبات، وإعطائها بعض الوقت للإجابة عما يدور بذهنها من أسئلة.

وقد ثبت أنّ الأُم التي سبق تثقيفها بحقائق الأمومة ومسؤوليتها أسعد حالاً، وإن أبناءها أكثر صحة، وإنها تعيش زواجاً أنجح من الأُم التي لم تتلق مثل هذه الثقافة.

وهنا يأتي دور الثقافة الصحية والأسرية في المدرسة والجامعة، كما يأتي دور الطبيب المتفهم لدوره التعليمي في حالة الآلام النفسية أثناء الحمل والولادة والنفاس، ليمنع ويشخّص ويعالج الإضطرابات النفسية والانفعالية التي ترتبط بمضاعفات الحمل والولادة.

وتساعد هذه النظرة الطبية الصريحة، بالإضافة إلى ثقة الأُم بطبيبها المعالج في الإطمئنان والثقة والراحة النفسية أثناء الحمل والولادة، وتزيل من نفسها الخوف من المضاعفات أو المجهول.

كما يجب على الطبيب أن يقدم النصح فيما يتعلق بطرق تنظيم الأسرة بعد الولادة وأثناء فترة النفاس.

المصدر: كتاب الحمل والولادة