بعد الولادة... آثار، ندوب وخطوط ستصبح ذكريات

لا تنتظري سيدتي أن يبقى قوامك بعد الولادة كما كان عليه قبلها. فقد تفقدين بعضاً من جمالك، لكن لا تقلقي، واعتمدي على الوقت، فوحده الكفيل باستعادتك إطلالتك البهية. والأمومة تستحق منك الكثير من التضحيات، وطفلك هو جدير بها...

ترهلات كثيرة تصيب الجسم بعد الولادة، لعل معظمها يتركز في منطقة البطن، بحيث لا تعود إلى ما كانت عليه إلا بعد مضي فترة طويلة. فما اكتسبه الجسم من خلل في شكله خلال تسعة أشهر من الحمل، يحتاج إلى فترة مماثلة على الأقل كي يخسره.

كما أنّ الأُم تعاني في هذه المدة، آلاماً في ظهرها بسبب زيادة الوزن، فضلاً عن حملها المتواصل لرضيعها.

ومع مرور الشهر الثالث بعد الوضع، يبدأ شعرها بالتساقط بغزارة بسبب انخفاض مستويات الهورمونات التي ساعدت في طول عمر خصلاته أثناء الحمل.

ولا يقتصر تأثير هذه الهورمونات في شكل الجسم فقط، بل في لون الجلد أيضاً، فتسبب ظهور التبقعات والكلف التي لا يمكن إخفاؤها مؤقتاً باستخدام مستحضرات التجميل إلى حين انقضاء فترة الرضاعة حيث تمكن معالجتها دوائياً.

بعد سنة من الوضع:

يحمل جسم المرأة ذكريات كثيرة من فترة الحمل ترافقه حتى بعد انقضاء سنة على تلك التجربة. وبعض هذه التغيرات يكون خافياً على العين، مثل جروح الفوهة الشرجية، لا يراه سوى الطبيب، وآخر

أكثر وضوحاً كالآثار البسيطة التي يخلّفها جرح العملية القيصرية، ويصعب أن تختفي نهائياً.

وقد يستمر ظهور الخط البني الغامق أسفل البطن لفترة طويلة تمتد لسنوات، وتبقى علامات تمدد الجلد واضحة وظاهرة للعيان، لكن لونها يصبح فاتحاً بعد أن كان أقرب إلى الإحمرار أثناء الحمل. وقد تحتاج الحامل إلى مساعدة الطبيب للتخلص من عروق الدم العنكبوتية في ساقيها، وعروق الدوالي الناجمة عن الضغط الكبير الذي يتلقاه جهاز الدوران. فالأولى يمكن أن تُعالج بالليزر، أما الثانية فتحتاج إلى حقن بالمواد المصلبة، أو تدخّل جراحي. ومن ثمّ بين جملة التغيرات المحتملة، تبدّل حجم الثديين بشكل يتفاوت بين كبرهما السابق أو صغرهما لاحقاً.

فوائد الولادة:

بيد أنّ آثار الحمل ليست كلها سيئة الوقع. فكثيراً ما يتحسن شكل المرأة بعد الوضع بسبب ما تعتاد عليه من زيادة حركتها سعياً إلى تلبية متطلبات مولودها الجديد.

وإذا كانت تعاني تمدد البطانة الرحمية التي يمكن أن تترافق مع آلام مبرحة أثناء الحيض، فستزول تماماً بفضل الكميات الكبيرة من هورمون البروجستيرون التي يفرزها جسم الحامل، فضلاً عن أنّ لهذه الزيادة دوراً كبيراً في التقليل من الإصابة بسرطان الرحم أو المبيض أو سرطان بطانة الرحم في المستقبل. ومن آثار الحمل الطريفة أنّه يجعل الأُم أكثر ذكاءً، لأنّه يُحدث تغيرات طويلة الأمد في الدماغ، فتصبح أكثر قدرة على التفكير، وتقل لديها احتمالات الإصابة بداء "ألزهايمر".

وسواء استمرت آثار الحمل لستة أسابيع أو لنصف سنة أو أكثر، فلابدّ من أن تأخذ الأُم في اعتبارها أنّ متعة الأمومة وتربية الطفل يجب أن تجعلها لا تلتفت إلى أيّ شيء عَرَضيّ آخر، ولا تكترث له. وإذا كنت أماً، فأنت أكثر من يفهم ذلك.

- بعد مرور الشهر الثالث على الولادة، يبدأ شعر المرأة بالتساقط بغزارة بسبب انخفاض مستوى الهورمونات.

- ذكريات وندوب كثيرة خلّفتها شهور الحمل التسعة، سوف ترافق الجسم وتلازمه حتى بعد انقضاء سنة على تلك التجربة.