للمرأة الحامل: طُرق تمكّنك من التغلب على التوتر

◄التوتر خلال الحمل من أبرز المشكلات التي تواجه المرأة الحامل خلال الأشهر التسعة. هذه المرحلة غير سهلة نهائياً بالنسبة إليها، خصوصاً إذا كانت هذه التجربة الأولى لها. كلّ الوقت تفكر المرأة الحامل في نوعية الطعام الذي يمكنها تناوله ومدى ملاءمتها للطفل. كما تفكر هي في إمكانها أن تُمارس الرياضة؟ وما الخطوات الصحية التي يجب أن تتبعها لتأمين كلّ احتياجات الجنين؟

إذن، الحمل فترة مليئة بالضغوط والتوتر والقلق، ما يدفع كلّ امرأة حامل إلى طرح سؤال مُوحّد: ما مدى تأثير التوتر الذي تعيشه في صحة الجنين؟ تعالي معنا لتتعرفي اليوم إلى تأثير التوتر في صحة المرأة الحامل وجنينها، والحصول على أبرز الطرق التي تمكّنك من التغلب على التوتر خلال فترة الحمل.

توتّر الحامل:

هناك أسباب عديدة تؤدي إلى التوتر الشديد خلال فترة الحمل، ومن أبرزها نذكر ما يلي:

- التغيّرات الهرمونية خلال هذه الفترة، حيث يرتفع هُرموني الـ"بروجيستيرون" والـ"إستروجين" في جسم المرأة، فيسبّب تقلّبات مزاجية حادّة لها.

- اقتراب موعد الولادة. الشعور بالمسؤولية الجديدة قبل الولادة.

- عمل المرأة خارج المنزل.

- الضغوط العائلية والمشاكل المالية.

- التعب والإجهاد يُشعران الحامل بالمزيد من العصبية.

- قلة النوم، خصوصاً خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة تسبب القلق للمرأة.

التوتر والجنين:

الشعور بالقليل من التوتر أمر طبيعي عند المرأة، وأي حامل يُمكن أن تعاني توتراً بسيطاً جرّاء ضغوط الحمل. ولكن في حال زاد التوتر على حدّه، فقد يكون سبباً في مشاكل عديدة للحامل والجنين معاً. فتوتر الحامل يؤدي إلى ارتفاع هُرمون الـ"كورتيزول" وبعض هرمونات التوتر الأخرى، ما يؤدي بدوره إلى تسريع عملية ضخ القلب للدم، وبالتالي زيادة ضربات القلب تماماً كما عند الشعور بالخطر، وهذه المشكلة يُمكن أن تسوء وتتحوّل إلى التهاب في الجسم، وقد تؤثر سلباً في نمو الجنين ونمو دماغه. كما أنّ العصبية الزائدة تؤدي إلى زيادة نسبة ارتفاع ضغط دم الحامل، فيرفع من احتمالية حدوث ولادة مبكرة، وزيادة كبيرة في الوزن، وعسر في الهضم عندهم. أما بالنسبة إلى صحة الجنين، فقد أثبتت الدراسات أنّ العصبية والتوتر أثناء فترة الحمل يُزيدان احتمالية ولادة طفل عصبي في المستقبل، إلى درجة أنها قد ترفع خطر إصابة الطفل بالـ"ربو" والحساسية. لكن، مواجهة الحساسية بشكل جيّد، تساعد على الوقاية من ردود الفعل السلبية التي تحملها على صحة المرأة الحامل والجنين.

تخفيف التوتر والعصبية:

اتّباع بعض الخطوات يقلل من التوتر الذي يصيب الحامل. فهذه الخطوات تساعد أيضاً على إنقاذ حياة الحامل وتخفيف أضرار التوتر على الجنين. وإليك، الخطوات التي تساعد على تخفيف توتّر الحامل:

- التحدث مع الطفل: طفلك يُمكن أن يَسمعكِ ابتداءً من الأسبوع 23 من الحمل تقريباً، سبحان ا. لذا، ننصحكِ بالتحدث معه، وذلك من خلال وضع يدك على بطنك عند وجودك في غرفة مظلمة، مع إغماض عينيك وإخباره عن الأمور التي تَودّين القيام بها معه عندما يأتي إلى هذه الدنيا وكم تحبّينه. وأيضاً الأمور التي تُشعركِ بالتوتر، لأنّ التحدث عما يُزعجك يخفف من توترك بشكل فعّال جدّاً.

- الحصول على الراحة في الوقت اللازم: سيدتي، يجب عليكِ خلال فترة الحمل أن تصغي إلى جسمك جيداً، حيث إنه يرسل إليك إشارات تعب وإجهاد في الكثير م الأحيان. لذا، زهرتنا، في حال شعورك بالتعب والإجهاد خلال الحمل، يجب عليك الاستراحة مباشرةً بالاستلقاء على أحد جانبيك أو الخلود إلى النوم.

- الانضمام إلى مجموعات النساء الحوامل: إذا كنتِ قلقة بشأن فترة الحمل التي تعيشينها وتشعرين بالتوتر حيال صحة طفلك، فلست وحدك بالتأكيد. هناك الكثير من السيدات الحوامل يعشن تجربتك ذاتها. فالتحدث مع تلك السيدات سيخفف من توترك بالتأكيد. لذا، حاولي الانضمام إلى هذه المجموعات، والاعتراف بكل الأمور التي تُقلقك، ما يهدئ أعصابك ويخفّف من شعورك بالتوتر.

- تناول غذاء متوازن: الغذاء الصحي والمتوازن أمر أساسي وضروري لجسمك وذهنك خلال فترة الحمل. فنقص بعض أنواع الفيتامينات خلال فترة الحمل، يُمكن أن يزيد شعورك بالتوتر والقلق. أوّلاً، عليك التركيز على الأطعمة التي تحتوي على مادة الـ"ماغنسيوم"، والتي تُعتبر من أنواع المعادن المخفّفة للقلق والتوتر، حيث يعمل على إرخاء عضلات الجسم بشكل فعّال. والـ"ماغنسيوم" موجود في الخضراوات الورقية الخضراء، وفي المكسّرات بمختلف أنواعها وأشكالها، وفي ثمار البحر. أيضاً، مادة الـ"أوميغا/ 3" من أنواع المواد الغذائية التي تساعد على رفع مزاجك. فهي موجودة في الأسماك على أنواعها، خصوصاً سمك السالمون والسردين والتونة، وفي البقلة وزيت الكانولا والجوز وبذر الكتّان. ومن إحدى المواد التي تساعد أيضاً على الحدّ من الاكتئاب وتحسين المزاج خلال فترة الحمل نذكر مادة الـ"تريبتوفان". تعمل هذه المادة على رفع هرمونات السعادة في الدماغ، وبالتالي شعورك بالمزيد من

الفرح والراحة. والتريبتوفان موجود في المكسّرات بمختلف أنواعها وأشكالها والبذور والدجاج والسمك والبيض واللبن والجبن. وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن مادة الـ"تريبتوفان" تُساعد المرأة الحامل على النوم بشكل أفضل.

تناول كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه التي يجب غسلها وتعقيمها جيداً خلال فترة الحمل، أمر أساسي للحصول على ما يحتاج إليه جسمك من فيتامينات ومعادن، مع ضرورة شرب كمية وفيرة من الماء للوقاية من الجفاف. أمّا الأطعمة التي يجب على المرأة الحامل تجنّبها، فهي تلك النيئة وغير المبسترة، والتي يُمكن أن تشكل خطراً حقيقياً على صحتها وصحة جنينها.

الرياضة:

- ممارسة اليوغا: ليس هناك أجمل من ممارسة رياضة اليوغا خلال الحمل، ما لديها من مُميّزات صحية لك ولجنينك. فهي تُساعد على التخفيف من التوتر الذي تعيشينه خلال فترة الحمل بشكل فعال جداً، خصوصاً عند ممارسة تمارين التنفس التي تتضمّنها صفوف اليوغا، وتُحسّن من الدورة الدموية في الجسم، وتُقلّل من احتباس الماء الذي يتم الحصول بشكل كبير عند الحمل، خصوصاً خلال الأشهر الأخيرة، وتخفف أيضاً من آلام الظهر التي تصيب الحامل، وتُنظّم ضغط الدم، ما يحدّ مِن خطر الإصابة بتسمّم الحمل.

- التحضير جيداً للولادة: التحضير جيداً للحظة الولادة يُمكن أن يساعد إلى حد كبير على التخفيف من التوتر والقلق الذي تعيشينه. قومي بالبحث عن الصفوف التي تُعطى إلى النساء الحوامل وانضمي إلى واحدة منها. فهذه الصفوف فعّالة جداً، إذ إنها تُحضّر المرأة الحامل لتفاصيل الولادة كافةٍ، وكيفية السيطرة على المخاض، وأبرز تقنيات التنفّس التي يمكن القيام بها خلال الولادة والتي تخفف من التوتر والألم. كما أن زيارة المستشفى الذي ستلدين فيه، وغرفة الولادة قبل موعد الولادة، من الأمور التي تخفف من توترك خلال الحمل.

- الخضوع لجلسات تدليك: التدليك خلال فترة الحمل، طريقة رائعة للقضاء على التوتر والقلق. لكن، تأكدي من استخدام أنواع زيوت عطرية مُخصّصة للمرأة الحامل.

- التأمّل الذاتي: اجلسي في مكان هادئ، وأغمضي عينيك وابدئي بالتنفس بعُمق وببطء. وخلال هذه العملية ركزي على صورة مُعيّنة، كتفتّح وردة، وكرّري عبارة إيجابية في دماغك. حاولي تخصيص 20 دقيقة يومياً لهذه الممارسة التي تساعد على الحد من توترك بشكل فعّال جدّاً. كما أنك يُمكن ممارسة هذه التقنية عند لحظة الولادة، والتي تساعد على تهدئتك والتخفيف من ألم المخاض بشكل كبير جداً.

- تدليل النفس: استمتعي بعطلة نهاية الأسبوع مع أفراد أسرتك وعائلتك، ودلّلي نفسك بالذهاب إلى صالون التجميل والحصول على تسريحة جديدة. كما يمكنك شراء ملابس جديدة للحمل وملابس أخرى لما بعد الولادة.

- الضحك: تذكّري دائماً أنّ الضحك من أفضل الوسائل للتخلص من التوتر. لذا، ارسمي ابتسامة دائمة على وجهكِ خلال فترة الحمل ولا تقلقي أبداً، إذ إن كلّ شيء سيكون على ما يُرام بإذن الله تعالى.►