

حلم الأمومة بعد الـ«40» ليس مستحيلاً؛ ولكن!



«تحلم كل فتاة منذ صغرها بتحقيق حلم الأمومة، وحمل طفل بين ذراعيها.. هذا الحلم يستمر مع كل فتاة طيلة حياتها إلى أن يتحقق؛ ولكن هذا الحلم يمكن أن يتأخر تحقيقه أحياناً، وذلك بسبب عدد من المشاكل الصحية التي قد تواجه الزوجين بعد الزواج، أو بسبب تأخر سن زواج المرأة أيضاً.

الحمل بعد هذا العمر ليس مستحيلاً، بل تشير أحد التقارير العالمية إلى أن عدد السيدات اللواتي أنجبن أطفالاً بعد عمر الـ«40» زادت بنسبة 15% خلال السنوات الخمس الأخيرة، وذلك بفضل التقدم الطبي الذي نشهده، وبفضل وعي المرأة واهتمامها بصحتها بشكل أكبر.

- فرصة الحمل ليست ضئيلة كما تعتقدن:

في الحقيقة، لا يمكن أن نخفي عليك بأن فرص الحمل قد تتضاءل مع تقدم المرأة في العمر.. نسبة الخصوبة تكون بأعلى نسبة عند المرأة في منتصف العشرينات، حيث تبلغ نحو 6,74%، وتنخفض هذه النسبة إلى حدود الـ25% حتى سن الـ38.

وعند وصول المرأة إلى سن الأربعين، تنخفض لديها هذه النسبة إلى حدود الـ20%، هذه النسبة تنخفض إلى 5% فقط في عمر الـ45.

إذن، الحمل بشكل طبيعي ممكن مع بداية الأربعينات؛ ولكن في حال بلوغ عمر الـ43 وحتى الـ45 تحتاج المرأة إلى اللجوء إلى علاجات الخصوبة من أجل زيادة فرص الحمل، كالتلقيح الصناعي أو الحقن المجهرى.

- إيجابيات الحمل في الأربعينات:

هناك مجموعة من الإيجابيات التي يحملها الحمل في الأربعين عند المرأة، وتتمثل في التالي:

أولاً: تكون المرأة في عمر الأربعين أكثر استقراراً من الناحية المادية، ما يجعلها تعيش بسعادة أكبر مع الطفل الصغير.

ثانياً: تشير الأبحاث العلمية إلى أن المرأة بعد الأربعين يمكنها أن تتخذ قرارات أفضل في تربية طفلها.

ثالثاً: الأم بعد الأربعين يمكن أن تستمر في الرضاعة الطبيعية أكثر من الأم الصغيرة في السن، لأنها تعطي كل وقتها إلى طفلها الصغير.

- سلبيات الحمل بعد الأربعين:

من جهة أخرى، هناك مجموعة كبيرة من السلبيات التي تتعرض إليها الأم الحامل بعد سن الأربعين. ومن أول هذه السلبيات التي يجب تسليط الضوء عليها، خطورة ولادة طفل يعاني أمراضاً جينية (متلازمة داون) مثلاً. بويضة المرأة في سن الأربعين تكون قد خزن في جسمها لفترة طويلة، ما يمكن أن يجعلها بويضة غير صحية بتاتاً.

كما أن المرأة في هذا العمر تتعرض لزيادة احتمالية الإجهاض والولادة المبكرة أو حتى وفاة الجنين، إذ إن رحم الأم في هذا العمر يكون أقل تقبلاً للجنين وللتغيرات الهرمونية التي تحصل خلال فترة الحمل. إضافة إلى ذلك، تتعرض المرأة الحامل في سن الأربعين لعدد كبير من المشاكل الصحية، وتتمثل في التالي:

* ارتفاع في ضغط الدم: من المشاكل الشائعة التي تحصل عند المرأة الحامل بعد سن الـ«40» التقلبات في مستوى ضغط الدم، الذي يُسمى أيضاً ارتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل، باسم تسمم الحمل، إذ إنه يحدث تغير في مستوى تدفق الدم في جسم المرأة الحامل، ما يعرضها لعدد من المخاطر خلال هذه الفترة. هذا الأمر قد يؤدي إلى الإجهاض أو حتى وفاة الجنين. تظهر أعراض ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل من خلال زيادة الشعور بالصداع وتورم اليدين وحتى القدمين.

* سكري الحمل: ينشأ سكري الحمل عند المرأة التي لا يكون جسمها قادراً على إنتاج ما يكفي من الأنسولين لتخفيض نسبة السكر في الدم. 27% من السيدات الحوامل تعانين هذه المشكلة بعد الشهر السابع من الحمل. هذه المشكلة أيضاً تزداد نسبتها عند المرأة الحامل بعد الأربعين. يؤثر سكري الحمل في الجنين، حيث يزيد من وزنه بشكل كبير جداً، ما يزيد من احتمالية إخضاعها للولادة القيصرية. يجب علاج هذه المشكلة الصحية مع الطبيب لتفادي كل المضاعفات السلبية.

* الإجهاض: تزداد احتمالية الإجهاض عند المرأة الحامل بعد عمر الأربعين.

* انفصال المشيمة المفاجأة: وجود نزف خلف المشيمة يؤدي إلى انفصالها بشكل فجائي، ما يؤثر في

حياة الجنين. ترتفع احتمالية انفصال المشيمة المفاجأة في حال حمل المرأة بعد سن الأربعين.

- 5 خطوات عليك اتّباعها في حال الحمل بعد الأربعين:

اتّباع بعض الخطوات الصحيّة بشكل يومي عند الحمل بعد عمر الأربعين، يمكن أن يكون عاملاً مهماً لتجنبك المشاكل الشائعة، والتخفيف من خطورة إصابتك بأمراض خطيرة تؤثر في جنينك. لذا، عليك خلال هذه الفترة اتّباع هذه الخطوات في حال الحمل بعد الأربعين، كالتالي:

* زوري الطبيب مرّة كل أسبوعين: يجب المتابعة مع الطبيب بشكل دوري. في كل زيارة الطبيب سيتأكد من وضع جنينك وسيعطيك الإرشادات اللازمة. وفي حال معاناتك الأمراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم والسكري قبل الحمل، سيعطيك الإرشادات اللازمة والأدوية التي تحتاجين إليها للحفاظ على صحّتك وصحّة جنينك، ولا تنس أهمية إجراء الفحوص المخبرية كل ثلاثة أشهر خلال فترة الحمل، للتأكد من أن كل شيء على ما يرام معك.

* انتبهي إلى نظامك الغذائي: التغذية الصحيّة الغنية بالفيتامينات والمعادن مهمّة جداً، للحصول على كلّ الفيتامينات والمعادن التي تحتاجين إليها خلال فترة الحمل، لوقايتك وطفلك من الأمراض والمشاكل الصحيّة. يجب التركيز أكثر على تناول الخضراوات والفواكه خلال فترة الحمل، لأنّها الأغنى بالفيتامينات والمعادن الصحيّة التي يحتاج إليها جسمك. كما أنّّه يجب عليك التركيز على تناول الحبوب الكاملة ومختلف أنواع البروتينات الصحيّة، كالسمك والدجاج واللحوم الخالية من الدهون والبيض. ولا تنس ضرورة تناول 3 حصص من الحليب ومشتقاته خلال اليوم، لأنّها ضرورية لبناء عظام الجنين، وأيضاً تساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل. ومن الضروري أيضاً خلال فترة الحمل، شرب لترين من الماء يومياً، والتركيز على شرب العصائر الطبيعية التي تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن الصحيّة. كما أنّّه من الضروري أن تنتبهي إلى زيادة وزنك خلال فترة الحمل، ومحاولة البقاء ضمن المعدل الطبيعي لزيادة الوزن خلال فترة الحمل، للحفاظ على صحّتك بشكل أفضل، والوقاية من ارتفاع ضغط الدم وسكري الحمل.

* تناولي الفيتامينات في موعدها: هناك مجموعة كبيرة من المكملات الغذائية التي تحتاجين إلى تناولها خلال فترة الحمل، والتي تساعد على حماية صحّتك وصحّة جنينك من المشاكل الصحيّة والأضرار المختلفة. حمض الفوليك ضروري لوقاية الجنين من التشوهات، والكالسيوم لحماية عظامك ونمو الجنين، والحديد لمنع حدوث فقر الدم لديك. ومن الجدير بالذكر هنا، يجب تناول مكملات الكالسيوم ومكملات الحديد في فترات زمنية بعيدة، وذلك كي لا يؤثر إحداها في امتصاص الآخر في الجسم. على سبيل المثال تناولي مكملات الكالسيوم في الصباح، ومكملات الحديد في فترة بعد الظهر.

* توقّفي عن التدخين: التدخين يزيد من احتمالية ولادة طفل يعاني تشوهات، وبالتالي يجب الإقلاع عن التدخين خلال الحمل وحتى عند التخطيط للحمل. كما أنّ التدخين يؤدي إلى مضاعفات عديدة خلال فترة الحمل، ومنها انخفاض وزن الجنين عند الولادة. كما أنّّه يجب تجنب الأماكن الموجودة فيها المدخنين، لأنّه حتى استنشاق رائحة السجائر و(النرجيلة)، يعتبر من الأمور التي تشكّل خطراً على صحّتك وصحّة جنينك.

* مارسي اليوغا: الرياضة بشكل منتظم خلال فترة الحمل، هي من الأمور الأساسيّة والمهمّة جداً في حياة المرأة الحامل. فالرياضة تساعد على التخفيف من التوتر، وتمد جسمك بكميّة كافية من الأوكسجين. لا يجب البدء بممارسة الرياضة التي تعتمد على حمل الأوزان بشكل فجائي خلال الحمل، في حال كنت لا تمارسينها قبل فترة الحمل نهائياً؛ ولكن اختاري أنواعاً خفيفة من الرياضة لممارستها خلال فترة الحمل، كـ(اليوغا) والـ(بيلاتس)، أو حتى رياضة المشي الخفيف. ►

