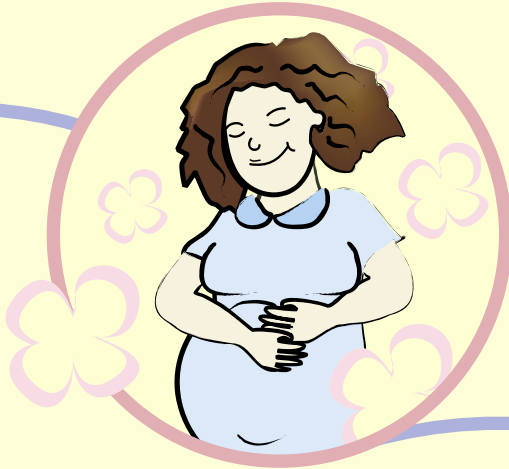




فريق سلامة الأمومة | الجامعة الأميركية في بيروت

Choices and Challenges in Changing Childbirth | American University of Beirut



سلامة حَمَلِك

نشرة تثقيفية لزيادة معلوماتك حول الحمل والولادة
بما يساعد على مشاركتك في إتخاذ القرار حول رعايتك الصحية

أيلول ٢٠٠٧ | العدد ١

التوتر خلال الحمل

يُعتبر الحمل للمرأة والعائلة حدثاً سعيداً يهتمّ به الجميع. لكن وبنفس الوقت يزيد توتر المرأة وتساؤلاتها العديدة. ويرتبط ذلك بهرمونات الحمل والتغيرات الجسدية والعاطفية. وتغيير نمط الحياة اليومي.

تشير الدراسات الحديثة أن التوتر أو الضغط النفسي له آثار جديّة ومزعجة للأمّ والجنين. ومنها حصول طلق مبكّر وتالياً ولادة مبكرة. إجاب مواليد قليلي الوزن وصغار الحجم. مما يؤثّر سلباً على حياتهم. عندما يتعرّض الجنين للتوتر. يؤثّر ذلك على طريقة تغذيته ونومه داخل الرحم. وتصبح ردود فعله بطيئة. ولاحقاً في الحياة يتعرّضون أكثر للمشاكل الصحية والنفسية والحياتية. أما المرأة الحامل. فازدياد الضغط النفسي والتوتر يؤديان إلى ضعف المناعة فتصبح معرّضة أكثر لمشاكل الحمل والولادة.



ما العمل للحدّ من التوتر؟

بدايةً حدّدي مصادر التوتر في حياتك وتبني طرق فعالة للتعامل مع الأمور المزعجة. ثانياً. تناولي وجبات غذائية منتظمة. إحصلي على كمّيّة وافية من النوم. جتّبي التدخين والكحول والمنبهات. ومارسي الرياضة الخفيفة بانتظام. ثالثاً. إحصري على حصولك على دعم معنوي من زوجك وأصدقائك. فهم يقدمون المعلومات والسند العاطفي.

نصائح هامة التي تخفف وتساعد على الإحاطة بالتوتر:

1. تعرّفي على مصادر التوترات اليومية وسيطري عليها من اجل صحتك وصحة الجنين;
 2. إحصلي على الوقت الكافي للاسترخاء والتأمل;
 3. استريح في الأماكن الهادئة في المنزل أو في الطبيعة;
 4. تخلصي من الأفكار المشوشة للذهن مع التركيز على الاسترخاء والتنفس والأفكار الإيجابية;
 5. ركزي على تنفسك. كيف؟ تنفسي بشكل بطيء وعميق من البطن وليس من الصدر. مارسي ذلك يومياً عدّة مرات;
 6. مارسي هذه الخطوات يومياً على الأقل لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.
- إن التزامك بهذه الخطوات سيؤدّي حتماً لتخفيف التوتر.

الضجة للجنين

هل تعلمين أن الصراخ والضجيج يؤثّر على نفسية وراحة الجنين؟ تفادي قدر الإمكان الزحمة والضجة. عليك بالإستماع المنتظم للموسيقى الهادئة لتعزير الفائدة للجنين.

أهمية زيارة الطبيب بعد الولادة

زيارة الطبيب بعد أربعين يوم من الولادة من العادات المتبعة في مجتمعنا. من المستحسن أن تقومي بزيارة الطبيب وإن كنت لا تعانين من أي مشكلة صحية. فهي فرصة مهمة كي تناقشي وضعك الصحي وحالتك النفسية مع طبيبك وأن تحصلي على معلومات عن وسائل منع الحمل. هنالك العديد من المستوصفات في جميع أنحاء البلاد حيث يمكنك أن تحصلي على عناية صحية بكلفة منخفضة.



جسمك بعد الولادة

كما تعلمين. يغير الحمل والولادة شكل جسمك. اذا كنت لا ترتاحين الى الشكل الجديد لجسمك. تذكري أن لا شيء يتغير بلحظة. فقد تغير جسمك تدريجياً خلال تسعة أشهر. أعطي نفسك المدة ذاتها لكي تلاحظي التغييرات بعد الولادة. يمكنك الانتباه لنوعية طعامك بالاكثار من تناول الخضار والفاكهة والقيام بالرياضة الخفيفة كالمشي لكي تساعدي جسمك على الرجوع الى ما كان عليه. وخلال هذه المدة تذكري أنك جميلة كأماً.



معلوماتك...

تأكدي من حصولك على كمية كافية من الراحة والنوم. الأفضل أن تستريحي على جنبك الأيسر لتنشيط الدورة الدموية لك ولطفلك. يساعد ذلك على تخفيف الورم وضيق النفس.

تم إنتاج هذه النشرة بدعم من
صندوق الأمم المتحدة للسكان



فريق سلامة الأمومة هو فريق باحثين وأطباء من كلية العلوم الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت يعمل على دراسات عدة تهدف إلى تحسين ظروف الحمل والولادة في لبنان. يشمل هذا المشروع تعاون من باحثين في مصر، سوريا وفلسطين.

Choices & Challenges in Changing Childbirth Research Network
American University of Beirut
Faculty of Health Sciences

PO Box 11-0236, Riad El Solh 1107 2020, Beirut, Lebanon
Phone: (961) 1374374, ext 4665
Fax: (961) 1744470
E-mail: cccc@aub.edu.lb
Website: <http://cccc.staff.aub.edu.lb>

فريق سلامة الأمومة
الجامعة الأميركية في بيروت
كلية العلوم الصحية

ص.ب. ١١-٠٢٣٦، رياض الصلح ٢٠٢٠-١١٠٧، بيروت، لبنان
هاتف: ٩٦١-١٠٣٧٤٣٧٤، مقسم ٤٦٦٥
فاكس: ٩٦١-١-١٧٤٤٤٧
بريد إلكتروني: cccc@aub.edu.lb
موقع إلكتروني: <http://cccc.staff.aub.edu.lb>