**الفصل الأول**

**مقدمة**

عندما أرسل أحدهم فردة حذاء طفل رضيع من لندن متضمنة رسالة غامضة تقول "جهز أدوات الحياكة"، إلى شخصين في "أيدليد" والذين ينتظر بأن يصبحا جدين في المستقبل.

وعندما تصل أحد المديرين رفيعي المستوى رسالة تخبره بأن "نتيجة الاختبار إيجابية – لدينا حفلة في الثامنة"، يالا الروعة سيصبح جِداً عما قريب.

يُعد هذان مثالان لكيفية نقل الخبر الجيد عن تأكد الحمل. لقد كانت الرسالتان من زوجين تملؤهم الحماسة والسعادة بأنباء تأكيد بلوغ أملهم الأعظم في أن يكون لهم طفل طالما رغبوا فيه بشدة.

عند تأكد الحمل فلا مفر من المخاض وآلامه، بيد أنه من بين الجوانب المجهولة في موضوع الحمل هو الحيرة حول أين ومتى وكيف لحدوث الحمل. وإذا كانا الأبوان لم يخططا لمثل هذه الأشياء من البداية، فقد يكونا أمام قرار مبكر وصعب بشأن استمرارية هذا الحمل، حيث أنه وبعد الحماس والفرح الشديد بتأكد حدوث الحمل، سيكتشف الأبوان المنتظران أن الأسابيع القليلة المقبلة ستكون مليئة بالقرارات التي يجب اتخاذها والتخطيط للمستقبل في وجود هذا الحمل. فبدايةً من اختيار الطبيب ومكان الولادة إلى ترتيبات السكن والعمل وترتيب إجازة الأمومة والأبوة لرعاية الطفل، وخطط العطلات، أمور كلها تحتاج إلى النظر فيها. ذلك إلى جانب التفكير في كل ما يتعلق بالطفل نفسه، على سبيل المثال، التفكير فيما هو أفضل الرضاعة الطبيعية أو استخدام الحليب المصنّع، وفي أصوب الخيارات من بين إرسال الطفل إلى دار حضانة، أو مجموعة للعب، أو حضانة في سن مبكرة.

ولكن بعد وصول المولود السعيد لمنزله بسلامةٍ وأمان، ما الذي ينتظر الأبوين بعد ذلك؟ لن يأتي أبداً على بالِ أي أم أن يصيبها القدر من بين عشرة أمهات لتتأثر لاحقًا بأمراض ما بعد الولادة (PNI). ولعل الكآبة غير المتوقعة التي يمكن أن تصيب الأمهات الجديدات وتؤدي إلى تحول شخصيتها تحولاً تاماً، قد تدفع أزواجاً كثيرين لأن يصرحوا بأن زوجاتهن قد تغيرن أكثر بعد ولادة أطفالهن، غير أنه من المستبعد أن يفكر الأزواج السعداء في هذا الاحتمال.

**كسر جدار الصمت**

من الواضح بالطبع – وهذا ما يجب أن يكون بالفعل – أنه ليس بالشئ الجيد أن نركن للقلق بلا داعِ طوال فترة الحمل لمجرد وجود احتمالية بنسبة واحد من كل عشرة للإصابة بأمراض ما بعد الولادة. ثمة أعداد قليلة من الأمهات ممن تعرضن لمعاناة شديدة حسب الحالات المذكورة هنا. غير أن هناك الكثير مما يمكن القيام به بشأن هذه الأمراض بمجرد اكتشافها، وكلما اكتشفت في وقت مبكر كلما سهّل ذلك من علاجها. وهذا أحد الأسباب التي دفعت إلى كتابة هذا الكتاب. لقد خيّم الصمت طويلاً بشأن أمراض ما بعد الولادة، والتي اعتبرت في كثير من الأحيان مجرد نقطة ضعف لدى الجنس الأضعف، أو أوهام في عقول النساء، أو مجرد أوهام أنثوية. والسبب الثاني هو أنه في واقع الأمر واستناداً إلى معلوماتنا الحالية، لا يجب بأي حال أن نسمح بأن تتكرر حالات الإصابة بهذه الأمراض المزعجة دون تحريك ساكن.

**مشكلات ما بعد الولادة**

تشمل أمراض ما بعد الولادة مجموعة من الأعراض والآلام - تبدأ من الشعور بالحزن وتزيد حدتها حتى تصل إلى قتل الرضّع - والتي تبدأ بعد الولادة (أنظر الإطار). وعلى الرغم من أن الأعراض تختلف من الكآبة الأقل حدة إلى درجة الاكتئاب الشديد، إلا أنه غالباً ما يمكن أن نجمعها معًا تحت مسميات ألطف قليلاً مثل، "الإرهاق العقلي" أو "الوهن العصبي" أو حتى نوع من أنواع "الانهيار". وليس شرطاً أن تحدث أمراض ما بعد الولادة بعد الولادة مباشرة، ولكن يمكن حدوثها بعد عدة أسابيع أو أشهر قليلة بعد الولادة، ويمكن لهذه الأمراض أن تغير من سلوك الأم وشخصيتها وحتى صورتها الخارجية. ومن الملائم تقسيم هذه الأعراض إلى مجموعات حسب شدتها، ولكن عملياً تندمج الأعراض في بعضها البعض بشكل غير ملحوظ. هذه المجموعات هي الكآبة واكتئاب ما بعد الولادة، وذهان ما بعد الولادة (الذهان أو ذهان النفاس وهي حالة اكتئاب شديدة الأعراض)، وقتل الرضّع أو حتى قتل الآخرين.

|  |
| --- |
| **نسبة حدوث مشكلات ما بعد الولادة** |
| 8 حالات من بين كل 10 أمهات | الكآبة |
| حالة واحدة من بين كل 10 أمهات | اكتئاب ما بعد الولادة |
| حالة واحدة من بين كل 200 أم | ذهان ما بعد الولادة |
| حالة واحدة من بين كل 125 ألف أم | قتل الرضّع |

**حالة الكآبة**

تحدث حالة الكآبة عندما تبكي الأم حديثة العهد بالأمومة فجأة دون سبب وجيه خلال فترة من عشرة أيام إلى اثني عشر يومًا بعد الولادة. يزداد الاعتقاد في الوقت الحاضر بأنه ونظرًا لأن الدموع الأمهات هذه قد يكون منبعها العاطفة ليس الحزن، وبما أنه يمكن أن يحدث ذلك مع ما يصل إلى 80 في المائة من الأمهات الجدد، فإن الكآبة في مثل هذه الحالات تعتبر عرضاً فسيولوجياً وليست مرضياً. إن هذا الإرهاق ليس بالضرورة أن يكون عرضا ًمرضياً أو غير طبيعي، بل يمكن أن يكون مرضاً طبيعياً أو فسيولوجياً، تمامًا مثل الشعور الطبيعي بالتعب بعد يوم عمل شاق. لذلك، ففي حين أنه ينبغي تشخيص حالات الكآبة، وتثقيف شركاء الحياة والأزواج والأصدقاء بشأن طبيعة تلك الحالات، إلا أن هذه الحالات لا تندرج بشكل عام تحت "أمراض ما بعد الولادة" أو "اكتئاب ما بعد الولادة".

**اكتئاب ما بعد الولادة (PND)**

يتم تعريف اكتئاب ما بعد الولادة صراحةً على أنه "الحالة التي تظهر فيها للمرة الأولى أعراض نفسية شديدة بما يكفي لطلب المساعدة الطبية، ويكون موعد حدوثها بعد الولادة وقبل عودة الحيض". ولا يندرج تحت حالات اكتئاب ما بعد الولادة حالات الشعور بالكآبة والتي لا تتطلب تدخل طبي، ولا الحالات التي تطلبت سابقاً مساعدة طبية نفسية بسبب الإصابة بأمراض نفسية أخرى، مثل الفصام أو الاكتئاب الهوسي أو الاكتئاب أو بسبب تعاطي المخدرات. وتظهر على الأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة أعراض يمكن أن تحدث بدرجة بسيطة للأصحاء، ولكنها تكون أشد حدة عند هؤلاء الأمهات. وتشمل هذه الأعراض الشكوى من الشعور بالإرهاق والتهيج والأرق والقلق، والاكتئاب بالطبع.

وتصاب واحدة من كل عشر أمهات بحالة اكتئاب الولادة، وقد يحدث ذلك بعد الولادة مباشرةً، أو كإحدى مضاعفات حالة الكآبة، أو بعد التوقف عن الرضاعة الطبيعية، أو قد تبدأ في أي وقت خلال السنة الأولى بعد الولادة أو حتى عودة الحيض بصورة طبيعية. وقد تُشفى بعض الأمهات من هذا الاكتئاب من تلقاء نفسها وينتهي الأمر في غضون أسابيع أو أشهر قليلة، غير أنه في بعض الحالات الأخرى، قد تستمر التغيرات الحادثة في الشخصية ونمط الحياة لعشرين عامًا أو أكثر، وذلك مع تحول الحالة تدريجيًا إلى "متلازمة ما قبل الحيض" (تشمل المتلازمة مجموعة من الأعراض مثل التقلبات المزاجية والاكتئاب).

|  |
| --- |
| **اكتئاب ما بعد الولادة**هو الحالة التي تظهر فيها للمرة الأولى أعراض نفسية شديدة بما يكفي لطلب المساعدة الطبية، ويكون موعد حدوثها بعد الولادة وقبل عودة الحيض. |

**ذهان ما بعد الولادة (الذهان)**

يندرج أيضًا ضمن حالات اكتئاب ما بعد الولادة ما يسمى بذهان ما بعد الولادة (أو الذهان)، حيث تعاني بعض الأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة من أعراض لا تحدث عادةً لدى الأفراد المستقرين ذهنيًا - أعراض مثل الأوهام، والتشوش الذهني، والهلوسة البصرية أو السمعية، والنفور من أطفالهن. ولحسن الحظ فإن أعداد هؤلاء الأمهات اللاتي يعانين من هذه الحالات المرضية الخطيرة ليست بالكثيرة، ولكنهن مصابات بأحد أمراض ما بعد الولادة يسمى "الذهان"، المعروف سابقًا باسم "ذهان النفاس". ونظرًا لخطورته، يجب دخول الأم المصابة إلى المستشفى حفاظاً على حياة الطفل والأمهات والآخرين ووقايتهم من أي أضرار محتملة قد تلحق بهم. ويفضل أن تدخل الأم المصابة مع طفلها في وحدات خاصة بالأمهات والأطفال الرضع بالمستشفى.

**قتل الرضّع**

يُعد قتل الأم طفلها الرضيع أشد أشكال أمراض ما بعد الولادة خطورة. ويمكن أن يحدث عندما تكون الأم حدثية العهد بالإمومة في حالة ذهنية غريبة بحيث يكون هناك غياب تام لغريزة الأم وسلوكها الطبيعي. وفي كثير من الحالات، تسمع الأم المصابة بالهلوسة أصواتًا تطلب منها إيذاء طفلها، لكنها تكون قادرة على مصارعة مخاوفها. وفي بعض الأحيان، تقتل الأم نفسها أو أطفال آخرين أو حتى زوجها أو أحد والديها بدلاً من طفلها الرضيع.

**الإصابة غير المتوقعة بالمرض**

على ما يبدو أن اكتئاب ما بعد الولادة يمثل مشكلةً لا يمكن تفسيرها والقليل من الناس فقط على وعي بها. إنه يصيب المرأة دون سابق إنذار ويجلب الشعور بالذنب والبؤس والعجز تماماً في الوقت الذي يجب أن يشعر فيه الآباء الجدد بسعادة كبيرة. هذا النوع من الاكتئاب يهاجم أي شخص بشكل عشوائي، لا يفرق بين مستويات البشر، يهاجم الملكات والنبيلات والشخصيات الإعلامية الشهيرة، وكذلك كاتبات الطابعة وعاملات المصنع والبائعات. يمكن أن يؤثر على المرأة المتزوجة السعيدة في زواجها، والأم العزباء، ومن تسكن الشقق، ومن تسكن العشوائيات، وهؤلاء اللاتي وقعن في براثن الفقر. فالملكة فيكتوريا (إحدى ملكات بريطانيا) نفسها عانت منه. إن هذا الاكتئاب يصيب تلك اللواتي رزقن لتوهن بالطفل الذي طالما حلموا كثيراً بأن يكون لديهن مثله وتعلقوا بشدة بهذا الحلم، ولم تُستثنى من ذلك النساء اللاتي تحملن سنوات طويلة قضينها في الذهاب إلى عيادات علاج العقم وقياس درجة حرارة في الصباح الباكر يومياً ودون توقف، والتخصيب في المختبر، والتلقيح الاصطناعي، ولا حتى أولئك اللاتي كان الحمل بالنسبة لهن حادثاً مفاجئاً غير مرغوبٍ فيه أفسد عليهن نظام حياتهن المرتبة بدقة. إنه يؤثر على اللاتي يحرصن على حضور جلسات متابعة ما قبل الولادة في العيادة وحضور دروس الاسترخاء بانتظام، وكذلك الأمهات اللاتي رفضن تلقي أي مساعدة طبية خلال فترة حملهن. كما يصيب هذا المرض وبشكل غير متوقع الأمهات من العائلات التي يتمتع أفرادها بكامل الصحة ولم يضطر أحدٌ منهم من قبل إلى التعامل مع الأمراض النفسية. وقد يصيب القلة ممن فجعن في موت مواليدهن، ويصيب أيضًا الكثيرات ممن ولد لهن أطفال معافون صحيًا.

للأسف، قد لا ينتبه أحد بسهولة إلى أمراض ما بعد الولادة ولا يتم تشخيصها كمرض. وفي كثير من الأحيان يتم اعتبارها عيبًا أو نقصًا في الشخصية يعطي الفرصة للإهمال والكسل والأنانية والجحود لأن تطفو على السطح. ومع ذلك، فإن أمراض ما بعد الولادة حقيقة واقعية، ويمكن مساعدة المصابات بها وعلاجها بمجرد اكتشافها كمرض هرموني يمكن الوقاية منه.

**الاكتشاف التدريجي للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة**

لم يلقى هذا الموضوع اهتمامًا كبيرًا حتى منتصف الستينيات من القرن العشرين. وقد كان مرض ذهان النفاس معروفاً، وتم تناوله في بضعة أسطر فقط في الكتب الطبية، ولكن لأنه ظهرت على الأمهات الجدد المصابات بالاضطراب أو الارتباك أو الهلوسة نفس الأعراض المتنوعة التي ظهرت على المرضى من الرجال والنساء الآخرين في أجنحة الطب النفسي، فكُنَ غالباً ما يعالجن بالطريقةِ نفسها، باستخدام نفس طريقة العلاج بالعقاقير و/أو العلاج النفسي، مثلهم مثل المرضى الآخرين. على النقيض من ذلك، كان هناك حالات الكآبة التي اكتشفتها القابلات منذ فترة طويلة، ولكن لم يبلغ بشأنها الأطباء النفسيين غير الدكتور "برايس بيت" عندما أجرى مقابلة مع مائة امرأة بشكل عشوائي في عام 1964 في مستشفى لندن الملكي خلال الفترة من اليوم السابع إلى العاشر بعد الولادة ووجد أن نصف هؤلاء الأمهات ظللن يشعرن برغبة مستمرة في البكاء أو بالاكتئاب منذ الولادة. وقد كان الشعور أمرا عادياً لدى معظم الأمهات الجدد، غير أن حالة الكآبة استمرت لدى ست من الأمهات لمدة شهر أو تزيد. في عام 1973، اختتم دكتور بيت حديثه للمجلة البريطانية للطب النفسي قائلاً:

إن وجود بعض السمات الباعثة على الحيرة والالتباس، وغياب الاستعداد الشخصي أو الضغوط النفسية الخاصة يشيران في نفس الوقت إلى أن الأعراض لها سبب عضوي. إن عدم وجود أي ارتباط ملحوظ بالعدوى أو أي من مضاعفات الولادة الأخرى يغفل العامل الأرجح، وهو التغير الكبير في إفرازات الغدد الصماء الذي يحدث بعد الولادة. ويشير حدوث ثلثي الحالات في غضون أربعة أيام بعد الولادة، مع الوصول إلى ذروتها في اليوم الثالث، والارتباط المحتمل بشكل كبير بمشكلات الرضاعة لدى الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهم رضاعة طبيعية، وهو أن التغيير ذي الصلة قد يتمثل في الانخفاض السريع في مستويات هرموني البروجسترون والإستروجين[[1]](#footnote-1) بعد الولادة.

**التغيرات العاطفية خلال فترة الحمل**

"يرى الروائيون أن المرأة تكون في أوج ازدهارها وقمة سعادتها وحيويتها أثناء الحمل - أليس كذلك؟" تم طرح هذا السؤال من قبل الدكتور "ألكساندر ميزي"، وهو طبيب نفسي رفيع المستوى، في مأدبة غداء طبية في مستشفى نورث ميدلسكس (North Middlesex) في عام 1965، وقد أثار هذا السؤال نقاشًا ساخنًا. وردت الطبيبات العامات اللاتي كن قد أجرىن العديد من عمليات الولادة المنزلية آنذاك مؤكدات "نعم بالطبع! لاشك أن غالبية النساء يزددن حيوية خلال تلك الفترة". فرد الطبيب النفسي وزملاؤه قائلين "لم نصادف واحدة منهن من قبل".

وقد أثمر هذا الشد والجذب عن مشروع بحثي اعتبره العديد من الأطباء مدخلاً لمجال اهتمام جديد في دراسات اكتئاب ما بعد الولادة. وقد توليت قيادة مجموعة من أربعة عشر طبيبًا عامًا وطبيبًا نفسيًا في دراسة التغيرات العاطفية للنساء الحوامل، تم بموجبها استيفاء استبيانات خاصة توضح عمر المريضة ووظيفتها وصحتها العامة، والأزمات النفسية السابقة للمريضة وعائلتها، بالإضافة إلى تقييم حالتها العاطفية – سعيدة / هادئة / طبيعية / مكتئبة / قلقة. وعند انتهاء الاستبيانات، تم إرسالها إلى سكرتير بحثي في المستشفى لضمان عدم رجوع الطبيب إليها في الزيارة التالية قبل الولادة، مع احتفاظ الطبيب بحقه في الاحتفاظ ببطاقة المتابعة المعتادة قبل الولادة والتي تقدم تفاصيل ضغط الدم والوزن والنمو الجنيني.

تم اختيار خمسمائة (500) امرأة وتم تسجيل تفاصيلهن في كل زيارة قبل الولادة، وكذلك خلال ستة أيام ثم ستة أسابيع ثم ستة أشهر بعد ولادة أطفالهن. وأظهر المسح أن 7 % من الأمهات أصبن باكتئاب ما بعد الولادة بدرجة شديدة بما يكفي للحاجة إلى العلاج الطبي، ولكن لا يستدعي ذلك دخولهن المستشفى. فما هي خصائص النساء اللاتي أصبن باكتئاب ما بعد الولادة؟ هن من النساء اللاتي "كن في أوج ازدهارهن وقمة سعادتهن وحيويتهن أثناء الحمل".

تم نشر نتائج دراستي في المجلة البريطانية للطب النفسي في عام 1971. وحينها بدأ الأطباء النفسيون وعلماء النفس فجأة يقدرون الكم الهائل من المشكلات الصحية التي عانت منها الأمهات الجدد والتي كانت أكثر شدة من الكآبة، ولكن لم من ضمنها الاضطراب أو الأوهام أو هلوسة النساء المصابات بالذهان (لمعلومات حول الذهان انظر صفحة 3). لقد رأوا الأمهات الجدد اللاتي طلبن المساعدة من الممارسين العامين نظراً لمعاناتهن وتغير شخصياتهن. وقد تلى ذلك دراسة مكثفة لأمراض ما بعد الولادة، كان هدفها الاكتشاف المبكر للمرض، والوقوف على طرق التشخيص والعلاج وتأثير المرض على الأطفال. كما تم استحداث وحدات الأمومة والطفولة، وبحلول عام 1994، كان 19 % من إجمالي المناطق الصحية في إنجلترا وويلز تضم مرافق مخصصة لاستقبال الأمهات والأطفال، وفي نصف هذه الوحدات كان هناك استشاري متخصص في أمراض ما بعد الولادة.

عقدت جمعية مارس (Marce) - وهي جمعية طبية دولية تأسست عام 1980 لمواصلة البحث في أمراض ما بعد الولادة - مؤتمرات في جميع أنحاء العالم. وكان من بين رؤسائها السابقين الدكتور "برايس بيت"، الذي بذل مجهودات كثيرة لفتح الموضوع في الستينيات. ولكن نظرًا لأن لجنة جمعية "مارس" تتكون بشكل أساسي من أطباء نفسيين وعلماء نفس وعلماء اجتماع، مع وجود عدد قليل من أخصائي الولادة وعدم تواجد أخصائي أمراض الغدد الصماء المرتبطة بأمراض النساء، فقد فشلت في دراسة الجوانب الهرمونية لاكتئاب ما بعد الولادة أو الأحداث السابقة للحمل، ناهيك عن أن الأطباء النفسيين لا يلتفتون إلى النجاحات التي حققها العلاج الوقائي بالبروجسترون، بل يركزون فقط على الحالات الكثيرة للنساء اللاتي لم يسبق لهن تلقي البروجسترون كعلاج وقائي. وفي هذا الإصدار، أود أن أؤكد على التغيرات الهرمونية الهامة المصاحبة للحمل، وأن أذكّر القراء بأن اكتئاب ما بعد الولادة مرض هرموني، وأنه يمكن الوقاية منه عن طريق العلاج بالبروجسترون عند الانتهاء من عملية الولادة.

**الوعي العام**

تم طرح مشكلة المرض العقلي بعد الولادة لأول مرة للنقاش الجماهيري في البرنامج التلفزيوني "Man Alive" على قناة بي بي سي بعنوان "من اكتئاب ما بعد الولادة إلى الانهيار". نتج عن ذلك سيل من الرسائل من النساء اللاتي ذٌقن مرارة المعاناة في تجاربهن الشخصية، واللاتي أعربن عن ارتياحهن بعد ان طُرح الموضوع للنقاش بعد طول انتظار، آملين في أن يقدر أزواجهن وأقاربهن مشاكلهن الشخصية ويتفهمون سلوكهن المتغير.

وقد عبرت "آنا"، والتي وصفت نفسها بأنها ربة منزل تعاني من أمراض مزمنة ولديها أعباء ثقيلة، عن معاناتها قائلة:

"أنا متأكدة من أن الكثيرات منا بحاجة إلى المساعدة. لقد عانيت لسنوات وسنوات من هذه الأعراض الموجعة التي لا يعترف الآخرون بوجودها ولا يهتمون بعلاجها. فمحاولة شرحها للآخرين أمر صعب- لا أحد يفهمها حق الفهم. أرجو أن توضحوها للجميع."

أما "بريندا" – وهي أخصائية اجتماعية – فقد سألت:

"كم عدد النساء اللاتي تم تنبيههن من أنهن قد يعانين من هذه المآسي خلال الأسابيع القليلة الأولى منذ الولادة؟ كم من النساء اللاتي يزدهرن أثناء حملهن، وتشع منهن الصحة والحيوية على الرغم من الحرج الذي قد يسببه كبر حجم بطونهن، ثم يعتقدن فيما بعد أنهن أصبحن غريبات الأطوار عندما يصطدمن بالمعاناة الصامتة والاكتئاب العاجز بدلاً من الفرحة المطلقة بمولودهن المثالي".

وأكدت رسائل أخرى على خطورة المشكلة:

"عادة ما أجد صعوبة في حملي وأعاني من شدة آلام المخاض، ولكن هذا لن يكون سبباً كافياً يمنعني من الإنجاب. ومع ذلك، بسبب الاكتئاب الذي أعاني منه بعد هذا الحمل، أشعر بأن هذا السبب وحده كفيل بكبح رغبتي في الحمل مرة أخرى. كل ما أبتغيه الآن هو العودة إلى شخصيتي، وطاقتي ودافعي الجنسي المعهود، وأن أكون قادرة على تجاوز كل هذا".

كما وصلت بعض الرسائل من نساء وصلن إلى مرحلة اليأس:

أنا حقا بحاجة للمساعدة. لا أستطيع قضاء ما تبقى من حياتي في صراع مع إعاقة نفسية. مشكلتي شديدة بما يكفي لمنعني من العيش بشكل طبيعي. لقد ضقت بهذا ذرعاً..

غالبية النساء اللاتي يعانين من أمراض ما بعد الولادة لا يعترفن حتى بمرضهن. فهن يعتقدن فقط أنهن يعشن حياة متواضعة، يعتريهن الإرهاق التام ويستجبن بسرعة للانفعالات بسبب التغير المؤسف في شخصهن. ومن السهل جدًا إرجاع سبب حالتهن هذه إلى المجهود الإضافي الناتج عن شعورهن بالألم في حياتهن الجديدة. ومع ذلك، بمجرد الاعتراف باكتئاب ما بعد الولادة كمرض هرموني، مختلف عن الاكتئاب العادي، تتغير النظرة إليه، فعلاجه يجب أن يكون محدداً ومصمماً بشكل فردي - ولا يكفيه وصف المهدئات. وبمجرد التعرف على الحالة ومعالجتها، سيصيح الزوج مهللاً "لقد عادت إلى زوجتي التي أعرفها".

**تجربة شخصية لإحدى الطبيبات**

أوضحت إحدى الطبيبات كيف أن معاناتها الشخصية مع اكتئاب ما بعد الولادة غيرت نظرتها الطبية إلى قضية "نحن- و-هم". في السابق، كانت "نحن" بالنسبة لها تشير إلى أولئك اللاتي يتحكمن في أنفسهن، ولم يسمحن لأنفسهن بالذهاب في مهب الريح، ويمكنهن التحكم في انفعالاتهن ودموعهن، وكن ممتنات إلى الأبد بأطفالهن الأصحاء. وفيما بعد، شعرت أن النساء المصابات باكتئاب ما بعد الولادة مريضات حقًا، ولسن نساء جاحدات يفتقرن إلى المعايير الأخلاقية والقدرة على التحكم بالنفس، وأدركت أنهن لن يستفدن من إخبارهن بأن يلملمن شتات أنفسهن. وعندما بدأت الطبيبات تهتم باكتئاب ما بعد الولادة بعد أن مررن بأنفسهن بتجربة الإنجاب، بدأ اعتباره حالة طبية.

ولسوء الحظ لا يمكننا الانتظار حتى تخضع جميع الطبيبات إلى هذا التحول الناتج عن معاناة شخصية. فقلة الاهتمام بالموضوع من الناحية الطبية أمر مفهوم لأننا لم نعهد على الإطلاق في أي تخصص أكبر حجما ًوجود مرض متشعب بين العديد من التخصصات مع عدم التزام أي منها بالمسئولية الرئيسية عنه. أما بالنسبة لاكتئاب ما بعد الولادة فيشترك فيه طبيب التوليد والطبيب النفسي والممارس العام، بينما تقع مسئولية الوقاية على أخصائي طب المجتمع.

**اللجوء إلى الأطباء**

تشير العديد من الرسائل إلى الصعوبة التي تواجهها الأمهات عند اللجوء إلى أطبائهن. كتبت "كارول"، وهي أم لطفلين في مدينة "يورك" البريطانية:

"دائمًا ما أصطدم بنفس الإجابة، بأن حالتي تعتبر واحدة من الأمور والأشياء التي تحدث والتي يجب أن نتعايش معها، والتي لا تسبب الموت لأحد. وأشار أحد الأطباء أنها قد تكون أحد الأمراض النفسية الجسدية. حسنًا، بعد أن أدركت ما تعنيه هذه الكلمة، أصبت بضيق وإحباط من فكرة إيجاد شخص ما يمكنه أن يتخيل معاناتي مع هذا المرض السقيم؛ فهم ليسوا مستعدين أن يفكروا في المرأة على أنها شخص طبيعي".

وقد أنهى أحد الأزواج كلامه، بعد أن قدم وصفاً تفصيلياً لمعاناة زوجته، قائلاً:

"ومما زاد الأمر سوءا، أنه على الرغم من أن والديها طبيبين، فإن "ديان" لديها خوف أو هلع واضح من زيارة الأطباء أو المستشفيات لدرجة أنها توسلت إلي في بعض المناسبات ألا أدع أي شخص يختطفها. يبدو الأمر كما لو كانت تعتقد أنها فقدت القدرة على التحكم في نفسها."

تُعتبر الرعاية المستمرة قبل الولادة من الممارسات الطبية الجيدة؛ فهناك فحوصات شهرية منتظمة في المراحل المبكرة من الحمل تتطور إلى زيارات أسبوعية في الأشهر اللاحقة. تحدد فحوصات الموجات فوق الصوتية ما إذا كان الجنين ينمو بشكل صحيح، وبالتالي تضمن حدوث ولادة طبيعية وآمنة لطفل سليم. وعلى النقيض، يُنظر إلى الرعاية بعد الولادة على انها أمر روتيني، ويصبح التفكير أو الاهتمام بالصحة العقلية للأم أمراً هامشياً، بصرف النظر عن محاولات بعث الطمأنينة والتأكيد على أن كل شيء سيستقر عما قريب، على افتراض أن كل ما يهم هو ولادة طفل سليم، وأنه بمجرد اكتمال المخاض لا يلزم الأم سوى إجراء فحص ما بعد الولادة بعد مرور ستة أسابيع.

**المساعدة متاحة**

تقع تداعيات المرض أولاً على الأب، الذي ربما يكون الراعي الفعلي للأسرة، والذي بات يتوجب عليه الآن القيام بالأعمال المنزلية بالإضافة إلى رعاية المولود الجديد، وغالبًا ما يضع وظيفته الخاصة وقدرته على الكسب على المحك. وفي الوقت الحاضر أصبح ممكناً من الناحية القانونية أن يحصل الآباء الجدد على إجازة أبوة خلال تلك الفترة، ولكن للأسف، عادة ما تكون هذه الإجازات غير مدفوعة الأجر. ومما يثير الاهتمام أن "توني بلير"، والذي كان رئيساً للوزراء في بريطانيا، شعر بأنه غير قادر على القيام بذلك ولم يجد حلاً إلا بأخذ إجازة عن العمل، مع إعطاء بضع ساعات إضافية للعائلة كل يوم.

في الحالات المبكرة والخفيفة لاكتئاب ما بعد الولادة، يمكن أن يقوم الممارس العام بمساعدة القابلة والزائرة الصحية بمعالجة الأم، ولن يتم استدعاء الطبيب النفسي إلا في أشد الحالات. وفي العديد من الحالات، تكون زيارة الطبيب النفسي في المنزل حتى يتمكن من لقاء المريضة وشريك حياتها وربما أفراد الأسرة الآخرين. سيتمكن الطبيب النفسي بعد ذلك من تحديد ما إذا كان من الممكن إحراز أفضل تقدم في تلك الظروف الخاصة في المنزل أم يتوجب الذهاب إلى واحدة من وحدات الأمومة والطفولة المتخصصة. قد يقوم الطبيب النفسي بترتيب زيارات منتظمة ومتابعات من قبل ممرضة الطب النفسي المجتمعي، والتي قد تكون قد حصلت على تدريب خاص في أمراض ما بعد الولادة.

بالرغم من أن اعتراف الأطباء وعامة الشعب بأمراض ما بعد الولادة بطيئًا نوعاً ما، فهناك اعتراف بها بموجب القانون الإنجليزي. ينص قانون قتل الرضع لعام 1938 على أنه لا يمكن إدانة الأم بقتل طفلها في غضون اثني عشر شهرًا من الولادة نظرًا "لاضطراب توازنها العقلي وعدم تعافيها بشكل كامل من آثار الولادة". ومع ذلك، يمكن مقاضاتها بتهمة القتل غير العمد لطفلها، والمعروفة باسم "قتل الرضع"، والتي لا يكون الحكم بالسجن فيها إلزاميًا. وقتل المواليد في الواقع أمر نادر الحدوث، إذ تم الإبلاغ عن إحدى عشرة حالة في إنجلترا وويلز خلال السنوات الأربع من 1995 – 1998.

**الأسباب التاريخية للإهمال**

لقد ارتبطت الولادة لمئات السنين بارتفاع معدل الوفيات، خاصة بسبب حمى النفاس (puerperal pyrexia) أو تسمم الدم (septicaemia) بعد الولادة. تمثل المنطقة المفتوحة في الرحم والذي كان متصلاً بالمشيمة مدخلًا جذابًا للإصابة البكتيرية. وعلماً بأن المقاومة للعدوى في الرحم تضعف بعد الولادة، يمكن للبكتيريا أن تصل بسرعة إلى تجويف البطن، مما يتسبب في التهاب الصفاق (peritonitis)[[2]](#footnote-2) الشديد والموت. ومن علامات الإنذار المبكر لداء حمى النفاس الارتباك والهلوسة، مع ارتفاع درجة الحرارة، وفي حالة عدم وجود علاج ناجح قد ينتهي الأمر بالوفاة خلال يومين. كان الدكتور "إجناز سيميلويس" (1818 - 1856) أول من شدد على أهمية غسل الأطباء أيديهم بعد زيارة المشرحة وقبل إجراء عمليات الولادة. كان ذلك في الأيام التي كان يدرس فيها طلاب الطب فن الولادة من خلال التدرب في المشارح على جثث النساء اللاتي توفين أثناء الولادة. لم يؤخذ تحذيره بضرورة غسل اليدين على محمل الجد في "بودابست" ولاحقًا في "فيينا"، حتى أظهر البروفيسور "جوزيف ليستر" في المستوصف الملكي، غلاسكو، الأهمية الحيوية لتجنب تعفن الدم في العمليات الجراحية باستخدام المطهرات الخام مثل حمض الكربوليك. انخفض معدل الوفيات بشكل أكبر، ويرجع السبب الرئيسي في ذلك إلى اكتشاف "البنسلين"[[3]](#footnote-3) من قبل كل من البروفيسور "فليمينغ" والبروفيسور "فلوري"، واكتشاف العديد من المضادات الحيوية الأخرى منذ ذلك الحين.

وفي وقتنا الحالي، لم تعد حمى النفاس نذيراً بالوفاة، على الرغم من أنه لا يزال مرضًا يجب إبلاغ وزارة الصحة والخدمات الاجتماعية عنه في حالة وصول درجة حرارة الأم إلى 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت) أو أكثر أثناء الأيام الأربعة عشرة الأولى بعد الولادة. وقد كان استثناء حمى النفاس من مخاطر الولادة أحد العوامل التي كشفت عن مشاكل اكتئاب ما بعد الولادة.

**التعرض لوسائل الإعلام**

تكشف وسائل الإعلام بانتظام عن المآسي المروعة التي يكون السبب الرئيسي فيها طبقاً للأحكام الصادرة في محاكم قضاة التحقيق الجنائي هو اكتئاب ما بعد الولادة. ومن أمثلة العناوين الرئيسية التي ظهرت في هذا الشأن على مر السنين:

أم تشنق نفسها

إطلاق سراح والدة لتوأمين قامت بطعنهما

أم تغرق طفلتها

مصير مأساوي لراقصة تجمدت حتى الموت

اكتئاب ما بعد الولادة ينهي حياة امرأة تحت عجلات القطار

الرحمة بأم حاولت إغراق بناتها

أم تلقي بطفلها من النافذة

تم العثور على جثة أم مجمدة

اكتئاب ما بعد الولادة يثير غضباً دموياً

أم لأربعة أطفال تتناول جرعة زائدة

أم تقتل أطفالها الثلاثة

زوجة تطعن زوجها

وفاة أم أشعلت النار بنفسها

في جميع هذه الأمثلة، لم يدرك المقربون من الأم الجديدة وجود حالة شديدة من اكتئاب ما بعد الولادة.

عندما انتحرت ممثلة مشهورة بعد وقت قصير من ولادة طفلها، ذكر زوجها أنه لم يكن يسمع عن اكتئاب ما بعد الولادة، وبالتأكيد لم يتوقع أنه كان من الممكن أن يؤدي إلى مثل هذه العواقب الوخيمة. ولكن كان هناك خطر مسبق، كما هو الحال في جميع الحالات: فالأم الشابة لم تكن كسابق عهدها، كانت عصبية بشكل غير عادي، لم تعد تضحك، وانطفأت حيويتها المتوهجة. وبمنتهى البساطة تم إرجاع السبب في ظهور مثل هذه الأعراض إلى قلة النوم من كثرة بكاء الأطفال حديثي الولادة.

يجب ألا نتغافل أبدًا عن احتمالية أن تكون هذه الأعراض مؤشراً لاكتئاب ما بعد الولادة. ويجب أن نتحمل جميعًا مسؤولية التنبه إلى العذاب غير المتوقع الذي يمكن أن يشتعل في عقل الأم الجديدة، مما يؤدي بها إلى التصرف بطريقة غير متوقعة تماماً عندما تستنفذ ما بجعبتها من عزيمة وصبر. يجب تحذير الأزواج خلال محاضرات ما قبل الولادة من احتمالية حدوث هذا المرض المفزع وإخبارهم أن المساعدة موجودة وفي متناول اليد، بالإضافة إلى معرفة كيفية اكتشافه، ومتى يتوجب طلب المساعدة. ولكي نصل إلى نهاية لتلك المآسي، يجب أولاً زيادة وعي العامة بهذا المرض، وهذا هو سبب كتابة هذا الكتاب.

**الفصل الحادي والعشرون**

**والآباء أيضا**

في هذا الكتاب، تطرقنا إلى هذا الحد إلى اكتئاب ما بعد الولادة وآثاره وعلاجه وسبل الوقاية منه. ولقد أكدنا مراراً على أهمية شريك الحياة في مساعدة الأم الجديدة وفهم التغيرات الهرمونية الهائلة التي مرت بها على مدار عام مضى أو نحو ذلك. كما شددنا على أهمية أن يكون الأب داعمًا ومتفهماً.

ومع ذلك، هناك من الرجال من يعانون من تغير في الحالة المزاجية، حتى أن البعض قد يصفه بالاكتئاب، والذي قد يصيبه بعد أن يرزق بطفله. وعلماً بأن إنجاب الطفل يحتاج إلى كلا الأبوين، وبافتراض أن الوالد مازال موجوداً حتى تحين تلك اللحظة، فسيكون كل من الأب والأم قد أحدثا تغييرًا كبيرًا في حياتهما. ولذا، قد يحتاج الآباء أيضًا إلى المساعدة والفهم في هذا الوقت العصيب، مما يحتم علينا ألا نتجاهلهم خلال مساعينا لعلاج اكتئاب الأم الجديدة.

**أوجه الاختلاف**

ومع ذلك، هناك اختلافات كبيرة بين اكتئاب ما بعد الولادة الأنثوي عن الذكوري. فبالنسبة للأم عمومًا، هناك أسباب هرمونية للمشكلة. ويمكن، كما تبين، الوقاية منه عن طريق العلاج الهرموني الذي يبدأ عند الولادة. أما اكتئاب ما بعد الولادة الذكوري، فغالبًا ما يحدث بسبب التغيير في ظروف الرجل الحياتية، والحرمان من النوم الذي يتبع دائمًا وصول الطفل إلى وحدة الأسرة. ونادرًا ما يعاني الرجال الذين يعانون اكتئاب ما بعد الولادة من اكتئاب كامل له أسباب نفسية ويتطلب علاجًا مضادًا للاكتئاب وعلاجًا نفسيًا / علاجات بالكلام. هذا النوع من الاكتئاب غير مألوف للغاية مقارنة باكتئاب ما بعد الولادة الذي يصيب واحدة من كل عشر أمهات جدد.

خلال أشهر الحمل التسعة والولادة، تخضع الأم لتغييرات جسدية كبيرة، مع زيادات هائلة في مستوياتها الهرمونية بالإضافة إلى تغيرات في نتاجها القلبي والتنفسي والكلوي، وهذا على سبيل المثال لا الحصر. وعلى النقيض، يكون الأمر سهلاً على الذكر - أليس كذلك؟ كل ما كان عليه هو متابعة التغيرات الجسدية والنفسية العديدة التي تحدث لحبيبته. كما أن الآثار المالية المترتبة على العيش على دخل واحد مرعبة، حتى لو كان ذلك لفترة قصيرة فقط، لأن الأم عادة ما تخطط للعودة إلى العمل بسرعة. ولا ينبغي أن ننسى تكلفة جميع المستلزمات التي يحتاجها المولود؛ الأمور تتفاقم وتأخذ مساحة كبيرة! هناك مسؤولية كبيرة، وقد ارتسمت ملامحها على وجهه. وقد يكون هناك أيضًا قضايا تتعلق بعلاقته مع والدته ووالده والتي لا يمكنه إغفالها. قد يكون الآن الذهاب إلى التجمعات الليلية هو ملاذه الوحيد.

**الشريك الداعم**

لقد رأى الأب الجديد تغيراً في شكل شريكة حياته التي تحولت إلى شخص يعاني من تكتلات محرجة ولا تستطيع الجلوس ساكنة لفترة طويلة، ولديها شعور مستمر بعدم الارتياح، ودائماً ما يراها بنفس الملابس القديمة. وربما لم يتذمر من الاضطرار إلى الذهاب إلى أحد المتاجر المفتوحة على مدار الساعة في منتصف الليل لإشباع نهمها الغريب للطعام.

وبالرغم من إنجاب الطفل كان قراراً مدروساً، وربما لقي استحساناً وتشجيعاً كبيراً من قبل الأنثى، وعندما اصبحت الأم حاملاً، كان عليها التعامل مع أمور من بينها الشعور بالغثيان وعدم رغبتها في تناول الطعام، أو الشعور بالمرض، أو المرض الحقيقي في بعض الأحيان وفي أكثر المناطق إزعاجًا.

وبمجرد انتهاء تلك المرحلة، أصبحت الأمور أكثر توازنًا واستقراراً؛ تغير شكلها وأصبح خصرها أكثر سمكاً. بدا كل شيء أكثر واقعية. ورغم المتعة في مشاهدة الأشعة والفحوصات، إلا أنه كان من الصعب تحديد ما يمكنك رؤيته بالضبط في تلك الصور الغامضة، وما يعنيه كل ذلك، ناهيك عن الإثارة عندما بدأت النتوءات في الظهور وأصبح بإمكان الأب أن يتحسس بالفعل ركلة طفله - ربما سيكون لاعب كرة قدم في المستقبل!

خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، غالبًا ما كانت الأم تشعر بالتعب وتجد صعوبة في التحرك، وغالباً ما كان يضعف حماسها وطاقتها المعتادة. كما أصبحت أكثر حرصًا وحذرًا، فقد أولت الكثير من وقتها واهتمامها لتضمن إتمام كافة الأشياء الصغيرة في مراحل الحمل الأخيرة على أتم وجه. ولطالما تقطع نومها بسبب حاجتها إلى الذهاب – متثاقلة - إلى الحمام. وبغض النظر عن وضعها أثناء النوم، سرعان ما كان الشعور بعدم الارتياح يؤرقها. وبغض النظر عن مدى حرصها، لم يسلم نوم زوجها من الاضطراب أيضًا؛ ففي بعض اللحظات كان يعرف أنه يجب أن يوقظ نفسه لكي يخفف عنها ويشاركها آلامها، ولكن كل ما كان يريده هو النوم.

وبعد عدة إنذارات كاذبة، حانت اللحظة أخيرًا وبعناية أدخل الرجل زوجته في السيارة للذهاب بها إلى المستشفى. وهناك رحب بهم طاقم المشفى، ولفترة من الوقت كان هناك صخب أثناء فحصهم لها، وبعدها استقروا جميعًا في جناح الولادة.

تلك هي اللحظة. الأمر يحدث بالفعل. هل بوسعه أن يتذكر كل النكات الصغيرة التي جمعها وجهزها لهذا الوقت؟ أين كانت قطعة الإسفنج التي سيمسح بها وجهها؟ ما هي تمارين التنفس التي تمرنوا عليها بعناية فائقة؟ ربما بدا لها المخاض طويلاً؛ وبالنسبة له بدا وكأنه الدهر. فجأة تسارعت الأمور وخرج هذا الكائن الصغير، محمراً وباكياً. كان هذا نسلهم. لقد كانت لحظة مدهشة. سوف تعيش معه إلى الأبد. لقد رأى السعادة تتلألأ في وجه شريكته عندما أُعطي لها الطفل لتحمله، وكاد ينخلع صدره فخراً وذهولاً وهو يحدق في كليهما. كان الجميع يهنئونهما مبتسمين. وسرعان ما قامت الممرضات بترتيب كل شيء وانتقلن جميعاً إلى جناحها في المستشفي. وفي وقت لاحق، بعد ذلك بكثير، غادر الوالد للالتفاف حول العائلة والأصدقاء ومشاركة هذه اللحظة الرائعة مع الجميع. وعندما عاد إلى البيت وسكونه أدرك أن الحياة لن تعود إلى سابق عهدها مرة أخرى.

**عندما يتحول البيت إلى أسرة**

عندما أحضر الوالد زوجته وطفلهما بفخر إلى المنزل، كانت هناك لحظات من القلق التام حيث بزغ فجر مسؤولية جديدة وهي رعاية وتغذية هذا الطفل الصغير. كان الطفل هشًا جدًا وصغير الحجم. كيف سيترجم صرخاته وكيف له أن يلبي احتياجاته؟

يستطيع الزوجان سوياً إدارة الأمر أفضل بكثير مما تصورا، فكلاهما بحاجة إلى التعاون مع الآخر وتقاسم رعاية الطفل منذ المراحل الأولى؛ حتى ولو كانت الرضاعة طبيعية بالكامل لا يزال هناك العديد من الأشياء التي يمكنه القيام بها.

في كثير من الأحيان خلال تلك الأسابيع القليلة الأولى، تأتي إحدى الجدات الفخورات، أو بعض القريبات الأخريات، للبقاء مع الأم ومساعدتها، مما قد يجعل الأب الجديد يشعر بأنه مهمل إلى حد ما. يجب أن يضمن الأب مشاركته في تلك الرعاية. ومن الحكمة في بعض الأحيان أن يأخذ الأب إجازة من العمل عندما يغادر الأقارب، أو الأفضل من ذلك أن يستعينوا بمساعدة الأقارب عند عودة الأب إلى العمل. فعادةً ما تكون حاجة الأم الجديدة إلى دعم ورفقة قريباتها عندما يبلغ عمر الطفل بضعة أسابيع أكثر من حاجتها إليهن في تلك الأيام القليلة الأول من حياة الأسرة الجديدة.

بعد يوم عمل كامل وطويل، لن يكون من السهل على الأب أن يعود إلى المنزل ليجده في حالة من الفوضى، وبدون طعام جاهز، ناهيك عن حاجة الأم وطفلها إلى اهتمامه. وقد يجد نفسه مضطراً إلى تحضير العشاء وفرز الغسيل لوضعه في الغسالة وترتيب المنزل. وهنا يشتاق إلى الأيام الخوالي عندما كان يعيش مع زوجته فقط وكان بإمكانهما تناول الطعام بالخارج أو مقابلة الأصدقاء. الآن أصبح الذهاب إلى أي مكان بمثابة مغامرة كبيرة، وأصبحت الزيارة الخاطفة إلى الأصدقاء أمراً مثيراً للجدل؛ فقد تشتاق هي الأخرى للحصول على فرصة للعودة إلى زحام الاجتماعيات مرة أخرى، ولكن من يمكنه اصطحاب الطفل إلى هذا الجو الداخن؟

لقد حدثت العديد من التغييرات في فترة قصيرة نسبيًا. سيبدأ في التساؤل عن أي نوع من الآباء سيكون... هل سيكون مثل والده؟ هل سيكون قوياً وحازماً؟ هل سيشعر طفله أنه صارم بشكل مفرط عليه؟ هل سيتمكن من الإجابة على جميع أسئلة الطفل الكثيرة عندما يكبر؟ هل سيستمتعون بنفس الرياضات معًا؟ إنه يعلم أنه يريد أن يكون أبًا متحملا كامل المسؤولية، بمعنى أنه عليه أن يؤدي واجبه في مهمة الرعاية، ولكن بمجرد أن يمسك بهذا المخلوق الصغير الهش، يصبح الأمر مخيفًا بعض الشيء.

**ماذا عني؟**

هذه كلها أفكار ومخاوف طبيعية يعاني منها جميع الآباء الجدد تقريبًا، خاصة مع قدوم الطفل الأول. أما عند قدوم الأطفال اللاحقين، قد لا تكون المخاوف قوية إلى هذا الحد، على الرغم من احتمالية زيادة المشاكل المالية. أهم ما في الأمر مشاركة هذه المخاوف والتوترات، خاصة مع شريكة حياتك، حتى تتمكنا معاً من التغلب عليها. ولكن هذا لا يمنحك حرية مطلقة للتذمر بشأن مشاكلك الخاصة؛ ما يجب عليكما فعله هو الجلوس معاً ومناقشة هذه المشكلات بهدوء. فالمشاركة مهمة، لأنه من السهل جدًا على الرجل أن يتحلى بالصلابة ورباطة الجأش حتى يقنع الجميع أنه ممسك بزمام الأمور، في حين أنه في الحقيقة يتضرع أن يجد شخصاً يسأله "كيف حالك؟"

**النوم**

جلس "تيم" مستلقيًا على مكتبه. ويا للهول! كان يبدو منهكاً وفزعاً. لقد خسر عقدًا آخر ذلك الصباح ووبخه مديره على ذلك أشد توبيخ. وفي حين أن ذلك عادة ما كان يشحنه ويجعله أكثر عزماً، إلا أنه لم يعد يلقي لهذا بالاً. واستطاع "تيم" أن يخبر رئيسه بما يجب أن يفعله في تلك المهمة، ولكنه لم يتمكن من استجماع قواه للقيام بها. كان يشعر بالتعب الشديد، وكل ما أراد فعله هو العودة إلى المنزل والنوم، ولكن هيهات! أصبح ذلك مستحيلًا الآن.

من التغيرات الرئيسية في حياة الأب الجديد قلة النوم والنوم المتقطع باستمرار. وربما بدأ هذا خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل واستمر إلى ما بعد الولادة. فهو دائماً ما يبدو في حاجة إلى النوم، ومستعد للنوم في أي مكان. يجب أن ندرك أن الحرمان من النوم شكل من أشكال التعذيب.

 ومن المهم الحرص كلما سنحت الفرصة على الحصول على القدر الكافي من النوم. فعندما ينام الطفل في النهار أو في مستهل الليل، فهذه فرصة لكلا الوالدين أن يحصلا على قسط من النوم، أو على الأقل الاستلقاء للراحة.

إذا كان هناك أشقاء أكبر سناً، فربما يمكنكم جميعًا مشاهدة فيديو هادئ، أو قضاء بعض الوقت في القراءة والراحة أثناء نوم الطفل؛ فهذا ليس الوقت المناسب للتخبط يمنة ويسرة لإتمام المهام الكثيرة العالقة.

تأكد من حصول كل منكما على فرصة للنوم في عطلة نهاية الأسبوع. غالبًا ما يكون من الحكمة أن يستيقظ أحد الزوجين ويأخذ الطفل للخارج في نزهة أو قيادة سيارته صباح يوم السبت بينما ينام الآخر؛ ثم يبدلان أدوارهما يوم الأحد.

إذا وجدت أنك تستيقظ قلقاً في الليل، وأن عقلك يكون نشطًا، فهذه علامة على انخفاض نسبة السكر في الدم، وسيكون من المفيد تناول بعض الأطعمة النشوية مثل البسكويت أو الكعك...إلخ.

**كيف تطلب المساعدة**

إذا كنت تشعر أنك أصبحت تعاني من شيء بعيد عن الهموم المعتادة لكونك أصبحت أبا جديداً، وأنك تشعر بالاكتئاب بالفعل، عليك أن تطلب المساعدة في أقرب وقت ممكن. فعندما تقابل الزائرة الصحية عندما تأتي لإجراء الفحوصات المعتادة، انتهز الفرصة لمناقشة مشاعرك ومخاوفك معها. ويمكنك بدلاً من ذلك مراجعة طبيبك العام والتحدث معه بشأن الصعوبات التي تمر بها.

|  |  |
| --- | --- |
| أشخاص يمكنك التحدث إليهم: | الزائرة الصحيةطبيبك العامأصدقائكرئيسك / مديرك المباشرمستشارك |

ربما لم تكن الأب الوحيد من بين أصدقائك. تحدث إلى والد آخر يكون قد مر بهذه الأيام الأولى مع الأطفال؛ فغالبًا ما سيكونون قد مروا بنفس النوع من المخاوف ويمكن أن يساعدوك في التحدث عنها. وقد يكون لديهم اقتراحات حول كيفية التغلب عليها.

وقد يكون عليك مناقشة الأمر مع رئيسك في العمل أو مديرك المباشر. ويُعد ذلك مهم بشكل خاص إذا وجدت أن قلة النوم والمخاوف تؤثر على عملك. ربما يمكنك الحصول على إجازة إضافية أو العمل بدوام جزئي لبضعة أسابيع. يسمح القانون في بعض البلدان لكل والد جديد بأخذ إجازة غير مدفوعة الأجر تصل إلى ثلاثة عشر أسبوعًا من العمل خلال السنوات الخمس الأولى للطفل. بينما لا نقترح عليك بالضرورة أن تأخذ كل تلك المدة دفعة واحدة، فالحصول على إجازة لمدة أسبوعين عند الحاجة قد تمنحك فرصة لإنشاء روتين وإعادة الحياة إلى مسارها الطبيعي. وتتفهم العديد من الشركات الآن الاضطراب الذي يسببه قدوم مولود جديد وتبذل قصارى جهدها لمساعدة الآباء الجدد. تحدث مع مديرك المباشر أو رئيسك في العمل واشرح سبب عدم عملك وفقًا لمعاييرك المعتادة، قبل أن يبدأوا في إزعاجك بضرورة العمل بجد وبذل قصارى جهدك. بمعنى أنك إذا بادرت بطرح الموضوع، ستشعر بمزيد من الإيجابية والحزم، بدلاً من الضغط.

يجد البعض أن أفضل مساعدة يمكن الحصول عليها من الاستشارة، هي الحصول على فرصة للتحدث عن مخاوفك، مخاوف من الطفل، مشاعرك تجاه والدك، وربما مشاعرك المتغيرة تجاه الأم الجديدة، وما إلى ذلك. قد يكون حديثك مع شخص لا يصدر أحكامًا، شخص متفهم، والذي سيستمع إليك دون أن يملي عليك ما يجب عليك فعله، يمكن أن يكون مفيدًا جدًا لك كأب جديد. وهذا لا يتطلب التزامًا طويل الأمد، فغالبًا ما يكفيك عدد قليل من الجلسات لكي توازن بين الأمور وتتمكن من الاستمتاع بكل تلك التجارب الجديدة للأبوة بشكل إيجابي.

قد يشعر طبيبك العام أنك ستستفيد من فترة علاج قصيرة بمضادات الاكتئاب؛ وقد يحدث ذلك كثيرًا من الاختلاف. ومع ذلك، عدد قليل من الرجال يحتاجون إلى الدواء بالفعل.

**حياة صحية**

لا تقل أهمية الصحة العامة الجيدة بالنسبة للرجل عن أهميتها بالنسبة للأم الجديدة. تحتاج إلى اتباع نظام غذائي صحي يتكون من ثلاثة أجزاء من البروتين وخمس حصص من الفاكهة أو الخضروات الطازجة. قد يكون شراء البيتزا في طريقك إلى المنزل خيارًا سهلاً، ولكن تأكد من حصولك على حصتك اليومية من الفاكهة والخضروات. ربما يمكنك حينها شراء بعض الفاكهة الطازجة أيضًا. ينبغي أيضاً معرفة أن تناول المشروبات الكحولية والإكثار منها له أضرار عديدة على الصحة بشكل عام.

مرة أخرى نشدد على اهمية التمرين ونوصى به بشدة. واحرص على اختيار أنواع التمارين التي تستمتع بها شخصيًا. قد تكون هذه فرصة جيدة لترك الطفل مع جليسة أطفال حتى تتمكن أنت وزوجتك من ممارسة الرياضة معًا، وربما الاستمتاع بلعبة الإسكواش أو التنس. وربما تختاران الجري مثلاً، أو التمرين في صالة الألعاب الرياضية، أو فريق كرة القدم المحلي، وهذه كلها خيارات متاحة. إذا كنت تشعر أن حياتك مشغولة للغاية بحيث لا يمكن أن تدخل في جلسة تمرين خاصة، فاحرص على ممارسة المشي إلى محطة الحافلات أو المحطة التالية؛ وربما تقوم بركن السيارة على بعد مسافة من مقر العمل حتى تحصل على فرصة للمشي السريع. كما أن التخلي عن المصعد، واستخدام الدرج صعوداً ونزولاً سيحدث فرقًا هائلاً في لياقتك البدنية.

**تمتع بالأبوة**

الأهم من ذلك كله هو الاستمتاع بالمولود الجديد، الذي يتغير باستمرار أمام عينيك، ويصبح في غضون بضعة أشهر مختلف تمامًا عن الطفل الصغير الهش الذي أحضرته إلى المنزل لأول مرة. قم بتقسيم المهام الكثيرة بين الأم والأب، وابتهج بابتسامة طفلك الأولى وأصواته المبكرة، والعب مع طفلك وتحدث إليه، وراقب ردود أفعاله. فهذا وقت لا يقدر بأي ثمن ويمضي بسرعة.

استمتع بأسرتك الجديدة، فلا يوجد مصدر أكبر منها للمتعة والرضا، علماً بأننا جميعًا نرتكب الكثير من الأخطاء على طول الطريق. إن رؤية جزء من لحمك ودمك يتعلم الجلوس والمشي والتحدث وينمو ليصبح شخصًا مثلك في حد ذاته أمر رائع. سوف تستمتع برفقته عندما يبدأ في تعلم السير ويتبعك أينما ذهبت فضلاً عن مساعدته في مهامه الصغيرة، وستتلاشى من عقلك كل تلك الليالي الساهرة. لقد تغيرت حياتك - لكن الفوائد تفوق الخسائر بكثير.

**الفصل الثاني والعشرون**

**نستطيع جميعاً المساعدة**

يجب أن ترتكز مساعدة أولئك الذين يعانون من الاكتئاب بعد الولادة على فهم التغيرات النفسية في الأم، والمشاكل غير المسبوقة التي يواجهها الأب. سنناقش هذه العوامل في الجزء الأول من هذا الفصل، قبل تقديم بعض الأفكار المقترحة لما يجب فعله وعدم فعله مع أفراد الأسرة والأصدقاء المتلهفين لمساعدة الزوجين في معانتهما.

**فهم الأم الجديدة**

نحتاج جميعًا أن نكون على دراية بالتغيرات الهامة والهائلة التي تمر بها الأم الجديدة في نهاية الحمل ومع قدوم المولود الجديد، هذا بغض النظر عن الوضع الطبيعي أو غير الطبيعي للحمل، وما إذا كان قد خطط له أم لا، أو مدى جودة حالتها الصحية خلال الأشهر التسعة، أو ما إذا كانت قد خضعت لعدة أشهر من علاج الخصوبة حتى يتحقق الحمل. تختلف تجربة الولادة حسب كل شخص؛ فبالنسبة لبعض الأمهات التعيسات، فإن أهوال ولادتهن ستطاردهن لفترة طويلة، ويجب ألا ننسى أنها ربما تكون متعبة ومتخوفة أيضًا من دورها الجديد. قد تكون في حاجة إلى نصيحتنا، لكن من المحتمل أيضًا أن تكون قلقة من مسؤولياتها الجديدة وحذرة من أي نقد أو تعليق مفترض من الآخرين.

نحتاج إلى فهم هذه التغييرات، ولكن إذا أظهرت الأم تجاهها رد فعل يتجاوز ما هو متوقع، فالمسؤولية تحتم علينا حينئذ أن نتعامل مع ذلك على اعتبار أنه قد يكون بداية لاكتئاب ما بعد الولادة والتأكد من أن شريك حياتها وعائلتها والقابلة والزائرة الصحية، أو طبيب الأسرة متيقظون لأي اختلافات في شخصيتها.

يجب أيضًا إدراك أن هناك عوامل نفسية تظهر بعد الولادة. ويالها من لحظة شاقة للأم عندما تدرك أنها مسؤولة عن هذا الكيان البشري الصغير، الذي يعتمد عليها تمامًا في الحصول على الدفء والطعام والنظافة والرفاهية النفسية، فضلاً عن التعلم ببطء كيف سيصبح فرد مستقل.

قد يكون من المفيد تذكير الأم الجديدة بجميع التغييرات التي حدثت في جسدها أثناء الحمل، وكيف أن عودة حالتها إلى ما كانت عليه قبل الحمل ستكون تدريجية. وبعد أن أصبحت الأم أكثر وعيًا على مدار الشهور التي كان الرضيع خلالها بداخلها وتشعر بركلاته، يجب عليها الآن أن تتقبل حقيقة أنه كيان منفصل تمامًا - كيان يجب أن تعرفه، وتقدر خصوصيته. ومن المذهل حقاً أن ندرك مدى اعتماد الطفل عليها، ومع ذلك فإن شخصيته الفردية أصبحت ملامحها تتضح شيئاً فشيئاً. كيف ستبدأ علاقتك مع هذا الإنسان الصغير؟ منذ بضع لحظات ربما كان ينام بهدوء، وبعدها بلحظات جاء مطالباً بحقوقه - نعم، لا يسأل ولكنه يطلب - الغذاء والاهتمام. وفجأة شعرت بالحماقة بجانب الممرضات اللاتي يحملن طفلها بثقة كبيرة ويسلمنه لها لترضعه مرة أخرى، وهو بدوره يكافح ويصرخ بينما تحاول إطعامه. ومع ذلك، عندما تحمله الممرضات وتضع زجاجة على شفتيه، يسود الصمت والرضا محل ذلك العبوس. فهل حقا يعني هذا العبوس الكثير لوالدته؟

قد تكون تلك خاطرة رائعة. ففكرة أن المرأة أصبحت المزود الرئيسي للاحتياجات العاطفية والجسدية يمكن أن تزيد الأمر سوءاً. وفي حالة الأمهات العازبات، وخاصة المراهقات منهن، تكون هناك مخاوف إضافية بشأن ما إذا كان بإمكانهن توفير ما يكفي، جسديًا وماليًا، بمفردهن. وقد تشك الأم شكوك في قدرتها على التعامل مع متطلبات الأمومة؛ شعور ساحق بالمسؤولية مصحوب بمخاوف من إيذاء الطفل؛ مشاعر مختلطة من التجرد والاستياء من تحول الطفل إلى المحور الوحيد للاهتمام.

ويُعد ذلك استجابة طبيعية واعتيادية للمسؤوليات الجديدة للأبوة. ففي بعض الأحيان، يؤدي قدوم المولود الجديد إلى كشف المخاوف غير الواعية للأم أو ذكريات طفولتها؛ فجميعنا لدينا العديد من الذكريات المختلفة لطفولتنا، سواء كانت جيدة أو سيئة. وغالبًا ما يكون حمل الطفل هو العامل المحفز لصحوة هذه الذكريات ويمكن أن يكون في بعض الأحيان حدثًا مزعجًا ومخيفًا.

هناك أيضًا بعض الأشخاص الذين يشعرون أن حمل طفلهم بين ذراعيهم فجأة يعيد إحياء مشاعرهم الخفية حول الأبوة والأمومة. قد تتذكر الأم الجديدة الأمومة أو الأبوة التي مرت بها - ربما الحاجة إلى إرضاء أحد الوالدين أو كليهما - ومقارنتها بمشاعرها الحالية التي يسيطر عليها الإحساس بعدم الأهلية. وفي بعض الأحيان، يشعر الآباء الجدد بأنهم سيحكم عليهم من قبل الآخرين على أساس مدى جودة "مهامهم" المكلفين بالقيام بها في تربية الأبناء. أو ربما تجد الأم أن الحرية التي كانت تتمتع بها من قبل قد تلاشت فجأة؛ أي أصبحت مرتبطة بهذا الطفل لسنوات عديدة قادمة، وقد تبدو عواقب ومسؤوليات الأبوة مستعصية على الحل.

ويتطور لدى بعض النساء رد فعل سلبي تجاه أنوثتهن ولا يمكنهن تجاهله. وقد يتبنون تصفيفة شعر مختلفة تمامًا وأكثر ميلاً للذكورية، ويرفضن تزيين وجوههن، ويحاولن أن يتشبهن بالرجال.

عندما يقدم الأصدقاء والأقارب - وخاصة الجدة الجديدة - نصائح حول ما يجب أن تفعله الأم أو كيف يجب أن تطعم الطفل، يجب أن يراعوا أن كل طفل له صفاته الفريدة وأن ما ينجح أو يحتاج إليه أحد الأطفال ليس بالضرورة أن يناسب الطفل الحالي. لذا، من الضروري معرفة ما يناسب الأم والطفل، مع العلم بأن الأطفال لا يتصرفون وفق طريقة محددة. وبالتالي، يجب ألا تصاب الأم الجديدة باليأس نظراً لعدم قيام طفلها في سن معينة بما يجب أن يفعله بالضبط - فكل طفل فريد من نوعه، لذلك يجب أن تستمتع بهذه الخصوصية وتفكر فيها.

وإذا كان الطفل يتغذى على الرضاعة الطبيعية، فعلى الأم أن تتذكر أن الطفل يأخذ منها الطاقة والعناصر الغذائية، وبالتالي هي بحاجة إلى أن توفر لجسدها الوقت والعناصر اللازمة للقيام بذلك. ومن السهل على الأم الجديدة أن تنسى إطعام نفسها مع التركيز على الرضيع الصغير، ولكن بدون تناول الطعام الصحيح لن يشبع حليب الثدي حاجة الطفل، وبالتالي تنشأ حلقة مفرغة عناصرها طفل جائع وأم سريعة الانفعال.

1. هرمونا البروجسترون والاستروجين هما هرمونان أنثويان ضروريان يفرزهما المبيض لصحة الرحم والجهاز التناسلي الأنثوي. [↑](#footnote-ref-1)
2. التهاب يصيب الغشاء الرقيق الداخلي للبطن. [↑](#footnote-ref-2)
3. مضاد حيوي مكافح للعدوى البكتيرية. [↑](#footnote-ref-3)