

الشعور بالحزن بعد الإنجاب - مشكلة يُكتم عليها (Sad feelings after childbirth -a 'hidden' problem)

على الرغم من أن الإنجاب يُعتبر عادة من المناسبات السارة فإن الواقع أبيضًا هو أن بعض النساء يُصبن بالاكتئاب أو القلق بعد الإنجاب. يُطلق على هذه المشكلة أحيانًا اسم "اكتئاب ما بعد الإنجاب" (PND)، وهي تصيب ما بين ١٥ و ٢٠ بالمائة من الأمهات. إلا أنها مشكلة يُكتم عليها في الغالب لأن بعض النساء يجدن صعوبة في التحدث عنها. فالمرأة التي تشعر بالحزن أو القلق تخشى في أغلب الأحيان إخبار أي كان عنها لخوفها من أن تعطي فكرة عن أنها أم "سيئة" أو أنها غير قادرة على تحمل الوضع الجديد. وهذا يمكن أن يجعل المرأة تشعر بمزيد من العزلة.

غير أن هناك مساعدة تُحاط بالكتمان وتتوفر للنساء المصابات باكتئاب ما بعد الولادة والقلق. كما أن التخطيط المسبق والدعم الذي يقدمه شريك المرأة لها ومعرفة الجهات التي تستطيع تقديم المساعدة، كل هذه الأمور تخفف من خطر هذه المشاكل.

ما هي أعراض PND؟

يمكن أن يحدث PND في أي وقت خلال السنة الأولى من الإنجاب. ومن الطبيعي أن تكون المرأة سريعة التأثر وأن تشعر بالقلق مباشرة بعد ولادة طفل لها. غير أنه إذا استمر هذا الوضع أكثر من أسبوعين أو إذا عانت المرأة من شدة الأعراض التالية فمن المهم أن تبادر إلى طلب المساعدة.

- الشعور بالهبوط النفسي وعدم الاهتمام أو الاستمتاع بالأشياء
- مشاكل في الشهية للطعام
- الصعوبة في العودة إلى النوم ليلاً بعد إطعام الطفل
- الشعور بالإرهاق حتى بعد مرور أشهر على الإنجاب
- البكاء وسرعة التأثر أو القلق أو الارتباك والشعور بعدم القدرة على احتمال الوضع الجديد
- حدوث نوبات رعب وعدم رغبة المرأة في البقاء بمفردها
- تراجع الرغبة في ممارسة الجنس حتى بعد عدة أشهر من ولادة الطفل
- عدم الرغبة في الخروج من المنزل ومقابلة الناس.

ما الذي يسبب PND؟

إن ولادة طفل جديد تكون بمثابة هبة للمرأة، إلا أنها تحمل معها الكثير من المشقات أيضًا. فالأمومة كناية عن دور جديد ينطوي على أشغال كثيرة ومسؤولية كبيرة وقلة النوم، وقد تحتاج الأم لمدة ليست قصيرة للتأقلم مع الوضع الجديد. كما أن تربية الطفل قد تكون صعبة بدرجة كبيرة إذا كانت المرأة بدون رجل أو إذا لم يكن للزوجين أقارب على مقربة منهما ويستطيعون مساعدتهما. وقد يقول قائل: لقد أنجبت أمي ستة أطفال، فلماذا تلاقى المرأة التي تنجب طفلًا واحدًا أو طفلين فقط أية مشاكل؟ الجواب هو أن الأحوال قد تغيرت، وهناك المزيد من النساء هذه الأيام ينجبن أطفالًا بدون مساعدة الأقارب، ناهيك عن وجود المزيد من الضغوط المالية التي تجبر الوالدين على العمل. كما أن الصعوبات اللغوية والتجارب السابقة التي قد تشمل التعذيب والأزمات النفسية يمكن أن تزيد أيضًا من الضغط الذي تواجهه الأم الجديدة.

وقد يعتقد الجيل القديم في بعض الحضارات أن PND ينجم عن عدم اتباع التدابير التقليدية خلال الحمل وبعد الإنجاب، إلا أن البحوث تبين أن ذلك ليس السبب. والإصابة ب PND لا يعني أن المرأة ليست أما جيدة. كما أن ذلك ليس عقابًا من الله.

ما الذي يمكن أن تفعلينه للحد من إمكانية الإصابة ب PND؟
يمكنك التخطيط المسبق أثناء الحمل (خاصة إذا كنت قد عانيت من PND في حمل سابق).

- خططي لتجنب حدوث تغييرات كبيرة أخرى في المدة التي ستضعين مولودك خلالها (مثل الانتقال إلى منزل جديد أو إجراء تحسينات على المنزل أو تغيير الوظيفة)
- استعدي للولادة بحضور جلسات ما قبل الولادة (حتى وإن كنت قد أنجبت طفلاً في الماضي)
- أعدي شريكك أو زوجك لهذا الحدث، وتحدثي معه عن الأشغال الإضافية التي ستبرز نتيجة ولادة الطفل الجديد. اطلبي منه أن يخطط لأخذ أكبر قسط ممكن من الغياب عن العمل بعد ولادة الطفل.
- حاولي الإعداد للحصول على المساعدة من العائلة والأصدقاء بعد الإنجاب خاصة إذا كان لديك أطفال آخرون. أو يمكنك أيضاً الاستفسار من القابلة القانونية أو المرشدة الاجتماعية في المستشفى عن خدمات الدعم الموجودة في منطقتك.
- إذا كنت قد عانيت من PND بعد حمل سابق عليك إخبار القابلة القانونية والطبيب عن ذلك.

إذا كنت تعتقدين أنك تعانين من PND من يستطيع المساعدة؟

- طبيب العائلة أو القابلة القانونية.
- مركز صحة الطفولة المبكرة في منطقتك.
- Tresillian Family Care Service (خدمة ترسيليان للرعاية العائلية) ولها خدمة هاتفية على مدار الساعة رقمها 9787 5255 (02) أو 1800 637 357 (خط مجاني).
- Karitane Mothercraft Society، ولها خدمة هاتفية على مدار الساعة رقمها (02) 9794 1852 أو 1800 677 961 (خط مجاني).

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multi-cultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
http://mhcs.health.nsw.gov.au

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.