

الحمل وفترة ما بعد الولادة: فَهْم المراحل الأربع



الحمل وفترة ما بعد الولادة: فَهْم المراحل الأربع

يمثل الحمل رحلةً مذهشةً تتسم بتغيُّرات جسدية وعاطفية وهرمونية فريدة تُعدُّ جسمَ المرأة للولادة والأمومة. وينقسم الحمل إلى ثلاث مراحل رئيسية مدة الواحدة منها ثلاثة أشهر، وتتسم كلُّ مرحلة منها بتطورات وتحديات معيَّنة، وتنتهي بمرحلة رابعة هي مرحلة ما بعد الولادة، والتي تنطوي على التعافي والتكيُّف لكلِّ من الأم والطفل. وغالباً لا يتمُّ الحديث عن المرحلة الأخيرة بقدر ما يتمُّ الحديث عن المراحل الثلاث الأولى. ولعلَّ المرحلة الرابعة هي إحدى أهم المراحل ففيها تتعرَّز الرابطة بين الأم والطفل بالإضافة إلى كونها مرحلة ضرورية لتعافي الأم نفسياً وجسدياً.

المرحلة الأولى (الأسابيع 1-12)

المرحلة الأولى بالغة الأهمية بالنسبة للنمو السريع للجنين (المضغة)، والذي يصبح لاحقاً جنيناً حياً. فخلال هذه الفترة، تبدأ الأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ والجل الشوكي في التكوُّن. وتعاني نساء كثيرات من أعراض الحمل المبكرة، مثل الغثيان (يُشار إليه غالباً باسم غثيان الصباح) والتعب والتغيرات التي تطرأ على الثديين

والتقلبات المزاجية بسبب التغيرات الهرمونية. وفي الغالب، تتسم هذه المرحلة بحساسية متزايدة فيها يتكيف الجسم مع مستويات الهرمونات المرتفعة، وخاصة هرمون موجّه الغدد التناسلية المشيمائية البشرية (hCG) والبروجسترون. وتُشجّع النساء على اتباع أنظمة غذائية متوازنة غنية بحمض الفوليك والحديد والكالسيوم لدعم نمو الجنين في وقت مبكر.

المرحلة الثانية (الأسابيع 13-26)

غالباً ما يُشار إلى المرحلة الثانية من الحمل باسم "الفترة الذهبية"، فخلالها تشعر نساء كثيرات بانحسار في الغثيان وبطاقةٍ متجددة. وبحلول هذا الوقت، تكون أعضاء الطفل أكثر تطوراً، وتصبح ملامح الوجه واليدين والقدمين أكثر وضوحاً. وفي الأسبوع العشرين تقريباً، تشعر نساء كثيرات بحركات الطفل الأولى والمعروفة باسم "الارتكاض". وتستمر التغيرات الجسدية مع توسّع الرحم، وظهور "بروز البطن". وتشمل الأعراض الشائعة خلال هذه الفترة آلام الظهر، وتورّم خفيف في القدمين واليدين، وتغيرات في تصبُّغ الجلد. وتجد نساء كثيرات هذه المرحلة من الحمل أسهل من سابقتها ويبتهجن بتقدُّم الحمل، ولكن لا يزال ضرورياً الحصول على قسط كافٍ من الراحة، وتناول الأطعمة المغذية، وحضور فحوصات قبل الولادة بانتظام.

المرحلة الثالثة (الأسابيع 27-40)

تشهد المرحلة الثالثة والأخيرة من الحمل نمواً متسارعاً في الجنين، فيزيد وزنه ويتطور الدماغ والرئتان والأنظمة الأخرى استعداداً للحياة خارج رحم الأم. وبالنسبة للأم، قد يزداد انزعاجها جسدياً بسبب وزن الطفل ووضعيته. وتشمل الأعراض الشائعة التبول المتكرر وضيق التنفس والتورم وصعوبة النوم. ويصبح الاستعداد للمخاض والولادة محور التركيز خلال هذه المرحلة. وقد تعاني نساء كثيرات من تقلصات براكستون هيكس (المخاض الكاذب) والتي تساعد الجسم في الاستعداد للولادة. وفي هذه الفترة أيضاً، تشعر أمهات حوامل كثيرات بالتشوق والقلق معاً بشأن الولادة القادمة وبشأن تغيُّرات ما بعد الولادة. وحضور دروس تعليم الولادة، ووضع اللمسات الأخيرة على خطة الولادة، وإعداد دعم ما بعد الولادة من الأولويات الشائعة بين الحوامل خلال هذه الفترة.

المرحلة الرابعة (أول 3 أشهر بعد الولادة)

تُعدُّ فترة ما بعد الولادة، والتي يشار إليها غالباً باسم "المرحلة الرابعة"، فترةً أساسيةً من رحلة الحمل ولكنها تُغفل أحياناً. وتبدأ هذه المرحلة بعد الولادة مباشرةً وتستمر عادةً لمدة ستة أسابيع، ولكن تعافي الأم جسدياً وعاطفياً قد يستمر لفترة أطول. وتتسم فترة ما بعد الولادة بتحوُّلات هرمونية كبيرة مع تعافي الجسم من الحمل والولادة. وتمرُّ أمهات كثيرات بمزيج من التغيرات الجسدية والعاطفية، بما في ذلك نزيف ما بعد الولادة واحتقان الثديين

والتقلبات المزاجية. ويمكن أن يكون التكيف عاطفياً صعباً، فقد يسهم الحرمان من النوم ومتطلبات رعاية المولود الجديد والتغيرات الهرمونية في شعورٍ عام بالإرهاق. وقد تعاني بعض الأمهات من "كآبة ما بعد الولادة"، والتي عادة ما تختفي في غضون أسابيع قليلة. ولكن إذا ما استمرت مشاعر الحزن أو القلق، فقد تشير إلى اكتئاب ما بعد الولادة والذي يستلزم عناية طبية.

والعناية الذاتية والتغذية الكافية والدعم من قبل الأسرة أو مقدمي الرعاية الصحية مسألة بالغة الأهمية خلال هذه الفترة. وتستفيد أمهات جدد كثيرات من وضع توقعات واقعية، والسماح بوقتٍ للراحة، وطلب المساعدة عند الحاجة لضمان تعافيهن صحياً.

وتجلب كلُّ مرحلة من مراحل الحمل وفترة ما بعد الولادة تجاربها وبهجتها وتحدياتها الفريدة. والرعاية المنتظمة قبل الولادة، وممارسات العناية الذاتية، وشبكة الدعم القوية يمكن أن تجعل هذه الرحلة أكثر سلاسة وإرضاءً للنفس. ويمكن أن يساعد الاستعداد والإلمام بمتطلبات كلِّ مرحلة الأمهات الحوامل على اجتياز هذه المراحل بثقة أكبر وصحة أفضل.