

مقتطفات من كتاب د. سبوك لرعاية الطفل دليل الوالدين لتنشئة الاطفال من الميلاد حتى المراهقه ترجمة الاستاذ الدكتور محمد امين سليمان اصدار شركة نهضة مصر للطباعة

المشاعر المبكرة تجاه المولود

الشعور بالهم أو الإكتئاب : من الممكن أن تجدي نفسك مصابة بعدم الحماس لفترة من الزمن , وذلك عندما تبدئين العناية بطفلك, إن هذا الشعور طبيعي تماماً وخاصة مع الطفل الأول , وعندئذ لا يستطيع المرء أن يضع يده على أمر محدد يعتقد أنه خطأ, وستجدين نفسك ميالة إلى البكاء بسهولة أو تشعرين بالأسى حوال أمور معينة.

والشعور بالإكتئاب قد يبدأ بعد مولد الطفل بعدة أيام أو بعد مرور عدة أسابيع

وأكثر الأوقات شيوعاً ذلك عندما تعود الأم من المستشفى غلى بيتها وليس العمل هو الذي يجعلها تشعر بالإحباط , وإنما الإحساس بالمسئولية تجاه شؤون المنزل مضافاً إليها مسئولية رعاية الطفل والحفاظ على سلامته . والسيدة التي اعتادت على النزول إلى العمل يومياً ستجد نفسها مشتاقة إلى صحبة الزملاء . أضف إلى ذلك التغيرات الهرمونية والجسدية التي تبدأ مع الولادة, والتي تغير غالباً من مزاج الأم إلى حد ما.

إذا مابدأت تشعرين بالكآبة أو عدم ال حماس, فعليك محاولة الإنشغال بالرعاية المتواصلة للطفل في فترة الشهر أو الشهرين الأولين, وخاصة إذا كان الطفل كثير الصراخ ولتخرجي للتمشية أو عمل أي شيء. ويمكنك البدء في مشروع ما أو إنهاء عمل لم يكتمل : كالكتابة, أو الرسم, أو الخياطة أو ممارسة الرياضة أو أي شيء إبداعى يشعرك بالرضا. وقد تزورين صديقة طيبة أو تدعين بعض الأصدقاء غلى البيت لرؤيتك. ولاشك أن مثل هذه الأنشطة سوف ترفع من معنوياتك, وقد لاتشعرين في البداية أنك تفعلين شيئاً يذكر, ولكن إذا أجبرت نفسك على أخذ المبادرة فسوف تشعرين بالتحسن, وهذا مفيد لطفلك ولأسرتك مثلما هو مفيد لك شخصياً.

عليك أيضاً بالحديث إلى شريك حياتك حول مشاعرك , وأظهري إستعدادك للإستماع إليه . ومن الشائع أيضاً أن يشعر الآباء الجدد بقدر من الإهمال, لأن الوليد يستأثر بكل الإهتمام, ورد الفعل الطبيعي - وإن كان غير مفيد - هو إنسحاب الأب عاطفياً أوكونه شكاءً بكاءً وكثير النقد في تلك الأوقات التي تكون فيها الأم أشد إحتياجاً إلى العون . وعندما تشعر الأم بانعدام التعاطف والمساعدة فإنها تصبح حزينة أو متذمرة أو محبطة , وهذا مايجعل الأمور تسير إلى أسوأ مما كانت عليه . ويصبح الحديث المتبادل بين الزوجين مهماً جداً إذا كانا يرغبان في تجنب الدخول في دائرة مفرغة . وإذا لم ترتفع معنوياتك خلال أيام قليلة أو إذا ساءت أكثر , فقد تكونين تعانين مما يطلق عليه " إكتئاب مابعد الوضع " وتتلاشى الأحزان القادمة من الولادة دائماً بعد شهرين تقريباً, كما أن غكتئاب مابعد الوضع قد يستمر ويستمر . ويصيب هذا الإكتئاب من 10 إلى 20 بالمائة من الحوامل . ويحدث نادراً أن يكون الإحباط عنيفاً لدرجة أنه قد يدفع إلى الإنتحار. وإذا ما مررت أنت أو شريكك بتغير شديد في المعنويات في أي مرحلة, وخاصة بعد الحمل, فلا تتوانى في طلب العون الطبي على الفور . وليس معروفاً على وجه الدقة ماهي أسباب هذا النوع من الإكتئاب, وإن كانت السيدات اللاتي مررن بحالات إكتئاب من قبل يصبحن أكثر عرضة من غيرهن.

وليست هذه المشكلة بالتي يمكن حلها بالحديث إلى النفس ولكن المرء بحاجة إلى مساعدة المختصين . وقد تتحدثين في البداية إلى طبيبك الخاص الذي قد يحولك إلى طبيب متخصص في الصحة الذهنية. ومما يثير التفاؤل أن هذا النوع من الإكتئاب قابل

للعلاج والشفاء . وكل من العلاج الكلامي والعقاقير المزيل للإكتئاب توفر قدراً كبيراً من المساعدة . ولا يجب أن تعاني الفتاة التي تصبح أما لأول مرة من هذه المشكلة بمفردها.

مشاعر الأب خلال الأسابيع الأولى في المنزل : على الأب ألا يندesh إذا تولدت لديه مشاعر متضاربة تجاه زوجته وطفله . فهذه المشاعر يمكن أن تظهر خلال فترة الحمل , وخلال مرحلة الاضطراب المصاحب للمخاض والولادة أو حتى بعد أن يعود الجميع إلى المنزل , ويستطيع أن يذكر نفسه أن المشاعر ليست بالضرورة مختلطة مثل مشاعر زوجته وخاصة عقب العودة إلى المنزل مباشرة , فقد مرت هي بتغيرات هرمونية عنيفة .. وإذا كان الوليد هو التجربة الأولى لها فإنها لا تملك إلا أن تكون مهتاجة للمشاعر.. ويتطلب كل الأطفال ما يكلف الأم كثيراً من جهودها ومعنوياتها عند البداية.

ولذلك تحتاج غالبية السيدات إلى قدر هائل من عون شركائهن في الحياة في ذلك الوقت , إنهن يحتجن إلى قدر كبير من المساعدة في رعاية الوليد والعناية بالأطفال الآخرين وفي أعمال المنزل . ويحتجن فوق ذلك إلى الصبر والفهم والتقدير والمودة, وقد تتعد مهمة الأب عندما تكون الزوجة متعبة ومهمومة لدرجة أنها قد لا تشكره على جهوده , بالفعل فإنها قد تجاهر بالنقد أو بالشكوى , وحتى إذا حدث هذا فإن على الآباء إدراك مدى الحاجة إليهم وعليهم عندئذ أن يُحوا ردود أفعالهم السلبية جانباً.. ويلعبون بدلاً من ذلك دورهم الداعم والمهم.