

## تأثير تكرار الحمل على الأم



كثيراً ما تعاني السيدات من تغيرات مختلفة من الناحية النفسية والجسدية والصحية، وحتى في حياتهن الزوجية من تأثير الحمل المتكرر في فترات متقاربة، فهل ما يعانيه صحيح أم مجرد أوهام؟ هذا ما عرفته اختصاصية النساء والتوليد الدكتورة إيمان أحمد، واختصاصية الأمراض الجلدية والتجميل ليندا فايز في مركز الورود الطبي، لقارئات "سيدتي وطفلك".

اختلفت الآراء حول اعتبار السيدة التي تلد ثلاث مرات أو خمس مرات، بأنها أم متعددة الولادات وعليها الحذر ومراعاة نفسها وصحتها؛ لكي لا يتزايد حجم التأثيرات عليها.

- التأثيرات الشائعة:

على العظام

نقص الكالسيوم يحدث للسيدات المتعددات الولادة أكثر من السيدات اللاتي يضعن طفلاً أو اثنتين، خصوصاً عند إهمال الأم تناول الكميات اللازمة لعظامها من الكالسيوم، وهذا سيؤدي مع تكرار الحمل والولادة إلى لين العظام الذي يسحب الأم إلى الهشاشة المبكرة في العظام، تحديداً إذا كان الحمل في السنوات المتقدمة من عمر الأم، وذلك أيضاً يؤدي إلى آلام في الظهر والمفاصل.

#### نقص الفيتامينات

ينقص الكثير من المخزون المهم من الفيتامينات الضرورية للجسم، وتحديداً فيتامين (جود) الذي يعمل بدوره على التقليل من كمية الغذاء اللازمة للجنين؛ لينمو نمواً طبيعياً، فيضعف جهازه الحركي داخل رحم أمه.

#### نقص الانتباه وتشتته

يؤدي وجود عدد أكبر من الأطفال المتقاربي الأعمار في المنزل الواحد إلى تشتت انتباه الأم فيقل اهتمامها بنفسها، فلا يحصل الجنين على الرعاية المناسبة اللازمة؛ لنموه نمواً صحياً طبيعياً.

#### التوتر

من الأعراض الأكثر شيوعاً بين الأمهات المتعددات الولادة، توتر الأم وتأثرها بما يحيطها بشكل مبالغ فيه، حتى إنها من الممكن أن تبكي وتنفعل على أقل المواقف تأثيراً، وذلك نتيجة زيادة هرمون الكورتيزول المسؤول عن التوتر، وبهذه الحالة يكتسب الجنين تلك الصفة، ويولد حساساً ومنفعلاً ومتوتراً أيضاً.

#### فقر الدم

يصيب الأم المتعددة الولادة فقر الدم نتيجة لنقص الحديد وحمض الفوليك والبروتين اللازمة لبناء خلايا الدم، بسبب إهمالها تناول الفيتامينات وحمض الفوليك.

#### الدوالي في الساقين

تعتبر المرأة الحامل بشكل عام معرضة لظهور الدوالي في الساقين، وخرثرات الدم والركودات الدموية، ويزداد تعرضها لذلك مع تكرار الحمل والإنجاب لزيادة الضغط المتكرر على الساقين.

#### التشققات

تحدث التشققات البطنية للأُم أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل، وبعد الولادة نتيجة التمزق في أنسجة الكولاجين الليفية لنمو الرحم المحتوي على الجنين، كما أنها قد تعاني من التشققات في مناطق مختلفة من الجسم كالذراعين والفخذين، وتتخذ درجات متفاوتة.

#### الأظافر

قد تتعرض أظافر الأُم في فترة الحمل وبعد الولادة لآلام عرضية، وهشاشة في نفس الظفر وزيادة التعرق تحته.

#### التصبغ الجلدي

من الشائع أيضاً ظهور وسمات جديدة من البقع الصبغية التي تصيب المناطق المركزية فيالوجه كالجبهة والخدبين والأنف والشفاه العلوية والذقن، وقد تقتصر الإصابة على جزء واحد منها.

- تأثيرات الولادة:

#### العطالة الرحمية (توقف المخاض)

يحدث ذلك للأُم نتيجة فقر الدم والتعب للعضلة الرحمية، وهو من الأسباب الرئيسة لحدوث النزيف الذي قد يؤثر على صحتها هي والجنين، ويسبب الأذى لهما أو لأحدهما.

قد تعاني من الإجبار على الولادة القيصرية التي تكون أكثر خطورة عليها من الولادة الطبيعية. لما قد تسببه من أخطار عليها وعلى الجنين، فتتعرض للاختلاطات الولادية والنزيف أحياناً.

### هبوط الرحم

يكون ذلك بدرجات مختلفة بسبب ضعف العضلات والأنسجة الضامة، بالإضافة إلى الترهلات في جدار البطن، وتوسع العضلة الرحمية

- نصائح للأُمَّهات:

\* نظمي حملك لإعطاء جسمك الراحة الكافية والتفرغ الكافي بالاعتناء بكل صغير على حدة، فينصح بأن يكون هناك عامان ما بين كل طفل وآخر.

\* اهتمي بتناول الفيتامينات والفوليك أسيد والكالسيوم بانتظام أثناء الحمل.

\* الانتباه من الحمل في السن المتقدمة في العمر، فهو يحتاج لرعاية مضاعفة لخطورة الوضع عليك وعلى الجنين.

\* عند ظهور التشققات الجلدية عليك متابعتها في بدايتها، وهي باللون الوردي قبل التحول إلى اللون الأبيض الذي يكون أصعب في العلاج.

\* التخفيف من آثار التشققات يكمن باستخدام فيتامين (أ) الموجود في الكريمات، مع الانتباه لعدم زيادة الكمية بالنسبة للحامل.

\* استخدمي زيتاً يحتوي على كمية كافية من فيتامين (جود) في معالجة التشققات، وينصح هنا بزيت

\* عليك بالاهتمام بالرضاعة الطبيعية؛ لأنها تساعد على الوقاية من سرطان الثدي وتعطي طفلك غذاءً كاملاً.

\* تغذيتك وأنت حامل ضرورية لسلامتك أنت والجنين في الوقت نفسه؛ فالمحافظة على الوجبات الصحية المتكاملة وتنظيم أوقات الطعام ضرورية لكما.

\* النوم المبكر صحي للأُمِّهات الحوامل، وفيه تعويد للجنين على تنظيم حياته داخل رحمك.