

هل أنت حامل في هذه الجائحة وتشعرين بالتوتر؟ إليك بعض المساعدة



ترجمة وتحرير نون بوست

إذا كنت حاملاً في أثناء جائحة كوفيد-19، فربما تشعرين بنوع فريد من التوتر، فقد تكوني غير متأكدة بشأن تأثير العدوى على جنينك الذي لم يولد بعد، هذا بالإضافة إلى التوتر الذي تشعرين به نتيجة الحمل نفسه، مما يؤثر على علاقتك ووظيفتك وأسلوب حياتك.

لكن يمكنك أن تلجأي لدعم محترف لمساعدتك على إدارة تلك الضغوط، وهناك الكثير للقيام به من المنزل لتخفيف القلق.

كيف سيؤثر فيروس كورونا على جنينك؟

وجدت واحدة من أوائل الدراسات التي بحثت في تأثير عدوى فيروس كورونا خلال الحمل أن صحة الأجنة

أو حديثي الولادة لامرأة مصابة في الثلث الأخير من الحمل لم تختلف عن المتوقع مع حالة الحمل غير المصابة.

لكن هذه الدراسة الصغيرة من ووهان في الصين نُشرت سريعًا ولم تبحث في العدوى بالأشهر الأولى من الحمل.

في مراجعة لـ 41 حالة حمل مصابة بكوفيد-19، بالإضافة إلى 38 حالة أخرى مصابة بفيروسات كورونا الأخرى مثل سارس وميرس، حصلنا على بعض المعلومات، كان هناك زيادة صغيرة لكنها مهمة في الولادة المبكرة (قبل إتمام 37 أسبوع من الحمل) لحالات كوفيد-19.

يسبب الحمل التوتر والإرهاق حتى في أفضل الأوقات

ومع ذلك لم يستطع الباحثون التمييز بين الحالات التي وُلدت مبكرًا من تلقاء نفسها والحالات التي تم حثها للتعجيل بالولادة قبل 37 أسبوعًا، لذا فالأدلة على إصابة جنينك بالضرر محدودة ولا يجب أن تسبب القلق.

الحمل قد يكون مرهقًا على أي حال

بعيدًا عن الخوف من الإصابة بكوفيد-19 والخوف والتوتر المرتبطين بالحياة في أثناء الجائحة مع وجود حمل، فإن الحمل ذاته يسبب التوتر لأن التغييرات في أسلوب الحياة والعلاقة والدخل تخلق مزيدًا من التحديات للأسر.

إن القلق على صحة الطفل موجود في الحمل دائمًا، لكن يضاف إليه الآن القلق بشأن تأثير العدوى على الجنين مما يفاقم من الشعور بالقلق.

قبل الجائحة كانت الإحصاءات تقول إن 20% من السيدات يصبن باضطراب القلق السريري (مثل القلق العام ورهاب محدد) في أثناء الحمل، والآن لدينا بعض المؤشرات المبكرة عن تأثير جائحة كوفيد-19 على تلك الإحصاءات.

هذا ما يحدث عند إضافة الوباء لهذا المزيج

أجرى باحثون كنديون مسجًا لنحو 2000 امرأة حامل في أبريل 2020 (لكن البحث لم يخضع لمراجعة الأقران بعد)، وأظهرت النتائج أن 57% من السيدات الحوامل يعانين من أعراض القلق، لكن 68% منهن أبلغن عن زيادة في القلق الخاص بالحمل.

كانت هناك حالة واحدة من بين المشاركات مصابة بكوفيد-19 و25 حالة اشتباه لكن غير مؤكدة، لذا بالنسبة لمعظم المشاركات فالحمل في أثناء الجائحة (دون إصابة) ضاعف القلق 3 مرات عن القلق الذي تصاب به النساء عادة في الحمل قبل الجائحة.

إذا تمكنا من إدارة القلق والتوتر حتى لا يتغلب علينا، فربما نستطيع أن نتجنب العواقب السلبية للتوتر في أثناء الحمل بما يفيد حياة أطفالنا

تشعر السيدات الحوامل أيضًا بالقلق من كيفية تأثير الجائحة على رعاية الأمومة بما في ذلك المسموح لهم بزيارتهم في المستشفى والرعاية بعد ميلاد الأطفال.

وجدت مراجعة لتوتر الحمل في أثناء أوبئة سابقة مثل سارس وميرس وزيكا وإيبولا أنه بالإضافة للشعور بالضعف، فإن السيدات الحوامل يشعرن بالقلق بشأن تعطل الرعاية قبل وبعد الولادة، والتعرض لعلاجات وأدوية لم تُختبر بشكل كامل في الحمل.

ربما لا نستطيع تجنب التوتر.. لكن يمكننا إدارته

يرتبط التوتر في أثناء الحمل بمجموعة من النتائج السيئة للطفل مثل الولادة المبكرة وأن يكون أكثر عرضة للمرض ومشكلات سلوكية في أثناء الطفولة، تسببت أعراض التوتر ما بعد الصدمة على السيدات الحوامل بعد هجمات 11 سبتمبر وكوارث طبيعية مختلفة في التأثير على التطور المعرفي والعاطفي على الطفل لاحقًا في مرحلة الطفولة.

لكن هناك أخبارًا جيدة، فبينما لا نستطيع أن نتجنب التوتر والقلق الناجم عن الجائحة، يمكننا إدارة هذا القلق.

في الحقيقة، ليس ضروريًا أن يؤدي القلق ذاته الناجم عن الأحداث إلى تلك النتائج السيئة، لكنه يتعلق بكيفية تقدير المرأة الحامل لهذا القلق والتوتر وكيف تختار أن تمضي قدمًا، فهذا ما يحدد ما سيحدث لطفلها.

لذا إذا تمكنا من إدارة القلق والتوتر حتى لا يتغلب علينا، فرما نستطيع أن نتجنب العواقب السلبية للتوتر في أثناء الحمل بما يفيد حياة أطفالنا.

هذا ما يمكن أن تفعله

يعد الدعم الاجتماعي عاملًا أساسيًا في إدارة التوتر، لكن مع التباعد الاجتماعي أصبح من الصعب التجمع مع الأصدقاء والمقربين الذين بإمكانهم تقديم الدعم، لكن ما زال هناك العديد من الدعم للسيدات الحوامل على الإنترنت وكذلك مجموعات الولادة التي تستهدف مراحل معينة من الحمل، هذه المجموعات قد توفر الطمأنينة والشعور بالانتماء بينما يبدو العالم الخارجي مختلفًا.

ما زال بإمكانك ممارسة الرياضة في الخارج، لكن إذا كنت تفضلين ممارستها داخل المنزل فهناك العديد من المواد التي تقدم اليوغا والتمارين الرياضية المناسبة للحمل على الإنترنت.

يمكنك أيضًا ممارسة الاسترخاء والتأمل بمساعدة بعض التطبيقات على الإنترنت، وإذا كان بإمكانك العمل من المنزل سيمنحك ذلك المرونة التي ستحتاجينها بشدة هذه الأيام.

إضافة إلى ذلك يمكنك اللجوء إلى الرعاية الصحية المحلية عن بعد للحصول على رعاية للصحة النفسية، وهناك أيضًا العديد من البرامج المجانية على الإنترنت التي تقدم الدعم الموجه ذاتيًا للصحة النفسية.

طالما أن جائحة كوفيد-19 ما زالت هنا ويصاحبها الكثير من الشك، فمن الأفضل التركيز على الحد من آثار التوتر والقلق طويل المدى على أمهاتنا وأطفالنا وعائلاتنا.

المصدر: ذي كونفرسايشن