

# الأمومة القادمة: تغييرات نفسية للحامل

الحمل هو تجربة النمو والتغيير، الإثراء والتحدي. على مدى 40 أسبوعاً من الحمل، تمر المرأة بالعديد من التغييرات الجسدية والعاطفية.

## 1- الأمومة القادمة تؤثر على التوازن العاطفي للأم

تواجه النساء الكثير من العواطف خلال فترة الحمل، بدءاً من الثلث الأول. كل مرحلة، إذا مرت بدون مشاكل فإنها تمنح الحامل شحنات إضافية من الأمل في المستقبل قد يجعلها تشعر بكونها متفردة. بغض النظر عن ما إذا كانت تخوض تجربتها الأولى في الحمل أم لا.

الأمومة القادمة تسبب تغييرات نفسية في كل من الأم ووالد المستقبل. الاجهاد البدني، والتغيرات الهرمونية، التي تواجه شكل من أشكال التغييرات التي يعرفها الجسم، وهو يمضي قدماً نحو تحقيق احتياجات الأسر والأطفال معاً، وكل هذا يمكن أن يؤثر على التوازن العاطفي للأم.

## ما هي أبرز التغيرات النفسية للحامل؟

لعل أبرز التغيرات النفسية التي يمكن أن تؤثر على النساء الحوامل هي تقلب المزاج، والذي قد يبدو مخالفاً للطبيعة مقارنة مع باقي أفراد الأسرة. قد يبدو من غير المعقول كونها غاضبة وتعاني من الإكتئاب وكونها غير قادرة على الإسترخاء، لكن المرأة الحامل ودون ان تدرك ذلك فهي تستجيب للتغيرات التي تؤثر على الجسم لحظة الحمل.

## أهمية مناقشة هذه التغيرات

إنها تغييرات طبيعية، ومناقشة هذه المشاكل مع الزوج أو مع صديق أو أحد أفراد الأسرة مفيد جداً. ولكن مع ذلك، فهذه المشاكل النفسية تتداخل مع الحياة اليومية أو العلاقات، ما يجعل استشارة الطبيب والحصول على المساعدة أمراً في بالغ الأهمية.

وإذا كان الحمل يعطي للمرأة الحامل حصتها من التوتر والجهاد، فمن جانب آخر يمنحها الإعتزاز بكونها في المسار الصحيح من أجل

الولادة. الحمل يجعل المرأة تشعر بالسعادة بطفلها، راضية ومرتاحة  
لقدرتها ان تكون أما .

فهذا الوضع الجديد، وإحساسها بالأمومة يجعل المرأة الحامل تحس  
بالنضج الكافي لتحمل مسؤولية الضيف الجديد ضمن أسرتها.