

دور الزوج خلال فترة الحمل

ما الذي ينبغي على الزوج عمله تجاه زوجته في فترة حملها؟
أهمية وجود الزوج مع زوجته أثناء فترة الحمل



إعداد

د. هالة بوادي | د. زيد الحمدان | د. نجيب الشرجي

الدعم الجسدي

• شجع زوجتك على ممارسة رياضة المشي لمدة ٣٠ دقيقة ٣ مرات أسبوعياً وقم بمشاركتها في المشي كي تمنحها دافعاً إضافياً.



• تميل الكثير من النساء الحوامل إلى الكسل والاعتماد على الآخرين في أبسط الأعمال، مما يعني أن العبء الأكبر في أعمال المنزل سيقع على الزوج، لذلك شارك في الحياة اليومية، وقم بعمل المزيد من الأعمال المنزلية مثل الطهي وتنظيف الصحون أو الغسيل، واحرص على أن تحصل زوجتك على الكثير من الراحة.



• قم بتفقد حركة الجنين في الأشهر الأخيرة بوضع يدك على بطن زوجتك و هذا يزيد من شعورها بالاهتمام بصحتها وبصحة الجنين.

تم اعداد هذا المطبوع بدعم من



للمراسلات والاستفسارات
Zmhamdan@just.edu.jo

خلق الله تعالى الذكر والأنثى وجعل بينهما الألفة والمودة والرحمة، فعند بدء فترة الحمل تتعرض المرأة لتغيرات وتحولات كثيرة على المستوى الهرموني، والجسدي، والنفسي، والاجتماعي وغيرها؛ لذلك يجب أن يحرص الزوج على تقديم الاهتمام والعناية والرعاية ومراعاة الصحة البدنية والنفسية لزوجته، وقد دلت دراسات عديدة على أن الزوج يلعب دوراً حيوياً خلال فترة حمل زوجته وولادتها، فالحوامل اللاتي تلقين الدعم من قبل أزواجهن تعرضن لمشاكل أقل في أحمالهن، كما اتصفت ولاداتهن بالسهولة وكانت أسرع.



فما هو دور الزوج أثناء فترة حمل زوجته؟

يتمثل دور الزوج في البدء بتغيير بعض سلوكياته نحو زوجته، ثم تقديم الدعم النفسي و الجسدي والرعاية اللازمة لها. اهتمامك بزوجتك يبدأ من تغيير بعض سلوكياتك مثل التخلي عن التدخين؛ لأنه يضر بصحة زوجتك والجنين في أحشائها؛ حيث أثبتت الدراسات أن تدخين الأب مرتبط بزيادة خطر فقدان الحمل المبكر وأمراض الجهاز التنفسي عند الرضع وانخفاض وزن المواليد.



العناية بصحة الأم



تابع الزيادة في وزن زوجتك حيث ينبغي أن تكون الزيادة في الوزن تدريجية ومتوافقة مع حاجيات الأم والجنين بدلاً من أن تكون كبيرة ومفاجئة، ومن المتفق عليه هو ألا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل (16) كغ.



إذا كانت زوجتك تعاني من الغثيان والقيء في الشهور الأولى فهذا أمر طبيعي، فقط إحرص على تناولها كميات بسيطة ومتكررة من الطعام لتجنب الغثيان، وقدم المساعدة صباحاً بتحضير وجبة خفيفة لها وهي لاتزال في الفراش للتخفيف من تكرار القيء عندها.



تأكد أن زوجتك تتناول وجبات صحية ومتوازنة حيث ينصح بأن تتناول (6) وجبات خفيفة بدلاً من (3) وجبات كبيرة.
إحرص على أن تحتوي كل وجبات زوجتك على جميع العناصر الغذائية.
إحرص على تناولها السوائل وتحديداً الماء، فيفضل شرب عشرة أكواب من الماء يومياً.



إحرص على أن تتجنب زوجتك الأغذية الدسمة والمحمرة والتوابل أو البهارات الحارقة وساعدها في التقليل من شرب الشاي والقهوة.



إحرص على اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من المعلبة لزوجتك.
ساعد زوجتك في التقليل من تناول الملح إذ إن هناك علاقة بين الإكثار من تناوله وبعض مشاكل الحمل كالتورم المفرط، واحتمال حدوث تشنج الحمل الناتج عن ارتفاع ضغط الدم.

العناية



زيارات متابعة الحمل الطبية هي لحظات مهمة في حياة الزوجين؛ لذا رافق زوجتك في زيارة طبيب النسائية فلا يوجد أروع من الإحساس بطفلك وهو يتحرك داخل أحشاء أمه.

قم بسؤال زوجتك إن كانت قد تناولت دواءها أو المكملات الغذائية التي يصفها لها الطبيب.

في الأشهر الثلاثة الأخيرة يؤدي كبر حجم البطن والألام وتورم القدمين إلى الحد من حركتها، فيجب عليك مساعدتها بالنهوض والتقلب في السرير وتوفير الراحة لها من خلال توفير وسادة لها مثلاً، وكذلك منعها من رفع الأحمال الثقيلة لتجنب آلام الظهر الحادة وتنبيهها عند اللزوم على وضعية الجلوس والوقوف بطريقة صحيحة.



إن معرفتك كأب بعلامات الخطر أثناء الحمل تجعلك قادراً على التدخل في الوقت المناسب لإنقاذ الأم والجنين، ومن هذه العلامات نزول دم، ونزول سائل شفاف، وارتفاع درجة حرارة الزوجة، وقلّة حركة الجنين، وتورم في الوجه والأصابع وصداع وازدواج في الرؤية.

ساهم في توفير بيئة آمنة وسليمة لزوجتك الحامل و بالتالي تجنبها ما قد ينتج عنه من تأثيرات خطيرة على صحتها وصحة الجنين مثل التدخين، والسفر لمسافات طويلة، وحمل الأشياء الثقيلة، والتعرض للأشعة والمواد الكيميائية.



معرفتك بعلامات الولادة تمكنك من التعرف على الوقت المناسب لنقل زوجتك إلى المستشفى للولادة وعدم التأخير في ذلك مما يساهم بحمايتها وحماية الجنين من أي مخاطر.

ما أجمل أن تلبّي طلبات زوجتك بكل سعادة وحب ومرح خصوصاً في الأشهر الأولى من الحمل فقد تطلب طعاماً معيناً في غير موسمه.

الدعم النفسي



يجب أن تكون نفسية المرأة مرتاحة لأن ذلك يؤدي إلى تكوين طبيعي للجنين، وبالتالي إلى ولادة سليمة وطبيعية.

تتغير حالة المرأة كثيراً في فترة الحمل، بسبب التغير في الهرمونات، مما يعرضها للانفعال الشديد وقد تصاب بالاكتئاب؛ لذا يجب على الزوج أن يقدم لها الدعم النفسي ويشعرها بوجوده إلى جانبها طوال فترة الحمل.



تكون الزوجة ضعيفة أثناء فترة الحمل وتحتاج إلى الدفء والحنان والعطف والاهتمام فيجب عليك إحتواءها وتوفير كل ذلك لها.

المشاركة بتحضير غرفة أو سرير المولود والديكور والألعاب والملابس والألوان وشراء المستلزمات للطفل.

تساور مع زوجتك واتخذ قراراً بشأن اسم الطفل والمستشفى الذي ترغب أن تلد فيه وتاريخ العقيقة إذا كنتم تفكرون في عمل حفل، وكذلك فإن جميع القرارات الأخرى يجب أن تكون مشتركة.



في الأيام الأخيرة من الحمل على الزوج أن يكثف من اهتمامه بزوجته، فموعد المخاض يكون مفاجئاً وفي أي لحظة، ولهذا عليه أن يداوم الاتصال بزوجته ويقوم بالسؤال عنها في كل فترة حتى لا تشعر بالوحدة.

وفي النهاية شعور المرأة بتواجد الزوج ومساعدته سيخفف كثيراً من تدهور صحتها النفسية، وسيساعدتها على تحمل الآلام والاضطرابات كما سيحضرها نفسياً لتكون أمّاً، وسيخفف من احتمال حدوث ما يسمى اكتئاب ما بعد النفاس من جهة، ومن جهة أخرى سيجهز نفسية الرجل ليصبح أباً أيضاً.