



## العلاقة الزوجية بعد الولادة

### الحفاظ على العلاقة الزوجية

أنجبت؟ حظاً سعيداً!

المولود الحديث يجلب معه الكثير من السعادة للبيت، مع ذلك، فإن الفترة التي تلي الولادة تنطوي على التحدي والكثير من الصعاب بالنسبة للعلاقة الزوجية.

في هذه الفترة يتزعزع التوازن الذي كان قائماً بين الزوجين، وهناك حاجة لإعادة التقييم والتأقلم مع الوضع الجديد الناشئ:

- يبدأ روتين جديد يشتمل ساعات قليلة من النوم، الرضاعة، تغيير الحفاضات، الاستحمام وما شابه ذلك. في حين إنه بعد عدة أيام بعد الولادة فأنت تبقين مع الطفل في البيت وأنت تعود إلى عملك.
- يتعين على الزوجين التكيف مع وظيفتهم الجديدة كأباء والتخلي، ولو بشكل جزئي، عن الحرية الشخصية وعن التعاطي مع علاقتهم الزوجية (في الولادة الأولى).
- عادة ما تتفاقم الصعوبات الجسدية والاقتصادية. وفي المقابل يتقلص الوقت المشترك للزوجين وتظهر المحن المتعلقة بالمنظومة الأسرية المعقدة، مثل العلاقة التي تنشأ بين الإخوة (في الولادة الثانية أو الثالثة).
- تتفاقم الصعوبة في بعض الأحيان عندما تعاني الزوجة من اكتئاب ما بعد الولادة.

### ماذا يحدث في العلاقات الزوجية بعد الولادة؟

- يجب على الرجل والمرأة التخلي عن الخصوصية التي كانا يتمتعان بها لصالح شريك آخر. الطاقة التي كانت مكرسة لأحد الزوجين في السابق، فإنها مكرسة الآن للمولود الجديد، الأمر الذي قد يثير مشاعر الهجر لدى الزوجين. خلال أشهر الحمل التسعة أنت كنت في المركز، أنت كنت توفر الحماية، مصغياً لاحتياجات زوجتك وتحاول تلبية جميع طلباتها وكل نزوة صغيرة لها، حتى ولو في الرابعة صباحاً. في اليوم الذي يولد فيه الطفل يتغير التركيز والأولويات.
- المولود الجديد يصبح في المركز ومحط الاهتمام، ويعاني كل من الزوجين على حدة مشاعر الإحباط والعزلة.

- في الكثير من الأحيان بعد الولادة، هناك الكثير من مشاعر القلق.

لدى الزوجة- يتمحور القلق حول المولود الجديد: هل تناول الغذاء بما فيه الكفاية، لماذا يبكي وغيرها.

لدى زوجك- يطرأ في الكثير من الأحيان القلق بشأن الموضوع الاقتصاديّ وسبل العيش. يضطرّ الزوج أحياناً إلى العمل

ساعات إضافية، الأمر الذي قد تفسّره الزوجة على أنّه هروب من البيت (وبالطبع هذا صحيح أحياناً...).

- يشدّد الاختصاصيون بالذات على مشاعر الهجر والتخليّ لدى الرجل، نظرًا لأنّه في الأشهر الأولى بعد الولادة، فإنّ الزوجة هي

التي تعتني بشكل أساسيّ بالطفل، والرجل هو الذي قد يشعر بأنّه لا علاقة له بالموضوع. من الطبيعي أن تكون الزوجة بعد

الولادة في فترة انشغال عاطفيّ تامّ مع الطفل والاستعداد لاحتياجاته (Primary Maternal Preoccupation)، وفقًا لـ

للمحلّل النفسيّ دونالد وينيكات). الرجل الذي يرى العلاقة للصيقة والتكافلية التي تنشأ بين الأمّ والطفل، قد يشعر بأنّه ثانويّ،

منعزل ومهجور مقابل الشريك الجديد.

- حالات شائعة بعد الولادة

- عندما يتوقّع هو أن يحظى بالرعاية والاستراحة بعد يوم العمل، في حين إنّها تتوقّع أن يساعدوا في رعاية الطفل والمنزل بعد ليلة

لم تذوق فيها طعم النوم ويوم مرهق، ينشأ تضارب في التوقّعات يؤدي إلى التوتر والإحباط. يمكن أن يتجلّى الإحباط في أشكال

مختلفة: ادّعاءات، خلافات، هيمنة، شكاوى (جنسيّة أيضًا) تجاه الزوجة، لدرجة اللجوء إلى العنف. وفي الجهة الثانية- ابتعاد-

انفصال، الانهماك في العمل والتغيّب عن المنزل. يتمثّل ردّ فعل الزوجة عادة من خلال الغضب و/ أو الابتعاد، الأمر الذي يزيد

أكثر مخاوف الهجر عند الرجل. هكذا تمامًا يمكن أن تنشأ حلقة مفرغة من الصعب اختراقها.

- تظهر وتبرز الفجوات في المواقف ووجهات النظر المختلفة. على سبيل المثال، المرأة التي تتحوّل إلى أمّ وتتوقّع في المقابل تطوير

نفسها وحياتها المهنيّة، ترغب في أن يساندها زوجها، ولكنها لا تحصل دائمًا على الدعم الملائم. وحتىّ الرجل يتوقّع أحياناً أن تُثني

شريكة حياته أكثر على تطوّره المهنيّ الذي يتطلّب التفاني، في الوقت الذي تتوقّع فيه الزوجة أن يعود الرجل كلّ يوم مبكّرًا إلى

المنزل كي يكرّس المزيد من الوقت لها وللأطفال.

- الخلافات التي تنشأ حول تربية الأطفال. لدى كلّ واحد من الزوجين توجهات تربويّة مختلفة، وفي بعض الأحيان تكون

متضاربة: فهي تعتقد أنّه يجب حمل الطفل على اليدين في كلّ مناسبة، في حين يعتقد هو أنّه "ليس من المفضّل أن يبقى الطفل

مدلّلاً أكثر من اللازم". تنشأ في بعض الأحيان منافسات خفيّة بين الزوجين: أيّ منهما هو الوالدة/الأفضل أو المحبّ/ة أكثر.

## إذا كان هذا الوصف ملائمًا لكم- مبارك! أنتم طبيعويون تمامًا

على الرغم من جميع هذه المضاعفات، فمعظم الأزواج ينجحون في تجاوز هذه الأزمات. ويشير الكثير من الأزواج إلى أنّ القدرة على التعامل معًا مع هذا الصعاب يمنحهم الشعور بالرضاء والاكتماء، وتقربهم من بعضهم البعض وأنّ الأبوة تعزز العلاقة الزوجية بينهما، وتضيف عالم مضامين جديد يثري الحياة المشتركة. بيّنت التجارب أنّ الأزواج الذين كانت العلاقة بينهم مستقرة وصحية قبل الولادة، الذين لديهم قدرة على المرونة والتكيف مع التغيير، والذين وصلوا لمرحلة الأبوة بعد فترة من الاستثمار في أنفسهم وفي علاقاتهم الزوجية، فلديهم فرصة أكبر لتجاوز أزمة ما بعد الولادة بسلام والخروج منها أكثر قوة أيضًا.

### توصيات للعلاقة الزوجية الجيدة

- من أجل الحدّ من مشاعر القلق والهجر، يجب على الرجل الشعور بالانتماء إلى المنظومة الأسرية، من خلال الصداقة والتعاون مع المرأة ومن خلال خلق التواصل بينه وبين الطفل. إذا كان إحساسه بالانتماء يستند في الماضي إلى حدّ كبير على الحصول الاهتمام والرعاية من زوجته، يمكنه الآن الانتماء من خلال أن يصبح شريكًا مساهمًا وفعالًا في الأبوة والعلاقة الزوجية، شريك ضروري لا غنى عن مشاركته ومساعدته.
- بإمكان الرجل التسهيل كثيرًا على المرأة إذا أتاح لها ساعات استراحة في البيت ويفضّل أن يكون ذلك خارج البيت أيضًا، يتحمّل عنها بعض المسؤوليات أو يقلّل عنها في مختلف المجالات مثل صيانة المنزل ورعاية الأطفال.
- يتعيّن أن تدرك المرأة أنّ الرجل قد يشعر بأنّه مهجور، نتيجة للعلاقة الوثيقة بينها وبين الطفل، وعليها تشجيعه أن يكون شريكًا وأن يأخذ على عاتقه قسطًا من الأبوة وألاّ يعتبر أنّ ذلك شأنًا يخصّها هي فحسب.
- التواصل المفتوح- تحدّثوا معًا عن المشاعر التي تنتابكم، ما هي توقّعاتكم، بشكل واضح وواقعي. من الهامّ التحدّث بمصطلحات كيف يشعر كلّ واحد منكما، بدلًا من تبادل الشكاوى والادّعاءات المتبادلة.
- وقت للترفيه المشترك: عليكم أن تجدوا الوقت المناسب للترفيه وتمضية الوقت معًا، احرصا على وجود حاضنة أطفال، أو الجدة لرعاية الطفل واخرجوا من البيت ولو لفترة وجيزة، وفي ظلّ غياب عدم وجود شخص يعتني بالطفل في فترة غيابكم، يمكن الخروج في نزهة مشتركة مع الطفل، فهذه هي فرصة مواتية للتحدّث معًا.
- من الهامّ أن تجدي الطرق "لشحن الطاقات"، مثل طلب المساعدة من جهات داعمة، مثل الأمّ أو صديقة جيّدة كي تتيح لنفسك الوقت للنوم، القراءة، ممارسة الرياضة أو أيّ شيء يحسّن من مزاجك.

- الحميمية- من الهامّ الإشارة إلى أنّ لدى غالبية النساء رغبة جنسيّة أقلّ بعد الولادة. وذلك في أعقاب تغيرات هرمونيّة، نقص فيسيولوجي، مثل، قلّة النوم والرعاية المكثّفة للطفل. في بعض الأحيان هناك آلام في أعقاب الغرز في المهبل أو بسبب العمليّة القيصريّة. الإصغاء المتبادل، الدعم والتحلّي بالصبر تجعل من السهل تجاوز هذه الفترة الحسّاسة.
- كلّ شيء مؤقت: حتّى وإن كان يبدو أنّك بعد برهة ستخلّصين منه وأنت مستعدّة للخلّص منها، من الهامّ أن تعرفوا أنّ هذه الحالة مؤقتة وقابلة للتغيير. تذكّروا بأنّ هذا الطفل كان مرغوبًا فيه ومع ذلك، فإنّ التغيير كبير وينطوي على التحديّ. كلاكما الآن في وضع حسّاس وهشّ، حتّى من ناحية طاقاتكم وكذلك في أعقاب الحاجة لتعلّم التصرّف في الواقع الجديد التي تشكّل. حتّى الحالة الباعثة على السعادة يمكنها أن تتحوّل إلى أزمة.
- في حالة أنّكما تشعران أنّ الوقت يمضي وليس هناك تحسّن أو أنّه طرأ تدهور على علاقاتكم، تذكّروا أنّه يمكن التوجّه لتلقّي المساعدة المهنيّة.
- توزيع المهامّ بين الزوجين ليس من الضروريّ أن يكون صارمًا. لا داعي لخلق المساواة الاصطناعيّة في رعاية الطفل، بل الأهمّ إيجاد التوزيع الأفضل والملائم لكلّ واحد من الزوجين وليست هناك قواعد محدّدة مسبقًا.
- حساسيّة كلا الزوجين تجاه بعضهما البعض في غاية الأهميّة، أن نتعلّم أن نضع أنفسنا لحظة مكان الشريك الآخر وأن نتعرّف على احتياجاته، كيف يمكن مساعدته ومتّى يحتاج إلى تبدال والقيام بالمهام مكانه. يعتبر التعامل مثل الفريق الذي يهتمّ أعضاؤه ويساعدون بعضهم البعض في مواجهة الصعاب، أكثر نجاعة ويخلق أجواء جيّدة بين كلا الزوجين والشعور بأننا "استطعنا معًا فعل ذلك".
- من أجل الحفاظ على "بعضنا" من المهمّ جدًّا الحفاظ على التواصل المفتوح، الذي يتيح لنا محاولة فهم المشاعر، الأفكار، التوقّعات والمشاكل التي يوجهها كلّ واحد في هذه الشراكة، والتخطيط لكيفيّة الاستعداد للواقع الجديد. من الأهميّة بمكان التحدّث معًا والتطرّق إلى المشاعر الباعثة على التوتر، وهي في مهدها وقيل أن تتولّد مشاعر المرارة والاستياء.