

سَارة البَدرِي

أم

في مَهْمَة

من قبل الحمل وحتى مدرسة الطفل



الرواق للنشر والتوزيع

أم في مهمة..

سارة البدرى

نسخة الكترونية خاصة بكندل أمازون

الغلاف: أحمد مراد

المراجعة اللغوية: محمد طاهر

رقم الإيداع: ٢٠١٢/٢١٩٩٤

الترقيم الدولي: ٢ - ٢٧ - ٥١٢٣ - ٩٧٧ - ٩٧٨

جميع الحقوق محفوظة



للنشر والتوزيع

١٨٦ عمارات امتداد رمسيس ٢ أمام أرض المعارض مدينة نصر

هاتف: ۰۲۲۰۸۱۲۰۰۶

rewaq2011@gmail.com

[facebook.com/RewaqsPublishing](https://www.facebook.com/RewaqsPublishing)

«اللهم إني أستودعك جنيني يا من لا تضيع ودائعه، اللهم ثبت حملي، اجعله سليمًا معافى
لا زيادة في خلقه ولا نقصان، واجعله صالحًا بارًا بوالديه وحافظًا لكتابك»

أمي الحبيبة..

لولاك لما كنت، ولما كان طفلي...

لك الفضل في وجودي هكذا، أدرك معنى القيمة...
وأبحث عن هدف الحياة

مقدمة المقدمة

هي سفينة فوقها راكبان، في حالة انتظارهما، في حالة خوف من المجهول، وهو آت لا محالة! يعلمان ألا سند لهما مثلهما! السفينة تبحر، يُقَلَّبُها البحر فيصطدمان، ويعود فيهدأ فيتوافقان من جديد، وحينما يطول الانتظار يصل الراكب الجديد، تصاحبه أقداره من فرح وكرب... لكنه في النهاية جاء! ومع نيل المُنَى ينكسر الانتظار لكن يثقل العبء، وتقوى الحاجة لكاهل حديدي عتيّ، لا بأحد الراكبان وحده ستصل السفينة بأمان.. يجب من كليهما يدا بيد، ويجب الثبات لدى غضبة هذا البحر حتى يظهر الشاطئ من بعيد ليودعاه الأمانة.. الراكب الصغير.. بهدوء وسلام، ورسالة لها معنى عليه أن يحملها.. أبت السموات والأرض أن يحملنها!!!

إعمار الأرض وإصلاحها.

مقدمة (لا بد منها!)

ليس هذا كتابًا طبيًا، ولست بدوري طبيبة! إنما أتحدث عن أسلوب حياة.. أتحدث عن أسباب نجاح، وارتياح!

لماذا غابت فجأة عنا نحن النساء غريزة الأمومة النقية؟ وأصبح شغلنا الشاغل كيف نعيش حياتنا كأننا لم ننجب؟! لماذا أصبح الأمر من متعة حقيقية ولذة لا تتحقق إلا من هذا الخلال، إلى هم يُثقلنا وغم نتجنبه ونخشاه ونكد أكيد! لماذا أصبحت الصورة أن الأب يريد أن (يطفش) من البيت، وأن الأم تقاوم بكل وسيلة ألا تصبح (أم فقط).. أو تستسلم تمامًا لأن لا تكون شيئًا سوى مجرد أم؟! كل هذه أسئلة سنجيب عنها سويًا وباقتناع، وعن طريق الأحداث الحيّة الممكنة!

ولا أقصد أبدًا المثل الشعبي القائل "أسأل مجرب ولا تسألش طبيب"، فلا غنى أبدًا عن رأي الطبيب، ولكن ببساطة، تكشف التجربة العملية عن أشياء لم تكن لتدرك بالقول النظري فقط، مهما بدت صغيرة أو غير ذي أهمية.

لكن صلب القضية، وما أحب تكراره وما أؤكد عليه، أنني أناقش "أسلوب حياة". لذلك سنلاحظ أنه في كل مرة يتم ذكر إفادة جسدية، سيتم بالمثل ذكر الإفادة المعنوية، أو النفسية، أو القيميّة.

قد يخطر للبعض أن الجدات - أطال الله في أعمارهن - كفيلات بالرد على السؤال وفي نصحهم واستشاراتهم الكفائية، والقول الغريب الشائع "يعني هما ربونا ازاى يعني؟! وأدي احنا زي الفل أهه!"، لكننا يا نساءنا لا نريد المزيد من الخلق العاديين جدًّا، الذين لم يقدموا شيئًا للإنسانية! نريد نشئًا مختلفًا، أكيد كلنا نريد. ومن ناحية أخرى لو تأملنا أجيالنا الحالية سنجدها تختلف عن الأجيال السابقة من حيث الأعمار والفروق السنية بيننا وبينهن، طبعًا

مقدار الثقافة والعلم زاد لدى أمهاتنا، لكن زيادته زاد عدد مقتحمات الحياة العملية من أمهاتنا واللواتي أنستهن تلك الحياة الكثير!

لا يحوي هذا الكتاب حرفًا واحدًا دون هدف! كل كلمة وكل حكاية لم تكن اعتباطًا ولا لمجرد الترفيه، هناك دائمًا معنى لي من ورائه هدف! حينما فكرت بداية في كتابة تجربتي في الحمل والأمومة فعلت ذلك لأسباب، أولًا أن تجربتي كانت مفيدة وموفقة، التجربة الناجحة بحاجة إلى تدوين، رغم الصعاب التي لا محيص من خوضها، ثانيًا أنني حصدت كمًا لا بأس به من كتب ومقالات الأمومة والتربية، وعلم نفس الطفل، وسنجد في هذا الكتاب استخلاص لأشياء قد تمر بها الكثير من الأمهات دون أن تعرف لها سببًا أو تركيز فيها أصلًا - على أساس أن الحياة كالطاحونة. خاصة وأنه مجال لا ينتهي، وتتعرض له كل امرأة، وتحب الكثيرات لو تعرفن ما الصواب من البداية، وما الذي يمكن أن يكلفها مجهودًا بسيطًا أو تركيزًا ما، ويوفر لها الكثير بعدها.. فقد علمت أن الجهل بأمور صغيرة، أو عدم الاستعداد للأمر على بساطة هذا الاستعداد، قد يؤدي في النهاية لفقد ما هو أهم وأكبر. أيضًا وجدتي قد لقيت حوادث طريفة وغير تقليدية لا تحدث عادة لحامل.. لكنها أفادتني أيضًا في النهاية، كما سنرى.

والحقيقة أن هناك عاملاً آخر يختلف عن كل ما سبق حفزني كثيرًا، تمنيت لكل نساء الدنيا تجربة أفضل وأمومة أكثر استقرارًا، أمومة مختلفة، راقية، ناجحة. الأمومة ليست جحيماً كما نرى في عيون الجيل الجديد! لماذا نبحث عن نجاح ذواتنا في كل شيء إلا الأمومة، ننظر لها على أنها "تحصيل حاصل"!!

ربما لا يسع الجميع إلا الإيمان المطلق بحتمية وجود المر بجانب الحلو، وواقعية أن تتواجد المعاناة في قلب وكبد الحياة، ووجوب توالي المحن طوال طريق العيش! لقد واجهت أكبر محنة في حياتي في الوقت الذي كدت أموت فيه توقًا لطفل.. لكنه لم يأت! أربع سنوات ربما كن أخف بكثير لو كنت قد رزقته! لكننا لسنا هاهنا بصد ذكر المعاناة وتعدد المحن، نحن هنا لن نتكلم سوى عن حفر الطريق، لا تشاؤم في هذا الكتاب، فقط تفاؤل بئاء، و فقط

عقبات نرى كيف يمكن أن نعبر فوقها معًا وبسلام.. لماذا؟ لأن التفاؤل سمة العظماء، ولو لم يُصدقوا أنهم "قادرون" في عز المحنة، ما وصلوا للعظمة بحال!

العقد

يقول الله تعالى:

{إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ }

صدق الله العظيم

[سورة التوبة - آية ١١١]

لقد عقدت مع نفسي عقداً كالذي عقده الله مع المؤمنين الأنصار، فقد اشتريت من عمري (عاماً) لأن يكون لي طفل عفي، تقى، رضي، ذكي، قوي، صفي عند ربه بإذن الله.

لماذا فعلت ذلك، حسبت الحسبة، كي يسير كل شيء كما أتمنى وأرجو من الله، فعلي أن أعقد عقداً مقدساً، وتصورني.. فقد ربحت من هذا العقد ربحاً ستريه فيما يلي وستربحينه معي بإذن الله! ليست الأنفس والأموال بالشيء الهين، ورغم ذلك فقد باعها المؤمنون لله مقابل الجنة، وأنا أقول لك أن سنة من عمرك لشيء جد هين مقابل بناء لبنة هامة جداً يقوم عليها بنيان طفلك بالكامل.

لماذا سنة؟ لست أعني طبعاً أن بانقضاء هذه السنة لن يكون طفلي مسؤوليتي الأولى! بل كل ما أعنيه أنه في هذه السنة سأكون ملكه وحده! سأكون له كل شيء، دون أن أبحث عن شبابي الضائع وعمري الفائت كما يفعل الكثيرون منا عن غير قصد، متناسيات تماماً أن أطفالنا هم زينة الحياة الدنيا!

فاتفقت مع نفسي أنني لن أقول أبداً "أريد أن أعيش حياتي كما هي! لا أريد لمجيء الطفل أن يؤثر على حياتي تلك!"

لأنه وببساطة، قدوم طفل لهو شيء كفيلاً حقاً بتغيير الحياة، ومع صعوبة ذلك فسوف تجنين أيضاً، كما حدث معي، استمتعت بطفلي أيّما استمتاع، وحظى باهتمامي فكان سعيداً وأسعدنا معه، صدقيني، لا تمزقي نفسك بين الخوف من فقد حياتك وبين عقدة الذنب من كونك لست أمّاً رائعة لطفلك، ولا تحكمي على المسكين بأن تشعرى معه أنه القيد الذي أدمى معصمك، بينما حقه عليك الرعاية والحب والاهتمام، وحقك أيضاً أن تستمتعي بطفولته وتربيته، وأيضاً أن تشعرى بالرضا عن النفس حينما تلمحين بصمتك فوقه على الدوام. حتى لو اضطررت للنزول المبكر للعمل، يمكنك أن تستمري أيضاً في عقدنا المقدس، أن تظلي على تركيزك معه، وأن تشرفي على مأكله وصحته كما سنرى، وأن يكون كل وقتك بمجرد لقاء كما له هو.

أبوه؟ هو معكما بالطبع في العقد -كما سنرى - ويجب أن يكون معك في خطواتك حتى يتم هذا العام، والذي بمروره يكون الطفل قد جلس بمفرده، ووقف بمفرده، وربما مشى، وطبعاً يكون قد بدأ في الأكل مثل الكبار، وكما قلنا، فبانتهاء العقد لا تنتهي مسؤوليتك طبعاً.. لكن ستنتهي السنة التي اشتراها هو منك بملء رغبتك.. فأنت أروع أم!

اللي أوله شرط آخره نور

ولنكون على نور.. أحب أن نُثبّت معاً قاعدتين دائمتين تلازمانا طوال الوقت:

١. طالما أنك مرتاحة جسدياً ستستطيعين القيام بكل المهام وستقدين على العطاء..
ومن دون الراحة الجسدية كل ما ستحصلين عليه هو الفشل!

٢. الطفل يعي تماماً كل شيء منذ ولادته، فلنعامله دائماً من هذا المنطلق، وليس أبداً من منطلق أنه مجرد طفل "ولسا مش فاهم أي حاجة!"، لأنه فاهم كل حاجة بعكس ما نعتقد!!

الفصل الأول: تمهيد

رسالة لكل أنثى.. حامل وأم!

فكلاهما شيء مختلف تمامًا.. أجل!

الحياة تسير بدورتها الطبيعية.. خطوبة فزواج.. فشهْر عسل، فحمل، فطفل! وطبعًا: "أحب طفلي كثيرًا، فهو أجمل طفل في الدنيا!"، بغض النظر تمامًا عما يجب أن تبذله أم (هذا الأجل طفل في الدنيا)..

كلا!.. يجب أن أقف هنا.

نقف حتى قبل أن نبدأ؟

أجل.. فلا بد أن نفهم من البداية أن (هذا الأجل طفل في الدنيا) ليس بالصعوبة التي نظن، وإلا ما أصبح في الدنيا من عظماء.. وليس أيضًا بالسهولة التي نظن، وإلا لأصبح جميع البشر عظماء!

النية.. مفهوم الإسلام

عزيزتي كل فتاة في الدنيا.. يجب وقبل كل شيء - مثلما تختارين أسماء أطفالك قبل حتى أن تصلي السنة الإعدادية - يجب أن تنوي نية لكونك تريدين أن تصبحي أمًا بحق! ديننا دين النوايا، لذا فهي ليست بالأمر الهين.. انوي أن تنجبي طفلًا يصبح شابًا صالحًا، يعمل على نهضة بلده، ويكون "طلعت حرب" جديد لمصر، انوي أن تنجبي شابًا متفوقًا نابغة،

يضيف للبشرية شيئاً ويصبح "زويل" جديد، لا تفكري بأن ذلك مستحيل، لا تشاؤم ها هنا.. فقط انوي النية، واعلمي بجهد، واتركي الباقي على الخالق.

انوي أن تنجبي فتاة ترفع اسم الإسلام والعرب، مثلما فعلت "داليا مجاهد" أول محجبة مسلمة عربية تعمل في البيت الأبيض، أو أن تنجبي فتاة تصبح عالمة ذرة، وتضرب على العود، ويخشها الموساد! مثلما فعلت سميرة موسى.

النية حتى قبل إقامة العلاقة الزوجية - لا حياء في الدين! - فهناك دعاء يقي طفلك من الشيطان إن كانت هذه ليلة تكوينه، إن أنت وزوجك تذكرتماه ونطقتماه، قال ذلك نبينا الكريم: (لو أن أحدكم إذا أراد أن يأتي أهله قال: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا، فإنه إن قضي بينهما ولد من ذلك لم يضره الشيطان أبداً). متفق عليه

تذكري.. الناس جميعاً نوعان: إما نوع يساعد الآخرين.. وإما نوع هو بحاجة لمساعدة الآخرين.. فممن تتمنين أن يكون طفلك؟

قد نويت أنا أن يقدرني الله فأنجب شاباً يخطو خطى صلاح الدين ويحرر فلسطين، وسواء تحققت أميأتي أم لا، فكفاني شرف المحاولة وشرف العمل عليها. فكري جيداً فالأمر يستحق.. ليس فقط لأننا كلنا سنسأل عن ذلك.. بل عن اقتناع.. من يريد أن يعيش حياته مثل الذبابة؟ -عذراً!- تفقس، فتأكل، فتكبر، فتعمل، فتتكاثر.. وفجأة! ينزل فوقها مضرب الذباب فتنتهي حياتها كما بدأت! أضفت صفر، وغيرت صفراً! مثلها مثل مليارات الذباب في حياتنا تلك.

طبعا نقول "لا أحد يريد ذلك!"، لكن ذلك ما يحدث بالضبط!

أنا آسفة، دعونا نتحدث بصراحة، لمَ لم نكن ننوي نية لها معنى وراء اختيارنا لكلية كذا؟ أو وراء عملنا بعد التخرج؟ في المجال أو المكان الفلاني؟ أو ننوي نية وراء زواجنا بشخص

ما؟ -غير أننا بنحبه -؟ وغير ذلك من أمور حياتنا الهامة؟.. الدوامه! دوامة الحياة جعلت وجود كل منا تحصيل حاصل!!.. لقد قررت ألا تأخذني الدوامه!

فلننظر في كتاب الله، قال زكريا لربه أنه يريد أن يرزقه بولد خوفاً من مواليه المهملين للدين، فخاف بموته أن يضيع الدين، فطلب ولياً يقوم بالدين بعده، ويرث من آل يعقوب العلم والنبوة

{وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا } [سورة مريم-آية ٥]

وحتى زوجة عمران نذرت أن تجعل الحمل الذي في بطنها خالصاً لله، ومحوراً لخدمة بيت المقدس، كان هذا هو هدفها وهذه نيتها

{إِذْ قَالَتِ امْرَأَةٌ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ } [سورة آل عمران-آية ٣٥]

حيث كانت من أتقى النساء في بني إسرائيل وكان زوجها من أكابر علمائهم، وكلاهما من ذرية داود وسليمان عليهما السلام، وحينما وجدتها أنثى قالت "ليس الذكر كالأنثى"، لكن الله تقبل السيدة "مريم" وأنبتها نباتاً حسناً، فماذا حدث؟ كُتِبَ لحفيد زوجة عمران النبوة، ورُفِعَ سيدنا "عيسى" إلى السماء، وهو من سيُنزَل من السماء كأحد علامات القيامة الكبرى!

النية يا نساءنا..

الآن يجب أن ننوي النية العظيمة من نسلنا.. لأنه شباب المستقبل، لأنه لو هناك أمل -أي أمل- من أن يسترد الإسلام عظمته ومكانته، من أن تعود للعرب كرامتهم ويعود مجدهم، لو هناك أمل لننجو بمصر، فهذا الأمل في الأطفال.. شباب المستقبل وحدهم. هذا الشباب لن ينجو مما نحن فيه، ولن يعلو لما نحن وآباؤنا دائماً تمنيناه، إلا بتربية مميزة ومشقة منا

وتفكير قبل كل خطوة، وتركيز في احتياجات كل مرحلة عمرية، وحب منا أيضًا للقيام بهذه المهمة المقدسة.

وأخيرًا وليس آخرًا، تثقيف شديد منا كي نواكب عقولهم، ونشبع تساؤلاتهم، بما يضعهم على النصاب الصحيح، وعلى أول الطريق.

فقد قال الدكتور "ياسر نصر" في محاضراته الرائعة "لكل أب وأم": توضيح جميل كلنا بحاجة إليه.. الفرق بين الرعاية والتربية! فالرعاية تكفلها دور الأيتام!! المأكل والمشرب والتعليم في مدرسة، والصحة والعلاج، كلها رعاية.. أما التربية! فالتربية صنعة الآباء، التربية هي تشكيل الشخصية وخلق الفكر، التربية هي التعريف بالمبدأ والقيمة، وتوجيه الخلق وخلق الهدف.

"الصلاح من الله، والأدب من الآباء" خامس الخلفاء الراشدين عمر ابن عبد العزيز

أحيانًا كنت أهاب الأمر.. أعرف جيدًا أنني لا أريد أطفالًا عاديين، لكن يبدو أن الأمر فعلاً شاق! لكنني كنت أتذكر شيئًا لطيفًا، شيء ذكره مرة الرجل العظيم دكتور عمرو خالد، السيدة "مريم" وهي تلد "عيسى" عليه السلام، وكانت في محنة حقيقية، وكانت وحيدة، أمرها الله قائلاً

{ وَهَزِّي إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا } [سورة مريم-آية ٢٥]

كان يمكن أن يأمر الله الرطب فيسقط وحده! لكنه طلب منها بعمل مجهود، رغم كل ما تعانيه.. فهمتُ هنا أننا يجب أن نعمل، يجب أن نقوم بمجهود، ربنا أمرنا يا جماعة! وسنكون "قدها وقدود إن شاء الله".

أنا حامل!

في الواقع لم أمر - والحمد لله- بما تمر به الأمهات عادة في بداية الحمل من قيء وغثيان وافتقار للمزاج، بل في الحقيقة لم أعرف أي حامل إلا مع نهاية الشهر الثاني! كنت قد بدأت أصاب بالوسواس الذي يشعل دمائي نارًا كلما قمت بالاختبار المنزلي للحمل ووجدته سلبيًا، فقررت ألا أترك نفسي تحت وطأة الانتظار وتهديد خيبة الأمل المستمر لي، فتناسيت الأمر تمامًا حتى أنني لم أفطن لغياب الـ "Period"، وفوجئت وقت أن تذكرتها، وقمت بالاختبار ووجدته إيجابيًا.

وصحت.. أنا حاااااااااااا!!!!!!

كنا قد انتظرنا طويلًا، في الحقيقة أربع سنوات! كل سنة اثنتا عشر شهرًا، وكل شهر بأمل من العائلتين ثم خيبة أمل!! ثم يمتد الأمر لك ولزوجك، فيخيب الرجاء ويكثر الدعاء، وتنهال الشكوك ويدمي القلب حزنًا من تلك الشكوك.. كيف يصدق الناس أن ليس بي وبزوجي من علة وأنه أمر الله سبحانه وتعالى؟؟ كانت تجربة صعبة جربها وسيجربها الكثيرون، لم أجرؤ على تسميتها بالمحنة لأن غيري ينتظر نتيجة العلاج، أما أنا فانتظر عفو الرحمن. ولهذا كانت فرحتي قوية للغاية.

كنت -كأغلب الأزواج- على خلاف مع زوجي وقتها، وقررت ألا أجعل خبرًا بهذا الحجم في حياتي ينتظر أن يشاركني فيه زوجي لخلافات الحياة العادية، وبداية خفت وقتها أن يصيبني هو بخيبة الأمل إذا ما كانت سعادته أقل من المستوى المُتوقع! لكنني استعنت بالله ودعوته ألا تفسد عليَّ الفرحة التي تنتظر كل أم أن تراها في عيون زوجها، وأن لا أصبح "ميرفت أمين" في فيلم "الحفيد"! الحمد لله كنت مثل "ناهد جبر".. في الفيلم نفسه!!

ولك نصائح مفيدة أفادتني كثيرًا معرفتها من البداية

١. امتنعت عن تناول الأدوية مهما كانت الأسباب لأنها يمكن أن تشوه الجنين إلا بأمر الطبيب.

٢. قمت بتخزين الأحذية ذات الكعب العالي في غرفة التخزين، لأنه يضر بالعمود الفقري ويؤهب للإجهاد -لا قدر الله- وقلت لنفسي "يوماً ما سأستعيدك!".

٣. التعب والأعمال المرهقة لم يعودا من نصيبي... طبعاً فأنا حامل!

٤. حرصت على عدم الجلوس في أماكن مغلقة فيها مدخنين.. ولا شيشة طبعاً!

٥. عرفت أنه يجب أن تكون عدد وجبات طعامي من ٤-٥ مرات على أن تكون كل وجبة قليلة المقدار. الفطور الأول يجب أن يكون شيئاً بسيطاً، رقائق مع الحليب مثلاً، ثم إفطار مكون من ساندويتش، تعقبه بساعتين فاكهة مثلاً، ثم الغداء غير الدسم، يعقبه بساعتين عصير مثلاً أو مكسرات غير محمصة، ثم العشاء وهكذا..

٦. تحاشيت النظر إلى المناظر المؤذية في الأفلام أو إلى الأشخاص المشوهين والمعوقين. كان جسدي ليس جسدي الذي أعرفه، فهناك شخص يتكون بداخله!! لذلك أحببت أن أحافظ على هدوئي بعيداً عن ارتفاع ضغط الدم!

٧. حافظت أن تكون مدة الاستحمام قصيرة لا تزيد على ربع ساعة خاصة في الشهور الأخيرة، تجنباً لإرهاق القدمين والدوار.

٨. الوقوف لفترة طويلة يكثر الدوالي خاصة في الشهور الأخيرة.

٩. عرفت أن ارتداء ملابس داخلية أو خارجية أو حتى جوارب ضيقة خطأ يؤدي لتورم الأطراف أو التعرق والاحتكاك غير المستحبين طبعاً، واستعنت بجوارب مرضى السكر وكانت ممتازة!

١٠. عرفت أنه لا ينصح بالبقاء مدة طويلة تحت جهاز تجفيف الشعر، فاكثفت بالسشوار.

١١. طبعًا تجنبت رفع الأثقال من الأرض وهذا يتضمن رفع الأطفال أو حملهم أو دفع شيء ثقيل للأمام، فاكتفيت بقبلة طائرة لأحبائي من أطفال الأقارب والأصدقاء.

١٢. إياك والانفعالات النفسية الشديدة لأنها قد تسبب انفكك المشيمة قبل أوانها في الشهور الأخيرة، كنت أذكر نفسي دومًا أن سكر الحمل - لا قدر الله - يأتي بمجرد غضبة!

التسمية.. لماذا؟!!

عندما كنت مخطوبة.. أكرر.. "مخطوبة"، وكان لقاء بيني وبين خطيبي وأمي، كان أمامنا عشر دقائق قبل أن تأتي أمي، استرقها خطيبي -الذي هو زوجي الآن- ليس في الرومانسية، ولا في أحلام المستقبل، قال أنه عنده طلب وأنه يتمنى ألا أكسفه، "اتفضل!" قلت منتظرة أول طلب، قال:

- أعلم أن الأم تتعب كثيرًا في الطفل، أكثر من الأب، ولذلك قال الرسول أمك ثم أمك ثم أمك ثم أبوك

قلت في نفسي "ها؟ أم إيه؟ مش لما أبقي زوجة الأول؟؟"، لكنني ظللت محافظة على ابتسامتي -بمجهود- مما شجعه على الاستمرار:

- ولذلك فأنا مؤمن أن للأم الأحقية الكبرى في اختيار الاسم، ده أقل واجب.. لكن طلبي، أول ابن لنا، نسميه على اسم والدي، ده رجائي الوحيد.

طبعًا ظللت صامته ومشدوهة! لم يكن من الممكن أن أرفض في توقيت ومقدمة كهذه! لكنني فكرت.. في والده، هل أتمنى أن يصبح ولدي مثله فعلاً؟!

يعني إيه؟.....

أفك!

أول أمر بعد النية هو الاسم، طبعًا يشترك الأبوان في هذه العملية الممتعة، إن لم يكن معهما الأقارب وربما الأصدقاء أيضًا. لم أفكر فقط أن أختار اسمًا له معنى حقيقي؛ لأننا سوف نُسأل يوم الدين عن أسماء أولادنا.. ولم أفكر فقط أن نختار اسمًا عربيًا وليس أجنبيًا؛ لأن الأبوان لا يتخيلان كمّ تأثير هذا الأمر على انتماء الطفل لحضارته، واعتزازه بنفسه، وأصله وعروبته، أو عدم انتمائه، وانجذابه الشديد وربما الأعمى، نحو الآخر بلا تفكير.. حتى أن أمي كانت تخبرني عن سبب تسميتي باسمي ومعناه: "سميتك على اسم السيدة سارة زوجة سيدنا إبراهيم"، وكلمتين حلوين عنها كمان.

بل فكرت في أمر آخر أيضًا، كما اتفقنا آنفًا.. النية،

فكرت في اختيار اسم، ليس فقط لكونه ذو موسيقى عذبة، ولا فقط لكونه اشتهر مؤخرًا، ولا لكونه غير تقليدي وفقط! كل ما سبق هو من حقنا تمامًا، لكن فكرت أن نقرن النية على شيء له معنى، مثلًا أن الاسم له معنى الكبرياء، ونحن جميعًا نتمنى شباب لهم من الكبرياء ما يضرب عنان السماء كي يستطيع مجازاة الآخر به، أو مثلًا اسم غير تقليدي، ليكون شخصًا فعلاً غير تقليدي في تأثيره الإيجابي على المجتمع والناس، وفي تركه بصمة خلاقة، عجز عنها الكثيرون، أو اسم رقيق لفتاة، بنية إعادة مفهوم الأنثى لرققتها وحيائها وحنانها القديمين، بعدما ضربت الخشونة واللامبالاة أطرافها حتى استشرت في كيانها كالسم، كنتيجة حتمية لقسوة ظروف العمل، الذي تسحق فيه نفسها سحقًا، وتمزقها بين هذا العمل وبين بيتها.

حتى لو رغب أحد الطرفين في تسمية المولود كاسم أحد الأجداد، فلا مانع على الإطلاق، لكن أيضًا مع وجود النية... أولاً نية إرضاء هذا القريب، وكسب وده، وصلة الرحم، وثانيًا -وهو الأهم- أن نبحث عن صفة حميدة أو عظيمة في هذا الشخص، وننوي أن يصبح الطفل القادم مثله.

وهذا ما عنيت، فأنا مررت بهذه التجربة، فقد عدت لزوجي، أقصد خطيبي وقتها، بعدما تفضل مشكورًا، وأوضح ما أوضح ورجا، وفكرت.. في الحقيقة كنت أحب أيضًا هذا

الرجل -أبا زوجي- لكنني أيضًا بحثت عن النية... فأبو زوجي هذا رجل عظيم بكل ما تعنيه العظمة، رجل عصامي، بدأ من الصفر، واستطاع أن يطفو بكل كد وجهد وأمانة، رجل ذو بصيرة، مجتهد، عرف معنى العلم الحقيقي، وشهدت له الأماكن والسنون. فكرت في كل هذه الميزات، وقلت أنني سأسمي طفلي باسمه، بنية أن يرث منه كل هذا، ولم أنس أخي الأصغر الذي له نفس الاسم.. أيضًا أقرنت في نيتي أن يصبح طفلي جريئًا مثل أخي، مستقلًا مثله، واثقًا في قدراته وذاته مثله تمامًا، يحرص على الفلاح.

كان سكوتي قد طال وبدأ خطيبي يقلق، واقتربت أُمي أكثر، قال:

- أنا تسرعت قوي مش كده؟ ده كلام سابق لأوانه؟؟

- أنا موافقة!

ظل خطيبي مصدومًا، ثم سعيدًا، ثم شاكرًا، ولم يعلم بنيتي إلا بعد الزواج!

ولفتة أخيرة تخص التسمية، أن نبتعد عن اسم يكرهه أبوا الزوجة أو أبوا الزوج. طبعًا هو حقنا تمامًا، وحلم مشترك لنا، لكن أقول "يكرهه!"، وهؤلاء الأربعة، أشخاص لهم من المكانة المختلفة ما يجب اعتباره، حتى أن نحاول ولو على سبيل الاحترام سؤالهم عما يحبون من الأسماء.. سيتذكرون احترامنا لرأيهم! وستكون لهذه اللفتة الطيبة الأثر الأجل والأطيب لهم، ولو كرهوا كثيرًا اسمًا ما فلا ننسى أن الطفل هو حفيدهم أيضًا، وقرة عين لهم بالتأكيد، فرفقًا بهم وبسنهم ومكانتهم. لذلك لم أقل أهلك أو إخوتك، قلت الوالدين. فكري في الأمر فهو يستحق!

الخبر السعيد

بعد أن وفقنا الله في أمر النية واختيار الاسم بنية، أحب أن ألفت انتباهك لأمر هام. لا تتأخري في إخبار أسرتك وأسرة زوجك عن الخبر السعيد، إن ذلك ليُفرح أسرتك كثيرًا،

وتعلو به مكانتك لدى أسرة زوجك كثيرًا جدًا. مهما كانت الأمور بينكم، فمن شأن هذا الخبر أن يطمس القديم، ويقيم رباط المودة، وتصبح قدمه قدم سعد على الأسرتين إن شاء الله.

واحذري أيتها الأم من معاداة أهلك أو أهل زوجك كل الحذر.. أنت الآن ترين الأمور من منظار أضيق بكثير، ترين أن أختك أخطأت في حقك، أو أم زوجك لا تُعاشر، أو أخته تنتظر لك الخطأ، أو زوجة أخيه تتعمد غيظك أو إحراجك، وأنت المحسنة لهم وهم المسيئون، أو... لا تضعي وزنًا لأمر اليوم وفكري في الغد.. في الغد سيجد نفسه وحيدًا لا عزوة له ولا سند... في الغد سيسألك ويسألك، أين أهلنا ولماذا نحن بعيد؟ ولن يعذر أسبابك التي ستبدو وقتها واهية.. في الغد لن يجد أهلًا له ولا قريب، وسيتمسك بأول صديق سوء ليتبعه ويصدقه ويستغني به عنكم جميعكم، ليعوض حرمانه من الأهل والأقارب، لذا كوني ذكية وابني له بيتًا من العزوة والأقارب، وعسى اللذين بينك وبينهم عداوة، أن يصبحوا أولياء حميمين غدًا.. صحيح!

هل هناك برمجة نفسية؟

البرمجة أعني بها أن يهيئ الإنسان نفسه بنفسه، طريقة تفكيرك وإحاحك مع نفسك تسهم كثيرًا في تحسين الإرادة، أعني أن تُذكّر المرأة نفسها دومًا أنها مادامت حامل فيجب أن تكون الحامل النموذجية "زي ما الكتاب يقول"، الحامل النشيطة الرشيقة، الحامل المستعدة لأعباء الحمل والواعية بمشاكله، الحامل التي تعد نفسها وبيتها وزوجها من أجل استقبال ضيف جديد، ضيف هي سعيدة به، وتريده سعيدًا، تريده قويًا عفيًا.

فما أجمل أن تري بالصور شكل الجنين ما يكون في الشهر الأول ثم كيف ينمو في الثاني، متى يتكون جهازه العصبي وهيكله العظمي، ومتى يبزغ شعره.

ولا أقصد السونار أقصد من الـ "Internet" أو الكتب المصورة الملونة، فهي شيقة للغاية ومثيرة، تبعث على الشعور الغامر بكلمة "سبحان الله"، وتبعث على ارتباطك به أكثر، أيضًا

شاركى زوجك معك، لا تتركه بعيداً عن تلك المتعة، وعن كل المتع والمسؤوليات التي سيتم ذكرها.. فنحن نملك مُعتقداً شقيقاً واضحاً وخاطئاً عن أن كل ما يخص الطفل هو من شأن الأم وحدها. وللأسف تُشجع الزوجات هذا المُعتقد- حتى دون أن تدري - بدلاً من أن تكون إيجابية وتحاول إصلاحه، وفي النهاية تشكو من حمل العباء وحدها وانهيأرها! فابدئي من الآن بمشاركته كي يندمج معك من أول شهر.. اقتنصيه كي تُشاهدا سوياً تطور طفليكما، أو اخبريه أنت إن تعذر ذلك. قلت لزوجي أن عظام طفلنا بدأت في التكون:

- شوف يا سيدي، في الأسبوع السادس وكاستمرار للتغضُف/

- تغضُف؟؟ (زوجي مزمجراً!!)

- أيوه! يعني التحول إلى غضاريف، تتم أول عملية تحول لعظام في عظم الترقوة، وفي نهاية الأسبوع السابع يبدأ التعظم...

- تعظم؟؟

- يعني التحول إلى عظم، في العظام الطويلة، وبينما تستمر العظام بالتكون، تبدأ العضلات بالتكون.

- إيه ده؟ هي العضلات لسا ما فيش؟؟

- طبعاً! مش ربنا قال {فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ} صدق الله العظيم.

- سبحان الله!

أخبريه أنه من الآن يسمعكما، -يقولون من الأسبوع السادس عشر!- وحفزيه أن يتحدث إليه قائلاً أنه يحبه وينتظره، كي يتعلق زوجك به. أخبريه أنك الآن في الشهر الثالث، وبحاجة لأطعمة تحتوي حمض الفوليك من أجل سلامة جهازه العصبي، وأخبريه

بالمأكولات التي تحويه، ثم اذكري له أنك الآن بحاجة للأطعمة الغنية بالحديد، وغير ذلك كي يهتم بك وبه ويتابعك ويكون معك أولاً بأول..

وبالحديث عن النفسية، إلى بعض النساء اللاتي يرون في حملهن رؤية مختلفة قليلاً، وهي ليست جيدة في الحقيقة! رفقا بنفسية زوجك المسكين فأنا أسألك إشراكه لا إقلاقه! لا تفكري أن تجتذبي اهتمامه بأسلوب إقلاقه عليك وعلى صحتك، وإنهاكه بالطلبات اللازمة لصحتك كل دقيقة، حتى لو رأيت في ذلك حلاً لجذب اهتمامه فتأكدي أن ذلك الحل مؤقت جداً، بل في الواقع هو ليس حلاً، لأن أمر الحمل سيرتبط في ذهنه بالقلق والإعياء المستمرين اللذين عانى منهما فترتها! ولن يكون سعيداً كثيراً في المرة القادمة حينما تخبريه بقدم أخيه!!

أن يشعر الزوج بالمسؤولية هذا شيء أكيد وغاية في الأهمية.. لكن كيف؟ أن يتحرك معك ومع المولود خطوة بخطوة هذا شيء مطلوب وجميل! لكن ذلك لا يعني أبداً أن تتركي أي مسؤولية عليه، وتتنصلي بهدوء مما هو عليك كي تقحميه معك! وتذكري، أن يراك دائماً مبتسمة ومنتعشة وشكواك تزول سريعاً بقليل من الراحة، من شأن ذلك أن يجعل الحمل مرتبطاً في ذهنه بالسعادة لا بالقلق!

عندك يقين؟؟

لفتة أخرى أوصتني بها أمي أوصي بها كل أم، لفتة غاية في العمق.. اليقين في الله. أجل، اليقين في الله أنه اختار لنا نوع المولود الملائم كل الملاءمة وللزوج، فعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم كل الخير.

أيضاً كوني على يقين من اختيار الله الصائب لتوقيت قدومه... مهما تأخر، أو مهما تأخر أخوه، أو مهما تأخر الذكر، أو إن لم يأت مطلقاً ذلك الذكر.. فالله اختار الأفضل لك ولزوجك ولحياتكما ومستقبلكما صدقيني.. إنه عز وجل يختار الأصوب لنا دوماً لأنه سبحانه رحيم

بعباده، فقط تشبثي باليقين، وهو سيثبتك! - إن لم يرضيك - فسوف يخفف عنك بشكل لا تفسير له، فهو اللطيف الخبير.

والحقيقة أنني دومًا ما تمنيت أن أصرخ في كل العالم من حولي.. "نريد طفلًا سليمًا"!!!

هذا فقط ما يجب على الناس أن تفكر فيه! لست أفهم، ولد! بنت! ماذا لو لا قدر الله جاء الطفل معاقًا؟؟ ماذا لو لا قدر الله جاء متأخرًا ذهنيًا؟؟؟ وقتها سيندم من ظل يصير على شيء صغير بينما نسي الشيء الأعظم!

ولأن الشيء بالشيء يُذكر.. فمنذ صغري وأنا أسأل نفسي عن سر آيات في القرآن أقرؤها كلما ختمته فيها، { وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا } [سورة الأحقاف - آية ١٥]

دُهِشت من ذكر الله للأمر بهذه العلانية، وهو سبحانه وتعالى هو الذي خلقه فينا! ويعلم أننا نقوم به كرهاً! سبحان الله، سبحانه الله الذي يجعل المرأة تحتمل عناء الحمل والولادة كل هذا الوقت، ثم يُنسيها كل هذا العناء لتتمنى من جديد إعادة التجربة! وحينما كُبرت فهمت معنى آخر أكبر وأجمل، شعرت معه بالعرفان لله تعال... أجل! لأن الرسالة موجهة للابن كي يُقدّر.. وللزوج كي يُساند.. وأخيرًا للأم كي تشعر أن الله معها يشعر بها، وأنه سبحانه بمثابة لمسة حانية تربت على أكتافها كي تقوي من عزيمتها. ألم أقل لك كوني على يقين في الله؟

ماذا أعرف؟

بعد اختيار الاسم، ومصالحة الأهل، واليقين في الله في كل شيء، يأتي الإعداد، يجب أن نستعد بتثقيف أنفسنا وتثقيف الأب معنا - وهي المهمة الأصعب-. قرأت في كتاب أعده نخبة من الأطباء الأميركيين جملة.. ظل صداها بداخلي لسنوات: إن طفلك سيظل يتعرف على العالم من خلالك أنت، ومن ثم والده لوقت طويل..

إنها مسؤولية ضخمة في الواقع! كونه طفل سعيد، كونه طفل سليم، إنها مسؤوليتي أنا!!
ومن العار أن نجفف نهمه الجائع للمعرفة بكلمة "لا أعرف"، ومن الهوان أن نجيبه إجابة خاطئة كي نحفظ ماء وجهنا، فكلامك عند طفلك كبصمة الإصبع أبدًا لا تتمحي.. كلنا نحفظ كأسمائنا كلمات قالها لنا أبوانا، وليت الأمر حينها يتوقف عند وقوعه في الخطأ نتيجة الرد الخاطيء، بل الأدهى أنه حين اكتشافه لهذا الخطأ من أمه، لن يثق فيك من جديد.. بل سيختلط لديه الأمر، ولن يعد ليثق في أي مما قلته له يومًا مهما كان صوابًا! إذن فالحل هو في تثقيف نفسك.. القراءة يا عزيزتي.. لم تكبر عليها، ولم يفت الأوان صدقيني "it's never too late". طبعًا تسألين ماذا أقرأ ومتى؟؟ يقولون: اعرف كل شيء عن شيء -وهو مجال العمل والتخصص طبعًا- واعرف شيئًا عن كل شيء! شفتي؟ بسيطة!، لذا دعيني أقول لك بضع نقاط رئيسية:

مطلوب قراءة لك لشقين:

الشق الأول وهو ما يخص الطفل من كيفية الاعتناء به بشكل صحيح، نفسيًا وجسديًا، وكيف التأكد من نموه بشكل سليم، مرورًا بالألعاب المنمية للذهن، وتعلم المشي والكلام، وكيفية عمل الإسعافات الأولية حتى تصلي للطبيب، أجل أنت أم عصرية! اقرئي! اتعبي لأجل الطفل! لماذا نختار أسهل الطرق دومًا؟ ماذا لو معلومة ماما أو تيتا ليست كافية لعصرنا؟ ماذا لو كنت لست مجرد أم؟ بل أم غير عادية، لأطفال إن شاء الله غير عاديين "مش جمب الحيط وخالص!".

أيضًا كيفية تربيته تربية إسلامية، وكيفية تنشئته كشخص مستقل، أو كشخص متصلح مع العالم.. شخص أبيض من الداخل متقبل للآخر، دون أن يذوب فيه، ومع احتفاظه بشخصيته المستقلة. لا تنسي.. كل شخص ستقابليه سيخبرك بصواب مختلف!! لو كنت قارئة لعرفت الصواب بنفسك، ولصحته أيضًا للآخرين.

الشق الثاني ينحصر في تاريخه كمسلم، عربي، مصري. أرشح لك كتاب "أنبياء الله" لأحمد بهجت، فهو فائق الروعة فيما يخص قصص الأنبياء، وقد اشتريت كتابًا صغيرًا بعنوان

"تاريخ مصر" لتظل الأساسيات محفورة في ذهني، ومن حسن حظي أن دراستي في كلية الآداب دفعتني للمرور على تاريخي كمسلمة -من خلال الأدب-: (السيرة، الخلفاء الراشدون، الدولة الأموية، العباسية، الأندلسية، الدولة العثمانية، ثم انتهاء الخلافة وانقسام الدول).

لابد أن تدركي معنى العروبة، لأنه سيفهم منك أنه عربي، على الأقل اعرفي ما الدول العربية وأين وما عواصمها؟ ونبذة بسيطة عنها، مهلاً! لا تغلقي الصفحة!! لا أطلب التبخر! أطلب منك معلومة عامة للغاية.

قال لاعب الكرة الفرنسي الجنسية، العربي الأصل، المسلم، زين الدين زيدان

"By aiming for excellence..everything is possible"

حينما نسعى إلى تحقيق التميز، كل شيء يصبح ممكناً!

ولا تنسي.. القضية! القضية الفلسطينية... لا تنسي! ليست لنا قضية سواها، نعيش لأجلها فلا تنسيها. على الأقل اعلمي ما هو أصل القدس وأصل بني إسرائيل، وكيف تطورت الحكاية؟؟

ستستمتعين بالقراءة! أعدك! كل ما نحتاجه سويًا هو العناوين الرئيسية لتكون في ذهنك؛ استعدادًا لتعريفه بأين ولماذا وُجد في هذا العالم، ومن هو بالتحديد. بدأتِ تقنننين؟ استعيني بالـ "Internet" كلما صعب عليك الأمر، وتذكري أن كل شيء في بدايته صعب، فلنوسع صدورنا، وكلما استطعنا المزيد بالتأكيد كلما كان أروع، لكِ وله.

طفلي مصري

على فكرة.. طفلك يسمعك في أحشائك، ويمكنه أن يسمع القرآن الكريم أيضًا، فاقتنصي الفرصة واستمعي إلى تلاوة تحبين صوتها وأنت تربتين عليه، علّه يولد مُحبًّا للقرآن مُحسنًا لقراءته، وتأكدي أن ذلك سيساعده على السماع الصحيح والنطق الجيد السليم للغة الأم، اللغة العربية الجليّة، اللغة التي اختارها سبحانه وتعالى ليكون بها كتاب خاتم المرسلين. أيضًا الموسيقى الهادئة لها أثر طيب على أعصابك وأعصابه.

أنا شخصيًا كنت إضافة إلى إسماعه القرآن كنت أكلمه، أجل، وكنت أدعو والده للحديث معنا -إشراك الوالد أمر شديد الخطورة وسيأتي ذكره -كنا نقول له دومًا كم نحبه.. وكم نحن تواقون لرؤيته سعداء بانتظاره.. أثبتت الدراسات الحديثة أن الطفل يولد وهو يشعر برغبة والديه أو عدمها فيه!! لذلك كنا نغدو ونمسي مؤكدين له أننا نحبه قبل حتى أن نراه.

وكنا نقول له أننا نحب مصر بلدنا وبلده، وأنه أيضًا سيحب مصر لأنه مصري، "أجل أنا طفلي مصري"، كنا نخبره أن بلده بحاجة لمن يحبها.. ظمأى لمن يعطف عليها ويهتم بإصلاحها ورفع الضرر عنها، كي تخلص ممن أفسدوا فيها فألصقوا الشر بها، وسببوا كره بعض أهلها لها، وهي بريئة منهم ومن كل إنسان سلبي، رأى الخطأ وسكت، أو علم الصواب ولم يفعله، أو كبر دماغه من معرفة الصواب!

والله كنت أقولها له وأنا أحسس عليه، "إوعى تقف ساكت يا حبيب مامي.. قد ما بتحب مص... عمّر مصر وصلّح في مصر".

أول ما أنصحك به إن لم تكونِ بذات القومية، ألا تنقلي شعورك الغاضب هذا أو شعور والده إليه، فصدقيني.. سيُساء كثيرًا إن لم يحب بلده، فعكس الفطرة أن يتنصل الإنسان من جذره، دعيه يعيش تجربته الخاصة به لا تجربتك أنت أو تجربة أبيه، لا تظلميه بأن يتشرب عدم انتمائكم أنتم، البلد كالأم، نحن لا نختارها لكننا لا بد أن نحبا، نحبا كما هي، نحبا لأننا خلّقنا منها وليس لأنها جميلة أو ذكية أو عبقرية، بل لأنها أمانا، ومصر هي أمانا، رغم الأنوف، وأم الدنيا أيضًا. أليست السيدة "هاجر" المصرية هي أمانا جميعا؟

قائمة الاحتياجات

من الصواب أن تتركى جزءًا من احتياجاتك ليقوم الآخريين بإهدائك بعضها بعد الولادة، لذلك رتبي أفكارك واستعيني بالورقة والقلم، وليتك تكتبين "Baby List" فهو شيء لطيف حقًا لم يحالفني الحظ في عمله، الفكرة تتلخص في كتابة ما ينقصك في قائمة، وعرض هذه القائمة على الأقارب كي يختار كل منهم ما يناسبه ليشتريه لك على أن يخبر الباقين باختياره هذا كي يُشطب من القائمة ولا يتكرر عندك. ربما فكرة إرسالها بـ E-Mail جماعي وعمل Reply to all من كل طرف اختار شيئًا، لهي فكرة رائعة أفعلها دائمًا في أعياد الميلاد.

ما الذي أحتاج شراءه لطفلي؟

وعن ما ستحتاجينه فهو لن يختلف كثيرًا عن الآتي مع مراعاة ظروف كل فرد:

- ثلاثة بشاكير لاستحمامه ويفضل جدًّا ذات الرأس المغلق حيث تجفف الرأس تلقائيًا وتقيه من البرد.
- عشرة سالوبيت للمنزل بقديم مغلقة وبدون، من عمر الصفر للشهر الثالث - لذلك فعشره ليس بالكثير - بالإضافة لكثرة التغيير في البداية نتيجة تسريب الحفاض أو القشط أو غيره.
- خمسة عشر فانيلا كت - أو بربع كُم لو في الشتاء - بكباسين، الفانيلات الحديثة مصممة بحيث تتسع فتحة الرأس لدخولها بكل سلاسة، لا تخشي شيئًا.
- عشرون بافيتا! ليس رقمًا كثيرًا كما تعتقدين، لكن تغييرهم سيكون كثيرًا جدًّا بسبب تكرار قشط اللبن أو الدواء، والأكل، بالإضافة لأنها ستظل معك أعوامًا! غسيل واستعمال، لا بد من أن تكون مبطنه بالمشمع كي تكون ذو فائدة!

• عدد من أطقم الخروج، لا مانع فهي فرحتكم به، فحديثًا نجد الشورت والبولو من سن الصفر!

• ثلاثة ملاءات "قطنية ١٠٠%" لفراشه لوجوب تغييرها كل يومين! تكون "بأستك" لتكون مشدودة

• فوط صغيرة توضع على الكتف لاستخدامها بعد الرضاعة كما سنرى، خمسة فأكثر ربما.

• كفرته خفيفة وأخرى ثقيلة لاحتمالية برودة غير متوقعة في أي موسم يولد فيه، في جميع الأحوال ستظل معك لإخوته إن شاء الله. وأخرى للخروج، فيجب الفصل بين كافترة الخروج والمنزل.

• بطانية أطفال لو كان الموسم شتاءً.

• حقيبة مستلزمات الطفل والتي ستأخذينها معك أثناء الخروج (لو حقيبتان يكون أفضل بكثير لأنك حتما ستغسلين الأولى وفي نفس الوقت لا يمكنك الاستغناء عن حقيبة الطفل، ستريين أنها ستكون أهم من حقيبتك الشخصية!! ويجب أن تكون مبطنه تبطين حراري بحيث تحفظ أكلاته داخلها في المستقبل.

• ثلاث برونات زجاج صغيرة وكبيرة وواحدة خصيصًا من أجل الماء، تكون زجاج، لأن البلاستيك يتفاعل مع ما يحويه إذا كان ذا درجة حرارة عالية. وواحدة من أجل الماء، لتكون دائمًا نظيفة بعيدا عن اللبن أو الأعشاب.

• سرنجات تتجدد على الدوام من أجل الدواء إذا لم تتواجد السرنجات الخاصة بدواء الأطفال.

• طاولة تغيير هي دومًا مزودة ببانيو داخلي للاستحمام، يفضل أن تكون مزوده بأدراج أو بأرفف لحاجيات الطفل (لو لم تتواجد، يجب توافر مشمع للتغيير عليه بالإضافة لمكان

مرتفع يوضع الطفل عليه، ربما يمكنك شراء سرير مزود بجلسة خاصة لتغيير الحفاضات)

- ما فوق طاولة الغيار: من كريم تسلخات، حفاضات (متوافرة لحديثي الولادة)، قطن، مناديل معطرة للأطفال للضرورة، سبراي الخاص بسرة الطفل في البداية، ترمومتر قياس الحرارة بالإضافة لمناديل مطهرة لتطهير الترمومتر فور استخدامه. وبذكر الترمومتر يرجى معرفة التالي: درجة حرارة الطفل الصحيحة ٣٧ مئوية، إذا تم القياس من تحت الإبط فلا بد من تزويد درجة الترمومتر التي ظهرت ٥ شرط، أما إذا كان القياس شرح فيتم العكس، أي إنقاص درجة الترمومتر التي ظهرت ٥ شرط، وبذلك تحصلين على درجة حرارته الفعلية.

- احتياجات استحمامه من شامبو وإسفنجه وبانيو بلاستيك، وكروسي صغير جدا مخصص لوضعه فوقه، وفرشاة صغيرة للشعر للرضع، وقصافة أظافر أيضًا للرضع.

- عربة للطفل (Stroller)، ويستحسن أن لا تكون ضخمة الحجم كي تدخل أي سيارة بيسر، لكن مزودة بحامي من الشمس ومزوده بإمكانية خفض مستوى الظهر لنوم الطفل.

- سرير للطفل ذو مستوى عالٍ لالتقاط الطفل دون انحناء شديد، وله مستويات أخرى أقل ارتفاعًا لاستيعاب الطفل حينما يكبر. (يمكن محاولة أخذه من أقارب أو أصدقاء لو وجد لأن احتياجه لن يدوم سوى سنة كما سنرى).

- كروسي للطفل مخصص لسيارة الوالدين (Car seat)، وهو لحماية الطفل أثناء القيادة فليس آمنًا أبدًا أن يحمله الأهل على الذراعين مثلما مضى، فلم تكن طرق مصر المحروسة بهذه التركيبة مثل الأوتوستراد، الدائري والمحور وغيره، وستجدين عروضًا كثيرة لكروسي الطفل مع عربة الطفل!

طبعًا من الجميل أن يصل الود مداه وتقوم كل أخت أو صديقة بإعطاء كل ما تقدر عليه للأم الجديدة، لكن شراء أشياء جديدة لطفلك بالتأكيد فرحة لكما وحق للطفل حتى لو لم

يدركه، فحفزي زوجك على جلب شيء مخصوص له مهما توافرت لديك الأشياء من الأصدقاء!

لا ملل

كنت قد قررت وزوجي ألا أكف عن الذهاب لعملي إلا عند الشهر الثامن، وقد حذرنى الناس من الملل وهو ما لم يحدث أبدًا ولا ليوم واحد حتى! فكما قلت القراءة والمعرفة، وإعداد غرفته وسريره وأدواته، كل ذلك كفيل بقتل الوقت، بل وأكثر من ذلك أنصحك باقتناص تلك الفرصة في إعادة ترتيب بيتك، وفتح جميع الأدراج المتربة وتذكُر ما فيها، فسوف يفيدك ذلك كثيرًا، خاصة وأنت على مشارف الجلوس أكثر في البيت، بالإضافة لاستقبال ضيف جديد. تلك الفترة يجب أن تكثر زيارتك لمحال الأطفال كي تري بنفسك ماذا ستحتاجين في الفترة الأولى وما الجديد، فكل يوم هناك جديد لراحة الطفل والأم. لكن احذري المنتجات التجارية التي ليس لها نفع يُذكر! استشيري أم قريبة منك.

الفصل الثاني: هام بشكل مبكر

جلسة مغلقة.. وهامة جدًا!

مع زوجك.. جلسة خاصة، في وقت صاف وجو رائع، لسببين:

أولاً: أن تطلعيه على حالتك الحقيقية طوال فترة الحمل وحتى بعد الولادة! ففي بعض الكتب الأمريكية المشهورة التي تتحدث عن الأمومة، فصل كامل بعنوان (زوجتي الحامل مريضة!) أجل ستصبحين كذلك، فما تفسيرك إذن لغضبك السريع بعد أن كنتِ واسعة الصدر؟ أو ضيقك الدائم بلا مبرر، أو بكاءك الكثير بعد أن كانت لك دمعة في كل شهر؟ الحمل يقلب كيان هرموناتك، يجعلك - خاصة عاطفياً - لست أنتِ، ولهذا تحديداً يجب الحديث مع الزوج، هو لن يقرأ، ولن يعرف، أنت الآن تعرفين! اقنعيه بسلاسة أن يصبر عليك أكثر من أي وقت مضى، وأن يحذر لأن إغضابك غاية في الخطورة على الجنين!

ثانياً: وهو الأعظم، لتتناقشا في خطوط التربية العريضة. لا بد من هذه الجلسة، دون إبداء أي أعذار للنسيان أو قلة التركيز! فالأمر لا يقل أهمية من مشروع سيِّقام، ويجب دراسة جميع جوانبه قبل البدء فيه، وقبل حتى إمضاء العقد، بل هو المشروع الأكثر عظمة.. مشروع العمر كله! مشروع إنشاء من سيحمل اسم العائلة، والبلد والعروبة والإسلام!

ويجب أن يكون معكما ورقة وقلم! لا بد!

ويجب اعتبار أن الرأي الأخير يكون لصاحب المعرفة من الزوجين في المجال الذي يجري الحديث عنه، أيهما أقدر..

أنا فكرت أن نتفق على نقاط معينة، وليتك تفكرين في المزيد وتضيفي:

الأسلوب

- هل ستتبعان أسلوب العقاب والثواب؟ لو نعم فكيف؟ أي بالحرمان من الطعام أم من اللعب أم بالضرب الخفيف أولاً؟

- هل ستضربان الطفل أبداً؟ لو نعم فمن أي سن بالضبط؟ وحينما يصل الخطأ لأي مدى؟ وحدود الضرب كي لا يصل أبداً للحد المهين أو الضار! فضربة على اليد وقرصة الأذن هو ضرب، ضغطة الكتف أو الذراع أيضاً ضرب، لو لدى الزوج النية أو العادة لفعل ما هو أكثر، فاقنعيه بخطورة تأثير ذلك على شخصيته وكيانه، الطفل حساس جداً، ولو كان شديد التساهل أيضاً أقنعيه بخطورة تأثير ذلك على شخصيته أيضاً! المدلل لا يُعنى إلا بنفسه، وأول من سيتركه أنتم!

- أبداً وتحت أصعب الظروف يجب ألا يلغي تصرف أحدكما أو قراره قول الآخر أكدي عليه!

- يجب أن تحددوا الكلمات غير المستحبة في حديثكما وتتفقان على مساعدة بعضكما لإلغائها، فالطفل منذ سنونه الأولى يسجل كل شيء - ليس كما تظنين أنه لازل صغيراً - ثم يقوم بإفراغ المحتوى بعد ذلك!

الرياضة

- هل تنويان أن يحترف منذ الصغر رياضة ما؟ هل هي الأفضل؟ أين؟ هل في النادي؟ هل هو قريب؟ ومتى تبدؤون بالاهتمام؟ ونصيحتي لك ألا تُفرطي في السباحة بجانب أي لعبة أخرى ترينها مناسبة، إياك وأن تفكري أنك لن تضيعي من عمرك ساعات لأجل تدريباته! أنت أم عصرية تفهم جيداً قيمة أن يكون طفلها رياضياً، شجعي والده فيجب أن يحضر تدريباته معك! أجل! أخبريه كم أن ذلك هام لتشجيعه وللشعور بأهميته في حياته! الأم التي تتابع الأطفال وحدها لم تنجح في جذب الأب ولن تنجح في إرضاء الابن!! يمكنكما

القراءة أثناء التدريب، أو حتى التصفح على حاسوب محمول، المهم التواجد والتشجيع، في ذات الوقت أنصحك بالتركيز في لعبة معينة يرتبط بها الطفل ويتقنها، فليست شطارة أن يمر الطفل على جميع الألعاب ويتعلم أن يترك رياضة ما فورما يملها أو يلتحق بأخرى لأن صديقه يمارسها! وفي النهاية لن يتقن أيًا منهم ولن يتعلم الولاء ولا الالتزام! أجل كل هذا من الرياضة.

التعليم

- هل سيدخل حضانة؟ أو Baby Class أم لا؟ وما الأفضل لظروفكما؟

- عند أي سن ستقومان بتحفيظه القرآن؟

- نوع التعليم المستقبلي ما سيكون؟ وهنا أود أن أنبه لخاطرة رأيت أثرها، أن تفكروا في إدخال الأطفال مدرسة ألمانية مثلًا بينما كلاكما تعليم انجليزي، مثلًا! فلنفكر، كيف تتوقعون أن يراكم الطفل حينما يكبر؟ هل بنظرة الجاهل أمامه؟ هل بنظرة الأقل علمًا؟ ربما! فلماذا؟ لأجل أن يقول الناس أن أولادك متميزون؟ ستكرهين هذا اليوم حينما تسمعين أول مرة كلمة "ماما حضرتك مش فاهمه حاجة!" وستتكرر كثيرًا! رأيتها بعيني، وصراحة عذرت الأطفال، ولم العناء؟؟ كلنا نحب أن يكون أطفالنا أفضل منا وأنجح، لكن ليس للدرجة التي يرونا فيها الأدنى! فكري جيدًا قبل قرار كهذا، ولا تنسي أنها ستصبح لغة تواصل فيما بعد بينه وبين أصدقائه أو ربما مع زوجته.. حينها لن تكوني في نظره الملاذ الذي يحب أن يلجأ إليه! فقد طبعتي بطابع الجهل في داخله. ولا تقللي من قيمة أن تبقى وحدكما - الأبوين - في تلك الدائرة المظلمة التي انتهيت توًا من وصفها. وليت كل والدين يدركان أهمية أن يكبر الطفل وهو يراهما عظماء كبارًا في نظره، لهم من المكانة الخاصة بحيث يظل يفخر بهما، ويتخذهما قدوته وملاذه دومًا.

من جهة أخرى إياك وأن تفكري في اقتصاد ثمن المدرسة - مؤقتًا - حتى يشتد عوده، أو أن تهتمي بقربها فقط، لأن الحياة وظروف العمل و و و! لا تعتقدي أن المراحل الأولى بغير

ذات الأهمية بالعكس! بها كل الأهمية! ولا تعتقدي أن الوضع المؤقت لن يتحول فجأة وبلا دراية لوضع مستتب! ولا تعتقدي أن هناك أيًا كان أهم من تعليم طفلك! لما نشقى إذن؟؟ وتذكري، لن يُسامحكما! عليكِ بزواجك! أنت أقتنيه بكل هذا!

ولا تقللي من دور الأب! يا نساءنا.. سئمنا من صورة الأب المشغول دومًا، (بجد) هو ليس أب! لأن الأبوة (تواجد) في المقام الأول! وسئمنا أيضًا من صورة مصاص الدماء الأمر الناهي، الذي ينتج لنا عقدًا نفسية نحن في غنى عنها، أو صورة المدلل المتهاون الذي لا يعبأ في أي عام دراسي هم! وفجأة يتذكر أنه ترك الحبل ليس على الغارب بل على ناصية الشارع! نبحث اليوم عن الأب الصديق، أجل الأب الذي يحتوي ابنه وتبوح له بأسرارها ابنته، لم لا؟ من آلاف السنين أسرت ابنة النبي "شعيب" لوالدها بإعجابها بسيدنا "موسي":
{قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ} [سورة القصص-آية
[٢٦

ففهم الرجل شعور ابنته ورغبتها فأنكحها إياه، كما قال دكتور عمرو خالد في أحد محاضراته، ليست معجزة أن نصادق أبناءنا لكن السؤال هو "كيف؟"

فترة حضانتك

أستطيع أن أسمى هذا دقائق قوية لناقوس كبير لكل أم، كي تفكر مليًا قبل اتخاذ قرارها بتقليص وقت حضانتها للطفل إلى ثلاثة أشهر كما يفعل الكثيرون! صدقيني لا أهم من هذا الطفل في حياتك ولو للسنة الأولى، تمتعي به ومتع به، إن تلك -التمتع به- لنعمة عظيمة من نعم الله عليك لا تضيعينها هباء لأنها وللأسف لا فرصة لتعويضها، رؤيته يكبر، ملاحظة حركاته وسكناته، تسجيل أول مرة ابتسم فيها، أول مرة نطق، أول مرة أشار، أول مرة وقف! شكله الذي يزداد نضجًا وجمالًا، حقًا نعمة!

ولا تقولي "أمي"، فالجدة ليست أم، وأنت الأم، ومهما كانت لن تقوم بالتركيز معه والاعتناء به مثلك.. بالإضافة أنه حقه، تذكري أنك أنت الأم!

ولا تقولي مرتبك ولقمة العيش، فقد وُلد برزقه، بل وسُترزقون من أجله.. توكلي على الله الذي لا يغفل ولا ينام وهو الرزاق أينما كنتِ وكانت حالتك. ولا تقولي مستقبلي المهني، فأيضًا الله قادر على أن تعودى بعد هذه السنة بروح متجددة وقدرة أفضل على العطاء في العمل.. تذكري دومًا أنه لم يأت ليُربك نظام حياتك، وإنما أرسله الله لك هدية حُرْم منها الكثيرون، فلا تكوني أنانية وتحرميه من أن ينعم بك حتى يفهم العالم الخارجي على الأقل!

أعرف زميلة حاولت العودة بعد ثلاثة أشهر من إنجاب طفلها، فتركت العمل بعد يوم واحد! اعتذرت لمديرتها قائلة وبكل صراحة أنها لا تستطيع التركيز في أي شيء بينما طفلها لا تدري ماذا يحدث معه وهو لا يزال قطعة حمراء!! طبعًا عذرها المدير لكنه اعتذر لاحتامية أن يأتي مكانها موظف آخر، لن تصدقي أنها وبعد مرور تسعة أشهر راسلت مديرتها مبدية استعدادها للعودة إذا شاء، وكان بالفعل هناك مكان لها في ذلك الوقت! هاهي لازالت تعمل في منصبها وقد هدأ بالها على الطفل.

وأعرف أمًا يبلغ ابنها الآن خمسة عشر عامًا، تشكو من قسوته الشديدة عليها ومن بوء كل محاولاتها العديدة للتقرب إليه بالفشل، قالت مرة أثناء بكائها المقهور.. "أعرف لم لا يحبني مهما فعلت.. تركته في سن شهرين عند جيراننا لأعود للعمل، وقد كان حساسًا جدًّا، لقد ورث مني قسوتي عليه والتخلي عنه وقتها! وها أنا أدفع الثمن.."

يجب أن نتعظ من غيرنا، يجب ألا نمل البحث عن الأضوب كي لا نندم فيما بعد، ونؤمن جيدًا أن الله معنا ولن يخذلنا.

لماذا سنة؟

ليس لزاما أبدا وليست قاعدة، ما نتمناه سنة، حيث يكون فيها الطفل قادراً على الجلوس وحده، والوقوف وحده، بل وربما المشي. يكون قد أكل عدة وجبات بشكل آمن، تكون رضاعتك له ممكنة التقلص إلى الصباح الباكر وقبل النوم مما لا يحرمه منها. لكن أنت حاولي قدر استطاعتك وظروفك القهرية، والله يشعر بك، أرجوكِ فكري ملياً..

طيب إن حاولت كثيراً وفشلتني لسبب أو لآخر، لا تكتئبي، الله يرى أنك لم تتنصلي باختيارك، ويمكنك أيضاً متابعة اهتمامك به بعد العودة من عملك، لكن طبعاً بشكل أكبر! حاولي تعويضه وجودك وحنانك قدر استطاعتك، ولا تنسي أن تقومي بإدراج لبنك الطبيعي وحفظه له كي يتناوله في غيابك، الأمر يستحق! جداً والله!!

سُتْهَهِين؟ سُنْهَهِين؟ أعرف! هذا أكيد! لكن ستكونين مرتاحة داخليا وراضية عن نفسك على الأقل.

رزقه واسع وقدمه خير؟

هل أدلك على طريقة رائعة، أتت معي ثمارها لضمان أن يكون رزق طفلك واسع، وقدمه قدم خير على كل من حوله في الدنيا؟؟ سهلة للغاية، وبحاجة للقليل من التركيز والقليل من المدخرات، ابحتي عن طفل وُلد في نفس شهر ابنك أو ما يقرب، أهله متوسطوا الحال، وابدئي بشراء أشياء بسيطة له كلما اشتريت لابنك.. وإياك والشيطان البخيل، فلا يقل مال من صدقه أبداً! تخيلي إنني اكتشفت معنى رائعاً في القرآن لم أفطن إليه من قبل!

بسم الله الرحمن الرحيم {إِنْ تُقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُضَاعِفْهُ لَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ} [سورة التغابن - آية ١٧]

ففكرة أن الله بجلاله يقترض مني أنا العبد الضعيف وأن يشكرني أيضاً!! جعلتني أفكر كثيراً قبل أن أقول لنفسي "لكني محتاجة كذا! أو كذا أولى!" فلا أولى من ذلك الشعور

البديع.. صدقين.. ملابس بسيطة، أو حتى أدوات أو لعب، لها تأثير السحر.. وبها تكونين قد حققتِ فعلاً وسع رزق طفلك لأنك ستؤتين أموال هؤلاء البسطاء من حيث لم تحتسبي، وفي ذات الوقت تضمنين أن قدمه خير لأنك بالفعل جعلت وقت ولادته وحتى يكبر وقت خير بالنسبة لناس بسطاء، ماداموا أقل منك فهم يستحقون انتباهك لهم!

أم اشتراكيه!!!

هكذا نعتني زوجي لدى نزولنا لشراء حاجيات الطفل القادم، فهو طفلنا الجديد.. البكري. لكن مهلاً.. لكل أم سواء كان زوجها مقتدرًا أم لا، أعرف أن هذه فرحتك الكبرى المنتظرة منذ وعيت على كونك أنثى وستصبحين أمًا يومًا ما، هذا بخلاف طبعًا فرحة زوجك وأهله وأهلك، لكن فكري بروية، لا داعي للإسراف،

وما معنى الإسراف؟

معناه أن تأتي بكل ما تقع عينك عليه لأن طفلك الحبيب يستحق أجمل ما في الكون، هو يستحق بكل تأكيد لكن لازلنا في بداية المرحلة! أما عن نهايتها.. فلربما تستمر حتى بعد "جهاز البنت أو شقة الولد"!! صدقيني، منذ هذه اللحظة ومنذ رزقتِ المسؤولية الجسيمة أنت بحاجة لكل قرش أن يوضع في مكانه الصحيح، حتى طفلك نفسه ليس من الصحي أن يجد كل شيء دومًا حوله وملكه.. ولا تنسي مصاريف متابعة الطبيب فالمستشفى فالولادة، ولا زالت احتياجاتك أنت كأم تحتل قائمة طويلة كما سنرى.. فتمهلي، مهما كان الزوج قادرًا فكري في احتياجك الذي لا غنى عنه دون الرفاهية المستفزة، ورفقًا بمن حولك من أمهات غير قادرات مثلك تجرحهم رفاهيتك الزائدة، وتزرع حقدًا دفينًا نحو طفلك، أعرف أن هذا صعب التنفيذ بل ربما صعب الإقناع!! لكن مراعاتك للآخرين -بغض النظر عن الثواب- ستجنين وراءها مراعاة الآخرين له، ومراعاته لك في المستقبل.. لأن الحياة.. سلف ودين، أما إن كان زوجك غير مقتدر فلا تمصي دمه أرجوكِ بدعوى أن طفلك ليس أقل من فلان أو علان! فالعبرة بالنهاية، نهايته كشخص ذي كيان وله من الإصلاح

والتعمير النصيب الذي يريح قلبه إلى الممات. وكما نهانا سيدنا عمر بن الخطاب حينما
استنكر فعل أحدهم قائلاً

"أكلما اشتهيت اشتريت؟ ليس هكذا علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم".

الرضاعة الطبيعية..لازم؟

ظللت طويلاً - حقيقة منذ أيام الكلية - أفكر جدياً في عدم الرضوخ لحتمية الرضاعة الطبيعية. كنت أعرف أنه أمر إلهي نزل من سبع سماوات، إلا أنني وبشكل ما كنت أرى الموضوع برمته يدعو للألم وربما الضيق! سبحان الله جاءتني أول إشارة عبر الأثير حيث استقلت تاكسي يستمع سائقه لإذاعة القرآن الكريم، وكانت حلقة مطوّلة عن فائدة الرضاعة الطبيعية سواء للأم أو للطفل، الذي تستفيد كل خلية من جسمه بشكل مباشر وغير مباشر من لبنك، والذي هو مزيج من الصحة والوقاية له.

صراحة (اتهزيت)! ثم جاءتني العلامة الثانية، وهي رؤيتي لصديقة أختي والتي فضلت أن ترضع طفليها صناعياً.. ندمت تلك الصديقة على إهدارها للبنها، فقد عانت من طفلان منفوخان ثقيلان وفي نفس الوقت معدومي المناعة كثيري المرض بسبب اللبن الصناعي! -هذه معلومة مؤكدة يُسأل فيها أي طبيب- قالت تلك الصديقة أنها لو كانت قد اضطرت لهان الأمر! أما أن تخشى على جمالها.. فقد عانت وندمت!

العلامة الثالثة لم تكن بقوة العلامتين الأولتين، لكن كانت بمثابة رسالة تخطني، وهي أثناء بحثي على الـ "Internet" حينما فوجئت بمقالة لم أبحث عنها فحواها هو كيفية إعداد الثدي للرضاعة كي لا يعرضك للألم! حينما فوجئت بتلك المقالة تفرض نفسها أمامي شعرت بالله القريب لعباده ينبئني بالصواب.. وتذكرت! تذكرت إني نذرت ابني لأمر جل يجب أن أحافظ عليه بشتى أنواع العناية والتي أبسطها "الرضاعة الطبيعية".

لا أكذب عليكم في البداية تألمت، رغم اتباعي للخطوات التي سأشرحها فيما بعد، وكان للغدد اللبئية دور الوحش في قصة الجميلة والوحش! لكن.. بعد اجتيازي تلك المرحلة والتي لم تكمل شهرين، شعرت بشعور جميل فريد لن تشعره سوى أم! شعرت إنني أؤكد له حبي وأن كُلي عطاء من أجله.. شعرت به قوي عفي ويا له من شعور بهيج! شعرت أنه يأخذ مني كل ما أتمناه فيه.. سكونه في حضني أغناني عن الدنيا وما فيها، لذلك.. لا تخسري وتُخسريه كل ذلك!

أما عن فوائدها الصحية:

- أظهرت دراسات كثيرة أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم هم أقل عرضة للإسهال والتهابات الأذن، كما يكونون أقل عرضة للإصابة بحساسية الجهاز التنفسي لاحقًا، حتى أن إحدى الدراسات أظهرت أن أثر هذه الحماية يمتد حتى المراهقة. كما أن هذه المشكلات تكون أقل وطأة عليهم وحدة في حال حصولها.

- اللبأ/ Pre-milk: من أهم ما يمكن لطفلك، وهو الذي ينزل من الثدي من أول لثالث أو لخامس يوم - حسب طبيعتك - تكون كميته صغيرة جدا كما ستلاحظي، لكنه مركز جدا وبه أجسام مضادة جاهزة للعمل مباشرة، تقي طفلك وقاية حديدية مما قد يصيب جسده الصغير الضعيف.

- اكتشف الباحثون أن المواد المقوية للمناعة الموجودة في الحليب الطبيعي تشكّل طبقة حماية في أمعاء الطفل وأنفه وبلعومه. كما يمكن أن تحمي الرضاعة الطفل من التهابات الجهاز الهضمي لاحقًا. كما تبين وجود رابط بين عدم الرضاعة والإصابة بالقرحة في المعدة لاحقًا.

- يصبح الأطفال أقل عرضة للإصابة بالإكزيما، وأقل عرضة للإصابة بالربو حتى سن السادسة.

- تؤثر تلك العلاقة العاطفية التي تنشأ بين الأم والطفل لدى الرضاعة فيه تأثيرًا كليًا، بالإضافة أن الأحماض الدهنية في حليب الأم تلعب الدور الرئيسي في نمو دماغ الطفل وذكائه حتى أنها تُسمى عوامل النمو العقلي، والتي لا توجد إلا في لبن الأم.
- بعد مجموعة من الدراسات حول العلاقة بين الرضاعة ووزن الطفل، اكتشف الباحثون وجود علاقة وثيقة بين الرضاعة وخفض احتمال الإصابة بالسمنة ومرض السكر لاحقًا بالنسبة إلى الطفل. وينتج ذلك عن أسباب عدة أهمها أن النظام الغذائي للطفل الذي يرضع حليب أمه يكون "مضبوطًا" أكثر من غيره من الأطفال مما يرشده إلى عادات غذائية صحية أكثر لاحقًا في حياته. كما أن الحليب الطبيعي يحتوي على كمية أقل من الأنسولين مقارنة بالحليب المصنّع.
- تخفيض نسبة الإصابة بالسرطان عند الأطفال والبالغين الذين استفادوا من رضاعة طبيعية.
- نمو جيد للفك وتفاذي النمو غير العادي للأسنان.
- أما بالنسبة لفوائدها على الأم:
- تساعد على عودة الرحم لوضعه الطبيعي بعد الولادة وتخفض من نزف بعد الولادة.
- تساعد الأم على استعادة وزن ما قبل الحمل وذلك باستهلاك مخزون الغذاء لديها.
- تقلل الإصابة بسرطان المبيض، وتحمي من سرطان الثدي.
- "البرولاكتين" الذي يعمل على إدرار الحليب له تأثير منوم على الأم والرضيع.
- وشيء آخر هام! أن تعرفي أنك تكسبي بكل مصة لبن.. حسنة!... يا بختنا!!

هل أنت الآن تأكلين لشخصين لا لشخص واحد؟

الطب الحديث أدلى برأيه في هذه المقولة وهي أنها خاطئة كل الخطأ! سيدتي.. مشاكل الحمل من علامات تمدد البطن أو كلف الجلد أو الدوالي وغيرها موجودة بالفعل، وصعبة التحكم، وستسترعي انتباهك ومجهودك، لذا لا تُقحمي معها مشاكل الوزن الزائد والسمنة، كوني ذكية وكوني رحيمة على جسدك المسكين الذي يعاني أساسًا... (بيدك لا بيدي عمرو!)، قوة الإرادة موجودة داخلنا كلن... لكن لا يقوم كل الناس باستدعائها، ها هو الوقت المناسب قد آن، اعتصري كل ما لديك -في البداية فقط- ثم ستجدين الأمر ينزلق في منحدر السهولة.

كوني على دراية كاملة بأنه من الخطأ الشديد اتباع أي حمية أو (ريجيم) لكن:

• لا مقلبات! قدر المستطاع.. مشويات أو صواني فرن.

• لا سمن! لا سمن! لا سمن! فلا أجمل من زيت الزيتون أو عباد الشمس.

• السلطة الخضراء.. كان أخوتي يسمونني "ذات الثلاث الخضراء"! وفي أي مكان كنت تجدني أخرج "خيار" من كيس بلاستيكي في حقيبة يدي، وحتى في العمل كنت أخرج العلبه البلاستيك بها العديد من الخيار المُقشر كي أشرك زملائي معي. فليده قدرة خارقة على إشعاري بالشبع.

• الملح، طبعا سيخبرك طبيبك عن تقليل نسبة الملح في الطعام لكن بعضهم لا يفعل إلا بعد أن تتورم قدمك نتيجة تراكم الماء والأملاح لذا بادري، قللي منه قدر المستطاع، وتكونين بطلة لو استطعت أن تعدي نفسك على ذلك مدى الحياة مُستغلة فترة الحمل لأنه أحد السُمين الأبيضين! -السكر والملح-. وشيء بالشيء يُذكر، أنصحك بأكل البطاطس البيوريه كثيرا، فالبطاطس المسلوقة لها خاصية امتصاص الملح من الجسم.

• الخس أو الكابوتشا يوصى به دائماً لليونة الجهاز الهضمي والذي سيكون مضطرباً كثيراً في هذه الفترة، فعضلات أمعائك من الآن فصاعداً لن تكون بالقوة والفاعلية المعتادة، ستضعف مع الحمل.

• العشاء! لو استطعتي التخلي عن هذه الوجبة لكان الأفضل لك ولصحتك ولا تخافي، لأنني مع فعلي لذلك كانت صحتي وصحة الجنين بأحسن حال والحمد لله، اعلمي أنه يمكن لأم أن تنجب طفلاً هزيلاً رغم كونها كثيرة الأكل، ويمكن لأم أن تنجب طفلاً صحيحاً ومُعافى وهي تتخلى عن وجبات العشاء، فذلك يتوقف على ماذا نأكل؟ يجب أن نأكل الصحي فقط، المغذي فقط، وليس اللذيذ!

• استعيني بالفاكهة الطازجة بدلاً من الجاتو والبسبوسة، فتستفيدين من الفيتامينات وتزجي عنك ضرر الحلو متحدًا مع الدهون فهو يخلف تركيبة يصعب تفتيتها تمامًا.

• أرجوك إن كنتِ من أصحاب الأمزجة البنية حاولي قدر المستطاع أن تقللي من عدد مرات تناولك للقهوة أو الكابتشينو أو أيًا كان. وتذكري أن استبداله بكوب من العصير الطبيعي أبرك وأفضل مئة مرة، ونصيحة.. اشعري بالفيتامينات تتخلل خلاياك وخلايا الجنين واشعري بالصحة وهي تغمرك وتملأ كيانك فذلك من شأنه أن يزيد من تأثيرها عليك.

• اكتشفت وعن طريق الصدفة أنني يجب أن أذكر أمر المأكولات غير المطهية أو المعلبة أو المصنعة!! فليس كل الأطباء يذكرون ذلك! رغم أنه ليس عندي كتاب لم يذكر هذا الأمر للأم الحامل! ممنوع السوشي، ممنوع الـ Cold cuts بجميع أشكالها! اللنشون والتركي واللحوم المدخنة! ممنوع البرجر أو السوسيس بتاتاً!! لا تحتجي! كلها تسع أشهر وتقومي بالسلامة! ولا تقولي "مش مقتنعة"! فلنفكر سويًا، الأكلات السريعة أصلًا ضارة بالصحة فما بالك بالحامل؟ نسبة التلوث في الـ Junk food أدت إلى تفشي الكبد الوبائي والصفراء، فما بالك بالحامل؟ اللحوم غير الآمنة مثل السوسيس والبرجر التي نضحك على نفسنا

ونأكلها، وهي -التي لا تعلم!- من مسببات الإجهاض لمن داومت على أكلها طول حياتها! فما بالك بالحامل؟؟ ها؟ أقول ثاني؟؟

طبيبك.. أو طبيبك

كم تمنيت أن أسمع عن طبيبة نساء وتوليد ماهرة.. طبعا حيث أقطن، ولو سمعت لذهبت إليها، وأنت أرجوك لو تأكدت من ذلك فلا تترددي، ليس لشيء وإنما لأنه شيء مريح نسبياً، المرأة الـ(اسبور) متعجبة من ذكري للأمر! لا مشكلة إذن! أما المرأة المحافظة.. إليك نصيحتي، أن تذهبي لأي طبيبة فقط لأنها أنثى! فاسمحي لي لست أنفق معك أبداً. وحتى إن كانت تلك رغبة الزوج فيجب أن تقنعيه بمبدأ السلامة، لأنك أنت من ستعانين في النهاية، ويجب أن نتحلى بالتحضر ونبتعد عن الشك والقلق اللذين لا محل لهما في الألفية الثانية! ولست أقصد بحديثي هذا أن أي طبيب من الرجال هو محل ثقة، فيجب توخي السمعة والسؤال في جميع الأحوال، لكن ما أقصده باختصار هو عدم اختيار الطبيبة الأنثى لأنها أنثى، بل لأنها كُفء، وبما أن الذكور تفوقت في هذا المجال فهذا يستحق النظر.

طبيبي رجل لطيف جداً، خبير في مجاله، يملأ نصائحه بالفكاهة كي ينزع القلق من قلب من ينتظرون الحمل، ومن قلب الذين أنعم الله عليهم بالحمل وينتظرون الولادة.. ستعرف كل أم أن هناك كيمياء من نوع ما يجب أن تحدث بينها وبين طبيبها، فليس على الزوج إرغامها على شخص بذاته لأنه الأفضل مثلاً! هذا شأن الأم وحدها وهو شيء مهم جداً لمتابعة الحمل بارتياح.

كانت متابعة طبيبي لي شهرية حتى جاء الشهر الخامس فأصبحت نصف شهرية، حتى جاء التاسع فأصبحت أسبوعية، كان يهتم بالوزن في كل مرة، ويسألني عن عدد مرات شعوري بحركة الجنين اليومية في الشهر الأخير، وينظر في السونار فيُعَلِّق أن الجنين يُشبه أباه! ولديه عادة ممتازة وهي أنه يُدخل أي أم حديثة الولادة فورما تحضر دون انتظار لدورها مراعاة للطفل الوليد.

طبيبي دقيق في إجراءاته ومواعيده، في كل مرحلة من حملي يسألني هو عما يحدث لي فعلاً لينعش ذاكرتي ويتأكد من سلامتي وسلامة الطفل، ولا ينتظرني حتى أشكو أنا، كان صبوراً عليّ إذ اعتدت على كتابة ملاحظات قبل كل زيارة أسأله عنها، وأعجبني أسلوبه المنظم إذ أعطاني رقم موبايله -كما يفعل مع مريضاته- كي أهاتفه إذا شعرت بقلق ما، وأخيراً كي أخبره إذا ما شعرت باقتراب الولادة معطيًا لي رسالة بخطه أسلمها للمستشفى فور وصولي حتى يقوم المسئول باللازم حتى يصل هو! والحمد لله أدرك في الوقت المناسب أن الولادة الطبيعية ستتعد عليّ وقرر عمل القيصرية في أنسب وقت، دون أن يتركني أتمزق بين أنياب طلق كاذب وفي النهاية أيضًا يعود للقيصرية!!

اهتم كثيرًا بتمارين ما بعد الولادة.. وأعطاني الموافقة على أجمل شيء حدث لي في حياتي.. كما سنرى!!

حدث معه حدث غريب قليلًا قد يحدث لأي منا، أصابتنى حالة غريبة عجزت عن وصفها لطبيبي!! أجل هذا ما حدث تمامًا، شعور عجيب كل ما أستطيع وصفه به أنني أكيدة أنه يُماثل شعور الفرخة المسلوقة!! هذا أقصى ما عرفت قوله! واحترار طبيبي وجرب أن يسألني عن بضع أعراض علّه يجد تائهي، لكنه لم يوفق، أو صاني أن أهتم بالفيتامينات والكالسيوم. لا أفهم ما الذي قيدني أن أخبره وببساطة أن عظام ما بين الفخذين تؤلمني جدًّا! لدرجة أن التقلب أثناء النوم كان كارثة! والقيام من النوم أحيانًا ما يدعو للصراخ!

المهم أنني فشلت في تجاهل هذا الألم، وقلت لنفسي أنني من المستحيل أن أكون الأولى في العالم التي أصيبت بهذه الحالة! وما حدث أنني رحت أبحث في الـ "Internet" عن الأعراض علني أجد حتى ما يشبهها! لم يكن البحث سهلًا! أبدًا! مضى وقت طويل وأنا أحاول دون أن أصل لشيء! والآلام مستمرة. حتى وقعت أخيرًا على مقالة ممتازة، لخصت حالتني تمامًا! واتضح إنني أعاني من شيء اسمه **Symphysis pubis dysfunction** أو SPD، ما أهمني من تلك المقالة ليس فهم حالتني فحسب، رغم أن ذلك جميل ومريح.. لكن ما أهمني هو ما الذي يمكنني عمله كي أتجنب الألم؟ ما الذي يمكن أن يسبب

مضاعفات؟ وطبعًا مما أصابتنني أصلًا تلك الحالة؟ شيء عارض أم خطأ مني؟ وتصوري، مجرد معرفتي أنني لم أقصر، وأنني لا بد ألا أفتح ساقي خاصة أثناء النوم صنعت لي اختلافًا كبيرًا عما كنت أعاني! والأهم، أنني عرفت طريقة القيام من السرير والتي تقيني من كل تلك المعاناة، أرتكز على يدي، وأحرك ساقي سويًا ملتصقتين! إذن، فأنت أيضًا طبيبة نفسك، وبحثك أيضًا قد يسفر عن راحتك، والمعرفة.. لاحدود لها!

كيف أستعد جسديًا ومتى؟

إليك خلاصة علمية من آراء الأطباء وما قرأت من كتب:

كثيرًا ما يُرجح أن نبدأ بكل الاستعدادات من الشهر الخامس لكنني شخصيًا بدأت الشهر الثالث في عدة أشياء، فلم التأخر؟

• أولًا كريم تدليك البطن لتقليل علامات شد الجلد Stretch marks يوميًا دون تراخي، ولا تقولي لي أنها مهما فعلت تظهر في النهاية لأنك يا عزيزتي لا تعلمين أنك قللت كثيرًا منها. تدليك الأجناب أيضًا مفيد لما قد يصيبها من شد، ويمكن استخدام زيت الزيتون كبديل لكن الصعوبة تكمن في التعامل مع الملابس! التدليك ليس مجرد دهان، بل مساج هادئ حتى يتم امتصاص الجلد للكريم تمامًا.. بلاش كروثة!!

• ثانيًا حلقات الثدي يجب القيام باستمرار بعمل تمرين شد بسيط لها كلما كنت تحت الشاور، أو بزيت زيتون في الأوقات العادية، أو الكريم الخاص بتدليك الحلقات والموجود بالصيدليات الكبرى، لكن ليس قبل الشهر السادس لأن هذا التمرين يعطي إشارة للرحم بقرب الولادة كما قال الطبيب.

وهذا التمرين من شأنه أن يهبها الطراوة المطلوبة قبل الرضاعة لأنها عملية جديدة على الجلد وقوية أيضًا، ولا تجزعي إن تعرضت الحلمة للتشقق بعد الرضاعة رغم التمارين، لأن

هذه التشققات ستزول بعد أيام مع استعمال كريم "مُعالج" في حالة حدوث تلك التشققات لمعالجتها وتخفيف الألم؛ لأن الكثير من الأطباء يوصون بكريم "مرطب" لكنه ليس مُعالج للتشققات المؤلمة. وتذكري أنه يجب تنظيف الحلمات بقطن مبتل قبل الرضاعة كي لا يسحب طفلك الكريم. وبعد الرضاعة كي لا يلتقط جلدك أي عدوى من فم الطفل.

• أنت القادرة على معرفة متى تتخلي عن "براهاتك" وتشتري "براهات" خاصة بالحمل، وهي غير "براهات" الرضاعة، لأن المطلوب ليس "برا" يتم فتحه بسهولة للإرضاع، بل "برا" يتميز بخاصية الاسترتش لأن حجم الصدر سيبدأ في التغير نتيجة لامتلاء الغدد اللبنية باللبن استعدادًا للطفل - سبحان الله - وذلك يحدث تدريجيًا وليس فجأة، لذا يُسهل الاسترتش حدوث تلك التغيرات دون كبت ضار للصدر. وامنعي تمامًا وفورًا البراهات المثبت بها أي نوع من البلاستيك أو الحديد للرفع!

• نفس الشيء بخصوص الملابس الداخلية التي تتواجد في الأسواق بنوعيتها سواء ما يغطي البطن المنتفخة أو ما ينحسر عنها لتنتلق بحريه أيهما تحبين.

• نفس الشيء بخصوص الملابس الخارجية، (بلاش تكبير الدماغ!) لا تعتقدي أنك طالما غير متألّمة، أو طالما أن ملابسك لا تضغط على بطنك فأنت في أمان، أرجوك، الملابس الفضفاضة من شأنها أن تعطي طفلك الحرية في نموه دون وقع ضرر عليك أو عليه، وهذا لا يعني أن تتألّمي، قد تكبر البطن وهي مكبوتة لأنك ترتدين ما يعيق حريرتها.

• لو استطعتي أن تهتمي بشعرك بشكل كبير فافعلي: أكثرتي من حمامات الكريم والحناء المُشبعة بالزبادي وزيت الزيتون. لماذا؟ لأن فترة الرضاعة وأحيانًا الحمل - مع الأسف - من شأنها أن تُضعفه كثيرًا. فأعديه واستغلي وقتك لو استطعتي، بالإضافة أن معظم الأمهات -وأنا منهم- تحب لو تغير من لون شعرها قبل الولادة كنوع من الاحتفال بالضيف الجديد أو التغيير بعد الحمل! وطبعًا تعلمين أن التلوين يضره أيضًا.

بداية حملي الحقيقي

رغم إنني كما ذكرت آنفًا لم أتعرض لمشاكل الحمل المعروفة في الشهور الأولى -هذا عن حملي الأول! - إلا أنني تعرضت لتجربة أخرى... فريدة ومضحكة، كنت في بداية شهري الخامس ولازلت أعمل في وظيفتي والتي تستوجب الجلوس الطويل أمام جهاز الكمبيوتر، وفجأة! في حوالي الخامسة عصرًا من كل يوم، تبدأ الدنيا تظلم رويدًا من حولي!! وأناس أمامي يتحدثون إليّ ولا أسمعهم.. ثم الرؤيا ضبابية.. ما هذا؟ من أين أتى الضباب؟؟ ثم يزداد الضباب. وحينها أتذكر أن "الحالة اشتغلت". كنت أعود فورًا إلى المنزل وأستلقي لأنام بلا أن أشعر بالعالم، حتى أفيق وحدي بعد ساعة وبأحسن حال، وكأن الفيلم الضبابي لم يكن بطولتي أصلًا! ربما حدث معي ذلك من فرط المجهود الذهني والتركيز الشديد. ومن هنا كانت البداية.. بداية حملي الحقيقي.. علامة بسيطة وقاطعة... علامة فحواها "أنت لست امرأة طبيعية.. أنت حامل!"

بعد العلامة -البسيطة- توالى العلامات: "الشيكولاتة"!! فجأة أصبحت أحب الشيكولاتة، لا! بل أعشق الشيكولاتة!

فلم أكن بطبعي إنسانة مُقبلة على الحُلويات خاصة الشيكولاتة! كان اللون البني آخر ما أنظر إليه وأنا أختار أي تورتة أو جاتو!! إضافة لمعرفتي بتأثيرها الفتاك على السعرات الحرارية.. لكن، مثل أفلام الكارتون، تقع عيني عليها فأسمع صوتًا خفيًا عذبًا يقول "أرجوك.. كُليني!"

وَمُحتمل جدًا أن يكثر إقبالك على الحُلويات خاصة، ولذلك عندي لك مجموعة من النصائح يمكن أن تعوض زيادة السعرات الناتجة من حب الشيكولاتة:

- تناول الحليب نصف دسم، بدون تحلية، واختيار العصائر غير المُحلاة، مع محاولة البعد طبعًا عن المانجو وكوارث مماثلة!

• التقليل من - أو منع - الحلويات سواء الغربي أو الشرقي، فتذكري أن أصعب دهون في تفتيتها هي المدمجة مع السكريات. ها؟؟

• الحركة ثم الحركة، المشي، دون إرهاق طبعًا. فلا تنسي أن موضوع الراحة التامة هذا يُطلب أحيانًا في بداية الحمل وليس طواله، وأعرف أن المشي مشهور في ضرورته في الشهر الأخير لتسهيل عملية الولادة، لكنني أتحدث عن ما هو دون ذلك من الشهور، النشاط مطلوب صدقيني، الحركة الدائمة من شأنها تحسين الصحة العامة لك وللجنين، أما الكسل فأعوذ بالله منه يزيدك خمولًا وضيقةً، ولا يساعد على حرق السعرات الزائدة أوّلاً بأول. وحتى الحركة داخل منزلك أسألك إياها، لا داعي أبدًا للاعتماد الدائم على من حولك لإحضار كوب الماء أو البحث عن ريموت التلفاز... أنت نشيطة! قومي بنفسك وحفزي قدميك ويديك. لو قرأت كتبًا أجنبية ستضحكين من أفلامنا العربية التي تكرر "من هنا ورايح مش هاتمدي إيدك على حاجة أبدًا! إنت تأمري وبس! ترتاحي وبس!" هذا ليس صحيحًا بحال! طبعًا إن لم يكن مطلوبًا منك راحة معينة لظروفك المعينة! لكن والحمد لله لو كان حملك طبيعيًا، فالمكتوب عندهم ألا مشكلة من عمل يتطلب وقوفًا طول الوقت! لا مشكلة من عمل يتطلب حركة كثيرة دون حمل أثقال!! وهكذا نجد أنه حتى للحامل، فالحركة بركة.

مازلت قادرة على ارتداء ملابسك!!

بداية قال زوجي مرة وهو يبتسم، أنه حان وقت شرائنا لملابس حمل من أجلي، فوجيء الرجل بوابل الردود كتسديدات بوكسير لخصمه الذي طرحه أرضًا منذ قليل! كلها تدافع وبشكل مأساوي عن رشاقتي ونحافتي وكون الناس تنردد في تصديق إني في بداية السادس!

كان زوجي يعلم جيدًا بشأن نظامي الغذائي الصارم ويرانني وأنا أزن نفسي يوميًا -وهي عادة أنصحك بها كل النصح- لكن كل ما قصده هو وجود جنين قام بارتكاب الجريمة

النكراء وهي عمل تغيرات في جسدي ويجب أن يخضع ذلك للاعتبار، والحقيقة أنه لم يجد مني سوى العند والمجادلة، وظللت كثيرًا غير قادرة على ترك ملابس حبيبتني! حتى تذكرت.. تذكرت عهدًا كنت قد قطعتته مع نفسي، أن أكون مثالًا للمرأة المسلمة الأنيقة في حملها مثلما وفقني الله وكنت مثالًا للمرأة المسلمة الأنيقة في حجابها والذي جعل عددًا لا بأس به من الفتيات يُقبلن على الحجاب بعد رؤيتي في الاعتدال مع الأناقة والحمد لله. لذا قررت أن أجعل من الحمل وتغيراته أمرًا لطيفًا، به خصوصية وتمييز وليس العكس.

فحالا الأمر في عيني، ونزلت للمحال أبحث عن ملابس حمل، ولم يكن ذلك بالشيء الهين أبدًا.. فأين هي محال ملابس الحمل في مصر؟ فقررت أن أبحث عن بلوزات قطنية واسعة مريحة فضفاضة بقدر المُستطاع على الجينز الخاص بالحمل، على ألا تكون شديدة الطول لتُضفي حيوية ورشاقة. ولم يكن قرار ارتداء أحذية عالية بالقرار المُحبط بالنسبة لي؛ لأنها فعلاً مريحة وجميلة... وبما أنني كنت طالبة في كلية الهندسة استلزم ذلك ارتداء الحذاء الرياضي دومًا، أما إن لم تكوني في كلية الهندسة فأرجوك ودّعي الكعب العالي وارجمي ظهرك المسكين، فليس الضرر مخيفًا من الإجهاد فقط لا قدر الله، وإنما ظهرك الذي سيصرخ وبكل تأكيد بعد الولادة!!

وصيتي الخاصة لك -من امرأة لامرأة- لا تجعلي من نفسك امرأة حاملًا، بل امرأة حاملًا جميلة! ملابس البيت أعرف أنك تبحثين عن الفضفاض القطني المريح لكن لا مانع أبدًا من أن تبحثي عن ملابس أنيقة ألوانها زاهية، لا تتصورني كيف ينقلب حال الحمل إلى منظر حلو ولذيذ! هذه حقيقة، الجسد المعتدل مع الشعر المنمق والملابس الأنيقة يضيفان للبطن الحاملة للطفل روعة وجمال، لا تتخذي منها ذريعة "أصل أنا حامل!" وتكون ملابسك واسعة دون أناقة ومريحة دون تناسق. من شأن ذلك أن يجعل الحمل مرتبًا في ذهنك وزوجك بالجمال لا بالعكس! ابدي أنت بتصديق أنك حامل جميلة، وستصبحين **Sexy Mother**، وسوف تشعرين تدريجيًا أن كل من حولك يشعر بذات الشيء.

الفصل الثالث: أحداث غير عادية.. غير تقليدية!

رحلة شرم الشيخ

خلال الأسبوع الثاني من شهري السادس أعدت أختي التوأم رحلة غريبة من نوعها، رحلة إلى شرم الشيخ!.. "معقول؟" أجل هذا بالضبط ما حدث.. كانت توأمتي غاية في الضيق والملل من الروتين اليومي. وقد قالت لي صراحة أنها مصرة على أن أذهب معها تلك الرحلة، وكون مدة السفر بالطائرة لا تستغرق سوى ساعة شجعها كثيرًا!

أما عني فقد كنت سعيدة جدًا، وأما عن زوجي فقد توجس خيفة! حامل! الشهر السادس! شرم؟ ثم وافق بشروط! قائمة ممنوعات طويلة تخصني وحدي: ، Snorkeling ، Beach buggy، Jet ski

أذكر جيدًا كيف أصابني السخط من هذه الرحلة المشروطة! يد حديدية في قفاز حريري، لكن عدت لأذكر نفسي، كثر خير الرجل، أنت لست امرأة طبيعية.. أنت حاملة!!!

لم تكن المرة الأولى بالنسبة لي، في الحقيقة لم أكن أحب شرم الشيخ! هي بالنسبة لي امرأة جمالها بالكامل من عمليات التجميل! لم يكن بها رائحة مصر، ولا عبق الشرق، ولذلك لم تكن تعجبني! ربما تعجب لذات الأسباب شخصًا دوني، أما أنا فقد كنت أشعر فيها كالدخيل في بلده! كانت مُعدة بالكامل للأجانب، فلا تجد قناة واحدة عربية في التلفاز، ولا علامة قبلة للصلاة في غرفة الفندق، ولا صوت أذان واحد!

المهم أن الصحبة هي التي أسعدتني، لكن توأمتي لم تكن بهذه الليونة، كان لازال لديها مفهوم خاطئ عن الحمل! فكانت تمنعني من فعل أي شيء وتقف في طريقي بالمرصاد:

"أقعدني ما تقفيش!"، "ما توطيش!"، "ماتروحيش!"، "ما تشيليش!"، حتى لو كان ما تحدثت عن حمله هذا فردة حذاء!!!

تعبت من تكرار إني في السادس، استقر الحمل والحمد لله والحركة بركة، لكن كل هذا لم يُجد، فاضطرت للعمل في سرية بعيداً عن عينيها! حقيقة هذا ما حدث، أطلب الراحة في إحدى الغرف فأغلق عليّ بابي لأرتب بعض الملابس وأرتب ملاءة السرير، أتعلل باحتياجي للحمام فتصرخ كالمجنونة "أختكم! الحامل! الحمام حالاً" فتنشغل المسكينة حتى أقوم بغسل المايوهات ونشرها.

بمناسبة المايوها... كان شكلي بالمايوه والحمل يستحق التصوير! فعلاً علقت أختي الصغرى صورتني بهذا المنظر مع صور أخرى كثيرة على حائط بيتها! هي معمارية ومجنونة ولا يهتمها! المهم، كنت سعيدة لأنني محسوبة من الحوامل الفكاهيات الفخورات بحملهن! في جو العصاري يحلو المشي في المشاية، المشاية الرئيسية في شرم الشيخ داخل خليج نعمة - فلم تكن مشاية نبق قد بُنيت بعد - حيث يكون الجو عليلاً به نسمة خاصة لذيده! قلت:

- يا جماعة أنا مبسوفة أوي!

- واحنا كمان، بس اتكسّرنا! مش كفاية بقى!

- كفاية إيه، ده الجو تحفة، والبيبي مبسوط ويلاعب من الصبح.

- حد قدّه؟ بيتمشى في مشاية شرم الشيخ وتلاقيه هايص من المناظر!

- لأ اسمعوني كويس، ابني مش هاييص على المناظر دي -أضع يداي على بطني - ابني هايطلع تقّي عفيف النفس، ده أنا ندرته لله. أنا سمعاه يبسبح دلوقتي! - يقتربون بأذانهم من بطني - أنا بس اللي أقدر أسمعاه!! أمال!

أما عن المساء.. فلا يوجد كافييه مناسب نرتاده بسهولة.. لا بد أن لا توجد شيشة، وأن تحوي قائمة المشروبات موز باللبن! أو شاي أخضر!!.. لماذا؟

لأن معهم واحدة حامل، حامل ليست عادية بل منظمة جدًا وعلى الصراط المستقيم، أي سكريات ممنوع أي مياه غازية ممنوع، مطلوب فيتامينات وكالسيوم بالأخص.. ألم أقل أن نجعل الحمل شيئًا لطيفًا وله خصوصية جميلة فريدة؟؟؟ وخانقة للغير؟! فقد كان من المضحك أن نقف أمام كل كافييه وقبل أن ندخل نطلب إلقاء نظرة على ال Menu ثم نرحل من دون تعليق!

أخوأي تعلمنا مني شيئًا رائعًا، هما قالوا لي ذلك.. كنت سعيدة وهما يخبراني أنهما رأيا في نموذجًا للإنسان النشيط بحق، قال أحدهما وكأنه يرى جانًا - أنا مش قادر أتحرك! وانت ما شاء الله!!

أما الآخر فسأل: - على فكرة.. هو انت حامل؟

كلاهما اتفقا على أن طفلي سيكون نشيطًا لا محالة، وأنه سيكون حساسًا أيضًا! فقد بكيت بحرقة من لقطة غرق مؤثرة في التلفاز، تدمر أحدهما مازحًا: "أمال لما أنا أغرق في البحر ها تعلمي إيه؟ يعني هاتلاقي كل المية دي تعيطيها ولا إيه؟؟"

وفي جميع الأحوال، رغم جلوسي وحدي أشاهدهم يغطسون أو يتسابقون بسيارات الشاطئ، فقد استمتعت بالرحلة وغيّرت جو.

كيف نواجه مشاكلنا؟

هام للغاية!!!

ترى هل يخفى على أحد أن الحياة ليست دائمًا حلوة؟ كلنا نعلم أن من أكرمه الله منا بقليل من الاستقرار الزوجي، لا تخلو حياته أيضًا من المشكلات اليومية، والمشقات الحادة، وأخيرًا الأزمات التي لو افتقدت السياسة والصبر.. لانتهدت نهايةً مأساوية!

ترى أمن الصواب أن يخبر الإنسان نفسه ألا حلو بلا مُر ويستسلم؟ أم يقف طويلًا محاربًا هذا المُر كي لا يقتحم حياته؟؟ ترى ما الصواب؟

مهما كان اقتناع كل واحد منا بهذه القضية، أريد أن أنبه تنبيهًا هامًا للغاية.. تلك المرحلة ليست كأى مرحلة! الحمل هو حمل للعبء والمسؤولية والأمانة وصون النعمة قبل أن يكون حملًا للطفل!!

بعد عودتي من رحلة شرم الشيخ ساءني كثيرًا أمر عائلي حدث مع أسرتي.. ورغم إيماني الشديد بالنصيب والرضا فقد آذاني ما كان لدرجة فقدت معها السيطرة على نفسي.. ولن أنسى هذا اليوم، خرجت من العمل متوجهة لمنزلي لا أكاد أرى أمامي! أعماي الحزن! ثم شعرت بضغط الدماء على رأسي يكاد يفجرها تفجيرًا، فما كان مني إلا أن استسلمت للنوم وكانت رحمة الله بي كبيرة، إذ عرفت بعدها أن "سكر الحمل" يأتي المرأة الحامل في موجة غضب كتلك التي واتتني! ويالويلات سكر الحمل وتداعياته على صحتك - وهو الأمر الهين - وعلى صحة الجنين لا قدر الله وهي المشكلة الخطيرة!.

ورغم ذلك لم أعد نفسي بشكل سليم أيضًا! حتى إذا جاء التاسع وحدث أن اشتعل جدال حاد بيني وبين زوجي تفاقم حتى كاد يحرقنا! وذهبت لحديقة الأزهر وظللت أبكي وأنا أمشي والدموع تآبى أن تسكن أو تهدأ! وأذن المغرب، وجلست أصلي وأنا أشهق شهيقًا جامحًا لا لجام لي عليه، وتذكرت هنا أمر سكر الحمل، ورحت أرسم الابتسامة مغصوبة على وجهي خشية أن يصيب العبوس وجهي بالتشنج! وطفقت أستغفر وأستغفر من كل قلبي، وأدعو الله أن يُزيل عني الكمد حتى استجاب لي وهدأت نفسي، وهنا أدركت شيئًا هامًا، أدركت لم لم أعد نفسي بشكل سليم أيضًا! فكان الأحرى بي أن أذكر زوجي وأوصيه بي وبطفله القادم، فربما كان قد أسكت غضبه عني لو علم سوء العاقبة.

لذلك، أوصيكِ بنفسك وبولدك المسكين، أي كرب يحدث يومًا ما سيزول، لكن مرضك آثاره ربما أبدًا لن تزول! والزوج من حقه عليك أن يعلم متى يمكن أن يمعن في إيذائك وإيذاء طفلك دون أن يعلم! فلا زال يعتقد أن جدالهما هو شيء عادي! وتسعة أشهر مدة طويلة تكثر فيها الأحداث تتواجد فيها الأحزان والكروب، لذا أخبريه! ذكره حتى أثناء الجدل نفسه! أنت أيضًا كلمي نفسك من أول يوم حمل! قولي: لن أغضب، لن أترك الحزن يهزمني، سأقدر حتمًا على نفسي! لست ضعيفة لهذه الدرجة.. لست ضعيفة أصلًا! خاصة فيما يمكن أن يخص صحة طفلي.. ها أنا أسمعك!.. برفاؤ!

عُمره؟؟ وأنا في الثامن؟؟؟

فوجئ زوجي بوالده ووالدته الذاهيين إلى العمرة يدعوانه للذهاب معهما لأنهما كُبرا وبحاجة لسند، حينما أخبرني زوجي برغبتها فوجئ بالترحاب والموافقة مني، شكرني كثيرًا فأجبت:

- على إيه؟ ده واجب.

ثم بدأ يعتذر لي أنه سيتركني في هذه الفترة الحرجة، وأنه كان يتمنى لو أصبحت معه وتحت عينيه، فسألته بابتسامه

- مين قالك إنك هاتسبني؟ مين قال إن في مشكلة من سفري معاكم؟؟

ظل المسكين تحت تأثير الصدمة، ثم قال.. - تعب عليك!!

فأجيب - مين قال؟ ده الحركة مفيدة جدًا ليه.

- بس ده إرهابك شديد، مش مجرد حركة.

- مين قال؟ هاعتمر عمرة واحدة، ومش هاطوف غير مرة واحدة في اليوم، وهارتاح في السعي ألف مرة، وهصلي السنن وأنا قاعدة! ها؟

كان يعلم مدى إصراري ويعلم أيضًا كم أنا مشتاقة لهذه الرحلة ويدرك بفطنته أن أي رحلة في المستقبل هي بالتأكيد غير مضمونة، - بعد وصول ولي العهد! - وفجأة! قال لي بابتسامة:

- نسأل طبيبك، لو وافق يبقى تروحي ولو مانع يبقى ترضي بحكم ربنا، عشان نحافظ على ابننا.

في البداية ضقت! لكن مع إيماني باليقين في الله وافقت وعن اقتناع.. قال طبيبي اللطيف:

- أصلك لو بتقولي هانروح "Paris" كنت هأقلك بلاش دلع.. إنما عمرة! ماقدرش أتكلم! المهم ما تنسونيش في الدعاء

فصرخت بسعادة - طبعًا! كل اللي نفسك فيه يا دكتور! لم أصدق أن الله يفعل لنا حقًا ما نشاء حينما نرضى بحكمه بحق وعن يقين.

كنت قد اعتدت على أمر محبب إلي قلبي جدًّا، وهو أن أتابع سجودي أثناء الصلاة حتى بعد ارتفاع بطني، طبعًا استشرت طبيبي أولًا لأن صحة الطفل هي أهم ما في الأمر والله غفور رحيم، وكان واضحًا جدًّا إذ سألتني إن كنت أريد ذلك خوفًا من الله - لأن لي رخصة يسامحني الله بها لو تعذر علي الأمر - فأخبرته أنني أعلم ذلك لكنني أسأل إن كان خطرًا على طفلي أم لا لأنني في الحقيقة أحب السجود، وأريده، فطمأنني أنه ما دمت بخير فلا قلق.. الحقيقة لست أدري كيف أشرح لكم حلاوة هذا الأمر.. فإضافة إلى حبي للسجود أعلم جيدًا أنه وضع يحب الله أن يستمع فيه دعاء عباده، ولا أقصد أن تقومي بالضغط على نفسك كلا! ببساطة أنا كنت قادرة.. جربي أولًا قبل أن تحذي حذو الباقيين وتصلي جالسة مباشرة..

فربما تجددين نفسك قادرة وهو شعور لذيذ حقًا، لأنك تدعين الله مع شخص آخر وليس وحدك، تدعيه وطفلك يسمعك بداخلك ويشعر بخشوعك وربما يقول "أمين" أيضًا!

ردًا على كل من سأل نفسه "ماحبكتش العمرة وأنتِ حامل"، الله يسعد بنا كثيرًا ونحن نزور بيته ونزور رسوله، يسعد بنا كثيرًا فيهبنا القدرة على التحمل والاستيقاظ لنكون بصحبته، فكنت أجد نفسي نضرة يقظة منتعشة.. سبحان الله...

الفرصة البلاتينية!

أود لو أبلغ معلومة لكل سيدة لم تذهب لقضاء العمرة من قبل، وهي أن زيارة الروضة الشريفة - قبر الرسول عليه الصلاة والسلام وسيدنا أبو بكر وسيدنا عمر - غير متاحة للسيدات سوى ثلاث ساعات صباحًا وساعتين ظهرًا، وتكون الزيارة شديدة الزحام بحيث يمكن أن تُحرمي من الصلاة، طبعًا تلك السفيرية كانت مختلفة، وتخيلت أنني لن أستطيع المحاولة حتى! وكما فعلت سابقًا رضيت بقدرتي، وقلبي تعتصره الدموع، ولن يشعر بما أقول سوى زائر لها مدرك لبهاء الحضرة بها. كانت والدة زوجي تعلم ما في نفسي وتواسيني وتنصحني أن أحتسب لله تعالى فهو يعلم ما في نفسي وكل ما سأضحى به في سبيل طفلي في النهاية، وكانت هي الأخرى وبعد أن أصابها الكبر - عافاها الله - قد اكتفت برؤية الروضة من بعيد والصلاة من بعيد في العمرة السابقة وترك المدينة دون أي منال لها. وسبحان الذي لا يغفل ولا ينام يشاء أن نلتقي بامرأة مصرية تخبرنا أن نحاول الدخول من باب الطوارئ، وفور ما وقفت بطني أمامي ووالدة زوجي بجانبني ونحن متوجسون خيفة حتى أدخلتنا حارسة باب الطوارئ دون كلمة، لم أصدق! لم أصدق! هكذا وببساطة أدخل الروضة ولي الحرية أن أصلي أيضًا؟؟ معقول؟؟

وحينما اقتربت من النبي الحبيب بكيت قائلة "مش مصدقة!" فلكرتني أم زوجي: "يا سارة! يا سارة صلي يا سارة قبل ما الزحمة تدخل!"، وفعلاً صليت وصليت، كنت أشكر الله في كل صلاة، وكنت أربت على بطني وأشكره أيضًا.. طفلي الحبيب ألا يستحق الشكر على

وجوده الحبيب وكونه سببًا في سعادتنا؟ هي أيضًا شكرتني، أم زوجي شكرت وجودي معها ووجود طفلي الذي منحها وإياي هذه الفرصة البلاطينية.

مشكلة صغيرة..

ورغم كل هذا كانت تتعني مشكله صغيرة، القلق العتي الصعب التحكم الذي تقلقه علي والدة زوجي.. ماذا أفعل في امرأة فاضلة تريد أن تحميني وتبعد الضرر عني دون أن تدرك إطلاقًا أنها بذلك ترهقني كثيرًا؟؟

كان الدخول من أبواب المسجد النبوي يستلزم المزامحة، هنا كانت تحاول السيدة الجسور على ما بلغت من الكبر، أن تحيطني بذراعيها كي تمنع عني أي ضربة محتملة من أية مزامحة.. جف لساني وأنا أحاول إخبارها ألا تقلق علي وأنني أثبت ذراعي أمامي كي لا يرتطم أحد ببطني دون جدوى، كنت أجد الدماء وقد اندفعت إلي خديها من التوتر ولا أدري ما أفعل، وإذا بها تصرخ "دي حامل! حامل!"، حاولت أن أخبرها أنهم من كل البلدان وربما لن يفهمها بلا فائدة، وفي وسط المعصرة أنهكت وحل بي التعب والتوتر الشديد، ولم أشعر إلا وقد جاء دوري، فمررت سريعًا والدموع تذرف من مقلتي بلا توقف...

- أنتِ كويسة؟

بصوت متهدج ينهج تعبًا سألتني السيدة الفاضلة والدة زوجي، فأخفيت وجهي الباكي عنها متظاهرة أنني أخلع حذائي وأنا أجيبها بكل ثبات: الحمد لله! اتفضلني حضرتك عشان نلحق مكان.

وحقًا كانت الإقامة قد قامت، وظللت أدعو الله أن يخفف عني وعنهما، وأن يهدئ من روعي ويبعث بي السكينة بعد أن أعياني الرّوع!، ورغم أنني بدأت أهدأ إلا أنني -ورغمًا عني - بدأت أغضب على إصراري المجيء منذ البداية! صحيح إنني واثقة في نفسي، لكن من قال أن الآخرين لديهم الثقة ذاتها؟؟ أنا السبب فيما هي فيه من توتر! هي قلقة على حفيدها

أيضًا -حقها! ولن تهدأ أبدًا طالما أنني لست في مأمن - كما ترى هي - وليس عليّ سوى أن أمتثل! وكيف لي أن أغضب؟ بل كيف أجزؤ أن أغضب؟؟ نظرت إليها، فوجدت وداعة لا حد لها ولا حدود، وجدت صفاء لانهائي، ووجدتني أقبل يدها وأضع رأسي فوق كفها الحنون، فربتت على رأسي وهي تبتسم لي، ولم تعلم أبدًا بكل ما دار بداخلي منذ قليل.

قالت لي أن أنظر حولي ففعلت، وإذا بكل النساء ينظرن إلى حملي، ويرفعن أيديهن إلى السماء داعين لي - كما هو واضح - وأردفت هي...

- كل الستات دول بيدعوك يا سارة، بكل اللغات ومن المسجد النبوي بيدعوك، أكيد الولد ده ها يطلع مش عادي.

- يارب! - قلت متأثرة بقوة - يا رب!

كان منظرًا رائعًا تغبطني عليه أية امرأة حامل، أن يدعوا من أجلها كل هذا الكم ودون أن يعرفوها متمنيين لها أن تلد بسلام، وربما أن تلد ذرية صالحة وربما أكثر!

لم تكن الرحلة من المدينة إلى مكة سهلة أبدًا! فقد حدث تغير في الخطط وبدلاً من أن نركب الطائرة، قمنا باستقلال GMC كبيرة وباللهلاك! فالجلسة الطويلة خطأ بالنسبة لي، لما من شأن ذلك أن يسبب تورم قدمي، هذا بخلاف المصيبة الكبرى "الحمام"، طبعًا كان من الصعب جدًّا أن أمتنع عن شرب المياه في هذا الجو الحار، إضافة إلى سيارة 4X4 من شأنها أن تشعرك كيف تكون الملاهي!! وكان زوجي مضطربًا لهذه الرحلة يسألني عن حركة الطفل كل فترة وجيزة، وقال:

- خلاص قربنا من ال Rest وهانزل نرتاح ونصلي وندخل Toilet وكل حاجة

وللأسف حدث ما كنت أخشاه! حمام غريب من القرن التاسع عشر، وعاملات النظافة يتبعن مبدأ "إديها ميه تديك طراوة" مما دعي المرتادات لأن يرفعن من عباءاتهن ويكشفن عن

سيقانهن، وبعد أن تكبدت عناء الوصول إليه أخذت قراري النهائي فيما لا يتجاوز الخمس دقائق.. لن أدخل! يعني لن أدخل!

زوجي - مش أقل من ساعتين على ما نوصل مكة! فكري كويس!!

والدته - هاتتعبني! مش هاتقدري!!

طبعا كنت أدرك جيدا مدى صحة ما تقول، لأن الحامل في شهورها الأخيرة تتعرض لضغط من الجنين على المثانة، مما يلزمها الذهاب للحمام على فترات قصيرة. لكنني -ولا أنصح بقرار مماثل - أصررت، ورميت بحمولي على الله وانطلقت معهم، في مدة حاولت أن أنام فيها كي لا أشعر بهذا الاحتياج المنقطعة عنه التلبية، ووصلنا بحمد الله لمكة المكرمة، وتوجهت للفندق مباشرة وانقضت المشكلة!

المفاجأة!

أول مرة أتمزق فيها حزنا كانت في أجمل لحظة في رحلة العمرة!!

كان على زوجي أن يستأجر كرسيين بعجل لأبويه من خارج الحرم حتى يستخدمانه -فقط- في السعي، وفوجئت وقتها بأنه جاء بثلاث كراسي بسائقيهم.. ظلت فترة خارج نطاق خدمة الاستيعاب، ثم نظرت لزوجي الذي وجدته يحيطني بنظرات حنان خائف وسألته عما يجري، فأجاب والده أنهم قلقون عليّ! حاولت إقناعهم أنني سأمشي بكل هدوء، وسأرتاح كل ربع ساعة.. بلا جدوى! قال:

- الطواف ممكن! لكن السعي.. صعب!

نظرت إليهم وقد اجتمعوا على أمر بيّتوا عليه دون علم مني، وبدأت في بكاء صامت وأنا لازلت أفكر كيف أقنعهم عن العدول! رأى زوجي دموعي فوضع ذراعه على كتفي..

- ربنا عالم بحالك وليكي الأجر نفسه ما تخافيش.

- مش مسألة أجز بس! دي متعة! ده جهد لوجه الله وأنا قادرة أنا مش قعيدة!

ولما بدا أنه لا رجعة، وكان لابد لنا أن نركبه ليُسمح بدخوله، صعدتُ فوقه وقد اختفت الرؤيا من عيني إثر الدموع المنهمرة منهما، وحتى الساعة لا يمكن أن أصف لكم شعور شابة يافعة، وهي ترتقي هذا الاختراع المؤلم، والناس تنظر إليها كأنها قعيدة!! وكانت فعلاً تجربة جعلتني أشفق على كل من أصابته الشبخوخة بالشلل.

ولأن العمرة طواف ثم سعي، أقسمت لزوجي أنني لن أمس هذه العربة قبل السعي، ووافق راضياً، أما أبواه فعلى مضض! والحمد لله كان الزحام متوسطاً مقبولاً، رحنا نطوف وندعو ليس بالجنة والعتق فحسب، وليس للعافية والنصرة للإسلام فحسب، بل أيضاً لشباب المسلمين بالهداية والقوة، أعود فألمسه.. طفلي الذي أتوق إلى رؤيته.. عل الله يجعل من يدعو أيضاً لشباب المسلمين حينما يكون شاباً - ويكون قد منعني أنا أي مانع - ولم أنس الدعاء للقدس المحتلة. وتم الجزء الأسهل من العمرة، ثم اتجهنا للسعي حيث ظهر الكرسي وكأنه مخلوق عنيد يزيدني تغيظاً ونفوراً.

و أحب أن ألفت النظر لشيء لذيذ.. في الحمل اختلف شعوري أثناء السعي، ما العلاقة؟ العلاقة أن هذه الفريضة العظيمة في ثوابها وصعوبتها هي أصلاً طريق أقدام السيدة "هاجر" زوجة سيدنا "إبراهيم"، وهي تلهث بين الصفا والمروة - لماذا؟- بحثاً عن أي إشارة لمخلوق يسعف وليدها العطشان.. فكنت كلما وصلت لأحدهما -الصفا أو المروة - أضع يدي على بطني وأشعر بمعاناة هذه المرأة الشجاعة "أم العرب"، أشعر بها لأنني سأصبح أم ولم أر وليدي الحبيب بعد! فما بال شعورها هي، وهو يصرخ متألماً ويدوي صوته التعب في أنحاء الصحراء!! ومنذ ذلك اليوم تغير إحساسي بالسيدة هاجر، وزاد حبي لها، وفاق إحساس كل المسلمات والنساء بما أسميه إحساس الأمومة. واختلف شعوري أثناء السعي وزاد شيئاً عظيماً صغيراً خاصاً جداً!

انتهى السعي وانقضت العمرة، وتحللت وزوجي من الإحرام، وشربنا من زمزم ودعونا الله كثيرًا، ولحقنا بأبويه.. فأمامنا يوم جديد يبدأ من قبل صلاة الفجر.

دين جميل

كنت تحت بؤرة الضوء، فأضحت العجائز باختلاف ألوانها وأجناسها تشير إليّ وتبتسم وتقول كلمتين يجتمع عليهن كل الشعوب المسلمة "الله أكبر" أو "ماشا الله"، ويكملون حديثهم الطويل لي والذي هو في الغالب نصائح لي ولطفلي بلغتهم هم.. بغض النظر عن لغتي تمامًا! وأنا طبعًا أتابع الابتسام والإيماء تصديقًا لما.. لا أفهم!

صحيح أن ديننا هذا جميل، فمجرد كوني حامل جعل ذلك نقطة ربط بيني وبين كل الناس، وكم كان لطيفًا أن تحظي باهتمام كل من حولك بدافع المودة والتعاطف. وهنا أدركت شيئًا جديدًا.. تجربة الحمل فعلاً ثرية، وفعلاً تحوي جديد كل يوم!

أثناء صلاتي بين الظهر والعصر سألتني امرأة بلغة أقرب للعراقية:

• ماذا تصلين؟ أي صلاة هذه أعني؟

فأجبتها بابتسامة: أصلي لله. ولما وجدت منها العجب أردفت: أليست الركعة هنا بمائة ألف ركعة؟ أو مأت بالموافقة، فتابعت: وأي عرض أشد إغراءً من ذلك؟ من يُضيع دقيقة دون أن يفتنم الفرصة؟ ثم أشرت للمصحف بيدي وتابعت: بالإضافة لمساعدتي على الختام.

ابتسمت لي المرأة وقالت - أنتِ من وين؟

قلت: مصر.

قالت: ما شاء الله! ما شاء الله على بنات مصر.

ابتسمت وشكرتها ورحت أهمس له: أرايت كيف أن أمك مدعاة لفخر بلدها؟ أرايت كم أن مصر سعيدة الآن وهي تسمع بنت من بناتها تجلب لها الرفعة؟ طبعًا تسمع! طبعًا مصر

تسمع وتشعر وتفخر.. مصر أم الدنيا، وإن كانت مرت أجيال بخلت عليها باللقب الرفيع من تاريخ طويل، فأنا وأنت وكلنا في سبيل إرجاعه! "عقبالك! عقبالك! عقبال ما تبقى يا ابني فخر لبلدك ولدينك ومامتك وبياك وكل أهلك يارب!"

كانت العودة يسيرة، مُحملة بالأمني لتكرار الزيارة، ورجاءات عدم الانقطاع أبدًا. وعدنا للحبيبة مصر.

قيم إيجابية

للإعداد النفسي والمعنوي للطفل أيضًا محاور أساسية، فكري جيدًا قبل أن تتهاوني في ذكر إحداها لطفلك، من جديد أذكر نفسي وأذكرك ألا تأخذنا دوامة الحياة، وننسى ما تمنينا دومًا ومذكنا صغارا أن نقوله لهم. أيضًا ذكرني نفسك وزوجك، في كل مرحلة عمرية.

أنت فكري في قيم إيجابية تريدين أن تذكريها له، يمكنني أن أشاركك ببعضها، اكتبها في مفكرتك حيث تظل قرب عينيك:

• أمر القدوة: قدوتك الأولى أنت وأبيه هو شفيعنا وحبينا محمد صلى الله عليه وسلم، ليس كأمر واقع بل بالأسباب والإقناع والتكرار والتعظيم، كم ضحى من أجلنا وكم نحبه. لازلت أذكر حديث والدتي لي عن حادث الطائف! سألتها أبكي لتخلي مشهد النبي وقدماه تدمي: "إيه اللي يجبره؟ طز فيهم! كان سابهم ومشي!"، فتحدثني أمي عن الرسالة، وعن المشاق، وعن حديثه لأصحابه عنا! أجل نحن، من آمننا به ولم نره! فيزداد حبي وشوقي إليه.

• دومًا نحفزه على أن يكون له قدوة بعد النبي، تكون هذه المرة من اختياره هو، لكن سيكون وقتها قد فهم الأسس لاختيار قدوته منك. "مش لسا بدري على الكلام ده؟"، ربما! لكن من يضمن أن نتذكر؟ "وذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين". أنا لا أكاد أستطيع الانتظار

كي أحكي له عن الشخص الذي أتمنى أن أحذو حذوه بعد النبي -عليه الصلاة والسلام- وهو عظيم الاقتصاد "طلعت حرب"، الذي فكر في الإعمار والإصلاح والاستقلال التطويري لبلاده، وعمل على ذلك من ماله الخاص، ولم يفكر أن ذلك ليس من واجبه -بل من واجب الحكومة- لم يكن كل حلمه كيف يوسع ثروته ويستمتع بحياته فقط، كما يفعل رجال الأعمال اليوم!! كفانا حديثاً عن "Bill Gates" و"Mr.Benz" ونحن في تراثنا العديد. أما أبوه فسيحكي له عن "محمد العربي" صاحب شركة "TOSHIBA" العربي، والذي حقق المعجزة، ومع نجاحه الهائل، استطاع أن يتصدر ويحمل عبء الآلاف من المصريين بمختلف المعايير! منتج مصري ينطلق في الأسواق، تقليل للبطالة، باع لا يُستقل به في الأعمال الخيرية، لذا هو قدوته في الحياة العملية.

• احكي له دومًا عن مجد العائلة ولو اضطررت لنسج الأمجاد نسجًا - طبعًا بعيدًا عن أي كذب- ابحتي عن شيء ولو صغير في تاريخ العائلة - خاصة الجدود- وركزي الضوء عليه واضفي لمسة العظمة، فلا مستقبل لإنسان بلا ماضي، ولا وجود لفاكهة بلا جذور، وذلك من شأنه أن يزرع بداخله الثقة في نفسه وأهله وأصله. أنا أنظم أفكارى من الآن كي أحكي له عن جدته لأمه، وكيف كانت صاحبة رسالة إصلاحية مع كونها مدرسة، وكيف ربنتني وأخوتي بشكل مختلف، كله تميز وانفراد، بحيث لم ندخل إلى مجتمع في يوم ما دون أن نترك علامة ونُلفت النظر، هي علمتنا معنى القيمة ومعنى الهدف، ومعنى المبدأ، سأخبره عن أمي التي لم أسألها في حياتي عن أمر ما وكانت لا تعلم! أمي التي لم تُنبئني بشيء في مستقبلي إلا وصدقت، أمي التي بلغت من العمر ما بلغته ولا تزال تبحث وراء العلم! ووراء نشر ما تعلمته! أما عن جدته لأبيه فلا أعرف من أين أبدأ؟ من طريق كفاحها الطويل المضني مع زوجها، تسانده وتشد من أزره، وأمه تُمرضها وتعتني بها، أم أبدأ من رسالتها الجميلة في الإنفاق السخي؛ الخفي والمعلن على الفقراء، حتى في أشد الأوقات سوادًا وجفاف كأنهم مسؤوليتها هؤلاء الفقراء، كأنها اليد التي سخرها الله لإعطائهم. أم عليّ أتحدث عن ورعها وإيمانها العجيبين رغم كبر السن وضعف الصحة، فتجدها يوميًا تصحو

قبل الفجر بساعة، تصلي قيام الليل لتختتم القرآن شهرياً، ثم توقظ زوجها ليذهبا سوياً إلى المسجد للقيام بصلاة الفجر..

• صلة الرحم بحاجة ليس فقط للكلام بل للتنفيذ أيضاً، بشكل متواصل حفزيه واذكري أمامه أن ماما وبابا يحبان أباهما وأمهما، كم أن فلاناً شخص عظيم لأنه يسأل عن جدته وأن فلان الله يوفقه دائماً لأنه لم يرفض أبداً طلباً لوالدته. أما التنفيذ فيجب أن يرى دوماً كيف تزورون أهلك وأهل أبيه، وأقارب يوم العيد شيء مقدس.. كنت أسأم من هذه المناسبات مثلكم تماماً حتى التقيت إنسانة قالت ما زلنني! قالت أنها وأسرتها كل عيد جليسو المنزل يتمنون لو يطرق أي طارق بابهم ولو بالصدفة! بدلاً من كونهم "الغلابة" الوحيدين الذين لا قريب لهم ولا بعيد، "حتى البواب سافر البلد!"، من يومها أدركت قيمة أن يكون للمرء أقارب يزورهم ويفرحوا هم بقدمه، بل ويكونون دوماً في انتظاره، وأن يكون مشغولاً بهم ليلة العيد، وبشراء لعب أطفالهم الذين سينهل من ابتساماتهم الذر حيق في الدنيا - لا غلباناً!" -

• لو كان والده مُدخناً فحاولي بشتى السبل أن تُفهميه ووالده أن الوالد يتمنى لو يُقلع، وأنه غير سعيد ويعاني من هذه الغلطة! وإن كان الله قد شفاكم وعافاكم منها، فيجب أن تضعي الخطوط الأولى أمام ناظريه، فالتدخين عادة مذمومة تتسبب في سرطان الرئة والمريء، والمُتشبت بها كالمنتحر وكأنها رجس من عمل الشيطان، ولا تنسي أن تضيفي علاقة مقاومة تلك العادة السيئة بقوة الشخصية والاستقلالية والثبات خاصة أمام الأصدقاء. أحمد الله ألا رجل في العائلتين -عائلتي أو عائلة زوجي- يدخن مطلقاً! ويعلم الله إنني دعوته ألا يجعل نصيبي من رجل مدخن! كنت أقول بملء الفاه أنني لن أقبل بخاطب مدخن، لكن بداخلي أعرف كيف يقذف الناس النصيب، لذا لم يكن أمامي سوى الله أدعوه، واستجاب دعائي والحمد لله، ولتلك اللحظة لا أعلم كيف يواتي أي أب الجرأة على نفث سم مؤكد في وجه أطفاله!؟؟ كيف؟ أما لو كنت أنتِ مُدخنة، فاسمحي لي ألا أوجه لك خطاباً من الأساس!

الفصل الرابع: بداية النهاية

حقيبة المستشفى

طبعًا هي نسبة ضئيلة أن تلد النساء في السابع، لكنه شيء جائز، ولذلك فنصيحتي لك هي أن تُعدي الحقيبة فور دخولك هذا الشهر، وهي متعة على أي حال، وتذكري أن تكون حقيبتك منفصلة عن حقيبة الطفل، ولا تقولي أنك بحاجة لأغراض أقل لتقليل الارتباك، فصدقيني ذلك أفضل لك ولطفلك وللمرافقين لك من أهلك، والذين سيكون عليهم تولي أمر احتياجاتك واحتياجات الوليد، وأنت لا زلت تحت تأثير الولادة، لذا فأين المشكلة ومشوارك الوحيد هو من منزلك للمستشفى؟ ودعينا نتفق أنك لست متأكدة من طبيعة الولادة - إن كانت طبيعية أم قيصرية - وعلى هذا الأساس سنفكر، أي تغطية كل الاحتمالات لأن ذلك بالضبط ما حدث لي كما سيأتي الذكر، وطبعًا أعداد اللوازم أيضًا كثيرة لتغطية كل الاحتمالات، لأنه لا أحد سيكون لديه وقتها دماغ منظمة لاستجلاب ما تم نسيانه، أو ما تم احتياج المزيد منه، الكل سعيد بك وبالمولود والكل خرجت أعصابه تَوًّا من الفرن! لذلك كوني منظمة ووفري على نفسك وغيرك عناء احتياج شيء ما من البيت!

أما عن حقيبتك:

• ٣ جلاباب قطني فضفاض مريح للنوم.

هذا العدد لاحتتمال بقاءك في المستشفى لأكثر من ليلة حسب حالتك، جلاباب لكل يوم وواحد احتياطي، طبعًا لا تنسي أن يكونوا مزودين بفتحة واسعة للرضاعة. ولا تقولي لي "أكره ارتداء جلاباب"! كنت أود القول أنه رداء الأصالة، لكن هذا ليس مربوط الفرس، إنه الأفضل لك ولحالتك بعد العملية! والموديلات الأنيقة أصبحت في المتناول الآن.

• جلباب شيك أيضًا فضفاض ومريح، لاستقبال الزائرين والتمرن على الحركة مع طرح سهلة الارتداء للمحجبات.

موضوع التمرن على الحركة والمشى هذا يخص الوالدات قيصري وربما يستدعي ضيق الغرفة التمرن خارجها في الممر.

• ملابس مريحة للخروج من المستشفى، ولا تنسي لوازمها من حذاء أو جوارب أو طرحة أو دبابيسها!

• بشكير كبير للاستحمام ومنشفة صغيرة للوجه.

• حُف للحركة داخل الغرفة، أفضل لو يكون هو نفسه لدخول الحمام.

• اثنين براهات للرضاعة، لأن "البرا" قد يبتل من اللبن وقد تحتاجين لتغييره.

• ٥ ملابس داخلية تحتية، فلا تضمنين أبدًا احتياجك لتغييرها خاصة لو كانت ولادتك طبيعية.

• حفاضات نسائية أكبر حجم وأكبر عبوة.

• Breast pads

كما ذكرت، قد يتدفق اللبن في أي وقت حسب طبيعتك، لذلك يفضل وضعها كي لا تتسبب في ابتلال ملابسك، وهي ستكون صديقتك الصدوقة، حتى البدء في تقليل الرضعات واستقرار اللبن حسب طبيعتك.

• ولا تنسي وجود كيس خاص من القماش لوضع ملابسك المستعملة... النظام خير مُعين لك خاصة بعد عودتك.

أما عن حقيبة الطفل:

• ١٠ حفاضات خاصة بحديثي الولادة.

• بشكير استحمام خاص به.

• ٥ فانيولات حمالة (في فصل الشتاء يمكنك إحضار فانيولات بنصف أكمام).

• ٣ سلوبيتات خاصة بحديثي الولادة بأكمام كاملة (حتى إن كنت في فصل الصيف، فلا تنسي أن المستشفى مزودة بالتكييف).

• ٦ بافيتات.

• شامبو عبوة صغيرة خاص بالأطفال للشعر والجسم (أجلي سائل استحمام الأطفال).

• ٢ تينة مُعقمة للطفل، حيث أنك لا تعلمين طبيعته بعد، أنا شخصيًا لا أحبها لأن الطفل يعتادها بشكل مبالغ فيه، ويكون تركه إياها شديد الصعوبة، والحفاظ على نظافتها صعب أيضا، لكن قد يرفضها طفلك، وقد لا يسكت إلا بها!

• كريم لمنع التسلخات "Desitin" أو أي كريم يحتوي أكسيد زنك.

كل البنود السابقة ستوصين أحد أقاربك من المرافقين لك في المستشفى أن يتولى إعطائها للممرضة فور ولادة طفلك، حيث سيقومون هم بتولية استحمامه، لكن لا تنسي تنبيههم بأن يعطوها بالقدر المطلوب في كل مرة، وليس كل الكمية مرة واحدة!

• ٣ مناشف صغيرة مقاس كف اليد.

هي كي تضعيها فوق كتفك وأنتِ تحمليين الطفل لاحتماالية إخراجها اللبن من فمه في أي لحظة، خاصة بعد الرضاعة. وهي أيضًا ستكون صديقتك الصدوقة حتى البدء في تقليل الرضعات واستقرار الطفل.

- ولا تنسي وجود كيس خاص من القماش لملابس الطفل المستعملة منفصل عن كيسك، ملابس الطفل يجب أن تُغسل وحدها في برنامج غسيل خاص.
- طبعا ملابس خاصة يلبسها طفلك أثناء خروجه من المستشفى احتفالاً بالعالم الجديد.. عالم ملوث، سيساهم طفلك في تنظيفه حينما يكبر، عالم مليء بالمظالم، سيقوم طفلك بإعلاء كلمة الحق فيه هو وإخوته بإذن الله (آمين يا رب).

الاستعدادات النهائية

أنصحك ثم أنصحك ثم أنصحك بمجرد دخول الشهر التاسع.. بترتيب الحياة داخل بيتك، ترتيباً فعلياً وتطبيقياً يتوافق والضيف الجديد:

- سريره وطاولة غيابه يجب أن يتم تركيبهما في مكانهما النهائي.
- "ببروناته" يجب أن تفكي عنها أكياسها وتقومى باتباع تعليمات ما قبل الاستخدام من تعقيم.

• ترتيب ملابسه في أدراجة - أيًا كانت - حيث تصبح الحفاضات، والفانلات، وملابس النوم، وأخيرًا ملابس استقبال الضيوف، في أماكن محددة واضحة، سهلة المنال، كي تستطيعي - أو يستطيع أيًا من كان معك لمساعدتك - أن يسعفك بعد الولادة دون أن يكثر من سؤالك، ودون أن يفسد النظام! ومنذ البداية توخي الترتيب الأفضل، لأنه لن تقومي بتغييره مهما كان مزعجًا، ستمر الأيام وسيأخذ كل منكما - أنت وزوجك - على أماكن الأشياء وسيصعب مع الوقت أن تغيري أي شيء!

- البانيو الصغير أو المسند الصغير داخل الحوض أو أيًا كانت الطريقة التي تنوين اتباعها في استحمامه - بعد التأكد أنها آمنة - يجب تجهيزها وتجهيز ليفة استحمامه الخاصة وخلافه.

صدقيني، لا تقولي أنها أشياء قريبة وسهلة ولا تستحق التحضير، فالأمر سيكون أكثر هولاً من كل تخيلاتك وتوقعاتك، لذا يجب أن يجهز كل شيء، ويصل لمرحلة الاستعمال الفوري، لماذا؟ لأنك يجب أن تحاولي تسهيل الأمر عليك كلما استطعت ذلك، أي شيء بمقدورك يمكنك رفع العبء به من أيامك الأولى بعد الولادة لا تترددي فيه. أما أنا فقد وصلت أسبوعي الثاني من الشهر التاسع ولم أكن قد أعددت السرير بعد، وفي تلك الليلة بدأنا وزوجي أن نقرأ تعليمات تركيب السرير، وبدأنا في تركيبه، وكنت أعاني من مغص غريب يجتاحني فجأة ثم يخبو دون سبب واضح، وقد كنت أعاني من نوبات إسهال أرجعت إليها سبب المغص الذي سأحدثكم عنه فيما بعد، لكنني صمدت وانتهينا من تركيبه، واستقر مكانه المبدئي في غرفتنا سواء هو أم طاولة التغيير، طبعاً قمت بسبب ذلك بالاستغناء عن أشياء قيّمة بالنسبة لي، مثل دبدوبي الكبير - بحجم طفل يبلغ عشر سنوات - ووحدة أدراج أدويتي الزجاجي الجميل، لكن.. كل شيء يهون في سبيله، فأنا أحبه.

المشي في التاسع

كنت شبه يوميًا وابتداءً من أواخر الشهر الثامن - بعد العودة من العمرة - أقود سيارتي نحو الأزهر بارك قبل صلاة المغرب بساعة، حيث الجو اللامتناهي الروعة وأبدأ في المشي، ابتداءً من النافورة التي تتوسط المدخل الرئيسي، وحتى البحيرة غربًا، ثم العودة والذهاب لمطعم استوديو مصر شرقًا، حتى تنتهي الساعة بالأذان، فأصلي فوق أي مقعد خشبي ثم أعود للبيت، طبعًا لم يكن أمر القيادة هذا هينًا.. في الواقع كان سرًا! أمي المثابرة شديدة القوى ظلت تقود سيارتها حتى يوم الولادة! وطبعًا أحب كثيرًا خلافة رفع الراية في الأعمال البطولية!! فقررت ألا أستغني عن القيادة خاصة وأن ذلك من شأنه أن يوقعني في مأزق ذل الانتظار لمن يقلني حيث أريد!

في شهري الثامن لم يمانع زوجي المتحضر أبدًا، أما في التاسع فصاح "مامتك أيام ما كانت حامل كانت الست الوحيدة اللي بتسوق في مصر تقريبًا، إنما دلوقتي الوضع

اختلف!"

الحقيقة وجدت هذه الكلمات سبيلاً إلى نفسي، واقتنعت بيومين قيادة في الأسبوع فقط ذهاباً للأزهر بارك، ويوم أجازة زوجي هو يتولى معي هذه المهمة - المشي - أمام أربعة أيام أتمشى في حديقة الطفل - فهي قريبة - ويقوم زوجي بتوصيلي للبيت وهو عائد من عمله. لما كل هذا؟ بيني وبين الأزهر بارك عشق وهمي، لا يعلمه إلا الله وزوجي. حقاً لو استطعت في أي مرحلة عمرية في حياتي أن أنشئ حديقة كبيرة كهذه، فأخلق فيها هذا الجمال الذي يبعث على الصفاء الروحي لفعلت! وهنا أكون قد صنعت جمالاً يحبه الله الجميل.

المهم أنني استطعت بتوفيق من الله أن أفعل شيئاً حلواً، زوجي، كان مجبراً في البداية أن يتابع المشي معي فور وصوله لحديقة الطفل، بدلاً من انتظاري في السيارة وتركني وحدي، ثم أحب الفكرة واستفاد كثيراً بهذه الساعة مشياً منتظماً وحرقاً للدهون، وحديثنا عن الطفل وماذا نتمنى أن يكون، في أي وقت تستطيعين أن تشدي انتباه زوجك لأي من أمور الطفل لا تترددني كما اتفقنا. ومن المضحك حقاً أنه كان يلهث بعد نصف الساعة ويقول: "على فكره البيبي بيعيط! أنا سامع صوته من عندي!!"، تنتهي المدة كاملة ويصل أخيراً للسيارة قائلاً "حرام والله! البيبي أغم عليه! أنا حاسس بيه من هنا!!" فأنظر إليه وأتمتم مبتسمة "هو برده اللي أغم عليه؟" ..

وقبل أن أنتهي من هذه الفقرة أحب أن أؤكد على طريقة المشي.. لا تمشي "والسلام!" يجب أن تركزي في تنظيم النفس، واستقامة الكتفين وتحريك الذراعين مع القدمين، لتكوني قد حصدتِ الفائدة كاملة وتكون حركتك رياضية، واشعري بكل خلايا جسمك وهي تستفيد وتنتعش وليس فقط تسهيل الولادة! ويا سلام لو تحلي لسانك بذكر الله طوال المشي. تحققين ما لن تحققيه أبداً! تحققين أكثر من ألف استغفار، وصلاة على النبي الحبيب، وغيره، وتلك الآلاف لن تصلي إليها إلا في موقف مماثل.

الفصل الخامس: الولادة!

الطلق

كل طلقة لكِ بها ثواب، هنيئًا للألام المُجزاة، فهوني على نفسك!

تعتبر ولادتي من الولادات الغريبة.. وسأسرد بالتفصيل ما حدث هذا اليوم لا لشيء، ولكن لأن كل جزء فيها يمكن أن يحدث لكِ أيضًا، كان هذا اليوم من أيام المشي في الأزهر بارك، لكن السائق أقلني على أن يواتيني زوجي قبيل المغرب.. ونوبة المغص الذي حكيت عنه مسبقًا تعمل كل ساعة تقريبًا، أتى زوجي ولم يمش معي سوى ربع ساعة، ثم قال لي أنه يلحظ تعبتي، فوافقتُه وذهبنا للبيت، ولم أكل سوى توست فوقه جبن بسبب أمعائي المحتضرة، وجاء الليل وكنا نقوم بتركيب السرير كما سردت، لكن أثناء التركيب كان المغص يكثر علي فيشل حركتي لدقيقتين رهيبتين ثم أعود للعمل، لم ألاحظ أنه منتظم، أم جديدة غشيمة!! قام زوجي بتصويري وأنا أعمل معلقًا أن الطفل يجب أن يرى كم كنا نعمل من أجله. وفجأة سأل زوجي

- سارة! إوعي يكون المغص ده طلق واحنا مش عارفين؟؟

- طلق إيه بس؟ ما أنا قلتلك معدتي تعبانة.

- يعني أنتِ متأكدة إن الألم معدي مش رحمي؟

سكت! وفكرت.. وما يدريني؟ هو شعور على أية حال لا أعرفه والمفروض إنني لم أشعر به من قبل! ثم.. لم يتكرر بشكل منتظم؟ رأى زوجي أفكاره هذه كلها في عيني فأردف: نتصل بالدكتور.

- بس الساعة اتناشر بليل.

- بتحصل لستات كتيرا! وهو أصلاً متعود على كده.

وفكرت في شيئين: الأول إن كان هذا طلقاً فأني هراء هذا الذي تأتي به الممثلات في السينما؟ صحيح أن أمي أخبرتني أن هذا تمثيل فقط، وأن الواقع بخلاف ذلك، لكن كان طبيعياً جداً أن تطمئنني، لذا لم أصدق! وصحيح أن زوجة أخو زوجي مرت أمامي بتجربة مماثلة، وكانت آلام الطلق أيضاً هادئة، لكنني اعتبرتها حالة خاصة لأنها احتاجت لطلق صناعي في ولادة أخرى لها من قبل! معقول؟! هذا هو الطلق؟ صحيح عند اجتياح الألم يوشك أن يكون غير محتمل لكن سرعان ما يخبوا! يلف داخل بطني لفة كاملة ٣٦٠ درجة ثم يختفي. لم أكن أعلم أنها "التفاسيح"!!

الشيء الثاني هو الولادة! كان طبيبي قد أخبرني أنني سألد بشكل طبيعي، ولا تفضل بالنسبة لي للولادة الطبيعية إلا لأنها الفطرة التي فطرنا الله عليها، فبالأكيد هي الأفضل! بالإضافة طبعا لكون القيصرية عملية جراحية كاملة لها عواقب كل جراحة! المهم إنني فكرت.. هل من الممكن أن تكون الولادة يسيرة؟ يا ريت! أنا خائفة؟..... أجل!

اتصلنا بالطبيب، وحذرنا من حالة اشتباه بالإسهال، وكم كان حازماً: "لو استمر المغص حتى تقلص الوقت بين كل مغصة ومغصة لمدة ربع ساعة، فعدوا عشر مغصات ثم اذهبوا للمستشفى، قبل عشر عدات، لو توقف المغص لا تأتوا! وبعد قدومكم أيضاً ربما يكون إنذاراً كاذباً، لذا سيقوم مساعدي بالكشف المبدئي عليك، فإما يتصل بي وإما تعودون أدراجكم!"

في حديثه هذا مشكلتان!! الأولى أن ربع ساعة في عشر عدات تعني ساعتين ونصف! ساعتين ونصف انتظار! ساعتين ونصف ترقب بلا يقين! ساعتين ونصف.. تصبح الساعة الثالثة صباحاً!!!

المشكلة الثانية، متى أخبر توأمتي وأمي؟ الآن؟ قبل الفجر؟ ثم نجده إنذارًا كاذبًا؟؟؟ أم ننتظر حتى نتأكد فنفاجأ بالطبيب يدعونا لحتمية الدخول الفوري لغرفة العمليات، فنترك أهلينا يأتون بعد ذلك فلا أجد أنا أي سند من جهة، ويغضبون هم مني للأبد من جهة أخرى!

انتهت العشر عدات ونزلنا بالحقيبتين المُعدّتين، واشتد الألم فصرخت في زوجي "لما تجيني المغصّة تركز على جمب لغاية ما تروح! أنا مش قادرة أستحمل الشارع!!"

استجاب زوجي وقام بتشغيل الـ "Flasher"، أيضًا وهو يحفزني ويهدئني ويحاول إضحائي ونجح!

في المستشفى

وصلنا للمستشفى -والتي هي قريبة من منزل والدي- وهنا اتصلت بأخي الأصغر وخبرته أن يوقظ أمي وأختي بهدوء، ويخبرهما بالقصة كاملة بما فيها الجزء الخاص بالإنذار الكاذب، أشفقت عليهم من الروع لو قمت بالاتصال بهم بنفسي.

ووصلت أسرتي قبل أن يصل المساعد، وكانت المغصّة حين تجتاحني، أكتم آلامي خوفًا من أن أصبح نموذجًا مزعجًا لأخواتي كامرأة حامل، خاصة توأمتي فهي مرهفة الحس كثيرًا، وتظل تسألني بقلق "أنتِ تعبانة قوي؟"، فتختفي المغصّة فأبتسم لها قائلة بإصرار "خالص!.. تربت على كتفي، وفي الحقيقة هي خائفة أكثر مني! ثم جاء الطبيب المساعد، وهنا وقفت أمام الجميع -و أدعوك أنت أيضًا لوقفه مماثلة- لمن له أخت أصغر أو أكبر ولم يسبق لها الزواج أو حتى الولادة.. كثيرات يُخطئن هذا الخطأ ويتخيلن ألا تأثير عظيم سيحدث ولا مانع من المشاركة! كلا!! أنا أخبرك أن هناك مانع وكبير أيضًا وبإجماع من الجماهير، لا تُدخلي أحد منهن معك أثناء الكشف! ليست خبرة لها في شيء وليست مساعدة تحتاجينها، وإنما تتأثر سلبًا كثيرًا، ويظل الموقف يضايقها حتى لو لم تُبح صدقيني، بالإضافة لكون ذلك شيء شديد الخصوصية، وليس من حق أي أحد أن يقتحم

خصوصيتك.. وقفت أمام أخواتي بدعوى أن لن يدخل أحد معي أبدًا سوى أمي! التي يجب أن تقف بعيدًا عن الستار قبل باب الغرفة، ولهول الموقف وإصراري وافقوا جميعًا دون نقاش! وفعلاً رضخت للكشف، وكان فظًا هذا الطبيب كثيرًا، لكنني سامحته لسبب ستعرفونه فيما بعد، وقال الرجل ما لم نتوقعه أبدًا!

- الراس ما دخلت من منطقة الحوض!

طبعا كنت موسوسة من موضوع الإنذار الكاذب هذا فسألت - يعني مش هاتطلب الدكتور؟
مش ولادة؟

- مش ولادة أزاي يا مدام ده أنا هطلب الدكتور فورًا!

فسألته أمي - أمال تقصد إيه؟

- أقصد أن الولادة دي هاتبقى قيصري.

طبعا تركنا الطبيب ونحن نضرب أخماس في أسداس، قيصري الساعة الثالثة والنصف صباحًا "أزاي يعني؟!!"

وراح زوجي يهدئي ضاحكًا: "يعني كل مشي الأزهر بارك ده راح هدر؟؟ اتناشر ساعة مشي يا مفترية وفي الآخر قيصرية"؟ لكنني فوجئت أنني الوحيدة التي ضحكت.. امتقع لون أختي وقالت أمي بقلق:

- هو حد فايق دلوقتي علشان يعمل عملية زي دي؟ ده حتى الممرضات نايمين!

- إيه يا طنط هيه بنتك أول واحدة؟ لو أول واحدة يبقى هاتتحط في موسوعة Guinness، يعني برده المفروض تفرحي!

انتقل الجميع سريعاً من حالة الذهول لحالة التصرف، وانتقلنا لحجز الغرفة وتغيير ملابسنا، وما إلى ذلك.. ووقعت ثاني مفاجأة، قال عامل الاستقبال - احنا آسفين، مافيش غرف فاضية!

- طيب الدكتور في الطريق والمام هاتولد هنا، التصرف إيه؟

- لو كده، فيه غرف مشتركة.

صرخت توأمتي صرختها الشهيرة والتي نتحدث عنها حتى اليوم:

- إيه؟ مشتركة يعني إيه؟؟ أنتم اتجننتم في مخكم ولا إيه؟؟؟

فكرت سريعاً، لا مجال للمماطلة مع القدر، ولا وقت للتفكير! حسمت الأمر وقلت: فليكن ما شاء الله. حذرتني زوجي: "عارفة يعني إيه أوضة مشتركة؟"، انتهينا! كتمت اعتراضات الجميع بموافقتي الغير متوقعة، وفجأة سمعنا رجل الاستقبال الذي يعبث أمام الشاشة يقول

- طيب فيه سويت لكن مش في دور الولادة، المدام هاتضطر تتركب الأسانسير وهي على الترولي قبل وبعد العملية

قبل أن نبس بنت شفة، احتجت توأمتي من جديد وعيناها تطلقان الشرر، لكنها فوجئت من سعادتي الغامرة! قلت لها ما طمأنها، قلت أنني من جديد أرضى بما يشاء الله، فيرضيني الله بما أشاء! بل رضيت بغرفة مشتركة.. فأهداني (سويت)!

اتجهنا نحو الغرفة، وارتديت الرداء الأخضر، أو بفتة القماش الخضراء بمعنى أصح لأنها فعلاً هكذا!

ويجدر بك معرفة الآتي من الأمور الغاية في الخصوصية:

• لو كنت قد رتبت مع طبيبك أن تضعي حقنة الظهر، وهو أمر أنصحك به جدًا، لأن فيه إلغاء لما يسمى الرعب الأزلي من الولادة الطبيعية، وفي الوقت ذاته أمنت مخاطرة بتقدم العلم، أما التخدير الكلي فعلى راحتك، فهو غاية في الخطورة، لأن وظائف الجسم كاملة يتم إيقافها! فلو حدث ورتبتي أمر حقنة الظهر، فاطلبي من الممرضة فور تجهيزك أن تكلف طبيب التخدير بتركيبها لك، وأن طبيبك على علم بهذا، لأنهم غالبًا ما ينتظرون طبيبك حتى يأتي، مما يجعلك عرضة لتحمل آلام أنت في غنى عنها، بالإضافة لمعرفةنا بطباع شعبنا الحبيب الشعب المصري بأنه دائمًا.. "محتاج زقة!!"

• غالبًا ما تكون علامة الولادة هي خروج الماء، وهو ما يحيط بالجنين لحمايته إيدانًا باقتراب ميلاده، لذلك طبعًا ستكونين مستخدمة للفوط الصحية حتى تصلين للمستشفى، والنصيحة هي كالتالي، بعد ارتداء الرداء الأخضر ستطلب منك الممرضة خلع كل شيء حتى دبلة الزواج! لذلك ربما تفكرين أنك لن تستطيعي تثبيت الفوطة الصحية وتقولين لنفسك أنك داخله في جميع الأحوال لغرفة العمليات الآن، كلا! تحضير الغرفة ربما يتطلب وقتًا طويلًا تكونين فيه قد تعرضت للبلل وانتهى الأمر! لذلك ثبتي الفوطة الصحية قبل الجلوس ولا تنزعها إلا بعد أن تدخل الممرضات معلنات ميعاد تحركك.

• دائمًا حاولي ألا تملئي معدتك بالأكل إذا ما شعرتي بأي آلام، ربما تكون مقدمة ولادة، لأن عملية الولادة لن تبدأ سوى بعد إفراغ المعدة أو الأمعاء، وذلك بواسطة "لبوس" سخيف! الحمد لله إنني لم أجربه من كثرة ما سمعت من تأثيره السخيف!!

• إزالة الشعر: من بداية التاسع عليك إزالة شعر مكان الولادة بشكل أسبوعي - أي كلما مر أسبوع عليك - لماذا؟ لأنه في كل الحالات لن تبدأ عملية الولادة سواء الطبيعية أو القيصرية سوى بعد إزالته، وإذا لم تكوني مستعدة ستقوم الممرضات بهذا! إضافة للحرج الشديد،

ستكون هناك آلام مصاحبة طبعًا قبل الولادة، وسيكون آخر ما أنت بحاجة إليه هو هذا الأمر! كيف؟ يمكنك الاستعانة بزاوية البانيو ذات الحوائط للجلوس عليها، فقاعدة البانيو صغيرة ستمكنك أكثر، ووضع مرآة صغيرة أمامك على أرضية البانيو، واستخدام الوسيلة أيًا كانت التي تفضلينها، أعرف أن ذلك ربما يبدو شاقًا مع بطن تحمل طفلًا كاملًا بالفعل! لكن كما اتفقنا هو بالتأكيد أفضل مما ذكر.

زوجي معي داخل العمليات!

كنت قد اتفقت مع زوجي على أن يدخل معي غرفة العمليات أثناء الولادة ليشد من أذري ويمسك يدي فيطمئنني - طبعًا كان ذلك قبل أن نعلم أنها قيصرية - واستشرنا الطبيب ورحب جدًا لكن بشرط ألا يكون زوجي من النوع الرقيق الذي يصيبه هول الموقف بالإغماء، فيكون عليهم أن يتحملوا عناء جثتين بدلًا من واحدة!! وأنصحك بمفاتيح زوجك في هذا الأمر، فهو غير مطروق في مجتمعنا فقط، لكن لا عيب ولا خطأ ولا مشكلة أبدًا في ذلك! فكري - إن كان قوي الأعصاب - أن يشاركك، وستكون تجربة ممتعة لكليكما إن شاء الله.

سأل الطبيب زوجي إن كان ما زال يرغب في الدخول بعد تغيير نوع العملية للقيصري، وأجاب زوجي بالإيجاب، وقال أنه يحب أن يرى طفله وهو يولد. ولم أنس الدعاء! نحن تحت وطأة هول الموقف ننسى الدعاء رغم أنه يغير القدر! لذا ادعي الله بخروجك وطفلك سالمين غانمين، واستودعي نفسك وطفلك الله قبل دخول الغرفة، ولا تنسي الصمد والمعوذتين.

لاحظت مساعد الطبيب "الفظ"؛ وبعد خمس ثوان لم أشعر بأي شيء! وحكا لي زوجي كم كان رائعًا أن يرفع الطبيب طفله بيده من داخل بطني، ويستمتع لأول صرخة صغيرة لاهثة منه! حتى انتهت الولادة فخرج زوجي وتركني لعملية تخييط الجرح، الذي أوصيت عليه طبيبي كثيرًا -أوصيك أن تفعلي- والذي كان السبب في مسامحتي للطبيب المساعد لأنه

هو من قام به، والحقيقة كان التجميل شديد الروعة حتى إنني طمأنت كل صديقاتي ممن يخشون التشويه إثر الجراحة.

رأيت بعد ذلك فيديو مُصور لي وأنا بعد العملية في مرحلة الإفاقة - الخامسة فجرًا - من البنج مع العائلة، في الفيديو أفراد أسرتي يسألونني عن شعوري والطفل وأنا أهلوس في الإجابة

- ولد يا سارة!

- أعضاؤه التناسلية سليمة؟ (في عقلي الباطن كان خوف لقراءتي عن مشكلة مماثلة!).

- الحمد لله، الدكتور قال تمام.

- أذنتوا له في ودنه

- "طبعًا"

- أحمد، عمل إيه في امتحان الري؟ (أخي الأصغر مهندس مدني وكان عنده امتحان)

- لسا بكره ماجاش يا سارة! إحنا الفجر!!

ثم قاموا بتقريب طفلي مني كي أعانقه لكنني لم أكن في وعيي، مددت وجهي ومسحت بخده خدي ثم عدت للنوم على ظهري. وسبب ذلك أنني وزوجي قررنا ألا نخبرنا الطبيب بنوع الطفل حتى ألد! على الرغم من الإثارة اللذيذة في هذا الموقف، إلا أننا لن نكرره! متنا شوقًا!

أما عن إفاقتي فأول ما فتحت عيني رأيت نورًا في الغرفة، ثم رأيت أمي نائمة على سرير المرافق، ثم بحثت بعيني طويلًا ولم أجد طفلي، ووجدت نفسي أردد "عاوزة أشوف ابني!"، حتى استيقظت أمي وطمأنتني عليه، سألتني عن نفسي وأنا لا أقول سوى "عاوزة

أشوف ابني!"، فاتصلت بغرفة الأطفال تسألهم أن يأتوا به، ودخلت لتتوضأ وتصلي شكرًا لله، وأنا أطلب من كل ممرضة تأتي لتغير لي المحاليل أو تقيس ضغطي نفس الطلب، والكل يطمئنني ويذهب دون جدوى حتى كدت أجن!

- سارة مالك؟ الولد جي يا حبيبتي ما تقلقيش!

- عاوزه أشوفه يا ماما ما حدش راضي يجيبهولي! عشان خاطري، عشان خاطري روعي هاتيه!!

ولحظتها -أجمل لحظة في الكون - دخلت الممرضة وهي تلفه بغطائه اللبني، وهي تخبرني أنه أخذ شاور وجاهز ليري "مامي"، أذكر جيدًا كيف كان جميلًا! دافئًا ناعمًا طريًا صغيرًا، يغطي الزغب جميع أجزاء جسمه عدا عينيه!! عانقته عناقًا عميقًا، وظللت أشمه وأنا أخبره أنني انتظرتة طويلًا، وأني أحبه كثيرًا وسأظل أحبه، وصدقيني هو يسمعك من قبل أن يولد، ويشعر بحبك هذا وشوقك هذا والذي أنصحك لأن تغرقه بهما كلما استطعتي.

وطلبت أن أرضعه حالًا وفي التو واللحظة! لا تنسي أن بدايات اللبن هي "اللبن/Pre-milk" والذي يعد من أهم أهم ما يستفيد به طفلك كما قلنا، ويجب أن يستفيد به طفلي، فطلبت من الممرضة أن تريني كيف أرضعه، وافعلي ذلك أيضًا حتى لو وثقتي في والدتك أو أقاربك، استفيدي من خبرة الممرضة أيضًا ربما تزيدك معلومة أنت بحاجة إليها، وتوقعي أن يكون الأمر صعبًا في البداية، عليك وعليه، ربما عدة أيام! فلا تنسي أنه لم يعرف المص، بل لم يبذل من قبل أي مجهود يُذكر للحصول على غذائه، فقد كانت المشيمة تقوم بتوصيل كل شيء وهو ساكن في أحشائك! لكن حبك الجم للمخلوق الصغير المائل أمامك سيؤمن لك الصبر.

ثم طلبت زوجي على الهاتف -والذي كان في طريقه إلي - ليأتي حالًا ويراه ويمسك به ويرقيه.

المولود.. لا تنسي!

إليك بالآتي:

- لا تنسي الأذان في أذن المولود اليمنى والإقامة في اليسرى وقراءة الفاتحة والصمد والمعوذتين ثلاثًا على اليد ثم مسحه بتلك اليد.
- لو المولود فتاة يجب خرم أذنيها في المستشفى بحلق طبي، ولا يستحب نزعه قبل أسبوعين انتقاءً للحساسية.
- لو المولود فتى عملية الطهور قبل أن يتم الشهرين كي تكون في أقل مراحل الأمل ولضمان سلامة الجراحة، لكن من طبيب متخصص! في اليوم الثالث قام زوجي بعمل تلك الجراحة لطفلي.
- توصية الممرضات ألا يقمن بإرضاع الطفل صناعيًا كي لا يرفض لبنك -لا قدر الله- لأن طعم اللبن الصناعي على قلة فائدته أجمل بكثير، وأيضًا ألا تقوم بإعطائه جلوكوز إلا في الحالات القصوى،
- اطلبي بنفسك أن ترضعي طفلك، لا تنتظري أن يسألك أحد، واطلبي أن تُريكِ الممرضة المسؤولة عن الأطفال كيفية ذلك، لا تتركيه لهم مهما كان مستوى المستشفى. واطلبي منها عوضًا أن توقظك أيضًا كلما جاع لترضعيه، تشجعي أنت أروع أم!
- احرصي أن تكون ملابسه ملائمة حسب الموسم الذي ولد فيه لأننا نخاف عليه ونقوم بتدفئته بما يزيد عن حاجته وبما يضره أحيانًا.
- بالنسبة لكِ فصاحبة القيصرية أمامها غالبًا يومين حتى يُسمح لها بالخروج، وخلالهما عليك بقوة الإرادة لأنك يجب أن تتمرني على المشي تدريجيًا، وقوفًا ثم حركة بسيطة، ثم خطوات يكثر عددها حتى يصل للخروج من الغرفة أحيانًا.

• ليلًا عليك ترك الطفل مع الممرضات في غرفة الأطفال كي يمكنك أن تنامي قليلاً، وجوده معك طوال الليل سيرهقك! وهي فرصة رائعة أن تستغلي المستشفى كي تنالي آخر قسط من الراحة!

يوم الخروج

كان بصحبتني زوجي وتوأمتي، وارتدى طفلي أجمل سالوبت لديه لهذه المناسبة! طبعًا أقصد أنني من ألبسته، وكذلك أنا ارتديت شالًا مبهجًا والجينز الخاص بالحمل لأن الجراحة لا زالت مكبلة بالسلك وحساسة، ولا بد أن تعلمي أنك ربما تظلين على ارتدائك لملابس الحمل قرابة الشهر! فستصدمين أنه حتى بعد الولادة والتخلص من الجنين والماء من حوله، ستظل بطنك على ارتفاع ملحوظ! وذلك لأن الرحم سيحتاج لفترة كي يعود لحجمه الطبيعي، لكن.. حذاري أن تنسي نفسك، حب العودة لملابسك سيكون أكبر عامل مشجع لك كي تقومي بالرياضة وتنتهي لطعامك كي تعود إليك رشاقتك.

الفصل السادس: ما بعد الولادة

ترى هل من الصعب أن تبدئي مشوار الأمومة في بيتك وليس في بيت الأم كما جرت العادة؟؟ أنا كمُجربة وصاحبة تجربة موفقة أنصحك كل النصح أن تفعلي ذلك، لماذا؟ داخل بيتك حيث الأمور مستقرة ومرتبة وكل شيء في مكانه الذي لن يتغير عنه، بيتك الذي تعرفين احتياجاتك في كل ركن فيه ولن تضطري لإعادة برمجة حياتك يوم عودتك إليه من بيت أمك، وزوجك الذي لن يضطر للذهاب لبيت أمك يوميًا بعد العمل ثم العودة لبيتكم، ثم الانتحار بسبب الهلاك! زوجك الذي ستخسرين كثيرًا إن لم يعتد من اليوم الأول أن يساندك في أمور الطفل وأنه مسؤوليته كما هو مسؤوليتك، ويرتبط به من يومه الأول للمشاركة في توفير احتياجاته، وتلك اللقطات التي لا تنمحي من الذاكرة أبدًا والتي يتسم بها كل مولود جديد، ولا تنسي إخوتك والمشكلة المعروفة التي سمعت بها طويلًا وجربها معظمنا من ظلم باقي الإخوة سواء في إقلاق نومهم، أو تعطيل مذاكرتهم وما دون ذلك، بسبب بكاء الطفل المتواصل في البداية.

من جانب آخر، لو أنك تسلحت كما قلنا من قبل بالمعرفة والاطلاع وكنت منظمة وكل شيء مُعد ترى أيكون الأمر صعبًا؟ إلى أي حد؟؟ ويا للروعة لو أن لك أختًا أو قريبة أو صديقة سبقتك في مشوار الأمومة وكنت تعرضين عليها المساعدة فتنهلين من التجربة العملية ما يخولك والتصرف السليم مع طفلك وبسهولة.

أنا فعلت ذلك، كانت (سلفتي) جارتني، وقد حضرت ميلاد طفلتها الثانية، وكانت دائمة النصح لي بما ينفعني في أطفالي، وكانت تسمح لي بأن أغير لها سواء ملابسها أو حفاضها، وأشارك في حمومها وأشربها بالبرونه وكافة شيء، أتعرفين ماذا جنيت من اطلاعي الكثير وتجربتي العملية؟ كان الناس يظنونني طيبة! وتعرفين ماذا قالت لي طيبة طفلي؟ قالت كلمة لن أنساها ما حييت.. وسأظل أضعها وسامًا على صدري، قالت: "You have a happy Baby"، طفلك طفل سعيد! لقد طرت فرحة من تعبير يثبت أنني والحمد لله أم

ناجحة لطفلي، علّ الله يجعل النجاح طريقنا حتى النهاية! وكانت أمي وزوجي فخورين بي كثيرًا مما أعطاني دفعة جديدة لاستئناف التميز والاجتهاد.

لذا أنصحك أن تستغلي الفرصة، ابحثي عن قريبة واعرضي عليها المساعدة وكوني جادة في ذلك، أختي الصغرى اقتنعت وكانت تساعدني بشكل حقيقي، وأنا لا أنكر أنني أسعدت بأي مساعدة من أي أحد، لكنني أيضًا أحفزها لأنني أدرك جيدًا كيف ستجني إن شاء الله ثمار تجربتها العملية معي. اجتهدي وصدقيني ستجني الكثير ولن تصابي بالمشكلة الأزلية التي تصيب الغالبية من الأمهات خاصة ألا وهي....

اكتئاب ما بعد الولادة

لماذا يمكن ألا تصاب أم باكتئاب ما بعد الولادة؟؟

طبعًا يمكن! .. كيف؟؟ هناك خطوات يمكن أن نضمن بها ذلك:

- إذا كنت مستعدة بشكل مناسب للمولود من حيث التجهيزات التي سيحتاجها والتي ذكرناها قبلاً من ملابسه وسريره وطاولة تغييره الكاملة وحقيبته، لأن عدم الاستعداد سيجعلك في حالة توتر دائم و"لخبطة"، مما سيتعبك، ويساعد على النفاذ السريع لصبرك.
- إذا كنت قد قرأتِ واطلعتِ كما ذكرنا، فالعلم بما أنتِ مقدمة عليه يعطيكِ ثقة في النفس وارتياح معنوي وجسدي، أما الإحساس بالجهل في كثير من الأمور سيزيد من ضيقك وشعورك بالضيق!
- الزوج! الزوج الذي لو اتفقت معه منذ بداية الحمل على المشاركة، وأصررتِ على تواجده سيساعدك فوق تصورك. وسيحب مسؤولية الطفل لأنه يحب الطفل! سيساهم كثيرًا في منع حالة الاكتئاب المذكورة، صدقيني هذا الأمر من الأمور الغاية في الأهمية والخطورة لأنه حينها سيشعر بك، سيفكر كيف يساعدك، ولن يكون متطلبًا كما كان، وسيقدم لكِ

المساندة مما سيعطيك الفرصة لترتاحي، وبذلك تختزنين طاقة للمواصلة، وتسعدين بوجوده قربك. وتسعدين بشعور أنك امرأة ناجحة

• الرشاقة، لو اتبعتِ ما اتفقنا عليه من أكل صحي أثناء الحمل، وبعد الولادة، وأثناء الرضاعة كما سنرى، سيسهم ذلك كثيرًا في عدم زيادة وزنك مما سيعطيك طاقة كبيرة لشعورك أن الحمل والإنجاب لم يفسدا جمالك، صدقيني كونك لا زلت جميلة وخفيفة له تأثير بالغ في عدم ربط وجود الطفل بافتقاد جمالك ورشاقتك، بالإضافة لانعكاس ذلك على زوجك وكل من حولك، ألم نتفق أن تكوني نموذجًا يُحتذى به كأم مسلمة مصرية عصرية؟

• جهاد النفس! كما قلنا، يمكنك مقاومة هذا الاكتئاب أيضًا بالقول المتواصل لنفسك أن هذا الطفل نعمة، وأن الله سيقدرك على أعبائها، وأن نظرة واحدة من عينيه لتكفيك لتحمل آلام الكون، وأنت وزوجك وكل الدنيا فداءً لشكة دبوس تمس جلده الحبيب، تخيلي نفسك وأنت محرومة منه! قولي لنفسك أنك بخير وسعيدة بطفلك، لا لست مكتئبة!.. ولن يقترب الاكتئاب منك.

• وأخيرًا وهو الأكثر والأعظم أهمية: في معظم الأحوال تشعر الأم ألا أهمية لها سوى كونها أم الطفل! وطبعًا الجميع منشغلون، والزوج يعود من العمل منهكًا، كل ذلك يُشعر بالاكتئاب! لذلك، لو استطعتي أن توفري لنفسك ولو نصف ساعة يوميًا للقراءة، أو الرياضة، أو ممارسة أي هواية تخصك، أو حتى متابعة التلفاز، سوف يبعث ذلك لك الشعور أنه ما زالت لديك أشياء تخصك أنت تفعلينها لنفسك!

أول أسبوع!

استطعت بأعجوبة أن أقنع أسرتي أنني من الأفضل لي أن أبدأ حياتي الجديدة في بيتي، وليس بيت والدي، على أساس أن إخوتي منقسمين ما بين الجامعة، والثانوية العامة، والعمل الذي يستلزم استيقاظًا مبكرًا، ووجود طفل في هذه الظروف أغلب الظن أنه لن

ينام ليلاً، سيعقد الأمور ويؤرق البعض، والحقيقة أنني اقترحت على أمي أن تقوم هي بمصاحبتني لأسباب عدة، مثلاً كي لا تصاب بالاكئاب لأنه أول حفيد لها وهي في انتظار أن تقوم بدور الجدة على أحر من جمر! وطبعاً لأنني وبعد الولادة مباشرة سأحتاج لشخص يحمل عني الطفل لأنام قليلاً، وهذا الشخص يستحسن أن يكون ذو خبرة ومُجرب لينصحنني ويسعفني.. "ماما مافيش غيرها!"، وأيضاً تمنيت أن تغير أمي جو المنزل المشحون بالتوتر بسبب آخر ثانوية عامة في البيت! وقد كان الأسبوع الأول مروغاً لحد الضحك أحياناً.. والبكاء أحياناً!

- المضحك حقاً هو البنج الذي اجتاحني وزوجي في اليومين الأولين لدرجة أننا لم نكن نسمع بكاء الطفل قبل الفجر! فكانت أمي تترك غرفتها وتدخل غرفتنا لتحضره من سريره وتأخذه معها لينام في حضنها حتى نستيقظ فجراً!
- طبعا تجربة الاستحمام، يجب أن يستحم يومياً، لا تخافي عليه أمني له فقط عدم وجود تيارات هوائية واطمئني تماماً، لأن ذلك أصح شيء له، وإن كانت الدنيا صيفاً فليستحم مرتين يومياً صباحاً ومساءً فينتعش، ويقاوم عدوى الفطريات أو البكتيريا أو أيّاً كان، ويغدو نظيفاً سعيداً ويحب الماء، ويكبر قوياً صلّباً. كل ليلة نقف فيها ثلاثتنا حول بانيو الاستحمام الصغير الخاص به ونحاول في كل مرة أن نتبادل الأدوار، من يمسكه ومن يدلّكه بالصابون ومن يشطف بالماء، ربما نحصد أنجازاً أفضل بلا فائدة! الطفل صغير جداً وزلق، ناعم جداً وغير متماسك أبداً! ويبيكي.. يبيكي بكاء التنين الصغير الذي خرج تَوّاً من بيضته ولم يجد ما يلتهمه! وكلنا نتحدث مع كلنا ونحذر كلنا في كل خطوة.. والأمر الذي حدث مرة أن استنشق ماءً عن طريق الخطأ، فامتقعت وأمي! وراح زوجي يميله للأمام ويضرب على ظهره ليخرج الماء قبل أن ينفذ في رثتيه، وفعلاً حدثت ووجدت أمي تحتضنه بملء ذراعيها فغضبت! وأخذته منها كأنها ضرتي! ورحت أقبله وأعانقه بقوة، فكم شعرت باحتياجي لضمه، ثم ضحكنا طويلاً بعدها، ولا تخافي.. بمرور الأسبوع الأول أصبح الأمر أكثر سهولة ويُسّر.

• نومه المتواصل أبكاني، خفت عليه لأنني كنت أريد إرضاعه، وحاولت بكل الطرق إيقاظه وفشلت! وبكيت! ورغم علمي أنه في أيامه الأولى ينام كثيرًا جدًا بسبب تعوده على السبات العميق داخل بطن الأم، إلا أنني ذهبت للأطباء الذين نصحوني جميعًا بإيقاظه بشتى الطرق: تغيير الحفاض، شطف قدميه تحت الماء، دغدغته تحت عنقه. إلا أن كل هذه الطرق لم تنفع في الأسبوع الأول! في هذا الأسبوع وقت أن أحب طفلي الاستيقاظ فعل، ووقت أن أحب النوم لم يمنعه أحد! لذلك لا تجزعي ولا تتعجلي الأمور، سيبدأ في الاستيقاظ والأكل وكل شيء.

• من أوائل القواعد التي أرجوكم رجاءً حارًا - قد يصل لحد التوسل - أن تمنعي الرضاعة تمامًا ليلاً! من أول أسبوع؟ أجل من أول أسبوع! صحيح أن تنظيم الرضاعة - كما سنرى - يمكن أن تبدئي به بعد الأسبوع الأول - بالإضافة لكونه يتبع مدرسة معينة والطب مدارس! - لكن عدم الإرضاع ليلاً أمر سيفهمه طفلك تمامًا لو صمدت وأصررت عليه!

كيف؟

ستجدين في كل خطوة مما سيأتي أن الطفل أشد ذكاءً من كل توقعاتك! من يوم ولادته صديقي، وهذا حديث الأطباء لا حديثي! لكنني جربت وتأكدت! بعد إصراري على عدم الإرضاع ليلاً من أول أسبوع، امتنع طفلي عن البكاء ليلاً وعن الاستيقاظ صارخًا، إلا لو كان المغص هو الباعث على ذلك! وأشياء أخرى كثيرة اختبر صبري فيها فصمدت فامتنع! وارتدع! لأنه فعلاً يعلم أي نوع من الأمهات أمه!! تأتي بالإلحاح؟ بالبكاء والصراخ؟؟ أم لن تأتي أبدًا بهذه الطريقة؟ أما أنا، فمن هذا النوع.

ترى ما الفرق العظيم الذي سيحدث؟

مثلًا حينما يعتد أنه لن يرضع ليلاً في جميع الأحوال سينام، وبالتالي سيترك لك مجالًا لترتاحي، وقدرة أكبر لتواصلي معه بعد ذلك، بالإضافة لأنه ينمو أثناء النوم. مثلًا حينما يطلب شيئًا يضره وتصرين على رفضه مهما بكى لن يجرب أن يبكي مرة ثانية في وقت

آخر، لأنه علم أن البكاء لن يجدي! وبالعكس!! مثلاً حينما تعوديه على أن يحمله أحد دومًا لأنه يبكي بمجرد وضعه فوق سريره أو فوق الأريكة - وهو أمر تجربه كل الأطفال - ستضطرين لحمله حتى بعد أن يمشي! لأنه بعد اعتياده على ذلك سيشن حملة صراخ غير محتملة لو حاولت الهروب، وبالتالي يمكنك حجز أول تذكرة ذهاب دون عودة لظهرك المسكين! بينما إصرارك ألا يحمله أحد رغم بكائه، وأن ينام فوق سريره لا في حضنك، سيجعله تلقائيًا يعتمد على الاستلقاء، وينام وحده في سريره بعد بكاء بسيط هو في الغالب بكاء النعاس، وستنعمين أنت بصحة أوفر تساعدك على استئناف حياتك.

لبن الأم، رزق أم إهمال؟؟

لا أعلم طريقة تستخدم قبل الولادة لضمان إدرار اللبن بعد الولادة، فأفضل طريقة لزيادة إدرار لبن الأم هو الاستمرار في إرضاع الطفل.. وهنا أحب أن أنبهك لأشياء غاية في الأهمية:

1. عدم اليأس من ضعف إدرار اللبن، استمري في المحاولة يزيد معدل الإدرار.
2. عدم التصديق السريع أن لبنك قليل ولن يكفيه في جميع الحالات والركض نحو اللبن الصناعي.
3. عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر في وضع المولود على الثدي، مثلاً أن تعتقد الأم أنها بحاجة لفترة راحة بعد الولادة، أو نوم أكثر قبل التجربة، حذار يا عزيزتي، اطرقى على الحديد وهو ساخن، تشكيلينه كما ترغبين. إذ تعتبر عملية الإفراز والامتصاص المتكرر للبن من أهم ما يساعد على إفرازه.

أما بعد الولادة، فالمدرات يقولون كثير، الحلبة، الجرجير، القنبلة الموقوتة المغات! أما المغات فلا تقربها! لست مضطرة تمامًا أن تقدمي المساعدة لنفسك كي تصبحي مثل

البرميل!! وأما المدرات الأخرى فهي مدارس! مثلاً هناك مذهب يقول أن الحلبة ليست مدرة أساساً! هناك مذهب آخر لا يعترف بالخضروات أصلاً! طيب ما الحل؟ الشيء المتفق عليه من جميع الجهات هو ما تم ذكره من استمرارية الرضاعة، بالإضافة للسوائل، ثم السوائل، ثم السوائل! جميع الأعشاب الساخنة سوائل مفيدة، (النعناع - الينسون - الشمر - الشاي الأخضر)، أيضاً يمكنك الاستعانة بالعصائر الطازجة، لماذا الطازجة؟ كي تضمنين أكبر كمية من الفيتامينات والمعادن، أيضاً شوربة الخضراوات هي سوائل ومحملة بالبروتينات والفيتامينات في آن!

ماذا عن مقولة أن اللبن رزق؟ هو رزق! أجل أيتها الأم صدقي أنه رزق كالأرزاق المادية تماماً! فبلا أي إهمال من الأم، وبلا أدنى مسؤولية عليها قد يرزقها الله بلبن قليل أو العكس! في جميع الأحوال.. نحمد الله على هذا الرزق، لا نحسد غيرنا دون أن نعي، لا نكره حظنا لقلته، ونحاول التعامل بالشكل الأمثل لما تقتضيه كل حالة! فرفقاً بنفسك، لكن اعذريني، كل أم في قرارة نفسها هي أدري بنفسها تلك، إن كانت حقاً تحاول جاهدة كي تمنح طفلها هذا العطاء وهذا الحق! أو إن كانت أهملت أو تباطأت عن عمد أو "اتلككت تللكك!"

الرعشة واللبن

من المواقف الطريفة التي حدثت لي - أو التي أصبحت طريفة بعد أن تحولت لحكاية تُحكى! - أنني حتى عودتي لمنزلي كنت أرضع طفلي "اللبن"، ولم أكن أذكر هذا الأمر حتى سألتني أمي

- نزل اللبن ولا لسا؟

- نزل راح فين؟

- أقصد يا حبيبتي بقيتي ترضعي لبن لبن ولا بدايات اللبن؟

- أه؟ دنا نسييت! طيب وأنا أعرف إزاي؟

- هاتجيك رعشة اللبن، ويمكن تعلا درجة حرارتك شوية، وبعدها هاتحسي أن ال flow زاد عندك.

امراة طيبة أدلت بخبرتها وانتهى الأمر! أما عن صديقتكم الساذجة فكلمة "رعشة" بالنسبة لها لم تعن أكثر من.... ماذا أقول؟ انتفاض لأجزاء الجسم أو ارتعادة للأطراف والعضلات. ونسييت الأمر داخل دوامة الطفل الجديد، ثم كنت نائمة فاستيقظت فزعة على مزيج من المشاعر المتضاربة العجيبة، أيقظت زوجي صائحة

- أنا بردانة! هاموت! هاموت من البرد!

قام زوجي بتلكؤ تحول لقفزة سريعة! أنزل بها اللحاف من البلاكار لدى رؤيته حالتي، وقد ظلت أسناني تصطك ببعضها!! ظل يدثرنى، وكنا في شهر مايو!! وأنا أطلب منه المزيد من الأغطية

- "ده أنت بتتنفضي! يا نهار أبيض! طب أصحي طنط؟"

- غطيني! غطيني تاني هاموت! مش قادرة!!"

قام فوضع فوق اللحاف بطانية، ثم وضع أصابعه فوق جبيني الندي فإذا به يصيح:

- لأ! في حاجة غلط! بردانة إيه وأنت مولعة كده؟ أنا هاصحي طنط. يا سارة ردي علي!

- سبني أنا..

ولم يجد مني استجابة، كنت أرتعش في سكون وغرقت في نوم عميق... ويبدو أنه من فرط تعبته ومن فرط إشفاقه على والدتي التي سهرت مع الطفل سقط نائماً هو الآخر، حينما استيقظت فوجئت! فلولا الأغطية فوقى لظننته حلم!! وكأنني لم أكن أنا! أذكر جيداً

كيف كنت متألمة وفضلت السكون. أزحت الأغطية وإذا بي كتلة مبتلة كأنها خرجت تَوًّا من حوض حمام السباحة!! وأخذت دُشًّا طويلًا بمياه معتدلة خرجتُ منه إنسانة أخرى..
وحكيت لأمي عن الحادث الأليم المروع الذي حدث معي وكانت هادئة!

- يا خبر يا سارة، مش أنا محذراكي؟ ما هيه دي رعشة اللبن!

- يا راجل؟

- إنما دي اتأخرت معاكي، خمس أيام! أنا كانت بتجيني من تالت يوم!

- دنا افتكرت إني خلاص.. هاموت بجد!

- بعد الشر عليكِ - ضحكت - أمانتِ كنتي فاكراها إيه؟

- كنت فاكراها خضة من بتوع أفلام الرعب...

العقيقة.. بعد شهر!

العقيقة أو السبوع كلُّ حسب ظروفه لهو شيء حقًا جميل، لقد رتبت مع زوجي أمرًا غريبًا لكن مريح، ألا نقوم باحتفال العقيقة حتى أسترده عافيتي تمامًا، وكان ذلك بعد شهر! ليس كثيرًا كما تظنين، لكن أحببت أن أستقبل الضيوف بنفس أقوى وقدرة على الترحاب أكبر، وليس من الضروري أن تحمل الأم نفسها مزيدًا من الشد العصبي والجسدي لالتزامها باحتفال الأسبوع الأول! وكان طفلي نائمًا طيلة المناسبة! أحببت كثيرًا أن يجتمع كل المعارف والأهل والأصحاب في مناسبة كهذه، لكنني أدعوك لعدم الإسراف، أهم ما في المناسبة هو ترحيب العالم بطفلك، وتجمع الأحباب، وطبعًا تقبل الهدايا.. لذا لا داعي لأي مظاهر بها من المغالاة ما بها، لأسباب ذكرناها سابقًا.

حذرتني طبيبته إذا ما أحببنا القيام بطقوس السبوع المسلية من حمل على الغربال أو دق في الهون! حذرتني من صوت الهون الذي يروّع الطفل أو الغربال الذي قد يقع منه أو يتهدد فوقه بقوة! وطمانتها تمامًا أننا نقوم بهذه الطقوس بشكل مبسط تمامًا فقط للتسلية وتصوير الفيديو ليس إلا!

وهناك إضافة أكثر غرابة سأشاركك برأيي فيها، (بونبونيرات) السبوع، أو الـ Souvenir التي يقوم الأب والأم باختيارها وإعدادها للضيوف.. لن تتخيلي.. لقد أحجمنا عن القيام بهذه الفكرة!! لا تتعجبي، لسنا عمليين أو بخلاء، إنما فكرنا في الأمر من زاوية سأشاركك بها على كل حال.

أولاً: العقيقة وذبح الذبائح -وهو الأفضل طبعًا - مكلف بما يكفي، لأننا أردنا أن تكون المناسبة مكتملة ومريحة فقمنا بتأجير من يقوم على الخدمة والتنظيف واشترينا راحتنا.

ثانيًا أنني حقًا لم أجد طوال حياتي داع لهذا الطقس، حيث أنني في كل مرة أخذت فيها هذا التذكار سواء كان لعبة أم خزف أم أنتيكة -أيا كان - في كل مرة أحتار أين أضعه!! مهما كانت جميلة! فعليها اسم طفل هو ليس من أطفالي على أية حال، وبعد فترة أقوم بتوزيعها، في كل مرة! وبما أننا في جميع الأحوال لا ينفع أن نصنع التذكارات خصيصًا للعائلة فقط، فليس من المعقول أن أتعب كل هذا التعب في اللف والدوران والاختيار ودفع المصاريف.. وأنا متأكدة أن مصيرها في الغالب سيكون كما أفعل أنا في حاجة الغير! ولا تقولي لي أنك ستختارين شيئًا من الكريستال مثلاً كي يظل ذكرى! المسرفين هم أخوة الشياطين هذا قول إلهي وليس رأيًا شخصيًا! بدلاً يمكنك عمل فكرة أطف وأوقع! يمكنك شراء أكياس صغيرة من الدانتل أو القטיפه أو ما شابه، طبعًا زرقاء لو مولود ذكر، ووردية لو أنثى، واملأها بالحلويات والشيكولاتة للأطفال الزوار، ما رأيك؟ على العموم فكري!

أول شهر

أول شهر وأنا:

- مبدأنا الرئيسي الذي أذكرك به دائماً وأتمنى أن تذكيرينه، أنك طالما بخير ستكون لديك القدرة على المواصلة والعطاء والتركيز الذي سيحتاجه طفلك منك، كيف؟
 - لا تغيير للطفل على مستوى منخفض وظهرك منحني أبداً!
 - لا تسهري أمام التلفاز بدعوى أنك يجب أن تحظي بقليل من الترفيه واستغلي نوم طفلك لتنامي وترتاحي، اصبري، فبعد مرور الشهر الأول ستتغير الكثير من الأمور.
 - ادعي زوجك دائماً للمشاركة وحمل العبء عنك كي لا تنهكي في وقت قصير.
- يُرجى العلم - إن لم يكن معلوماً! - أن مسألة "النفاس" أي الأربعين يوماً التي تتبع الولادة من حيض، شائعة لكن ليست مطلقة! أنا بدأت أصلي بعد عشرة أيام من ولادتي! كل امرأة لها طبيعة مختلفة، لكنني فوجئت ببعض النساء يطهرن ومع ذلك لا تصلين لأنهن مازلن في الأربعين يوماً - إياهم! - ولذا انتبهي، طبعاً لله حكمة في كل الأمور وهو بحرماننا من الصلاة في هذا الوقت يرحمنا، ويرفع هذا عنا يرحمنا أيضاً، فهو الرحيم!
- أيضاً انقطاع الـ Period طوال فترة الرضاعة ربما يحدث لبعض السيدات، ذلك لا يعني بحال أنك غير معرضة للحمل! رفقاً بنفسك وصحتك وجسدك، رفقاً بطفلك الذي لم ينل قسطه منك، ورفقاً بالزوج الذي لا نريد أن يطفش من البيت من كثرة تشتته في مسؤوليات عدة في نفس الوقت!

أول شهر والطفل

- النوم:

في خلال الشهر الأول يجب أن يعتد النوم وحده، كيف؟ بعد حمام المساء تكون رضعته الأخيرة التي غالبًا ما ينام قرب نهايتها، بمجرد انتهاء الرضاعة يوضع فوق سريره . ماذا لو استيقظ فور وضعك إياه؟ تربتين عليه بلطف لتطمئنيه ثم تتركه، حتى لو استمر في البكاء اتركه! بعد خمس دقائق عودي إليه فاربتي من جديد فوق ظهره بحنان ثم عاودي تركه، حتى لو استمر في البكاء! وسترين النتيجة بنفسك..مرة بعد مرة لن تعودى له سوى مرة واحدة ينام بعدها.. ثم يتحقق الحلم وينام قبل أن تعودى له أصلًا!

• البكاء:

مشكلة كل أمهات الدنيا البكاء، تخيلي أن البكاء مفيد! أنا صُدمت مثلك تمامًا، لكن البكاء مفيد جدًا للطفل لأنه:

يُجهده فيشعر بالجوع -وهو المطلوب- فيأكل، يُجهده فيساهم في احتياجه للنوم فتنامين أنت أيضًا، وأخيرًا يساعد في أن يبدأ جسمه الداخلي في التفتح والتفاعل. طبيبة العائلة العظيمة أخبرتني بهذا الاكتشاف، وأخبرتني أيضًا أن أتركه أكثر الوقت على بطنه -فوق ملاءة قطنية مشدودة- أو أحد أجنابه ليس ظهره أبدًا بسبب القشط!

والسؤال الآن هو كيف أعلم إن كان طفلي يبكي من شيء يؤلمه أو من عدم حملي له؟؟ بسيط جدًا، لو حملتي الطفل بعد بكائه فسكت واستقر إذن فهو يجتذب عطفك ويختبر صمودك كما قلنا، فعاودي وضعه والربت عليه ثم تركه كما ذكرنا، أما إذا استمر في البكاء فبالأكيد هناك ما يقلقه أو يؤلمه، وكما نصحت طبيبتي، فإن وجدت يديه باردتين كأنه يشعر بالبرد ثم رأسه دافئ فهو المغص، وإن ربتي بضغطه خفيفة على بطنه صعودًا ونزولًا فهدأ فهي الغازات، وهذه أغلب ما يضايق الطفل إن لم يكن مريضًا -لا قدر الله-.

• التطعيم

لا تنسي في غمرة المشوار أن تُطعميه، ولا تخافي لأنه في الغالب لن يبكي! لا تنسي أنه لم ينمُ بالكامل بعد، لذا فطفلي كشرت حاجباه لوهلة..ثم عاد للنوم وكأن الإبرة لم تخترق فخذهُ تَوًّا!!

يفضل إعطاه الدواء في سرنجات الحقن لأنها معقمة ومشرطة بالحجم واحذري أن تتأخري ثانية في التخلص من الإبرة فور نزع الكيس عنها، استبدليها لأنها غير مُعده للغليان أو التعقيم، إلا لو علمتِ عن النوع المُشترى غير ذلك.

أمي

ماما كانت أخف وألطف ضيف عاشرته بعد زواجي، كنت كثيرًا ما أستضيف الحبايب بعد زواجي، إخوتي وأولاد إخوة زوجي، لكن أمي لم تكن فقط مؤازرة ممتازة بل صديقة عزيزة أيضًا. كانت لها لمساتها، تعطيني نصائح غالية تخص بيتي، تثني على مكتبتني، وبخلاف اهتمامها بالطفل حين يستبد بها التعب وبي، تذكرني بدوائي وعصيري حتى لو في الفجر. كثيرًا ما سمعت من شكاوي صديقاتي من أمهاتهن حينما يتقلدن دور كريمة مختار:

الزوجة: يا ماما الجو حر الولد هايفطس!

الأم: أنت عاوزاه يعيا ولا إيه؟ هياخذ برد!

الزوج: يا حماتي حطي إيدك عليه تلاقيه مولع! كلنا مفرهدين.

الأم: أنتم حاجة واسم الله عليه حاجة تانية! ده لسا لحمه حمرا! الله!

أو سيناريو آخر

الزوجة: إيه ده يا ماما؟ جايبالي ساندويتش حلاوة بالقشطة!

الأم: أنت عاوزه العيل يضعف ولا إيه؟ ماشفتيش ابن أختك طعم ومربرب إزاي؟ هايبررب إزاي بقى وأمه عايشة عالنواشف! كلي يا حبيبتي واتغذي.

الزوج: يا حماتي الدكتور قال بعد الولادة الوزن هاينزل على الأقل عشرة كيلو، وأنا شايف يعني إنه زاد عشرين!

الأم: أنت هاتحسد مراتك ولا إيه! قول يا بني ما شاء الله ولا حول ولا قوة إلا بالله!

أو ربما رجاء الجداوي..

الزوجة: إيه ده يا مامي؟ أنتِ برده شايلة البيبي!

الأم: مدام أنت وجوزك مافيش في البكو أي حنان أو "عتف"، وسايبينه يا حرام متقتع من "العيات"!

الزوج: يا طنط كده هايتعلم الشيل! مهو أكل وغيّر وأخذ الدوا كمان.

الأم: أنتم هاتحسوا بيه أكثر مني ولا إيه؟؟ تعالى يا حبيبي نسيبهم ونروح نقف بره في التراس، تلاقيك زهقان من القعدة.

أو سيناريو آخر

الزوجة: مامي؟ بتأكله إيه؟ ده مش معاد أكله خالص!

الأم: حتتتين بتيفور "أزن" ما يبوزشي "النزام" بتاعك أنت والدكتورة الغريبة بتاعتك دي!

الزوج: يا طنط كده ماينفعش! النظام نظام مفيش أنصاف حلول! هوه كده مش هاياكل أكله لما يبجي معاده.

الأم: يعني عاوزني آكل بتيفور أدامه وهو حبيب ألبى يمدلي إيده وأنا أمنعه!
"سيتامبوسيبيل!"

أما أمي فكانت غير كل ذلك، أمي كانت تسألني عن سبب التصرف فأخبرها بالرأي العلمي فتقتنع فوراً، وتساعدني أيضاً، أمي امرأة مثقفة وواعية قبل أن تكون أم، مما أهلها أن تكون أجمل أم! كانت تفخر بي وتشجعني حينما تعلم أنني قرأت ما أفعل، وتشجع زوجي على مساندتي وتذكره أنه رجل متحضر وأب مميز كي تشد من أزره إذا تراخى! كانت تشرف على تنظيف البيت بدلاً مني، وكم كانت رائعة! تمسح دموعي إذا ما انهرت وبكيت قائلة لي: "ها؟ فين الأم العصرية؟" فأنسى كل التعب من فوري، ربنا يخليكي ليه يا ماما.

خاص بأمي وحدها

لأمي كلمات ماثورات رائعات للغاية، كانت تعيدها على مسامعنا دوماً، أثرت في أيما تأثير، أحب أن أشاركك إياها:

• الوقت كالسيف.. إن لم تقطعه، قطعك!

طبعا تسألين عن علاقة الحكمة الشهيرة بما نحن فيه، في الفترة التي قضتها أمي معي ليل نهار وجدت صدى تعبها هذا.. لقد أصبحت إنسانة تعد لكل شيء حتى لا يضيع الوقت هباءً، وكنت أجد الفائدة تعود حيث يتبقى لي بعض الوقت، لزوجي بعض الوقت، للقراءة، وهكذا! من جديد إنه التركيز، وتلك المرة التركيز في ألا يضيع وقتك! لن أمل من تكرار ألا تأخذنا الدوامه إياها!

• الإنسان ابن العادة!

ربما لم يسمع الكثير منكم هذه الحكمة، لكنها ظلت تحفر كياني حتى هذه اللحظة، يجب أن نعلم ألا مستحيل، المهمل بطبعه يمكن أن يكون منظماً.. أجل! ممكن! والله ممكن وليس كما ظننا دوماً، لو نوى بصدق وحاول مع نفسه سينجح في النهاية، سواء في الأمومة أو

غيرها نجحت معي هذه الحكمة دائماً! كنت مثلاً بحاجة للتعود على النوم المبكر كي أكون يقطلة مع طفلي طوال اليوم دون إجهاد كما مضى، خمسة أيام من المحاولة الفاشلة إذ أكون على فراشي من الحادية عشرة ولا يغمض لي جفن حتى الواحدة! وطبعاً أصحو في اليوم التالي في عصبية وقلة تركيز، كدت أياس.. خمي ماذا حدث! في اليوم السادس نمت قرب الثانية عشرة.. بعد عشرة أيام كنت أغمض فور الحادية عشر والرابع! وملحوظة ربما تفيدك، سبحان الله- لأنه خلق الليل سباتاً والنهار معاشاً- فقد بدأت أشعر بنضارة مفاجئة في وجهي وبشرتي فورما تعودت على تلك العادة!، أيضاً لم أكن أنا وزوجي من محبي القيود، بعد أسبوعين من ولادة الطفل صار حمامه اليومي روتيناً لا يستدعي حنقنا، وأصبح إعدادنا للخطة اليومية حسب مواعيد الرضعات شيء أساسي نكاد لا نشعر به!

• الشيء الذي تحتاجين، موجود في فم أسد! فلتفتحيه ولتأخذه منه!

بنفس الطريقة اكتسبت نجاحات في حياتي، لا أخفي عليك بداية تدمرت! لماذا علينا دائماً أن نكون في مواجهة مع أسد!! أريد طبعاً أن أرتاح وأهدأ.. لكن المرتاحين دائماً، في مكانهم قطعاً، ونحن نسعى للصعود، أليس كذلك؟! وهنا كنت أثار مع طفلي، أصر على أن أربط على قلبي حجر حينما يبكي طلباً لحملي إياه بينما لا بد أن يعتاد النوم وحده! أثار كي أوقظه وكي ينهي وجبته في المعاد حتى يستتب النظام الغذائي له واليومي لي، أقاتل وأنا أحاول بشتى الطرق أن أطعمه وجبة جديدة ولا أياس بالعودة للرضاعة وخلص!

• الليونة الفكرية سمة العاقلين، لا يتمسك أحد بفكرة ما تمسك الأعمى إلا وخسر!

في البداية لم تعجبني كلماتها، لا يتخلى عن أفكاره سوى المهزوز.. هكذا اعتقدت!! لكنني وبالتجربة العملية تأكدت أنها على حق! فقد كنت دوماً بحكم طبيعتي - متحركة، منطلقة، عازمة على السعادة - كنت أعتقد إنني لن أصلح لأكون أمّاً مثالية!! تصوري؟ هذا ما حدث! تلك الفتاة هي نفسها المرأة التي تقوم الآن بكتابة تجربتها عن الأمومة! لأنني ببساطة فعلت ما قالت لي أمي ورحت أنظر للأمور من زاوية أخرى! كما قلنا سابقاً.. ما المشكلة في التخلي عن انطلاقتي تماماً لسنة، ثم عن نصفها من الآن فصاعداً؟ ألا يستحق طفلي مني

أن أتغير لأجله؟ ألا يستحق هدف مثل تربية طفل غير عادي، ناجح، له بصمة واضحة بعض التضحية؟؟؟ والإجابة كانت نعم! نعم يستحق، نعم سأتنازل راضية، من أجل حلمي فيه.. أكثر علامات التاريخ وقفت وراءهم أم عظيمة!

الإمام العظيم "أحمد ابن حنبل" وكيف ربته أمه على طلب العلم حتى أصبح إمام الأمة، القائد العظيم محرر القدس "صلاح الدين" وكيف حرم على نفسه الابتسام والقدس أسير، الفاتح العظيم "محمد الفاتح" وكيف ثابرت أمه وحاربت كي يفتح القسطنطينية، الصحابي الجليل ابن أحد المبشرين بالجنة "عبد الله ابن الزبير" وأمّه الجلييلة أسماء بنت أبي بكر، الصحابي الجليل "أنس ابن مالك"، العالم الجليل "الشافعي"، وصاحب أهم الكتب الإنسانية "البخاري" والكثير من الأمثلة! فالرجال يُصنعون! ما رأيك؟ هل ننضم لهم معاً؟

لفتة تشجيعية

ربما تفكر إحداكن أن أمها لم ولن تكون كذلك! ربما تكون قد ظلمت! ربما تفكر إحداكن أنه ليس لها أم أصلاً على قيد الحياة! أنا أشجعك، دعيني أشجعك وأسألك، هل تنوين لأطفالك حياة أفضل من التي عشتها بنفسك؟! أكيد (نعم)، لذلك لا تحزني.. وكوني أنت تلك الأم!

ماذا أكل بعد الولادة؟

طبعاً الأمر محير، لأن الحفاظ على الرشاقة أمر، والاهتمام بصحتك لتغذية الطفل أمر، ومقاومة الجوع الذي سيصيبك كالغول أمر ثالث لا يقل أهمية، ثبت كما قلنا أن السوائل عامة ومن أولها الماء هي مدرة اللبن، قد يتساءل البعض عن مدى قدرة اللبن على تغذية الطفل في هذه الحال؟ لا تخافي،

أولاً "في الغالب يقوم طبيبك بإعطائك فيتامينات بعد الولادة لأنها حبوب محملة بالفيتامينات والبروتينات إضافة لما تأكلينه أنت أساساً فلا تحملي هم الطفل.

ثانيًا إليك بالنصيحة التي أسميها أنا بلاتينية وليست ذهبية، حساء الدجاج أو اللحم المزود بالخضراوات ولسان العصفور-قليل الدسم طبعًا! اطلبي من أمك أو أخواتك أن يعددن لك كمية، فبعد تناول الإفطار العادي من بيض وجبن بحوالي ثلاث ساعات سينتابك الجوع، إليك بطبق الحساء هذا، وبعد الغداء الذي يفضل أن يحوي نصف دجاجة مشوية وكثيرًا من الخضراوات وقليل من الأرز أو المكرونة أيضًا سينتابك الجوع، أيضًا إليك بنفس الطبق، لا تتخلي كما ساعدني هذا الطبق المتكامل على النهوض بصحتي سريعًا ومن جديد، وفي نفس الوقت على المحافظة على رشاقتي، وفي الوقت ذاته شعوري الجميل بأني أغذي طفلي لبن كله فائدة وصحة!

فلنحسبها سويًا: طبق الحساء هو وجبة غذائية متكاملة، البروتينات في قطع اللحم أو الدجاج الصغيرة، الفيتامينات في الخضار سواء المقطع من جزر وكوسا وبطاطس أو البازلاء حسب رغبتك، النشويات في لسان العصفور وأخيرًا الحساء نفسه سوائه دافئة مفيدة. من ناحية أخرى بعد وجباتك الثلاث العاديات ماذا ستأكلين؟ الفاكهة أمر سليم أشجعك عليه لكنها أغلب الأوقات لا تسد الجوع مما سيضطرك لأكل أي شيء تجدينه أمامك في الثلاجة! وهو الخطر بعينه! احذري لأن الجسم المصري ومع الأسف لا يزيد بانتظام، بل تحتل الأرداف والأفخاذ المقام الأول في الزيادة وتراكم الدهون مما يبتعد بنا كثيرًا جدًّا عن الصورة التي نحلم بها من أول الحديث وهي "الأم العصرية" الرشيقة الخفيفة التي تعلم احتياجاتها واحتياجات طفلها جيدًا!

وأخيرًا وتكرارًا أوصي بتخفيف وجبة العشاء قدر المستطاع.

القائمة السوداء!

قائمة ممنوعات لك، لا من أجل سلامتك بل من أجل سلامة الطفل، من أجل سلامة اللبن

• القهوة والشاي والمنبهات عمومًا.

• الفلفل الحار أو أي مأكولات حارة أو المخلل.

• التوابل العالية.

• الثوم والبصل.

طبعاً ذهلت مثلك تماماً لدى سماعي هذه القائمة السوداء، وأعرف أن تنفيذها بحذافيرها لهو أمر شديد الصعوبة، ومع ذلك محاولتك الحد منها من أجل سلامة طفلك الذي يدخل له اللبن محملاً بمشاكلك أكيد سيشكل فارق إن شاء الله، وتناولها بحرص هو بخلاف تناولها على حسب الرغبة!

من الممنوعات التي تُنسى:

• أن نجلس به في مكان يمتلئ بضوضاء مروعة! مطعم أو كافيه، أو حتى محل لبيع الملابس! هي مؤذية له بشكل يفوق تصوراتك! حتى وإن كان نائماً، أو إن لم يصرخ!! لازال غير قادر على التعبير عما يحتاج أو يرفض لا يجب أن ننسي!!

• أن نجلس به مع أصدقاء مدخين! أو حتى في طاولة مقاربة لأناس مدخين، جهازه المناعي لازال كالقطرة! فلنرحمه أرجوك، ونركز.

• لا نضعه في كرسيه أو على الأريكة وأمامه التلفاز بحجة ألا يبكي! لا زال صغير.

• الهاتف المحمول! أعرف! صعب جداً أن تتحكمي في هذا الأمر بعد أن أصبح حياتنا، شئنا أم أبيننا! لكنه ضار، ضار، ضار على طفلك، وبالطبع لا أقصد لعبه به فقط، أقصد أيضاً مكالماتك أثناء حملة، هو خطر علينا نحن الكبار! فما بالك بجهاز مناعة صغير مسكين، لم يكتمل بعد؟؟

• حاولي، قدر المستطاع -فلا أريد أن أشق على الأم المصرية - لكن حاولي ألا تنمشي معه في الشارع!! دخان السيارات! الضوضاء السمعية! مضرة جدًّا عليه كما أشرنا، لذلك حاولي أن تبتاعي أشياءك من مول تجاري مغلق، وإذا أحببت المشي فحاولي أن يكون ذلك في حديقة أو شارع هادئ به رصيف آمن. أفهمك، وأفهم احتياج من لا سيارة معها للذهاب به لأي مكان، لكن تذكري أنك تضحين من أجله، تذكري أنه ضعيف لا طاقة له لتحسين نفسه مما يؤذيه، تذكري أنها عدة أشهر وسيصبح أقوى وأقدر، تذكري أنك أم تحاول أن تكون غير عادية، تحاول أن تكون مثالية!

الفصل السابع: بدأت أتفاعل بجد

تنظيم الرضاعة

يظن البعض أن الرضاعة يجب أن تُنظم وتُحسب بأوقات فقط في حالات خاصة يكون الطفل فيها غير مستقر معويًا أو يرضع صناعيًا! ويظن البعض الآخر أنها غير ذات أهمية معينة، وربما يقول البعض "وهو أهالينا ربونا إزاي يعني؟"، ويقول آخرون أن المدرسة الحديثة - الأمريكية - تفضل عدم تحديد الطفل بأي حدود! لا الرضاعة ولا النوم ولا غيره! وهي بالطبع مدارس، لكن أي المدارس تلائمنا نحن؟ أي المدارس نحن في أمس الحاجة إليها؟! والبعض الأفضل حالًا ربما يقول "كان نفسي أنظم بس ما لحقتش!" أو "ماعرفتش"، أنا لي رأي آخر كامرأة لي عقل يفكر أولاً وكأم مجربة ثانيًا!

ما هي فوائد تنظيم الرضاعة؟ أو بطريقه معكوسة ماذا سنخسر لو نظمنا الرضاعة؟؟ لن نخسري أي شيء في الواقع بل بالعكس!

- تضمنين في كل مرة ترضعينه فيها أنه حقًا جائع، بدلا من الأسلوب الجاهل الذي يدعوك لتجربة إن كان سبب البكاء هو الجوع كل ربع ساعة!!
- تضمنين بنهاية كل يوم أنه أخذ كفايته من لبنك وبالتالي تستطيعين رصد أي تغير في كم غذائه إذا حدث لتبليغي به الطبيب وتفادي السبب أيًا كان لا قدر الله.
- لن تقعي في موقف محرج حينما تكتشفين أنه جائع وأنت خارج البيت وأن عليك تأمين المكان لترضعيه فمعرفتك بالمواعيد ستحميك من ذلك.

• يتعلم هو النظام في غذائه وترتاح معدته من آلام المغص المصاحب لدخول وجبة اللبن على لبن موجود في المعدة لا زال! وستفاجئين أنه يبدأ البكاء في الوقت تمامًا الذي اعتاد

أما اللواتي لم يلحقن أو لم يعرفن فأليك التالي:

توجيهات طبية طفلي حول الرضاعة

مواعيد الرضعات: السادسة صباحًا، التاسعة صباحًا، الثانية عشرة ظهرًا، الثالثة عصرًا، السادسة مساءً، التاسعة مساءً ثم آخر رضعة الثانية عشرة في منتصف الليل. يجب أن تكون رضعة مُشبعة!

ممنوع أي إرضاع طوال الليل حتى اليوم التالي السادسة صباحًا مرة أخرى. أي ست ساعات لاغير.

ليس نظامًا قاسيًا كما سيبدو لك بدايةً، لأنه مقارنةً بالإرضاع العشوائي أفضل بكثير من ناحية، ولأن ذلك لن يستمر سوى ستة أشهر من ناحية أخرى. ربما يشهق البعض قائلاً أنها مدة طويلة على الأم أن تظل وحدها مصدر غذائه، تصوري أن ذلك أسهل بكثير!! كنت شخصيًا أنتزه مع طفلي في كل مكان بحرية، لأن سيارتي كانت معي، كل ما في الأمر أنني أضبطت مواعيد الرضعة أن يتواجد المكان الملائم وقت الرضعة، وإن لم أكن في مول تجاري أو بيت أو أو... كنت أقوم بركن سيارتي في شارع هادي، أغلق الأبواب، أعود للكرسي الخلفي بجانبه، أضع الشماسة على الشباك وأقوم بإرضاعه، ثم أعود لكرسي القيادة وأستأنف رحلتي.. متعة! حرية! سلاسة! فاطمئني..

مدة الرضاعة

المفروض أن يرضع الطفل عشر دقائق من كل ناحية - من الثديين - تتوسطهما خمس دقائق تربتين على ظهره وهو على كتفك كي تخرج الغازات من فمه معلنة استقرار اللبن في معدته، وتنتهي الرضاعة بنفس الربت لكن لمدته أطول أحيانًا حتى تسمعي صوتها بنفسك كي يرتاح ولا يرتجع اللبن منه، لكن طبائع الأطفال تختلف، فطفلي كان يكتفي

بـخمس دقائق فقط من كل ناحية! لأن هناك أطفال نشطة لديها قدرة مص فائقة، والعكس بالعكس، هناك أطفال كسولة تمص ببطء، و"تنح" خاصة الذكور، فكما قالت طبيبتي، الأطفال الإناث "ناصحين" وأقدر على الحفاظ على حقهن في كل وجبة، أما الذكور فـ"خبائنين"، وعليهم أن يعانون أكثر من مرة ليفهموا أن وقت الغذاء قد حان! وقد كان..

نصائح خاصة بالرضاعة

- لو شعرت أن الطفل سوف ينام فلتنقله فورًا إلى الناحية الأخرى حتى لو لم ينهي وقته لأنه يمكن أن يغلبه النوم دون أن يكمل الرضاعة، وكونه يرضع من الناحيتين شديد الأهمية من أجلك أنت.

- في كل مرة تبدئين فيها الرضاعة بالناحية التي انتهيت منها في المرة السابقة.

- لا تدخل اللبن الصناعي بديلًا لأي من الرضعات بسبب مناسبة عندك مثلًا أو انشغال ما، لأن في طعمه حلاوة قد يرفض بعدها لبنك لا قدر الله.

- في الأسبوع الأول قد يكون من الصعب البدء في النظام لأن الطفل سيكون كثير النوم غير مؤهل بعد للتفاعل مع العالم الخارجي، وقد يظل متعب في رضاعته أو يظل غير متحكم في عملية رضاعة صحيحة حتى انتهاء الأسبوع الثاني، حسب طبيعته وطبيعتك.

- مع بدء النظام لن يستجيب الطفل سريعًا فلا تجزعي، القليل من الصبر سيوصلك إلى بغيتك إن شاء الله، فلا تعتقدي مثلًا أنك فشلت في تنظيم الرضاعة! أو مثلًا أن طفلك لا يصلح معه هذا النظام! كلا! النظام نظام في كل الأحوال ولست استثناء اطمئني! تابعي حتى تنجحي، وستنجحين!

- لو بكى الطفل ليلاً وشعرت أنه جائع - في البداية وارد الحدوث جدا - فعليك بإعطائه "ميلوبا" دافئة، أو أي أعشاب يوصي بها طبيبه ويفضل أن تكون بالكاموميل. لا تضعفي أرجوك! حتى لو رفض الأعشاب، إنها بداية الطريق كي يكتشف أنه لا غذاء في هذا الوقت!

ويمكنك تجنب فح سخونة المعتدلة بأن تضيفي بعض المياه من الغلاية مع بعض المياه الباردة، دون الحاجة للتبريد تحت الصنبور أو التسخين في إناء ماء مغلي!

• ما بين الرضعات طوال اليوم يمكنك إعطائه نعناع أو ينسون خفيف اللون دون تحلية مرة، وبالعسل مرة! كي لا يرفض لبنك أيضًا، لكن انتبهي ألا تقربي النصف ساعة السابقة على الرضعة التالية كي لا تمتلئ بطنه ويرفض إكمال رضعته، طبعًا باختلاف مدارس الأطباء قد ينصح البعض بعدم تناول الطفل لأي شيء سوى لبنك لثلاث أشهر، وليكن!.

• البداية أيضًا صعبة فيما يخصك أنت! الفترة التي سيأخذها طفلك حتى يأخذ على النظام ربما - وغالبًا - ما ستعانين فيها من اضطراب اللبن لأنك تشربين المدرات وطبعًا الله يعد اللبن من بداية الحمل ليملاً صدرك، وفي نفس الوقت لا ينفذ اللبن خارجًا، في هذه الحالة عليك أن تُدرّيه بنفسك: الضغط بالماء الساخن في اتجاه خروج اللبن الفائض، أو استخدام الـ Pump البلاستيكية للتخفيف عنك.

• بعض الأطباء لا يمانعون من الاحتفاظ بهذا اللبن - المُدر صناعيًا - وإعطائه للطفل لاحقًا، لكن طبيبتي لم تنصح بهذا مُعللة أن اللبن يفقد قيمته بهذا الشكل وأعود لأقول لك صراحة أنها مدارس، فإذا عدت للعمل مبكرًا يمكنك قطعًا أن تحفظي لبنك في الثلاجة كي يستفيد به في غيابك، وقطعًا سيكون أكثر فائدة بمراحل من اللبن الصناعي.

• أيضًا ربما تتعرض الحلمات للجرح مع بداية الرضاعة لا تخافي! مجرد أيام - إن شاء الله - ومع استمرارك لعلاجها ستطيب وينتهي الألم، وينعم طفلك برزقه من الفائدة والذي وهبه الله إياه من خلالك! فربما يمتنع البعض عن الرضاعة الطبيعية أساسًا اعتقادًا أنهم لن يستطيعوا مواصلة الأمر مع هذا الألم! اصبري قليلًا، والصعب يصبح سهلًا بإذن الله، فالأمر أكبر وأعظم بكثير من أن تأخذي فيه قرارًا مماثلًا بسبب قلة تحملك أو قلة إرادتك!

بهذه النصائح التي أخذتها عن طبيبتي ونفذتها ارتحت كثيرًا وأتمنى لك النتيجة ذاتها.

أما معنويًا..

• الرضاعة شيء جميل لكنه خاص بك وبطفلك، واحترامًا لخصوصيته يجب أن تنفرد به في غرفة ما دون أن يراك أحد، يقولون أيضًا أن رؤية الطفل في وضع الرضاعة يدعو لعين الحسد! ربما، لكن الخصوصية يجب أن تكون دافعك الأول . لو وُضعت في الموقف وانتهى الأمر تذكري أنه يشعر باهتمامك أو عدمه، لذا لا تنخرطي في الحديث مع أحد وتتركه، بدلًا من ذلك ناغشيه أو اقرئي له القرآن أو ادعي له بصوتك الذي يميزه. أنا كنت أنتظر وقت الرضاعة كي أجعل منه وقت تحاب وتعارف بيني وبين طفلي لا وقتًا مملًا أريد إنهاءه، حذار من أن تُشعري طفلك أن إرضاعك له أمر روتيني مفروض عليك بل على العكس، انظري إليه وهو يأكل، دلكي خديه أو يديه وحدثيه، ارقبه أو اذكري الله بصوت عالي يسمعه، اخبريه أنك تحبينه واخبريه ماذا تتمنين أن يكون حينما يكبر، كنت أحدث طفلي بما أحلم به له، من يومه الأول وأنا أحدثه وأعتبر أنه يفهمني ويتفاعل معي، فالأطفال شديدي الذكاء مهما كانوا صغارًا، وهم يفهمون الرسائل المنبعثة منك ويتجاوبون معها. لكن بصراحة كان ذلك قبل أن يكبر ويعي ويترك الرضاعة ناظرًا إليّ كلما سمع صوتي!

• وسأقدم لك نصيحة بلاتينية أخرى، أذكار الصباح يمكنك إنهاؤها أثناء رضاعة السادسة صباحًا والتي إما تكون قبل أو بعد صلاة الفجر - حسب الموسم - وأذكار المساء أيضًا أثناء رضاعة السادسة مساءً وستدعين لي بعد انتظامك في ذكر الله صباحًا ومساءً، تجديد توفيقًا عجيبيًا خلال اليوم وتشعيرين بهدوء وراحة نفسيين غريبيين يساعداك على استئناف حياتك المنهكة المتطلبة منك الكثير.

دخول الأكل والشرب

• بعد إتمام الستة أشهر يمكن إدخال أطعمة معينة للطفل وبعض عصائر الفاكهة الطبيعية كما سنرى، وصدقيني أثبتت الدراسات الحديثة أن الإبتكار بإدخال الأطعمة للطفل قبل الشهر السادس يتسبب في اضطراب الجهاز الهضمي ويتسبب في قولون عصبي عند الكبر.

• يشرب طفلك الماء لو شعرت أنه عطشان شرط أن يكون مغليًا، - إلى أن يشتد عضده- فلا تعتقدي أنك تدليلينه أو تضرينه لأنه فور ما يشرب ما نشربه سيمرض! لكل مقام مقال!

فنحن كبار وجهاز مناعتنا قوي، ومعدتنا كثيرًا ما تتعرض لتلوث ما وينتهي وحده! أما هو فلا يزال أصغر من أن تحتل معدته ما في مياه الشرب غير المغلية أو غير المعدنية، ولا تخافي.. بعد أن يقوى قليلاً سيشرّب ما نشرب ويأكل ما نأكل لكن دون أن يصاب بمائة نزلة معوية!

القطام

- إذا فرضنا أنك لم تقومي بتنظيم الرضاعة لسبب أو لآخر، في جميع الأحوال يجب التدرّج في القطام كي لا تصابي بالأذى والألم جراء تصلب اللبن في الثدي نتيجة إيقافك المفاجئ للإرضاع وإخراجه.

- آخر الرضعات: هما الصباح الباكر في السادسة صباحًا، وقبل النوم. ستقومين باستبدال هاتين الرضعتين بلبن الأطفال، وطبعًا ليس في ذات الوقت، بل سنبدأ برضعة قبل النوم.

- لن يكون ذلك سهلاً كالمعتاد.. سيرفض طفلك استبدالك بالبرونة واللبن، كان طفلي يقذف بالبرونة بعيدًا ويشدني من ملابسني كي أرضعه! لذلك أنصحك بشيئين: أن تشتري زجاجة عليها تدرّج لمساعدتك في المقياس، جديدة وجذابة كي يحبها ويلتفت لها، وأن تبتعدي عن مكان الإرضاع المعتاد كغرفتك أو غرفته، بل ربما يشرب لبنه بينكم أثناء لعبه، ثم يذهب لفراشه، حتى لا يقارن بين ما كان وبين ما يحدث له الآن!

- مع الوقت سيمسك كوب لبنه بنفسه وينهيه وأنت جالسة مرتاحة، أما بالنسبة لرضعة النهار، وبعد استبدالها بالبرونة، فبعد وقت يحدده هو، ستجدين أنه كبير وكف عن الاستيقاظ وحده، وستكون وجبته الأولى هي الإفطار..مبروك!

- بعد القطام نفتح صفحة جديدة، صفحة مشرقة وأكثر استقرارًا، أنا شخصيًا..عاد شعري لطبيعته وكثافته، وعدت لملابسي المريحة بغض النظر عن موامتها مع الإرضاع، الاستقرار الجسدي ينعكس مباشرة على استقرارك المزاجي والنفسي..عقبالك.

طبيبة طفلي..

هي طبيبة العائلة، أو طبيبة أطفال العائلة إن صح التعبير، لكنها ليست كأي طبيب! امرأة حقًا مختلفة وحقًا مميزة! تجدها دقيقة غاية في الدقة، حازمة غاية في الحزم! تطهر السرير وتمنع الأحذية فوقه بتأناً! لها أسلوب فريد تجعل من الأطفال حتى الأكثر شقاوة أن يحترموا وجودها ويلتزموا أمامها، والكبار أيضًا يحبسون أنفاسهم استعدادًا للقائها!

تنظر لي بتركيز وأنا أخرج مفكرتي التي كتبت فيها ما أريد سؤالها عنه - أنصحك بذلك بشدة لأنك قطعاً ستنسي! - وتبتسم لطفلي في ذات الوقت!

مبادئها في التنظيم لا تتجزأ! رغم حنانها عليهم في مقابل راحتنا، هي تعدهم ليكونوا أقوياء صليدين! هي بكل الأحوال ليست طبيبة عادية أبدًا! فلديها العديد من المساهمات في المستشفيات الحكومية، رغم رقي عيادتها، ومؤتمراتها السنوية العديدة تحافظ عليها جيدًا كي تأتي دومًا بكل ما هو جديد ومفيد، لها مبادئ حياتية تفوق مبادئها الطبية، رائعة، راقية، فعالة.. ولا يسعك إلا أن تُشبعها احترامًا وإجلالًا. دومًا تقول لي:

"مش عاوزاكي يا مامي تلفي الولد في ورق سوليفان! ينام في التكييف عادي! يروح المصيف وينزل البحر عادي! عايزينه يبقى راجل"

وكانت كلماتها تلك بمثابة الموسيقى لأذني! صح! كفاية بقى رجالة ورق! وفي ذات الوقت..

"إوعي يا مامي تقوليلي أعيش حياتي وتروحي الكوافير بيه ويشم يا حرام الأمونيا في الصبغة وودانه تنطرش من صوت السشوار! لا يا مامي حرام عليك، احتسبي لربك هو شايف وعارف"

قالت لي حكمة لن أنساها ما حييت، خاصة أنها طبقت أمامي بحذافيرها:

"ستجدي الفتيات من الأطفال يحافظن على أنفسهن، ولا يتحركن سوى بحساب، ولو أغلقت الدرج مرة على أصابعها لا تكررهما! أتدريين لماذا؟ لأنها سبب بقاء النوع البشري! بعكس الصبية، تجدينهم مندفعين، متهوري الحركة سريعين يرتطمون الكثير من المرات دون أن يتخذوا حذرهم في المرات المقبلة! أتدريين لماذا؟؟ لأنه مُعد ليكون مقدامًا شجاعًا، فهو المجاهد في سبيل الله!"

أنصت داخل نفسي لكلماتها.. فأجدها منطقية لحد كبير.. وتناسب أذني لحد أكبر!

ومرة أسألها

- يا دكتورة ما بيتكرعش كويس!"

- وهو الطبطبة دي تنفع برده؟ جمدي قلبك كده وشدي إيدك عليه وهو يتكرع وماتخافيش على ظهره يا ستي!"

- طيب بالنسبة لتنظيف مناخيره وودانه؟"

- ممنوع استخدام قطن الأذن "Cotton PUDS"، دي نهائي! كله تنظيف خارجي بالمناديل مع المراقبة.

وأذهلتني حقيقة حينما سألتها عن "Pump" صغيرة موجودة في السوق مخصوصة لسحب المخاط وتنظيف الأنف، صاحت "إوعي!"، ولم يكن ذلك غريبًا - صياحها عند سماع ما يزعجها - لكن الحدث أنها حذرتني قائلة أن عليّ أن أرميها في سلة المهملات، لأنني حتى لو أعطيتها لابن البواب سوف أخذ ذنبه!!

سألتها عن سبب تواجدها في الصيدليات والأسواق إن كانت بهذه الخطورة؟

"كلها مصالح تجارية! ناس ما عندهاش ضمير عاوزه تكسب وخلص! وأي حد يستعمله هاي سبب لابنه التهاب مزمن في الجيوب الأنفية!"

تعلمت هنا درسًا.. ليس كل ما يباع هو طبي أو صحي أو غير مُضر!!

وفي مرة أخرى، ضحكت الطبيبة على دموعي، فقد استفرغ ابني كل ما رضعه فور انتهاء الرضاعة لا أدري لماذا؟! راحت تهدئي وهي تعطيني مفتاح آخر سحري في الحياة مع الأطفال.

• أي عرض يحصل للطفل مرة واحدة ما يستوجبش قلق! وأهم حاجة إن ده ماتكررش وأن وزنه الحمد لله كويس، يبقى مفيش قلق، الأطفال سبحان الله ربنا حباهم بنعمه ما يخلوش أي شيء زيادة عن حاجتهم جوه جوفهم! يا ريتنا زيهم ولا يفضلش أكل الطفاصة في معدتنا ونتخن على الفاضي!

هذه هي طبيبة أطفال العائلة، امرأة غير عادية، دائمًا ما تُشعرك أن أطفالك إنما أطفالها هي، وإنها إنما تسمح لك باستضافتهم لا غير، فعليك أن تكون كفئًا لهذه المهمة!!

تحب مهنتها بشكل يفوق الخيال، دائمة البحث عن كل جديد في مجالها، تشدد على روضة الصباح كي يعتاد الطفل وجبة الفطور قبل المدرسة فيصبح قويًا عفيًا، تشدد على الصمود أمام مكر الأطفال كي يدرك الطفل قوة شخصية والديه مما يساعدهم على تربيته حتى يكبر، ويثبت ثقته فيهم وتقديرهم! تشدد على أن يكون كل ماأكله ومشربه طبيعي مئة بالمئة، "جرب" ده تنسيه خالص! تشطبيه من حياتك نهائي!!" كانت تصيح قائلة ذلك، وبعد القليل من التفكير.. حقًا ذلك في مصلحة طفلي، هي دومًا تدلك على الأصلاح، فإن كنا نحن الكبار نكتشف المشاكل والأمراض بسبب الأكل الذي يحوي مادة حافظة، فما بال الرضيع

طبيبتني لا تحب الأدوية، تحذرنا على الكبد - كبد طفلنا بعد أن يكمل الخمسين سنة!! - وتحب كل شيء طبيعي، حتى أن هرس الخضراوات واللحوم في ال Kitchen M/C ممنوع! تقول أنه يعوّد الطفل على المأكل الناعم فقط، حتى إذا ما بدأ يأكل شيء له سمك وكتلة (مثل الأرز والملوخية مثلًا)، قام باستفراغه فورًا! لأنه خشن عليه، ولأنه خاف ابتلاعه!

تقول: خدي بالك يا مامي

- مافيش طارد لبلغم مع مانع للكحة أنت كده هاتجننيه! الاتنين بيشتغلوا عكس بعض!
 - مافيش فيتامين مع مضاد حيوي، ده يبطل شغل ده! أرجوك!!
 - مافيش مخفض للحرارة قبل زيادة نص درجة، شرطة وشرطتين والهبل ده مش محتاجة أدوية، ساعدي طفلك على مناعة قوية!
 - مافيش مخفض قوي للحراره قبل ٣٩ درجة، المخفضات نوعين، الموضوع مش لعب!
- ويا للعجب! فهي تقوم بإعطاء الأطفال الكبار بعض الحلوى والعسلية، رغم أنها تمنعنا تمامًا من ذلك! كي يحبوا زيارتها، ويحبوها! وقد حدث ذلك حقًا.

البرمجة النفسية بعد الولادة

من أشد الأخطاء حديثك الدائم سواء لنفسك أو لغيرك بأن حياتك انتهت وبدأت حياة الطفل! وأن النعيم والحرية ولى عهدهما بسبب الطفل! اليوم ليس مثل ذي قبل! يمكنك وبكل تأكيد أن تتمتع بحياتك وتذهبي للسینما أيضًا. كما اتفقنا، جزء كبير من الموضوع يتوقف عليكِ وزوجك، "بلاش دور الضحية" الذي يحبه الإنسان حتى دون أن يدري!! لا زلنا شباب ولدينا طاقة لإمتاع أنفسنا، والطفل بدأ يستقر وبدأنا نأخذ على بعضنا لما لا نخرج ونتنزه معه؟ قولي لنفسك أنك قادرة وأنت أصبحت مثل الفل وشجعي زوجك وستجدين استجابة لأنك أنت "ترمومتر" بيتك! الأزهر بارك أو أي مساحة خضراء خير بداية لما يضيفه من جو وراحة نفسية، أو بعض التبضع في مول تجاري وشرب العصير في كافيه، وخذي في الاعتبار أن الراحة البدنية والاسترخاء ليست في كل الأحوال هي الحل! أحيانًا تغييرك للجو وتغيير زوجك للجو ينعشكما كثيرًا ويعطيكما دفعة.

لم أكن شخصًا يحتمل الجلوس في البيت طويلاً، لذا بدأت في الخروج عند نهاية شهره الأول.. ليس بعيدًا!.. City Stars ولي قصص طويلة هناك مضحكة نوعًا ما، فهناك في غرفة الرضاعة أترك زوجي وأخذ معي حقيبة الطفل وأتجه لرحلة الجهاد!

طبعًا كل أم هناك (تُفليك) جيدًا من فوق لتحت وتنتظر لترى كيف تتصرفين مع طفلك، وكثيرًا ما تبدأ في الإدلاء بدلوها وتنبيهك لأشياء كثيرة، سوف تسعين كثيرًا حينما تجدين نفسك بعد قراءة تك واطلاعتك، تعلمين ما تقول من صواب وخطأ، بفرض أنك سمعت معلومة جديدة عليك أن لا تسرع في تنفيذها، ابتسمي للناصحة مجاملة لها وانتظري حتى تتأكدي منها.

طبعًا إن كان طفلي نائمًا أحاول إيقاظه بشتى الطرق كي يتناول رضعته في ميعاده! أثار معه طويلاً كي يأكل، لأنه ما زال "مخضوضًا" من العالم الخارجي ولم ينظم نفسه بعد بينما يأكل! ويا سلام إذا ما كنت فقط بصدد نقله من ناحية للأخرى أثناء الإرضاع ونسيت الربت! وفوجئت بوابل مما أكله بالفعل يغرق وجهي وكتفي وملابسي وملابسه!! آه! كلما أتذكر هذا الحادث المؤلم الذي تكرر أكثر من مرة في شهوره الأولى.. أتصل بزوجي الذي يعرف فورًا.

- إيه؟ تاني؟ غرق وغرقك؟؟

- أيوه! أنا خايفة! خايفة بعد ما أنظف طرحتي تفضل ريحتي لبن!!

- يا حبيبتي والله عمر ما كان في أي ريحة، ياريتني أقدر أساعدك! معلش!

وأستعد دون قصد مني لهجوم شرس

- ليه ما فيش غرفة تغيير أطفال للأبهات؟ كنت تغير له على بال ما أنظف أنا الفوضى دي؟
ليه؟

- يمكن علشان مافيش غرفة رضاعة للأبهات!

- يعني إيه؟ دلوقتي أنا لازم أغير له كل هدومه والـ Pampers وأبس طقم جديد وأحاول أأكله تاني وبعدين أنظف هدومي ده حرام!

- طيب يا سارة، النهاردة معلىش اعلمي كل ده، وبليل نبقى نكتب المشكلة دي وندخلها صندوق الاقتراحات"

طبعا يضحك! فلا بد لنا من خمسين سنة إضافية مثل الخمسين سنة الفائزة التي استغرقناها كي يتواجد اختراع اسمه "غرفة رضاعة" أو اختراع اسمه "طاولة التغيير" في الحمامات، أو اختراع اسمه "محال مخصصة لملابس الحوامل!"

أثناء انهماكي في العمل على كل ما قلت يبعث الله لي بنسمات خفية ندية ترطب من ضيقي الذي جفت له روعي..

- مش حضرتك اللي كنت بتصلي في المسجد وأنتِ حامل؟ أنا كنت بشوفك كثير، وحاولت أديكي كرسي وأنتِ ما كنتيش بترضي تاخديه.

نظرت إليها فإذا بها المسئولة عن غرفة الصلاة بجانب غرفة الرضاعة تبتمس لي كثيرا، ابتسمت لها - آه!

- وده بقى البيبي ما شاء الله، ده أنا كنت بدعيلك كل ما أشوفك وأنتِ بتصلي، أنا مبسوفة أوي إني شفتك.

أشكرها وقد نسيت تماما ما أعانيه، فالكلمة الحلوة غير المتوقعة، رسالة غير مرئية فحواها: "استمري، أنت على صواب" وهكذا دوماً يحتاج المرء!

في مرة أخرى دخلت سيدة -اتضح أنها إنجليزية - مع طفلتها التي بلغت قرابة السنتين ومع أمها التي ما فتئت تنصحها كيف تعني بطفلتها وهي تغير لها ملابسها بالكامل وقد

ابتلت بالعصير. ثم نظرت الجدة نحوي وهمست لابنتها بلغتها "أرأيت كيف تصرفت هذه الفتاة مع الطفل بكل خفة ومهارة؟" وردت الأم "ربما هو ليس أول طفل لديها" أجابت الجدة ترفع حاجبيها البنيين الرفيعين "ربما!"

لحظتها ووددت لو رددت عليهم بلغتهم وأخبرتهم أنه أول طفل لي، وأن نسبة متحدثي وفاهمي الإنجليزية في مصر عالية جدًا اليوم! لكنني اكتفيت بالابتسامه لهما، واكتفيت بالإطراء.. ورغم هذا كنت فخورة بنفسي وأنا أخبر زوجي بما حدث معي، وسعيدة بطفلي الذي يرى الناس جيدًا أنه يلقي أفضل عناية من أمه!

تغيير الحفاض

كل ثلاث ساعات هو المفروض، ولا تزيدي عن أربع ساعات!! فالجلد غاية في الحساسية وقد يلتهب في غمضة عين! والتهابه ليس سهلًا.. إنه صعب في علاجه بسبب إحاطة الحفاض الدائمة له! كل يوم نكتشف أن الاختراعات الجديدة مريحة لكن لها ما لها من آثار سلبية!! سبحان الله! كم أعجب من الملحدين الذين يرون أن الإنسان تحدى الطبيعة وهزم الكون وعقله هو سبب وجوده!!

وللمعرفة في بداية الأمر فإنك في الغالب ستحتاجين للتغيير بعد كل رضاعة، لأنه في البداية يخرج ما بأمعائه فور شرب اللبن، وللمعرفة أكثر تأكدي أنه لو كان يفعل ذلك كل رضاعة فعلاً، فهذا يعني أن لبنك مغدٌ وصحي، وطبعًا في هذه الحالة كبري لتحسدي نفسك، وامتنعي عن نشر هذه المعلومة فهي تدر الحسد! لكن حذارٍ من رفع قدميه عاليًا حتى لا تساعد في إرجاع ما أكل، وحتى إن لم تجدي مفرغات لأمعائه غيري له ليكون جلده دائمًا محاط بحفاض نظيف.

وُجد اختراع جديد رائع يسمى "لحديثي الولادة"، وهو ما لا يختص بالملابس فقط، وإنما بالحفاض أيضًا! وسواء تحدثنا عن حفاضات حديثي الولادة أم الحفاضات العادية فلها

وصايا أثناء الاستخدام:

• طاولة التغيير أو أيا ما كان ما تنوين التغيير عليه يجب أن يكون بعلو مناسب حتى لا تحني ظهرك.

• قبل البدء في التغيير تأكدي من إغلاق جهاز التكييف وعدم وجود أي تيارات هواء.

• قبل فتح ملابسه تأكدي أن الحفاضة الجديدة قريبة ومفرودة تمامًا وكريم منع التسلخات قريب.

• يتم تنظيف الطفل فوق الحفاض القديم ثم تبديله بالجديد سريعًا حتى لا تحبك معاه! ويفرق نفسه وقتها! خاصة لو كان ذكر!

• تأكدي من إغلاق الحفاض جيدًا حول خصر الطفل وأرجوك لا تخافي... فلم نسمع عن أطفال اختنقوا من الـ Pampers!! المهم ألا يتعرض للبلل من التسرب. هذا هو ما يمكن أن يُمرضه.

طبعًا يجب شطف الطفل بالماء والشامبو إذا كان قد تبرز، إذا تعذر ذلك يمكنك استخدام قطنة مبتلة عوضًا، واتركي الـ "wipes" كارتك الأخير لأنه يمكن أن يسبب حساسية، خاصة للجلود الحساسة.

انتبهي لأن مسألة تسرب مخرجات الطفل تتكرر كثيرًا في الأسابيع الأولى لطفلك، بالإضافة لتوقعيات ما بين تغير وزن الطفل مع حجم الحفاض، يعني أن الحجم الأول للحفاضات ستجدينه من ٣ - ٦ كجم، وهو وزن الطفل، حتى يتعدى طفلك ٦ كجم ستجدين الحجم الثاني من ٤ - ٩ كجم، في هذه المرحلة يكون حجم طفلك أكبر من الحفاض الأول ولا زال أصغر من الثاني، وهنا ستفاجئين مرة من المرات أثناء تغييرك له أن ظهره بالكامل وفانلته الداخلية أصبحت صفراء اللون! ليس مقرفًا كما تظنين لأنه طفلك الحبيب وليس لسبب آخر!!

بالحديث عن الحفاضات أحب أن أنوه عن تأييدي الكامل للحفاض المصري - ولا أعني أنه مصري ١٠٠% - لكن عليه علامة (صنع في مصر)، شجعي صناعة بلدك! تذكري كل عامل في مصنع وكل موظف في شركة داخل بلدك لا بلد الغير بدعوى عدم التركيز أو بالدعوى الأخرى - التي تفقعي شخصيًا! - والتي تتلخص في التباهي باستعمال المستورد (والتنطيط) على خلق الله!!

إلا إذا.. تسببت التسلخات في حتمية تغيير نوع الحفاض، وهنا عليك أن تجربي كل الأنواع حتى تلاحظي أن نوعًا ما يوائم طفلك أكثر، هنا سيكون معك حق.

شنطة الخروج ماذا تحوي؟

- نفس المبدأ وتغطية كل الاحتمالات:

- ١٠ حفاضات للأطفال.
- كريم التسلخات.
- ٢ غيار خارجي كامل مع الفانلة الداخلية و٢ بافيتا إضافية.
- زجاجة شرب المياه الخاصة به.
- علبة صغيرة تحوي جل الأسنان وترمومتر وقطرة الأنف.
- مشمع التغيير إن لم يكن مرفق مع حقيبته.
- لا تنسي دواءه مع سرنجة الدواء لو كان يتناول دواءً.

إن كان قد بدأ يأكل

- بافيتة خاصة بالأكل.
- ملاعق أكله ويجب أن تكون داخل علبة بلاستيكية للحفظ.
- علبة تحوي وجبته التالية.
- ببرونة لشرب الأعشاب الساخنة.

الأوراق الخاصة بالطفل!

أصبحتم ثلاثة لا اثنين! أصبح هناك شخص آخر وليس شخصًا عاديًا بل شخص له خصوصياته وكيانه، وأول ما يملكه وأول ما يثبت وجوده في الدنيا هو شهادة ميلاده! لا بد أن يتذكر زوجك أن يقوم بهذه الإجراءات لأنكم سوف تحتاجونها في أول تطعيم، الصحة أصبحت نظيفة ولائقة ويمكنك الذهاب إليها مصطحبة شهادة ميلاد طفلك معك في كل مرة بالإضافة لدفتر التطعيمات الذي يجب أيضًا أن تصطحبيه معك كل مرة. وانتهى أن تكتبي في كل مرة الأيام التي يجري بها التطعيم القادم لطفلك كي لا تذهبي هباء فليست كل التطعيمات تُجرى يوميًا!

أما عن أي رويشة تخصه فيجب أن تحتفظي بها جميعًا والترتيب وذلك من خلال ملف الحوافظ الذي يباع في المكتبات والذي سيسهل عليك استخراج أي منها في أي وقت والذي ستفعلينه كثيرًا لأن الكثير من مشاكل الطفل ستتكرر معك وسيسهل عليك تمييزها مع الوقت، وفي كثير من الأوقات سيصعب الوصول للطبيب وسيكون عليك أن تستندي لمعلوماتك السابقة مؤقتًا بالإضافة لعرضها للطبيب الطفل عند الضرورة، وتأكدي أن يقوم الطبيب بقياس طوله ووزنه ودوران رأسه في كل مرة وتدوين هذا التطور في الرويشة المؤرخة لأن هذه المعلومات مفيدة لك كثيرًا في حالة حدوث أي عارض لا قدر الله.

بالنسبة لصوره، التصوير أصبح شديد السهولة! فكل الموبيلات مزودة بكاميرا ممتازة! لكن للأسف! التكنولوجيا دائماً ناقصة! فتواجد الصور الدائم بين أيدينا ينسينا أن نطبع، وصدقيني.. فرق شاسع بين الصور على المحمول أو البرواز الالكتروني وبين الصور المطبوعة في ألبوم! اهتمي بتكوين ألبوم صور له يريه مراحل عمره حينما يكبر، وستشعرين بالفرق حينما تمسكينه بيديك.

يتواجد بالمحال ما يسمى بالـ Baby Book، وسواء اشتريته أم لا فأنا أنصحك بتدوين أشياء بسيطة لكن غالية تكون ذكرى رائعة لك وله وللأسرة، حتى ولو على ألبوم صور: مثلاً متى أول مرة ابتسم؟ متى نطق ماما، أو بابا، متى مشى، متى قال أول جملة متماسكة، متى ظهرت أول سنة، ومتى سافر أول مرة.. صدقيني لا تقولي "أنا أذكر كل ذلك طبعاً!" فستنسي! أؤكد لك أنك ستنسي، ها؟ الطاحونة ستأخذنا؟ أم سندون ذكرياتنا الغالية ونستمتع بها؟

ملابسه بعد الاستعمال

شيء بالشيء يُذكر، أود لو أنصحك بعمل شيء مفيد وجميل ساعدني فيما بعد كثيرًا، كنت كلما صغرت ثياب طفلي عليه وبدأت في إلباسه ملابس السن التالية، بدأت في وضع كيس كبير بجانب دولابه، وطبقت ملابسه التي لن يقوم بارتدائها داخله، وبطبيعة الحال تكون هذه العملية تدريجية - أي تغيير الملابس الموجودة بملابس جديدة - وفور ما أتأكد أن كل ملابس المرحلة الفائتة في الكيس، أحكمت غلقه، وكتبت عليه (من زيرو لستة أشهر - صيفي) وقمت بتخزينه، وهكذا، أصبح من السهل جدًا العودة في أي وقت لتلك الملابس وإحضارها من جديد، سواء لأخوته التاليين، أو لأقاربه، أو أولاد أصدقائك. فكلنا كأهات أو كزوجات بمعنى أصح.. ندرك جيدًا تلك العملية الصعبة المرهقة ونتجنبها ألا وهي تحضير ملابس العائلة لكل فصل! ألا تلاحظين كم أنت مُفكرة في المستقبل؟ ستسمعين شكرًا

واسعاً ممن ستكون ملابس طفلك من نصيبه، وستسعدين لسعادة الغير كثيراً.. فيقال أن أكثر ما يُشعر المرء بالسعادة والرضا هو العطاء.

احتسبي!

كان الصحابة رضي الله عنهم تجار نوايا، بمعنى أنهم كانوا يصلون ركعتين بنية ركعتين لله، وقضاء حاجة، وتيسير حال، وشكر لله! ذكاء، فالناس تنسى.. نحن ننسى مجرد أن ننوي نية! المهم أنني تعلمت من ذلك درساً لطيفاً جداً! أن أحتسب على كل شيء! بمعنى كل شيء! -تاجرة أجرة!- الاحتساب يؤجر، وله من الاعتبار ما يختص به دون غيره من الأدعية لكننا أيضاً ننسى، بالإضافة أنه من السائد أن المرء يحتسب فقط في الشدائد! أنا أجدد لك معلوماتك، احتسبي على أي شيء حرمت منه نفسك أو أجبرت عليه نفسك من أجل طفلك! تماماً كمن يحفظ كل قرش في الحصالة -مع ضالة قيمته- حيث يفاجأ بمبلغ يسنده وقت شدة.

أنا احتسبت حينما قمت بقص كل أظفاري -المعتدلة الطول - والتي كنت أحبها كثيراً من أجل ألا أخدش طفلي عن طريق الخطأ! احتسبت حين توقفت عن القراءة وهي من أكثر هواياتي حباً من أجل أن أتفرغ لصغيري وقراءة ما يخصه، ظهري الذي طالما عذبني بسبب حمومه والتغيير له والاعتناء به أيضاً احتسبت لله! عملي الذي تركته وأعلم أن ذلك سيأتي تبعاته أيضاً احتسبت به! عدم ذهابي للكوافير به! عدم ذهابي للسينما التي أعشقها، عدم وجودي في أي كافيه "والسلام"، بل يجب أن يكون آمن من الصوت العالي والتدخين! لذا ركزي! ابحتي! ولا تنسي أن تحتسبي وتأجري.

التغيرات المعنوية التي صحبتني بعد الولادة!

• أصبحت لدي حساسية غريبة ناحية أي طفل، بمعنى أنني أراه جميلاً مهما كان! قلبي تملؤه اللوعة، لم أكن أبداً من النوع الذي يمكن أن يلفت نظري الأطفال مهما كانوا يتسمون بالحلاوة! الآن أرى الحلاوة في أي طفل! فقد علمت من خباياه ما لم أكن أعلم! ووصل الحد بي إلى مساءلة الآباء أن أحمل عنهم طفلاً يبكي إذا ما غابت الأمهات!!

- هاتودينا في داهية! هايفتكروكي بتسرقي العيال!!

- يا أحمد حرام! بيعيط! انفطر من العياط!

- واحنا مالنا هو أول طفل يعيط؟؟ جراك إيه؟

حتى ونحن نتسوق أو نتمشى في أي مكان، كنت أعاكس الأطفال وأناوشهم في مختلف أعمارهم، حتى أننا مرة تركنا طفلنا مع أمي لنذهب للسينما، وأثناء انبھاري بطفل حديث الولادة وتكبيره له قالت أمه بابتسامة: "ربنا يديك إن شاء الله"، فضحك زوجي ضحكة جعلت كل الناس ينتبهون، فقال "أمين يارب!"

• أصبحت أبكي كلما سمعت سورة يوسف! غريب.. من أكثر السور التي سمعتها وقرأتها في حياتي! ما الجديد؟ وجدتي أبكي كلما ذكرت آية البئر وأظل أسأل نفسي "تري كم من الأيام تُركت وحيداً في الظلمة يا سيدنا يوسف؟"، ولدى كلمة "شروه بثمان بخص"، الطفل الغالي كل الغلو على أبيه! لو علم لاشتراه بكنوز الدنيا يا أصحاب الثمن البخص، وأخيراً: "فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون"، أي صبر هذا الذي يمكن أن يملكه إنسان ليتحمل به فقد طفله؟؟ ثم تذكرت جملة رائعة في كتاب "أنبياء الله" للرائع "أحمد بهجت" وهو يقول:

"أحب سيدنا إبراهيم سيدنا إسماعيل كثيراً، فامتحنه الله بتركه وأمه وحيدين في الصحراء، وأحب سيدنا يعقوب سيدنا يوسف كثيراً، فامتحنه الله بمكر إخوته ورميه في البئر".

حقًا! وقلت لنفسى لن أفرط في حبه، وإنه لمن الملفت أن أذكرك ألا تفرقي أبدًا بين أولادك،
وَألا تحبي أحدًا أكثر من آخر فتظهري ذلك في تصرفاتك، هم أنبياء لكن علينا باتخاذ
القدوة.

أيضًا سورة مريم.. كلما جاءت آية {قَالَتِ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّوَسِيًّا} **
حبيبتي يا ستنا مريم، صغيرة طاهرة تعاني آلام المخاض وحدها! وأيضًا عند تكلمة الآية
البديعة {فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا. وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ
تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطَبًا جَنِيًّا، فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا}***، يا حبيبتي يا رب! ناداها! ناداها
ليخفف عنها، ويقر عينها، والمشكلة إنني لازلت أبكي!

• أصبحت أكثر تعاطفًا مع كل الأمهات! يا عزيزاتي كم كن نظلم الأمهات فيما سبق حينما
نسمع بكاء طفل في السينما، أو في مطعم، أو أثناء صلاة التراويح! والآن جاء دورنا كي
نُظلم! أجل للأسف لا يتعامل مجتمعنا جيدًا مع هذا الأمر خاصة النساء! رغم أننا من نعاني
بعد إنجاب الأطفال والالتزام بهم . ليس كلنا لدينا الوسيلة التي نترك معها أبناءنا لننل
قسطنًا من الترفيه! في الوقت ذاته تحتاج كل أم للتغيير والترفيه كي لا تُجن! لو كنا نعلم
ونحن شابات شعور تلك الأم التي تريد ولو مرة أن تشاهد فيلمًا في السينما أو تتمنى لو
ليلة واحدة في ركعتين وحيدتين في رمضان على صوت شيخ جميل!! بالتأكيد لأصبحنا
أكثر تعاطفًا، الآن أقاسي! في كل مكان ألمح فيه امتعاضة من بكاء ابني أو حتى تعليق
سخيف من وراء ظهري يُسمعني!!

ومن المواقف التي لن أنساها أبدًا رحلة مرسى مطروح، فقد كنا نستقل السيارة دومًا
معتبرينها جزءًا من الرحلة، إلا أنني تلك السنة أشفقت علينا جميعًا من طول جلسته
وبكائه، فاستقلت الطائرة، وكانت المشكلة! إذ طلبت First Row مشيرة أنني أصحب
طفلاً دون السنيتين، لكن لم يُستجب لرغباتي للأسف، واحتله زوجان من العجائز لن أنساها
أبدًا! فور إقلاع الطائرة راح طفلي يقاوم الجلوس ويطالب بالتحرك، وطبعًا لم يكن في
مقدوري تركه، حاولت جذب انتباهه بشتى الطرق، أضيفي إلى ذلك أنني أيقظته مبكرًا جدًا

كي ينام أثناء الرحلة لكنني لم أوفق! وظل يرفس تارة ويبكي تارة، وفوجئت بوابل من الصراخ من العجوز القاطن أمامي! ومن المدهش حقًا أنه راح يلوم المضيفين على ما يحدث معي له!!! لم أشعر بنفسي إلا وأنا أصبح من خلفه أنه مجرد طفل ويصعب السيطرة عليه! ثم تمادت المجادلة وأردفت أن المضيفين الذين يصيح في وجوههم بسببي لن يقدرُوا على طردنا من الطائرة على أية حال!! في النهاية سكت الطرفان، إلا وأناي - مع الأسف الشديد- كأى أم مصرية جاهلة! صرخت في طفلي حينما عاود الرفض وأخبرته أنه السبب في كل هذا "القرف" الذي واجهته!!.. لقد سقطت! أعترف! ولقد ندمت! جدًّا!! وتعلمت درسًا قاسيًّا! ليس عليّ لوم طفلي لوجود عينة من البشر لن تراعي أبدًا! ليس عليّ إفراغ شحنة غضبي عليه!! ليس ذنبه أبدًا، ولم أفعلها أبدًا مرة أخرى، لكنني لن أسامحها أبدًا أيضًا!

والآن أتعاطف مع الأمهات وأقف معهن ضد أي غبي لا يحتمل مجرد طفل لا فكر لديه ولا قصد! وأتمنى أن يعرف كل الخلق أن الأم ليست ملاكًا! وليست صنمًا!! إنها بشر، قد تُخطئ أحيانًا.. وقد يخرج الأمر من يدها أحيانًا، قد تُرزق بطفل عنيد أو بكاء أحيانًا، وقد تحتاج بشدة لتغيير الجو أحيانًا!! ربنا معانا...

الفصل الثامن: بدأ طفلي يكبر..

علاقته بك وبأبيه

من جديد تذكرني ألا تأخذك دوامة الحياة وتنسي تفاصيل صغيرة قد تؤثر كل التأثير على طفلك الحبيب:-

• ابتسمي له على الدوام، كلما فتحت كتابًا مترجمًا عن الأمومة وجدت هذه النصيحة، يجب أن تتعود عيناه على ابتسامك، أنت وأبيه، وسيغدو مبتسمًا مثلكما تمامًا، ولا تقولي لنفسك أنه لا يفهم تلك التعبيرات بعد! فلنكرر لأنفسنا سويًا أن طفلك يفهم كل شيء ويخزن المعلومة في ذاكرته ليستخرجها وقتما يريد.

• لا بد أن يتعود عدم وجودك الدائم بالتدريج، مثلًا أن تحضري شيئًا في المطبخ بينما هو على فراشه أو على الأرض بين لعبه، شريطة توفير الأمان طبعًا! وحينما يكبر أكثر وتقل الرضعات يمكنك تركه مع والدتك أو أحد إخوتك، ذلك كفيل بالأل يرتبط بك بشدة تؤلمه وتؤلمك أكثر! كلنا نرى الطفل الذي ينهار أمام باب الحضانة طوال اليوم في هستيرية شديدة حتى تأتي أمه! كل ما يزيد عن الحد ينقلب للضد، فمساحة من الاستقلالية عنك مفيدة لك وله.

• أيضًا أبوه، في كل خطوة أبوه، لكن سيكون من واجبك أن تخبري أباه وتذكرني أباه، مسؤوليتنا كبيرة، لذلك فالجنة تحت أقدامنا، لا تملي أن تذكره أن يقبله ويعانقه ويضحك له وهو يحمله، ويلعبه أيضًا، أنا لي مع زوجي أمر لطيف أحب أن أذكره.. فلم يكن زوجي في البداية يشعر بطفلنا كثيرًا!! هو معذور، لم يحمله في أحشائه شاعرًا بخبطاته و(تمطعاته)، ولم يلده ويعاني كي يراه أخيرًا! لكن كان يقول لي دائمًا "مش حاسس إنه بيحبني، بيحبك أنت موت! ومابيسكتش غير في حضنك!"، وقتها حدثته كثيرًا أنه لازال

صغير ولا زالت تعبيراته محدودة وقد تظهر فاترة لكنه بالتأكيد يحبه، لكن، بدأت ما إن يأتي زوجي من الخارج، حتى أصفق قائلة "بابي جه، بابي جه"، في البداية لم يكن تأثير ذلك واضحًا، لكن بعد أسبوعين تقريبًا، بدأ يرتبط حضور والده بالضحك والغناء، فكان يدخل زوجي في كل مرة ويجده يضحك له ويهز يديه في الهواء -يريد أن يصفق مثلي - بشكل أسر والده تمامًا، وبدأ الحب -الذي كان موجودًا - يظهر ويترعرع.

• منذ الصغر اذكري له الأشياء بأسمائها، "حتى قبل أن ينطق؟"، أجل! حتى قبل أن ينطق، كما ذكرنا هو يخزن في ذاكرته خاصة مع التكرار، إن ذلك من شأنه أن يسهل إدراكه لدلالة الأشياء حين حديثك عنها ثم يسهل نطقها فيما بعد، دعينا نتفق ألا نقول كلمة "لسه صغير" أبدًا، وأن نعامله دائمًا على أساس أنه فاهم. هكذا فقط تنشأ العقول الكبيرة، وتكرار كلمة "لسه صغير" هو ما يُنشئ العقول التافهة.

• إياك أن تصرخي في وجهه، أراك الآن وأنت تقولين "مش ممكن أعمل كدة طبعًا!"، ستفعلين ذلك لا إرادياً! حينما يعضك أثناء الرضاعة مثلاً! فبعد أن يكبر قليلاً سيتخيل أنه بذلك يلاعبك! حين تكونين في حالة رجاء قاتلة كي يفتح فاه ويأكل، فيقوم بالتلويح بيده حتى تطير الملعقة بما عليها في الهواء! وربما الطبق أيضًا! حينما تُغيرين له حفاضة فيرفس ذقنك، أو يتحرك بعنف فيملاً المكان وملابسك بمخرجاته التي لا تُزال بأقوى مزيل للبقع!! لذلك ذكري نفسك أن تتمالكي أعصابك قدر المستطاع! حينما كان ينفلت العيار مني مرة! كنت أضحك في وجهه بعدها فوراً حتى أنه يظل يتطلع بعيداً سائلاً نفسه "أمال الصرخة المجنونة دي طلعت منين؟؟"

• امتدحي أي فعل صحيح يقوم به، ليس فقط أول خطوة مشي، أو قطعة طعام، أي أي شيء! وعودي نفسك على ذلك طوال مراحل كبره، إن ذلك ليعزز ثقته بنفسه كثيراً وهو ما نتمناه جميعاً لأولادنا.

• بمرور شهور طفلي التسعة كان يدرك جيداً هل نضحك أنا وأبوه أم نتشاجر!! وعلا صوت جدالنا مرة، فإذا به ينفجر بكاءً، لم يصدق زوجي في البداية أن هذا هو السبب، وظل

يبحث عما يكون قرصه أم ما يشابهه، لكنني ضحكت لطفلي بصوت عالي، ثم فعل أبوه مثلي، وإذا به ينظر لوجوهنا مليا كأنما يتأكد أننا فعلا نضحك، وضحك فجأة من توه معنا، ففهم زوجي واقتنع! أرجوك أن تبتردي بجدالك مع زوجك بعيدا عن الطفل، لا تتصوري ما يمكن أن يصيبه ذلك في المستقبل! لقد احتاج أحد الأطفال طبيبا للتخاطب بعد أن شاهد مرارا شجار والديه وتأخر في الكلام!!

عندك مبدأ؟

دائما ما أذكر نفسي أنني سأخبره من اللحظة التي يعي بها..(لماذا خلقنا الله؟) وقد بدأت فعلاً ألفت نظره لهذا السؤال لكن بطريقة مبسطة تناسب سنه وتلائم شغفه الطفولي، لماذا خلقنا الله؟ نحن أحيانا ننسى! رغم علمنا تماما بالإجابة، لكننا ندور في الطاحونة، لذا أحفظ في قلبي دائما أن أفهمه سبب وجوده في هذا العالم، كي نعبد الله، ونعمر في الأرض، وكلاهما لا تقل مقداره عن الأخرى! إذن فنحن لدينا رسالة ناحية الإنسانية! يجب أن تدركي ذلك المعنى، ويدرك أبوه، لأنكم أنجبتم روحًا جديدة تريدون لها مستقبل مبهر.. أليس كذلك؟

كالمعتاد دعينا نتشارك في بعض النقاط:

- في يومنا هذا يجب أن تعلميه احترام الآخر، ومشاركة الآخر بسلاسة، وإذابة أي تشدد يخص الآخر، وأعني بالآخر إخواننا المسيحيين الذين نقتسم الأرض والهواء والنيل معهم، يجب ألا ندع طرفًا ثالثًا يشعل حياتنا فتنًا ونيرانًا كي نحترق نحن ويطفو فوقنا هو! أيضًا أعني بالآخر الغرب، فلا بد أن نفصل بين اختلاف معتقداتنا وبين أن نستفيد من علمهم - فيما ينفعنا- أو أن نستقبلهم سائحين في بلادنا، في نفس الوقت ألا ندوب فيهم بل نشاركهم مشاركة ندية، ليست منهزمة بل ثابتة، وتنطمس معالم شخصيتنا المستقلة أمام انتصارهم علينا نحن الشرق والمسلمين منذ قرون.. فواجبنا المقدس وواجب كل مصري عربي ومسلم أن يعود بنا لننهض، هي رسالتنا أن نرفع رأس بلادنا ونُبعد عنه خزي الجهل!

• فلسطين..أولى القبلتين! ثالث الحرمين الشريفين! فلسطين الحبيبة الأسيرة! علميه منذ الصغر أن يحب فلسطين ويؤمن بالقضية، فإليها كانت رحلة الإسراء، ومنها كانت رحلة معراج نبينا الكريم الحبيب. علميه ألا يأمن أبدًا أو يسامح إسرائيل على مذابحهم، علميه ألا يرى أرواحًا مسلمة وعربية تُزهق وتُغتال ثم يصدق أن هناك شيئًا يُسمى "تطبيع"، يجب أن يفهم ألا تطبيع مع الغاصبين القاتلين!

• جيل أولادنا ليس كجيلنا! وليس الاختلاف بيننا هو بذاته الاختلاف بين جيلنا وجيل آباءنا!! فالعولمة أضفت مضاعفة لحجم الهوة بيننا، لذلك أنصحك باتباع عادة وزوجك ستفيدكم شخصيًا ثم ستفيدهم حتمًا، اختاروا جيدًا القنوات التي تتابعونها من الآن! صدقيني أن لذلك العظيم من التأثير، اسحقي الكلمة التي ستجدين نفسك منزلقة في طياتها إن لم تستعدي، وهي "للكبار بس"، فالذي يكون عيبًا للصغير هو أيضًا عيب للكبير، وطبعًا لا كبير أو صغير في ما هو "حرام"!! لو كان تلفازك قد أدمن قنوات الأفلام وقنوات الأغاني فماذا تتوقعين منه حينما يكبر؟؟

• والعكس بالعكس، لو كانت قنواتك متنوعة ما بين التثقيفي، "Discovery Channels"، والاجتماعي والديني والرياضي والترفيهي أيضًا - لكن ليس أي أفلام! - فتوقعي الخير كله لأنه من شب على شيء شاب عليه، برده نفس السؤال: "مش لسا بدري على الكلام ده؟"، أبدًا صدقيني! أولًا عربة الحياة موتورها ستين حصان! وثانيًا أنت نفسك ستأخذين من الوقت الكثير لتنظيم نفسك، وثالثًا وهو الأهم أن الأطفال يدونون كل شيء فوق تصوراتك وحتى إن لم يفهموا له معنى! قبل ظهور التطور العلمي الذي أثبت ذلك، وجد أهلونا لأنفسهم العذر، لكن ما عذرك أنت؟؟ نفس الشيء ينطبق على الـ "Internet"، لو لم يكن لك فيه باع ولا والده فليكن لكما من الآن فصاعدًا! وإن كان لكما لكن في التفاهات، فليكن في المعرفة ووصل الرحم، ليكبر طفلك وهو يعلم وظيفة واضحة للـ "Internet" هي بالتأكيد ليست إنزال الأفلام والأغاني، أو التشتات فقط! أما عن المواقع الإباحية والعياذ بالله فالتسليح بالدين، والصدقة ما بينكما، هما الحل الوحيد

أمامك، ستفكرين أن تأثير الأصدقاء سيكون أقوى منك.. وأنا أقول لك أن النبتة الحسنة ربما تزوغ بعض الوقت و ببعض المؤثرات، لكنها حتمًا تعود لجذرها الأصيل.

الأكل، والمشي، والأمان

الأكل

بدأ الأكل في شهره السادس، للأسباب التي ذكرناها سابقًا، وسأفاجئك حينما أقول لك أنني ظلمت أنتظر بنهم طوال الستة أشهر -والتي مرت كالبرق بالمناسبة- كي أقلل الرضعات وأدخل اللقيمات اعتقادًا مني أن هذا أسهل.. وفي الحقيقة كانت الرضاعة قد تحولت في الشهر السادس لشيء سهل للغاية بالنسبة لطفلي ولي، استبدلته بشيء أصعب بكل تأكيد له إعدادات طويلة ويأخذ وقتًا أطول! لذلك لا تستكثري الستة أشهر، لقد ظلمت أذكر نفسي أنني أبني قواه، وأفيدته جسديًا ومعنويًا، وذكرت نفسي بالعقد.. أنا له، سأفعل إن ما في وسعي، ولم أنس قبل كل وجبة أن أقول له وبصوت عالٍ "بسم الله".

يجب أن تعلمي أنه لن يقبل أبدًا استبدالك بملعقة تافهة بسهولة!! المنافسة بين إرادتيكما ستكون شرسة! ودعينا ألا نظلمه، فهو شيء شديد الغرابة فعلاً وبالتالي شديد الصعوبة عليه! لذا فلا تجزعي حينما يرفض بتأتًا أن يفتح فمه للملعقة حتى!

أصرت طبيبتي على أن أمسك على قلبي ولا أرضخ لرضاعته بدلًا، لأن ذلك من شأنه أن يجعله يرفض في كل مرة ويأصرار أكثر كي ترضعيه من جديد، ألم أقل لك أذكيا!! وكانت طبعًا وكالمعتاد على حق، لذلك لو اكتفى حتى بملعقتين يكفي مبدئيًا! ومع الوقت سيأكل كل وجبته لا تقلقي. أرجوك.. تحملي.

بعض التوجيهات التي ساعدتني في إطعامه:

• أعددت عدتي واشترت ملعقة خاصة بالشهور الأولى للأكل وهي على حجمها وتصميمها الموافق لفم الطفل ليست بالتأكد معدن! وإنما بلاستيك أو سليكون.

• أطباق خاصة به فكرة لا بد منها عندما يعي كي يميز أشياءه ويتعلق بها، ويتعلم معنى الخصوصية، وطبعًا يتم تشجيعه بالأكل فوق الرسومات التي يحبها، لكن التبكير بشرائها فائدته أن استخدام أطباق عادية قد تنقع في الحوض مع أشياء أخرى قد يكون لها تأثير غير مرغوب كالدهون وغيره.

• من الصواب أن تكون لأشياءه (ليفة) غسيل خاصة، لأن الليف الأخرى قد تختلط بالطبخ أو الطعام أو غيره مما يحوي بكتريا قد لا نشعر بها لكنه يفعل وبكل تأكيد!

• بافتات الأكل غير البافتات العادية، كبيرة لتحمي الملابس من الاتساخ، تكون من المشمع أو البلاستيك لسهولة تنظيفها، وربما تكون مزودة بجيب كبير في نهايتها كي يحتفظ ببقايا الأكل التي تقع من فمه بدلًا من الأرض!

• لمن استطاع الحصول على الـ High chair سواء بالشراء أو كهدية، طبعًا هو ليس من الضروريات، لكن الفكرة في إبقاء الطفل محكومًا في مكان ثابت كي يسهل عليك تأكيه، ويسهل تنظيف مكانه، وطبعًا كي يتعود من اللحظة الأولى أن يحترم وجباته!

• إلهائه بلعبة يحبها أو بموسيقى له تأثير رائع! فقد كان طفلي يفتح فمه بعد أن كان رافضًا لمجرد أنه التها بشيء آخر في يديه.

• كنت دائمًا أهزأ ببعض التحذريات المكتوبة على ورقة تغليف الملاعق أو أطباق حفظ الأكل أو غيره مما هو مثل: احذري من أن تلسعي طفلك بالطعام شديد السخونة. لكن ما حدث هو أنني بعد أن تأكدت من السخونة المناسبة مرة، أخذت له الملعقة التالية من القعر فألهبت فمه! كدت أبكي حينما انتفض وأخرج ما في فمه بسرعة باكيًا!.. فاحذري

• ابتعدي عن المعلبات، إذا كنا لا نضمن سلامة الطازج، فما بالك والمعلب، فلنتذكر أن الطفل لازال ضعيفًا من الناحية البنيوية على تحمل كوارث المواد الحافظة، بالإضافة لأنك تبنين جسده وصحته بيديك، لذا فهو أحوج ما يكون لكل فيتامين ومعدن، وأحوج ما يكون أيضًا للبعد عن كل ضار! شدي حيلك! ها؟ كلها كام شهر وهياكل معاكم على السفارة!

الشرب

كلما كبر طفلك كلما تعود أكثر على شرب الماء، لكن تذكرني أنه لا زال صغيرًا كي ينبهك أنه عطشان! حتى حينما يكبر سوف يتلهى باللعب وينسى، لكن إليك التالي، قلة المياه تسبب توتر للطفل، فتجدينه (مقريف)، أو كثير البكاء أو خلاف ذلك دون سبب معين، ذلك سببه قلة شربه، كذلك الشباب الذين يشكون من حصوات الكلى والمثانة، أو تكرار الحصوات، أيضًا سببه قلة تناوله للمياه منذ طفولته، يمكنك معرفة ذلك بسهولة من لون ورائحة بوله، لأنها يجب أن تكون شبه شفافة وبلا رائحة كي تعني لك أنه يتناول الماء باعتدال. طبعًا سمعت الصفحة كلمة "يع!"، حتى لو لم تقوليها بلسانك، لا تخشي شيئًا، كل ما يخص طفلك وتعتقدين أنه سيكون مقرفًا لك هو لن يكون كذلك مطلقًا! تخيلي؟ ربما ببساطة لأنه قطعة منك!

لا تستهيني بالأمر لأننا في عصر المدى الطويل Long-term، بمعنى أن البلاستيك يتفاعل مع السائل المحتوى فيه إذا زادت درجة الحرارة مما يضر بالصحة..على المدى الطويل! الطفل غير المنتظم في غذائه يتسبب له ذلك في اضطراب جهازه الهضمي وعدم حبه للجلوس أثناء الوجبات العائلية..على المدى الطويل! الشيبسي والبيبسي وهذه الكوارث التجارية التي هي من أخطر المواد تأثيرًا على أطفالنا وعلينا نحن شخصيًا، أيضًا تظهر آثارها المسرطنة على المدى الطويل!

والآن لك النظام الغذائي الذي اتبعته أنا مع طفلي، والذي قد يساعدك أو يرشدك:

حيما أكمل طفلي الستة أشهر بالتمام والكمال:-

- ٦ صباحًا: الرضعة الأولى كما اعتدنا تمامًا.
- ٩-١٠ صباحًا: تفاح أو كمثرى مسلوق، تدهك وتبرد ويضاف لها ربع ملعقة صغيرة غسل نحل.
- ١ ظهرًا: رضاعة زي ما احنا.
- ٤ عصرًا: كوسة وبطاطس وكرفس مسلوق + فص حبهان + ذرة ملح.
- والتحلية، تفاح أو كمثرى طازجة، أو مبشورة في عصير برتقال.
- ٨ مساءً: سيريلاك أرز أو ريزيني - أيهما متوفر في السوق: ٤ ملاعق كبيرة على ماء. السيريلاك -دون أي إضافات - وأنصحك بأن تمزجي سيريلاك الأرز بعصير البرتقال بدلاً من الماء، ذلك من شأنه ألا يصاب الطفل بالإمساك لأن الأرز ليس مثل القمح، فهو ممسك.
- ١١ مساءً: الرضاعة الأخيرة، وتصبحي على خير..

أسئلة جالت بخاطري واستفدت من إجاباتها

لماذا لا يبدأ في أكل ما نأكله؟

التدرج مع جهازه الهضمي مفيد له، بالإضافة لأننا نريد الكيف وليس الكم! والنتيجة من عدم مراعاة ذلك هو التمغص، وزيادة مبكرة في الوزن، ومشكلة مبكرة جدًا في مخرجاته!! ولازال ميعاد نزع الحفاض بعيدًا، فرفقًا به وبنفسك.

ماذا أقدم له بين الوجبات؟

ميلوبا كاموميل - ينسون أو نعناع خفيف - لمون بالعسل (نهارًا فقط): وهو ١٠٠ مل ماء مغلي ومبرد + ١/٤ لمونة + ملعقة صغيرة غسل نحل.

طيب، هل يمكن أن يختلف النظام الغذائي لطفل عن غيره؟

أجل! وبكل تأكيد! حسب حالته وحسب ما يقوله الطبيب، اعرضي عليه النظام لربما وافقك، ولربما غير بعض الأشياء، ولربما غيره كله! حسب وزنه وصحته وغيره.

بعد شهرين من انتظامه وتعوده على الوجبات الغذائية يمكن عمل بعض التبادلات المفيدة:-

• ١٠ صباحًا: يمكن استبدالها بمهلبية الجزر.

• ٤ عصرًا: يمكن سلق الخضراوات بالشوربة دجاج أو أرنب مع إضافة بعض أجزاء اللحم الصغيرة جدًا ولسان عصفور أو شعرية كي تصبح وجبة متكاملة.

حيثما يكمل طفلك التسعة أشهر بالتمام والكمال، تظل الرضعات كما هي، أما الوجبات:-

• ١٠ صباحًا: تجربة الفول المدمس بزيت الزيتون مع لباب العيش الفينو - أو موز مهروس بعسل نحل.

• ٤ عصرًا: يمكن سلق الخضراوات مع إضافة قلب الخرشوف بالشوربة دجاج أو أرنب مع إضافة بعض أجزاء اللحم الصغيرة جدًا ولسان عصفور أو شعرية + نقطة زيت زيتون.

• ٨ مساءً: يمكنك البدء بإعطائه سيريلاك القمح.

ملحوظة:

١. يجب تجربة الفول أولاً بحبة واحدة أو اثنين قبل إفطاره العادي والتأكد أنه ليس لديه حساسية الفول، ذلك إن رأيت أي دماء ظاهرة في بوله، وهي تكون نقطة وردية.

٢. ممنوع ضرب الشورية بالخضار أو الدجاج في الخلاط، لأنه يتعود على الأكل الناعم ويكون دخول الأكل العادي لمعدته بعد ذلك أشبه بكارثة! وفي هذه الحالة أنت التي ستعانين!

٣. إسأل طبيبك عن الفيتامينات التي يجذب تناول طفلك لها، والكالسيوم لمساعدته على ظهور الأسنان والمشي.

حيثما يكمل طفلك العام بالتمام والكمال:

كل سنة وأنت وهو بخير! رضعتان فقط ما تبقى! (٦ صباحًا، ١١ مساءً)، يمكنك تركه طوال اليوم ويمكنك النزول للعمل وأنت مرتاحة البال أيضًا!

• ١٠ - صباحًا: بيضة كاملة أو مليت بزيت الزيتون أو الفول المقشر بزيت الزيتون ولباب الفينو أو تجربة الزبادي مع العيش البلدي، أو كريم كراميل.

أي مما فات مع الطماطم أو الخيار المقشر لتصبح وجبة متكاملة.

التحلية: أي فاكهة (عدا الفراولة والكيوي يجب تأجيلهما خوفا من الحساسية)

• ٣ عصرًا: أرز وخضراوات مطبوخة خضراء مثل الملوخية أو السبانخ أو الكوسا (ني في ني)، مع السلطة الخضراء المقشرة، مع قطعة كفتة أو نسيرة دجاج "yammy"!

والتحلية:- تفاح أو كمثرى طازجة، أو مبشورة في عصير برتقال.

• ٨ مساءً: سيريلاك، أو حلاوة طحينية بالخبز البلدي، أو عسل أسود وبعض الطحينية مع الخبز البلدي.

أنصحك بالبداية بالملوخية والأرز الأبيض السادة، لماذا؟ لأن الملوخية زلقة وسلسلة البلع ستحبب إليه وجبة الغداء، أيضًا إضافة الشعيرية على الأرز قد تصعب المهمة في البداية

لأنها طويلة قد تسبب له الشرَق، بعد فترة سيأكل كل شيء بإذن الله.

أما أنا فقد تحايلت عليه، أولاً كنت أمزج بعض السبانخ بالملوخية كي يستفيد من الحديد، وكنت أيضاً أصنع البامية بطريقة غير تقليدية جعلته يأكلها أيضاً.. وهي أن تقطع البامية إلى حلقات ثم تترك مع شوربة الدجاج الساخنة كي تطهى على مهل، بعد تمام النضج أقوم بضربها جيداً بمضرب البيض، وساعتها وجدت قواماً زلقاً مثل الملوخية سمح لي بالتغيير مع الطفل كي تتنوع الفوائد وكي يعتد أيضاً أن للأكل أشكال أخرى!

من الأشياء الرائعة التي قرأتها أيضاً ونصحتني بها طبيبتي أن أصفق له فورما يُنهي طبقه، وأن أريه الطبق الفارغ ليدرك ما هو الإنجاز الذي سعدت به، تشجيعك له تأثير رائع. حتى إذا بدأ يكبر، يجب عليك أن تطلبي منه إرجاع طبقه للحوض، حتى لو لم يطل سوى الحافة، لا كسل ها هنا! ولا نريد أطفال كسالى مقابل أمهات عاملات كالنحل! بل طفل يتعلم كيف يعتمد على نفسه، وأم (مركزة)، ومربية.

هل هناك ممنوعات لطفلي؟

• المشروبات الغازية، الشاي ولو باللبن!، حلويات الأطفال، الحوادر والمخللات، الوجبات السريعة ممنووووووعة!!، الكاتشب والمايونيز، الشيبسي وأصدقاءه.

معلومة مفيدة جداً: الغدد التذوقية لدى طفلك تميل للدرجة الأكبر فوراً، بمعنى: لو تذوق الجاتو لن يعود ليأكل الفاكهة! لو تذوق المالح لن يعود لمتوسط الملح! لذلك احذري، نريد جيل أصحاء.

معلومة أكثر إفادة: تقول بعضكن: "كده كده لما يكبر هياكل شيبس ويشرب بيبسي!" حبيبتي، أنت تبنين الخرسانة التي سيقوم عليها البنيان، طبعاً هناك فرق! ولم لا تتفاهلين وتفكري أنه لن يحبهم في الكبر؟

المشي

• عادة يسبق المشي الحبو، وهو شيء طريف تبدئين فيه أنت والأسرة أن تشعروا بهذا الكائن الصغير يتحرك! كان هنا وأصبح هناك! يتلهف على لعبة فيصل إليها بعد عناء وإصرار، لكن تذكري أنه يفتح باب التلوث لطفلك، مهما اتخذتي حذرًا من الصعب جدًا أن تتحكمي في ألا يلتقط شيئًا من الأرض، وفي لمح البصر.. يصبح محل جوفه! لذلك فلنحافظ على نظافة الأرضيات أكثر من المعتاد، وعصير برتقال طازج يومي -عصر برتقالتين لا غير - كفيل بتظيف جوفه، لكن لا نجزع بمجرد تغيير رائحة برازه أو تمغصه، فسيحدث ذلك بكثرة بعد تعلمه الحبو. أما الباب الآخر الذي سيُفتح والأكثر خطرًا هو الأشياء الصغيرة التي يمكن بلعها! شيء شديد الخطورة! عملة معدنية، قطعة بلاستيكية تخص سماعة محمولك مثلًا وغيره!

• من سيحبو طفلها في فصل الشتاء فربما لن تشعر بتلك المشكلة لأن الطفل سيكون دائمًا مرتديًا لكل ملابسه، أما من سيحبو طفلها في فصل الصيف فسوف تدرك أن شراء بناطيل قطن للبيت أو مخدات الركب Knee Pads أمر ضروري كي لا (تتفحم) الركبتين!!

• لا تتعجلي المشي، لأنه قد تخرج أسنانه أولًا مثلما حدث مع طفلي، ووقتها سيتأخر مشيه لأن الكالسيوم بجسده سيكون متجهًا لأسنانه، وقد منعتني طبيبة العائلة من استخدام عجلة المشي "المشاية"، فقد تسبب له التواء أو سوء حركة وهي غير صحية بالمرّة لقدميه، الطريقة الصحيحة هي أن تلحظي أن لديه القوة ليقف طويلًا، فتقومي بمساعدته ليقف على أحد الكراسي تحت إشرافك، ويبدأ هو بملء إرادته أن يمشي ساندًا على الكراسي.

• تذكري ألا تعرضيه لوضع ارتكاز على قدميه قبل الأوان، فيعرضها للاعوجاج لا قدر الله، وانتبهي ألا يقوم بذلك أحد الأقارب أو الأصدقاء، بابتسامة صغيرة ودون حرج أخبريه بخطورة ذلك على قدميه.

• أول حذاء يرتديه ليمشي به، يجب أن يكون سميك النعل، وألا يكون على مقاسه تمامًا، بل أكبر في الطول والعرض بقليل، فالجسم سريع النمو في الفترة الأولى من عمر الطفل،

ويفضل عدم ارتدائه لشيء في البيت، فالقدم الحافية تمشي أسرع لأنها تمكن الطفل من سهولة الاتزان.

وشيء بالشيء يُذكر أنني شخصيًا استفدت من تأخر مشي طفلي! هو أمر غريب لكن يمكنني الشرح، مشى طفلي عند سن السنة وشهرين، وطبعًا قلنا: أخيرًا! بينما مشى طفل آخر في العائلة عند عشرة أشهر، وكنا في مناسبة عائلية في إحدى القاعات، وأثناء التصوير غفلت عنه لنصف دقيقة ثم هرعت أبحث، ورأيت مشهدًا غريبًا، كان الطفلان يركضان معًا ويلعبان كلُّ بسرعته طبعًا! وفوجئنا بدرج واسع مخصص للنزول، فإذا بطفلي يتمهل ثم يتوقف بحذر.. وإذا بالطفل الآخر ينطلق نحو الدرج دون تفكير طبعًا مما أدى لسقوطه وإصابته. شعرت هنا أن طفلي أصبحت له دماغ يعي بها الخطر! وقد كان في مثل سن الطفل الآخر أخرج مثله مندفعًا دون تفكير.. ضحكت! سبحان الله! كم انتظرنا أن يمشي.. كم تأثرنا من تأخره في المشي وسمعنا (صدي وداننا!) عسى أن تکرهوا شيئًا وهو فيه خير لكم كل الخير!!

الأمان

• طبعًا كلنا نعلم كيف نُؤمن لأطفالنا المكان، من الكهرباء وحتى الزوايا الحادة في الأثاث، لكن الذكرى تنفع المؤمنين، تذكرني ألا تترك المحمول في يده، قد يضحكك ويسليك هذا الموقف أنت والعائلة، حدث ذلك معي شخصيًا! فبداية أن يتعلق بشيء ما وأن يحاول مسكه لهي حقًا مدهشة وممتعة، وشكله وهو يحاول وضعه على أذنه وإصدار أي أصوات كأنه يتكلم مثلك فعلا رائع، لكن.. إشعاعاته الضارة قد تكون لا قدر الله سببًا فيما لا يُحمد عقباه! وانتبهي ألا تترك المحمول أصلًا في الغرفة أثناء الليل، "أيوه للدرجة دي!"، إن كان ذلك نصح الأطباء لنا نحن الكبار وللمحافظة على صحتنا ولمحاولة ألا نوقظ الخلايا المُسرطنة بأجسادنا! فلنرحم صغارنا يا كبارنا!

• مع خوفك عليه، يجب أيضًا أن تترك له مساحة من الحرية يتحرك فيها كما يشاء ويكتشف العالم، مثلًا أن تؤمن الغرفة وتتركه يلعب - تحت إشرافك - ويفتح الأبواب

وينزل تحت السرير أيضًا! الخوف الزائد عليه، لا يساعده على أن يكون شخصًا مستقلًا.

- يجب، ثم يجب، تواجد مخفضات الحرارة دائما في المنزل! سواء الشراب أو اللبوس، في حالة اكتشاف سخونة طفلك في منتصف الليل يجب عدم التباطؤ في الخفض قبل أي شيء! وتذكري أن لبوس الرضع غير لبوس الأطفال!

طفلي عيان!!

أول مرة تعب طفلي جزعت! رغم أنه لم يكن مريض أساسًا!! فقد أصابته السخونة نتيجة التطعيم، وقد حذرتني طبيبته من إمكانية حدوث ذلك! ورغم كل هذا كنت أعطيه الدواء وأنظر إلى ذبول عينيه وبكائه بلوعة شديدة! لكننا يجب أن نتماسك حينما يمرض أطفالنا -لا قدر الله، لأننا بتماسكنا هذا سنبعث لهم بشعور الأمان أولاً، فهو يشعر بأمه تمامًا! وسنحسن التصرف ثانيًا وسنقي أنفسنا من ويلات التوتر المتكرر ثالثًا! أيتها الأم.. أذكر نفسي وأذكرك، في مثل هذه المواقف يجب أن نكون..رجالة!

وهنا يجب ألا نفعل شيئين، أن لا نستهتر بأمور الأطفال و(عيا) الأطفال الطبيعي هذا، وألا يبلغ بنا القلق أن نعتمد اعتمادًا كليًا على الطبيب!

"إزاي يعني؟؟"

يعني يجب أن يكون لك دماغ تحفظ الحالات العادية وكيفية التصرف بها، وتحفظ الأدوية أيضًا! طبيبة طفلي كانت تجعلني أسمعها ما الأدوية وبأي مقدار إذا ما حدث له كذا أو كذا! يجب أن يكون عندنا وعي ودراية كافيين، وفي ذات الوقت عليك وأبيه أن تعرفي متى بالضبط يخرج الأمر عن دائرتك، ومتى يتوجب عليك استشارة الطبيب، فبعد عمل اللازم إن استمرت الحالة أو ازدادت سوءًا بدلًا من أن تتحسن، يجب عليك الإسراع لاستشارة الطبيب.

على سبيل المثال: الكحة لو بسيطة، الكحة لو ازدادت وسمعنا صوت البلغم! السخونة البسيطة، السخونة لو طالت أو كانت الحرارة مرتفعة بشكل يقلق! الإسهال لو بدون رائحة، وكم يومًا استمر.. ماذا يأخذ طفلي، والإسهال لو كان براثحة واستمر أكثر من يوم ماذا أفعل؟ هناك أشياء تكوينين قد مررت بها قبلاً وتعرفين جيداً كيف تتصرفين إزاءها، وأشياء لم تمرى بها قبلاً يجب أن نعرفها في الوقت المناسب ونستشير، مع الخبرة سيتأتى لك كل ذلك، ومع حلول عامه الأول ستصبحين طبيبة طفلك الأولى، لكن لو نويت ذلك واستعددت لذلك، واهتممت بالملاحظة وحفظ الأدوية، والذي ليس بالتأكيد مثل حفظ قصيدة غزل لابن زيدون! فلا تخشي صعوبتها.

كثيراً يتعذر أن أصل لطبيبتي، مسافرة، أو اليوم الخميس (ولسه الجمعة كمان أجازة!) أو في العيد، أو أنت مسافرة! لذا يجب أن تستعيني بروشتاته القديمة، ويجب أن تجربي عيادة الطوارئ لو لزم الأمر لكن بشرط، أن تقرئي نشرة أي دواء تجربينه أول مرة! الكثير من أطباء الطوارئ غير مدربين كفاية، لماذا نذهب لهم إذن؟ لأنه يكفي طمئنتهم لك ألا خطر جسيم لا قدر الله!

هل له عادات من الآن؟؟

هل توقفت القراءة؟؟ كلا! عزيزتي، لست أقصد قراءتك العامة مما يخص الأحداث المحيطة أو التاريخ أو الجرائد اليومية! أقصد قراءة ما يخصه! علم نفس الطفل، تنشئة الطفل، المفاهيم التربوية، الأخلاق، كل هذه المجالات متاحة وضرورية لك، وعليك متابعة القراءة من أجله حتى سنوات المراهقة! طبعاً هذا هو الصواب وهذا هو المفروض على أي أبوين، فما بالك بأم عصرية؟؟ يجب أن تهتمي ببرنامج يتحدث عن الأبناء وتربيتهم وما يجب مراعاته معهم، يجب أيضاً أن تهتمي بسماع شرائط أو سيديهاات لعالم فاهم لتستفيدي من أهل العلم فيما يخص أسرتك، أكبر وأعظم مشروع في حياتك، وربما حضور كورسات أيضاً لو سمعت من أحد مدى فائدتها وكان مكانها وتوقيتها مناسبين لك.

- جميل جداً أن يكبر وهو يرى كتاباً يخصه! أجل كتاب، لكن بمواصفات خاصة! تكون أوراقاً سميكة وقليلة، وألوانه ملفتة ومبهجة، وطبعاً سيكون مكوناً من صور، حتى لو كان صغيراً، سيكبر وهو يدرك أن هذا كتابه، له هو، وسيبدأ بتصفحه مثلك مع الوقت، ويتهته مثلك كلما قلب صفحة، ستتمتعين كثيراً بمشهد مماثل، بالإضافة إلى أنك يجب أن يكون لك دور في مشكلة": أمة اقرأ لا تقرأ!"، وكما اتفقنا آنفاً وبتكرار ودون ملل، كل ذلك يشكل لديه فوارق منذ الآن.

- حينما لاحظت أن لديه الرغبة في الاعتماد على نفسه أثناء الاستحمام، كأن يحب أن يفرك شعره بنفسه أو يمسك بليفته، تركته، تحت إشرافي سيبدأ في التعود على الاستحمام وحده، مع ذكر كل عضو من أعضائه تكون عملية الاستحمام حقا ممتعة له ولي، وحينما بدأ فعلا يرغب في الاستحمام دون مساعدتي، اكتفيت أنا بحمل رشاش المياه وتذكيره بكل منطقة حتى يقوم بتنظيفها جيدا، في مرة.. وجدته يذكر ذلك بنفسه ليريني كم هو "شاطر"، قلت لنفسي.. "هانت!"

- إلباسه وإطعامه أيضا يأخذان منعطفا جديدا وأكثر راحة بالتأكيد، كأن ألبسه رأس الفانلة فقط وأطلب منه إدخال ذراعيه، أو يحاول إدخال جواربه في قدميه، وكأن يحاول مسك ملعقته بيده وإطعام نفسه. هل يتم ذلك دون مشاكل؟ بالطبع لا! كثيرا ما أكتشف أنه ارتدى جواربه بالمعكوس وأقوم بضبطها، وكثيرا ما كان يُغرق ملبسه بالطعام! لكن ذلك لا يعني شيئا أبدا! في الحقيقة بعض التضحيات وبعض الصبر سيريحك في النهاية وسيعتاد طفلك أن يعتمد على نفسه "ويبقى راجل". فكري، هل تتخلي عن التنظيف اليوم في مقابل إطعامه لشهور؟ أم تنظفين اليوم ويأكل بمفرده غدا؟؟

- من أكثر ما قرأت في أكثر الكتب معلومة غاية في الأهمية، أن تكون كلماتك معه كلها بالإيجاب وليس بالسلب، بمعنى: أن أطلب منه أن يأكل وهو مغلق فمه، بدلا من أن أقول "لا تفتح فمك أثناء الأكل"، كثرة النهي تأثيرها سلبي على الطفل وتؤدي للعناد، وسيعتد طفلك على المرونة في حديثه هو الآخر

- طول النفس! نظرية مؤكدة!! من أطول نفساً أنت أم هو؟؟ الأطول نفساً سيكسب الجولة حتما! بمعنى: ألا ترجعي في كلامك أبدا! مهما كلفك الأمر، لذلك فليكن تهديدك من البداية في محل التنفيذ، وحينما يُريك لا مبالته نفذي تهديدك فوراً، وسترين نتيجة مُبهرة! سوف يفهم جيداً أن كلمتك واحدة، وسيفهم متى عليه أن يتجنب غضبك تماماً، ولا ترسخي أبداً لكثرة تكراره طلبه و(زئّه)، بل كوني حازمة، وستشعرين بسعادة حينما تتأكدي أنك حقا أم!

- كنت حينما أشتري له لعبة ما، أسأله عن طفل قريب لنا كابن عمه أو ابن خالته قائلة: "ماذا عنه؟ فلنشتري له لعبة معنا"، في البداية تردد طفلي قليلاً، ثم تحمس لسعادتي، ومع الوقت كان هو يُذكرني حينما أنسى! وتصوري..أنجبت توأمتي طفلاً لم يره سوى مرة واحدة، وفي اليوم التالي بينما جاءت له لعبة مع الوجبة قال بتأثر شديد: "ماذا عن البيبي؟ لابد أن نشترى له شيئاً!"، إذاً يمكن لطفلك أن يهتم بالآخرين، ويعتد كيف يفكر في الجميع ويسعدهم معه!

- لا تعتقدي - كما اتفقنا- أنه صغير لا يفهم! لقد كبر ويجب أن تبلغيه ببعض الأمور فيما يخصه، يجب أن تبني له شخصية من الآن! ولا أعني أن نأخذ رأيه في ماذا سيرتدي أو متى سينام كما قد يظن البعض!! بالعكس! هناك أمور يجب أن يفهم أنها واجبة ولا جدال فيها! أقصد أنني لو سأتركه عند جدته لقضاء مشوار ما، أخبره بما سيحدث ولا أخدعه، وإذا كان سيبيت عندها مثلاً - حتى وأنا أعلم أنه سينام مبكراً وقبل نزولي - يجب أن أخبره، فإذا تململ أحاول إقناعه أو مراضاته بشيء آخر يحبه.

إذن فللأطفال شخصية مستقلة، كما اتفقنا، لها معالم، لابد أن تلاحظيها، اتركي له المساحة دون أن يتسبب ذلك في تدليله الزائد! أنت الآن تساعدينه في وضع حجر الأساس لشخصيته! يقول بعض أساتذة علم النفس: "اعطونا السنوات السبع الأولى للأبناء نعطيكم التشكيل الذي سيكون عليه الأبناء"

حرية زائدة تعني تدليل وإفساد! منع أي حرية أو تقييد تعني خوف وجبن وانقيادية! عليك بالوسطية، هي ما يجب أن تتسم به كل تصرفاتك أنت ووالده، يجب أن تركزي! لا حجة

لديك، نحن في عصر العولمة! الثقافة مطروحة في الطرقات ما عليك إلا أن تهتمي بما أنت في حاجة إليه.

أمهات لا تحبهن أمهات!!

وهنا سأسمح لنفسي وأخبرك عن نماذج لا نحب أن تكون في أمهاتنا، ليس رأيًا شخصيًا، بل بعد استطلاع لرأي كثير من الأمهات:

• أم ليس لها تعليق أو رد فعل إزاء أي فعل صادر من طفلها! بمعنى، أن تتركه يلعب ويخرب، ويزعج الناس، ويرتكب الحماقات دون أي لفت نظر من ناحيتها أو تعليق، عزيزتي، كونك شديدة الطيبة ولا تقصدين ليس مبررًا على الإطلاق! أنت الآن تُعدينه تمامًا ليصبح غير مؤدب ولا يحترم أحدًا، ولا أنت!!

• أم تنهر طفلها على الدوام، وتعتذر عنه على الدوام، حتى لو كانت أخطأه عفوية! بمعنى أنه لو أشاح لطفل فضربه، فهو لا يحتاج منك سوى تحذير هادئ أن ذلك لا يجوز، ابتسامة صغيرة لأهل الطفل الآخر تكفي، أيضًا سكبته لأكواب ممتلئة أو رميه لبيرونته على الأرض، كلها أشياء لا يجب أن نتجاهلها كلية لكن لا يجب أبدًا أن نزيد من حجم ردة فعلنا على أطفالنا، ونداوم على تأنيبهم! هم أطفال، وليس من المنطقي أن نشعرهم أن أفراد العالم الخارجي كله، هو أفضل منهم بالتأكيد.. وهم على خطأ على الدوام! من الآن، طفلك له كبرياء يخصه لا نريد أن نكسره.

• أم تنصر طفلها أيًا كان ما يفعل بوعي كامل منها أنه مخطئ! بمعنى أنها أبدًا لا تعتذر، وأبدًا لا تعاتبه إذا ما أخطأ في أحد، بل تعانقه بدلًا! ولا تملك سوى نظرة مشمئزة ورد فعل عدواني ناحية أمهات العالم!! على أساس أنهن وأطفالهن بالتأكيد أقل منها وطفلها!! هذا الاعتقاد ربما يرسخ في أذهان بعض الأمهات لظروف مختلفة، وهو نموذج غير محبوب بكل تأكيد وليس صحيحًا على أي حال! لا تتكبري على أحد مهما كان أقل منك، العظمة لله

وحده، وقد يحكم هذا الطفل التافه -كما ترين - مصير ابنك في المستقبل..فمن يدري! ومن
مثيلات هذه الأم تلك التي تلوم فوراً أي شخص مسّ ابنها ولو على سبيل المزاح أو داخل
اللعب, ماذا ننتظر من أطفال تلعب؟!

• أم تريد ألا تشعر أن الطفل غير من حياتها في شيء! تريد أن تعيش حياتها كما قبل بل
وأكثر!! ولا تريد أن تصدق أنه بحلول هذا الضيف الجديد يجب حقاً أن تتغير حياتها! فلا
تريد إرضاع الطفل طبيعياً! لن تحبس نفسها كل قليل أو تساهم في "تبويظ" جسدها! ولا
تريد أن تمتنع عن مشوارها الأسبوعي للكوافير والذي يستمر لساعات، ولا تستغني عن
الذهاب لـ "جراند كافيه" من أجل لقاء الأصدقاء، بغض النظر تماماً عن الشيشة والضوضاء!
تكبير الدماغ لأنها لن تقف في المطبخ من أجل هذا الصغير! فالأطعمة المحفوظة ثم
الوجبات السريعة لا مشكلة منها! وغير ذلك كثير..

في رأيي أنه كنتيجة لعدم تولية الفتاة أي مسؤولية من قبل، بالإضافة لما يتسم به البعض
من حب كبير نسبياً للنفس! فهذه الأم هي النتيجة.. غير مسؤولة، ولا تريد أن تكون مسؤولة،
ولا تتخيل أن تضحى بالكثير -الذي هو القليل - لأجل أي أحد حتى لو كان طفلها! طيب،
فيما يؤدي هذا النموذج الآخرين؟؟ في الشحنات السلبية التي ترسلها لبقية الأمهات اللاتي
من الممكن أن ينفجرن ويشعرن أنهن حرمن أنفسهن من الكثير على الرغم من أنهن على
صواب! وتذكري..كما تدين تدان، تعبتِ وضحيتِ من أجله فأجرك محفوظ عند الله، فضلت
نفسك عليه..غداً يكبر ويفضل نفسه عليك!

طبعاً تنطلي الكثير من الآراء الشخصية والتضاربات والاختلافات مما ذكرت في هذه
النماذج، ومما لم أذكر.. لكنني في النهاية أحببت التنويه للفت النظر، ونيتي أنا والأمهات
هي خير المجتمع!

القيادة معه، متعة وعذاب..

أحب أبدأ أن أتأخر عليه لأي سبب كان، هو في المقدمة والباقي يأتي بعده! وكنت أتقي المشاوير البعيدة كي لا أطيل من جلسته في كرسيه، والتي قد تسبب له التذمر والملل!

لكن حدث مرة... أن أعز صديقاتي كانت حاملاً وعلى وشك الولادة، لم أكن قد رأيته منذ أن بدأت شهور الحمل، وكان بيتها بعيداً جداً عني.. وكان هناك غضبة بيننا، آثرت ألا تلد حتى نتصافى، وقررت الذهاب إليها! تردد زوجي في قبول هذا الأمر، خوفاً من المسافة أيضاً، لكن في النهاية وجدنا ذلك أفضل الحلول، ذهبت لها وتصافينا، وخرجنا لتتغدا ونتسوق لنحضر أشياء لطفلها القادم! كان يوماً رائعاً! لا يمكنني أن أنساه، وبعد أن أقللتها لبيت والدتها بدأت في طريقي الطويل للعودة! ما حدث أن طفلي بدأ في البكاء.. رغم أنني غيرت له حفاضه وأرضعته قبل أن نتحرك! ماذا به؟ بدأت أغني له كما اعتاد دوماً إذا ما بكى!

لكنه لم يسكت مثل كل مرة، في الحقيقة ازداد بكأؤه!! توقفت بجوار بنزينة بها On the Run ونزلت معه متجهه للداخل، أولاً قست له الحرارة الشرجية داخل الحمام، وكان معتدلاً والحمد لله، بالإضافة أنه ليس بحاجة لتغيير الحفاض! ماذا به؟ مسحت وجهه بالماء وجففته، وخرجت من الحمام أحمد الله الأمدخين موجودين، وأجلسته على إحدى الطاوات وأنا لأعبه، وراح يتفرج على الناس دخولاً وخروجاً، وكان قد هدأ بمجرد حملي له من كرسي السيارة أصلاً! وقفنا نلعب قليلاً، واختلف مزاجه تماماً، حتى عدت به إلى السيارة مجدداً! طبعاً تأخرت! لكن ما المشكلة إن كان هذا هو ما يحتاجه طفلي الصغير الجميل، الحقيقة أنه لم يمل الكرسي فقط، بل ملّ لانشغالي عنه طوال النهار!! أجل انشغلت عنه بصديقتي وأخيراً سأحبسه مرة أخرى حتى نعود إلى البيت! اعترض طبعاً وهاج وماج!! ظللت أضحك طول الطريق وأنا أدرك أن طفلي يكبر، وشخصه يبرز ويفرض نفسه بالتدريج! ورحت أحكي لزوجي ما حدث ليعذر تأخيرتي، وأيضاً ليدرك معي ما أدركته وأسعدني.

عدت للعمل!

القرار صعب، وخطير، يقع فيه الأبوان.. هل حان الوقت المناسب أم لم يحن بعد؟ هل سنظلم الطفل أم سنظلم أنفسنا إن لم نفعل؟ ما الأفضل له؟ جدته؟ أم الحضانة؟

صدقيني لا أسألك إجابة واحدة صحيحة، فالأمر كالفتوى التي تتغير بتغير الحالة! كل ما أملكه هو ألا تتسرع في تركه، وتتأكدي ألا حل سوى ذلك، مع تأمين تركك له بكل الطرق. كيف؟

• يجب أن تتوخي الحضانة بشتى الطرق لو قررتم أن يذهب لها، يجب أن تراعي أمور النظافة أكثر من أي شيء آخر، يجب أن تسألني عن وجباته ومواعيدها، وترسلي معه بفاكهته ومياهه، يجب ألا تكون مكتظة بالأطفال! ويجب أن تأخذي في الاعتبار أنه معرض -مهما فعلت- لالتقاط عدوى! أما في حالة أن أحد الأقارب والأصدقاء قد جرب الحضانة قبلاً ويوصي بها ويمتدحها فهو أفضل وأسهل الطرق.

• قبل أن تقرروا أمر الجدة فكروا في أمور عدة:

- هل عمر الجد والجدة مناسب لترك الأطفال عندهم؟

- هل صحتهم تسمح بذلك أم أن طفلك سيكون عبئاً عليهم؟؟

- هل ستتكفلين بكل احتياجات الطفل وإرسالها معه، أم أن الضيف الجديد له احتياجات ستصبح فجأة من مسؤوليتهم؟

- هل لديك إخوة في بيت والديك يمكثون للمذاكرة أو غيره ووجود طفلك سيزعجهم؟

- هل ستقومين أبداً بلوم الجدة أو الجد على أي خطأ صدر منهما عفواً رغم أنهما يحملان طفلك؟؟

كلها أشياء لا بد أن نفكر فيها طويلاً ولا نتجاهلها كي لا يكون طفلنا في أي حال من الأحوال يشكل عبئاً أو ضيقاً على أي أحد! أعرف أنهم أهلنا في النهاية، لكن من قال أنه علينا مراعاة

البعيد وليس علينا مراعاة القريب الذي يتحمل لأجلنا؟ حينما كنت أرسل طفلي عند والدتي كنت أرسل بكل احتياجاته معه كي لا ترتبك بحثًا عنها هي! وكنت أيضًا أكتب لها ما هو مطلوب تمامًا في وجباته وأدويته ونومه. وكنت أسألها حقيقة عما جرى طوال اليوم، لكني لم أكن لألومها لأي خطأ، "كثر خيرها في جميع الأحوال!"، وكنت أؤكد لها أن الإخفاق مرة واحدة لا يعني أي شيء!

• حينما تبدئين بالعمل، وتركه سواء في حضانة أو مع جدته، تذكرني أنه يشترق إليك، وألا أحد يعوضه وجودك وحبك مهما أحبه، لذلك اتركي يوميًا وقتًا لكما سويًا كي تلاعبيه، وتدلّكيه، وتضحكي معه، إرهابك ليس حجة يا عزيزتي، فلا ينبغي أن يدفع هو ثمنه بالإضافة لترتك إياه! وإن لم تكوني امرأة عاملة، أيضًا عليك بنفس الخطوات، لأن الطبخ ومشغل البيت واستقبال المكالمات الهاتفية وخلافه، يمكن أن يلهيك عنه ولا يجعل علاقتك به سوى الرضاعة وتغيير الحفاض! احذري يا ماما

• يجب أن تفكري وأباه أين ومتى يلعب وينطلق بحرية، بعد المشي ستجدين أنه انتقل لمرحلة مختلفة تمامًا! وأن له طاقة يجب أن يخرجها -لا عليكم طبعًا!- ومن حقه عليكم أن تكون له مساحة يومية للعب بألعابه، أو معكم من مناغشات فوق السرير مثلًا، وأسبوعية للعب في حديقة عامة أو ملاهي أطفال -تحت إشرافك طبعًا - ليركض ويلهو كطفل! البيت ليس كافيًا أبدًا!! أيضًا الكلام، ربما وجوده مع الجدة كبيرة السن يؤثر سلبًا في تعلمه للكلام، لذا أكثرني كلامك أنت وأبوه معه تعويضا لفترات السكوت صباحا.

• لطيف جدًا أن يحظى بأطفال يلعبون معه! صداقاته ستلحظين أنها شيء غاية في الأهمية له، وستدركين كيف يحب وجودهم ويشترق لهم، لأنه يتفاعل معهم سريعًا، سواء كانوا في سنه أو أكبر أو أصغر، هم لا يشعرون بتلك الفوارق ويندمجون، أنا شخصيًا لا أحبذ الجيران! لذلك أحافظ كثيرًا على لقاء طفلي بأولاد أعمامه ليلعب معهم ويشاركهم لعبه، ولا أحبذ أيضًا أن تعجلي بأخ ليكون قريب في السن منه! وسأشرح كيف فكرت في الفرق العمري بين أطفالي ولماذا!

ال Potty Training مأساة!

هذا كل ما أستطيع قوله عن هذه التجربة، بل والأكثر من هذا أنها كانت السبب الرئيسي في ترددي لإنجاب أخ أو أخت له!! وربما كانت أيسر مع الكثير من الناس، لكنني شخصيًا تعبت كثيرًا، وربما لأن أُمي أخبرتني بكل بساطة وكأنها تتكلم عن الطقس أنها علمتنا جميعًا -ونحن أطفال طبعًا- أن نجلس على ال Potty بعد أن أتممنا العام!! العام! وكنت أسأل نفسي كل يوم، كيف لا أقتدي بنجاح أُمي وأفعل مثلها؟! ما نجحت أنا فيه فعلاً هو شيء آخر: الاستعدادات، فمنذ أن بدأ طفلي يصلب ظهره وقد عودته على أن يجلس على ال Potty أثناء تناوله للوجبات الأولى له، وفعلاً كان يتبرز أثناء تناوله كما أخبرتني طبيبته.

لكن..بعد أن حان وقت نزولي للعمل، كنت قد قررت أن أتركه في الحضانة بداية، ولم تكن الحضانة تدرّب الأطفال على هذا التدريب قبل أن يتموا العامين، أقنعني زوجي أن نصبر على هذه الستة أشهر ثم ستتولى الحضانة تعليمه، لم أغضب على "تعبي اللي راح هدر!"، لأنه بالتأكيد لن يضيع! فأنا على اقتناع تام وكامل بهذا المبدأ، لكن ما حدث من مشكلة انتشار ال Swine flu وتغير مسار طفلي ليذهب إلى جدته، أربك كل الخطط! وأذكر جيدًا أنني بعد أن أفقت من الدوامة، قررت ألا أنتظر، وأخذت أجازة من العمل لمدة أسبوع، وأخذت النصائح والوصفة كي يعتاد طفلي على ال Potty الكبير وينتهي الأمر!

١. الاستعدادات التي اتفقنا عليها من جلوسه قبلاً على ال Potty ليبدأ في فهم ما هو مطلوب منه، ويجب إفهامه ذلك "ياللا يا حبيبي عشان تعمل! Peppy، والتصفيق له بعد الانتهاء ليعرف أن ذلك شيئًا محمودًا، ورؤيته لمخرجاته أيضًا بعد الانتهاء ليفهم أن مكانها لم يعد الحفاض، وأن ذلك هو سبب التصفيق، بعد العامين يجب معاتبته إذا ما تبرز على نفسه لأنه كبير! وربما على الأبوين إبداء الخصام لو أظهر لا مبالاة مع التكرار!

٢. أن أنزع عنه الحفاض وأخبره ألا حفاض يحميه، في كل خطوة أخبريه ماذا تفعلين ولماذا كأنه كبير ويفهمك!

٣. قبل نزع الحفاض أنزع السجاد! ويكون هناك بالقرب أدوات التنظيف اللازمة! لا بد من مرتين على الأقل أن تضطري لذلك، فلا تنزعجي! أما تبرزه فسيحميه الكيلوت المشمع أو الـ Pull ups الذي ستلبسينه إياه، تبوله فقط هو ما سوف تعانين منه قليلاً!

٤. أن أناديه كل نصف ساعة على الأكثر وأذهب به للحمام كي أجلسه، وأبقى معه محاولة أن أكلمه وألاعبه حتى يفعلها! إن طال الوقت وبدأ يتذمر -وسيحدث قطعاً!- علي أن أنزله وأعاود بعد قليل.

٥. أن أتوخى دفء الغرفة التي سنجلس فيها وقت التدريب حتى لا تداهمه نزلات البرد. ويجب أن يكون الجو صيفاً

٦. أن ألاحظه، ثم ألاحظه، ثم ألاحظه!! فالتبرز بالذات له علامات، يسبقه وقوف متحفز واحمرار للوجه وشدة على أعصابه، وقتها أركض لأضعه فوق قاعدته ولا أتوقف عن إخباره أنه كان يجب أن يخبر مامي أنه يريد كيكي!

٧. مع الوقت سيبدأ في فهم التكنيك وسيبدأ في التكيف، ويمكنني التأكد من ذلك حينما يبدأ في القدوم معي إلى الحمام بشكل أسهل بعد أن أذكره بالأمر.

٨. ستكون المأساة قد قاربت على الانتهاء حينما تجدينه هو يسألك أن يذهب للحمام! ثم سيتكرر طلبه هذا.

٩. أبدأ تدريجيًا بأخذه خارج المنزل دون حفاض أيضًا، على أن يكون قد فعل فعلاً قبل النزول مباشرة، وأثناء التواجد خارج المنزل أظل أذكره، وأسأله، ولا بد أن أدخل به الحمام المتاح، وأجلسه على قاعدته النظيفة وأجرب، وأعيد المحاولة كل نصف ساعة..الأمر صعب!

١٠. هو مُعرض للانتكاسات سواء في المنزل أم خارجه، ذلك لا يعني أبداً أن الأمر برمته فشل، مجرد انتكاسة. والتعنيف مستمر كلما فعلها! غضبك منه، حرمانه من شيء يحبه،

وحتى ضربة على فخذة لا تؤذيّه لكن تلسعه، كما أوصت طبيبتي.

لكنني رغم ذلك أخفقت!.. لماذا؟

وقعت في أكثر من خطأ:

• أولاً: أنني أخذت أسبوعاً واحداً تفرغاً لهذا الأمر، رغم أن طبيبته أخبرتني ألا يجب أن أنقص هذه المدة عن أسبوعين، وأنها تأخذ مع بعض الأمهات شهراً!! - على أساس إنني Superwoman وطفلي هذا Superbaby، وطبعاً عاد الطفل إلى جدته دون أن تكون العادة قد توطدت في سلوكه وذهنه!

• ثانياً: أنني أحضرت له قاعدة Portable Foldable أي أنها قابلة للتطبيق، وذلك بحجة أن أخذها معي حينما نكون عند أحد أو في الخارج كي أجلسه عليها كلما حانت الفرصة، وتلك فكرة جيدة، لكن كونها قابلة للتطبيق جعلها بداية غير مريحة له بسبب المفصلات، وأصبح يكره الجلوس عليها ويخافه!

• ثالثاً: كنت أصر على ممارسة التجربة في بيت أمي وأخواتي، مما كان يجعلني غير مستريحة على الإطلاق، بسبب عدم اندماجي معهم وتركيزي الشديد معه، كي ألحقه في الوقت المناسب! وكل ما تسبب فيه ذلك، هو أن نسبة توتري زادت بشدة، وسعة صدري ضاقت كثيراً عليه وعلى نفسي وعلى زوجي الذي رأيت أنه لا يحمل همه معي! وحدثت أكثر من مرة أن لم أنتبه إليه، وكنت في غاية الضيق والإحراج مما حدث! ولامتني طبيبته كثيراً حينما شكوت لها، قالت "أنا دكتورة، ومع ذلك لما حصل معايا الموقف ده، وأم سابت بنتها من غير Pampers في العيادة وبوظتلي السجادة زعلت! مهما أختك بينت لك إنها مش زعلانة، هي أكيد اتضايقت! مش من حقك تبوظي بيوت الناس!!"

فماذا يجب إذن؟

١. حق الطفل أن يظل في التدريب والمحاولة حتى ثلاثة أشهر!.. كثير.. عارفة!

٢. محاولة الامتناع عن الخروج قدر المستطاع ليلاً كي يخلع الحفاض أطول وقت ممكن.

٣. حق الطفل وحق الناس، أن يظل يرتدي الحفاض أثناء وجوده خارج المنزل حتى يعتد أن ينزع الحفاض تمامًا داخل البيت، ويقول بنفسه وقتما يحتاج أنه يريد الذهاب للحمام.

٤. يظل الطفل يرتدي الحفاض أثناء نومه ليلاً حتى بعد تعوده على نزع الحفاض تمامًا حتى ثلاث سنوات.

طبعًا لأن الأطفال أذكىء كما اتفقنا، فقد أدرك طفلي أنه يرتدي الحفاض قبل النوم، وذلك جعله في البداية، ينتظر ويضغط على نفسه كي يفرغ ما في أمعائه بعد ارتداء حفاضه!! كنت أضيع جدًا بهذه العادة! لكن لا تخافي، مع الوقت -وبعد ما تطلع روحك بالضبط! - أدرك أن الجلوس ليس سيئًا ومخيفًا كما كان يعتقد!

كانت فرحتي لا توصف حينما قالها لي أول مرة.. "مامي پيبي!!"، وأنا سعيدة رغم ما ذقت من فشل، أنه توقف عن ارتداء الحفاض طوال النهار قبل العامين والنصف! كنت أدخل معه سريعًا وهو يسبقني للحمام قائلاً "بسرعة!"، فلا تنسي أنهم دائمًا يلهون في اللعب ويضغطون على أنفسهم وينتظرون حتى آخر لحظة! لذا فقد كنت في البداية أغير له ثيابه التي يلمسها الرذاذ دومًا!.. احتسبي!

جاء اليوم الذي أصبح فيه احتياجه للحمام شيء عادي.. أجل صدقي!

كلا! لا يمكن أن أعيد التجربة!

لا أنكر أن الحياة أصعب بكثير، حينما أحاول أن أكون الأفضل في كل مجال!! العمل، المنزل، زوجي وطفلي.. حقًا صعب! لكني أعود فأقول، لما نحن على قيد الحياة أساسًا؟؟ وأتذكر مبدأ الذبابة.. وأنني لست ذبابة، ويجب أن يكون لحياتي هدف، ولحياة أسرتي هدف، ولأجل ذلك يجب أن أحاول دومًا أن أبلغ الإحسان.

لا أنكر أنني أجد نفسي متعصبة على طفلي من كثرة إرهابي واحتياجي للنوم، لكني أمتنع فورًا وأحاول تعويضه بشتى الطرق، ليس فقط بلعبه، بل بلعبي معه وخروجه لينطلق.

لا أنكر أنه أصبح هناك بند جديد لأسباب الخلافات الزوجية، هو تبادل الأدوار لفعل أي شيء يخص الطفل، أو اختلافات الرأي لأي شيء يخص الطفل، أو اتهام بالإهمال أو التقصير ولو من بعيد! فالرجل لا زال شرقيًا لا يرى التزامات الطفل من مهامه، وبالتالي يعتبر أنه ضحى بالكثير حينما يقوم بالمساعدة، في نفس الوقت المشاركة بيننا ضرورية لاتزان بناء الأسرة، وليس فقط لأنني متعبة!

لا أنكر أن طفلي منذ أن كبر ومشى وقد ازدادت متطلباته الواردة عن إرادته ومخه! وبدأ يحرمني من أكثر الأشياء التي أحبها في حياتي وهي الكتابة، وأكثر الرفاهيات التي أعشقها في حياتي وهي الذهاب إلى السينما!! فقضية البحث عن كفيل يحمل مسؤوليته حتى نعود لم تعد سهلة!

لا أنكر أن مزيدًا من خططي وأحلامي تأجل من جديد بسبب أمومتي، وأنني رغم يقيني أن الله سيبارك في عمري ليمنحني الوقت والقوة كي أنفذ أحلامي، فأنا أيضًا أضعف لحظات وأكتئب بسبب رغبتني في اكتناز شبابي..

محصلة كل هذا، أنني حينما يسألونني ناوية تاني إمته؟ "أقول بتنهد.." "مش دلوقتي خالص!!"

يعترضون: مش طول عمرك نفسك ما ييقاش الفرق بين ولادك كبير عشان يبقوا صحاب؟؟؟"

فعلا ذلك صحيح، لكن بَمَ أجيبهم؟ هل أزيدهم كآبة وخوف وإحباط؟؟ أم كما اعتادوا مني دومًا، الأمل والتشجيع والمثابرة؟؟

لكن ما حدث كان غريبًا، انتقلت عائلة أخو زوجي للعيش بعيدًا، وانقطع أطفالهم للعب مع طفلي، ووجدته وحيدًا! .. معزولًا، وسرت في شرياني مشاعري القديمة الجميلة عن الأمومة، وفجأة وجدتني أقول لزوجي بلوعة كبيرة " هو احنا مش هانجيب أخ لمحمود ولا إيه؟؟"

الفصل التاسع: إعادة التجربة

لقد فهمت معنى الدعاء المشهور "ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قررة أعين لنا"،

"قررة" كلمة مشتقة من الاستقرار، والعين بوابة القلب، فلا ينام القلب قبل العين.. لذا فباستقرار العين يستقر القلب ويشعر المرء بالأمن والطمأنينة.

ويقال أن قررة العين، هي دمعة الفرح الباردة.. وفي الحالتين وبعد أن أصبحت أمًا وعندي أسرة أنا ملكتها.. شعرت بأعماق قلبي أن أكبر أمنية لحياتي أن يسعدني الله بأسرتي وأن أطمئن بهم وبجوارهم.

الفرق بين الطفلين... كيف؟

حينما قررت وزوجي أن ننجب أختًا أو أخت لطفلنا كنا قد فكرنا في الاختيارات الواردة في هذا الصدد:

١. أن يكون الفرق أقل من سنتين:

الكثير من الآباء يجد أن هذا الاختيار هو الأمثل، لماذا؟

- لكي تنمو علاقة صداقة بين الطفلين لقرب السن.
- لكي يكون العذاب واحد والهم واحد و(نخلص بقى مرة واحدة)
- ستكون معظم أشياء الطفل الأول جاهزة لاستخدام الطفل الثاني.

لكنني أنا وزوجي لم يعجبنا هذا الاختيار، لماذا؟

• لأن الأم ستكون كبش الفداء الأول لهذه العملية، والأب تبعًا! حيث أن الحمل مع الرضاعة يسببان هزالًا للأم التي لن يعرف جسدها من أين يجمع كمية الكالسيوم والحديد لكل هذا! بالإضافة لاحتياجها التحرك وراء الطفل الكبير وأكله وتغيير حفاضه، كل هذا مع وجود الحمل ومشكلاته.

• لا الطفل الأول ولا الثاني سيأخذ حقه من الرعاية والاهتمام والحب، فكلاهما سيدخل معه الآخر ولم ينل احتياجه بعد! أجدد معك القاعدة الأولى التي اتفقنا عليها، طالما أنك لست على ما يرام كل شيء سيصبح جحيمًا، وطالما أنك تحصلين على قسط من الراحة والطعام الصحي ستقدين على متابعة مهامك بنجاح.

• لأنهما بوجود فرق سنتين أو أكثر سيظلان أصدقاء، وسأنال أنا " الأم " قسطي من الراحة، ويستعيد جسدي معادنه، نشاطه وحيويته، بالإضافة لتحرري بعض الوقت بعد الطفل الأول لأمارس حياتي مرة أخرى قبل أن أتركها مجددًا.

٢. الفرق أكبر من أربع سنوات

يرى أيضًا بعض الآباء ميزة في هذا الاختيار من الزاوية المقابلة:-

- فسينتعش الأبوان في فترة نقاهة طويلة بعد (العلاقة الساخنة) التي تناولاها.
- بالإضافة أن الطفل الكبير سوف يساعد في رعاية الصغير لأنه سيكون قد كبر وفهم.
- سيتجنبون أمور الغيرة بين الأطفال وسيستقبل الأخ الأكبر الصغير بشوق وترحاب.

أيضًا لم يعجبني زوجي هذا الاختيار:-

- لأن الفترة هنا طويلة لدرجة سنكون قد نسينا معها أمور تربية الصغار.
- خفنا من كبر سن كلينا والدخول في مرحلة حرجة لا قدر الله في الإنجاب.

• وأهم سبب حقيقة، هو حرصنا الشديد على أن يكون الأخوان صديقين! يكبران معًا، يتخطيان الطفولة نحو المراهقة معًا، ثم نحو الشباب معًا، ويكونان سندًا لبعضهما البعض كما سنربيهما إن شاء الله.

الاختيار الثالث إذًا هو ما وقعنا عليه! بين اثنين وأربع سنوات:-

• ضمان الصداقة بينهم.

• حصول كل طفل على كفايته من الرعاية والتدليل.

• ضمان راحتي الجسدية واستئنافي للعمل كي لا يضيع مشواري.

• ضمان فترة نقاهة لي ووالده بعد العلقة إياها.

• عدم نسياننا تفاصيل التربية وعدم خروجنا الكلي من مود الأمومة والأبوة.

دعيني أذكرك أن كل عائلة ولها ظروفها الخاصة بها والتي يكون على أساسها الاختيار، إذن فلا أزعم أن هناك صوابًا وخطأً في هذا الأمر! لكن التبيين لمن هم في حيرة من: كيف ولماذا نختار الفرق.

ودعيني أيضًا أخبرك بأمر هام، هل يتوقف الأمر تمامًا على اختياراتنا لما يناسبنا؟ طبعًا لا! فالأمر لصاحب الأمر، مكتوب عنده في اللوح المحفوظ متى سيأتي الطفل الثاني..

"أمال احنا فالقين دماغنا ليه؟؟؟"

لأننا -وكما هو الحال في جميع شئونا على فكرة- يجب أن نخطط، يجب أن نبحث ونأخذ بالأسباب والباقي على الخالق، ولا ينبغي أن نغضب في النهاية لما اختاره لنا! وفي ذات الوقت هذا لا يعني أبدًا أن نترك قاربنا للريح! في سنة النبي قصة صغيرة تؤكد ما أقول.. فأثناء رحلة المعراج التي ركب فيها الرسول صلى الله عليه وسلم البراق، كان يعرف تمامًا

أن الله يوجه البراق حيث يريد أن يكون، ورغم ذلك نلاحظ شيئاً عجيباً جداً، أن البراق حينما وصل حيث على النبي النزول.. ربطه النبي قبل أن يمضي!! وهل يمكن للبراق أن يذهب بعيداً لو أراد الله أن ينتظر؟؟ طبعاً لا! ورغم ذلك فقد أخذ النبي بالأسباب واحترام المنطق والتخطيط لا يغيب عن ذهنه عليه الصلاة والسلام. لذلك، كلما حدثني أحدهم ألا أعول هم أمر ما وأن أتركها على الله أقول لهم:-

"ونعم بالله، لكن النبي ربط البراق"

هل طبيعة الحمل متماثلة لنفس الأم؟

تخلي... كلا! كل حمل له طبع مختلف، وسبحان الله على عكس الحمل الأول، كان حملي الثاني صعباً!

• كنت أصاب بالغثيان لأقل رائحة! وكنت مصابة على الدوام بداء الحموضة إذ يكاد الاثنا عشر يقذف حمماً! وامتنعت تماماً من تناول الدجاج!! فبعد غداء عادي تماماً مع عائلة أُمي شعرت فجأة أنني سأتقيأ!! وحينما ابتعدت عن السفرة وأخذت نفساً عميقاً وهدأت.. اكتشفت إنني لن أقرب الدجاج مرة أخرى طوال فترة حملي!! وللأسف صاحبي منذ الشهور الأولى شعور فظيع بافتقاد المزاج! خاصة وأن الشهر الثاني من حملي صاحب حدوث الثورة المصرية العظيمة ثورة يناير.. خفت كثيراً كما أشرت قبلاً أن تسبب حالي النفسية السيئة وخوفي على البلد وترقبني للأحداث بأي شيء سيء للطفل، لن أنسى أبداً أنه كاد يغمي علي كمدًا حينما سمعت حوار رئيس الوزراء وقتها عن البمبوني!!! وكادت والدة زوجي تجن قللاً على بكائي المكتوم وتطلب غلق التلفاز!!

وكان علاجي الوحيد وقتها في الصلاة بصوت.. وراء أخي الصغير الذي يملك ملكة تجويد ممتازة، أو مع نفسي في الغرفة وحدي، بعد هاتين الركعتين كنت أهدأ روغاً. ولم أستنشق فرحة حقيقية إلا بزوال الأزمة ونزول فرعون عن العرش!

• من منغصات هذا الحمل أيضًا إصرار الجنين على الوقوف رأسياً ورأسه للأعلى طوال الخمسة أشهر الأخيرة! سبب ذلك ضغط الرأس على معدتي والتسبب في آلام المعدة الشبه دائمة من جهة! وفي آلام رهيبة غير محتملة من رفسة قدميه من جهة، وتمدد جلد البطن لأعلى مساحة ممكنة بسبب تلك الوقفة من جهة أخرى!! ولن أنسى أبداً سفريتي للمصيف في الشهر الثامن حيث شعرت أن روحي بلغت التراقي من رفس الطفل أسفل بطني! صرخت صراخاً غير عاديّ، وأفزعت الجميع عدا زوجي الذي اعتاد ذلك مؤخرًا!

• أيضا والعجيب جدا، أن الحلمات أصبن بعدوى من فم طفلي الملتهب، ثلاثة أشهر من المعاناة! ألم لا يُحتمل! طبيبة أطفلي دُعرت من أن أسأس وأكف عن الإرضاع! فكتبت لي علة مسحوق تشربه الطفلة مرتين يوميا لا غير ولمدة أسبوعين لا غير، حتى تعطيني فرصة لأرتاح من الألم، ويفعل الدواء أي مفعول! الحمد لله الذي قدرني حتى انتهاء الأزمة.

• من المنغصات والموجعات في هذا الحمل..شيء يضحك ويبكي في الوقت ذاته! لقد كنت على ثقة كاملة ويقين كامل أنني أحمل في أحشائي ذكراً!! لا تسأليني لماذا فأنا لا أدري! حتى إخوتي وزوجي وأمي لم يسألوا متى نعرف نوع الجنين لنفس الثقة غير المبررة! وفوجئت بطبيبي أثناء السونار ودون أن نسأله حتى يعلن أنه فتاة!!

ظللت أسأله إن كان أكيداً، فالذكر لا وجود لاحتمالية الخطأ في نوعه، أما الأنثى فقد يختلط الأمر حينما لا تكون الأعضاء التناسلية ظاهرة للحد المطلوب، لكنه ضحك مؤكداً بما لا يدعو مجالاً للشك أنها أنثى!

سأصارك، حاقت بي موجة ألم دفين انفجرت في بكاء صامت فور خروجي من العيادة!!! طبعاً تسألين: (أنتِ؟؟)، أجل أنا! رغم اليقين في إرادة الله..ورغم إيماني الراسخ بأن كل ما يهم هو صحة الطفل الذهنية والبدنية، إلا أنني لم أستطع السيطرة على نفسي! السبب المُعلن كان أنني تمنيت ذكراً ليكون سنداً وصديقاً ورفيقاً ملازماً لطفلي الأول، لكن السبب الخفي لم يكن أحد يعلمه سوى أختي التوأم! وهو خوفي على هذه الأنثى!!

كلانا يعرف تمامًا صورة الأنثى في الدنيا عمومًا وفي الشرق خصوصًا، فهي لا تخرج أبدًا عن نوعين: نوع طيب لين مستسلم، لا يحارب، ولا موقف له، باختصار النوع الضعيف.. الذي ربما يحبه الرجل كثيرًا.. لكنه يضيف صفرًا! ويغير صفرًا!.. أما النوع الثاني، فهو القوي، المتمرد، دائم الحركة والتفكير، وهو رغم تغييره لما حوله ورغم إضافته المطلوبة، لا يحبه الرجال، وهو نوع في حرب دائمة لنيل الهدف من فم الأسد كما قلنا! نوع في إنهاك نفسي مستمر بسبب الصواب والخطأ والإيجابية والتغيير، نوع يتربص به الآخرون لتسجيل أي سقطه والتقليل من الجدارة! وتوأمتي تعلم ذلك مثلي جيدًا! لذلك أشفقت على طفلي الحبيبة، لم أرد لها أن تحارب مثلي حبًا فيها، ولا أقبل أن تعيش صفرًا في نفس الوقت، وكان الحل الأسهل في وجهة نظري ألا أنجب إناثًا من الأساس! لكني أشاء وغيري يشاء والله يفعل ما يشاء!

لزوجي موقف لا يُنسى، حيث ساندني وشجعني وأخبرني ببساطة مطلقة أنه سعيد جدًا لأنها ستكون فتاة، فالفتاة أكثر حنانًا دائمًا على والدها، لم أبتسم لابتسامته لكنني هدأت قليلًا، وصلت البيت وقد ازداد بكائي! لقد تخيلتها حتى وصلت لسن الزواج وكيف كانت تقاسي مثلما قاسيت طويلًا! وتخيلت أيضًا أنها بلهاء غبية توضع أينما نتركها وتنتظر حتى يحركها أحد! اعتُصر قلبي لهذه الخواطر الشيطانية! ثم تذكرت شيئًا هامًا ظلت أقوله لنفسي منذ مراحل مراهقتي، أبنائنا لا بد ألا يكونوا كما نريد، ولا كما (لا نريد)، أبنائنا يجب أن يكونوا هم! إننا مجرد صانعون في النهاية، نؤدي واجبنا على أكمل وجه، لكن النتيجة يختارونها هم، وطريقهم يكملونه هم، لا نحن! مالي قلقه هكذا على أمور في علم الغيب! ربما كانت طفلي مثلًا ثالثًا لم يخطر لي على بال! ندرتها لله مثل أخيها، إذن فهو يتصرف كما يحلو له في ملكه.

بعد أن هدأت هاج بكائي من جديد! في تساؤل حائر من زوجي، أخبرته أنني خائفة من الله! خائفة من غضبه بسبب بكائي الراض لأمر رغبه هو، وبسبب ضعفي أمام خواطر شيطانية واستسلامي لها! لكنه من جديد طمأنني وذكرني أنه الحليم الرحيم، وليلتها -وليس ليلة أخرى - أفتح قرآني لأقرأ وردني، وإذا بآيات {لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ

كثيرةً وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ } [سورة التوبة-آية ٢٥]

وكان هذا حقًا ما شعرت به!!

{ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ } ثُمَّ يَثُوبُ اللَّهُ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ } [سورة التوبة-آية ٢٦ - ٢٧]

جف دمعي تمامًا، وصفت روحي، وأدركت -دون شك - أن الله سامحني، ووعدته أنني لن أخذه مرة ثانية أبدًا ولو لربع ثانية!

أجل! ليست الحياة كلها غسل! احتسبت.. وأبعدت ذهني عن التفكير في كم الأذى الذي تعرضت له في هذا الحمل كي أكون نقية نفسيًا، وعلى استعداد حسن لطفلي الجديد، ذكّرت نفسي بما كتبت! أين البرمجة النفسية؟ أين قوة الإرادة؟؟ أين الأم العصرية التي هي في مهمة! قد نسقط مرغمين.. لكن علينا أن نعاود الوقوف...أجل!

أم طفل واحد غير أم طفلين!!

طبعًا لا مقارنة! الأعباء أكثر، مطلوب تركيز أعلى، المشاكل والمشاجرات أكثر بكثير!! ومرة أخرى ترك العمل وحياتي العملية! زوج صدره أضيق لزيادة مسؤولياته في مساعدتي، وبدأ في التنصل من هذه المساعدة المرهقة! طبعًا (زن) الرجال الآخرين الغير مشاركين (أمر من السحر)! الزوج أصلا طفلك الأكبر!!

قبل أي مشوار خارج البيت تطلع روحي إعدادًا وتلبيسًا وتأكيلاً! مررت بكل هذا، وستمرين به، إنها سنة الحياة. لكن تصوري.. في عز تعبي أو غضبي أو حزني كنت أتذكر أنني في

النهاية سعيدة.. حينما تصورنا أول صورة عائلية لنا نحن الأربعة شعرت ب: الحمد لله، عليّ إذن ألا أكثر من التذمر! وعودت نفسي الابتسام في عز الطاحونة.

وقد وقعت في فخ الاكتئاب حينما كنت ألمح ظروف البلد الاقتصادية وأعلم في قرارة نفسي أنني لن أجد عملي مرة أخرى بسهولة تلك المرة! لكن الله أرسل لي برسالة أرقت لها وعدت عن جحودي بسرعة البرق! أختي التوأم حبيبتي، لقد عانت بداية للحصول على حمل لسبب غير معروف، وفي النهاية حينما استجاب الله دعاءنا وورزقها الله حملًا.. كانت مضطرة لأخذ حقنة يوميًا تحت الجلد!! يوميًا لمدة تسعة أشهر! يوميًا دون ترك يوم واحد لأي سبب!! توأمتي! وليس صديقتي أو قريبتي، لقد حزنت حزنًا صادقًا، وكنت أحاول أن أثبتها بكل ما أوتيت دون أن ينقص كمدي من معاناتها وآلامها! وفهمت الرسالة وإن لم تكن لي.. فهمت أنه رغم كل ما عانيت أثناء الحمل فهو "لا شيء" في مقابل معاناة الآخرين، والذين يمكن أن يكونوا أقرب الناس إليك! كنت أدعو لها أن يخفف عنها في كل صلاة وأدعو الله أن يسامحني! وكافأها الله بمولود رائع.

استعدادات هامة للطفل الثاني

من المشكلات العامة والشهيرة غيرة الطفل من المولود الجديد، كنا أنا وزوجي نسمع العجب حقيقة! فالطفل يفكر في جذب اهتمام أبويه اللذين تحولوا عنه بطرق مختلفة كلها أسوء من بعضها، وكلها تدل على طفل طبيعي في الوقت ذاته:

- قد يتبول الطفل في ملابسه بعد أن كان قد أوقف تلك العادة.
- قد يبدأ في التلعثم ويتكلم بشكل غير مفهوم ويكف عن قول ما تعلمه من كلمات.
- قد يحاول إيذاء أخيه فورما تطرف عينك عنه بعضه أو وضع الوسادة فوق رأسه.
- قد يختفي كثيرًا حابسًا نفسه في دولا ب أو تحت منضدة.

وأمثلة كثيرة لا تُعد كلها بسبب الغيرة ومحاولة لفت النظر، وفي الواقع - وكما تقول طبيبتي - فالطفل يفعل كل ذلك في محاولة يائسة لاستعادة حبك واهتمامك الذي يظن أنه حرم منهما بعد مجيء من أخذهما لنفسه، وعلى حد قولها فهو يشعر "بالخيانة!" فقد كنت تعانقينه قائلة أنه أكثر من تحبين.. وها أنت تكذبين!! تحتضنين وترضعين وتبتسمين للطفل الجديد وليس له!!! خاصة حينما يكون الفرق كالذي اخترته وزوجي! فمن سلبيات هذا الاختيار نشأة الغيرة الصادرة من طفل لا هو صغير بحيث لا يعنيه، ولا كبير بحيث يتفهم!

لكن لذلك حلول علمية قمنا أنا وزوجي بمراعاتها كاملة بحيث كانت النتيجة تفوق الوصف في جمالها! فقد أدركنا مبكرًا ضرورة تهيئة طفلنا مسبقًا لاستقبال هذا الحدث المهم في حياة الأسرة،

واتباع الخطوات التالية:

١. لم نخبر طفلنا عن أمر الحمل أو قدوم أخ سوى في الشهور الأخيرة عند ارتفاع البطن.
٢. سبقنا ذلك بأمر طريف، كنا يوميًا ننام معه بالتناوب ليلاً مع حكاية قبل النوم، فبدأت أحكي له عن ولد - لأنه ولد - كان وحيدًا وحزينًا لأنه يتمنى أن يكون له أخت - لأن المولود القادم كان بنت - وفجأة يخبراه والداه أن حلمه الجميل سوف يتحقق، وأن أختًا له ستصل قريبًا! وطبعًا كنت أحكي له كم لعبا سويًا، وكم كان حنونًا على أخته، وكم أحبته أخته بجنون!! وظللت على تكرار الحكاية حتى قال لي يومًا "مامي، أريد أنا أيضًا أختًا!"
٣. من حظي السعيد أن أختي كانت قد أنجبت طفلًا، ولم أكن حامل أصلاً ساعتها، لكن أين الاستعدادات؟؟ فكنت أحرص على زيارتها باستمرار ليرقب طفلي الوليد ويرى كم أنه لطيف، وضعيف يبكي! وكيف ترضعه أمه، أنصحك بالبحث عن أي قريب أو صديق له مولود جديد لأن ذلك كان من أكثر الأمور التي أعدت طفلي لمعنى وجود مولود جديد في الحياة، كنت أقول له كلما رأى ابن أختي كم هو يحبه! ويضحك له لذلك، فوجئت بطفلي يطلب مني مرة أن نشترى للمولود لعبة!

٤. بعدما ارتفعت بطني وأخبرت طفلي أن أخته سوف تأتي قريبًا للعب معه، وأنها داخل بطني، كنت أدعوه كي يكلمها، أجل، يقرب فمه من بطني كي تسمعه، وكنت أرد نيابة عنها بصوت نحيل مؤكدة أنها تحبه وتريد أن تنزل لتراه، وكنت أدعوه لتحسس خبطاتها وأخبره أنها تسألني عنه، حتى قال لي مرة "متى ستأتي أختي إذا!"

٥. أخذت رأيه في اسم أخته! أجل افعلي، أشياء بسيطة ترسخ العلاقة! وتأكدت من صحة نطقه له، فمن العجيب بالنسبة لي رؤيتي لآباء يسمون اسم فيه حرف الراء مثلًا بينما الطفل الأكبر ألثغ فيه!!

٦. يوم الولادة من أهم الأيام في حياة علاقة الطفلين، فعليك بإخباره أنك ذاهبة لإحضار أخيه وأنت لن تتأخري! يجب أن يعلم، وقومي بالاتصال به يوميًا لو توجب مبيتك في المستشفى لأكثر من يوم

٧. لو أتحت فرصة أن يزورك هناك فليكن، لكن لا يجب أن يراك ممسكة بالطفل أبدًا! يراك وحدك تخبرينه كم اشتقت إليه، ويرى أخاه مع سواك أو داخل سريرته، نفس الشيء لو أنك عائدة إليه في البيت وهو ينتظرك، لا تدخل عليه وأنت حامله الطفل إطلاقًا!

٨. سواء في المستشفى أو في البيت قومي بتجهيز لعبة جميلة تخبرينه أن أخاه هو من أحضرها له! ابني أحب اللعبة كثيرًا وراح يلعب بها لدرجة أنه نسي وجود أخته من الأساس!

٩. في اللقاء الأول للطفل مع أخيه المولود يمكنك وضع إحدى أصابعه بلطف في كف الوليد، حيث يقبض كف المولود علي إصبع أخيه الأكبر (كفعل انعكاسي لا إرادي للجهاز العصبي).. فيشعر طفلك بأن المولود يتمسك بإصبعه ويرحب به مما قد يشعره بالفرح والحب تجاهه.

١٠. طبعا كلنا نضع صورة المولود الجديد في كل مكان، خاصة Wallpaper الموبايل، إلا أنا وأبوه! حافظنا أن ينظر طفلنا لمحمولنا فيجد صورته هو دائما! تصوري كم يصنع فارقا لديه أن يجد المكان الذي دوما ما حوى صورته المتعددة وحده، الآن ليس له، احتلت أخته مكانه! أصغر الأشياء تؤثر.. صدقيني!

١١. كنت وأبوه نحكي له دوماً أنه كان مثلها تماماً، يبكي هكذا، ويستحم هكذا، ويأكل هكذا، وأربناه صورته وهو طفل في مثل سنها ليشعر بالإثارة، والتعاطف معها، إذن فهي مثلك في كل شيء يا حبيبي، عدا فارق واحد.. كنت أخبره إياه على أنه سرّ يجب ألا يخبر به أحد.. "أنني أحبه أكثر!"

١٢. أي هدية تأتي للمولود الجديد هي ملكه هو! هذا ما قرأت وهذا ما نفذت وهذا هو الصواب يا عزيزتي، ففي حالة أن الهدية ملابس سيتركها من نفسه، وفي حالة اللعب فسوف يأتي المولود الكثير من اللعب لاحقاً! كنت أوافق فوراً قائلة لطفلي: لقد سألت أختك فأخبرتني أنها طبعاً موافقة أن تلعب بلعبها لأنها تحبك جداً!

١٣. لم أكن أسأله "هل تحب أختك؟"، بل كنت أقول "أختك تحبك كثيراً"، وكنت أنصت إلى تعليقه أياً كان دون نقد أو لوم كي أطمئن مخاوفه، حتى لو قال لي "لكنني لا أحبها!", لا يجب أن أنتقده أبداً، كنت فقط سأؤكد أنها تحبه جداً، وأنني أيضاً أحبه جداً.

١٤. كنت أتجنب أن أرضعها أمامه، أحاول قدر المستطاع أن أختفي في غرفتي، فهذه كانت أكثر المشاهد التي كانت تثير غيرته! حتى أنه مرة عَضَّ شعري!! أجل أخذ خصلة بين أسنانه وجذبها بعنف! لكنني لم أعنفه رغم الألم! إياك وتعنيفه، فأنت الآن تعلمين تماماً لماذا يفعل ذلك. بل وطلب مني مرة وأنا أرضعها أن يقبل خدي مثلما اعتاد دائماً، طبعاً حالاً! طبعاً قبلت وفوراً، لقد كان يسألني بحذر شديد وترقب لجوابي، وقد فهمت فوراً أنه يختبر ما إذا كان مسموحاً له بي وعلى ما يبدو أنني الآن مهتمة بأخته فقط!! ولا تتصوري فرحته حينما وافقت دون تردد، والجميل أنه لم يكرر طلبه مرة أخرى أبداً! فقد هدأت شكوكه وطمأنته أنني كلي له وقتما يشاء.

١٥. ومما أخبرتني طبيبتي به أيضًا ألا أرفق مجيء الطفل الوليد بأي تغيير جذري يصحب الطفل، مثلًا أن أرسله للحضانة قبل أو بعد قدوم أخته مباشرة! أو أن يغير مكان سريره بسبب دخول سرير أخته، ذلك سيزيد من شعوره أنني أرسله بعيدًا بسببها! لذلك فقد حرصت على أن يذهب الحضانة منذ حملي في الشهور الأولى، كما أنني كنت أريه الملاءات وأدعه يختار ملاءة سريره ثم يختار ملاءة سرير أخته بالمثل، حينما كان يختار شيئًا كنت أصبح سعيدة "كم سيعجبها ما اخترته لها!"

١٦. طالما أن أباه موجود كنت أدع حمل الطفلة له، وأمسك أنا بيد طفلي ونحن سائرون، أو ألعب معه بمكعباته والطفلة أمانًا على الـ Playmate مثلًا، وطالما أنني أستطيع ترك الطفلة أفعل ذلك فورًا ليكون اهتمامي كله منصب عليه، وما أجمل أن أكون معه نكتب أو نلعب، ثم تبكي ولا أعيرها اهتمامًا! يكون سعيدًا للغاية، ويتأكد أنه رقم واحد، ووصل الأمر أنه طلب مني شخصيًا "أمي! إنها تبكي.. ألا تسمعنيها؟"

١٧. حينما كان ينتقد الطفلة كقوله مرة أنها "غبية"، قلت له بحزن.. "هي تحبك كثيرًا وتراك ذكيًا.. لكنك تراها غبية؟! (كده برده)؟"، ومن شأن هدوئي وتذليلي أن يستدر عطفه عليها فيرجع في كلامه، وحينما كان يستيقظ من صوتها متأفّفًا من بكائها لم أكن أصبح في وجهه! كنت أوكد له أن بكاءها فعلاً سخيّف، لكنها صغيرة وعندها مغص! وأكلمها أمامه قائلة "كفى بكاء يا عزيزتي لينام أخوك حبيبك"

١٨. حينما التحق بالمدرسة تغيرت قصص قبل النوم قليلاً، فقد حكيت له كم أن الولد يساعد أخته في ارتداء ملابس المدرسة، ويمسك بيدها أثناء صعود الباص كي لا تنزلق، فهي صغيرة! وأنه يطمئن عليها في الـ Break ولا يسمح لأي كان بمضايقتها. ومع الوقت أيضًا سألني "هيه أختي هاتي جي معايا المدرسة إمتة؟"

١٩. أشركت طفلي في رعاية أخته، وكنت أطلب معونته في إحضار ما تحتاجه من ملعقة أثناء الطعام، أو ملابس وأدوات أثناء إعطائها الشاور.

٢٠. دور الأب مهم للغاية، إذ يمكنه مصادقة الطفل الأكبر ومشاركته اللعب واصطحابه لأماكن جديدة لم يزرها من قبل مثلاً، أو التبضع معه وحدهما في مول يعرفه، كل هذه الخطوات تزيد من استقلاليته عنك وتقبل اهتمامك بالمولود بشكل أوسع صدرًا لأنه هو أيضًا له مواعيد تخصه وصديق يهتم به أكثر!

٢١. وأخيرًا أنبهك، لو انتكس الطفل الكبير في أي من إنجازاته سواء بال على نفسه مثلاً، أو عاد ليتته أو يحبو.. فحذارٍ من توبيخه أو تأنيبه! إنه الآن في مرحلة حرجة بالنسبة إليه، وسيعيد حنانك وتفهمك كل شيء كما كان.

وقت طفلي

"وقته؟ قصدك مين؟! وهو ده ليه وقت اللي لسا ماطلعش من البيضة؟!"

قلت كل ذلك وقد سمعته! أجل طفلك له وقت طبعًا، بعد أن يتم العامين له وقت، أعرف أنه لا يجب سوى أن يقضيه في اللعب والمرح، لكن هل ذلك ما يحدث؟!

لو أن طفلك يذهب لحضانة فقد ضمنا جانب تواصله الاجتماعي ولعبه كما ينبغي للأطفال أن تلعب، لكن لا تحرميه من اللعب معك أنت ووالده أيضًا. أما لو كان يذهب للجدّة، أو حتى معك لو كنت ربة منزل، فتذكري أنه لا ينطلق كما ينبغي له كطفل! أعلم أنه ليس بيدك أنت أو أبوه، لكن تكفيرًا عن هذه السقطة، اهتموا كثيرًا بذهابه للنادي في الإجازة الأسبوعية، أو لحديقة مفتوحة ينطلق ويلعب بها ويمارس طفولته.

ومن أهم وأخطر الأمور التي أحب أن أناقشها معك.. الابتلاء الأكبر - في نظري - والمصيبة الكبيرة التي يعتمد عليها معظم الآباء تلك الأيام ألا وهي.. التلفاز!

أعرف أنك ربما تحتاجين فسحة من الوقت، وأعرف أنه شيء يسليه، لكننا يجب أن ننتبه! فللتلفاز مضار واسعة قد نغفل عنها بسبب احتياجنا الشديد له!

المستوى الأول وهو المسلسلات والأفلام، هو كارثي بجميع الأشكال! وهو في الغالب حينما يشاركنا فيه! اتفقنا على الصبر! فلنصبر بعد نومه ونستمع نحن كما يحلو لنا، فلا ذنب له! وما تعتدینه عادياً وغير مؤذي قد يراه هو من منطلق مخالف تماماً، قد يؤدي مشاعره.. وقد لا ينمحي!

في مرة كنا نشاهد فيلمًا فكاهيًا مع أقاربنا، وجاء الفاصل المليء بالإعلانات، لا مشكلة حتى الآن! لكننا فوجئنا بإعلان عن محاربة الإرهاب، فيه قتل ودماء، وطفل يبكي.. حينما استوعبنا وغيرنا القناة، كان واقفًا هناك بالفعل، مغرورقة عيناه بالدموع، في صمت تام مُقلق! وحينما تكلم أخيرًا انفجر باكياً وهو يسأل بكل صدق وبراءة:-

"الولد بيعيط ليه؟! مامته راحت فين؟! الولد سابوه لوحده"

أخذنا وقتًا طويلاً ونحن نحاول إقناعه أن والدته موجودة، وستعود إليه.. إنما غابت كي تشتري له بعض الحلوى.. أعرف أن طفلي حساس، ها نحن نتعرف على أطفالنا، لكننا نتمنى طبعًا لو نتعرف عليهم دون أن نُؤذي مشاعرهم!

المستوى الثاني وهو الكارتون، حتى الكارتون لا بد من مراقبته! لأن الكثير من القنوات -كما اكتشفت - تحوي الكثير من العنف والكثير من القيم الهدامة! فقد فوجئت بقناة أمريكية كل أبطال الكارتون فيها معيبون! واحد قذر دومًا ما يطير فوق رأسه دستة من الذباب!!! وواحد غبي ملابسه دائمًا مشعثة ويعطس باستمرار في وجوه من حوله! وآخر المفروض أنه عبقرى.. لكن مخاطه دائمًا يسيل خارج أنفه!! كلها أشياء لا بد من عدم الاستهانة بها، أنا شخصيًا أذكر طفولتي جيدًا وأذكر كيف تأثرت بشكل كلي من الكارتون، لكن حظي كان أوفر إذ كان دومًا عبارة عن قصة من القصص العالمية! أضيفي إلى ذلك زيادة العنف في كل ما حولنا بصورة عجيبة! فلا يوجد مقارنة بين كارتون (الباكوجان) وماما نجوى!!!

وقد أجملت لك مضار الكارتون مما قرأت وعرفت في نقاط

- يتسبب في إعاقة النمو الطبيعي، فليس من الطبيعي أن يظل الطفل ساكنًا لساعات!!
- يتسبب في تعليم الطفل العنف.
- يتسبب في إضعاف قدرته على المشاركة، فلا يتحاور أو يتكلم مع أحد، فقط يشاهد.
- تأثير سلبي على الصحة العامة للطفل خاصة النظر وجهاز الدوران.
- يساعد في ترسيخ مفاهيم بعيدة عن هويتنا، وعن ما نتمناه للطفل كما تم ذكره.

ما الحل إذن؟ هل نمنع الكارتون؟!

بالطبع لا! لكن هناك طريق لجعله مفيدًا وغير ضار.

- تقنين وقته، على ألا يزيد عن ساعتين -بشكل غير متصل- يوميًا مهما حدث!
- محاولة اختيار كارتون بلغة فصحة تفيد سمعه وتذوقه للغة. أو أجنبي لنفس السبب وليس مدبلجاً.
- اختيار الكارتون الثقافي ومعرفة أوقاته وتحيبته فيه. والبعد عن قنوات الكارتون العنيف.
- يمكن أن نسألهم ماذا عرفوا اليوم من قصص جديدة أو أغاني من الكارتون.
- ربطه بحياتنا، بحيث نحیی الأفعال الإيجابية ونذم الأفعال السلبية إن وجدت فيما رأوا.
- يمكن شراء جهاز الحاسوب للعبة فورما يصل سن الطفل، فهو مفيد وتثقيفي ويقوي الذهن.

• ويمكننا أيضًا أن نجالسهم بصحبة كتب مسلية كي لا تكون سعادته الوحيدة هي الكارتون.

• الأغاني, ليست أغاني الأطفال فقط, الحمد لله لدينا جيل جديد رائع باستطاعته أن يغني "إرفع راسك انت مصري", أو "إنسان جواك وجوايا.. إنسان له حلم له غاية"! وكان من أجمل ما سمعت من طفلي!

مواقف طريفة في حياتنا الجديدة

• استمعت إلى حلقة جميلة من أحد أطباء النفس مجملها ألا نقول لأبنائنا "عيب" على قدر الإمكان! لماذا؟ لأن الطفل ربما يكتف ما لا بد أن نسمع ونعرف لنجيب عليه الإجابة الصحيحة ولو فيما بعد! وشدد الطبيب المشهور على أمرين: أولهما كل ما يختص بالأمر الجنسية، وثانيهما كل ما يختص بالأمر الدينية.

كنت أدرك أن طفلي يجب أن يعرف معنى التقوى، أن نخاف من الله لأنه يرانا، لكنني لم أبدأ بتعريفه الخوف، فيجب أن يسبقه "الحب"، كان يتساءل دومًا لمَ نصلي؟ لم نعبد الله؟ ما الله؟ قلت له بهدوء أن يغلق عينيه، وسألته إن كان يرى شيئًا، وحينما أجاب بالنفي، قلت: ربنا هو من خلق لنا العيون، الحمد لله يا رب، ثم طلبت منه أن يغلق أنفه، فهل يقدر على التنفس؟ أجاب بالنفي، فكررت له أن الله هو من خلق لنا الأنف كي لا نموت، فالحمد لله، أرأيت كم أن الله جميل؟ هل تحب الله؟ ابتسم وقال لي "جداً". ومن المفارقات الطريفة أنه في نفس الأسبوع حدث أمران، كان صوت الأذان عاليًا فعلاً، وفوجئت بطفلي يقول "أنا مش بحب ربنا! ربنا ده مزعج قوي!"، قال هذا بعد أن كان قد سألنا قبلاً عن الأذان وأجبناه بكل بساطة أن الله ينادينا كي نصلي. زمجر زوجي صائحًا "إوعى تقول كده تاني! عيب!!"، فضحكت فورًا لترطيب الجو، وغمزت لزوجي كي يصبر، وقلت له أنه انزعج بسبب الصوت العالي أليس كذلك؟ رد بالإيجاب بكل حماسة، فأجبت بهدوء وبكل ابتسام:-

- فيه راجل بيقول الأذان في المايك علشان يفكر الناس تروح تصلي، بس هو صوته عالي قوي مش كده؟؟

- قوي قوي يا مامي! وبيضايقني!

- بس عارف هو لازم يكون صوته عالي ليه؟ علشان لو فيه واحد نايم يصحى، ولو في واحد بيلعب جيمز يسبب اللي في إيده ويقوم جري!

فضحك، وأخبرت أباه فيما بعد عما سمعت، وفي نفس الأسبوع، التقى طفلي بابنة عمه التي تكبره بعامين، كانت ترتدي ثوبًا جميلًا بحمالات، راح ولدي الذي كبر يعانقها، ويخبرها كم هي جميلة، وأخيرًا قبل أكتافها! سمعت زوجي يهمس لنفسه "يخرب بيتك!"، فقلت وأنا أكتم ضحكي أنه لا يفهم ما يفعل، ولا زال طفل.. ولا بد أن لا نلفت نظره بالتأنيب الآن لأنه لن يفهمنا، وربما يعند أيضًا!!

• من المفارقات الطريفة سؤاله المصر عن كيف أحضرتماني أنت وأبي وكيف تعرفتما؟ ولم لست موجودًا في صورة الزفاف؟

كان طفلي يعلم أنه كان في بطني، فقد رأى أخته الصغرى كما أشرت وأفهمناه أن طفلًا سيأتي قريبًا، فقلت له ببساطة وصدق مطلقين:

رأى بابا ماما وسأل عن اسمها، وحينما لاحظ أنها مؤدبة وتبتسم دائمًا، سأل هل تصلي؟ فعرف أنها تصلي، فذهب لأبيها - الذي هو جدو - فأخبره أنه يريد أن يتزوج ابنته، وسألها ما رأيها؟ فسألت ماما أيضًا عن بابا هل يصلي؟ وحينما عرفت أنه يصلي سألت هل هو شاطر في العمل أم كسلان؟ فعرفت أنه شاطر، فوافقت، وتزوجا، وبعد أن تزوجا صليا سويًا، ودعا الله قائلين سويًا:

"يا رب! نفسنا في طفل جميل اسمه محمود، وهنجه قوي قوي"، فاستجاب الله لهما لأنه يحبهما وجئت أنت!

• من المفارقات الطريفة لولدي الذي كبر، احتكاكاته في النادي مع الآخرين، كان يرقب شخصًا أعجبه، ثم يبدأ في استعراض عضلاته، وإذا ما وقع مثلًا أو ارتطم أثناء ذلك يقوم سريعًا كأن شيئًا لم يحدث! فإذا بدأ الحديث يشتعل بين الاثنين، جاءني مسرعًا ليخبرني أن له صديق جديد، لكن طبعًا الأمر لا يخلو من مضايقات بين الأطفال، ورغم هذا أنصحك ألا تقفين بجواره دومًا مُعتقدة أن ذلك يُشعره بالأمان.. لأنه في صميم نفسه يعتمد عليك لا على نفسه! ويتصرف بجرأة لأنه محمي منك! لقد كنت أراقبه من بعيد دون أن يشعر، وإذا جاء شاكيًا من أحد، أبلغته ماذا يقول له بهدوء، ولا أتدخل إلا لو لزم الأمر حقًا! كأن يصل الأمر للمشاحنة الجسدية مثلًا، أو أن يُظلم من طفل أكبر منه، ويكون ذلك بحاجة لتدخل هادئ أيضًا، لأنه يراك ويتعلم منك ومن كل حرف وحركة لك، فوق تصوراتك.

• "لا يتعلم الأطفال بالكلام مثلما يتعلمون بالأفعال"، هذه الجملة البليغة وجدت لنفسها مدخلًا في نفس زوجي، والحقيقة أنها حقيقة بديعة الجمال، لا بد ألا نسمح لنفسنا بتجاوزها أو تجاهلها مهما كانت الظروف! فقد سمع زوجي شيخ الجامع في خطبة الجمعة يقول: كنت صبيًا لا أزال حينما قمت في منتصف الليل ورأيت والدي يصلي! سألت نفسي أي صلاة هذه؟! وعرفت أنه يصلي القيام، وظللت أسأل نفسي طويلًا.. ما الذي يجبره على ترك النوم والدفء والوقوف هكذا؟! لكنني حينما كبرت، قررت أن أصبح أفضل منه!

• الولد غير البنت! هذا ما يقوله كل الناس! وسوف تلمسينه بنفسك سواء في أولادك أو أولاد غيرك! لكن ذلك تسبب في مشكلة! فطفلي عنيف لطبيعته، بالإضافة لكون العنف موجود حولنا في كل شبر.. في الأفلام، والمسلسلات، والإعلانات، وحتى الألعاب الالكترونية!! لذلك يجب أخذ الطفل بالسياسة، وذلك ليس سهلًا أبدًا وبحاجة لثبات انفعالي عالٍ! ومرة حدث أن قابلت إحدى صديقاتي، وسلم عليها "بيوكس في بطنها"!! لم أصح في وجهه (وخلص) رغم أنني تمنيت أن أدقه في الأرض كمسمار! كان ذلك محررًا جدًا حقًا!! لكنني اعتذرت لها بداية، وأفهمتها أن هذه تحية الصبية ثانيًا، ثم أخبرته أنني (زعلانة) منه كثيرًا، وأن صديقتي أيضًا (زعلانة) لأنها متألّمة!! وفوجئت أنه تأثر كثيرًا! وكادت عيناه تدمعان حينما لمس جديتي! وظل يخبرني أنه آسف وأنه لا يريدني أن أزعل، ولم يقصد

أبدًا أن يؤلمها!! فعرفت وقتها كم أن العلم جميل! ولا بد ألا أنسى ذكر صديقتي المتفهمة التي سايرت قصتي ومثلت أنها متألّمة ثم ابتسمت له حينما أبدى أسفه! فنادرًا ما نرى كبارًا يفهمون لغة الأطفال ويصطبرون عليهم! كنت لها حقًا شاكرة

• لا يُقدر الآباء أقل الأمور التي قد تؤثر في الطفل مثل الأمهات، هذه حقيقة، لذا فكما أشرت سابقًا مسؤليتك جد كبيرة! مسؤليتك أن تقربي بين جميع الأطراف، الوالد والأطفال، الأطفال وبعضهم البعض، وطبعًا حبك واحترامك أنت! من مشكلات طفلي أنه يرى جيدًا كم أن أباه ضخم بالنسبة له، وأنا على قناعة تامة أنه يتخيل أن هذا الرجل لا يمكن أن يتألم! أو قدرة احتمالته شديدة العلو على أقل تقدير!! لذلك فدائمًا ما يضربه أثناء لعبهما بأداة أو لعبة ما، في لمح البصر يثور زوجي ثورة شديدة ويهدده ويتوعده!! المصيبة في هذا المشهد المتكرر أنني لا أكاد أمنع نفسي من الضحك في كل مرة! في كل مرة يهوي طفلي برعونة مطلقة على جسد أبيه بشيء كبير يتبعه صيحة ألم ضخمة مروعة، ثم ابني يركض وأباه خلفه بالمرصاد!! وأتدخل مرغمة، بحذر شديد، فلا يشعر طفلي أنني منحازة إليه وأنه لم يخطئ، وفي نفس الوقت ألا يشعر زوجي أنني لا أقدر الألم الرهيب الذي عانى منه!! وظل ضحكي هذا يتسبب في مشاجرة، ومشاجرة كبيرة أحيانًا!! وفي كل مرة أهدئ الأطراف وأتوسط وأصالحهما لكن يظل زوجي غاضبًا مني أنا!! وأعدده أنني لن أضحك مرة أخرى، وأقنعه أنها كانت ذلة لن تتكرر.. وتتكرر!

• مفارقة هامة أحب أن أشرك فيها، كما أشرنا - والتكرار مفيد للغاية لك وللطفل - أننا لا بد أن نكون قدوة، كان والده يذهب أمامه للصلاة في المسجد كل مغرب وعشاء، وكأي طفل كثير السؤال استفسر عن غياب أبيه المتكرر القصير، ففهم منا حقيقة الأمر، ثم جاءت ليلة كان زوجي فيها مرهقًا للغاية، وسمعنا جميعنا صوت الإقامة، وفهمت أن زوجي قرر الصلاة معي حينما سألني الوضوء، لكن هناك كائن هنا نسيناه!! كائن صغير لا يملك سوى مراقبتنا في كل صغيرة، وهو لا يسكت أبدًا! قال:

- بابي! وقت الصلاة؟ أنت مش نازل؟

- أصل أنا.....

- الصلاة هاتخلص! أنا سمعت ربنا بيندهك! أنت نايم ليه؟ مش هاتروح؟! ربنا هايزعل! ربنا مش هايحب بابي!!

نظر لي والده، رفعت أكتافي فاقدة للحيلة! فتحرك زوجي وهو يزفر حانقًا، وقال هامسًا بزمجرة:

- أنت مركز معايا ليه يعني؟

- بابي يقصد إنه مبسوط قوي أنك فكرته!

• وأنا أحكي له قصص الأنبياء، أحاول ألا أكون روتينية، وأحاول غرس بعض القيم، لأن القصص الأنبياء من أكثر الأشياء التي تلتصق بذهن الطفل كما حدث معنا نحن، ومن أكثر الأشياء التي كنت أركز عليها قيمة "العمل"، فمثلا كنت أركز أن السيدة هاجر لم تجلس باكية لبكاء طفلها مكتوفة اليدين، بل كانت رائحة غادية بين جبلين عليها تجد أحدا يساعدها، لذلك كافأها الله بانفجار بئر زمزم، ومثلا لم ييأس سيدنا نوح من بناء السفينة الضخمة وسط الصحراء، بل زرع الشجر، ثم قطع الخشب، ثم رص الألواح، وكافأه الله بأن نجى ومن معه من الطوفان العظيم، وهكذا. وفي مرة اعترض على الذهاب للحضانة قائلا أنه يريد البقاء في المنزل،

قلت له: ماحدثش أبدا يقعد في البيت، ربنا بيحب اللي بيشتغل ديما وبيتعلم حاجة جديدة، عشان كده بابي دايمًا رايح الشغل، ومامي كمان، وانت تروح الحضانة في الصيف والمدرسة في الشتا، كلنا لازم نتعلم حاجة جديدة كل يوم! وحدث أن كان يوما مرهقا من بدايته، وكان عليّ الآن أن أعمل على استحمامهم، وعشائهم، ونومهم، فقلت لزوجي في غفلة مني:

- أنا مش قادرة أتحرك! أنا مش عايزة أعمل أي حاجة، عاوزة أفضل كده قاعدة متنحة،

وفوجئت بالـ"ريكوردر" الصغير يقول - مامي، انت قلت ماحدث أبدأ يبقى عاوز يقعد من غير ما يعمل حاجة!

ليس الرد سهلاً.. ليس الهدف مجرد الرد أو تبرئة الساحة، بل يجب الآن أن يكون القول مطابقاً للفعل! نظرت له أقول في نفسي كل ذلك، وفي النهاية، النهاية البئيسة التعيسة، كويت الابتسامه على وجهي، وقمت من مكاني قائلة:

- عندك حق!

وقبل الختام..!

ترى.. هل لأنني صاحبة الكتاب فلا أسمع نصائح آخرين؟ طبعاً أسمع، وأسأل، وأنفذ إن كان الكلام على سند مقروء أو طبي، طيب هل يمكن أن أهتم لنصيحة أم حديثة وأنا الخبيرة صاحبة الطفلين؟ والتي بمجرد أن تجس طفلهما تعرف إن كانت حرارته تجاوزت الثامنة والثلاثين أم لا؟ طبعاً ممكن، لأن التجربة خير دليل، وهي عبرة لمن يعتبر وعظة لمن يفهم، وأنا أحب أن أعتبر وأفهم.

ترى، هل انتهيت من هذا الكتاب؟ كلا! طبعاً لم تنتهي، ستعاودين قراءته قبل طفلك الثاني، لأنك قطعاً ستنسي الكثير من الأمور، وستعاودين قراءة أجزاء بعينها حينما تشعرين بحاجة لتذكرها، أو حينما تستشيرك صديقة عزيزة لا تقرأ وتعتمد عليك.

الخاتمة

اتفقنا منذ البداية أننا لا نريد أن نكون مجرد أب وأم! اتفقنا ألا حجة علينا بعد انتشار العلم الواسع وبمجرد ضغطة زر!

ديننا يحوي كل شيء! القرآن مليء بالصور التي تفيدك في التربية، يجب أن تقرئيه بشكل جديد من الآن فصاعداً.. قراءة أم! السيرة مليئة، بل وكما قال الدكتور ياسر نصر أن في ثنائيات الصحابة وأولادهم خير مثال! أنت بحاجة لمنهج! وأنت تملكين المنهج، هيا نبدأ في بناء جيل مختلف.. لقد رأينا جميعنا بعد الثورة أنه كان هناك شيء ناقص! ثرنا وتحررنا من رأس الأفعى لكن لا يزال هناك شيء ناقص!! إنه التربية، المفاهيم الاجتماعية الخاطئة المنتشرة، الكثرة الغائلة في بلادنا والتي لا تمتلك في المقابل أي ميزة تميز أفرادها!! رأينا كيف غاب القائد! ليس في وسع العرب صناعة قادة!! لأنه ليس هناك من صناعة قادة في البذرة أساساً وداخل البيت! هيا بنا نبدأ في البناء.. هيا نصنع!

سنكتب كل النقاط بالورقة والقلم، وسنعمل بها، وسنتذكرها ونعود لها لو نسيناها.. سنراجع بعضنا ونجلس الجلسة المغلقة الشديدة الأهمية كي نتفق.. سنستمتع بأطفالنا! سنعرف كيف نستمتع بأطفالنا وبحياتنا معهم، سنجد الوقت! سنفعل كل ذلك أجل! لن نظل نشكوا من (هم العيال وتعب العيال)، أطفالنا ليسوا (همًا) على قلوبنا نريد التخلص منه! بعد فترة سنفرح بهم.. بعد فترة سيعتمدون على أنفسهم.. وبعد فترة سيكونون هم السند والظهر! لن نعيش في دور الضحية ونفرد ذراعينا (للكد)! سنعيش سعداء.. وسنعيش حياة لها معنى! يجب أن نقول لأنفسنا ذلك.. يجب أن نصر على ذلك.. ونعمل على ذلك.

ظروف الحياة؟ ستظل تتأرجح بنا ظروف الحياة للأبد! المشاكل والمنغصات؟ من منا ليس عنده ما يكفيه منها بل وربما يكفي المحيط! (بس وبعدين؟؟) لن نستسلم، لا نريد أن نستسلم، فنحن الفائزون.. أو نحن الخاسرون بالتعاسة!

ربة المنزل يجب أن تخلق وقتًا لمتابعة العلم ومعرفة قواعد التربية كي تجيد الصناعة.. الموظفة يجب أن تأخذ كتبًا معها في المواصلات، والموظفة التي تقود سيارتها عليها بشراء المحاضرات وسماعها طوال الطريق! لنستغل كارثة بلدنا الأولى وهي صعوبة المرور في استغلال الوقت! هيا نركز في الهدف!.. الجهد مطلوب، فسنعاني قطعًا! التركيز ممكن، فسنخلقه مؤكدًا! هدفنا موحد، فسنصل حتمًا...

- تمت -

هيا نتواصل سويا، وكل فكرة جديدة أو قصة جديدة بالنشر سوف ننشرها كي نستفيد جميعنا:

<http://www.facebook.com/OmfeMohemma>

شكر خاص جدا للدكتورة إلهام حسني، أستاذ طب الأطفال بجامعة عين شمس وزميل
الأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة

شكر خاص لكل من: الأستاذ خالد عامر الدارس والباحث في علم نفس الطفل, الدكتورة
فاطمة أسعد فوزي أخصائي طب أطفال ومدير مستشفى مصر الطبي الخيري - الدكتورة
دينا أحمد مصطفى أخصائي طب النساء والتوليد

1. الغلاف
2. ١٨٦ عمارات امتداد رمسيس ٢ أمام أرض المعارض مدينة نصر
3. أمي الحبيبة..
4. مقدمة المقدمة
5. مقدمة (لا بد منها!)
6. العقد
7. الفصل الأول: تمهيد
8. الفصل الثاني: هام بشكل مبكر
9. الفصل الثالث: أحداث غير عادية.. غير تقليدية!
10. الفصل الرابع: بداية النهاية
11. الفصل الخامس: الولادة
12. الفصل السادس: ما بعد الولادة
13. الفصل السابع: بدأت أتفاعل يجد
14. الفصل الثامن: بدأ طفلي يكبر..
15. الفصل التاسع: إعادة التجربة
16. وقبل الختام..!