الكتاب العشرون لـ عدنان أحمد الحاجي – الحمل ما قبله وما بعده

بعون الله وتوفيقه صدر كتابنا هذا ضمن سلسلة كتب صدرت في السابق. وجاء الكتاب توثيقًا لما نشر من دراسات وما كتب من موضوعات نوعية وحديثة توصلت اليه مراكز الأبحاث حول مسألة الحمل.

فالحمل من أعظم نعم الله على الإنسان لما فيه استمرار وجوده المتمثل في التناسل.

الحمل عملية حساسة جدًا تتطلب استعدادًا فائقًا لتهيئة الظروف الصحية والنفسية قبله وأثناءه، لأن صحة الأم تؤثر بشكل مباشر في صحة الجنين ونموه السليم. وبعد الولادة تحتاج الأم إلى استعادة عافيتها والاستعداد لتحمّل مسؤولية الأمومة والاهتمام بالمولود وتوفير الرعاية المناسبة له.

في النهاية، الحمل رحلة متكاملة تبدأ بالاستعداد وتوفير الظروف المناسبة له وتستمر خلاله ولا تنتهي بالولادة، إذ أن حسن الاستعداد يساعد في نجاح هذه المرحلة ويمنح الأم والطفل بداية سليمة ومستقرة

ولذا جاء هذا الكتاب بمثابة دليل إرشادي لعبور هذه المرحلة الحاسمة بسلام وأمان حتى تكتمل فرحة الاحتفاء بالمولود الجديد.

فقد تناول هذا الكتاب الحمل ومتعلقاته في سبعة أبواب. فالباب الأول يبدأ برحلة الإنجاب عند الإنسان من منظور علمي وصحي وإنساني، مستعرضًا أحدث ما توصلت إليه الدراسات الطبية حول الخصوبة والحمل والولادة وما بعدها. يبدأ المؤلف بتقديم نظرة عامة عن الإنجاب منذ العصور القديمة، من أفكار أبقراط حتى تقنيات التلقيح الصناعي الحديثة، موضحًا أن الإنجاب البشري عملية معقدة وفريدة مقارنة بالكائنات الأخرى، وأن الحمل عند الإنسان يحمل الكثير من الخصائص الغامضة والدقيقة التي لا تزال محورًا للبحث العلمي.

ينتقل الكتاب بعد ذلك ويتناول في الباب الثاني الدورة الشهرية بوصفها مؤشرًا أساسيًا على صحة المرأة الجسدية والإنجابية، فيناقش سن بدء الطمث، وأسباب اضطراباته وآلامه، ودور الإباضة وأهميتها، إضافة إلى تأثير التغيرات الهرمونية في الصحة النفسية والذهنية. كما يسلط الضوء على بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالطمث مثل الانتباذ البطاني الرحمي وانقطاع الطمث وعلاقته بالأمراض المزمنة.

وفي الباب الثالث يتناول الاستعداد للحمل، ويقدم نصائح عملية مبنية على أسس علمية لتهيئة الجسم والبيئة الصحية للحمل، مع التركيز على تأثير السن والتغذية والصحة الأيضية ومخزون الحديد والهرمونات في الخصوبة وسلامة الحمل. كما يناقش الإجهاض المتكرر، ودور حمض الفوليك في الوقاية من التشوهات الخلقية، إضافة إلى أخطار التعرض للمعادن الثقيلة والمواد الضارة أثناء الحمل.

أما في باب مرحلة الحمل فيتناول المراحل البيولوجية الدقيقة منذ اندماج الحريمن بالبويضة وحتى تطور نمو الجنين، ويشرح التغيرات التي تطرأ على جسم الحامل ودماغها، ووظيفة أعراض الحمل مثل الغثيان، وأهمية العناصر الغذائية كاليود والحديد. كذلك يناقش سلامة الأدوية في الأثناء، وتأثير التغذية الحديثة مثل الحمية الكيتونية، والعوامل الوراثية والميكروبيوتا المهبلية في صحة الحمل، إضافة إلى موضوعات الولادة وتجارب النساء النفسية والإنسانية خلالها.

ويخصص الكتاب بابًا لمضاعفات الحمل، حيث يناقش تأثير الحمل بعد سن الخامسة والثلاثين، والعدوى، والتدخين، والتعرض للمواد الكيميائية، والضغوط النفسية واكتئاب الحامل، وعلاقة هذه العوامل بصحة الجنين الجسدية والنفسية. كما يتطرق إلى الولادة المبكرة وعيوب القلب الخلقية ودور الوقاية والرعاية الصحية في الحد من المخاطر.

وفي مرحلة ما بعد الولادة، يركز الباب السادس من الكتاب على التحديات النفسية والجسدية التي تواجه الأم، مثل قلق التربية وضغط الدم المرتفع، مع إبراز الفوائد الصحية العظيمة للرضاعة الطبيعية للأم والطفل، وتأثيرها في المناعة والوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري.

ويختتم المؤلف الكتاب بالباب السابع بمناقشة وسائل منع الحمل وتأثيراتها الصحية والنفسية، موضحًا أهمية اختيار الوسيلة المناسبة لكل امرأة، وتأثير بعض الموانع الهرمونية في الجسم والدماغ والعلاقات العاطفية.

يمتاز الكتاب بأسلوب علمي مبسط يجمع بين المعلومات الطبية الحديثة والطرح الإنساني القريب من القارئ، مما يجعله مرجعًا تثقيفيًا مهمًا لكل من يهتم بالصحة الإنجابية، سواء من المقبلين على الزواج أو الأمهات والآباء أو العاملين في المجال الصحي.

كتبت مقدمة الكتاب دكتور فتحية إبراهيم عبد الله الجامع، أستاذ سابق في كلية الطب، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، الدمام، الاستشاري السابق في أمراض النساء والولادة

وكتبت الخاتمة الدكتورة فاطمة حسين عبد الرحمن الخميس، استشاري النساء والولادة والأستاذ المساعد، كلية الطب، جامعة الملك فيصل، الأحساء

الكتاب متوفر الآن في مكتبة المتنبيء في الدمام، وإن شاء الله سيتوفر في مكتبات أخرى قريبًا.