

التغيرات الجسدية خلال الحمل وبعده

المواد المطلوبة: ✂

- صور الدرس التوضيحية (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- إشارة المرور

أهداف الدرس: 🎯

- أن تعرف النساء:
- أن هذه التغيرات طبيعية بسبب الحمل.
- أنهنّ لسن لوحدهنّ وأنّ جميع النساء الحوامل يمررن بأمر مماثلة.
- كيفية التعامل مع هذه التغيرات عاطفياً وعملياً.

إرشادات عامة: 📋

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقاً.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● **مقدمة** - لمحة عامة - (٥ دقائق)
- ١ ● **كسر الجليد** - إشارة المرور - (٨ دقائق)
- ٢ ● **فكرة روحية** - قوة الأمومة - (٨ دقائق)
- ٣-٢ ● **"أنا، مش أنا"** - الجزء الأول - (٥ دقائق)
- ٦-٣ ● **موضوع ومناقشة** - التغيرات الجسدية خلال الحمل وبعده - (١٥ دقيقة)
- ٧ ● **"أنا، مش أنا"** - الجزء الثاني - (٥ دقائق)
- ٧ ● **خلاصة** - وداع ولقاء مُقبل - (٤ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (ه دقائق)

ابدئي بالترحيب بالنساء وبإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج. ثمّ اسألي النساء ماذا يتذكّرن من اللقاء الماضي، واستمعي إلى أجوبتهنّ.

ثمّ شاركي معهنّ المقدّمة التالية: إنّ جسد المرأة مهمّ جدًّا بالنسبة لها، ويمكننا جميعًا كنساء أن ندرك هذه الحقيقة ونفهمها. نحن نعتني بأجسادنا من الدّاخل من حيث الغذاء، إلى الخارج من حيث المظهر، ونتأكّد من أن نبدو جميلات ومُتماسكات في كلّ الأوقات، لأنّ ذلك يمنحنا الثّقة والأمان. إلا أنّ المرأة تمرّ في حياتها بمواسم ومواقف عديدة تسبّب في تغيير جسمها، مثل الحمل والدّورة الشّهريّة والتّقدّم في السنّ وغيرها، مما يؤثر بشكلٍ مباشر على ثقتها في نفسها وأمانها. ولكن إذا نظرتنّ إلى الصّورة الأكبر، فسوف تدركن أنّ هناك فرحًا وجمالًا وهدفًا في كلّ هذه التّغييرات، وذلك يعني أنّها تعيش حقًّا وتؤدّي دورها كامرأة.

ذكري النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض.
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المُتعبة.
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدًّا
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا في مرحلة الحياة التي نحن فيها.

كسر الجليد - إشارة المرور (٨ دقائق)

استخدمي إشارة المرور واسأليهنّ:

ما هو لون إشارة المرور من الألوان الثلاثة الذي يصف تجربتك مع التّغييرات الجسديّة التي تعاملتنّ معها بعد الحمل والولادة؟

اطلبي منهنّ أن يجبن عن هذا السؤال من خلال اختيار لون واحد من ألوان إشارة المرور، ويجب على كلّ امرأة أن تختار أكثر لون يمثّل حالتها:

- اللّون الأحمر: تجربة سيّئة.
 - اللّون الأصفر: تجربة متوسّطة.
 - اللّون الأخضر: تجربة مُريحة.
- ثمّ اسألي كلّ امرأة لماذا اختارت هذا اللّون ودعيها تشارك المزيد عن تجربتها.

فكرة روحية - قوّة الأمومة (٨ دقائق)

شاركي معهنّ الفكرة التالية:

نمّر كنساء أثناء الحمل وبعده بالكثير من التّغيّرات الجسديّة التي تؤثر علينا نفسيًا. ولكن، من خلال كلّ هذه التّغيّرات الجسديّة التي نمّر بها، يجب أن ندرك أن أجسادنا خلقها الذي خلقنا لتكون قادرة على حمل الأطفال ولديها القوّة لتحمل كلّ هذه المصاعب التي نمّر بها جسديًا ونفسيًا.

في الكثير من الأحيان، يستغل الشيطان هذه الصّعوبات التي نمّر بها ليضعفنا، ليسقط زواجنا، ليسقط عائلتنا بأكملها. ولكن علينا أن نكون حذرات وأن ندرك أننا لسنا وحدنا، وأنّ الله الذي خلقنا وأعطانا القوّة لتحمل كلّ هذه الصّعوبات هو أيضًا معنا لمساعدتنا وإرشادنا للحفاظ على صحّتنا الجسديّة والعقليّة بينما مع العلم أنّ قيمتنا أكبر بكثير من هذه التّغييرات. جمالنا يأتي من الدّاخل إلى الخارج. فنحن نمّر بالعديد من الفصول، ونتيجةً لذلك، نمو كنساء وأمّهات.

ثمّ شاركي معهنّ هذه الآيتين من الكتاب المقدّس:

"المرأة وهي تلد تحزن لأنّ ساعتها قد جاءت، ولكنّ متى ولدت الطّفل لا تعود تذكر الشّدّة لسبب الفرح، لأنّه قد ولد إنسان في العالم." (يوحنا ١٦: ٢١)
"يقوم أولادها ويطوبونها. زوجها أيضًا فيمدحها." (أمثال ٣١: ٢٨)

"أنا، مش أنا" - الجزء الأوّل (٥ دقائق)

فقرة "أنا، مش أنا" تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات "أنا، مش أنا" على كلّ امرأة. اقرئي كلّ عبارة، ومن ثمّ على كلّ امرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا.

- أنا تأثرت علاقتي مع زوجي وأولادي بسبب التغيرات التي حصلت معي أثناء الحمل.
- أنا أصبح لديّ تقلب في المزاج أثناء حملي.
- أنا تضايقت من أمور لم تكن تضايقني من قبل خلال الحمل.
- أنا فترة حملي كانت صعبة جدًا.
- أنا اختبرت أشياء غريبة في جسمي أثناء فترة حملي.
- أنا تساقط شعري وتكسرت أظفاري أثناء الحمل.
- أنا تناولت أطعمة أكثر من المعتاد أثناء الحمل.
- أنا التغيرات التي حدثت في جسمي أثناء الحمل جعلتني أرى نفسي غير جميلة.
- أنا لم أستطع أن أنام بشكلٍ جيّد أثناء حملي.

مش ~~أنا~~

أنا ✓

موضوع ومناقشة - التغيرات الجسدية خلال الحمل وبعده (١٥ دقيقة)

إستخدمي صور الدرس التوضيحية لمناقشة أفكار الدرس.

الصورة الأولى: التغيرات الجسدية خلال الحمل.

اسألني: ما هو أوّل شيء يمكنك استخراجة من هذه الصورة؟

دعي النساء تجاوب، ثمّ فسّري :

- تمرّ المرأة الحامل بالعديد من التغيرات التي قد تظهر على جسدها أو تكون مرتبطة بصحتها النفسية، مثل:
- تغيير الدماغ (يتغير بحيث تتفعل غريزة الأم ويعطيك القدرة على التركيز أكثر على طفلك).
- مواجهة تقلبات مزاجية.
- احتقان الأنف.
- تورّم بسبب احتباس المياه في الجسم.
- كثافة أو ضعف الشعر والأظافر.
- تغيير في حجم الثدي.
- حرقة المعدة.

- تبوّل متكرّر.
- فقدان الشّهية أو الإفراط في تناول الطّعام.
- التّعب.
- الإمساك.
- التهاب اللّثة.
- نقص كالسيوم.
- غثيان.

اسألينّهنّ، كنساء حوامل أو أمّهات جُدد، ما هي بعض التّغييرات التي مررتنّ بها؟ هل ترغبينّ في المشاركة أو التّحدّث حول هذا الموضوع؟ اعطينّهنّ القليل من الوقت للمشاركة.

ملاحظة مهمّة لك:

- قد تشارك بعض النّساء أشياء غير مذكورة في الدّرس، فلا داعي لتصحيح معلوماتهنّ؛ الشّيء المهمّ هنا هو أن يشاركنّ تجاربهنّ.
- هناك العديد من العوارض التي يمكن أن تكون عند النّساء ويمكن أن تكون عوارض غير مألوفة أو غريبة، يمكن أن تكون طبيعية ويمكن لا، بغض النّظر عن ذلك، شجعيهنّ على استشارة الطّبيب في كلّ الأحوال.

الصّورة الثّانية: التّغييرات الجسديّة بعد الحمل.

اسألينّهنّ: ماذا ترون في هذه الصّورة؟ ماذا يحدث للمرأة بعد الولادة؟ (افتحي محادثة للنّساء لمشاركة تجاربهنّ).

دعي النّساء تجاوب، ثمّ فسّري: هذه هي بعض العلامات والعوارض الجسديّة التي تمرّ بها النّساء بعد الحمل:

- علامات التّمّدّد والجلد المترهل.
- قلّة النّوم.
- تغيّر في الوزن.
- تغيّر حجم القدم.
- عدم انتظام الدّورة الشّهريّة.
- استمرار النّزيف لعدّة أيّام أو أسابيع بعد الولادة.

الصورة الثالثة: المشاعر التي تشعر بها الأم بسبب التغييرات الجسدية.

اسألينهنّ: ماذا ترون في هذه الصورة؟ وكيف ترون أنّ هذه التغييرات تؤثر على صحتكنّ النفسية؟

دعي النساء تجاوب، ثمّ فسّري: هذه هي بعض المشاعر والمشاكل التي قد تشعرن بها أو تفكرن بها خلال هذه الفترة:

● الضّغط.

● انعدام الأمان.

● قلّة الثقة بالنفس.

● الشّعور بالوحدة والانعزال.

● الشّعور بالذّنب.

● الاكتئاب.

● الخوف

● القلق من:

○ أن يؤثر طفلك على علاقتك بشريك حياتك

○ أن تحتاجي المال.

○ أن لا تكوني قادرة على التّوفيق بين العمل والأمومة.

○ أن لا تكوني أمًا جيّدة.

○ أن تكوني قد فقدت جزءًا من نفسك الذي قد لا يعود بسبب هذا التّغيير الكبير.

○ أن لا يكون الطّفل بصحّة جيّدة.

○ أن لا يتقبّل أطفالك الآخرون الطّفل الجديد ويحبّونه.

قولي لهنّ: قد تمرّ كلّ واحدة منّا بأشياء مختلفة، ولكن كلّ هذه التغييرات طبيعيّة وعلينا

أن ندرك ونفهم ذلك ونمنح أنفسنا النّعمة في ذلك الوقت.

الصورة الرابعة: التعامل مع هذه التغيرات.

اسألين: ماذا ترون في هذه الصورة؟ كيف يمكننا التعامل مع هذه التغيرات؟

هذه التغيرات لا مفرّ منها، قد تكون صعبة علينا، ولكن هناك العديد من الطرق لمساعدة أنفسنا على التعامل مع هذه التغييرات وفهم تأثيراتها على صحتنا العقلية. الخطوة الأولى الأكثر أهمية هي أن تدركن أنّ هذه التغييرات طبيعية وأنكن لستن وحدكن فيها، وأنّ هناك العديد من الطرق لمساعدة أنفسكن خلال هذه الفترة.

اسألين: ما هي بعض الطرق التي يمكنكن من خلالها التعامل مع هذه التغييرات؟
استمعي إلى إجاباتهنّ، ثمّ قولي لهنّ هذه هي بعض الطرق للتعامل مع هذه التغيرات:

- مارسن أي نشاطًا بدنيًا منتظمًا ولكن لا تشعرنّ بالسوء إن لم تفقدن الوزن.
- بالسرعة التي تريدها، فالأمر يستغرق وقتًا.
- امنحن أنفسكن وقتًا للرعاية الذاتية.
- توقّفن عن مقارنة أنفسكن بالأخريات.
- اشربن الكثير من الماء.
- اخترن الأطعمة الصحيّة.
- مارسن الرضاعة الطبيعيّة قدر الإمكان بعد الولادة، لأنّها تساعد على إنتاج هرمون الأوكسيتوسين. (من تأثيرات الأوكسيتوسين هو أنّه يساعد على تقليص الرحم إلى حجم أصغر).
- مارسن الامتنان اليومي.
- تواصلن مع شريككنّ وعبرن عن مشاعركنّ.
- اطلبن دعم الصّحة النفسيّة إن كنتن في حاجة إليها.
- ضعن توقّعات واقعيّة لمظهركنّ (تغيّرات الجلد، زيادة الوزن..).
- امنحن أنفسكنّ الوقت والتركيز في هذه المرحلة.

”أنا، مش أنا“ - الجزء الثاني (هـ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمّر مجدّدًا على فقرة ”أنا، مش أنا“ لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذين قضوه معًا.

ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمتِ بتوزيعها في الجزء الأوّل من هذه الفقرة وافرئي العبارات التّالية على مسامعهنّ:

- أنا قرّرت أن أتعلّم عن التّغيّرات التي تحدث معي قبل أن أخاف وأقلق.
- أنا قرّرت أن أكون لطيفة مع نفسي وجسدي وأن أعطي نفسي الوقت الكافي لكي أتعافى.
- أنا قرّرت أن أكون صريحة مع زوجي في الأمور الصّعبة التي أمرّ بها لكي يكون داعمًا لي.
- أنا قرّرت أن أمارس الرّياضة وأعتني بصحتي ونظامي الغذائي.

خلاصة (هـ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهنّ ومشاركاتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهن على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كان متوفر، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشّركة لتتعرّف عليهنّ أكثر.