

الأرق وقلة النوم لدى الأمهات أثناء الحمل يسبب في حدوث مشاكل في النوم عند الرضيع

22 نوفمبر، 2024



يسود الاعتقاد لدى الكثير من النساء بأن الحمل يؤثر على النوم ويؤدي إلى حرمان السيدات من النوم، وتبعاً لهذا الاعتقاد الذي يبدو أنه خاطئ يستسلمن لعدم النوم، أو يستسلمن إلى أخذ قسط غير كافٍ من النوم خلال فترات الحمل، وذلك على الرغم من أن الأطباء والخبراء يؤكدون على ضرورة النوم بشكل جيد بالنسبة للنساء خلال فترة الحمل، وضرورة الحرص على أخذ الوقت الكافي من النوم.

وبحسب مقال لخبيرة الصحة العقلية الدكتورة إيزابيل مونوز، نشره موقع "بي سايكولوجي توداي"، فإن الاعتقاد السائد لدى الكثيرين هو أن ثمة مرحلتين يكون النوم فيهما سيئاً لدى الشخص، وهما: الطفولة والحمل، وتضيف مونوز: "إن النوم شيء يمكننا تعديله، وهذا يعني أنه من خلال تبني ممارسات جيدة للنوم، يمكننا تحسين نومنا بشكل عام، وبالتالي تحسين الصحة والرفاهية ونوعية الحياة".

وقال المقال إن هناك أدلة موجودة تشير إلى أن مشاكل النوم أثناء الحمل قد تؤدي إلى تطور مجموعة من المشاكل عند الوليد وتؤثر بالتالي في نمو الطفل. وعلى سبيل المثال، ففي دراستين أجريتا في

فنلندا، وجدنا أن أعراض الأرق لدى الأمهات أثناء الحمل ارتبطت بحدوث مشاكل في النوم عند الرضيع عند عمر 3 أشهر؛ وأيضاً تبين أن أطفال الأمهات اللاتي لديهن نمط زمني مسائي هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمشاكل النوم خلال العامين الأولين من الحياة.

وتعلق الدكتورة مونوز التي شاركت في هاتين الدراستين: "ركزنا فقط على مشاكل النوم باعتبارها الجانب التنموي الذي يجب استكشافه عند الأطفال المولودين. ومع ذلك، نتوقع أيضاً أن يكون لمشاكل النوم أثناء الحمل تأثير على نطاق أوسع من الجوانب التنموية للطفل المولود، مثل المشكلات العاطفية، أو الحالة المزاجية الأكثر صعوبة، أو تأخر النمو الحركي أو المعرفي. وهذا أمر لا نزال بحاجة إلى استكشافه أكثر ونهدف إلى التحقيق فيه في السنوات القليلة المقبلة؛ وآمل أن أتمكن من تقديم المزيد من التحديثات في هذا المجال".

وتوضح الباحثة مونوز أن مشاكل النوم أثناء الحمل تؤدي إلى مشاكل في النمو لدى الطفل، وتقول إن الأسباب وراء ذلك لا تزال غير واضحة. وتضيف: "يمكن أن يتداخل النوم المضطرب أثناء الحمل مع إيقاع وسعة إفراز الميلاتونين، والذي يشارك لاحقاً في تكوين أنماط نوم الجنين الطبيعية وإيقاعات الساعة البيولوجية. ومع ذلك، ما زلنا بحاجة إلى مزيد من الدراسات لفهم الآليات التي تفسر الارتباط بين مشاكل النوم أثناء الحمل وضعف نمو الطفل".

ويذكر المقال أنه من المهم أيضاً تسليط الضوء على أن أحد الجوانب ذات الصلة التي تجعل مشاكل النوم أثناء الحمل ذات أهمية حاسمة هو أن هذه عوامل قابلة للتعديل بالفعل، مما يعني أنه يمكننا تحسين نومنا، وبالتالي منع مجموعة من الآثار الضارة المرتبطة بالنوم قبل الولادة.

وتقول الباحثة إن هناك عدداً من تدخلات النوم (مثل ممارسات نظافة النوم والتدخلات السلوكية) التي ثبت أنها تحسن النوم؛ كما يمكن أن تكون هذه التدخلات فعالة في منع تطور مجموعة من النتائج الضارة لدى الأم (مثل مشاكل الصحة العقلية بعد الولادة) وفي الطفل (مثل مشاكل النوم في مرحلة الطفولة).

وتخلص الدكتورة مونوز إلى أن مشاكل النوم أثناء الحمل لها تأثير على نمو الطفل المولود، ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد فقط وإنما مشاكل النوم التي قد يواجهها الطفل يمكن أن يكون لها تأثير طويل المدى في تطور مجموعة واسعة من النتائج السيئة، مثل الصحة العقلية.