

من القلق إلى الوزن

فهم تأثير الصحة النفسية للأم خلال الحمل في قطر وأهمية دعم الأسرة والمجتمع



انغام إبراهيم طرطور
طالبة دكتوراة، قسم طب السكان
كلية الطب، جامعة قطر



د. إيني فثينو
مديرة المكتب العلمي، معهد قطر للرعاية
الصحية الدقيقة، مؤسسة قطر



أ.د. غيريدهارا بابو
أستاذ طب السكان قسم طب السكان
كلية الطب، جامعة قطر



تُعاني العديد من النساء خلال فترة الحمل من التوتر والقلق والتحديات العاطفية. ويُعد قُدر معين من التوتر أثناء الحمل استجابة طبيعية من الجسم لدعم نمو الجنين وتهيئة الأم لعملية الولادة. إلا أن التوتر الشديد أو المستمر قد يؤثر سلبًا على صحة الأم والجنين معًا. ويُعد مفهوم الضيق النفسي أثناء الحمل مصطلحًا واسعًا يشمل أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، التي قد لا تصل إلى حد التشخيص بالاضطراب النفسي السريري، لكنها تعكس الصراعات العاطفية اليومية التي تُعاني منها العديد من النساء، وغالبًا ما تمر دون ملاحظة أو تشخيص. هذه الأعراض يمكن أن تؤثر على الزيادة الصحية للوزن أثناء الحمل، أي مقدار الوزن الذي تكتسبه الأم من فترة ما قبل الحمل وحتى المراحل المتقدمة منه. كما يؤثر كل من الصحة النفسية واكتساب الوزن في مخرجاته الصحية، مثل: خطر الإصابة بسكري الحمل، أو الولادة المبكرة، أو مضاعفات ما بعد الولادة، أو حتى المخاطر الصحية طويلة المدى على الأطفال.



لماذا هذا الأمر مهم؟

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تُعاني واحدة من كل خمس نساء من أعراض الضغوط النفسية خلال الحمل. كذلك، يُقدَّر أن نحو 45% من النساء الحوامل يكتسبن وزنًا خارج النطاق الموصى به، إما أقل من المطلوب أو أكثر منه، مما يزيد من المخاطر الصحية على كل من الأم والجنين.

وتتضاعف هذه التحديات في دولة قطر، إذ تبدأ نحو 58% من النساء الحمل وهنَّ في حالة زيادة وزن أو سمنة، (مؤشر كتلة الجسم أعلى من 25 كغ/م²). وأثناء الحمل، تكتسب واحدة من كل ثلاث نساء وزنًا أقل من المطلوب، فيما تكتسب نحو نصفهن وزنًا زائدًا عن الحد الموصى به، ما يعني أن معظم النساء خارج النطاق الصحي لزيادة الوزن أثناء الحمل.

وبينما ركزت غالبية الأبحاث السابقة على العواقب الصحية لزيادة الوزن غير الطبيعية أثناء الحمل، إلا أن فريقًا بحثيًا في كلية الطب بجامعة قطر (CMED–QU)، بقيادة البروفيسور غيريدهارا بابو، وطالبة الدكتوراه أنغام إبراهيم، يتبنَّى منظورًا مختلفًا. فبدلاً من التركيز فقط على النتائج، يطرحون سؤالاً أكثر جوهرية: ما الأسباب وراء هذه الأنماط من زيادة الوزن؟

ما الذي تمت دراسته؟



QBiC

QATARI BIRTH COHORT

للإجابة عن هذا السؤال، قام البروفيسور غيريدهارا بابو، وأنغام إبراهيم، باستخدام بيانات من الدراسة القطرية للمواليد (QBiC)، التي تقودها الدكتورة إليني فثينو، في معهد قطر للرعاية الصحية الدقيقة (QPHI)، وتعمل أيضًا كباحثة مشاركة في هذه الدراسة. حلَّ الباحثون تأثير الاكتئاب والقلق خلال الحمل على زيادة الوزن، وكذلك دور شبكات الدعم الاجتماعي في التأثير على هذه العلاقة. وقد تم تقييم أعراض الاكتئاب والقلق باستخدام مقياس إدنبرة للاكتئاب أثناء الحمل (EPDS) أو من خلال السجلات الطبية للمشاركات، واعتُبرت النساء اللواتي عانين من الاكتئاب أو القلق أو

كلاهما مصابات بالضغط النفسي أثناء الحمل. تم تتبع اكتساب الوزن عبر ثلاث مراحل:

- 1) تغير الوزن في بداية الحمل.
 - 2) تغير الوزن من منتصف إلى أواخر الحمل.
 - 3) الزيادة الكلية في الوزن خلال فترة الحمل.
- وَصُنِّفَت الزيادة الكلية للوزن بالاعتماد على إرشادات معهد الطب (IOM) لعام 2009 ووفقًا لمؤشر كتلة الجسم قبل الحمل:

- غير كافية: أقل من النطاق الموصى به.
 - كافية: ضمن النطاق الموصى به.
 - مفرطة: أعلى من النطاق الموصى به.
- كما تم تقييم مؤشرات يومية على الدعم الاجتماعي والتمكين، مثل بقاء المرأة على اتصال وثيق بأسرتها، أو حصولها على دعم عملي من الجيران، والوظيفة أثناء الحمل.

النتائج الرئيسية

- الصحة النفسية أثناء الحمل تؤثر بشكلٍ ملموس على الصحة الجسدية

- انتشار مرتفع للضغط النفسي أثناء الحمل: نحو 41% من النساء في الدراسة عانين من أعراض الاكتئاب أو القلق.
- تأثيرات مختلفة للاكتئاب والقلق: النساء المصابات بالاكتئاب اكتسبن وزنًا أكبر في المتوسط، بينما اكتسبت النساء اللواتي يعانين من القلق وزنًا أقل.
- أنماط غير طبيعية لاكتساب الوزن أثناء الحمل: ارتبط الاكتئاب بزيادة خطر اكتساب وزن مفرط بنسبة 31% في حين ارتبط القلق بزيادة خطر اكتساب وزن غير كافٍ بنسبة 54%.

- قوة التماسك الأسري والدعم المجتمعي

- أظهرت النتائج أن وجود شبكات أسرية واجتماعية قوية يخفف من الأثر السلبي للضغوط النفسية على اكتساب الوزن الصحي أثناء الحمل. فعلى سبيل المثال، النساء المصابات بالاكتئاب اللواتي أبلغن عن صعوبة في الحصول على دعم عملي من الجيران كنَّ أكثر عرضة بخمس مرات لاكتساب وزن مفرط، بينما اللواتي أبلغن عن سهولة في الحصول على مساعدة من الجيران



انخفض لديهن الخطر بنسبة 15%.

بمعنى آخر، عندما تحافظ المرأة على التواصل القوي مع العائلة والأصدقاء، وتتمتع بوجود مجتمعٍ داعم، أو تكتسب التمكين الناتج عن العمل، يقلل هذا من تأثير الضغوط النفسية على صحتها أثناء الحمل.

ما هي الآثار المترتبة على هذه النتائج؟

توضح النتائج أن الصحة النفسية للأم لا تؤثر فقط على رفاهيتها العاطفية، بل لها تأثيرات بيولوجية ملموسة على الحمل. فالأم الحامل التي تشعر بالضيق أو القلق أو تفتقر للدعم قد تتناول الطعام بشكل غير متوازن، أو تُعاني من اضطراب النوم، أو تواجه تغييرات هرمونية تؤثر على كسب الوزن.

وبالنظر إلى أن أكثر من نصف النساء في دولة قطر يعانين من زيادة الوزن أو السمنة قبل الحمل، فإن فهم هذه الروابط النفسية-الجسدية يساعد العاملين في القطاع الصحي على تصميم أنظمة دعم وتطوير استراتيجيات وقائية فعّالة للحوامل.

ما الذي يمكن فعله؟

تؤكد هذه الدراسة رسالة واضحة: أن الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من رعاية الحمل، وتشمل بعض الخطوات العملية المقترحة ما يلي:

- الفحص الروتيني للاكتئاب والقلق منذ المراحل المبكرة وخلال الحمل.

- توفير خدمات استشارية للنساء الأكثر عرضة، خاصة اللواتي يفتقرن إلى دعم أسري.
- برامج تثقيفية للأسر، لتمكين الشركاء والأقارب من دعم الحوامل.
- شبكات دعم مجتمعية مثل مجموعات الأمهات، لتبادل الخبرات والحد من العزلة.
- سياسات وتسهيلات تُمكن المرأة من الحصول على إجازات عمل، ورعاية صحية، والتعبير عن مخاوفهن دون حرج.

التطلعات المستقبلية

تُمثل هذه الدراسة خطوة أولى لفهم تأثير الضيق النفسي على الحمل في قطر. وتوصي الأبحاث المستقبلية بدراسة مجموعات أكبر من النساء، ومتابعة النتائج طويلة المدى على الأبناء، واستكشاف تدخلات لتقليل الضيق النفسي.

الرسالة الأساسية

الحمل الصحي ركيزة أساسية لرفاه الأسرة: عندما تشعر النساء بالدعم، تكون الأسر أقوى، ويحظى الأطفال ببداية حياة صحية. كما أن النساء المتمكنات، اللواتي يشعرن بالأمان والاحترام والدعم، أكثر قدرة على طلب الرعاية الصحية، ومناقشة تحدياتهن، والوصول إلى الموارد التي تحمي صحتهن الجسدية والنفسية.

