

ارتباطات طويلة بين نوم الأم والقلق والاكتئاب وتأثيرها على الحمل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ارتباطات طويلة بين نوم الأم والقلق والاكتئاب وتأثيرها على الحمل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118155>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين حالتك النفسية ونومك وبين صحة جنينك؟ غالباً ما تركز النساء الحوامل على التغذية السليمة والفحوصات الدورية، لكن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن الصحة النفسية وجودة النوم تلعبان دوراً حاسماً في ضمان حمل صحي وولادة آمنة. فالضغط النفسي والقلق والاكتئاب، بالإضافة إلى اضطرابات النوم، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على مسار الحمل.

ملخص البحث

أظهرت الدراسة وجود ارتباط وثيق بين جودة نوم الأم ومستويات القلق والاكتئاب لديها وبين النتائج السلبية المحتملة للحمل. تغيرات النوم والقلق والاكتئاب خلال مراحل الحمل المختلفة (الثلاثة أشهر الأولى، والثانية، والثالثة) لها تأثيرات مختلفة على صحة الأم والجنين. يجب على مقدمي الرعاية الصحية للأمهات التركيز على تقييم ومتابعة التغيرات في النوم والحالة النفسية للأم طوال فترة الحمل. تشير النتائج إلى أهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأمهات الحوامل، بالإضافة إلى معالجة مشاكل النوم لديهن.

قام الباحث زينغ تشيو (Zheng Q)، وفريقه بإجراء دراسة طويلة الأمد لمراقبة العلاقة بين النوم والقلق والاكتئاب ونتائج الحمل. اعتمدت الدراسة على تتبع مجموعة كبيرة من النساء الحوامل على مدار فترة الحمل بأكملها، مع التركيز على التغيرات التي تحدث في جودة النوم ومستويات القلق والاكتئاب لديهن في كل مرحلة من مراحل الحمل.

منهجية البحث

استخدم الباحثون تصميمًا تنظيميًا (prospective cohort study) لمتابعة مجموعة من النساء الحوامل. تم جمع البيانات في مراحل مختلفة من الحمل - الربع الأول، والربع الثاني، والربع الثالث - من خلال استبيانات مفصلة تقيّم جودة النوم (بما في ذلك مدة النوم، وجودة الاستيقاظ، وصعوبة النوم) ومستويات القلق والاكتئاب (باستخدام مقاييس نفسية معتمدة). كما تم تسجيل نتائج الحمل، مثل الوزن عند الولادة، ومدة الحمل، وأي مضاعفات حدثت أثناء الحمل أو الولادة. تم تحليل البيانات باستخدام نماذج إحصائية متقدمة لتحديد الارتباطات بين المتغيرات المختلفة. الهدف من هذه المنهجية هو تحديد ما إذا كانت التغيرات في النوم والحالة النفسية للأم في مراحل مختلفة من الحمل يمكن أن تتنبأ بحدوث نتائج سلبية للحمل.

أدوات القياس

اعتمد الباحثون على أدوات قياس موثوقة لتقييم جودة النوم ومستويات القلق والاكتئاب. تم استخدام استبيانات مصممة خصيصاً لتقييم جوانب مختلفة من النوم، مثل صعوبة البدء في النوم، وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، والشعور بالراحة بعد الاستيقاظ. أما بالنسبة للقلق والاكتئاب، فقد تم استخدام مقاييس نفسية قياسية لتقييم الأعراض المختلفة، مثل الشعور بالحزن، وفقدان الاهتمام بالأنشطة، وصعوبة التركيز، والشعور بالتوتر والقلق.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك علاقة قوية بين جودة النوم ومستويات القلق والاكتئاب وبين النتائج السلبية للحمل. فقد وجدت الدراسة أن الأمهات اللاتي عانين من اضطرابات النوم (مثل الأرق أو قلة النوم) ومستويات عالية من القلق والاكتئاب في

مراحل مختلفة من الحمل كن أكثر عرضة لخطر الولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. كما تبين أن التغيرات في هذه المتغيرات خلال مراحل الحمل المختلفة لها تأثيرات مختلفة. على سبيل المثال، كان القلق والاكتئاب في الربع الأول من الحمل مرتبطاً بشكل خاص بزيادة خطر الإجهاض، بينما كان اضطراب النوم في الربع الثالث مرتبطاً بشكل أكبر بزيادة خطر الولادة القيصرية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أهمية دمج تقييم الصحة النفسية وجودة النوم في رعاية ما قبل الولادة الروتينية. يجب على مقدمي الرعاية الصحية للأمهات الحوامل أن يكونوا على دراية بالعلامات المبكرة للقلق والاكتئاب واضطرابات النوم، وأن يقدموا الدعم والمساعدة اللازمين للأمهات اللاتي يعانين من هذه المشاكل. يمكن أن يشمل ذلك توفير العلاج النفسي، أو وصف الأدوية المناسبة (تحت إشراف طبي دقيق)، أو تقديم المشورة حول كيفية تحسين عادات النوم. بالإضافة إلى ذلك، يجب على الأمهات الحوامل أن يولين اهتماماً خاصاً بصحتهن النفسية وأن يحرصن على الحصول على قسط كافٍ من النوم، وأن يطلبن المساعدة إذا كن يعانين من أي مشاكل. هذه الدراسة تؤكد أن الحمل ليس مجرد عملية بيولوجية، بل هو تجربة نفسية واجتماعية معقدة تتطلب رعاية شاملة.

Reference

Zheng Q. (2025). *Longitudinal associations between maternal sleep, anxiety, depression across pregnancy trimesters and adverse pregnancy outcomes: a prospective cohort study*. Reproductive Health

DOI: [10.1186/s12978-025-02229-1](https://doi.org/10.1186/s12978-025-02229-1)