

# أهم التغيرات الجسدية للأم بعد الولادة

خلال أشهر الحمل وبعد الولادة تلاحظ المرأة تغيرات كثيرة وخاصة على صعيد مظهرها الخارجي، ذلك لأن نقص الحديد الذي ينتج من الولادة يؤدي الى أعراض جانبية ترهق المرأة في الأسبوع الأول بعد وضعها لطفلها.

ومن التغيرات التي تظهر على المرأة بعد الولادة:

تساقط الشعر بكثافة: خلال فترة ما بعد الولادة، قد يتساقط شعرك بكثرة بمعدل 100 خصلة شعر في اليوم! ولكن لا تقلقي، فسرعان ما سيستعيد شعرك نموه الطبيعي.

لون بشرة باهت: خلال فترة ما بعد الولادة قد يصبح لون بشرتك باهتا بعد أن كان ورديا، نضرا ومتوهجا خلال فترة الحمل. كما أن بشرتك قد تصبح جافة ولكن لا تقلقي هذه العوارض قد تختفي في غضون أسابيع.

تضخم الثديين: ستلاحظين أن ثديك أصبحا أكبر بفضل تخزينها لحليب الرضاعة، كما أنهما قد تتعرضا للتشققات المزعجة.

ترهل البطن: سيبقى بطنك منتقنا لفترة تقارب الستة أسابيع وبعدها قد يتعرض بطنك بعد الولادة للترهل. كما قد تظهر علامات التشقق، لذلك ننصحك بممارسة التمارين الرياضية باستمرار لإسترجاع رشاقتك.

أوجاع الظهر: من الطبيعي أن تشعرين خلال فترة الأسابيع الستة الأولى ما بعد الولادة بأوجاع في الظهر. ولكن إن إستمرّ الوجع لفترة أطول، ننصحك بإستشارة الطبيب المختص.

الإمساك: من الطبيعي أن تتعرض الأم الجديدة للإمساك بعد الولادة. ولكن يجب في هذه الحالة أن تتبعي نظاما غذائيا سليما لمحاربة هذه المشكلة.

تأخر الدورة الشهرية: قد تتأخر الدورة الشهرية بعد الولادة، خاصة إن كنت ترضعين مولودك الجديد. كما وأنك قد تشعرين ببعض الآلام المهبلية.

الدوالي: المرأة تصبح معرضة أكثر لظهور الدوالي بعد فترة الولادة. لذلك، ننصحك بالمشي لتنشيط الدورة الدموية وتجذب هذه المشكلة.

التعرّيق: خلال الفترة الأولى ما بعد الولادة، أنت معرضة للتعرق أكثر من أي وقت مضى!