أهم التغيرات الجسدية للحامل بعد الولادة

خلال الحمل يتعرض جسم المرأة الى الكثير من التغييرات التي ترافقها الى ما بعد الولادة بأشهر. فعدا عن زيادة الحمل وكل ما يرافقه من أمور هناك الكثير من التغيرات الجسدية تمر بها المرأة بعد الولادة. وهي:

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

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

3- تضخّم الثديين: ستلاحظين أن ثدييك أصبحا أكبر بفضل تخزينهما لحليب الرضاعة. كما أنّهما قد تتعرّضا للتشققات المزعجة.

4- ترهلّ البطن: سيبقى بطنك منتفخاً لفترة تقارب الستة أسابيع وبعدها قد يتعرّض بطنك بعد الولادة للترهّل. كما قد تظهر علامات التشقق، لذلك ننصحك بممارسة التمارين الرياضية بإستمرار لإسترجاع رشاقتك.

5- آلام في الظهر: من الطبيعي أن تشعري خلال فترة الأسابيع الستة الأولى ما بعد الولادة بأوجاع في الظهر. ولكن إن إستمرّ الوجع لفترة أطول، ننصحك بإستشارة الطبيب المختصّ.

6- الإمساك: من الطبيعي أن تتعرّض الأمّ الجديدة للإمساك بعد الولادة. ولكن يحبّذ في هذه الحالة أن أن تتبعي نظاماً غذائياً سليماً لمحاربة هذه المشكلة.

7- تأخر الدورة الشهرية: قد تتأخّر الدورة الشهرية بعد الولادة، خصوصاً إن كنت ترضعين مولودك الجديد. كما وأنّك قد تشعرين ببعض الآلام المهبلية.

8- الدوالي: المرأة تصبح معرّضة أكثر لظهور الدوالي بعد فترة

الولادة. لذلك ننصحك بالمشي لتنشيط الدورة الدموية وتجنّب هذه المشكلة.

10- التعرّق: خلال الفترة الأولى ما بعد الولادة، أنت معرّضة للتعرّق أكثر من أي وقت مضى!