خطوات لإدارة حزن وقلق ما بعد الولادة

فترة ما بعد الولادة هي وقت ضعيف بشكل لا يصدق. هناك عدد لا يحصى من الأمهات اللواتي يجلسن في الطائرات الشراعية في الوقت الحالي ، معزولات في المنزل ، محاطين بملابس مملوءة بالتجذيف والتجشؤ ، وهضم الحرمان من النوم ، والأعصاب المتوترة من الصرخات المربكة لأطفالهن ، والشعور بالإرهاق ، والحزن ، والقلق ، وحدهن.

1. **تحسين التغذية.**

نحن نقلل من دور التغذية ، اذ انه يمكن ان يسبب في اكتئاب ما بعد الولادة والقلق. فالحمل ، والذهاب إلى المخاض ، والنزيف ، والتمريض يؤدي إلى استنزاف أجسادنا من العناصر الغذائية. تنزف الأم كمية كبيرة من الدم أثناء المخاض. ثم هناك نزيف ما بعد الولادة ، وبعد كل هذا الرضاعة. عملية أن تصبح أمًا تستنفدنا من تغذيتنا ، دمائنا ، كيانا. وكل هذا يحدث في سياق حرمانك فيه من النوم ويخضع لتغيير هرموني كبير. و ، نعم ، لديك الوقت أو الطاقة المتبقية لتغلي وجبة مغذية لنفسك.

2. **النوم**

يجب أن تكون حماية نوم الأم أولوية عالية بالنسبة للأسرة. سأمنح أن النوم لن يكون رائعًا في فترة ما بعد الولادة ، ولكن يجب أن يكون على الأقل هدفًا مشتركًا. حتى إذا اضطر والدي للعودة إلى العمل (أو أيًا كان الشريك ليس الشخص الذي أنجب للتو ، فسنسمي هذا الشخص بأبي على الرغم من أن ذلك لا ينصف جميع الطرق التي يمكنك بها أن تكون شريكًا لأم جديدة) ، سأزعم أنه لا يزال من المهم بالنسبة لأبي أن يأخذ واحدًا للفريق وأن يشارك خلال الليل من أجل المساعدة في حماية نوم أمي. في المخطط الكبير لهذه الوحدة العائلية ، من الأفضل لأبي أن يكون زومبي في العمل من أن تكون الأم مكتئبة ، قلقة ، مضطربة ، ومعرّضة للإصابة بالتهاب الضرع والاكتئاب التالي للوضع بسبب الإرهاق الهائل.

3. **اسألي عن ما تحتاينه.**

غالباً ما تجد النساء أنفسهن مضطرات لرعاية كل من حولهن ، والاهتمام بأنفسهن أخيرًا (وغالباً ما لا يحدث على الإطلاق). ليس ميلنا الطبيعي إلى أ) تحديد احتياجاتنا ، ب) يشعر بأنه يحق له تلبية احتياجاتنا ، أو ج) نطلب تلبية احتياجاتنا. نصيحتي للأمهات الجدد هي: لقد حان الوقت لدورة مكثفة في طلب ما تحتاجه! الآن الشخص الأكثر احتياجًا في الغرفة هو الطفل ، والشيء الذي يحتاج إليه الطفل هو أنت. احتياجاتك صالحة وحيوية. إذا كنت على ما يرام ، الطفل على ما يرام.

4. **عملية ولادتك.**

الولادة هي ملحمة ، مخدر ، تكسير الحوض ، تجربة فتح القلب. أنت تلد طفلاً وتلد نفسك كأم. يمكن أن تكون أكثر تجربة ممكنة في حياتك ، أو يمكنك أن تشعر بالحرمان التام. في كثير من الأحيان ، يمكن أن تكون جوانب الولادة مؤلمة أو صعبة المعالجة. اروي قصتك. أخبره وأعده. أخبر شريكك ، أخبر الأمهات الأخريات ، أخبر الأشخاص في حياتك الذين يستطيعون الاحتفاظ بمسافة حاسة ومساعدتك في معالجة التجربة الضخمة التي مررت بها للتو.

5. **احتضني التناقض الخاص بك.**

التناقض لا يأتي بشكل طبيعي لجميع الأمهات. أنا أشجعك على احتضان الخير والسيئ والقبيح والاحتفاظ به دفعة واحدة. في بعض الأحيان نأسف لجميع خيارات حياتك التي أدت إلى هذه اللحظة؟ انت لست وحدك. أشعر بالتقدير وتعتمد على شريك حياتك في حين تجد أيضا كل ما يفعلونه مزعجة وأنت لا تستطيع الوقوف على صوتهم مضغه؟ احتضان هذا التناقض. لا حاجة لتمثيل نفسك كإلهة أمي نعمة من دون عيب. إذا شعرت بالحزن ، الغضب ، الغمر ، السخط ، عدم التأكد – أعلم أن الأمر كله طبيعي. امنح نفسك الإذن لتشعر بكل شيء تشعر به. لا يجعلك أم سيئة.