

ما لا يخبرك أحد عن شعورك بعد الولادة القيصرية...

هذا ما يخبؤون عنك..

1. إنك ستشعرين بالصدمة من منعطف الأحداث:

إن كنت ستختبرين صدمة الخضوع لولادة قيصرية، من المهم أن تتذكري أنك لست وحدك. انضمي إلى مجموعة دعم الأمهات الجدد أو مجتمع يمكنك التحدث فيه مع غيرك من النساء اللواتي مررن بشيء مماثل لك. عندما لا تذهب الولادة كما مخطط لها، تحتاجي إلى معرفة أنك لست وحدك. إن مشاركة قصتك مع أصدقاء موثوق بهم أو مجموعة أمهات جدد ستساعد في وضع منظور سليم على تجربتك الخاصة.

2. إنك ستشعرين بالحزن (والقلق) على الوقت الغائب للتواصل مع طفلك:

عندما تصبحين حامل، تبدئين بتخيل سلسلة من اللحظات الجديرة بتطبيق الإنستغرام، وواحدة من أهم اللحظات التي ستفكرين بها هي عندما يسلمك الطبيب (أو شريك حياتك) طفلك بين ذراعيك، بعد لحظات من الولادة. لكن بطبيعة الحال، ان الأمر غير متعلق بالصورة فقط - انها لحظة الاجتماع والتواصل مع طفلك الجديد. واحدة من أكبر خيبات الأمل للأمهات اللواتي يخضعن للولادة القيصرية (خاصة أولئك اللواتي يضطررن إلى الاستيقاظ من التخدير العام قبل التقاء أطفالهن) هي عدم الحصول على التواصل المباشر بين البشرة الأخرى، أو فرصة لبدء الرضاعة الطبيعية.

ركزي على فرص التواصل التي ستكون لديك مع طفلك بعد أن قمت بولادته. عندما يكون لديك وقت وحدك مع الطفل، سيكون لديك الكثير من الفرص للتواصل معه. حتى إذا كان هناك تأخير في بدء الرضاعة الطبيعية، يمكنك إصلاح الأمر.

3. إنك ستشعرين بالسوء لأنك تشعرين بالسوء، بالرغم من أنك وطفلك على ما يرام وبصحة جيدة:

واحدة من الجمل الأكثر شيوعا المتكررة عند المرأة التي ولدت في عملية قيصرية هي "على الأقل أنت والطفل على ما يرام وبصحة جيدة". ولكن، لا يمكنك أن تسيطر على شعورك بالضيق رغم كل ذلك.

توقفي عن التظاهر أنك بخير، واطلبي المساعدة من شخص محترف ومهني. هناك الفكرة أنه إذا كان طفلك بصحة جيدة، يجب أن لا تشعرى بالضييق، لذلك تشعر الأمهات الجدد بالضغط ليكون "سعداء"، حتى عندما لا يزلن يشعرن بالخوف والصدمة. لا تخافي لمشاركة مشاعرك مع أولئك الذين هم على مقربة منك. مهما فعلت، لا تبقي مشاعرك مشحونة في داخلك. إنك تتعافين من الجراحة، اطلبي المساعدة. خذي قسطا من النوم.