طرق تحد من الإصابة بالإكتئاب بعد الولادة

تترافق فترة الولادة بالعديد من التغيرات الهرمونية والجسدية بالنسبة للأم، على الرغم من أن الأمومة هي من أجمل مراحل الحياة بالنسبة للمرأة إلاّ أن فترة ما بعد الولادة هي دقيقة بعض الشيء.

تتعرض المرأة بعد الولادة الى العديد من التقلبات المزاجية والى القلق والتشوش العاطفي والتوتر والتعب والكآبة بسبب الهبوط في معدل هرمونات الحمل، البروجيستيرون والاستروجين، وهذه المرحلة هي مؤقتة وتعود كافة الأمور الى مجاريها بعد حوالي ثمانية أسابيع من الولادة، كما أن هذه المشكلة ليست خطيرة ولن تتفاقم ولكن لا يجب أن تهملي هذه العوارض.

لا داعي للخوف من هذه العوارض أيتها الأم الجديدة فمعظم الأمهات يختبرن بعد الولادة فترة الضغوطات والكآبة، التي تحدث بسبب التغيرات المفاجئة في حياتك الجديدة كأم وبسبب زيادة المسؤولية تجاه إعالة الطفل والتغيرات الهرمونية، فمن الضروري تخطي هذه المرحلة بكل راحة ونضوج للإستمتاع بجمالها والسعادة التي تقدمها لك.

اليك أبرز النصائح التي عليك اتباعها للتمكن من مواجهة هذه المرحلة بكل قوة وعزم:

- انتهاز أي فرصة حتى لو صغيرة للحصول على قسط من النوم والراحة حتى لو النوم لدقائق معدودة لكي تستمدي نشاطك وقوتك.
- الحرص على تناول الوجبات الغذائية بشكل منتظم وتكون أطعمة مغذية وصحية تمدك بالطاقة والنشاط والقوة ولا تزيد من وزنك كما يجب استهلاك كمية كبيرة من الماء والحليب والسوائل يومياً .
- محاورة زوجك بكل صدق وإخلاص بشأن كافة الامور التي تقلقك لكي يدعمك ويساعدك على تخطي هذه المرحلة الدقيقة.
- يمكنك ممارسة بعض التمارين السهلة مثل التنفس والإسترخاء بعد الولادة لكن تحت إشراف الطبيب.
- الحرص على التعبير عن مشاعرك الباطنية لزوجك أو والدتك أو

أختك أو صديقاتك.

- التروي على نفسك ولا تحملي نفسك طاقة أكثر مما يمكنك التحمل.
- يجب استشارة طبيبك بما يتعلق بأخذ حقنة هرمون البروجيستيرون.
- ممارسة هوايتك المفضلة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم.
- الحرص على الإهتمام بنفسك وبمظهرك الخارجي وانتقاء الملابس التي تناسب جسمك خلال هذه الفترة، هذه العملية تساعدك على تحسين نفسيتك.