

نصائح للعناية الذاتية بعد الولادة

تعتبر مرحلة الولادة مرحلة جميلة وحسية بالنسبة لكل أم وحيث تتمكن من استقبال مولودها ورؤيته للمرة الأولى بعد طول انتظار ولكن تترافق مع هذه المرحلة العديد من التغيرات النفسية والجسدية بالنسبة للأم الجديدة.

يجب عليك الإهتمام بنفسك بعد الولادة وعدم إهمال نفسك مطلقاً من أجل التمكن من الشفاء بطريقة صحيحة وسريعة. اليك أهم النصائح للعناية الشخصية:

العناية بالثدي: يجب العناية بالثدي بعد الولادة لأن الثديين يتضخمان بعد الولادة بسبب إفراز الجسم هرمون البرولاكتين الذي ينتج الحليب. لذلك عليك الضغط على الثديين وتدليكهما بطريقة لطيفة لإزالة الحليب الزائد ومنع احتقان الحليب ومنع التضخم.

العناية بالصحة العامة: يحتاج الجسم الى عناية زائدة وتغذية إضافية للتمكن من التعافي لذلك يجب المشي قليلاً كل فترة وعدم النوم المطول في السرير لأنه يسبب بإحناء الرحم وأوجاع في الظهر كما يجب أخذ حمامات بالماء الدافئ والبدء بممارسة التمارين المخصصة لك بعد فترة معينة وزيارة الطبيب في الوقت المعين.

الإهتمام بالتغذية والوزن: عليك الحرص على الإهتمام بنظامك الغذائي بعد الولادة لكي تستعيدي وزنك الطبيعي ورشاقتك بعد فترة قصيرة من الولادة كما عليك تناول وجبات متوازنة وصحية وغنية بالعناصر الغذائية. لا يجب إهمال نوعية الأطعمة لكي لا يزيد وزنك بعد الولادة ففي العادة ينقص القليل من وزنك بعد حوالي ثلاثة أيام من الولادة لذلك عليك مساعدة جسمك على استعادة رشاقتك من خلال استهلاك الوجبات المتوازنة وأخذ قسط كبير من راحة والنوم في كل فرصة تسمح لك بهذا حتى تتمكني من الشفاء بأسرع وقت.

لذلك يجب تناول الأطعمة المغذية مثل الفواكه والخضار والأطعمة الغنية بالبروتين والبقوليات والحبوب الكاملة والابتعاد عن المأكولات الدهنية والغنية بالسعرات الحرارية والحلويات والأطعمة المالحة.

طريقة الإستحمام: عليك أخذ حمام مريح بالماء الدافئ كل يوم لمدة 10 دقائق على الأقل لمساعدة جسمك على الشفاء وإزالة كافة التوتر والقلق الذي يترافق الولادة.

حرارة الغرفة الصحيحة: بعد الولادة يجب أن تكون درجة حرارة غرفة الأم 20 مئوية ويكون الهواء نقي وتتعرض الغرفة الى التهوية بشكل يومي كما لا يجب التعرض المباشر للمكيف.