6 نصائح للعناية بنفسك بعد الولادة

تحتاج كل أم جديدة الى الكثير من الرعاية والإهتمام الجسدي والنفسي بعد الولادة. فلا يحتاج الرضيع فقط الى الإهتمام والعناية، بل تحتاج الأم أيضًا الى ذلك.

تمتد فترة النفاس، بعد الولادة الى 6- 8 أسابيع، حيث يحتاج جسم الأم الجديدة لإستعادة الطاقة والعافية وتتمكن من استرجاع صحتها وقوتّها من جديد.

اليك أهم 6 نصائح للإهتمام بنفسك خلال فترة ما بعد الولادة:

1. الحصول على قسط كافي من الراحة: يحتاج الرضيع الكثير من العناية والطاقة والجهد من أجل العناية به. لذا، عليك أن تنامي بوقت نوم المولود الجديد، لإستفادة من هذا الوقت.
2. طلب المساعدة: عملية العناية بالرضيع، عملية وتحديدًا خلال فترة ما بعد الولادة مباشرةً. لا تخجلي بطلب المساعدة من شخص مقرب منك أو فرد مقرب من عائلتك وإشراك الزوج بدور المساعدة والعناية بالمولود الجديد.
3. اتباع نظام غذائي صحي: تحتاج الأم الجديدة الى اتباع نظام غذائي صحي وسليم، يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية الضرورية لتعويض الجسم عما نقسه. لذا، عليك تناول وجبات غنية بالبروتين والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والخضار والفاكهة، بالإضافة الى ذلك عليك شرب الكثير من المياه والسوائل.
4. ممارسة بعض التمارين الرياضية: بالتأكيد ستحتاجين الى فترة من أجل التعافي من الولادة، قبل البدء بممارسة الرياضة بشكل بسيط والمشي لمسافات قصيرة. كما عليك التأكد من وقت استئناف الرياضة ونوعية الرياضة مع الطبيب.
5. العناية بجرح الولادة: يعتبر العناية بجرح الولادة، أمر أساسي ولا يمكن الإستغناء عن القيام به وحيث يجب تنظيفه وتعقيمه يوميًا، سواء كانت الولادة طبيعية أو قيصرية.
6. تغيير الفوطة الصحية بإنتظام: ينصح بتغيير الفوطة الصحية كل فترة، للإبتعاد عن التعرض لإصابات بكتيرية. قد يكون النزيف قوي وغزير وتحتاجي لتغيير الفوطة كل ساعتين. كما

عليك استخدام غسول مطهر للمنطقة الحساسة.