

نصائح تقلل فرص الإصابة باكتئاب الولادة



«عليك أن تتوقعي الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، وهذا لا يعني أن تستسلمي، بل تدبري أمرك باحتياطات مهمّة وهي كالتالي:

- انتهزي أي فرصة لتحصلي على قسط من الراحة والنوم حتى وإن كانت غفوة لمدّة دقائق.
- تأكدي من تناول وجباتك بشكل منتظم ومن التغذية الكافية وتناول الأطعمة الصحيّة وكميات كبيرة من الماء والسوائل والحليب.
- مارسي بعض التمارين الرياضية البسيطة بعد الولادة بـ 24 ساعة تحت إشراف طبيبك.
- تعرّفي على أعراض الاكتئاب في مراحل متقدّمة للبدء في العلاج قبل تفاقم الأمر.
- عبّري عن مشاعرك مع زوجك أو صديقتك أو والدتك.
- لا تقسي على نفسك وتحملها أكثر من طاقتها.
- استشيري طبيبك بشأن حقن الأُم بهرمون البروجيستيرون بعد الولادة.

– مارسى أى هواية تفضليها ولو لمدّة نصف ساعة يومياً .

– اهتمى بنفسك وبمظهرك واختاري ملابس تناسب جسمك بعد الولادة؛ لأنّ المظهر الجميل يساعد على تحسين حالتك النفسية. ►