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:

ـ انتهزي أي فرصة لتحصلي على قسط من الراحة والنوم حتى وإن كانت غفوة لمدّة دقائق.

ـ تأكدي من تناول وجباتك بشكل منتظم ومن التغذية الكافية وتناول الأطعمة الصحّية وكميات كبيرة من الماء والسوائل والحليب.

ـ مارسي بعض التمارين الرياضية البسيطة بعد الولادة بـ24 ساعة تحت إشراف طبيبك.

ـ تعرّفي على أعراض الاكتئاب في مراحل متقدّمة للبدء في العلاج قبل تفاقم الأمر.

ـ عبّري عن مشاعرك مع زوجك أو صديقتك أو والدتك.

ـ لا تقسي على نفسك وتحمليها أكثر من طاقتها.

ـ استشيري طبيبك بشأن حقن الأُم بهرمون البروجيستيرون بعد الولادة.

ـ مارسي أي هواية تفضلينها ولو لمدّة نصف ساعة يومياً.

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