# ۵ استراتژی برای سلامتی پس از زایمان

تیم تحریریه گرین لیست

دوره پس از زایمان اغلب با بهبود فیزیکی از خستگی و فشار زایمان همراه است.معمولاً به عنوان شش هفته اول پس از زایمان طبیعی یا هشت هفته پس از سزارین تعریف می شود.

علاوه بر بهبود فیزیکی که در هفته‌های پس از تولد کودک اتفاق می‌افتد، سطح هورمون پروژسترون، استروژن و پرولاکتین نیز به طور قابل توجهی تغییر می‌کند و در نتیجه بر خلق و خو، خواب و موارد دیگر مادر تأثیر می‌گذارد.

علاوه بر این تغییرات هورمونی و فیزیکی، در حین مراقبت از اعضای جدید خانواده، چیزهای زیادی برای تنظیم و پیمایش وجود دارد.

با توجه به این دلایل و موارد دیگر، استفاده از استراتژی های سلامتی پس از زایمان برای سالم ماندن و کاهش استرس بسیار مهم است.

سلامتی پس از زایمان به مراقبت از خود از لحاظ عاطفی و جسمی در شش تا هشت هفته بلافاصله پس از تولد کودک اشاره دارد.

پیشنهاد مطالعه: راهنمای خرید بهترین راکر کودک با معرفی مدل های سرگرم کننده

**با استراتژی های سلامتی پس از زایمان آشنا شوید**

۱. **با خودت مهربان باش**
۲. **ذهنیت رشد محور را حفظ کنید**
۳. **ورود روزانه را در نظر بگیرید**
٤. **حرکت کنید و تغذیه کنید**
٥. **اجازه دهید و به دنبال پشتیبانی باشید**

- **با خود مهربان باشید**

در دوره پس از زایمان، به راحتی می‌توانید به خودتان سخت بگیرید، در حالی که روال جدید را طی می‌کنید و در عین حال خود را با تغییرات هورمونی و تغییرات فیزیکی که در بدنتان اتفاق می‌افتد تطبیق می‌دهید.

بلافاصله پس از زایمان ممکن است انجام رفتارهای منظم روزانه مانند دوش گرفتن و پختن غذا در حین مراقبت از نوزاد دشوار باشد.

مهم است که با خودتان مهربان باشید و مراقب هرگونه خودگویی منفی در هفته ها و ماه های بعد از تولد فرزندتان باشید.

به یاد داشته باشید که صرف نظر از اینکه این اولین باری است که پدر و مادر می شوید یا نه، در حال تغییر زندگی بزرگی هستید.

روال روزانه ای که قبل از تولد عضو جدید خانواده تان داشتید به طور قابل توجهی متفاوت از بعد از آن به نظر می رسد.

ممکن است نتوانید کارهایی را در خانه انجام دهید یا به همان روشی که قبل از کودکی انجام می دادید، استراحت داشته باشید.

در هر دو سناریو، همانطور که با بهترین دوستی که در حال تغییر بزرگ زندگی است، با خودتان صحبت کنید.

هنگام عبور از شب‌های بی‌خوابی، کاهش وزن بارداری و روال جدید تعویض مداوم پوشک و تغذیه، با خودتان مهربان و مهربان باشید.

همچنین مهم است که با خودتان مهربان باشید، زیرا زمان می برد تا احساس کنید بیشتر شبیه خودتان هستید.

- **ذهنیت رشد محور را حفظ کنید**

حفظ طرز فکر رشد، یک استراتژی ضروری برای سلامتی است که به مادران جدید کمک می کند استرس را کاهش دهند و نه تنها به چالش های پس از زایمان، بلکه به طور کلی والدین نیز پاسخ مثبت دهند.

ذهنیت رشد به داشتن سیستم اعتقادی اشاره دارد که توانایی‌ها و مهارت‌های شما می‌تواند در طول زمان با تلاش مداوم، یادگیری و انعطاف‌پذیری درونی بهبود یابد.

علیرغم اینکه یک مادر جدید ممکن است در ابتدا از آمادگی انجام شده در دوران بارداری احساس آمادگی کند، هیچ چیز واقعاً نمی تواند شخص را صد در صد برای زمان پس از زایمان آماده کند.

تجربه هر مادری پس از زایمان منحصر به فرد است و هر نوزاد تازه متولد شده شخصیت و خلق و خوی منحصر به فرد خود را دارد.

در نتیجه، تجربه شما ممکن است منعکس کننده آنچه خوانده اید، تحقیق کرده اید، یا ممکن است بعد از تولد فرزند دیگری قبلا تجربه کرده اید نباشد.

به طور مشابه، دانستن اینکه چگونه به علائم خواب و تغذیه کودکتان پاسخ دهید ممکن است زمان ببرد.

حفظ ذهنیت رشد محور به خود یادآوری می کند که یادگیری و بهبود توانایی خود در درک نیازها و خواسته های کودک در طول زمان اشکالی ندارد.

پذیرش این فلسفه یک راه ضروری برای خوب ماندن از نظر عاطفی است نه تنها در دوره زمانی پس از زایمان، بلکه در طول سال اول که در نقاط عطف رشد کودک خود حرکت می کنید.

- **یک بررسی روزانه داشته باشید**

مراقبت از نوزاد جدید می تواند سخت باشد و به تمام توجه و انرژی نیاز دارد. به همین دلیل، طبیعی است که مادران جدید فراموش کنند آنچه را که برای خوب ماندن از نظر جسمی و عاطفی نیاز دارند، بررسی کنند.

یک استراتژی مهم برای ترکیب پس از زایمان این است که یک چک لیست داخلی روزانه را در اولویت قرار دهید.

این ورود می تواند به سادگی این باشد که سوالات زیر را از خود بپرسید:

»از نظر جسمی چه احساسی دارید؟»، «در لحظه حال از نظر عاطفی چه چیزی را تجربه می کنید؟»، «در این لحظه به چه چیزهایی نیاز دارید تا بیشتر احساس آرامش کنید یا پشتیبانی؟"

این سوالات می تواند برای افزایش آگاهی در مورد آنچه ممکن است نیاز داشته باشید بسیار قدرتمند باشد.

چک لیست روزانه نیز می‌تواند به‌عنوان یک تمرین ذهن‌آگاهی شامل پنج تا ده دقیقه مدیتیشن، تنفس عمیق یا موارد دیگر انجام شود.

با هر یک از این رویکردها، داشتن آگاهی بهتر از آنچه که باید خوب باشید، اولین گام برای به دست آوردن آن است.

- **حرکت و تغذیه**

زمانی که همه چیز را از پزشک خود دریافت کنید، حرکات ملایم را به برنامه روزانه خود بازگردانید.

با کودک بیرون بروید و اگر به فصل و آب و هوا مشکل دارید، در خانه قدم بزنید.

حرکات بدنی نه تنها به تلاش برای سلامت جسمانی کمک می کند، بلکه انرژی ذهنی و خلق و خو را نیز بهبود می دهد.

علاوه بر بازگرداندن حرکات آرام به روال، بر نوشیدن آب کافی برای هیدراته ماندن تمرکز کنید.

این امر مخصوصاً اگر در حال پرستاری هستید یا قصد دارید پرستاری کنید بسیار مهم است.

نوشیدن آب کافی برای عملکرد شناختی و تنظیم عاطفی ضروری است، به ویژه در هنگام کار با حداقل خواب.

علاوه بر این، روی خوردن غذاها و وعده های غذایی کامل تمرکز کنید که انرژی را در طول روز حفظ می کنند.

به عنوان مثال، روز را با غلات شروع کنید، یا به عنوان مثال هویج را میان وعده میل کنید و ناهار و شامی را در نظر بگیرید که شامل انواع سبزیجات و پروتئین بدون چربی است.

این نوع غذاها هنگام مراقبت از کودک به انرژی و خلق و خوی شما کمک می کند.

- **اجازه دهید و به دنبال حمایت باشید**

به خود اجازه دهید تا از عزیزانتان حمایت کنید. هنگامی که دوستان و خانواده پیشنهاد پخت، تمیز کردن یا مراقبت از کودک را برای کمک در آن هفته های اولیه می دهند، بله بگویید.

این می تواند به شما امکان دهد که خود مراقبتی عاطفی و جسمی را بهبود بخشیده و در روز خود بگنجانید.

اگر عادت دارید همه کارها را به تنهایی و بدون کمک انجام دهید، انجام این استراتژی در ابتدا ممکن است دشوار باشد.

با این حال، بسیار مفید است که به خود اجازه انجام این کار را بدهید. در صورت نیاز از درخواست کمک از دوستان و خانواده نترسید.

به یاد داشته باشید، درخواست کمک نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه قدرت است.

یک فرد خودآگاه می داند که چه زمانی به حمایت نیاز دارد و هنگام درخواست آن به خودش سخت نمی گیرد.

اگر در هفته‌ها یا ماه‌های اولیه پس از تولد فرزندتان دچار نگرانی برای نوزاد می‌شوید، بدانید که این می‌تواند بخشی عادی از حرکت به جلو باشد.

تقریباً هفتاد تا هشتاد درصد زنان ممکن است علائمی مانند گریه بی دلیل، تحریک پذیری، نوسانات خلقی و غم را تجربه کنند.

اگر متوجه شدید که بر اساس احساسی که دارید به حمایت بیشتری نیاز دارید، به یاد داشته باشید که همسر شما آنجاست تا از شما حمایت کند.

اگر احساس می‌کنید که خلق و خوی شما بهبود نمی‌یابد و علائم افسردگی روزانه به مدت دو هفته ادامه دارد، با پزشک متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

صرف نظر از این که آیا شما دچار افسردگی پس از زایمان شده اید یا خیر، بدانید که تنها نیستید. در صورت نیاز به دنبال پشتیبانی از همسر،اقوام و دوستان خود باشید.

سفر هر مادری پس از زایمان متفاوت است، اما ترکیب این استراتژی‌ها می‌تواند به حفظ سلامت عاطفی در طول بازه زمانی پس از زایمان کمک کند.

علاوه بر اولویت دادن به این تلاش‌ها در طول دوره پس از زایمان، مهم است که این تلاش‌های خودمراقبتی را در طول سال اول با رشد و تکامل فرزندتان ادامه دهید.

تداوم این تلاش ها در درازمدت یک راه اساسی برای خوب ماندن از نظر عاطفی در هر مرحله نوزاد و نوپا خواهد بود.

ممنون که همراه ما هستید . نظرات ارزشمند خود را برای ما ارسال کنید. سپاسگزاریم.