

الحياة كأم جديدة



أنت مغمورة بوصول مولودك الجديد، لكنك تشعرين أيضاً وكأنك لم تكوني متعبة إلى هذا الحد في حياتك. ربما هذا ما تشعر به جميع الأمهات، من بيروت إلى بكين! نتمنى لك تجربة رائعة في رحلتك لتربية الأولاد. تذكر أن ذلك لا يحدث إلا قليلاً، لذا حاولي الاستفادة من ذلك إلى أقصى الحدود! وافرني المعلومات أدناه كي تكوني مستعدة أكثر لتقلبات المزاج التي قد تواجهك.

الراحة

- يتمتع الأطفال بساعات زمنية مختلفة عن البالغين. يستيقظ المولود الجديد كل ثلاث ساعات تقريباً، ويحتاج إلى أن يتم إطعامه، أو تغيير حفاظه، ومواساته. خاصة إذا كان هذا طفلك الأول، قد تصبحي مغمورة بالإرهاق الذي يؤثر على مزاجك/راحتك. على الرغم من أن النوم لمدة ثماني ساعات قد لا يحدث مرة أخرى لعدة أشهر، عليك العثور على طرق للحصول على مزيد من الراحة الآن.
- حاولي أخذ استراحة من المسؤوليات والتركيز قدر الإمكان على إطعام طفلك والإهتمام بنفسك خلال الأسابيع الأولى.
- نامي حين ينام طفلك: قد يكون ذلك لبضع دقائق فقط عدة مرات في اليوم، ولكن تجمع هذه الدقائق في نهاية المطاف.
- لا تترددي في الإعتذار من زيارة الأهل والأصدقاء لأخذ قيلولة أو إطعام طفلك.



التوتر بعد الولادة

مهما كنت مستعدة، عندما تلدين طفلك ستتخذ الحياة بالتأكيد مساراً جديداً بالنسبة لك. فإذا ما زلت بملابس النوم حتى فترة ما بعد الظهر أو لم يكن لديك الوقت لتناول الطعام، اطمئني لأنك لست وحدك. يحدث ذلك لمعظم الأمهات الجدد.

السعي إلى الكمال هو المصدر الرئيسي لتوتر الأمهات: تقول واحدة من بين كل أربع أمهات إن الضغط الذي تضعه على نفسها لتكون مثالية هو السبب الرئيسي للتوتر. فالتعافي من الولادة، وتلبية احتياجات المولود الجديد، والتكيف مع الحياة الجديدة هي ضغوطات ضخمة ستواجهينها. اتخذي خطوة خطوة، ولا تسعي إلى الكمال، وستجري الأمور كما يجب حين تستقر الروتين، بعد نمو الطفل قليلاً. باختصار، نعم، ولادة الطفل تضيق التوتر إلى حياتك، ولكن ستتعلمين بسرعة كيفية التعامل مع ذلك، لذا خذي نفساً عميقاً وهوني عليك!

الحفاظ على صحتك العقلية

هناك أوقات حين يشعر الأهل أنهم غير قادرين على إطعام طفلهم، أو تغيير الحفاض، أو التقاط كومة من الملابس المغسولة، أو سماع أغنية «أولد ماك دونالد» مرة أخرى. وقت الاسترخاء بالنسبة لك قليل وثمانين، ولكن، الإبتعاد لفترة صغيرة سيفيدك كثيراً. إليك بعض الأفكار:

- أخذ حمام طويل ومعتبر مع الشموع
- الحصول على جلسة طلاء الأظافر، التدليك، علاج للوجه، أو تسريحة جديدة
- الخروج مع زوجك في موعد غرامي صغير
- الاسترخاء مع صديق وتناول القهوة
- ممارسة الرياضة، أو حتى المشي، سيشعرك بأنك تهتمين بجسدك
- حاولي الحصول على النوم المتواصل بينما يهتم أحدهم بطفلك
- التسوق لشراء الملابس الجديدة /

الأكسسوارات أو تبديل بعض هدايا للأطفال

- قضاء بعض الوقت مع نفسك ومشاهدة الأفلام أو قراءة كتاب، والقيام بهوايتك المفضلة سيساعدك على التواصل مع نفسك
- زراعة زهرة أو حتى حديقة، قد يريحك أكثر من الأنشطة الترفيهية الأخرى.

الترايط مع طفلك

بالنسبة لبعض الأهل، يأتي شعور الترابط مع طفلك ضمن الأيام أو حتى الدقائق القليلة الأولى - بعد الولادة. وبالنسبة للبعض الآخر، قد يستغرق الأمر وقتاً أطول. فلا تقلقي. فالترابط بين الوالدين والطفل أمر معقد وغالباً ما يستغرق وقتاً طويلاً ليتطور. يحذر علماء النفس من أن هناك الكثير من النقاش حول الترابط مع طفل جديد وغالباً ما تشعر الأمهات بالذنب إذا لم تشعر على الفور بالعلق الشديد بطفلهما الجديد. لكن الترابط هو تجربة فردية، يمكنها أن تتطور خلال فترة من الوقت. أظهرت ملامسة الجلد للجلد مع طفلك بعد الولادة في غرفة الولادة أنها تعزز تجربة الترابط بينكما. حين تتعرفين على طفلك وتتعلمين كيفية تهدئته والتمتع بوجوده، ستصبح مشاعرك أعمق.

إذا، بعد بضعة أسابيع، وجدت أنك لا تشعرين بالمزيد من العلق والراحة مع طفلك أكثر مما فعلت في اليوم الأول، أو إذا شعرت فعلاً بأنك منفصلة عنه، أو شعرت بالاستياء منه أو بالقلق، تحدثي الى طبيبك. اكتئاب ما بعد الولادة هو مرض حقيقي يمكن أن يؤخر الترابط مع الطفل، ومن الأفضل طلب المساعدة في أقرب وقت ممكن.

اكتئاب ما بعد الولادة

هناك حوالي 50% من النساء اللواتي يعانين ولو قليلاً من الاكتئاب ما بعد الولادة (بضعة أيام بعد الولادة).

تشمل بعض أعراض اكتئاب ما بعد الولادة:

- الحزن
- التعب
- اليأس
- قلة الثقة بالنفس
- الشعور بالذنب
- القلق
- الإنفعال
- الانسحاب الاجتماعي
- أفكار أن الطفل سيتأذى

على الرغم من تحديد عدّة عوامل خطر، إلا أن أسباب الاكتئاب ما بعد الولادة ليست مفهومة جيداً. فهناك العديد من النساء اللواتي يتخطين ذلك من تلقاء نفسها، في حين تحتاج الأخريات إلى العلاج المؤلّف من الإرشاد بالإضافة إلى الدواء. يقوم الكشف المبكر والتدخل بتحسين نسبة النجاح على المدى الطويل لمعظم النساء.

لمزيد من الأسئلة، لا تترددوا في الاتصال بنا على العنوان التالي:

قسم الأمومة

مستشفى ومركز بلفو الطبي
منصورية المتن - لبنان
ص.ب. 295
هاتف 01-698334 (خط مباشر)
ext.2400 01-682666

البريد الإلكتروني: info@bmc.com.lb
موقع الكتروني: www.bmc.com.lb