

كيف تتجنبين ولادة طفل عصبي؟



الخميس 1 فبراير 2018 10:02 م

منذ أول لحظة في رحلة الحمل، تصبح الأم والجنين شخصًا واحدًا، يشعر بالأشياء ويتفاعل بالطريقة نفسها تجاه كل شيء، يستمر الأمر حتى بعد ولادة الطفل وحتى سن الإدراك بأنه شخص منفصل عن أمه، لذلك فإن التوتر والقلق والعصبية والحزن خلال الحمل كلها تؤثر على جهاز طفلك العصبي ويجعله رضيعًا عصبيًا ومتوترًا وصعب الإرضاء أيضًا

لذلك عزيزتي الأم انتبهي إلى مشاعرك خلال فترة الحمل لأن جنينك يستقبل منك كل شيء ويتفاعل تجاهه مثلك تمامًا، فقط أوضحت الدراسات الطبية أن الأمهات اللائي يعانين من التوتر والضغط العصبي وفترات الكآبة والاكتئاب المزمنة والطويلة خلال الحمل يعانين من ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول الذي يصل للجنين عبر المشيمة، مسببًا ما يعرف بتوتر الأجنة الذي يستمر في خلايا الطفل حتى بعد الولادة، فإذا أردت تجنب ولادة طفل عصبي سريع الغضب ولا يكف عن الصراخ والتشنج، إليك بعض النصائح البسيطة لسلامتك أولاً وسلامة جنينك الذي سيصل للعالم قريبًا

5 خطوات بسيطة تجنبك ولادة طفل عصبي:

حاولي دائمًا الابتعاد عن مسببات الحزن والقلق والتوتر، فعلى الرغم من أن التقلبات المزاجية بسبب تغير الهرمونات خلال فترة الحمل شيء طبيعي ومتعارف عليه، لكن استمرارها مصحوبة بالبكاء والحزن لفترات طويلة هو الأمر الذي يؤثر على صحة جنينك، لذلك حاولي دائمًا الابتعاد عن مسببات الحزن والقلق والتوتر، وإذا وجدت الأمر خارج نطاق السيطرة يمكنك طلب المساعدة الطبية من المختصين لتخطي الأمر سريعًا

احصلي على قدر كافٍ من النوم لمدة 8 ساعات يوميًا، إذا كان لديك طفل أكبر يتطلب العناية والرعاية عليك طلب المساعدة من المحيطين حتى تحصل على قدر جيد من الراحة

تجنبي الإجهاد المفرط الذي يسبب التوتر والقلق مثل ضغوط العمل والمشكلات الأسرية، يمكنك الحصول على إجازة دورية لاستعادة نشاطك وحيويتك واعلمي أن صحتك النفسية وصحة جنينك في هذه المرحلة هي الأولوية والأهم

اهتمي بتغذيتك جيدًا وخاصة الأكلات الصحية مثل الخضروات والفواكه وتناول 3 لترات من المياه يوميًا، للتخلص من الصداع والإمساك والأعراض المزجة المصاحبة لفترة الحمل، وتجنبي الأطعمة التي تؤدي لارتفاع ضغط الدم وعسر الهضم خلال الحمل

مارسي بعض التمارين الرياضية الخفيفة المناسبة للحمل أو قومي بعمل هواية تحبها مثل الرسم أو القراءة أو التسوق أو المشغولات اليدوية، ودللي نفسي واهتمي بمظهرك قدر الإمكان واخرجي في نزاهات ترفيهية مع الأصدقاء لتحسين مزاجك وحالتك النفسية

في النهاية عليك الاهتمام بصحتك النفسية أولاً لأن زعلك يؤثر على جنينك بالتأكيد، تحدثي مع من حولك عن الأمر وإذا تجنبت كل مسببات الحزن والقلق، سينعكس هذا بالطبع على جنينك وصحته وتطوره بشكل سليم