

Как избавиться от послеродовой депрессии

Рождение малыша – это не только радостное событие, но и ряд трудностей, которые можно преодолеть, если действовать правильно. Одна из таких трудностей – послеродовая депрессия, которая встречается в наше время все чаще. И, казалось бы, вас выписали из роддома, роды прошли успешно, вас встречает любимый муж, но в какой-то момент вы осознаете, что что-то не так.

Тревожные мысли, переходящие иногда в панику, не покидают вас, и это состояние становится мучительным. Как избавиться от послеродовой депрессии и начать жить полноценной жизнью читайте в данной статье.

Распознать послеродовую депрессию достаточно легко. Женщину, как правило, преследует постоянная тоска, подавленность, плохое настроение, мысли о том, что она не сможет справиться с ребенком, быстрая утомляемость и плохой сон. Если вы заметили у себя эти признаки после родов, и они не проходят долгое время вам необходимо задуматься о том, чтобы как-то изменить ситуацию. В тяжелых случаях, когда женщина не в состоянии справиться с этим недугом в кругу семьи, необходима квалифицированная медицинская помощь.

Как избавиться от послеродовой депрессии: полезные рекомендации

- Не стоит перегружать себя домашними обязанностями. Если у вас первенец, тогда вам особенно необходима помощь близких людей. Не старайтесь показать всем, что вы и сами в состоянии со всем справиться. Слишком большая нагрузка как в эмоциональном, так и в физическом плане может негативно отразиться на вашем состоянии. Главная забота для вас сейчас – это ребенок. Уделите ему максимум внимания, а домашние дела на время переложите на плечи близких людей.
- Постарайтесь отдыхать всегда, когда это возможно. Не упускайте случая поспать днем, если такая возможность вдруг появляется. Здоровый сон положительно влияет на физическое состояние, а вам он сейчас крайне необходим, так как каждая мамочка страдает от недосыпания.
- Не забывайте про правильное питание. Старайтесь есть регулярно полезную пищу. Не готовьте сложные блюда, которые займут много времени и сил. Пусть это будут обычные супчики и каши. Используйте по возможности кухонную технику, которая облегчит ваш труд на кухне.
- Даже после родов женщина остается прекрасной. Это не иллюзия, а вполне реальная перспектива. Самое главное не забывать следить за собой и поддерживать себя в форме. Например, вы можете успеть сделать любимую маску для лица или накрасить ногти, пока ваш малыш спит. Это немного выведет вас из состояния повседневной рутины.
- И конечно не забывайте про положительные эмоции и прогулки на свежем воздухе! Если получится, старайтесь иногда в одиночестве прогуляться, сходить в магазин, в то время как с ребенком посидит кто-то из родственников. Не стоит заикливаться только лишь на материнстве, старайтесь мыслить разносторонне и тогда вам станет легче на душе.

Соблюдая эти простые правила, вы ощутите не только радость материнства, но и сможете жить полноценной жизнью.