كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

السيطرة على تقلبات المزاج للحامل

JUN 2, 2022

ربما تكونين على دراية بتقلبات المزاج إذا كنت حاملاً أو تساعدين امرأة حامل. أنت لست وحدك؛ تقلب المزاج أثناء الحمل أمر شائع.

لماذا يعتبر البكاء كثيرا دلالة على الحمل؟

ربما تكونين على دراية بالتقلبات المزاجية إذا كنت حاملاً أو تساعدين امرأة حامل.
أنت لست وحدك: **تقلب المزاج أثناء الحمل أمر شائع**[1]



قد تكونين متحمسة لأنك تنتظرين طفلًا ، **ولكنك قد تشعرين أيضًا بالضغط أو الإرهاق**. قد تكونين قلقة طوال الوقت ، مما يساهم في تقلبات مزاجك.[1]

الحمل هو تجربة تغيير حياتية يحدث بها **تغييرات جسدية وعاطفية**.[2]

سيكون من الأسهل بالنسبة لك أن تتمتعي بتجربة إيجابية إذا كنت على علم بهذه التغييرات. قد يكون من المفيد التحدث مع أحد المختصين حول هذه التغييرات والمخاوف.[1]

ما الذي يسبب التقلبات المزاجية أثناء الحمل؟[1]

الإجهاد الجسدي ، والتعب ، والتغيرات في التمثيل الغذائي ، وهرمونات الاستروجين والبروجسترون يمكن أن تسبب جميعها تقلبات مزاجية أثناء الحمل.



التغيرات الكبيرة في مستويات الهرمونات يمكن أن تؤثر على مستويات الناقل العصبي ، وهي مواد كيميائية في الدماغ لتنظم الحالة المزاجية.

تكون التقلبات المزاجية أكثر شيوعًا بين الأسابيع ال ٦ و ١٠ من الحمل ، ثم مرة أخرى في الثلث الثالث من الحمل حيث يستعد جسمك للولادة.

ماذا يجب علي أن أفعل لعلاج تقلباتي المزاجية؟[2]



عندما تكونين مريضة ومرهقة ، يصعب التفكير بشكل صحيح أو الشعور بالتفاؤل. **سيساعدك الاعتناء بنفسك جيدًا ، وخاصة الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم** ، في إدارة المشاعر المسببة للتقلبات.

من الضروري أيضًا تناول عدة وجبات صحية صغيرة على مدار اليوم **وتجنب الأطعمة السكرية والشاي والقهوة والمشروبات الغازية**.

يمكن أن تساعدك التمارين الخفيفة إلى المعتدلة على **الشعور بالتحسن وزيادة لياقتك البدنيه عامه ، بالإضافة إلى فائدة لطفلك الذي ينمو وللولادة**. حاولي كل يوم أن تمارسي بعض النشاط البدني. تجنبي الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي والتمارين المكثفة ، **خاصة إذا لم تكوني نشيطة قبل الحمل**.

إذا استطعتي ، قللي من مصادر التوتر الأخرى واكتشفي التدابير اللازمة **لتحسين صحتك العقلية**.

بدلاً من الشعور بالإرهاق من كثرة القلق ، **حاولي التعامل معها واحدًا تلو الآخر**.

دعينا نتحدث عن ذلك

- استمرار القلق وعدم البوح بما يقلقك، **سيجعلك تشعرين بمزيد من القلق**.
- تحدثي إلى أي شخص تشعرين معه بالراحة عن مشاعرك ومخاوفك. **قد يكون شريكك أو أصدقائك أو عائلتك أو ممرضة التوليد**.
- التحدث مع نساء أو أزواج آخرين تجعلك تدركين أنك **لست وحدك وأنه يحدث للآخرين أيضا** .

كوني حاضرة في الوقت الحالي

- قللي من الوقت الذي تقضينه في التفكير في مخاوفك وخذي قسطًا من الراحة من التفكير في المستقبل. بدلاً من ذلك ، **ركزي على طفلك الذي لم يولد بعد واستمتعي بحملك**.
- تجد العديد من الأمهات الحوامل أن ممارسة أساليب اليقظة الذهنية (الادراك الواعي) أو القيام بشيء يستمتعن به أمر مفيد. **يمكن أن تساعد تمارين اليقظة ، عقلك على الاسترخاء والتوقف عن القلق ، وتحسين حالتك المزاجية والسماح لك برؤية الأشياء بشكل أكثر وضوحًا وفي سياقها**.
- يمكن أن **تساعدك الموسيقى على الاسترخاء والشعور بالتحسن** أثناء الحمل من خلال تهدئة مشاعرك وتحسين حالتك المزاجية.
- في الأيام التي يشعرون فيها بالإحباط ، **تحب بعض الأمهات الاحتفاظ بالصور أو المذكرات** لتذكيرهن بلحظات أكثر سعادة.
- كتابة مشاعرك وكيف تشعرين حيال الظروف العصيبة قد **يساعدك أيضا في إدارة التوتر والقلق**.



المراجع

1. American Pregnancy Association. Mood Swings During Pregnancy. Available at: https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/mood-swings-during-pregnancy/. Last accessed at: 28/01/2022
2. NCT. Emotions during pregnancy. This page was last reviewed in January 2019. Available at: https://www.nct.org.uk/pregnancy/how-you-might-be-feeling/emotions-during-pregnancy. Last accessed at: 28/01/2022
3. NHS. Depression in pregnancy. Page last reviewed: 9 November 2021. Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/depression/. Last accessed at: 28/01/2022

لماذا يعتبر البكاء كثيرا أو تقلبات المزاج دلالة على الحمل؟

- ربما تكونين على دراية بتقلبات المزاج إذا كنت حاملاً أو تساعدين امرأة حامل. أنت لست وحدك؛ تقلب المزاج أثناء الحمل أمر شائع.[1]
- قد تكونين متحمسة لأنك تنتظرين طفلًا ، ولكنك قد تشعرين أيضًا بالضغط أو الإرهاق. قد تكونين قلقة طوال الوقت ، مما يساهم في تقلبات مزاجك.[1]
- الحمل هو تجربة تغيير حياتية يحدث بها تغييرات جسدية وعاطفية.[1]
- سيكون من الأسهل بالنسبة لك أن تتمتعي بتجربة إيجابية إذا كنت على علم بهذه التغييرات. قد يكون من المفيد التحدث مع أحد المختصين حول هذه التغييرات والمخاوف.[1]

ما الذي يسبب التقلبات المزاجية أثناء الحمل؟

- الإجهاد الجسدي ، والتعب ، والتغيرات في التمثيل الغذائي ، وهرمونات الاستروجين والبروجسترون يمكن أن تسبب جميعها تقلبات مزاجية أثناء الحمل.
- التغيرات الكبيرة في مستويات الهرمونات يمكن أن تؤثر على مستويات الناقل العصبي ، وهي مواد كيميائية في الدماغ لتنظم الحالة المزاجية.
- تكون تقلبات المزاج أكثر شيوعًا بين الأسابيع ال ٦ و ١٠ من الحمل ، ثم مرة أخرى في الثلث الثالث من الحمل حيث يستعد جسمك للولادة.

ماذا يجب علي أن أفعل لعلاج تقلباتي المزاجية؟

- عندما تكونين مريضةً ومرهقةً ، يصعب التفكير بشكل صحيح أو الشعور بالتفاؤل. سيساعدك الاعتناء بنفسك جيدًا ، وخاصة الحصول على قسط كاف من الراحة والنوم ، في إدارة المشاعر المسببة لتقلبات المزاج.
- من الضروري أيضًا تناول عدة وجبات صحية صغيرة على مدار اليوم وتجنب الأطعمة السكرية والشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
- يمكن أن تساعدك التمارين الخفيفة إلى المعتدلة على الشعور بالتحسن وزيادة لياقتك البدنيه عامه ، بالإضافة إلى ذز فائدة لطفلك الذي ينمو وللولادة. حاولي كل يوم ان تمارسي بعض النشاط البدني. تجنبي الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي والتمارين المكثفة ، خاصة إذا لم تكوني نشيطة قبل الحمل.
- إذا استطعتي ، قللي من مصادر التوتر الأخرى واكتشفي التدابير اللازمة لتحسين صحتك العقلية.
- بدلاً من الشعور بالإرهاق من كثرة القلق ، حاولي التعامل معها واحدًا تلو الآخر.
- دعينا نتحدث عن ذلك.
  - استمرار القلق وعدم البوح بما يقلقك ,سيجعلك تشعرين بمزيد من القلق.
  - تحدثي إلى أي شخص تشعرين معه بالراحة عن مشاعرك ومخاوفك. قد يكون شريكك أو أصدقائك أو عائلتك أو ممرضة التوليد.
  - التحدث مع نساء أو أزواج آخرين تجعلك تدركين أنك لست وحدك وانه يحدث للاخرين أيضا.
- كوني حاضرة في الوقت الحالي:
  - قللي من الوقت الذي تقضينه في التفكير في مخاوفك وخذي قسطًا من الراحة من التفكير في المستقبل. بدلاً من ذلك ، ركزي على طفلك الذي لم يولد بعد واستمتعي بحملك.
  - تجد العديد من الأمهات الحوامل أن ممارسة أساليب اليقظة الذهنية (الادراك الواعي) أو القيام بشيء يستمتعن به أمر مفيد. يمكن أن تساعد تمارين اليقظة, عقلك على الاسترخاء والتوقف عن القلق ، وتحسين حالتك المزاجية والسماح لك برؤية الأشياء بشكل أكثر وضوحًا وفي سياقها. يمكن أن تساعدك الموسيقى

على الاسترخاء والشعور بالتحسن أثناء الحمل من خلال تهدئة مشاعرك وتحسين تقلبات المزاج.
- في الأيام التي يشعرون فيها بالإحباط ، تحب بعض الأمهات الاحتفاظ بالصور أو المذكرات لتذكيرهن بلحظات أكثر سعادة.
- كتابة مشاعرك وكيف تشعرين حيال الظروف العصيبة قد يساعدك أيضًا في إدارة التوتر والقلق

المراجع:

1. American Pregnancy Association. Mood Swings During Pregnancy. Available at: https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/mood-swings-during-pregnancy/. Last accessed at: 28/01/2022
2. Emotions during pregnancy. This page was last reviewed in January 2019. Available at: https://www.nct.org.uk/pregnancy/how-you-might-be-feeling/emotions-during-pregnancy. Last accessed at: 28/01/2022
3. Depression in pregnancy. Page last reviewed: 8 November 2021. Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/depression/. Last accessed at: 28/01/2022