

لماذا يعتبر البكاء كثيرًا 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!



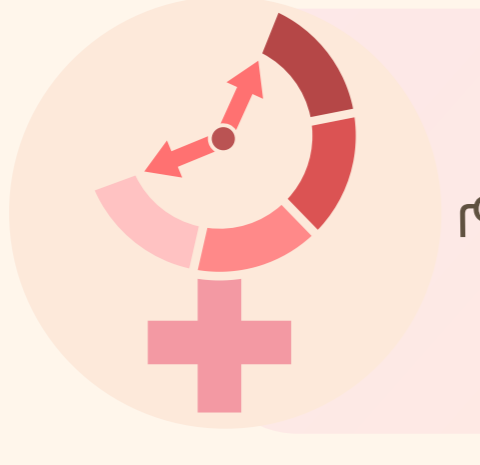
- قد تكونين متحمسة لأنك تنتظرين طفلاً ، ولكنك قد تشعرين أيضًا بالضغط أو الإرهاق. قد تكونين قلقة طوال الوقت ، مما يساهم في تقلبات مزاجك. ¹

- الحمل هو تجربة تغيير حياتية يحدث بها تغييرات جسدية وعاطفية. ¹

- سيكون من الأسهل بالنسبة لك أن تتمتع 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 التقلبات المزاجية أكثر شيوعًا بين الأسابيع الـ 6 و 10 من الحمل ، ثم مرة أخرى في الثلث الثالث من الحمل حيث يستعد جسمك للولادة.**

ماذا يجب علي أن أفعل لعلاج تقلباتي المزاجية؟



- 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 البدنية عامه ، بالإضافة إلى 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 يجعلك تدركين أنك لست وحدك وأنه يحدث للآخرين أيضًا .

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 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. 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: 8 November 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/depression/>. Last accessed at: 28/01/2022