Автор: User0
08.04.2014 09:59 - Обновлено 16.02.2017 17:56

Беременность и роды – это огромный физический и эмоциональный стресс для любой женщины. Неудивительно, что во время беременности из-за изменения гормонального фона, женщины часто ведут себя непредсказуемо, агрессивно, становятся плаксивыми.

Количество женских гормонов увеличивается в несколько раз в этот период. После родов это количество резко уменьшается, поэтому депрессия – нередкое явление у молодых мам. Изменения фигуры не в лучшую сторону, уставший муж и остальные обитатели дома, ужасный внешний вид, да еще и новые обязательства, ребенок, за которым нужно смотреть 24 часа в сутки – все это может негативно повлиять на психику женщины.

Ей кажется, что она плохая жена и мать, она не досыпает, внешний вид и фигура оставляют желать лучшего. Во многих случаях послеродовая депрессия, если не бороться с ней, может затянуться и сильно повлиять на последующее поведение и характер женщины, даже после истечения нескольких лет.

Может появиться хроническая раздражительность, нервозность, вечное недовольство всем и всеми. Чтобы всего этого не возникало и сама молодая мама и окружающие ее близкие люди должны вместе помочь ей справиться с этим. Например, муж, может подежурить немного времени ночью и встать к малышу, если его не нужно кормить, чтобы мама могла немного поспать.

Он также может помочь своей жене по дому: самостоятельно загрузить вещи на стирку, развесить их, помыть посуду, пропылесосить. Женщина это обязательно оценит, кроме того, она будет рада тому, что у нее такой заботливый и внимательный муж.

Если есть сестры, бабушки, мамы с обеих сторон, которые сами воспитывают или уже вырастили своих детей, то и они могут помогать время от времени, если есть свободное время. Можно оставить ребенка на бабушку, а самой сходить в СПА или салон красоты, на массаж, пойти в кафе с подругами.

Причем сделать это можно, оставив ребенка на целый день, если ребенка будет, чем кормить. И это не эгоизм, развлекаться и развеяться нужно обязательно. Это позволит отвлечься от дневной рутины и забот, отдохнуть и зарядиться положительными эмоциями, энергией.

Если дома есть неработающая мама или бабушка, можно регулярно оставлять ребенка ей и ходить, например, на фитнес или танцы. Это позволит женщине отвлечься от забот, отдохнуть и дополнительно привести в порядок фигуру после родов.

Вы, наверное, удивитесь что сосновые шишки от инсульта помогают намного эффективнее, чем остальные средства. Узнать об этом подробнее Вы сможете на сайте "Народный лечебник".