

Что делать женщине, чтобы предупредить послеродовую депрессию? Советы роженицам

1. Помните, что наступление материнства потребует от вас **пересмотра всего жизненного уклада**, в результате чего ко многому придется просто **приспосабливаться** (например, может не быть времени на просмотр телевизора).
2. **Попробуйте определить приоритеты и не пытайтесь содержать дом в прежнем состоянии**, на поддержание безупречной чистоты у вас просто не хватит сил. Обнадеживайте себя тем, что воцарившийся в вашем, некогда таком опрятном, доме хаос - явление временное.
3. Не забывайте о том, что вам просто необходимо найти время для того, чтобы **побыть наедине с собой**, побродить по магазинам, заглянуть к подруге или сходить в косметический кабинет, чтобы обрести равновесие и связь с окружающим миром. Поэтому не стесняйтесь хотя бы изредка **просить своих близких** посидеть с вашим ребенком и не берите в расчет то, что подумают о вас люди.
4. **Распределите обязанности в семье**, привлекайте супруга к помощи в уходе за ребенком и не забывайте его хвалить.
5. Не менее важен для вас после родов и отдых. Попробуйте установить определенные **часы для отдыха**, желательно, если им будет **дневной сон**. В том случае, если вы не хотите спать, просто расслабьтесь, закройте глаза и ни с кем не общайтесь в это время. Выпейте чашку мятного или ромашкового чая. Эти травы обладают успокаивающими свойствами. А также следите за своим питанием.
6. Пока ребенок спит, **почитайте хорошую книжку**. Чтение является одним из лучших способов избежать стресса. Возьмите напрокат кассету с комедией. Смех прекрасно снимает напряжение.
7. Отключите телефон и **примите горячую ванну с ароматическими маслами**. Включите приятную музыку и попросите мужа сделать вам массаж, необходимый для того, чтобы снять мышечное напряжение и повысить настроение. А для того, чтобы усилить расслабление добавьте в масло для массажа несколько капель ароматического масла. Успокаивающими свойствами обладают иланг-иланг, сандаловое, лимонное, апельсиновое, лавандовое и ромашковое масла.
8. Находите время для того, чтобы заняться **гимнастикой**. Уже доказано, что если в период депрессии заняться гимнастикой, то эмоциональное состояние улучшается гораздо быстрее. А регулярные занятия гимнастикой снижают напряжение, усталость, агрессивность и депрессию, придают бодрости и поднимают настроение. К тому же упражнения отвлекают от повседневных забот. Выполняя их, вы хотя бы на время сможете забыть о своих проблемах.
9. **Кормите ребенка грудью, чаще берите его на руки и разговаривайте с ним и улыбайтесь**.
10. Делитесь своими переживаниями с близким окружением, сохраните с ними эмоциональный контакт, находите в них поддержку и одобрение.
11. Если не удастся справиться с депрессивными реакциями, то обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.