

الدواء المصرية: التغيرات الهرمونية تسبب اضطرابات نفسية بعد الولادة



قالت هيئة الدواء المصرية إن الهبوط المفاجئ والشديد في مستويات هرموني الأستروجين والبروجيستيرون قد يكون سبباً للاضطرابات النفسية للأم بعد الولادة.

وأوضحت الهيئة عبر صفحتها الرسمية بموقع فيس بوك، أن التغيرات الهرمونية من مسببات الاضطرابات في نفسية الأم بعد الولادة؛ فالهبوط المفاجئ والشديد في مستويات هرموني الأستروجين والبروجيستيرون قد يكون سبباً للاضطرابات النفسية بعد الولادة، خاصة أن مستويات هذه الهرمونات ترتفع بشكل كبير في الأسابيع الأخيرة من الحمل.

أضافت أن هرمون البرولاكتين، الذي يعرف بهرمون الحليب، ترتفع مستوياته، ويتم إفرازه لتحفيز غدد الثدي على إفراز الحليب للرضاعة الطبيعية، ووجد أن ارتفاع مستويات هذا الهرمون يسبب أيضاً تقلبات مزاجية عند الأم. كما أشارت الهيئة إلى العوامل النفسية؛ فالولادة بحد ذاتها تعد تغييراً كبيراً في حياة الأم، يؤدي إلى الضغوطات النفسية والاضطرابات المزاجية، وفي حال وجود عوامل أخرى مسببة للضغط النفسي؛ فإنها تجعل الأم أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات المزاجية والنفسية بعد الولادة مقارنة بغيرها من الأمهات. ووجهت هيئة الدواء المصرية عدة نصائح للأمهات للوقاية من الاضطرابات النفسية بعد الولادة، أبرزها اتباع نظام

غذائي صحي ومتوازن، والمحافظة على انتظام مستويات السكر في الدم من خلال تناول وجبات صغيرة في أوقات متباعدة.

كذلك الحصول على قسط كافٍ من النوم، ما يقارب 7-8 ساعات، وتنظيم الوقت للتقليل من التوتر، فضلاً عن مشاركة الأصدقاء المقربين والعائلة والزوج بالأفكار والمشاعر، وذلك للحد من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.