

1.ÜNİTE

DOĞUM SONRASI DEPRESYON VE YOGA



Bazen bir gün içinde hem saf neşe ve tam memnuniyet duygusu hemen sonra korku ve hayal kırıklığı duymak kadar daha kötü bir şey yoktur . Birçok kadın, bebekleri doğduktan sonra doğum sonrası depresyon veya endişe yaşar. Bazen bu duygular bir bebeğin hayatının ilk yılına kadar yerleşmez bile. Yeni bir annenin yoğun bir endişe, korku, hayal kırıklığı veya üzüntü hissetmesi düşündüğünüzden daha yaygındır.

Yaşamlarımızdaki büyük değişikliklere hazırlanmak için yapabileceğimiz en iyi şey yoga uygulamalarını gerçekleştirmektir, çünkü zihinlerimiz ve kalplerimiz zorluklar ortaya çıkmaya başladığında ne yapacağını bilir. Bu uygulamaların bir annenin yoğun günü boyunca serpilmesi amaçlanmıştır . Günde bir ila beş dakika arasında günde birkaç kez almak, güçlü bir uygulama olabilir ve hafife alınmamalıdır. Kendinize günlük olarak bakmak için elinizden geleni yapın ve bunu düzenli rutininizin bir parçası olarak düşünün - çocuk bezi değiştirmek, yemek hazırlamak ve çocuklarınızla oynamak ile beraber!

- 1. Nefes al.** Herhangi bir nefes alma türünü gerçekleştirmek, işler kötüleşmeye başladığında son derece değerli olabilir. Nefes alıştırması yapmak için ellerinizde tonlarca zamana ihtiyacınız olmadığının anlaşılması önemlidir. On saniye niyetle nefes alabilir ve bakış açınızı değiştirmeye yardımcı olabilir.

Bunu dene: Gözlerini kapat. Nefesi göbeğe çekmeye odaklanın, göbeği mümkün olduğu kadar genişletin. Omuzlarda, gözlerde, çenede ve alnında tutulan gerginliği serbest bırakın. 5 - 10 nefes al.

- 2. Odaklanın.** Burada odak kelimesini kullanıyorum, çünkü meditasyon kelimesinden çok daha az korkutucu. Ama gerçekten, senden birkaç dakika meditasyon yapmanı istiyorum.

Bunu deneyin: Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi üçüncü gözünüze (kaşlar arasındaki boşluk) çekin. Farkındalığınızı o alana dökmeye başlayın, belki de orada oturan beyaz ışık küresini görselleştirin. Bu kürenin içine bilinçli bir şekilde nefes verin veya genişletin. 5 - 10 nefes al.

3. **Aşk.** Aşk her Yerde. Bunu her zaman görmek zorunda değilsin, ama orada olduğunu bil. Sevgiyi aramak için zaman ayırın - çocuğunuzun yüzünde, doğanın seslerinde, gökyüzünün değişen renklerinde. Sevgiyi araştırın ve hissetmenin tadını çıkarın. Endişeli, üzgün ya da yalnız hissetmeye başladığınızda sizi bu titreşime getirmek için sevginin anılarını kullanın. Bunu dene: Kırmızı mum boyaya bir kalp çiz ve içinde sevdiğin şeyleri yaz. Sık sık görebilmeniz için bir yere koyun.
4. **Kabul ve Bırakma.** Bu, asana uygularken kullanmak için iyi bir uygulamadır. Kabul ve bırakma konusunda bazı pozlar: Güvercin, Balık ve İleri Eğimler. Bunu dene: Yukarıda belirtilen pozlardan birine gir ve rahatlık ve rahatsızlığın sınırlarını aş. Fikir, herhangi bir gerginlik, gerginlik veya duygu hissine *doğru ilerlemektir* . O alana nefes verin ve belki de aklınızda bile “Seni görüyorum ve sizi kabul ediyorum” deyin. Bu hissi kabul ederek, doğal olarak yumuşar ve bedeninizde ve zihninizde daha fazla alan ve özgürlüğe yol açar.
5. **Mevcut An Farkındalığı.** Birçok insanın, bebek ve yürümeye başlayan çocuk yıllarının çok çabuk geçtiğini söyleyeceği halde, bazen her gün kendini tekrarlıyor ve sürükleniyor gibi hissedebileceğini hatırlamak önemlidir. Bunun nedeni, seçilmiş bir meditasyon pratiği ya da yatıştırıcı bir yoga sınıfı olarak değil, yaşamınız olarak, şu an yaşamak zorunda kalmanızdır. Bunu deneyin: Her anı bilinçli bir şekilde selamlayın ve aklınızdan neler olduğunu söyleyin, “Bebegin odasına giriyorum, bebeğe merhaba diyorum, bebeği sevgiyle alıyorum. Yerde bebeğimle oturuyorum, tüm gördüğü benim. Bebeğimi seviyorum, çocuğumu da seviyorum. ”Ve bir kez bebek size gününüzü yansıtmak, zevk vermek, çamaşırları ve bulaşıkları unutmak için sessiz bir an hediye ediyor. Ve şimdiki anın armağanını kabul et.

Burada anneliğin birçok zorluğuyla ve yoğun ilk yıllarında şahsen karşılaştığım yöntemler hakkında detaylı bilgi vermem mümkün değil. Ve anne olmanın iniş ve çıkışlarıyla baş etmenin mükemmel bir yolu yoktur. Anneliğin geçişi ile hatırlanması gereken en önemli şey, onun etrafında olamayacağınızdır - doğrudan içinden geçmek zorundasınız. Bu fikirleri kendi tarzınıza göre genişletin ve geçişin diğer tarafına indiğinizde, bilgilerinizi ve kazanılan bilgeliği başkalarına aktardığınızdan emin olun. (21)

Hamilelik Sonrası Egzersiz

Doğum sonrası kadınlar için egzersizin faydalarından bazıları nelerdir?

Egzersizin doğum sonrası kadınlar için aşağıdaki faydaları vardır:

- Karın kaslarının güçlendirilmesine ve tonlanmasına yardımcı olur.
- Enerjiyi artırır.
- **Doğum sonrası depresyonu** önlemeye yardımcı olabilir .
- Daha iyi uyku sağlar.
- Stresi azaltır.
- Hamilelik sırasında kazanmış olabileceğiniz fazla kiloyu kaybetmenize yardımcı olabilir.

Bebek sahibi olduktan sonra ne kadar egzersiz yapmalıyım?

Bebek sahibi olduktan sonra her hafta en az 150 dakika ılımlı aerobik aktivite almalısınız. Haftanın 5 günü 150 dakikayı 30 dakikalık çalışmalara ya da her gün 10 dakikalık küçük seanslara bölebilirsiniz. Örneğin, her gün üç 10 dakikalık yürüyüşe çıkabilirsiniz.

Aerobik aktivite nedir?

Aerobik bir aktivite, vücudun büyük kaslarını (bacaklarda ve kollarda olduğu gibi) ritmik bir şekilde hareket ettirmenizdir.

Orta şiddette aktivite nedir?

Orta yoğunlukta, kalp atış hızınızı yükseltmek ve terlemeye başlamak için yeterince hareket ettiğiniz anlamına gelir. Hala normal konuşabiliyorsun ama şarkı söyleyemiyorsun. Orta yoğunluktaki aerobik faaliyetlerin örnekleri arasında tempolu yürüyüşler ve düz bir yüzeyde bisiklet sürmek sayılabilir.

Şiddetli aktivite nedir?

Şiddetli bir yoğunluk aktivitesi, nefesi duraklatmadan konuşmanın zor olduğu etkinliktir. Hamilelikten önce kuvvetli bir egzersiz programı izlerseniz, bebek doğduktan kısa bir süre sonra düzenli egzersizlerinize geri dönebilirsiniz. Sağlık uzmanınızın onayını aldığınızdan emin olun.

Kas güçlendirme egzersiz programı nedir ve ne sıklıkla yapmalıyım?

Bu tür egzersiz vücudun bacaklar, kollar ve kalçalar gibi ana kas gruplarını etkiler. Örnekler arasında yoga, Pilates, ağırlık kaldırma egzersizleri, şınav sayılabilir. Ayrıca pelvik taban kaslarını **güçlendirmek** için özel egzersizler (**Kegel egzersizi** denir) vardır. Aerobik aktivitenize ek olarak, haftada en az 2 gün kas kuvvetlendirme aktiviteleri yapılmalıdır.

Hamilelikten sonra ne zaman egzersiz yapabilirim?

Sağlıklı bir hamilelik ve normal bir vajinal doğum yaptıysanız, bebek doğduktan kısa bir süre sonra tekrar egzersiz yapmaya başlayabilmelisiniz. Genellikle doğum yaptıktan birkaç gün sonra veya kendinizi hazır hissettiğinizde egzersiz yapmaya başlamak güvenlidir. **Sezaryen doğum** veya diğer komplikasyonlar olduysa tekrar egzersiz başlamak için güvenli olduğunda, sağlık uzmanınıza sorun.

Hamilelik sonrası egzersiz yapmaya başladığımda izleyebileceğim bazı kurallar nelerdir?

Günde 20-30 dakika boyunca aktif kalmayı hedefleyin. Doğumdan sonra ilk kez egzersiz yapmaya başladığınızda, karın ve sırt kasları da dahil olmak üzere ana kas gruplarını güçlendirmeye yardımcı olan doğum sonrası basit egzersizleri deneyin. Yavaş yavaş orta şiddette egzersiz ekleyin. Unutmayın, 10 dakikalık egzersiz bile vücudunuza fayda sağlar. Hamilelikten önce kuvvetli bir şekilde egzersiz

yaptıysanız veya rekabetçi bir sporcuysanız, şiddetli bir yoğunluk aktivitesi için çalışabilirsiniz. Acı çekiyorsanız, egzersizi bırakın.

Egzersize başlamanın bazı yolları nelerdir?

Egzersiz yapmaya hazır olduğunuzda, yürüyüşe yeniden başlamak için harika bir yoldur. Günlük egzersiz yapmanın bir diğer iyi yolu, bir egzersiz sınıfına katılmaktır.

Antrenmanım için nasıl hazırlanmalıyım?

Antrenmanınıza hazırlanırken şu adımları izleyin:

- Sizi serin tutmaya yardımcı olacak bol giysiler giyin.
- Emziriyorsanız, bebeğinizi besleyin ya da egzersizden önce sütünüzü sağın.
- Göğüslerinizi korumak için iyi oturan ve bol miktarda destek veren bir sütyen giyin.
- Bir şişe suyu elinize alın ve egzersiz sırasında birkaç yudum alın. **(22)**