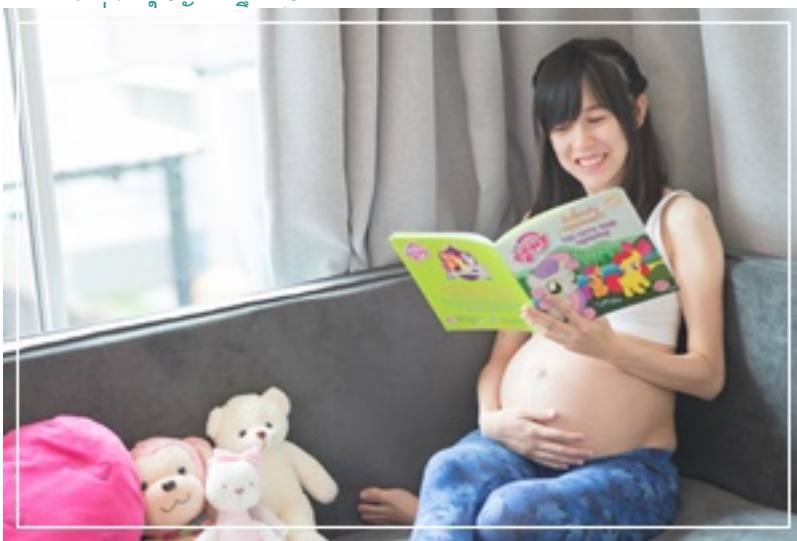




คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรก อารมณ์ช่วงนี้ค่อนข้างแปรปรวนขึ้นๆ ลงๆ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติของคนตั้งครรภ์ แต่ถ้าปล่อยให้เครียดหรือหงุดหงิดมากไป อาจส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า ซึ่งจะส่งผลร้ายต่อตัวคุณแม่และลูกในครรภ์ได้ค่ะ คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะช่วง 3 เดือนแรก อารมณ์ช่วงนี้ค่อนข้างแปรปรวนขึ้นๆ ลงๆ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติของคนตั้งครรภ์ แต่ถ้าปล่อยให้เครียดหรือหงุดหงิดมากไป อาจส่งผลให้เกิดอาการซึมเศร้า ซึ่งจะส่งผลร้ายต่อตัวคุณแม่และลูกในครรภ์ได้ค่ะ

จัดการอารมณ์หงุดหงิด

ช่วงเริ่มตั้งครรภ์คุณแม่อาจหงุดหงิดง่าย ใจร้อน ขาดความอดทน เครียด อารมณ์อ่อนไหว คิดมาก วิตกกังวล และต้องการการเอาใจมากเป็นพิเศษ ซึ่งเรื่องนี้คนรอบข้างต้องเข้าใจ และตัวคุณแม่เองก็ต้องพยายามควบคุมอารมณ์ด้วยค่ะ โดยเฉพาะเรื่องความวิตกกังวล หากคุณแม่กังวล เครียดมากจนเกินไป ร่างกายจะหลั่งสารเคมีบางชนิด ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากขึ้น และส่งผลให้สารบางอย่างในเลือดเกิดการเปลี่ยนแปลง นั่นไม่เป็นผลดีต่อทั้งร่างกาย และจิตใจของคุณและลูกเลย



ความจริงแล้ว อารมณ์ซึมเศร้าไม่ได้เกิดหลังคลอดเท่านั้น อาการซึมเศร้าพบได้ในหญิงที่เริ่มตั้งครรภ์ใหม่ๆ ด้วยค่ะ โดยสาเหตุหลักๆ คือการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนระหว่างตั้งครรภ์ เพราะช่วงระหว่างที่ตั้งครรภ์นั้น ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะส่งผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ และหลังคลอดฮอร์โมนตัวนี้จะลดลงเรื่อยๆ มีผลทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้อีกเช่นกัน นอกจากนี้ อาการซึมเศร่ายังเป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของคุณแม่ที่เพิ่งตั้งท้อง จึงมีความกังวลใจที่เกิดขึ้น ทั้งเรื่องลูกในท้อง เรื่องการวางแผนอนาคต ดังนั้น สภาพจิตใจของคุณแม่ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่เปราะบาง อ่อนไหว และเครียดง่ายที่สุด

ทำชีวิตให้ผ่อนคลาย

วิธีบรรเทาอารมณ์ที่แปรปรวนในช่วงตั้งครรภ์ก็ไม่ยากเลยค่ะ ก่อนอื่นคุณแม่ต้องพยายามอย่าอยู่เฉยๆ หากิจกรรมที่ชอบทำดีกว่าค่ะ จะเลือกดูทีวีเพื่อผ่อนคลาย ทำงานอดิเรกเบาๆ เช่น ทำอาหาร ทำงานประดิษฐ์ งานศิลปะ หรือจะเป็นกิจกรรมนอกบ้านที่เคยมักทำ เช่น ออกไปซื้อป๊อปปี้ง เดินเล่นตามสวนสาธารณะ ถ่ายรูปสวยๆ ตามสถานที่ต่างๆ ก็ทำได้นะคะ แต่ทั้งนี้คุณแม่ต้องเตรียมร่างกายให้พร้อมเสียก่อน และอย่าลืมเช็คสภาพอากาศและสภาพแวดล้อม ไม่ควรไปในพื้นที่แออัดหรืออากาศร้อนเกินไป

หาเพื่อนคุย

การได้พูดคุยกับคนใกล้ชิดบ่อยๆ จะช่วยระบายความเครียดและหาทางออกของปัญหาได้มากค่ะ ยิ่งถ้าได้พูดคุยกับคุณแม่ท้องด้วยกันแล้วละก็ รับรองผ่อนคลายขึ้นเยอะเลยค่ะ ยุคนี้นับเป็นยุคโซเชียล ลองเข้าไปตามกลุ่มคุณแม่ตั้งครรภ์ ปรึกษาพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ก็จะช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายความวิตกกังวลได้มากเลยค่ะ แถมยังได้เพื่อนใหม่ๆ ที่มีลูกวัยใกล้ๆ กันอีกด้วย

{xtypo_info}กินดี มีสุข

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักสด ผลไม้ ก็ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ค่ะ เช่น กล้วยสุก นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่ากรดอะมิโนทริปโตเฟนในกล้วยจะถูกเปลี่ยนเป็นสารซีโรโทนินที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้น {/xtypo_info}

แสดงแบบ : แม่เมย์-พิมพ์พิลาส ปัญญาวูธ