



بلوم ماما

# الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة

دليل شامل للتعافي — جسديك، ونفسك، وهويتك

لست بحاجة إلى «استعادة جسمك القديم». أنت بحاجة إلى الدعم والاحتواء.

الأسبوعان ٣-٤

الأسبوعان ١-٢

تغيرات الجسد

الولادة القيصرية

قاع الحوض

الأسبوعان ٥-٦

إرضاع طفلك

الصحة النفسية

انفراق العضلات

روتين يومي لطيف

النوم

التغذية

bloommama.app



## كتبْتُ هذا الدليل لأنني احتجته.

أسستُ «بلوم ماما» من سريري. بعد ولادتي القيصرية الطارئة في ديسمبر ٢٠٢٥، عدتُ إلى البيت مع ابني ومعي مطويةٌ واحدة — ولا شيء آخر تقريبًا. لم يشرح لي أحدٌ ما هو طبيعي. ولم يخبرني أحدٌ متى عليّ أن أقلق. ولم يساعدني أحدٌ على أن أشعر بأنني لستُ وحدي في الثالثة فجرًا.

فصنعتُ ما كنتُ أتمنى أن أجده. هذا الدليل هو المحادثة التي كنتُ أتمنى أن يجريها أحدهم معي — صادقة، هادئة، مبنية على الأدلة، وتقفُ بجانبك. لستُ بحاجة إلى أن «تُصلحي»، بل إلى أن تُدعمني.

أنا سعيدةٌ جدًا بوجودك هنا.

— إيمان

مؤسّسة بلوم ماما

## ما ستجدينه هنا

### ١. ماذا يحدث لجسدك

التغيرات الجسدية والهرمونات وعلامات الإنذار

### ٢. الأسبوعان ١-٢: مرحلة النفاس الأولى

الراحة والحماية وما يهّم فعلاً

### ٣. الأسبوعان ٣-٤: إعادة التواصل

حركة لطيفة ووعيٍ بمشاعرك

### ٤. الأسبوعان ٥-٦: قوّة ناعمة

إعادة بناء الثقة والمركز

### ٥. قاع الحوض

لماذا يهّم وكيف تبدئين بشفائه

### ٦. التعافي بعد الولادة القيصرية

إرشادات خاصة بالجراحة البطنية

### ٧. انفراق العضلات البطنية

فهم انفصال البطن ومعالجته

### ٨. التعافي العاطفي والصحة النفسية

كآبة ما بعد الولادة وطلب المساعدة

### ٩. إرضاع طفلك دون ضغط

الرضاعة الطبيعية والصناعية والدعم

### ١٠. تغذية جسدك

ماذا تأكلين ولماذا يهّم ذلك الآن

### ١١. حقيقة النوم

استراتيجيات وإعادة ضبط الجهاز العصبي

### ١٢. روتينك اليومي اللطيف

خطوة صغيرة كلّ مرة

## الأسابيع الستة الأولى بنظرة سريعة

التعافي ليس خطأً مستقيماً، لكن هذا تقريباً ما يُتَوَقَّع. استخدميه كبوصلة، لا كموعِد نهائي.

ما بعدها  
ترميم. هذه  
مجرّد بداية  
رحلة تعافيك.

الأسبوعان 5-6  
إعادة بناءٍ  
لطيفة. قاع  
الحوض، تمارين  
مركز خفيفة،  
فحص الستة  
أسابيع.

الأسبوعان 3-4  
إعادة تواصل  
لطيفة. مشي  
قصير، تنفّس،  
مراجعة الذات.

الأسبوعان 1-2  
نفاس. التعافي  
وأنتِ مستلقية.  
اقبلي كلَّ  
مساعدة.

الأيام 0-7  
راحةٌ مطلقة.  
نزيف، تقلبات  
هرمونية، تعلم  
الإرضاع.

تتوافق هذه المرحلة مع تقليد «الأربعينية» في ثقافتنا — أربعون يوماً من الحماية والرعاية. حكمه ورثناها لأنها تنسجم مع طبيعة جسد المرأة. كثيرٌ من التئام الأنسجة الداخلية — طبقات شقّ القيصرية، قاع الحوض، جدار البطن — يستمر من 6 إلى 18 شهراً. فحص الستة أسابيع نقطة بداية لا نهاية.

## ماذا يحدث لجسدك

حين تفهمين ما يجري، يصبح من الأسهل أن تكوني لطيفةً مع نفسك.

### ال ٢٤ إلى ٧٢ ساعة الأولى

مباشرةً بعد الولادة، يبدأ جسدك تحوُّلاً هرمونيًّا هائلًا. هرمونا الإستروجين والبروجستيرون — اللذان كانا في أعلى مستوياتهما خلال الحمل — ينخفضان فجأةً انخفاضًا حادًّا. هذا الانخفاض هو ما يُحفِّز إنتاج الحليب، ولكنه يُسهم أيضًا في الهشاشة العاطفية في الأيام الأولى. يبدأ رحمك بالانقباض ليعود إلى حجمه قبل الحمل (ويُسمَّى ذلك الالتفاف الرحمي)، وقد تشعرين به على شكل تقلُّصات، خاصةً أثناء الإرضاع.

- النفاس (دم النفاس): طبيعيٌّ حتى ستة أسابيع. يبدأ أحمر، ثم وردي، ثم أبيض أو مصفر.
- تقلُّصات ما بعد الولادة: انقباضاتٌ رحمية، أقوى مع كل ولادةٍ تالية وأثناء الرضاعة.
- ألم العجان أو جرح القيصرية: كلاهما طبيعي، ويجب أن يتحسن يومًا بعد يوم.
- التعرُّق الليلي: جسدك يتخلَّص من سوائل الحمل الزائدة. طبيعيٌّ تمامًا.
- احتقان الثدي: عند نزول الحليب، عادةً في اليوم ٢ إلى ٥. أوراق الملفوف والاستحمام الدافئ يساعدان.

### الهرمونات والمزاج

الانهيار الهرموني بعد الولادة حقيقيٌّ وضخم. يهبط البروجستيرون أكثر من مئة ضعفٍ خلال ٢٤ ساعة من الولادة. مع الحرمان من النوم، والتعافي الجسدي، والتعديل النفسي الهائل — لهذا فإن الإحساس بالبكاء أو القلق أو الإرهاق في الأسبوعين الأولين أمرٌ شائعٌ جدًّا. هذا هو علم الأحياء، ليس دليلًا على أن شيئًا خاطئًا بك.

#### علامات إنذار — اطلبي المساعدة اليوم

- ! نزيغٌ غزيرٌ يُشبع أكثر من فوطيةٍ في الساعة لمدة ساعتين أو أكثر
- ! إفرازاتٌ كريهة الرائحة، أو حُمى فوق ٣٨°م، أو ألم/تورم في إحدى الساقين
- ! جرحٌ يبدو ملتهبًا (ساخن، أحمر، يُفرز سوائل، يتفكك)
- ! عدم القدرة على التبول، أو ألمٌ شديدٌ عند التبول
- ! علاماتٌ دُهان ما بعد الولادة (تشوُّش، هلوسات، تقلُّبات مزاجية حادة) — اطلبي رعاية طارئة فورًا

## الأسبوعان ١-٢: النفاس الأول

التركيز: الراحة والحماية وقبول المساعدة.

### مرحلة «الانكفاء» والرعاية

في كثيرٍ من الثقافات — ومنها ثقافتنا العربية والإسلامية — تُعامَلُ الأربعون يومًا الأولى بعد الولادة كفترةٍ محميةٍ مقدّسة، تُسمّى «الأربعينية» أو «النفاس». المرأة في هذه الفترة لا يُتَوَقَّعُ منها أن تعمل أو تستقبل الضيوف، بل أن تتعافى وحسب. هذا تقليدٌ حكيم، يتوافق مع طبيعة جسدكِ. بيولوجيًا، هذه هي أكثر فترات الإصلاح كثافةً في حياتكِ.

#### تجنّبي

- × صعود السلالم أكثر من مرة أو مرتين يوميًا
- × حمل أي شيءٍ أثقل من طفلكِ
- × الأعمال المنزلية — تجاوزها تمامًا إن أمكن
- × الجلوس لفتراتٍ طويلة على الجروح
- × القيادة لمدة ستة أسابيع على الأقل (خاصةً بعد القيصرية)

#### افعلي

- ✓ ابقِي مستلقيةً قدر الإمكان
- ✓ اقبلي كلَّ عرضٍ للمساعدة
- ✓ تناولي طعامًا دافئًا سهل الهضم
- ✓ اشربي ٢-٣ لترات من الماء يوميًا
- ✓ اجعلي زيارات الضيوف قصيرة — احمي طاقتكِ

### التعافي الجسدي — ما هو طبيعي

- النفاس لا يزال غزيرًا وأحمر — غيّرِي الفوطة كلَّ ساعتين إلى أربع
- الجلوس والمشي والوقوف قد تكون كلها غير مريحة — هذا متوقَّع
- قد تشعرين بارتعاش أو بكاء أو إرهاق — خاصةً الأيام ٣-٥ (كآبة الولادة)
- يبلغ احتقان الثدي ذروته في اليوم ٣-٥ — أرضعي أو اعصري بانتظام لتخفيفه
- قد يتأخّر التبرّز — الألياف والسوائل والحركة اللطيفة تساعد

مهمّتك الوحيدة الآن هي التعافي. كلُّ شيءٍ آخر يمكنه الانتظار.

## الأسبوعان ٣-٤: إعادة التواصل

التركيز: وعي لطيف، حركة هادئة، مراجعة عاطفية يومية.

### ما الذي يتغيّر في جسدك

بحلول الأسبوع الثالث، يجب أن يخفّ لون النفاس إلى ورديّ أو بنيّ. عاد رحمك تقريبًا إلى موضعه قبل الحمل. إن كانت ولادتك طبيعية، فألم العجان يجب أن يتراجع. جروح القيصرية تنغلق خارجيًا، رغم أنّ الالتئام الداخلي يستمرّ شهرًا. التعب لا يزال كبيرًا — وهذا طبيعيّ تمامًا.

### الحركة — من أين تبدئين

- مشي خفيف قصير: ٥-١٠ دقائق، أرض مستوية، بإيقاع مريح — زبدي تدريجيًا
- تنفّس حجابي: استلقي، استنشقي بعمق إلى البطن، وازفري ببطء — ٥ دقائق يوميًا
- تمديدات لطيفة: دوران الرقبة والكتفين، حركة الكاحلين لتحسين الدورة الدموية
- صعود السلالم: مسموح به، لكن خذي وقتك واستندي إلى الدرابزين
- ليس بعد: الجري، التمارين عالية الكثافة، رفع الأوزان، تمارين البطن، البلانك

### مراجعة عاطفية يومية

هل أكلت شيئًا مغدّيًا اليوم؟ هل تحدّثت مع شخصٍ بالغ؟ هل أشعرُ بحزنٍ أو قلقٍ مستمر — وليس مجرد تعب؟ هل أشعرُ بالتواصل مع طفلي، حتى لو بشكلٍ غير مكتمل؟ هل هناك شيءٌ أحججه ولم أطلبه؟



في هذه المرحلة، يُقاسُ التقدّمُ بالساعات لا بالأسابيع.

## الأسبوعان ٥-٦: قوّة ناعمة

التركيز: إعادة البناء بلطف — الجسد والثقة معًا.

### فحص الستة أسابيع — ماذا تتوقّعين

فحص الستة أسابيع ليس ضوءًا أخضر للعودة إلى ما قبل الحمل. إنما هو الحدُّ الأدنى من السلامة. قاع الحوض، وعضلات البطن، والملف الهرموني، قد لا تكون مستعدة بعدُ للتمارين عالية التأثير لمدة ٣-٦ أشهر، أو أكثر — خاصةً إن كنتِ تُرضعين رضاعةً طبيعية (لأنَّ هرمون الريلاكسين يبقى مرتفعًا). اطلبي من طبيبكِ تحويلًا إلى أخصائي علاج طبيعي لقاع الحوض في هذا الفحص.

#### ليس بعد

- × الجري والقفز والتمارين عالية التأثير
- × رفع الأوزان (أكثر من ١٠ كغ)
- × تمارين البطن التقليدية والبلانك الكامل
- × العودة إلى حجم تديباتكِ قبل الحمل
- × أي شيء يُسبب ألمًا أو ثقلًا أو تسرّبًا

#### يمكنك البدء

- ✓ مشي أطول — حتى ٢٠-٣٠ دقيقة بإيقاعٍ مريح
- ✓ تمارين قاع الحوض (Kegels) — ٣ مجموعات من ١٠ تكرارات، مع ثبات ٥ ثوانٍ
- ✓ إعادة تواصل لطيفة مع المركز: انزلاق الكعب، رفع الساق، dead bug (دون ألم)
- ✓ يوغا أو بيلاتس ما بعد الولادة — حصص مصممة خصيصًا للنفاس
- ✓ السباحة — بعد توقّف النزيف والتئام الجروح



إعادة البناء ببطءٍ تعني بناءً شيءٍ يدوم.

## قاع الحوض

واحدٌ من أهمّ — وأكثر — أجزاء التعافي إهمالاً.

## ما هو قاع الحوض؟

قاعُ الحوض شبكةٌ من العضلات تمتدُّ كأرجوحٍ في قاعدة الحوض. خلال الحمل تحملُ وزن طفلكِ النامي. وفي الولادة الطبيعية تمتدُّ امتدادًا استثنائيًا. حتى مع الولادة القيصرية، فإن الحمل وحده يُسبِّبُ ضغطًا كبيرًا. الضعفُ هنا يؤثر في التحكُّم بالبول والأمعاء، والراحة الجنسية، واستقرار المركز — لسنواتٍ غالبًا إن لم يُعالج.

## علاماتٌ تستدعي الاهتمام بقاع الحوض

- تسرُّب البول عند السعال أو العطس أو الضحك أو القفز
- رغبةٌ مفاجئة وقوية في التبول يصعبُ تأجيلها
- إحساسٌ بالثقل أو «انتفاخ» في المهبل (قد يُشير إلى هبوط)
- ألمٌ أو إزعاجٌ أثناء العلاقة الزوجية (عند العودة إليها)
- صعوبةٌ في إفراغ المثانة أو الأمعاء بالكامل

## كيف تؤدِّين تمرين كيغل

## 1 جدي العضلات

تخيلِي أنكِ توفقين تدفق البول — هذه هي العضلات.

## 2 ارفعي واثبتي

ارفعي بلطف إلى الداخل والأعلى. اثبتي 5 ثوانٍ. لا تحبسي نفسكِ.

## 3 استرخي تمامًا

أرخي كاملاً — الاسترخاء بأهمية الانقباض.

## 4 كزري

١٠ مرات، ٣ مرات يوميًا. زبدي تدريجيًا إلى ١٠ ثوانٍ على مدى أسابيع.

## 5 أضيفي نقراتٍ سريعة

انقباضاتٌ قصيرةٌ ثانيةً واحدةً  $10 \times$  — تبني قوّة الانعكاس.

مهم: راجعي أخصائي علاج طبيعي لقاع الحوض

## التعافي بعد الولادة القيصرية

سواءً كانت مُخطَّطة أو طارئة — الولادة القيصرية جراحةٌ كبرى.

### ماذا يحدث داخل جسدك

تشملُ القيصرية قطع سبع طبقاتٍ من الأنسجة: الجلد، الدهون، اللفافة، غمد المستقيمة، عضلات البطن (تُفصلُ ولا تُقطع)، الصفاق، والرحم. كلُّ طبقةٍ تلتئمُ بسرعتها الخاصة. قد تبدو الندبة الخارجية ملتئمةً خلال ستة أسابيع — لكن الالتئام الداخلي يستمرُّ حتى ١٢-١٨ شهرًا. قد تبقى الأعصاب حول الندبة مخدَّرةً أو شديدة الحساسية أو مثيرةً للحكِّ لأشهرٍ خلال تجدِّدها. هذا طبيعيٌّ تمامًا.

#### تجنَّب

- × القيادة — ستة أسابيع على الأقل
- × حمل أي شيءٍ أثقل من طفلكِ
- × السلام أكثر من اللازم في البداية
- × السباحة قبل التئام الجرح كاملاً
- × التمارين عالية التأثير لمدة ٣-٦ أشهر

#### افعلي

- ✓ حافظي على نظافة وجفاف الجرح أوّل أسبوعين
- ✓ ارتدي ملابس داخلية قطنية ناعمة ذات خصرٍ عالٍ
- ✓ ادعمي نبتكِ بيدك عند السعال أو الضحك
- ✓ تدليكُ الندبة بدءًا من الأسبوع ٦ (بعد التئامها تمامًا)
- ✓ راقبي علامات العدوى يوميًا

### تدليكُ الندبة — يبدأ من الأسبوع ٦-٨

بعد أن يلتئم الجرحُ تمامًا (لا قشور ولا فتحات)، يُساعدُ التدليك اللطيف على منع الالتصاقات — نسيجٌ ندبيٌّ داخليٌّ قد يُسبِّبُ ألمًا أو تقييدًا للحركة أو مشاكل بولية. استخدمي كمية صغيرة من الزيت (فيتامين E، أو زيت جوز الهند، أو ورد المسك)، وحركي نسيج الندبة بلطف في كلِّ الاتجاهات — أعلى، أسفل، جانبيًا، ودوائر. ابدئي بلطفٍ شديد، ٢-٣ دقائق يوميًا.

#### تواصلِي مع مقدِّم الرعاية الصحية إن ظهرت في جرحك

- ! احمرارٌ يمتدُّ خارج حواف الجرح، أو حرارة، أو تورُّم
- ! إفرازاتٌ صفراءٌ أو خضراء، أو رائحةٌ كريهة
- ! انفصالُ الجرح (انفتاح) — حتى لو جزئيًا

## انفراق العضلات البطنية

انفصال عضلات البطن يُصيبُ حتى ١٠٠٪ من النساء في أواخر الحمل.

### ما هو انفراق العضلات؟

انفراق العضلات (DR) هو انفصال عمودي العضلة المستقيمة البطنية على طول الخط الأبيض. خلال الحمل، يدفع الرحم هذه العضلات للخارج. بحلول الثلث الثالث، تكاد كلُّ امرأةٍ حاملٍ تعاني درجةً منه. عند معظم النساء، يتقلصُ خلال ٨ أسابيع الأولى — لكن عند كثيرات يستمرُّ ويحتاجُ إعادة تأهيلٍ موجهة.

### كيف تفحصين نفسك (بدءًا من ٦ أسابيع)

1 استلقي على ظهرك  
الركبتان مثنيتان، والقدمان مسطّحتان. أرخي بطنك.

2 ضعي أطراف أصابعك أفقيًا  
على خطّ المنتصف عند السرة.

3 ارفعي رأسك فقط  
كأنك تؤدّين تمرين بطنٍ خفيف — دون إجهاد.

4 اشعري بالفجوة  
لاحظي كم إصبعًا يدخلُ بين العضلتين.

5 افحصي التوتر أيضًا  
فجوةً مع توّيرٍ جيد أفضل من فجوةٍ واسعةٍ ورخوة.

ما هو طبيعي — وما ليس كذلك

فجوةً من ١-٢ إصبع مع توّيرٍ جيد مقبولة. فجوةً من ٣ أصابع فأكثر، أو أيّ فجوةٍ مع توّيرٍ ضعيف، تستدعي تقييمًا من أخصائي علاج طبيعي مُختصّ بصحة المرأة.

### ما يجبُ تجنّبه مع انفراق العضلات

- تمارين البطن التقليدية أو أيّ حركةٍ تُبرز خطّ المنتصف أو تجعله مخروطيًا
- رفع الأوزان الثقيلة قبل أن تقلّ الفجوة
- الكارديو الشديد قبل عودة وظيفة المركز



## التعافي العاطفي والصحة النفسية

الجزء الذي لا يُهَيِّئُك له أحد — والذي تستحقُّ كلَّ امرأةٍ الدعمَ فيه.

### كآبة الولادة مقابل اكتئاب ما بعد الولادة

معرفة الفرق مهمّة. كآبة الولادة تزول. أمّا اكتئاب ما بعد الولادة فلا يزول وحده — لكنه قابلٌ للعلاج تمامًا، وطلبُ المساعدة ليس ضعفًا.

#### اكتئاب ما بعد الولادة

- قد يبدأ في أيّ وقتٍ من السنة الأولى
- حزنٌ مستمر، فراغ، قلق
- لا يزول دون دعم
- يؤثّر على الترابط وعلى الأداء اليومي
- يصيبُ أمًا من كلِّ خمس — وقابلٌ للعلاج

#### كآبة الولادة

- تبدأ من اليوم ٢ إلى ٥ بعد الولادة
- بكاء، تهيج، إحساسٌ بالإرهاق
- تزول تلقائيًا خلال أسبوعين
- مرتبطٌ بالهبوط الهرموني
- شائعةٌ جدًّا — حتى ٨٠٪ من الأمهات

### تحدّثي مع أخصائيّ إن شعرتِ بـ

- حزنٍ أو فراغٍ أو يأسٍ مستمر لأكثر من أسبوعين
- قلقٍ يشعركِ بأنه خارجٌ عن السيطرة
- أفكارٍ اقتحامية عن إيذاء نفسك أو طفلكِ — شائعةٌ مع الاكتئاب والقلق، ليست خطأكِ
- شعورٍ بالانفصال التام عن طفلكِ
- عدم القدرة على النوم حتى حين ينامُ الطفل، أو نومٍ مفرط
- شعورٍ بأنّ عائلتكِ أفضلٌ من دونك



اكتئاب ما بعد الولادة ليس علامةً ضعيفٍ أو فشل. إنه مرض — وهو قابلٌ للعلاج.

## إرضاع طفلكِ دون ضغط

الطفلُ المُرضَعُ جيدًا هو الأفضل. والأُمُّ المدعومة هي الأفضل. كلاهما يهْمُ بالتساوي.

### الرضاعة الطبيعية — ما لا يخبرك به أحد

الرضاعة الطبيعية فطرية، لكنها ليست دائمًا سهلة. مشاكلُ الانتقام، آلام الحلمات، الاحتقان، فرط أو قلة الإدرار، والرضعات المتقاربة — كلُّها قد تجعلُ الأسابيع الأولى صعبة. هذا لا يعني أنكِ تفشلين. يعني أنكِ وطفلكِ تتعلَّمان مهارةً جديدةً معًا — وغالبًا وأنتما مرهقين. معظمُ المشاكل قابلةٌ للحلِّ بالدعم المناسب.

- تواصلِي مع استشارية رضاعةٍ مُعتمَدة (IBCLC) إن واجهتِ مشاكل التقام — الدعمُ المبكرُ يصنَعُ فرقًا كبيرًا
- الرضعات المتقاربة (كلُّ ٣٠-٦٠ دقيقة) طبيعيةٌ في فترات النمو — ليست دليلَ نقص حليب
- اللانولين أو حليبُ الأُم على الحلمتين بعد الرضاعة يساعِدُ على الالتئام
- أرضعي عند الطلب (٨-١٢ مرة في اليوم في الأسابيع الأولى) لتأسيس الإدرار
- اللسانُ المربوط شائعٌ وقد يؤثّر على الرضاعة — اطلبي الفحص

### إن اخترتِ أو احتجتِ إلى الحليب الصناعي

الحليبُ الصناعيُّ خيارٌ مشروعٌ تمامًا. سينمو طفلكِ بشكلٍ جيد، وتستحقِّين أن تُرضعي بالطريقة التي تناسبُ عائلتِكِ دون أيِّ شعورٍ بالذنب. إذا كنتِ تتوقِّفين عن الرضاعة الطبيعية: فللي تدريبًا إن أمكن لتجنُّب التهاب الثدي، وارتدي حمالةً صدرٍ داعمة، وتوقَّعي بعض الانزعاج لبضعة أيام.

### تغذية نفسكِ أثناء الرضاعة

- الرضاعةُ الطبيعية تستهلكُ نحو ٥٠٠ سعرة إضافية يوميًا — كُلِي، لا تُقيدي نفسكِ
- حافظي على ترطيبك: كوبٌ كبير من الماء مع كلِّ رضعة
- الأطعمة الغنية بالحديد تساعدُ على مكافحة التعب (لحم أحمر، عدس، خضار ورقية)
- الأوميغا-٣ (الأسماك الدهنية، بذور الكتان) تدعمُ مزاجكِ ونموَ دماغ طفلكِ



أيًّا كانت الطريقة التي تُرضعين بها طفلكِ — أنتِ تفعلين ذلك بحبِّ.

## تغذية جسديك

الطعام دواء الآن. الأكل الجيد ليس ترفاً — إنه تعافٍ.

## لماذا تهتمُّ التغذية في النفاس

جسدك الآن يُرمم الأنسجة، وينتج الهرمونات، وربما يُرضع، ويعمل على نومٍ مُتقطعٍ — في الوقت نفسه. التغذية تؤثر مباشرةً في التئام الجروح، وفي الطاقة والمزاج وإنتاج الحليب وسرعة التعافي. هذا ليس وقت تقييد الطعام أو محاولة «استعادة الجسم».

## العناصر الغذائية الأهم

- الحديد: يعوّض فقدان الدم — لحم أحمر، عدس، سبانخ، حبوب مدعمة
- البروتين: ضروري لإصلاح الأنسجة — بيض، سمك، دجاج، بقوليات، لبن يوناني
- الكالسيوم: خاصة إن كنتِ تُرضعين — ألبان، لوز، بروكلي
- الأوميغا-3: يدعم المزاج ويقلل خطر اكتئاب ما بعد الولادة — سلمون، مكريل، جوز
- فيتامين D: نقصه شائع جداً — يُنصح بمكمل يومي ٤٠٠-٨٠٠ وحدة دولية
- الفولات وفيتامينات B: إصلاح الخلايا والطاقة — خضار ورقية، بيض، حبوب كاملة
- الزنك: المناعة والتئام الجروح — بذور القرع، اللحوم، الحمص

## حين يبدو الطبخ مستحيلاً

اطبخي مسبقاً في الحمل، أو اطلبي من أهلكِ وصديقاتكِ إحضار وجباتٍ في الأسابيع الأولى. الشوفان الليلي والعصائر والشوربات في قدرٍ واحدٍ لا تحتاج تقريباً إلى أيّ جهد. اجعلي الوجبات الخفيفة في متناولكِ — مكسرات، فاكهة، جبن، بيض مسلوق قرب مكان الإرضاع. الوجبات الدافئة مفضّلة على الباردة — تدعم الهضم والدفء في فترة التعافي، وهي حكمة تعرفها أمهاتنا منذ أجيال.



كلُّ شيءٍ مغدّ تأكلينه هو فعلٌ رعايةٍ لنفسكِ.

## حقيقة النوم

الحرمان من النوم صعبٌ حقاً. فهمه يساعدهُ.

### ما يفعله الحرمان من النوم فعلاً

فقدانُ ساعتين إلى ثلاث ساعاتٍ من النوم ليلاً له نفسُ التأثير الإدراكي لحالة السكر القانوني. يُضعفُ الذاكرة وتنظيم العواطف وتحمل الألم واتخاذ القرارات والمناعة. معرفةُ هذا ليست لإقلاقكِ — بل لتفسير سبب شعوركِ بما تشعرين. أنتِ لستِ مكسورة. أنتِ محرومةٌ بشدّةٍ من النوم وأنتِ تؤدّين أصعب عملٍ في حياتكِ.

### استراتيجيات مبنية على الأدلة

- أعطي الأولوية لكتلة نومٍ أطول (٣-٤ ساعات) في الـ ٢٤ ساعة بدلاً من قيلولاتٍ متقطعة كثيرة
- تقاسمي مهامَّ الليل — حتى مع الرضاعة الطبيعية، يستطيعُ الزوجُ تهدئة الطفل بين الرضعات
- قللي الشاشات ٣٠ دقيقة قبل أيّ فترة نوم — الضوء الأزرق يُعيقُ الميلاتونين
- اجعلي بيئة نومكِ مظلمة وباردة (١٦-١٨°م مثالية)
- تجنّبي الكافيين بعد الساعة ٢ ظهرًا — عمر النصف الخاص به ٦ ساعات
- «نامي حين ينام الطفل» لا تنجُحُ إن لم تستطعي — حتى الراحةُ نفسها لها قيمة

### تقنيات لإعادة ضبط الجهاز العصبي

تنفّسُ ٤-٧-٨: استنشقي بعد ٤، احبسي ٧، ازفري ٨ — يُنشط الجهاز نظير الودي. مسحُ الجسد: أرخي ذهنيًا كلَّ جزءٍ من القدمين إلى الرأس. الماء البارد على المعصمين والوجه: إعادة ضبط سرعة الجهاز العصبي الذاتي. عشرون دقيقةً مستلقيةً بعينين مغمضتين كافيةٌ للراحة — لا يجبُ أن تكون نومًا.



هذه المرحلة مؤقتة. سيعودُ نومكِ.

## روتينك اليومي اللطيف

إطارٌ للأيام الأصعب — حين يبدو كلُّ شيءٍ كثيرًا.

## الحدُّ الأدنى من اليوم — خمسة أشياء فقط

## 1 الترطيب

اشربي كوبًا كاملاً من الماء خلال ٣٠ دقيقة من الاستيقاظ.

## 2 التغذية

تناولي وجبةً واحدةً دافئةً حقيقيةً على الأقل — وليس مجرد وجباتٍ خفيفة.

## 3 الحركة

اخرجي إلى الهواء، ولو خمس دقائق فقط — الهواءُ الطلق يُغيّر جهازك العصبي.

## 4 التواصل

تحدّثي مع بالغٍ واحدٍ على الأقل — وجهًا لوجه، عبر الهاتف، بأيّ طريقة.

## 5 فكرة لطيفة

قولي لنفسك شيئًا كنتِ ستقولينه لصديقة.

## نِيَّةٌ أسبوعيَّةٌ لطيفة (وليست قائمة مهام)

الإثنين: لاحظي — ماذا يحتاجُ جسدي هذا الأسبوع؟ الأربعاء: راحةٌ فاعلة — ٢٠ دقيقةً من السكون المقصود. الجمعة: تواصلِي — تواصلِي مع شخصٍ يجعلك تشعرين بأنك مرئية. الأحد: تأمّلي — اذكرِي شيئًا واحدًا أحسنتِ فعله هذا الأسبوع، مهما كان صغيرًا.

## حين يكون اليوم صعبًا حقًا

- ❗ لستِ مضطّرةً لفعل الأشياء الخمسة. افعلي واحدًا.
- ❗ اجتياز يومٍ صعبٍ هو الإنجاز. لا شيء آخر مطلوب.
- ❗ طلبُ المساعدة يُعدُّ فعلٌ شيء — وليس استسلامًا.
- ❗ اتّصلي بقاتلتك أو طبيبك أو مقدّم الرعاية الصحية إن كنتِ تعانين. هذا دورهم.





بلوم ماما

## تابعي رحلة تعافيكِ

بلوم ماما هي رفيقتك اليومية بعد الولادة — دعمٌ مُخصَّصٌ مبنِيٌّ على الأدلة، في كلِّ خطوةٍ من تعافيكِ.

- **مراجعات تعافٍ يومية**  
إرشاداتٌ أسبوعٌ بأسبوع، مُخصَّصةٌ حسب نوع ولادتكِ
- **برنامج التعافي الكامل**  
تمارينٌ تدريجيةٌ آمنة من الأسبوع ١ إلى ١٢
- **تأهيلُ قاع الحوض وانفراق العضلات**  
برنامجٌ مبنِيٌّ على الأدلة، بدون نادرٍ رياضي
- **دعمٌ خاصٌ بالقيصرية**  
إرشاداتٌ مُصمَّمةٌ للتعافي بعد الجراحة
- **مساعدٌ بلوم الذكي**  
اسألني عن أيِّ شيء، في أيِّ وقت — رفيقتك على مدار الساعة
- **الصحة النفسية ومتابعة المزاج**  
مراجعاتٌ وموارد إن كنتِ تمرِّين بفترةٍ صعبة
- **التغذية والنوم**  
نصائحٌ عمليةٌ واقعيةٌ للأمهات المرهقات

[bloommama.app](https://bloommama.app)

تستحقين الدعمَ كلَّ يوم.