

حمایت اجتماعی

دریافت حمایت

با اینکه زمان زیادی را با نوزاد و شریک زندگی تان می‌گذرانید، بسیاری از مادران احساس تنهایی، خستگی، کسالت و انزوا می‌کنند. قطع ارتباط با دوستان و تغییر روابط طبیعی است و این احساس‌ها می‌توانند به افسردگی منجر شوند.

شبکه حمایتی

ارتباط با افرادی که شما را می‌شناسند و دوست دارند، می‌تواند بخشی از فشارهای مادر شدن را کاهش دهد. این افراد می‌توانند خانواده، شریک زندگی یا دوستان باشند و با حضورشان، کمک در کارهای خانه و مراقبت از نوزاد یا صرفاً با صحبت و همراهی، شما را حمایت کنند. شبکه حمایتی سالم نشاط، کاهش استرس و ارتباط بهتر با نوزاد را تسهیل می‌کند.

نمونه‌ها:

- تماس یا ملاقات با یک دوست
- رفتن به یک برنامه یا کلاس با دوست
- ارسال پیام یا تماس تصویری

انواع حمایت

حمایت عملی: کمک گرفتن از دیگران در کارهای روزمره و مراقبت از نوزاد، حتی کارهای کوچک دیگر، فشار شما را کم می‌کند.

نمونه‌ها: انجام خریدها، پختن غذا، نگهداری کوتاه از نوزاد.

حمایت عاطفی: صحبت کردن درباره مشکلات یا تبادل ایده‌ها با کسی که قضاوت نمی‌کند، اعتماد به نفس را تقویت و استرس را کاهش می‌دهد.

نمونه: صحبت با دوست درباره نگرانی‌های رابطه با نوزاد و گرفتن پیشنهاد از او.

ارتباط با نوزاد و شریک زندگی

حمایت از نوزاد: شناخت و عشق متقابل بین مادر و نوزاد انرژی بخش و گاهی استرس زا است. رشد نوزاد نشانه تلاش شماست؛ از موفقیت‌ها و پیشرفت‌های او لذت ببرید و تحسین دیگران را بپذیرید.

حمایت از شریک زندگی: مادران جدید اغلب به شریک زندگی تکیه می‌کنند، اما باید درخواست‌ها مشخص و حمایت‌های ارائه‌شده قدردانی شوند.

تماس‌های حمایتی

علاوه بر شریک زندگی، افراد دیگر هم می‌توانند حمایت کنند. فهرستی از کسانی که می‌توانند شما را مراقبت و همراهی کنند تهیه کنید.

اگر احساس کمبود حمایت کردید، نگران نشوید؛ این طبیعی است. می‌توانید از پرستار کودک کمک بگیرید، به گروه‌های مادران، کلاس‌های بعد از زایمان یا جمع‌های همیارانه بپیوندید. این فهرست، شبکه ایمنی شماست تا در مواقع فشار روی آن حساب کنید.

