

Những cách giảm stress sau sinh hiệu quả mà bạn nên biết - YouMed

Làm thế nào để giảm stress sau sinh hiệu quả là điều được rất nhiều bà mẹ quan tâm. Và thực tế, chúng ta có thể áp dụng một số phương pháp đơn giản ngay tại nhà để ổn định cảm xúc cũng như tâm trí. Vậy đó là những cách nào? Hãy cùng Chuyên viên tâm lý Nguyễn Thị Hương tìm hiểu ngay bây giờ nhé.

Giảm stress sau sinh bằng cách tập thể dục

Tập thể dục là một cách giảm stress hiệu quả với bất kỳ ai. Và đương nhiên, phụ nữ sau sinh cũng không ngoại lệ. Do đó, các chị em đừng ngần ngại tìm đến hoạt động này để giúp phục hồi tâm trí sau những lo âu, căng thẳng. Các bài tập đi bộ nhẹ nhàng hoặc yoga là rất phù hợp trong giai đoạn này. Tuy vậy, điều đó không có nghĩa là chúng ta sẽ tập ngay khi mới sinh xong. Hãy nghỉ ngơi trọn vẹn ít nhất 2 tháng để cơ thể phục hồi rồi mới bắt đầu với hoạt động tập luyện. Khi mới bắt đầu, hãy chọn những động tác nhẹ nhàng phù hợp với điều kiện sức khỏe và tăng dần lên. Bạn cũng không nhất thiết phải bắt đầu với một bài tập dài. Chỉ cần khoảng 10 phút là cũng đủ cho tinh thần của bạn được thư giãn rồi.¹

Tập thể dục là một cách giảm stress sau sinh

Có chế độ ăn uống lành mạnh

Việc ăn những thực phẩm lành mạnh không chỉ giúp cơ thể bạn đầy đủ chất dinh dưỡng mà tâm trạng cũng sẽ tốt hơn. Do đó, nếu muốn giảm stress sau sinh, bạn không nên bỏ qua yếu tố này. Để làm được điều này, bạn hãy lên trước một kế hoạch ăn uống cho từng ngày hoặc từng tuần. Không chỉ những bữa ăn chính mà còn bao gồm cả những bữa ăn phụ. Các thực phẩm được khuyến khích bao gồm cá, trái cây, các loại rau xanh, các loại hạt....¹

Biết dành thời gian cho bản thân cũng là cách giảm stress sau sinh

Sau khi có con, các bà mẹ thường xuyên cảm thấy bận rộn với vai trò của mình. Các công việc thường không bao giờ hết. Chăm sóc con cái, công việc riêng, việc nhà...liên tiếp ập tới khiến nhiều người cảm thấy choáng ngợp. Chính vì vậy, họ dễ bị stress và không có thời gian dành

cho bản thân mình. Tuy nhiên, nếu muốn giảm cảm giác căng thẳng khó chịu, bạn cần thiết lập lại điều này. Đừng ngần ngại nhờ đến sự hỗ trợ của người thân để bạn có thời gian dành cho chính mình. Trong khoảng thời gian quý giá này, bạn hãy nghỉ ngơi, thư giãn, đi dạo hoặc làm bất cứ điều gì mình thích. Chúng sẽ giúp bạn cân bằng hơn rất nhiều đấy.

Hãy dành thời gian để làm việc yêu thích của bản thân

Cố gắng ngủ đủ giấc

Một trong những bí quyết để giảm stress sau sinh là ngủ đủ giấc. Điều này có vẻ khó khăn với các bà mẹ vì sự bận rộn cũng như thói quen của em bé. Tuy nhiên, thiếu ngủ gần như là nguyên nhân chắc chắn làm tăng cảm giác căng thẳng, khó chịu. Do đó, bạn hãy tranh thủ chợp mắt bất cứ khi nào có thể. Nếu em bé có thói quen ngủ muộn hoặc thức dậy nhiều lần trong đêm, bạn hãy cân nhắc những biện pháp như hút sữa vào bình, nhờ sự hỗ trợ của bạn đời...để có thể ngủ nhiều hơn. Khi bé lớn hơn, hãy tập cho bé thói quen ngủ thẳng giấc trong đêm. Chúng sẽ giúp đỡ cho bạn rất nhiều đấy.¹

Bổ sung omega 3

Loại axit béo như omega 3 rất tốt cho sức khỏe tinh thần. Và sau sinh là thời điểm cực kỳ phù hợp để bạn bổ sung chúng vào cơ thể. Hải sản chính là loại thực phẩm giàu omega 3 nhất. Do đó, bạn đừng ngần ngại đưa chúng vào khẩu phần ăn hằng ngày của mình. Dầu hạt lanh cũng chứa rất nhiều loại axit béo này. Bạn cũng có thể mua các loại thực phẩm bổ sung loại chất này và sử dụng chúng mỗi ngày.¹

Giảm stress sau sinh bằng việc cho con bú bằng sữa mẹ

Một nghiên cứu năm 2012 đã cho thấy rằng việc cho con bú làm giảm nguy cơ bị trầm cảm sau sinh.² Và đương nhiên, chúng cũng sẽ hữu ích trong việc giảm stress. Do đó, nếu việc cho con bú với bạn là một điều lành mạnh, dễ dàng và bạn yêu thích, hãy cứ duy trì nó. Tuy nhiên, nếu không cảm thấy thoải mái với việc này hoặc thấy khó chịu sau khi cho con bú, bạn có thể ngừng lại. Hãy chọn một cách cho bé ăn khác khiến bạn thấy dễ chịu hơn.¹

Cho con bú bằng sữa mẹ cũng giúp giảm stress sau sinh

Đừng quên trò chuyện

Việc được trò chuyện và đồng cảm bởi những người lớn hơn hoặc những bà mẹ khác cũng giúp giảm stress sau sinh. Vì thế, đừng cô lập bản thân hay giữ sự khó chịu trong lòng. Bạn có thể chia sẻ với bất kỳ ai bạn cảm thấy tin tưởng. Các hội nhóm của những bà mẹ cũng là một nơi tốt để giải bày. Khi đó, bạn không chỉ được giải tỏa cảm xúc mà còn học hỏi thêm được những kinh nghiệm tốt để chăm sóc em bé. Ngoài ra, bạn cũng có thể tìm đến những người có chuyên môn về tâm lý để được hỗ trợ.

Các biện pháp để giảm stress sau sinh hầu như có thể thực hiện ngay tại nhà. Hãy tranh thủ chút ít thời gian trong ngày để dành cho bản thân thực hiện những điều này, bạn sẽ thấy nhẹ nhõm hơn. Đừng bỏ quên chính mình và chỉ tập trung cho con cái. Chỉ khi bạn thực sự khỏe khoắn cả về thể chất và tinh thần thì mới có thể chăm sóc cho em bé một cách tốt nhất.