

متى تعود الدورة الشهرية بعد الولادة؟

من خلال هذا المقال نقدم اليك بعض المواعيد الارشادية التي تساعدك على معرفة مواعيد عودة الدورة الشهرية ولكنها ليست مواعيد اكيده كما سبق وذكرنا ولكن يمكنك من خلالها تقييم حالتك ولكن الأمر يعود في النهاية إلى طبيعة جسم كل امرأة .

## الدورة الشهرية والرضاعة الصناعية:

عادة ما يستغرق أمر عودة الدورة الشهرية بعد الولادة في حالة الرضاعة الصناعية ما بين 6 الى 8 اسابيع اي ما يقارب اربعين يوماً على الأكثر وفي بعض الحالات تصل الى 70 يوماً من الولادة كحد اقصى ، حيث تبدأ الدورة الشهرية بعد تلك الفترة القصيرة الى العودة الى مواعيدها الطبيعية في عهدها السابق قبل الحمل والولادة.

ويحدث ذلك بسبب هرمونات الجسم حيث يهبط الجسم نفسه إلى نزول الرضاعة الطبيعية والتي قد تسبب انقطاع الدورة الشهرية طوال فترة الرضاعة وعند فطام الطفل أو عدم اعتماده على الرضاعة الطبيعية بشكل اساسي فان الدورة الشهرية سرعان ما تعود في غضون 6 إلى 8 اسابيع من تاريخ توقف الرضاعة.

لذلك فان للدورة الشهرية بعد الولادة ارتباط وثيق بنوع الرضاعة ويتم تحديد مواعيدها طبقاً لموعد توقف الرضاعة، وفي جميع الاحوال يمكن بكل سهولة استشارة طبيبكِ الخاص لتقييم الحالة ومعرفة المواعيد التي يمكن فيها توقع نزول الدورة الشهرية من عدمها.

## - علاقة الدورة الشهرية بالرضاعة الطبيعية:

يتردد على مسامعنا كثيراً من بعض النساء جملة شهيرة وهي ( ارضع نظيفاً ) وتتمثل الرضاعة النظيفة في انقطاع الدورة الشهرية تماماً خلال فترة الرضاعة بالكامل، لهذا تعتقد الكثير من النساء ان يكون احتمال حدوث الحمل في تلك الفترة غير موجود مطلقاً وتعتمد الكثير من النساء على الرضاعة الطبيعية كوسيلة من وسائل منع الحمل في فترة ما بعد الولادة وحتى فطام الطفل المولود حديثاً.

ولكن في الحقيقة هذا الأمر لا يكون اكيدهاً بنسبة 100% حيث تختلف من امرأة لأخرى بحسب الكثير من العوامل، فنسبة حدوث الحمل في فترة الرضاعة لا يمكن الحسم بأنها من الأمور المستحيلة وتظل هناك امكانية لحدوث الحمل بالرغم من عدم نزول الدورة الشهرية في تلك الفترة.

وفي حالات اعتماد المولود على الرضاعة بشكل رئيسي في غذاءه كأن يتناول الرضاعة الطبيعية في الليل والنهار بشكل منتظم فان الدورة الشهرية ربما لن تعود قبل مرور عام على الأقل من الولادة، وتبدأ الدورة الشهرية في العودة تحديداً عندما يختفي هرمون البرولاكتين من الجسم وهو الهرمون الخاص بالرضاعة اي بعد الفطام بما يعاد 6 إلى 8 اسابيع تقريباً.