

لا ترتبط اكتئاب ما بعد الولادة بكتلة العضلات الهيكلية للأم

تأليف

فبراير 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). لا ترتبط اكتئاب ما بعد الولادة بكتلة العضلات الهيكلية للأم. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من

<https://arabpsychology.com/?p=118093>

هل شعرت يوماً بالإرهاق الشديد بعد الولادة، ليس فقط بسبب الجهد البدني، بل أيضاً بسبب شعور بالضيق أو الحزن العميق؟ تعتبر فترة ما بعد الولادة مرحلة حساسة للغاية للمرأة، حيث تتغير الهرمونات بشكل كبير، وتتطلب الأم رعاية خاصة. ولكن، هل يمكن أن يكون هناك رابط بين الصحة البدنية للأم، وتحديدًا كتلة العضلات، وبين صحتها النفسية بعد الولادة؟ هذا ما حاول الباحثون الإجابة عليه في دراسة حديثة.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن كتلة العضلات الهيكلية للأم أثناء الحمل وبعد الولادة لم تكن مرتبطة بشكل كبير بمستويات الاكتئاب التالي للولادة. على الرغم من عدم وجود ارتباط قوي، إلا أن العديد من المشاركات في الدراسة أظهرن علامات تدل على الحاجة إلى مزيد من البحث والدعم في مجال الصحة النفسية للأمهات الجدد. استخدمت الدراسة تقنية تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (BIA) لتقييم كتلة العضلات، وهي طريقة غير جراحية وسهلة الاستخدام. تشير النتائج إلى أن العوامل النفسية والاجتماعية قد تلعب دوراً أكبر في الاكتئاب التالي للولادة مقارنة بكتلة العضلات وحدها.

المنهجية

قام الباحثون بقيادة الدكتور ناكانيشي ك. بإجراء دراسة مستقبلية (تتبع المشاركات مع مرور الوقت) لتقييم العلاقة بين كتلة العضلات الهيكلية للأم ومستويات الاكتئاب بعد الولادة. شملت الدراسة مجموعة من النساء الحوامل اللاتي تم تقييم كتلة عضلاتهن باستخدام تقنية تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (BIA). هذه التقنية (تعتمد على قياس مقاومة الجسم لتيار كهربائي ضعيف) تسمح بتقدير تركيبة الجسم، بما في ذلك كتلة العضلات والدهون. تم إجراء القياسات أثناء الحمل وبعد الولادة.

لتقييم الصحة النفسية للأمهات، استخدم الباحثون استبيان الاكتئاب التالي للولادة (EPDS)، وهو أداة شائعة الاستخدام لتقييم أعراض الاكتئاب والقلق بعد الولادة. يتضمن الاستبيان مجموعة من الأسئلة حول المشاعر والأفكار التي اختبرتها الأم في الأسبوعين الماضيين. تم تحليل البيانات لتحديد ما إذا كان هناك أي ارتباط بين كتلة العضلات الهيكلية ودرجات EPDS. تم أخذ عوامل أخرى في الاعتبار، مثل العمر، ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، ومستوى التعليم، والدعم الاجتماعي، لضمان دقة النتائج.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن كتلة العضلات الهيكلية للأم، سواء أثناء الحمل أو بعد الولادة، لم تكن مرتبطة بشكل كبير بدرجات EPDS. بعبارة أخرى، لم يجد الباحثون دليلاً على أن النساء اللاتي لديهن كتلة عضلية أكبر هن أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب التالي للولادة، أو العكس. على الرغم من هذه النتيجة، لاحظ الباحثون أن العديد من المشاركات في الدراسة حصلن على درجات EPDS منخفضة، مما يشير إلى أنهن قد يعانين من أعراض خفيفة للاكتئاب أو القلق.

أكد الباحثون أن هذه النتيجة لا تعني أن الصحة البدنية غير مهمة لصحة الأم النفسية. بل تشير إلى أن العوامل الأخرى، مثل الدعم الاجتماعي، والضغط المالية، والتاريخ الشخصي للاكتئاب، قد تلعب دوراً أكبر في تطور الاكتئاب التالي للولادة. كما أن عدم وجود ارتباط قوي لا يستبعد إمكانية وجود علاقة معقدة بين كتلة العضلات والصحة النفسية تتطلب

مزيداً من البحث.

الدلالات

على الرغم من أن هذه الدراسة لم تقترح تدخلات جديدة مباشرة للعناية بالصحة النفسية بعد الولادة، إلا أنها تسلط الضوء على أهمية مواصلة البحث في هذا المجال. إن فهم العوامل التي تساهم في الاكتئاب التالي للولادة أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية والعلاج.

يشير الباحثون إلى أن هناك حاجة إلى جمع المزيد من البيانات من خلال دراسات أكبر وأكثر تنوعاً. كما أن هناك حاجة إلى استكشاف العلاقة بين كتلة العضلات وعوامل أخرى، مثل مستويات الهرمونات، ومستويات الالتهاب، ونوعية النوم. من المهم أيضاً أن ندرك أن الاكتئاب التالي للولادة هو حالة معقدة تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل، وأن العلاج يجب أن يكون شاملاً ويتضمن الدعم النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى العلاج الدوائي إذا لزم الأمر.

في الختام، تذكرنا هذه الدراسة بأن صحة الأم تشمل الجوانب البدنية والنفسية على حد سواء، وأن الرعاية الشاملة للأم الجديدة يجب أن تأخذ في الاعتبار جميع هذه الجوانب.

Reference

Nakanishi K. (2025). *Association between postpartum depression and maternal skeletal muscle mass ,evaluated using bioelectrical impedance analysis: a prospective cohort study*. BMC Pregnancy and Childbirth

DOI: [10.1186/s12884-025-08515-x](https://doi.org/10.1186/s12884-025-08515-x)