



Mandira Bedi Berbagi Pengalaman Mengatasi Depresi Pasca Melahirkan; Menceritakan Bagaimana Menemukan Koneksi dengan Bayi Barunya

Description

Mandira Bedi: Pengalaman Menjadi Seorang Ibu dan Mengatasi Depresi Pasca Melahirkan

Mandira Bedi membagikan pengalamannya menjadi seorang ibu untuk pertama kalinya dan membahas pertempurannya dengan depresi pasca melahirkan. Dia dengan jujur bercerita tentang tantangan yang dia hadapi selama periode ini, memberikan wawasan tentang perjuangan emosionalnya dan perjalanan untuk mengatasinya.

Perasaan Awal yang Tidak Akrab

Mandira mengungkapkan bahwa reaksinya awal terhadap bayinya jauh dari penuh kasih sayang, menggambarkan perasaannya sebagai campuran keterkejutan dan ketidakrelaan tentang perubahan yang dibawa oleh keibuan. Dia juga berbagi perjuangannya dengan depresi pasca melahirkan, yang tidak pernah dia diberitahu sebelumnya.

Dukungan Suami dan Transformasi Emosional

Selama periode ini, suaminya memberikan dukungan tak tergoyahkan, membantunya melewati fase yang sulit. Setelah empat puluh hari melahirkan, Mandira mulai berolahraga, yang membantu pemulihan emosionalnya. Dia berbagi bahwa membentuk ikatan dengan putranya, Veer, mengubah sudut pandanginya, membuatnya menyadari bahwa menjadi seorang ibu adalah pengalaman paling memuaskan yang pernah dia alami.

Pertumbuhan Keluarga Bedi-Kaushal

Setelah kelahiran putra mereka Veer pada 2011, Mandira Bedi dan suaminya Raj Kaushal mengadopsi putri mereka Tara pada tahun 2020. Tragisnya, Raj meninggal pada tahun 2021. Ini menunjukkan perjalanan dan pertumbuhan keluarga mereka yang menghadapi berbagai cobaan namun tetap bersatu dan kuat.

Ringkasan

Mandira Bedi berbagi pengalaman menjadi seorang ibu untuk pertama kalinya dan membahas pertempurannya dengan depresi pasca melahirkan. Dia secara jujur bercerita tentang tantangan yang dihadapinya selama periode ini, memberikan wawasan tentang perjuangannya secara emosional dan perjalanan untuk mengatasinya. Bagaimana pengalaman menjadi seorang ibu mempengaruhi Anda? Apakah Anda pernah mengalami depresi pasca melahirkan? Bagikan pendapat Anda di bagian komentar di bawah.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark