

الطرق الأساسية لتحافظ المرأة الحامل على حياتها الاجتماعية

تعتبر فترة الحمل من أجمل الفترات والأكثرها سعادة في العلاقة الزوجية بالنسبة للأم الحامل وبالنسبة للوالد.

ولكن يؤدي الحمل الى تغيير في شكل جسم المرأة الحامل وتغيير في الهرمونات وعلى الأغلب يؤدي الى اصابة الأم المستقبلية بحالة نفسية سيئة خلال فترة تقلبات الحمل. خلال هذه الفترة تصبح المرأة حساسة بشكل أكبر وتتأثر بكل التغيرات التي تعيشها ومن الممكن أن يؤثر الحمل على حياتها الاجتماعية واختلاطها مع العالم وتفاعلها مع أقرب الناس اليها.

تعتبر فترة الثلث الأول من الحمل الفترة الأكثر خطورة بالنسبة للمرأة الحامل، التي تعاني من الشعور بالارهاق والغثيان والدوار بالإضافة الى التقلبات في المزاج والتوتر النفسي بدون أي سبب.

اكتشفي معنا كيف يمكنك أن تسيطري على حياتك وتحافظي على اجتماعياتك خلال فترة الثلث الأول من الحمل:

- التحدث والصراحة مع زوجك بكل ما تشعرين به وإبلاغه بتفاصيل شعورك بالتعب الجسدي أو النفسي وشاريكه لحظات الحمل بتفاصيلها من البداية.

- ممارسة الرياضة في الهواء الطلق برفقة زوجك، وخصوصا المشي بأسلوب هادئ ومن دون أن تجهدي نفسك.

- التواصل مع أصدقائك، لا تبعدي الجميع عنك بل اعلمي على التقرب من أصدقائك والتحدث المستمر معهم حتى لو على الهاتف، هذا الأمر يساعدك على تحسين حالتك النفسية.

- التقرب من زوجك ولا تجعليه ينفر منك وابتعد عنك، اهتمي به ودليليه واجعليه يعمل على الاهتمام بك والعناية بك أكثر وأكثر، مثل أن يحضر لك الفطور أو العشاء أو يجلب هدية صغيرة أو يقوم بأعمال منزلية صغيرة.

- تناول المأكولات التي تفتح شهيتك على الأكل خلال مرحلة الغثيان، بالإضافة الى اتباع النظام الغذائي الذي يحدده لك الطبيب وتناول

الفيتامينات والمكملات الغذائية الضرورية لكي يبقى جسمك قوي ونشط.

• الخروج من المنزل للتمويه والاستمتاع بنفسك والاستجمام، فمثلا يمكنك الذهاب الى المنتجع الصحي والحصول على عناية واهتمام وراحة.

• الذهاب للتسوق والتحضير لأغراض المولود مع شقيقتك أو والدتك أو صديقتك، للتسلية من جهة ولكي يكون دائما أحد برفقتك اذا حصل أي طارئ.