

طرق لزيادة ثقتك بنفسك عند الولادة

الاستعداد للولادة لأول مرة يمكن أن يسبب البعض من القلق والخوف للأمهات الحوامل والآباء - وهذا شيء طبيعي!

أخذ القليل من الوقت لمعرفة كيف وأين ستمضين وقتك أثناء فترة الحمل يمكن أن يساعد في الحد من الخوف وزيادة الثقة بنفسك أثناء عملية الولادة. ونحن في طريقنا لإعطائك أفضل وأكثر النصائح المعتمدة لتعزيز الثقة بنفسك استعداداً لواحدة من أكثر التجارب الهامة والمؤثرة في حياتك.

1. ابحثي عن الاسترشاد التأملي. هذه واحدة من أبسط الوسائل الفعالة جداً للتأثير على الطريقة التي تفكرين بها عند الحمل. وقد تبين أن التأمل بشكل عام فعال في تهدئة القلق، ولكن الاسترشاد التأملي والتخيل الموجه يمكن أن يكونا مفيدتين بشكل خاص في تحقيق المزيد من الثقة في فترة الولادة.
2. خذي صف جيد يعلم عن الولادة. ليست جميع الصفوف التي تعلم أشياء عن الولادة متساوية. تحقق من أوراق اعتماد المعلم لهذا الصف، واعرفي المزيد حول ما يعلم وكيفية التعليم.
3. ابتعدي عن شبكة الإنترنت. الانترنت شبكة الكترونية مليئة بكافة أنواع المعلومات، الكثير منها ليست مفيدة! وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بتهدة المخاوف وبناء الثقة. لذلك، ابتعدي عن البحوث الالكترونية. وتوقفي عن قراءة كل الأشياء التي تتعلق بالحمل والولادة، فليس كل شيء منشور على شبكات التواصل الاجتماعي أخبار موثوقة وحقيقية. أهم شيء يجب أن تمتنعي عن فعله هو قراءة التعليقات على هذه المواقع!
4. اقرئي الكتب الصحيحة الموثوق بها. اختاري الكتب المناسبة للقراءة عن الحمل، الولادة، وتربية الأطفال. فهذه الكتب يمكن أن تساعدك على الإعداد لخياراتك المهمة والقوية كأم مستقبلية. بالإضافة، ستكتشفين الكثير من المعلومات الجديدة المتعلقة بكيفية الاعتناء بطفلك الرضيع وبالتغيرات التي ستواجهينها في جسمك.
5. أحيطي نفسك برسائل إيجابية.

الإيجابية ليست مجرد نقاش جميل، انها وسيلة مشروعة لتوجيه، تعزيز،

وتحسين حياتك. في الكثير من الأحيان ترين وتسمعين رسائل إيجابية، مع الوقت ستبدأين في الإيمان بها والتصرف وفقاً لهذه الإيجابية. قراءة قصص ولادة إيجابية، طبع اقتباسات ملهمة وتأكيدات، والاستماع إلى قصص إيجابية عن الولادة الموجهة - كلها وسائل كبيرة لتحيطي حملك بالإيجابية.