

# نصائح لحضور حفل زفاف بعد الإنجاب

هل انجبت طفلاً في الفترة الأخيرة ولديك حفل زفاف تريدين المشاركة فيه؟ قد يبدو الأمر سهلاً، ولكن في الواقع، إنها كارثة للأمهات الجدد!

اليك بعض الارشادات التي ستساعدك في المشاركة بحفل الزفاف وأنت مرتاحه ومسورة:

1. عندما تريدين اختيار فستانًا لكي ترتديه في حفل الزفاف، اختاري فستانًا لونه أسود. فاللون الأسود يساعد على إخفاء جميع العيوب، ذلك لأنه بعد الولادة يظل بطنك كبير الحجم نسبياً.
2. عندما تريدين شراء فستان، لا تخجلي من شراءه من متجر ثياب الأمومة. من الصعب جدًا ارتداء فستان ذو مقاييس عادي لأن شكل جسم الأم التي وضعت طفلاً حديثاً مختلف عن شكل جسم المرأة العاديه. لذا، ليس من العيب شراء فستان أمومة لارتدائه إلى حفل الزفاف!
3. حضّري نفسك للبكاء أثناء حفل الزفاف! هرمونات الأم بعد الولادة تتأرجح، لذا من الممكن جداً أن تتأثرى في حفل الزفاف وتبكي.
4. خططي لضخ الحليب في الحمام. لا يمكنك تجنب ذلك! إن الحليب لدى الأم التي انجبت مؤخرًا ينبغي أن يضخ لكي لا يتتسرب على ثيابك ويلطخ فستانك. تفادي الفضيحة!
5. توقّعي أن ترمي الحليب الذي ستضخينه في الحمام لأنه لا يمكن أن تحمليه وتأخذيه معك إلى المنزل بعد انتهاء حفل الزفاف لأن الحليب يفسد.
6. من المستحسن وضع فوطة نسائية لكي تحمي نفسك من أي لطخات ممكّن أن تلوث فستانك الجديد.
7. حضري نفسك للشعور بعدم الارتياح، فليس من السهل التألق وحضور حفل زفاف بعد ولادة طفل سواء كانت ولادة طبيعية أو ولادة قيصرية. الجلوس على كرسي خشب لعدة ساعات والرقص وأنت تتنعلين الكعب شيء متعب للغاية!

8. ضعي مسکّن للوجع في حقيبتك، فيكون لديك الحل إن أحسست بوجع ما.

9. خططي لمغادرة حفل الزفاف في وقت مبكر لكي تذهب إلى المنزل وترتاحي. طفلك الحديث الولادة يفتقدك ويحتاج لحنانك!