

نصائح لحضور حفل زفاف بعد الإنجاب

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

إليك بعض الإرشادات التي ستساعدك في المشاركة بحفل الزفاف وأنت مرتاحة ومسرورة:

1. عندما تريد اختيار فستاناً لكي ترتديه في حفل الزفاف، اختاري فستاناً لونه أسود. فاللون الأسود يساعد على إخفاء جميع العيوب، ذلك لأنه بعد الولادة يظل بطنك كبير الحجم نسبياً.

2. عندما تريد شراء فستان، لا تخجلي من شراءه من متجر ثياب الأمومة. من الصعب جداً ارتداء فستان ذو مقياس عادي لأن شكل جسم الأم التي وضعت طفلاً حديثاً يختلف عن شكل جسم المرأة العادية. لذا، ليس من العيب شراء فستان أمومة لارتدائه إلى حفل الزفاف!

3. حضري نفسك للبكاء أثناء حفل الزفاف! هرمونات الأم بعد الولادة تتأرجح، لذا من الممكن جداً أن تتأثري في حفل الزفاف وتبكي.

4. خططي لضخ الحليب في الحمام. لا يمكنك تجنب ذلك! إن الحليب لدى الأم التي انجبت مؤخراً ينبغي أن يصرخ لكي لا يتسرب على ثيابك و يبلطخ فستانك. تفادي الفضيحة!

5. توقّعي أن ترمي الحليب الذي ستضخينه في الحمام لأنه لا يمكن أن تحمليه و تأخذه معك إلى المنزل بعد انتهاء حفل الزفاف لأن الحليب يفسد.

6. من المستحسن وضع فوطه نسائية لكي تحمي نفسك من أي لطخات ممكن أن تلوّث 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 تنتعلين الكعب شيء متعب للغاية!

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

9. خططي لمغادرة حفل الزفاف في وقت مبكر لكي تذهبي إلى المنزل و ترتاحي. طفلك الحديث الولادة يفتقدك ويحتاج لحنانك!