

# نصائح للتغلب على مشاعر التعب والإرهاق خلال الحمل

تحلم كل سيدة حامل بالحصول على تجربة حمل سعيدة وتتمتع بالنشاط والحيوية والهدوء المطلوب. لكن المهام اليومية وضغوطات الحياة وتلبية متطلبات المنزل والعمل والأسرة والعوامل البيئية والنفسية تدفع الحامل إلى الشعور بالإرهاق والتعب والقلق والتوتر خلال فترة الحمل.

تعيق هذه المشاعر على نشاط الحامل اليومي وحيث يمكن التغلب عليها من خلال إتباع عدد من الخطوات. يؤكد الشعور المستمر بالإرهاق والتعب على حدوث عادات نفسية وصحية خطيرة وخلل بإمتصاص الطاقة البيوبلازمية، التي تنشط أعضاء وخلايا الجسم وتدفعه على الحصول النشاط والحيوية. فلدى حدوث هذا الخلل ستشعر الحامل بالإرهاق والتعب من أبسط الأنشطة اليومية.

فمن بين أهم الأمور التي تسبب بهذا الخلل، اتباع نظام غذائي غير صحي وسليم والإكثار من تناول الأطعمة الدسمة والغنية بالزيوت المهدورة، مثل المقلالي والحلويات والأطعمة الجاهزة والتي تستهلك طاقة الدماغ لأنها صعبة الهضم والإمتصاص في الدم.

أما الأمر الثاني، فيتمثل بعدم شرب كمية مناسبة من المياه في اليوم. يحتاج الجسم إلى 3 لتر من الماء يومياً ليحافظ على حالته السائلة ويتمكن من العمل على تغذية الأعضاء.

في حين أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يسبب أيضاً بهذه الحالة. فلا بد أن يرتاح جسم المرأة الحامل لمدة كافية بعد المجهول الذي يبذلها يومياً ليتمكن من تجديد النشاط والطاقة والعمل بكفاءة.

والأمر الرابع، فهو التفكير السلبي. هذا الأمر يستنزف طاقة الدماغ ويسبب بصعود يصعد الدم إلى المخ و يؤدي إلى تعطيل عمل باقي الأجهزة.

ينصح بإتباع عدد من النصائح للتغلب على التعب والإرهاق خلال الحمل. وتمثل الخطوة الأولى، بالمحافظة على اللياقة النفسية كالتطوير والتغيير. يتم ذلك من خلال تعلم كل جديد والخروج بنزهات عامة في

الخارج والترافق مع أصدقاء إيجابيين.

في حين تكمن الخطوة الثانية، بعمل خطة يومية وتنظيم الوقت لكي لا يمر اليوم دون إنجاز شيء مهم والحرص على أن تكوني واعية لما لك وما عليك من واجبات.

ثالثاً، محاولة إيجاد وقت أثناء النهار لممارسة الهواية التي تحبها لتجديد الطاقة والحصول على النشاط.

وأخيراً، عليك التحلي بالإيجابية والمصبر والقبول للتمكن من تقبل القوة والنشاط والطاقة الإيجابية.