

أمور لن يخبرك أحد عنها قبل أن تصبحي أمًا

يحتاج قرار الحمل إلى استعداد كامل من قبل الأم التي سوف تتولى 100% من مسؤولية رعاية المولود الجديد، خاصة خلال السنوات الأولى من عمره.

تحتاج مسؤولية المولود الجديد إلى تأهيل الأم الجديدة لتتمكن من أداء هذه الوظيفة على أكمل وجه. لذلك نقدم لك نصائح للأم الجديدة و أمور لن يخبرك أحد عنها قبل أن تصبحي أمًا، التي ستساعدك على اجتياز الفترة الأولى دون معاناة تذكر.

ما هي أهم النصائح خلال فترة الحمل؟

• إفرازات الحمل

تعاني الحامل طوال الفترة من زيادة الإفرازات المهبليّة. لا داعي للقلق، لكن انتبهي عند تغير لون الإفرازات ورائحتها ذلك يعني وجود التهاب في المهبل، حيث يجب علاج هذه الالتهابات فورًا.

لا تتردي في استشارة الطبيب المختص على الفور.



• ألم الولادة

مهما كانت طبيعة الولادة، سواءً ولادة طبيعية أو ولادة قيصرية، فوسائل التخدير النصفى والكلبي المتاحة وحتى أنواع مسكنات الألم المختلفة ستساعد على تجاوز آلام الولادة وما بعد الولادة.

عليك أن تتذكري دائماً أن كل التعب والألم سوف يختفي على الفور بمجرد أن تضمي طفلك الصغير بين ذراعيك، ستبدئين بالتفكير في حملك التالي.

• عدم التنازل عن أحلامك بأن تكوني "أم خارقة"

تبدأ بعض الأمهات قبل الحمل في التخطيط لكل شيء، وحتى انهن تضعن خطة محكمة من خلالها أن تحدث توازن جيد بين العمل والبيت، ولكن بمجرد أن ترى الأم طفلها بين يديها تختلف كل الخطط، ويصبح وقتها

له ، وتبدأ في التقصير في التزاماتها الأخرى.

عليك تنظيم وقتك جيداً وطلب من زوجك يد المساعدة، واجتهدي لكي تحققي أحلامك.

ما هي الصائح للأم الجديدة بعد الولادة؟

• الحصول على النقا هو الإهتمام بالصحة

لا يجب أن تهمل العناية بنفسك وبصحتك بعد الولادة، واحرصي على الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم الراحة للتعافي من الولادة. اهتمي بكمية ونوعية الغذاء الذي تتناولينه.

يمكن الاستعانة ببعض المسكنات عند الشعور بالألم، خاصة بعد الولادة القيصرية، لكن لا يجب عليك أن تفرطي في استهلاكها.

• بكاء المولود

يبدأ المولود الحديث في الصراخ والبكاء في فترات مختلفة من الليل، في الكثير من الأوقات لن تتمكني من معرفة سبب التي بكاء الطفل في ساعات الليل، لذلك لا تترددي أبداً في طلب المساعدة من المحيطين بك لرعاية الرضيع في الأيام الأولى له بعد الولادة.



• رعاية المولود

بالتأكيد أنت بحاجة الى القليل من الوقت من أجل إتقان جميع ما تتطلبه رعاية المولود الحديث، من تغيير حفاضات، وانتقاء الملابس المناسبة له واطعامه وتحميمه. لا تعتقدي أنها مهمات صعبة أو معقدة على الإطلاق، ففي غضون بضعة أيام سوف تصبحين خبيرة بالتعامل مع طفلك والعناية به.

ما هي النصائح للأم الجديدة للرضاعة؟

• الرضاعة الطبيعية

احرصي على عدم التردد على الإطلاق في إرضاع طفلك طبيعياً، ان لم توجد موانع لذلك. في البداية، تكون الرضاعة الطبيعية صعبة، لكن التزامك بالنصائح للرضاعة الطبيعية السليمة وأيضاً الاستعداد لها في آخر شهور من الحمل سوف يسهل كثيراً عليك هذه المهمة.

• الرضاعة الصناعية

بعد تجربة الرضاعة الطبيعية وعدم التمكن منها أو حدوث أي سبب لمنعها ، عليك أن تلتزمي بإرشادات الطبيب بما يتعلق بالرضاعة الصناعية ، لنوع الحليب وكمية الرضعات وعدد المرات في اليوم.



ما هي النصائح للأم الجديدة بعد الولادة للحياة الزوجية؟

قد تكثر المشاكل بينك وبين زوجك بعد الولادة ، ومن الممكن أن تشعرين أنك تتحملين مسؤولية الطفل الجديد لوحده ، لذا حاولي أن تشركي زوجك بتربية الطفل والمساعدة ، ويمكنك أن تستمدي منه القوة وتكلفته بعض المسؤوليات ، لتجعل من طفلكما وسيلة لزيادة الارتباط بينكما .