الأساسيات التي تحتاجينها للفصل الرابع

شيء واحد لم أكن مستعدة له هو مدى صعوبة التعافي. نحن نركز بشكل كبير على الولادة الفعلية ولكن في المخطط الكامل للأشياء يكون يوم واحد فقط في حين أن التعافي يمكن أن يستغرق أسابيع أو أشهر. بالنسبة لي ، انقسم الفصل الرابع إلى فترتين ، أي في الأسبوعين التاليين للولادة ، حيث كان كل شيء يؤلمني حرفياً ، وفي الأشهر التالية حيث كنت لا أزال أقوم ببناء قوتي واعود إلى طبيعتي. في تلك الأسابيع القليلة الأولى ، لا تشعر على طبيعتك على الإطلاق … تجد نفسك تتساءل عما إذا كنت ستصبح نفسك من جديد. لكن لا تخف! الجسم لا يصدق وستفاجأ كيف تبدأ بسرعة الشعور بشكل أفضل. ولكن مهما فعلت ، لا تقلل من أهمية الحاجة إلى أخذ الأمر ، خاصة خلال تلك الفترة الأولى.

الانفصال

على الرغم من أننا جميعًا نشعر بالضغط للعودة إلى الوضع الطبيعي في أسرع وقت ممكن ، فلماذا لا نميل إلى هذا الوقت المذهل والمكثف؟ أعني ، أنت فقط خلقت إنسانًا وليس هناك وقت أفضل للاستمتاع بذرائع لفعل أي شيء … وإجبار الآخرين على إحضار جهاز التحكم عن بعد أثناء وضعك على الأريكة. اقطع الاتصال بالعالم الخارجي واسمح لنفسك بالانزلاق إلى فقاعة طفل. خلال الأسبوعين الأولين من مغادرة المستشفى ، لم أغادر المنزل بالكاد وحاولت الحفاظ على الحد الأدنى من وسائل التواصل الاجتماعي (قمت بتخطيط المحتوى مسبقًا لذلك لن أكون متواجداً بالكامل). ولا تخف من تنظيم زيارة الزائر ومتى يرغب الجميع في رؤية طفلك وآخر شيء تريد القيام به هو صنع أكواب لا نهاية لها من الشاي وتكون كل الابتسامة عندما يكون كل ما تريد القيام به هو سريرك. لا بأس أن تنتظر بعض الوقت أو يخرج الناس من الفضاء. في حين أن، كنت مستلقيا بشكل رئيسي ، استعدت فرانكي ، التي تنفست في رائحة المولود الجديد ، وحاولت أن تشرب غالونات من الماء وتأكل الكثير من الطعام اللذيذ. وتعلم ماذا؟ لم يتغير الكثير عندما عدت إلى العالم الحقيقي.

أساسيات خزانة الملابس

الراحة هي المفتاح عندما تكون في الفصل الرابع ، خاصة في الأسابيع القليلة الأولى. لن تجد نفسك قرحة فقط ، وغير قادر على الجلوس لفترة طويلة ، وفي حالات مختلفة من خلع ملابسه في معظم الأوقات ، لن تحتاج إلى أي أقمشة ضيقة أو ساخنة تمنعك. Soooo سترغب في أن تكون خزانة الملابس الخاصة بك كبيرة الحجم ، بألوان داكنة وأقمشة طبيعية … خلال الأسابيع القليلة الأولى عندما كنت في المنزل ، اخترت زيًا من الحرير أو شورتات القطن والحرير ، وقطعة من القطن الأسود المخصر المرتفع حمالة تغذية. إذا كنت تتساءل عن حمالات الصدر ، فهذه هي الملابس التي أرتديها في المنزل كثيراً ، وهذا ما أرتديه عندما أخرج ، وهذا ما أرتديه عندما أمارس الرياضة. عندما كان لدي الناس أكثر من أنني سوف رمي زر الكتان أسفل أوثوب الكتان والكتان فوق. للخروج ، تمسكت مع الألوان الداكنة عادة في الكتان ، واخترت لزر أسفل قمم والفساتين وحلل لدخول سهل. و FYI ، اخترت معظم الأشياء في أحجام قليلة أكبر بحيث لم تكن هناك أي طبقات الضغط لي.

تغذية

اهوه الرضاعة الطبيعية. عملية الحليب الخاص بك القادمة هو بالتناوب لا يصدق / مرعبة / فرحان. للحمالات الصدر يمكنني استخدام هذا واحد في المنزل ، وهذا واحد للخروج وهذا واحد لممارسة. انا أضع بعض الهلاميات المائية في الثلاجة واستخدمتها لتهدئة الالتهاب (جربت الملفوف لكنني لم أجده مفيدًا بشكل خاص). اشتريت هذه المضخة التي أستخدمها الآن كل يوم. في حال كنت أتساءل ، ليس لديّ جهاز كهربائي ولكن قد أحصل على واحدة أسفل المسار.

منتجات تجميل سهلة

خلال الأسابيع القليلة الأولى ، حافظت على روتين الجمال إلى الحد الأدنى ، لأنني لم أضع أي وقت لتطبيق المنتجات (الدعائم لأي امرأة يمكن أن تجد الوقت في الأسابيع القليلة الأولى!) ، ولكنني أردت أيضًا أن أبقيها نظيفة مع الوليد تعلق لي. بسبب الجفاف الناجم عن الولادة والرضاعة الطبيعية ، أحببت وضع مرطب مرطب لطيف وزيت وجه عندما حصلت على الفرصة. أنا أيضا استخدمت هذا للشهر الأول. كالعادة اعتدت مزيل العرق الطبيعي (لا تزال تستخدم هذا واحد). ولكن الكل في كل شيء حافظت على أنها بسيطة إلى حد ما وأنا أتطلع

إلى العودة إلى منتجات ففتي. أوه ، شيء واحد ، ستحتاج إلى الكثير من العلاقات الشعر لجميع تلك عقدة أعلى عليك أن تكون رياضية!