

الى كل الأمهات الحديثات اللواتي يعانين من بطن ما بعد الحمل: اليكم ما تقول بيونسي!

كثيرات من الأمهات يعملن جاهداً لإزالة وزن الحمل بعد الولادة. الأنظمة الغذائية الجديدة الى التمارين المتعددة التي تعمل على شد البطن ، ترى الكثيرات ان النتائج أمر صعب المنال. لذلك اذا سألت بعض النساء عن هذا الأمر ، ستجد انهن يعانين من عقدة معينة تجمعهن. هن يخشين هذا البطن كثيراً ويجدونه شلاً جديداً يؤثر على ثقتهم بالنفس. ولكن بينما بطن ما بعد الحمل أمر لا مهرب منه ، ما رأي المشاهير به؟

ظهرت المغنية العالمية بيونسي على غلاف مجلة فوغ في سبتمبر 2018 ، واستأجرت المصور الذي اختارته (تايلر ميتشل ، أول مصور أمريكي من أصل إفريقي يصور لغلاف فوغ) ، مبدئاً يوجه نظرتها (قررت تجريد شعرها بالكامل والماكياج) ، وحتى إيصال قصتها باستخدام كلماتها الخاصة.



كانت النتيجة النهائية مذهلة وصريحة بشكل مذهل ، سواء من حيث التصوير أو الكتابة نفسها. أصبحت المغنية حقيقية للغاية فيما يتعلق بالحمل وتقبل تغيرات الجسم ، ولا سيما مشاركة قصة حملها المزعج إلى حد بطفليها رومي وسير ، وكذلك رحلتها إلى قبول صورة جسدها الجديدة بعد الولادة. اليك أبرز المقتطفات كما هي مشتركة على حساب بيونسي في Instagram.

“بعد ولادة طفلي الأول ، كنت أؤمن بالأشياء التي قالها المجتمع عن كيف يجب أن يبدو جسدي. ضغطت على نفسي لفقدان كل وزن الطفل خلال ثلاثة أشهر ، وجدولت جولة صغيرة لأؤكد أنني سأفعل ذلك قبل حلول موعدها. إذا نظرنا إلى الوراء ، كان هذا جنوناً ، وكنت ما زلت أرتضع الرضاعة الطبيعية عندما كنت أؤدي عروض Revel في أتلانتيك سيتي في عام 2012. بعد التوائم ، نظرت الى الأمور بشكل مختلف تماماً.”

“كنتُ أزن 218 رطلاً في اليوم الذي ولدت فيه الرومي والسير. كنت

منتفخة من تسمم الدم ، وكنت مسترخية منذ أكثر من شهر. كانت صحتي وأطفالي الرضع في خطر ، لذلك قمت بعملية توليد قيصرية طارئة وأمضينا عدة أسابيع في قسم NICU (وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة) ، وكان زوجي نظام دعم قويًا لي ، وأنا فخورة بأنني كنت شاهدةً على قوته وتطوره كرجل وأفضل صديق وأب. كنت في وضعية البقاء على قيد الحياة ولم أتمكن من استيعاب كل ذلك إلا بعد أشهر ، واليوم لديّ صلة بأحد الأبوين الذين مروا بتجربة كهذه ، بعد العملية القيصرية ، بدأت أحس بأشياء مختلفة في جسمي. شعرت بخيبة أمل مختلفة ، فقد كانت عملية جراحية كبرى. بعض أعضائك يتم نقلها مؤقتًا ، وفي حالات نادرة ، تتم إزالتها مؤقتًا أثناء الولادة ، ولست متأكدًا من أن الجميع يفهم ذلك ، فأنا أحتاج إلى وقت للشفاء ، وأثناء الشفاء ، أعطيت نفسي محبة النفس والرعاية الذاتية ، واعتنقت فكرة كوني ملآنة. قبلت ما أراد جسمي أن يكونه ، وبعد ستة أشهر ، بدأت في التحضير لحفل "كواتشيل" ، وأصبحت نباتيةً مؤقتًا ، تخلّيت عن القهوة ، والكحول ، وجميع مشروبات الفواكه. لكنني كنت صبورًا مع نفسي واستمتعت بمنحنيا تي جسمي الكاملة. أطفالي وزوجي فعلوا أيضًا."



"حتى يومنا هذا ، ذراعي ، كتفي ، صدري ، وفخذي هم أكثر اكتمالاً. لديّ بطن ما بعد الولادة صغير ، وأنا لست مستعجلةً للتخلص منه. أعتقد أنه حقيقي. عندما أكون جاهزةً للحصول على تقسيمة عضلات البطن ، سأذهب إلى النادي الرياضي وأعمل على مؤخرتي حتى أتمكن من ذلك ، ولكن في الوقت الحالي ، أشعر بأنني أنا وبطن الأم هذا ينتمي إليّ."