

منتجات أساسية تحتاجها كل حامل

بمجرد معرفة المرأة بخبر الحمل ، تبدأ بالاستعداد الى استقبال المولود المنتظر ، وتبدأ معها رحلة البحث والتسوق من اجل شراء كل المستلزمات الخاصة به ، وأيضًا المستلزمات الخاصة بها أيضًا كأم مستقبلية وامرأة حامل .

من الضروري ألا تنسى الحامل نفسها وسط نطاق البحث عن مستلزمات الطفل المنتظر وكثرة الإنشغالات والتحضيرات وان تلي اهمية كبيرة لتجهيز نفسها وشراء المنتجات والمستلزمات الأساسية لها . إذ تعتبر فترة الحمل من أهم المراحل في حياة كل أم وحيث عليك الاهتمام بنفسك والاستمتاع بكل لحظة وحتى اللحظات المؤلمة منها.

يوجد مئات من المنتجات المخصصة للنساء الحوامل ، التي من السهل اختيار الأنسب لك من بينها ، ولكن يوجد بعض المنتجات التي لم تصنع تحديدًا للحامل ، ولكنك أنت ستحتاجينها حتما خلال فترة الحمل ، لذلك نقدم لك منتجات أساسية تحتاجها كل حامل :

حمالات صدر مريحة

لا يوجد حمالات صدر مخصصة للحوامل ، ولكن بالتأكيد سوف تحتاجين لشراء حمالة صدر مريحة واستخدامها خلال هذه المرحلة ، ومن الأفضل أن تكون بقياس أكبر من قياسك المعتاد، بما ان حجم الثديين يتغير خلال هذه الفترة نتيجة للهرمونات والتغيرات و خاصة خلال فترة الثلث الأخير من الحمل.



زيت جوز الهند

يعتبر زيت جوز الهند من المنتجات الأساسية التي لا غنى للمرأة الحامل عنها ، إذ يمكن استخدام هذا المستحضر كمرطب عميق للبشرة لمنع ظهور علامات تمدد الجلد خلال هذه المرحلة . يُنصح بدهن أماكن الجلد التي يتوقع ظهور علامات التمدد عليها بهذا الزيت ، مرتين في اليوم مثل البطن والفخذين ، وذلك منذ بداية فترة الحمل حتى فترة ما بعد الولادة.

كما يوجد العديد من الاستخدامات الأخرى لزيت جوز الهند أثناء هذه الفترة ، حيث يمكن استخدامه كمزيل للمكياج طبيعي ، بالإضافة لدوره في ترطيب البشرة وحمايتها من خطر الجفاف ، كما يلعب دور مهم بحماية الجلد من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية الضارة.

الفوط الصحية اليومية

قد تعتقد المرأة الحامل أنها ستودع الفوط الصحية خلال أشهر الحمل التسعة ، ولكن في الواقع ستحتاج إلى استخدام الفوط الصحية اليومية ، لأن الإفرازات المهبلية تزيد خلال هذه الفترة ، لذلك لا يجب ان تخلو حقيبتك من هذه الفوط اليومية ، خاصة في حال تقضين فترة طويلة خارج المنزل.

احرصي على شراء الفوط الصحية المصنوعة من القطن ، لأن البشرة تكون أكثر حساسية خلال هذه الفترة ، لذلك تجنبي ملامسة العناصر المصنوعة من الألياف الصناعية لبشرتك.



كريم ترطيب الثدي

تعتبر كريمات ترطيب حلمات الثدي من أهم المنتجات الأساسية التي تحتاجها المرأة خلال الفترة الأولى من الرضاعة الطبيعية ، من أجل ترطيب الحلمات وتجنب تشققها . من جهة أخرى ، ينصح الأطباء البدء بعملية ترطيب الثدي ابتداءً من منتصف فترة الحمل وذلك مرتين في اليوم ، من أجل تأهيل حلمات الثدي والاستعداد للرضاعة الطبيعية.

أحذية مريحة

قد تجد المرأة الحامل أن جميع أحذيتها أصبحت غير مريحة خلال هذه الفترة ، إذ تتورم القدمان وتصبح أكثر حساسية للأحذية الضيقة ، لذا احرصي على شراء أحذية مريحة وواسع لتريح قدميك ، ومن الأفضل أن تكون بقياس أكبر قليلاً من عن قياسك المعتاد.

كما عليك تجنب الأحذية ذات الكعب العالي خلال الحمل ، حتى لا تزيد من ألم الظهر ، و احرصي على انتقاء حذاء خفيف وسهل الارتعال.

