

نصائح تساعد على استعادة الجمال بعد الولادة

تحدث الكثير من التغيرات بجسم المرأة أثناء فترة الحمل، وتمتد آثارها لما بعد الولادة. وتحدث عدد من التغيرات الجسدية والجمالية التي ترافق فترة ما بعد الولادة.

ومن بين هذه التغيرات، تتعرض المرأة الى زيادة الوزن، ظهور علامات التمدد، الكلف، تغيير نوعية البشرة والشعر.

اليك أهم 6 نصائح تساعدك على إستعادة الشعور بالجمال والثقة بالنفس بعد الولادة:

الحصول على قصة شعر جديدة: يعد تغيير قصة الشعر او اللون خطوة جريئة وسهلة، تساعد على الحصول على لوك جديدة ومختلف تمامًا. تساعد هذه الطريقة على تحسين الحالة النفسية وزيادة الثقة بالنفس والجمال، كما سيشعر زوجك أيضًا بهذا التغيير وسينال إعجابه.

شراء ملابس جديدة: يمكن التغلب على الشعور بعدم الرضا بالملابس القديمة، قبل الحمل والولادة، بشراء مجموعة من الملابس الجديدة وتكون مناسبة من الوزن الجديد. هذه الطريقة تساعدك على تقبل نفسك وجسمك للتمكن من القيام بحمية غذائية وخسارة الوزن الزائد.

ارتداء الملابس بألوان داكنة: تخفي الملابس بالألوان الداكنة الترهلات وتساعد على الظهور أنحف.

ممارسة الرياضة ربع ساعة يوميًا: تفيد ممارسة الرياضة الخفيفة لمدة 15 دقيقة في اليوم، مثل المشي او السباحة او اليوغا، على رفع المعنويات وتحسين النفسية والمزاج والمسعدة على خسارة الوزن وبناء العضلات وشد البطن، بعد الولادة.

شراء ملابس نوم جديدة: احرصي على شراء بعض قطع من ملابس النوم الجديدة للشعور بالتجدد وأنكن جميلة وجذابة حتى بملابس النوم.

الإهتمام بالمكياج يوميًا: عليك الحرص على الإهتمام يوميًا ببشرتك وتطبيق الكريم والقليل من المكياج وترتيب الشعر يوميًا في الصباح، للشعور بالثقة والجمال والإشراق. فالإهمال يسبب بالإكتئاب والتوتر والإرهاق ويؤثر سلبيًا على النفسية.