# نصائح لحضور حفل زفاف بعد الإنجاب

هل انجبت طفلاً في الفترة الأخيرة ولديك حفل زفاف تريدين المشاركة فيه؟ قد يبدو الأمر سهلاً، و لكن في الواقع، إنها كارثة للأمهات الجدد!

اليك بعض الارشادات التي ستساعدك في المشاركة بحفل الزفاف وأنت مرتاحة ومسرورة:

1. عندما تريدين اختيار فستاناً لكي ترتديه في حفل الزفاف، اختاري فستانا لونه أسود. فاللون الأسود يساعد على إخفاء جميع العيوب، ذلك لأنه بعد الولادة يظل بطنكك كبير الحجم نسبيا.

2. عندما تريدين شراء فستان، لا تخجلي من شراءه من متجر ثياب الأمومة. من الصعب جداً ارتداء فستان ذو مقياس عادي لأن شكل جسم الأم التي وضعت طفلا حديثا يختلف عن شكل جسم المرأة العادية. لذا، ليس من العيب شراء فستان أمومة لارتدائه إلى حفل الزفاف!

3. حضّري نفسك للبكاء أثناء حفل الزفاف! هرمونات الأم بعد الولادة تتأرجح، لذا من الممكن جداً أن تتأثري في حفل الزفاف وتبكي.

4. خططي لضخ الحليب في الحمام. لا يمكنك تجنب ذلك! إن الحليب لدى الأم التي انجبت مؤخرا ينبغي أن يضخ لكي لا يتسرب على ثيابك و يلطخ فستانك. تفادي الفضيحة!

5. توقّعي أن ترمي الحليب الذي ستضخينه في الحمام لأنه لا يمكن أن تحمليه و تأخذيه معك إلى المنزل بعد انتهاء حفل الزفاف لأن الحليب يفسد.

6. من المستحسن وضع فوطة نسائية لكي تحمي نفسك من أي لطخات ممكن أن تلوث فستانك الجديد.

7. حضري نفسك للشعور بعدم الارتياح، فليس من السهل التألق وحضور حفل زفاف بعد ولادة طفل سواء كانت ولادة طبيعية أو ولادة قيصرية. الجلوس على كرسي خشب لعدة ساعات والرقص وأنت تنتعلين الكعب شيء متعب للغاية!

8. ضعي مسكّن للوجع في حقيبتك، فيكون لديك الحل إن أحسست بوجع ما.

9. خططي لمغادرة حفل الزفاف في وقت مبكر لكي تذهبي إلى المنزل و ترتاحي. طفلك الحديث الولادة يفتقدك ويحتاج لحنانك!