

نصائح للتغلب على مشاعر التعب والإرهاق خلال الحمل

تحلم كل سيدة حامل بالحصول على تجربة حمل سعيدة وتمتع بالنشاط والحيوية والهدوء المطلق. لكن المهام اليومية وضغوطات الحياة وتلبية متطلبات المنزل والعمل والأسرة والعوامل البيئية والنفسية تدفع الحامل الى الشعور بالإرهاق والتعب والقلق والتوتر خلال فترة الحمل.

تعيق هذه المشاعر على نشاط الحامل اليومي وحيث يمكن التغلب عليها من خلال إتباع عدد من الخطوات. يؤكد الشعور المستمر بالإرهاق والتعب على حدوث عادات نفسية وصحية خطيرة وخلل بإمتصاص الطاقة البيوبلازمية، التي تنشط أعضاء وخلايا الجسم وتدفعه على الحصول النشاط والحيوية. فلدى حدوث هذا الخلل ستشعر الحامل بالإرهاق والتعب من أبسط الأنشطة اليومية.

فمن بين أهم الأمور التي تسبب بهذا الخلل، اتباع نظام غذائي غير صحي وسليم والإكثار من تناول الأطعمة الدسمة والغنية بالزيوت المهدرجة، مثل المقالي والحلويات والأطعمة الجاهزة والتي تستهلك طاقة الدماغ لانها صعبة الهضم والإمتصاص في الدم.

أمّا الأمر الثاني، فيتمثّل بعدم شرب كمية مناسبة من المياه في اليوم. يحتاج الجسم الى 3 لترات من الماء يوميًا ليحافظ على حالته السائلة ويتمكن من العمل على تغذية الأعضاء.

في حين أن عدم الحصول على قسط كافي من النوم يسبب أيضًا بهذه الحالة. فلا بد أن يرتاح جسم المرأة الحامل لمدة كافية بعد المجهول الذي يبذله يوميًا ليتمكن من تجديد النشاط والطاقة والعمل بكفاءة.

والأمر الرابع، فهو التفكير السلبي. هذا الأمر يستنزف طاقة الدماغ ويسبب بصعود الدم إلى المخ ويؤدي الى تعطيل عمل باقي الأجهزة.

ينصح بإتباع عدد من النصائح للتغلب على التعب والإرهاق خلال الحمل. وتتمثل الخطوة الأولى، بالمحافظة على اللياقة النفسية كالتطوير والتغيير. يتم ذلك من خلال تعلم كل جديد والخروج بنزهات عامة في

الخارج والترافق مع أصدقاء إيجابيين.

في حين تكمن الخطوة الثانية، بعمل خطة يومية وتنظيم الوقت لكي لا يمر اليوم دون إنجاز شيء مهم والحرص على أن تكوني واعية لما لك وما عليك من واجبات.

ثالثًا، محاولة إيجاد وقت أثناء النهار لممارسة الهواية التي تحبها لتجديد الطاقة والحصول على النشاط.

وأخيرًا، عليك التحلي بالإيجابية والصبر والقبول للتمكن من تقبل القوة والنشاط والطاقة الإيجابية.