

3 نصائح تساعدك على إسترداد رشاقتك بعد الولادة

يعتقد الكثير من النساء أنه بحلول المولود الأول سيرجع الحال إلى ما كان عليه قبل تسعة أشهر، وربما يتفاجأ أن الوضع أصبح أكثر إزعاجاً، مما يدفعهن للدخول في حالات من الاكتئاب والانزعاج من الشكل العام لأجسادهن، ويتسبب هذا الانزعاج في تدهور الحال فلا يساعد في وضع خطط لحل الموقف.

لا تقارني

المقارنة بين حالات الحمل التي حدثت في العائلة، أو بين الأصدقاء، وحالتك لا تجدي نفعاً وذلك لاختلاف الحالات، كما لا يجب أن تقع المقارنة على نفسك، فالحمل الأول قد يختلف عن الحمل الثاني كلياً، ولن تفيدك هذه المقارنة وقد تضرّك وتصيبك بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وستعكر عليك صفو فرحتك بالمولود الجديد.

استمتعي بمفردك

اغتنمي بعض الوقت الكافي حين يتغيب زوجك عن المنزل، ويهدأ طفلك وينام لتمارسي بعض الهوايات التي كنت تحبين ممارستها قبل الحمل، كالطيريز أو القراءة أو الرسم ومن الممكن أن تذهبي لتأخذي حماماً دافئاً، والأهم هو أن تشعرين أنك في راحة وهادئة.

الرياضة

ممارسة قسط من الرياضة كل يوم لمدة ساعة، ستساعدك كثيراً على استعادة رشاقتك وسترفع من روحك المعنوية، فالدراسات الطبية تؤكد أن ممارسة الرياضة للمرأة بعد أن تضع بأسابيع تتراوح بين الأربعة والستة أسابيع، تساعد على رفع لياقتها البدنية التي افتقدتها أثناء الحمل، مع الاهتمام الجيد بممارسة التمارين الخاصة بمنطقة البطن والقاع الحوضي تستطيعين أن تعيدي حجم الرحم إلى ما كان عليه قبل عملية الولادة.

ومن الممكن أن تستخدم المشي مع المولود الجديد في عربة الأطفال أثناء التسوق أو في النادي، كنوع من الرياضة وبناء علاقة تقارب حميمة بينك وبين مولودك، يمكن البدء بالمشي لمدة 15 دقيقة مع

زيادة هذه المدة تدريجيا ، لكن عليك قبل البدء في ممارسة الرياضة أن تستشيري الطبيب في التمارين التي ستقومين بها ومدة التمارين.