

5 نصائح لإستعادة العلاقة بعد الإنجاب

بعد الإنجاب يكون الطفل هو محور حياتك الجديد بكل ما يحتاجه من رعاية، ما يخلق نوعاً من الغيرة لدى الزوج الذي لا يعود لديك الوقت الكافي من أجل الإعتناء به كما في السابق ما تثير إنزعاج شريك حياتك.

وبحسب الخبراء، بعد الإنجاب يتطلب الوضع الجديد منك ومن زوجك مجهوداً أكبر من أجل الحفاظ على علاقة حميمة بشكل جيد ومرح. وفي ما يلي بعد النصائح التي تساعدك على العودة للعلاقة الحميمة قبل الحمل والإنجاب:

1- تجربة أوضاع جديدة:

لا تتردد بتجربة أوضاع جديدة أثناء ممارسة العلاقة ولا تتقيدي بشكل محدد، فمن الممكن أن يكون هناك أوضاع ليست مريحة لك قبل الإنجاب وستصبح الآن مريحة وممتعة، جربي كل شيء جديد، فهناك الكثير من الأوضاع بالتأكيد لم تجربها بعد والتي ستثيرك وزوجك معاً.

2- غرفة النوم خالية من الفوضى:

بعد الإنجاب يتحول المنزل بالكامل إلى مخزن لاحتياجات الطفل، هنا عربة الطفل وهنا ملابس وهنا حفاضات وهناك زجاجة الحليب... لذلك من المهم أن تجعل غرفة النوم خالية من جميع أغراض الطفل، بالإضافة إلى عدم وضع أي أجهزة إلكترونية بغرفة نومك، فهذا سيجعل العلاقة الحميمة في أقل مستوى لها.

3- تجربة شخصيات جديدة:

أنت وزوجك تقومون بدور الأم والأب طوال اليوم، لكن عندما يحين الليل حاولا اقتباس شخصيات جديدة ورومانسية، وابتعدا عن هذا الدور لساعات قليلة الأمر الذي يساعدكما على إضفاء روح المرح ويساهم في تجديد علاقتكما.

4- جلسة تدليك:

تعتبر المرحلة الأولى من الأمومة مرهقة، فحتى خلال ساعات الليل

تنتظرين بكاء طفلك من أجل الرضاعة، وهذا يجعلك غير قادرة على الشعور بالرغبة في العلاقة الحميمة، لذا الحصول على استراحة قصيرة مع مساج رقيق من زوجك، من الممكن أن يكون بوابتك للرغبة في علاقة حميمة من جديد.

5- العناية الشخصية:

لا تترددي بإهمال مظهرك بل على العكس عليك ان تبقي على قدر عال من الترتيب، فلا تترددي بزيارة صالون التجميل من أجل الحصول على تسريحة جديدة الامر الذي يجعلك في غاية من الجمال ويجذب زوجك أكثر فأكثر إليك.