8 أمور لن يخبرك بها أحد عن فترة ما بعد الولادة

عند انجابك لطفلكِ الأول سوف تكتشفين كل يوم أشياء مختلفة وجديدة وتسمعين الكثير من الشائعات وتواجهين عالم مختلف وجديد ممتلئ بالكثير من الأمور والمواقف التي لم تكوني على علم بها من قبل . سوف تجدين أن من تلك الأمور ما يرضيكِ ومنها ما لا يرضيكِ.

لذا، نخبركِ عن 8 أمور لن يخبرك بها أحد عن فترة ما بعد الولادة ستتعرضين لها مع استقبالك لمولودك الجديد.

- **الجدل حول اسم الطفل**

لن يرضى الجميع عن اسم طفلك وينال اعجابهم ، فمهما بذلت جهد لاختيار الإسم ، سواء من الأسماء التقليدية أو الجديدة أو الفريدة ، فحتمًا سوف تجدين من لا يحب هذا الاسم. لا تهتمي بهذا الأمر وبالآراء السلبية عن اسم طفلك.

- **علاقة الرضاعة بالوزن**

لا تصدقي ان الرضاعة الطبيعية تساعدك على خسارة الكثير من الوزن ، الذي حصلتِ عليه خلال فترة الحمل ، لكن من الممكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية بإنقاص وزنك مع اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ، هذا الأمر لا يتمكن أغلبية الأمهات حديثات الأمومة من تحقيقه.

- **استمرار آلام الولادة**

مهما كانت طبيعة ولادتك ، بالتأكيد سوف تشعرين ببعض الألم بعد الولادة ، سواء خضعتِ الى الولادة الطبيعية أو القيصرية ، ولا تقلقي فطبيبك سوف يتولى أمر راحتك ، لذا استشيريه دائمًا واستمعي لنصائحه لكي تتخلصي من الألم تمامًا.

- **تنبيهات الرضاعة**

كل عدة دقائق سوف تتلقين ممن حولك تنبيهات للرضاعة ، فالجميع يطالبك بإرضاع طفلك الصغير وقد تتلقين مكالمة هاتفية من زوجك يسألك "هل أرضعتيه؟" ، وقد تشعرين بعدها أن كل دورك في الحياة هو

إرضاع الطفل.

- **أساطير النوم**

لا تصدقي مقولة "نامي عندما ينام طفلك" ، فمن يقوم بنصحك هذه النصيحة لا يزال يعيش خارج دائرة الزمن ، فالطفل الرضيع لا ينام بشكل منتظم ، بالتالي لن تتمكني من تنظيم مواعيد نومك معه ، ان نمتِ سوف تسرقين لحظات قليلة وسوف يعاود الاستيقاظ لأي سبب.

هذا بالإضافة لتراكم الكثير من المهام عليكِ خلاف رعايتك لطفلكِ ، مما سيصعب نومك بموعد نومه نفسه . لكن لا تقلقي مع الوقت سوف تستطيعين ضبط الأمر وتنظيم وقتك وأيضًا التكيف على روتين نوم الرضيع.

- **الانتقاد الدائم**

من الطبيعي أنك ستتعرضين الى الانتقاد الدائم من جانب أشخاص غرباء أو من الناس في الشارع ، فلا يكون هذا الأمر من داخلهم بل سينتقدونكِ بصورة علنية ، فمن الممكن أن تتفاجئي خلال تجولك في أي متجر من انتقاد من حولك لطريقة حملك للطفل أو انتقاء ملابسه أو أي أمر آخر.

- **شماتة العائلة**

بعد انجابك لطفلك ستستمعين الى الكثير من الحكايات من والديكِ أو أقاربك أنك كنتِ طفلة كثيرة الصراخ وصعبة الإرضاء، أو من عائلة زوجك انه كان طفلاً مشاغب وكثير البكاء، وأنكما تستحقان هذا التعب نظير ما فعلتموه بصغركما . لا تُدهشي فهذه القصص كثيرًا ما سوف تتردد عليك ، لكن بالطبع ليس الهدف منها غير المزاح والدعابة.

- **علامات التمدد**

في حال كنتِ تعتقدين أن علامات التمدد سوف تختفي بعد ولادتك لطفلك ، فعليك أن تعلمي أن هذا الأمر لن يحدث ، لأن وجودها قد أصبح جزءًا من جسمك ، تحديدًا ان أصبحت علامات بيضاء ، فكل ما يمكنك القيام به هو التخفيف منها من خلال الاهتمام بالترطيب الجيد لبشرتك.