9 طرق للإهتمام بنفسك خلال فترة الحمل

خلال فترة الحمل، ستكونين أنت وطفلك أكثر سعادة وصحة وعافية إذا قمت بما يلي:

- حافظي على ارتفاع مستوى السكر في الدم عن طريق تناول الأطعمة الصحية الكاملة والكثير من البروتينات. افعلي ذلك في وجبات صغيرة ومتكررة طوال اليوم. نوعي بالنظام الغذائي الخاص بك قدر الإمكان.
- حافظي على ترطيب جسمك. الماء العادي رائع. إذا كنت تشعرين بالغثيان ولا تستطيع أن تحافظي على الماء، أضف ملعقة من السكر وقليل من الملح إليه. سيؤدي ذلك إلى إعادة ترطيبك بسرعة وتخفيف الكثير من الغثيان.
- احصلي على الكثير من الراحة. خذي استراحة لمدة 10 دقائق كلما استطعت. خذي قيلولة قبل العشاء. خذي قيلولة في وقت الغداء. إذهبي للنوم مبكرًا. الحصول على عادة الاستيلاء على أجزاء من الراحة كلما استطعت ، وهذا سيجعل الأبوة والأمومة المولود الجديد أسهل بكثير!
- كوني واثقة من جسمك! ابحثي عن معلومات إيجابية حول الولادة والحمل. تجنبي قصص رعب الميلاد التي يرغب الناس في سردها. جسمك يعرف كيف يولد. لا تدعي أي شخص يحاول أن يخبرك أنه سيفشل. إذا كان لدى شخص ما نصيحة حول ما يجب عليك فعله تمامًا ، فعليك تناوله مع حبة ملح.
- عندما تخبرين الناس عن حملك، خذي الموعد الرسمي المستحق وأضيفي أسبوعين إليه. هذا يخدم وظيفتين
- اطرحي أسئلة حول رعايتك. عندما يوصي بإجراء اختبار أو إجراء (مثل الموجات فوق الصوتية ، فحص الدم ، بزل السائل ، إلخ.) لديك الحق ، بل حتى المسؤولية ، في طرح الأسئلة. "ما هذا الاختبار؟" "لماذا هو ضروري؟" "ماذا سنتعلم؟" "كيف سنستخدم هذه المعلومات؟" "هل هناك بدائل؟" "ما هي الآثار الجانبية المحتملة للاختبار؟" هي عواقب عدم القيام بشيء؟
- ضعي في اعتبارك أن هناك آثار جانبية محتملة لأي اختبار، بما في ذلك الموجات فوق الصوتية واختبارات الدم. من المهم فهم

مفاهيم الخيار الواعي والموافقة المستنيرة. أنت وعائلتك في نهاية المطاف هم الذين يجب أن يعيشوا مع عواقب اختيارات حول رعايتك. كل اختبار يحمل مخاطر ، وهناك بعض المخاطر أيضا في عدم معرفة. السؤال يتلخص في نهاية المطاف إلى "ما هي المخاطر التي ترغب في اتخاذها؟"

- احصلي على تعليم، واتخذي دروس وتعلمي كل ما تستطيعين حتى تتمكن من اتخاذ خيارات متعلمة حول الرعاية التي تتلقيها. لكن في قلب ما تتعلمه تتذكري هذا: ليس من الضروري أن تتعلمي الولادة بنجاح. ما الذي سيساعد طفلك على أن يولد؟ استعدادك لتجربة العملية والألم والجميع ، واتبع اتجاه جسمك. سوف يخبرك جسمك ما عليك القيام به ، إذا سمحت بذلك. وجسمك هو أفضل خبير في ما يحتاجه للولادة.
- اختاري بعناية الأشخاص الذين سيكوني معك خلال المخاض والولادة. يجب أن يلتزم كل شخص بمساعدتك في العثور على أفضل طريقة لك من خلال المخاض. يجب أن يكون كل منهم على استعداد للتراجع إذا لزم الأمر ، إذا قررت أن تحتاجي إلى مزيد من الخصوصية أو وقت أكثر تركيزًا مع فريق دعم واحد فقط. لا تعتبير الولادة مناسبة اجتماعية.

خاصة بالنسبة للأطفال الرضع الأول ، إنها فكرة جيدة لتخفيض جمهور الولادة. ربما ينبغي أن يكون شريكك هناك. ربما صديق واحد أو أحد أفراد الأسرة الذين يمكن أن تتلاشى في الخلفية أو تكون مفيدة وداعمة. الولادة هي تجربة شخصية وحميمة للغاية.

ليس من المستحيل أن يتم ولادتك مع الكثير من الأشخاص في الغرفة ، فالعادة لا تكون بهذه السهولة. أنت ملكة في اليوم الذي تنجبين فيه طفلك.