

كيف تستغلين أوقات راحتك في فترة الحمل؟



«الراحة في الحمل لا تعني الكسل، فبعض النشاطات لا تضر به، ومزاولتها قد تزيل عنك القلق، وتقربك من الآخرين أكثر.

1- هل تستريحين من ساعة إلى ثلاث ساعات يومياً، وتدخلين سريرك مبكراً خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

2- هل تراعين عدم رفع الأشياء الثقيلة، وتعتنين بالرياضة؛ لتسهيل عملية الوضع؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

3- هل تعلمين أنّ الراحة في الفراش بعد الاستحمام بالماء الفاتر؛ لإزالة مخلفات الجسم من الدهون والأملح؛ تمنع عنك التهاب الجلد؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

4- هل ترفعين قدميك إلى أعلى من قلبك؛ مما يساعد على تخفيف الضغط على الساقين؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

5- أنهيت مسؤوليات بيتك. فهل تضعين قدميك في وعاء مملوء بالماء الساخن، ثم تنقليهما في الآخر المملوء بالماء البارد، وتكررين العملية 6 مرات؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

6- مع نمو الطفل وزيادة وزنه تلين المفاصل في منطقة الحوض، فهل ترتاحين وتتجنبين الوقوف لفترات طويلة؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

7- هل تعلمين أنّ التنفس بعمق يهدئ حالة التقلصات خاصّة في النصف الثاني من الحمل؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

8- هل ترتدين ملابس مريحة وأنيقة معاً ، تتجنبين إنهاك فكري بما يقلقك؟

- نعم

- غالباً

- أحياناً

النتائج:

"نعم" هي الأكثر.. حمل وراحة وجمال

يبدو أن أشهر الحمل أضفت عليك جمالاً ورونقاً جذاباً طهر على ملامحك وتقبلت الإيجابي لأشهر الحمل؛ فأنت تنشدين الراحة كلما سحت لك الفرصة، تستغلينها فيما يفيد صحتك، ويضيف الصفاء والاسترخاء لذهنك، تبحثين عن كل جديد مفيد يصل بك إلى بر الأمان والجمال والصحة والعافية لك ولجنين بداخلك..استمري

"غالباً" هي الأكثر.. حمل وسعي للراحة

اختياراتك تدعم رغبتك في إنشاد الراحة والاستجمام، وإن كنت لا تلتزمين بكيفية الحصول عليها مائة بالمائة؛ لانشغالك ربما، أو لكثرة الأعباء أو عدم تعرّفك على طريقها، ما يهم أن "غالباً" التي كررتها تعد كافية لمرور أشهر الحمل في سلام وأمان، لكن ما الذي يمنع من المزيد من الحصول على الراحة أوّلاً، ثم استغلالها فيما يفيدك ثانياً.

"أحياناً" هي الأكثر.. الراحة لصحتك وجمالك!

هو حملك الأوّل أو الثاني.. لا فرق! فعليك السعي باهتمام نحو هدوء الأعصاب والراحة والاستجمام بين ساعة وأخرى، وهذا لن يأتي من يوم واحد أو شهر واحد من دون الآخر، عليك الاستمرار والالتزام يومياً، وعلى الدوام حتى تخففي من آلامك، وحتى لا يزداد توترك فتؤثرين على جنينك، صحتك وجمالك على أطراف أصابعك؛ هيا ابحثي عن الراحة، لاحقي الألم قبل أن يستفحل، عاودي قراءة الاختبار، وحاولي التنفيذ خطوة من بعد خطوة.►