

8 نصائح مهمة للأمهات الجدد



الأربعاء 29 أكتوبر 2025 03:00 م

تحتاج بعض الأمهات الجدد إلى نصائح عملية لمساعدتها في إدارة احتياجات الأمومة؛ بحيث يمكنها الاستمتاع بتلك الأشهر الأولى الثمينة بصحة مولودها الجديد

ولأن الاعتناء بالمولود الجديد وخاصة للأمهات الجدد ليس بالأمر السهل، وإنما سيكلف الأم الكثير من التركيز والملاحظة والاهتمام بالمولود، فنقدم لك بعض النصائح التي ستساعدك في التعامل مع هذه المرحلة بعد الولادة

1 - الاستراحة والنوم

الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم الجيد أمر ضروري للحامل، لذلك يجب عليك تخصيص وقت للراحة وتجنب التعب المفرط

2 - التغذية الصحية

إن التغذية الجيدة أمر بالغ الأهمية أثناء الحمل، حيث يجب على الحامل تناول وجبات متوازنة تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية مثل البروتينات والكالسيوم والفيتامينات والمعادن

ومن الضروري أيضًا تجنب الأطعمة غير الصحية والمأكولات الغنية بالدهون المشبعة

3 - الرياضة والنشاط البدني

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام خلال فترة الحمل تساهم في الحفاظ على اللياقة البدنية وتخفيف التوتر وتحسين الصحة العامة، لكن يجب أن تكون الأنشطة مناسبة للحامل

4 - الرعاية الصحية

من الضروري زيارة الطبيب بانتظام واتباع تعليماته بدقة، يمكن للفحوصات الدورية والاستشارات الطبية أن تساعد في تقديم الرعاية الصحية الأمثل للأم والجنين

5 - التفهم والدعم النفسي

الحمل قد يكون تجربة مجهدة على الصعيدين الجسدي والنفسي، ويجب على الحامل التحدث مع شريكها والبحث عن الدعم النفسي إذا كانت بحاجة إليه

6 - العناية بالبشرة والشعر

قد تتعرضين إلى ظهور تصبغات على البشرة وتساقط الشعر خلال فترة الحمل، لذلك عليك استخدام منتجات صحية للعناية بجمالك

7 - الخروج من المنزل

إن ملازمة المنزل ليست فكرة جيدة على الإطلاق! حاولي القيام بالكثير من المهام والأنشطة خارج المنزل قدر المستطاع!

فقد تكون أنشطة بسيطة مثل التمشي في المتنزه أو قضاء يوم على الشاطئ أو الخروج في نزهة لطيفة مع الأسرة! وتلك أشياء جيدة لطفلك أيضًا لتنشط حواسه بالعالم الخارجي!

إذا كنتِ ترغبين في الصحة، فابحثي عن مجموعة في منطقتك حيث تلتقي الأمهات الجُدد للتمشي والتحدث.

8 - التحقق من أي أدوية تتناولينها

توخي الحذر بشأن الأدوية التي تتناولينها! وإذا كنتِ ترضعين رضاعة طبيعية، فلا تتناولي أية أدوية دون إخبار طبيبك أو الصيدلي قبل أخذ تلك الأدوية!

فالطبيب أو الصيدلي سيساعدانك في تحديد الخيار الأفضل! ليست جميع الأدوية صالحة للاستخدام في أثناء الحمل والإرضاع.