

## أمور تتحسن في حياتك بعد الحمل



15 نوفمبر 2021 - 22:00

الحمل مرحلة صعبة في حياة أي أم، فهو يشمل الكثير من الأعراض التي تسبب لها إزعاجاً وآلاماً، مثل غثيان الصباح، وآلام الظهر، وحرقة المعدة، وعلامات التمدد، وعلى الرغم من كل هذه الأعراض المزعجة، وغيرها، لكن الحمل ليس كابوساً كما قد يتصور البعض، فبالإضافة إلى أنه السبيل إلى طفلك، فهو أيضاً يحسن بعض الأمور في حياتك. تابعي القراءة لتتعرفي إلى الأمور التي تتحسن في حياتك بعد الحمل.

### 1- العلاقة الحميمة

ارتفاع مستوى هرمون التستوستيرون، يسبب زيادة في الرغبة الجنسية، وخاصة بداية من الثلث الثاني من الحمل، لذا بنسبة كبيرة سوف تحظين بعلاقة حميمة أفضل خلال شهور الحمل، خاصة بداية من الشهر الرابع.

### 2- نمط التغذية

قد يعترض البعض على هذه النقطة بسبب غثيان الصباح الذي تعاني منه معظم النساء أثناء الحمل، ولكن تذكرني أن غثيان الصباح يمنعك من تناول الكافيين والأطعمة المقلية، وغيرها من عادات التغذية السلبية، وبالتالي يتحسن نمط تغذيتك أثناء الحمل.

علاوة على ما سبق، فإنه بداية من الثلث الثاني من الحمل، يقل الغثيان، ويفعل الهرمونات، تتحسن لديك حاسة التذوق، ما يساعدك على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية التي تفيد نمو طفلك.

### 3- صحة شعرك وأظافرك

على الرغم من أن هرمونات الحمل تعصف بمشاعرك، في بعض الحالات تكون ذات تأثير إيجابي على نمو الشعر والأظافر، لذا فشهور الحمل قد تكون فترة ثمينة للتمتع

بشعر صحي وأظافر قوية.

#### 4- أحلام أوضح

تشير الدراسات إلى أن النساء الحوامل يتمتعن بأحلام أكثر وضوحاً، وذلك بسبب الاستيقاظ المتكرر ليلاً، سواء بسبب ركلات الجنين، أو بسبب الحاجة للذهاب إلى الحمام، ما يساعدك على تذكر أحلامك طوال فترة الحمل.

#### 5- الراحة من العمل

يتيح لك الحمل الحصول على إجازة من العمل، وهو ما يساعدك في الحصول على الراحة التي تحتاجين إليها، التسوق لمستلزمات طفلك، أو التمتع بإجازات سعيدة قبل الانشغال برعاية طفلك.