

تعرفني على 9 إرشادات تريح الحامل أثناء العمل



الخميس 4 أغسطس 2016 09:08 م

تستطيع بعض النساء مواصلة أعمالهن أثناء الحمل، ولكن قد تشعر الحامل بالتعب مع تكيف جسمها لدعم الحمل، في الوقت الذي يصعب فيه أخذ وقت للاستراحة أثناء يوم العمل، لذلك ينصح بعض المختصين باتباع بعض الارشادات، منها بحسب موقع "صحتك":

1. تناولي الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين
قد يكون التعب عرضاً من أعراض أنيميا نقص الحديد، ولكن قد يفيدك تعديل نظامك الغذائي، فاختراري أطعمة مثل اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والخضروات الورقية الخضراء والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة الغنية بالحديد والبقوليات
2. خذي فترات راحة قصيرة ومتكررة
إن النهوض والتجول لمدة دقائق معدودات قد يُشعرك بتجدد النشاط، وقضاء دقائق معدودات والأنوار مطفأة وإغماض عينيك ورفع قدميك لأعلى قد يساعدك أيضاً في استعادة الحيوية
3. تناولي الكثير من السوائل
اجعلي زجاجة مياه دائماً في مكتبك أو في منطقة عملك واشربي الماء على مدار اليوم
4. قللي من الأنشطة التي تزاوّلينها
قد يساعدك تقليل ممارسة الأنشطة في الحصول على مزيد من الراحة عندما ينتهي يوم العمل. صُعي باعتبارك التسوق عبر الإنترنت أو تعيين شخص ما لتنظيف المنزل أو العناية بفناء المنزل
5. حافظي على روتين اللياقة البدنية
بالرغم من أن ممارسة الرياضة قد تكون آخر شيء في ذهنك في نهاية يوم عمل طويل، فالنشاط البدني قد يساعدك على تعزيز مستوى طاقتك، لا سيما إذا كنتِ جالسة على المكتب طوال اليوم، فاذهبي في جولة مشي بعد العمل أو التحقي بفصل من فصول اللياقة لمرحلة ما قبل الولادة طالما يوافق مقدم الرعاية الصحية على ذلك
6. اذهبي للنوم مبكراً
حاولي النوم من سبع إلى تسع ساعات كل ليلة، وعند الاستلقاء على جانبك الأيسر، سوف يزيد تدفق الدم إلى الحد الأقصى إلى طفلك ويخفف التورم، وللحصول على مزيد من الراحة، ضعي وسادات بين ساقيك وتحت بطنك
7. حافظي على الشعور بالراحة
كلما تقدم حملك، قد تصبح الأنشطة اليومية، مثل الجلوس والوقوف غير مريحة، من خلال التجول كلما مرت ساعات قليلة، يمكنك أيضاً تخفيف تعب العضلات والمساعدة على الوقاية من تراكم السائل في الساقين والقدمين. جربي هذه الوسائل الأخرى أيضاً:
 1. الجلوس باستخدام كرسي قابل للتعديل مع دعامة جيدة لأسفل الظهر، يمكنك الجلوس لساعات طويلة بطريقة أكثر سهولة، لا سيما حين يتغير وزنك ووضعياتك المريحة. وإذا لم يكن كرسيك قابلاً للتعديل، فاستخدمي وسادة صغيرة أو مسنداً ليمدك بدعم إضافي لظهرك ولا تضعي إحدى ساقيك على الأخرى
 2. الوقوف
إذا كان يجب أن تقفي لفترات طويلة، فضعي إحدى قدميك على مسند القدمين أو مقعد أو صندوق منخفض. وبدلي بين القدمين كل حين وآخر، وخذي فترات متكررة للراحة. وارتي أحذية مريحة مزودة بدعامة مقوسة جيدة وضعي باعتبارك أيضاً ارتداء جوارب داعمة
 3. الشني والرفع

عندما ترفعين شيئاً خفيفاً، فالرفع بالشكل الصحيح يمكن أن يحافظ على سلامة ظهرك اثني ركبتيك وليس خصرك اجعلي الحمل بالقرب من جسمك وارفعيه معتمداً على الساقين وليس على ظهرك، وتجنبي انحناء جسمك حال الرفع