



מאמר

להוריד לחץ בעבודה ובבית

בזמן ההריון חשוב לנסות להוריד את כמות הלחץ והעומס בעבודה ובבית וליהנות מזמן מנוחה

אמנם סוף ההיריון עדיין רחוק, אולם יחד עם זאת כבר מזמן שאינך בתחילתו. טבעי בהחלט להתחיל להרגיש בעומס, להרגיש את הגוף הדורש את שלו (מנוחה, תזונה טובה

ושוב מנוחה) וכן, גם משק הבית ובן הזוג תובעים את שלהם. מה ניתן לעשות ?

הטרימסטר השני של ההיריון הוא תקופה נפלאה. בחילות הבוקר וההקאות חלפו אצל מרבית הנשים, ההיריון עדיין אינו כבד וניתן ממש ליהנות ממנו, לבנות המזל שאינן סובלות מתופעות ההיריון המרגיזות (טחורים, עצירויות ושאר ה"להיטים"). אך יחד עם חדוות ההיריון חשוב לסגל מספר כללים אשר יעזרו לעבור את המשכו ביתר קלות. אחרי הכול המשכו צפוי להיות כבד ומעיק למדי לקראת סופו.

משק בית:

- ניקיון: פעולות ניקיון הקשורות להתכופפויות, טיפוס על סולמות, שטיפת רצפות או אפילו שטיפת כלים ממושכת. חבל להכביד ולהעמיס. ממילא יש עומס בעבודה, מדוע להכביד על עצמך גם בבית ?
- קניות: הימנעי ככל הניתן מסחיבת שקיות קניות כבדות.
- ארוחות: אין כל צורך לטרוח ולהכין ארוחות מסובכות בנות מספר מנות, בפרט אם מדובר בהיריון קיץ.
- אל תנסי להוכיח כי "היריון אינו מחלה ואני יכולה לעשות הכול". אמנם היריון הוא דבר טבעי, אך הוא בהחלט מעמיס על הגוף, ולכן נסי להקל על עצמך כל אימת שרק ניתן.

התנהלות יום-יומית:

- שינה: השתדלי לישון לפחות 9 שעות בלילה. הכביסה והעבודה במשרד יכולים לחכות.
- נסי להימנע מפעולות הדורשות עמידה ממושכת. ההופעה ההיא בפארק הירקון תחכה לך אחרי הלידה. ובכלל, מקומות הומי אדם וצפופים לא מתאימים לנשים בהיריון.

עבודה וקריירה:

- נכון, עבודה והריון בהחלט הולכים יחד. אולם כדאי להתחיל להכין את הבוסים במשרד כי אין לצפות ממך לפעול במלוא המרץ עד היום האחרון של ההיריון. אם תשכילי להרגילים לרעיון כבר מחודש צעיר זה, מה טוב.
- נסי לארגן את סדר יומך כך שתיסעי ותתרוצצי בין פגישות מחוץ למשרד כמה שפחות.
- נסי לא להתעצבן מלקוחות או מסיטואציות מרגיזות. חשבי תמיד על העובר ☺ אם את שלוה ורגועה מצבו הפיזי יהיה הטוב ביותר. העבודה כבודה במקומה מונח, אך הדבר החשוב באמת הוא האוצר בבטנך, ולכן אין צורך להוכיח שאת מסוגלת לכל דבר בהיריון.
- מעבר לכל, הורדת הלחץ בעבודה ובבית אינה מהווה בשום אופן הסרת אחריות

מצידך, או העברת השליטה לאחרים. אישה שתדע "להוריד" ממנה קצת עבודות ולחפש הקלות תגיע מאוששת יותר לסוף ההיריון, וייתכן שאף ללידה. נכון, קשה מאוד "להתפנק" לאור שלל המשימות והמטלות שיש לעשות, בפרט לנשים עובדות שיש להם כבר ילדים בבית ומצפות לילד נוסף. יחד עם זאת, חשוב לשנות את הלך המחשבה של הסובבים אותנו, שגם אם אננו מתפקדות, אין זה אומר שהדבר קל.