

طريقة استخدام المنتجات

بهارات التمر :

سمن غنم او زبدة و تمر منزوع النواة حطياها بقدر على النار لين يصير التمر حار و رشني من البهارات كمية مناسبة و اعجنيفهم سوا لين تتماسك التمرة و تصير زي العجوة طفي عليها النار و كوربها كور واحفظيها بعلبة زجاج ولو تجلس شهر بمكان جاف و بارد مايجبها شيء حتى لو برا الثلجة

ملاحظة: يمكن استخدام البهارات مع المحلى ، العريكة ، المصاييب ، القرص ، المفتوت على حسب ذوقك حطياها .

شاهي الزنجبيل والكرم :

يستخدم بعد القيصري ب اربع ايام وبعد الطبيعي بيومين مفيد جداً وراح يبعد عنك الالتهابات و يدهيك و يقوي مناعتك تقدرين تستخدمينه يوم ايه ويوم لا أو يومياً اللي يناسبك وعلى حسب مزاجك لكن لا تقطعين السوائل الدافيه .

بهارات الحليب :

تستخدم مع الحليب بعد اسبوع من الولادة سواء طبيعي او قيصري ، عشان لو الحليب سبب لك امسك ، مايفرق الوقت استخدمها خلال اليوم اي وقت يناسبك بس انا افضل الصباح ملعقة طعام في كوب حليب اشربه دافي وحاولي تشربين كل الحوايج اللي مع الحليب مفيدة لعظامك ولتنظيف

المرّة:

كسرتين بنص علبة موية ابو نص نقصي شوي من المويه وحطي المره داخلها لين تذوب مع الموية و بعد الولادة خلي العلية جنبك وشميها على طول وحطي منها عند خشمك و على لسانك شوي كل يوم على هالحال واذا حسيتي الم وقرصات بالخياطة او العملية اشربي شوي مثل غطا الماء فقط راح يخفف عنك ويبعد عنك الشمم بإذن الله .وهي تعتبر مضاد حيوي بطل ،بس لاكثرين الشرب فيها

القيصري: امسحي حولين العملية مو على العملية لا على بطنك حول العملية اذا التام الجرح تماماً تقدرين تمسحين فوقه عادي ، الطبيعي :اذا انفكت الخياطة ايدي توضع فيه كغسول للمنطقة كل يوم.

القشر المخلوط

يستخدم بعد الولادة الطبيعية مباشرة عادي وفي الولادة القيصرية ثاني او ثالث يوم اكثر منتج مهم بالمجموعة لاقطعينه ابدأ يومياً اشربي منه جهزي لك ترمس واشربي فيه طول اليوم وخليه قهوتك المعتادة .

شاهي الأعشاب (المجلب) :

يمكن استخدامه من ثاني يوم ولادة طبيعي و القيصري ثالث يوم صحي لك كوب كل يوم من المجلب العصرية او اي وقت يمديك و لو عندك اكلياس الشاهي راح تفيدك او كوب معه مصفاة لو ما عندك صليحه بترمس صغير عادي .

حب الرشاد :

فوائدة كثير ومهم لك جداً بعض الحريم يسبب لهم تنشيف لدم و ما تنظف زين و بعضهم عادي يناسبهم من بداية الأيام بالنسبة لي استخدمه باخر النفاس وبأخر ايام الدورة اذا حسيت اني قريت انظف ولكن مهم جداً كل الألم والتعب اللي بالعظام والظهر راح يخفف منها بنسبة كبيره بإذن الله .

رسالة سيراي لك :

مبروك ماجاك سواء بنت او ولد كلهم خير وبركة وابتدت مرحلة الأمومة الحلوة و عيشي فترة النفاس بملوها ومرها وتعيبها (بتقبل) اذا تقبلتي الفترة هذي قلة نومك وارهائك و التعب الجسدي راح تعدي خفيفة وسريعه وراح تتخطين هالفترة وانت قويّة ، أي افكار سلبية تمر عليك هالفترة تجاهليها وبدليها بأفكار ايجابية اهم حاجة ماتدخلين في مرحلة اكتئاب مابعد الولادة .. وانتبهي لنفسك انتي سند نفسك بعد الله سواء هالفترة كان حولك احد او لا كوني قوية .

نصائح سيراي :

- * قبل تولدين جهزي ثمرة النفاس بكتب لك الطريقة .
- * جهزي شراريبيك و بجايملك وقمصانك القطن .
- * جهزي غياراتك الداخلية القطن المناسبة لك سواء كنت قيصري او طبيعي .
- * انصحك تستخدمين الكلوت (خصر عالي) لأن يلم بطنك ويريحك .
- * بعد الولادة حطي مناكير حلوة تشبه حلوة قلبك .
- * تدفي زين بهالفترة لاتقولين كلام فاضي ومو مهم اتدفي صدقيني الهواء بهالفترة يدخلك من كل مكان ولو دخلك راح تبدا الأعراض بعد النفاس .
- * لاتفصخين شراريبيك من رجولك ولاتمشين حافيه .
- * لاتجوعين ابدأ الجوع عدو النفاس و يخرب كل اهتمامك .
- * السوائل لاتقاطعك طول الوقت اشربي سوائل دافية القشر والشاهي و المرق و الشورية .
- * ابتعدي عن الحليب ومشتقاته اول اسبوع عشان مايجبك امسك بعدها مهم جداً .
- * لاتبدنين رجيم ابدأ انتبهي لازم تاكلين لاحقه على الرجيم اذا حابه تخففين كلي لكن لاكثرين اهم حاجة ماتجوعين نفسك



مابعد الولادة مع منتجات سيراي



lmry1039



0531515957

