

10 WAYS TO ROMANCE YOUR PREGNANT WIFE

10 วิธีโรแมนติกกับภรรยาในช่วงตั้งครรภ์

BY MELISSA CHAPMAN
โดย เมลิสซา แชปแมน

? ในช่วงตั้งครรภ์นั้น ภรรยาของคุณอาจจะขี้หงุดหงิด อารมณ์อ่อนไหวและแปรปรวนจนตาใจเธอโด้ยาก ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ว่าที่คุณพ่อจะทำได้? คุณก็ต้องเอาใจเธอและช่วยเติมความหวานความโรแมนติกให้เธออย่างสุดความสามารถ ลองมาดู 10 วิธีที่จะทำให้เธอปลื้มอกปลื้มใจจนตัวลอยเท้าแทบไม่ติดพื้นเลยก็เดี๋ยวนะ (เท่าที่อาจจะกำลั้บวมเป่งนั้นแหละ!)

Your pregnant partner may be moody, emotional and even unpredictable due to hormonal changes. What's a baby daddy to do? Pamper and romance her like crazy. Here are 10 ways to sweep her off of her [probably very swollen] feet!

WHY IS IT SO IMPORTANT THAT YOU MAKE THE WOMAN WHO IS CARRYING YOUR CHILD FEEL GOOD ABOUT HERSELF?

เพราะอะไรจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ที่คุณจะต้องทำให้ภรรยาที่กำลังอุ้มท้องลูกของคุณรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง?

ตามที่สเตฟานี อเล็กซานเดอร์ ผู้ก่อตั้ง Woman Savers ได้กล่าวเอาไว้ว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นสำคัญมากสำหรับสตรีตั้งครรภ์เพราะเป็นที่เชื่อกันว่า ทารกที่ยังอยู่ในครรภ์นั้นรับรู้ได้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของคนเป็นแม่ การช่วยให้แม่ของลูกน้อยของคุณรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเองก็เท่ากับว่าคุณได้สร้างบรรยากาศแห่งความสุขในช่วงเวลาแห่งการตั้งครรภ์ของเธอ ซึ่งจะส่งผลให้การคลอดเป็นไปอย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้น

ผู้ชายนั้นควรจะสังเกตและไวต่อความต้องการของผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ เพราะวาระระดับฮอร์โมนของเธอนั้นมีความแปรปรวน และเธออาจจะเจ้าอารมณ์กว่าปกติ นอกจากนี้ร่างกายของเธอก็กำลังจะเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาจจะทำให้เธอรู้สึกว่าตัวเองดูไม่เซ็กซี่และไม่เหมือนเดิม ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ต้องการรับการยืนยันที่สร้างความมั่นใจว่าเธอยังคงมีเสน่ห์ในสายตาของคุณ คุณยังรักเธอและลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นกำลังใจให้เธอตลอดการตั้งครรภ์ ไปจนกระทั่งหลังการคลอด

คุณจะต้องพูดคุยเรื่องดี ๆ และบอกรักเธอเป็นประจำอย่าได้ขาด และต้องทำให้มากกว่าปกติเพื่อที่จะให้เธอรู้สึกเป็นคนพิเศษด้วยการแสดงความเอาใจใส่เธอให้มากขึ้น

According to Stephany Alexander, founder of Woman Savers, a healthy state of mind is very important for a pregnant woman because many people believe that the unborn child is aware of the mother's emotions and feelings. By helping your baby mama feel good about herself, you will create a happier atmosphere surrounding her pregnancy which could result in an easier birthing process.

A guy should be sensitive to a pregnant woman's needs because her hormones are fluctuating now and she may be more emotional. Her body is also changing shape which may make her feel unsexy and unattractive. A pregnant woman needs a lot of reassurance that she is still attractive to you and that you love her and the baby and will be supportive through the pregnancy even after the baby is born.

Make sure you communicate positive and loving statements to her on a regular basis and go the extra mile to make her feel special by showering her with attention.



That you love her and the baby and will be supportive through the pregnancy even after the baby is born

คุณยังรักเธอและลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นกำลังใจให้เธอตลอดการตั้งครรภ์ ไปจนกระทั่งหลังการคลอด

10 WAYS TO MAKE YOUR PREGNANT WIFE FEEL LOVED 10 วิธีทำให้ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์รู้ว่าเธอนั้นเป็นที่รักของคุณ

1 PICK OR BUY HER SOME FLOWERS

เก็บดอกไม้มาฝากหรือซื้อดอกไม้ให้เธอ

ดอกไม้ช่วยสร้างความสดชื่นเสมอ ไม่ว่าจะในโอกาสไหน และเนื่องจากว่าผู้หญิงตั้งครรภ์หลายคนมักจะไวต่อกลิ่นมากกว่าปกติ ดังนั้นถ้ามีดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมๆ วางอยู่ใกล้ๆ เพียง ก็อาจจะช่วยให้เธอผ่อนคลายไปพร้อมกับความฝันที่แสนหวาน

Flowers always cheer up any situation and since many pregnant women become more sensitive to smells, some sweet smelling flowers placed next to her bed can help her dreams become even sweeter.

2 FOOT RUBS

นวดเท้าให้เธอ

ลองนวดเท้าให้ว่าที่คุณแม่ในช่วงที่กำลังตั้งครรภ์ด้วยน้ำมันกลิ่นใหม่ที่ออกนหวานหอม เท้าของเธออาจอ่อนล้าจากการใช้งานมาทั้งวัน นอกจากนั้นการมีน้ำหนักเพิ่มมาก

ขึ้น อาจทำให้เกิดอาการเมื่อยเท้า และปวดหลังได้ การนวดเท้าจะช่วยให้ว่าที่คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์รู้สึกสดชื่นขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

Give your pregnant baby mama a foot rub with some exotic, sweet-smelling oils. She is probably on her feet working a lot and exhausted. Plus, the additional new weight can cause tired feet and an achey back. A foot rub does wonders to lift a pregnant woman's spirit.

3 MAKE DINNER AND CLEAN UP AFTERWARDS

ทำอาหารให้เธอ และล้างจานให้เรียบร้อยด้วย

ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์ของคุณมักจะรู้สึกอยากจะรับประทานอาหารต่างๆ หลากหลายชนิด ดังนั้นจึงเตรียมอาหารจานโปรดให้เธอและลงมือทำตั้งแต่เริ่มจนเสร็จ ตั้งแต่ไปซื้อของ ปรุงอาหาร แล้วก็ล้างถ้วยชามให้เสร็จสรรพ ทำให้อาหารมีอันที่พิเศษยิ่งขึ้นโดยการเปิดเพลงโปรดของเธอ จุดเทียนสร้างบรรยากาศ และเป็นคนเสิร์ฟอาหารให้เธอ เธอจะมีความสุขมากที่มีคนเสิร์ฟอาหารให้ และจะซาบซึ้งใจที่คุณอุตสาหะทำอาหารที่เธอกำลังฝันอยากกิน

ขึ้น อาจทำให้เกิดอาการเมื่อยเท้า และปวดหลังได้ การนวดเท้าจะช่วยให้ว่าที่คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์รู้สึกสดชื่นขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

Give your pregnant baby mama a foot rub with some exotic, sweet-smelling oils. She is probably on her feet working a lot and exhausted. Plus, the additional new weight can cause tired feet and an achey back. A foot rub does wonders to lift a pregnant woman's spirit.

4 LET HER SLEEP IN

ปล่อยให้เธอนอนพักให้เต็มที่

การตั้งครรภ์อาจจะทำให้ร่างกายรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ลองปล่อยให้ภรรยาที่ตั้งครรภ์ลูกน้อยของคุณได้พักเต็มที่ในช่วงเช้าของวันในขณะที่คุณเป็นคนทำงานบ้าน หรือรับเอาภาระต่างๆ มาทำแทน เพื่อให้เธอได้มีเวลาพักผ่อนชดเชยตามความต้องการของร่างกายอย่างเต็มที่

6 SCHEDULE A SPA DAY FOR HER

หาวันให้เธอไปเข้าสปา

ไม่มีอะไรจะดีไปกว่าผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์รู้สึกได้รับการเอาใจใส่และสดชื่นมีชีวิตชีวาขึ้นมาได้เท่ากับการไปเข้าสปาสักวัน

Nothing will make a pregnant woman feel more pampered and rejuvenated than a day at a spa.

7 PACK A PICNIC

ไปปิคนิค

ออกไปเที่ยวนอกบ้านตามที่สวยๆ และบอกเธอว่าเธอมีความหมายมากแค่ไหนสำหรับคุณ



Your pregnant lady is most likely having all sorts of food cravings so prepare her favorite meal from beginning to end by going shopping, cooking and cleaning up. Make it special by playing her favorite music, lighting some candles and serving her. She will love being waited on and appreciate you preparing the foods she is craving.

4 LET HER SLEEP IN

ปล่อยให้เธอนอนพักให้เต็มที่

การตั้งครรภ์อาจจะทำให้ร่างกายรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ลองปล่อยให้ภรรยาที่ตั้งครรภ์ลูกน้อยของคุณได้พักเต็มที่ในช่วงเช้าของวันในขณะที่คุณเป็นคนทำงานบ้าน หรือรับเอาภาระต่างๆ มาทำแทน เพื่อให้เธอได้มีเวลาพักผ่อนชดเชยตามความต้องการของร่างกายอย่างเต็มที่

Being pregnant can be physically exhausting. Give your baby mama the morning off while you take care of chores or whatever else needs to be done so she can catch up on some much needed rest.

5 SURPRISE HER WITH A WEEKEND GETAWAY

เซอร์ไพรส์เธอด้วยการชวนไปเที่ยวในวันหยุด

ไม่จำเป็นต้องเป็นอะไรที่หรูหรา แค่ไปที่ไหนสักแห่งเพื่อให้คุณได้มีเวลาดีๆ อยู่ด้วยกันในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

8 BE CREATIVE

ใช้ความคิดสร้างสรรค์

ถ้าคุณร้องเพลงได้ก็ร้องเพลงรักให้เธอฟัง ถ้าคุณเขียนอะไรได้ก็เขียนกลอนรักให้เธอ หรือถ้าคุณเต้นรำได้ก็จงพาเธอไปเต้นรำและบอกเธอว่าเธอเซ็กซี่แค่ไหน แสดงความเอาใจใส่ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์ของคุณให้มากเป็นพิเศษในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อให้เธอรู้สึกมีกำลังใจและรู้สึกได้ว่าคุณรักเธอ

If you can sing, sing her a love song. If you can write, write her a love poem. If you can dance, take her dancing and tell her how hot she is. Give your pregnant lady extra special attention while she is pregnant so she feels supported and loved.

9 BUY HER SOMETHING

ซื้อของขวัญให้เธอ

ซื้อของขวัญให้เธอ เช่น เสื้อผ้าใหม่ๆ เครื่องประดับสักชิ้น รองเท้าใหม่สักคู่ อะไรก็ได้ที่จะช่วยให้เธอรู้สึกว่าคุณคิดถึง มีเสน่ห์อีกครั้ง ถ้าจะซื้อเสื้อผ้า อย่าลืมว่าควรซื้อชุดที่หลวมๆ ใส่สบายๆ และสบายตัว ไม่ใช่ชุดที่คับพอติดจนเกินไป

Buy her a new outfit, a piece of jewelry, a new pair of shoes,

10 TOUCH HER

สัมผัสตัวเธอ

จูบเธอ กอดเธอ โอบรัดใกล้ชิดกับเธอ การสัมผัสทางกายนั้นเป็นการช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น เวลาที่คุณแสดงความสนใจทั้งหมดของคุณพร้อมทั้งสัมผัสที่ใกล้ชิดให้กับผู้หญิงที่กำลังอุ้มท้องลูกน้อยของคุณอยู่ แล้วเธอจะรู้สึกว่าคุณเองกลับมาใส่ใจเธอที่คิดถึงอีกครั้งได้อย่างไร?

Kiss her, hug her, stroke her, cuddle with her. Physical touch is healing and when you are showering the woman who is carrying your child with attention and touch, how can she not feel attractive again?

8 BE CREATIVE

ใช้ความคิดสร้างสรรค์

ถ้าคุณร้องเพลงได้ก็ร้องเพลงรักให้เธอฟัง ถ้าคุณเขียนอะไรได้ก็เขียนกลอนรักให้เธอ หรือถ้าคุณเต้นรำได้ก็จงพาเธอไปเต้นรำและบอกเธอว่าเธอเซ็กซี่แค่ไหน แสดงความเอาใจใส่ภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์ของคุณให้มากเป็นพิเศษในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อให้เธอรู้สึกมีกำลังใจและรู้สึกได้ว่าคุณรักเธอ

If you can sing, sing her a love song. If you can write, write her a love poem. If you can dance, take her dancing and tell her how hot she is. Give your pregnant lady extra special attention while she is pregnant so she feels supported and loved.

9 BUY HER SOMETHING

ซื้อของขวัญให้เธอ

ซื้อของขวัญให้เธอ เช่น เสื้อผ้าใหม่ๆ เครื่องประดับสักชิ้น รองเท้าใหม่สักคู่ อะไรก็ได้ที่จะช่วยให้เธอรู้สึกว่าคุณคิดถึง มีเสน่ห์อีกครั้ง ถ้าจะซื้อเสื้อผ้า อย่าลืมว่าควรซื้อชุดที่หลวมๆ ใส่สบายๆ และสบายตัว ไม่ใช่ชุดที่คับพอติดจนเกินไป

Buy her a new outfit, a piece of jewelry, a new pair of shoes,

10 TOUCH HER

สัมผัสตัวเธอ

จูบเธอ กอดเธอ โอบรัดใกล้ชิดกับเธอ การสัมผัสทางกายนั้นเป็นการช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น เวลาที่คุณแสดงความสนใจทั้งหมดของคุณพร้อมทั้งสัมผัสที่ใกล้ชิดให้กับผู้หญิงที่กำลังอุ้มท้องลูกน้อยของคุณอยู่ แล้วเธอจะรู้สึกว่าคุณเองกลับมาใส่ใจเธอที่คิดถึงอีกครั้งได้อย่างไร?

Kiss her, hug her, stroke her, cuddle with her. Physical touch is healing and when you are showering the woman who is carrying your child with attention and touch, how can she not feel attractive again?

anything to help her feel attractive again. If you buy her clothing, by her something loose, flowing and comfortable — not tight fitting.

10 TOUCH HER

สัมผัสตัวเธอ

จูบเธอ กอดเธอ โอบรัดใกล้ชิดกับเธอ การสัมผัสทางกายนั้นเป็นการช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น เวลาที่คุณแสดงความสนใจทั้งหมดของคุณพร้อมทั้งสัมผัสที่ใกล้ชิดให้กับผู้หญิงที่กำลังอุ้มท้องลูกน้อยของคุณอยู่ แล้วเธอจะรู้สึกว่าคุณเองกลับมาใส่ใจเธอที่คิดถึงอีกครั้งได้อย่างไร?

Kiss her, hug her, stroke her, cuddle with her. Physical touch is healing and when you are showering the woman who is carrying your child with attention and touch, how can she not feel attractive again?

Kiss her, hug her, stroke her, cuddle with her. Physical touch is healing and when you are showering the woman who is carrying your child with attention and touch, how can she not feel attractive again?

ที่มา/Source: <http://articles.lovinyou.com/love/10-ways-to-romance-your-pregnant-wife>