

# أهم الأمور التي عليك القيام بها قبل موعد الولادة

مع كثرة الانشغال بالتجهيز لقدم المولود والاهتمام والعناية الجيدة بصحتك وراحتك خلال فترة ما قبل الولادة، يوجد بعض الأمور التي تنسى الكثير من النساء الحوامل القيام بها أو حتى لا تعرف ضرورة القيام بها قبل أن يقترب موعد الولادة.

**من الممكن أن تغفل الأم المستقبلية عن القيام بعدد من الأمور الأساسية قبل الولادة، تعرفي على أبرزها:**

**تخصيص الوقت لقضائه برفقة زوجك فقط:** مع قدوم المولود سوف تشعرين بالكثير من الإنشغال به ومن الممكن أن يبعدك قليلاً عن زوجك. احرصي قبل الولادة على الإهتمام بزوجك والخروج سوياً وقضاء أيام ممتعة في الخارج والقيام بنشاطات بسيطة ورومانسية. من المهم قضاء وقت ممتع برفقة زوجك بعيداً عن التجهيز للولادة وللمولود.

**تجهيز المنزل بالإحتياجات:** بالإضافة الى تجهيز أغراض ومستلزمات المولود من أدوات وحفاظات وحليب وأغراضك لبعء الولادة فلا تنسي تخزين المنزل بما ينقصه من حاجيات وأغراض مثل مواد تنظيف ومناديل وأغراض للمطبخ وغيرها. فمع قدوم المولود لن تجدي الوقت أنت وزوجك للذهاب للتبضع لأغراض المنزل. كما يمكن تحضير بعض الطبخات ووضعها في الفريزر لإستعمالها بعد الولادة.

**العناية بنفسك:** لا تهملني نفسك مطلقاً قبل الولادة بل العكس. قومي بعمل قصة لشعرك جديدة أو الحصول على لوك جديد وعلى العناية ببشرتك وتقليم أظافرك وتهذيب حواجبك لكي تبدي على اجمل حلة بعد الولادة. ففي الفترة الأولى، بعد أن ترزقي بطفلك لن يكون لديك الوقت والطاقة الكافية للإهتمام بنفسك.

**الحصول على الراحة والإسترخاء:** لا تنسي الحصول على الراحة الكافية وفترة من الإسترخاء كل يوم مع إقتراب موعد الولادة. كما عليك الحرص على الحصول على نوم عميق ومريح قدر المستطاع لأنه امامك رحلة طويلة مع مولودك ستأخذ الكثير من ساعات النوم منك بالإضافة الى ذلك يمكنك الحصول على جلسات تدليك.