نصائح لحمل أسهل خلال فصل الشتاء

ينتاب المرأة الحامل القلق والتوتر لدى خوضها أوّل تجربة حمل وحيث لا تعرف كيف تستعد للولادة وكيفية التصرف الصحيح خلال فرة الحمل.

في حال ستحدث الولادة الطبيعية أو القيصرية خلال فصل الشتاء فمن الأفضل أن تكون الحامل مستعدة لأمور معينة وتجهيز نفسها وتقديم الراحة للجنين.

اليك أهمّ النصائح لتسهيل الولادة في الشتاء المتعلقة بالأم:

الحرص على وقاية نفسك من التعرض للإصابة بنزلات البرد هلال فصل الشتاء وتحديدًا خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل. مع الحرص على تقليل الخروج من المنزل والحصول على مضادات الانفلونزا اللازمة بعد إستشارة الطبيب.

تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C لتقوية المناعة ضد الأمراض الموسمية.

الحرص على إتباع نظام غذائي صحي وسليم والإنتباه على كمية الطعام المستهلكة لكي لا تكتسبي الكثير من الوزن.

التأكد من شراء كافة اللوازم والحاجيات التي تحتاجين اليها من أغراض لك وللمولود الجديد، وذلك قبل الوصول الى فصل الشتاء.

البدء بتحضير لائحة حقيبة الولادة خلال الأسبوع 36 من الحمل.

تعرفي على أبرز النصائح التي تخص المولود الجديد لدى الولادة:

الحرص على تدفئة المنزل بطريقة جدة وحيث تكون حرارة المنزل معتدلة في كافة الغرف.

الحرص على عدم تعريض الرضيع للتهوية المباشرة والتكييف الدافئ والهواء البارد.

التأكد من تغطية رأسه وقدميه جيدًا لكي لا يبرد.

الحرص على إلباسه ملابس قطنية ثقيلة والإبتعاد عن الملابس المصنوعة من النايلون والصوف لكي لا يصاب بالمشاكل الجلدية والحساسية.

تدفئة غرفة الرضيع قبل الإستحمام لكي لا يتسرب الهواء والتأكد من دفء المياه.

الحرص على عدم إخراج الرضيع من المنزل قبل عمر الشهرين خلال فصل الشتاء.