

هل انت حامل للمرة الأولى؟ قومي بهذه الأعمال!

عندما نقوم بعمل ما للمرة الأولى، نكون جاهلين تماما ما الذي يجري معنا، لذلك من الجيد ان يقول لنا من حولنا ما الأمو التي يجب ان نقوم بها. ماذا لو كان ذلك الأمر هو الحمل؟ اذ لا يمكننا ان نحس بما يحس به من مرّ بذلك قبلنا، ولكن لا بد من بعض النصائح ان تفيدنا في ذلك!

اليكم أبرز ما تمنى النساء التي حملن لأول مرّ بالقيام به!

- قومي بتوثيق حملك. حتى عندما تشعرين بأنك لا تبدين بأفضل حلّة، خاصة في بداية الحمل، ولكن لا تترددي في أخذ بعض الصور لك بين الحين والآخر لإظهار مراحل نمو الطفل في داخلك. ستفرحين جدا عندما تعيدين مشاهدتها بعد وقت على مرور هذه التجربة.
- اشكري زوجك بين الحين والآخر، اذ انه حتى ولو لا يشعر بالملك الجسدي، فان دعمه يشجعك كثيرا. هو يعتني بك، ويستكع الى ما تقولينه، كما انه لا يتردد في تلبية طلباتك غير العقلانية بالنسبة اليه.
- اشترى ثياب النساء الحوامل. تتردد الكثير من النساء الحوامل في شراء هذه الملابس، خاصة عندما تجد ان ملابسها الخاصة ما زالت تلبس. ولكن هناك بعض القطع التي ستريحك وستشكريننا على هذه النصيحة لاحقا.
- خذي صفاً تدريباً قبل الولادة. لا بد من انك اشترיתי كل الكتب التي تتناول ذلك الموضوع، ولكن هذا الصف سيكون مفيداً جداً. سيتسنى لك ان تشركي زوجك معك، حيث سيتفهم مراحل الحمل أكثر!
- ابدأي بتخزين أغراض الأطفال، حتى المناديل وحفاضات! يمكنك ايضا ان تبدأي بتخزين الصابون اليدوي والصابون المضاد للبكتيريا والمناشف الورقية وأكياس القمامة وورق التواليت، بينما لا تزالين قادرة على الخروج للتسوق.
- خططي لمرحلة ما بعد الولادة، اذا كنت تزعمين على القيام بأي نوع من الاحتفالات لطفلك، فمن الجيد ان تخططي لها مسبقاً، اذ انه عند الولادة سيكون وقتك مليئ لدرجة أنك لن تجدين مساحة للقيام بذلك.