أفضل الطرق للتحضير لاستقبال المولود الاول

ألف مبروك، انت تستعدين لاستقبال مولودك الاول!

بالنسبة للمرأة الحامل التي تستعد وتجهز نفسها والبيت للمولود الجديد المنتظر، بالتأكيد قد بدأتِ بالتحضير للأشياء المهمة التي عليك اتمامها قبل ولادة الطفل مثل شراء السرير، مقعد السيارة، العربة، الحفاضات وغيرها. لكن هناك الكثير من التغييرات التي عليك القيام بها في حياتك اليومية من أجل الطفل وعليك معرفتها قبل الولادة.

نقدم لك اليوم عزيزتي لائحة الامور التي عليك معرفتها والتحضير للقيام بها تهيئاً للمولود والقيام بها قبل وبعد الولادة:

- **تناول طعام مفيد ومغذي:** حين تلدي الطفل وتستقبليه الى الحياة لن يعود لديك الوقت لطهي المأكولات الفاخرة والصعبة. ننصحك بابتياع قسائم للمطاعم او شراء الطعام الجاهز المفرز.
- **اطعام الطفل:** ان كنت سوف تقومين بارضاع الطفل فعليك شراء مضخة للثدي ذات جودة عالية، كما عليك شراء وسادة خاصة للرضاعة وزجاجات الرضاعة.
- **الحصول على قسط كبير من النوم:** بعد الولادة سوف تشعرين بتعب كبير وارهاق جسدي وبالتأكيد بالنعاس. عليك ابتياع سرير للطفل يعلق بسريرك ومن جهتك فبالتالي ينام طفلك الى جانبك وهكذا لا تضطري الى النهوض كل فترة للاطمئنان عليه.
- **مراقبة الطفل:** احصري على الاطمئنان على طفلك بين الحين والاخر. لتسهيل هذه العملية يمكنك شراء جهاز مراقبة للأطفال حيث بامكانك الاستماع اليه أو جهاز تصوير لكي تري بوضوح كل ما يحدث مع طفلك حين تعملين في المنزل او تجلسين في غرفة أخرى.
- **تجهيز غرفة هادئة:** من المفضل أن تكون غرفة الطفل ذات أجواء هادئة ومظلمة بعض الشيء. جهزي غرفته من خلال وضع جهاز للموسيقى الهادئة والبسيطة والأكسسورات والالعاب الخاصة بالأطفال.
- **استعمال كرسي هزاز:** من الممتاز شراء كرسي هزاز للطفل، حيث

تضعيه فيها ليعلب ويتمايل ويرتاح وغالباً ما سيشعر بالنعاس وينام.