

أهم الأمور التي عليك القيام بها قبل موعد الولادة

مع كثرة الانشغال بالتجهيز لقدوم المولود والاهتمام والعناية الجيدة بصحتك وراحتك خلال فترة ما قبل الولادة، يوجد بعض الأمور التي تنسى الكثير من النساء الحوامل القيام بها او 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 لقضاءه برفقة زوجك فقط: مع قدوم المولود سوف تشعر بالكثير من الإن شغال به ومن الممكن أن يبعده 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 إلى تجهيز أغراض ومستلزمات المولود من أدوات وحفاظات وحليب وأغراضك لبعد الولادة فلا تنسى تخزين المنزل بما ينفعه من حاجيات وأغراض مثل مواد تنظيف ومناديل وأغراض للمطبخ وغيرها. فمع قدوم المولود لن تجدي الوقت أنت وزوجك للذهاب للتبعض لأغراض المنزل. كما يمكن تحضير بعض الطبخات ووضعها في الفريزر لاستعمالها بعد الولادة.

العناية بنفسك: لا تهملين نفسك مطلقاً قبل الولادة بل العكس. قومي بعمل قصة لشعرك جديدة أو الحصول على لوك جديد وعلى العناية ببشرتك وتقليلم أطافرك وتهذيب حواجبك لكي تبدي على اجمل حلقة بعد الولادة. وفي الفترة الأولى، بعد أن ترزقي بطفلك لن يكون لديك الوقت والطاقة الكافية للإهتمام بنفسك.

الحصول على الراحة والاسترخاء: لا تنسى الحصول على الراحة الكافية وفترة من الاسترخاء كل يوم مع إقتراب موعد الولادة. كما عليك الحرص على الحصول على نوم عميق ومرح قدر المستطاع لأنه امامك رحلة طويلة مع مولودك ستأخذ الكثير من ساعات النوم منه بالإضافة إلى ذلك يمكنك الحصول على جلسات تدليك.