

نصائح للتحضير للولادة بطريقة مثالية

اقترب موعد ولادتك، موعد لقاء طفلك للمرة الأولى وبعد طول إنتظار لمدة تسعة أشهر، ويوجد الكثير من التحضيرات والتجهيزات التي عليك القيام بها والإنتهاء منها مع اقتراب هذا الموعد.

بالنسبة للأم الجديدة والتي سوف تنجب طفلها الأول فإن عملية التحضير للولادة هي أمر جديد كلياً ومبهم لبعض الشيء، وعلى الرغم من الإستعانة بمساعدة الأم أو الأخت أو الصديقة فيوجد بعض الحاجيات الضرورية التي عليك التهيؤ لها وتحضيرها مسبقاً من الممكن أن لا تعلمك أحد بها.

نقدم لك ايتها الأم المستقبلية بعض النصائح للتجهيز ليوم الولادة بكل مثالية وكمال وراحة:

تجهيز أرقام الطوارئ ووضعها بمتناول يدك، مثل رقم هاتف المكتب لدى زوجك ورقم المستشفى وأرقام الأقارب القريبين منك ورقم الشخص الذي سوف يذهب معك الى المستشفى ويبقى معك.

اختيار الشخص الذي سوف يساعدك يوم الخروج من المستشفى بعد الولادة وعلى ترتيب منزلك والعناية به قبل الولادة.

التأكد من عنوان المستشفى الصحيح والتفاصيل.

الحرص على توفير المنزل بكافة حاجياته الضرورية قبل الذهاب للولادة هكذا عندما تعودين الى المنزل يكون كل ما تحتاجين اليه موجود وبالتالي لن يضطر زوجك الى الهرع لشراء المستلزمات.

الإستحمام الدائم خلال الفترة القريبة من موعد الولادة لكي تبقي على أبهى حلة يوم الولادة المفاجأة.

تجهيز الحقيبة الخاصة بك والحقيبة الخاصة بمولودك بكافة المستلزمات الأساسية خلال الشهر الثامن من الحمل، هذه الحقائق التي سوف تأخذها معك الى المستشفى عليك ابقائها في مكان بمتناول اليد.

قبل الذهاب الى المستشفى، عليك أخذ حمام فاتر لإزالة التوتر،

إزالة الشعر الزائد من جسمك، خلع كافة المجوهرات والذهب والحرص
على أخذ معك أوراقك الثبوتية والاوراق المتعلقة بالحمل والولادة
ورقم الطبيب.