

10 أمور تقومين بها في الحمل الأول!

- تعدين الأسابيع والأيام.
- أنت مشتركة في ثلاثة مواقع ويب مختلفة تتعقب أسبوع الحمل الخاص بك أسبوعياً ، ويمكنك البحث عن أعراض الحمل الخاصة بك لمعرفة ما إذا كان ما يحدث معك أمر طبيعي (كل يوم).
- عليك وضع خطة ولادة مفصلة. أنت تتحدثين عن هذه الخطة ، تطبعينها وتعطيها إلى شريكك ومقدم الرعاية الصحية. يمكنك مقارنتها مع خطط أصدقائك.
- لديك دائماً الكثير من الأسئلة لأخصائي أمراض النساء والتوليد. لن تتخطي أي فحص مطلقاً. تريدان القيام بالمزيد من الموجات فوق الصوتية!
- تعتقدين أنك ضخمة الحجم عند الأسبوع العشرين.
- لديك سجل طفل كبير مليء بالأمور التي تجدين أنه من الضروري شرائها ، والتي لن تستخدمها في الغالب!
- لديك قائمة بالأشياء التي لن تفعلها أبداً كأحد الوالدين. انها طويلة وأنت متأكدة من قراراتك. تعتقدين أن هناك طريقة واحدة جيدة لتربية الأطفال: طريقتك.
- تحسبين وتعددين كل غرام من الوزن تكسبينه وتلاحظين كل علامات التمدد. تتساءلين الى متى سيبقى مقاس البيكيني يناسبك.
- أنت تعتقدين أنك ستنامين بشكل أفضل بعد ولادة الطفل – أنت غير مرتاحة الآن وأنت لم تنامي بشكل سيئ هكذا في حياتك كلها!
- أنت مرهقة حقاً بشأن موضوع الولادة والأمومة ، حتى لو أخفيتها جيداً وأخبرت الجميع كم تشعرين بالاسترخاء.