

# 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. تريدين القيام بالمزيد من الموجات فوق الصوتية!
- تعتقدين أنك ضخمة الحجم عند الأسبوع العشرين.
- لديك سجل طفل كبير مليء بالأمور التي تجدين انه 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 وأخبرتني الجميع كم تشعرين بالاسترخاء.