5 طرق للاستعداد على وصول طفلك

قارب وقت التقائك بطفلك! اكتشفي نصائحنا حول كيفية الاستعداد للالتقاء بأحدث فرد من أفراد أسرتك.

- **اغسلي ملابس طفلك وفراشه**

ستكون بشرة الطفل الجديد حساسة جداً. لذا يجب غسل ملابسه وفراشه باستخدام المنظفات غير البيولوجية. سيكون ذلك لطيفاً على بشرة طفلك، ويقلل من فرصة تهيجها.

- **كوك الكثير من الطعام!**

عندما يصل طفلك الجديد، ستكونين مشغولة طوال الوقت! وسيكون من الصعب عليك تنظيم وقتك في الطبخ وإعداد الطعام لنفسك، لذا اطبخي وجمدي الكثير من الوجبات من الآن. سينقذك ذلك في الأسبوع الأول أو حتى بعد الولادة.

- **عوّدي حيواناتك الأليفة**

وصول عضو جديد قد يتسبب بصدمة للحيوانات الأليفة في الأسرة، ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتها في التكيف. لتوفير الأمان لطفلك، لا يجب على حيواناتك الأليفة النوم في الغرفة نفسها مع طفلك. إذا اعتاد الكلب أو القط على النوم في الغرفة حيث طفلك سينام في المستقبل، حضري سريراً لها في أي مكان آخر قبل ولادة الطفل حتى تعتاد على الغرفة الجديدة. بإمكانك وضع درج أو فاصل وهو وسيلة جيدة لمنع الحيوان الأليف من دخول الغرفة.

- **قومي بتنظيف المنزل**

لن يتوفر لك الوقت اللازم للقيام بالأعمال المنزلية حين يصل طفلك. إذا حالفك الحظ، قد بدأت غريزة التعشيش الخاصة بك بالعمل الآن. فاستفيدي من ذلك! نظفي منزلك بك. إذا كنت متعبة للغاية، فحاولي مجرد القيام بالأساسيات، مثل تنظيم إمدادات طفلك. يساعد ذلك قليلاً في جعل حياة مع الأطفال حديثي الولادة أسهل بعض الشيء.

- **استثمري في الحفاضات**

قد تفاجئين بعدد الحفاضات التي سيستهلكها طفلك، لذلك قومي بتخزين الحفاضات الآن لأنه أمر ضروري! إذا كنت تخططين على استخدام

الحفاضات العادية، أي التي تُرمى، ستحتاجين إلى حوالي 10 إلى 12 منها في اليوم. إذا كنت تخططين على استخدام الحفاضات القابلة للغسيل، فإن العدد الذي تحتاجين إليه يعتمد على نوع الحفاض التي ستختارينه. بعض تجار التجزئة يقدمون الحزم التجريبية، حتى تتمكني من معرفة أي منها تناسب طفلك بشكل أفضل.