

7 أشياء عليك القيام بها قبل ولادة طفلك

1. تسجّلي في صف يعلمك كل شيء عن الولادة:

يمكنك أن تتعلمي أساسيات عملية الولادة في وقت مبكر، ولكن من المهم جداً ممارسة تقنيات التنفس والاسترخاء مع أستاذ يعي ما الذي تعلمك. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك طرح جميع الأسئلة الشخصية التي تريدين معرفة جوابها لكي يكون عندك فكرة واضحة عن كل ما ستواجهينه من بعد الولادة.

2. تعلّمي أساسيات الرضاعة الطبيعية:

لا تتوقعي أن طفلك سوف يعرف كيف يرضع من أول لحظة تضعينه على ثديك. لكلاكما، سوف تكون تجربة تعلم - وبعض الامهات يجدن صعوبة في ذلك. تجنبني هذه المشاكل بقدر ما يمكنك من خلال تعلم أساسيات الرضاعة قبل أن تلدي طفلك.

3. أعدّي سرير طفلك وحضانته:

كل طفل يحتاج أن يكون له مكاناً مريحاً للنوم. إشتري وأعدّي سرير أو مهد وتأكدي أن تتّبعي المرجعية الصالحة لإنشاء حضانة آمنة وعملية قبل أن يأتي طفلك.

4. تحدثي مع طبيبك حول خيارات عملية الولادة:

عندما تكوني حاملاً، ستذهبين لزيارة طبيبك عدة مرات. يمكن أن تكون هذه الزيارات متعبة، ولكن حاولي الاستفادة من هذا الوقت لإجراء محادثات حول يوم الولادة. وبما أن معظم الأطباء يعملون في عدة مستشفيات، يجب عليك اختيار المستشفى الأنسب بالنسبة إليك، سواء كان الأقرب إلى منزلك أو كان الأفضل مع مركز خاص للولادة.

5. وضّبي حقيبة المستشفى:

تأكدي أنه لديك كل الضروريات التي تريدينها قبل أن تتوجهي إلى المستشفى. تحققّي من قائمة الأغراض لديك والأشياء التي لا يمكنك أن تعيشي بدونها!

6. إختاري أسلوب إعلان خبر ولادتك:

في حين تنتظرين يوم ولادتك، خذي بعض الوقت لتقرري كيف سوف تعلنين وصول طفلك إلى العالم! قومي بتصميم صورة، احفظيها كمسودة، وأدخلي معلومات الاشخاص الذين كنت تخططين لإرسالها إليهم، ثم عبّئي التفاصيل بعد ولادة طفلك وارسلي البطاقات!

7. حضّري بعض وجبات الطعام وضعيها في الثلاجة:

قبل موعد الولادة، قومي بتخزين ثلاجة منزلك بالأطعمة المغذية التي من السهل تسخينها وتحضيرها في الأسابيع الأولى بعد ولادة طفلك.