7 أغراض مهمّة بحقيبة كل حامل

تتغير أشياء كثيرة في حياتك أثناء الحمل، بدءًا من شكل جسمك الى روتين حياتك اليومي الى طرق اعتنائك بنفسك حتى الى اقتناء جميع احتياجاتك لهذه المرحلة، والتي يجب أن تكون معك في حقيبتك دائمًا في وقت خروجك من المنزل.

اليك أهم 7 أغراض ينبغي أن تتوافر في حقيبة يدك:

1. زجاجة مياه: لا غنى عن زجاجة المياه في كل وقت، فهي الحياة لك ولجنينك. نقص السوائل قد يعرضك أنت وجنينك الى الخطر!
2. أطعمة خفيفة صحية : من الطبيعي أن تشعري بالجوع أنت وفي الخارج، لذا احرصي على حمل معك مكسرات أو خضار طازجة أو فاكهة أو مقرمشات، لكي لا تضطري الى شراء الأطعمة الجاهزة، الغنية بالدهون والسكر والملح.
3. فوط صحية: احرصي على حمل فوط صحية معك، خلال شهور الحمل ستلاحظي زيادة في الإفرازات المهبلية أثناء هذه الفترة.
4. مناديل: حاجتك الضرورية للمناديل خلال فترة الحمل، تدفعك الى وضعها معك في حقيبتك.
5. معقم الأيدي وغطاء التواليت: تضر المرأة الحامل الى الدخول الى الحمام بكثرة، ما يعني أنك سوف تضطرين الى استخدام الحمام خارج المنزل، ولتجنب الجراثيم والعدوى احرصي على حمل المناديل المبللة ومعقم الأيدي وقواعد التواليت الورقية معك أينما ذهبت.
6. الأدوية: احرصي على وضع في حقيبتك الأدوية التي تستخدمينها، سواء الفيتامينات والمكملات الغذائية أو أو أي أدوية نصح بها الطبيب.
7. أرقام هاتف للطوارئ: احرصي على وضع معك بطاقة أرقام الأشخاص الذين تعتمدن عليهم ويمكنك الاتصال بهم في حال حدث أمر طارئ، كما عليك حفظ رقم طبيبك وتركه معك أينما كنت.