# أمور عليك القيام بها قبل الولادة

◄قبل أن يحين موعد ولادتك، وخلال تحضيراتك لاستقبال مولودك، قد تنسين بعض الأمور التي يجب عليك القيام بها قبل إنجاب صغيرك، والتي ستوضحها لك استشارية العلاقات الأسرية جيهان العلي من خلال السطور التالية:

بداية تقول العلي: مع اقتراب موعد ولادتك، ومرورك بفترة الانتظار، ستشعرين بأنّ الوقت يمر ببطء شديد، ولكن هذا الأمر يكون في مصلحتك بلا شك، حيث سيكون أمامك الكثير من الأمور لتقومي بها، منها:

1- بالتأكيد، لم تعتادي على ممارسة الرضاعة الطبيعية، وجهلك بهذا الأمر قد يسبّب بعض الأذى لثدييك، لذا قومي بالاطلاع من خلال صفحات الإنترنت والقراءة على طريقة الإرضاع الصحيحة لطفلك، لكي تكوني على دراية بهذا الأمر.

2- أضرار نوم صغيرك بجانبك كثيرة، لذا توجهي إلى شراء سرير لصغيرك على أن يحتوي على مواصفات الأمان كاملة، واختاري مكاناً له في غرفتك قريباً من سريرك.

3- عند دخولك الشهر التاسع من الحمل، تصبحين مهيأة في أي لحظة لحدوث ألم الولادة، وحينها بالتأكيد ستتوجهين بسرعة إلى المستشفى، لذا قومي بتجهيز حقيبة الولادة مبكراً، لتكوني مستعدة في أي وقت.

4- بعد الولادة بالتأكيد سيأخذ الطبخ منك الكثير من الوقت؛ لأنّ صغيرك سيأخذ جلّ وقتك، لذا حاولي تحضير بعض المأكولات وتفريزها، لتسهّل عليك الأمر.

5- لا تنتظري لحظة الولادة لتقومي بتركيب كرسي السيارة الخاص بصغيرك، وقومي بتجهيز هذا الأمر

مبكراً، فعندما تذهبين للولادة سيسيطر عليك أنت وزوجك القلق والارتباك، ولن تستطيعا تركيبه.

6- لا تنسي تدليل نفسك بالحصول على ساعات طويلة من الاسترخاء، إذ لن تستطيعي الحصول على هذا الأمر بعد الولادة لوقت طويل.►