قبل شهر من الولادة.. استعدي!

هل تدركين أهم الاستعدادات التي يجب أن تقوم بها الحامل في اللحظات الأخيرة قبل الولادة؟

الدكتورة صباح الحداد استشارية النساء والعقم بمستشفى الأطباء المتحدون بجدة ترشدك إلى أهم الاستعدادات التي يجب أن تقوم بها الحامل في اللحظات الأخيرة قبل الولادة.

في اليوم 30 قبل الولادة

- زيارة أخيرة لدى طبيب الولادة لتقويم وضع الطفل وحالته ونموه مقارنة مع القياسات السابقة، إذا كان الطفل كبير الحجم أو إذا كان طولك أقل من 155 سنتمترا، فقد يتطلب ذلك منك صورة شعاعية خاصة للتأكد ما إذا كانت هناك حاجة للولادة القيصرية.

- هل هناك حاجة إلى التخدير الموضعي؟

إذا كنت لم تتخذي قرارا بعد في موضوع التخدير الموضعي، ضروري أن تحسمي الأمر، لأنه حان الوقت لكي تتفقي مع طبيب التخدير وتجري فحصا شاملا للدم.

في اليوم 20 قبل الولادة

- موعد مع طبيب التخدير، خلال هذه الزيارة يضطلع الطبيب على نتيجة فحص الدم ويسألك عن الجراحات السابقة التي خضعت لها، وعن أنواع الحساسية التي قد تعانينها وغيرها من التفاصيل التي يحتاج إلى معرفتها.

- حضري أغراضك، بالنسبة إلى طفلك حضري ثياب النوم الخاصة به وغيرها من الملابس التي يحتاجها، وإذا كنت تفضلين أن يرتدي ثيابا معينة في اليوم الأول ضعيها فوق الثياب، لكي تظهر ما أن تفتح الحقيبة، أما بالنسبة إليك فحضري ثيابا وأسطوانات معينة ترغبين في الاستماع إليها.

- حضري الأوراق التي تحتاجينها للدخول إلى المستشفى، كأوراق الهوية وأوراق الضمان الاجتماعي والتأمين وبطاقات فئة دمك.

في اليوم 15

- حاولي التحدث مع أمهات أخريات لتكوني أكثر اطمئنانا، حيث يمكن أن تسأليهن عن شعورهن لدى الولادة وغيرها من الأسئلة.

- يمكنك زيارة المستشفى والمكان الذي سيوضع فيه طفلك.

- فكري في تحضير البطاقات الخاصة بولادة الطفل وتحدثي مع المطبعة، كما يمكنك وضع لائحة بأسماء الأشخاص الذين ستوزعينها لهم.

في اليوم 10 قبل الولادة

- حاولي الاسترخاء مرة في اليوم، خصصي لنفسك بعض الوقت، أقفلي هاتفك استرخي في الغرفة وأشعلي فيها شمعة معطرة واستمعي إلى موسيقى هادئة، كوني مسترخية على وسادات مريحة وتنفسي بهدوء فيما

تضعين يديك على بطنك.

- مارسي رياضة السباحة بانتظام إلا إذا كنت تعانين مشكلة معينة، كالتقلصات أو أن يكون رأس الجنين منخفضا، تأكدي أنك في الماء سوف تشعرين بارتياح كبير لأنك ترتاحين من ثقل الجنين، كما أنك تمارسين تمارين مفيدة جدا لك.

- خذي موعدا لجلسة تدليك أو وخز بالإبر الصينية، فهذا سيساعدك على الاسترخاء.

في اليوم 5 قبل الولادة

- زيارة إلى اختصاصية التجميل لإزالة الشعر وتنظيف بشرتك لكي تكوني أما متألقة ونضرة، بعدها زوري مزينة الشعر لتصفيف شعرك.

- نظمي كل الأمور المتعلقة بالمنزل أثناء غيابك.

- ضعي لائحة بأسماء الأشخاص الذين تنوين إبلاغهم الخبر، لكي يبلغهم زوجك به لاحقا.