



מאמר

החודש התשיעי

מה קורה במהלך החודש התשיעי והאחרון להריון? מה עובר על עוברך ועל גופך? מעקב הריון באתר מטרנה.

החודש התשיעי

החודש התשיעי הוא שלישי בפני עצמו 🤰 או בעצם, הריון שלם?...

כמעט הגעת לקו הסיום, אבל דווקא עכשיו הוא נראה רחוק מתמיד. את כבר מתייחסת לעצמך כאל שניים (התינוק ממילא בא איתך לכל מקום), ומי בכלל זוכר מה זה לישון לילה שלם.

אבל עם כל הקושי, זה הזמן שנשאר לך לפני שאת שוקעת לתוך החיתולים, ההנקות וההשכמות. כדאי לך לנצל אותו כמיטב יכולתך למען עצמך, וגם לנוח, כי אחרי הלידה לא יהיה לך זמן לכך.

אם החלטת מהי שיטת הלידה המועדפת עליך ובחרת כבר מקום, אין לך לאן למהר. את יכולה להכין תיק שיימצא בהישג ידך, עם מספר פריטים שיעשו לך חיים קלים יותר בבית החולים: בגדים גמישים ונוחים ללבישה (שאינך חוששת להכתימם), תחתוני רשת (להשיג ברשתות הפארם), גרביים (אפילו בקיץ, לפעמים קר מאד בחדרי הלידה ובמחלקות), כלי רחצה, ספר... ראי פירוט ב'הכנה ללידה'

לא בהכרח כדאי למהר לחנויות המציעות "חבילת לידה" ☹ את הבחירות הטובות ביותר תוכלי לעשות לאחר שתפגשי את תינוקך ותביני יותר את צרכיו ואת רצונותיך. כך גם תוכלי להימנע מרכישות מיותרות.