



Με μια ματιά: Ατζέντα 3ου τριμήνου Εγκυμοσύνης

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

Ταυτόχρονα με τα μαθήματα ανώδυνου τοκετού μπορείτε να παρακολουθήσετε μαθήματα για τον θηλασμό.



ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ

Θεωρείται καλή ιδέα να μάθετε πώς θα είναι οι πρώτες ημέρες με το νεογέννητο, διαβάζοντας ή ρωτώντας κάποια άλλη νέα μητέρα.



ΒΡΕΙΤΕ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ

Έχει σημασία να βρείτε έναν γιατρό με τον οποίο θα νιώθετε άνετα καθώς θα τον βλέπετε πολύ συχνά, ιδίως τον πρώτο χρόνο του μωρού σας.



ΑΓΟΡΑΣΤΕ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

Αρχίστε σιγά σιγά να προμηθεύετε τα απαραίτητα για το μωρό σας, όπως κάθισμα αυτοκινήτου, καρότσι και κούνια, πάνες, ρουχαλάκια, είδη για το



ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΚΕΤΟΥ

Αποφασίστε από πριν αν θα κάνετε επισκληρίδιο ένεση ή αν προτιμάτε να είστε από την πρώτη στιγμή στον ίδιο χώρο με το μωρό σας





ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ

Συμβουλευτείτε τον γυναικολόγο σας για το πόσες κινήσεις συνηθίζεται να κάνει το έμβρυο κάθε μήνα του τελευταίου τριμήνου της εγκυμοσύνης σας.

ΜΑΘΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Χρήσιμο είναι να ενημερωθείτε για τυχόν επιπλοκές που μπορεί να συμβούν κατά το τρίτο τρίμηνο, όπως ο πρόωρος τοκετός ή η προεκλαμψία.

7



ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Μάθετε για τις αλλαγές που θα γίνουν στο σώμα σας μετά τον τοκετό αλλά και από πότε μπορείτε να ξεκινήσετε να ασκήσετε.



ΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΤΣΑΝΤΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ

Με την καθοδήγηση της μαίας ή μιας φίλης που υπήρξε πρόσφατα μαμά, οργανώστε τη βαλίτσα για τον τοκετό



ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ

Το πιο πιθανό είναι να σας μεταφέρει στο μαιευτήριο ο σύντροφός σας. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε θα πρέπει να βρείτε ποιος θα αναλάβει αυτόν τον ρόλο..



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ

Το έμβρυο είναι πια ένα σχεδόν τέλεια σχηματισμένο ανθρωπάκι που αισθάνεται, ακούει, καταλαβαίνει..





ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΣΑΣ

Αποφύγετε τις περιττές κινήσεις και κρατήστε την ενέργειά σας για μετά τον τοκετό.

ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Φυσικά όχι εσείς! Ζητήστε από το σύντροφό σας να αντιμετωπίσει αυτό το έργο.



ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Οι επιλογές σας πρέπει να γίνονται με προσοχή στο είδος και την ποσότητα.



ΣΥΝΑΝΤΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΙΑ ΣΑΣ

Συζητήστε τα συμπτώματα του τοκετού με την μαία, παρουσία του συντρόφου σας, ώστε να είστε και οι δυο κατάλληλα προετοιμασμένοι.



ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

Κάντε μια επανάληψη στις σημειώσεις σας από τα μαθήματα ανώδυνου τοκετού.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΣΥΣΤΟΛΕΣ ΣΑΣ

Αν συμβαίνουν με περιοδικότητα, κάθε πέντε λεπτά, για τουλάχιστον μία ώρα, καλέστε το γυναικολόγο ή τη μαία σας





Με μια ματιά: Ατζέντα 3ου τριμήνου Εγκυμοσύνης

