

يحمل مجيء طفلك تغييرات كبيرة في حياتك أنت وزوجك. لذا يفيدكما التفكير مسبقاً بما يمكن أن يكون مثيراً للقلق بالنسبة لكما. اطبعي ورقة لكل منكما لتدوين ما تشعران به، ثم قارنا وناقشا الأفكار في الورقتين. فيما يلي مواضيع ربما تشغل تفكيركما...

مخاوفك...

الولادة	الاعتناء بطفلنا في الأيام القليلة الأولى
الرضاعة الطبيعية	الدعم والمساندة أثناء المخاض
النوم	التعامل مع الزوار
الجماع والعلاقة مع زوجك	العودة إلى العمل
تغيرات شكل الجسم	المال