Mistoqsijiet li nistaqsu spiss

minn Parentcraft Services – Marie Louise Bugeja

1. Meta għandi nibda nattendi għall-klassijiet tal-parentcraft?
Tista' tibda tmur meta jkollok tmien ġimgħat tqala. B'hekk tkun tista' tgawdi s-servizzi kollha li noffru. Imla l-formola f'paġna 30 u ibgħathielna llum!

2. Is-sieħeb tiegħi għandu jiġi miegħi?
Iva, huwa importanti li jattendi wkoll għax it-tnejn li intom se ssiru ġenituri. Aktar ma tibda kmieni l-komunikazzjoni bejnietkom, aktar tkun soda r-rabta ta' bejnietkom bħala familja.

3. Meta għandi nieqaf mix-xogħol?
Tista' tibqa' taħdem sakemm tħossok komda li tagħmel dan u sakemm ma għandekx xogħol ta' strapazz kbir. Huwa importanti li tiddedika ħin għalik innifsek. Għalhekk sib ħib biex tistrieħ u tirrilassa. Ipprova orqod kmieni u tagħmilx eżerċizzju qabel torqod. Għal xi suġġerimenti dwar kif tirrilassa, aqra l-artiklu f'paġna 8.

4. Jista' jkolli x'naqsam sesswalment mar-raġel waqt it-tqala?
Jekk it-tqala miexja b'mod normali, is-sess ma jitqiesx bħala perikoluż u dan jgħodd għall-istadji kollha tat-tqala. Ħu parir mingħand il-midwife jew it-tabib tiegħek jekk m'intix ċerta li inti tidħol f'din il-kategorija.

5. Meta jrid ikun lest il-basket ta' l-isptar?
Mhux aktar tard mit-28 ġimgħa tat-tqala. Tista' tippreparah qabel jekk trid. Ara l-lista f'paġna 48 biex tieħu idea ta' dak li għandek tippakkja fil-basket.

6. Nista' nibqa' nuża l-istess bras li kont nuża qabel?
Il-bras normali mhumiex maħsubin għall-iżvilupp mgħaġġel li s-sider jgħaddi minnu matul it-tqala, aktar u aktar dawk underwired. Għandek tixtri bra tal-maternita` kmieni kemm jista' jkun fit-tqala. Dan jikber miegħek filwaqt li jagħtik sapport. Tista' tibqa' tuża l-istess bra meta tkun qed tredda' lit-tarbija. Kun żgura li d-ditta ta' bra li tagħżel tipprovdi wkoll estensjonijiet separati. Fittex bra ta' materjal li fih ħafna qoton, b'full cup u assolutament mhux underwired. Għal aktar tagħrif dwar il-bras tal-maternita`, ara l-artiklu f'paġna 16.