

PEWNA, BO PRZYGOTOWANA

Dobre przygotowanie do bycia mamą ułatwia przetrwanie pierwszych dni z noworodkiem.

1 ZAPISZ SIĘ DO SZKOŁY RODZENIA. Na zajęciach dowiesz się nie tylko tego, jak przebiega poród, ale także w jaki sposób opiekować się dzieckiem, jak je pielęgnować i z czego powinna się składać noworodkowa wyprawka.

2 ZAPRENUMERUJ PISMO DLA RODZICÓW. Poczytasz w nim nie tylko o ciąży, ale także o problemach zdrowotnych lub wychowawczych, z jakimi możesz spotkać się w przyszłości.

3 KUP PORADNIK O ROZWOJU DZIECKA. Na rynku jest wiele książek poświęconych tej problematyce. Szukaj tych, które mają rekomendację autorytetów medycznych lub instytucji.



1. P. Agrawal, Odkrywam macierzyństwo, wyd. Format, ok. 37 zł;
2. H. Murkoff, A. Eisenberg, S. Hathaway, Pierwszy rok życia dziecka, wyd. Rebis, ok. 45 zł;
3. H. Renz-Polster, N. Menche, A. Schaffler, Encyklopedia zdrowia dziecka, wyd. Media Rodzina, ok. 62 zł;
4. Lucy Atkins, Moje pierwsze dziecko, wyd. Olesiejuk, ok. 35 zł