كيف توازني بين كونك أمًا وأن تكون على طبيعتك؟

يعد التكيف مع الأمومة أحد أصعب التحولات التي ستجريها على الإطلاق. هويتك الكاملة تتحول في لحظة. فجأة يأتي أصدقاؤك وعائلتك لرؤية طفلك الجديد وليس أنت. تصبح الحياة التي عشتها في اليوم السابق للولادة عالمًا مختلفًا تمامًا ولا يمكن الوصول إليه. الشخص الذي كنت عليه قبل الأمومة ذهب بشكل أساسي. وأنا لا أتحدث فقط عن جسدك قبل الرضيع. على الرغم من أنه قد يبدو أمرًا شاقًا أن تعتني بأي شيء بخلاف الديكتاتور الصغير الذي يقرر ما إذا كنت تأكل أو تنام ، فمن المهم أيضًا أن تخلق مساحة لنفسك أثناء هذا الانتقال حتى لا تغيب عن بالنا من أنت كفرد. يمكن للأمومة أن تتفوق بسهولة على احتياجاتك العقلية والجسدية والعاطفية إذا لم تكن حريصًا على إنشاء مساحة للتنفس لتكون أنت. فيما يلي 5 طرق للانتقال إلى مرحلة الأمومة دون أن تفقد إحساسك بنفسك.

1. **اقبلي هذا الجزء الجديد من هويتك**

الخطوة الأولى لاكتشاف هويتك كأم هي قبول حقيقة أنك لست نفس الشخص الذي كنت قبل الرضيع. تتغير أولوياتك وجدولك الزمني وجسمك وعواطفك إلى الأبد منذ لحظة دخول طفلك العالم. اقبل أن الأمر سيستغرق بعض الوقت لتتعرف على نفسك مرة أخرى ، وامنح نفسك بعض النعمة أثناء اكتشافك لـ "الجديد. بدلاً من التركيز على فقدان نفسك السابقة ، فكر في هذا الانتقال كبداية جديدة. الأمومة هي تجربة تحويلية يمكن أن تحفز نموًا شخصيًا هائلاً. إنجاب طفل يحولك إلى قدوة فورية. ركز على أن تصبح من النوع الذي تريد أن يتطلع إليه طفلنا.

2. **استفد من وقت القيلولة**

سيخبرك الجميع بالنوم عندما ينام الطفل ، لكن ليس لديك مفتاح إيقاف. ينام الأطفال كثيرًا من الوقت ، وبينما سترغب في الالتفاف مع طفلك الجديد والقيلولة بين الحين والآخر ، يمكنك أيضًا استخدام جدول نوم طفلك لإيجاد الوقت المناسب لك. بمجرد أن تبدأ في معرفة إيقاع طفلك ومدة غفوته المعتادة ، قم ببناء روتين صغير يتناسب مع

هذا الإطار الزمني. قد تبدو قراءة كتاب أمرًا غير مرهق ، لذا اقرأ مجلة أو بعض المقالات الجيدة على الإنترنت. اعصر في التأمل لمدة خمس أو عشر دقائق. اسحب تلك الماكرون المفضلة التي كنت تحفظها. فكر فيك. نظف قليلاً (نعم ، حقًا) حتى لا تكون مساحتك كذلكتشوشعقلك. افعل الأشياء التي تعيدك إلى نفسك.

3. تحدث إلى الكبار

لا يوجد شيء مدمر تمامًا لشعورك بالذات من قضاء كل يوم مع شخص صغير لا يمكنه التواصل إلا من خلال الهديل والبكاء. يمكن أن تكون الأمومة منعزلة بشكل رهيب ، لذلك من المهم قضاء بعض الوقت مع البالغين الآخرين لمكافحة الشعور بالوحدة في الأبوة الجديدة. خصص وقتًا للخروج مع أصدقائك بدون طفلك ، أو اطلب منهم الدردشة أثناء وجود الطفل في السرير. خصص وقتًا مع شريكك للتحدث عن شيء آخر غير طفلك. إذا كنت تشعر أنه ليس لديك ما تتحدث عنه بخلاف ضخامة الحياة التي أنشأتها معًا ، فحاول الاستماع إلى نفس البودكاست أو قراءة عمود معين عبر الإنترنت حتى يكون لدى كلاكما موضوع لا يفشل.

4. انغمسي في شغف

أعلم أنه من الجنون التفكير في قضاء بعض الوقت في هواية أو شغف في هذه المرحلة ، لكن العودة إلى الأنشطة التي عززت هويتك قبل الولادة ستساعدك على الانتقال إلى نفسك الجديدة بسلاسة أكبر. إن امتلاك منفذ إبداعي – سواء كان الرسم أو التصوير الفوتوغرافي أو الكتابة أو الطهي – يمكن أن يعزز سعادتك ويفكك رتابة تغيير الحفاضات وكونك مصاصة بشرية على مدار الساعة. حتى لو كان ذلك يعني وضع القليل من الكمون في سلطة التونة أو كتابة "لقد صنعت إنسانًا!" مرارًا وتكرارًا في دفتر ملاحظات. مجرد لمسة مما جعلك تسير على الطريق الصحيح.

5. اعتن بنفسك

عندما تقضي كل لحظة من الاستيقاظ في محاولة الاعتناء بشخص يعتمد عليك كليًا ، فمن السهل أن تنسى الاهتمام بنفسك. ومع ذلك، تميل إلى الخاص بك الاحتياجات هي واحدة من أفضل الطرق للتكيف مع هوية المكتشف حديثا الخاص بك. إن أخذ حمامات يومية ، وممارسة القليل

من التمارين ، وتناول وجبات كبيرة ، وربما وضع القليل من المكياج بين الحين والآخر ، سوف يذكرك بأنك تستحق الرعاية وتستحقها أيضًا.