

نصائح ضرورية للأم الجديدة

ان الأمومة من أجمل مراحل الحياة بالنسبة لكل امرأة ولكنها مرحلة تحديات كثيرة ويوجد فيها تغييرات عديدة في حياة الزوجين وفي حياة الأم بشكل خاص ولكن يوجد العديد من المهارات الاسيائية التي يجب ان تعرفها كل أم جديدة والتي سوف تنجب طفلها الأول لكي تساعدنا على التحضير مسبقاً للأمومة والتمكن من مواجهة كافة تحدياتها بقوة ونجاح.

اليك أهم النصائح الضرورية:

تخزين طعام الرضيع: قبل الولادة، يمكنك تحضير بعض اطباق الطعام وتخزينها في الفريزر لكي يسهل عليك بعد الولادة تحضير الطعام حتى تتمكني من تنظيم وقتك والتأقلم مع الوضع الجديد.

تحديد وقت قيلولة الرضيع: يجب أن تحددى الوقت الأقصى الخاص بقيلولة طفلك والالتزام بهذا الوقت لكي تنظمي ساعات نومه أثناء الليل.

وضع الميزان بعيداً: لا تستعجلي بعد الولادة الى العودة الى وزنك السابق بسرعة لأن هذا الأمر يتطلب بعض الوقت ونظام غذائي صحي ومتوازن.

الرضاعة الطبيعية: يمكن ان تكون الرضاعة الطبيعية صعبة بالنسبة للطفل الاول ولكن يجب ان تقومي بها لانها مفيدة جداً لنمو وصحة طفلك ولصحتك أيضاً .

وضع حاجيات الرضيع في متناول اليد: ابقى كافة مستلزمات وحاجيات طفلك في مكان مخصص لذلك يكون في متناول يدك وقت الحاجة .

الخروج من المنزل: حين تشعرين بالتعب والارهاق الشديد عليك مغادرة المنزل لبعض الوقت، مع الحرص ان يكون الطفل برفقة والده أو أحد من أفراد العائلة المقربين، للتمويه ولكي تشعر بالتحسن واستمداد القوة والطاقة والنشاط من جديد.

ضرورة حضن طفلك: عليك خلال الفترة الأولى من الولادة بشكل خاص ضم طفلك باستمرار لكي يشعر بالامان والراحة ولكي ينمو بطريقة أفضل.

التكيف مع الإحباط: غادري الغرفة، مع الحرص على سلامة الطفل،

واتصلي بزوجه أو صديقتك أو والدتك للتحدث وسوف تشعرين بحال أفضل.

النوم المريح: يجب أن تخلدي إلى النوم باكراً في الليل لكي تتمكني من الاستيقاظ بنشاط وحيوية في الصباح الباكر أثناء استيقاظ الطفل واحرصي على أن تنامي أثناء وقت قيلولة الطفل.