

أم لمولود جديد؟ هذه طرق لمكافحة مشاكل النوم التي تعاين منها !

الحصول على النوم الذي تحتاجين إليه خلال تلك الأشهر القليلة الأولى من فترة الأمومة أمر مهم ليس فقط لعقلك ولكن لسلامتك أيضا .

ولكن، كل شخص لا يستطيع أن يغفو بسرعة. "النوم عندما ينام الطفل" يبدو أمر جميل وطبيعي من الناحية النظرية. ولكن في الواقع، أخذ القيلولة على مدار اليوم يمكن أن يكون من الصعب على الأمهات الجديدة. مع ذلك، هناك أشياء يمكنك القيام بها لزيادة احتمالات النوم بشكل صحيح:

قومي بالاستلقاء، حتى لو كنت لا تستطيعين النوم.

اجلسي، استرخي على الأريكة، وابقى بعيدة عن الهاتف الخاص بك.

لا تضغطي على نفسك إذا كنت لا تستطيعين أن تنامي. مجرد الاستلقاء لمدة نصف ساعة يمكن أن يجدد نشاطك.

اطلبي المساعدة عند إطعام مولودك الجديد ليلا:

واحدة من أفضل الطرق للحصول على نوم هنيئ هو أن يكون زوجك أو زائر يساعد في إطعام المولود ليلا بدلا من قيامك أنت بالأمر. من الأسهل تحويل هذا المهام إلى شخص آخر إذا كنت تطعمين مولودك الحليب بصيغة مركبة. ولكن بالنسبة للأمهات اللواتي يطعن أطفالهن بالرضاعة، يمكنهن إدخال زجاجة من الحليب المركب في وقت مبكر حتى يتمكن الشخص المساعد من توفير الإغاثة عند إطعام المولود في منتصف الليل.

إبقي طفلك بالقرب منك:

فكرة أخرى للأمهات اللواتي يرتكزن على الرضاعة الطبيعية هي الحصول على سرير أطفال يعلق على سرير الأم أو يجلس بجانبه.

عندما يبدأ الطفل بالبكاء، يمكنك حمله، إطعامه، ثم وضعه مرة أخرى في السرير. قدميك أبدا لن يلمسا الأرض البارد، وبالكاد سوف

تستيقظين.

لا تعتمد على القهوة:

على الرغم من أن شرب كوب من القهوة صباحا يمكن أن يعطيك الطاقة التي تحتاجين إليها لتصبحي متأهبة، المبالغة في شرب القهوة يمكن أن يخفي حاجتك للنوم، وربما في الواقع سيمنعك من النوم عندما تستلقين في فراشك.