

الروتين الصباحي للأم العاملة

فترة الصباح للأمم سوف تكون فوضوية للغاية. إذا كنت تعتقد أن الوصول إلى مكان عملك في الوقت المحدد كان تحديا قبل ولادة طفلك، هذه ستكون عقبة جديدة كليا بعد الولادة. هنا البعض من "القواعد" الجديدة التي يتضمنها الروتين الصباحي لمساعدتك في الحفاظ على سلامة عقلك:

الحد من المهام التي تستغرق وقتا طويلا:

تخلصي من الأشياء التي تستغرق وقتا طويلا في الصباح. إذا كنت بحاجة إلى الاستحمام، فهذا يجب أن يحدث في الليلة السابقة. الزي الخاص بك وغداء اليوم التالي يحتاجا إلى أن يكونا محضران قبل الخلود إلى النوم. حاولي التفكير استبقا عما يمكن القيام به في الليلة السابقة. لحسن حظك، يمكن التحضير لمعظم الأشياء في وقت مسبق!

استخدام قائمة لصالحك:

صديقتك المفضلة في الصباح يجب أن تكون القائمة التي تتضمن كل الأشياء التي تحتاجين لفعالها. موازنة أسبوع عمل مكثف، كونك أم لرضيع، وجميع الأشياء الأخرى التي تغمر حياتك اليومية يمكن أن تجعل تذكر كل شيء في الساعة الخامسة صباحا أمر شاق بعض الشيء. اكتبي قائمة من الأشياء التي تحتاجين إلى صنعها كل يوم، وضعيها في المطبخ أو في حقيبتك.

الحفاظ على مذكرات دقيقة في أماكن واضحة:

هناك بعض الأشياء التي لا يمكن القيام بها في وقت مسبق. وهذا يشمل عادة تعبئة الحليب المضخ في كيس الحفاضات، أغراض المضخة الموجودة في غسالة الصحون، والغداء الخاص بك في الثلاجة. من أجل مساعدة نفسك في تذكر هذه العناصر الهامة، الصقي مذكرة على الحقيبة التي ستضعي فيها كل الأغراض. ثم، في الصباح، انظري إلى المذكرة لتعرفي ما يجب أن تضعيه في الحقيبة للخروج من المنزل! ضعي مذكرة على الباب بحيث آخر شيء ستره هو تذكير لأهم الأغراض: حليب طفلك، مضخة الثدي، الكمبيوتر، الهاتف الخليوي، والحفاضات.

سواء إن كنت أم عاملة أو أم غير عاملة، يمكننا أن ننظر إلى الروتين الصباحي كتحدٍ يجب التغلب عليه بنجاح كل يوم. إذا كنت لا

تتقنين الأمر اليوم، هناك دائما غدا لمحاولة جديدة!