# 10 نصائح للأم الجديدة

عندما تكونين حاملاً، يقدم لك الناس نصائح غير مرغوبة: ما يجب عليك تناوله، ما لا ينبغي أن تأكله، كيفية النوم، كيفية ممارسة الرياضة، وكيفية معرفة ما هو جنس الطفل وغيرها العديد. لكن لا أتذكر أنه يوجد أي شخص يقدم للأم الجديدة الكثير من النصائح التي كانت مفيدة بالفعل.

لذا، نقدم لك 10 نصائح للأم الجديدة :

**حليب الثيين جيد وكذلك الحليب الإصطناعي**

ان لم تستطيعين ارضاع طفلك حديث الولادة، فلا تقلقي. ان كنت قد حاولت القيام بالمستحيل لإضاعه طبيعيًا وتشعرين بالإحباط من جراء ذلك، فهذا أمر يحصل مع الكثير من الأمهات الجدد، ولا يمكنك لكل واحدة أن ترضع طفلها طبيعيًا. يمكنك اطعام طفلك الحليب الإصطناعي المناسب له وأن يكون بالك مرتاح وتكوني مطمئنة ، فالأمر هو نفسه كما ان ستحصلين على نفس الترابط وصلة الوصل القوية مع مولودك.

**عدم التسرع للذهاب من المستشفى الى المنزل**

بعد الولادة، في المستشفى لديك الممرضات في انتظارك، خدمة الغرف، البياضات النظيفة التي تظهر دون الحاجة إلى تحميل غسالة الملابس وغيرها … استمتعي بهذه الأشياء ! الأمور لن تكون هي نفسها في المنزل.

**إنه مجرد طفل**

بعبارة أخرى، لا تشددي على نفسك مع حماقة الأمور الباهظة الثمن المتعلقة بالطفل. لا ترهقي نفسك بالتسوق لطاولة التغيير والأغراض الاخرى لعدة أشهر. هل تريدين أن تعرفي ما هو المكان الوحيد الذي يمكنك تغيير حفاضة طفلك فيه؟ حوض المطبخ. إنه يتمتع بالارتفاع المثالي. الأشياء الفاخرة ممتعة ، ولكن في معظم الأحيان غير ضرورية.

**قبول جميع عروض الإهتمام بالطفل**

يحب الناس الأطفال الصغار وسيكونون مبتهجين لحمل طفلك الصغير أثناء الاستحمام، أو طهي وجبة أو أخذ غفوة. ان حمل طفل رضيع هو فرح للجميع. خذي الناس على عروضهم الآن ، لديهم فترة صلاحية محدودة جدًا.

توجيه عضو الولد إلى أسفل لمنع نشش البول في الحفاضات. لماذا لا يخبرك أحد بهذا؟

**عدم شراء ملابس الطفل الرضيع**

قد لا تكوني قادرًا على مقاومة شراء بعض القطع ، لكن لا داعي للإفراط بالشراء . سيهديك الناس المقربين منك الكثير من الملابس وسوف يختارون على الأرجح نفس القطع التي كنت ستشريها كما انك بالعادة ستستخدمين نفس قطع الملابس بإستمرار. ولا تزيلي العلامات من أي قطعة حتى تحتاجين استخدامها على الإطلاق، لأن طفلك لن يحتاج الى الكثر من الملابس، والتي يمكنك الإحتفاظ بها جديدة وتقديمها كهدية فيما بعد.

**مقاومة ملابس الطفل بأزرار كثيرة**

على الرغم من أن هذه القطع تبدو جميلة ورائعة ، فإنها سوف تجلب لك التعب في الساعة الثالثة صباحًا عندما يستيقظ طفلك من النوم . ستكون الطبقات المرنة أفضل صديق لك خلال الأسابيع القليلة الأولى من عمر طفلك.

**وضع عدة حفاضات للطوارئ في السيارة**

يجب أن تتضمن هذه الحقيبة، الحفضات والمناديل المعطرة وقطع ملابس أخرى للطفل. يتطلب هذا التنظيم وتذكر كافة الأمور القليل من الوقت. كوني مستعدة ، فأن طفلك يحتاج الى تغيير الحفاض كثيرًا.

**طلب المساعدة**

عندما تصبحين أمًا ، تصبحين عضوًا في "نادي الأمهات". لقد كنا جميعًا هناك من قبل – فلا تخجلي أبداً من طرح سؤال على شخص غريب لديه أطفال ، إذا كان بإمكانه اعطائك بعض المناديل المعطرة الاحتياطية ، كما يمكنك تقديم بعض المساعدة بدورك لأم جديدة أخرى.

**الإستمتاع بتجربة الأمومة**

ليس لأنها تجربة تمر بسرعة، وهو بالفعل ما يحدث، ولكن لأنك تكونين متعبة ومرهقة كثيرًا، فإن الأشهر الأولى من عمر الطفل هي بالفعل الأسهل على الإطلاق. ان كنت ستنجبين طفل آخر، ستفكرين كثيرًا لماذا كان المولود الأول صعبًا عليك هكذا، لكنك لن تصدقي ذلك الى أن تصلي اليه.