

٤ نصائح للأمهات في رمضان

بالنسبة لنا جميعاً في جميع أنحاء العالم ، فإن شهر رمضان ليس بأي حال من الأحوال مهمة سهلة لتحقيقها. إضافة إلى الكفاح الجسدي والروحي ، تواجه الأمهات تحديات أكبر. يصبح الشهر الكريم أكثر صعوبة مع وجود الأطفال الرضع والأطفال الصغار والأطفال الصغار على متن الطائرة. لقد تعاملت بالفعل في رمضان هذا العام مع نوبات الغضب قبل دقائق من موعد الإفطار و طفل صغير يبكي يستيقظ في السحرى.



١. إعداد خطة وجبات الإفطار والسحور

يمكن أن يوفر لك تخطيط الوجبات أطنازًا من الضغط العقلي والجسدي. باستخدامه ، ستحصل على فكرة أفضل عما تحتاج إلى شرائه وما الذي ستأكله في اليوم التالي. إلى جانب ذلك ، هناك أيضًا ارتياح لمعرفة أن لديك ما يكفي من الطعام في حجرة المئون والثلاجة.

حاول تحضير وتجميد دفعات من الطعام مثل السبرينغ رول والسمبوسة قبل رمضان. عندما يأتي اليوم ، يمكنك إخراجها من الفريزر وتقليلها أو خبزها في أي وقت! قد يبدو تحضير الكثير من الطعام قبل شهر رمضان أمرًا صعبًا ، ولكنه سيكون مفيدًا خلال أيام الصيام عندما يكون لديك وقت وطاقة محدودان. سيكون مفيدًا أيضًا عندما يحتاج أطفالك الصغار أو الأطفال الصغار إلى وجبة خفيفة.

ملحوظة. للأيام المزدحمة ، تحقق من هذه الوصفات السريعة والسهلة إذا كنت مقيدًا لبعض الوقت في رمضان!



٢. أخبر ، لا تقل

من الصحي تناول المخبوزات أكثر من المقلية. عندما تقل ، يجب أن تكون أمام المقلة مباشرةً للتأكد من أن طعامك لا يحترق. إنها مضيعة للوقت الثمين ، والتي يمكن وضعها في مهام أخرى. كما أنه من الصعب جدًا تنظيف مقلة من الزيت المتتسخ مقارنة بصنينة الخبز. مرة أخرى ، يمكنك توفير الوقت.

يجب أيضًا أن يتم القلي قبل الإفطار للحفاظ على قوامها المقرمش.

و قبل الإفطار بدقائق ، ليس لدينا سوى القليل من الوقت للقيام بأشياء كثيرة. لذا دع الفرن يقوم بالعمل نيابة عنك. بعد ذلك ستتوفر الوقت وتحسن عاداتك الغذائية أيضًا. خذها إلى أبعد من ذلك مع وصفات السحور الصحية هذه التي يمكنك جمعها معًا في 15 دقيقة أو أقل!



3. انضم إلى فضول للأمهات في مسجدك المحلي

إذا كنت أم ربة منزل (مثلي!) ، فلديك المزيد من الوقت مقارنة بالأمهات العاملات. لذلك أوصيك بالانضمام إلى دروس في مسجدك المحلي ، سواء كان ذلك للتحويد أو أي شيء آخر. سيمنحك الوقت للتلاوة القرآن بينما يلعب أطفالك مع أطفال آخرين في المسجد. إنه فوز للجميع! إنها أيضًا طريقة رائعة للخروج من منزلك ، وهو أمر مفيد للأطفال ورفاهيتهم الشخصية. الأبوة والأمومة أسهل أيضًا في الهواء الطلق لأن بعض الأطفال يكونون أكثر هدوءًا حول الناس. أثناء تواجدك هناك ، يمكنك مشاركة تجربتك في رمضان مع أعضاء المجتمع الآخرين والأصدقاء بالإضافة إلى التعلم من بعضكم البعض. من يدري أنك قد تقابل أمًا أخرى يمكنها تقديم نصائح حول إعداد الوجبات وإدارة الوقت والمزيد. إنها جزء من بركات رمضان الجميلة التي ستلهمك في هذا الشهر الكريم.



4. اطلب من شريكك المساعدة

هذا يمكن أن يغير قواعد اللعبة. سيقول الكثير منكم أن شريكك يجب أن يساعد طوال الوقت ، ولكن هذا مهم بشكل خاص خلال شهر رمضان عندما تكون جميعًا في أزمة زمانية. في عطلات نهاية الأسبوع ، عندما لا يكون زوجي في العمل ، يساعدني في تحضير الإفطار وهو وقت خاص للدردشة وإنجاز العمل. يجعل العملية أكثر كفاءة من حيث الوقت. يمكنني الاعتناء باحتياجات طفلي الدارج أثناء غسل الأطباق وإعداد ما أئتنا للإفطار.



5. جعل طفلك يشارك في الصلاة

يمكن أن يساعد الحصول على سجادة صلاة ولباس الصلاة لطفلك على فهم أهمية الصلاة. إن تقديم أطفالك إلى المسجد سوف يستلهمهم من رؤية الجميع يصلون معًا.