

5 أشياء يجب أن تفعلها الأمهات أكثر في عام 2021

نحن نعلم أن عام 2020 كان عامًا صعبًا. هل ذهبت إلى عام 2021 على أمل أن يكون هذا العام أفضل. على الرغم من عدم وجود ضمان على الإطلاق ، فأليك قائمة من 5 أشياء يجب علينا كأمهات فعل المزيد منها لتحقيق أقصى استفادة في عام 2021.



1. ثق في غريزتك

أشعر أن هذا صعب على الأمهات الجدد خاصة النساء اللاتي أصبحن أمهات جدد خلال الوباء. أتذكر عندما أصبحت أماً لأول مرة: شعرت بالرعب من أن أكون وحدي مع أطفالي. ثانيًا ، تخمين قراراتك في هذا الوقت أمر طبيعي ، لكن ضع في اعتبارك - ما قد يصلح لشخص آخر قد لا يناسبك. تذكر أنك فريد وكذلك طفلك. افعل ما هو أفضل لك ولعائلتك. ماما ، أنت تعرف ما هو الأفضل لطفلك. ثق بشعورك. لقد حصلت على هذا!



2. إعطاء الأولوية لوقتك

كأم ، هناك دائمًا مليون وشيء واحد يجب القيام به. سواء كنت أم عاملة أم ربة منزل ، من كومة الأطباق المتسخة في المغسلة إلى سلال الغسيل التي يجب طيها ... القائمة لا تنتهي أبدًا. قم بعمل قائمة بالأشياء التي تحتاج إلى القيام بها في اليوم وامنحها الأولوية حسب الأهمية والإلحاح. ثم ضع مهمة أو اثنتين من المهام الأسهل على أولوية أعلى. قلل من توقعاتك. ليس من المفترض أن تفعل كل شيء. في بعض الأيام يتم التحقق من القائمة أكثر من غيرها وهذا أمر جيد. في الأيام الأخرى ، حسنًا ... دعونا نناقش ذلك في النقطة الثالثة .



3. خصص وقتًا لك

افعل الأشياء التي تجعلك سعيدا. لا أعرف من يحتاج لسماع هذا ، لكنك تستحق الراحة. إذا علمنا عام 2020 أي شيء على الإطلاق ، فسيكون الباقي مثمرًا. في كثير من الأحيان نحن مشغولون للغاية "بكوننا أم" ننسى الشخص الذي كنا عليه قبل أن نكون أمي. إذا تابع. استحم.

استمع إلى بودكاست. اذهب للمشي. خذ استراحة. اترك هاتفك جانبا .
اشحن وعود أقوى. تذكر أن الاعتناء بنفسك هو رعاية أطفالك. لا يمكنك
أن تصب من كوب فارغ.



4. اطلب المساعدة

جعلت جميع القيود والاحتياطات المعمول بها لمكافحة جائحة COVID-19 الأمر صعبًا للغاية بالنسبة للأمهات الجدد. قد تشعر الأمهات بالوحدة والعزلة. لكن تذكر ما ما ، لم يكن من المفترض أن تفعل ذلك بمفردك. هناك الكثير من الموارد عبر الإنترنت وعبر الخطوط الساخنة للصحة ، حسب المكان الذي تعيش فيه. هناك الكثير من استشاريي الرضاعة الذين يقومون بتحديد مواعيد إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الرضاعة الطبيعية أو الإغلاق. يمكن للأصدقاء والعائلة أيضًا تقديم الدعم عن طريق توصيل الطعام وتسجيل الوصول كثيرًا. يمكنك العثور على مجموعات الأمهات عبر الإنترنت والمجموعات الموجودة في المنطقة المحيطة بك. لقد وجدت أصدقاء أمني مهمين للغاية عندما كنت أما جديدة. لا تخف من السؤال أو التواصل ، وقبول كل المساعدة التي يمكنك الحصول عليها ، إذا سمحت بذلك. نحن جميعا في هذا معا.



5. كن لطيفا

كن لطيفًا مع الآخرين ومع نفسك. هذه واحدة كبيرة ولكن من السهل نسيانها. مجاملة بسيطة ، أو الاتصال لتسجيل الوصول إلى صديق ، أو الإمساك بالباب لشخص ما في متجر البقالة يمكن أن يقطع شوطًا طويلاً. في كثير من الأحيان ننسى أن الجميع يخوض معركته الخاصة. من المهم أيضًا إظهار الحب لنفسك. ابدأ اليوم ببعض التأكيدات. افعل ما تستطيع وتذكر أنك مجرد بشر. اليوم السيئ لن يستمر إلى الأبد. يوم واحد في كل مرة. خذ قسطًا من الراحة ، وكن لطيفًا ولطيفًا ، واغفر لنفسك ، ولا تستسلم! أي مما يلي ستحاول القيام به أكثر في عام 2021؟ هل لديك أي شيء آخر لإضافة؟ إذا كنت قد استمتعت بهذا المنشور ، فيرجى إخبارنا بذلك في التعليقات! نحن نقدر ملاحظاتك ونستخدمها لإعلام المحتوى الخاص بنا وتنظيمه. أتمنى لك يومًا رائعًا يا ما ما!