6 نصائح أساسية من الأمهات للأمهات!

هل انت أم جديدة؟ قد حتاجين الى الكثير من الدعم من عائلتك ومن أمهات أخريات للنجاح في هذه المهمة الصعبة. لذلك اليكي أفضل النصائح من أمهات متمرسات في هذا المجال:

- **لا تحافظي على الهدوء عند نوم الطفل**

لا يجب أن يكون البيت هادئًا بينما يكون الطفل نائمًا. عندما كان طفلك في رحمك كان يسمع الكثير من الضجة ولن يكون الأمر مختلف بعد ولادته. عندما عادت طفلتي الى البيت من المستشفى للمرة الأولى ، كنا نشاهد التلفزيون ، وكنت أغسل الصحون واتحدث على الهاتف على مقربة منها حتى أثناء نومها. اعتادت على النوم خلال الضجيج ، واعتدت على انجاز قر المستطاع من المهمات المنزلية في هذا الوقت. ما زلت قادرة على استخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف الغبار حتى في غرفتها عند وقت نومها. هي الآن بعمر السنة والشهرين وهي طفلة هادئة حتى عند الاستيقاظ.

- **تهدئة الرضيع حديث الولادة**

عندما بكاء طفلي ، اربت على ظهرها في إيقاع مماثل لنبض القلب الطبيعي. اذ يساعدني ذلك على تهدئتها بسرعة أكبر. وتساعدها هذه التقنية على الاسترخاء إذا كانت تبكي من انعدام الأمن. إذا لم يفلح ذلك ، فإني أحاول إحدى هذه الخطوات الخمس: التقميط، محاولة إسكاتها ، حملها على جانبها، تأرجحها أو السماح لهل بأن تمتص شيئاً . في بعض الأحيان يستغرق الأمر كل هذه الخطوات.

- **مساعدة طفلك على الرضاعة**

إذا كنت تواجه مصاعب في الرضاعة مع طفلك أثناء فترة الرضاعة الطبيعية ، فمن الممكن ان تستخدام ما يسمى دروع الثدي التي ساساعدك وتجعل الرضاعة أقل ألماً وأسهل للطفل. قد تضطر لاستخدام هذه الدروع لمدة شهر كامل أو أكثر قبل أن ينجح طفلك على التقاط الحلمة بدونها.

- **حمام الطفل الأولى**

بعد سقوط الجزء المتبقي من الحبل السري للطفل (عادةً في الأسبوع الثالث) ، ستتمكن في النهاية من منحه حماماً حقيقياً. لإبقاء الطفل أكثر دفئا وأكثر راحة وأقل احتمالا للبكاء ، ضع منشفة دافئة على بطنه أثناء الحمام. أيضا ، إذا كان منزلك باداً ، قم برفع الحرارة قليلا قبل الحمام بحيث لا يشكل الهواء البارد صدمة كبيرة بعد الحمام. جعلت هذه النصائح كل الفرق لفتاتي الصغيرة – تحب وقت الاستحمام.

- **إبقاء طفلك مستيقظا أثناء الرضاعة**

لفعل ذلك، اخلق بيئة لتناول الطعام ، وليس النوم. هنا بعض النصائح:

- أطعمه في غرفة مضاءة اذ ان الظلام يرسل إشارة إلى أجسامهم أنه حان وقت النوم.
- تأكد من ان حرارة المكان الذي يأكل فيه ليست دافئة بقدر مكان نومهم.
- لا تخاف من التحرك؛ احرص على تحريك طفلك وحركه للحفاظ على يقظته. إذا بدى نعسان ، قم بإزالة الزجاجة أو قم بغسلها وتغيير المواقف لإثارته. يمكنك أيضًا نفخ الهواء برفق على خديه أو جبهته ، أو أقدامه العارية أو تغيير حفاضه.
- احدث بعض الضجة؛ في حين يجب أن تكون بيئة التغذية هادئة وغير محفزة قم بتشغيل الموسيقى أو الغناء او التحدث مع طفلك بينما تغذيه.
- مساعدة طفلك لتطوير علاقته مع الأب

تأكد من أن طفلك لديه متسع من الوقت وحده مع الأب. تختلف كل من لسانه وصوته عن نظيره ، وهذا سيبدأ عملية ربط ويعطيك فرصة. بالإضافة إلى ذلك ، يحصل الطفل على الوجود مع شخص آخر غيرك. يمكن أن تكون الأوقات القليلة الأولى صعبة. تأكد من تغذية طفلك واستراحته بشكل جيد ، لأن ذلك سيعطيك ساعة واحدة أو ساعتين على الأقل قبل الحاجة مرة أخرى.

بعد بضعة أسابيع من الولادة ، قد يبدأ طفلك في أن يصبح أكثر

نشاطًا ولكننا نعرف أن التأثير على الوالدين يمكن أن يكون عكسًا تمامًا.حتى هنا لدينا قمم نصائح للأمهات مع الأطفال حديثي الولادة ، من فم الأمهات الحقيقي!