

## نصائح للأم الجديدة



«سواء كنت ستلدين قريباً أو حملت لقب أُم عن جديد، نقدم لك هذه النصائح التي جمعناها من أمهات مررن بنفس تجربتك والتي ستعزز ثقتك بنفسك وبتعاملك مع مولودك فاتبعي منها ما يناسبك:

1- تذكري بأزلك الخبرة: قد تتلقين الكثير من النصائح لتعلمك كيفية الاهتمام بنفسك بعد الولادة كونك أُمّاً جديدة العهد وكذلك كيفية الاعتناء بمولودك فاستمعي لها ولكن تذكري أيضاً بأن تصغين لنفسك واتبعي ما تشعرين به الأنسب لك.

2- تجذبي المقارنة: حاولي تجنب مقارنة مولودك مع مواليد صديقاتك وقربائك فكل طفل يختلف عن غيره.

3- اقبلي المساعدة واطلبيها: لا تتردي بقبول مساعدة المقربات منك وكذلك لا تترددي بطلب المساعدة إن احتجت، فأية مساعدة مهما كانت بسيطة ستخفف عنك بعض العبء.

4- اقتنعي بالمراحل: لا شيء يستمر على حاله، قلة النوم والسهر ورفض مولودك الرضاعة أو صراخه وقت الحمام، كلُّها أمور ستأخذ وقتها ولن تستمر لذا لا تتوتري واستمتعي بها إلى أن تنتهي.

5- نامي: حاولي أن تخلدي للنوم كلِّما سنحت لك الفرصة فالإرهاق لن يكون في صالحك أو صالح مولودك.

6- لا تخافي من الخطأ: الخطأ وارد وستتعلمين منه فلا تخافي إن أخطأت فجميع الأمهات اكتسبن الخبرة والتجارب من الأخطاء التي مررن بها.

7- فكري بنفسك: أنت بحاجة لفسحة من الوقت لك وحدك كي تستعيد طاقتك وحيويتك. حاولي أن تجدي وقتاً تقضينه بمفردك حتى وإن كان جولة سريعة للتسوق من السوبرماركت أو حماماً ساخناً لتسترخي فيه .

8- تحدثي مع صديقاتك: بقاؤك لفترات طويلة في المنزل مع مولودك سيجعل عالمك يدور حوله فقط ويحد من محيطك. حاولي أن تتواصلي باستمرار مع المقربات منك كي تتوازن حياتك.

9- ثقي بنفسك: الخبرة ستأتي مع الوقت، لذا عززي ثقتك بقدراتك ووفري لمولودك الحب والرعاية .

10- استمعي لتجارب غيرك: ليس هنالك ضرر من الاستماع لتجارب أمهات غيرك على أن لا تقارني أو تشككي بأُموثك بل المطلوب هو مشاركة الخبرات والتجارب وتطوير الذات. ►