



الخميس 2 يونيو 2022 12:18 م

عادة ما تشتكي الأمهات الجدد من إرهاق الاعتناء بالمولود الجديد، وقلة النوم وعدم قدرتهن على تنظيم حياتهن وأوقانهن، ولأن كل أمر في بدايته يبدو صعبًا، سنوجه ثلاث عشرة نصيحة عملية من شأنها إعانة الأمهات الجدد، وربما إفادة الأمهات بشكل عام على ممارسة الأمومة بشكل أكثر تنظيمًا كي يستمتعن بها، ولا تنتهي بكونها مجرد قصة معاناة يتمنين مضيها بأسرع وقت:

1. ضعي في اعتبارك أن أول سنة هي الأصعب:

فالأطفال في السنة الأولى يحتاجون رعاية وانتباهًا متواصلين، ولا يتيسر اصطحابهم للكثير من الأماكن لما قد يسببونه من إزعاج لمن حولهم وحرص لذويهم، لذا، عليك تقبل حقيقة تغير نظام حياتك بالكامل في السنة الأولى من الإنجاب على الأقل، تمامًا كما يتغير نظام حياة الإنسان في الدراسة والعمل مع اختلاف الفروقات والتفاصيل.

2. نامي حين ينام الطفل:

فمشكلة الكثير من الأمهات أنهم يستغلون وقت نوم أطفالهن في أعمال المنزل وحين يستيقظون تبدأ عملية رعايتهن لأطفالهن فلا يتبقى وقت للراحة، وهذا يزيد من شعور الضغط والإرهاق ويجعل عملية تنظيم الحياة شبه مستحيل!

3. لا بأس بالقليل من النوم:

فمن الطبيعي أن يدعو البيت الخالي من الأطفال أكثر هدوءًا وتنظيمًا من ذلك الذي يحتوي أطفالًا، فلا تطلبي المستحيل! أينما وجد الأطفال لك أن تتوقعي صراخًا وبكاءً وفقرًا وركضًا وتكسر بعض الأشياء أيضًا، بالطبع ستضعين قواعد عامة للعب في المنزل، ولكن لا تنسي أنهم في النهاية أطفال، وإذا أردت التخفيف من ضوضائهم في المنزل، فاحرصي على أن يتنزهوا من حين لآخر لتفريغ طاقتهم.

4. لا تتبعي كل نصيحة تسمعينها:

وهذا في الحقيقة ينطبق على كل أمر في الحياة، فنصائح الناس عادة ما تنطلق من تجاربهم ونظرتهم هم للحياة، فحتى وإن خضنا نفس التجربة فرؤيتنا وردة فعلنا تجاهها لن يتطابق بحال، فلا بأس من طلب الاستشارات والاستماع لنصائح الناس، ولكن احرصي في النهاية على تطبيق ما يتناسب مع حالتك.

5. اختاري الطرق التي تناسبك في العناية بطفلك:

فطرق العناية بالأطفال متنوعة ولا غبار على صحة الكثير منها، فاختاري من ذلك الصحيح والسليم ما يناسبك وطروفك وطفلك ولا عليك من آراء الآخرين.

6. لا تقارني طفلك بالآخرين:

الأطفال يختلفون عن بعضهم البعض؛ فالبعض يتأخر في المشي أو الكلام أو غيره، وهذا لا يدل على وجود أية مشكلة في عقله أو تكوينه أو نضجه، وإنما يأخذ كل وقته، وإذا ما بدرت لديك مشكلة أو أمر مقلق بشأن طفلك، فلا تبدئي بمقارنته بغيره من الأطفال في سنه، ولكن أسألي متخصصًا.

7. كوني علاقات مع غيرك من الأمهات:

سواء كان ذلك من خلال مجموعات على وسائل التواصل الاجتماعي أو بعض من تعرفين من دائرتك من الأمهات الجدد أو ذوي الخبرة، المهم أن تكسري حاجز الوحدة وشعور أنك تعانين وحدك، فالاختلاط بغيرك ممكن خاصوا ذات التجربة -وإن اختلفت بعض التفاصيل- ستفيدك بإذن الله؛ فسوف تستمعين إلى وجهات نظر متباينة وأخطاء وقعت بها، مما سيدفعك للتعلم من التجارب وتلافي الأخطاء.

8. مارسي رياضة المشي:

فهي مفيدة بشكل عام وخاصة بعد الولادة، واحرصي أن تخرجي في صحبة طفلك، فتغيير المناظر والهواء المنعش سيكون قطعًا مفيدًا للغاية بالنسبة لكليكما.

9. استمتعي بأومتك:

فلا يزعجك تبول الطفل عليك أو حركته الكثيرة أثناء نومك، فهي أمور لا بد حاصلة، فحاولي أن توسعي صدرك لها وألا تكون سببًا لضيق أو عبء نفسي إضافي عليك.

10. احرصي على التقاط الصور باستمرار:

ولا تنسي أن الأيام تجري والأطفال يكبرون بسرعة، فاحرصي على التقاط الصور والفيديو لأكبر قدر ممكن من اللحظات، فحين يكبر الأطفال ستكون تلك الصور فرصة جيدة لاستعادة الذكريات معهم وتوطيد العلاقات مستقبلاً كذلك بإذن الله.

11. استمتعي بنعمة وجود طفل في حياتك:

وتلك نعمة كبيرة لم يحظ بها الكثيرون، فاحرصي على شكر الله على نعمة الأمومة، وتذكري الجانب المشرق دومًا، وضعي في اعتبارك أنها إنما هي سنوات قليلة ويكبر الطفل ماضيًا في حياته، فاستثمري التصاقه بك الآن ولا تستعجلي مرور الأيام.

وأخيرًا، تذكري أن مرحلة الطفولة تأتي مرة واحدة فاستمتعي بطفولتهم ولتكن فرصة لك لتستعيدي ولو بعضًا من طفولتك، واحرصي أن تتركبي في قلوبهم البريئة الصغيرة ذكرى طيبة يتذكرونك بها حين يكبرون، وتكون سببًا في إلهامهم في أن يكونوا آباء وأمهات رائعين تمامًا كما حرصت أن تكوني معهم.

المصدر: بصائر