



Чек-лист по базовым потребностям каждой молодой мамы

У мамы в декрете бесконечный список дел и обязанностей. Она разрывается между ребенком и мужем, между уборкой, готовкой и желанием поспать. Легко сойти с ума от нескончаемых требований и пожеланий к «хорошей маме», предъявляемых со всех сторон. Молодым мамам хочется много чего успеть, они спешат сделать больше и больше. Но в потоке дел часто стираются приоритеты. В итоге мамы забывают о самых основных, базовых потребностях. Как же не забыть о самых важных моментах, закопавшись в быту и наведении порядка? Простой чек-лист о потребностях молодых мам поможет Вам в этом разобраться.

1. Организовать полноценный сон

Если ночью не удастся выспаться, нужно спать днем с ребенком в его самый длинный сон. Это самое оптимальное время, чтобы выспаться и набраться сил.

2. Соблюдать 3-х разовое питание

Прием пищи должен быть полноценным, никаких перекусов, если не хотите подорвать свое здоровье.

3. Уделить время на отдых среди дня

Предполагается уделять по 15 минут 2 раза в день на восстановление сил, никак не меньше.

4. Принять витамины и полезные вещества

Авитаминоз и йододефицит провоцируют сбои в гормональном фоне женщины и являются причиной депрессии, подавленного настроения и отсутствия энергии.

5. Предоставить возможность поговорить с мужем по душам

Женщине всегда важно, чтобы ее слушали и слышали. Варианты времяпрепровождения могут быть различны: прогулка вокруг дома вдвоем; езда в машине на длительные

расстояния, чтобы ребенок спал; ритуальный чай после детского отбоя.

6. Признать мамины труды

Мама готова делать 100 дел одновременно, лишь бы иногда слышать восхищенное: «Сколько же ты всего успела! Какая ты молодец!». Не стесняйтесь просить похвалы. Каждый из нас в ней нуждается, а уж молодым мамам она нужна в разы больше.

7. Выделить личное время

Хотя бы 1 час в неделю каждая молодая мама имеет право потратить на себя. Побывать одной, погулять с подругой, полежать в ванной, написать дневник - все, что принесет удовольствие и восстановит силы.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?