

Желаем Вам удачи в воспитании вашего ребёнка.

Мы всегда готовы прийти к Вам на помощь.

Отделение социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи

Режим работы отделения:

Понедельник с 9.00 до 18.00

Вторник – пятница с 9.00 до 17.00

Наш адрес:

628681 г. Мегион, ул. 50 лет Октября, д. 2

Контактный телефон: 4-37-18

Составитель:

Заведующий отделением социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи – Курбатова Елена Александровна

Использованы материалы:

<http://www.kraskizhizni.com/mama/632-sovety-molodim-mamam>

Тираж 50 экз., 10.12.2015г.



Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Гармония»

Отделение социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи

Полезные советы молодым мамам



Мегион
2015

Рождение малыша – это чудо и огромная радость для женщины. Однако часто эта радость сменяется послеродовой депрессией. Чтобы избежать этого мы предлагаем полезные советы молодым мамам.

1. Проявляйте как можно больше внимания к своему младенцу

Да, сначала непонятно, что с ним делать, с какой стороны к нему подойти, как не навредить и понять по плачу, что его сейчас беспокоит. Но только будучи в тесном контакте со своим ребёнком, вы и научитесь всё это делать и понимать ребёнка не то, что с полуслова, с интонации.

2. Ухаживайте за младенцем сами

Есть соблазн поручить уход за ребёнком сестре, маме, бабушке, но так вы сделаете только хуже и себе, и ребёнку. К тому же, методы по уходу за младенцем кардинально изменились со времени нашего рождения. Поэтому ваша мама не может лучше вас знать, стоит, пеленать ребёнка или нет, стоит ли ему спать с вами или в отдельной кроватке, стоит ли на ребёнка одевать пять одежек, держать все окна закрытыми, давать сок в три месяца и т.д. Читайте современные книги, общайтесь на форумах, советуйтесь с педиатром и вы всему научитесь. Родственники должны помогать, но скорее по дому или на прогулке, но не в основных вопросах по уходу и воспитанию ребёнка.

3. Материнство – не рутинна

Материнство очень легко может стать рутинной и не приносить удовлетворения. Это связано с тем, что дни похожи один на другой – стирка, уборка, готовка, прогулка, кормление, снова готовка и т.п. Разнообразьте свои дни. Например, в понедельник сходите в бассейн, а во вторник отправляйтесь с

ребёнком на прогулку в парк, на озеро, в среду пройдите с малышом по магазинам, устройте небольшой шопинг (можете купить игрушку или книжку малышу), в четверг сходите в гости или пригласите подруг с детьми к себе, в пятницу попросите папу побыть с ребёнком, а сами займитесь собой (хобби, уход за лицом и телом и т.д.). В выходные вы можете обратиться за помощью к родственникам, чтобы они посидели или погуляли с ребёнком, а вы провели время с мужем. Ведь рождение ребёнка это не повод отказывать себе в личной жизни. Если родственников нет или они вечно заняты, найдите почасовую няню, к которой периодически будете обращаться.

4. Учитесь планированию и распределению времени и обязанностей

У младенцев до полугода обычно жизнь течёт по определённому расписанию: кормление, сон и бодрствование. Подстраивайтесь под режим ребёнка и распределяйте свои домашние обязанности в течение дня на те, что вы можете делать, когда малыш бодрствует и на те, когда малыш спит. Кстати, если по ночам малыш вам не даёт спать, не забывайте спать вместе с ним днём. Молодой мамочке просто необходимо выспаться, чтобы у неё были силы и хорошее настроение. Иначе рискуете потерять молоко и получить стресс. По началу ни у кого не получается и за ребёнком смотреть и в доме прибраться. Главное – это здоровье ваше и вашего малыша, а прибраться и муж поможет.

5. Не забывайте о хобби и саморазвитии

Собираясь с ребёнком на прогулку, не забудьте взять книгу, журнал или вязание для себя. Можете взять планшет или плеер. Пока малыш спит, вы можете заняться своим саморазвитием или же хобби.