

## العناية بنفسك وبطفلك

سوف تكون الأسابيع والأشهر التي تلي ولادة طفلك من بين أكثر التجارب الصعبة في حياتك، ونظراً للأهمية الكبيرة لدورك كأب بالنسبة لطفلك وأفراد عائلتك، فإنه من المهم خلال انهماك بإرضاع طفلك وتنظيفه وتغيير حفاظاته أن لا تنسى العناية بنفسك. وفيما يلي بعض الإرشادات المفيدة عن كيفية القيام بذلك:

- تذكرني أن تأكلي بانتظام وأن يكون طعامك صحياً. حاولي تناول أغذية متوازنة تحتوي على الكثير من الحبوب والفاكهة والخضار واللحوم الطازجة.
- حاولي ارتداء ملابسك كل صباح وعدم تمضية نهارك في قميص النوم.
- تذكرني أن ترتاحي عندما ينام طفلك، فهذا هو الوقت المناسب لك للراحة، وليس لمتابعة تنظيف المنزل أو غيره من الأعمال.
- خذي قسطاً من الراحة كل يوم للاسترخاء والقيام بشيء تستمتعين به. قد يكون ذلك شيئاً بسيطاً كالذهاب في نزهة سيراً على الأقدام أو الاستماع إلى الموسيقى.
- لا تنقطعي عن الاتصال بصديقاتك، ووسعي دائرة علاقاتك الاجتماعية بالتعرف إلى أمهات جديدات أخريات عبر لقاءات الأطفال والأمهات في الـ"بلايغراوند" أو مركز الطفولة المبكرة.
- تحدثي بانفتاح مع شريك حياتك وأفراد عائلتك بشأن التغيرات التي تحدث في حياتكم منذ ولادة الطفل، ولا تنسى أن هذا التغيير الكبير يشملهم أيضاً.
- لا تخشي طلب المساعدة من الآخرين، كأفراد العائلة والاصدقاء. فبالرغم من أنهم قد لا يقومون بالأعمال بالطريقة التي تعجبك، يمكن أن يتيحوا لك وقتاً للراحة أو وقتاً لتمضية مع طفلك.
- استطلعي الخدمات المتوافرة للأمهات والأطفال. يمكن الاستعلام عن هذه الخدمات من مركز الطفولة المبكرة أو الطبيب العام أو المكتبة المحلية أو من جيرائك.
- لا تتوقعي الكمال من نفسك - فأنت لا زلت بشراً، وهذا ينطبق على طفلك أيضاً.

صادر عن قسم الصحة العقلية  
مستشفى سانت جورج وخدمات صحة المجتمع  
تمت مراجعته في آب/أغسطس ٢٠٠٣