



מאמר

לדאוג לעצמך זה לא פחות חשוב

הקטנטן נרדם? זה הזמן שלך, אמא, לדאוג קצת לעצמך. אמאני יונס, מהמרכז לייעוץ תזונתי של מטרנה, עם טיפים לניצול זמן השינה של התינוק.

הצטרף למשפחה תינוק חדש 🧡 מזל טוב! בתקופה הקרובה תהיי עסוקה עד מעל לראש

בטיפול ודאגה לתינוק החדש. וכשהוא סוף סוף ישן ויש לך קצת זמן פנוי, מה כדאי לעשות?

נצלי את זמן גם לשינה. שינה טובה עוזרת לגוף לייצר חלב וכמובן לשמור על ערנות. אל תתביישי לבקש את עזרתם של חברים ומשפחה. קחי את התינוק וצאו לנשום אוויר צח בשמש. פנקי את עצמך באמבט או מקלחת חמה. חשוב לשמור על פעילות גופנית, כל אחת ומה שהיא מעדיפה. קחי כמה רגעים לשבת מול הטלוויזיה או לשמוע מוזיקה בעיניים עצומות. תפרגני לעצמך ארוחה מיוחדת שאת אוהבת במיוחד. צלמי כמה שיותר תמונות שמחות. בסוף היום, כשתשכבי במיטה ותגללי בטלפון, תוכלי להיזכר איזה יום מדהים זה, גם אם הוא היה תובעני.



