**Счастливая мама – счастливая семья.**

**Советы мамам, как не забывать о себе после рождения ребенка.**

 Ухаживая за новорожденным, легко забыть о себе. Но каждой женщине иногда нужно побыть наедине с собой, и в этом нет ничего плохого. Постарайтесь выделять время для заботы о себе, ведь чтобы был счастлив ребенок, должна быть счастлива его мама. От массажа до йоги — в нашем списке вы найдете 16 способов расслабиться, доступных молодой маме.

**Примите душ**

 Принимайте душ каждое утро — это важно не только с точки зрения гигиены. Всего пять минут под струями теплой воды (например, пока малыш спит) зарядят вас бодростью и придадут сил для нового дня.

**Питайтесь без спешки**

 Старайтесь не перекусывать на ходу. Хотя бы раз в день поешьте за столом, неторопливо наслаждаясь вкусной и здоровой пищей. Например, это можно сделать, когда вы уложили ребенка спать и можете ни на что не отвлекаться. Это отличный способ восстановить силы после трудного дня и дать своему организму необходимые вам и крохе питательные вещества. Если вы кормите грудью, вам потребуется дополнительно 400–500 ккал в день. Также не забывайте пить достаточное количество жидкости!

**Больше двигайтесь**

 Спросите у врача, когда можно начинать заниматься разными физическими активностями. В первые дни после роддома женщинам рекомендованы спокойные, неторопливые прогулки. Даже если это лишь поход в продуктовый магазин, свежий воздух чудесным образом может улучшить ваше эмоциональное самочувствие.

**Больше спите**

 Пусть вы слышали этот совет миллион раз, но сон имеет огромное значение для хорошего психического самочувствия. Уважайте свой организм и спите, когда появляется возможность — даже если из-за этого не успеете сделать какие-то дела. Если друзья или родственники пришли посмотреть на ребенка, почему бы не ускользнуть в спальню и не вздремнуть немного?

**Соглашайтесь на помощь**

 Принимая помощь, вы получаете время для себя. Разрешите друзьям или родственникам время от времени заниматься готовкой и уборкой в вашем доме. Если позволяет бюджет, вы даже можете нанять няню, которая поможет разобраться с уходом за крохой в первые дни материнства. Не забывайте: мамам тоже нужна забота, поэтому нет ничего постыдного в том, чтобы принять помощь других людей.

**Установите правила для гостей**

 Если вам докучает постоянный поток желающих посмотреть на малыша, смело устанавливайте правила — когда к вам можно приходить и когда пора уходить.

**Регулярно выделяйте время для себя**

 Неважно, на что вы потратите это время, но каждую неделю вы должны заниматься чем-то, что вам приятно. Это поможет расслабиться и снова почувствовать себя той женщиной, какой вы были прежде.

**Примите ванну**

 Понежиться в теплой ванне — что может быть лучше? Мягкая мочалка, пена и свечи — идеальный выбор, чтобы провести время наедине с собой.

**Слушайте подкасты**

 Подкасты — отличное занятие для запертой в четырех стенах мамы, которая хочет быть в курсе происходящего в мире. Выберите тему, которая вам интересна и помогает развеяться — это вовсе не обязательно должны быть подкасты об уходе за детьми.

**Восстановите душевное равновесие с помощью йоги**

 Упражнения послеродовой йоги помогут успокоиться, а заодно размять затекшие мышцы. Если у вас нет возможности ходить на занятия, делайте это дома с помощью приложений и роликов на YouTube. А еще к занятиям можно привлечь малыша — это называется бэби-йога.

**Попробуйте медитацию**

 Медитация — мощный инструмент, который может снизить стресс и беспокойство, способствовать появлению позитивных мыслей и улучшить психическое состояние. Почему бы не попробовать заняться медитацией с помощью приложения, подкаста или видео на YouTube?

**Побалуйте себя**

 Сделайте что-то особенное для себя, например, маникюр и педикюр, новую стрижку, сходите на шопинг. Эти радости помогут почувствовать, что ваша «прежняя жизнь» никуда не пропала и все еще находится на расстоянии вытянутой руки.

**Сходите на массаж**

 В последние месяцы ваше тело проделало огромную и совершенно потрясающую работу. Так почему бы не подарить себе расслабляющий послеродовой массаж? Вы определенно этого достойны.

**Побудьте наедине с партнером**

 Забота нужна не только вашему телу, но и вашим отношениям. Постарайтесь найти время, чтобы побыть вместе, хотя бы просто лежа и обнимаясь на диване, пока малыш спит. А если вы решите нанять няню (или начать приглашать родственников, которые готовы посидеть с крохой), можете регулярно устраивать вечера свиданий только для вас двоих.

**Не будьте строги к себе**

 Родительство — тяжкий труд, и темные полосы неизбежны. Всякий раз, когда вы чувствуете себя подавленной, начинайте повторять какую-нибудь позитивную мантру, например: «Я хорошая мама», «У меня есть круг поддержки», «Я достойна лучшей заботы о себе» и т.п. Это поможет пережить сложные моменты.

**Найдите занятия для мам и малышей, которые понравятся вам обоим**

 Даже в кругу семьи иногда можно почувствовать себя одинокой. Часто лучший выход в такой ситуации — знакомство с другими молодыми мамами.

 После рождения ребенка молодая мама не перестает быть женщиной. Как и до родов, ей необходимы забота, отдых, свободное время, любимое занятие. Необходимо правильно распределять свои дела, научиться каждый день дарить немного времени себе. Ведь счастливая мама — это залог счастливой семьи.

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог УЗ «ОЦП»

Подготовлено по материалам интернет-источников.