# Как все успеть?

Я хочу, а если точнее выразить свое желание, жажду посмотреть на того человека, кто предложил и утвердил название декрета отпуском. Кто в отпуске ночь не спит, день не спит, стирает-убирает-готовит? А иногда все эти дела почти одновременно делаются, но при этом в доме все верх дном, постоянно сопровождает чувство, что ты ничего не успеваешь. Я уже не вспоминаю о времени потраченном на себя любимую. А ведь у некоторых мамочек по несколько малышей на руках при этом успевают все делать по дому, посвящать время себе, деткам, мужу и вдобавок работе. Как же все наладить, организовать, что бы на все хватало времени, а главное сил и здоровья?

Для начала следует расслабиться, да Вы мама, но Вы и женщина и человек, а не зайчик-энерджайзер. В своё время я старалась все успеть: и постирать, и убрать, и приготовить, и работать, и с дитём погулять. Честно скажу, протянула 1 месяц и 3 месяца пыталась войти хоть в какой-нибудь ритм. Мой Вам совет, лучше ничего не сделайте, но встретьте мужа с работы с улыбкой и со спокойным ребенком на руках. Но так получится сделать 1 раз или 2, но не постоянно ж? Что же делать?

1. С ребенком на одной волне. Переймите график малыша и себе, ложитесь днем с ним спать, а вечером сможете переделать целую кучу дел и быть в прекрасном расположении духа.
2. Привлекаем мужа. Часть хозяйственных обязанностей переложите на крепкие плечи мужа. Это может быть купание, прогулки и покупки. 2-3 свободных часа Вам будут обеспечены, которые по праву можете потратить на себя любимую.
3. Если у Вас ребенок ещё совсем кроха, то можете обратиться за помощью к слингу. Все дела Вы конечно не переделаете, но вытереть пыль, полить цветы сможете спокойно. И малыш будет спокоен и занят и у мамы руки будут развязаны.
4. Чтобы справится с хаосом в голове и правильно распланировать неделю и день, составляйте ежедневно и еженедельно список дел. Но при составлении рассчитывайте время, так чтобы оно не тратилось зря. Никто Вам не сможет дать гарантию, что сразу все получится, но немного терпения и все пойдет как по маслу.
5. Не распыляйтесь. Научитесь правильно распределять время и дела. Например, какие дела надо успеть сделать за время сна малыша. Не рассеивайте свое внимание, многие мамочки хотят успеть все и сразу: одной рукой пыль вытирать, другой посуду мыть, а ногой пол. Но такое только в сказке, в реальности ни одно из Ваших дел не будет закончено.
6. Готовьте еду на один раз, а несколько порций, так Вы сэкономите себе время и силы. В конце концов, для чего тогда придумана морозилка, приготовьте что-то сейчас, а остальное закиньте в морозилку «до лучших времен». Вы заморозить можете практически все продукты, и овощи и фрукты: перец можно сразу прорезать, помидоры целые. А фрукты отлично подойдут для компотов и киселей.
7. Привлекайте к воспитанию бабушек и дедушек. Они могут возиться с ребенком по выходным, помочь по домашним делам. Того времени будет достаточным для мытья полов или приготовления еды.
8. Если у Вас малыш уже ходит, то с ним уже можно многое успеть и убирать и приготовить. Как? например уборка отличная игра и одновременно приучение к самостоятельности. Вы моете пол, дайте и ему тряпочку, покажите, как правильно надо делать. Для него это будет очень увлекательно. Вы пылесосите, дайте ему запасную насадку. Вот увидите он долго будет увлечен таким процессом, и с каким удовольствием будет помогать маме.
9. И, конечно же, не забывайте о себе любимой. 15 минут для Ваше красоты это вагон времени. Для таких процедур необязательно бежать за косметическими средствами в магазин, просто откройте холодильник. За этот период можно успеть привести в порядок ногти, сделать питательную маску с йогурта или кефира, маска из огурцов обладает тонизирующим действием. Такая косметика, приготовленная в домашних условиях, не только принесет больше пользы, а и существенно сэкономит деньги.
10. Декрет отличное время найти себе новое хобби. Некоторые начинают заниматься мыловарением или оригами, вязанием, вышиванием и декупажем. При его помощи Вы сможете расслабиться, отвлечься от забот и хлопот.
11. Ищите новых друзей, с которыми у Вас есть общие интересы. Можете познакомиться на детской площадке, обсуждая методы и вопросы воспитания, кормления, развития. Очень много единомышленников Вы сможете найти в интернет-пространстве. В нем огромное количество форумов, на которых обсуждают интересные для Вас темы.

Как и каждая любящая мама хочет для своего родного малыша самого лучшего, так обеспечьте ему самую лучшую маму. Но для этого Вы должны быть счастливой, веселой и самое главное здоровой. И помните Вы не только мама, Вы жена и женщина, у которой есть свои желания и потребности.

Уникальность 99%\100%

Количество символов 3900

Теги: мама, ребенок, здоровье, счастливая семья.