Занятия для мам в декрете

Мысли о декрете

Беременная женщина тратит целую вечность на планирование. Она должна убедиться, что у неё есть все необходимое для малыша. Дом уже готов к прибытию, собираются вещи в роддом. Но что дальше после родов? О ближайшем будущем, которое начнётся после возвращения домой, никто обычно не задумывается. Как будет проходить ваш декретный отпуск, помимо заботы о ребёнке?

По истечению шести месяцев вы можете почувствовать усталость, угнетённость. Кто-то может почувствовать себя в изоляции, сидя дома без работы. Самобичевание оставим на потом. Сейчас давайте рассмотрим варианты увлекательных занятий в декретный период. Полезных маме с малышом и не требующих финансовых растрат.

1.Клуб по интересам

Таких групп существует множество и на разные темы: вопросы грудного вскармливания, группы активных мамочек, психологические группы поддержки. На этих встречах показывают, что все происходящее между мамой и ребёнком – это нормально. Такое общение поможет пройти период послеродовой депрессии. Для желающих почерпнуть полезную информацию от компетентных специалистов в области материнства такие встречи не подойдут.

2. Детский массаж

Это прекрасный вариант времяпрепровождения мамы с малышом. Такое занятие поможет расслабиться и стать ближе друг к другу. Уроки массажа могут проходить в группах за невысокую стоимость. Можете пригласить специалиста домой. В открытом доступе такие обучающие уроки массажа для детей разных возрастов легко найти на просторах интернета.

3. Упражнения

Подойдёт фитнес, спортзал или просто прогулка. Физическая активность вызывает выработку гормона счастья. Это полезно для здоровья. Маленькие дети очень активны, им с трудом удаётся просидеть дома целый день. Это занятие вашим повседневным делом в декрете. Найдите возможность оставить ребёнка с папой или другими членами семьи, тогда вы сможете посещать спортзал, заняться аэробикой, йогой, танцами.

4. Встреча с друзьями

Беременность и уход за малышом часто не оставляют силы, время и желание на друзей. Но это поможет вам отвлечься от домашних дел и ненадолго переключиться. Если абсолютно все время уделяется только ребёнку, то очень скоро это вызовет эмоциональное выгорание и раздражённость. Находите возможность выйти в люди.

5. Иностранные языки

Это подходящая возможность заняться тем, что долго откладывалось на потом. В результате появится большая гордость за самого себя. Это станет великим достижением. А вслед за ним и освоение интересных профессий и новых горизонтов.

6. Преображение

Смена имиджа даст ощущение новой жизни с другой стороны. С приходом малыша вся жизнь внезапно переворачивается с ног на голову. Свежий образ поможет лучше прочувствовать перемены. Кроме салона красоты подойдёт обычная краска для волос. Импровизируйте, экспериментируйте, как пожелает ваша душа.

7. Чтение

У каждого наверняка дома на книжной полке стоит та пыльная стопка книг, до которой никак не доходили руки. Вечером, когда малыши уже уснули, наступает тишина и покой. Используйте время за прочтением давно забытых книг. Наверстайте упущенное, возможно, ещё со школьных лет.

8. Домашний кинозал

Любители сериалов, ток шоу, передач – настал ваш час. Для этого занятия подойдёт любое время суток. Независимо от сна малыша и распорядка дня. Вспомните советы друзей по просмотру сериала, ток-шоу или найдите фильм на ваш вкус.

9. Немного культуры и искусства

Развивайтесь духовно. Желание появится само собой, когда все остальное надоест. К примеру, классическая музыка полезна для зарождения новых нейронных связей в мозге малышей. Найдите вдохновение в живописи, архитектуре, театре. Успокойте нервную систему саксофоном и пианино.

10. Сон

В ближайшие месяцы декрета вы почувствуете нехватку сна и усталость. Уделите больше времени вашему сну. Декрет сулит бессонными ночами. А домашние дела подождут.

Итог

Сегодня мы нашли много способов скрасить будние дни декрета. Пусть ваш декрет будет только в удовольствие. Это время незабываемо. И оно больше не повторится. Уделяйте внимание карапузу и находите время для ваших увлечений, чтобы всегда оставаться в ресурсе.