



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

Быть мамой

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



Инструкция для семьи: как помочь уставшей маме



Близкий человек может вовремя обратить внимание на состояние мамы и помочь ей не только словом, но и делом.

Поговорите с мамой.

Спросите у супруги, что у неё вызывает отторжение прямо сейчас, и временно возьмите это на себя. Возможно, понадобится помощь с укладыванием ребенка или с ночными вставаниями. Если мама устала от готовки и уборки, можно разделить с ней обязанности по дому или организовать услуги клинеров.

Наблюдайте за мамой.

Достаточно ли она пьет воды? Успевает ли она поесть? Смеется ли она? Реагирует ли на ваши шутки? Не проводит ли она много времени в телефоне?

Хвалите и поддерживайте ее.

Говорите ей, что она прекрасная мама и хозяйка. Благодарите ее за то, что она ежедневно справляется с трудностями материнства.

Не обвиняйте.

Даже если вы сами очень устали, и вас не ждет горячий ужин после рабочего дня, постарайтесь понять, что быть мамой – тоже трудно. Поддержите друг друга, поинтересуйтесь тем, как прошел день, спросите, чем помочь.

Проводите выходные вместе.

Поинтересуйтесь, как бы ваша супруга хотела провести выходной день. По возможности, откажитесь от поездок к родителям, к друзьям, реже используйте телефон, старайтесь провести выходной день с семьей.