

## Интернет в помощь...

У каждой мамы вскоре после рождения малыша появляются сотни вопросов, самые простые из которых: «Чем занять ребенка?», «Чем накормить?», «Сколько гулять?» и «Как купать?». Естественно, что в поисках информации мамы выходят в сеть. В Интернете масса сведений о воспитании и уходе за детьми, вот только далеко не все источники заслуживают доверия.

**Сайты для молодых мам, которые содержат действительно интересную и полезную информацию.**

1. [Deti.mail.ru](http://Deti.mail.ru) - Здесь есть все о беременности, родах, развитии, здоровье и воспитании детей. Ресурс предлагает консультации детских врачей разных профилей.

2. [Materinstvo.ru](http://Materinstvo.ru) - Все материалы этого сайта для мам удобно разделены по возрастным категориям: о детях от 0 до года, от 1 до 3 лет и т.д. Отдельные разделы посвящены взаимоотношениям братьев и сестер, питанию и досугу. На сайте имеется форум для родителей.

3. [Gorodmam.ru](http://Gorodmam.ru) - На сайте есть публикации о беременности, родах, а также здоровье и развитии детей. Здесь можно получить консультацию специалиста по грудному вскармливанию, юриста, педиатра, невролога и психолога. Регулярно проходят конкурсы, а для малышей можно скачать забавные раскраски.

или спит или занимается личными делами.

Принимайте помощь от близких: пусть муж, бабушки и другие родственники тоже участвуют в жизни ребёнка.

Не старайтесь быть супермамой: делайте то, что успеваете и не загоняйте себя в пятый угол.

### Самое главное – это ваше настроение

Не грузите себя лишними проблемами. Да, вам хочется как можно скорее привести тело в форму, заняться накопившимися в доме делами и решить массу разных вопросов. Не пытайтесь объять необъятное! Всеу свое время. Наслаждайтесь тем, что есть сейчас, ведь это незабываемое время первых месяцев жизни малыша не повторится.

Подготовила по материалам сети Интернет Библиограф Сладкевич С.В.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ МОЛОДЫМ МАМАМ



Велижская районная библиотека

Адрес: 216290 Смоленская область г.Велиж ул.Советская д.11А

Телефон:8 (48132)4-22-74  
Эл. почта:velbib2008@yandex.ru

Велижская районная библиотека

ВЕЛИЖ 2016

## **Правильный режим для мамы и ребёнка – залог здоровья и хорошего настроения вашей семьи.**

### **Утренние часы**

Хорошо отдохнувший ребёнок за ночь успевает соскучиться по маме, а потому, если хотите понежиться в постели, то можно забрать ребёнка к себе. Тут же можно сделать ребёнку лёгкий массаж, заменяющий зарядку. И не забудьте помассировать животик – если будете делать это регулярно, то вашему грудному ребёнку запор не грозит. Если позволяет погода, можно отправиться на прогулку – совместите её с покупкой необходимых вещей и продуктов питания. Кормящей матери и малышу нужно питаться только свежими продуктами, покупать которые приходится как минимум 1 раз в 2 дня.

### **Дневное время**

Пообедав, малыш с удовольствием поспит, а вы вполне можете посвятить это время личным делам. Пока ребёнок спит,

вполне можно успеть сделать маникюр, принять ванну и почитать женские журналы. А когда карапуз проснётся и пополдничает, можно вместе заняться домашними делами. Делая влажную уборку и складывая всё разбросанное по местам, вполне можно возить малыша за собой на коляске и рассказывать ему о том, что вы делаете и зачем. Так малыш не только с детства начнёт приучаться к порядку, но и быстрее запомнит названия предметов.

### **Вечернее время**

К вечеру большинство малышей начинает капризничать – сказывается дневная усталость. Это лучшее время для того, чтобы поиграть с ребёнком – ваше внимание и участие в его делах успокоит ребёнка и отвлечёт от переживаний. Попойте ему, расскажите потешки, поиграйте в любимые игры. Конечно, не стоит стараться удовлетворить все капризы малыша, но терпение и сдержанность проявить всё же придётся, осо-

бенно, если ваш малыш ещё совсем несмышлёныш.

### **Ночное время**

Чтобы малыш быстро и с удовольствием уснул, правильно организуйте ночное время. Ни в коем случае не пропускайте купания – пусть они станут привычным ритуалом, предшествующим засыпанию. Старайтесь использовать успокаивающие средства: травы для ванны, специальные детские мыла или гели, а также ароматизированные кремы. Всё это действует на ребёнка успокаивающе – возможно, вам даже не придётся укачивать малыша.

### **Как найти время для отдыха в режиме мамы и ребёнка**

С рождением ребёнка выкраивать время на отдых будет всё труднее, а потому постарайтесь следовать добрым советам.

Режим мамы и ребёнка должен совпадать: когда спит ребёнок – мама