Anak (1-3 tahun)
Artikel

Tips Mengatur Waktu Agar Mam Cukup Beristirahat Dalam Mengasuh si Kecil di Tahun Pertama

NOV 17, 2020

2 MINS

Menjadi orangtua baru rentan sekali mengalami stress. stress dan kelelahan membuat kondisi kesehatan Mam menurun dan si kecil juga akan terkena dampaknya.

Orangtua memiliki peranan penting dalam tumbuh kembang si kecil, oleh karena itu Mam harus selalu menjaga kondisi tubuh yang fit dan prima.

Menjadi orangtua baru rentan sekali mengalami stres, apalagi jika belum dapat mengatur kesibukan setiap hari. Akibatnya, stress dan kelelahan membuat kondisi kesehatan Mam menurun dan si kecil juga akan terkena dampaknya. Tidak ingin hal ini terjadi kan? Berikut ini ada beberapa tips agar Mam tidak terlalu lelah dan stress pada tahun pertama bersama si kecil. Simak yuk, Mam.

Relaksasi

Sepadat apapun kesibukan, pastikan tubuh dapat meluangkan sedikit waktu untuk relaksasi. Ambil waktu di sela-sela si kecil tidur atau pada jam istirahat kantor. Relaksasi dapat dilakukan melalui banyak cara, misalnya berendam air hangat, jalan-jalan pagi, berolahraga, membaca buku, pijat dan masih banyak lainnya. Pastikan juga tubuh dapat beristirahat dengan cukup. Idealnya orang dewasa tidur 7-8 jam semalam. Penuhi waktu ideal tersebut agar tubuh dapat istirahat dengan berkualitas.

Katakan “tidak”

Mam bukanlah superhero yang dapat melakukan banyak hal sekaligus. Terkadang, perlu juga mengatakan ‘tidak’ pada pekerjaan tambahan, aktivitas kantor yang tidak terlalu urgent dan

kegiatan lain yang bisa ditinggalkan. Mam membutuhkan waktu yang ekstra untuk memberikan perhatian pada si kecil dan juga waktu untuk istirahat bagi diri sendiri.

Perhatikan pola makan

Hal ini sering kurang diperhatikan oleh para orangtua, yakni kurang memperhatikan pola makan. Padahal, makanan berperan sangat penting untuk memberi tenaga pada tubuh. Belum lagi, bagi Mam yang sedang menyusui, kebutuhan makanan bernutrisi sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas ASI untuk membantu meningkatkan **perkembangan otak anak**. Jadi, jangan pernah melewatkan waktu makan utama serta nutrisi tambahan sebagai pelengkap ya.

Mengatur jadwal

Waktu akan lebih efisien jika sudah diperhitungkan dengan baik. Sebelum tidur, buatlah daftar agenda yang akan dilakukan esok hari. Hal ini akan sangat membantu untuk mengatur waktu serta menentukan kegiatan yang lebih diprioritaskan. Mengantar anak untuk konsultasi ke dokter atau *checkup* rutin adalah daftar agenda yang tidak boleh dilewatkan.

Orangtua memiliki peranan penting dalam tumbuh kembang si kecil, oleh karena itu Mam harus selalu menjaga kondisi tubuh yang fit dan prima. Semoga bermanfaat, Mam.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >