

مايو كلينيك | نصائح العناية الذاتية للأمهات وسط ضغط الحياة اليومية



الجمعة 12 ديسمبر 2025 م 05:00

تشرح كريستين بو كيف يزداد العبء على الأم بين مسؤوليات البيت، ومهام الأطفال، والعمل خارج المنزل، إلى درجة تدفعها للاستبعاد العناية بنفسها من جدول يومي مزدحمٌ وتؤكد أن العناية الذاتية ليست رفاهية ولا أنيابية، بل ممارسة أساسية لصحة الجسد والعقل، ولتحفيظ الضغط والإرهاق والانفطاء العاطفي الذي يلحق الأمهات في دوامة الحياة.

يعرض المحتوى رؤية المؤسسة الطبية الأمريكية حول أهمية تخصيص مساحة شخصية للعناية بالذات، حتى لو كانت دقائق قليلة يومياً، لأن هذه الدقائق تخلق فارقاً كبيراً في تخفيف الإجهاد وتحسين المزاج العام، وتساعد الأم على استعادة طاقتها وقدرتها على رعاية أسرتها بكفاءة.

طلب المساعدة وتنظيم الوقت

توضح الكاتبة أن الاعتراف بالحاجة إلى المساعدة يحرر الأم من ضغط «البطلة الخارقة». وتدعى العودة إلى الحكم القديمة: كما يعيش البيت العربي بغير أنه، تكبر تربية الطفل بتكاتف من حول الأم لذاك يدعمها البحث عن شبكتها الاجتماعية، وقبول المساعدة حين تُعرض عليها، ورفض الالتزامات التي لا تسعدها أو لا تملك وقتاً لها.

وتضيف أن التنظيم يقلل الفوضى لذاك تلتقط الأم أنفاسها عندما تستخدم دفترًا أو تطبيقاً لتنظيم المواعيد، وترتيب المهام، وترتيب الأولويات، وبقل الضغط عندما تنجز المهام الثقيلة أو الأقل متعة أولاً، بدل تركها تراكم وترك اليوم.

عادات الحياة الصحية: أساس الرفاه

يشدد النص على أن العناية الذاتية تبدأ من الأساسيات: النوم الجيد، والغذاء المتوازن، والحركة المنتظمة وتوصي الكاتبة بالسعى إلى سبع أو ثمان ساعات نوم ليلاً، وبممارسة نشاط بدني يومي يصل إلى 150 دقيقة أسبوعياً، وباتباع نظام غذائي غني بالبروتينات الخفيفة والخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.

وتحذر من السكريات والمشروبات الغازية والدهون العالية، مع الحفاظ على شرب ستة إلى ثمانية أكواب ماء يومياً لدعم الجسم في التعامل مع الإجهاد.

موعد ثابت مع النفس

تشرح الكاتبة أهمية تحديد «موعد» خاص مع النفس، ووضعه على الجدول الأسبوعي مثل أي التزام آخر قد يكون الموعود فنجان قهوة مع كتاب، أو تمرين رياضي، أو غداء مع صديقٍ ويحافظ هذا الموعد على توازن الأم الداخلي ويحدد طاقتها العاطفية.

وترى الكاتبة أن الواقعية عنصر أساسي: لو كان اليوم مزدحماً، تكفي عشر دقائق للتنفس العميق، أو التأمل، أو تردید عبارات إيجابية، ومع الوقت يعني هذا الروتين قاعدة قوية لعناية ذاتية أوسع.

أثر العناية الذاتية على الأسرة

يُبرز النص أن صحة الأم تُشكّل محوراً لرفاه الأسرة كلها مدين تعني بنفسها، تُصبح أكثر هدوئاً وصبراً وقدرة على الاستجابة لمتطلبات أطفالها وشريكها، ويستقر المزاج الأسري من حولها وتحتتم الكاتبة رسالتها بتشجيع الأمهات على إدراك أن العناية الذاتية ليست رفاهية، بل شرط أساسى لكونهن أمهات أقوى، وصانعات بيئات منزلية صحيّة

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/self-care-tips-for-moms>