

مايو كلينيك | نصائح العناية الذاتية للأمهات وسط ضغط الحياة اليومية



الجمعة 12 ديسمبر 2025 05:00 م

تشرح كريستين بو كيف يزداد العبء على الأم بين مسؤوليات البيت، ومهام الأطفال، والعمل خارج المنزل، إلى درجة تدفعها لاستبعاد العناية بنفسها من جدول يومي مزدحم. وتؤكد أن العناية الذاتية ليست رفاهية ولا أنانية، بل ممارسة أساسية لصحة الجسد والعقل، ولتخفيف الضغط والإرهاق والانطفاء العاطفي الذي يلاحق الأمهات في دوامة الحياة.

يعرض المحتوى رؤية المؤسسة الطبية الأميركية حول أهمية تخصيص مساحة شخصية للعناية بالذات، حتى لو كانت دقائق قليلة يوميًا، لأن هذه الدقائق تخلق فارقًا كبيرًا في تخفيف الإجهاد وتحسين المزاج العام، وتساعد الأم على استعادة طاقتها وقدرتها على رعاية أسرته بكفاءة.

طلب المساعدة وتنظيم الوقت

توضح الكاتبة أن الاعتراف بالحاجة إلى المساعدة يحرر الأم من ضغط «البطلة الخارقة». وتدعو للعودة إلى الحكمة القديمة: كما يعيش البيت العربي بجيرانه، تكبر تربية الطفل بتكاتف من حول الأم. لذلك يدعمها البحث عن شبكتها الاجتماعية، وقبول المساعدة حين تُعرض عليها، ورفض الالتزامات التي لا تسعدها أو لا تملك وقتًا لها.

وتضيف أن التنظيم يقلل الفوضى. لذلك تلتقط الأم أنفاسها عندما تستخدم دفترًا أو تطبيقًا لتنظيم المواعيد، وترتيب المهام، وترتيب الأولويات. ويقل الضغط عندما تُنجز المهام الثقيلة أو الأقل متعة أولًا، بدل تركها تتراكم وتُربك اليوم.

عادات الحياة الصحية: أساس الرفاه

يشدد النص على أن العناية الذاتية تبدأ من الأساسيات: النوم الجيد، والغذاء المتوازن، والحركة المنتظمة. وتوصي الكاتبة بالسعي إلى سبع أو ثماني ساعات نوم ليلي، وبممارسة نشاط بدني يومي يصل إلى 150 دقيقة أسبوعيًا، واتباع 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 يوميًا 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 الموعد فنجان قهوة مع كتاب، أو تمرين رياضي، أو غداء مع صديق. ويحافظ هذا الموعد على توازن الأم الداخلي ويجدد طاقتها العاطفية.

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

أثر العناية الذاتية على الأسرة

يُبرز النص أن صحة الأم تُشكّل محورًا لرفاه الأسرة كلها، فحين تعتني بنفسها، تُصبح أكثر هدوءًا وصبرًا وقدرة على الاستجابة لمتطلبات أطفالها وشريكها، ويستقر المزاج الأسري من حولها، وتختتم الكاتبة رسالتها بتشجيع الأمهات على إدراك أن العناية الذاتية ليست رفاهية، بل شرط أساسي لكونهن أمهات أقوى، وصانعات بيئات منزلية صحية.

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