Halo. Bunda..

Stress dalam mengurus Newborn (Bayi Baru Lahir) ??



Mungkin bunda bisa lakukan tips berikut ya...

NEXT

Tetap Perhatikan Diri

Cara mengatasi stres mengurus newborn adalah dengan tetap memperhatikan kebutuhan diri. Perbanyak konsumsi makanan yang sehat, minum air yang banyak, dan mendapatkan udara segar. Pastikan ibu untuk mendapatkan waktu beristirahat.

Dengan begitu, ibu dapat menekan stres yang timbul dan mempertahankan energi yang dibutuhkan untuk merawat bayi yang baru lahir.





BERBAGI TANGGUNG JAWAB

Ibu juga harus berbagi tanggung jawab dengan pasangan. Ketika merawat bayi yang baru lahir, fisik dan emosi ibu juga akan terkuras. Maka dari itu, pastikan suami juga membantu sebagian tugas yang terkait dengan mengasuh bayi. Hal tersebut dapat membuat perasaan stres ibu menjadi lebih berkurang.

Bisa juga meminta bantuan dari teman dan keluarga. Dengan bantuan tersebut, ibu mungkin dapat beristirahat sejenak. Hal tersebut karena poin utama membesarkan bayi yang sehat dan bahagia adalah mempunyai pasangan yang bahagia.





BERMESRAAN DENGAN SUAMI

Kemesraan bersama pasangan terkadang menjadi momen mahal yang sering lupa dilakukan karena sibuk mengurusi Si Kecil. Jika ibu dan pasangan tidak mengalami kendala dalam hal finansial, tidak ada salahnya untuk meminta bantuan baby sitter.

Ibu bisa meluangkan waktu bermesraan bersama pasangan, atau melakukan hal-hal yang sering dilakukan berdua semasa sebelum hamil, seperti menonton film atau makan malam

LUANGKAN WAKTU ME TIME

Tidak ada salahnya untuk meluangkan waktu memanjakan diri. Meluangkan waktu memanjakan diri bukanlah hal yang egois, karena penting guna menunjang kesejahteraan emosional ibu. Hal tersebut dapat dilakukan dengan berendam air hangat, membaca buku favorit, mendengarkan musik, menonton drama, pergi ke salon, atau sekedar meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal lain yang disukai.



Terima Kasih
Semoga Bermanfaat

Ibu Bahagia.. Bayi bahagia..

