

Чем я могу помочь маме после родов?



Прибраться

- Помыть посуду
- Загрузить/разгрузить посудомойку
- Загрузить/разгрузить стиральную машину
- Развесить на сушилке постиранное белье
- Погладить вещи
- Вытереть пыль
- Пропылесосить
- Помыть полы
- Сменить постельное белье
- Вынести мусор
- Заменить грязные полотенца на чистые

Поухаживать за мамой

- Выслушать ни разу не перебивая
- Сказать маме, что она отлично справляется
- Поблагодарить маму за заботу о малыше и сказать ей, что она хорошая мама
- Дать поспать утром
- Налить ванну
- Сделать маме массаж
- Погладить маму по спинке
- Поносить малыша на ручках
- Искупать малыша
- Укачать малыша на сон
- Подкачать малыша, если он проснулся
- Подержать малыша, пока мама ест
- Погулять с малышом

Приготовить

- Принести горячей воды с лимоном маме в постель
- Приготовить горячий чай
- Приготовить любимую еду для мамы
- Приготовить еду на всю семью
- Купить продукты
- Сделать и заморозить домашние полуфабрикаты
- Привезти еду из ресторана

Заняться малышом, пока мама

- Примет ванну
- Позаботится о своём теле: сделает самомассаж живота, интимную гимнастику, паровую вагинальную ванну
- Прогуляется в одиночестве
- Посмотрит фильм, укрывшись одеялом
- Сходит на маникюр, педикюр
- Встретится с подругами

Позаботиться о старших детях

- Накормить несладкой домашней едой
- Погулять весело и задорно
- Отвезти в сад/школу/на развивашки
- Поиграть с участием и удовольствием
- Почитать им любимые книги