КАК СОВМЕЩАТЬ РЕБЕНКА И БЫТ? ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ  
  
Большинство молодых мам, сидящих дома с ребенком, хочется успевать и малышом заниматься, и домашними делами. Но как это все совмещать, чтобы хватало времени, чтобы и младенец не был заброшен, и дом был ухожен? Предлагаем вам несколько советов опытных мам.  
Показать полностью..  
  
Конечно, в первые месяцы после родов молодые матери пытаются переделать все домашние дела, пока ребенок спит. Однако малыш растет, его дневной сон становится все короче, а внимания ребенок требует все больше и больше. Что же делать?  
  
Вот какой вариант выхода из сложного положения предлагают опытные мамы:  
  
1. Если вы готовите или моете посуду, посадите малыша недалеко от себя, в кухне – в шезлонге для младенцев, стульчике для кормления или в манеже. Подвесьте или дайте ему игрушки. Не забудьте пристегнуть ребенка, если это требуется.  
  
А теперь, пока вы занимаетесь своими делами (желательно, лицом к малышу), можете общаться с крохой – петь ему песни, рассказывать сказки и стишки, показывать рожицы и смешные фокусы.  
  
Во-первых, это развлечет ребенка, а во-вторых, поможет ему раньше начать говорить. Если есть возможность, подготовьтесь к этим своеобразным «занятиям» заранее – выучите несколько развивающих игр, стихов или песней, а все материалы можно найти в сети или в специальной литературе.  
  
Кроме того, есть большой шанс, что малышу понравятся «хиты» вашего собственного детства – то, что вам рассказывали мамы или бабушки. Желающие могут и импровизировать, придумывая приключения новых героев, разговаривая на разные голоса и устраивая «домашний театр» с подручными средствами.  
  
И не беспокойтесь за качество своего исполнения – для вашего малыша мамины песни и сказки всегда самые лучшие!  
  
2. Вы приготовили обед, и теперь нужно убирать или гладить? Сделай крохе небольшую разминку, если он долго лежал или сидел: легкий массаж или гимнастику, с песнями-прибаутками.  
  
После этого можно уложить или усадить ребенка в кроватку или в манежик (если ему не нужно спать, конечно). Музыкальные мобайлы, игрушки, хорошие и качественные аудиосказки и записи детских песенок помогут вам занять младенца, пока вы не закончите домашние дела.  
  
3. Если у вас получилось выполнить все задуманное на день, то вечером можно забыть про быт и немного позаниматься только ребенком. Поиграть с ним, поползать или побегать, построить пирамидки или пособирать мозаики для малышей.  
  
Сегодня многие мамы приучают детей к лепке и рисованию с того момента, когда они начинают хорошо сидеть, благо теперь продаются безопасные пальчиковые краски и мягкая масса для лепки. Конечно, в возрасте полгода или год лепка и рисование, в основном, скорее позволяют малышам ощущать мир «на ощупь», чем действительно рисовать или лепить, но и это важно.  
  
Если вы не хотите использовать покупные краски и массу для лепки, то в сети есть немало рецептов теста для лепки и красок из натуральных продуктов, которые можно изготовить дома. К тому же, занимаясь с натуральными домашними материалами, вы не будете бояться, что ребенок случайно возьмет пальчики в рот.  
  
Итак, если вы решили заняться с малышом творчеством, выделите в квартире место, которое легко помыть, наденьте на ребенка одежду, которую не жалко пачкать и часто стирать. Возьмите доску для лепки или бумагу с мисочкой-палитрой для красок. Сядитесь рядом или посадите малыша на колени, и приступайте, называя все действия и результаты. Так ребенок заодно и слова новые выучит.  
  
Конечно, после лепки или рисования малыша надо будет вымыть, как и то место, где он творил, однако ваши усилия окупятся тем, что ребенок будет быстрее развиваться.  
  
4. Вечернее купание ребенка можно тоже превратить в игру, если дать ему не только развивающие покупные, но и самодельные «водные игрушки», вроде тряпочек, губок, крышечек и бутылочек с дырками. Пусть малыш выливает и переливает воду, плещется и брызгается, чтобы купание было ему интересно и доставляло радость.  
  
5. После такого насыщенного дня вам осталось только уложить ребенка спать и, если надо, спеть ему колыбельную. Теперь можно заняться собой, чувствуя, что вы успели сделать за день все, что хотели, и у вас все получилось сочетать