Автор: admin
30.05.2011 10:45 - Обновлено 04.11.2014 10:57

Чем заняться маме, пока ребенок спит на прогулке?

Любая мама знает, как ценно время. Потому что его катастрофически не хватает. И поэтому учится помешивать суп на плите, качать ребенка, разговаривать по телефону и есть печеньку одновременно. Немного времени для себя можно освободить на прогулке, если ребенок спит в коляске. Если мама выводит свое «сокровище» погулять на улицу на сон, и ребенок, к ее огромному облегчению, все-таки засыпает, то есть шанс провести это время с пользой.

Сразу возникают два варианта: сидим на лавочке или плавно колесим по району, чтобы малыш не проснулся.

В случае лавочки и отдыха ногам рассмотрим наши возможности. Первое и самое насущное – необходимые звонки и сообщения по мобильному телефону. Вполголоса, разумеется. Вам же вряд ли понравится, если над ухом во время вашего сна кто-то будет рассказывать о погоде. Если в распоряжении есть ноутбук или КПК и погода позволяет пользоваться этой техникой, то тоже милости просим.

Манипуляции, которыми можно заняться без привлечения электронных средств, также весьма полезны и экономят мамочке время на будущее. Самое очевидное – составление всевозможных списков (покупок, домашних дел, планов) и творческих заметок. Когда ребенок проснется и некогда будет вспоминать, что же надо сделать к приходу мужа с работы, список будет под рукой.

Если недалеко есть детская площадка (при условии, что вашему малышу крики детей не помешают спать), можно издалека присмотреться к возможным будущим товарищам крохи и их мамам. Неадекватных будем знать заранее. А с подходящими потом, может, и подружимся. Любительницы рукоделия могут преспокойно вязать спицами или крючком своему малышу вещи навырост, сидя на скамейке. Навести, наконец, порядок в своей сумочке тоже не повредит. А можно взять с собой старую добрую бумажную книгу и разучить стишки и потешки для последующего декламирования их крохе.

Если ваш ребенок спит исключительно при легком успокаивающем покачивании коляски, придется методично его возить. Зато деточка хорошо отдохнет и не будет потом

капризничать. А для нас открывается море возможностей при таком виде прогулки. Если есть желание выучить иностранный язык или прослушать аудиокнигу, наушники берем с собой.

Можно фотографировать спящего в такой умилительной позе своего малыша, растения, закаты, птиц, курьезные вывески... Что угодно. А потом пополнить этими видами семейный фотоальбом. На будущее можно запастись всякими интересными мелочами для поделок с ребенком: желудями, каштанами, необычными камешками, веточками. Есть удачный шанс разведать новые маршруты в своем районе, точно пригодится.

Любительницы спорта могут использовать прогулку с коляской для поддержания себя в форме. Достаточно на ходу ритмично втягивать пресс и задерживать его в таком состоянии на несколько секунд. Или можно шагать, энергичное переступая с пятки на носок. Таким образом ваши ноги получат дополнительную нагрузку.

Только не перестарайтесь, чтобы не устать от прогулки еще больше. Пусть ребенок проснется и увидит отдохнувшую и улыбающуюся мамочку.

И самое главное: помните, ваш малыш очень быстро вырастет! В скором времени вы с нежностью будете вспоминать эти прогулки.

Автор - **Светлана Ореховская**
Источник