**TAGS:**

**extra marital affair, kids problem,**

**parenting tips, parents, parents problem,**

**personal problem, relationship advice**

**असे हुशार पालक व्हा**

**अशा प्रकारे मुलाच्या जन्मानंतर तुम्ही तुमची दिनचर्या बदलली तर तुम्हीही चांगले पालक होऊ शकता...**

**\* पारुल भटनागर**

लहान पाहुण्यांच्या आगमनाने घरात आनंदाचे वातावरण असते, मुलाच्या रडण्याचा आवाज घरभर गुंजतो, तर घरातील प्रत्येक सदस्य कुतूहलाने भरलेला असतो. पालकांना त्यांच्या आयुष्यात नवीन ऊर्जा आल्यासारखे वाटते. पण लहानग्याच्या आगमनाने पालकांच्या जीवनशैलीवरही पूर्णपणे परिणाम होतो, ज्याचा ते सुरुवातीला हसत-हसत स्वीकार करतात, पण नंतर दिनचर्येतील बदलाचाही त्यांच्या जीवनावर परिणाम होऊ लागतो. अशा परिस्थितीत दिनचर्येतील बदलाला सामोरे जाण्यासाठी नियोजन करणे आवश्यक आहे.

**जेवणात निष्काळजीपणा :** दिवसभर मुलाची काळजी घेताना पालक त्यांच्या खाण्याकडे लक्ष देत नाहीत. वेळेअभावी जे मिळेल ते खातात. जरी त्यांना दिवसभर फास्ट फूड खाण्यात घालवावे लागले आणि नंतर या अस्वस्थ खाण्याच्या सवयी त्यांना आजारी बनवतात.

**त्याला कसे सामोरे जावे :** जेव्हा जेव्हा काही नवीन घडते तेव्हा ते बदलणे स्वाभाविक आहे. पण त्या बदलानुसार स्वत:ला जुळवून घेणे हे मोठे आव्हान आहे. तुम्ही एकटे राहत असाल तर तुम्ही स्वतःचे जेवणाचे वेळापत्रक बनवावे, जेणेकरुन अनारोग्यकारक खाण्याचा प्रश्नच उद्भवणार नाही. जसे तुम्ही स्प्राउट्स, अंडी, चीला नाश्ताशिवाय घेऊ शकता. त्याचप्रमाणे, दुपारच्या जेवणात तुम्ही मसूर, रोटी, दही, ताक किंवा उकडलेले हरभरे आणि रात्रीच्या जेवणात ओट्सशिवाय घेऊ शकता, जो उच्च फायबरयुक्त आहार आहे. दरम्यान, जेव्हाही तुम्हाला भूक लागेल तेव्हा फळे आणि हरभरा त्याशिवाय घ्या, ज्यामुळे तुमची भूक शांत होईल आणि तुमचे आरोग्य चांगले राहील.

**झोपेची वेळ कमी होणे :** मुलाच्या आगमनाने पालकांच्या झोपेमध्ये व्यत्यय येतो, कारण आता त्यांना त्यांच्या स्वत: च्या अनुसार नाही तर मुलाच्या मते उठवावे लागते, ज्यामुळे थकवा येतो तसेच तणाव देखील होतो आणि त्यांच्या वैयक्तिक जीवनावर परिणाम होतो. याचा परिणाम व्यावसायिक जीवनावरही होतो.

**याला कसे सामोरे जावे :** अशा वेळी पालकांनी मिळून जबाबदारी घ्यावी, जसे तुम्ही घरी आहात, मग तुम्ही तुमच्या पतीसमोर घरातील सर्व कामे करावीत जेणेकरून मूल झोपल्यावर तुम्हालाही झोप येईल आणि मग तुमचा जोडीदार जेव्हा तुम्ही कामावरून घरी परतता तेव्हा तुमच्या ताजेपणामुळे त्यांनाही विश्रांती मिळू शकते. त्याच पद्धतीने रात्रीचे व्यवस्थापन करून तुम्ही तुमची दिनचर्या पूर्वीप्रमाणे बनवू शकता.

**भावनिक संतुलन :** काम करूनही, सुरुवातीचे तास एकमेकांना वेळ देणे, एकमेकांचे बोलणे ऐकणे, पण नंतर मुलांच्या व्यस्ततेमुळे जोडीदार एकमेकांना वेळ देऊ शकत नाहीत. त्यांच्या आयुष्यात प्रणय कायम राहत नाही, त्यामुळे त्यांच्यातील भावनिक जोड कमी होते.

**याला कसे सामोरे जावे :** पालक असण्याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही एकमेकांसोबत रोमान्स दाखवणे थांबवावे, एकमेकांची छेड काढणे थांबवावे, परंतु जोडीदारासोबत पूर्वीप्रमाणेच रोमँटिक रहा. त्याच्या भावना समजून घ्या आणि वेळ द्या. शक्य असल्यास, रात्रीच्या जेवणासाठी किंवा रोमँटिक तारखांना जा. त्यामुळे जीवनात प्रणय कायम राहतो, नाहीतर एकरसतेमुळे आयुष्य कंटाळवाणे होते.

**शिस्तीचा अभाव :** अनेकदा आपल्याला वेळेवर उठणे, जेवायला, कुठेतरी बाहेर फिरायला जाणे, तरीही वेळ सोडणे, व्यायाम न करणे अशा शिस्तीत राहणे आवडते. पण आई-वडील झाल्यानंतर, आपण इच्छा असूनही स्वतःला शिस्तीत ठेवू शकत नाही, ज्यामुळे आपल्याला आतून त्रास होतो.

**याला कसे सामोरे जावे :** जरी पहिले 1-2 आठवडे तुमच्यासाठी खूप व्यस्त असतील, परंतु नंतर, स्वतःचे वेळापत्रक पाळा, जसे की जर तुम्ही व्यायामासाठी बाहेर जाऊ शकत नसाल तर घरीच करा आणि रात्रीचे जेवण वेळेवर नसेल. शक्य असल्यास वेळेवर निर्भय राहण्यासाठी त्यात ओट्स, सूप, कोशिंबीर, खिचडी यांचा समावेश करा, जे कमी वेळेत तयार होण्यासोबतच अधिक आरोग्यदायी आहे. यामुळे तुम्ही बाहेरचे खाण्यापासून वाचाल आणि निरोगीही व्हाल. त्याचप्रमाणे, आपण इतर गोष्टींचे व्यवस्थापन करून नवीन परिस्थितींना सहजपणे सामोरे जाऊ शकता.