

2. Miért hullámzó a hangulatunk?

szeretne. Ha azt gondoljuk, hogy majd mi magunk mindent megcsinálunk, akkor bizony hamar rájövünk, hogy valószínűleg nem fog sikerülni. A képlet egyszerűen kijózanító:

Baba ellátása + házimunka + fáradtság és kimerültség a szüléstől, szoptatástól, éjszakai felkeléstől ⇒ végkimerülés

Ne ezekben a hetekben akarjuk bebizonyítani a nagyvilágnak, hogy mi mennyi mindent kibírunk. Ne legyen bennünk megfelelési kényszer! Ne foglalkozunk azzal, hogy ki mit gondol rólunk. Hallgassunk az anyai ösztöneinkre, és csináljunk mindent a saját tempónk szerint. Ha pedig segítségre van szükségünk, akkor pedig bátran kérjünk, hiszen már nemcsak rólunk van szó.

5. Mindenki beleszól az életünkbe

Már szinte hallom az anyukák jajkiáltását, hogy „de az anyósom/anyukám/szomszédasszonyom mindenbe beleszól”. Vagy lehet, hogy csak a véleményét mondja el? Az sem mindegy hogyan tekintünk rá. Kotnyeleskedik, vagy erőszakosan ránk akarja kényszeríteni az akaratát? Készüljünk fel rá, hogy bármelyik eset előfordulhat. Hirtelen előkerül ez vagy az a kéretlen tanácsaival és még jól meg is sértődik, ha nem azt csináljuk, amit mond (illetve ő jónak tart).

Mit tegyünk, hogy ez ne így legyen?

Udvariasan, de határozottan távolítsuk el az ilyen anyóst/anyukát/szomszédasszonyt stb. Ez nehéz feladat – valljuk be –, mert egyrészt nem szeretnénk megbántani senkit, hiszen van elég

2. Miért hullámzó a hangulatunk?

gondunk így is, másrészt még nincs sok rutinunk a baba ellátása terén, és jól esik a segítség. De nem a tolakodó, erőszakos segítség! Az már nem segítség, hanem mérég. Megmérgezi a párkapcsolatot és a mindennapokat. Van így is elég lelki teher rajtunk, ezt nem érdemes még fokozni. Köszönjük meg szépen, hogy segíteni próbálnak nekünk és tegyünk mindent saját belátásunk szerint.



Ha pedig valódi segítségre van szükségünk, keressünk olyasvalakit, aki ténylegesen segítségünkre van és támogat. Az első időszakban nagyon jól esik a biztatás és a dicséret, amely az új szerepünkben alakuló önbizalmunkat is erősíti.

6. „Végre itt van a baba, de miért nem vagyok boldog???”

A kérdés húsbavágó tud lenni, és tabukat dönget, de bizony sokszor beletalál a probléma közepébe. Lássuk, mi okozhatja ezt az érzést.

Könnyen elveszik a lényeg

Igen, a kezdeti zűrzavaros időszakban bizony könnyen elveszik a lényeg, a BABA. Bár körülötte forog minden, de hirtelen olyan sok új helyzetben kell helyt állnunk, hogy még örülni sem marad időnk. Meg kell találnunk újra önmagunkat, a lelki békénket, kell egy kis rutint szereznünk az új életformánkban, és ha mindez megvan, akkor lesz időnk élvezni minden percét a boldog babázásnak. Ne ijedjünk meg, ha nem éppen a rózsaszín boldogságban úszkálunk az első időszakban. Fogadjuk el azt a tényt, hogy az életünkben egy új fejezet kezdődött, és mint minden kezdet ez a mostani is nehéz. De idővel minden egyre könnyebb és élvezhetőbb lesz. Adjunk időt magunknak és ne rágódjunk az érzéseinken!

Nincs sikerélményünk

Könnyen lelombozhat az is, ha úgy érezzük, hogy nincs igazán sikerélményünk az első napokban. Ha akadozik a szoptatás, kiszámíthatatlanok az éjszakák, hegyekben áll a mosogatnivaló, és a babánk is sokat sír, akkor nehéz elhinni azt, hogy jó irányba haladunk. Örök dilemma az elején, hogy vajon jól csináljuk-e ezt az egészet? Ilyenkor esik jól egy kis biztatás és dicséret a páruktól, és a családtagoktól. A babánk részéről most még várat magára az első mosoly, de higgyük el, hogy minden érte tett és vele töltött pillanatért hálás nekünk. Ezt az első időszakban a gyarapodó hurkáival fejezi ki leginkább.

Sok a plusz kiló rajtunk

A harmadik boldogságcsökkentő tényező a szülés után rajtunk maradt kilók száma lehet. Lehet, hogy még nem jön fel a kedvenc nyári ruhánk, és nem vagyunk olyan vékonyak, mint a lány a szomszédból, de ez az időszak most nem is erről szól. Ha történetesen szoptatunk, akkor lehet, hogy még több kiló felszalad ez első hetekben, de ezek majd a szoptatás befejeztével távoznak is rólunk. Az ilyenkor fellépő örök félelem, hogy vajon a páruunk mit gondol rólunk, látja-e még bennünk a nőt, akit egykor meghódított, bizony erősen megjelenhet. Ne feledjük, hogy az ő élete is megváltozott, és tisztában van azzal, hogy most az anyaszerepünk dominál. Ha megmarad az a bensőséges kapcsolat köztünk, amely korábban is volt, és ezt a dilemmánkat elé tárjuk, akkor ezzel őt is megnyugtathatjuk, hogy bizony fontos nekünk is a külsőnk. Az újdonsült apuka kihívásai közé tartozik az is, hogy ezt a változást tolerálja, de nem tanácsos tartósan ebbe a tudatba belesüppednünk, hanem az arany középutat kell megtalálnunk.

Trónfosztottakká válunk

A várandósság többek között azért is egy nagyon jó állapot, mert a figyelem középpontjában állunk, mindenki minket akar kényeztetni, de sajnos ez nem tart örökké. Ahogy nő a pocakunk, egyre többen érdeklődnek a hogylétünk felől, akár hol vagyunk, mindenki a kényelmünkről akar gondoskodni, ismeretlen öreg nénik, és bácsik állítanak meg az utcán, a piacon, egyszóval hirtelen sokkal barátságosabb lesz körülöttünk a világ. Viszont ahogy eltűnik a pocakunk, és megszületik a baba, azzal a lendülettel mi ki is kerülünk a figyelem középpontjából és átveszi helyünket a gyermekünk. Ez a dolgok természetes rendje, de mégis sok anya ezt a trónfosztást nehezen viseli. Úgy érzi, hogy nem elég, hogy a sok tennivaló felőrli, de még azt a kis babusgatást sem kapja meg, ami ugyan a töredéke a