

Mama w dobr

CIĄŻA TO OKRES INTENSYWNYCH ZMIAN - NIE TYLKO W CIELE PRZYSZŁEJ MAMY, ALE I W SFERZE JEJ EMOCJI. TRZEBA POGODZIĆ SIĘ Z ODEJŚCIEM WŁASNEGO DZIECIŃSTWA I PRZYGOTOWAĆ NA NOWĄ ROLĘ: OSOBY ODPOWIEDZIALNEJ ZA NOWE ISTNIENIE. BYCIE MAMĄ TO NAJWSPANIALSZA PRZYGODA W ŻYCIU KOBIETY, ALE TEŻ I NAJWIĘKSZE WYZWANIE

TEKST KAROLINA SYLWAN FOTO AGENCJA

Natura dała kobiecie 9 miesięcy na przystosowanie się do macierzyństwa. Niestety, przez ten czas nie jest w stanie uświadomić sobie, co ją naprawdę czeka. W Ameryce młodzież przechodzi specjalny program, przygotowujący do rodzicielstwa - młody człowiek ma obowiązek opiekowania się przez 24 godziny na dobę jakimś przedmiotem, najczęściej jajkiem. Młoda kobieta w Polsce, zanim zostanie mamą, nie przechodzi żadnego treningu. Okres ciąży i pierwsze miesiące życia malenistwa są dla niej bardzo trudne.

TRUDNY STAN BŁOGOSŁAWIONY Kiedy na teście ciążowym pojawiają się dwie

kreski, pierwszą reakcją jest szok. Nawet dla kobiet, które starały się o dziecko - marzenia o macierzyństwie to jedno, bycie w ciąży to zupełnie co innego. Dopóki przyszłej mamie nie zacznie rosnąć brzuch, ciąża rozgrywa się głównie w sferze jej emocji. - Kobieta, która planowała macierzyństwo, zaczyna przygotowania do ciąży na długo przed poczęciem - mówi psycholog i terapeuta, Anna Gawkowska. - Wyobraża sobie, że zachodzi w ciążę, rozmawia o tym z mężem, ogłasza otoczeniu. Jeszcze „przed” jest zaangażowana. Wyobrażając sobie nową sytuację poznawczo ją oswaja. Dzięki temu wszystko, co ją czeka, jest mniej stresujące - dodaje Gawkowska. A jest nad czym myśleć! Trzeba zweryfikować swoje plany i marzenia, zastanowić się nad nowym kształtem relacji z partnerem i otoczeniem, przemyśleć zamierzenia zawodowe. Trzeba też porzucić beztroskę

i wolność oraz otworzyć się na zupełnie nowy obraz siebie - osoby odpowiedzialnej za życie malenkiej, kruchej istoty. I pogodzić się z myślą, że od momentu zajścia w ciążę już nic nie będzie takie samo, jak kiedyś. Trudne dla przyszłej mamy jest też to, że w pewnym momencie jej ciało przestaje do niej należeć. Zagarnia je dziecko. Zmienia się figura, rośnie brzuch, przybywa kilogramów. Zaczyna jej dokuczać zgaga, mogą się pojawić żylaki czy hemoroidy. Ciężarne ciało zaczyna wydawać rozkazy: „Idź i wymiotuj!”, „Prześpij całe popołudnie!”, „Zjedz ogórki i przegryź je czekoladą, i to natychmiast!”. Okazuje się, że mamy niewielką kontrolę nad własną fizycznością. - Ciężarna kobieta przestaje być swoją własnością, a zaczyna być własnością publiczną - dodaje psycholog. - Na widok wypukłego brzucha ludzie reagują radami: jedz, bo jesteś w ciąży; nie przemęczaj się; nie dźwigaj takich ciężarów; usiądź, bo się zmęczysz; nie sięgaj po wino, przecież jesteś w ciąży. Nagle kobieta staje się zależna od otoczenia, przestaje odpowiadać za siebie. Choć bycie w centrum zainteresowania może być miłe, nadmiar troski czasem trudno znieść. Tym bardziej, że ciąży towarzyszy burza hormonalna, powodująca wahania nastrojów: od radości do rozpacz; od lęku

DZIECKO NIE OZNACZA REZYGNACJI Z CAŁEGO ŚWIATA. MŁODE MAMY TEŻ MOGĄ DOŚWIADCZYĆ PEŁNI ŻYCIA!



ej formie

do euforii. Do tego dochodzi strach przed porodem. Przyszła mama ma nierealne oczekiwania w stosunku do siebie: powinna być szczęśliwa, bo oczekuje dziecka. Tymczasem, gdy lęk przeważa nad radością, kobiecie zaczyna towarzyszyć poczucie winy, że jest, a właściwie będzie, złą matką.

KOLEJNOŚĆ POTRZEB Z chwilą, gdy rozpoczyna się poród, świat staje na głowie. Tuż po porodzie wysoki poziom adrenaliny i innych hormonów sprawia, że pojawia się moment euforii: można wtedy nie spać i nie jeść, tylko wpatrywać się z zachwytem w tę maleńką istotkę, której dało się życie. Ale to trwa krótko, pojawiają się wątpliwości: czy nie zrobię mu krzywdy, czy nakarmię odpowiednio, czy dobrze rozumiem jego płacz. – Jakis czas upłynie, zanim młoda mama pozna swoje dziecko, nauczymy się je rozumieć. Ważne, by o tym pamiętać i nie obwiniać się za każdą wątpliwość czy niewiedzę – radzi Gawkowska. – Nadmierne oczekiwania prowadzą do poczucia winy i jeszcze większego stresu, który negatywnie odbije się i na nas i na dziecku. Maluch wnosi w życie miłość i sens. Ale też wiele zabiera. Przez pierwsze miesiące młoda matka jest na jego usługach. Traci różne rzeczy, które do tej pory ją cieszyły: przerywa pracę, nie może jeść tego, co chce, bo dziecko dostaje kolki, nie może nawet obejrzeć filmu czy poczytać książki, bo jest zbyt zmęczona. Przystają odwiedzać ją znajomi, wierząc, że mama i malarstwo potrzebują spokoju. Urywają się wszystkie niteczki łączące ją z tym, co kiedyś lubiła. Zostaje tylko jedna: więź z dzieckiem. No i jeszcze zmęczenie... – Dopiero od kilku lat kobiety mają odwagę przyznać się głośno, że bycie matką nie jest pasmem szczęścia. Mówią o swoim zmęczeniu, pragnieniu wolności, o tym, że czasem nie są pewne, czy podjęły dobrą decyzję – przyznaje psycholog. – Momenty zwątpienia są naturalne, każdy ma do nich prawo. Nie ma sensu udawać, że dziecko nie jest trudnym i wymagającym członkiem rodziny.

A co ma sens? Takie panowanie nad sytuacją, by jak najbardziej ułatwić sobie pierwsze miesiące macierzyństwa i powrót do formy po ciąży i porodzie. Pierwszą i najważniejszą zasadą jest przestrzeganie właściwej

kolejności potrzeb: najpierw potrzeby dziecka, potem twoje, a reszta może poczekać.

Umów się sama ze sobą: pierwsze sześć miesięcy poświęcam dziecku. Całkowicie! Pamiętaj: nie musisz być idealna. Życie wszystko zweryfikuje, zmęczenie i intensywność opieki nad dzieckiem pokażą, że nie jest możliwe mieć zawsze staranny makijaż i fryzurę, wysprzątanę mieszkanie i obiad z dwóch dań. Zamiast zaprzeczać swemu zmęczeniu, zaakceptuj je. I nie oczekuj od siebie zbyt dużo. Przez pierwsze sześć miesięcy macierzyństwa hasło „dbaj o siebie” oznacza „śpij, kiedy tylko złapiesz wolną chwilę”. Dopiero później dbanie o siebie możesz poszerzyć o maseczki, ćwiczenia czy pójście do fryzjera. Teraz najważniejsze jest dziecko i twój wypoczynek. Razem bierzecie pół roku urlopu od całego świata. – Macierzyństwo na początku zmusza nas, byśmy zawiesiły wszystko, co nie łączy się z opieką nad dzieckiem: pracę, basen, kosmetyczkę czy imprezy. Ale to nie znika na zawsze. Wróci, tak jak wróci więź seksualna z partnerem – uważa psycholog. – Ważne, by o tym pamiętać.

ROLA PARTNERA W powrocie do formy bardzo cenna jest pomoc ukochanego mężczyzny. W ogłoszonym kiedyś konkursie na najpiękniejsze zdanie miłości zwyciężyło: „Kochanie, nie wstawaj, ja pójde ją nakarmić”. Ale nawet, jeśli twój partner pracuje i nie może wstawać w nocy, nie

GORĄCA LINIA

Większość operatorów komórkowych oferuje bezpłatne połączenia z przynajmniej jedną osobą. Wybierz mamę lub przyjaciółkę, która od jakiegoś czasu jest mamą. Taka „gorąca linia” z kimś bliskim, zaufanym i doświadczonym może się okazać nieoceniona. Rozmowa z przyjaciółką to z jednej strony przyjemność, z drugiej wsparcie – możliwość zwerbalizowania lęków i emocji pomaga w ich zrozumieniu, zweryfikowaniu i odreagowaniu. ○



powinnaś wyłączać go z opieki nad dzieckiem. Mężczyzna nie może wprowadzić karmić piersią czy rodzić, ale poza tym może przy dziecku zrobić wszystko: kąpać, przewijać, chodzić na spacer, tulić malucha do snu.

Wsparcie partnera może się okazać nieocenione jeszcze przed porodem. Wykorzystaj go do racjonalizacji swoich lęków. Zrób listę: „Czego się boję najbardziej” i daj mu ją do przeczytania. Poproś, by obok twoich lęków napisał, jak może ci pomóc w ich uniknięciu. Przykład: „Boję się, że zacznę rodzić w środku miasta”, dopisek partnera: „Zadzwońisz do mnie na komórkę, a ja w ciągu kwadransa dowiozę cię do szpitala”. To cię uspokoi i zmniejszy twój lęk – mężczyźni reagują z większym rozsądkiem i dystansem, mniej w nich jest obawa i emocji. – Koniecznie idźcie razem do szkoły rodzenia. To stworzy między wami nić porozumienia na najbliższą przyszłość. Jest to też okazja, by pobudzić jego wyobraźnię. Chodzenie do szkoły rodzenia, przewijanie lalki, oglądanie dziecka na USG sprawi, że poczuje się ojcem – mówi Gawkowska.

Warto angażować go do pomocy, gdy się urodzi malarstwo. To mu pokaże, że choć ty jesteś z dzieckiem związana niemal symbiotycznie, jego udział się liczy, jest wciąż potrzebny, ważny. Wiele kobiet odsuwa ojców od dziecka. To błąd, bo przez to zostają z macierzyństwem zupełnie same – nikt ich nie przytuli, kiedy jest im ciężko, i nikt nie pomoże w opiece nad noworodkiem. Umówcie się, że jego głównym obowiązkiem będą np. wieczorne kąpiele. Partner może przejąć część obowiązków niezwiązanych z dzieckiem: sprzątanie, pranie, zakupy czy gotowanie. Pamiętaj: ty zajmujesz się potrzebami dziecka i swoimi. O wszystkie pozostałe sprawy może zadbać mąż.

WSPARCIE OTOCZENIA A jeśli mąż naprawdę nie może? To nic, zawsze znajdzie

się jakieś rozwiązanie. Może pomoże ci mama lub teściowa? – Teraz jest czas na spotkania z własną matką. Możecie spotkać się jak dwie matki. I ta druga, doświadczona kobieta może być wielkim wsparciem, skarbnicą wiedzy, jak radzić sobie w najtrudniejszych sytuacjach – uważa Gawkowska. Jeśli z własną matką masz kiepski kontakt, zaprzyjaźnij się z inną kobietą „starszą w macierzyństwie”. Dobrze uczyć się macierzyństwa od kogoś, kto jest w tym dobry – od kobiety, która podoba ci się jako mama. Pamiętaj, ty sama tworzysz siebie jako mamę, określasz się w tej roli. Warto postarać się o dobry wzór, bo im lepiej wiesz, czego chcesz i jaką drogą to osiągnąć, tym lepiej radzisz sobie ze swoimi emocjami. Jesteś lepiej osadzona w rzeczywistości, mniej się lękasz, masz więcej zaufania do siebie i czujesz się silniejsza. Wtedy jest ci łatwiej. Wybierz szkołę rodzenia położoną niedaleko. Dzięki temu masz szansę poznać inne młode mamy z okolicy. Pierwsze towarzyskie kontakty po porodzie najlepiej planować z innymi mamami. Bezdzielne przyjaciółki mogą nie zrozumieć twoich uczuć.

Przyjaźń z kimś w identycznej sytuacji dostarczy wspólnych tematów, da wzajemną pomoc i poczucie komfortu. – Wsparciem może być każdy, kto ci pomoże w obowiązkach – radzi psycholog. – I nie musi zajmować się dzieckiem. Przykładowo znajoma emerytka za niewielką opłatą poprasuje czy zrobi drobne zakupy. Siostra może zabrać malucha na spacer. Lepiej zwrócić się do kogoś o pomoc, zanim doprowadzisz się

do stanu, w którym pomyślisz: „Jeszcze chwila, a wyjdę z domu i już nie wrócę”.

PEŁNIA ŻYCIA MŁODEJ MAMY Dziecko nie oznacza rezygnacji z całego świata. Z maluchem możesz iść na wystawę, do kina (na specjalne seanse z przyciszonym dźwiękiem), na wernisaż, do kafejki w ogródku. Dzięki specjalnym wózkom, możesz nawet uprawiać jogging. Znany wędrowiec, Kamiński, wybrał się z małym dzieckiem na biegun! Ty możesz pojechać np. do Paryża. Matki podróżniczki bardzo chwalą sobie kilkumiesięcznych towarzyszy podróży – noszeni na plecach nie opóźniają marszu, nie mają wymagań co do zwiedzanych obiektów, nie zmuszają do odwiedzania McDonalda. Jeśli będziesz pamiętać, że nadal masz prawo do przyjemności i możesz robić to, co lubisz, bardzo szybko wrócisz do psychicznej i intelektualnej formy sprzed ciąży. Gdy zaakceptujesz zmianę, jaką jest pojawianie się dziecka, odzyskasz radość. I może się okazać, że życie jest teraz bardziej satysfakcjonujące niż kiedykolwiek wcześniej.

PAMIĘTAJ O MĘŻU

Choć rola mamy jest bardzo ważna, pamiętaj, że wciąż jesteś żoną i kochanką. Pomijając pierwszy rok macierzyństwa, jesteście przede wszystkim kobietą i mężczyzną, dopiero potem mamą i tatą. Pielęgnuj więc z partnerem. Codziennie znajdź choć kwadrans na to, by pobyć z nim, pogadać, przytulić się. Pielęgnujcie dziecko razem – to okazja do wspólnego działania. ○

CZY GROZI CI DEPRESJA POPORODOWA?

Przeczytaj uważnie poniższe zdania. Dotyczą one twojego samopoczucia na przestrzeni ostatnich 2-4 tygodni. Oceń, jak często opisane stany dotyczą Ciebie. Na każde z pytań odpowiedz „nigdy”, „czasem” lub „stale”.

- ▶ Od jakiegoś czasu trudno mi się do czegokolwiek zmobilizować.
- ▶ Nic mnie nie interesuje, nawet to, co kiedyś było moim hobby.
- ▶ Codzienne życie wydaje mi się beznadziejne i szare.
- ▶ Kiedy myślę, że mam coś zrobić, czuję zniechęcenie i zmęczenie.
- ▶ Przestały mi smakować ulubione dania.
- ▶ Jem, bo tak każe mi rozsądek, sama nie czuję takiej potrzeby.
- ▶ Dominującą emocją, jaką odczuwam przez większość czasu, jest smutek.
- ▶ Bardzo łatwo wyprowadzić mnie

- z równowagi, drażnią mnie nawet drobnostki.
- ▶ Niezależnie od tego, czy się wyspałam, czy nie, wciąż odczuwam przemożną senność.
- ▶ Przy każdej okazji zasypiam, nawet, jeśli spałam całą noc.
- ▶ Po całym dniu zajmowania się dzieckiem jestem wykończona, ale mimo to wieczorem nie mogę zasnąć.
- ▶ Powinnam być bardziej zaangażowana w sprawy mojego dziecka, ale patrząc na nie, czuję brak zainteresowania.
- ▶ Nie obchodzi mnie co robi, myśli lub czuje mój mąż.

- ▶ Świat mógłby przestać dla mnie istnieć.
- ▶ Nic nie wydaje mi się na tyle ciekawe, by się tym zająć lub zaangażować.
- ▶ Zanim zasnę, godzinami leżę z otwartymi oczyma.
- ▶ Zdarza mi się, że bez wyraźnego powodu wybucham płaczem.
- ▶ Reaguję płaczem nawet na drobnostki, np. rozlane mleko.
- ▶ Prześladowają mnie czarne myśli: że dziecko umrze lub że nie dam sobie rady.
- ▶ Nastroju nie poprawiają mi stare, sprawdzone sposoby, które kiedyś działały.

Za każdą odpowiedź „nie” policz 0 punktów, za każdą odpowiedź „czasami” – 1 punkt, za każdą odpowiedź „często” – 2 punkty.

Jeśli uzyskałaś 0-10 punktów – gratulacje! Macierzyństwo jest dla Ciebie źródłem radości i satysfakcji, daje Ci energię i motywację. Zapewne dobrze radzisz też sobie z organizacją dnia i zmęczeniem. Opanowałaś nową sytuację. Bez trudu odnalazłaś się w roli mamy.

Jeśli uzyskałaś 11-25 punktów – uwaga! Stany i uczucia, jakich doświadczasz, mogą świadczyć o kłopotach z emocjami lub ciągłym przemęczeniu. Poproś rodzinę o pomoc. Jeśli wypoczynek nie przyniesie zmian, porozmawiaj z psychologiem. Pomoże Ci odnaleźć się w nowej sytuacji.

Jeśli uzyskałaś 26-40 punktów – dzwonek alarmowy! Prawdopodobnie cierpisz na depresję poporodową. Jeśli obniżone samopoczucie utrzymuje się ponad dwa tygodnie nie zwlekaj, poszukaj pomocy psychologa. Inaczej depresja będzie się przeciągać i ucierpieć na tym i ty, i dziecko. Postaraj się o pomoc jak najszybciej. ○

Jesień

WRÓŻY WANDA DUDZIŃSKA FOTO AGENCJA

PAŹDZIERNIK, LISTOPAD, GRUDZIEŃ

ADLAUDABILIS CHIROGRAPHI IMPUTAT AEGRE PRETOSIUS UMBRACULI, ETIAM ZOTHECAS INSECTAT OSSIF

AQUAE SUL

BARAN 21 III – 19 IV

Poczujesz powiew wolności i wiele rzeczy zaczniesz od nowa. Bardzo ważne, żeby realistycznie oceniać sytuację i zachować zimną krew. Nieprzejednaną postawą zepsujesz na długo relacje nie tylko w pracy, ale także z najbliższymi. Niespodziewanie może się poprawić stan twojego konta. Nie pozostanie to bez wpływu na... twoje życie erotyczne.

LASCIVIVS CONCU

BYK 20 IV – 20 V

Może się tak zdarzyć, że kilka osób zacznie rywalizować o twoje względy. Czeką cię trochę zamieszania i bardzo dużo namiętności. Wśród znajomych zaczną się plotki. Tylko ty wiesz, czy uzasadnione. Przed końcem roku koniecznie sprawdź, czy gdzieś nie zawieruszyły się niezapłacone rachunki albo czy jakiś dłużnik nie czeka na zwrot pożyczki.

SYRTES PRAE

BLIŹNIĘTA 21 V – 21 VI

Nie walcz o wszystko, tylko o to, co jest dla ciebie najważniejsze. Na wszelkie niepokoje najlepszym lekarstwem okaże się miłość. Plany ułóż tak, aby jak najwięcej przebywać ze swoją drugą połówką. Wspólnie róbcie przedsięwzięcia porządki i gwiazdkowe zakupy. Sytuacja zawodowa i finansowa się poprawi. Jeżeli trafi ci się okazja krótkiego zarobkowania.

RAK 22 VI – 22 VII

Praca nie zawsze popłaca. Zachowaj równowagę i nie przyspieszaj biegu wydarzeń w żadnej sferze życia. Zajmij się tym, co sprawia ci przyjemność. Nie wchodź w niepewne interesy i nie ryzykuj. Gotówki ci nie zabraknie, jeżeli zrezygnujesz ze zbędnych i kosztownych drobiazgów. Czekają na ciebie gorące i zarazem kapryśne uczucia. Nie zapominaj o lojalności, wierno-

LEW 23 VII – 22 VIII

Mars będzie ci towarzyszył przez ponad pół roku! Sprzyja wszelkiej działalności wymagającej odwagi, rozmachu i siły przebicia. W układach partnerskich wywoła silne namiętności. I impulsywność we wszystkich sferach życia. Bądź sobą, pilnuj właściwego dla siebie rytmu. Uzyskasz wtedy to, co zechcesz i zakończysz ten rok znaczącymi sukcesami. Ale postaraj się jak najczęściej kon-

PANNA 23 VIII – 22 IX

Czeka cię dużo korzystnych nowości. Na wszystkie przedsięwzięcia wystarczy ci siła i energia. Jeżeli dostaniesz propozycję objęcia nowego stanowiska, zmiany pracy czy chociażby prowadzenia szkoleń, nie zastanawiaj się zbyt długo. Możesz otrzymać dosyć wysokie wynagrodzenie. Wzrosną także twoje wydatki, sporą ich część przeznaczysz na cele reprezentacyjne. Spo-

WAGA 23 IX – 22 X

Wenus w twoim znaku sprzyja zakochiwaniu się. Ale uwaga: także w osobie, z którą już jesteś w związku! Pojawi się szansa na drugi miodowy miesiąc. Natomiast jeżeli zauważyłeś, że sprawy uczuciowe i finansowe z kimś zupełnie nowym zaczynają się przeplatać, szybko je rozdziel. Zachowuj się dyplomatycznie. To zapewni ci czyste sumienie. Postaraj się nie zwalać za dużo

SKORPION 23 X – 21 XI

Jeśli pomyślisz, że wszystko samo się ułoży, możesz stracić wyjątkową okazję. Wykorzystuj swoje znajomości, poproś o podpowiedź fachowca. Nie uganiania się za sprytnymi rozwiązaniami, nie szukaj skrótów. Tylko wtedy ci się powiedzie. W grudniu zwolnij tempo. Zadbaj o stworzenie świątecznej atmosfery w domu i naprawdę sympatyczne relacje z najbliższymi. Dochowaj

STRZELEC 22 XI – 21 XII

Nie zmieniaj co chwilę planów. Świetna forma intelektualna pozwoli ci na ułożenie taktyki działań zawodowych. Odwagi też ci nie zabraknie. Wybierz najlepszy wariant i potem konsekwentnie go zrealizuj. Szybko zarobionych pieniędzy nie wydaj równie szybko, raczej zrób lokatę. W sprawach prywatnych licz na opiekę gwiazd. Domo- we ognisko ogrzeje twoje serce, a bliscy wy-

KOZIOROŻEC 22 XII – 19 I

Twoja dewiza, że szczęścia się nie znajduje, tylko trzeba na nie cierpliwie zapracować, jest racjonalna. Dochowaj wierności swoim wyborom. Rzeczy sprawdzonych nie udoskonalaj. Masz okazję zarobienia dodatkowych pieniędzy, a może po prostu ktoś zwróci ci dług. W sferze uczuć zachowaj ostrożność. Internetowy flirt zagrozi stałemu związkowi. Jeżeli przyjdą ci do głowy

WODNIK 20 I – 19 II

W pracy przyda ci się umiejętność robienia kilku rzeczy jednocześnie. Nieoczekiwanie możesz na jakiś czas przejąć obowiązki jednego ze współpracowników. Będą cię także absorbować sprawy uczuciowe, nieco teraz zagmatwane. Ku swemu zaskoczeniu bardziej zaczniesz sobie cenić bliskość umysłów niż bliskość ciał. Ale się nie martw – długie dyskusje na poważne tematy szyb-

RYBY 20 II – 20 III

Spróbuj jak najwięcej czasu spędzać w domu. Delektuj się codziennym jesiennym spokojem. Nie próbuj zmieniać ani na siłę ubarwiać życia sobie i swoim bliskim. Wiele zaganianych, ciągle zestresowanych osób chętnie by się z tobą zamieniło! W pracy też nie okazuj za wiele gorliwości. Po cichu rób tylko to, co do ciebie należy – i wychodź. Jedynie w sypialni zapomnij