Segítség! - Nyílt levél ikres édesanyák házastársa, barátai és rokonai részére

Az ikres édesanyáknak segítségre van szükségük ahhoz, hogy túléljék az elsõ évet. Ez talán drámainak hangzik, de akkor is igaz. A legnagyobb probléma az ikres anyukák számára az, hogy elegendõ alváshoz jussanak, lépést tartsanak a minimálisan szükséges házimunkával, megtalálják negatív érzéseik kifejezésének módját, és valahogy feloldást találjanak elszigeteltségükre. A barátoktól és rokonoktól kapott segítség és támogatás akár döntõ is lehet abból a szempontból, hogy az édesanya sikeresen csinálja mindezt végig, vagy éppen teljesen összeomlik újdonsült ikres anyukaként.

Sokszor az emberek szeretnének segíteni, de nem tudják a módját. A segítõ szándékú barátok vagy családtagok valójában ronthatnak is a helyzeten. Íme egy rövid lista azok számára, akik ikres édesanyának szeretnének segítségére lenni.

Amit megtehet:

- Vigyen ennivalót, amikor látogatóba megy!

- Tegye tisztába a babákat!

- Masszírozza meg az édesanya hátát vagy lábát, amíg szoptat!

- Adjon neki vizet vagy gyümölcslevet!

- Vigyázzon a babákra, amíg õ alszik!

- Ha az egyik kisbaba szopizni szeretne az éjszaka közepén, akkor pelenkázza át és vigye oda az édesanyjának az ágyba. Amikor a másik baba felébred, cserélje meg õket!

- Vigyázzon a babákra, amíg az édesanyjuk sétál egyet vagy beül a fürdõbe!

- Hallgassa meg õt, amikor ijedtnek, fáradtnak vagy teljesen levertnek érzi magát.

- Érezze együttérzését, amikor sírnia kell!

- Mossa ki a szennyest, hajtogassa össze és pakolja el a ruhákat!

- Vásároljon be!

- Készítsen ebédet vagy vacsorát, és tálalja is neki!

- Mondja el neki, hogy szereti!

- Vigyen neki aktuális folyóiratokat, katalógusokat vagy videót!

- Segítsen neki, hogy találjon más ikres anyukákat, akikkel beszélgethet!

- Takarítsa ki a konyhát, mosogasson el!

- Mondja el neki, hogy milyen nagyszerûen bánik a gyerekeivel!

Egyéb fontos dolgok:

- Amikor látogatóba megy, segítsen az édesanyának, hogy lazítani tudjon; ne várja el, hogy õ szórakoztassa!

- Támogatásra és bátorításra van szüksége; ne adjon neki tanácsot, amikor panaszkodik vagy fáradtnak tûnik!

- Az édesanya talán sebezhetõnek érzi magát; ne ássa alá az önbizalmát azzal, hogy olyan negatív kérdéseket tesz fel, mint pl. „Biztos vagy benne, hogy a babák elegendõ tejhez jutnak?” vagy „Miért nem alusszák még át az éjszakát?”

- Koncentráljon az anyáról való gondoskodásra és segítsen a házimunkában ahelyett, hogy a babákról való gondoskodást próbálná átvenni!

- Egy ikres édesanyának legalább az elsõ évben szüksége van segítségre; ne tûnjön el az elsõ 3 hónap után!

Mi van akkor, ha nincs segítség?

Ha az ikres édesanya messze lakik a barátaitól és rokonaitól, vagy ha azok napközben dolgoznak, akkor egy segítõ alkalmazása lehet a megoldás. Még ha az ár magas is, az édesanya fizikai és érzelmi egyensúlya megéri azt. Néhány anya középiskolás tanulókat fogad fel, hogy iskolaidõ után segítségére legyenek. Néhány egyház és gyülekezet önkéntes segítõket biztosít az ikres anyukák számára. Nyugdíjas, vagy iskolás gyerekeket nevelõ anyukák közül is többen vállalnak ilyen munkát viszonylag alacsony fizetség ellenében.

Fordította: Verdes Dóra

Forrás: La Leche Liga

Kapcsolódó cikkek:

Ikrek szoptatása 1. rész

Ikrek szoptatása 2. rész