Anya születik - A szülés utáni hangulatváltozásról

Az anya "megszÃ¼letÃ©se" nem feltÃ©tlenÃ¼l esik egybe a kisbaba megszÃ¼letÃ©sÃ©vel. FurcsÃ¡n hangozhat, de sok nõ elsõ gyermeke megszÃ¼letÃ©sekor nem Ã©rzi magÃ¡t azonnal anyÃ¡nak. MindÃ¶ssze annyit tud, hogy egÃ©szen mÃ¡shogy Ã©rzi magÃ¡t, mint korÃ¡bban, szinte mintha mÃ¡s ember lenne, Ã©s ez igaz is. A helyzet Ãºj, Ã©s az anyÃ¡nak idõre lehet szÃ¼ksÃ©ge ahhoz, hogy alkalmazkodjon Ãºj Ã©letÃ©hez.

Ã‰rzelmi vÃ¡ltozÃ¡sok a szÃ¼lÃ©s utÃ¡n

Az elsõ gyermek megszÃ¼letÃ©se valÃ³szÃ-nûleg a legnagyobb vÃ¡ltozÃ¡s, ami egy nõ Ã©letÃ©ben bekÃ¶vetkezik. Minden Ã¡talakul: a test, a gondolkodÃ¡s, a kapcsolatok, a karrierhez valÃ³ hozzÃ¡llÃ¡s, a felelõssÃ©gtudat Ã©s gyakran az ember anyagi helyzete is.

Eleinte az anyÃ¡t elborÃ-tja annak tudata, hogy a nap 24 Ã³rÃ¡jÃ¡n Ã¡t kell viselnie a magatehetetlen kisbabÃ¡val kapcsolatos felelõssÃ©get. Kezdetben minden pillanatban gondolnia kell valamire: sem az etetÃ©s, sem az altatÃ¡s, sem a bÃ¼fiztetÃ©s, sem a tisztÃ¡ba tÃ©tel nem megy Ã¶nmagÃ¡tÃ³l.

Nem csoda hÃ¡t, ha az anya ilyenkor szorong Ã©s Ã¶sszezavarodik, hiszen valamennyi vÃ¡ltozÃ¡s stresszhelyzetet jelentene, mÃ©g akkor is, ha jutna 8 Ã³rÃ¡nyi alvÃ¡s az embernek, ami ebben a helyzetben gyakorlatilag elkÃ©pzelhetetlen.

Szem elõtt kell tartanunk, hogy az anya "megszÃ¼letÃ©se" nem feltÃ©tlenÃ¼l esik egybe a kisbaba megszÃ¼letÃ©sÃ©vel. FurcsÃ¡n hangozhat, de sok nõ elsõ gyermeke megszÃ¼letÃ©sekor nem Ã©rzi magÃ¡t azonnal anyÃ¡nak. MindÃ¶ssze annyit tud, hogy egÃ©szen mÃ¡shogy Ã©rzi magÃ¡t, mint korÃ¡bban, szinte mintha mÃ¡s ember lenne, Ã©s ez igaz is.

A helyzet Ãºj, Ã©s az anyÃ¡nak idõre lehet szÃ¼ksÃ©ge ahhoz, hogy alkalmazkodjon Ãºj Ã©letÃ©hez.Â

Baby bluesÂ - a szÃ¼lÃ©s utÃ¡ni levertsÃ©g

A szÃ¼lÃ©s utÃ¡ni levertsÃ©g elÃ©g gyakori reakciÃ³: az ismert szÃ¼lÃ©s utÃ¡ni pszichÃ©s vÃ¡ltozÃ¡sok kÃ¶zÃ¼l ez a legismertebb, a leggyakoribb (egyes becslÃ©sek szerint a nõk 40, mÃ¡sok szerint 70-80%-a Ã¡tesik rajta), de szerencsÃ©re a legkevÃ©sbÃ© sÃºlyos is. Ã•ltalÃ¡ban nÃ©hÃ¡ny nappal a szÃ¼lÃ©s utÃ¡n jelentkezik, Ã©s tÃ¶bbnyire 3-5 nap elteltÃ©vel hirtelen el is mÃºlik.
A baby blues a 'nem vagyok Ã¶nmagam' Ã©rzÃ©se: ok nÃ©lkÃ¼li sÃ-rÃ¡sban, tÃ¼relmetlensÃ©gben, ingerlÃ©kenysÃ©gben, Ã©tvÃ¡gytalansÃ¡gban, alvÃ¡si problÃ©mÃ¡kban, Ã¶nbizalomhiÃ¡nyban, szorongÃ¡sban Ã©s nyugtalansÃ¡gban nyilvÃ¡nulhat meg. A levertsÃ©g fõ oka valÃ³szÃ-nûleg a szÃ¼lÃ©s Ã©rzelmileg megterhelõ mivolta, de Ã¶sszefÃ¼ggÃ©sbe szoktÃ¡k hozni a tejbelÃ¶vellÃ©ssel, illetve a kÃ³rhÃ¡zbÃ³l valÃ³ hazatÃ©rÃ©ssel. Ami biztos, mind a test, mind a lÃ©lek komoly vÃ¡ltozÃ¡sokon ment keresztÃ¼l Ã©s ezek feldolgozÃ¡sa idõt igÃ©nyel.

MegkÃ¼zdÃ©s a vÃ¡ltozÃ¡sokkal

Majdnem
mindig az elsõ kÃ©t hÃ³nap a legnehezebb, ahogy az anya megismeri a babÃ¡t Ã©s a baba az anyÃ¡t, a dolgok mind kÃ¶nnyebbÃ© Ã©s ismerõssÃ© vÃ¡lnak. KÃ©thÃ³napos korÃ¡tÃ³l a csecsemõ mosolyogni Ã©s "vÃ¡laszolni" kezd, egyÃºttal tÃ¶bbet is alszik: innentõl Ã¡ltalÃ¡ban az anya vÃ¡llÃ¡ra nehezedõ feladatok ellÃ¡tÃ¡sa kÃ¶nnyebbnek tûnik.

Az
egyik mÃ³dja e nehÃ©z korai idõszak Ã¡tvÃ©szelÃ©sÃ©nek, ha egyfajta sokat kÃ¶vetelõ helyzetkÃ©nt tekintÃ¼nk rÃ¡, Ã©s folyamatosan szem elõtt tartjuk, hogy egyrÃ©szt vÃ¡ltozni fog, mÃ¡srÃ©szt minden erõfeszÃ-tÃ©st megÃ©r, hogy a gyerek a lehetõ legjobb indÃ-tÃ¡st kapja, hiszen ez alapozza meg azt, hogy egÃ©szsÃ©gben, boldogan Ã©s biztonsÃ¡gban nõjÃ¶n fel.

MÃ-toszok Ã©s valÃ³sÃ¡g

1998-ban
AngliÃ¡ban vÃ©geztek egy kutatÃ¡st a nõk szÃ¼lÃ©ssel Ã©s az azt kÃ¶vetõ idõszakkal kapcsolatos elvÃ¡rÃ¡sainak feltÃ©rkÃ©pezÃ©sÃ©re. Azt talÃ¡ltÃ¡k, hogy lÃ©tezik Ã¶t Ã¡ltalÃ¡nosan elterjed mÃ-tosz a tÃ©mÃ¡val kapcsolatban.

1. A kÃ¶tõdÃ©s automatikus

A
legtÃ¶bb vÃ¡randÃ³s anya meggyõzõdÃ©se, hogy az anyai Ã©rzÃ©sek hullÃ¡ma elÃ¶nti majd õket abban a pillanatban, amint meglÃ¡tjÃ¡k csecsemõjÃ¼ket.Â A valÃ³sÃ¡gban ez inkÃ¡bb kivÃ©tel, mint szabÃ¡ly. A legtÃ¶bb nõ akkor "szeret bele" gyermekÃ©be, amikor tÃ¶rõdni kezd vele, Ã©s amint ismerni kezdik egymÃ¡st. NÃ©hÃ¡ny anya furcsÃ¡n Ã©rzi magÃ¡t az elsõ hetekben. Egyesek kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen Ã©lvezik az anyasÃ¡gnak ezt a szakaszÃ¡t, mÃ¡sok a kÃ©sõbbiekben Ã©rzik jobban magukat, Ã©s az Ã-gy termÃ©szetes.

2. Folyamatosan boldogok lesznek

A
gyermek szÃ¼letÃ©se sok stresszt jelenthet az anyÃ¡nak, Ã©s gyakran Ã©rezheti magÃ¡t kimerÃ¼ltnek, zavartnak, tÃºlterheltnek, frusztrÃ¡ltnak a babÃ¡val kapcsolatban, pÃ©ldÃ¡ul, ha nem eszik vagy alszik.

3. A szoptatÃ¡s termÃ©szetes Ã©s kÃ¶nnyû

Amint
a baba megszÃ¼letett, nÃ©hÃ¡ny anya Ãºgy Ã©rzi, nem akar szoptatni. Vannak csecsemõk, amiket kÃ¶nnyû tÃ¡plÃ¡lni, de gyakran, kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen a kezdeti idõkben, elõfordulhat mindenfÃ©le fennakadÃ¡s, amÃ-g valamilyen etetÃ©si rutin be nem vÃ¡lik.

Meglepõ, hogy
mennyire Ã©rzelemvezÃ©relt minden, ami a babÃ¡val kapcsolatos. KÃ¼lÃ¶nÃ¶sen
igaz ez, ha fontos dÃ¶ntÃ©seket kell meghozni, pÃ©ldÃ¡ul, hogy folytassuk-e
a szoptatÃ¡st, vagy sem. Ilyenkor elõfordulhat, hogy a gondolkodÃ¡s
kizÃ¡rÃ³lag akÃ¶rÃ¼l forog: hÃ¡ny grammal gyarapodott a baba, vagy
sikerÃ¼lt-e sikeresen bÃ¼fiztetni?

4. KÃ©pesek teljesen egyedÃ¼l ellÃ¡tni a babÃ¡t

Ez
szinte lehetetlen Ã©s nem tÃºl bÃ¶lcs dolog. Az elsõ kÃ©t hÃ³nap sorÃ¡n a
csecsemõ megismerÃ©sÃ©re, az etetÃ©si rutin kialakÃ-tÃ¡sÃ¡ra, Ã©s a sajÃ¡t
pihenÃ©sre kell Ã¶sszpontosÃ-tani. IdeÃ¡lis esetben a partner, a nagymama,
vagy egy rokon segÃ-t a vÃ¡sÃ¡rlÃ¡sban, hÃ¡zimunkÃ¡ban Ã©s hasonlÃ³kban. A
legjobbÂ -- Ã©s Ã³riÃ¡si segÃ-tsÃ©g --, ha nem a baba ellÃ¡tÃ¡sÃ¡ban, hanem a
tÃ¶bbi hÃ¡zkÃ¶rÃ¼li teendõben kapunk tÃ¡maszt. A terhessÃ©g utolsÃ³ Ã©s a
szÃ¼lÃ©s utÃ¡ni idõszak elsõ hÃ³napjaiban az ember Ã¡ltalÃ¡ban sÃ©rÃ¼lÃ©kenynek,
szÃ©tszÃ³rtnak Ã©s a koncentrÃ¡ciÃ³t Ã©s magabiztossÃ¡got igÃ©nylõ feladatokat
megoldani kÃ©ptelennek Ã©rzi magÃ¡t. Ez valÃ³szÃ-nûleg rÃ©sze a baba
szÃ¼ksÃ©gleteire valÃ³ rÃ¡hangolÃ³dÃ¡s folyamatÃ¡nak. Ebben az idõszakban
mindenkinek szÃ¼ksÃ©ge van gyakorlati Ã©s Ã©rzelmi tÃ¡maszra.

5. Hat hÃ©t mÃºltÃ¡n a szexuÃ¡lis Ã©let visszatÃ©r a normÃ¡lis kerÃ©kvÃ¡gÃ¡sba

A
legtÃ¶bb anyÃ¡nak jÃ³val tÃ¶bb, mint hat hÃ©tre van szÃ¼ksÃ©ge ahhoz, hogy
kÃ©sznek Ã©rezze magÃ¡t a "normÃ¡lis" szexuÃ¡lis kapcsolatra. A
kimerÃ¼ltsÃ©gen tÃºl a baba szÃ¼ksÃ©gleteinek kielÃ©gÃ-tÃ©se felemÃ©sztheti az
anya Ã¶sszes energiÃ¡jÃ¡t, Ã©s a partnernek meg kell Ã©rtenie, hogy a nõ
szexuÃ¡lis kÃ©sztetÃ©sÃ©nek esetleges hiÃ¡nya nem jelenti azt, hogy mÃ¡r nem
szereti õt. A pÃ¡roknak ilyenkor Ã³j utakat kell talÃ¡lniuk az egymÃ¡s
irÃ¡nti gyÃ¶ngÃ©dsÃ©g kimutatÃ¡sÃ¡ra.

VigyÃ¡zzon magÃ¡ra!

Hogy
el tudja lÃ¡tni ezt a nagyon fontos feladatot, szÃ¼ksÃ©ge van rendszeres
szÃ¼netekre: alvÃ¡sra, csak Ã¶nmagÃ¡val eltÃ¶ltÃ¶tt idõre, barÃ¡tok
meglÃ¡togatÃ¡sÃ¡ra, tornÃ¡ra, egy sÃ©tÃ¡raÂ - foglalkozzon Ã¶nmagÃ¡val! Csak Ã³gy
tud a babÃ¡val tÃ¶rõdni, ha Ã¶nmagÃ¡val is tÃ¶rõdik Ã©s elÃ©gedett.

EllÃ¡tni
egy kisbabÃ¡t nagyon sokat kÃ¶vetel mind fizikailag, mind Ã©rzelmileg. Az
is idõt vesz igÃ©nybe, amÃ-g megszokja Ã¶nmagÃ¡t, mint anyÃ¡t, Ã©s ezt a
szerepet Ã¶sszhangba hozza a tÃ¶bbivel: a szeretõvel, a barÃ¡ttal, a
dolgozÃ³ nõvel, bÃ¡rmivel. Eleinte leginkÃ¡bb anyaszerepÃ©nek lesz
tudatÃ¡ban, de meg kell, hogy õrizze az egyensÃºlyt Ã©s emlÃ©keznie kell
Ã©njÃ©nek tÃ¶bbi oldalÃ¡ra is.

Ã‰pÃ-tse kapcsolatÃ¡t a gyermekkel!

MÃ©g

ha tehetetlennek is Ã©rzi magÃ¡t idõnkÃ©nt ezekben a korai hÃ³napokban, tudnia kell, hogy a babÃ¡nak semmire sincs nagyobb szÃ¼ksÃ©ge, mint Ã¶nre. HÃ³napokig hordozta õt Ã©s ezalatt az idõ alatt nem verbÃ¡lis Ã¼zenetek ezreit vÃ¡ltottÃ¡kÂ - senki nem tudhatja hÃ¡t Ã¶nnÃ©l jobban, mire lehet szÃ¼ksÃ©ge. NÃ©ha eltart egy ideig, amÃ-g az ember bÃ-zni kezd megÃ©rzÃ©seiben, de ne becsÃ¼lje ezeket alÃ¡.

A babÃ¡knak szÃ¼ksÃ©gÃ¼k van arra, hogy Ã©reztesse velÃ¼k, minden rendben. Az egÃ©szen kicsik is Ã©szlelik, ha az anya utÃ¡nozza õket, innen tudjÃ¡k, hogy figyelnek rÃ¡juk Ã©s a viselkedÃ©sÃ¼kre. IdõnkÃ©nt nincs szÃ¼ksÃ©gÃ¼k sem alvÃ¡sra, sem evÃ©sre, de igÃ©nylik az Ã¶lelÃ©st, az anya bõrÃ©nek illatÃ¡t Ã©s tapintÃ¡sÃ¡t. Minden anya-gyermek kapcsolat egyedi, Ã©s rÃ¡ kell jÃ¶nnie, az Ã¶n szÃ¡mÃ¡ra milyen az ideÃ¡lis.

TÃ¶rõdjÃ¶n pÃ¡rkapcsolatÃ¡val!

Fontos, hogy rendszeresen biztosÃ-tson idõt arra, hogy kettesben legyen partnerÃ©vel (a baba nÃ©lkÃ¼l). KÃ¶zÃ¶s reggeli vagy sÃ©ta, ha nem tÃºl fÃ¡radt. MindkettõjÃ¼k Ã©lete nagyon megvÃ¡ltozott, de a vÃ¡ltozÃ¡s termÃ©szete kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ. Ã–n Ã©jjel-nappal a gyerekkel tÃ¶rõdik. A partnere munkahelyi vilÃ¡ga ugyanolyan maradt, Ã¡m Ã©rzelmi Ã©lte gyÃ¶keresen megvÃ¡ltozott.

KorÃ¡bban valÃ³szÃ-nûleg Ã¶n sokat ugrÃ¡lt kÃ¶rÃ¼lÃ¶tte, most azonban teljesen a babÃ¡ra Ã¶sszpontosÃ-t. HozzÃ¡ kell szoknia a helyzethez, meg kell tanulnia, hogy a baba tÃºlÃ©lÃ©sÃ©nek elengedhetetlen feltÃ©tele a folyamatos odafigyelÃ©s, de kÃ-vÃ¼lrõl mindez nehÃ©z feladat. Fel kell dolgoznia ezeket a vÃ¡ltozÃ¡sokat. Most mÃ¡r Ã¶nÃ¶k egy csalÃ¡d: olyan csoda ez, melyet leÃ-rni nehÃ©z, de megosztani varÃ¡zslatos Ã©lmÃ©ny.

A szÃ¼lÃ©s egyetemes emberi alapÃ©lmÃ©ny. Olyan mÃ³don Ã©rzi az ember, hogy a vilÃ¡g rÃ©szÃ©vÃ© vÃ¡lik, mely semmi mÃ¡shoz nem hasonlÃ-thatÃ³. Minden csecsemõ Ã©s anya kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ, Ã©s mindenkinek meg kell talÃ¡lnia a sajÃ¡t szÃ¼lõi stÃ-lusÃ¡t. Fel fogja fedezni, milyen kÃ¼lÃ¶nleges "ajÃ¡ndÃ©kokat" kell, hogy adjon gyermekÃ©nek. Minden szakasznak megvannak a sajÃ¡t Ã¶rÃ¶mei, de egy baba megtanÃ-t a feltÃ©telek nÃ©lkÃ¼li Ã©s spontÃ¡n szeretetre, ha Ã©rzÃ©kenynek vagyunk jelzÃ©seire. Hatalmas Ã©lmÃ©ny, mely Ã¶rÃ¶kre megvÃ¡ltoztatja Ã©letÃ©t Ã©s Ã©rtÃ©keit.

ForrÃ¡s: bura.hu