

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > [Kérdések és kételyek](#)

Cikk megosztása

X



Kérdések és kételyek

Sikerült, végre babát vársz! Végtelenül boldog vagy, máskor viszont tele vagy kérdésekkel: jó anya leszek? Jól megleszünk ezzel az aprósággal...?

<https://www.nestlebaba.hu/kerdesek-es-ketelyek> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Kérdések és kételyek

Sikerült, végre babát vársz! Végtelenül boldog vagy, máskor viszont tele vagy kérdésekkel: jó anya leszek? Jól megleszünk ezzel az aprósággal...?

2020/08/12 15:56

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Felkészülés a terhességre - Kérdések és kételyek a várandósság alatt

Sikerült – kisbabát vársz! Az egész anyyira új és izgalmas, hogy nap mint nap ezernyi kérdést tudnál feltenni a terhességgel kapcsolatban... de a legtöbb n?ben els?ként a következ? gondolat fogalmazódik meg: „Hogyan fogok megbirkózni az egészszel?”

Ne félj, nem vagy egyedül! Várandós n?k milliói tesznek fel ugyanígy kérdéseket, hiszen egy baba érkezése rengeteg változással jár, és legyünk ?szinték – nagy felfordulást hoz a közös életetekben is. Szerencsére a természet tökéletes szervez?: kilenc hónapot biztosít neked arra, hogy felkészülj testben és lélekben a kisbabád születésére.

Érzelmek tengerén

Boldogság, aggodalom, izgatottság, idegesség, büszkeség, kétségbeesés – a hangulatok egymást váltják egy várandós n? lelkében. Nem fogod elhinni, de ez is teljesen természetes! A testedben intenzív hormonális változások zajlanak, amelyek er?sen igénybe veszik az érzelmeidet. Az ösztrogén, a progeszteron és a terhességi HCG hormon pszichológiai hatásai tehetnek arról, hogy képtelen vagy megnézni egy híradót, mert minden rossz hír hallatán sírva fakadsz, nehezen koncentrálsz a feladataidra, máskor pedig minden ok nélkül előnt a boldogság.

Jó anya leszek?

Valószínűleg ez az a kérdés, ami a legtöbbször hangzik el a kilenc hónap alatt. Úgy vártad, hogy a babád megfogadjon, és most mégis tele vagy kétségekkel. Jól fogom csinálni? Lesz elég türelmem hozzá? Szeretni fog a kisbabám? Bírni fogom a felel?sséget?

Fontos tudnod, hogy a bizonytalanság nem hiba! Életed legnagyobb változására készülsz, ami új és ismeretlen még el?tted. Ne félj kérdéseket feltenni, fordulj az édesanyádhoz vagy a barátn?idhez, akiknek már van gyerekük. Gondold végig a saját gyerekkorodat – mit vennél át bel?le a kisbabád számára, vagy mit csinálnál másképpen, mint a szüleid? Ezek a gondolatok és kérdések segítenek abban, hogy felkészülj arra az életre, ami a kisbabával vár.

Ha mégis úgy érzed, túl sok a kérdés, nyomaszt a felel?sség, és a szorongásod egyre er?södik, a saját és kisbabád nyugalma érdekében keress fel egy terapeutát, segíteni fog neked.

Átalakul a testem

A kilenc hónap alatt tested sok kis lépést tesz a szülés felé, és aggodalommal tölthet el, hogy úgy érzed, nehéz elfogadnod a változásokat. De fontos tudnod, hogy ezek a változások nem visszafordíthatatlanok! Ha majd megszületik a kisbabád, id?vel újra a régi leszel, azzal az értékes különbséggel, hogy édesanya lettél.

Az átalakulás elfogadásában sokat segít, ha mindig követed, mi történik éppen veled és a kisbabáddal. A különböző orvosi és ultrahangos vizsgálatok azért szükségesek, hogy figyelemmel kövessék a kisbabád fejl?dését: használd ki ezeket a csodálatos pillanatokat! A babád szívhangjára mindig emlékezni fogsz, akárcsak arra a pillanatra, amikor megtudod, kislányod vagy kisfiad születik [6] majd.

Készül?dés lélekben

Érdeemes körülnézned a szülésre felkészít? foglalkozások között is, mert ezek célja többek közt az is, hogy segítsenek a ráhangolódásra, együttm?ködésre bátorítsanak a változásokkal. Ezek a foglalkozások nemcsak a testre koncentrálnak, a lelket is segítik - érdemes velük tenned egy próbát.

Fontos, hogy csinosnak érezd magad ebben az id?szakban is: szerezz be néhány szuper új ruhát! Nem kell feltétlenül kismamaruhákban gondolkodnod, számos „hétköznapi” ruhatípus hordható a terhesség korai és középid?szakában is.

Gondold végig, milyen lesz a gyerekszoba, milyen színek, hangulatok uralkodnak majd benne! Nézz körül a neten, milyen saját kez?leg készíthet? dekorációkat alkothatsz a baba környezetébe, ez még stresszoldásra is kiváló.

Ám mind közül a legfontosabb, hogy magadra gondolj! Ebben az id?szakban te vagy a f?szerepl?, amikor az egész világ szeretettel és megértéssel vesz körül. Éld meg a várandósságot a maga teljességében, hagyd, hogy érzelmeid a felszínre törjenek, tapasztald meg azokat egészen. Hagyd, hogy a dolgok haladjanak a maguk útján, bízz magadban és az ösztöneidben! Szánj id?t saját magadra és a párodra is, beszélgetetek sokat a jöv?r?l, amit már hárman fogtok egymással megosztani.

Simone de Beauvoir azt mondta, „Nem születünk n?nek, hanem azzá válunk”. Ugyanígy nem születünk „jó” vagy „rossz” anyának, hanem saját hibáinkból tanulva, néha botladozva ezen az úton, de anyává érünk. Ne félj, bízz az ösztöneidben – **a kisbabádnak az egész világon te leszel a legfontosabb!**

[Tovább](#) [7]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/kerdesek-es-ketelyek>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/kerdesek-es-ketelyek>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/kerdesek-es-ketelyek&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/kerdesek_ketelyek.jpg&de
Kérdések és kételyek

[3]

<https://twitter.com/share?text=%20K%C3%A9rd%C3%A9sek%20%C3%A9s%20k%C3%A9telyek&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/kerdesek-es-ketelyek>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/kerdesek-es-ketelyek>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6321>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/mikor-derul-ki-baba-neme>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>