

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

[Kezdőlap](#) > „? a mi kis boldogságunk!”

Cikk megosztása

X



„? a mi kis boldogságunk!”

Érezhetem magam szomorúnak, csalódottnak, feszültnek, akár boldogtalannak kismamaként, egy csodálatos kisbaba újdonsült anyukájaként?

<https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-o-a-mi-kis-boldogsagunk> [1]

[2] [3] [4]



„? a mi kis boldogságunk!”

Érezhetem magam szomorúnak, csalódottnak, feszültnek, akár boldogtalannak kismamaként, egy csodálatos kisbaba újdonsült anyukájaként?

2021/05/27 22:25

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

„? a mi kis boldogságunk!”, „Fantasztikus érzés anyának lenni!”, „A kisbabám mosolya kárpótol az éjjeli virrasztásokért!” Igen, de mi lenne, ha egyszer ?szintén elmondanád a babád látványától felvillanyozott rokonoknak, szomszédoknak, járókel?knek, hogy valójában mi is zajlik benned?

Mert azzal mindenki egyetért, hogy mekkora boldogságot hozhat magával egy baba születése. Amikor el?szőr ráfog az ujjadra, az els? neked intézett mosolya, az els? kis gügyögései, a jóllakott, álomittas tekintete. A szül?i szeretet egyre er?söd? érzését változó, hogy ki mikor kezdi el érezni, de az biztos, hogy mindenkit el?bb-utóbb utolér. Lehet, hogy már akkor megtapasztaltad, amikor a baba még a hasadban volt, el?fordulhat, hogy a szülést követ?en, az els? találkozáskor jelent meg, és az is lehet, hogy jóval kés?bb, akár hetekkel, hónapokkal a babád megszületését követ?en ért utol, vagy fog utolérni a szül?i szeretet érzése. Ez az érzés pedig egy jó érzés, ez egy 'helyes' érzés, ezzel senki nem vitatkozik, err?l bátran beszélhetünk.

Mi van azonban azokkal az érzésekkel, amikr?l annyira nem szoktál beszélni? Mert nem illik róla beszélned, mert nem mersz róla beszélni, mert nincs er?d róla beszélni? Mi van, ha azt érzed, hogy voltál már boldogabb? Ha a fáradtság vagy állandó aggodás nem engedi, hogy teret engedj a boldogságodnak? Mik okozhatják azt az érzést, hogy valami nem stimmel?

Számtalan tényez? okozhatja, akár önmagában, akár egymást er?sítve. Amit ezzel kapcsolatban sose felejts el, hogy nem létezik olyan, hogy 'helyes' vagy 'helytelen' érzés. Bármit is érzel, arról Te nem tehetsz, ezt érzed, és kész, ezt az érzést valami okozza. Amit viszont megtehetsz, az az, hogy beszélsz róla.

El?fordulhat, hogy nem rég mentél keresztül egy traumatikus szülésélményen, amely széls?séges esetben még akár hosszú ideig okozhat számodra poszttraumás stressz zavart, olyan tünetekkel, mint a rémálmok, saját testt?l való idegenkedés, folyamatos készenléti állapot vagy bénító szorongás.

Attól függetlenül azonban, hogy a szülésed negatív vagy pozitív élményként csapódott-e le benned, komoly kihívásokkal teli id?szakba csöppensz bele újszülött kisbabáddal. Régebben, a hagyományos falusi kultúrákban a gyermekágyat úgy hívták, hogy a „boldogasszony ágya”. Akkor még a közösség, illetve az együtt él? nagycsaládok tagjai segítettek az újdonsült anyukának, hogy els?dleges feladata az újszülött ellátása lehessen, az anya és gyermeke minél jobban összehangolódhasson, ezzel maximálisan megélve ezt az id?szakot. Mára a generációk együttélésének megsz?nésével extrém kimerültség, és kialvatlanság jellemzi a friss anyukákat. Ilyen körülmények között kell feldolgoznod a családi szerepeitek átrendez?dését, hogy a szüleidb?l nagyszül?k lettek, bel?letek, a korábbi szerelmespárból pedig apa és anya lett. Az új élethelyzetteddel kapcsolatos érzéseid magukkal hozhatják a gyász érzését, hiszen egy hosszú id?szak zárult le, már semmi sem lesz ugyanolyan, mint eddig volt. Ez akkor is igaz, ha nem az els? babád született most meg, hiszen ilyenkor is történik egy komoly átrendez?dés, a „család szeme fénye” mellé érkezik egy újabb „család szeme fénye”, és az új testvér elfogad(tat)ása is komoly kihívásokat jelenthet számodra ebben a sohasem sem könny? kezdeti id?szakban.

Olyannyira sok a nehézség ebben az id?szakban, hogy a Magyarországon történ?, évi kb. 90.000 szülés után, 9-10.000 kismama szülés utáni depresszióba süllyed. Fontos tudnod, hogy ez bárkivel el?fordulhat,

de tényleg bárkivel. A legpozitívabb és legéletvidámabb lányokkal, nőkkel is. A tapasztalat szerint azonban vannak tényezők, amik növelik a kockázatát, így például ha irreálisak az elvárásaid magaddal szemben, ha hiányzik melled a támogatás, vagy ha nem számíthatsz a partneredre.

Amikor a szülés körüli nehézségekről beszélünk, nem hagyhatjuk említés nélkül a testedet érő megpróbáltatásokat sem, hiszen a test és lélek elválaszthatatlan egymástól, és számtalan testi változást is fel kell dolgoznod friss anyukaként. A tested – akárhogyan is történt, de valamilyen mértékben mindenképpen – megszenvedte a szülést, gyakran a szoptatás sem egy leányálom az első időszakban. Emellett türelmetlenül várhatod tested visszaalakulását is, sokszor hiába, hiszen – ha mások nem is látják, de Te igen, hogy – pontosan ugyanolyan már sohasem lesz, és korábbi, jól ismert tested elvesztését szintén követheti gyászreakció.

Számtalan különböző tényező nehezítheti még ezt a kezdeti időszakot, hogy lehetetlen mindet megemlíteni, annyi félték vagyunk, annyi különböző történettel. Ehelyett arra hívnánk fel a figyelmedet, hogy bármin is mérsz keresztül, akár szomorúság, akár boldogság, akár ezek váltakozása, vagy keveredése, találj meg azokat a személyeket, fórumokat, ahol kiadhatod magadból a Téged feszítő gondolatokat, érzéseket. Ahol, aki előtt nem kell magyarázkodnod, nem kell mérlegelned a szavaidat, ahol meghallgatják a mondanivalód, és nem értenek félre. Egy pillanatig se szégyelld azt, amit érzel, mert bármi is legyen az, egy így teljesen rendben van.

Felhasznált irodalom:

Félegyházi Zs. és Adler, M. (2013). Hangulati betegségek és azok kezelése a terhesség alatt és a szülés után – áttekintés. Neuropsychopharmacol Hungarica, 15(1), 40-48.

Gitidészné Gyetván, K., Schneiderné Diószegi E. és Molnár J. E. A gyermekágyas időszak testi és lelki történései. Varga K., Andrek A. és Molnár J. E. (Szerk.). A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében (286-296. old.). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.

Losonczy Á. (1998). A legnagyobb életforduló: a gyerekvárás, szülés, születés - A társadalomkutató szemével. - Kutatási tapasztalatok – gondolatok. Előadás az Aktív Szülés Társaság részére, Dobogók?, 1998.

Ha szeretnél többet megtudni az Anyahangoló munkásságáról, fedezd fel [blog](#) ^[6], [Facebook](#) ^[7] és [Instagram](#) ^[8] oldalait is!

[Tovább](#) ^[9]

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

Drupal alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-o-a-mi-kis-boldogsagunk>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-o-a-mi-kis-boldogsagunk>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-o-a-mi-kis-boldogsagunk&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok_350x260.jpg
a mi kis boldogságunk!"

[3] <https://twitter.com/share?text=%E2%80%9E%C5%90%20a%20mi%20kis%20boldogs%C3%A1gunk%21%E2%80%9D&url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-o-a-mi-kis-boldogsagunk>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-o-a-mi-kis-boldogsagunk>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76642>

[6] <https://anyahangolo.blog.hu/>

[7] <https://www.facebook.com/anyahangolopszichologia>

[8] https://www.instagram.com/anyahangolo_pszichologia/

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