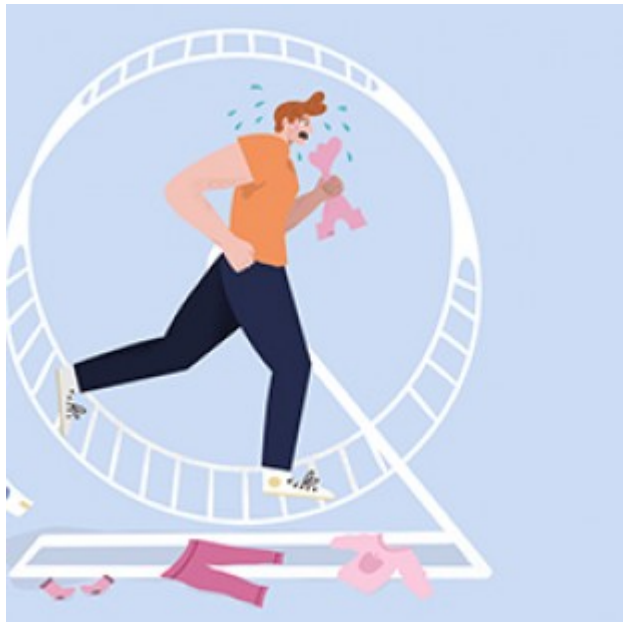


Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Egyedül a mókuserékben

Cikk megosztása

X

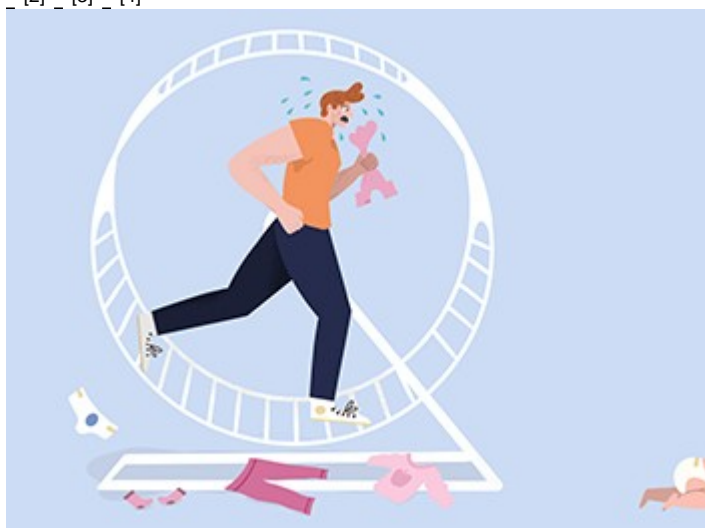


## Egyedül a mókuserékben

Egy nagycsaládos modellben nem kellett egyedül küzdeni, a családtagok sokat segítettek. Ma már, néhány szerencsés párt kivéve, minden az anyára és apára hárul.

<https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-egyedul-a-mokuskerekben> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Egyedül a mókuserékben

**Egy nagycsaládos modellben nem kellett egyedül küzdeni, a családtagok sokat segítettek. Ma már, néhány szerencsés párt kivéve, minden az anyára és apára hárul.**

2021/05/27 22:48

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

A párkapcsolatok sok esetben el?bb-utóbb egy új kihívással szembesülnek, amikor a gyermekvállalás mellett döntenek. Ez nem egy váratlan nehézséggel indul, hiszen ti már egy ideje vágytatok erre az új élethelyzetre, tervezgettétek, és izgatott kíváncsisággal vetettétek bele magatokat a családtervezésbe. Ez természetesen így van jól, de vajon ez a változás milyen esetleges olyan megoldandó feladatokat sodorhat elétek, amiben jó lenne, ha valaki segítene, mellettek lenne, és támogatna benneteket?

Régebben a családok jellemzően fizikailag is közelebb maradtak egymáshoz annak ellenére, hogy már több generációssá b?vültek. Egy ilyen támogató jelenlét sokat segíthetne manapság is, akár neked is, hogy oldottan és mindenféle gátlás nélkül meg tudd osztani a benned rejl?, érzéseket, kérdéseket, kétségeket a családot többi n?i tagjával, ráadásul azonnal, abban a pillanatban, amikor arra szükséged van. Persze, mondhatjuk erre azt, hogy a mai világban a technológia fejlődésének következtében leküzdhet?k a távolságok, és az azonnali segítség biztosítható, de – és ezt biztosan Te is meg tudnád er?síteni –, egy érzékeny anya számára, az olyan sokat számító támogató ölelések, érintések pótolhatatlanok.

Csodálatos dolog szül?nek lenni, de embert próbáló feladat is a mai világban. Amellett, hogy küzdesz azzal, hogy elfogadd megváltozott testedet és lelkedet, harcolsz a b?ntudattal is. Kisbabád ugyanis folyamatos jelenlétedet igényli, nem tud nélküled létezni, hiszen számára ti egy egységet alkottok. Te viszont meglehet, hogy nem csak babád jelenlétére vágysz, amellett, hogy imádod ?t. Te nem csak anya vagy, hanem egy ízig-vérig n?. Tanulod az anya szerepet, ami mellett nem tudod, hogyan tarthatnád életben a többi szerepedet is, hogyan maradhatsz feleség, társ, dolgozó n?, barátn?, valakinek a lánya, testvére anélkül, hogy b?ntudatot éreznél minden pillanatért, amikor nem anyaszerepben tündökölsz. Ebben a szerepben sokszor érezheted magadat ügyetlennek, mert nem sikerül megnyugtatni babádat, nem megy a szoptatás, fáradt vagy, kimerült, tele szorongással, hogy mit tegyél például, ha beteg a babád. Egy nagycsaládos modellben nem kellett egyedül küzdened, a nagyszül?k, nagynénik ott voltak és sok mindent átvállaltak, ha igényelted, és még kérni sem kellett, hiszen ez volt a természetes. Ma már, néhány szerencsés párt kivéve, minden rátok, szül?kre hárul.

Az apukákon éppen ezért óriási a teher, hogy betöltsék azt a tétovgató ?rt, amit a nagycsaládok hiánya okoz. Anyaként minden porcikáddal vágysz arra, hogy megértsenek, támogassanak és elismerjenek. Párodnak, ha a család többi tagja távolabb él, ezt a szerepet is be kell töltenie. Az ? feladata els?sorban, hogy Téged támogasson, hogy elhitesse veled, hogy igenis kompetens és jó anya vagy. Amikor elhiszed, hogy jól csinálod, akkor szárnyalsz és babád így válik igazán kiegyensúlyozottá.

---

**Amikor anyává válsz, párod pedig apává, sokszor érezheted Te is és ? is, hogy egyedül próbáltok helyt állni az új szerepekben. Ezen sokat tud segíteni, ha ott vagytok egymásnak, de az is nagyon fontos, hogy időnként arra is szánjatok időt, hogy ne csak a babátok körüli teendőben**

**legyetek együtt. Engedd meg magadnak, hogy kiszállj a mókuskerékből, tervezz egy családtaggal, aki besegít, esetleg fogadj valakit, aki néhány órára gondoskodik babátkról, és töltsétek együtt, hogy aztán egymást tölthessétek, mikor visszazálltok a mókuskerékbe.**

**Kedves Apuka! Emeld fel párod, mert megérdemli, ? egy nagyon jó anyuka. Kedves Anyuka! Értékeld, amit párod tesz érted, mert ? egy kincs, és így válhatsz Te is jó anyává. Ahogyan egy sikeres férfi mögött mindig egy sikeres n? van, úgy a kiegyensúlyozott anyuka titka is egy odaadó társ, egy apuka.**

---

*Felhasznált irodalom: Komlósi P. (1997): A család támogató és károsító hatásai a családtagok lelki egészségére.*

*A család helyzete a társadalomban. In. Gerevich József (Szerk). Közösségi mentálhigiéné (pp. 13-34). Budapest: Animula.*

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

[Tovább](#) [9]

## Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sege 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-egyedul-a-mokuskerekben>

### Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-egyedul-a-mokuskerekben>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-egyedul-a-mokuskerekben&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok\\_350x2](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-egyedul-a-mokuskerekben&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok_350x2)  
a mókuskerékben

[3] <https://twitter.com/share?text=Egyed%C3%BCI%20a%20m%C3%B3kusker%C3%A9kben&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-egyedul-a-mokuskerekben>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-egyedul-a-mokuskerekben>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76645>

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

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

[8] [https://www.instagram.com/anyahangolo\\_pszichologia/](https://www.instagram.com/anyahangolo_pszichologia/)

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