

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

[Kezdőlap](#) > Baba és anya születik

Cikk megosztása

X



Baba és anya születik

Új, anyai identitásod egy hosszú folyamat eredményeként válik egyre erősebbé, éppen úgy, ahogyan a babáddal való kapcsolatod is.

<https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-baba-es-anya-szuletik> [1]

[2] [3] [4]



Baba és anya születik

Új, anyai identitásod egy hosszú folyamat eredményeként válik egyre erősebbé, éppen úgy, ahogyan a babáddal való kapcsolatodok is.

2021/07/09 09:55

- ^[5]
- Nyomtatás ^[1]
- Megosztás

„Ki ez a kis manó itt rajtam? ? volt eddig a hasamban? Hát így néz ki? Akkor én most már tényleg anya vagyok? ... és akkor mi most már nagyon szeretjük egymást?”

Igen, mások fejében is cikáznak ilyen és ehhez hasonló gondolatok, amikor megszületik kisbabájuk, nem csak a tiedben. Lehet, hogy nem pontosan ezeket a kérdéseket tetted fel, vagy nem így tetted fel, vagy fel sem tetted, lehet, hogy meg sem fogalmaztad, még magadnak sem, csak érezted, hogy tele vagy kérdésekkel. Ezek a kérdések, és az ezekből következők, valamint a belőlük fakadó bizonytalanságok pedig lehet, hogy ott piszkáltak akár hetekig, hónapokig.

„Valóban ilyenekre gondoltam, amikor megszületett, ezek jártak a fejemben? ... Az hagyján, hogy akkor azonnal talán még nem éreztem, hogy anya lettem, és szeretjük egymást, de elképzelhet?, hogy még most sem érzem olyan egyértelműen, olyan mindennél biztosabban?”

Kötődés, kapcsolódás, önbizalom, anyai szeretet, anyai ösztön. Ismered a szavakat, tudod, hogy milyen fontosak, és tudod, hogy neked is értened vagy talán inkább érezned kellene, hogy mit is jelentenek, hiszen minden anya érzi, de Te valahogy mégis bizonytalan vagy a tartalmukban.

Nagyon elterjedt az a kép a köztudatban, hogy abban a pillanatban, amikor először megpillantod kisbabádat, minden megváltozik benned. Hirtelen minden világossá válik, mindent megértesz, amit eddig a föld összes anyukája értett, még a szülés a fájdalmát is hirtelen elfelejted, a sebeket a testeden, a lelkesed, a kimerültséget, és hirtelen előnt a babád iránt érzett földöntúli szeretet, és innentől anyai ösztönöd diktálja neked, hogy mikor, mit kell tenned.

Ha ez valóban így van, akkor ebbe a képbe hogyan illik bele az, hogy amikor először rád tették, csak arra tudtál gondolni, hogy ájulásközel állapotban vagy a kimerültségtől, és mindjárt le fog csúszni rólad ez a kisbaba, és Te biztosan nem fogsz tudni utánakapni? Hogyan illik bele ebben a képbe, hogy Te leginkább csak azt érezted, mikor először rádtették, hogy éppen megy ki belőled a fájdalomcsillapító, és Te nagyon remegsz, a fejedet sem tudod felemelni, hogy rendesen megnézd, és egyetlen vágyad, hogy valaki vegye már le rólad ezt a kisbabát? Az a kép, hogyan illik bele, hogy az első jó néhány alkalommal, amikor bekapja a mellbimbódat, szinte üvölténél a fájdalomtól, úgy megszívja, és arra gondolsz, hogy ki ez a pici, és miért nem hagy békén, miért kell neked ezt csinálnod, hagyja már békén a testedet? Az hogyan férhet bele, hogy a csecsemős osztályon nem a babád fejét próbálsz megtalálni a sok babafej közül, hanem a kis névtáblákat nézegeted, mert anyai ösztönöd még abban sem segít, hogy megtaláljad a Te kisbabádat?

Belefér. Ez mind belefér, és még ennél cifrábbak is beleférnek. Annál is inkább, mert a köztudatban elterjedt képpel ellentétben ezek a valóság képei, amik adott esetben meg is férhetnek a csodálatos első találkozás – mások előtt is vállalt – képeivel, bármennyire ambivalensek is legyenek egymással. Daniel Stern amerikai pszichológus, aki sokat foglalkozott babákkal és édesanyákkal, kimondta, hogy bizony a szülés pillanatában a legtöbb „technikailag” pár másodperce anyává vált nő még bizony egyáltalán nem kötődik kisbabájához. Lát a babájában „valami mélyen ismerőset, de valójában mégis idegen” a számára. Tehát ne ijedj meg, ha először keverednek benned a jó és rossz érzések, de akkor sem, ha Te egyáltalán nem tudsz megfogalmazni valamilyen „Abban a pillanatban, amikor először megpillantottam, éreztem,

hogy ...” kezdet?, világmegváltó csodaérzést tartalmazó mondatot, mert ez is belefér, s?t, valójában ez a gyakoribb.

S?t akkor se ijedj meg, ha a bizonytalanságod egyhamar csak nem akar elmúlni, és Te csak vársz, és vársz, és vársz azokra a csodálatos érzésekre. Arra, hogy fülíg beleszeress kisbabádba, arra, hogy igaziból anyának érezd magad, és arra a megnyugtató érzésre, hogy tudod, az anyai ösztönöd minden kérdésedre választ ad, minden felmerül? bizonytalanságodban irányt mutat, vagy ha esetleg mégsem, kisbabáddal majd megtaláljátok a megoldásokat. Ezeknek az érzéseknek a megérkezése egy hosszabb folyamat eredménye. Magjuk a formálódó anyai identitás, amib?l ki tudnak n?ni, fejl?dni tudnak, és egyre er?sebbé tudnak válni a várva várt érzések. Daniel Stern szerint ennek az identitásnak a megszilárdulásához pedig az anyai felel?sséggel való szembesülés szükséges, így új identitásod anyai kötelességeid teljesítése közben alakul, formálódik. Így ír err?l a folyamatról: „Legtöbbsen fokozatosan, újra és újra egyre növekv? bizonyossággal „válnak anyává”, hónapok alatt. Új öntudatuk a terhesség egy adott pontján kezd?dik, majd markánsabban kiteljesedik a baba megszületésével, végül teljes intenzitását a babáról való néhány havi gondoskodás után éri el – a legtöbb kismama ekkor jön rá, hogy már önmaga is anyának tekinti magát. Ennek a felismerésnek minden egyes lépése teljes érték?, és minden egyes lépés hozzáad valamit az anyai azonosuláshoz.” ... és ez a folyamat teljesen egyedi, mindenkinél más. Más a tempója, más az intenzitása, mások azok a bizonyos lépések.

Ha pedig valami miatt mégis azt érzed, hogy ez nagyon lassan, vagy nehezen megy neked, amennyiben van rá módod, érdemes beszélgetned saját anyukáddal, s?t, nyugodtan kérheted szakember segítségét is. Anyukád saját anyává válásának története, valamint hozott anyamintáid felismerése, tudatosítása, már önmagában sokat segíthetnek neked a benned zajló folyamatok megértésében, és ezáltal az esetleges elakadásaidon való továbblendülésen. Hasznos segítséget nyújthat továbbá pszichológus is, aki kérdéseivel, iránymutatásaival segíthet rávilágítani a benned zajló folyamatokra, összefüggésekre.

Bárhogyan is alakul a Te anyává válásod története, bármit is gondolsz, bármit is érzel, vagy nem érzel alatta, teljesen belefér. Légy türelmes, adj magadnak, magatoknak id?t, hiszen nem lehet úgy kapcsolódni valakihez, hogy még nem is ismered. Ez nem csak babádra igaz, hanem az új, anyaszereppel b?vült önmagadra is. Minden egyes együtt töltött perccel közelebb kerültök egymáshoz babáddal, és Te is az új anyai valódhoz, hiszen ekkor már anyaként vagy ott vele. Így épül és er?södik kett?tök kapcsolata, alakul ki a kett?tök közötti köt?dés, és így születik meg új identitásod, válsz anyává, és ezzel a folyamattal egyidej?leg napról napra jobban fogjátok szeretni egymást, és Te is az új önmagadat

Felhasznált irodalom: Stern D. (1998). Anya születik. Budapest: Animula Kiadó

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-baba-es-anya-szuletik>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-baba-es-anya-szuletik>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-baba-es-anya-szuletik&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok_350x260_11.jpg
és anya születik

[3] <https://twitter.com/share?text=Baba%20%C3%A9s%20anya%20sz%C3%BCletik&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-baba-es-anya-szuletik>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-baba-es-anya-szuletik>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76826>

[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>