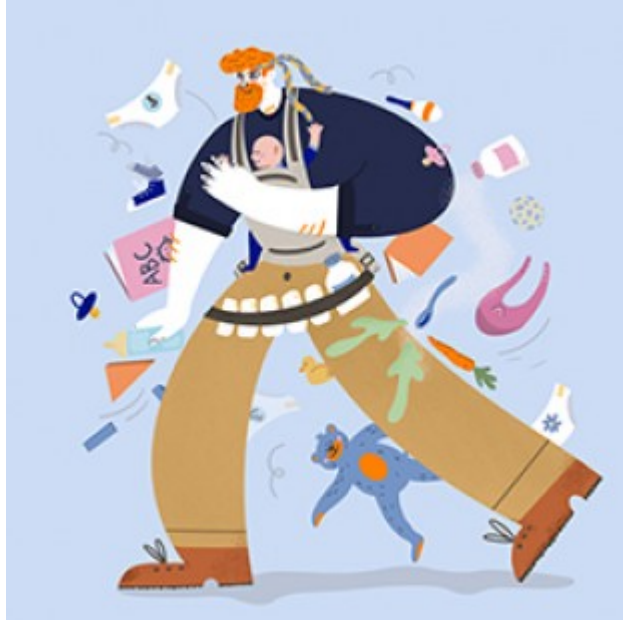


Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > Csak ezt a napot éljem túl

Cikk megosztása

X



## Csak ezt a napot éljem túl

Van olyan nap, mikor minden rossz, és a szomszéd néni is beszél a nevetlen gyereked miatt, és Te csak arra tudsz gondolni, hogy „Csak ezt a napot éljem túl!”.

<https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-csak-ezt-a-napot-eljem-tul> [1]

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



## Csak ezt a napot éljem túl

## Van olyan nap, mikor minden rossz, és a szomszéd néni is beszél a nevetlen gyereked miatt, és Te csak arra tudsz gondolni, hogy „Csak ezt a napot éljem túl!”.

2021/07/09 10:18

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

Mielőtt szülő lettél, gügyögéssel és babakacajjal teli, békésen babázós, később kacagva kergetőz, asztalt körbeülve vacsorázós, harmonikus kisgyerekes mindennapokról álmodtál. Talán valamit hallottál, hogy ez nem mindig mindenkinél alakul így, de titkon remélted, hogy majd Te megmutatod, hogy bizony ezt így is lehet. Az elképzelt békés babázás helyett, azonban most úgy érezheted, mintha kisbabád egész nap csak sírna, mintha Te órákon át próbálnád altatni, majd ha el is aludt, mintha az egész alvásidejét fejéssel kellene töltened, vagy takarítással, vagy pépes étel turmixolással. Közben előre tudod, hogy az éjszakát biztosan megint nem aludhatod majd végig, és azt is sejtetted előre, hogy este megint összeszólalkozol majd a pároddal, talán ma is azért, mert megint a zöld cumit fogja odahozni neked a kék helyett.

Néha, amikor sikerül, vagy amikor valami miatt muszáj, ebből az állapotodból szakadsz ki, és szabadulsz ki az emberek közé. Persze ehhez is az kell, hogy összeszedd az elmenő szettet a pelussal, a popsikrémmel, a törülközővel, a váltóruhával, a 2 nyálkendővel, a 3 cumival, a 4 csörgővel, és sikerüljön átöltöznöd (vagy talán elfordul, hogy már az sem baj, ha nem), és ha nagyon összeszedett napod van, talán nem felejtetted otthon a telefonodat, a kulcsodat, sőt a pénztárcádat sem. Miután elindulsz, talán egy rövidebb időre mintha kisütne a nap, de aztán sokszor igen hamar, újból beborul az ég.

„Csak ezt a napot éljem túl!” – és ismét ez a mondat jár a fejedben. Akkor, amikor a nagy kiruccanás során a babakocsiban a séta felénél felébred, és egészen hazáig megállás nélkül üvölt. Amikor az orvosi rendelésben szabotálja, hogy levetkőztesd. Amikor a családi összejövétel kellős közepén kézzel-lábbal harcol az ellen, hogy átpelenkázd. Amikor az étteremben nem hajlandó nyugton maradni, és az összes tekintet rátok szegeződik.

Aztán az is elfordul, hogy nem csak néznek. „Pedig Te olyan nyugodt gyerek voltál! Biztos, hogy nem kellene kicsit erőteljesebben rászólni?” – mondja neked anyukád, miközben harci pelenkázást folytat a babáddal. „Az én unokám mindig olyan édesen alszik a babakocsiban. Séta előtt nem felejt el megnézni a pelust, hogy nincsen-e túlságosan tele? Lehet, hogy az zavarja!” – mondja a szomszéd néni, miután végre hazaértél az üvöltő gyerekekkel a sétából, és pánikhangulatban keresgéled a lakáskulcsod a millió cucc között, hogy végre magatokra zárhasd a lakásajtót. „Anyuka, apuka ezt a gyereket meg kéne nevelni!” – mondja az étteremben a szomszéd asztalnál ülő házaspár, miután már felvették a kabátjukat, de még hátrafordulnak, beszólni, úgy, hogy Te már ne tudj reagálni.

Ezekben a helyzetekben, amikor kisbabád próbára teszi a türelmedet, nemigen létezik olyan megoldás, amit egy figyelmetlenebb, vagy kevésbé jóindulatú rokon, barát, ismerős vagy akár egy egyenesen rosszindulatú, megkeseredett idegen ne tudna megjegyzés vagy „jótanács” nélkül hagyni. Ha túl engedékenynek mutatkozol a helyzet kezelésében az lesz a baj, ha pedig túl szigorúnak, az lesz a baj. Az ő szemükben, amikor kisbabád feldobja neked a labdát, Te már addigra régen elrontottál valamit, vagy mindent is.

„... egészen ártatlan, vagy jelentéktelen megjegyzések is nagyon fogékony talajra esnek; sokszor a szülőknél legnyomasztóbb aggodalmaiba találnak bele vagy fellobbantják az állandóan benne pislákoló bizonytalanságot. Nem ritkán néhány óvatlan szó maradandó sebet ejt, évekig tartó családi viszályok forrása, mert azokat a szülői képességeid mély lebecsülésének értelmezed. Minden olyan megjegyzés,

amely aláássa a kismama/kispapa önbizalmát – aki éppen olyasmivel próbál boldogulni, amit életében nem csinált még – felzaklató és elviselhetetlen.”- írja Daniel Stern, amerikai pszichológus, ezekről az átgondolatlan megjegyzésekről.

---

***Tudjuk, hogy ilyenkor nagyon nehéz ezeken átlendülni, és nem foglalkozni a megjegyzésekkel. Egy beszólás, egy kéretlen „jótanács” csontig hatol, ha a bizonytalanság talajára érkezik, de ez teljesen rendben van. Egyrészt teljesen rendben van, hogy bizonytalan vagy, hiszen életedben nem csináltál még csak ehhez hasonlót sem, mint egy kiszolgáltatott kis élet gondozása. Óriási felelősség, óriási nyomás. Másrészt az is teljesen rendben van, ha ez nagyon rosszul esik. Ezen minden szülő keresztülmegy, hiszen nem csak a beszólogató nagynéni, hanem a hormonok, a nem alvás, a kiszolgáltatottság érzése, és az egész „túlélésért folytatott harc” is az ellenséged ilyenkor, és mind azon dolgoznak, hogy minél labilisabbá tegyenek Téged. Azonban arra biztatunk, hogy ne hagyd, hogy megtörjenek, nyugodtan add ki magadból, panaszkodj, meséld el újra és újra, aztán igyekezz megrázni magadat, és lépésről lépésre tovább haladni a mindennapokig tartva nyitva a szemed és füled, hátha néha-néha meghallod a békés babagügyögést, és meglátod babád elégedett mosolyát a babakocsiban egy-egy jól sikerült ház körüli séta alkalmával.***

---

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 minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyűztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-csak-ezt-a-napot-eljem-tul>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-csak-ezt-a-napot-eljem-tul>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-csak-ezt-a-napot-eljem-tul&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok\\_350x260\\_13.jpg&de](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-csak-ezt-a-napot-eljem-tul&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok_350x260_13.jpg&de)  
ezt a napot éljem túl

[3]

<https://twitter.com/share?text=Csak%20ezt%20a%20napot%20%C3%A9ljem%20t%C3%BAI&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-csak-ezt-a-napot-eljem-tul>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulok-csak-ezt-a-napot-eljem-tul>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76827>

[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>