

## Segítség! - Nyílt levél ikres édesanyák házastársa, barátai és rokonai részére

Az ikres édesanyáknak segítségre van szükségük ahhoz, hogy túléljék az első évet. Ez talán drámainak hangzik, de akkor is igaz. A legnagyobb probléma az ikres anyukák számára az, hogy elegendő alváshoz jussanak, lépést tartsanak a minimálisan szükséges házimunkával, megtalálják negatív érzéseik kifejezésének módját, és valahogy feloldást találjanak elszigeteltségükre. A barátoktól és rokonoktól kapott segítség és támogatás akár döntő is lehet abból a szempontból, hogy az édesanya sikeresen csinálja mindezt végig, vagy éppen teljesen összeomlik újdonsült ikres anyukaként.

Sokszor az emberek szeretnének segíteni, de nem tudják a módját. A segítő szándékú barátok vagy családtagok valójában ronthatnak is a helyzeten. Íme egy rövid lista azok számára, akik ikres édesanyának szeretnének segítségére lenni.

Amit megtehet:

- Vigyen ennivalót, amikor látogatóba megy!
- Tegye tisztába a babákat!
- Masszírozza meg az édesanya hátát vagy lábát, amíg szoptat!
- Adjon neki vizet vagy gyümölcslevet!
- Vigyázzon a babákra, amíg ők alszik!
- Ha az egyik kisbaba szopizni szeretne az éjszaka közepén, akkor pelenkázza át és vigye oda az édesanyjának az ágyba. Amikor a másik baba felébred, cserélje meg őket!
- Vigyázzon a babákra, amíg az édesanyjuk sétál egyet vagy beül a fürdőbe!
- Hallgassa meg őt, amikor ijedtnek, fáradtnak vagy teljesen levertnek érzi magát.
- Érezze együttérzését, amikor sírnia kell!
- Mossa ki a szennyest, hajtogassa össze és pakolja el a ruhákat!
- Vásároljon be!
- Készítsen ebédet vagy vacsorát, és tálalja is neki!
- Mondja el neki, hogy szereti!
- Vigyen neki aktuális folyóiratokat, katalógusokat vagy videót!
- Segítsen neki, hogy találjon más ikres anyukákat, akikkel beszélgethet!
- Takarítsa ki a konyhát, mosogasson el!
- Mondja el neki, hogy milyen nagyszerűen bánik a gyerekeivel!

## Egyéb fontos dolgok:

- Amikor látogatóba megy, segítsen az édesanyának, hogy lazítani tudjon; ne várja el, hogy ő szórakoztassa!
- Támogatásra és bátorításra van szüksége; ne adjon neki tanácsot, amikor panaszkodik vagy fáradtnak tűnik!
- Az édesanya talán sebezhetőnek érzi magát; ne ássa alá az önbizalmát azzal, hogy olyan negatív kérdéseket tesz fel, mint pl. &bdquo;Biztos vagy benne, hogy a babák elegendő tejhez jutnak?&rdquo; vagy &bdquo;Miért nem alusszák még át az éjszakát?&rdquo;
- Koncentráljon az anyáról való gondoskodásra és segítsen a házimunkában ahelyett, hogy a babákról való gondoskodást próbálná átvenni!
- Egy ikres édesanyának legalább az első évben szüksége van segítségre; ne tűnjön el az első 3 hónap után!

## Mi van akkor, ha nincs segítség?

Ha az ikres édesanya messze lakik a barátaitól és rokonaitól, vagy ha azok napközben dolgoznak, akkor egy segítő alkalmazása lehet a megoldás. Még ha az ár magas is, az édesanya fizikai és érzelmi egyensúlya megéri azt. Néhány anya középiskolás tanulókat fogad fel, hogy iskolaidő után segítségére legyenek. Néhány egyház és gyülekezet önkéntes segítőt biztosít az ikres anyukák számára. Nyugdíjas, vagy iskolás gyerekeket nevelő anyukák közül is többen vállalnak ilyen munkát viszonylag alacsony fizetség ellenében.

Fordította: Verdes Dóra

Forrás: La Leche Liga

## Kapcsolódó cikkek:

[Ikrek szoptatása 1. rész](#)

[Ikrek szoptatása 2. rész](#)

