

## Anya születik - A szülés utáni hangulatváltozásról

Az anya "megszületése" nem feltétlenül esik egybe a kisbaba megszületésével. Furcsán hangozhat, de sok nő első gyermeke megszületésekor nem érzi magát azonnal anyának. Mindössze annyit tud, hogy egészen máshogy érzi magát, mint korábban, szinte mintha más ember lenne, és ez igaz is. A helyzet új, és az anyának időre lehet szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodjon új életéhez.

### Érzelmi változások a szülés után

Az első gyermek megszületése valószínűleg a legnagyobb változás, ami egy nő életében bekövetkezik. Minden átalakul: a test, a gondolkodás, a kapcsolatok, a karrierhez való hozzáállás, a felelősségtudat és gyakran az ember anyagi helyzete is.

### Eleinte

az anyát elborítja annak tudata, hogy a nap 24 óráján át kell viselnie a magatehetetlen kisbabával kapcsolatos felelősséget. Kezdetben minden pillanatban gondolnia kell valamire: sem az etetés, sem az altatás, sem a büfiztetés, sem a tisztába tétel nem megy önmagától.

### Nem

csoda hát, ha az anya ilyenkor szorong és összezavarodik, hiszen valamennyi változás stresszhelyzetet jelentene, még akkor is, ha jutna 8 órányi alvás az embernek, ami ebben a helyzetben gyakorlatilag elképzelhetetlen.

### Szem előtt kell

tartanunk, hogy az anya "megszületése" nem feltétlenül esik egybe a kisbaba megszületésével. Furcsán hangozhat, de sok nő első gyermeke megszületésekor nem érzi magát azonnal anyának. Mindössze annyit tud, hogy egészen máshogy érzi magát, mint korábban, szinte mintha más ember lenne, és ez igaz is.

A helyzet új, és az anyának időre lehet szüksége ahhoz, hogy alkalmazkodjon új életéhez.

### Baby blues - a szülés utáni levertség

A szülés utáni levertség elég gyakori reakció: az ismert szülés utáni pszichés változások közül ez a legismertebb, a leggyakoribb (egyes becslések szerint a nők 40, mások szerint 70-80%-a átesik rajta), de szerencsére a legkevésbé súlyos is. Általában néhány nappal a szülés után jelentkezik, és többnyire 3-5 nap elteltével hirtelen el is múlik. A baby blues a 'nem vagyok önmagam' érzése: ok nélküli sírásban, türelmetlenségben, ingerlékenységben, étvágytalanságban, alvási problémákban, önbizalomhiányban, szorongásban és nyugtalanságban nyilvánulhat meg. A levertség fő oka valószínűleg a szülés érzelmileg megterhelő mivolta, de összefüggésbe szokták hozni a tejbelövelléssel, illetve a kórházból való hazatéréssel. Ami biztos, mind a test, mind a lélek komoly változásokon ment keresztül és ezek feldolgozása időt igényel.

## Megküzdés a változásokkal

### Majdnem

mindig az első két hónap a legnehezebb, ahogy az anya megismeri a babát és a baba az anyát, a dolgok mind könnyebbé és ismerőssé válnak. Kéthónapos korától a csecsemő mosolyogni és "válaszolni" kezd, egyúttal többet is alszik: innentől általában az anya vállára nehezedő feladatok ellátása könnyebbnek tűnik.

### Az

egyik módja e nehéz korai időszak átvészelésének, ha egyfajta sokat követelő helyzetként tekintünk rá, és folyamatosan szem előtt tartjuk, hogy egyrészt változni fog, másrészt minden erőfeszítést megér, hogy a gyerek a lehető legjobb indítást kapja, hiszen ez alapozza meg azt, hogy egészségben, boldogan és biztonságban nőjön fel.

## Mítoszok és valóság

### 1998-ban

Angliában végeztek egy kutatást a nők szüléssel és az azt követő időszakokkal kapcsolatos elvárásainak feltérképezésére. Azt találták, hogy létezik öt általánosan elterjedt mítosz a témával kapcsolatban.

### 1. A kötődés automatikus

#### A

legtöbb várandós anya meggyőződése, hogy az anyai érzések hulláma előlti majd őket abban a pillanatban, amint meglátják csecsemőjüket. A valóságban ez inkább kivétel, mint szabály. A legtöbb nő akkor "szeret bele" gyermekébe, amikor törődni kezd vele, és amint ismerni kezdik egymást. Néhány anya furcsán érzi magát az első hetekben. Egyesek különösen élvezik az anyaságnak ezt a szakaszát, mások a későbbiekben érzik jobban magukat, és az így természetes.

### 2. Folyamatosan boldogok lesznek

#### A

gyermek születése sok stresszt jelenthet az anyának, és gyakran érezheti magát kimerültnek, zavartnak, túlterheltnek, frusztráltnak a babával kapcsolatban, például, ha nem eszik vagy alszik.

### 3. A szoptatás természetes és könnyű

#### Amint

a baba megszületett, néhány anya úgy érzi, nem akar szoptatni. Vannak csecsemők, amiket könnyű táplálni, de gyakran, különösen a kezdeti időkben, előfordulhat mindenféle fennakadás, amíg valamilyen etetési rutin be nem válik.

Meglepő, hogy mennyire érzelmvezérelt minden, ami a babával kapcsolatos. Különösen igaz ez, ha fontos döntéseket kell meghozni, például, hogy folytassuk-e a szoptatást, vagy sem. Ilyenkor előfordulhat, hogy a gondolkodás kizárólag akörül forog: hány grammal gyarapodott a baba, vagy sikerült-e sikeresen büfiztetni?

#### 4. Képesek teljesen egyedül ellátni a babát

Ez szinte lehetetlen és nem túl bölcs dolog. Az első két hónap során a csecsemő megismerésére, az etetési rutin kialakítására, és a saját pihenésre kell összpontosítani. Ideális esetben a partner, a nagymama, vagy egy rokon segít a vásárlásban, házimunkában és hasonlóknál. A legjobb -- és óriási segítség --, ha nem a baba ellátásában, hanem a többi házkörűli teendőben kapunk támaszt. A terhesség utolsó és a szülés utáni időszak első hónapjaiban az ember általában sérülékenynek, szétszórtnak és a koncentrációt és magabiztosságot igénylő feladatokat megoldani képtelennek érzi magát. Ez valószínűleg része a baba szükségleteire való ráhangolódás folyamatának. Ebben az időszakban mindenkinek szüksége van gyakorlati és érzelmi támaszra.

#### 5. Hat hét múltán a szexuális élet visszatér a normális kerékvágásba

A legtöbb anyának jóval több, mint hat hétre van szüksége ahhoz, hogy késznek érezze magát a "normális" szexuális kapcsolatra. A kimerültségen túl a baba szükségleteinek kielégítése felemésztheti az anya összes energiáját, és a partnernek meg kell értenie, hogy a nő szexuális késztetésének esetleges hiánya nem jelenti azt, hogy már nem szereti őt. A pároknak ilyenkor új utakat kell találniuk az egymás iránti gyöngédség kimutatására.

Vigyázzon magára!

Hogy el tudja látni ezt a nagyon fontos feladatot, szüksége van rendszeres szünetekre: alvásra, csak önmagával eltöltött időre, barátok meglátogatására, tornára, egy sétára - foglalkozzon önmagával! Csak úgy tud a babával törődni, ha önmagával is törődik és elégedett.

Ellátni egy kisbabát nagyon sokat követel mind fizikailag, mind érzelmileg. Az is időt vesz igénybe, amíg megszokja önmagát, mint anyát, és ezt a szerepet összhangba hozza a többivel: a szeretővel, a baráttal, a dolgozó nővel, bármivel. Eleinte leginkább anyaszerepének lesz tudatában, de meg kell, hogy őrizze az egyensúlyt és emlékeznie kell énjének többi oldalára is.

Építse kapcsolatát a gyermekkel!

Még

ha tehetetlennek is érzi magát időnként ezekben a korai hónapokban, tudnia kell, hogy a babának semmire sincs nagyobb szüksége, mint önre. Hónapokig hordozta őt és ezalatt az idő alatt nem verbális üzenetek ezreit váltották - senki nem tudhatja hát önnél jobban, mire lehet szüksége. Néha eltart egy ideig, amíg az ember bízni kezd megérzéseiben, de ne becsülje ezeket alá.

A babáknak szükségük van arra, hogy éreztesse velük, minden rendben. Az egészen kicsik is észlelik, ha az anya utánozza őket, innen tudják, hogy figyelnek rájuk és a viselkedésükre. Időnként nincs szükségük sem alvásra, sem evésre, de igénylik az ölelést, az anya bőrének illatát és tapintását. Minden anya-gyermek kapcsolat egyedi, és rá kell jönnie, az ön számára milyen az ideális.

Törődjön párkapcsolatával!

Fontos, hogy rendszeresen biztosítson időt arra, hogy kettesben legyen partnerével (a baba nélkül). Közös reggeli vagy séta, ha nem túl fáradt. Mindkettőjük élete nagyon megváltozott, de a változás természete különböző. Ön éjjel-nappal a gyerekekkel törődik. A partnere munkahelyi világa ugyanolyan maradt, ám érzelmi élte gyökeresen megváltozott.

Korábban valószínűleg ön sokat ugrált körülötte, most azonban teljesen a babára összpontosít. Hozzá kell szoknia a helyzethez, meg kell tanulnia, hogy a baba túlélésének elengedhetetlen feltétele a folyamatos odafigyelés, de kívülről mindez nehéz feladat. Fel kell dolgoznia ezeket a változásokat. Most már önök egy család: olyan csoda ez, melyet leírni nehéz, de megosztani varázslatos élmény.

A szülés egyetemes emberi alapélmény. Olyan módon érzi az ember, hogy a világ részévé válik, mely semmi máshoz nem hasonlítható. Minden csecsemő és anya különböző, és mindenkinek meg kell találnia a saját szülői stílusát. Fel fogja fedezni, milyen különleges "ajándékokat" kell, hogy adjon gyermekének. Minden szakasznak megvannak a saját örömei, de egy baba megtanít a feltételek nélküli és spontán szeretetre, ha érzékenyek vagyunk jelzéseire. Hatalmas élmény, mely örökre megváltoztatja életét és értékeit.

Forrás: bura.hu