

Natalia:

Jak sobie radzić z szalejącymi hormonami, z brakiem zrozumienia- bo przecież mężczyzna nie do końca zrozumie o co chodzi?

Chociaż mężczyzna nie doświadcza na sobie takiej hormonalnej karuzeli, jak kobieta w połogu, to jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by wiedział na ten temat możliwie najwięcej. Kiedy będzie wiedział, skąd u kobiety wahania nastroju, dlaczego tak się dzieje, jak fizjologiczne zmiany w połogu wpływają na zachowanie i emocje kobiety, jak pomagać, a także co jest normą a co powinno skłonić do wizyty u specjalisty, to będzie mu łatwiej być dobrym wsparciem. Poza wiedzą (zdobytą najlepiej jeszcze przed porodem) pomagają szczere rozmowy. Warto również pamiętać o wsparciu z innych źródeł - rozmowa z życzliwymi kobietami (przyjaciółka, mama, siostra, doula, psycholog, grupy wsparcia dla mam...) również może pomóc. I przede wszystkim - droga Mamo, bądź wyrozumiała, cierpliwa, łagodna i troskliwa wobec samej siebie ♥

Natalia:

Jak w psychice zwalczyć przeświadczenie, że połóg minie i przecież piękny czas przed nami?

Już sam połóg może być piękny! Nie zawsze trzeba czekać, aż minie. Jestem zwolenniczką szukania dobrych rozwiązań, które podnoszą jakość życia tu i teraz. Gdy jest ciężko, pierwsze co polecam, to spytanie samej siebie: czego potrzebuję? Co może ułatwić mi życie? Dzięki temu bierzemy sprawy w swoje ręce tam, gdzie mamy na to wpływ. A tam, gdzie wpływu nie mamy, może pomóc właśnie myślenie, że życie z dzieckiem bardzo dynamicznie się zmienia i już niedługo bieżące problemy będą tylko wspomnieniem. Pomaga też praktyka wdzięczności - codziennie rano/przed snem warto pomyśleć, za jakie trzy rzeczy czujemy wdzięczność.

Wioleta

Jak można zmniejszyć ból po porodzie naturalnym z nacięciem?

Chłodne okłady, wietrzenie krocza, higiena z użyciem niezbyt ciepłej wody, polewanie krocza wodą w trakcie oddawania moczu (lub siusianie pod prysznicem), preparat Tantum Rosa. Przy nacięciu zakłada się szwy - dopóki rana jest świeża, należy unikać naciągania tkanek krocza (np. kucania), by się nie rozeszły. Z doświadczenia wielu mam - dużą ulgę przynosi zdjęcie szwów. Warto być w stałym kontakcie ze swoją położną środowiskową i omawiać z nią wszelkie wątpliwości.

Anna

Jak poradzić sobie z wyrzutami sumienia, że nie spełnia się jakiś wymagań stawianych przez otoczenie po porodzie?

Mama to nie jest dziecko, uczeń czy podwładny, od którego się wymaga. Mama jest dorosłą osobą, której zadaniem jest zaspokajać potrzeby dziecka i swoje, a nie potrzeby/pragnienia/zachcianki otoczenia. Nie widzę najmniejszego sensownego

powodu, dla którego mama czy tata dziecka mieliby po porodzie robić to, czego oczekuje otoczenie, wbrew swojej woli, albo mieć wyrzuty sumienia, jeśli zrobią coś zgodnie ze swoimi potrzebami.

Proste pytanie: kto weźmie odpowiedzialność za czyny rodzica? Otoczenie, czy sam rodzic? Czyja odpowiedzialność, tego ostatnie słowo :)

Natalia:

Jak przekazać najbliższemu, że pomoc jest nam potrzebna- ale nie chcemy aby ktoś nagle nas zastępował?

Czasem najlepszym i najprostszym rozwiązaniem jest powiedzenie otoczeniu wprost, czego konkretnie oczekujemy. „Mamo, czy mogłabyś ugotować mi obiad? To będzie najlepsza pomoc”. „Dzieckiem chciałabym zająć się sama, jeśli chciałabyś pomóc, może mogłabyś przygotować herbatę/przetrzeć stół/wyrzucić śmieci/zamieść podłogę?”. „Cieszę się, że jesteś obok i chcesz mnie wspierać! Dzięki temu, gdy będę czegoś potrzebować, będzie mi łatwiej Cię poprosić”. „Wiesz, naprawdę będzie dla mnie wystarczające i cenne, gdy po prostu posiedzisz tu ze mną. Właśnie tego potrzebuję!”. Albo wiadomość jeszcze przed porodem: „Kochani! Niedługo urodzi się nasze dziecko. Będziemy wdzięczni za wsparcie w tym czasie, w zależności od potrzeb, jakie się pojawią. Pozostańmy w kontakcie!”

Kontakt do mnie:

Mama Psycholog - Urszula Owczarz

m.me/urszulaowczarzpsycholog

[Instagram.com/mama.psycholog](https://www.instagram.com/mama.psycholog)