

Anna

Jak namówić ojca do pomocy w połogu aby uniknąć kłótni?

*Mieć tę świadomość, że nawet jeśli partner silnie empatyzuje z emocjami matki, to nie jest w stanie wejść w jej „buty” na 100%. Dlatego moim zdaniem jasne i spokojne komunikaty: „Źle się czuję”. „Potrzebuję teraz godziny dla siebie”. „Muszę iść spać na godzinę sama”. „Muszę побыć chwilę sama” – one są ważne. Tobie mogą wydawać się trywialne i absurdalne. Jednak dla mężczyzny pojawienie się nowego członka rodziny to też gigantyczna zmiana i często jest zdezorientowany w nowej sytuacji.*

*U mnie te komunikaty się sprawdziły. Jak zakładałam, że się domyśli, to się zazwyczaj jednak nie domyślał.*

Anna

Co cię skłoniło do podzielenia się historią?

*Deficyt podobnych historii połogowych w internecie. To temat owiany sporym tabu. Uważam, że skoro jesteśmy w stanie rozkładać na części pierwsze pozycje porodowe, masaż krocza, czy karmienie piersią w miejscach publicznych, to możemy równie śmiało normalizować potóg w zakresie zarówno fizjologii, jak i psychologii. A przynajmniej ja to robię bez dozy wstydu.*

Beata

jak pogodzić prowadzenie działalności z byciem mamą?

*Cały czas staram się dowiedzieć 😊 Tak naprawdę wróciłam do prowadzenia swoich projektów 8 tygodni po porodzie. Niestety nie był to dobry czas. Po tych kilkunastu miesiącach zmierzyłam siły na zamiary i zrezygnowałam z części dając sobie zapas czasu na żłobkowe choroby, które pojawiają się średnio co 2 tygodnie.*

*Nie mamy z partnerem bieżącej pomocy babć, więc polegamy wyłącznie na sobie oraz oczywiście na czasie, kiedy córka uczęszcza do żłobka. Czas przeziębień oraz innych chorób to bez wątpienia wyższa szkoła logistyki. Pomaga nastawienie – po prostu wiemy, że nie mamy innego wyjścia i polegamy na sobie, to często jest związane z wyrzeczeniami, przekładaniem spotkań, urlopami, wzajemną frustracją (tak, to się dzieje).*

Anita

Poradzi coś Pani matce samotnie wychowującej? Jak pogodzić pracę z opieką nad dzieckiem?

*Nie czułabym się dobrze dając rady w sytuacji, której nie doświadczyłam. Mogę ogólnie powiedzieć, że wybór żłobka, jako miejsca opieki dla dziecka, kiedy jest się w pracy, jest rozwiązaniem, którego warto spróbować. Na moim Instagramie – w wyróżnionych relacjach – są zapisane wszystkie relacje związane z naszą przygodą ze żłobkiem.*

Kasia

Czy musiała Pani też się zmierzyć z komentarzami od teściowej?

*Oczywiście 😊 I kłamstwem byłoby stwierdzenie, że jakoś super sobie z tym radziłam.*

Zuzanna

Czyli po porodzie mamy dać sobie czas i nie spieszyć się z powrotem do pełnej formy?

*Najpierw ogarnięcie kwestii uroginekologicznych, a kiedy dostaniesz zielone światło – powrót do ćwiczeń (jeśli Ty czujesz się na siłach i Ty chcesz).*

Karolina

Jak wygospodarować czas dla siebie kiedy trzeba się zajmować dzieckiem?

*U mnie ten czas pojawiał się głównie wieczorami i to nie zawsze. Nie będę opowiadać bajek, że miałam efektywny czas dla siebie, bo zazwyczaj pomiędzy drzemkami były obowiązki domowe lub służbowe.*

Marlena

Ja natomiast staram się dzielić z parterem obowiązkami, czasami czuje się źle, że gdzieś wychodzę z koleżankami albo do siostry, a dziecko zostaje beze mnie, ale potrzebuje odpoczynku, czy to źle?

*Napiszę coś bardzo banalnego, ale wypoczęta mama to szczęśliwa mama. Ja sama miałam takie epizody dziwnej zaborczości, ograniczałam sobie w głowie możliwości wyjścia (choć fizycznie te możliwości były i nie było problemu, żeby wyjść). Myślę jednak, że to naturalne emocje, które towarzyszą różnym fazom macierzyństwa. Na pocieszenie napiszę Ci, że jak tylko wychodzę z domu to zaraz i tak przeglądam zdjęcia córki. Tęsknimy – to jest ok 😊 Pomyśl o sobie.*

Aneta

Jak zostać taką business woman jak Pani?

*Czasami oglądam prawdziwe business woman w telewizji i też się zastanawiam jak to by było nimi być 😊*

Kasia

Jak wrócić do pracy po porodzie? Wcześniej była księgową, ale przy dziecku to w ogóle nie jestem na czasie z tymi wszystkimi przepisami...

*Domyślam się, że w tej branży, przy obecnych zmianach w prawie, regulacje są bardzo dynamiczne. Jeśli masz zasoby finansowe, aby uczestniczyć w szkoleniach (teraz „przez”, a może „dzięki” pandemii większość jest online), może to jest sposób, aby nadgonić obecną sytuację.*