Emilia

Często po porodzie ciocie, sąsiadki i cała reszta chce odwiedzić i zobaczyć dziecko, jak grzecznie odmówić, jakich użyć argumentów tak aby nikogo nie urazić ?

Myślę, że najlepiej powiedzieć szczerze o swoich potrzebach i potrzebach dziecka. W ciągu pierwszych dni, tygodni potrzebujecie się poznać, dostroić do siebie, rozwijać łącząca was więź, do tego niewątpliwie wskazany jest spokój. Ty również potrzebujesz czasu na regenerację. Dziecko dopiero poznaje świat, jego układ nerwowy jest bardzo wrażliwy na bodźce zewnątrz i szybko może ulegać przeciążeniu, co może powodować że maluszek będzie bardziej marudny, płaczliwy. Jest też dużo bardziej podatny na infekcje i może też dużo ciężej przechodzić nawet zwykłe przeziębienie, a nigdy nie wiemy czy osoba która nas odwiedza jest stuprocentowo zdrowa.

Anna

Czy możemy spać w pierwszych dniach z dzieckiem czy przyzwyczajeni się do spania z rodzicami

To w dużym stopniu zależy od was, waszych preferencji, tego czy i kiedy poczujecie że zaczyna wam to przeszkadzać, że więcej na tym tracicie niż zyskujecie (wstawanie w nocy, karmienie, bujanie, wydłużanie procesu zasypianie, przechodzenie do łóżeczka). Z punktu widzenia psychologii rozwojowej na tym etapie rozwoju dla dziecka największe znaczenie ma bliskość i możliwość bycia przy rodzicu, bo to zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa. Jeśli jednak Wy czujecie się z tym nie ok, np. boicie się że się nie wyśpicie bo będziecie bali się o maluszka to zapewnienie mu potrzeby bliskości może spokojnie i bez szkody odbywać się również w ciągu dnia i nocnych pobudek na karmienie.

Anna

Czy dziecko po powrocie do domu ze szpitala może stać się bardziej nadpobudliwe i Może mniej spać?

Tak, myślę że to może być normalna reakcja na zmianę środowiska. Twoje dziecko dopiero poznaje świat, swoje najbliższe otoczenie i im więcej bodźców z zewnątrz obserwuje (nowe pomieszania, dźwięki, zapachy, osoby, rytm dnia, podróż itp) tym szybciej może poczuć przeciążenie i właśnie w ten sposób odreagować.

Luiza

Jak grzecznie odmówić radom babć i cioci, które mają swoje widzenie na macierzyństwo i nie rozumieją, że pewnych rzeczy już się nie robi?

Możesz podziękować za radę, powiedzieć że zdajesz sobie sprawę że pochodzi ona z troski o was l, ale też powiedzieć szczerze, że według twojej wiedzy, nauki to co proponują nie służy dziecku lub rodzicom. Można podsunąć jakąś książkę, artykuł o tej tematyce, jeśli będą ciekawe. Taki komunikat nie zrani nikogo bo mówisz o swoich potrzebach, granicach. Pamiętaj też że nie do końca masz wpływ jak odbierze go druga osoba.

Patrycja

U mnie z kolei denerwuje ciągłe pytanie jak się czuje w ciąży, ciekawość z każdej strony, jak się od tego odpędzić?

Tutaj znowu możesz podziękować za pytania które pochodzą z troski, ciekawości ale też powiedzieć jak ty się czujesz słysząc je. Możesz (jeśli tak czujesz i potrzebujesz tego) powiedzieć, że jeśli będziesz czegoś potrzebowała to wtedy poprosisz te osoby o wsparcie czy pomoc.

Ola

Skąd mam wiedzieć, że mam depresje lub baby blues? Często płacze i wszystko mnie denerwuje.

Baby blues według badań dotyka nawet do 80% kobiet. Odpowiadają za m.in. zmiany hormonalne, emocjonalne, po porodzie jesteśmy masakrycznie zmęczone, obolałe, początki karmienia również bywają fizycznie bolesne. Do tego dochodzi niezaspokojenie podstawowych potrzeb. To zupełnie normalne, że czujemy się rozdrażnione, nie wiemy co robić i to może wywoływać u nas frustrację (odpowiada też za to nieadekwatny obraz macierzy stwa w mediach czy społeczeństwie). Ważne żeby w tym czasie pozwolić sobie na przeżywanie trudnych emocji i mieć wsparcie w bliskich na ich przyjęcie. Im więcej będziesz mogła mówić o tym i przeżywać tym możesz zauważyć, że przynosi ci to ulgę. Jeśli jednak czujesz, że masz wsparcie, możliwość porozmawiania o swoich odczuciach jednak nie przynosi ukojenia, a może pogarsza twoje samopoczucie to warto zgłosić się na konsultacje do psychologa, szczególnie jeśli twoje obniżone samopoczucie utrzymuje się kilka tygodni.

Mgr Martyna Piotrowska

martyna@neuromind.pl

Psycholog, dyrektor merytoryczny

Ośrodek Wspierania Rozwoju Neuromind

Nasza oferta:

<https://www.neuro-mind.pl/oferta/terapie/>

Zapraszamy również do zapoznania się z artykułami na blogu

<https://www.neuro-mind.pl/blog/>