

Ewa

mamy 2 maluszków (hnb, 3 miesiące i 2 latka). Mąż dosyć ciężko znosi to, że oboje są wysoko wymagający, traci cierpliwość, dosyć często krzyczy na córkę, bo nie słucha, trzeba za nią chodzić, żeby sobie czegoś nie zrobiła. Jak pomóc mężowi?

Odpowiedź:

Można spróbować udać się wspólnie na konsultację do psychologa – omówić sobie z czym macie Państwo trudność, jakie to rodzi w was uczucia i emocje, jak sobie z tym radzicie lub nie. Warto porozmawiać też o tym, czego oczekujemy od drugiej strony w takich sytuacjach.

Aneta

jak zadbać o czułość i bliskość w związku mając dziecko?

Odpowiedź: Znaleźć chociaż odrobinę czasu tylko dla siebie, tylko we dwoje. Kiedy maluszek śpi – zostawmy sprzątanie, gotowanie i prasowanie – i chociaż raz w tygodniu usiądźmy razem, potrzymajmy się za rękę, poprzytulajmy, porozmawiajmy o sobie jako związku, o tym co się zmieniło. Na początku znalezienie tego czasu wbrew pozorom może być łatwiejsze, bo maluchy zdecydowanie więcej śpią niż większe dzieci ;).

Ewa

a co z depresją poporodową u mężczyzn? jak ją rozpoznać i sobie z nią poradzić?

Odpowiedź: Objawy zawsze możemy sprawdzić zgodnie z kryteriami normalnej depresji – jeżeli obserwujemy, że po porodzie mężczyzna stał się apatyczny, nic go nie cieszy, ma problemy ze snem (i nie wynikają one tylko z pobudek przez maluszka), pojawiają się myśli rezygnacyjne - jest to sygnał, żeby skonsultować się ze specjalistą.

Aneta

U nas problemem jest to, że mąż nie chce rozmawiać i uważa, że wszystko jest okey, a widzę, że okazuje mi mniej czułości i nie jest tak mną zainteresowany jak przed ciążą

Odpowiedź: To może wynikać z niższego poziomu testosteronu, który jest normalny po pojawieniu się dziecka. Druga kwestia o której mężczyźni często obawiają się mówić – szczególnie kiedy nie jest to pierwsze dziecko, obawa przed kolejną ciążą, na którą może nie być gotowości. Można próbować mówić o tym co Pani czuje i widzi – a czego potrzebuje. Jeżeli mąż nie chce bezpośrednio rozmawiać, zawsze można spróbować udać się na spotkanie ze specjalistą – bo jeżeli teraz przemilczy Pani te kwestie – one i tak wrócą, w innych sprawach i tematach, chociaż niekoniecznie będą z nimi związane (to jest trochę tak, że później, przy najbliższej okazji będziemy mówić o wszystkich swoich „krzywdach”, mimo że kłótnia będzie dotyczyła np. zapominalstwa męża).

Kasia

Jak wytłumaczyć mężowi, że jego mama nie ma racji w kwestii wychowania moich dzieci i żeby czasem stanął po mojej stronie?

Odpowiedź: Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na Pani pytanie. Warto, aby ten temat poruszyć z mężem, szczególnie te kwestie, które są dla Państwa sporne (Pani zdanie jest inne, męża/teściowej

inne). Bardzo często jest tak, że rodzice mają odmienne pomysły na wychowanie dzieci (począwszy od żywienia, po zasady obowiązujące w domu) – i to zawsze jest pole do konfliktów w pewnym momencie życia. Jeżeli nie jesteście Państwo w stanie sami ustalić wspólnego frontu (bez teściowych, czy innej rodziny w tle) – polecam konsultacje z psychologiem dziecięcym, który pokaże Państwu jak brak spójności w domu, może wpływać negatywnie na dzieci, a także powinna to być przestrzeń do omówienia Państwa wizji wychowania i tego skąd te wizje się biorą (może to być kwestia przekonania, że przecież nasi rodzice są starsi i bardziej doświadczeni niż my, więc zapewne lepiej wiedzą co jest dobre dla dzieci).

Patrycja

Kiedy jest ten moment, że para powinna się udać na terapię?

Odpowiedź: Kiedy Pani poczuje, że Państwo jako para zrobiliście wszystko co mogliście, aby poskładać wasz związek i naprawić to co przeszkadza, a i tak coś nie działa.

Renata

Kiedy powinnam poczuć miłość do dziecka?

Odpowiedź: Kiedy „mogę”, nie „powinnam”, nic Pani nie powinna. Miłość do dziecka najczęściej pojawia się w pierwszych dniach po narodzinach, ale może zdarzyć się tak, że pojawi się ona w pierwszych tygodniach lub miesiącach. Myślę, że kluczowe może być tutaj to jaki noworodziec nam się trafi na pokładzie – im bardziej wymagające dziecko, tym większe zmęczenie, frustracja czy niewyspanie i ciężko jest się wtedy ucieszyć z macierzyństwa.