

Anna

Jak powiedzieć partnerowi o swoich potrzebach, żeby nie rozpętała się kłótnia?

Droga Aniu, najlepiej w formie bezpośredniej, obrócić w formę żartu aby zminimalizować presję wywieraną na partnerze.

Beata

Mój mąż pracuje do późna i rzadko mi pomaga, jest mi ciężko samej, bo nie mam kiedy odpocząć. Jak zadbać o wspólne potrzeby?

Droga Beato, przede wszystkim najważniejsza jest szczerza rozmowa jak również bezpośrednie nazwanie Twoich potrzeb oraz przedstawienia Twoich priorytetów. Powiedz swojemu partnerowi, że jest Ci ciężko i bardzo zależy Tobie na dobrej i trwałej relacji z nim. Pamiętaj o tym, że jeżeli nie omówicie Swoich bolączek na samym początku pojawienia się problemu, może być tylko gorzej. Zachęcam Was do stworzenia wspólnego porannego bądź wieczornego rytuału, który umocni oraz zbliży Was do siebie. Zamiast siedzenia wieczorem na kanapie przed telewizorem, weźcie wspólną relaksującą kąpiel (jeżeli nie jesteście w połogu) bądź wymasujcie sobie nawzajem zmęczone ramiona. Zastanów się na czym Ci najbardziej zależy.

Zuza

Czy można brać gorącą kąpiel w czasie połogu?

Droga Zuziu, żadne kąpiele w czasie połogu nie są wskazane. Wskazane jest mycie się pod prysznicem.

Aneta

Uważam, że opieka nad dzieckiem powinna być podzielona na pół, a moja teściowa twierdzi, że ojciec zarabia na rodzinę, więc ja mam nie narzekać i opiekować się dzieckiem.

Droga Aneto, przede wszystkim chciałabym abyś skupiła się na sobie, wiem, że łatwo jest to powiedzieć aniżeli wprowadzić w życie, aczkolwiek pamiętaj, że to Ty tworzysz swoje życie, a nie teściowa. Porozmawiaj z partnerem, powiedz, że jest Ci ciężko i w jaki sposób mógłby chociaż w najmniejszym stopniu Ciebie odciążyć. Usiądźcie razem i stwórzcie nowy plan życia rodzinnego, aby mógł Ciebie odciążyć z części obowiązków. Daj mu taki sygnał, może Twój partner nie jest świadomy danej sytuacji.

Anna

jak powiedzieć rodzinie, że nie chce żeby mnie odwiedzali po porodzie?

Droga Aniu, spróbuj przede wszystkim na początku podziękować rodzinie za miłość oraz za wsparcie i serdeczność, którą pragnę Wam pokazać. Następnie delikatnie powiedzieć prawdę, dlaczego mamy potrzebę skupienia się na sobie oraz na noworodku. Zapewnić, że jak tylko Ty znajdziesz w sobie siłę i przestrzeń to zaprosicie wspólnie z partnerem najbliższą rodzinę do domu, ale również bez przygotowania 'hucznej biesiady' na ich przyjazd.

Basia

czy mogę jakoś przekonać partnera do wspólnego porodu? nie jest zbyt chętny...

Droga Beato, serdecznie proponuję abyś zaczęła dialog z partnerem od podstaw, od przedstawienia mu dlaczego to jest dla Ciebie tak ważne, w komunikacji użyj konkretnych argumentów. Natomiast uważa również, że partnerowi nie wolno kłamać i tak samo powinien zostać poinformowany jak taki poród może wyglądać oraz z jakimi emocjami może on się wiązać. Nie chcemy przecież aby partner zaznał poporodowej traumy :)

Natalia

jakie obowiązki przekazać mężowi, żeby nie czuł się przytłoczony?

Droga Natalio, chciałabym abyście na samym początku przeprowadzili rozmowę podczas, której ilość oraz rodzaj danych obowiązków będzie wymieniona. Następnie na podstawie sporządzonej listy podzielili obowiązki między sobą. Powiedz mu bezpośrednio i szczerze na czym zależy Ci.

Weronika

Jak wdroić męża w opiekę nad dzieckiem? Widzę, że boi się je nosić i chwytać w obawie, że upuści. Ja też musiałam się tego nauczyć i daję radę.

Droga Weroniko, tak jak każda nowa sytuacja napotkana w życiu, potrzebuje czasu. Cierpliwość niejednokrotnie rozwiązuje samodzielnie takie problemy, a Ty w tym czasie możesz starać nauczyć partnera jak opiekować się dzieckiem. Pamiętaj tylko, ze spokojem. Spokój i cierpliwość są najlepszymi doradztwami..

Felicja

Co zrobić jeszcze żeby zachęcić partnera do opieki nad dzieckiem?

Droga Felicjo, zachęcam co uczenia w formie zabawy, żeby nie zdominował nas stres.

Maria

Co z Pani produktów jest niezbędne przy wyprawce do porodu i połogu?

Droga Mario, dziękuję za Twoje pytanie. W nawiązaniu do wyprawki, serdecznie Ciebie zachęcam do zapoznania się z zestawem MIŁOŚĆ. Jest to wyprawka dla mamy, która została stworzona razem ze specjalistami lekarzami ginekologami oraz położnymi, która zawiera w sobie wszystkie higieniczne niezbędniaki. Zestaw MIŁOŚĆ przygotowuje mamę na każdy scenariusz porodu; siłami natury oraz poprzez cięcie cesarskie. Natomiast jeżeli wiesz, że urodzisz poprzez cięcie cesarskie to proponuję zaopatrzyć się w zestaw TROSKA, a jeżeli poród siłami natury zestaw CZUŁOŚĆ. Każdy z zestawów został skomponowany tak abyś miała komfort oraz najlepsze, najbardziej innowacyjne rozwiązania poporodowe.

<https://yesmom.pl/zestawy/>



- 50 %
Z KODEM
TATA33

E-book
NA DZIEŃ TATY
„Rola partnera w połogu”
&
„Jak wspierać kobietę
po porodzie?”



Cena 15 zł poniżce
obowiązuje
do 26.06 włącznie

Z okazji zbliżającego się Dnia Taty mam dla Was kod rabatowy TATA33, dzięki któremu kupicie eBook „Rola partnera w położu” tylko za 15 zł.

Połów to Wasz wspólny czas, na który powinniście się dobrze przygotować.

<https://yesmom.pl/kategoria-produktu/e-book/>

Drogie kobiety, przyszłe mamy, gorąco zachęcam Was do zapoznania się z naszymi specjalnie skomponowanymi wraz z ginekologami oraz położnymi - wyprawkami do szpitala. Każda wyprawka dla mamy do szpitala przyda się już w szpitalu oraz po powrocie do domu. Każdy produkt został specjalnie skomponowany po to abyście przeszły przez ten wyjątkowy czas w komfortowych warunkach, zaopiekowane oraz bezpieczne.

Poniżej znajdziecie link do naszych innowacyjnych wyprawek dla mam do szpitala. Pamiętaj aby zaopatrzyć się w wyprawkę do szpitala parę dobrych tygodni przed rozwiązaniem.

<https://yesmom.pl/zestawy/>

ZADBAJ O SIEBIE - DLA SIEBIE