

Aneta

Jak przekonać partnera do wspólnego porodu?

Nie należy nikogo zmuszać czy natrętnie przekonywać do uczestniczenia w porodzie. Jeżeli partner nie ma ochoty brać udziału w porodzie, należy uszanować jego decyzję. Być może rozwiązaniem będzie kompromis – mianowicie propozycja uczestnictwa jedynie w pierwszej fazie porodu – do momentu pojawienia się krwi. Może Pani pomyśleć o zaproszeniu do porodu innej bliskiej osoby, jeżeli spowoduje to poczucie komfortu i bezpieczeństwa np. mamę, przyjaciółkę.

Beata

Jak przygotować się psychicznie na nieoczekiwane sytuacje w porodzie? Jak coś pójdzie nie tak?

Nie zakładać z góry, że takowe wg będą! Bo dlaczego miałyby się wydarzyć? Większość porodów odbywa się bez jakichkolwiek powikłań. Proszę pamiętać, że kobiety rodzą od wieków – zaufać swojemu ciału i specjalistą. Uwierzyć w swoją kobiecą siłę, w sytuacjach kryzysowych w nas, kobietach budzi się wewnętrzny Heros ☺ .

Kasia

Czy poleci Pani jakiś plan dnia dla mamy bliźniaków?

Magiczny plan na ogarnięcie zespołu nie istnieje ☺ Dlaczego? Bo każdy z jego członków jest indywidualnością ☺ Proszę poznać maluchy i siebie w nowej roli- mamy bliźniaków, a później tylko kombinować.

Patrycja

Jak wygospodarować czas dla siebie po porodzie na rekonwalescencje kiedy trzeba się zająć maluchami?

Nie bać się prosić o pomoc. Nie jest Pani jedynym rodzicem- nie zapominać o tym, że w tym trudnym okresie towarzyszy Pani jeszcze ojciec dziecka! Pozwolić sobie na odpoczynek, zaangażować babcię maluchów, siostrę, przyjaciółkę, czy też nianię. Porządek w domu nie jest w tym czasie priorytetem, obiad również można zamówić.

Zuzanna

Przy jednym dziecku było mi ciężko robić cokolwiek innego niż zajmowanie się nim, boję się, że nie dam rady z bliźniakami.

W takim razie ma już Pani cenne doświadczenie i wiedzę, co można poprawić, co zmienić, jak ulepszyć pewne czynności. Z każdym rokiem przybywa coraz więcej akcesoriów służących do pomocy rodzicom, proszę sobie przypomnieć, co sprawiało największą trudność i zastanowić się, jak można to poprawić i ułatwić sobie funkcjonowanie. Dlaczego miałaby Pani nie dać rady? Nie jest Pani w tym sama! A nawet jeśli – to kto jak nie Pani będzie najlepszą opiekunką maluchów, które rosły pod Pani sercem!

Daria

Boję się, że mąż nie będzie mi wystarczająco pomagał, bo powie, że chodzi do pracy i też jest zmęczony. Chciałabym namówić go na parę dni urlopu żeby został z nami i zobaczył, że nie jest tak lekko, nie wiem jak to zrobić...

Podstawą każdej dobrej relacji jest komunikacja. Proszę szczerze porozmawiać z mężem. Poinformować o swoich obawach, także o okresie rekonwalescencji poporodowej, poprosić o wsparcie. Jeżeli się nie uda, to jeszcze przed porodem skorzystać z terapii dla par- aby wspólnie dojść do kompromisu.

Ola

Skąd mam mieć pewność, że dam radę? Jak zminimalizować strach i obawy?

Zastanowić się czego tak naprawdę się Pani boi i dlaczego miałaby Pani nie dać rady. Racjonalizować swoje obawy, przygotowywać się aby to czego się Pani boi nie wystąpiło. A jeżeli się pojawi, to nie myśleć o problemie, ale o sposobach jego rozwiązania.

Patrycja

Jak grzecznie odmówić rodzinie odwiedzin zaraz po wyjściu ze szpitala?

Poinformować o swoich obawach. Otwarcie mówić o dyskomforcie – także psychicznym i braku sił. Zakomunikować, że jak już tylko będzie Pani gotowa to z chęcią zaprosicie rodzinę, aby poznali nowych członków rodziny.