

Artur

Jak zorganizować czas by się samorealizować a jednocześnie poświęcać czas dziecku?

Odp. Spróbuj określić co to dla Ciebie oznacza samorealizować się. CO konkretnie robisz? Ile czasu dziennie / tygodniowo Ci to zajmie?

Co to znaczy spędzać czas z dzieckiem? Ile czasu chciałabyś dać dziecku, a ile to dziecko potrzebuje? Kto może się opiekować dzieckiem, kiedy Ty dbasz o swój rozwój?

Marta

Jak postawić granice i odmówić odwiedzin po porodzie rodzinie, żeby nikogo nie urazić?

Odp. Zachęcam Cię do tego, abyś najpierw pomyślała o swoich uczuciach i potrzebach. Jak się czujesz, gdy myślisz, że X i Y mogliby Cię odwiedzić w szpitalu? Zaniepokojona? Zawstydzona? Chcesz zadbać o swój komfort? Odpoczynek? Zdrowie i bezpieczeństwo Twoje i dziecka?

Potem spróbuj popatrzeć na te osoby z rodziny. Oni też czekają na to dziecko. Zastanów się co im możesz zaproponować? Wysłać zdjęcia? Zaprosić aby czekali na Ciebie w domu, gdy wrócisz ze szpitala? Najlepiej z gotowym obiadem 😊

Powiedz im zarówno o swojej potrzebie jak i propozycji jaka dla nich masz.

Artur

Czy powinnam mieć wyrzuty sumienia, że wolę czasami poczytać książkę niż w tym czasie bawić się z dzieckiem?

Odp. Nie 😊 Potrzebujemy czasem innych aktywności, porobić to, co lubimy, aby mieć siły dla naszych dzieci.

Małgorzata

Jak pogodzić opiekę na noworodkiem i nad 3 latkiem żeby ten 3 latek nie czuł się odrzucony?

Odp. Bardzo ważne jest to, aby widzieć tego starszego dzieciaka z jego emocjami i wspierać go w tej ogromnej zmianie w jego życiu. Starsze dziecko będzie potrzebowało również dużo uwagi. Postaraj się znaleźć sposób na to, abyś miała taki czas ze starszakiem sam na sam. Może to być też taki czas nawiązania bliższej relacji z Tatą i to też będzie ok.

Artur

Jak wytłumaczyć rodzinie, że po urodzeniu dziecka nie jestem już tylko mamą synka ale także mam swoje imię i swoje potrzeby?

Odp.

Np. tak: słyszę, że, gdy mówicie do mnie to używacie sformułowania „...”, chciałabym Was prosić żebyście zwracali się do mnie Aniu, Marto,...

Słyszę też, że chciałabyś być widziana, ze swoimi potrzebami, brana pod uwagę. Myślę o tym, że warto całą sobą pokazywać taką pewność tego, że chcesz swoje potrzeby realizować. Zastanów się, co takiego słyszysz, co powoduje u Ciebie niepewność, niepokój, może bezradność w kontakcie z tą osobą.

Ewelina

We wrześniu urodzę drugie dziecko czy posłanie pierwszego do żłobka też we wrześniu jest dobrym pomysłem, nie poczuje się odrzucone ?

Odp. To są bardzo duże zmiany w życiu dziecka, sporo stresu dla dziecka związanego i z pójściem do przedszkola i z narodzeniem rodzeństwa.. Ja by, spróbowała jakoś rozdzielić te wydarzenia.

Jeśli chodzi o pocucie bycia odrzuconym, to bardzo fajnie, że zwracasz na to uwagę.

Przyjście na świat rodzeństwa to okres, w którym starsze dziecko też potrzebuje dużo uwagi i wsparcia.

Ewelina

W jaki sposób dziękować ludziom "za dobre rady" o macierzyństwie ?

Odp. Jeśli są to osoby z rodziny, to dziękując za dobre rady, warto jest równocześnie spróbować zadbać o relację. Spróbuj spojrzeć na tą osobę, która udziela rad, jako na kogoś, kto w ten sposób chce zadbać o coś ważnego. Może te rady wynikają z prawdziwej troski. A może ta osoba chce być usłyszana z tym jakie miała trudności z dzieckiem, albo pokazać swoją kompetencję. Patrząc w ten sposób łatwiej Ci będzie nie brać tej rady jako podważanie Twoich kompetencji i też zareagować bez agresji czy wycofania. Ważne jest też to, abyś była pewna swoich wyborów i mówiła o tym, że tak zdecydowałaś. Bez tłumaczenia się i bez podważania drugiej osoby.

Nikola

W domu mam 5 latkę ,jeszcze nie urodziłam a już mała jest zazdrosna .jak sobie poradzić z tym żeby nie czuła się odrzucona?

Odp. Czasami to co odczytujemy jako zazdrość może być mieszanka różnych innych uczuć. To ogromna zmiana w życiu dziecka. Czuje ono ekscytację, ale też niepokój, przeżywa żalobę, bo czuje już wagę tej zmiany. Być może dziecku brakuje też Twojej uwagi, która teraz naturalnie skupia się na małości. Być może będzie tak, że starsza córka tej uwagi będzie potrzebowała bardzo dużo. To jeszcze wciąż dość małe dziecko. Zadbaj o to, abyście miały fajny czas we dwie.

Artur

Jak nie zatracić siebie i swoich pasji po porodzie?

Odp. Pierwsze co przychodzi mi na myśl, to angażowanie Taty. I to zależy też od tego jakie masz pasje ☺ Jeśli np. nurkujesz, to umów się z partnerem, że jest taki dzień w tygodniu, że idziesz nurkować i to on wtedy zajmuje się dzieckiem.

Jeśli Twoja pasja są podróże, to możesz to nadal robić z dzieckiem, jednak wtedy gdzieś to wyglądało nieco inaczej, bo plan podróży dostosowujesz do możliwości dziecka. Jeśli jest to card making, to być może będziesz mogła to robić tylko wtedy, gdy dziecko śpi, w dobrze zorganizowanym miejscu, aby mały eksplorator Ci tego nie poniszczył. Taka pasja też może zamienić się w coś innego np. wyklejanie z dwulatkiem rysunku brokatami i wspólne robienie kartek świątecznych czy pierniczków.

Nikola

Jak przygotować dziecko że będzie miało rodzeństwo ?

Oraz

Monika

Jak pomóc i przygotować dwulatkę na narodziny rodzeństwa?

Odp. Możesz zacząć od rozmowy o tym, jak dziecko przyszło na świat. Oglądać zdjęcia, mówić o tym jak było w brzuszku. Dopiero w kolejnym kroku powiedz o tym, że Mama ma kolejnego dzidziusia w brzuszku. Zaangażuj dziecko w przygotowania. Bawcie się odgrywanie ról, albo lalkami czy figurkami. Możesz w takiej zabawie spróbować odegrać emocje dziecka, które mogą się pojawiać – niepokój, smutek, złość. Sprawdzaj jak dziecko na to reaguje.

Monika

Od czego zacząć żeby skupić się choć trochę na sobie?

Odp. Proponuję zaprosić Tatę dziecka do opieki nad dzieckiem. To, co może robić Tato z takim małym dzieckiem, to na przykład kąpanie. Bardzo odpowiedzialne zadanie, które z jednej strony da Ci nieco czasu dla Ciebie, ale też pozwoli Ci nabierać takiego zaufania, że inni też mogą się opiekować Twoim dzieckiem.

Magdalena

Jak się zmobilizować do dalszych działań? Do dalszej kariery przy dziecku?

Odp. Jeśli jest to małe dziecko, do 3ego roku życia, to potrzebuje ono dużo Twojej uwagi i obecności. Może być więc tak, że opieka nad dzieckiem pochłania bardzo wiele Twojej energii i zwyczajnie nie masz siły na rozwój kariery. Spróbuj poszukać pomysłów na to, aby ktoś pomógł Ci w opiece nad dzieckiem. Możesz też szukać dla siebie sposobów na odzyskiwanie energii – może być tutaj pomocna aktywność fizyczna, słuchanie muzyki, rozmowa z osobą o wyższej energii.

Iwona

Jak delikatnie zwrócić uwagę żeby nie porównywano mojego dziecka i stylu macierzyństwa z innym dzieckiem i mamą z rodziny?

Odp.

Czy to chodzi też o to, że Twój styl macierzyństwa jest nieakceptowany w rodzinie? Jeśli to o to chodzi zachęcam do rozmowy o tym dlaczego wychowujesz dziecko w taki sposób. Dlaczego zdecydowałaś wychowywać dziecko w taki właśnie sposób. I tutaj pewnie warto z cierpliwością i ciekawością wysłuchać drugiej strony i jej wszystkie ale. Samo zwrócenie uwagi w takiej sytuacji może nie być usłyszane niezależnie od tego czy powiesz to bardzo ogólnie czy jasno i wprost. Zachęcam Cię do komunikacji w taki sposób, z którego widać Twoją pewność w tym wyborze.

