Współtworzymy projekt PŁODNIK, w którym pracujemy z osobami doświadczającymi niepłodności.

Ponieważ cały czas widzimy u naszych klientek i klientów ogromną potrzebę wiedzy z różnych dziedzin na temat wspierania płodności i radzenia sobie z trudnościami, które jej towarzyszą, postanowiłyśmy zorganizować 2. edycję konferencji online FERTILITY SUMMER FLOW 2024 i ponownie zaprosić do wystąpień ponad 30 specjalistów.

Naszą ideą jest całościowe spojrzenie na niepłodność i pokazanie, że dotyczy nie tylko ciała i że nie stanowi jedynie problemu medycznego. A w związku z tym - że warto korzystać w niej z różnych form specjalistycznej pomocy.

Poza tym że widzimy że płodność nie sprowadza naszego potencjału jedynie do możliwości rodzenia lub nie dzieci:) (lubimy mówić że towarzyszymy w drodze do dziecka i do…samych siebie:) to w tym roku chcemy popatrzeć na nią nie tylko w kontekście indywidualnym ale i przyjrzeć się niepłodności jako symptomowi zmiany czasów, symptomowi Ziemii, zmian w świecie. Będzie o epigenetyce, o terapii lasem, o aspektach psychologicznych bycia w kręgach kobiet z podobny doświadczeniem, o czasie biologicznym na rodzicielstwo, wpływie oddechu, tego co jemy i jak się ruszamy oraz środowiska na naszą płodność. Będzie o niskim AMH, odpowiedzi na stymulację, nieoczywistych przyczynach niepowodzeń transferów, dawstwie, doświadczeniu strat ale i o odpuszczaniu i o odwadze.

Serdecznie zapraszamy do dołączenia do tej onlinowej konferencji integracyjnym wspieraniu płodności która odbędzie się w dniach 12-14 sierpnia.

Zapisz się na nasz newsletter na [www.plodnik.pl](http://www.plodnik.pl) aby już wkrótce otrzymać wszystkie niezbędne informacje dotyczące bezpłatnych wejściówek oraz biletów w promocyjnej cenie (tylko dla abonentek naszego newslettera) do dostępu do nagrań na cały rok.

1. Jak przyzwyczaić się do nowego życia razem z maluszkiem?

W pytaniu tym słyszę trudność w odnalezieniu się w nowym miejscu i nowym układzie. Pojawianie się dziecka jest istną rewolucją nie tylko w życiu kobiety ale całego systemu rodzinnego, szczególnie relacji intymnej. Zadanie sobie pytań co tracę, stając się mamą, czego mi żal, z czego trudno mi zrezygnować, czego nie chce odpuścić , a co muszę poświęcić na pewno może pomóc w znalezieniu swojego miejsca w tej nowej roli. Z drugiej strony- przypomnij sobie intencje z jaką podjęliście decyzję o staraniach. Połączenie się z jej energią, poczucie jasnego snu, tego na co mieliście nadzieję, co wraz z dzieckiem chcieliście zaprosić do swoich żyć pomoże ci w nawiązywaniu bliskiej i ciepłej relacji z dzieckiem.

2. Jaki wiek jest najlepszy na pierwsze dziecko?

Jeśli pytanie dotyczy wieku biologicznego, to mówić o tym będzie na naszej bezpłatnej konferencji Fertility Summer Flow dr n.med. Paulina Malarkiewicz, ginekolożka, położniczka i genetyczka. Zapraszamy do posłuchania jej wykładu .

3. Jeśli od razu po porodzie nie poczułam bezgranicznej miłości to powinnam się martwić? Opiekuję się maluszkiem, daję mu 100% atencji, ale nie czuję tej matczynej miłości, o której słyszałam do tej pory

Tak dzieje się o wiele częściej niż nam się wydaje. Romantyzujemy i idealizujemy macierzyństwo, pokazując i rozpowszechniając tylko jego jasną stronę. A tymczasem tworzenie się więzi między dzieckiem a matką wymaga czasu. Bądź obecna i uważna na potrzeby dziecka, to bardzo ważna baza którą budujesz od pierwszych dni, nawet jeśli nie towarzyszy temu wybuch endorfin i bezgranicznego zachwytu czy przepełniającej każdą komórkę miłości. Ta baza będzie służyła dziecku przez kolejne lata jego życia. A jeśli brak ciepłych uczuć do dziecka będzie cię nadal niepokoil to warto porozmawiać z bliskimi albo z psychoterapeutą. Czasami może być to sygnał że najpierw twoje własne potrzeby muszą być zaspokojone i warto przysiąść na sesji i poczuć, co utrudnia poczucie miłości i ciepła w sercu.

4. Jak rozmawiać z partnerem o gotowości do rodzicielstwa? Co powinniśmy omówić przed podjęciem decyzji o dziecku?

Przede wszystkim dlaczego chcecie, każde z osobna, ruszyć w tę podróż. Jaka stoi za tym intencja. Zobaczycie że całkiem inaczej mówi się „z głowy”, gdy podajemy racjonalne argumenty, a całkiem inaczej gdy zaczynam czuć siebie w tej roli i wtedy odnajdywać wartości bardziej z poziomu czucia i serca, niż umysłu. Przyjrzyjcie się jak to zmienia waszą relacje- czy obawiacie się czegoś wraz z  pojawieniem się dziecka, a może macie na coś nadzieję, coś ma się wydarzyć co teraz się nie wydarza. Wypowiedzenie tych argumentów uczuć na głos jest już dużym krokiem który otworzy dyskusję i pomoże wam podyskutować i poznać siebie w tych przyszłych rolach trochę lepiej.

**Jak nie powielać schematów z domu rodzinnego?**

To pytanie zadajemy sobie wtedy, kiedy któreś ze schematów z naszej rodziny pochodzenia były dla nas niewspierające albo wręcz destrukcyjne. I warto zadać sobie na początek pytanie:

* *Czego konkretnie nie chcę powielić? Czy chodzi o jakieś zachowania, postawy, wartości, przekonania, styl życia, sposób bycia w relacjach? Czego i dlaczego nie chcę nieść już dalej?*
* *W jakich sytuacjach okolicznościach twojego życia te schematy się pojawiają? Jak się wtedy zachowujesz? Co myślisz i czujesz?*

Ze schematami jest tak, że póki nie stworzymy nowego wzorca, takiego który jest zgodny z nami, z automatu wpadamy w stare koleiny. Dlatego bardzo ważne jest świadoma rezygnacja z tego starego, który nie jest dla nas dobry, podjęcie decyzji, że nie chcę tak reagować czy żyć. Ale równie ważne jest stworzenie nowego wzorca:

* *Jak chcę, żeby wyglądało to inaczej? W jaki sposób chcę reagować, jak się czuć?*

A potem próbować stopniowo wcielać to w życie. Warto skupić się na małych krokach i dać sobie czas, dlatego że zmiana zakorzenionych schematów, czasem nawet przez kilka pokoleń wstecz, może wymagać od nas cierpliwości. Warto jednak pamiętać, że małe kroki składają się w końcu na duże zmiany.

Warto poszukiwać przestrzeni i ludzi, przy których możemy zachowywać się według nowego schematu, ponieważ wtedy on może się w nas wzmacniać, aż stanie się naturalną częścią nas samych.

**Jak być dobrą Mamą w każdym ważnym momencie życia dziecka?**

"Dobra mama" ma wiele odcieni. Na różnych etapach życia dziecka oznacza to coś innego w zależności od jego potrzeb. Niemowlak potrzebuje pokarmu, snu, rutyny i dotyku. Jeśli jest kilkulatkiem będzie potrzebował czasu i wspólnej zabawy, a jeśli jest nastolatkiem - czułego, dyskretnego towarzyszenia. Jeśli dostanie to, czego potrzebuje na danym etapie swojego życia, to jest się dla niego najlepszą mamą na świecie!

**Czy jest jakaś lista rzeczy, które powinnam zrobić przed zostaniem mamą?**

Tak, oczywiście! Poza badaniem swojej motywacji do macierzyństwa (dlaczego chcesz być mamą?) jest kilka obszarów, o które można zadbać:

* Zastanów się nad swoim dzieciństwem i relacjami z rodzicami. Jakie wzorce chcesz przenieść do swojego rodzicielstwa, a jakich unikać?
* Zastanów się, czego się obawiasz w związku z byciem mamą. Praca nad tymi obawami może pomóc w zmniejszeniu lęku.
* W relacji z partnerem omówcie swoje oczekiwania, obawy i podejście do rodzicielstwa.
* Przemyśl swoje cele i wartości jako rodzica. Jakie wartości chcesz przekazać swojemu dziecku?
* Ustal realistyczne oczekiwania wobec siebie jako mamy. Pamiętaj, że perfekcjonizm może prowadzić do frustracji.
* Jeśli masz trudności emocjonalne lub traumy z przeszłości, rozważ terapię, aby lepiej przygotować się do roli mamy.