Marianna

Na ten moment mam zdrową relację z ciążą, ale boję się tego, co będzie po porodzie. Jak zmoderować siebie, zwłaszcza na początku, żeby 'mleko nie zalało mi mózgu' (przepraszam za kolokwializm)?

**Jak poradzić sobie ze stratą?**

Zadaj sobie najpierw pytanie, po czym poznałabyś, że poradziłaś sobie ze stratą. To pomoże Ci zorientować się, czego potrzebujesz. Gdy to namierzysz, zrób na to miejsce i daj sobie to. Pozwól sobie. Warto robić to małymi krokami każdego dnia - czego dziś potrzebujesz? co dziś przyniesie ci ulgę?

Pamiętaj, że przeżywanie żałoby jest bardzo indywidualnym procesem, w którym jest miejsce na różne intensywne emocje - bunt, rozpacz, zaprzeczanie, odcinanie się. Choć są bolesne i chciałabyś się ich pozbyć, są potrzebne i stanowią naturalny element przeżywania straty i żegnania tego, co się nie wydarzy, a na co miałaś nadzieję w swoim życiu.

Anna

**Ciężko mi w drugiej ciąży, poradzić sobie z myślą jak poradzę sobie z drugim dzieckiem po porodzie.**

Czego najbardziej się obawiasz? Czy boisz się, że nie dostaniesz wsparcia w opiece nad dzieckiem? Czy może emocji pomiędzy rodzeństwem? Czy że będzie to fizycznie trudne? Czy może tego, że będziesz z dziećmi sama w domu, podczas gdy mąż będzie w pracy?

W tych momentach warto przywołać uczucie czy intencję, która stała za decyzją o drugim dziecku. Pamiętaj, że jesteś dziecku emocjonalnie niezbędna. Ale żeby stworzyć bezpieczny wzorzec więzi, konieczna jest też obecność innych czułych opiekunów. To wzbogaci życie twojego dziecka, a tobie da wytchnienie. Zrób na nich miejsce i korzystaj z ich obecności w waszym życiu.

Anna

Mnie nazywają matka wariatka, choć zupełnie nie wiem dlaczego... Moje dziecko jak płacze, jest przytulane, jak potrafię rozpoznać jego potrzeby to na nie reaguje.

Tak trzymaj! Bo to, co robisz wobec dziecka, jest czułe i kochające. Bardzo nam przykro, że słyszysz takie komentarze na swój temat. To raniące i osamatniające.

Ania

Trudno byłoby mi odpowiedzieć jednym zdaniem i w ogóle słowami dlaczego chcę być mamą. Mam już dzieci a kolejne dziecko pragnę mieć bardzo, nie mogę się doczekać, kocham ❤️

Może właśnie to głębokie pragnienie jest twoją odpowiedzią.

Agnieszka

wiem jedno, bardzo chce wspierać emocje dziecka , mam nadzieję że rodzina w tym będzie przychylna, ale tez mam nadzieje ze ja sama sobie z tym poradzę

Karo

mi cały czas mówią że jestem nienormalna bo noszę dziecko w chuście i nigdy nie będę mogła odłożyć dziecka bo przyzwyczajam do ciągłego noszenia

Agnieszka

drugi synek na pokładzie i emocje będą buzować, ale bardzo mi na nich zależy. więc trzeba znaleźć sposób na spokój w sobie , tym bardziej z prawie 4 latkiem myślę o edukacji domowej

Angelika

**u mnie emocjonalny roller coster przez teściową, która od początku ciąży próbuje nam układać życie.. staramy się to ignorować, podchodzić do tego z dystansem czy humorem ale wewnętrznie czuje obawy że po porodzie będzie gorzej**

Masz dobrą intuicję, jeśli przeczuwasz na podstawie tego, co widzisz teraz, że prawdopodobnie będzie gorzej po narodzinach dziecka. Nie mówimy tego, żeby cię przestraszyć, tylko po to, żeby skłoniło to was do tego, żeby znaleźć wspólną wizję tego, w jaki sposób chcecie

Poczuj swoją rangę i znaczenie jako matki. Sprawdź, na czym ci zależy, jesli chodzi o twoje dziecko, co jest dla ciebie istotne jako dla mamy, w jakie wartości wierzysz i czego chcesz dla swojego dziecka.

Z drugiej strony sprawdź też sama ze sobą czy zależy Ci na relacji z teściową. Jeśli tak, to dlaczego, za co ją cenisz, czego od niej potrzebujesz, co ważnego wniosła w twoje życie. Pozwól sobie to poczuć.

Uwzględnij obie te strony i poszukaj w sobie tego, w jaki sposób chcesz reagować w tych sytuacjach z teściową.

Dziecko przynależy do rodziny.