

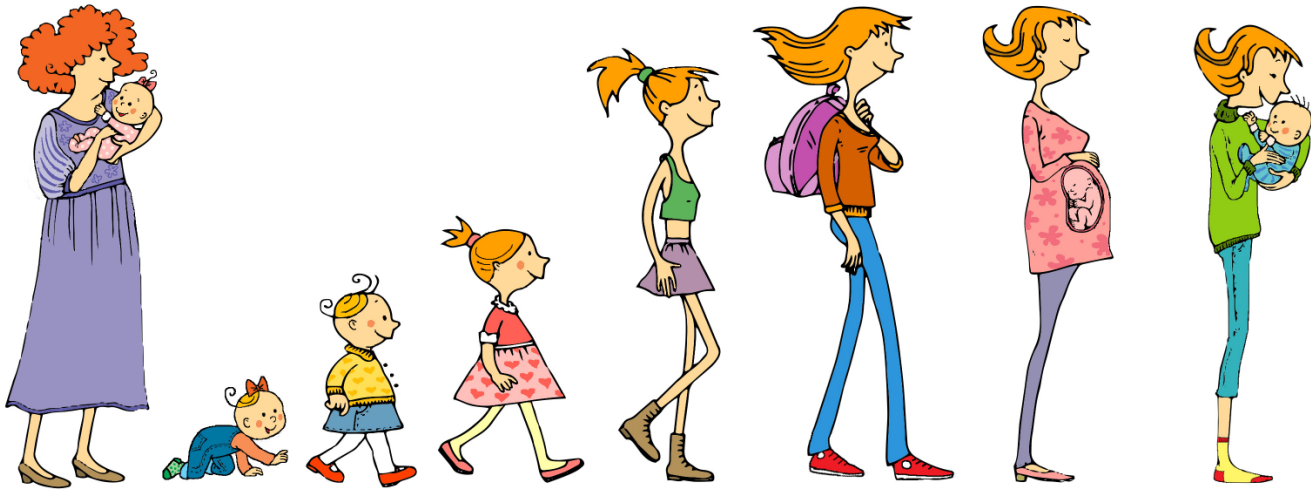
Dr. Andrek Andrea – Dr. Bálint Balázs



ANYA-füzet I.

Várandósság, felkészülés a szülésre

Szűcs Édua illusztrációival



Bevezetés

A várandósság és gyermekszülés témáját számos könyv, kiadvány, internetes alkalmazás és felület tárgyalja, bőséges információ érhető el könnyedén. Már-már a bőség zavara okozhat tanácstalanságot.

Ennek a füzetnek éppen ezért az a célja, hogy számba vegye azokat a fontos témákat, amelyek a várandósság idején és a szülésre készülve leggyakrabban felvetődnek a pszichológus és a szülész-nőgyógyász orvos rendelőjében, vagy azon kívül, a várandósság mindennapjaiban.

A füzetben hangsúlyosan a várandós anya szemszögéből tekintünk a gyermekvárás és szülés témájára. Ugyanakkor fontosnak tartjuk az apában zajló változásokat, amelyeket az Apa-füzetek foglaltak össze. A születő gyermek érzelmi jólléte nagyban függ a szülők párkapcsolatának minőségétől, ezért mindkét szülő támogatása alapvető jelentőségű ebben a meghatározó időszakban.

Egy csík - két csík: várandós vagyok?

A várandós tesztek használata mára igen elterjedt, korán és igen nagy bizonyossággal szolgáltatnak információt az élet megfogadásának tényéről. Vegyük azonban sorra, milyen előnyt élveznek azok, akik a gyors tesztek helyett a természet lassú bölcsességére bízzák magukat!

Izgalmas kaland belegondolni, hogy a fogantatás és beágyazódás folyamatát az ember esetében a természet „titkosította”, legalábbis néhány hétre. A menstruáció kimaradása az első jel, ami felvetheti benned a fogantatás gyanúját. Az elkövetkező egy-két hét várakozása és a megjelenő változások tovább erősítik a felmerült gyanút. A mellek feszülésének érzése, a fáradtság és egyéb megváltozott testérzetek a gyanúból átvezetnek a sejtés állapotába.

Nyolc hét elteltével nagyrészt lezajlik az embrionális fejlődés, a szervek kifejlődése, és nagyfokú bizonyosságot nyer az életképesség. Ha az élethez szükséges körülmények nem kedvezők, úgy a folyamat megszakad, és egy megkésett menstruációval zárul le ez az időszak. Bizonyosság hiányában a lélektani veszteség kisebb, csak a sejtéshez tartozó érzés elvesztését élhetjük át. Érdemes megfontolni!

Tervezett- és meglepetés-babák

A várandósság ténye egész biztosan megváltoztatja a pár addigi életét, még akkor is, ha tervezett, vágyott gyermek fogan. Hát még, ha meglepetés!

A várandós anya érzéseit erősen színezi a gyermek megfogadásának története, ez az anyai kötődést is befolyásolhatja. Fontos, hogy a párkapcsolat mely szakaszában fogant a baba! Mostanra vagy későbbre terveztétek? Vágytatok-e rá? Változatos érzelmek és gondolatok kavarghatnak bennetek ilyenkor, hiszen nagy vállalás és komoly feladat egy kis élet elfogadása, felnevelése, amely felelőséggel jár.



Ki vállal felelőséget a megfogant életért? Az igent mondás sokféle szinten történhet, anyai és apai vágy egyaránt megmutatkozhat benne. Vannak vágyott babák, akiket ugyan nem terveztek, vagy nem mostanra, ám az elfogadást követően az anya-magzat kötődés minőségében pontosan ugyanolyan erős lesz, mint a tervezett várandósságokkal összehasonlítva.

A gyermek fogantatásának története, még akkor is, ha a kezdeti időszak dilemmákkal teli, élete történetének részét képezi. Ennek tudatosítása és erőforrássá alakítása közös szülői feladat.

Anyamagzat-méhlepény trió

A baba fejlődésének helye az anyaméh pont akkora, hogy a baba a magzatvízben úszva kényelmesen elférjen, így a tested állandó és biztonságos közeget nyújt a fejlődéshez.

A baba számára a méhlepény jelenti az összekötő kapcsolatot a te szervezeteddel. Gondosan vigyáz arra, hogy a magzatot károsító anyagok lehetőleg ne jussanak el a babához, ám az oxigént, tápanyagokat, hormonokat és mindent, amire szükség van, átengedi. Azt is tudjuk, hogy bizonyos anyagokat (alkohol, egyes gyógyszerek stb.) nem szabad a várandósság alatt fogyasztani, ugyanis ezek átjuthatnak a lepényen, elérhetik és károsíthatják a babát.

Az egészséges életmód, a minőségében megfelelő, változatos étrend és megfelelő folyadék fogyasztás a baba számára is tökéletes körülményeket biztosít. Érdekes, hogy a jó, vagy éppen rossz hangulatod is eljut a babádhoz. A szervezetedben termelődő hormonok révén ugyanis a baba is részesül ezekből az érzésekből, így tanulva meg az élet fontos érzéseit tőled, azaz az édesanyjától.

Első trimeszter: gyereket várok, hogyan tovább?

Az első hónapok lélektani témája maga a várandósság, és az azzal járó jellegzetes testi változások. **Noha a baba szervei ebben az időszakban szinte teljesen kialakulnak, a mozgását még nem lehet érezni, mégis egyre inkább tudatosul, hogy gyermeket vársz.**

A kezdeti bizonytalanságot felváltja a bizonyosság, mégis gyakori lehet az egymással ellentétes érzések kavalkádja: a változással kapcsolatos félelmek, öröm és sokszor megmagyarázhatatlan érzések egyidejű jelenléte. Előfordulhat, hogy nem érzel még szeretet a megfogant gyermek iránt és ez aggodalommal tölt el. Megnyugvást hozhat, ha tudod, hogy ez teljesen normális a várandósság kezdetén!

A fogantatás, akárhányadik gyermek legyen is a sorban, visszafordíthatatlan változásokat hoz a nő, a pár vagy a család életében. A változáshoz tartozó érzések megérkezésére pedig időre van szükség!



A várandósság korai időszakában olyan változások történnek, amelyek célja az anyai immunrendszer finom gyengítése annak érdekében, hogy a megfogant, fele arányban anyai, de fele arányba apai alkotóelemekből álló embriót a tested befogadja, a baba a méhedbe beágyazódhasson és biztonságosan fejlődhesen.

Gondtál-e valaha arra, hogy a várandósság korai szakaszában megtapasztalt émelygés, rosszulétek és a kíváncsiság is mind annak érdekében történik, hogy nagyobb védettségben tölthesd ezt az érzékeny időszakot? Ha innen nézzük, talán nem meglepő, hogy éppen a könnyen romlandó ételek (pl. halak, húsok stb.) azok, amelyek émelygést okoznak, miközben szívesebben fogyasztasz például gyümölcsöket, zöldségeket, könnyű ételeket. Arról nem is beszélve, hogy ez azt is elősegíti, hogy az ekkor kialakuló lepény is hatékonyabban tudja a baba számára fontos tápanyagokat a szervezetedtől átvenni a várandósság későbbi időszakában. Lenyűgöző, hogy milyen fontos szerepe van e nyűgös, a hangulatodat befolyásoló rosszuléteknek mindkettőtök szempontjából: véd téged és a fejlődő magzatot is, amikor az anyai immunrendszer éppen gyengített üzemmódban működik!

Az anyasággal kapcsolatos érzéseid belobbanása akár már az első trimeszterben is előhívhatja a saját édesanyáddal való érzelmi kapcsolatodat, gyermekkori emlékeidet. A testi-lelki befogadás nyitottsággal jár, ami lehetőséget kínál az esetleges korábban felgyülemlett családon belüli feszültségek oldására és a konfliktusok rendezésére, hiszen a születő gyermek érdekében új motivációk mozgatják az érintetteket. A gyermekvárás közös élménye nagyon jó lehetőséget ad arra, hogy az édesanyáddal való kapcsolatod tovább fejlődjön, a korábbinál is jobb legyen.

A várandósság adta lelki nyitottság ugyanakkor sérülékenységet is jelenthet, ezért fokozott igényed jelenhet meg a feléd megnyilvánuló odafordulásra, gondoskodásra, gyengédségre. Mindez teljesen természetes és az is jellemző, hogy a környezetben, a családban körülötted levőkben is megnő a belső késztetés arra, hogy kifejezzék feléd gondoskodásukat.

A második trimeszter: mit mond a magzat?

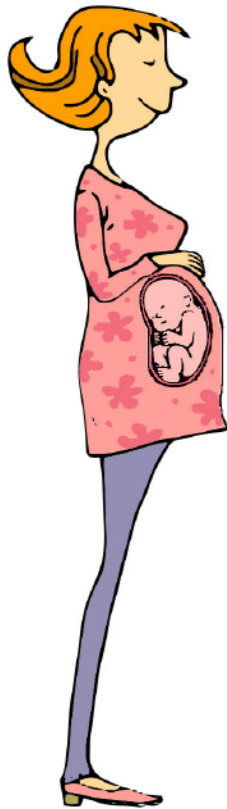
A várandósság középső szakaszának központi témája a magzat, hiszen az anyák egyre határozottabban érzik babájuk mozgását. A kezdeti fáradtság és egyéb kellemetlenségek is csillapodnak, figyelmedet egyre inkább a fejlődő gyermek felé tudod irányítani. A baba mozgása vagy mozdulatlansága lehetőséget kínál a „párbeszédre”. Ha örömmel mész el egy koncertre és a babád sokat mozog ezalatt, akkor valószínűleg úgy érzed, hogy később ő is szeretni fogja a zenét, a táncot. Ha viszont kényszerből vagy ott, akkor a baba mozgásából arra következtethetsz, hogy ő is tiltakozik. Mi vajon az igazság? Tiltakozik vagy táncol a baba? Ennek eldöntése nem egyszerű feladat.

Láthatjuk, hogy a várandósság alkalmas arra, hogy elkezdjük gyakorolni szülői szerepünket.

Az újszülött vagy csecsemő sírása okának megfejtése hasonló rejtvény lesz majd a jövőben! A magzat jelzései-nek értelmezése valójában arra alkalmas, hogy a szülők egyre inkább képesek legyenek ráhangolódni fejlődő gyermekükre, és megérzésük, intuíciójuk segítségével egyre pontosabban értelmezzék a baba mozgásának, viselkedésének jelzéseit. Anyák és apák egyaránt képesek arra, hogy a jelzések megértésén túl tulajdonságokat, szándékokat vagy akár személyiségjegyeket tulajdonítsanak a babájuknak. Ez a folyamat segít abban, hogy az anyaméhben fejlődő gyermekre egyre inkább, mint különálló lényre tekintsetek.

A várandósság ezen szakaszában egyre erősebbé válik a befelé figyelés képessége.

A tudatod egyre inkább beszűkül a várandósság előrehaladásával, a belső történésekre figyelsz jobban, így az apró rezdüléseket is felfedezed, ám ez megnöveli a szuggesztiók iránti fogékonyságot. Ezt azt jelenti, hogy egyes szavak, mondatok, élmények felerősödhetnek, míg mások észrevétlenek maradhatnak.



Nem csak a test, hanem a lélek, a tudat is „másállapotba” kerül. A megváltozott tudatállapot segít a babával való együttműködésben, segít a szülés során is, hogy az sikeresen mehessen végbe, ugyanakkor felerősíthet olyan érzéseket, amelyek más körülmények között nem jelennének meg. Ezért a másállapotban lévő kismama körül élő családtagok és az őt kísérő szakemberek egyes szavai, mondatai, vagy akár egy megnézett film eseményei sokat segíthetnek, de ronthatnak is a várandósság megélésében, vagy éppen a szülés menetében.

A várandósság során elvégzett vizsgálatok mind azért történnek, hogy a babát biztonságban tudhasd. Nagyon jó látni azokat a leleteket, amelyek megerősítik ezt az érzést. Előfordulhat azonban az is, hogy egyes eredmények eltérésekre utalnak, és felerősíthetik a baba iránt érzett aggodalmadat. Ez nagyon fontos érzés, nagyon fontos folyamat, hiszen ez a szülővé válás útja. Hasonló érzésekkel vigyázod majd a gyermek első lépéseit. Ugyanakkor érdemes átgondolni, hogy az orvos által javasolt vizsgálatokon felül érdemes-e további, nem kötelező vizsgálatokat is kérni. Hiszen előfordulhat, hogy egy-egy vizsgálat pontatlan eredménye feleslegesen kelt kellemetlen érzéseket.

A második trimeszter vége felé az anyai gondolatok, fantáziák egyre inkább a szülésről szólnak. Ez jelzi azt, hogy megkezdődött a lélektani elengedés, a soha vissza nem térő egység állapota a végéhez ér.

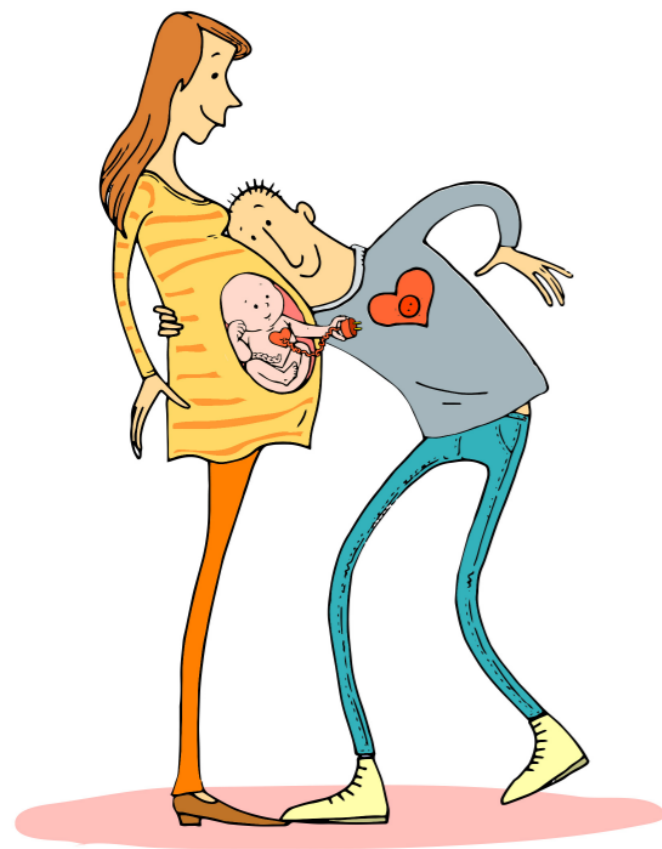
Anya-magzat kommunikációról: mi a csatorna? Mi az üzenet?

Miután a baba a te testedben fejlődik, számos csatorna áll rendelkezésedre a magzattal való kapcsolat megtapasztalására. A biológiai csatorna már a fogantatástól kezdve összeköt a magzattal. Mélyen a testbe ágyazódva zajlik ez a párbeszéd. Az is információ a magzat számára, hogy a méhlepényen át mennyi vér áramlik felé az anya keringéséből. Amikor ellazulsz, a lepény és ezáltal a magzat vérrellátottsága kedvező irányt vesz.

Az anyai vérben keringő, információt hordozó anyagok (pl. hormonok) is átjutnak a magzati vérkeringésbe, így ezen a csatornán is folyamatos a kettőtök közötti kommunikáció. A magzat tehát „titkos” testi szinten is információt kap arról, hogy milyen testi és lelki állapotban van az anyukája.

A magzatok hallják és meg is különböztetik az őket körülvevő hangokat. Így aztán hasznos lehet, ha már a várandósság alatt énekeltek a magzatnak, mert a gyakran ismételt dallamokat, szövegeket az újszülöttek felismerik és ez megnyugtatóan hat rájuk, valamint segítik őket a szűkebb és tágabb környezetükhöz való alkalmazkodásban. Sokadik testvérnek születni egy népes és hangos családba például nagyban különbözik attól, mint elsőként születni egy csendes, kipárnázott környezetbe.

A magzati élet során szűrt formában megérkeznek azok a hatások, amelyek segítik az alkalmazkodást!



Mikor kezdődik a kötődés?

A vizsgálatok azt igazolják, hogy azok az anyák, akiknél a várandósság alatt megtörténik a kapcsolódás magzatukkal, könnyedebben tudnak ráhangolódni új anyai szerepükre és kevesebb nehézséggel küzdenek a gyermekágyban, mint azok, akik lelkileg távolabb maradnak. Az is igazolódott, hogy leginkább azok az anyák és apák képesek intenzíven kötődni magzatukhoz, akik úgy érzik, párjuk jól gondoskodik róluk. Érdeemes tehát figyelmet szánni egymásra és szeretettel gondoskodni a másiktól a várandósság idején is!

A magzathoz való kötődés érzékenyíti a szülőket arra, hogy észleljék csecsemőjük finom jelzéseit a gondozási folyamatokban és a babával való játék során.

Izgalmas különbség, hogy az apák inkább a játékban, az anyák pedig a sírós vészhelyzetekben ügyesebbek a kicsik érzéseinek megértésében.

Már a várandósság alatt is van lehetőség arra, hogy elgondolkodjunk azon, milyen is a kisbabánk személyisége.

- Izgága-e vagy inkább nyugodt?
- Kire hasonlít leginkább a temperamentuma?
- Mozgásai, reakciói kire emlékeztetnek leginkább?

A kisbaba tulajdonságainak megérzése, a személyiségéről való fantáziák valójában segítik azt a folyamatot, hogy kialakulhasson bennetek egy belső kép a gyermeketekről. Szerencsés, ha ez a kép elég rugalmas ahhoz, hogy a baba a születést követően megmutathassa, ki is ő valójában!

A kötődés folyamatát jelentős mértékben támogatja maga a szoptatás. Noha sok tévhit kering a szoptatásra való alkalmassággal kapcsolatban, kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy támogató környezetben és megfelelő felkészülést követően az édesanyák 98%-a képes szoptatni gyermekét.

A 2. trimeszter, amely a várandósság legkiegyensúlyozottabb időszak, kiválóan alkalmas arra, hogy a szülés utáni legfontosabb feladatra, a szoptatásra felkészüljete. szervezeted is készül már, hiszen ettől az időszaktól kezdve megjelenhet egy-két csepp előtej is, ez a várandósság természetes velejárója.

A szoptatás, az érintés, az ölelés szeretetet közvetít, segíti a közted és a babád közötti jó kapcsolat kialakulását és a kötődést.

Hárman az ágyban? – Szex a várandósság alatt

A gyermekvárás ideje óhatatlanul előhozza annak szükségességét, hogy őszintén beszéljete a szexről, hiszen a változások talán a szexuális életet érintik leginkább.

Érdemes tudni, hogy a legtöbb pár arról számol be, hogy csökken mind a szexuális vágy, mind az aktusok száma. Nőknél kezdetben a rosszullét és a fáradtság csökkenti a szexuális aktivitást, később a megváltozott testalkat, néha pedig a magzat féltése. Férfiaknál hasonlóképpen a nő megváltozott testformája és az az érzés, hogy „hárman vannak az ágyban”, vágycsökkentő hatású lehet.

A változás leginkább az első és a harmadik trimeszterben jellemző, a középső harmadban azok a párok, akik korábban is örömteli szexuális életet éltek, jellemzően ismét egymásra találhatnak. Fontos hangsúlyozni, hogy az intimitásra, összebújásra, simogatásra, testi közelségre való igény növekszik a megtartó párkapcsolatokban és ez így marad a gyermekágy idején is. Beszéljete nyíltan vágyaitokról, szükségleteitekről, hiszen gyakran épp ez lesz az esetleges feszültségek oldódásának útja!

Vannak olyan párok, akik a szülés után gyorsan, mások hosszú idő elteltével jutnak el oda, hogy a szexuális életük a korábbinak megfelelő intenzitású lesz. Kutatási eredmények szerint általában a megszületett gyermekek 8-12 hónapos kora körül tér vissza a várandósság előtti szexuális aktivitás, ami bizony hosszú „átmeneti idő”.

Érdemes készülni rá, tudatában lenni és megérteni, hogy ez normális, és fontos célja van. Biológiai szempontból az anya szervezete a szülést követő egy év alatt tud olyan mértékben regenerálódni, hogy újabb gyermeknek adjon megfelelő otthont. A szoptatás hormonálisan csökkenti az anyák szexuális vágyát, így ez is „védőfaktor” egy újabb fogantatás tekintetében. Ugyanakkor fontos és jó, ha a családtervezés lehetőségeit átgondoljátok ebben az időszakban.

Azok a párok viselik jól az aktusok gyakoriságának csökkenését, akik az új kaland nyomán az intimitás új formáit fedezik fel. A férfiak és nők kívánságai és félelmei valójában nagyon hasonlóak, ezért a tabuk nélküli beszélgetés kettesben vagy akár segítővel pozitív hatással lehet a párkapcsolat fejlődésére.

A harmadik trimeszter: mikor szülök?

A várandósság utolsó szakaszának központi témája a szülés. Valószínűleg addigra téged is körbe vesznek szüléstörténetek: akár édesanyád szülésének és egyben saját megszületésednek története, akár ismerősök, barátok kért vagy kéréstlen támogató, vagy elborzasztó történetei. Bátran tartsd távol magadat a külső, negatív hatásoktól, sokkal inkább figyelj saját érzéseidre, kérdéseidre!



Saját megszületésed történetét alakítsd erőforrássá: ha nehéz volt, töltsön el annak a tudata, hogy ezt a feladatot akkor meg tudtad tenni, és most itt vagy, annak kapujában, hogy tovább add az életet.

A szüléssel kapcsolatos félelem rendkívül gyakori és természetes, hiszen az első szüléskor olyan eseményre kell felkészülni, amiben nincs saját tapasztalat. A többedszer szülőknél az jelenthet nehézséget, hogy előző szülésélményük szolgál alapvető tapasztalatként, s ha azt netán nehéz élményként vitte magával, az az új szülés kapujában meglevenedhet. A korábbi pozitív szülésélmény pedig abban segít, hogy az újabb baba megszületésekor a támogató érzések jelennek meg.

Akár első, akár többedik baba születik, biztosan tudhatjuk, hogy az évezredek során rengeteg anya, így édesanyád, nagymamád, az ő nagymamája és annak a nagymamája is sikerrel ment végig ezen az úton.

Készülődés a szülésre: együtt vagy külön?

A nők évezredek óta szülik meg gyermekeiket úgy, hogy korábban nem volt internet, nem voltak szülésre felkészítő tanfolyamok. Akkoriban az idősebb, szülési tapasztalattal rendelkező asszonyok adták át megszerzett tudásukat úgy, hogy egymás között szülésüket elmesélték, megbeszélték, majd a fiatal szülőanya mellett támogatóként ott voltak. A nagycsaládok felbomlása miatt ezt a tapasztalat-átadást ma már kevésbé lehetséges. A felnövő fiatalok gyakran a saját születésük történetét sem ismerik. Ráadásul az anya legközelebbi hozzátartozója az apa, így a szülés folyamatán is az apák kísérik végig őket.

Noha az anyákat nem kell megtanítani szülni, hiszen a testük minden szempontból felkészült rá, a lelki ráhangolódás nagyon fontos mind az anya, mind az apa számára. A szülés akkor zajlik a legjobban, ha teljes biztonságban érzed magadat, és elfogadod, hogy a tested és nem az akaratod tudja a babát megszülni. Az apák számára pedig az a feladat, hogy párjukat támogatva, ráhangolódva, őt a legnemesebb értelemben véve csodálva legyenek jelen a folyamatban.

Mindkettőtöknek más-más feladatra kell felkészülnötök. Így maga a felkészülés részben külön, de sok szempontból együtt kell történnie, hogy teljesen egymásra hangolódva érkezettek a vajúdszakaszhoz.



Mire lehet készülni?

A félelmeket és ezzel a szülési fájdalmat nagyban csökkenthetik az alábbi előre tervezhető körülmények megvizsgálása, és az ide tartozó kérdések megválaszolása:

- **Szülésem helyszínének gondos kiválasztása**
 - Hol érzem magam biztonságban, amikor szülök?
 - Lehetőségem van-e arra, hogy a szülésem helyszínét megválasszam?
 - Szeretném-e, és ha igen, akkor be tudom-e járni, meg tudom-e nézni előzetesen a szülés helyszínét, hogy ismerős helyszínre érkezzek?
 - Van-e lehetőségem arra, hogy a helyszínül választott hely szülészeti szemléletét, gyakorlatát, eredményességét megismerjem?
 - Milyen tárgyak, segítő felszerelések lehetősége adott a szülőszobán?
 - Milyen tárgyakat vihetek magammal, amelyek segítenek biztosítani a kényelmem a szülés és vajúdás idején?
 - Hogyan és mikor történik a babám első és azt követő vizsgálata? Együtt lehetünk-e közben?
 - Van-e lehetőség arra, hogy a szoptatásban szoptatási szaktanácsadó segítségét kérjem? Ha nincsen szoptatási szaktanácsadó, úgy van-e a kórházban korszerű szoptatási ismeretekkel rendelkező más szakember (pl.: védőnő, csecsemős nővér)?
 - Szülés után mennyi ideig szükséges a kórházban maradni? Ha szeretném, lehetőségem van-e arra, hogy a szülés után minél hamarabb haza mehessek?

- **Szülésem kísérőinek gondos kiválasztása**
 - Ki legyen jelen a szülőszobán? Van-e lehetőségem kiválasztani azokat a szakembereket, akik a szülésemet kísérik?
 - Elkísérhet-e a párom/férjem? Ha szeretném, velem lehet-e dúla?
 - Ki más lehet jelen a szülésemnél?
 - Kitől, mit várok a szülés során?
 - Lehetőségem van-e arra, hogy csak azok legyenek jelen a vajúdásom és szülésem során, akik számára ezt én engedem meg?
- **Milyen módszerekkel, eszközökkel tudják szülésem kísérői enyhíteni a szülés során megélt fájdalmam?**
 - Van-e lehetőségem nem gyógyszeres módszerek választására? Ha igen, milyen módszerek állnak majd rendelkezésemre?
 - Változtathatom-e szabadon a testhelyzetem vajúdás és szülés során?
 - Van-e lehetőség zuhanyzásra, kádfürdőre a vajúdás és szülés során?
 - Milyen gyógyszeres módszerek állnak rendelkezésre a szülési fájdalom kezelésére az intézményben? Visszautasíthatom-e a gyógyszeres fájdalomcsillapítást, ha felajánlják?

Érdeemes a fenti kérdések, javaslatok mentén készülni a szülésre és amennyiben szerveznek ilyet, ellátogatni szülésfelkészítő csoportra abba az intézménybe, ahol majd a szülés zajlik.

A tervezés, a készülődés segíthet abban, hogy nyugodtabban, felkészültebben várjuk gyermekünk születését.

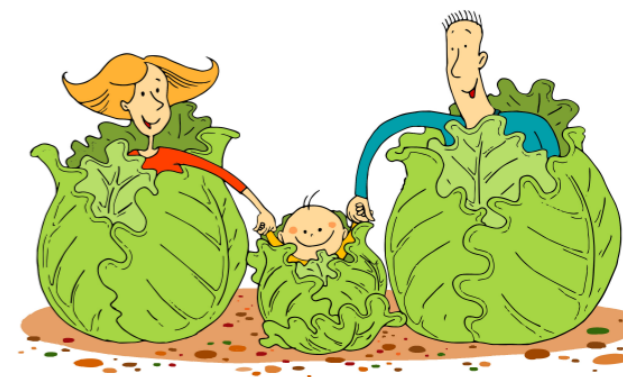
Ha azt érzed, hogy a szülési félelemmel nem tudsz egyedül megküzdeni, javasoljuk, hogy keress fel a környezetedben elérhető szakembert: pszichológust, pszichiátert, perinatális szaktanácsadót vagy mentálhigiénés szakembert. Vannak olyan helyek - jellemzően nem kórházi kereteken belül -, ahol a szülésre való felkészülést mentális szempontból segítik, akár egyéni, akár csoportos foglalkozások során.

A félelmek csökkentésére számos módszer kínálkozik, érdemes ezeket igénybe venni és teret nyitni az örömteli vágyak, hogy nemsokára karjaidban tarthatod a gyermekedet!

Mikor születik az anyaság érzése?

Van, aki megérzi, hogy gyermeke fogant és szinte kezdetektől dédelgeti a bontakozó anyaság-érzést. Van, aki a várandóssága során a magzattal való egyre intenzívebb kapcsolódás, a baba mozgásai, visszajelzései során érzi meg magában az anyaság csíráját és nevelgeti tovább. Van, akinek segít, ha ultrahang vizsgálat során látja a babát, hallja a szív működését. Van, amikor a szülés körülményei segítik az anyaság örömteli érzésének megérkezését.

A gyermek megszületése nem jelenti azonban feltétlenül az anyaság beteljesedését is. Ha a körülmények kedvezők, a gyermekkel együtt meg tud születni számos érzés, amely optimálisan támogatja az anya-újszülött kapcsolatot és kötődést. Tovább segíti ezt, ha a szülés/születés intenzív élményét követően gyermekeddel megszakítás nélkül együtt tudsz maradni, az első két órában bőrkontaktusban, majd azt követően is testközelségben. Ha vannak is nehézségek a baba születése körül, szentelj figyelmet annak a pillanatnak, amikor először találkozhattál gyermekeddel, éld át ennek jelentőségét!



Az anyaság tágabb keretben a gyermek növekedésével és az anya személyiségfejlődése nyomán akár egy életre szóló fejlődési folyamatként is értelmezhető. **Hagyj időt arra, hogy megérkezz új szerepedbe!**

Jó anya leszek?

A várandósság nagyjából negyven hete tág lehetőséget kínál az új életszakaszra való ráhangolódásra. A magzat testi-lelki kihordásán túl a szülőség alapjainak létrehozása is megtörténik. Talán ti is megtapasztaljátok, hogy számos helyzetben hasonlítjátok magatokat a szüelitekhez, gondoltok el azon, hogy mennyiben

kívánjátok tovább vinni azt a szülői mintát, amit ti gyerekként megtapasztaltatok. Ezen minták újraértékelése, átdolgozása nagy lépés saját anyaságunk és apaságunk meghatározásában. Önmagunkról alkotott képünk és magzatunk iránt érzett érzelmeink nagy mértékben meghatározzák a várandósság megélését és a gyermekhez való kapcsolódást.

Az elég jó anyaság - és az elég jó apaság is - abban mutatkozik meg, hogy rugalmasan tudom-e elfogadni mindazokat az érzéseket, amelyeket a várandósság során érzek.

Minél inkább el tudjuk engedni külső és belső idealizált elvárásainkat akár a gyermekvárásra, akár saját érzelmeinkre vonatkozóan, annál elfogadóbbak leszünk születő kisbabánk érzései iránt.

Szülőnek nem születünk, azzá válunk. Legyünk türelmesek és támogatók egymással, önmagunkkal, forduljunk kisbabánk felé érzékenyen, megértően.

Az elég jó szülőség a hétköznapi apró mozzanataiban rejlik, gyermekünk boldogságát pedig az egymással (apa-anya) való viszonyunk határozza meg.

Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom jelentősebb programjai

SZERETETPROJEKTJEINK:

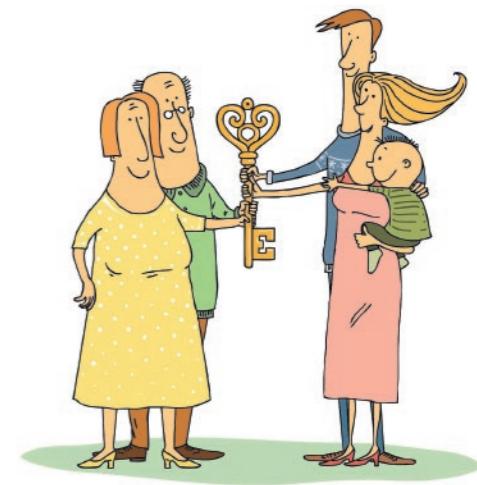
- *Családbarát kezdeményezések – vállalati szférában, oktatásban, egészségügyben*
- *Hiszünk a közösség erejében – Ő(s)engeneráció, Iránytű, Társalgó, baba-mama klubtalálkozó, országos önkéntes hálózat*
- *Testünk a boldog családokért – párkereső programok, 5 Lépés Egymásért, Gyereket a magasba!*

BÜSZKESÉGEINK:

- *Babázászló és Vándorbölcső*
- *Apa-, Testvér-, és Nagyszülő ismeretterjesztő füzetek*

DÍJAINK:

- *Az Év Családbarát Vállalata díj*
- *Családbarát Kórház- és Kórházi Osztály díj*
- *Családbarát Köznevelési Intézmény díj*
- *Kopp-Skrabski díj*
- *Steller Mária védőnői díj*



A Három Királyfi, Három Királyné Mozgalom célja, hogy mindenkinek annyi gyereke szülessen, amennyit szeretne. Nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy a magyar társadalom a leginkább családbarát Európában:

a magyar fiatalok átlagosan két-három gyermeket szeretnének, de végül csupán egy-két gyermekük születik.

Dr. Kopp Mária által létrehozott önkéntes mozgalmunk tagjai azon dolgoznak, hogy a lehetőségeket az ideálokhoz közelítsék: a társadalom legyen minél inkább családbarát, a gyermekvállalás előtt tornyosuló akadályok elháruljanak, a munka és a magánélet egyensúlyba kerüljön. Ennek érdekében elsődleges célunk, hogy közösségeket teremtsünk: a fiatal generációnak találkozási lehetőségeket biztosítunk • programokkal segítünk a párkeresőknek, és a pároknak • Iránytű előadásainkkal várunk valamennyi érdeklődőt • babazászlóval, vándorbölcsővel és eseményekkel támogatjuk a kisgyermekes családokat • családbarát vállalatokért, kórházakért, egyetemekért, köznevelési intézményekért dolgozunk • a Kopp-Skrabski Díjjal és a Steller Mária Védőnői Díjjal elismerjük azokat a személyeket, szakembereket, akik kiemelkedő munkát végeznek a társadalomért.



Önkénteskednél vagy támogatnál bennünket?

Csatlakozz közösségünkhöz!

haromkiralyfi.hu; info@haromkiralyfi.hu

A kiadvány támogatói:



RICHTER GEDEON



ingatlan.com

A kiadványt a **Három Királyfi, Három Királyné Mozgalom** készítette

Írta: Dr. Andrek Andrea, Dr. Bálint Balázs Illusztrálta: Szűcs Édua Lektorálta: Hulej Emese

Szerkesztette: Deák Zsuzsanna, Kardos Tünde, Vigh József

Felelős kiadó: Három Királyfi, Három Királyné Alapítvány

A kiadvány a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ, a Vármegyei Kormányhivatalok és a Járási Hivatalok közreműködésével jut el a védőnőkhöz. Kereskedelmi forgalomba nem hozható.

ISBN 978-615-80790-5-1