



Mert nem is olyan könnyű anyává válni...



Kisnémet Mónika

KEDVES OLVASÓIM!

Akár édesanyaként, akár édesapaként éljük meg a gyermekszületés csodáját, mindenképpen megtapasztaljuk, hogy a pici jövevény pár óra elteltével fenekestül felforgatja az életünket. Maga a szülés, a mamának a szülés utáni testi, lelki változások, a babának a külvilághoz való alkalmazkodás óriási testi-lelki igénybevételt jelent (na és persze a papának is, hiszen ne feledkezzünk meg arról, hogy ő is új élményekkel lesz gazdagabb, és kevesebb pihenéssel és több aggodással „szegényebb”). Éppen ezért a szülés utáni időszak egyik meghatározó jelensége a szélsőségesen változékony lelkiállapot, amelynek a háttérben a hirtelen változó hormonális állapot is áll. A szülést követő harmadik-nyolcadik nap valamelyikén jelentkeznek a tünetek, miszerint az újdonsült kismama az egyik pillanatban kicsattan a boldogságtól, míg a másokban végtelenül elkeseredik, bizonytalanná válik és akár sírdogálhat is, vagy mély szomorúság lengheti körül. A tünetek gyakran hasonlóak a depressziónál tapasztaltakhoz, de ha ez néhány nap alatt elmúlik, akkor teljesen normálisnak tekinthető, már csak azért is, mivel a nők 70–80 százaléka, sajnos a fiziológias folyamatok következtében, át is esik rajta.



„Kezdeti nehézségeinket letudván örömmel tudatom kislányunk megszületett, és hogy jó anya leszek...”



Egyes evolúciós pszichológusok úgy gondolják, hogy a depresszió olyan hasznos lelki állapot, amely a tudatunkat az adott problémára fókuszálja. Valami ilyesmit gondolnak a szülés utáni negatív hangulatról is, miszerint ez abban segít, hogy az édesanya megszokja az új helyzetet, a gyermek megérkezését, a testi egységük felbomlását, az új élethelyzet adta megpróbáltatásokat és a felelősségteljes feladatokat, azaz ez a lelki állapot segíti a változások elfogadását és az adaptáció sikerességét.

De az anyává válás itt nem fejeződik be... sőt, ha megkérdezik a már szült nőket, akkor nagy részük megerősíti azt, hogy még hónapokig küzdöttek azért, hogy magabiztos, türelmes, határozott... azaz jó (szeretném hangsúlyozni, hogy nem tökéletes) anyává váljanak. Egy pszichológus



kollégámmal és barátommal, aki az elmúlt évben adott életet kislányának, Nagy Tündével igyekeztünk ezeket a lelki állapotokat személyes hangvétellel – és tapasztalattal – és pszichológiai ismeretekkel átszöve-csokorba szedni, hogy ezzel segítsünk a kismamáknak a lelki egyensúlyuk elérésében és félelmeik minél előbbi elengedésében.

– Tünde! Az első kérdésem az, hogy milyen körülmények között, illetve milyen lelki állapotban vártad Melindát?



– Amikor tinédzserként édesanyám nevelési elveit és kísérleteit folyamatos becsmérlésnek éltem meg, akkor arra gondoltam, ha egyszer gyermekem lesz, akkor én milyen anya leszek majd, és akkor a következő mondattal nyugtatam meg magam: „kezdeti nehézségeinket letudván örömmel tudatom kislányunk megszületett, és hogy jó anya leszek...”.

Amikor pszichológusi tanulmányaimat elkezdtem, akkor még inkább úgy véltem, hogy saját önismereti munkám majd begyógyítja személyiségem sebeit a vélt/valós sérülésektől. Legalábbis azt hittem/hiszem. De sajnos ez a gondolat nem segített abban, hogy ne bizonytalan anyaként kezdjem meg első botladozó lépéseimet Melinda felnevelésében.

Párom és én, mint „egy olaszos család”, hol kiabáltunk, hol szakítottunk, hol a világ legboldogabb párja voltunk. Én gyereket szerettem volna, néha akartam is, ő meg csak imitt-amott lépte át a felnőtté válás küszöbét. Végül megbeszéltük, megkaptam, amit szerettem volna, kitéttük az időpontot – gondosan az államvizsgám után –, mikortól is teljesülhet régóta vágyott álmom. Persze ember tervez, Isten végez. Manó ezen nyugalmon felbuzdulva rögtön megérkezett. Természetesen én Pesten, ő az édesanyjával Pest megyében élt. Nem baj, gondoltam, a gyereknek jobb lesz a friss levegőn, így nosza költözzünk anyóspajtáshoz. Párom megnyugtattott (amit én pozitív jelnek vettem),

A gyermekvárás önmagában egy változás, amely nemcsak a testnek, a hormonrendszernek, hanem a léleknek is igazi kihívás. Így nem ritka, hogy a várandósság idején is változékony a kismama hangulata, kedélyállapota, hogy az utolsó hónapokra szinte állandóan jellemző fáradtságról ne is beszéljünk.

veszünk házat és meghúzzuk a határait a családuknak... Természetesen már ekkor is hol úgy éreztem, hogy én leszek a világ legcsodálatosabb anyukája, hol óriási erővel tört rám a félelem, mi lesz, ha majd elrontok mindent, ha majd egy sírásnál vagy komoly betegség-nél „bepánikolok”, és nem fogom tudni, hogy mit kell tennem, vagy ha majd az én szeretetett gyermekem ugyanúgy, ahogy én, egyszer csak azt mondja nekem, hogy én rossz anyukája voltam.



Kedves Olvasóink! Gondoljanak csak bele, milyen természetesekek ezek az érzések. Eredendően az evolúciós fejlődésünk célja az egyed túlélése és a fajfenntartás. Azaz általában az ember a biztosat keresi és minden újat tart először. Hiszen az újat nem ismerjük, bele kell szoknunk, új megoldásokat és szokásokat kell kialakítanunk, ha sikeresek, boldogok – adaptívak – akarunk lenni. Amikor valaki állapotos lesz és még új otthonba is költözik, akkor ez egy olyan pszichésen megterhelő helyzet, amelynek következtében nem csodálkozhatunk azon, ha a kismama és szerettei is bizonytalanok, és viták, lelki hullámvázok közepette találják meg az új harmóniát. *Mit javasolunk ilyenkor?* Hogy minél előbb tisztázzák a családi szerepeket, feladatokat, határokat, azaz minél előbb alakítsák ki párjukkal az új, kiscsaládjuk működési határait, segítsék egymást abban, hogy közös családi jövőképet és nevelési elveket hozzanak meg – ha eddig még nem tették meg – és mindezt egyeztessék környezetükkel is, hogy minél harmonikusabb pszichés környezetben cseperedjen magzatuk.

– *Tünde, milyen volt kislányod megszületése?*

– Manó születése tökéletes volt, a kiírt időpontban érkezett meg. Az államvizsgámat januárra toltuk. A kórházban Manóval minden rendben ment (a tejtermelésem furcsaságai ellenére, ami mint utóbb kiderült, egy a helyzetemből adó-

dó kezdődő pajzsmirigy problémának volt köszönhető) a hazautazásunk előtti estéig. Nem tudom, hogy ő érezte-e meg, hogy nem az én otthonomba megyünk, vagy csak azt a feszültséget érezte meg rajtam, ami bennem volt, hogy nem haza megyek, de mindketten nyugtalan utolsó órákat éltünk meg a kórházban. Hazaérkezésünk után egy héttel már úgy éreztem, ez nem az, amire vágytam... el akartam hagyni a párom... nem éreztem azt, hogy tudnám, mit kell tennem, mint anya. Ha Melinda sírt, rögtön félelemmel töltött el, hogy valami baja lehet. A család többi tagja pedig rettenetesen idegesített... egy vágyam volt, az, hogy el innen... de hogy hova és hogyan tovább, arról fogalmam sem volt...

Kedves Olvasók! Bizonyára mindannyian hallottak már, és ahogy a bevezetőben már írtuk, sokan át is élhették ezeket a nem túl vidám heteket... A szülést követően a leggyakoribb negatív érzelmi állapotok a gyermekágyi lehangoltság és a szülés utáni depresszió, de sajnos előfordulhat a szülés utáni pszichózis is. Egyes kismamák nehezebben élik meg a szülés utáni első hónapokat, a testi-lelki változásokat, így ne szégyelljenek segítséget kérni a családtól vagy szakembertől, ha az annyira vágyott kisbaba megérkezését követően nem boldogságot éreznek, hanem elkeseredettséget, lehangoltságot, szomorúságot. Ez természetes folyamat, minél előbb elfogadjuk ezeket az érzéseket, és segítséggel felülkerekedünk rajtuk, annál előbb adhatjuk át magunkat a kismama érkezése okozta örömeinknek!

A gyermekágyi lehangoltság a kismamánál a születést követő 3–4. nap jelenik meg és körülbelül 1 hétig tart, a legtöbb kismama azonban saját erőből, vagy családi és baráti támogatással le tudja küzdeni. Legjellegzetesebb tünetei, hogy az újdonsült édesanya feszült, ingerlékeny, fáradt, teli van félelemérzettel, dekoncentrált, nehezen hozza meg döntéseit, rossz anyának érzi magát, mindenért – ebben kiemelt jelentőséggel bír, amikor a gyermek sír – saját magát hibáztatja. Mindemellert étvágycsökkenéssel is járhat, amelynek következtében a tejtermelésben is zavart érezhet a kismama.

A szülés utáni depresszió olyan negatív érzelmi állapot, amely rendszerint tartósabb és legalább két hétig is elhúzódik a szülés után. Ez az érzelmi állapot szakértői segítséget igényel. Ennek a lelki állapotnak a tünetei, hogy a kismama nem fordít figyelmet sem magára, sem gyermekére. Nem

A gyermekáldást követően gyakran megesik, hogy a kismamák nem a boldogságot, hanem negatív érzelmeket élnek meg. Szinte minden kismama átesik a gyermekágyi lehangoltságon, sokan a szülést követő depresszióba is beleesnek, és kis számban ugyan, de a szülést követő pszichózis is fel-felüti a fejét időnként.



látja el csemetéjét, nem vigyáz saját maga egészségére sem (nem fürdik, nincs étvágya), lehangolt, érdektelen, általában nagyfokú szorongást él meg. A szülés utáni depresszió bekövetkezésének nagyobb a kockázata az először szülő nőknél, illetve azoknál a kismamánál, akik már az áldott állapot előtt is valamilyen lelki problémával küszködtek. Ez a lelki állapot általában a baba világrahozatalát követő néhány héttel vagy akár hónappal később jelentkezik. A háttérben álló okokat sokat kutatták már, de nem igazán sikerült beazonosítani őket. A szülés utáni depresszió kezelése szinte mindig gyógyszeres kezelést von maga után, de minden esetben sokat segítenek az egyéni (pszicho)terápiák, az öngyógyító csoportos foglalkozások, valamint a család és a barátok támogatása. A szülés utáni pszichózis egy nagyon ritka, de igen súlyos depressziós állapot, amely kivétel nélkül minden esetben kórházi kezelést igényel. Ezen betegségnél a kismama szégyent, büntudatot, mély szomorúságot és elszigeteltséget érez, amely érzelmi állapothoz veszélyes téveszmék és hallucinációk is társulhatnak.

– *Tünde! Hogy teltek az első hónapok?*

– Nos, jött az első három hónap „hasfájóssága”, és az én jó anya leszek érzést hiába vártam, nem jött, helyette kaptam egy mindent tudó anyukát és anyóást – legalábbis, ahogy én megélttem akkor őket. Akiktől, ha segítséget kértem azt kaptam, hogy hát az nem úgy van, ahogy azt én gondolom és otthagytak. Természetesen segítettek is sokat, főleg abban, amiben nem kértem. Párom sokat dolgozott, s mivel a kezdeti nehézségek még jobban kihozták a nagyszülők által irányomba táplált/vélt előítéleteket, így nem sok segítséget kaptam, hogy biztos kézzel fogjam a kislányunkat. Legalábbis akkor én így éltem meg. De ma már biztosan tudom, és minden



(leendő) kismamának tiszta szívből tanácsolni tudom, hogy a kisbaba nyelvének elsajátításához nincsen szükségünk segítségre, kellő önismeret mellett csak egy fontos dolog van, hogy segítség nélkül csak rá figyeljünk. A rokonok nem akarnak rosszat, de más kor szülőitei, más szokásaik vannak, és az sem biztos, hogy ugyanazokat a nevelési elveket vallják, vagy választották, mint mi. Más a napi ritmusuk, mások a prioritásaik. Az én helyzetemet az sem könnyítette meg, hogy a sok kismama, akiktől segítséget kértem, vagy szuperlatívusokban beszéltek az anyaságról és velük semmi ilyesmi nem történt (amit így utólag tudok, hogy a normális fejlődés jelei voltak), vagy olyan szinten volt nehéz az ő anyaságuk, hogy csak tovább mélyítették a félelmeimet és szorongásaimat. Végül kedves (nem területi) védőnőm és barátnőm tanácsára az egyik, ekkor megfogalmazott félelmemet el tudtam engedni, hogy nem attól leszek jó anya, ha sosem borulok ki, és azt is, hogy mielőtt a gyerekekre kezdenék haragudni a szűnni nem akaró ordítása miatt, lépjek ki a helyzetből – vagy egy telefonbeszélgetéssel, vagy egy mély levegővétellel.

A fiatal szülők és nagyszülők közötti, az újszülöttelel kapcsolatos gyakori viták háttérben leggyakrabban a kompetenciaérzetért folytatott harc, és az új és a régi családok közötti határok kialakításából fakadó feszültségek állnak.

Kedves Olvasók! Lehet, hogy Ön is megélte, de ha Ön nem is, akkor is biztos sok olyan történetet hallott, hogy a fiatal pár, kismama, fiatal apuka és a szülők, nagyszülők, barátok összevitakoztak azon, hogyan is kellene a kisbabát etetni, altatni, fürdetni... és így tovább. Ennek nagyon egyszerű a lelki háttere. A szülők, nagyszülők megkérdőjelezettnek érzik magukat akkor, amikor nemet mondunk az ő tanácsaikra. Diszkomfort érzésük abból táplálkozik, hogy amikor elutasítjuk az ő javaslatukat – amelyek nagy valószínűséggel azok a megoldások, amelyeket ők alkalmaztak velünk, amikor mi voltunk gyerekek –, akkor elveszítik a kompetenciaérzésüket, és azt érzik, hogy mi nem



tartjuk őket jó szülőknek. Tulajdonképpen pontosan azt élik át, amit a fiatal kismama vagy papa is, miszerint bekeríti őket a bizonytalanság érzése – hogy nem értek hozzá – és a harag maguk iránt és a szülők – a szülők esetében az elutasító éppen, hogy csak szülőkké vált gyermekeik – iránt, hogy nem tartják őket és világnézetüket, gyermeknevelési nézeteiket tiszteletben. Tulajdonképpen itt is a már előzőekben felvázolt határok kijelölése és megtartása a feladat. Azaz a családoknak minden szinten újja kell szerveződniük.

- Tünde, te hogyan élted meg a családdá formálódást és mi a véleményed az új család és a régi családok közötti határok meghúzásáról?

- Nem tudom, mit hoz a jövő, de megpróbálom összedolgozni, hogy milyen buktatókat hozhat egy nem túlságosan magabiztos anya és egy – ahogy én éltem meg – nem támogató környezet a gyermekvállalásban, illetve gyermeknevelésben. Nekünk sajnos nem ment/megy zökkenőmentesen. A párommal még mi is küzdünk azzal, hogy mi magunk meg-egyezzünk a gyermeket érintő kérdésekben, pedig ezeket jól átbeszéltük Melinda fogantatása előtt, és lám, mégis komoly vitáink vannak még nekünk is, nemhogy a szüleinkkel.

A nehézségek mögött társadalmi szinten sok minden áll. Véleményem szerint a mai modern társadalmakban emellett, hogy a gyermekek felnőtté válása eléggé kitolódik, sőt olykor nem is megy végbe a családi nehézségek, az elhúzódnó tanulmányok miatt, egyre több az egyszülős, a szünetes, az izolált család, amelyek nehezen tudják viták nélkül élni életüket, és

működőképesen funkcionálni, úgy, hogy a családtagok a helyükön éreznék magukat. A mai, több generációt is magukba foglaló nagy családok pedig szintén nem találják az egyensúlyt. Véleményem szerint ma már a különböző generációk nem a saját élethelyzetük feladatainak megoldásával vannak elfoglalva, s így a határok nehezen húzhatóak meg, illetve tarthatóak. A család működőképességéhez szükséges a feszültségtűrés, az egyensúlyi állapotra törekvés. Minden család feszültségtűrése más és más. Egy család akkor tud sikeresen együttműködni, ha a családon belüli alrendszer (pl. szülők, nagyszülők, gyerekek) közötti határok tisztán kivehetőek, ha a szülői alrendszer erős és a szülők szociális hatalommal rendelkeznek. Ha a gyermekáldást követően a fiatal szülőpárok össze tudnak csiszolódni, és egységes filozófiai kereteket és működési elveket tudnak meghatározni saját családjukra vonatkozóan, akkor és csak akkor tudnak sikeres önérvényesítéssel szót érteni saját szüleikkel és meghúzni a család, illetve saját határaikat. A gyermek nevelése és egészséges fejlődése érdekében fontos, hogy a szülői pár egy egészséges szinten megszurja a családra, illetve a családtagokra ható külső hatásokat.

- Tünde! Manapság hogy érzed magad, mint édesanya?

- Én egy vehemens típusú ember vagyok, aki az érzelmeit teljes nagyságukban és mélységükben megéli, és aki mindenáron jó anya akart/akar lenni. Ma olyan édesanya vagyok, aki igyekszik elengedni a tökéletes anyaság eszményképét, aki néha fáradt volt és ordibált, és így ma olykor félelemmel gondol arra, vajon mit rontott el... De sokkal okosabb, határozottabb édesanya is vagyok, aki ugyan még sokat fog hibázni, de egy biztos, nagyon szeretem a kislányomat, és mindent megpróbálok megtenni, hogy ő harmóniában és boldogságban nőjön fel, mert hát a gyerek felnő – akár tetszik nekünk, akár nem –, de nem mindegy, hogy hogyan.

POSTAFIÓK:

...Itt a tavasz és megint egyedül talált. Egyszerűen mindig ugyanazokat a hibákat követem el és nem értem, mit kellene másképp csinálnom. Tud nekem abban tanácsot adni, hogy miért nem tudok megfelelő társat találni?...

Kedves Krisztina és Olvasóim!

Krisztina levele, amelyből csak néhány sort ragadtam ki, olyan kérdéseket érint, amelyeknek megválaszolása véleményem szerint többeknek a segítségére lehet, így a párválasztás nehézségeiről, a megismételt hibákról és azok kijavításáról fogok írni a következő számban.

Megköszönve eddigi megtisztelő figyelmüket és bizalmukat továbbra is várom kérdéseiket, észrevételeiket a mona@mmmonline.hu e-mail címen, és további érdekes információkat olvashatnak a honlapomon; www.lehetosegekhezaza.hu.

MIVAS
MÁTRA KFT.

ahol kiszolgálják Önt!

IMPORT ZUHANYKABINOK



Semia készülékek

9,0 - 23,3 kW, elektromos gyújtás, ionizációs lángörzés, folyamatos lángszabályozás, lemezes hőcserélő, fagy- és túlfűtés elleni védelem.

139 500 Ft-tól

F24 turbo kombi



34 400 Ft-tól

90x90x200 cm vagy 80x80x200 cm-es méretben fehér kerettel, 4mm vastag, matt és csilkos biztonsági üveggel, fém melegevitessel, üvegszál erősítésű tálcával, szifonnal, leeresztővel.



166 500 Ft-tól

150x85x211 cm-es és 170x95x211 cm-es méretben jettel, 5 mm vastag biztonsági üveggel, fém melegevitessel, üvegszál erősítésű akril tálcával, leeresztővel és szifonnal, felpáma, kézi zuhany, led és hátsó lámpa, telefon csatlakozó, polc, törölközőtartó, tükör, sampon adagoló, hátpárna, zuhanytartó.



Minden alább felsorolt Vaillant készülékhez CalorMatic 330 típusú, heti programozású digitális termosztátot adunk ajándékként! Az ajándék értéke: 25.300 Ft.



Teljesítmény: 9,6 - 24,0 kW, elektronikus gyújtás, ionizációs lángörzés, lángmoduláció, LCD kijelző, üzemi hatások: 93%, beépített táglási tartály

VU 240/3-3 XE kéményes fűtő készülék

VUW 240/3-3 Pro kéményes kombi készülék

VUW 242/3-3 Pro turbo kombi készülék

168 590 Ft

179 190 Ft

201 890 Ft



atmoMAG Pro 10 gázüzemű vízmelegítő

36 900 Ft



- 17,4 kW
- 10 l/perc vízhozam
- piezzo elektromos gyújtás
- termoelektromos lángörzés
- füstgázszenzor
- hőfokválasztó gomb
- 110-es kéménycsatlakozás



Csapterlepek

5 100 Ft-tól



lapradiátor akció!



DK22-es típusokból néhány ajánlat:

600/600	8 894 Ft
600/800	11 732 Ft
600/1000	14 522 Ft
600/1200	17 278 Ft
Egységcsomag	1 823 Ft



és Zalakerámia termékek

L-55 mosdó

5 400 Ft



7 700 Ft CIV-4 WC



csőradiátorok

S 450/960

12 900 Ft-tól

S 600/1320

14 900 Ft-tól

Fűtőpatronok 400 Watt

6 600 Ft-tól

A képek több esetben csak illusztrációk! Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Az árváltoztatás jogát fenntartjuk!

Üzleteink:
1195 Budapest, Vas Gereben u. 4/C Tel: 297-60-20 06-20-236-8448
3200 Gyöngyös, Kossuth u. 46 Tel: 37-312-008, 06-20-982-6484

MIVAS
MÁTRA KFT.