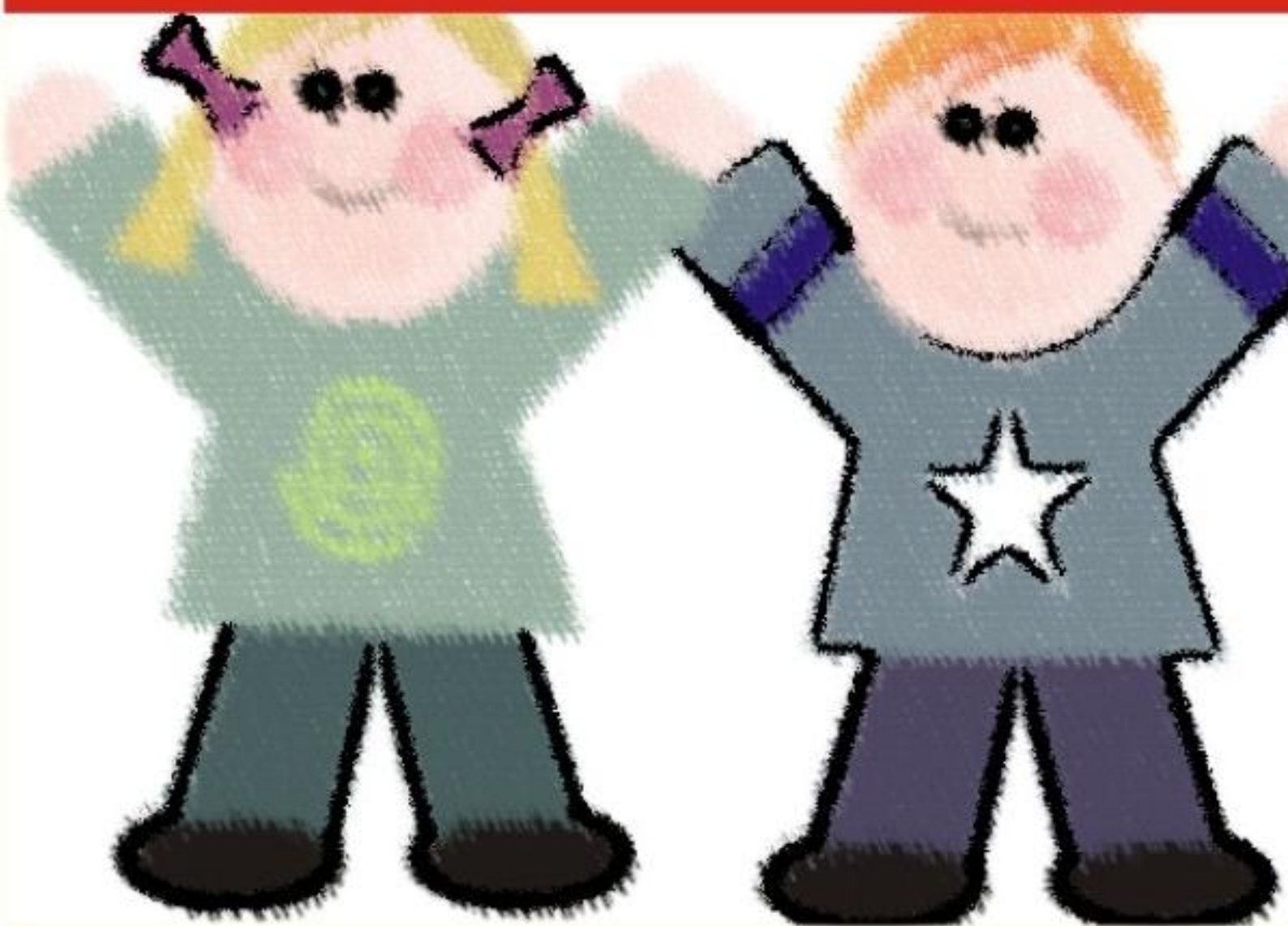


Młoda Mama



Dziecko i Ty

Młoda Mama

Dziecko i Ty

Copyright by e-bookowo 2008

ISBN 978-83-61184-20-1

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2008

www.e-bookowo.pl

Spis treści

CZĘŚĆ PIERWSZA: OPIEKA I PIELEGNACJA	5
<i>POCZĄTEK.....</i>	<i>5</i>
<i>OCZEKIWANIE I ROZCZAROWANIE</i>	<i>6</i>
<i>I CO TERAZ?</i>	<i>7</i>
WIEŹ	8
PIELEGNACJA.....	12
PORA NA DOBRANOC	19
KARMIENIE PIERSIĄ.....	23
DIETA KARMIĄCEJ MAMY	24
KARMIENIE DODATKOWE	26
STYMULACJA.....	29
ZABAWY Z MALUSZKIEM.....	30
CZĘŚĆ DRUGA: MAMA DOSKONAŁA.....	33
URODZIŁAŚ DZIECKO	33
BABY BLUES	35
ORGANIZACJA CZASU	39
TRUDNE POWROTY.....	41
CZY TO DEPRESJA?	42
WALKA ZE STRESEM	44
SEKS PO PORODZIE	46
CZĘŚĆ TRZECIA: WYCHOWANIE.....	51
JAK WYCHOWAĆ MAŁEGO GENIUSZA??.....	51
CZTERY PODSTAWOWE ZASADY WYCHOWANIA:.....	54
ELEMENTY SZANTAŻU	57
NIE PORÓWNUJ!	59
ETYKA WYCHOWANIA.....	60
SŁOWNIK DLA RODZICÓW I DZIECI:.....	61
WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU.....	63
WSPÓLNE ZAKUPY	65
WSPÓLNA ZABAWA	67
TELEWIZJA DZIECIOM	70
NA ZAKOŃCZENIE	73
TEST.....	74

Część pierwsza: Opieka i pielęgnacja

POCZĄTEK

Jeśli jesteś młodą mamą, lub zamierzasz nią być, a czujesz się zagubiona w chaosie spadających na Ciebie niełatwych przecież obowiązków, to jest to kurs właśnie dla Ciebie.

Oprócz praktycznych porad, jak zadbać o siebie i maluszka, zawiera także wskazówki, jak być szczęśliwym w rodzicielstwie, bo przecież tylko zadowoleni, szczęśliwi ludzie mogą być tak naprawdę dobrymi rodzicami.

Panuje powszechna opinia, że rodzicielstwu należy się poświęcić. Brzmi to dla niektórych jak wyrok, konieczność rezygnacji z kariery zawodowej, marzeń, planów. Dlatego tak trudno podjąć decyzję o posiadaniu dziecka, a świadome macierzyństwo utożsamia się z prawem do aborcji.

Proponuję zamienić nieco terminy: zapomnij o poświęceniu, pomyśl raczej o inwestycji. Im więcej miłości, czułości, pozytywnych emocji i czasu zainwestujesz w opiekę i wychowanie swojego dziecka, tym większych korzyści możesz się spodziewać w przyszłości. I wcale nie chodzi tu o podejście egoistyczne, wychowanie sobie pomocnika na starość, ale o stworzenie mądrego, wartościowego człowieka, który będzie w stanie stawić czoło przeciwnościom losu i stanowić dla Ciebie powód do dumy i radości.

pamiętaj:

urodzenie dziecka to nie koniec świata, ale jego początek!

OCZEKIWANIE I ROZCZAROWANIE

Czekałaś na ten moment przez całe długie dziewięć miesięcy. I wreszcie jest – po raz pierwszy w życiu widzisz swoje dziecko. Nie przypomina niemowlaków z filmów – jest sinawe, ma opuchniętą buzię i lekko wydłużoną czaszkę. Skóra jest pokryta mazią płodową. Jego rączki i nóżki są kruche i podkurczone. Na buzi mogą znajdować się wybroczyny, na główce – ślady krwi. Na nosku mogą być widoczne małe białe grudki – zaskórniki. Wszystkie te ślady po pobycie w twoim ciele znikną po jakimś czasie, jednak w pierwszej chwili nie będą dla ciebie miłym widokiem.

Tuż po porodzie dostajesz swoje dziecko do rąk. Położna lub lekarz kładzie Ci je na brzuch. Ta chwila złagodzić ma dziecku stres związany z porodem, a zarazem jest sposobem na stworzenie między wami więzi. Dostajesz teraz potężną dawkę endorfin, które twój organizm ma przygotowaną na taką właśnie okazję. Mimo bólu i dyskomfortu spowodowanego porodem i brakiem intymności, czujesz się najszczęśliwszą kobietą na świecie. Ból, który jeszcze przed chwilą wydawał się nie do zniesienia, znika, a ty czujesz już tylko euforię.

W dobrych szpitalach w tym momencie po raz pierwszy dochodzi do próby karmienia piersią. Ani ty, ani tym bardziej Twoje maleństwo nie wiecie jeszcze jak się do tego zabrać. Chodzi tu jednak o pierwszy łyk płynu z Twojej piersi, jest to tzw. siara, półprzezroczysty

żółtawy płyn, który zapewnia dziecku pierwszy w jego życiu zastrzyk przeciwciał, który ma je uodpornić na pierwsze chwile życia w nowym środowisku, którego czystość pozostawia wiele do życzenia. Także położenie dziecka na twoim brzuchu pomaga w budowaniu odporności na zarazki i bakterie znajdujące się w otoczeniu.

I CO TERAZ?

Przygotuj się na częste wahania nastrojów od euforii do czarnej rozpaczki i to w ciągu zaledwie kilku godzin. Na pewno się zdarzy, że będą Cię wyprowadzać z równowagi drobiazgi typu: nie mam co na siebie włożyć, znowu po sobie nie pozmywałeś, gdzie jest moja szczotka i tak dalej i tak dalej. Sama rozszerzysz tą listę o kolejne pozycje, bo będzie ich nieskończoność. Ale musisz nad nimi zapanować. Dla dobra swojego i dziecka. Bo tylko spokój, opanowanie i dobry humor są najlepszymi sposobami na wyniesienie z macierzyństwa najwięcej satysfakcji.

Będzie rozpierać Cię duma, by po chwili czuć skrajne przygnębienie. Będziesz miała wrażenie, że cały swój czas, całą siebie poświęcasz dziecku, nie mając nawet siły na realizowanie własnych potrzeb.

To normalny stan.

Wszystkie matki świata to przeżywają. Oto bowiem nagle znalazły się w zupełnie nowej dla siebie sytuacji. Dotąd mogły robić, co chciały, realizowały się w pracy, miały plany na weekend, chodziły do kina, a teraz: tylko pieluchy, pranie, karmienie, przebieranie,

niewyspanie, znów karmienie, usypianie, gotowanie i tak w nieskończoność.

To oczywiście tylko złudzenie spowodowane zmęczeniem i monotonią pierwszych tygodni zajmowania się niemowlęciem. Te chwile szybko przeminą i każda matka zatęskni do nich, gdy dziecko skończy szkołę i oświadczy, że teraz wyjeżdża za granicę, by pracować dla Greenpeace.

WIĘŻ

Między noworodkiem i jego matką wytwarza się już w pierwszych chwilach silna więź emocjonalna.

To oczywiste. Ale: co to tak naprawdę znaczy?

Matka i dziecko są połączone niewidzialną, subtelną nicią, która sprawia, że oboje nawzajem doskonale wyczuwają swoje nastroje. Jeśli będziesz zła, zdenerwowana, zmęczona – dziecko natychmiast to wyczuje i także będzie rozdrażnione.

Urodzenie dziecka jest najpiękniejszą rzeczą, jaką może zrobić kobieta. Oto dajesz część siebie tworząc nowe życie, nowe istnienie. Mężczyźni tego nie potrafią. I pewnie po cichutku tego zazdroszczą...

Pamiętaj jednak, że Twoje dziecko należeć będzie do świata, a nie do Ciebie. Za kilka lat zacznie się od Ciebie oddzielać, by pójść własną drogą, tak jak Ty to zrobiłaś. Z pewnością nie chciałabyś, By Twoi rodzice stawali Ci na drodze do osiągnięcia marzeń. Ty także będziesz musiała się usunąć, by uwolnić swoje dziecko.

Tymczasem jednak – masz je tylko dla siebie. Dbaj o nie, kochaj je najmocniej jak potrafisz, bo to dla niego jest teraz

najważniejsze. Twoja miłość, czułość, zaangażowanie, opieka. Twoje Maleństwo kocha Cię bezgranicznie, bezdyskusyjnie, jesteś dla niego wszystkim, całym światem.

Bądź dla niego wymarzoną matką. Przypomnij sobie swoje dzieciństwo, to, co było w nim dobre i to, o czym wolałabyś zapomnieć. Spraw, by Twoje maleństwo miało tylko to, co w dzieciństwie jest najlepsze, a więc niczym niezmaconą radość, beztroskę, czułość i miłość. Stwórz mu szczęśliwe dzieciństwo. Na pewno będzie Ci za to wdzięczne.

Nie obawiaj się, że nie będziesz potrafiła właściwie opiekować się swoim maleństwem. Nikt nie jest profesjonalną matką. Każda kobieta musi się uczyć macierzyństwa wyłącznie na własnych doświadczeniach i, niestety, na błędach. Pewnie wysłuchasz całej masy dobrych porad od mamy, teściowej, ciotek, koleżanek. Słuchaj tych porad, ale przede wszystkim – zaufaj swojej intuicji. Patrz na swoje dziecko uważnie, wczuj się w nie, tak jak wtedy, gdy pływało sobie w Twoim brzuchu i uprzedzaj jego potrzeby. Niech czuje się kochane. Niech wie, że może Ci w pełni zaufać. Dlatego nie zostawiaj nigdy dziecka płaczącego. Rada ciotek „niech się wypłacze” jest najokrutniejszą z porad.

Twoje dziecko liczy na Ciebie. Nie zawieź go. Nigdy.

Pamiętaj: zawsze reaguj na płacz dziecka!

Naucz się rozpoznawać rodzaje płaczu i innych dźwięków, którymi dziecko sygnalizuje swoje potrzeby.

NA ZAKOŃCZENIE

Wychowanie dziecka to zadanie na całe życie. Dobre rady i zalecenia mogą pomóc, ale najważniejsze jest wasze zaangażowanie i wyczulenie na potrzeby dziecka.

Wychowanie opierać się musi na wzajemnym zaufaniu i szacunku. Nie może tu być mowy o jakiegokolwiek niezdrowej konkurencji między rodzicami czy dziadkami. Dziecko nie może wybierać między lepszym i gorszym rodzicem, bardziej kochać babcię czy dziadka. To nie zawody o palmę pierwszeństwa w sercu małego człowieka.

Kochajcie się mocno i zawsze ponad wszystko.

TEST

Czy jesteś szczęśliwą mamą?

Sprawdź, które opinie pasują do Ciebie:

1. Każdy mój dzień upływa na dbaniu o dom i dzieci
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
2. Mam mało czasu dla siebie
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
3. Tęsknię za czasami sprzed ciąży
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
4. Brakuje mi poczucia sensu w życiu
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
5. Mam mało czasu dla męża
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
6. Nie mam niczego poza domem
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4
7. Czuję się uwiązana do domu i dziecka
 - a. Nigdy tak nie jest – 1
 - b. Rzadko tak jest – 2
 - c. Czasem tak jest – 3
 - d. Zawsze tak jest – 4