

LÉLEK, FEJLŐDÉS, MINDENNAPOK

BABA ÉRKEZIK



A SEGÍTŐ ÚTITÁRS

BALOGH-KRAJNYÁK ENIKŐ

„És ez most kinek jó?”

Máig élesen él bennem, annak a helyzetnek a képe, melyben, az a szívemnek kissé karcosan csengő mondat is elhangzott, ami végül ennek a résznek a címe lett:

„És ez most kinek jó? ”

A kisfiam akkortájt, 3-4 hónapos volt.

A szinte óraműpontossággal tartott, 3 óránkénti éjszakai ébredések után, melyet akkor még a „becsípődött” derekammal együtt éltem végig, egyik délelőtt, mindhárman – a férjem, én és a gyermekünk-, együtt pihentünk a hálósobában.

A férjem, annak tudatában, hogy jelenleg van segítségem most rajta kívül is, ha szükségem lenne rá; illetve, hogy a körülményekhez képest minden rendben van, ott aludt mellettünk. Én, az ágy másik oldalán, a kisfiunkkal a mellkasomon pihentem. Nyugodtan szuszogott ő is.

A béke, a nyugalom az egész szoba légkörét itatta át.

Abban a pillanatban nem gondoltam én sem semmi másra, csak arra, hogy milyen jó így, együtt.

Milyen jó, hogy nem kell kapcsolódnunk a külvilághoz. Milyen jó, hogy van időnk és terünk, megélni a pihenés lehetőségét; a magunkra, az egymásra, a befelé figyelést.

Nem csináltam mást, csak hagytam, hogy az idő így teljen, miközben tudtam, hogy a mi kis védett zugunk falain kívül, emberek ezrei aznap is épp ugyanúgy rohannak, intézkednek, dolgoznak, mint egyéb más napokon. Arra gondoltam, milyen különleges a kisgyermekes élethelyzet ezen részében lenni.

A hála, a boldogság, az öröm járt át.

Egészen addig úsztam ezeknek az érzéseknek a hullámaival, amíg a szobánk ajtajában meg nem állt, az a szeretett családtagunk, aki éppen segíteni volt nálunk pár napra; és fel nem tette nekem a kérdést: „és ez most kinek jó? ”

Abban a módosult tudatállapotban, hirtelen nem is értettem igazán, hogy miért kérdez ilyet !?

Számomra teljesen egyértelmű volt a válasz: MINDENKINEK !

Hiszen a férjem alszik; valószínűleg arra volt a legnagyobb szüksége... A fiunk, a mellkasomon, közel a bőrömhöz, érezve annak illatát, melegségét; hallgatva a jól ismert szívdobogást, teljes biztonságot érzékelve, békésen pihen... Egy idő után a légzésünk is teljesen szinkronizálódott... .

Engem is jó érzésekkel töltött el az egész helyzet.

Kissé furcsa volt megtapasztalnom, hogy a családtagunk mindezt, nem így érzékeli...

Utólag visszagondolva, már jobban értem őt; hiszen tudom, hogy ő egy másik kor szemléletében nevelődött és nevelt.

Abban az időben még nem tudták, hogy a testi kontaktusnak, milyen sok pozitív hozadéka van anya és gyermeke, apa és gyermeke számára. Nem igazán foglalkoztak azzal, hogy a gyermekek biztonság és érzelmi szükségletét, ily módon is kielégítsék.

A tudomány mai állása szerint, ahogyan erről már egy korábbi fejezetben is beszéltünk, azonban már tudjuk, hogy ez a kapcsolódás, egy gyermek számára, ugyanolyan alapvető szükséglet, mint az, hogy kapjon enni vagy inni. Tudjuk, hogy a gondozásunk nem merül ki annyiban, hogy fürdetünk, öltöztetünk, táplálunk, hanem igazán fontos, hogy beszélgessünk, énekeljünk, öleljünk, hogy szeressük Őt.

Bár valós tény, hogy hazánkban, ólmosan lassan tudnak változni szokások, irányelvek, gyakorlatok, de azt már most éljük, hogy a korábbi 30-50 évvel ezelőtti ajánlások kezdenek kikopni.

Sokan dolgozunk azért, hogy a korszerűbb információk minél több szülőhöz jussanak el.

A nagyszülői segítségnyújtással kapcsolatban nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy vélhetően, ők a legjobb szándékuk és tudásuk szerint igyekeznek mellettünk állni.

Azonban a dolgok, folyamatosan változnak... ily módon, nagy valószínűséggel, a fiatalabb és az idősebb generáció véleménye sokszor ütközni fog. (Kevésbé akkor, ha a nagyszülők is belefektetik az időt és energiát abba, hogy utánaolvassanak, tájékozódjanak arról, mit javasolnak a frissebb szakmai ajánlások.)

Azt gondolom, mindkét fél esetében, az tud segítség és előre vivő lenni, ha a fejezetben már tárgyalt, őszinte kommunikáció teret tud kapni.

Ez sajnos nálunk nem valósult meg akkor... de a tapasztalataink, hibáink által tudunk fejlődni...

Kívánom, hogy a tiszta kommunikáció, a megértés és a megtartás szoros összefonódásában sikerüljön megélni, minden generáció számára, ezt a változásokkal teli, de kivételes életszakaszt. S szívből kívánom azt is, hogy találja meg mindenki a számára megfelelő helyét az új családrendszerben.

Hiszen mi lehetne e földi életben fontosabb, minthogy a velünk élő gyermek, testileg-lelkileg egészséges és boldog felnőtt legyen!?

Azt gondolom, hogy azzal sem állítunk valótlant, ha kimondjuk- minden önzőség nélkül-, hogy ez nem csupán egyéni érdek, hanem a jövő, egészségesebb társadalmának alakulását is szolgálja.

Örülök, hogy elolvastad ezt a fejezetet, köszönöm a figyelmed!

A könyv teljes tartalma:

Előszó

Bevezető és a valóság

Családdá válás - Kötődés

A különleges 4.Trimeszter

A Gyermekegy testi, lelki kísérői

Férfiből Apává

A kötődés alakulása és befolyása a világ megismerésében

Kötődés elméletek

Hogyan alakítja a kötődés, a gyermek saját énképét?

Fejlődés

Az Érzelmek gazdag világa

A beszéd: Kommunikáció fejlődése, a környezet támogató ereje

Mozgásfejlődés az első évben

Táplálás, Táplálkozás

Szoptatás

Hogyan termelődik az anyatej?

Mit tudsz tenni a szoptatásért, már a kórházban?

Miket tapasztalhatsz tejbelövellés idején?

Hogyan alakul ki, a kereslet-kínálat elve?

Honnan lehet tudni, hogy elegendő az anyatej?

Hogyan szoptass?

Honnan lehet tudni, hogy a babád éhes?

Milyen testhelyzeteket választhatsz a szoptatáshoz?

Mikor van a babád "jól" mellen?

Milyen szoptatással kapcsolatos kezdeti nehézségek fordulhatnak elő leggyakrabban, a babáknál?

Leggyakrabban előforduló kezdeti nehézségek az anyáknál

Fejés, ha szükség van rá; anyatejtárolás; bababarát pótlási lehetőségek

Speciálisabb helyzetek és a szoptatás

Az édesanyák étrendje a szoptatás alatt

Mire ügyelj a baba folyadékpótlásakor?

A "hasfájós baba" - avagy a kólika és jellemzői

A hasfájáshoz kapcsolt sírás érdekességei

Mit tudsz tenni, ha tapasztalod az excesszív sírás jellemzőit?

Alvás

Általános jellemzők a babák alvásával kapcsolatban

Milyen körülményekkel tudjuk segíteni a jó, pihentető alvást?

Javaslatok a biztonságos alvásra, együttlésre vonatkozóan

Az "elég jó nagyszülő"

"És ez most kinek jó?"

Mellékletek

Az újszülött baba gyomrának befogadóképessége - képekkel illusztrálva

Széket, vizelet, súlygyarapodás az *első* hetekben

A következő leveleimben, mesélek majd egy kicsit a könyvvvel kapcsolatban. Tarts velem! És bízom abban, hogy már nem kell sokat várni arra sem, hogy a megjelenéséről küldjem az értesítőt!

Üdvözlettel: Balogh-Krajnyák Enikő

Édesanya

Segítő szakember: Független Szülésfelkészítő és Családkísérő Dúla

Védőnő

Az első gyermekes szülők kísérője



www.krajnyakeniko.hu
babaerkezik@gmail.com