

**Patarkite, kokių pirmųjų 2–3 mėnesių po vaikelio gimimo moterims reikėtų tikėtis?**

Gimdymo metu gimsta du žmonės – vaikelis ir mama. Vaikeliui šis pasaulis visiškai naujas – jis turi išmokti matyti, pajusti šaltį, kitaip girdėti garsus, kvėpuoti, jausti alkį ir dar visokių patyrimų. Jis pradeda suvokti, koks yra pasaulis, į kurį atėjo, ir kas jis yra jame. Tam jam reikia ramios, saugios aplinkos bei palaikymo ir fizine, ir emocine prasme.

Ir mamai tai naujas etapas: jos gyvenimas apsiverčia aukštyn kojomis ir jos pasaulis pradeda sukintis apie mažą žmogutį. Moteris per nėštumą ir gimdymą tampa jautresnė, kad

galėtų emociškai susiliesti su vaikiu, užmegzti su juo labai gilų santykį ir intuityviai žinotų, ką daryti.

Taigi tie pirmieji mėnesiai yra pratinimasis prie naujo gyvenimo etapo. Dėl to šiuo laikotarpiu moteris stipriai patiria įvairių jausmų – nuo begalinės meilės, šilumos, rūpesčio iki didžiulės atsakomybės, nuovargio, kaltės, gėdos, pykčio, savivertės svyravimų, gyvenimo laikinumo patyrimo. Visa tai aprėpti savyje nėra paprasta.

**Kodėl kartais sakoma, kad mamoms pirmosiomis dienomis būdingas liūdesys, o kartais net važiuoja stogas?**

Kartais mamos įsivaizduoja, kad vaiko auginimas

bus grynas džiaugsmas, kaip reklamoje – užmogui geras sauskelnės, ir vaikas krykščia visą dieną iš laimės.

Tačiau motinystė nėra ir neturi būti nesibaigianti euforija. Tyrimai sako, kad 80 proc. moterų pagimdžiusios patiria įvairių liūdesio atmainų. Mums reikia išliūdėti buvusio gyvenimo pradžią, mums reikia susidurti su vidine tuštuma, susigaudyti, kas aš esu, kai esu namie ir tiesiog būnu. Sūpuojant savo vaikelį gali pradėti atrodyti, kad gyvenimas pradėjo lėkti dideliu greičiu, taigi negalime savęs apgaudinėti, jog gyvensime amžinai.

# Sveikas, naujasis gyvenime! (Ir sudie, senasis...)

Psichologė Sigita konsultuoja su įvairiomis negandomis susiduriančias nėščiąsias bei mamas, be to, pati augina keturis vaikus, tad tikrai gerai žino, su kokiais išgyvenimais susiduria mamos pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais.



Psichologė

**SIGITA VALEVIČIENĖ**

[www.Sigita.eu](http://www.Sigita.eu)

Ir, aišku, mums tenka susidurti su dideliu aplinkos spaudimu – juk visi žino, kaip mums auginti savo vaiką. Kai mamai kyla klausimas, „Ar aš esu gera mama?“, „Ar gerai darau?“, aplinka sako: „Per mažai“, „Nepakankama!“, „Per daug“, „Kaip tu taip?!“ ir pan. Ta aplinka – tai mūsų mamos, draugės, socialinių tinklų narės ir net moteriškos prekybos centruose.



Gimdymo metu gimsta du žmonės – vaikelis ir mama. Vaikeliui šis pasaulis visiškai naujas, mamai jis tik apsvėręs aukštyn kojomis... Mums reikia išliūdėti buvusio gyvenimo praradimą, susidurti su vidine tuštuma, susigaudyti, kas aš esu, kai esu namie ir tiesiog būnu.

**Kai kurios mamos pasakoja, kad susilaukusios vaiko parašė baigia-mąjį darbą universitete ar ėmėsi savo verslo, o kitos sako, kad net indų suplauti nespėja... Kuris scenarijus labiau tikėtinas?**

Kaip bus jūsų atveju, priklauso nuo jūsų asmenybės ir nuo vaikelio. Tiesiog reikia suprasti – net jei vaikelis ramus ir daug miega, mama vis tiek gyvens nuolatinio budėjimo režimu, ir tai bus būsena, kuri bent jau pirmaisiais mėnesiais neleis moteriai visiškai pasinerti į jokią kitą veiklą.

Moters dėmesys po gimdymo būna pakitęs – jis labiau išplaukęs, pasklidęs tam, kad ji galėtų pajusti bendrą atmosferą ir tai, kas vyksta. Palyginime vaizdžiau: jos dėmesys – ne kaip prožektoriaus lempa, kuri nukreipta į vieną tikslą palieka šešėlyje visa kita, o kaip stalinės lempos šviesa, kuri ne taip ryškiai šviečia, bet apima visą kambarį. Ir tai pati geriausia „šviesa“ vaikeliiui, nes mama jaučia, kaip jis jaučiasi tuo metu, kai ji verda sriubą. Tačiau jai sunku pasakyti, kelinta šiandien diena ir kur ji padėjo namų raktus. Taip jaučiantis kai kurioms nėra paprasta eiti į pasaulį ir įveikti didelius darbus.

**Ar pirmosiomis savaitėmis mamai reikėtų rūpintis vien vaikeliumi, ar visai normalu ir nauju gyvenimo etapu bendrauti su draugėmis, eiti į prekybos centrus ir pan.?**

Nėra paprasta atsakyti į klausimą, ar pirmosiomis savaitėmis mamai reikėtų visus reikalus atidėti į šoną. Tai, kas tinka vienai moteriai, kitai gali netikti. Tik pati moteris gali pasakyti, kada jai laikas eiti iš namų, o kada reikia pasibūti juose.

Tačiau jai pačiai savyje susigaudyti nėra taip paprasta, kaip atrodo. Mums reikia labai nuoširdžiai savęs paklausti

– ar mes norime eiti į prekybos centrą arba susitikti su draugėmis dėl to, kad to norime, ar dėl to, kad kitaip nemokame? O gal norime kažkam kažką įrodyti? Mes nuo mažens esame mokomi veikti, įveikti, pasiekti, ir tada jaučiamės gerai. Kai mama būna namie su vaiku, jai gali būti nelengva užmiršti darbus, projektus ir kitus reikalus.

Daugeliui moterų po gimdymo norisi bendrauti su kitomis mamomis. ▶

## MAMA IR TĖTIS: kaip keisis jų santykiai?

Natūralu, kai į namus atkeliauja mažylis, šeima keičiasi. Reikia naujai susidėlioti tiek buitį, tiek santykius, nes taip, kaip buvo anksčiau, jau nebebus, o kitaip gyventi dar nemokame. Ir tai puiki galimybė susikurti bendrą gyvenimą! Tačiau tai – iššūkis. Vaikelis dažnai pirmą kartą parodo, kokie esame skirtingi. Tėtis ir mama neretai skirtingai reaguoja į vaikutį, jiems tampa svarbūs skirtingi dalykai. Ir tada kyla užduotis pamatyti ir priimti kitą, kitokią asmenybę. Kai kitą priimame tokį, koks jis yra, mūsų skirtumai gali ne mus skirti, o papildyti.

Štai keletas dalykų, kuriuos vertėtų apmąstyti iš anksto.

- Būsimai mamai su vyrų vertėtų iš anksto pasišnekėti apie tai, dėl ko jie nerimauja ir ko norėtų vienas iš kito, kai gims vaikelis. Būtų gerai sutarti, kas už ką bus atsakingas buityje. Vyro ir moters pažinties pradžioje buitį atrodo nereikšmingas dalykas, bet kai atkeliauja vaikelis ir tėvai būna pavargę, neišsimiegoję, neišplautas puodelis ar krintančios per kibiro kraštus šiukšlės gali tapti konflikto pradžia.
- Linkėčiau pamąstyti, kas gali būti tie žmonės, kurie galės jums padėti, jei bus sunku. Pagalba dar nereiškia, kad jūs esate nevykę tėvai ir nesunitvarkote. Senosiose kultūrose šeima visada būdavo palaikoma aplinkos, tai būdavo ir mūsų, lietuvių, kaimuose. Dabar, kai gyvename atskirai, svarbu patiems imtis iniciatyvos ir susirasti artimųjų palaikymą.
- Susikurkite ritualus, kurie padėtų susitikti jums kaip porai vėl, nes buitį turi tendenciją užgožti romantiką. Ritualai padėtų „nepamesti“ vienam kito. Pavyzdžiui, pirmo mėnesio penktadienio filmas, vakarienė ar pasivaikščiojimas kartu. Kai vaikiukas kiek paauga, tikrai galima ir net, sakyčiau, svarbu tą daryti.

◀ Tai labai gilus mūsų poreikis susisieti su kitomis panašų gyvenimo tarpsnių išgyvenančiomis moterimis. Bendravimas gali duoti mums ryšio jausmą, supratimą, kad ne aš viena tai patiriu, kad viskas su manimi gerai, kad aš turiu į ką atsiremti, išsikalbėti ir yra kas mane supras. Tai labai svarbu šiame jautriame etape.

**Kokiais klausimais į jus, kaip į psichologę, jaunos šeimos dažniausiai kreipiasi? Ir ką joms visoms patartumėte turėti omenyje, susilaukus vaikelio?**

Bendraudama su mamomis pirmais mėnesiais po gimdymo dažnai girdžiu apie kaltės, gėdos, vieatvės jausmus, pastangas save patobulinti. Minėti jausmai neleidžia patikėti, kad esame pačios nuostabiausios mamos savo mažyliams.

Į konsultacijas neretai ateina moterys (deja, be savo vyrų), kurios jaučia, kad kažkas vyksta negerai, tačiau bendraudamos su vyrais girdi žodžius: „Tu išsigalvoji“, „Eik pasigydyk“, „Tu per jautriai reaguoji“, „Nusiramink“.

Vyro ir moters pažinties pradžioje būtis atrodo nereikšmingas dalykas, bet kai atkeliauja vaikelis ir tėvai būna pavargę, neišsimiegoję, neišplautas puodelis ar krantinčios per kibiro kraštus šiukšlės gali tapti konflikto pradžia.

Mes nesame motinos-deivės, kurios niekada nepavargsta, visada duoda su šypsena, nieko nereikalauja, niekada nepyksta ir pasirūpina šeima, vaikais, vyru bei namais. Mes esame žmogiškos mamos, kurios juokiasi ir verkia, šoka ir negali atsikelti iš lovos, apkabina ir nori pabėgti, džiaugiasi ir pyksta. Ir būtent tokių mamų reikia mūsų vaikams, kad jie išminktų būti tuo, kuo yra, ir priimti pasaulį tokį, koks yra.

#### Kaip galima pasilengvinti buitį?

Tikrai vertėtų pagalvoti, kokius darbus galima padaryti iš anksto, kad naujo gyvenimo pradžia būtų kuo paprastesnė. Gal tiktų pasikviesti kartu pagyventi savo mamą, ir tada bus galima daugiau laiko skirti buvimui su vaikelium.

Tiktai verta pasilengvinti maisto gaminimą – jo užšaldyti šaldiklyje, išmokti užsisakyti maisto prekių į namus internetu ar dar kažką sugalvoti. Gyvendama Jungtinėje Karalystėje stebėjau labai gražų reiškinį: ten moterys viena kitai nešdavo maisto ir tvarkydavo namus pirmaisiais mėnesiais gimus vaikeliumi. Kai šeima patiria, koks geras jausmas, kai draugai ar giminaičiai atneša tau šiltus pietus ar išplauna namie grindis, vėliau eina ir padeda savo draugams, tapusiems tėvais.

Tad iš anksto pagalvokite, kas yra tie patyrę, išmintingi žmonės aplink, kurie gali ateiti ir padėti ar tiesiog pabūti šalia ir paklausti, kaip jums sekasi. Tai gali būti ne tik draugės, bet ir gimdyvių padėjėjos dulos.

GINTARĖ KAIRYTĖ

