

Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



Szeretettel gratulálok ahhoz, hogy megtetted az első lépést ahhoz, hogy a gyermekágyad egy megújulást, feltöltődést, kapcsolódást és megérkezést hozó élmény legyen a számodra!

Azt mondják, semmi nem tud felkészíteni arra, milyen lesz az élet egy újszülöttemmel. Az érzések kavalkádja, amit ilyenkor megélünk, valóban elképzelhetetlen korábban, de én hiszek abban, hogy információgyűjtéssel, tudatos tervezéssel és szervezéssel sokat tehetsz azért, hogy ez az időszak szép élményként maradjon meg az életedben.

A szülést követő körülbelül 40 napi pihenés, a világtól való visszahúzódás a világ minden pontján hagyomány volt. Nem véletlenül, a régiek pontosan értették, milyen egyedülálló lehetőség ez az időszak a gyógyulásra, megfiatalodásra, az összehangolódásra és a megérkezésre az új szerepbe. Szeretettel, gondoskodással vették körbe az anyákat, tápláló ételekkel látták el őket, gyógyító olajokkal masszírozták a testüket, átvették tőlük a hétköznapi feladatait és különböző beavatási rítusokkal ünnepelték ezt a különleges életszakaszt.



Ezzel szemben ma nem könnyű a lassítást választani, nincs meg az általános tudás arról, hogy ez miért fontos; nincs meg az a természetes védőháló az anyák körül, amely ezt lehetővé tenné és egyébként is annyi minden igényli a figyelmünket, annyi kötelezettségünk van, hogyan is léphetnénk ki ebből másfél hónapra?!

Tudatosságra, előzetes energia befektetésre és bátorságra van ma szükség ahhoz, ami régen

Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



magától értetődő volt. Ha Te vállalod Magadért ezeket, azzal nem csupán a saját egészségedért és pozitív megélésedért teszel rengeteget, hanem a példádval hozzájárulsz egy nagyon fontos társadalmi változáshoz, amelyben a szülést követő időszak visszakapja azt a kitüntetett figyelmet, ami jár neki és a mi lányainknak már nem kell majd ezért megküzdenniük.

Akár úgy találtál ide, hogy ismered, sőt talán éled is a slow életmódot, akár még idegen Tőled a lassítás gondolata, a gyermekágy egy remek lehetőség, hogy megtapasztald, milyen érzés lekapcsolódni arról az őrült tempóról, amit ma a külvilág diktál, megszűrni a sok befelé érkező ingert, jobban megélni a



pillanatot, ráhangolódni a tested és lelked jelzéseire. Egy újszülött illatát beszívni vagy megérezni a szuszogását a bőrödön a világ legjobb mindfulness meditációja. Ha rá tudod szánni az időt ezeknek a heteknek a mély megélésre, ha meg tudod védeni a gyermekágy oxitocin burkát, azzal pedig egy életre szóló ajándékot adsz Magadnak és a gyermekednek. Sőt, talán később is szeretnék majd többet becsempészni ebből az életérzésből a hétköznapijaidba.

Boldog mézesheteket kívánok a születő vagy épp újjászülető családnak!



Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



Az alábbi elemek – különböző formában - minden postpartum hagyományban megtalálhatók. Amikor a gyermekágyas tervedet készíted, érdemes végiggondolnod, hogy Te hogyan tudod megszervezni, hogy ezek a Te gyermekágyad alatt is biztosítva legyenek a Számodra.

-1. első lépésként azt javaslom, különösen, ha az első gyermekedet várod, hogy olvass utána a negyedik trimeszter sajátosságainak, annak, hogy milyen biológiai szükségletei vannak egy újszülöttnak. Ha tisztába kerülsz vele, hogy a babák ekkor még egyfajta közös létezésre, szimbiózisra vannak tervezve, hogy lételemük a szinte folyamatos testkontaktus, hogy az alvási ciklusuk még egész másképp alakul, mint a felnőtteké, akkor ez

- egyrészt segít, hogy reális elvárásaid legyenek a születendő babával szemben, azaz ne legyenek elvárásaid ☺,
- másrészt segít elengedni az irreális elvárásokat saját Magaddal szemben. Megérted, miért nem lehet ezt egyedül csinálni, miért nem csinálták soha egyedül a nők a történelem során az utóbbi időket leszámítva. Ez a megértés nagyon fontos ahhoz, hogy a „majd én megoldom” helyett az lebegjen a szemed előtt, hogyan vonj be olyan extra erőforrásokat, akik jól fognak tudni Téged támogatni.



Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



ELVONULÁS, VISSZAHÚZÓDÁS

Dana Raphael, antropológus a kutatásai során 178 olyan különböző kultúrát talált, amik nagyon hasonló postpartum hagyományokkal rendelkeznek, és mindegyikben közös volt, hogy a szülést követő 20-40 napban, vagy akár még hosszabb időre is az anyák elvonultak a világ elől és csak a felépülésükre és a babájuk táplálására, megismerésére koncentráltak. Az első 6 hétben még mind a baba, mind az anya nagyon sérülékeny fizikai és lelki értelemben is, ez a bekuckózás mindkettejük megerősödését támogatja.

Gondold végig, Te hogyan tudod a külvilág zaját minél jobban megszűrni a babád születését követően? Mik azok a külső kötelezettségek, amiket másra lehet bízni vagy el lehet halasztani? Kik azok az emberek, akik mellett biztonságban és nyugalomban érzed Magad? Akik nem feltétlenül ilyenek, őket hogyan lehet udvariasan távol tartani, amíg ebben a nagyon nyitott, érzékeny állapotban vagy? Hogyan érdemes minimálisra csökkenteni a média- és hírfogyasztásodat ebben az időszakban?



A close-up photograph of a woman with dark hair holding a newborn baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wearing a dark-colored garment with large white polka dots. The background is dark and out of focus.

Hogy érzel azzal kapcsolatban, hogy segítséget kérj annak érdekében, hogy pihenni tudj? Kik lesznek azok az emberek, akik biztosítani fogják, hogy elegendő pihenéshez juss? Milyen feladatokat kell kiszervezni és kinek?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



MELEG

A szülést követő nyitott állapotban az anyákat minden kultúrában védték a hideg összes formájától. Hideg ételek, italok tiltólistások voltak, rétegesen öltöztették fel az a frissen szült nőket a legnagyobb melegben is, folyamatosan táplálták mellettük a tüzet és meleg, szerető gondoskodással vették körbe őket. Noha az például mai szemmel



értelmetlen korlátozásnak tűnhet, hogy 40 napig ne mossuk meg a hajunkat, de érdemes szem előtt tartani a gyermekágyad tervezésénél, hogy a meleg, mint minőség bőségesen jelen legyen majd azokban a hetekben. *Gondold végig például, hogy Te milyen teákat fogyasztanál szívesen ásványvíz helyett? Kik azok, akiknek a jelenléte megmelengeti a szívedet? Hol lesz a kis fészke a lakásban, ahol a nap jelentős részét töltöd majd a babáddal? Mi kell itt ahhoz, hogy már csak a látványtól is felmelegedjen a lelked? Lehet, hogy meglepheted Magad egy helyes gyapjú zoknival vagy egy finom, puha meleg kardigánnal, amiben még szoptatni is lehet majd?*

Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



TÁPLÁLÓ ÉTELEK

Az új anya számára főzni az egyik legősibb és legalapvetőbb módja a közösség gondoskodásának. Fontos, hogy ilyenkor nem csupán etetni, hanem táplálni kell az anyákat, meleg, olajos, jófajta zsírokban gazdag, hosszan főtt, hidratáló és földelő hatású, könnyen emészthető, szeretettel elkészített ételekkel.

Ez az egyik legkardinálisabb kérdés, mit fogtok enni, ki fog gondoskodni a Te táplálásodról, hogy minél gyorsabban és teljesebben meg tudj erősödni, miközben egy újabb fizikai kihívásnak, a kisbabád táplálásának is eleget kell tenned? Van elérhető nagymama a családban, aki rendszeresen hordja majd Nektek a friss ennivalót? Kik azok a rokonok, barátok, akiknek előzetesen elküldhetsz pár receptet, amit szívesen fogyasztanál majd és akiről tudod, hogy szívesen elkészítenék Neked? Kiket lehet még bevonni a komatálás rendszeretekbe? Kit bízhatnál meg azzal, hogy megszervezze a különböző segítők között, hogy folyamatos legyen az ellátás? Milyen ételeket szeretsz, amik jól fagyaszthatóak? Van olyan megbízható forrás, ahonnan tudnál egészséges ételeket rendelni?



Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



GONDOSKODÁS A TESTRŐL

Rendszeres meleg, olajos masszázsek, has kötés, gyógynövényes fürdők, hüvelygőzölés – ilyenekkel kényeztették vagy kényeztetik néhol még ma is a frissen szült anyákat a gyermekágyas időszakban. Ez szolgálja a gyógyulásukat, újjászületésüket.

Gondold végig, mi az, ami számodra vonzónak tűnik ezekből, nézz utána a lehetőségeknek! Szerezz be pár olajat, gyógynövényeket, esetleg haskötőt vagy kendőket, amik kedvedre valók! Írd össze azoknak a szakembereknek az elérhetőségeit, akikhez szükség esetén fordulni tudsz, vagy akikkel már a felkészülés során is együtt tudsz dolgozni, pl. gyógytornász, masszőr, manuálterapeuta/csontkovács, intimtorna tréner, postpartum dűla.

Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



RITUÁLÉK

A rítusok segítik az átmenetet, a megélést, keretet adnak egyes életszakaszoknak. Az új anyák megünneplése, „beavatása” mindig is része volt a kultúráknak, ma ez is elveszni látszik.

Gondold végig, Téged milyen kisebb szertartás, rituálé, ünnepség támogatna. Lehet ez egy babaváró buli a legjobb barátnőiddel, egy spirituálisabb szülésre bocsátó ünnepség, szülészáró szertartás vagy egy laza családi összejövetel a gyermekágy végén. Mindenképpen olyanokat válassz, amik illenek a Te személyiségedhez!

Az én

SLOW GYERMEKÁGYAM



KÖZÖSSÉGI TÁMOGATÁS

Létezik egy mondás, miszerint „egy egész falu kell egy gyermek felneveléséhez”. Evolúciósan nem úgy vagyunk kitalálva, hogy egyedül vagy egy nukleáris család keretein belül gondoskodjunk egy kisbabáról, pláne nem a kezdeti időkben, mikor még a saját testünknek is regenerálódnia kell. A fenti minőségek a gyermekágyadban csak úgy tudnak megvalósulni, ha megkapod hozzá a közösségi támogatást.

Tanulj meg segítséget kérni! Az ember mélyen közösségi teremtmény, szeret segíteni, tudományos kutatások is bizonyítják, hogy növeli a boldogságérzetünket, ha segíthetünk másoknak. Nem kell egyedül helyt állnod, „megoldanod”. Tanuld meg jól kommunikálni, pontosan mire van szükséged! Gondold végig a lehetséges segítőid körét (család, barátok, fizetett segítség), kinek a személyiségéhez, időbeosztásához, készségeihez mi áll a legközelebb. Szervezd meg időben a segítői hálót, a saját faludat és támaszkodj rájuk nyugodt szívvel!



Az én
SLOW GYERMEKÁGYAM



Bízom benne, hogy a fentiek végiggondolása, megtervezése hozzájárul ahhoz, hogy a kisbabád megszületése utáni időszak valóban a Ti „aranyidőtök” legyen. Ha szeretnél bátorítást vagy még több információt kapni a tervezéshez, támogatást vagy személyes gondoskodást szülés után, keress bátran.

Szép szülésélményt és megújító, feltöltő gyermekágyas időszakot kívánok Neked!

Szeretettel,

Gyöngyvér