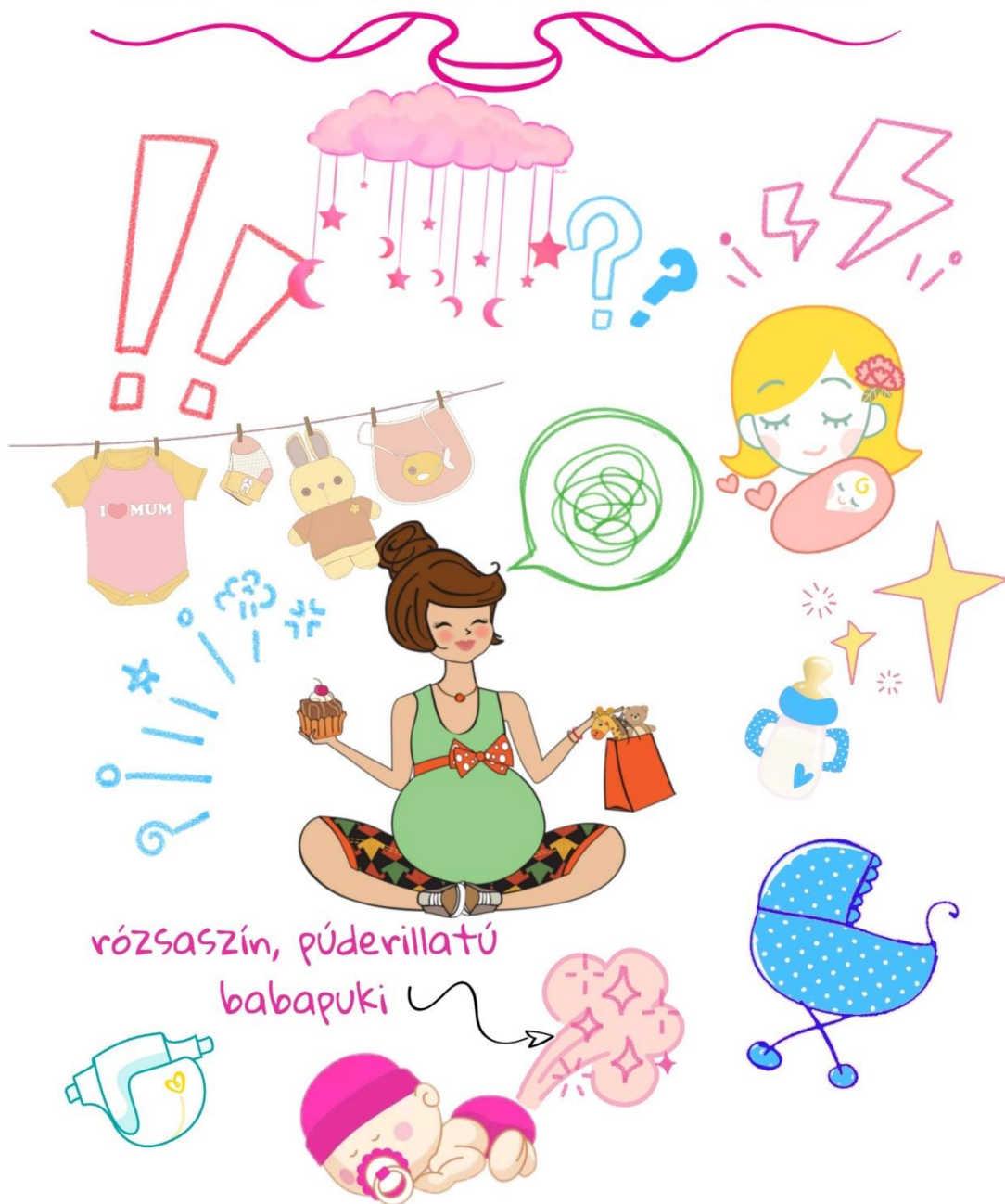


mini TÚLÉLŐKALAUZ ANYUKÁKNAK



Összeállítottam egy kis túlélőkalauzt, egy pár olyan dologról,
amelyek valamiért kimaradtak a felkészítő könyvekből.

Tapasztalatom szerint azonban jó, ha beszélünk ezekről a
dolgokról, még jobb, ha ezt fesztelenül és őszintén tesszük.

Néhány hasznos tipp, egy-két történet és jónéhány poénos dolog
következik, az anyaságról kicsit másképp!

Kismamaként felmerült már benned mi is kell valójában a kelengyelistáról és betenned a kórházi csomagodba. Emlékszem, hogy elborzadva néztem a listákat, hogy te jó ég ennyi minden kell egy babának és te jó ég ennyi mindent kell bevinnem magammal a kórházba? Az igazság pedig az:

- sok felesleges dolgot Rád akarnak sózni ez tuti, szinte sokkolják az anyukákat.
- mindenesetre, biztos nem leszel rossz anya mert nincs popsitörlő kendő melegítő.
- egyszerűbb, ha megkérdezed valamelyik nemrégiben szült anyuka ismerősöd, ő már valószínűleg tudni fogja tapasztalatból, mi az, ami tényleg fontos

- érdeklődhetsz kismama csoportban is, de azért ne tedd túl magasra a lécet ezekben a csoportokban néha érdekesek a megnyilvánulások és hemzseg a szuperanyuktól és trolloktól egyaránt. Erről van is egy kis humorvideós szösszenetem, amit itt nézhetsz meg: [LINK](#)

- ha valami kimarad és később döbbersz rá mégis fontos lett volna, akkor se izgulj! A legtöbb webáruház 1-2 napon belül szállít, szóval csak nyugi!

- A facebook oldalamon megérdeklődtem kinek mi volt felesleges a fent említett listákról. Én az eldobható bugyit említettem, mivel pont a császáros hegemnél végződött nem tudtam használni. Pedig egyik anyuka ismim állította, az mindenképpen kell, dehát kinek a pap, ugye...

Nemcsak a kelengyelista az, amivel a kismamákat „lelki terrorban” tartják. Manapság annyiféle szülésre, csecsemőgondozásra felkészítő tanfolyam van, kismama jóga, -torna, napestig sorolhatnám. Ha boldogsággal és örömmel veted bele magad ezekbe akkor hajrá. De kényszerből ne tedd, pláne akkor ne, ha valaki lelkiismeretfurdalást akar benned kelteni, hogy ezen dolgok, felkészítők kihagyásával kevésbé leszel jó anya! Valójában az anyaságra, avagy a szülőségre konkrétan már kiépült egy büntudatgyár: "Vedd meg különben rossz (vagy nem elég jó) anya leszel." Nem kell mindig engedni a nyomásuknak, légy laza, különben az elején kicsinálnak az elvárások!

Ha már lazaság akkor kismamadivat. Na és mit nem szeret az ember lánya sokszor? A "Megfoghatom a hasad?" kérdést. Bizony sokan nem kedvelik, ha a babapocakjuk „fogdossák”, pedig akad, aki kérdés nélkül is rávetemedik ilyen tetre. De már van ellene "fegyver" egy beszédes póló formájában. Ezen kívül még találsz egy két vicces mintájú kismama pólót az Anyaság a csillámpónin túl póló és bögrewebshopban. (Katt a képekre!)



Légy résen! Használd ki a kismamáknak ingyenesen járó promóciós anyagokat. Nagyon hasznos dolgok is lehetnek benne. Például egy kicsi dobozos popsikrém, amit így le is tesztelhetsz, hogy megéri-e az árát, cumi, cumisüveg, egy-egy filter pocakfájásra való vagy tejszaporító tea.

Reméljük a vírus után visszatér minden a régi a kerékvágásba lassan és lesznek baba-mama expok. Ezekre érdemes ellátogatni, sok hasznos és haszontalan promóciós anyag mellett, kipróbálhatsz babahordozót vagy hurcikendőt, mennyire jön be esetleg, ha babával mész ő mennyire szereti azt, sőt mi anno egy „baba-bábu” tanulgattuk a kisbaba újraélesztését. (Soha ne legyen rá szükség, de jó tudni.)



Apropó hurcikendő, kenguru, babakocsi vagy mind legyen? Én kis naiv azt gondoltam a kendő meg a kenguru a babakocsi alternatívája. Mígnem a facebook sötét sikátoraiban bolyongva szemtanúja voltam, ahogy a hordozósok nekimennek a babakocsisoknak, valamint ekézik a bizonyos típusú hordozókat (kengurukat), mert csak a bizonyos fajtájú kendő jó. Pfü... hát nem egyszerű... Én maradtam az eredeti elgondolásomnál és praktikusság szerint váltogattam, hogy babakocsiban van a gyerek vagy hordozóban. Na, persze bármelyik eszközt is alkalmazod éppen, garantáltan lesznek méltatlankodó hozzászólók:



Hatalmas kérdéskör a babaszoba. Magazinokban illő kép lebeg előttünk a tökéletes babaszobáról. Aztán van úgy, hogy nem úgy jön össze, nem sikerül időben elkészülni vele. Ez érzékenyen érintheti a hormonoktól amúgy is megbolydult lelkű anyukát. De hidd el kérlek, a baba nem sokat fog adni rá. Kicsit én is disztelennek éreztem a lányom szobáját. A pelenkázója melletti szekrényre Disney hercegnőket nyomtattam és ragasztottam... amit később letépkedett... mindet. (Nyilván ki akarta fejezni, hogy anya én nem egy megmentésre váró hercegnő vagyok, hanem egy vagány, csajszi.) A babának nem az a fontos, hogy tökéletes "díszletbe" érkezen. Amúgy is valószínű, hogy már az első esték valamelyikén vagy később, ha jön a foga vagy a

szeparációs szorongás miatt melletted landol majd és az is teljesen rendben van. Mert nem a rózsaszín vagy kék baldachinos kiságy a lényeg vagy a tökéletes díszítés a falon, hanem hogy anya mindig elérhető közelségben legyen.

Ismerős anyuka sztorija: Az első napokban a babakocsiban aludt itthon a gyerek. Nagyon lelkipurdalásom volt... hogy szegény férjemmel lóhalálában összerakattam a kiságyat a fenti hálóban, aztán a lentiben aludtunk még hetekig.

Mi a helyzet a cumival? Tulajdonképpen egyáltalán nem akartam a lányomnak cumit venni, sőt nem is vettem, bőven volt a repicuccok közt. Aztán néha a gyerek szájába adtam, már egész korán, de nem igazán igényelte. Aztán történt egyszer úgy 2 hónapos korában, hogy éjjel fél 11-kor még elaltatni próbáltam, de valahogy sehogy nem akart a beste kölke aludni, csak sírt, sírt. Én pedig egy hirtelen ötlettől vezérelve a szájába adtam a cumit. Ordítás Off. Szunyva On. Onnantól társa volt a cumi kb 2,5 éves koráig. A két gyerekem példája alapján meg vagyok győződve arról, hogy van gyerek (baba) aki igényli és van amelyik nem. Kár rágódni rajta. Persze amikor este 10-kor az 5 szájbatekert pusztulat cumiból egyet se találunk és már tizedjére nézünk át minden kis zugot, ahová a legutóbb is dugta a gyerek, akkor szidjuk magunkat, hogy mi a jó bűdös francnak adtuk a gyerek szájába anno és hogy a fenéért nem találunk még ki olyan cumit amin valami nyomkövető van, mert bombabiztos siker lenne. [A teljes írás a blogomon: [ITT](#)]

Nem olyan egyszerű kitalálni miért sír egy kisbaba. Ha nem tudsz rögtön rájönni mi a baja és nem tudod megnyugtatni azonnal, akkor sincs tragédia. Eltart egy ideig míg kiismered és kitalálsz mit szeretne valójában. Ne parázz! A legjobb anyukák gyerekei is sírnak és mindenkivel van olyan, hogy tanácstalan. Tuti, hogy még a gyermekorvos anyukáknak vagy a védőnő anyukáknak is feladták a leckét a saját gyermekeik.

Én még a kórházban belefutottam ebbe. A lányom sírt, sírt és egyszerűen nem tudtam mi a baja. Nemrég szopizott, szobatársam "bölcsen" mondta, hogy nem tehetem minden nyekkenésre cicire (dehogynem). Jött a csecsemősnővér, hogy fürdeni vigye a babákat. Könnyeimet nyeldesve mondtam neki, hogy sír a kisbabám és nem tudom mi baja?! Mondta, hogy nyugodjak meg, megfürdeti és utána megbeszéljük. Mikor visszajött közölte:

- Anyuka ennek a babának csak annyi baja van, hogy éhes.

- Dehát nem rég etettem meg – hüledeztem.

- Akkor etesse meg a másik melléből is!

És tényleg, jól bekajált aztán tejkómásan bealudt...

Ha már sírás és sírni hagyás: még mindig fenntartja sajnós magát az az elv, hogy egy kisbabát nem szabad elkapatni, minden nyekkenésre felkapkodni. Egy kisbaba sokszor tényleg csak az anyukája tapintására, ölelésére vágyik. A megnyugtató hangjára, valami ismerősre ebben az új világban, ahová csöppent a békés méhedből, ahol nem volt se túl hideg, se túl meleg, se éhség, csak béke és nyugalom. Nem lehet elkapatni vagy túlszeretni egy kisbabát! Bátran legyints, ha azzal "fenyegetnek", hogy magadra kaptod vagy elkényezteted azzal, hogy válaszolsz az igényeire. Vagy mondhatod azt is az én gyermekem úgy kényeztetem ahogy akarom. Cuki és aranyos body, amivel tudathatod bárkivel szavak nélkül, hogy te nem hiszed el ezt a magadra kaptós hülyeséget:



Napirend? Na, azt egyenesen az anyukák szivatására találták ki. Egy kisbaba ösztönlény és nem svájci óra. A gyermekorvos szerint elég, ha 1-1,5 éves korára alakul ki napirend addig meg úgysis változik az alvásiigénye (addigra alakul ki biztosan a napközbeni 1 alvás). A van már napirendje kérdésre a legjobb, ha baba bodyján van már a válasz:



Ha már body: van, aki kimondja, van, aki titkolja, de bizony megesik, hogy szemünk fénye nyakig teríti be magát ama nemes anyaggal, amit egyszerűen kaksinak hív sok anyuka, míg másoknak a szőr is feláll a hátán ettől a megnevezéstől. Szóval a gyerek nyakonf*ssa magát. Na, és ilyenkor, hogy veszed le a bodyt róla? Mert a fején áthúzni nem túl ildomos... Ha azt veszed észre gyakran megesik a baleset, akkor érdemes átlapolós vagy átlapolós vállú (mint a csatolt képeke lévő bodyk) vagy másnéven borítékvállú bodyra váltani. Az átlapolósból simán kihajtogatod, a borítékvállúból pedig kibújtatva a vállát a lábai felé húzhatod le a biológiai fegyverre avanszált babaruhát. Talán most jót röhögsz, de az első ilyen alkalomnál hálás leszel a tippért. (kattints a képre)

Egy kis humoros videó a fentebb emlegetett „nemes anyagról” avagy kaksiról: [ITT](#)



A babaruhákat vasalni kell?! Voltam olyan bolond, hogy éjjel háromkor gyorsan átfutottam vasalóval a szárítóról lekapott egyetlen tiszta rugdalózón miután a kislányom akkor gondolta, hogy akkora terméket produkál, hogy át kelljen öltöztetni. Amikor már két gyerekkel nyomtam egyedül, örültem, ha egyszerre aludtak és zombiként dőltem ki én is vasalás helyett. Volt is lelkiismeret furdalásom. A védőnőnk megnyugtatóan, ha külön mosok a gyerekekre babás mosó és öblítőszerekkel nem lesz gond. Furcsamód a lányom az, akinek érzékeny a bőre, (rá vasaltam) bár ez veleszületett dolog, tehát nem attól lesz érzékeny egy baba bőre, hogy nincsenek vasalva a babaruhái. Ha nem muszáj inkább hanyagold, nyáron csak teregyess ki a szabadba (a napfénynek is van állítólag fertőtlenítő hatása) ha szárítógépet használsz, akkor totál elfelejtheted a vasalást.

Nehéz az egyensúlyt megtalálni és ha meg is van gyakran kibillen az ember. Az anyuka élete a gyermeke körül forog, ami természetes, de egy idő után kimerítő. Idő kell a párodra és magadra. És sokszor ezt nem egyszerű megvalósítani, sőt a körülöttünk lévő néha megpróbálnak úgy csinálni, mintha az anyuka igényei nem lennének fontosak. Mi magunk is viccelődünk a babás időszak kezdetén, hogy egy hajmosás, az már maga a wellness, de érezzük ez sokáig nem mehet. Azt gondolom meg kell tanulni és nem kell szégyelleni alkalomadtám segítséget kérni.

Meg kell tanulni elengedni a tökéletes anyaképet és inkább boldognak lenni, elfogadva a hibáinkat.

Ha már a páros időtöltés, akkor ne feledkezzünk meg arról sem, hogy anya és apa, nő és férfi is. De milyen is a szex a gyerek érkezése előtt után:



Vannak anyák/családok aki kívülről tökéletesnek látszanak, pláne mióta van facebook és elő is adhatják színpadyszerűen az életüket. De ez sokszor nem a valóság. Én amondó vagyok nem kell senki által kijelölt „tökéletes anyaképet” követni és el kell határolódnunk az elvárásoktól. Igen, néha elfáradunk és rájövünk az anyaság jóval túlmutat a cukormázás elképzeléseinken, de nincs ezzel baj! A nehézségek is hozzájárulnak az anyasághoz és ezeket együtt - minden szépségét és árnyoldalát - együtt megélni az igazi, így hol szívmengető, hol szívbemarkoló és gyönyörű egészet kapunk az anyaságról. A tökéletes szuperanyu képet pedig engedd el!

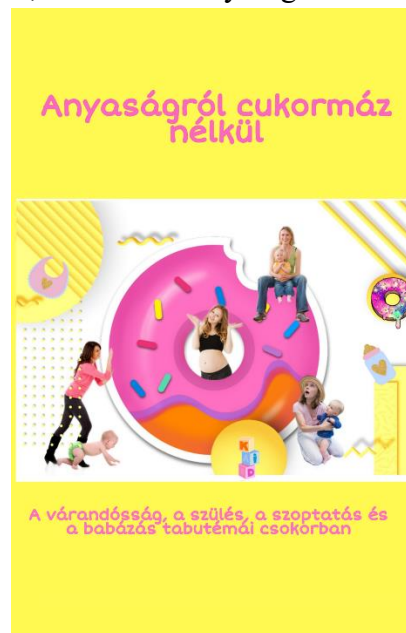


Egy kedves ismerősöm szavaival zárnám ezt a kis kalauzt:

"Én azt vettem észre, az egész anyaság egy megoldatlan rejtély. Belecsöppenünk, és kiderül, hogy minden létező korábbi elképzelésünk egy vicc volt. És ez az a felismerés, amit különbözőképp élünk meg. Van, aki ragaszkodik a korábbi téves elképzeléseihez. Na, őket véletlen sem irigylem. És vagyunk mi, akik hajlunk és igazodunk. És lubickolunk az anyaságban. Állítom neked, ezt csak azok tudják így, akik nem szégyellik kimondani, hogy nem csak a csillámpóni van."

Remélem tetszett ez a kis kalauz, úgy gondolom, hogy sikerült a megszokottaktól eltérő módon írnom az anyaságra való felkészülésről!

Ha még többet szeretnél tőlem olvasni, töltsd le az anyaságról cukormáz nélkül e-bookomat a GooglePlay áruházból: [INNEN](#)



Ha még többet szeretnél olvasni, nézd meg az [wedoldal](#)am, ahol megrendelheted az Anyaság a csillámpónin túl könyvet is, és a folytatást ami a [dackorszakról](#) szól! vagy kövess [facebookon](#)!

üdvözlettel,

Kovács Kornélia