

Katarzyna Krzan

# Szczęśliwe macierzyństwo i jego sekrety



ZŁOTE  
MYSLI

**Jak zostać mamą  
i nie zwariować w ciągu  
pierwszych kilku miesięcy?**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Szczęśliwe macierzyństwo i jego sekrety](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Katarzyna Krzan, rok 2008

Autor: Katarzyna Krzan

Tytuł: Szczęśliwe macierzyństwo i jego sekrety

Data: 29.11.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

## SPIS TREŚCI

<u>WPROWADZENIE</u> .....	4
<u>Z HISTORII MACIERZYŃSTWA</u> .....	6
<u>ZACZEŁO SIĘ...</u> .....	8
<u>NIE TYLKO SIELANKA</u> .....	9
<u>DBAJ O ZDROWIE</u> .....	10
<u>TYPOWE DOLEGLIWOŚCI POCZĄTKÓW</u> .....	11
<u>PIERWSZE ZDJĘCIE</u> .....	11
<u>CZAS NA ZMIANY</u> .....	12
<u>PO PIERWSZYM TRYMESTRZE</u> .....	13
<u>PRZYKRE DOLEGLIWOŚCI</u> .....	14
<u>WYPRAWKA DLA DZIECKA</u> .....	15
<u>PORÓD</u> .....	17
<u>SEKS PO PORODZIE</u> .....	19
<u>NIEPRZESPANE NOCE</u> .....	21
<u>ZABAWY Z MALUSZKIEM</u> .....	23
<u>SPACERY</u> .....	25
<u>BABCIE MAJĄ SWOJE PRAWA</u> .....	26
<u>SPOSOBY NA PRZEZIĘBIENIE</u> .....	27
<u>WIZYTY U LEKARZA</u> .....	28
<u>SZCZEPIENIA</u> .....	29
<u>KARMIENIE PIERSIĄ</u> .....	31
<u>DIETA KARMIĄCEJ MAMY</u> .....	32
<u>KARMIENIE SZTUCZNE</u> .....	35
<u>UROZMAICANIE DIETY MALUSZKA</u> .....	36
<u>PIERWSZYCH 12 MIESIĘCY ŻYCIA DZIECKA</u> .....	38
<u>CZAS DLA CIEBIE</u> .....	55
<u>LITERATURA WYKORZYSTANA I POLECANA</u> .....	58

## Wprowadzenie

Jest to podręcznik pisany przez młodą mamę dla innych młodych mam. Zawiera spostrzeżenia zaczerpnięte z literatury fachowej, podręczników, czasopism przefiltrowane przez własne, autentyczne doświadczenie.

Jeśli jesteś młodą mamą lub zamierzasz nią zostać, a czujesz się zagubiona w chaosie spadających na Ciebie niełatwych przecież obowiązków, to jest to publikacja przeznaczona właśnie dla Ciebie. Oprócz praktycznych porad, jak zadbać o siebie i maluszka, zawiera także wskazówki, jak być szczęśliwą w macierzyństwie, bo przecież tylko zadowolona, szczęśliwa kobieta może być dobrą mamą dla swojego dziecka.

Nieprawdziwy jest wybór: kariera – macierzyństwo. Owszem, macierzyństwu należy się poświęcić. Dziecko nie uznaje braku czasu dla siebie, trzeba poświęcić mu wiele troski. Ale pamiętaj: urodzenie dziecka to nie koniec świata, lecz początek wszystkiego.

Urodzenie dziecka jest najpiękniejszą rzeczą, jakiej może dokonać kobieta. Oto dajesz część siebie, tworząc nowe życie. Mężczyźni tego nie potrafią. Pamiętaj jednak, że dziecko Twoje 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 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 najmocniej jak potrafisz, bo to dla niego najważniejsze - twoja miłość, czułość, zaangażowanie, opieka. Twoje Maleństwo kocha Cię bezgranicznie, jesteś dla niego 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 niczym niezmaconą radość, beztroskę, czułość i miłość. Stwórz mu szczęśliwe dzieciństwo.

Nie obawiaj się, że nie będziesz potrafiła właściwie opiekować się swoim dzieckiem. 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 ich, ale przede wszystkim – zaufaj 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.

## Z historii macierzyństwa

Uczucia macierzyńskie, którymi obdarzamy nasze dzieci, wydają się czymś naturalnym. Jednak okazuje się, że wszystko zależy od wzorców przekazywanych przez kulturę. Aż do XVIII wieku dziecko było traktowane jak mały dorosły, ale bez praw takich, jakie mają dorośli. Często zaraz po urodzeniu niemowlęta oddawano na wychowanie mamkom pochodzącym ze wsi. Bogatsze rodziny pozbywały się w ten sposób kłopotu, by za niewielką opłatą zapewnić swoim potomkom utrzymanie gdzieś poza miastem, na świeżym powietrzu, najlepiej jak najdalej od domu rodzinnego. Po kilku latach odbierano wiejskim opiekunkom „odchowane” dzieci tylko po to, by wysłać je jak najszybciej „do szkół”, gdzie spędzały kolejne lata z dala od rodziców. Nawet dzieci najbogatszych rodziców żyły na wsi w tragicznych warunkach: zaniedbane, niedożywiane, krępowane w pieluszki, które zapracowane w polu mamki zmieniały czasem tylko raz w tygodniu, narażone na ataki zwierząt domowych, przed którymi jedyną ochronę stanowiło powieszenie za ubranka na jakimś haku.

Nie wiadomo, jak wiele dzieci zmarło na skutek tych zabiegów. Zresztą rodzice w miastach często zapominali o oddanych pod opiekę mamek maluchach. Zdarzało się nawet, że matki nie chciały odbierać dzieci okaleczonych i cierpiących na różne choroby wynikające z zaniedbania.

Stosunek do własnych potomków uległ zmianie w XIX wieku, kiedy zaczęto wprowadzać w życie promowane już przez Rousseau idee powrotu do natury. Skorzystały na tym najmniejsze dzieci, gdy modny stał się model karmiącej piersią matki, która poświęca wszystko, by wychować swoje dzieci na jak najlepszych obywateli. Znalazło to wyraz chociażby w idei Matki Polki. Odtąd dzieci postrzegano jako przyszłość całego narodu. Ograniczona została ich praca w kopalniach i przy najcięższych zajęciach, co jeszcze do końca wieku XIX było stałą praktyką. Powoli dostrzegano odmienną „małych ludzi” i zaczęto uznawać ich prawo do dzieciństwa i właściwej opieki. Wiele pomogła rozwijająca się medycyna i psychologia. Skoro Freud odkrył, że większość nerwic wpływających na dorosłe życie rozwija się w we wczesnym dzieciństwie, na rodziców spadł obowiązek zadbania, by dzieciństwo było jak najlepsze dla dziecka.

Prawa dziecka do szczęścia i miłości rodziców wydają się być czymś oczywistym, jednak wiele zależy od świadomości rodziców, od tego czy są odpowiedzialni za swoje maleństwo, czy są gotowi poświęcić dla niego wszystko. Rodzicielstwo to poświęcenie, nieustanna opieka, martwienie się, odsuwanie własnych marzeń na dalszy plan. Ale to także wielka radość, duma i szczęście, którego nie da się porównać z niczym innym na świecie.

## Zaczęło się...

Właśnie dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży. Jeszcze nie wiesz, co to właściwie znaczy. Jesteś zdziwiona, przerażona i szczęśliwa jednocześnie. Wynik testu ciążowego powitałaś płaczem. Nie wiesz, czy bardziej się cieszysz, czy boisz. Nie ma odwrotu – zostaniesz mamą.

Zanim jednak ta wiadomość do Ciebie dotrze, będziesz musiała codziennie ją sobie powtarzać, a i tak swoje macierzyństwo uświadomisz sobie w pełni dopiero na kilka miesięcy po porodzie, jeśli nie później.

Twoje Dziecko z grudki komórek zaczyna się już zmieniać w małego człowieka. Pod koniec pierwszego miesiąca jest naprawdę małe. Mierzy zaledwie milimetr, jest więc mniej więcej wielkości ziarenka maku. Ale możesz być pewna, że urośnie bardzo szybko.

Twoje życie zmieni się całkowicie. Musisz zmodyfikować swoją dietę. Na początek zrezygnuj z alkoholu, zbyt dużych ilości kawy - stopniowo zmniejszaj jej ilość. A jeśli nie możesz z niej całkowicie zrezygnować, zastąp ją kawą zbożową. Jest zdrowsza. Koniecznie wyeliminuj ostre przyprawy, chipsy, napoje gazowane, szczególnie słodkie - lepiej odstawić je zupełnie. Najważniejsze jest teraz zdrowe



odżywianie, sporo świeżego powietrza, ruchu, tańca i radości. Zaczynasz najpiękniejszy okres w życiu. A więc: bądź szczęśliwa! Podziel się szczęściem ze swoim dzieckiem, a znacznie wcześniej wyczujesz jego pierwsze radosne ruchy.

## **Nie tylko sielanka**

Przygotuj się na częste wahania nastrojów - od euforii do czarnej rozpaczki 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 tę listę o kolejne pozycje, bo będzie ich nieskończoność.

Przygotuj się na płacz „bez powodu”, łkanie w poduszkę, chandrę, jakiej nie miałaś nawet przed okresem. To normalne reakcje przystosowawcze. Uprzedź o nich swoich bliskich, by zamiast dolewać oliwy do ognia, próbowali Cię wesprzeć. Hormony w Tobie szaleją jak nigdy wcześniej i Musisz się wyładować. Jeżeli możesz, staraj się wyciszyć, myśl o dziecku, głaszcz się po rosnącym brzuszku, śpiewaj, czytaj, tańcz. Masz teraz, po raz ostatni, czas na wszystko.

Jeżeli pracujesz, zwolnij tempo. Niech inni zrobią coś za Ciebie i dla Ciebie. Szybko się przekonasz, że świat bez Ciebie nie zginie. Musisz

umieć się odprężyć, machać ręką na rzeczy nieważne i cieszyć się każdym nowym dniem, bo z każdą chwilą Twoje Maleństwo staje się coraz większe i mądrzejsze. Uczy się świata od Ciebie. Przebywaj więc z miłymi ludźmi, słuchaj dobrej muzyki, oglądaj łagodne filmy. Horrorzy są wykluczone - nie denerwuj Maleństwa.

## **Dbaj o zdrowie**

Pewnie jesteś już po pierwszej wizycie u lekarza, który zapisał Ci witaminy, kwas foliowy. Teraz będziesz odwiedzać go częściej. Jeszcze nie czujesz, że jesteś w ciąży. Niczego po Tobie nie widać. A jednak pierwsze trzy miesiące to najważniejszy okres ciąży. Dbaj o siebie i swoje Maleństwo. Przede wszystkim ucz się wewnętrznego spokoju. Bądź radosna.

Oddychaj głęboko. Oddech pomaga dobrze dotleniać organizm, a także likwidować skurcze, bóle brzucha, które niestety mogą się pojawiać. Najważniejsze to nie przejmować się nimi, nie słuchać mrożących krew w żyłach opowieści o zagrożonych ciążach i horrorach z porodówek. Wsłuchuj się w siebie, tam znajdziesz ukojenie wszystkich niepokojów.

## Wyprawka dla dziecka

Zgodnie z przesądami nie powinno się kupować niczego przed końcem szóstego, siódmego miesiąca. Z czego to wynika, nie wiadomo. Faktycznie, dopiero pod koniec ciąży można z większym prawdopodobieństwem określić zarówno płeć dziecka, jak i spodziewany termin porodu. Od Ciebie jednak zależy, kiedy wybierzesz się na upragnione zakupy. Pięknych rzeczy dla dzieci jest teraz mnóstwo. Sklepy kuszą ofertami, kolorami, atrakcjami. Nie daj się zwieść, kup jedynie to, co naprawdę będzie Wam potrzebne. Sklepy nie znikną, gdy urodzisz. Nie kupuj więc mnóstwa rzeczy na zapas. Zdażysz to zrobić, gdy pojawi się maleństwo, które dokładnie Ci „powie”, czego najbardziej potrzebuje.

Rzeczy, których będziesz potrzebowała na początek to:

1. **Łóżeczko.** Może być tradycyjne, drewniane, może być kojec, kołyska. To zależy od Ciebie i zasobności Twojego portfela. Ważne, by miejsce do spania było bezpieczne i zaopatrzone w twarde materacyk. Dla starszego, raczkującego dziecka dobry będzie kojec, w którym będzie mogło bezpiecznie się bawić i ćwiczyć swoje umiejętności.
2. **Wózek.** Najpraktyczniejszy będzie uniwersalny, z możliwością zamiany go na spacerowy. Zdziwisz się, jak szybko dziecko zacznie siedzieć i będzie chciało oglądać świat podczas spacerów.

3. **Wanienka** wraz z piankowym materacykiem, by łatwiej Ci było kąpać ruchliwe niemowlę.
4. **Kocyk**.
5. **Śpiworek do spania** (zapobiegnie odkrywaniu się w nocy).
6. **Zestaw ubranek** (zaczynij od rozmiaru 62, a nawet 68, gdyż noworodki mają średnio 53-58 cm długości, a rosną bardzo szybko).
  - a. kilka kaftaników
  - b. body z długim i krótkim rękawkiem
  - c. śpioszki (najlepiej rozpinane w kroku)
  - d. skarpetki
  - e. czapeczki (nieodzowne na spacerze, po kąpielii chronią przed przeziębieniem uszka)
7. **Zestaw pieluch tetrowych** (tak, tak przydadzą się, choćby do przecierania buzi).
8. **Kilka butelek**.
9. **Smoczek**. Nie zaleca się podawania go w ciągu pierwszych 6 tygodni, ale potem bardzo się przyda.
10. **Kosmetyki** (używaj kosmetyków jednej firmy. Łatwiej odkryjesz, czy nie uczulają maleństwa).

- a. oliwka (stosowana tylko po kąpieli)
- b. krem ochronny do buzi na słońce i niepogodę
- c. płyn do kąpieli
- d. sudocrem lub pentacrem – krem na odparzenia
- f. szczotka do włosów
- g. gruszka do odciągania wydzieliny z noska

**11.Fotelik samochodowy.**

**12.Nosidelko** (przyda się, gdy będziesz chciała mieć wolne ręce, a maluch koniecznie będzie chciał być blisko Ciebie)

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6249/szczesliwe-macierzynstwo-i-jego-sekrety-katarzyna-krzan.html>