

9 συμβουλές για καλή ψυχολογία μετά τη γέννα (που, όμως, θα σας χρειαστούν για πάντα).

1. Μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σας

Αν το μωρό δεν πίνει όλο το γάλα, αν δεν έχει βγάλει δόντια μέχρι τον τέταρτο μήνα, αν δεν νιώθετε το σωματικό σθένος να το σηκώσετε και να το νανουρίσετε μέσα στην άγρια νύχτα, αν έβρεξε και βράχηκε η μπουγάδα με τα μωρουδιακά... δεν φταίτε εσείς. Αν νιώθετε πως δεν μπορείτε να σηκώσετε όλο αυτό το βάρος,

ρίξτε τους ρυθμούς. Αν δεν αντέχετε το τζόγκινγκ, ξεκινήστε το περπάτημα.

2. Δείξτε παραδοχή και αγωνιστική διάθεση

Είναι οι δύο λέξεις-κλειδιά για μια πρώτη αντιμετώπιση του προβλήματος. Παραδεχτείτε το πρόβλημα και οπλιστείτε με θάρρος. Απομακρύνετε την έμμονη ιδέα της κούρασης και θυμηθείτε πως πίσω από τις δυσάρεστες σκέψεις βρίσκεται απλώς το άγχος – που είναι προσωρινό.

3. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας

Η γέννηση του παιδιού είναι στιγμή μεγάλων αλλαγών για μια γυναίκα. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας, ώστε να προσαρμοστείτε στα νέα δεδομένα.

4. Μην αναλαμβάνετε ό,τι δεν μπορείτε να αντέξετε

Να θυμάστε ότι σούπερ μαμά δεν υπάρχει. Δεν είναι κακό να παραδεχόμαστε ότι κάποιες φορές δεν μπορούμε εύκολα να αντεπεξέλθουμε στις πολλές απαιτήσεις που έχει το μεγάλωμα ενός παιδιού.

5. Ζητήστε βοήθεια από άλλες μητέρες

Από γυναίκες πιο έμπειρες από εσάς. Μην ξεχνάτε πως, σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το 80% των γυναικών βιώνει κάποια συναισθηματικά προβλήματα με την εγκυμοσύνη.

6. Κάντε ένα διάλειμμα

Για καφέ με μια φίλη, για shopping, για κομμωτήριο. Αφήστε το μωρό έστω και για μία ώρα, για να κάνετε κάτι που σας αρέσει και να περιποιηθείτε τον εαυτό σας.

7. Βγείτε από τη ρουτίνα

Δεν είναι απαραίτητο να κάνετε μεγάλες αλλαγές. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στον εαυτό σας, ασχοληθείτε μ’ ένα χόμπι που σας αρέσει.

8. Σκεφτείτε θετικά

Η φράση «θετική σκέψη» είναι σίγουρα παρεξηγημένη. Δεν σημαίνει μόνο να κατευθύνετε τη σκέψη σας προς ευχάριστα πράγματα, αλλά και να υιοθετήσετε ένα σύνολο από θετικές συμπεριφορές. Αυτό όχι μόνο θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε, αλλά θα αποτελέσει ένα καλό παράδειγμα και για το παιδί.

9. Νικήστε το φόβο της κριτικής

«Μην αποστειρώνεις έτσι το μπιμπερό, μην κρατάς το μωρό τόσο ψηλά, μην το πλένεις έτσι». Βάλτε όρια σε οποιονδήποτε σας ασκεί ψυχολογική πίεση. Μην αφήνετε τους δικούς σας ανθρώπους να κρίνουν ποιοι είστε και τι κάνετε. Είναι πολύ σημαντικό να έχετε τη δυνατότητα να καθορίζετε εσείς τις πράξεις σας. Μην παραχωρείτε αυτό το δικαίωμα στον περίγυρό σας. Οι πολλές και διαφορετικές γνώμες και απόψεις περισσότερο θα σας μπερδέψουν παρά θα δώσουν λύση στο πρόβλημά σας.

Με τη συνεργασία της **Κατερίνας Θεοδωρίδου** (ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή:imommy.gr