

Anna Kordzińska-Grabowska



AD

Zostałam
matką
pozostałam
sobą



Zostałam
matką
pozostałam
sobą



Zostałam matką, pozostałam sobą.
Anna Kordzińska-Grabowska

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Centrum Komunikacji i Medjacji "Akademia Dialogu".

Wydanie pierwsze

Redakcja: Jarosław Kordziński
Skład i opracowanie graficzne: Grzegorz Młynarski (e-usługa)
Zdjęcia: archiwum autora, Grzegorz Młynarski

Centrum Komunikacji i Mediacji
"Akademia Dialogu"

ul. Żarnowiecka 8/1, 84-110 Krokowa,
tel. 058 774 20 50
e-mail: j.kordzinski@akademiadialogu.pl
<http://www.akademiadialogu.pl>

Spis treści

Wstęp	6
Część pierwsza. Ono	7
Rozwój psychofizyczny niemowlęcia	8
Miesiąc pierwszy	9
Miesiąc drugi	19
Miesiąc trzeci	26
Miesiąc czwarty	30
Miesiąc piąty	34
Miesiąc szósty	38
Miesiąc siódmy	44
Miesiąc ósmy	47
Miesiąc dziewiąty	51
Miesiąc dziesiąty	54
Miesiąc jedenasty	57
Miesiąc dwunasty	61
Karmienie niemowląt	65
Karmienie piersią	66
Karmienie sztuczne	72
Przepisy na dania dla niemowląt	76
Podstawowe informacje	86
Część druga. Matka	88
Psychika	89
Uczucia	89

Baby blues	92
Baby blues a depresja poporodowa	95
Mit matki	99
Karmienie naturalne czy terror laktacyjny?	101
Trudne pytanie, łatwe odpowiedzi	104
Zakończenie	111

Słowo od autora

Gdy dowiadujesz się, że jesteś w ciąży bardzo często radość wraz ze smutkiem, niepokojem, szczęściem i oszołomieniem buzują w Tobie. Nic dziwnego- takie zamieszanie emocjonalne może towarzyszyć Tobie do końca ciąży, a nawet dłużej. Przyjście na świat dziecka nie dostarcza nam tylko radości i dumy. Wręcz przeciwnie - bardzo często wiąże się ze strachem, obawą o to, czy sobie poradzimy, czy dziecko będzie zdrowe, oraz żalem, za tym co już bezpowrotnie minęło. Jego pojawienie się na tym świecie powoduje, że oprócz żony/dziewczyny/kochanki stajemy się również mamą. I ta właśnie rola dla większości z nas zaczyna przeważać w pierwszych etapach życia dziecka. Często nieświadomie przestajemy mieć ochotę na spełnianie innych naszych ról i angażujemy całą siłę woli na bycie matką. Zdarza się również, że świeżo upieczone mamy odczuwają silną presję ze strony otoczenia i wydaje im się, że skoro dziecko już przyszło na świat to reszta rodziny, koleżanki, znajomi widzą je już tylko poprzez pryzmat macierzyństwa.

Właśnie dla Was wszystkich - mam, które urodziły pierwsze lub kolejne dziecko- jest ten poradnik. Napisałam go z myślą zarówno o kobietach, które chciały mieć dzieci, a z jakiegoś powodu jest im ciężko być mamą, oraz o tych, które dzieci mieć nie chciały a im się przytrafiło. Mam nadzieję, że również szczęśliwe mamy- przeżywające macierzyństwo bez większych problemów- znajdą w tym poradniku coś dla siebie.

Bycie mamą stało się dla mnie bardzo ważne - mój synek zmienił całe moje podejście do kwestii wychowywania dzieci. Z racji wykonywanego zawodu (psycholog) posiadałam dużą wiedzę teoretyczną na temat dzieci, ich rozwoju oraz potrzeb ich i ich mam. Teoria to jednak jedno, a praktyka drugie. Dlatego też stworzyłam ten poradnik - chciałam podzielić się z Wami swoimi spostrzeżeniami, doświadczeniami - szczególnie w kwestii psychologii mamy.



Na rynku dostępnym jest całe mnóstwo opracowań dotyczących rozwoju, pielęgnacji oraz potrzeb dzieci. Bardzo rzadko udaje się jednak znaleźć coś podobnego dotyczącego jednak mam. My kobiety - rodząc dziecko

- przeżywamy swoistą rewolucję i często nie potrafimy poradzić sobie z faktem posiadania dziecka. W bardzo ciężkim stadium możemy mówić o depresji poporodowej - która nota bene może dotknąć każdą mamę - w lżejszej formie to tak zwany baby blues- odczuwany przez każdą z nas. Właśnie dla Was - innych mam - napisałam całą drugą część. Inspiracją było między innymi moje własne macierzyństwo- jak i macierzyństwo innych znajomych mi kobiet. Zarówno one, jak i ja często szukałyśmy odpowiedzi na różne pytania - co teraz, co można jeść karmiąc, kiedy zacząć uprawiać seks i dlaczego mi się nie chce. Te i wiele innych pytań dotyka większość młodych mam- mam nadzieję, że znajdziecie na nie odpowiedź w tym właśnie opracowaniu.

Poradnik ten jest efektem rozwoju mojego synka i mojego Ja- wspólnego uczenia się nowych ról i radzenia sobie w nowych sytuacjach. Może któraś z zamieszczonych tu historii i obserwacji da Wam do myślenia i pomoże odnaleźć własny sposób na określony problem.



Poradnik składa się z dwóch głównych części - w pierwszej znajdziecie podstawowe informacje na temat dziecka - jego rozwoju i potrzeb. Mieści się tu charakterystyka rozwoju psychofizycznego niemowlęcia od urodzenia do ukończenia 12 miesiąca życia oraz informacje dotyczące karmienia dziecka i przykładowe przepisy.

Dużo ważniejsza jest część druga - skupiająca się na mamie - czyli na nas, kobietach. Znajdziecie tu dużo informacji o tym, co może spotkać nas po porodzie, jak kształtuje się nasza psychika w tak diametralnie zmieniającej się sytuacji. Mam nadzieję, że informacje tu zamieszczone pomogą Wam przetrwać tak trudny, a jednocześnie pełen radości okres uczenia się bycia mamą. W drugiej części znajdują się rozdziały których tematyka obraca się wokół uczuć towarzyszących porodowi i pierwszym dniom tuż po, zjawiska baby blues i depresji poporodowej. znajdziecie tu również informacje jak sobie poradzić z obezwładniającym nas często mitem matki i panującym wokół terrorem laktacyjnym. W trzeciej części w szybki i prosty sposób starałam się zamieścić odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące rozwoju dziecka i psychiki mamy.

Serdecznie polecam!!

Anna Kordzińska-Grabowska, psycholog

Słowo o autorce



Anna Kordzińska- Grabowska

psycholog, oligofrenopedagog.
Ukończyła Uniwersytet Gdański.

Pracownik poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pucku, gdzie zajmuje się głównie programem wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. Prowadzi zajęcia z małymi dziećmi Metodą Dobrego Startu oraz zajęcia rozwijające twórcze myślenie. Od wie-

lu lat współpracownik Ośrodka Rozwoju Edukacji „Educator”- szkolenie nauczycieli z zakresu komunikacji, specyfiki dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych, agresji i emocji. Pracowała również z dorosłymi osobami niepełnosprawnymi intelektualnie w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Pucku. Współautorka wielu poradników dla nauczycieli wydawanych przez Wydawnictwo Verlag Dashoffer- w tym „Poradnik mierzenia jakości pracy przedszkola” oraz „Jakość w przedszkolu”. Od 15 miesięcy mama ślicznego Jeremiego. Właścicielka szalejącej kotki Torpedy.

Zakup e-booka

Jeśli podoba Ci się ten e-book i zdecydowałeś się zakupić jego pełną wersję (112 stron), możesz zakupić go w naszym sklepie. Oto bezpośredni link do produktu:

<http://www.akademiadialogu.pl/sklep/index.php?a=p&id=1>

Jakichkolwiek pytania prosimy kierować na adres: **dialog@akademiadialogu.pl**

Życzymy miłej lektury!