

Katarzyna Krzan

Szczęśliwe macierzyństwo i jego sekrety



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

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 09.09.2007

Tytuł: Szczęśliwe macierzyństwo i jego sekrety

Autor: Katarzyna Krzan

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-468-0

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

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 niezamąconą 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 odmienność „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.

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).