



Minden ami család

Tervezéstől a válaszkész gondoskodásig



KÖSZÖNTŐ



„Az anyákban van valami, ami alatta marad és fölébe emelkedik a józan észnek. Az anyának ösztöne van! A teremtés végtelen és kiszámíthatatlan akarata él benne, az vezérli tetteit.”

(Victor Hugo)

Kedves leendő és gyakorló Szülők!

A Válaszkész Szülők Egyesülete azért jött létre 2011 őszén, mert mélyen hiszünk az anyák, szülők ösztöneiben, kompetenciájában. Küldetésünknek tartjuk, hogy ezen ösztönökhöz vezető utat megfelelő információval kövezzük ki, hogy a bizonytalan és/vagy kérdésekkel teli szülők a szerzett információk birtokában saját döntéseiket hozzák meg, saját erejükre, bontakozó magabiztosságukra támaszkodva.

Az egyesület minden tagja első vagy többedik gyermekéről gondoskodó szülő, mindenki saját útját kereső, járó, gyermekével, párjával együtt folyamatosan fejlődő személy, akik mind hiteles képviselői a válaszkész gondoskodásnak, élnek a mindennapi szépségeket és nehézségeket, melyek természetes velejárói a gyermekkel való létnek.

Kiadványunk célja is elsősorban az informálás, tájékoztatás, a családdá válás útjának gördülékenyebbé tétele, a gondoskodás ezer arcának bemutatása.

Hasznos és élvezetes olvasást kívánunk!

Dobiné Olasz-Papp Nóra

egyesületi elnök
személyközpontú tanácsadó és kapcsolatanalitikus

Érkezik a baba

Megálmodtatók érkezését, terveztétek, vágytatok rá vagy meglepetésként érkezett, mindenesetre már a családdá válás küszöbén álltok. Ez egyszerre lehet félelmetes és csodálatos, örömkönnyeket előcsaló és bepánikolós, nagyon széles az érzelmi paletta s ezek mindegyike normális érzés! A várandósság sem csupa rózsaszín köd, ahogy sok nőnek már maga a babára várás időszaka sem az, hisz kellhet egy babára sokat várni, átszöhetnek veszteségek, különböző nehézségek is a szülővé válás útját.

Babára/babát várni testet-lelket átformáló, szinte módosult tudatállapotot magával hozó időszak. Manapság nem olyan egyszerű elengedni a kontrolligényünket, a megoldás centráltságát, és szimplán a jelen pillanatban lenni, engedni a szükségszerű változásokat és váltani:tempót, életformát.

Mire és hogyan készülj fel?

- MINDEN megváltozik
- a várandósság tényleg MÁS állapot
- keress olyan helyszínt szülésedhez, segítőt, ahol, akikkel a legnagyobb biztonságban érzed magatokat!
- gyűjts minél több információt a szülés-születés természetéről!
- engedd megismerned saját szükségleteidet!
- megélheted a kontrollvesztés, kiszámíthatatlanság állapotát

Segítségére lehet még a babára, szülővé válásra ráhangolódásban más anyatársak közössége vagy éppen az anya-magzat kapcsolatanalízis!

A **kapcsolatanalízis** egy támogató és preventív, pszichoterápiás tapasztalatokra épülő módszer, mely során a foglalkozások relaxált állapotban történnek.

- alapfelfogása szerint a magzat is kompetens, érző lény
- segíti az egymásra hangolódást
- rálátást enged a magzat bontakozó személyiségvonásaira
- segíti az anyává válás folyamatát
- segít a szülésre/születésre felkészülésben
- a relaxáció fókuszált figyelmet ad a magzatra
- segíthet felismerni és oldani szorongásokat (pl.szüléstől, szülővé válástól)

Hihetetlen gyorsasággal tud végigszágulni a várandósság időszaka, mely remélhetőleg a számotokra legideálisabb, legszebb szülésélménnyel zárul(t), hogy aztán belépjenek életetek következő nagyon fontos szakaszába!

Gratulálunk szülővé válásodhoz, elkezdődött életetek következő, új szakasza!

Bizonyára, Te is tapasztalod, milyen sok kérdés, kétség merül fel ezen izgalmas utad során. A kérdőjelek, aggodalmak bár teljesen természetesek, mégis nyomasztó hatással tudnak bírni, főleg, hogy a XXI. század vívmányainak köszönhetően az információk szűretlenül ömlenek a választ keresőkre.

Nagyon kecsegtető, ha egyetlen helyes utat kínáló recept azonnali megoldást ad (látzólag) a felmerülő problémákra, legyen szó akár szülésről, szoptatásról vagy terelgess útján egy dackorszakos vagy épp (kis)kamasz gyerkőcöt. Mi szeretnénk olyan megnyugtató választ, információhalmazt adni kérdéseidre, melyek hosszútávon is alapkövet tesznek le kapcsolatodokban, nem csak babáddal, gyermekeddel, hanem pároddal, családtagjaiddal is!

Ismerős fogalmak, kérdések?

Párkapcsolatunk kiállja ezt a próbát?

<p>Féleki! Nem gondoltam, hogy ennyire nehéz lesz!</p> <p>Már megint elbizonytalanított a sok ellentmondó infó!</p> <p>Baj, ha néha én is sírni vágyom?</p>	<p>Elég a tejem?</p> <p>Képes vagyok rá?</p> <p>Mi ez a káosz?!</p> <p>Ha hordozni kezdem, tényleg elkényeztetem?</p> <p>Felvegyem, letegyem, hagyjam sírni vagy inkább mégsem?</p>	<p>Hogy lesz így rend(szer) és kiszámíthatóság?!</p> <p>Semmit nem aludtam éjjel, ez már örökre így marad?!</p> <p>Kamaszodik ez a gyerekek, hogy rámt csapta az ajtót?</p> <p>Ki ez a hárpia, mi lett a cuki kisbabámból?</p> <p>Lehet, tényleg UFÓ vagyok?!</p>
--	---	---

És még ezer különféle gondolatot tüntethetnénk fel, s szeretnénk megnyugtani, ez mind normális és helyénvaló!

A szülőség nem egy állandó kisimultság és gördülékenység, sőt!

A válaszkész gondoskodás NEM egy módszer! Nem egy recept, ami instant megoldásnak kiváló. Sokkal inkább egy szemléletmód, egy kommunikációs forma, mely a családtervezés pillanatától az élet végéig társunk, segítők marad, és egyfajta érzelmi kapocs a család minden tagja közt.

Tévhit, hogy a kötődő nevelés három kötelező eleme az igény szerinti szoptatás, hordozás és együttalvás!

Az igény szerinti szoptatás, hordozás, együttalvás hármasa valójában **támogató elemek** a biztonságos kötődés alakulásának talaján, de NEM nélkülözhetetlen tartozékai!

Egy kisbaba természetes szükségleteivel együtt jön a világra, melyek bele vannak kódolva, ösztönszerűen adja jelzéseit. A szülőkből pedig ösztönszerűen működni kezd a „vevő-rendszer”, mellyel képesek egyre árnyaltabban, érzékenyebben értelmezni a baba jelzéseit s megfelelő választ adni azokra. Egy kisbaba minél közelebb van szüleihez napszaktól függetlenül, annál nagyobb lehetőség van a baba jelzéseinek korai felismerésére, mely nagyban elősegíti a megfelelő válasz adását!

MI FONTOS A BABA SZÁMÁRA?

- létezése örömteli a környezete számára
- lényéért, önmagáért szeretik, a szeretet nem feltételekhez kötött
- természetesen jelenlévő szükségletei és jelzései fontosak
- szülei elérhetők éjjel-nappal, fizikai és érzelmi értelemben egyaránt
- szülei bíznak benne és magukban
- (testi-lelki)éhségének kielégítése egyértelmű és nem feltételektől függő
- fejlődési menete egyedi, spontán, csak rá jellemző, melyet bizalom és elfogadás kísér

A KISBABA ALAPVETŐ IGÉNYEI:

- szükségleteit nem tudja késleltetni
- szülei közelségére szüksége van napszaktól függetlenül
- általában gyakrabban éheznek meg, mint 3-4 óra hossza
- komfortszopizásra is szüksége van, nem csak akkor szeret mellen lenni, ha a gyomra korog
- alvásciklusai rövidek, gyakran ébrednek s ez nem alvászavar
- spontán megérnek a szükségletek késleltetésére, egyedüli elalvásra, éjszaka átalvására, szopási igény elhagyására, szobatisztaságra, árnyaltabb kommunikációra
- míg ezekre meg nem érnek, addig segítségre van szükségük



Babahordozásról

Minden bizonnyal láttál már babát anyukája/apukája testén utazni valamilyen eszközben. Talán Te is kedvet kaptál ezen élményhez, kacérkodszt a gondolattal, hogy kipróbáld vagy épp most hallasz arról először, hogy széles kínálat áll rendelkezésedre hordozóeszközökből! De mi is ez a hordozás?

Ami biztos, hogy NEM bolondéria, vagy új divatos szeszély! A hordozás egy remek lehetőség arra, hogy babád természetesen jelenlévő igényeit kielégítsd, miközben praktikumait is élvezd, hiszen nagyban megkönnyítheti a dolgos hétköznapokat és nagymértékben hozzájárulhat (de NEM kötelező velejárója!) a válaszkészség mélyüléséhez. A babahordozás praktikumát tekintve megkönnyít bármilyen kimozdulást, tömegközlekedést, kirándulást, a szűkös lakásban és lépcsőházakban is zökkenőmentesen közlekedhetsz, valamint a hétköznapi teendőidet is elláthatod úgy, hogy közben szabad a két kezed.

FIGYELEM!

Vannak bizonyos szempontok, melyeket kérünk, tartsatok szem előtt, mielőtt eszközt választotok, hogy mindkettőtök számára biztonságos, élettani és örömteli élmény legyen a hordozás! Ezek a következők:

- a baba hasa mindig simuljon a hordozó személyhez, tehát kifelé fordítva ne hordozunk!
- a baba arca látható legyen, az álla alatt legyen 2 ujjnyi szabad hely, ne roskadjon bele a hordozóba, így lehetünk biztosak abban, hogy kap levegőt
- a baba lábai terpeszben, térdben behajlítva legyenek
- a baba hátát ölelje körbe a hordozó, a baba méretétől függően legyen megtámasztva, de a hónaljáig mindenképpen, ha nem tartja a fejét, akkor tarkóig

Nem minden hordozóeszköz megfelelő minden méretű, súlyú, korú babára. Mi mindig olyan hordozóeszközöket ajánlunk neked, amikben a fent leírt szempontok, mindig teljesülnek. Emellett nagyon hiszünk a személyes tanácsadásokban, hordozóeszköz próbákban, melyre időt szeretettel bocsátunk rendelkezésetekre, egyesületünk magasan képzett tanácsadói által!

Kalandra fel, nézzétek meg és próbáljátok ki a különböző eszközöket széles kínálatunkból:

- rugalmas és szövött kendők, JePort kendők
- karikás kendők
- csatos és félcsatos hordozók
- mei tai-ok
- hibrid eszközök (pl. Bondolino, Close Caboo)

Szojtatásról

Mint a szülésre, úgy a szojtatásra való felkészülésre is érdemes időt és energiát fordítani, hogy a lehető legmagabiztosabban, leginformáltabban állj a néha egyértelmű és gördülékeny, néha pedig szinte kihívást jelentő esemény elé.

WHO AJÁNLÁS:

ELSŐ 6 HÓNAPBAN KIZÁRÓLAGOS ANYATEJES TÁPLÁLÁS, MAJD MEGFELELŐ HOZZÁTÁPLÁLÁS MELLETT A SZOJTATÁS FOLYTATÁSA JAVASOLT A GYERMEK 2 ÉVES KORÁIG (vagy ameddig mindkét félnek megfelelő)

A legtöbb nehézséget a tévhitek okozzák!

- az első 3 napban üres a mell, kell a cukros víz, a tea
- meghatározott idő szerint kell szojtatni
- 10-15 perc/mell legyen a szojtatási idő
- 2 szojtatás között -ha sír a baba- cumi, cumisüvegből tea, víz javasolt
- szojtatás után üresre kell fejni a mellel
- minden szojtatás után mérni kell mennyit evett, ha keveset, tápszerrel pótolni kell
- fél-1 éves kor után az anyatej veszt tápértékéből

Információk, melyek támogatják a sikeres szojtatást:

- szülés után azonnal rendelkezésre áll a kolosztrum (előtej), épp olyan összetételben és mennyiségben, amelyre a babának szüksége van (lehetőleg már a szülőszobán juthasson hozzá)
- a tejtermelés a kereslet-kínálat elvén alapszik
- egy újszülött átlagosan 10-12 alkalommal szeretne mellelre kerülni 24 óra alatt
- ha a baba saját ütemében, ideig szopizhat, korlátozás nélkül kerülhet mellelre, szabályozni tudja a számára szükséges mennyiséget
- hogy elegendő-e az anyatej, sokkal inkább a pisis-kakis pelusok száma tudja megmutatni, mintsem az alkalmankénti szopik mérése
- a szojtató mellel nem lehet üresre fejni, a fejtés nem kötelező velejáró
- a szojtatás etetésen kívül számos esetben adekvát válasz (megnyugvás, altatás, fájdalomcsillapítás, stb.), a komfortsojtatás ugyanolyan fontos, mint az éhség-szomjúság csillapítása
- a cumi, cumisüveg, bimbóvédő használata megfontolandó a kockázatok miatt
- az anyatej életkornak megfelelően mindig a legmegfelelőbb összetételű adott gyermek számára, semmit nem veszít értékéből
- a természetes elválasztódás létező jelenség, ha megérik rá a gyermek, magától is elhagyja a szopit

Alszik, nem alszik?

Mit sugallnak az elvárások, hollywoodi filmek, magazinok, egyes könyvek?

A csecsemők csak esznek, alszanak. Ezzel szemben, mi a valóság?

Hogy sok baba nem olvasta a nagykönyvet és evolúciós kódolása szerint nyilvánul meg:

- szeretnek gyakran mellre kerülni, szoptatás közben elaludni
- segítségre van szükségük az elalváshoz: szoptatás, hordozás, ringatás, fehér zaj
- éjjelente sűrűbb ébredésekre is lehet számítani, a visszaalváshoz szintén elkél a segítség
- alvásciklusuk kb.30 perc, mély alvásból a felszínes szakaszba lépve felébredhetnek
- éjjel-nappal fontos szükséglet számukra a testközelség
- éjjel magasabb a kötődési szükséglet

Okok az ébredésre:

- **elsősorban az idegrendszeri éretlenség**
- újszülött korban az éhség, hisz a baba gyomra nagyon kicsi, sűrűn megéhezik
- 3 hónapos kor körül a világ kitarul, falja a világot, jelentősen lerövidülhet a nappali szopizások időtartama, melyet megkísérel éjjel pótolni, az ingerszegény környezetben
- 6 hónapos kor körül bekapcsolódik a fogzás
- 5-8 hónapos kor körül beléphet a szeparációs szorongás időszaka, mely az éjjelekre is rányomhatja bélyegét
- második félévtől a mozgásfejlődés is felgyorsul, nyugtalan éjszakákat is okozva
- 1 éves kor körül a járás alakulása, stabilizálódása
- 1,5 éves kor körül az ún. újraközeledési krízis időszaka
- bármely életkorban stresszes környezet, nagyobb változás (költözés, közösségbe kerülés), betegség

Nem rontom el ezzel és szoktatom hozzá, hogy ott vagyok? - kérdezheted, s ha a mai elvárásokat nézzük, aggodalmad jogos is lehet. Ám megnyugtatlunk:

- életkortól függetlenül optimális, ha a gyermek érzi szülei támogatását, segítségét az élet bármely területén, legyél is ott számára mindig, ha szüksége van Rád!
- mihelyst gyermekek a megfelelő idegrendszeri érettség állapotába kerül, magától növi ki ezt a szükségletét is, s veszed észre, hogy már elég összebújni, már elég az esti mese felolvasása, a sutyorgás a sötétben, a jó éjt puszi
- szeretettel, az alapvető szükségletek kielégítésével nem lehet elkényeztetni egy gyereket!
- nem tudja megtenni azt, amire koránál és éretlenségénél fogva nem képes

Számíthatsz ránk!

Hogyan segítünk?

- Online tanácsadással (egyesület honlapján keresztül, illetve az egyesület zárt Facebook csoportjában)
- Személyes tanácsadással (egyesület rendezvényein, klub alkalmain)
- Családi programokkal (Ringató foglalkozás, kirándulások, családi napok, közösségformáló események)
- Különböző témájú tanfolyamokkal

Milyen témákban?

- Várandósság alatt fellépő, szüléshez kapcsolódó kérdések különböző szakértők bevonásával
- Szoptatási problémák, szoptatás támogatás
- Hordozási tanácsadás, hordozóeszközök próbája, kölcsönzése
- Alvás, altatás
- Anyává válással kapcsolatos nehézségek
- Közösséghez tartozás vágya
- Dackorszak
- Kommunikáció a családon belül
- Válaszkész gondoskodás megismerése, tévhitiek eloszlátása

Kulcsszavaink:

- feltétel nélküli elfogadás
- közösség ereje
- bizalom
- megértés
- támogatás
- egyensúly
- érzelmi szabadság

Hasznos weboldalak:

www.lll.hu

www.szoptatasportal.hu

www.ibclc.hu

www.hordozo.hu

www.perinat.hu

www.dulavagyok.hu

www.kapcsolatanalizis.hu

www.dobinenora.hu

Válaszkész Szülők Egyesülete

CSATLAKOZZ HOZZÁNK!

Szeretettel vár egy klassz, összetartó csapat.

Dolgozunk együtt egy közös célért
és élvezzük a közösség erejét!

TE IS SEGÍTHETSZ!

Programok, választható tagsági formák,
támogatási lehetőségek, belépési nyilatkozat
és egyéb érdekes, hasznos tudnivalók:

www.valaszkeszszulok.hu

Támogatóink:

A programot
támogatta
a Zuglói
Önkormányzat



Zuglói Civil Ház

