

AUTORKE: 1200 MAMA

Projekat pokrenula i materijal sakupila

Barbara Falenta

**OD
MAMA
ZA
MAME 3**

MATERINSTVO

budite uspešne u najvažnijoj ulozi

Prevela
Stela Spasić

Laguna

Naslov originala

By 1200 Mums

MUMS TO MUMS

Volume II: Motherhood – how to succeed in the most important role of your life

Copyright © 2020-2021 for English edition by Barbara Falenta. All rights reserved.

Published by agreement with Mums to Mums Publishing and Corto Literary Agency.

Translation copyright © 2025 za srpsko izdanje, LAGUNA

Autorke: 1200 mama

Koordinatorica projekta: Barbara Falenta, barbara.falenta@Mums-ToMums.com

Koordinatorica i autorke su uložile maksimalan trud da informacije sadržane u ovoj knjizi budu potpune i pouzdane. Međutim, knjiga se ne može smatrati zamenom za savete stručnjaka, uključujući lekare, farmaceute, psihologe i pravnike. Izdavač, koordinatorica i autorke nisu odgovorni ni za kakvu štetu koja proističe iz upotrebe informacija sadržanih u knjizi kao ni za moguću povezanu povredu patenta ili autorskih prava.

**OD
MAMA
ZA
MAME³**

MATERINSTVO

Sadržaj

Draga mama... i tata, bako i deko!	13
Ne bismo mogle da napišemo ovu knjigu bez sledećih mama .	15
Kako se knjiga koristi	17

UMESTO UVODA

1. Kako trudnoća i porođaj utiču na emocije žena	21
2. Deset dragocenih saveta za mlade majke	25
♦ Moja priča... Margaret	28

ZDRAVA, NEGOVANA MAMA

3. Nema izgovora – idite na pregled! Važne analize i njihov značaj za žene	37
4. Ne samo stomak posle porođaja. Dijastaza rektusa – malo poznat ali čest problem	41

5. Središte ženske moći – mišići karličnog dna	45
6. Smem li da jedem ovo? Nauka iza ishrane u periodu dojenja	50
7. Veganska i vegetarijanska ishrana u periodu dojenja . .	53
8. Kafa? Da, svakako! Pušenje – ne, nikako! O kafi i ostalim stimulansima u periodu dojenja	55
9. Da li i dalje moram da unosim folnu kiselinu? Koje suplemente treba da uzimaju dojilje?	61
10. Kad se razbolite – lečenje u periodu dojenja	74
11. Zdrav duh u zdravom telu! Povratak fizičkoj aktivnosti posle porođaja	82
12. Seks posle porođaja	88
13. Mama, vodi računa o svojoj kičmi! Savet fizioterapeuta o tome kako da nosite i podižete bebu .	91
14. Čitajte etikete! Kozmetika u periodu dojenja	93
15. Kozmetika za veganke i vegetarijanke	96
16. Prirodna nega za žene – šta koristiti umesto kozmetičkih preparata?	98
17. Lepa mama – dozvoljeni kozmetički tretmani u periodu dojenja	101

PSIHOLOGIJA I ODNOSI

18. (a gde je) Ljubav na prvi pogled. Zašto se odmah ne zaljubite u svoje dete?	115
19. Bebi bluz i postporođajna depresija – može svakom da se desi	118
20. Tata je neraspoložen. O depresiji očeva	125
♦ Moja priča... Silvija	126

21. Stalno sam zabrinuta... Kako se nositi sa strahovima u vezi s detetom	128
22. To su bili prelepi dani... Promena dinamike odnosa s partnerom	131
23. Podrška i odbacivanje. Kako se odnosi menjaju kad se rodi dete	138
24. Ženski razgovori. Odnosi između mama	144
25. Nezavisna, samohrana majka. Samostalno odgajanje deteta	148
26. Moje dete ima samo mamu... Kako se nositi s ulogom samohrane majke?	152
27. Dođe mi da vrištim i vičem! Kako preživeti teške trenutke materinstva	156
♦ Moja priča... Aneta	162
28. Usamljenost – tabu tema materinstva	166
29. Roditeljsko izgaranje – kad je mami svega dosta	170
30. Savršeni roditelji – da li oni stvarno postoje?	174
31. Osećaj krivice... Zašto roditelji muče sebe?	178
32. „Nemoj ovo, nemoj ono!“ Kontrolisanje potrebe za kontrolom	181
33. Edukacija roditelja – traženje podrške u odgajanju dece	185
♦ Moja priča... Pamela	190

MAMA SE VRAĆA NA POSAO

34. Da ostanem kod kuće s detetom ili da se vratim na posao? Nedoumica zaposlene mame	199
35. Malo vremena za mene. Koliko je važno da se bavite nečim što volite?	204

36. Mama traži posao! Kako da pronađete sebe na savremenom tržištu rada? 207
37. Ne želim da se vratim na stari posao.
Kakve su mi opcije? 214
38. Kako da pripremite sebe, dete i porodicu za svoj povratak na posao 222
39. Mališan pod (novim) nadzorom. Baka, dadilja ili vrtić? . 232
40. Meri Popins ili gospođa Dautfajer?
Kako da izaberete dobru dadilju 241
41. Dobra dadilja nije jedina opcija. Na šta da obratite pažnju kad se opredeljujete za jaslice ili vrtić? 249
42. Školovanje kod kuće kao alternativan obrazovni put . 256
- ♦ Moja priča... Agnes 262

ŠTA JOŠ TREBA DA ZNAM?

43. Mama u gradu – kako preživeti u urbanoj džungli s detetom 269
44. Kultura prilagođena deci – događaji za roditelje s malom decom. 273
45. „Dojim gde god hoću.“ Dojenje na javnom mestu . . 277
46. Duga i kratka porodična putovanja 280
47. Putovanje s detetom – možete vi to...
Ako sve dobro isplanirate! 285
48. Brinemo o okolini – i mama i tata i ja 290
49. Mama i tata kao jednako posvećeni roditelji 294
50. Tata na porodijskom odsustvu – šta da kažete šefu . 301
- ♦ Moja priča... Džon 306

DVA MALA DETETA UOPŠTE NISU MAČJI KAŠALJ

51. „I, kad će drugo?“ Nešto o toj teškoj temi.	311
52. Mama, tata – (ne) želim brata! Kako da pripremite dete za dolazak brata ili sestre?	316
53. Kao rogovi u vreći ili kao nokat i prst? Pomozite deci da razviju skladan odnos.	321
Mi mame smo jake!	325
(Još malo) pa gotovo...	329
I ostale knjige iz serije	331
Autorke knjige <i>Od mama za mame</i>	335

Draga mama... i tata, bako i deko!

Pred vama je izvanredna knjiga, plod jedinstvenog međunarodnog projekta u kome je učestvovalo više od **1200 žena**. **Svaka je stručnjak u svojoj oblasti a takođe i majka. Među nama ima doktorki, psihološkinja, farmaceutkinja, babica, dula, savetnica za dojenje, dijetetičarki, edukatorki, fizioterapeutkinja i pedagoškinja.** Sve su one odlučile da podele svoju stručnost i praktično znanje o deci, materinstvu i porodici. Više od godinu dana vodile smo duge, zanimljive i emocionalne razgovore s ciljem da za vas zajedno stvorimo jednu vrednu knjigu.

Od samog početka, htele smo da to bude nešto drugačije. Da knjiga bude informativna, jer je pišu žene stručnjaci, a da se u isto vreme zasniva na stvarnom životu. Da bude praktična, jer je pišu majke a ne „teoretičari za odgajanje dece“. Da bude prisna, iskrena i napisana od srca – kao da pričate sa sestrom ili drugaricom.

U ovoj knjizi naći ćete teme koje mi, žene koje već koračaju stazom materinstva, smatramo najvažnijim za svaku majku koja tek treba da krene tom stazom. **Takvih saznanja nije bilo dovoljno kad smo mi započinjale svoju avanturu materinstva.** Nismo se plašile da se uhvatimo u koštac s teškim,

često kontroverznim, temama. Nismo se koncentrisale samo da potrebe deteta, već smo na umu imale i vaše potrebe, kao i potrebe cele porodice – materinstvo je velika promena u životu i vama je potrebna podrška.

Ovu knjigu smatrajte inspiracijom a ne univerzalnim receptom za materinstvo – jer tako nešto ne postoji. Jedinствени su svako dete, svaka majka i svaka porodica.

Slobodno pišite beleške po knjizi, ubacujte kartice i crtajte po njima – i mi to radimo! Ovo je vaš vodič kome možete da se vratite u svakom trenutku.

Ako čitate jednu knjigu o trudnoći i materinstvu, smatramo da bi to trebalo da bude baš ova. Ona sadrži stručna znanja i praktične, koncizne savete – od mama za mame (i celu porodicu!). Ili možda imate neku dragu osobu koju bi oduševio ovaj vredan poklon?

Kao autorke koje su u ovaj projekat uložile mnogo rada, energije i srca, zanima nas da li vam se svidela, da li vam je koristila i da li biste nešto promenili u njoj? Svoje mišljenje možete da nam prenesete kako vam najviše odgovara:

- ◆ contact@MumsToMums.com
- ◆ facebook.com/MumsToMumsBook
- ◆ instagram.com/MumsToMums
- ◆ www.MumsToMums.com

Uživajte u čitanju i srećno! Možete vi to! :)

S ljubavlju,

Barbara Falenta i 1200 mama i stručnjaka

Ne bismo mogle da napišemo ovu knjigu bez sledećih mama

Inicijatorka i koordinatorka projekta *Od mama za mame*, krivac za svu ovu frku:

Barbara Falenta – majka dva mala čoveka, Piterova supruga, zaljubljenica u daleka putovanja

Autorke poglavlja knjige *Od mama za mame* – mame i stručnjaci u svojim oblastima, a među njima su doktorke, farmaceutkinje, babice, dule, dijetetičarke, psihološkinje i pedagoškinje. One su često noću radile na knjizi i za računarom provodile svaki slobodan trenutak između svog posla i brige o deci. Kompletni spisak autorki nalazi se na kraju knjige.

Projektni tim – žene koje su vizije i ideje pretvorile u stvarnost:

Kamila – mama troje dece, Tobijasova supruga

Lena – Arletina mama, Majklova partnerka, obožavateljka persijskih mačaka ;)

Violeta – Tošina mama, Tomasova supruga; desna ruka koordinatorke, žena specijalac

Redakcija – profesionalci koji su sate i sate uklanjali zareze s pogrešnih mesta:

Agnes – glavna urednica; Kasildina majka i Majklova supruga;
autorka, urednica, ljubiteljka nosiljki za bebe, bibliofil

Aneta – Frenkova mama, urednica

Aneta – mama Olive i Lene

Eva „Tori“ – autorka, blogerka, urednica

Kejt – Hubertova mama, urednica

Ilustracije u knjizi:

Ksenija – majka dvoje dece, ilustratorica, autorka veb stripova
o materinstvu

Ilustracija na korici i dizajn korice:

Kaja – blogerka, mama dvoje dece

Dobri dusi projekta – žene koje su verovalе u njega od samog
početka, koje su prenele svoje znanje, pružale podršku i pomoć
u kritičnim trenucima: Agnes B, Agnes V, Aneta, Ana, Kamila,
Kaja, Magdalena, Magda, Martina, Violeta

Hvala svima ♡! – Barbara

P.S. Piteru, hvala ti. Preživео si!

*P.P.S. Dragi moji sinovi, htela bih i vama da se zahvalim.
Da nije bilo vas, ova knjiga bi bila napisana šest meseci ranije;).
Ali bez vas, nikad ne bi ni bila napisana ♡.*

Kako se knjiga koristi

Uskoro ćete početi da čitate pedeset tri poglavlja o tome kako možete da se pripremite za dolazak svoje bebe. Svako poglavlje ima svoju autorku ali sva ona su proistekla iz razgovora s više od hiljadu majki.

Da li su razgovori bili zanimljivi i puni emocija? Naravno da jesu. Da li smo uvek bile složne? Naravno da nismo jer nema jednog, ispravnog odgovora na pitanje: „Kako se donosi dete na ovaj svet?“

Nemojte smatrati ovu knjigu univerzalnim receptom za materinstvo jer tako nešto ne postoji. Neka vam to bude skup dragocenih, praktičnih znanja i izvor inspiracije za vas i vaše bližnje. Izaberite ono što smatrate da će koristiti vama i vašoj porodici.

Ako ste posegnuli za ovom knjigom, to znači da ste se opredelili za put savesnog materinstva i čestitamo vam na tome jer znanje i materinski instinkt ne isključuju, već dopunjuju jedno drugo.

Nekoliko praktičnih informacija:

1. Ovaj simbol ► stavljen u zagrade odnosi se na poglavlje o određenoj temi u ovoj knjizi ili u knjigama II i III

(označeno rimskim I, II ili III). Npr. (► II – 36) odnosi se na knjigu II, poglavlje 36.

2. Sadržaj se nalazi na početku knjige.
3. Svi citati navedeni u knjizi proistekli su iz razgovora u grupi *Od mama, za mame*.

Još jednom vas pozivamo da nam prenesete svoje utiske kad pročitate knjigu:

- ◆ na našoj *Fejsbuk* stranici: facebook.com/MumsToMums
- ◆ na stranici goodreads.com (svaka knjiga se ocenjuje posebno)
- ◆ pišite nam na contact@MumsToMums.com

Potražite nas na stranicama:

- ◆ www.MumsToMums.com
- ◆ instagram.com/MumsToMums
- ◆ www.facebook.com/MumsToMumsBook

U planu imamo još projekata za mame! Zašto nam se ne biste pridružili u pisanju sledećeg dela? :)

UMESTO UVODA

1.

Kako trudnoća i porođaj utiču na emocije žena

Porođaj je ogroman fizički i psihički napor. Period tokom koga se žena vraća u formu posle porođaja zove se puerperijum i traje oko šest nedelja. Međutim, većini žena potrebno je više vremena da im se telo vrati u pređašnje stanje i da povrate ravnotežu mentalnog zdravlja.

„Kad me neko pita: 'Kada će se sve vratiti u normalu posle porođaja?', ja odgovaram: 'Nikad. Ništa više neće biti kao pre. Biće drugačije – ni bolje, ni gore, samo drugačije', navodi dr Dominika Vojš.

Prve promene posle porođaja. Prvo iznenađenje nakon porođaja biće vaš izgled. Stomak, koji vas je možda nervirao pred kraj trudnoće, neće se odmah smanjiti. To je normalno. Materica se skuplja tokom nekoliko nedelja a stomak se polako vraća na prvobitnu veličinu. Rane takođe zarastaju polako a nivo hormona opada. Zato je to proces a ne nagla promena. Otok na nogama se možda neće brzo povući, kosa može i dalje da opada a koža i nokti mogu biti u lošem stanju. Mogu se javiti i bolni grčevi zbog skupljanja materice, naročito prilikom dojenja (oksitocin koji se luči tokom dojenja ubrzava proces

skupljanja materice). Sve te promene i neupućenost u to šta vas čeka neposredno posle porođaja, a često i neprihvatanje sopstvenog tela, mogu uticati na vaše raspoloženje. Žene tada prolaze kroz veoma težak emotivni period.

Ljubav ne mora nužno odmah da se javi. Dolazak bebe na svet jednostavno predstavlja šok – i za telo i za psihi. U prvih nekoliko dana opada nivo polnih hormona u krvi – progesterona i estrogena. To značajno utiče na vaše raspoloženje. Iz tog razloga mogu se javiti različite misli: „Hoću da pobeegnem! Na koga on to liči? Da li je to stvarno moje dete? Ne znam kako se osećam. Plašim se. Šta da radim sada?“ Iako ste se devet meseci spremali za ovaj trenutak, takva ekstremna osećanja su sasvim normalna. Mnoge majke se zanose nerealnim kadrovima iz filmova ili serija gde porođaj traje pet minuta i svi prelepo izgledaju, besprekorno našminkani, majka je srećna a dete zadovoljno spava. Nema šanse! Iscrpljeni ste i zbunjeni. Nekad mame tek posle porođaja uče da vole svoju bebu a nekad im se ljubav „desi“ odmah ili tek kad im se beba po prvi put osmehne. Budite strpljivi.

Dojenje. Možda će vas u početku mnogo toga plašiti ili opterećivati, možda ćete misliti da ne možete da kontrolišete situaciju i da ste nesposobni; najčešća rečenica u tom periodu glasi: „Ali to mi niko nije rekao!“ Isto važi i za dojenje. Prvih dana dojenje jednostavno boli. Bradavice mogu da budu crvene, bolne i otečene. Međutim, posle nedelju-dve trebalo bi da očvrsnu. Nemojte odustajati – često stavljajte bebu da dojku. Što češće to radite, vaše telo će lučiti više hormona (prolaktina i oksitocina) koji stimulišu proizvodnju mleka. Možda ćete biti zabrinuti u prvim danima dojenja. „Nemam mleka. Moja beba nije zadovoljna. Ne mogu!“ U tim trenucima lako se javlja osećaj krivice. Nemojte biti strogi prema sebi, dajte sebi vremena. Mama i beba treba da nauče da sarađuju. Ne brinite,

laktacija će se uspostaviti. Ne zaboravite da dijete i dojenje ne idu zajedno i ako vi ili vaše dete nemate dijagnozu bolesti koja iziskuje poseban režim ishrane, možete da jedete skoro sve!

Bebi bluz. Porođaj je stresna situacija. Novopečene mame često ne mogu da podnesu bebin plač i to izaziva grižu savesti, bespomoćnost i nedostatak samopouzdanja. „Ne umem da se brinem o svojoj bebi, ne razumem je, ne znam zašto plače“ – takve misli vas proganjaju. Plašite se za bebino zdravlje, budućnost, čak i za njen život. Imate lagan san, čujete svaki bebin uzdah. Vaše telo se na taj način prirodno prilagođava na život s malim detetom. Umorni ste iako ste ceo dan u pidžami. Upravo u tom periodu se javlja tzv. „bebi bluz“ – loše raspoloženje koje traje dve-tri nedelje posle porođaja. Zbog čega se to dešava? Nova situacija u kojoj ste se našli a uz to i nedostatak sna i hormonski disbalans. Dešavaće vam se da plačete, da budete nervozni i imaćete osećaj da vam ne ide dobro. Zbog oscilacije nivoa hormona, češće ćete biti zaboravni i teže ćete se koncentrisati. Prema mišljenju stručnjaka, to se sve događa zato što vam je u tom periodu pažnja usmerena samo na dete. To vam je trenutno najvažnija uloga. Ostala pitanja i obaveze stavljate u drugi plan. Ipak, ne zaboravite – to je privremeno stanje!

Odnosi s partnerom i okolinom. Ono što vam se dešava u postporođajnom periodu umnogome se odražava na vašu okolinu. Vaše emocije i blagostanje utiču na odnose s bližnjima. Potrebna vam je ne samo emotivna, već i fizička podrška. Nažalost, možda nećete umeti da iskažete sve svoje potrebe a plačljivost i preosetljivost (opet ti hormoni!) mogu da zbune osobe u vašem okruženju, naročito partnera. Ne zaboravite da i muškarci mogu da se osećaju izgubljeno i odbačeno od partnerke. Kad beba dođe na svet, vi postajete mama i tata ali ste istovremeno i dalje žena i muškarac, partneri i ljubavnici. Vaša potreba za bliskošću, intimnošću i prijateljstvom nije nestala.

Brinite jedno o drugom. Ako ne možete da se izborite sa svojim osećanjima u tom periodu, trudite se da svakodnevno radite dve stvari. Prva je igra: „Sve je u redu zato što ...“ Uveče, neposredno pre spavanja, zajedno s partnerom recite naglas: „Sve je dobro zato što ...“ (svako treba da završi rečenicu nekim pozitivnim iskustvom: „zato što nisam osećala bol dok sam dojila, zato što bebi nije trebala večnost da se uspava, zato što sam uspela da dugo budem pod tušem, zato što sam odspavala preko dana...“). Partner takođe treba naglas da iznese svoje iskustvo. Druga vežba se sastoji od svakodnevnog ponavljanja: „Ja sam dobar roditelj i stvarno mi dobro ide.“ To vam je oboma potrebno. Imajte na umu da ne morate da budete savršena mama, kao ni da on ne mora da bude savršen tata. Budite „dovoljno dobri“ roditelji. ♦

Aneta – mama Barta i Timona, psihološkinja, direktorka zdravstvenog centra.

Konsultant: dr Dominika Vojš – porodični lekar, mama Stanislasi i Fransisa.

2.

Deset dragocenih saveta za mlade majke

Ne postoji jedan jedini način, niti samo jedan najbolji savet o tome kako da početak majčinstva dočekate smireno i s osmehom. Vrlo je moguće da vam taj osmeh neće silaziti s lica i da vam neće biti potreban nikakav savet. Međutim, isto tako je moguće da ćete hteti da se zaključate u kupatilo i ne izlazite odatle nedelju dana. Sve zavisi od brojnih faktora – od vašeg zdravlja, od toga kako se osećate, da li vaše dete voli da spava ili da bude budno od sumraka do svitanja, kao i od toga kakve osobe imate u svom okruženju i kakvu podršku dobijate od njih.

Bez obzira na sve, početak materinstva sasvim je drugačiji od svega što ste ranije doživeli. Mnogo toga će se promeniti, mnoge stvari možda nećete razumeti, mnogo toga će vas opterećivati i dovesti do suza. A, može se desiti i potpuno suprotno – isto kao u filmovima, zanimljivo, čak i bajkovito. Držim vam pesnice da doživite ovaj drugi scenario ali ako vam je potrebna podrška, daću vam nekoliko saveta (i ne zaboravite da ne morate slepo da ih se pridržavate).

- 1. Ne tražite previše od sebe** – možda nemate snage, loše se osećate, umorni ste. Sve je to normalno i zato dajte sebi

vremena! Kad se vi i vaša beba bolje upoznate, sve će biti lakše.

2. **Uključite partnera od samog početka** – neka to bude vreme provedeno zajedno. Ne isključujte oca deteta iz svakodnevnice nege bebe. Naprotiv, delite obaveze. To će ojačati vezu između oca i deteta a vama će olakšati teret.
3. **Budite fleksibilni** – nemojte misliti da će materinstvo izgledati kao na reklamama ali ne očekujte ni mračne scenarije. Sledite svoju intuiciju i stvarajte sopstvenu priču.
4. **Ne poredite sebe i svoje dete s drugima** – deca se razlikuju, porođaji su različiti, mi se takođe razlikujemo. Da li je vaša prijateljica provela pet sati kod frizera nedelju dana posle porođaja? Da li je izašla na kafu s drugaricama? Da li je išla u šoping? Pa... možda joj pomaže čitava vojska ljudi. Možda joj je dete anđeo, mada je to malo verovatno. Zato ne kritikujte, ne upoređujte, samo sledite svoj put i pokušajte da budete srećni.
5. **Spavajte.** Trudite se da što više spavate, naročito u početku dok ste slabi od porođaja – ne zaboravite da je oporavak važan da biste imali snage da brinete o bebi.
6. **Prihvatite pomoć i naučite da tražite pomoć.** Ako oko sebe imate osobe koje jedva čekaju da vam pomognu, prihvatite njihovu pomoć. Vaša mama, svekrva ili drugarica želi da izvede bebu u šetnju? Dozvolite joj! Hoće da vam skuva ručak? Prihvatite. Pomoć će vam dobro doći – u međuvremenu se odmorite ili uradite nešto za sebe. Međutim, možda nemate rođake u blizini. Ako vam finansijska situacija to dozvoljava, možete da angažujete pomoć – recimo, servis za čišćenje ili dostavu namirnica.
7. **Ako želite da se požalite, slobodno to uradite – recite kako se osećate.** Mi žene često očekujemo da nam drugi čitaju misli a zatim se iznerviramo kad se to ne desi. Komunikacija je od ključnog značaja – recite šta vas tišti, šta

vam treba, šta očekujete. Žalite se – da, ali nemojte samo da kukate. Tražite rešenja.

8. **Brinite o sebi.** Nov karmin, parfem, knjiga – uživajte u malim stvarima. Idite kod frizera ili kozmetičara. Nemate kome da ostavite bebu? Stavite masku na lice, pripremite kupku koja će vas opustiti, zamolite partnera da vas izmasira. Na kraju krajeva, svaka žena voli lepo da izgleda i vi to zaslužujete!
9. **Imate starije dete?** I njemu je možda teško. Provodite neko vreme s njim i posvetite mu pažnju. Ne zaboravite na partnera – i on je dosta toga prošao, možda je izgubljen, zabrinut – možda ga uloga oca opterećuje. To je nova faza u životu cele porodice – neka to bude zajedničko iskustvo.
10. **Uživajte dok vam je beba još mala,** čak i ako nekad imate težak dan – posmatrajte je, mazite je, slikajte je. Vreme leti...

Držim vam pesnice i čvrsto verujem da će vam materinstvo biti najlepši period u životu. ♦

Magda – mama Viktorije i Kornelije, bloggerka.

Moja priča

Materinstvo – najvažniji segment mog identiteta

Uloga majke definitivno predstavlja najvažniji segment mog identiteta. Kao trener za borbu protiv diskriminacije, već godinama razmišljam o svom identitetu. Dobro se sećam vežbe „Fragmenti mog identiteta“ iz naše antidiskriminacione biblije. Bila sam mnogo mlađa kad sam je prvi put radila u feminističkom kampu. U to vreme deca nisu postojala u mojoj svesti. Dobro se sećam da je moj identitet predstavljala žena, feministkinja, psihološkinja... Feminizam mi je bio najvažniji – on je definisao moju karijeru i društveno angažovanje. Mnogo sam govorila o tome da se radi o sistemu vrednosti, da je to u našoj prirodi, da je položaj žena mnogo teži u brojnim oblastima i da za jednakost moramo da se borimo, da moramo da je zahtevamo i postignemo. Nekoliko godina kasnije, feminizam mi je i dalje veoma važan ali je ipak prešao u drugi plan. Ili, bolje rečeno, promenio se jer je obogaćen novom perspektivom.

Vežbe „Fragmenti mog identiteta“ pratile su me kroz čitavu karijeru. Dobro se sećam trenutka kad sam ih ponovo radila – pre neke dve-tri godine – u svojoj glavi dok sam prala sudove u

jedanaest uveče. Tad mi je bilo jasno koliko toga se promenilo. Sad mi se čini da sam pre svega majka i imigrantkinja (živim u Norveškoj već šest godina) i ta dva identiteta danas definišu moj život, moju životnu situaciju, način na koji provodim vreme, moje radosti i teške trenutke.

Za mene materinstvo je, pre svega, ogroman trud i izazov. Moram priznati da nisam očekivala da će biti tako. Na rođenje deteta gledala sam kao na prirodan proces, čitala sam i slušala o besanim noćima, nemogućim dvogodišnjacima, vrištanju u prodavnicama, problemima s domaćim zadacima i divljanju hormona u pubertetu.

S druge strane, slušala sam o dečjem osmehu koji je iskupljenje za sve. To je bila moja predstava o materinstvu – fraze koje mi nisu mnogo značile a u našoj kulturi se ponavljaju, delom u šali, delom ozbiljno.

Imam utisak da se još uvek isuviše malo govori o svakodnevnom životu s bebom, koji može biti težak i dosadan. Dojenje je često bolno u početku. Igračke znaju da dosade. Svaki dan morate da skupljate milion stvari s poda a uveče se ne vidi da ste išta radili. Kao što se kaže u jednom sjajnom internet mimu, nešto vas uvek čeka – veš. Morate da razmišljate o tome šta će deca da jedu (ili, zavisno od slučaja, šta neće da jedu). A, kad sednem nakratko u pola sedam uveče, nakon što završim posao (profesionalni rad), moram da pokupim decu iz škole, da ih ponekad odvezem na dodatne aktivnosti na povratku kući i tada mogu da se odmorim pola sata dok ih čekam u autu jer me uskoro čeka večernji ritual. Tada obično zaspim nakratko iako sam neposredno pre toga popila kafu koja je trebalo da me drži budnom.

Nemojte me pogrešno razumeti. Ja volim svoju decu. Mnogo ih volim ali priznajem, govorim naglas, vičem da još uvek postojim kao nezavisno biće, kao osoba. Takođe volim vreme posvećeno sebi, volim da čitam knjige i novine, da postavljam objave na društvenim mrežama i blogovima, promovišem prava

žena, pratim politiku. Volim da se družim s odraslima, igram društvene igre, pijem alkohol i plešem. Volim da spavam do podne. Volim da učim nove stvari. Volim da se posvetim norveškom jeziku na nekoliko sati, da pohađam on-lajn kurseve, da budem u vezi i da imam vremena za drugu osobu. A sve to mora da se svede na minimum jer kad deca zaspe u deset uveče, imam dva sata za kućne poslove, odmor i učenje. Obično zaspim ranije nego što bih volela.

Za mene materinstvo takođe podrazumeva stalnu pažnju i stalno usavršavanje. Čitanje, traganje za informacijama, razgovor na internetu s drugim roditeljima. Imam veliko poverenje u sebe i svoju intuiciju. Smireno rešavam probleme i znam gde da tražim pomoć. Moja deca lepo rastu i zato i sama i dalje lično napredujem. Međutim, istovremeno mi je trebala ogromna energija da shvatim njihov mentalni razvoj – emocionalni, kognitivni i socijalni – jer dete može da vas udari. Može da pobegne ili da ramenom gurne drugo dete. Moj sin plače kad idem na posao. Vrišti i šutira se. Neće da radi domaći (koga stvarno ima jako malo u norveškim školama). Laže.

Čini mi se da tradicionalno obrazovanje nije dovoljno, da na studijama nismo učili šta sve takve situacije mogu da znače. A onda, kad moj sin juri oko stola na porodičnom slavlju ili gurne rođaka, neko iz porodice prokomentariše: „Zar ti kao učiteljica ne bi trebalo da znaš nešto više o tome?“ Moram da napomenem da imam zahtevno dete. Tri godine idemo na terapije za kontrolu besa i impulsivnog ponašanja. Na raznim savetovanjima utvrđeno je da se radi o temperamentu i urođenoj reaktivnosti. Sad je malo bolje ali još uvek je prilično glasan i nasilan. Ja stalno učim kako da gradim odnos sa sinom, da se nosim s rečima i ponašanjem koji me pogađaju. Pomažu mi onlajn kursevi o privrženom roditeljstvu, knjige o samoregulaciji, rad na ublažavanju sopstvenog besa i to što sam nežna i blaga prema sebi. Često nalazim podršku u grupama koje prate te kurseve, gde se

okupljaju mame sa sličnim pristupom odgajanju dece i sličnim problemima ili nedoumicama. S mlađom ćerkom mi je lakše ali moram da pazim da im podjednako pružam ljubav i upućujem nežne reči. Kaže se da upravo deca kojoj su naša ljubav, pažnja i prihvatanje najpotrebniji, zahtevaju da im se to pruži na najteži način. Zato materinstvo za mene znači da moram da preispitujem svoja uverenja i načine razmišljanja, naročito ona o odnosu između dece i odraslih. Ono podrazumeva odbacivanje uobičajenih, instinktivnih reakcija na detetov bes i trud da dete prihvatam s dobrotom i radoznalošću. Sebe stalno treba da podsećam da dete to ne radi iz inata ili namerno, već da ne ume da se ponaša drugačije.

Moje materinstvo takođe podrazumeva istovremeno obavljanje više poslova, logistiku i jurnjavu jer je jedno dete u vrtiću, a drugo u školi i posle nastave ide na fudbalski trening. Moram da znam šta ima za domaći i organizujem učenje, da u sredu idu na izlet pa moram da spakujem dva doručka u vrtić, da se ponedeljkom ide biciklom u školu, da školski tablet mora da se napuni, da jedno dete jede gluten a drugo ne voli paradajz, da oprema za trening i dres za utakmicu moraju da se operu. Tu su još i odlasci na otvorena vrata, terapije, kontrole kod lekara. Mnogo nevidljivog rada na organizaciji, pamćenja, razmišljanja, planiranja, predviđanja. Dok o nečemu razmišljam, deca mi se obraćaju u isto vreme – moraju nešto da nađu odmah, istog sekunda. Ili mi pričaju šta se desilo na utakmici i kako je bilo u vrtiću i na koga je danas red da koristi viljušku s patkicom na dršci. I sâmo pisanje o tome me umara.

U mom materinstvu ima i maženja, poljubaca, uvlačenja u krevet i buđenja noću. Mnogo pričamo o ljubavi, o povezanosti, o tome da volim što sam njihova mama i da sam najbolja mama na svetu. Ili najgora. Sve zavisi. Moja ćerka dodaje: „Mama, previše si blaga!“

Materinstvo čine brojni lepi trenuci, prijatni razgovori, naročito uveče u krevetu, kad se sve smiri, ekrani se ugase i utisci od proteklog dana počinju da se sležu. Morala sam da naučim da uživam u tim trenucima jer nekad sam toliko želela da što pre zaspe da bih imala vremena za sebe. Sada samo uživam u njihovom društvu.

Materinstvo za mene znači da oduševljeno posmatram kako se moja deca iz sigurne luke kreću sve dalje i više. Imaju svoje drugove, upoznaju nove ljude, imaju važne osobe u svom životu, avanture i sve veće segmente života kojima ja nemam pristup. Sve više toga mogu sama da rade. Moj desetogodišnji sin ima svoj deo sveta – svoje igrice – koji jednostavno ne razumemo, naročito kad koristi uglađene ili iskrivljene engleske reči. Trudim se da kontrolišem igrice koje igra i šta gleda ali više ne mogu da pratim šta znače sve te reči. S druge strane, oni toliko često viču „mamaaaaa“ i vraćaju se u tu sigurnu luku da se malo rasterete, isplaču i uteše u zagrljaju. Predivno se osećam što sam takva osoba u njihovom životu.

Moje materinstvo podrazumeva i želju da svoju decu naučim svemu što ja znam, da im objasnim svet, prenesem svoje vrednosti. S njima pričam o tome, koliko je važno da se niko ne oseća usamljeno u školi ili vrtiću. Objašnjavam im da neko ponekad zadirkuje ili gura drugu decu jer jednostavno ne ume da se nosi sa sopstvenim emocijama. Zajedno idemo na demonstracije za ženska prava a ove godine idemo i na Paradu ponosa u Oslo. Objašnjavam im da ljudi veruju u različite bogove, da imaju različite običaje, da neki ljudi vole osobe istog pola. Posećujemo muzeje i zabavne parkove (gde moram da se suočim sa svojim strahom i sednem na rolerkoster – i to spada u materinstvo). Objašnjavam im kako može da se prati disanje dok se vežba pažnja i kako mozak funkcioniše kad se neko naljuti. Tražim kvalitetne knjige i stripove.

Moje materinstvo je dugačak popis asocijacija koje ovde ne mogu sve da opišem.

To je more suza, mnogo stresa, nervoze.

To je paničan strah da ću ih izgubiti ili da će im neko nauditi.

To je divljenje dečjoj mašti, razmišljanjima, idejama i razumevanju sveta.

To je jak osećaj krivice i griže savesti.

To je biti vezan za ljude zauvek i bez obzira na sve. To je biti dovoljno dobra majka.

To je apsolutna i bezuslovna ljubav.

To je koktel emocija i misli koje prenosim u ovoj poruci.

Uloga majke je najvažniji segment mog identiteta. Maček, Iga – hvala vam. ♦

Margaret – mama Metjua i Ige, psihološkinja, edukatorica i aktivistkinja za ženska prava.

**ZDRAVA, NEGOVANA
MAMA**

3.

Nema izgovora – idite na pregled! Važne analize i njihov značaj za žene

Kad dete dođe na svet, majka svoju pažnju uglavnom usmerava na bebu – brine se skoro zbog svega i trči kod lekara kad god se pojavi neki zabrinjavajući simptom. Ipak, istovremeno najčešće zaboravlja na sebe a trudnoća, porođaj i dojenje izazivaju velike promene u telu. Vašoj bebi je potrebna zdrava majka i zato morate da vodite računa o sebi.

KOJE PREGLEDE TREBA DA OBAVITE POSLE POROĐAJA I KOD KOJIH SPECIJALISTA TREBA DA ODETE?

Osnovne analize. Pored odlaska na kontrolu četiri do šest nedelja posle porođaja, treba da uradite osnovne analize – krvnu sliku i opštu analizu mokraće. Tako ćete proveriti u kojoj meri je vaše telo uspelo da se vrati na stanje pre trudnoće i isključiti razne vrste infekcija i upala. Ako ste u trudnoći imali neke komplikacije zbog bilo kakve bolesti, u otpusnoj listi biće navedeni preporuka i uput za pregled kod odgovarajućeg specijaliste (npr. kod dijabetologa, endokrinologa, hematologa – zavisno

od bolesti). To je izuzetno važno jer posle porođaja ne nestaju sve bolesti koje se jave u trudnoći. Budući da neke mogu postati hronične ili im se simptomi mogu čak i pogoršati, treba da uradite određene analize i možda nastavite ili promenite terapiju.

Ultrazvučni pregled ožiljka posle carskog reza. Ako ste se porodili carskim rezom, treba da proverite ožiljak posle nekih šest meseci. Do tada bi rana na materici trebalo da zaraste (ukoliko ranije odete na pregled, rezultati možda neće biti pouzdani). Naravno, to se ne odnosi na iznenadne ili uznemirujuće simptome. Ako se jave jaki bolovi, iznenadno krvarenje ili vas brinu neki drugi simptomi, obratite se lekaru.

Mobilizacija ožiljka posle carskog reza jednostavno podrazumeva obradu tkiva oko ožiljka. Ožiljak koji se ne tretira s vremenom otvrdnjava. Prilikom zarastanja, dublji slojevi tkiva srastaju a to smanjuje elastičnost kože na mestu reza. Ožiljak koji pravilno zaraste pre svega će vam pružiti ugodnost u narednoj trudnoći jer nema čvrstih priraslica i nema bolova prilikom rasta stomaka. Preporučujem da se obratite fizioterapeutu (po mogućnosti specijalizovanom za oblast uroginjekologije).

Citologija. Preporučuje se da otprilike šest meseci posle porođaja uradite test na rak grlića materice jer se tada navršava otprilike godinu dana od citodijagnostike rađene u trudnoći a epitel grlića materice se već regenerisao. Citodijagnostika može da se radi u periodu dojenja. Taj test radite na svakih godinu dana!

Pregled dojki. Posle dojenja treba da uradite ultrazvuk dojki. Napomenula bih da nema kontraindikacija za takav pregled ni tokom perioda dojenja a ako nameravate da dojite duže vreme, nemojte čekati kraj dojenja. Međutim, ne zaboravite da se u periodu dojenja grudi menjaju – prošireni mlečni kanali mogu

malo da poremete sliku tako da se najsitnije promene možda neće primetiti ali iskusnom stručnjaku to neće biti problem. Osim toga, **svakako radite samopregled svakog meseca.**

Fizioterapeut specijalizovan za oblast uroginekologije. Preporučuje se da i pre i posle porođaja vežbate mišiće karličnog dna (► III – 5). Zbog uvećane materice i fetusa koji se razvija, u trudnoći i na porođaju šire se trbušni mišići – uključujući i ravne trbušne mišiće. Između njih se nalazi linea alba, vezivno tkivo koje spaja ravne trbušne mišiće. Razdvajanje tog tkiva izaziva istezanje ravnih trbušnih mišića (► III – 4). Neke strije (kraće od 2 cm) obično se spontano vraćaju u stanje pre trudnoće ali je u nekim slučajevima nažalost neophodno lečenje ili čak operacija (strije duže od 7–8 cm). Izbor odgovarajućih vežbi kvalifikovanog fizioterapeuta omogućiće vam da se brzo vratite u formu. Nemojte odlagati pregled! Zapostavljeno razdvajanje trbušnih mišića može dovesti do ozbiljnih problema, npr. s kičmom.

Zubi. Posle porođaja obavezno idite kod zubara. Nažalost, hormoni trudnoće uvećavaju rizik od karijesa i raznih upala u usnoj duplji pa se zato preporučuje da proverite stanje zuba.

Urološki problemi. Ako ste primetili problem s inkontinencijom, možda treba da odete kod urologa ili ginekologa. Ne oklevajte! Zbog tog problema žene se nekad povlače iz društvenog života i čak postaju depresivne. Uz to, stalno ih prati i neprijatan osećaj vlažnosti, iritacije i upale. Specijalista će svakako proceniti ozbiljnost problema i prepisati odgovarajuću terapiju.

Psiholog. Hormonske promene u puerperijumu mogu izazvati promene raspoloženja. Često se javlja bebi bluz, postporođajna depresija ili, u najgorem slučaju, psihoza. Ako ste depresivni, niste srećni, ne želite da se brinete o bebi ili ste loše raspoloženi