

Kako biti podrška novoj mami?

Kada pišem tekstove, najčešće ih pišem za mame, ali ovaj će biti malo drugačiji. Neovisno o tome držim li predavanje, individualno savjetovanje, pričam li s nekim u prolazu ili prožimam to kroz neki tekst, uvijek naglašavam važnost podrške i toga da svatko treba imati svoje "selo". S obzirom na današnji način života, jako puno te podrške se izgubilo, a majčino "selo" se često svede na partnera. Ponekada čak niti to...

Kao ljudi, društvena smo bića, kojima su potrebne zajednice ne samo za preživljavanje, već i za uživanje u životu. To posebno dolazi do izražaja u majčinstvu, kada se možemo osjećati igubljeno, nesigurno i usamljeno. No sve češće upoznajem ljude koji, iako sami nisu roditelji, žele biti podrška roditeljima, pogotovo novim majkama, ali nisu sigurni kako pomoći. Kako biti ta podrška? Zato danas pišem ovaj tekst za tebe, neovisno o tome jesi li majka ili ne, za tebe koja bi htjela nekoj mami pružiti ruku, dati joj prostora da odahne, rasteretiti je i podsjetiti koliko je vrijedna... Jer ponekada jedna osoba može jednoj mami biti "selo".

Odgajani smo u okolini gdje je jako teško tražiti pomoć. Ponekada uz to vežemo osjećaj srama ili osjećaj da nismo dovoljno vrijedne, ponekada i razmažene. Ovo zaista nije slučaj i često kažem "Mame mogu sve same, ali ne znači da bi trebale". No ponekada u želji da pomognemo samo kažemo "tu sam ako nešto trebaš", ne znajući da majka ne želi, ili ne zna kako, reći da nešto treba, a kamoli što.

Za početak, važno je iskreno razgovarati s mamom i ukazati joj na to da majčinstvo nikada ne bi trebala biti "solo misija" i da je danas majčinstvo dodatno otežano time što smo jako izolirani od pomoći i podrške, i da bi majka trebala biti podržana na razne načine. Kad uspostavimo takav dijalog s majkom, ona će znati da razumijemo, da ne osuđujemo i da smo sigurna luka kojoj može prići.

Kada sam tek kretala u rad kao postpartum doula, jedna mi je žena rekla "ti si kao moja postpartum kuma, mogu te sve pitati i ne mora biti neugodno ako nešto trebam". To mi je ostalo u sjećanju kao jako bitna misao, jer iako je to i svrha našeg rada kao postpartum doula, ne moraš uopće biti doula da bi nekoj ženi bila "postpartum kuma". To je nešto što svaka od nas može biti prijateljici, sestri, sestrični, a ponekada i nepoznatoj mami u prolazu.

Kada sam ja prvi put postala majka, bila sam opterećena tim hoće li moja beba plakati negdje gdje ima puno ljudi, kako ću dojiti u javnosti, što ako mi toddler ima tantrum nasred dućana. U sebi sam nosila taj strah i sram koji je nešto što i danas vidim kod novih mama, i samo se sjetim koliko su mi tada značile mudre riječi moje majke i svekrve, savjeti i iskustva moje doule i prijateljica, ali i pozitivni komentari onih u prolazu. Jednom mi je žena prišla dok sam u parku na klupici presvlačila uplakanog (i ukakanog) sina i rekla “jao kako ti dobro ide, bravo mama.” Gospođa je samo nastavila dalje u svojoj šetnji, i ne znajući koji mi je vjetar u leđa tada dala, i koliko njezine riječi nosim u srcu i godinama kasnije.

Imajmo na umu, majke su izuzetno snažne, ali i ranjive, a topla riječ, podrška i ohrabrenje znače puno više nego komentar (pa i najdobronamjerniji) koji nešto ispravlja ili kritizira. Kada žena postane majka, pogotovo u prvim danima gdje se pronalazi u toj ulozi, majci treba prostor. No ne izolirajući prostor gdje se majka osjeća napuštenom, već prostor da te promjene proživljava u cijelosti, bez da je obavlja sram. Red suza, red smijeha, red neuredne punđe na glavi i pretrpanih ruksaka za šetnju oko kvarta. Ono što mi tu možemo napraviti je biti njezin sigurni prostor koji neće pametovati oko ruksaka, koji neće komentirati tu punđu i kojem te suze neće stvarati nelagodu. Zapravo je jako jednostavno, pružimo majci razumijevanje u kojem ona nalazi sigurnost da može biti otvorena. Ako smo to uspjeli, napravili smo neopisivo puno!

Pripazimo malo na standardna pitanja koja često postavljamo razmišljajući, samo zato jer ih često čujemo pa mislimo da se trebaju pitati “reda radi”. Puno takvih pitanja sa sobom nosi negativnu konotaciju “vrednovanja” majke koja se i tada često nalazi u periodu preispitivanja same sebe. Neka od tih pitanja su “Je li dobra beba?”, “spava li kroz noć?”, “dojiš li?”... Jednostavna takva pitanja ostavi jer svaka je beba dobra beba, i to ako plače više ili manje, nije indikacija ako je beba dobra (ili kao preslika, majka). Tu možeš pitati, “kako si mama?”, “imaju li neki izazovi s kojima se trenutno susrećeš?”

Što se tiče spavanja po noći, bebe su jako individualna bića, ali male bebe, pogotovo novorođenčad, se bude više puta po noći. To je fiziološki normalno i bebicama bitno za preživljavanje. Buđenje po noći, pogotovo za vrijeme oporavka, jako je zahtjevno i mame kada čuju pitanje “spava li dobro?” osjećaju kao da nešto krivo rade, ili da jednostavno nemaju sreće jer njihova beba nije “dobra”. Ako baš želiš nešto pitati mamu o tome, radije je pitaj “S malom bebom vjerujem može biti zahtjevno, kako stojiš s vremenom za odmor?”.

Pusti mamu da ona priča što joj je na srcu, a ako ti se otvori i kaže da se beba često budi i da je to jako zahtjevno, potvrdi joj da zaista je zahtjevno, a ako situacija to dopušta, možeš i reći mami da je to sasvim normalno za malu bebicu. No uvijek neka

prvi fokus bude na slušanju mame, stvaranju sigurnog prostora i validiranju njezinih osjećaja kakvi god da jesu.

Što se tiče dojenja, to je pitanje koje nema mjesta u komunikaciji jer neovisno ako majka doji ili ne, pitanje je osobne prirode i velikom broju mama može stvarati nelagodu, pogotovo ako niste bliski. A ako mami postaneš sigurna luka, vjeruj mi odgovor ćeš znati, i koji god da on je, njezin je. Zatim, ako si osoba koja je s mamom često u komunikaciji, bilo uživo ili preko poruka, kada god prilika to dopušta, nemoj pitati, nego ponudi ili napravi. Što pod time mislim?

Ako si kod mame u posjetu, pogotovo mame koja je tek rodila, ne moraš je stalno ispitivati “želiš li nešto piti?”, nego joj slobodno donesi čašu vode, skuhaj čaj. U prvim danima su mame jako gladne i žedne, a često i iscrpljene i pitanja kao “kako ti mogu pomoći” mogu samo staviti dodatan teret jer mama onda razmišlja stvarno kako bi joj mogla pomoći, a opet da tebi ne stavlja nekakav pritisak ili da ne ispadne nepristojna. Iznenadi ju čajem, kolačem, kavom koju voli i odmah ponudi da napraviš nešto što je tebi u redu (recimo prošeći psa, poigraj se sa starijim djetetom, pričuvaj uspavanu bebicu dok se mama odmori ili otušira...)

Prilagodi se njoj, jer ona svoj raspored prilagođava bebi. Jako je teško još uz to pokušavati žonglirati tuđe rasporede. Zamoli mamu da kaže kada bi joj vremenski odgovaralo i vidi kako se ti tome možeš prilagoditi, a ne obrnuto, pogotovo dok su bebe jako male i dok se mama oporavlja.

Kada pričaš s mamom, nemoj zaboraviti baš i na nju. Što mislim pod tim? Mislim da svi jako volimo male slatke bebice, i često nesvjesno svu pažnju stavljamo na bebicu. Ponekada čak i iz želje da pomognemo samo predlažemo da mi nosamo bebicu, presvlačimo itd., kada je zapravo sve što mama želi je biti viđena i saslušana. Ponekada i mame kada ih pitaš kako su, krenu pričati o bebi (čak većinu vremena), i tu ti imaš veliku moć i njoj fokus preusmjeriti na nju. “Kako si ti, mama?”, “kako se osjećaš?”...

Uz stvaranje sigurnog prostora i nuđenje konkretne pomoći (ponekada ne moraš ni ponuditi, nego samo napraviš, ja imam pravilo da ako sam kod žene postpartum, neovisno ako sam tamo kao prijateljica ili doula, uvijek donesem nešto fino za jesti i nikada ne odem bez da sam oprala suđe), zadnja bitna stvar koju bih naglasila je - ohrabri je. Koliko god mami dobro ide, koliko god joj to partner ponavlja, neopisivo je značajno reći mami “jako ti dobro ide”, “super se snalaziš”, “znam da se ponekada ne čini tako, ali radiš nevjerojatan posao”, “tvoja beba je jako sretna što te ima”.

No ovo nisu floskule, niti rečenice koje trebaš naučiti napamet. Ovo zaista treba doći iz srca, i u trenucima kada vidiš kako zaista odgovara na bebine potrebe, kada je neka izazovna situacija i vidiš da duboko udahne da se umiri da bi mogla umiriti bebicu, i

riječi s kojom završavaš razgovor, jer vjeruj mi, razmišljat će o tim riječima još jako dugo.

Ne živimo više u zajednicama kao prije, gdje smo stalno zajedno i stalno možemo “uletavati” kao podrška i ispomoć, no to ne znači da ne možemo biti podrška i pomoć mami. Ponekada je jedna poruka, jedno rame za plakanje, jedna duša za podijeliti smijeh, jedan skuhan ručak, ono što je mami neopisivo trebalo.

Jesi se pronašla u ovom tekstu, ima li nešto što bi nadodala?

Piše: Una Pašić Gregović, doula i edukatorica

Photo: Stoodio Soo

Web: www.una-bridged.com

Instagram: <https://www.instagram.com/una.bridged/>

Powered by:

www.intimina.com

<https://www.instagram.com/intimina/>

<https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/>