



Autorzy: EMDR i Maternita' in difficulta'®
Adaptacja: PsychiatriaPlus.pl



1. PAMIĘTAJ, ŻE PANDEMIA NIE BĘDZIE TRWAĆ WIECZNIE!

AKTUALNA SYTUACJA JEST OGRANICZONA CZASOWO. ALE PAMIĘTAJ, ŻE RÓWNIEMŻ PIERWSZE DNI ŻYCIA TWOJEGO DZIECKA, TO CENNE CHWILE, KTÓRE PRZEMINĄ BEZPOWROTNIE, WIĘC CIESZ SIĘ CHWILĄ!

2. JESTEŚ MATKĄ, A NIE SUPERBOHATERKĄ:



NIE PRZYJMUIJ NA SIEBIE ZBYT WIELU OBOWIĄZKÓW, WSZYSTKO NIE MOŻE SPOCZYWAĆ TYLKO NA TWOICH BARKACH!



3. WEJDŹ W RUTYNĘ:

DOTYCZY TO ZARÓWNO NOWORODKA, JAK I STARSZYCH DZIECI OBECNICH W DOMU. RUTYNA TO ŚWIETNY SPOSÓB NA ZMNIEJSZENIE NAPIĘCIA U DZIECI, ALE TYLKO WTEDY, GDY JEST DOSTOSOWANA DO DZIECKA I NIE JEST ZBYT SZTYWNA.



4. NIECH CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO STANĄ SIĘ ZABAWĄ:

MOŻESZ ŚPIEWAĆ, TAŃCZYĆ... ALBO ROBIĆ INNE RZECZY, KTÓRE DAJĄ CI RADOŚĆ. POMOŻE TO TOBIE I TWOIM DZIECIOM.



5. NIE TRZYMAJ TEGO W SOBIE:

POWINNAŚ STARAĆ SIĘ DZIELIĆ Z KIMŚ TRUDNYMI I NEGATYWNYMI EMOCJAMI. MOŻE TO BYĆ KTOŚ CI BLISKI LUB INNE MATKI... JEŚLI NIE CZUJESZ SIĘ DZIĘKI TEMU LEPIEJ, SKONTAKTUJ SIĘ Z PSYCHOLOGIEM LUB PSYCHIATRĄ PERINATALNYM.



6. STARAJ SIĘ PROWADZIĆ ZDROWY TRYB ŻYCIA:

PILNUJ DIETY, ILOŚCI ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH (JEŚLI SĄ DOZWOLONE) I ODPOCZYNKU. TO NIE SĄ SZCZEGÓŁY, PONIEWAŻ OD TYCH TRZECH CZYNNIKÓW W BARDZO DUŻYM STOPNIU ZALEŻY ZDROWIE TWOJE I TWOJEJ RODZINY.

7. DBAJ O RELACJĘ Z PARTNEREM:

STARAJCIE SIĘ ZNAJDOWAĆ CZAS NA BLISKOŚĆ EMOCJONALNĄ, NP. ROMANTYCZNĄ KOLACJĘ. DZIĘKI TEMU WASZ ZWIĄZEK BĘDZIE SILNIEJSZY.



8. DAJ SOBIE CZAS:

POWINNAŚ POPROSIĆ PARTNERA O POMOC NA CZAS, KIEDY BĘDZIESZ ROBIĆ COŚ RELAKSUJĄCEGO DLA SIEBIE. JEST TO SZCZEGÓLNIEM WAŻNE W TYCH TRUDNYCH CZASACH. TWOJE DZIECKO POTRZEBUJE ZRELAKSOWANEJ MAMY!

9. NIE PRZEJMUIJ SIĘ ZBYTNIEM STANEM SWOJEGO DOMU:

WOLNE CHWILE POŚWIĘCAJ SOBIE, DZIECKU I PARTNEROWI. POWINNAŚ USTALIĆ PRIORYTET RELACJI, RESZTA MOŻE POCZekać!



10. JEŚLI MOŻESZ, KARM PIERSIĄ:

NIE CHODZI TYLKO O ODŻYWIENIE DZIECKA, ALE PRZEDEM WSZYSTKIM O BUDOWANIE WIĘZI. ZDANIE EKSPERTÓW DOTYCZĄCE ZALET KARMIEŃIA PIERSIĄ W PORÓWNIANIU DO KARMIEŃIA MIESZANKĄ NIE ZMIENIŁO SIĘ W CZASIE PANDEMII. NIEZALEŻNIE JEDNAK OD TEGO, JAK KARMISZ, POWINNAŚ BARDZO DBAĆ O RELACJĘ Z DZIECKIEM.