

Добре дошла в новата реалност

Честито за появата на новия член на семейството. Нещо прекрасно се случва в твоя дом и душа – част от сърцето ти вече не тупти само в теб – то диша, усмихва се и спи в едно мъничко телце. Радостта е голяма, но някъде там, тихо и почти незабелязано, се прокрадва притеснението от първата нощ у дома сами, без медицинска грижа.

Но не се загържай дълго в тази мисъл. Ще се справиш както можеш – и това ще мине. Няма да те лъжа, няма да е лесно. Първите дни няма да знаеш какво да правиш или къде се намираш, няма да знаеш ден ли е или нощ ли е. Особено ако кърмиш, за мен това беше пътят, който избрах, въпреки цената. Нощите са дълги, сънят – разпокъсан, а умората често е по-силна от глада. Може да не се сещаш да се храниш, може да ти е трудно да се отпуснеш дори когато бебето заспи. Промяната идва рязко – без право на „днес не ми е ден“ и без пауза. Партньорът ще помага, разбира се, но и той ще е уморен и объркан по свой собствен начин.

Първата седмица е най-тежка. Когато мине, тялото започва бавно да привиква. При нас първият месец беше особено труден – ставахме и двамата при всяко нощно събуждане. Сменяхме памперса, кърмех и после отново се опитвахме да заспим. Сънят беше прекъсван и недостатъчен. С времето започна да става по-леко. Намерихме свой ритъм. Това не означава, че стана лесно – означава, че стана по-поносимо. Всяко семейство намира своя начин да преживее тези нощи – няма правилен или грешен.

Всичко, което чувстваш през този по-труден период, е нормално и съвсем човешко. Ще преминават много емоции и ще се сменят бързо. Позволи си и сълзите, и умората, и раздразнението – нека преминат и излязат от теб. Бъди благосклонна към тялото и силите си. Знам, че на гуми звучи лесно, а човешкият ум е склонен към саботиране и силна критика към себе си. Но спри за момент. Притихни. И опитай да си по-нежна към себе си, по-разбираща и приемаща.

И знай, че ти си най-доброто за това дете и правиш всичко по силите си. Дори когато се съмняваш, то вижда любовта ти. То не търси съвършенство – търси теб. Никой друг не би се справил по-добре. Защото това дете е избрало теб и има нужда точно от теб!