instagram.com/publikpraktikum
facebook.com/publikpraktikum
www.publikpraktikum.rs

Naslov originala:
Kate Rope
Strong As a Mother: *How to Stay Healthy, Happy, and (Most Importantly) Sane from Pregnancy to Parenthood*

Copyright © 2018 by Kate Rope
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group. All rights reserved.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVODILAC:
Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:
Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:
Siniša Subotić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA
2022

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

JAKA KAO MAJKA

KEJT ROUP

PUBLIK PRAKTIKUM

Ova knjiga posvećena je svim ŽENAMA sveta, čije bi mentalno zdravlje trebalo da bude naš prioritet.

I dvema SNAŽNIM malim ženama koje su mi pomogle da naučim kako da se staram o sebi kao mami.

I mom MUŽU, koji mi je dao prostora i vremena za to.

I MENI, što to radim.

Sadržaj

Autorkina beleška 11
Uvod 13

DEO I Snažno očekivanje
Vaš emocionalni vodič do trudnoće

Prvo tromesečje: nervozno uzbuđenje 21
Trudni ste, šta sad? 21
Prirodno je brinuti: anksioznost u ranoj trudnoći . . . 25
Kada treba da objavim? 35
Šta to bi?! Neočekivane emocije u trudnoći. 39
Jesam li grozna majka ako popijem šolju kafe? 43
Šta ako nemam osećaj da je ovo „najsrećnije doba mog života”? 47

Drugo tromesečje: briga o sebi 55
Briga o sebi – druga priroda. 55
Osećajte se dobro iako se vaše telo menja 57
„Ogromna si!” i druge stvari koje ljudi kažu i rade . . . 61
Zašto je san važan i kako da se naspavate 67
Pokretanje tela poboljšaće vam raspoloženje. 73
Seks tokom trudnoće 79
Upravljanje emocijama prilikom komplikacija u trudnoći ili u „visokorizičnoj” trudnoći 85

Treće tromesečje: priprema za veliki prelazak u roditeljstvo . . 91
Planiranje zajedničkog roditeljstva 91

Izgradite svoje selo 97
Pripremite se da hranite dete na način na koji vama odgovara 105
Pripremanje za porođaj 115
Spakujte svoj komplet za emocionalnu prvu pomoć . . 123

DEO II Snažan početak
Vaš vodič za napredovanje u prvoj godini

Ako se oporavljate u bolnici 127
Ako je vaša beba na intenzivnoj nezi neonatologije . . . 131
Kod kuće: odmarajte i oslonite se na svoje selo 139
Vodič za preživljavanje dojenja 143
Ako je dojenje mučno 149
Kako da se naspavate kada imate bebu. 157
Ako porođaj nije protekao po planu 163
Onlajn lekcije o porođaju i bebama 169
Izlaženje na kraj sa „postporođajnom melanholijom” . . 173
Zašto mi je to uopšte palo na pamet? Kako zastrašujuće misli učiniti manje strašnim 179
Kada osećate da nešto nije u redu: perinatalno raspoloženje i anksiozni poremećaji 185
Kako da dobijete pomoć i počnete bolje da se osećate . 199
Kako da kažem porodici i prijateljima da mi je teško?. . 203
Povedite računa o svom telu umesto da ga iznurujete. . 213
Biti mama „nervoznoj” bebi 219
Vodite računa o sebi od samog početka 227
Kako preživeti prve dane roditeljstva kao par 233
Skroman vodič za seks na početku roditeljstva 243
Kako da se osećate dobro kada se o vašem detetu stara neko drugi 251
Vaš plan za povratak na posao. 257

DEO III Ostati snažna
Šira slika majčinstva

Ko sam ja sada? 267
Najvažnija osoba 275
Budite svesne kulta o savršenom majčinstvu 281
Učenje u hodu 287
Budite same sebi najbolja prijateljica 293
Dobro za nju, ali ne i za mene 299
Dovoljno ste dobre 305
Biti snažna kao majka 309

Zahvalnica 313

Autorkina beleška

Veoma mi je drago što ste izabrale ovu knjigu i što vam je vaše blagostanje prioritet na početku pustolovine zvane majčinstvo. Nije eufemizam kada se kaže da će vam stavljanje vlastitog blagostanja na prvo mesto umnogome olakšati prelazak na majčinstvo i da će predstavljati osnovu za snažniju, srećniju porodicu i život u ulozi mame.

Prelazak na majčinstvo posmatram u okviru spektra. Svi se bore na neki način i postoje rešenja za sve te borbe. Koja vrsta podrške ili intervencije je vama potrebna zavisi od toga u koji deo spektra spadate. Nekim ženama je dovoljno da nauče kako da se dobro naspavaju, kako redovno da pokreću svoja tela, kako da nađu odgovarajuću podršku i da se uhodaju i osećaju snažno.

Za druge koje prolaze kroz perinatalni ili anksiozni poremećaj raspoloženja, kao što su depresija ili anksioznost, pronalaženje stručnjaka za mentalno zdravlje može predstavljati i te kakvu razliku između svakodnevnog mučenja i uživanja u majčinstvu. U retkim prilikama, to može biti razlika između života i smrti. Zaista sam se potrudila da iskreno i otvoreno govorim o izazovima po mentalno zdravlje kojima su žene podložne u tim trenucima svojih života i da uključim široki spektar stručnih resursa gde mogu da nađu pomoć.

Ali ja nisam zdravstveni radnik, a ova knjiga nije zamena za trenutne medicinske savete zdravstvenog radnika koji može da proceni posebnost vaše situacije. Uvek kada osećate da niste ona prava ili kada patite, od vitalnog je značaja za vaše zdravlje i zdravlje vaše porodice da potražite profesionalnu podršku i ako uočite da osoba koju volite nije ona prava ili da

se bori sama sa sobom, veoma je važno da joj pomognete da dobije medicinsku pomoć.

Baš kao i gestacijski dijabetes, i perinatalni poremećaji raspoloženja i anksioznosti predstavljaju medicinsku komplikaciju u trudnoći za koju postoji efikasno lečenje, zasnovano na dokazima, i što mu se žene pre podvrgnu, pre će se oporaviti i biće spremne da krenu na ovaj divlji i divni put majčinstva. Moja želja je da saosećajne reči priznatih stručnjaka i mama u ovoj knjizi budu inspiracija koja vam je neophodna da počnete da se osećate bolje. Jer staranje o sebi je vaš najvažniji posao.

Uvod

Dobro došle. Veoma sam uzbuđena što ste ovde! Slobodno mogu da kažem da ova knjiga ne liči ni na jednu drugu koju ste držale na noćnom stočiću. To nije knjiga o „roditeljstvu" u kojoj se govori o tome da li treba pustiti decu da plaču do iznemoglosti ili im dopustiti da spavaju pored vas u krevetu. Ova knjiga je o *vama* i za *vas*. To je vodič kako da stvarno uradite ono što će vam svi govoriti da radite, „da se brinete o sebi", ali vam niko neće pokazati *kako* to da radite. Ova knjiga hoće.

Majčinstvo je neverovatno putovanje – verovatno jedino koje će vam u toj meri promeniti život. Na tom putovanju očekuju vas nezamislivi uzleti i ponekad potpuno neočekivani padovi. To je najteži posao koji ćete ikada voleti i jedan je od onih na kom učite iz minuta u minut svakog dana.

Novopečene mame i trudnice dobijaju gomile informacija i saveta (od kojih su neki dobri, neki užasni, većina nepoželjna) o tome kako da rode i podižu decu, ali malo nas dobija neophodnu usredsređenu podršku i mudrost neophodne da se naviknemo na našu novu ulogu i nove životne okolnosti, i da napredujemo u njima. Zapravo, filmovi, TV emisije i porodica često projektuju sliku glatkog prelaska u majčinstvo, sliku koja govori da sreća i samouverenost dolaze same od sebe.

Da, predstoji vam velika sreća i mnoštvo prirodnih trenutaka iznenađenja i čuđenja, ali mislim da nema te mame koja se isto toliko puta (ili još više) nije mučila jer nije znala šta radi, jer se osećala nedoraslom izazovima sa kojima se suočavala, bila suviše iscrpljena da pravilno razmišlja, pitala se gde je odlutao jedan deo nje, ili jednostavno nije poželela da je neko podrži, razume i prihvati dok prolazi kroz sve to.

SVE MAME SU OVDE DOBRODOŠLE

Bez obzira na to zbog čega krećete na ovo putovanje (zbog trudnoće, usvajanja, veštačke oplodnje ili nekog drugog razloga), bez obzira na to kako izgleda vaša porodica (mama i tata, dve mame, samo vi ili neka druga kombinacija), bez obzira na milje ili zajednicu iz koje potičete, izazove sa kojima se suočavate, ova knjiga je za vas.

Svi smo mi ljudska bića i imaćemo različite komplikovane reakcije na različite faze i iskustva trudnoće i roditeljstva. To ne samo da je u redu već je divno. Bilo bi strašno dosadno da smo svi isti.

KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

Smatrajte je prijateljem koji ne osuđuje, koji je voljan uvek da vas sasluša – i kada je u pitanju nešto dobro, loše ili ružno, prijatelju koji je posvećen tome da vas podigne kada vas more crne misli, da proslavi s vama kada ste uzbuđene, istraži najbolje načine kako da vas bezbedno prevede preko prepreka na putu i postara se da istinski vodite računa o sebi. Ova knjiga podeljena je u tri dela:

Deo I: Snažno očekivanje: Vaš emocionalni vodič do trudnoće
Deo II: Snažan početak: Vaš vodič za napredovanje u prvoj godini
DEO III: Ostati snažna: Šira slika majčinstva

IZABERITE VLASTITU PUSTOLOVINU

Deo I: One koje su otvorile ovu knjigu pre ili na početku trudnoće, možda će želeti da je odmah pročitaju od početka do kraja.

Deo II: Ako ste uzele ovu knjigu posle trudnoće ili niste biološka mama, ili ste usvojile dete, verovatno ćete želeti da krenete odavde. U ovom delu je reč o važnim temama koje se odnose na celo majčinstvo: kako da se naspavate, jer je to važno za vaše mentalno zdravlje, kako da vam pređe u naviku da

vežbate i vodite računa o sebi, kako da se nosite sa sukobima koji mogu izbiti između vas i partnera, seksom, poremećajima vezanim za mentalno zdravlje i kako da dobijete pomoć, kako da se priviknete na povratak na posao i još mnogo toga.

Deo III: Poslednji deo, pokriva filozofska pitanja majčinstva, uključujući istorijska i trenutna očekivanja koja se nameću majkama i kako ona oblikuju načine na koje se odnosimo prema sebi kao prema majkama i ljudskim bićima. Ali takođe sadrži i krajnje praktičan savet za pristup tom poslu kao iskustvu učenja, kako da budemo blage prema sebi kada stvari krenu drugim putem od očekivanog, ne podležući potrebi da se poredimo sa drugima, i zašto je biti „dovoljno dobra majka" najbolja moguća stvar koju možete uraditi za svoju porodicu i sebe.

Svaki deo jasno je podeljen na odeljke tako da ćete znati o čemu je u njima reč, kao što su:

„Zašto je san važan i kako da se naspavate"
„Priprema za hranjenje deteta na način koji vama najviše odgovara"
„Seks tokom trudnoće"
„Onlajn lekcije o porođaju i bebama"

Što će reći da možete čitati samo ono što vas u datom trenutku zanima na dotičnom putovanju.

Obećavam da ćete negde u ovoj knjizi pronaći izazov (ili dvadeset i tri izazova) sa kojima se suočavate (ili ste se suočili) i konkretne načine da ih prebrodite i stignete do mesta na kome ćete biti snažnije.

SAVET STRUČNJAKA

U ovu knjigu utkala sam svoju ličnu priču, jer je ona razlog što sam shvatila da mora biti napisana, ali sam i pored toga razgovarala sa više od stotinu stručnjaka koji su svoje vreme posvetili proučavanju trudnoće, majčinstva, emocionalnog zdravlja i svega ostalog kako bih mogla da vam ponudim naučno prihvaćena rešenja i podršku.

Sledi kratak spisak oblasti o kojima sam razgovarala sa stručnjacima:

- san;
- vežbanje;
- genetsko testiranje;
- društvena podrška;
- tuga;
- seks;
- odnosi;
- roditeljstvo;
- porođaj;
- razvoj deteta;
- majčinsko i reproduktivno mentalno zdravlje;
- hranjenje (i dojenje i na flašicu);
- briga o deci;
- karijerno savetovanje;
- samosažaljenje;
- briga o sebi;
- istorija majčinstva i psihologija.

PROČITAJTE ŠTA KAŽU DRUGE MAME U „PROŠLA SAM TO, URADILA SAM TO" ODELJCIMA

Sva naša iskustva su jedinstvena za nas, ali garantujem vam da postoji u svetu još neka žena koja se osećala ili se oseća veoma slično onome kako se vi osećate. Zato sam anketirala gotovo dve stotine žena širom zemlje, pa čak i nekoliko u inostranstvu, u želji da uključim njihove glasove u „Prošla sam to, uradila sam to" odeljke. Veoma sam zahvalna na iskrenim i detaljnim odgovorima koje su mi dale.

Razmišljam o tim odeljcima i zamišljam da sedim sa neverovatno šarolikom grupom mama koje ne osuđuju, i u kojoj svaka može slobodno da iznese kroz šta prolazi. Znam da će vam doneti olakšanje, da ćete osetiti prijateljstvo, da će vas nasmejati i da ćete od njih dobiti neke zaista dobre savete koje možete dobiti samo od osoba koje su prošle kroz to i uradile to.

MOJA VELIKA NADA

Moj cilj je da vam u ovoj knjizi obezbedim sredstva pomoću kojih ćete za sebe izgraditi zajednicu u kojoj ćete nalaziti podršku i koja će predstavljati snažnu bazu iz koje ćete se otisnuti u najveću pustolovinu svog života. Prilagodljiva je i raznovrsna. Jedina opšta poruka koju imam je da je roditeljstvo verovatno najdublje iskustvo koje ćete doživeti u životu i da to iskustvo zbog kog vredi promeniti život neće biti lako. Mučićete se. Bićete potištene. Bićete uzbuđene. A između ta dva osećaja rastegnuće se monotonija, koja će vam možda izgledati prelepo kada se jednog dana osvrnete na nju.

A kada se mučite, kada vam je teško, trebalo bi da imate dozvolu da to kažete, potražite pomoć, probate nešto novo i pronađete način da nastavite tako da vama bude lakše. Trebalo bi da osećate da vas podržavaju dok prolazite kroz sve to. Zaslužujete da imate sve što vam je potrebno da budete *snažne kao majke*.

Jeste li spremne?

DEO I

Snažno očekivanje

Vaš emocionalni vodič do trudnoće

Trudni ste, šta sad?

Malo je stvari koje se mogu meriti sa gledanjem u test za trudnoću. Kada se lagano pojavljuje druga linija, svaka emocionalna reakcija na tu važnu vest potpuno je prihvatljiva. Možete doživeti šok, ushićenje, strah, duboko zadovoljstvo, olakšanje, paniku, neverovatnu radost. Možete zavrištati. Možete zaplakati, možete radosno opsovati. Možete opsovati u očajanju. Možete samo nemo zuriti u neverici.

Možda ste dugo vremena pokušavali i navikli ste na prazan prostor na mestu gde se sada pojavljuje ta jedva vidljiva oznaka. Možda ste tek počeli da pokušavate i niste očekivali džekpot iz prve. Ili možda uopšte niste pokušali i ova vest ne samo da je neočekivana već možda nije ni dobrodošla. Možete proći kroz deset različitih raspoloženja dok vaš mozak pokušava da je prihvati. Dozvolite sebi da doživite svako osećanje koje se javi i ne osuđujte sebe zbog njega. Ljudsko ste biće. To je velika vest. Svaka reakcija je u redu.

DAJTE SEBI VREMENA DA SE DOTIČNA VEST I OSEĆANJA SLEGNU

Ma šta da osećate dok razmišljate o tome šta vas čeka, odvojte vreme za sebe da se priviknete na to novo iskustvo. Veoma brzo bićete zaokupljeni planiranjem i odlučivanjem. Iskoristite ovo vreme za slavlje. Ako ova vest izazove pomešana osećanja, odvojte malo vremena da razmotrite šta vam se sprema. Možete zapisati šta osećate ili nađite prijateljicu kojoj možete sve da kažete i recite joj sve što vam padne na pamet. Sve iznesite. Bacite pogled na to šta osećate i pustite emocije da malo odstoje. Ako ova informacija predstavlja naglu promenu planova, dajte sebi prostora da se izborite sa onim što osećate i odlučite kako želite da nastavite dalje.

Suština je da će mnoga različita iskustva i izbori proisteći iz te dve linije bez obzira na to kako ste došli do njih. Odvojte onoliko vremena koliko vam je potrebno da utvrdite šta mislite o toj vesti. Napraviti pauzu u trenutku kada se suočavate sa nečim što vam liči na haos u najavi predstavlja veštinu koja će vam dobro doći kada postanete majka. Odvojte trenutak za sebe.

Kada ste spremne, nastavite da čitate, jer slede smernice kako da se izborite sa neočekivanim emocijama vezanim za trudnoću, kako da prebrodite anksioznost prvog tromesečja sa partnerom i saznate kako možete početi da se brinete o sebi *sada* kako biste bile u stanju da to ispravno radite kada se vaš svet promeni.

Prošla sam to, uradila sam to: **Mame govore kako su se osećale kada su saznale da su trudne**

Panika. Šok. Prvi put u životu imala sam osećaj da uopšte nisam u stanju da kontrolišem ovo putovanje. Trenutno sam na rolerkosteru, čvrsto se držim, i to je sve.

– Rejčel, London, UK

Apsolutna radost. Pokušaji da ostanem u drugom stanju predstavljali su veoma naporno putovanje.

– Erika, Stejt Kolidž, Pensilvanija

Bila sam uzbuđena i prestravljena. A onda sam shvatila da ću morati da se porodim i usledio je napad panike.

– Beki, Dekatur, Džordžija

Bila sam prestravljena i osećala sam krivicu jer nisam želela da budem trudna. Mnoge moje prijateljice pokušavale su da dobiju bebu, a mi, koje nikada nismo želele da imamo decu, slučajno smo zatrudnele.

– Emili T.

Prestravljena, ushićena, i sve između.

– Aleksis, Sent Pol, Minesota

Bila sam srećna, ali i prilično zbunjena. Bila sam u velikoj meri svesna da zapravo još ne znam šta se događa, niti kako će se moj život promeniti.

– Lorel, Atlanta, Džordžija