GYERMEKÁGYI MINI TERV

De tervezni ennél sokkal részletesebben is lehet,

sőt jót tenne!

A kurzusaim során erre mindig kitérünk:

www.gaborjanireka.com.

Gáborjáni Réka

dúla, perinatális konzulens

Minden jog fenntartva! kismama@gaborjanireka.com

AZ ÖT EGYETEMES GYERMEKÁGYI SZÜKSÉGLET

A világ szinte minden táján, különféle időkben és kultúrákban a szülés utáni közvetlen időszakot, a gyermekágyas napokat-heteket kitüntetett figyelemmel kísérték - hiszen nagyon sok múlt annak sikerességén!

Az is mutatja, hogy mennyire tisztelték ennek az időszaknak a fontosságát, hogy szinte költői nevekkel illeték azt: volt, ahol Varázs Kapunak, máshol Szakrális Ablaknak (India) hívták. Kínában Aranyhónapnak nevezik. Vietnámban pedig azt mondják: a Fészekben ülés ideje.

A továbbiakra való kihatása ennek az időszaknak szinte felmérhetetlen! A későbbi, életre szóló negatív hatásoknak, későbbi erőtlenségeknek lehet az elejét venni ekkor. Emiatt az ajurvéda pl. azt mondja: "adjunk 42 napot a következő 42 évnek!" Magyarán: ha ebből az időszakból jól jövünk ki, akkor az még a menopauza és az öregkor idejét is meghatározhatja!

Nem kellene akkor ezt komolyabban vennünk nekünk modern nőknek is talán?

Ha ránézünk arra, hogy az újdonszült nők a világ különböző részein milyen fő gondoskodási rítusokat is kapnak a posztpartum idején, akkor feltűnik, hogy 5 ajánlás van, amit minden kultúrában számon tartottak. Mik is ezek?

- A PIHENÉS KIEMELT FONTOSSÁGA A SZÜLÉS UTÁNI ELSŐ 35-42 NAPBAN.
- ÁSVÁNYIANYAGOKBAN ÉS KOLLAGÉNBEN GAZDAG TÁPLÁLKOZÁS.
- SZERETETTELJES, TERÁPIÁS JELLEGŰ ÉRINTÉSEK, ÖLELÉS, MASSZÁZS HANGSÚLYA.
- BÖLCS, MEGTARTÓ, GYAKRAN NŐI SEGÍTŐK, LELKI TÁMASZT ADÓ TÁRSAK, BARÁTOK JELENLÉTE.
- A TERMÉSZETTEL VALÓ KAPCSOLÓDÁS (NEM 4 FAL KÖZÉ, ÉS NEM VÁROSLAKÓKÉNT ELZÁRVA).

Az, hogy ezt az 5 szempontot mi is komolyan vegyük az nem "luxus", hanem életmentő szükséglet! Figyeljünk oda rá, és vegyük komolyan a gyermekágyas tervezést is!

Minden jog fenntartva! kismama@gaborjanireka.com

LÁTOGATÓK

Mit szeretnél? Ki látogathat meg majd az első 3 napban?

Az első két hétben?

Az első hónap során?

PIHENÉS

Hogy látod most: mi akadályozhatja meg azt, hogy a gyermekágyas időszakban tényleg pihenni tudj majd?

Gondolkodj: mit tudsz ezekkel kezdeni akár már most is? Több ötletet is írj!

Mit kell kiürítened a rutinodból ahhoz, hogy napközben is szundíthass majd, pl. mikor a baba alszik?

Ötletelj: hogy fogod kezelni a látogatókat ahhoz, hogy a napközbeni pihenésed biztosítva legyen?

Mobil, internet, chattek: mi a terved ezzel kapcsolatban? Mikor tudsz majd lecsatlakozni ezekről?

Minden jog fenntartva! www.gaborjanireka.com

ÉTKEZÉS

Sorold fel a három legkedvencebb és legtáplálóbb ételedet:

Sorolj fel három egészséges nassolnivalót, olyat, amit szeretsz is!

Ki tudna esetleg számotokra komatálat szervezni? Milyen étkezési szokásaitok vannak, amiket figyelembe kell ehhez venni?

Melyek a kedvenc étel házhoz szállítási lehetőségeitek?

TÁPLÁLÓ ÉTELEK A GYERMEKÁGYI FELÉPÜLÉSHEZ

ZÖLDSÉG + GYÜMÖLCS

- avokádó
- répa
- cékla
- áfonya
- koktél paradicsom
- brokkoli
- cukkini
- édesburgonya
- körte
- banán
- füge
- datolya

MAGVAK + GABONÁK

- mandula
- kesudió
- dió
- kakaó darabkák
- chia mag
- kender mag
- köles
- tökmag
- napraforgómag
- amaránt
- színes rizskeverék
- barnarizs

ITALOK

- mandula tej
- zabtej
- kendermag tej
- édeskömény tea
- kamilla tea
- málnalevél tea
- pörkölt pitypang gyökér tea
- rooibos tea

OLAJAK + ÉDESÍTŐK

- olíva olaj
- kókusz olaj
- ghí
- vaj
- zsír
- méz (nyers, ha lehet)
- rizs szirup

KÖNYNED NASIK

- aszalt füge
- aszalt sárgabarack
- datolya egy kis mandulavajjal
- rizstallér magvajjal, kis sajttal vagy avokádóval
- alma egy kiis kanál tahinivel
- banán
- joghurt gyümölccsel, magvakkal

!!! FEHÉRJE !!!

- csontleves (igazi)
- csirkemell vagy comb
- marha hús
- pulykamell
- kacsa
- bacon
- túró
- kefír
- kendermag
- chia mag
- tofu
- vörös lencse
- mungó bab
- lazac
- sajtok
- etljes zsírtartalmú joghurt
- csicseriborsó
- amaránt
- quinoa

Minden jog fenntartva! www.gaborjanireka.com

TÁMOGATÓI KAPCSOLATOK

Ki az, akit felhívhatsz úgy, hogy tudod, hogy ítélkezés és felesleges tanácsok nélkül tud téged meghallgatni?

Kit hívhatsz olyankor, amikor zuhanyozni szeretnél, és a babát fogni kellene erre az időre?

Kire mernéd a babát rábízni, hogy elvigye egy sétára?

Kivel tudod megbeszélni a nehezebb, pl. anyasággal kapcsolatos döntéseidet, úgy hogy közben ne légy megítélve?

Kit ismersz, aki finom és tápláló ételeket tudna főzni, hozni?

Kivel tudnál "csak úgy" együtt lenni, egy bögre teára, dumcsizni, sírni-nevetni?

Ki az, akinek az anyáskodását, anyai stílusát elismered, példaértékűnek tartod?

Ki az, aki olyan, hogy örülnél, ha minden héten egyszer meglátogatna?

Ki az, akinek sok és megbízható infója van a helyi felkereshető, kihívható wellness, vagy orvosi szolgálatokkal kapcsolatban?

Minden jog fenntartva! www.gaborjanireka.com

GYERMEKÁGYI SEGÍTŐK

ezt tarthatod a fridzsider ajtódon, hogy mindig könnyen elérd

testi felépülés szakértő
név:
tel:

intimtorna
név:
tel:

szoptatási tanácsadó
név:
tel:

masszőr
név:
tel:

akupunktőr
név:
tel:

az orvosom / bábám
név:
tel:

gyermek orvos
név:
tel:

takarító
név:
tel:

poszt-partum dúla
név:
tel:

védőnő
név:
tel:

helyi szoptatási támogató csoport
név:
tel:

helyi mamakör, játszó-csoport
név:
tel:

név:
tel:

név:
tel:

Minden jog fenntartva! www.gaborjanireka.com

MI OKOZ NEKED ÖRÖMET?

akkorra, amikor emlékeztetőre lesz szükséged: mi az, amit igazán szeretsz?

Amikor lehangolt vagy, mi szokott fevidítani? Séta? Éneklés? Olvasás? Fürdő? Stb.

Hangoskönyv. podcast, sorozat, stb. ötletek a hosszú szoptatós ülések idejére?

Minden jog fenntartva! www.gaborjanireka.com