

II. RÉSZ: A GYERMEKÁGYAS IDŐSZAK

És veled mi lesz, miután otthagysz a párodat és a gyermekedet a kórházban?

Képzeld el, hogy megszületett a babátok, hármásban együtt töltöttétek az aranyórát, a karodban tartottad őt, segítesz átköltöztetni a párodat és a kicsit a gyermekágyas osztályra – aztán téged hazaküldenek...*

Ez nem normális dolog: nagyon nem természetes, hogy el kell válnotok, hogy ott kell hagynod őket egy idegen helyen – nehéz lehet átélni, nehéz lehet hazamenni az üres lakásba... Sokféle érzés kavarghat benned:

- a szülés alatt átélt élmények hatása,
- apa lettél – de hol a gyerek?
- te kinek meséled el, miket éltél át, hogy érzed magad?

Ennek feszültségét oldhatja a tejfakasztó buli:

- a rituális apává avató szertartás modern formája;
- szerepe: oldja a feszültséget, a magányosságot, az alkoholfogyasztás révén megkönnyíti az érzelmek megélését és kifejezését, és emellett
- van egy mélyebb jelentése is: átlépés egy új szerepbe, s annak elismerése a férfiközösség által, hogy apa lettél; és
- jelképesen segíti az anya tejének termelődését: ahogy az ital folyik, úgy folyik a tej is;

* ...hacsak nem olyan magánkórházban vagytok, ahol kaptok egy külön szobát, és te is ottmaradhatsz, akár éjszakára is.

- nem „kötelező” eleme az apává válásnak, nem minden férfinak van rá igénye.

Megérkezés a szülőségbe

Könnyebb lehet a férfiből apába, párból családba való átmenet, ha nem csak a szülésig láttok, hanem annál kicsit tovább is.

Az élet soha többé nem lesz olyan, mint korábban:

- a lányból anya, a fiúból apa, a párból család lesz;
- a korábban „független” nő/férfi erős korlátok közé kerül;
- a 0-24 órás szolgálat mellett a párodra zúdul a gyermek gondozásával járó felelősség érzése;
- változni fog a párkapcsolatok is;
- átalakul a tágabb család is: nagymama, nagypapa születik, nagytesó születik.

Az élet soha többé nem tér vissza a régi kerékvágásba.

Lehet, hogy apaként lassabban, illetve más úton érkezel meg a szülőség érzéséhez; az anyák sem mindig esnek azonnal szerelembe újszülöttjükkel (különösen egy nehéz szülésélmény után).

Néhány fontos kérdés, melyekről érdemes beszélgetnetek (már a várandósság idején):

- Hogy vagytok a **segítség** kérésével, elfogadásával, visszautasításával? A gyermekágyas időszak érzékeny időszak, ér gyengének lenni, ér csak a friss családokra koncentrálni – ugyanakkor kincset érhet minden apró segítség is.
- Tudjátok-e jól kezelni az új nagyszülőktől, barátoktól, rokonoktól, szakemberektől érkező **jótanácsokat**, adott esetben vannak-e szavaiatok, esetleg érveitek a visszautasításhoz?
- Fontos a **kedves, de határozott határszabás**, a keretek kijelölése (és szükség esetén rugalmas alakítása).

- Új megvilágításba kerülhet a szüleitek mint nagyszülők, különösen a **nagymamák szerepe**; az anya-lánya, apa-fia; az anyós-meny viszony.
- Ha eddig nem tettéket, itt az idő beszélgetni a **nevelési elveitekről** (vagy inkább elképzeléseitekről), jó, ha felismeritek ebben az otthonról hozott mintákat (s ha szükség esetén tudtok változtatni).

Érdemes előre készíteni **gyermekágyas tervet**:

- **egyet magatoknak**: a pároddal részletesen megbeszélni, hogy ki (ő, te, rokon, barát, fizetett segítő?) fog főzni, mosni, takarítani, kutyát sétáltatni, számlákat befizetni, ügyeket intézni, ha van már gyerekek, az ő ellátásáról, logisztikájáról (ovi, iskola) gondoskodni stb.,
- **és egy „kifelé szóló” tervet**: eltervezni, ki, mikor jöhet látogatóba, ki hoz komatálat, ki mikor jön segíteni (házimunka, bevásárlás, játék a nagyobb gyerekekkel stb.), és a tervet átadni a leendő segítőknak (pl. testvérek, nagyszülők, barátok, óvodai-iskolai szülőtársak, fizetett segítők).

„Annyira természetes volt, hogy velünk van, ugyanakkor fenekestül felfordult az addigi életünk.” (Miki)

„Miután megszületett Adél, a központba ő került, mi csak alkalmazkodni tudtunk. Az első időkben nem is volt szabadidőnk, de ez nem zavart engem és a páromat sem szerintem. Természetesnek vettem, hogy a párom sok időt tölt a babával, és kevesebb idő, figyelem, energia jut rám, nem volt problémám ezzel.” (Gergő)

„Adódtak nehézségek, egy teljesen más életformát kellett kialakítanunk.” (Dani)