



# Voca Mamelor



Clubul Mamelor Furioase

E OK SĂ SIMȚI ORICE!

Oana Dascălu



[www.clubulmamelorfurioase.ro](http://www.clubulmamelorfurioase.ro)

Bună. Sunt Oana Dascălu, jurnalist, specialist PR și, cel mai important, mama a doi băieți mici. Transformarea în mamă nu a fost deloc ușoară și aveam să aflu că pentru nicio mamă nu este așa. Povestea din spatele pozelor și zâmbetelor din Social Media este cu totul alta. Vorbind despre greutățile prin care treceam, am descoperit că nu sunt singură. Așa mi-a venit ideea de a da o voce mamelor din confortul anonimatului.

Anul trecut am lansat un chestionar online despre depresie și emoțiile de după naștere. Peste 200 de femei mi-au răspuns în numai câteva zile și așa mi-am dat seama cât de mult aveți nevoie să vorbiți, să vă descărcați. Cuvintele lor au fost copleșitoare, iar la unele răspunsuri chiar am plâns. Am descoperit prin acest chestionar cât de mare este durerea colectivă a mamelor, dar în același timp cât de diferite suntem și cum avem nevoie să fim tratate ca om unic, ca mame unice. De aceea, uniformizarea această a maternității din partea societății face extrem de mult rău.

Am lansat proiectul Clubul Mamelor Furioase unde încerc în continuare să dau voce mamelor care au nevoie să se descarce. Mare parte din răspunsuri se află pe site-ul proiectului, însă consider că e mai potrivit să le las grupate și să le ofer tuturor. Nu am ce articole sau cuvinte să adaug pe lângă această voce a mamelor.

Vă las în continuare toate răspunsurile mamelor. Sunt răspunsurile brute, needitate. Vă încurajez să dați mai departe acest PDF rudelor, taților, poate și viitoarelor mame cu mențiunea să le oferiți și partea frumoasă a poveștii, să nu se sperie.

Tututor mamelor care mi-au scris: vă mulțumesc pentru curaj și deschidere. Vă văd și vă admir!



# CUPRINS

Pag 1 Crezi că ai suferit/suferi de depresie postnatală? Dacă da, ce simptome ai avut? Dacă nu, ce provocări emoționale ai avut după naștere?

Pag 13 Mergi la terapie? Dacă nu, de ce nu mergi la terapie?

Pag 16 Ce așteptări ai avut de la viața de după naștere?

Pag 25 Ce te-ar fi ajutat să știi despre viața de după naștere? Despre ce nu vorbesc mamele?

Pag 37 Ce vorbe te-au rănit cel mai tare după naștere? De la familie, apropiați, dar în special de la partener?

Pag 49 Care au fost principalele tale nevoi/așteptări de la partener după naștere? Nu doar casnice, ci și emoționale/de cuplu. (ex. să îți facă surprize, să îți cumpere ceva, să îți facă un masaj, să îți spună că te iubește etc.)

Pag 59 Ți-au fost îndeplinite aceste nevoi? Te-a înțeles partenerul?

Pag 66 Ce le-ai spune viitorilor tați ca să își susțină mai bine partenera după naștere?

*Oana Dascălu*



[www.clubulmamelorfurioase.ro](http://www.clubulmamelorfurioase.ro)

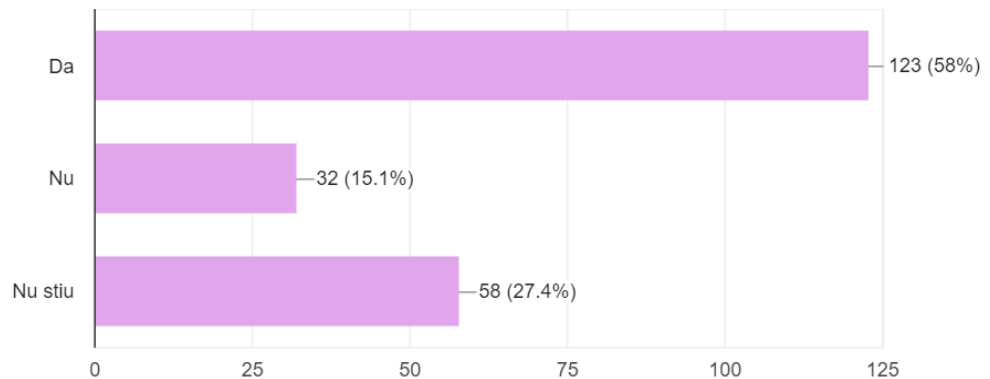
## CHESTIONAR DEPRESIE POSTNATALĂ

### Crezi că ai suferit/suferi de depresie postnatală?

Crezi ca ai suferit/suferi de depresie postnatala?

 Copy

212 responses



*Disclaimer: Depresia postnatală trebuie să fie diagnosticată numai de medici sau psihoterapeuți. Am formulat această întrebare astfel pentru a ajuta la deschiderea mamelor către subiect.*

### Dacă da, ce simptome ai avut? Dacă nu, ce provocări emoționale ai avut după naștere?

- Baby blues.
- Tristețe, nu mă mai regăseam pe mine.
- Plâns din senin, aveam momente când nu îmi convenea nimic, eu eram cea mai bună, nimeni nu făcea nimic ok pentru copil, oricât ajutor aveam tot nu era de ajuns sau aveam ceva de comentat, m-am simțit singură și neînțeleasă.
- Nervoasă, irascibilă, plângeam des, simțeam că nu am timp de nimic. Erau zile în care nici apă nu beam.
- Anxietate cu privire la sănătatea lui bebe (născut cu niște probleme), tensiune în viața intimă de cuplu.
- Mult plâns și neputință. A pus capac și eșecul de alăptare, dar și modul prin care am născut.
- Mă simțeam foarte singură, simțeam că mă tot afund într-o gaură neagră, plângeam incontrollabil, aproape din orice. Mă simțeam străină de bebe, îmi era frică, eram anxioasă, mă simțeam că nu sunt bună de nimic. Aș fi dormit dar nu puteam.
- Vinovăție că nu mă simțeam pregătită, furie pe rude (în special mătușile, bunicele) și tristețe că nu știu. Oboseală cred și că nu aveam puterea să spun oamenilor că ceea ce scot pe gură mă afectează.

- Cel mai greu mi-a fost să depășesc momentul de “eu nu fac nimic bine, eu nu mă descurc”.
- În primele luni plângeam câte jumătate de zi, eram furioasă, aveam gânduri negre. S-au mai calmat lucrurile pe măsură ce nou-născutul s-a mai umanizat.
- Anxietatea de a rămâne singură cu bebe, dar și stresul acela când îl lua cineva în brațe, iar plânsul și nervii la ordinea zilei.
- Plângeam de frustrare și de epuizare că cea mică nu doarme.
- Când auzeam că vine cineva în vizită începeam să plâng. Nu suportam să văd pe nimeni.
- Aveam impresia că nu îmi mai aparțin, orice mică problemă avea bebelușul mintea mea gândea doar spre cele mai grave boli, continuu mă simțeam nepregătită și că îi fac mai mult rău decât bine.
- Îmi venea să plâng din orice, mă simțeam incapabilă, parcă eram într-un carusel.
- Să mă adaptez la noua postură. Faptul că soțul nu m-a sprijit prea mult după naștere.
- Anxietate, plâns, stări fluctuante, mi se părea că s-a prăbușit lumea pe mine și nimeni nu mă înțelege.
- Anxietate la un nivel în care nu mai puteam să dorm, urmată de mult plâns, plus frică pentru că nu mă descurc cu bebe, tristețe. Aș mai adăuga că am avut probleme cu alăptarea (nu am pregătit sânii înainte de naștere, sfârc ombilical) care s-a transformat într-o aventură cu pompa (și aici un subiect care nu este discutat deloc în România și nici nu este susținut în vreun fel sau să se ofere ca opțiune în caz că alăptarea la sân nu merge).
- Plâns și stări de tristețe din orice. Nu reușeam să mă bucur de nimic din jurul meu.
- Baby blues, schimbări bruște de stare, tristețe profundă, gândul că nu sunt suficient de bună, că poate era mai bine înainte de a fi mamă apoi mă simțeam/simt vinovată pentru acest gând.
- Am gemene, două fete superbe, ajutor am doar de la soțul meu. Așa că amândoi am fost copleșiți de emoții, de necunoscut, de frică, de teama de a greși.
- Anxietate, nevoie de a sta fără copil, m-am reapucat de fumat.
- Simptome: plâns foarte mult, urlat în prosop în baie în speranța că nu mă aude nimeni, vinovată că îl lăsam să plângă ca să reușesc să mănânc două guri de mâncare, foarte nervoasă. Gânduri de genul că ce mi-a trebuit copil și îmi doresc să dau revert, să revin la viața de dinainte. Nu puteam să mănânc, eram foarte tristă, foarte obosită deși dormeam nopțile cât se putea. Număram minutele când eram singură cu bebe și mă încurajam “Hai, că a mai trecut o oră. Hai, că acuși nu mai ești singură.” Nu puteam să dorm la prânz când îl puneam pe bebe să doarmă și plângeam de frustrare până reușeam să ațipesc câteva minute. Mă simțeam foarte vinovată că am toate aceste sentimente deși ni l-am dorit enorm și am reușit cu tratamente.

- Nu voiam să stau lângă copil, îl consideram o corvoadă și sursa tristeții mele, totodată nu voiam să îl atingă nimeni crezând că numai eu pot să am grijă de el cum trebuie. Plângeam zilnic și uneori simțeam că bebelușul este un străin.
- Mă certam destul de des cu soțul, parcă nu reușeam să ne mai înțelegem pentru că eu aveam nevoie de puțin ajutor din partea lui, dar pe care nu-l ceream, voiam să vină de la el. El muncea așa că nu își dădea seama seara când venea de la muncă ce nevoi aveam eu. Cred că ăsta a fost cel mai greu lucru de gestionat în perioada de după naștere. Am avut noroc că după prima naștere stăteam în București și am avut prietene cu care am ieșit zilnic. După a doua naștere greu a fost și că ne-am mutat într-un sat și viața noastră socială e spre zero.
- Neputința de a fi înțeleasă, lipsa de libidou, lipsa de încredere deplină în ceea ce fac, griji excesive, anxietate.
- Am trecut prin multă durere și tristețe. Tati a fost diagnosticat cu cancer la plămâni cu metastaze în ultimă fază când eram însărcinată în 7 luni și la fix 3 luni după ce am născut a murit.
- Plângeam fără rost și îmi era teamă că nimic din ceea ce facem pentru copilul meu nu era bine.
- Eu am avut doar anxietate postpartum. Eram anxioasă că voi pierde lactația, eram anxioasă să nu stea fetița prea mult singură, anxioasă să nu aibă ceva boli de care să nu-mi dau seama etc.
- Nervozitate acută, aproape incontrolabilă, gânduri de suicid, autolovire.
- Aveam impresia că toate femeile care au născut sunt bine, doar eu sunt cu probleme. Eram stresată că nu știu să am grijă de copil și că nu mă descurc așa bine. Simțeam o presiune uriașă în ceea ce privește alăptatul pentru că eu nu reușeam, dar toate mamele din jurul meu o făceau cu ușurință.
- Mă simțeam singură, rămasă fără prieteni, speriată, disperată, blocată în rutina asta a bebelușului, simțeam că toți își continuă viețile lor normale și numai a mea s-a schimbat, chiar și soțul a revenit la viața lui. Mă simțeam proastă, nepricepută și cea mai rea mamă.
- Tristețe, deznădejde, lipsa motivației de a face lucruri pentru mine (care în trecut îmi aduceau bucurie), stări de vinovăție față de copil (simt că nu pot fi 100% implicată în creșterea și dezvoltarea lui).
- Identity issues, low self worth, neglecting myself.
- Nervozitate
- Epuizare, hipersensibilitate, insomnii, anxietate, atacuri de panică, nervozitate, confuzie, dureri de cap.
- Sfaturile necerute și date cu insistență mă făceau să mă simt cea mai proastă mamă. Oboseală după nopțile în care nu reușeam să dorm prea mult mă făceau să exagerez stările de mai sus. A ținut primele 2 luni și a fost groaznic. Doar în a treia lună mi-am dat seama ce rău am fost.
- Plâns din orice, țipete, irascibilitate, paranoia, neîncredere, vinovăție.
- Refuzul alăptării și acum refuzul solidelor.

- Încă de când eram însărcinată a trebuit să ne mutăm din apartamentul în care stăteam cu chirie pentru că proprietara, imediat ce i-am spus de sarcină, ne-a spus să ne mutăm. Ne-am cumpărat apartament cu 4 camere, însă achiziția a fost un stres: bancă, acte, mobilat integral, mutatul în sine etc. Tind să cred că stresul acesta a dus la nașterea prematură a fetei mele, care, deși s-a născut mai devreme, a fost sănătoasă. A trebuit să mai stea în spital o săptămână și jumătate, eu externându-mă (spital privat = costuri mari). Nu mi-a fost ușor să plec, chiar ajunsă acasă am făcut și febră din cauza asta iar zilele ce au urmat au fost un chin. Din cauza stresului am pierdut laptele. Nici nu știam că există persoane specializate care pot ajuta iar doamna din cadrul spitalului care a venit să discute cu mine despre alăptare s-a uitat cu milă la mine pentru că am născut prematur, mi-a zis de pompa de sân și asta a fost. Toată lumea de acasă era călare pe mine cu sfaturi și că totul va fi bine, fapt care mă exaspera nespun, am început să mă închid în mine și nimeni nu înțelegea de ce nu vorbesc. Soțul era mai interesat de cum se simte familia decât dacă sunt ok. Din fericire după toate acestea nu am intrat în depresie, însă am avut momente când, din cauza oboselii mă certam cu soțul, am avut momente când mă simțeam ca într-o buclă fără sfârșit dar au fost rare. M-am simțit vinovată că nu am putut alăpta dar când am vazut ce frumos crește bebița mea nu a mai contat (menționez că eu am fost alăptată 1 lună iar soțul deloc). Mă gândesc că poate am reușit să trec cu bine peste perioada grea pentru că sunt o fire mai calmă și care analizează foarte foarte mult pe de o parte, însă sunt o persoana foarte anxioasă pe de altă parte și aici ar trebui să lucrez cu mine. Partea proastă este că nici acum, după 1 an, nu am reușit să ne organizăm cu treburile și nu am timp de mine de la deloc spre foarte deloc.
- Irascibilitate, neputință, frică, ciudă pe soț, nervi pe bebe când plângea și nu știam ce să-i mai fac.
- Totul a pornit din maternitate unde am prins weekendul (doctorul nu a putut sa vină, pentru că reguli de COVID) așa că am stat o săptămână în spital. Și de acolo a început, de la o mătușa care îmi puneă tot felul de întrebări (Ce temperatura ai? Sau ce injecții primești și eu spuneam nu știu, și că de ce, că trebuie, că cum, că de aia.) Iar acasă mă enerva mama soacră, nu făcea nimic bine, pata mi s-a pus când am făcut prima dată baia la copil, îi era frică să nu o scape și îi tot spuneam să mi-o dea mie și nu a vrut. Am observat și faptul că mă enervam după fiecare vizită a rudelor. De ce!? Pentru că nu puteam să le spun unde făceau greșit (adică tu mergi la copil parfumată, trebuie să îți spun eu să te speli pe mâini, vii răcită, dar spui că stai într-un colț?) Iar după vizite eram în priză, plângeam, mă gândeam că nu fac nimic bine și iaca depresia.
- Îmi amintesc că plângeam adesea dimineața când îmi priveam pruncul, mi se părea ceva ireal de frumos să-l țin în brațe să știu că este al meu.
- Somnul bebelușului a fost cea mai mare provocare, aveam așteptări total nerealiste (toată lumea îmi pictase o imagine a unui bebeluș care mănâncă și doarme și cam atât). O altă încercare a fost faptul că soțul meu nu a fost acasă

după ce am născut, a venit când avea bebe aproape 3 luni și mi-a fost un pic greu să asimilez noua realitate și toate schimbările.

- Tristețe, oboseală accentuată, iritabilitate, sensibilitate accentuate.
- Tatăl copilului ne-a abandonat în luna a 7-a de sarcină. După nașterea copilului e foarte discreționar cu prezența lui în viața copilului.
- Mă simțeam obosită, deși nu puteam să mă odihnesc, simțeam că nu fac de ajuns prin casă sau când nu apucam să gătesc, că nu pot să îi dau atenție copilului, că nu sunt de ajuns pentru partener, că voiam un duș și nu mă înțelegea nimeni, că aveam prea mult lapte și am făcut mastită, deși mă mulgeam.
- Tristețe care nu trece cu nimic, modul de overachiever non-stop, anxietate non-stop, disperarea că nu voi mai fi eu însămi niciodată.
- Lipsa răbdării din cauza de oboselii și prea puțin timp pentru mine, lipsa timpului petrecut doar cu soțul meu.
- Iritabilitate
- Oboseală
- Stări de nervozitate, gânduri negre față de copil, dorința de a mă întoarce la viața de dinainte de bebe, oboseală cronică.
- Plâns incontrollabil, stări emoționale fluctuante, gânduri nepotrivite, sentimente adânci de vinovăție despre mine ca mamă.
- Mi-a fost teamă să nu pățească ceva bebelușul în timpul somnului, SIDS. După 6 luni s-au risipit temerile.
- Teamă că nu o să-mi dau seama dacă ceva nu e în regulă.
- După prima naștere cu siguranță am avut baby blues, după a doua am fost mai ok, însă tot au fost diverse simptome. Nesiguranță, oboseală amestecată cu dereglări hormonale.
- Tristețe profundă.
- Am suferit de baby blues.
- M-am simțit neputincioasă, că nu sunt suficient de bună pentru bebe, că o să ratez ceva din evoluția lui. Am născut prin cezariană, iar după o zi când am ajuns acasă mi-a fost foarte rău, nu aveam echilibru, am făcut febră + frisoane. Un fir uitat de la cezariană la 2 săptămâni s-a infectat și iar a fost un declin, iar sentimente de frustrare. Îmi doream să nasc natural, dar nu am ales medicul potrivit în această direcție.
- Anxietate, atacuri de panică, crize de plâns zilnice, frica de a nu fi suficient de bună.
- Plângeam fără motiv, eram abătută, fără chef de nimic.
- Teamă de a-mi pierde copilul chiar și când traversam strada, când vedeam o scenă într-un film care avea ca personaj un copil care suferea mă făceau să plâng instant.
- Insomnie, panică, lipsa poftei de mâncare, agitație, haos, confuzie, iritare, nervi, vinovăție, gânduri intruzive și de vătămare.

- Mă uitam la el și nu îmi venea să cred că e al meu, că e real, că s-a înfăptuit minunea, iar toate astea culminau cu plâns.
- Am plâns 3 zile.
- Plâns din orice și tristețe.
- Plângeam din orice, eram tristă, voiam să nu fi existat copilul.
- Simțeam că nimeni nu mă înțelege și că toată lumea are ceva împotriva mea. Că toți vor doar să îmi ia copilul care e alăptat și nu să mă ajute cu ce aș avea nevoie de fapt. Îmi venea să plâng din orice, câteodată fără motiv. Plângeam mai ales când bebe nu se liniștea nicicum și nu îi puteam oferi alinare. Mă simțeam ca cea mai incapabilă mamă și nimeni nu-mi spunea că nu e așa. Ba chiar mai adăugau lucruri nesiguranței mele.
- Aveam mereu impresia că sunt neprețuită, că nu sunt de ajuns, că nu fac nimic bine.
- Plângeam foarte des și mă copleșea gândul că viața mea s-a schimbat pentru totdeauna și că sunt răspunzătoare în totalitate de bebe.
- Episoade de plâns necontrolat, furie explozivă, tristețe venită de nicăieri, deznădejde, gânduri sinucigașe, lipsă de chef să fac orice.
- Aveam impresia că nu sunt suficient de bună în noul rol de mămică și că nu fac ce trebuie.
- Am avut impresia că nu sunt suficient de bună să am grijă de copilul nostru, tot timpul tristă, obosită, epuizată și fizic, și psihic, dorința de a mă izola de cei din jur.
- Irascibilitate, insomnii, nervi, plâns des.
- Accese de furie, plâns, țipăt, pierderea răbdării, stări de letargie, gânduri intruzive, vinovăție.
- Credeam că nu fac nimic bine, că sunt depășită de situație, plângeam zilnic, mă irita orice și oricine și nu suportam să pună mâna altcineva pe copil.
- Tristețe, eram copleșită de tot, schimbări de stare dese.
- Plâns uneori zilnic și din orice, anxietate să nu pățescă cel mic ceva sau eu să nu pățesc ceva cât timp sunt cu el singură mai multe zile.
- Tristețe, frică, anxietate, dorința de a muri.
- Anxietate, frică, regret că am făcut copil, emoții negative, un întreg pachet am avut.
- Tristețe profundă, încredere scăzută în ceea ce privește instinctul matern.
- Baby blues, anxietate, teamă, oboseală.
- Tristețe, plâns din orice, teamă de a sta singură noaptea în camera când alăptam.
- Nervoasă, neliniște, neacceptare, uram orice.
- Anxietate, dorința de izolare.
- Când am născut-o pe fetiță, am devenit foarte speriată, grijulie, mi s-a făcut și mai tare teamă de moarte (nu vreau să mor niciodată, nu știu de ce, nu vreau) să nu mai am parte de ea, să nu mai pot fi lângă ea să o îngrijesc. Acum la bebe 2,

stau și mai rău, având 2 copii și iubindu-i nebunește, mi-e mereu frică să nu pățească ceva, să nu se îmbolnăvească, vreau să fie bine, sănătoși (iar eu să pot fi alături de ei mereu - adică să nu mor - nu râde te rog 😊🙏) Aș vrea cumva să pot trata această frică (cred că o am pentru că la vârsta de 3 ani (acum 30 de ani) a murit sora mea, iar acum 7 ani (la 49) a murit tata. Oamenii dragi mie nu mai sunt și doare foarte foarte foarte rău.

- Mă deranja plânsul copilului, că trebuia să îi fac baie, să îl schimb, să tragă de sânii mei.
- Alăptarea și frustrările pe care le aduce, tristețe, mă enervez rapid, dezamagire.
- Tristețe puternică, stări de plâns, sentimentul că sunt depășită, gânduri de suicid, lipsa poftei de viață.
- Singurătatea, responsabilitatea de a învăța de la zero să cresc un copil, vinovăția că poate nu fac bine ceva, orice.
- Plâns fără motiv, frustrare, emoții neexprimate față de cei din jur.
- În primele zile/săptămâni post partum izbucneam în plâns doar când îmi priveam bebelușa. Îmi doream să se oprească timpul și să rămână pentru totdeauna așa mică și dependentă de noi. Iar gândul că o să crească, o să își facă viața ei și o să plece cândva de lângă noi mă doboră efectiv.
- A fost greu să mă gestionez pe mine și emoțiile intense pe care le-am trăit. Fiind la primul copil, nu am știut ce va urma. Mă așteptam să îl iubesc foarte mult, dar intensitatea și imensitatea sentimentelor m-au dat complet peste cap.
- Plângeam din orice, aveam nevoie de mama mea. Țăsta era oful meu, pentru că mama nu stă în același oraș cu noi. Credeam că nu fac nimic bine vis a vis de bebe.
- Agitație, nervozitate, tristețe, gânduri nu tocmai bune cu privire la mine și abilitățile mele de a fi mama unei alte ființe, îndoiala.
- Îmi displăcea alăptatul, am făcut asta doar 4 luni și acum regret.
- Copleșire, stări schimbătoare, gânduri care nu îmi dau pace, nevoie de timp cu mine dar în același timp frica de singurătate și dorința de a avea oameni dragi aproape.
- Anxietate, foarte des irascibilă, mă mobilizam foarte greu să fac treburile de zi cu zi, mă simțeam des descumpănita și mi s-au intensificat atacurile de panică.
- Nu dormeam, simțeam că nu mă pot descurca singură cu bebe, că nu sunt în stare să fac nimic bine pentru el sau pentru mine/soț/familie, mă condamnam că nu sunt o mamă bună pentru că nu pot alăpta suficient și pentru că trebuia să suplimentez cu lapte praf hrana copilului, extrem de multe frici, multă anxietate în legătura cu tot și toate și muuuulte altele.
- Să fiu mamă a 2 copii, să mă împart între ei și restul treburilor prin casă.
- M-am simțit foarte tristă, blocată, fără energie. "Gust de cenușă."
- A fost foarte dificil, a fost un copil cu probleme din naștere, fără a mi se explica ce este și cum poate evolua, de aceea nu mi-am "permis" o depresie post natală.
- Mă simțeam copleșită, depășită, tristă, plângeam.

- Dorința de izolare. Foarte puțină socializare.
- Incapacitate de a vedea dincolo de ziua de azi. Stări de plâns și oboseală puternică. Senzația că nimeni nu mă înțelege și nu mă vede, că greu nu se va sfârși niciodată. Senzația că nu pot să îmi iubesc copilul.
- Gânduri urâte, atacuri de panică.
- Frica de a ieși din casă, dureri de stomac, tristețe fără motiv.
- Plângeam, regretam, nimic nu îmi ieșea ca înainte, voiam timpul meu cu soțul și nu-l aveam sau nu-l găseam.
- Impresia că sunt “legată de mâini și de picioare”, crize de plâns, enervare/iritabilitate, sentimentul că nu-s făcută să fiu mamă, că nu trebuia să concep/nasc un copil.
- Gânduri de inutilitate, epuizare, lipsa oricărei dorințe, de a mă îngriji de nevoile primare (mâncare, igienă), insomnii cronice, gânduri negre.
- Nu cred că am avut. Dar ceva tristețe da, dar superficial, la modul, când mi-a spus o prietenă dacă nu merg la concert Aerosmith, în glumă, m-a bușit plânsul, adică eu nu mai merg la concerte, gata? N-am avut, cred, copilul mi s-a parut și mi se pare cea mai mare minune din viața asta.
- Am lăsat copilul cu bona foarte devreme, ca să-mi gasesc un job. În scurt timp, ne-am pierdut casa.
- Furie, sentimentul că nu sunt înțeleasă și sprijinită suficient.
- Angoase legate de noul meu rol, relația cu tatăl copilului, frica de nepricepere.
- Plâns din senin, stare de angoasă, neliniște permanentă, nemulțumire de sine și insatisfacție, senzația că nu sunt o mamă bună și că i-ar fi mai bine copilului fără mine. Resimt o permanentă tensiune și presiune.
- Epuizare fizică. Simțeam că nu am susținerea necesară de la cei din jur. Și că aceștia îmi găsesc tot soiul de scuze ca să nu se implice.
- Oboseală, tristețe inexplicabilă, nu mai găsesc bucuria sau sensul vieții, gânduri suicidale, irascibilitate (furie aproape permanentă).
- Inutilitate.
- Gânduri negre.
- Teamă, ore multe de plâns.
- Am născut prematur și am stat în spital 1 lună și 3 săptămâni să-mi ia copilul în greutate. Aveam fel și fel de gânduri, dar mă gândeam la copil și-mi treceau. Mă duceam la el doar să-i duc lapte să mănânce, iar în timpul ăla îl mângâiam, pupam și îi spuneam cât de mult îl iubesc. Plângeam non-stop când vedeam alte mame că-și țin puii în brațe, că se duc când vor la copiii lor, dar mai ales că după 2,3 zile pleacă acasă. Seară de seară plângeam, dar copilul meu mă întărea.
- Nestare, neliniște, panică, frică.
- Tristețe inexplicabilă și plâns încontinuu.
- Toată lumea îmi dădea indicații ce să fac și cum să fac, nimeni nu m-a lăsat să fiu mamă.
- Frica de a face rău cuiva.

- Stare de nervozitate, incapacitate de a gestiona emoțiile.
- Dificultate să mă dau jos din pat dimineața, deși nu dormeam, așteptam cu nerăbdare să se termine ziua și numărăm orele până la ora de culcare, dificultate de a mă reconecta emoțional cu primul copil, vinovăție.
- Eram foarte emotivă, plângeam foarte mult. Prima dată în maternitate mi-a fost frică să iau bebele în brațe și am început să plâng că eu nu știu ce să îi fac. O altă reacție a fost că din acel moment, bine cred că au fost multe și adunate, nu mi-am mai suportat soacra și nu puteam să o las să se apropie de copil, o respingeam total. Gânduri de a-mi face rău mie sau copilului nu am avut niciodată, doar că eram mai mult singură și îmi era cumplit de dor de mama și mamaie mea pe care le doream lângă mine și nu prea se putea pentru că mă mutasem la 40 de km de casă. Mama avea și serviciu iar legat de mamaia mea era bolnava și știam că o voi pierde, ceea ce mă doborâa psihic zilnic. Până în săptămâna când am născut mergeam cu ea la chimioterapie eu. Of, groaznic când îmi aduc aminte de tot dar minunea mea mică face mâine 7 ani, așa că au trecut momentele acelea.
- Nu știu, dar eram mai tot timpul nervoasă, obosită, aveam impresia că nu sunt înțeleasă.
- Oboseală extremă, tristețe profundă, despărțire, abandon, ajutor condiționat, avalanșa de critici din partea familiei și a tatălui copilului.
- Mult plâns, amenințări că mă arunc de la etaj, că intru cu mașina în pom, impresia că mi s-a sfârșit viața oricum, epuizare, devenisem antisocială, făceam eforturi enorme să ies din casă.
- Am avut bebele pe terapie intensivă, intubat. Am plâns mult, nu mai vedeam nicio scăpare, nu mă puteam opri din plâns, nu puteam mânca, dormi.
- Cea mai mare provocare: când mi s-a spus că D. nu va trăi, când l-am botezat în incubator, gândindu-ne că poate este ultima dată când îl vedem.
- Plâns, tristețe, vină, anxietate.
- Starea emoțională se schimba dintr-o dată, din plâns isteric dădeam în euforie. De câteva ori m-am gândit că ar fi mai bine să nu mai fiu.
- Tristețe constantă, anxietate, panica de a rămâne singură cu copilul, atacuri de panică, pierderea interesului de a face orice îmi aducea satisfacție altădată.
- Am simțit că nu sunt o mamă bună și că nu am susținerea tatălui.
- Plângeam non-stop, știam cât de vulnerabilă am fost în fața depresiei deoarece eram conștientă de gravitatea situației, am născut prematur gemeni cu probleme grave de inimă și pe unul nici nu l-am văzut la naștere, a fost luat și transferat de urgență altundeva și l-am văzut abia după 5 zile de la naștere când m-am externat și am mers la el. Toate întâmplările și emoțiile acumulate în acele 3 luni plus operația pe cord deschis a fiului meu m-au dărâmat. Credeam că nu mă înțelege nimeni și de fapt nici nu ai cum să înțelegi. Mama mea nu mă sprijinea deloc. Am 22 de ani și sunt căsătorită, dar ea la scurt timp după naștere, cred că

după o lună pentru că aveam deja unul dintre copii acasă, care plângea și pentru faptul că l-am lăsat cu tatăl lui m-a plesnit. Și s-a întâmplat de mai multe ori.

- Tristețe, stare de nervozitate,
- Anxietate, teama de a rămâne singură, plâns necontrolat.
- Nu suportam pe nimeni, eram mereu nervoasă, insomnii, simțeam că toată lumea e împotriva mea, nu aveam poftă de mâncare.
- Plângeam necontrolat.
- Schimbatul și alăptatul noaptea.
- Sunt niște trăiri atât de stresante încât am în minte numai gânduri negre.
- Anxietate, lipsa motivației.
- M-am simțit abandonată de multe ori.
- Plângeam mereu, nu mâncam, voiam să mor.
- Simțeam că nu sunt demnă de copiii mei. Nu aveam forță și voință să fac ceva.
- După prima mare supărare s-a declanșat depresia. Simptome: anxietate, neliniște, tristețe mereu.
- După prima naștere eram tot timpul îngrozită de oaspeții care veneau să vadă copilul. Să nu aducă vreun virus sau microbi.
- Tristețe, disperare, neputință, dorința de a fugi, de a scăpa.
- Teamă, furie, tulburări de somn.
- Plâns din orice, stare de somnolență continuă, stimă de sine scăzută, neîncredere în mine, irascibilă, uneori gânduri negative etc.
- Gânduri negative, neputință, frustrare, vinovăție, nu simțeam că sunt mamă, nu m-am conectat deloc cu copilul, aveam zile în care nu mă puteam ridica din pat, plângeam din orice, nu mă regăseam în noua viață, nu înțelegeam nimic din ce se întâmplă.
- Zile în care nu voiam să fac nimic, nici de copii nu mă puteam ocupa, nici la telefon nu voiam să răspund, nu voiam să vorbesc cu nimeni.
- Aveam impresia că nu mă pot ocupa de copil, că nu sunt în stare, mă copleșeau toate lucrurile care trebuiau făcute, lipsa de odihnă, lipsa de apreciere, plângeam foarte des, eu eram pe ultimul plan.
- Efectiv eram foarte foarte sensibilă la tot ce se întâmpla în jurul meu. Orice "sfat" pe care îl primeam mi se părea atât de copleșitor. Să nu mai zic că atunci când am părăsit maternitatea îmi venea să plâng pentru că simțeam ca îmi este invadat spațiul dintre mine și copil, că dispare conexiunea mea cu copilul! Eram devastată că nu aveam lapte, efectiv am ajuns acasă și plângeam că nu aveam lapte, a durat 4 zile să îmi vină laptele. Pentru mine a fost tragic, copleșitor, devastator. Efectiv tot ce se întâmplă în jurul meu era copleșitor!
- Am stat la pat, nu mă mai bucura nimic, nu puteam vorbi cu nimeni, durere fizică, paralizie, lipsă de speranță, de rost.
- Tristețe, senzație de neputință, plâns.
- Nu am avut.

- Plâns, simţeam că nu mai pot, că nu sunt o mamă bună pentru bebeluşul meu, că eu nu mai exist - ca femeie, ca om.
- Făceam atacuri de panică şi ma trezeam brusc cu teama că voi muri.
- Sensibilitate la orice făceam sau spuneam sau primeam drept sugestie, de exemplu copilul meu nu este cuminte (deşi el doar dormea şi mânca), nu mănâncă la sân suficient, nu ia în greutate ca alţi copii
- Plângeam întruna, mă uitam la copil şi nu ştiam ce să-i fac, mi-era frică să rămân singură în casă cu copilul, frică de el şi de reacţia mea faţă de el.
- Respingerea copilului, a partenerului, senzaţia ca nu sunt suficient de bună să fiu mamă, senzaţia că nu reuşesc să mă descurc cu toate.
- Am plâns, am simţit instabilitate.
- Eram copleşită, frustrată, simţeam nevoia de a "lua aer".
- Mă simţeam depăşită de situaţie, eram mereu tristă, deşi nu aveam motiv. Mă simţeam inutilă şi mă gândeam doar la ideea de a pleca singură în lume.
- Teamă că se poate întâmpla ceva cu el şi în momentul de faţă, deşi au trecut 10 ani. Plâng numai când mă gândesc că ar păţi ceva.
- Am plâns necontrolat. Mi-era mereu frică să nu păţesc ceva copilul.
- Stări schimbătoare: ba foarte veselă, ba tristă.
- Plâns, frică, neputinţă.
- Lipsa bucuriei de a avea copilul, un mare gol în suflet, nesiguranţă, frică, sentimentul de singurătate, tristeţea fără motiv, lipsa apropierei naturale de bebeluş.
- Tristeţe, atacuri de panică, anxietate, dorinţa de a-mi recăpăta viaţa dinainte de a fi mămică, plânsete necontrolate, singurătate, mă simt neînţeleasă, teamă.
- Stare de tristeţe maximă în zilele înnorate, roller coaster de emoţii chiar şi la 15 minute. Am avut cezariană de urgenţă, aşadar nu mă aşpteam să am dureri, fiindcă planificasem naştere naturală. Aşadar lipsa de libertate de mişcare, alăptat doar în anumite poziţii şi toată ziua. Pe alocuri sentimente de regret.
- Oboseală, frică, emoţii excesive.
- Oboseală cronică, sentimentul de neputinţă uneori pentru că nu am reuşit să alăptez, sentimentul că poate nu fac destul, însingurare, sentimentul că nu sunt întotdeauna înţeleasă.
- Furia laptelui.
- Insomnie, overthinking, overreacting, sentimente negative, furie, vinovăţie.
- Niciun ajutor, toată lumea mă întreba dacă am lapte, nimic din ce făceam nu era bine, primeam o mulţime de sfaturi fără sa le cer.
- Mă simţeam neputincioasă, nevalidă, că nu sunt în stare să am grijă de copilul meu. Multe momente în care am plâns în tăcere şi singurătate. Momente în care îmi spuneam că nu valoriz nimic, că soţului şi copilului le-ar fi mai bine fără mine, pentru că am probleme mintale. Am simţit că cedez mental din cauza presiunilor şi părerilor venite din partea altora în legătură cu creşterea copilului.

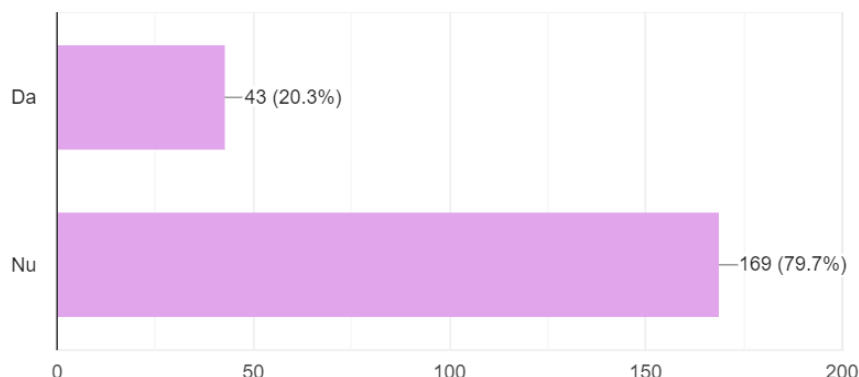
- Ideea de întoarcere la birou îmi provoacă anxietate. Trebuie să mă întorc după 9 luni și jumătate de când am născut. Mai am 2 luni și jumătate de stat acasă, dar deja mă gândesc cu groaza la acel moment. Locuiesc în UK și aici pe perioada concediului de maternitate, ai dreptul la 10 zile în care să mergi la birou pentru "Keep in touch". Mi-am programat cele 10 zile pentru că la întoarcere voi începe o poziție nouă în cadrul companiei la care lucrez și am nevoie să încep deja trainingul. Horror! De fiecare dată când mă duc la birou am anxietate.
- Sentiment de singurătate, panică, anxietate, teama că bebe va păți ceva rau, frustrări, neputință de a găsi un echilibru.
- Tristețe, frustrare.
- Acomodarea cu bebe și serviciul, ajutor puțin.
- Nu știu dacă am avut sau nu depresie postnatală, știu doar că atunci când am venit acasă de la maternitate m-am simțit ca lovită de tren, avion, toată lumea în jurul meu îmi spunea ce și cum să fac pentru copilul meu, unele lucruri cu care eu nu rezonam și încă nu rezon.
- Îmi era frică să nu îmi ia cineva copilul.
- Cred că am avut baby blues și mai am stări depresive uneori sau stări de irascibilitate, insomnii, dispoziții schimbătoare când sunt perioade grele, și e greu de vreo 4 luni.
- Frică, neîncredere, stări de leșin.
- Plâns necontrolat, simțeam că nu sunt o mamă bună pentru copilul meu.
- Teamă de a pune altcineva mâna pe copil în același timp în care nu mă simțeam total atașată emoțional de el.
- Am plâns foarte mult, zilnic. Am avut o stare continuă de tristețe, dezamăgire, furie, singurătate. M-a deranjat totul la toată lumea.

## Mergi la terapie?

Mergi la terapie?

212 responses

 Copy



### Dacă nu, de ce nu mergi la terapie?

- Nu îmi permit financiar - **25,9%**
- Nu am timp - **24,7%**
- Nu cred în terapie - **3,6%**

### Alte răspunsuri

- A trecut de la sine să zic așa. Când am realizat că am un copil care nu doarme ziua și când nu m-am mai consumat pe tema asta.
- Am fost la terapie în trecut, am înțeles cum funcționează mintea mea, iar acum mă terapizez singură și am alături oameni care mă ajută să trec peste astfel de momente. Dacă aș fi simțit că nu aș fi putut să mă ridic din gaura neagră în care eram, aș fi apelat cu siguranță, din nou la un terapeut.
- Amân mereu, poate de luna următoare.
- Și nu am timp.
- Sunt în proces de căutare a terapeutului potrivit pentru mine.
- Nu știu dacă am nevoie.
- Nu știu dacă am o depresie sau poate am impresia că sunt bine.
- Am reușit să trec de acea perioadă și fără terapie. Atunci când mi-ar fi fost utilă, în primele 2 luni după naștere, nu aveam cum să ajung.
- Am discutat cu cineva, însă am considerat că tot la mine este problema și am căutat soluția care am considerat că mă va ajuta pe mine.
- În prezent nu mai merg. Dar am fost în perioada depresiei și după.
- Sunt ok, fericită.
- Nu am reușit nici acum să programez o primă ședință.
- Sunt bine cu mine, sunt împăcată sufletește.

- Nu am timp, nu cred în terapie și nici nu prea îmi permit.
- Deocamdată nu mai simt nevoia.
- Am mers, am încheiat.
- Am încercat, mi-a zis exact aceleași chestii pe care mi le zicea soțul să mă susțină. Probabil nu am găsit terapeutul potrivit.
- Nu am timp, nu am resurse + îmi este rușine că nu știu ce să fac, ce să spun.
- Nu consider că am nevoie.
- Nu am avut și nu am nevoie. Mă simt ok cu mine și cu bebe, nu am avut o stare emoțională fragilă după naștere. Am reușit să ne adaptăm și să-l integrăm în viața noastră destul de ușor pe bebe.
- Am fost, dar am făcut pauză după naștere din lipsă de timp.
- Nu e nevoie.
- Din cauza lipsei de timp nu am mers până la 18 luni ale copilului. Recomand să se meargă mult mai devreme dacă există posibilitatea.
- Merg, și ar fi bine să mergem cu toții.
- Consider că nu este necesar.
- Am considerat că mă descurc singură.
- Cred că pur și simplu nu i-am acordat importanța necesară.
- Urmează să merg.
- Nu am cu cine să las copilul.
- Am de gând să merg la terapie în perioada următoare.
- Nu m-am gândit.
- Am încercat să trec singură peste.
- Nu am fost compatibilă cu psihoterapeutul cu care am luat legătura.
- Am fost, o să reiau de îndată ce mai crește bebelușul, acum are 3 luni.
- Nu am timp și nici nu îmi permit.
- Nu e atât de grav încât să am nevoie de terapie
- Consider că m-am împăcat cu mine și sentimentele mele, soțul mi-a fost mare ajutor.
- Cumul de motive, sunt nesigură că m-ar ajuta, nu știu când și ce să fac cu bebe în timpul acela.
- Toate.
- Nu simt nevoia.
- Merg doar de mentenanță. Terapie în mod susținut am făcut acum mulți ani, când am învățat să-mi înțeleg stările, să mă împac cu ele și să înțeleg ce le-a declanșat.
- Mi-am revenit din depresie după 4 luni și nu m-am gândit să fac terapie apoi.
- Am fost, m-a ajutat enorm.
- Nu am găsit terapeutul potrivit pentru mine.
- Am mers.
- Încă mai cred că pot depăși singură.

- Am fost cu vreo doi ani înainte de a rămâne însărcinată. Acum viața mea se împarte între Arad și București, nu am avut liniște și stabilitate ca să mă simt în stare să o fac.
- Am primit sprijin în spital din partea psihologului și m-am simțit mult mai puternică decât el.
- Nu mi-am făcut curaj.
- În momente de stres încerc să mă autoconsolez și să fac yoga.
- Nu am crezut că am nevoie. Aveam unele gânduri pe moment, dar eram tot timpul cu gândul la băiatul meu și asta îmi făcea să-mi dispară orice gând urât.
- Am trecut relativ repede peste, am primit din spital de la neurolog tratament.
- Am mers la terapie după moartea soțului când am rămas doar eu și fetița mea. Și acum am nevoie de terapie cred, dar nu îmi permit financiar.
- Cu ajutorul soțului am depășit momentul.
- Lucrez cu mine prin tot felul de cursuri ce țin de psihologie și dezvoltare personală.
- Am fost la un moment dat, acum locuiesc în altă țară și nu am căutat.
- Am fost mult timp la terapie, acum iau o pauză pentru că am mers la psihiatru între timp și mă ajută pastilele.
- Deja timpul a trecut, nu cred că am stat să îmi plâng de milă pentru că m-am focusat pe nevoile bebelușului atunci.
- Rușine! :(
- Nu am nevoie, sunt terapeut.
- Nu ar sta nimeni cu copiii ca să mă duc la terapie, dar este și problema financiară.
- Am fost o perioadă și am rezolvat problema.
- M-am autoeducat citind multe cărți despre psihologia copilului, cum să ne comportăm cu primul născut atunci când apare cel de-al doilea copil.
- Nu am nici timp, ajutor.
- Momentan nu am nevoie, dar simt cum ușor ușor o să apelez la un terapeut.
- Consider că gestionez situația în mod corespunzător.
- Îmi este teamă de ce zice lumea, soțul și prietenii spun că nu am nevoie.
- Am mers o vreme, apoi am omis să mai caut un terapeut potrivit, nu știu sigur de ce.
- Am făcut terapie când bebe avea 4 luni. Acum fac coaching de grup, terapie când simt că nu mai pot.
- Nu mai e nevoie acum. Atunci nu credeam că am nevoie.
- După prima naștere am fost. Acum la a doua sunt mult mai relaxată. Dar voi merge strict pentru a-mi reseta mintea.
- Am zis că rezolv singură în timp, a trecut mult timp de atunci.
- Știu că am nevoie, dar încă nu am curaj.
- Nu știu dacă problema mea este chiar de terapie.

## Ce așteptări ai avut de la viața de după naștere?

- Să fie liniștită ca în filme.
- Un copil care să doarmă, să facem vacanțe împreună, să am aceeași viață plus un căruț cu un copil care nu cerea prea multe, doar sânul pe care îl aveam mereu cu mine.
- Deși lucrez într-un spital pentru copii pare mai ușor când vezi la altul. Mă așteptam să fie mai ușor și cu alăptatul și de acolo cred că a venit toată frustrarea și tot stresul pentru că lăptic nu prea a fost oricât de mult am muls și am pus copilul la sân.
- Nu am avut așteptări prea mari, dar mă gândeam că e mult mai ușor față de ce am trait.
- Nu am avut niciun fel de așteptare, cumva chiar asta a și fost problema, pentru că m-a lovit realitatea din plin. Nu am vrut să îmi creez așteptări pentru a nu îmi face scenariu inutile în sarcină, nu voiam anxietate.
- Că toată lumea se va băga în viața mea din cauza faptului că mama mea nu mai este printre noi. Am avut și prestața prietenelor mele că mă vor ajuta.
- Cu siguranță nu mă așteptam să mă lovească atât de tare realitatea. Mă așteptam să fie greu, dar nu în atâtea nuanțe și moduri.
- Destul de realiste, dar tot m-au lovit.
- Credeam că va fi frumoasă. E groaznică.
- Că bebelușii dorm și mănâncă. Că viața de cuplu nu se va schimba. Că voi avea timp și pentru mine.
- Cam ce se întâmplă acum îmi imaginam că o să fie.
- Să fie la fel ca la primii 2 copii. Adică ok. Ajutor mult de la mama etc.
- Ma gândeam că e mai ușor, dar la naiba că nu e.
- Nu am avut așteptări, nu am știut la ce să mă aștept. Sau mai bine zis mă așteptam să nu dorm că asta știe toată lumea să îți spună cât ești însărcinată. Și contrar așteptărilor chiar am dormit, cel puțin până la 4 luni.
- Să fie mult mai simplă alăptarea, dar a fost extrem de greu. Nu reușeam să o atașez la sân și am fost încăpățânată. Nu am vrut să plătesc un consilier în alăptare. Pot să spun că am reușit și la momentul acesta o alăptez. (fetița are 1 an și 2 luni).
- Că lucrurile vor reveni la normal.
- Mă gândeam că va fi total diferită, copleșitoare, dar parcă m-a lovit ca trenul noua realitate.
- Sincer, niciuna, însă nu credeam că o să fie așa de greu și cu așa multă durere fizică. (cea mai groaznică experiență. Am jurat că-mi leg trompele)
- Am știut că totul va fi bine. Dar în afară de soțul meu nu am avut niciun suport. Probabil asta m-a dus și spre depresie, așteptările celor din jur.
- Acum când mă uit în urmă îmi dau seama că nu am știut ce urmează și ce presupune să apară un copil în viața ta. Nu am știut/crezut că pot să simt atâta

iubire și că pot rezista fără somn/mâncare/apă atâta și în același timp nici măcar nu mi-a trecut prin minte cât de greu va fi.

- Am luat totul ca atare, acum apreciez mai mult ce au făcut mamele noastre pentru noi, cât de greu le-a fost fără Pampers, creme și soluții la îndemână.
- Nimeni nu îți spune exact cum e. Am descoperit treptat frumusețea acestei lumi cu copil. La început însă e foarte greu pentru că dintr-o dată nu mai ai timp pentru tine și e altcineva care are nevoie de toată atenția ta.
- Timp de introspecție, drăgălășenii zi de zi, timp mai mult petrecut în familie
- Să fie ca înainte.
- Să mă plimb mult cu copilul liniștit în cărucior, să ies la terase și să beau cafea și să citesc în timp ce el doarme liniștit în cărucior. Să fac sport în timp ce el stă liniștit lângă mine și tot așa.
- Eu pun mereu răul înainte și poate asta m-a ajutat, mai ales că multe lucruri grele auzite, la noi nu au existat (în ceea ce privește comportamentul copiilor, să spun așa).
- Stăpânire de sine, multă înțelegere și iubire pentru bebeluș și credeam că va fi simplu și ușor.
- Cred că asta m-a ajutat, că nu am avut așteptări.
- Sincer, mereu am privit copilul ca pe o păpușă, dar realitatea crudă m-a lovit direct în față. Am crezut că să fii mamă înseamnă doar să îi dai să mănânce, să îi schimbi pampersul, îl imbraci frumos și ieși cu bebe în oraș. Dar șoc, a fi mamă este cu totul altceva și cumplit de greu și de solicitant.
- Să fie mai simplu, să am ajutor mai mult.
- Să fie cum se vedea din exterior pentru alte mame.
- Credeam că o să îmi fie mult, mult mai ușor. Nu m-am gândit că nu voi mai avea independență absolut deloc.
- Fericire, somn pentru bebe, un nou capitol (iar bebe de 10 luni chiar doarme noaptea, de la bun început).
- Cea mai mare așteptare a fost că o să mă recuperez ușor după nașterea naturală pentru că asta am auzit de la toată lumea. Nu a fost așa și asta m-a făcut să nu mă bucur deloc de bebelușul nou-născut în prima lună pentru că mă durea crunt tot.
- Cred că asta e de fapt și marea mea problemă: nu am avut așteptări, nu m-am gândit la ce va fi după naștere, la cât de mult se va schimba viața mea.
- Că lucrurile între mine și soț vor merge cel puțin la fel de bine, că voi primi de la el sprijin emoțional, că voi reuși să găsesc energie și timp pentru a face tot ce îmi propun, că voi reuși să îmi mențin stilul de viață activ.
- Puțin ca-n filme, happy kids și răbdare și iubire maximă.
- Mai multă grijă de mine.
- schimbare în măsură mai mică a vieții mele decât s-a întâmplat în realitate.
- Să nu mai am așa de mult timp pentru mine, dar nu mă așteptam la atâta oboseală.

- Să cresc copiii împreună cu soțul meu, de la care așteptam să se transforme în tată. Dar m-am înșelat.
- Că o să decurgă totul ok, natural, bănuiam că nu o să fie ușor dar nu știam că o să fiu atât de mult “încercată” și veșnic supărată și nervoasă.
- Nimic nerealist. Speram totuși să am o casă bec, însă uneori e bec ars. Aș fi vrut să slăbesc, dar nici acum nu am reușit și nu știu ce să fac pentru că mănânc pe fond de oboseală (nici măcar de plăcere sau poftă). E groaznic de obositor de cele mai multe ori dar nu mă las pentru că se vede pe făcuca ei că ne iubește și e tot ce contează.
- Ca majoritatea situațiilor să fie mai ușoare: alăptarea, calitatea somnului.
- Somn, liniște, organizare. Totul ROZ.
- Că voi fi fericită, împlinită.
- Speram că bebelușii dorm mai mult.
- Credeam în expresia “cum îl înveți așa îl ai” și mă imaginam în plimbări lungi pe afară în timp ce bebe ar fi dormit liniștit în căruț. Nu a dormit niciodată în căruț și are un tempereament energic deci adormirile au fost o provocare cel puțin în primele luni.
- Să mă îndrăgostesc din prima de bebelușul meu. De a mă descurca cu capacitățile mele de organizare, cumva să îmi fie suficient.
- Să am parte și de sprijinul partenerului.
- Mai mult ajutor și înțelegere de la partener, că va fi mai ușor să ai și viață socială.
- Nu aveam.
- Nu am știut la ce să mă aștept așa că nu prea am avut așteptări. Habar n-aveam cum o să fie dar parca nici așa greu nu credeam că va fi. Acum, mă adaptez din mers și apelez la ajutor când am nevoie.
- Îmi doream ca toți, nu doar eu, să se adapteze la programul noului membru.
- Mă așteptam să fie mai greu decât este.
- Credeam că va fi totul lapte și miere și că al meu bebe va dormi mult și singurel. De fapt am stat cu el internată încă din primele săptămâni, a fost greu.
- Am crezut că ambii părinți au responsabilități egale în privința copiilor, însă, prin natura rolului ei, mamei îi revin mai multe.
- Ca soțul să ajute la treburile casnice cumva, astfel încât să mă pot concentra la bebe și alăptare. Mă așteptam să alăptez, însă am ajuns să extrag laptele cu pompa electrică zilnic fiindcă bebe nu s-a atașat corect la sân de la început.
- Nu am avut, am luat totul cum a venit și am plecat la drum cu gândul că cea mai mare greșală e să crezi că va veni o zi în care viața va fi ca înainte (fara ca asta să însemne că trebuie să fie ceva rău că nu mai e la fel).
- Să fie greu, dar mai bine decât prima dată. Pana acum așa e.
- Nu am avut asteptari, dar nici nu mi-am imaginat cum se va resimti responsabilitatea si schimbarea in sine
- Să fie totul ca înainte de naștere

- Implinire alături de bebe
- Mă așteptam la o recuperare rapidă și eu să fiu mai puternică.
- Să existe instinct matern, să știu instinctiv ce să fac. Să doarmă fără atât de mult efort din partea mea. Să am măcar 5 minute pentru mine pe care câteodată nu le aveam într-o săptămână întreagă. Să mă simt la fel ca înainte. Să fiu posh, dar cu bebe și să fie totul mult mai ușor.
- Prea mari! Credeam că va fi mai ușor, că voi avea mai mult ajutor.
- Că este totul roz.
- Nu mi-am creat așteptări.
- Mult prea mari, am așteptat 5 ani să devin mamă, am pierdut 2 sarcini de 5 luni jumătate. Am visat la perfecțiune și am fost trântită la pământ.
- Nu am avut așteptări. Știam cumva că totul se va schimba.
- Lucrurile au fost exact cum mi le-am imaginat.
- Nu îmi imaginam cât de solicitant poate fi, oricât de mult ajutor ai.
- Să fie totul frumos, zen.
- Toată lumea spunea că nașterea e grea, nimeni nu mi-a spus ce urmează după. Mă așteptam să fie roz cu picățele. Tot ce pot spune e că nașterea a fost mai ușoară. P.S. Am născut natural.
- M-am așteptat la ceea ce a și fost, doar că a fost mai greu în teorie decât în practică.
- M-am așteptat la greutate, nopți nedormite, ore în șir de plâns.
- Știam că va fi greu, nu mă așteptam să fie așa greu.
- Să am totuși timp și pentru mine.
- Nu am avut așteptări, mi-am dorit doar să simt acea iubire infinită în brațele mele.
- Că o să fac față singură tuturor provocărilor.
- Mă așteptam să am mai mult timp pentru mine, mă așteptam să am mai mult timp pentru orice.
- Nu m-am gândit că o să fie așa greu.
- M-am așteptat ca soțul să doarmă cu noi în aceeași cameră.
- Să fie greu fizic, dar nu și psihic.
- Să fie mai ușoară, mai ca pe internet, mai zen - nu e.
- Să dorm mai mult, să am mai mult timp pentru mine.
- Să fi avut mai mult ajutor din partea prietenilor și al familiei.
- Niciuna.
- Să fiu înțeleasă când aveam nevoie.
- Să fim sănătoși cu toții, să fim fericiți!
- Să fie roz, să mă împlinescă, să îmi placă, să fiu îndrăgostită de copilul meu și de tot ce ține de el.
- Long story short... regret orice așteptare. Nimic nu a fost la fel.

- Mă așteptam să fie un mix între greu și minunat, presărat cu multă iubire și fascinație pentru cel mic.
- Nu mi-am creat nicio așteptare, am luat totul exact cum a venit.
- Nu știu, credeam că o să fiu în stare să îmi reiau jobul mai repede, dar nu prea mă mai lasă inima.
- Să continuăm să fim familia de dinainte doar ca acum în loc de doi suntem trei și momentan ne iese.
- Să mă descurc cu toate.
- Visam cumva la o viață similară cu ce aveam înainte. Nu eram toată ziua prin oraș, petrecăreți. Ne place să ne petrecem timpul citind, plimbându-ne sau uitându-ne la seriale. Am născut în noiembrie, plimbările nu erau o opțiune. Și erau, în general, cea mai bună metodă de a scăpa de "norul negru" înainte de a naște. După ce am născut, a fost foarte greu că nu reușeam să scap de norul negru, pentru că nu reușeam să mă plimb suficient. S-a remediat problema între timp.
- Speram să mă refac mai repede după cezariană, să alăptez (ceea de fac).
- Nu credeam inițial că schimbarea va fi atât de mare, nu credeam că eu mă voi schimba atât. Nu înțelegeam cum toate prioritățile inițiale se rearanjează. I-am spus soțului că totul pare alb-negru, iar fiica mea e un curcubeu.
- Că va fi ușoară.
- Mă așteptam să fie liniștită, calmă, minunată!
- După primul copil a fost totul ușor, cu al doilea am avut multe probleme... operații, spitalizări lungi. A fost o traumă totul la a 2-a naștere.
- Așteptările pe care le vezi în online/filme că totul o să fie roz și în realitate am simțit ca și cum am intrat frontal într-un perete.
- Să nu se schimbe rutina mea cu copilul cel mare.
- Nu mi-am setat anumite așteptări, am trăit pur și simplu experiența de mamă.
- Nu mă așteptam să am eu o problemă gravă de sănătate. Și aveam traume din trecut.
- Speram că este ca în filme, ai timp pentru tine, ai timp pentru familie, ai timp pentru copil.
- Să fie mai ușor decât a fost.
- Niciuna, pentru că nu știam ce înseamnă să fii părinte.
- Mă așteptam să fie mai ușor decât a fost în realitate.
- Că totul va decurge normal și că voi ști exact ce trebuie să fac.
- Ajutor din partea jumătății și a celorlalti, fără presiune că totul trebuie să fie ca la carte, înțelegere.
- Armonie, înțelegere, un copil ca-n filme, deci nerealiste.
- Ca totul să meargă "ca uns", să fie ușor/ instinctiv.
- Că voi face totul împreună cu copilul meu, că viața e roz, am minimizat greul.
- Să nu mi se mai împingă sfaturi despre cum trebuie să mă comport cu bebelușul!

- Așteptările mele de la viață nu au avut niciodată legătură cu nașterea, dar au legătură cu rolul meu de mamă. Vreau să las în urmă ceva semnificativ pentru copilul meu și să-l încurajez să-și găsească drumul care să-l facă fericit.
- Să fie paradis.
- Bucuria de a avea o minune.
- Am sperat într-o mai bună conexiune și relaționare cu prietenii, bunicile, într-un ajutor din partea lor, a soțului. Am crezut că voi fi mai calmă decât sunt și că voi aplica tot ce am citit.
- Probabil mai multă implicare din partea celor apropiați. În plus, chiar nu m-am așteptat ca prietenii să stea departe. Deși, dacă stau bine să mă gândesc, cred că am făcut aceeași greșeală când nu aveam copil, cu cei care aveau. Mă temeam să nu deranjez, așa că așteptam să dea ei semn când sunt pregătiți. Dar am simțit pe pielea mea că nu e o atitudine ok.
- Ca soțul să rămână la fel, adică iubitor și săritor, să mă sprijine, să fie un tată bun.
- De bucurie!
- armonie în 3.
- Credeam că voi dispune de mai mult timp pentru mine.
- Să fie totul bine.
- Eu trebuia să nasc în Anglia, dar am venit acasă cu gândul că are cine să mă ajute, dar nu a fost așa.
- Să fie frumoasă și ușoară.
- Niciuna, am încercat să mă adaptez noii vieți.
- Să fiu sănătoasă, să văd copiii mari și să fiu o mamă bună.
- Altele decât cele de acum, copii care dorm singurei, care se joacă liniștiți.
- Mă așteptam ca toată lumea să mă lase să îi fiu mama copilului meu, să îl alăptez, să stau cu el atâta timp cât îmi doresc pentru că de aia sunt mama lui.
- Să fie mult mai ușor.
- Niciuna.
- Aș fi vrut să existe o comuniune în familie în creșterea copilului.
- Mai mult ajutor.
- Nu am avut.
- Niciuna, că totul o să fie așa cum trebuie să fie.
- Mai bine zis ce așteptări nu am avut și anume să mă doară atât de tare că nu o să mai stau zilnic cu ai mei ca înainte deoarece viața ți se schimbă total, nu aveam o relație chiar de 10 cu mama și nu mă așteptam atât de tare să mi-o doresc non-stop lângă mine ca atunci.
- Am crezut că va fi mai ușor, n-am știut că voi fi atât de obosită.
- Să fiu ajutată la nevoie, un partener asumat și iubire necondiționată din partea lui și a familiei.
- Să nu se schimbe mare lucru, pentru că voi integra copilul în stilul de viață și va fi ok.

- Un copil sănătos. Atât.
- Să știu doar că el este bine.
- Multe.
- Așteptări total nerealiste: să fie totul roz, copilul să nu plângă și să doarmă în patul lui 12 ore pe noapte.
- Că totul o să fie ușor în creșterea unui bebeluș, dar lucrurile nu stau tocmai așa.
- Nu aveam nicio așteptare, nu știam cum o să fie, fiind primii din grupul apropiat de prieteni care au avut copii.
- Fericire deplină.
- Am avut așteptarea de împlinire, dar nu a fost așa.
- Știam ce urmează, mă așteptam la mai mult sprijin de la cei din viața mea ținând cont că a fost o naștere destul de traumatizantă.
- Ma așteptam să fie mai ușor.
- Să nu fie așa stresantă.
- Mi-aș fi dorit mai mult ajutor și mai mult timp pentru mine. Dar cu timpul am învățat să mă organizez în așa fel încât să am și timp pentru mine.
- Viață de familie normală.
- Niciuna.
- Mai multă empatie din partea familiei.
- Am crezut că totul va fi la fel. Nu am conștientizat schimbările majore care m-au lovit din plin.
- Nu am avut așteptări nerealiste, știam ce o să urmeze. Relația de cuplu a fost mai greu de gestionat decât copilul.
- Să am parte de ajutor.
- Niciuna.
- Cea mai importantă, să fim cu toții sănătoși. Și să am mai mult timp în viața, să mă bucur de ei.
- Reale. Provin dintr-o familie cu 4 copii. Mi-am dorit foarte mult copii, iar faptul că au venit la 37, respectiv 40 de ani după ce am citit foarte mult despre parenting, pot spune că viața este mai frumoasă.
- Doar bucurie în jurul bebelușului.
- Cu totul alta.
- Mai mult suport din partea soțului, încurajare, ajutor în casă.
- Sincer mă așteptam să fie mai ușor, să am timp pentru mine măcar un pic - nu credeam că asta înseamnă să ai copil - o vorbă care m-a exasperat, nu mă așteptam să fac ceva non-stop, zi și noapte.
- Offf!
- Clar altele decât ce am experimentat.
- Să am și timpul meu, să doarmă la prânz mai mult copilul.
- Să fie o împlinire, să mă bucur de copil, să fie mai simplu.
- Să mă bucur de bebeluș.

- Nu am avut așteptări, doar am fost concentrată, alături de soțul meu, să ne creștem frumos copilul și de mult timp am înțeles că nu trebuie să mai avem așteptări de la viață, oameni, ci doar să luăm viața, lucrurile și oamenii așa cum sunt, apreciindu-le mai mult calitățile și criticând mai puțin defectele.
- Susținere și implicare din partea partenerului. Că aș fi pregătită, mai ales că citisem foarte mult înainte - despre naștere, postpartum.
- Să am timp și pentru mine, să dorm bine, să participe tatăl copilului în mod egal.
- La prima naștere nu știam ce va fi, la a doua am fost mai stresată - naștere prematură plus că știam ce urmează.
- Să fie bebe bine.
- viață liniștită, lipsită de griji, că totul va rămâne neschimbat în relația cu familia sau prietenii.
- Nu știam cum să-mi imaginez viața după naștere! Ziceam: să nasc odată! Dar greu de-abia apoi a început!
- Să am timpul meu cu mine.
- Ca viața mea să fie ca cea de dinainte, să am libertate de mișcare mai mare.
- Să fie armonioasă și să fie o comuniune între toți apropiații cu care să mă bucur împreună.
- Mă gândeam ca totul va fi roz și frumos. Că stau acasă cu copilul și în sfârșit voi avea timp să fac tot ce îmi planificasem de mult timp să fac și tot nu reușeam.
- Să fiu o mămică fericită.
- Să am și timp pentru mine.
- Să nu fie atât de greu.
- Să simt nevoile copilului și ce trebuie să fac, să simt ce trebuie să fac, să simt instinctul matern imediat, să mă bucur mai mult.
- Fericire, împlinire.
- Știam că o să fiu obosită și nu o să dorm noaptea, însă nu mă așteptam să mă simt așa lipsită de libertate de mișcare, din cauza alăptatului și operației de cezariană.
- Nu am avut nicio așteptare, le-am luat pe toate cum au venit.
- Pe de o parte, mă temeam de ce va urma, pentru că nu am fost o persoană căreia să îi placă neapărat copiii și mă gândeam că nu o să mă descurc, iar pe de altă parte îmi imaginam întâlniri cu prietenele în care eu îl voi plimba pe bebe cuminte în cărucior. În concluzie, așteptări oarecum nerealiste.
- Să fie mai ușor.
- Nu mă așteptam să simt depresia/anxietatea pe care am simțit-o.
- Sincer am crezut că voi avea ajutor din partea celor mai experimentați și un pic mai multă susținere în decizii gen: fără ecrane, nu aruncăm cu mâncare etc.
- La o viață ca în filme, la mai mult timp liber, timp pentru mine.
- Un concediu de maternitate chill, în care să mă concentrez doar pe bebeluș și dezvoltarea lui.
- Să nu fiu atât de panicată și nervoasă și să mă pot bucura mai mult de bebe.

- Zâne și curcubeie.
- Am crezut că voi reuși să fac mai multe lucruri când doarme bebe.
- Nu știu ce așteptări am, poate să pot ieși uneori și singură din casă și fără grija că în 2 minute începe copilul să plângă după mine.
- Este exact cum îmi doresc.
- Cred că inconștient mă așteptam ca viața mea să nu se schimbe atât de radical, să mai pot păstra măcar o parte din timpul pentru mine, măcar o parte din cea care am fost înainte de naștere.
- Să fiu la fel ca înainte, eu ca persoană.
- Ma strădui să nu am așteptări.
- Așteptări foarte mici, crezând că o să fie foarte greu și nimic nu va mai fi la fel. În schimb, totul devine din ce în ce mai bine și a fost mai ușor decât credeam odată ce mă recuperasem după naștere.
- Să fie mai frumos, să am mai mult sprijin din partea partenerului, să avem activități de familie.

## Ce te-ar fi ajutat să știi despre viața de după naștere? Despre ce nu vorbesc mamele?

- Despre cât de grea este schimbarea, să-ți faci toate planurile în funcție de cineva, să nu mai ai libertate.
- Pot să spun despre ce vorbesc. Despre faptul că trebuie să ceri ajutor, dar poate unii nu au cui. Despre faptul că trebuie să te împaci cu o nouă tu cred că ar trebui să se vorbească, eu te urmăresc cu drag pentru că I feel you, am un copil la fel de solicitant.
- Cum să dormi 8 ore în 15 minute.
- Ce presupune să naști prematur; opțiuni de a nu pierde lactația dacă bebe e separat de mamă la incubator mai mult timp; cum e cu somnul bebelușilor.
- Că e al naibii de greu și că o să stau nemâncată sau să îmi iau o sticlă lângă mine ca să beau o gură de apă. Ma uitam la sticlă și nu puteam să ajung la ea pentru că eram blocată de bebeluș și nu voiam să o trezesc.
- Despre mom brain, despre faptul că ești tu, dar nu ești tu de fapt, despre faptul că o iau hormonii razna și nu înțelegi ce ți se întâmplă, despre singurătatea pe care o simți deși ai oameni alături, despre faptul că te simți veșnic neputincioasă.
- Faza e că vorbesc de prea multe și unele inutile. Dar este un lucru despre care nu vorbesc, asta din punctul meu de vedere, și anume nu te încurajează să-ți crești copilul cum simți/crezi. Sau să îți spună anumite surse de informații sau să îți recomande o carte.
- Despre cât de singură te poți simți înconjurată de toată familia și toți cei dragi.
- Despre faptul că înveți ușor ușor să fii mamă.
- Despre cât de oribilă este lipsa somnului și despre toată disperarea pe care o produce. Despre cât de singuratică este maternitatea.
- Cum să ceri păreri, dar și cum să nu asculți toate “eu când era mic X îi făceam, îi dădeam... Și uite-l ce mare și sănătos este”
- Că alăptatul doare până să devină rutină faină.
- Despre cât de greu e să îți revii tu ca femeie.
- Că nu doar colicile, nopțile nedormite sau ragadele sunt problemele adevărate. Că problemele adevărate sunt amalgamul de emoții și stări cu care vine maternitatea, că acest cumul de oboseală și anxietate cu care se confruntă proaspetele mămici fac foarte mult rău atât lor cât și bebelușilor mai ales dacă nu au susținere din partea partenerului, în primul rând.
- Nimeni nu îți spune exact cum este viața de mamă. Toată lumea arată doar partea frumoasă a lucrurilor, nimeni nu îți spune că tu trebuie să fii aptă la orice oră din zi sau din noapte. Mamele nu povestesc despre momentele când le-a fost greu sau când erau epuizate și le venea să urle.
- Despre cât de greu e alăptatul.
- Că unii copii nu prea dorm chiar dacă sunt nou-născuți. Că te simți super praf emoțional, că s-ar putea ca cei din jur să te susțină doar cât consideră ei și nu

prea te înțeleg. Că al 4-lea trimestru e super dificil și uneori chiar nu apuci nici să mănânci.

- Am făcut așa de multe cursuri, dar nimeni nu a tras vreun semnal de alarmă ca să fac câteva pregătiri fizice. Dacă nu mă ducea pe mine capul să pun întrebări, am aflat după naștere ce trebuia să întreb. Aș vorbi de nașterea naturală (cum să gestionezi durerea travaliului și a nașterii), despre alăptare și cum să te pregătești.
- Că oamenii dau multe sfaturi, unii impun și nu înțeleg refuzul și nevoia de liniște și adaptare după naștere.
- Cât de greu e să accepți că tu de dinainte de naștere ai dispărut, că e o acomodare și o acceptare a unui nou EU. Pe lângă relația cu soțul care intră într-o altă dinamică, în cazul meu acceptarea vizitelor mai dese ale soacrei cu care nu rezonerez și care visa că se mută la noi și ne crește copilul.
- Modificările corpului după naștere.
- Despre singurătatea care urmează (în cea mai mare parte ești doar tu și copilul până vine soțul de la job), despre timpul insuficient întotdeauna, despre faptul că atunci descoperi prietenii adevărași și cei care te căutau doar cu interes etc.
- Cum se manifestă colici. La nivel social: nu există locuri ce pot fi frecventate de mame cu bebeluși.
- Depresie, toate prietenele mi-au spus că nu au avut și m-am simțit o mamă rea că numai eu am, până când s-au întâlnit băietii la povești și de fapt toate au avut, dar nici una nu a zis, toate mi-au spus că e doar greu, nu de plâns din nimic, nu de nervii și tristețea aia din care nu mă mai vedeam ieșită, m-am simțit prinsă ca într-o groapă din care nu mai puteam ieși să văd lumina.
- Despre cum copiii NU DORM așa cu una cu două, despre cum cei mai mulți copii NU dorm în pătuțurile lor liniștiți, despre cât de greu este să alăptezi, despre cât de dificilă devine relația cu partenerul care oricât de drăguț și implicat ar fi, tot nu înțelege 100% prin ce treci.
- Lipsa de socializare. Te exclude toată lumea (care nu are bebeluși în casă) pe motiv că dacă ai bebe nu mai ai voie efectiv să ieși la o terasă, ești condamnat să stai în casă cu bebe. Văd multe proaspete mame care ajung să spună că tot ce și-ar dori este să iasă cu cineva la o plimbare, afară, eventual fără să discute despre bebeluși. Și eu am avut mare nevoie de a ieși cu alți oameni, de a nu sta toată ziua să fac ca un robot aceleași lucruri pentru bebeluș și mai nimic pentru mine.
- Că este greu, că se schimbă corpul, că e normal să avem stări și stări, că sunt suficient de bună pentru copilul meu, că viața de cuplu e afectată prin schimbările și dinamica activităților.
- Nimic special.
- În general, mamele vorbesc numai despre partea frumoasă. Da, este minunat să îți vezi puiul cum întinde mânuțele la tine, cum zâmbește când îți aude glasul sau cum rostește primele cuvinte și face primii pași, dar până acolo. Un bebeluș nu

vine cu instrucțiuni de folosire și îngrijire și în plus niciun tipar nu se poate aplica de la unul la altul. Fiecare copil este unic. Dar m-ar fi ajutat să fie cineva care să mă facă să mă gândesc de mai multe ori înainte de a lua decizia de a fi mamă, să îmi zică în față că viața mea nu va mai fi la fel după naștere, că este al naibii de greu și că responsabilitatea asumată este imensă.

- Că vei renunța la tot ce erai înainte.
- Despre cât de puțin ești înțeleasă și cât de mult ești criticată. Despre nașterea în sine și tot ce se întâmplă cu tine în acele momente.
- Cred că la fiecare este diferit. Eu m-am descurcat cu creșterea, alăptarea, îngrijirea, dar mi-a fost și îmi este foarte greu din cauza faptului că nu am libertate.
- Sexul de după naștere. E ușor dureros după cezariană.
- Despre faptul că indiferent cum naști, recuperarea ține strict de corpul tău. Dacă naști natural poți să te recuperezi ușor sau nu. Dacă naști prin cezariană la fel. Poate să fie ușor sau nu. Și consider cu tărie că se vorbește prea mult despre alăptat că e un proces natural când de fapt e unul plin de sacrificii și cu dureri inexplicabile. Lipsește cu desăvârșire un consultant în alăptare din spitalele de stat.
- Despre sentimentul de singurătate de după.
- Mamele nu vorbesc despre singurătatea simțită în timpul maternității, despre lipsa echilibrului dintre viața personală și viața de proaspătă mămică, cu sarcini necunoscute, ce nu primește ajutor decât de la soț în timpul lui liber, despre sentimentele de neputință și frustrare.
- Cât e de greu, cât nu mai ai timp, cât nu e totul roz, care sunt efectele nopților nedormite.
- Că alăptarea doare, cât este de greu dacă nu ai niciun ajutor și că mamele sunt rele și te judecă.
- Oboseală mult peste orice ai cunoscut, izolare, soluții când nu ai sprijin din familie, acceptare.
- Că dacă nu poți alăpta de la început, trebuie să stai noaptea să pompez lapte atât de des, să spăl biberoane și pompa, să sterilizez, să hrănesc copilul și să îl adorm și că îmi va lua atâtea ore. Mi-aș mai fi dorit să știu, chiar dacă am făcut curs de alăptare, că e posibil ca bebele să nu poată să sugă, indiferent de cât de bine știi teoria.
- Că doare alăptatul, că nu mai ai "chef" din cauza oboselii, că nu toți bărbații se transformă în tați.
- Probabil refuzul alăptării, diversificarea.
- Viața după naștere e un mare stres și cu stresul ăsta voi trăi toată viața: stres când ia o viroză, stres când nu papă suficient, stres când cade și se lovește etc.
- It's OK for you to do YOU! Nu din cărți, nu din social media.
- Oricât am citit, somnul a fost problema. Mi se pare că acest subiect, oricât l-ai dezbate nu se pupă. Majoritatea copiilor au probleme cu somnul, însă părinții

preferă să nege și să spună fără nicio nonșalanță „că nu se poate să nu doarmă noaptea,,. La auzul acestor vorbe atât eu, cât și soțul am fost frustrați, invidioși și nervoși pe bebe. Până când am aflat de la neamurile prietenilor că nu e așa cum ne-au spus ei. De atunci am spus că nu mai băgăm în seamă pe nimeni și nimic.

- Cel mai mult m-ar fi ajutat să fi fost puțin mai încrezătoare pe mine și să spun mamelor care au născut acum 20 de ani că totul este diferit. Nu trebuie ascultate sfaturile lor, adică să îți spună că dacă uiți să alăptezi, pierzi laptele, sau la apariția dinților de jos copilul va fi rău, sau dacă nu doarme toată noaptea laptele meu e slab. Deci te zgârie pe ochi efectiv. Mamele vorbesc despre tot și toate. Aceasta este întrebarea. Să le oprească cineva.
- Cât este de dificil să alăptezi.
- Despre cum se schimbă lucrurile și faptul că este perfect normal să fie așa, despre somnul copiilor mai ales în primele luni când e normal să se petreacă mai mult la sân/în brațe. Despre cum te poți simți singur și depășit de situație și fericit în același timp. Despre cum poate să îți fie foarte greu, dar asta să nu însemne că nu te bucuri și nu îți iubești incredibil de mult bebelușul.
- Despre cât de sensibilă rămâi sau devii. Câteva săptămâni după, orice cuvânt adresat este important. Despre sentimente amestecate față de copil. Despre faptul că te gândești la aceleași lucruri, aproape obsesiv. Despre faptul că, dacă nașterea s-a desfășurat într-un mod neprevăzut, vei tot rumega detalii legate de ea.
- Faptul că simți că nu îți mai aparține corpul în totalitate. Îl “împarți” cu copilul timp de 9 luni, însă din momentul nașterii simți că o parte din el nu-ți mai aparține.
- Că este ok că suferi, să nu te regăsești deloc după ce ai născut și că pentru o perioadă ești acolo doar pentru bebele tău, nu să faci curat, spălat și mâncare.
- Că pentru un timp nedefinit viața ta nu va mai fi a ta.
- Despre cum se schimbă corpul, despre singurătatea de după naștere, despre viața de cuplu care se schimbă.
- Emoții negative, oboseală, iritabilitate, senzația de “prea mult”.
- Despre părțile bune. Am auzit doar cât va fi de greu, nu și cât va fi de frumos.
- Despre baby blues și depresie postnatală.
- Despre cum e influențată dinamica de cuplu de către venirea pe lume a unui copil.
- M-ar fi ajutat să știu că sunt suficient de puternică să răzbat prin toate. Că nu o să mai am timp pentru mine. Că pompatul laptelui o să mănânce mult timp zilnic, timp pe care aș fi putut să îl petrec cu bebe sau tati. Că dacă nu cer nu primesc (ajutor) și să nu mă aștept ca partenerul să viseze că am nevoie de ceva. Cred că mamele nu vorbesc despre așteptările lor și realitatea înfruntată după naștere. Realitatea e că nu vorbesc cu mamele, nu am avut ocazia să mă întâlnesc cu mame tinere, iar la plimbările pe afară cu bebe nu prea îmi vine să opresc mămicile pe stradă.

- Cred că uneori vorbesc prea mult mamele. Dar, să zicem. M-ar fi ajutat să nu fie toate împărțite în: așa e bine, așa nu. Valabil pentru alăptare și orice.
- Că e mai dificil începutul față de nașterea în sine.
- Că nimic nu mai e la fel ca înainte.
- Lipsa somnului.
- Că este normal să aibă nevoie de tine. Mult mult foarte mult. Că e normal să îl ții în brațe când e bebe și apoi când e toddler îl vei mai ține tot așa mult. Că trebuie să accepți faptul că viața nu va mai fi niciodată la fel și că asta nu e un lucru rău. Că ține de tine să îți setezi niște așteptări realiste. Că nu trebuie să ascuți sfaturile pe care le primești, dacă ele nu sunt ceea ce vrei tu să faci pentru copilul tău. Aș fi vrut să știu că în unele zile 80% va fi despre a îl face pe bebe să doarmă, că are nevoie de ajutorul meu pentru a se simți în siguranță. Că nu este un șablon și că nu trebuie să caut răspunsuri în grupuri de părinți pentru că am un copil unic și trebuie să îmi dau timp ca să învăț să îi cunosc nevoile. Că nu trebuie să îmi fie frică și că odata cu timpul nu va fi deloc mai ușor, doar mă voi obișnui cu micul om și vom învăța să colaborăm mai bine. Că după 10-11 luni este important să ne conectăm prin joc și iubire, mai mult decât orice.
- Despre lipsa sprijinului, despre faptul că rămâi practic singură cu copilul.
- Despre depresie.
- Despre cât de greu este să alăptezi, somnul copilului.
- Nu vorbește nimeni despre cât e de greu, cât de singură ești, că există depresie postnatală, că ai nevoie de timpul tău, că este multă presiune pe noi mamele să educăm și să creștem copiii sănătoși fizic, psihic și emoțional, însă de noi, mamele, uită toată lumea.
- Ca alăptarea nu e ușoară și doare. Că o vorbă bună contează enorm de mult.
- Durerea în alăptare.
- Să știu că totul este efectiv copleșitor la început. Mamele nu vorbesc despre cum decurge alăptarea care pe cât este de frumoasă, pe atât este de solicitantă la început, însă dacă rezisti și ai sprijin emoțional și fizic, totul este minunat.
- Nopti nedormite, boli, lipsa implicării soțului.
- Despre durerile groaznice de spate. Despre recuperare după ce ai fost tăiată acolo jos și îngrijirea necesară pentru o recuperare rapidă. Despre revenirea la viața sexuală. Despre alăptare și provocările ei. Despre cum să impui anumite limite legate de propriul tău copil celor din jur.
- Cred că exact despre această depresie.
- Despre sentimentele pe care le simți după naștere, acum eram în extaz iar în secunda doi simțeam cum mă bufnește plânsul.
- Teroarea de a nu ști ce să faci, blocajul mental total din primele săptămâni, când plânge plânge plânge și nu știi de ce.
- Alăptat - partea cea mai dificilă care nu e la fel pentru toate femeile și că dacă nu îți iese nu e o tragedie așa de mare.

- Despre greutățile și provocările legate de alăptare și de somn, sau mai bine zis lipsa lui.
- Despre somnul bebelușilor.
- Că nu o să mai am timp de nimic. Singurătate, vinovăție.
- Despre greu situațiilor de zi cu zi.
- Faptul că e copleșitor că bebe depinde 100% de mine, că nesomnul te face irascibil, frustrat, nervos!
- Mamele în general nu vorbesc despre cât de greu e uneori și când familia în cauză se lovește de realitate, atunci apare oarecum un șoc.
- Despre cum te simți emoțional. Despre faptul că nu adori din prima copilul, e o relație ce se dezvoltă cu timpul. Despre cum te simți tu, care nu îți mai aparții și nu mai poți face absolut nimic doar pentru tine.
- Despre realitate, deapre greutăți, despre hormonii dați peste cap, despre viața de cuplu despre mai nimic. Auzi în jur doar: bucură-te și vai, ce miracol. Ok e, dar dacă ești praf psihic cum să te bucuri?
- Despre “nesomn” și că în primul an e despre bebe 99%.
- Cât de greu va fi să dormi fără bebe lângă tine, despre puseurile de creștere, cluster feedings, faptul că va dormi bine doar când doarme lipit de tine/celălalt părinte.
- Tot, regresii de somn, asocieri de somn, cum e alăptatul, că sunt salturi, ce sentimente te pot încerca, că ți se schimbă toata viața.
- Despre ajutorul care nu li se oferă.
- Despre cât de greu e sa fii singura și să crești copilul. Despre lipsa socializării.
- Responsabilitate: de grija ce trebuie să o purtăm mereu copiilor.
- Nu vorbesc despre nesomn, despre cât ajutor au nevoie mamele, despre cât de greu e să mai ai timp pentru tine și pentru partener. Nu vorbesc despre cât de mult vine copilul să pună la încercare viața celor 2.
- Despre cât de greu e să alăptezi, sângerările de după, lipsa momentelor de "doar eu cu mine", lipsa timpului, dependența bebelușului de mamă.
- Despre cât e de greu cu adevărat, cum fiecare etapa vine cu noi provocări, cum societatea te judecă la fiecare pas, familia te consideră exagerată pentru fiecare idee “altfel”, te simți veșnic singură, uiți de tine și iubirea pentru cel mic nu apare 100% inițial ci, asemeni oricărei relații, se construiește.
- Despre cât de greu este să rămâi singură când toată lumea își continuă viața, inclusiv soțul. Schimbările fizice ale organismului.
- Despre furia laptelui, despre acel plâns care nu poate fi explicat, despre cum te pot sugruma rudele cu prezența și cu sfaturile, despre cum să stand up for yourself & for your baby.
- “Alăptatul este magic”. În primele zile/săptămâni nu este deloc magic! Iar asta poate fi extrem de frustrant.
- Fii mai relaxată!

- Despre imensitatea sentimentelor pe care le simți și despre cât de greu e să te gestionezi pe tine însăși. A fost ușor să am grija de copil, mă ghida și el și eram foarte tuned-in la el. Eram, însă, pe altă frecvență față de mine însămi. Mi-ar fi plăcut să mă pregătesc pentru asta.
- Pffff. În primul rând despre cezariană cu tot ce include. Eu am avut un șoc pentru că nimeni nu îți spune detaliat ce se întâmplă. Aș fi preferat nașterea naturală.
- Se vorbește prea mult de scutece și nopți nedormite și ce îți trebuie material pentru copil, dar nu vorbește nimeni despre cum nimic din fosta ta viață nu mai contează, cum toată ierarhia de pre-baby e o glumă, cum jobul cu care te identificai 100% acum e doar o sursă de venit și cum nu pare că are sens să îți pierzi atâtea ore acolo. Cum după 5 luni jumate nu am găsit un balans între personal și profesional. Cum dacă nu comunicai clar și des cu partenerul, se creează o ruptură. Cum te vei trezi plângând pe podea că nu ai aer, nu mai e loc în minte pentru tot ce trebuie să faci sau să ții minte.
- Că nu e ușor. Mamele nu vorbesc despre cât e de greu.
- Că puiul de om este dependent 100% de mamă, că ieșirile din casă nu vor mai fi atât de simple, că este stresant să faci totul pe fugă.
- Despre faptul că trebuie să fii super puternică emoțional și psihic ÎNAINTE de a avea un copil.
- Despre cât de greu este după ce se naște copilul din toate punctele de vedere.
- Că este greu.
- Ar trebui încurajată alăptarea.
- Despre singurătate și scoaterea pe tușă, despre nevoia de ceilalți, prea ocupați cu viețile lor. Despre nevoia de a fi în continuare nevoie de tine, să fii căutat, nu să aștepți să îți sune telefonul.
- Despre cum nu mai reușești să fii tu cea dinainte, despre cum nu mai ai timp, energie.
- Câte greutateți pot apărea. Despre faptul că nu mai pot.
- Despre faptul că nu-ți mai aparții: timpul e dedicat aproape în totalitate puiului de om, mai ales în primele luni, despre faptul că e greu să găsești câteva minute să te speli pe cap, despre faptul că trupul tău se transformă și nu prea ți-l recunoști, despre furtuna de hormoni care te inundă, făcându-te ca, uneori, să ai idei care par iraționale.
- Depresia post-natală.
- Despre alăptare, despre viața sexuală de după naștere.
- Că ești singură.
- Despre faptul că te abandonezi total pe tine în primii 2, 3, 4 ani, depinde de copil.
- Nu vorbesc despre greutatețile legate de alăptare, că viața se schimbă și ai permanent o ființă dependentă de tine, că s-a dus "somnul", excursiile/ ieșirile neplanificate, nu vorbesc -despre depresie.
- Să se insiste pe greutatețile întâmpinate, să am un "ghid de salvare" în caz de greutateți întâmpinate.

- Nu știu, dar cred că mi-au fost depășite. Adică, eu am probleme cu depresia, dar nu din cauza copilului. El mă ține în viață. Îi puneam capăt demult dacă nu aș fi avut acea perioadă ok cu mine în care m-am hotarat să o am.
- Cum să îmi rezolv anumite frici.
- Aș fi vrut să știu că nu e obligatoriu să simți fluturi în stomac la prima vedere. Și că e ok să nu știi ce să faci cu copilul când îl primești și te trezești cu el acasă. Pe de altă parte, îmi plac mamele care știu să le asculte pe alte mame fără să sară cu sfaturi necerute la orice situație.
- Că simpla apariție a mult iubitului copil nu transformă partenerul în tată într-un ritm rapid.
- Despre ce se schimbă efectiv cu corpul lor, relația lor sexuală, timpul propriu, stările hormonale.
- Mamele se feresc să spună partea mai puțin plăcută, că este greu, că sunt stări și modificări hormonale și emoționale dificil de gestionat. Și am constatat că mamele sunt de multe ori cele mai acerbe în a judeca alte mame.
- Despre cum să-mi conserv energia. Despre cum să nu renunț total la mine, despre cum să fac să nu am un copil dependent de mine.
- Despre rănilor sănului la începutul alăptării, despre furia laptelui, despre schimbările vieții de cuplu, despre oboseala și cât de greu este să ai copil.
- Nu vorbesc despre temerile lor. Trecând o dată prin naștere prematură cu decesul copiilor după naștere, a doua experiență a fost un drum. Bătătorit și cunoscut. Dar cu un final fericit.
- Că nu mai poți fi la fel ca înainte.
- Nimic. Am făcut exact cum am crezut că era mai bine. Am mai întrebat alte mămici unele chestii, m-am mai documentat.
- Despre reinventarea de după naștere. Nu vei mai fi niciodată la fel, din niciun punct de vedere, indiferent cât de mult sperii asta.
- Că vor trece toate, doar să ai răbdare!
- Nu cred că există ceva care să te ajute înainte. Abia când trăiești pe propria piele fricile, oboseala care vin la pachet cu bebe știi ce înseamnă cu adevărat viața cu un copil.
- Despre cât de greu este.
- Nu știu despre ce nu vorbesc mamele.
- Despre faptul că nu mai ai deloc timp pentru tine și pentru relația ta, sau dacă îl ai ești prea epuizată să profiți de el.
- Mamele nu vorbesc deloc despre viața de cuplu după naștere.
- Despre faptul că, de foarte multe ori, la început toți consideră că doar mama trebuie să stea cu copilul.
- Că viața e grea.
- Faptul că după a doua naștere, există o perioadă în care primul copil îl simți ca pe un străin, că iubirea aia oarbă nu apare din primele 5 secunde de viață, că se

clădește în timp, că pe zi ce trece e mai puternică, că nu ești defect dacă nu te simți ca în filme.

- Sprijinul și implicarea soțului.
- Ce m-ar fi ajutat? Să îmi fi dat seama dinainte că nu este ok să te muți lângă soacră.
- Cred că trebuie să te pregătești încă de la începutul sarcinii, să te informezi despre naștere, alăptare, perioada în care vei fi doar tu cu puiul tău, zi-noapte.
- Oboseala cronică, schimbările hormonale și că nimeni nu ajută necondiționat.
- Despre cât de greu este în realitate, despre cum se schimbă viața de cuplu, cum se ceartă oamenii din orice prostie, despre nesomn, vinovăție, dorința de a pleca în pădure și a lăsa tot.
- Despre cât de grea e nașterea, cât de greu e alăptatul, cât de greu e să ai un prematur care să rămână în spital și tu să fi externată.
- Despre problemele care apar, despre sentimentele lor și trăirile lor.
- Cum să faci față tuturor problemelor.
- Oboseală cronică care se instalează după naștere.
- Despre alăptare, despre mici trucuri legate de început de diversificare, cum să-ți dai seama că suferi de depresie, informații de prim ajutor pentru bebeluși.
- Despre schimbările hormonale, fizice, despre cât de greu este să fii părinte, despre faptul că o să fii constant obosită.
- Griji legate de copil.
- Despre ce se întâmplă de fapt, despre cum să te pregătești și de ce fel de sprijin ai nevoie.
- Nu știu.
- Știam ce va urma.
- Despre cât de important e rolul de mamă și cât de responsabilă te simți pentru copil.
- Despre alăptat.
- Despre programul aglomerat.
- Nimic în mod special. Nicio mamă dintr-o familie normală nu se gândește că familia o s-o judece.
- Despre frici, neputințe, abandonul temporar al copilului interior.
- Despre comportamentul taților.
- Știam totul.
- M-ar fi ajutat să mă ajute medicii. Am născut prematur și lumea mea s-a prăbușit.
- Lunile de griji până să îi vezi că se dezvoltă bine și este totul ok.
- Nu știu. Chiar și când eram obosită de nu-mi puteam ține ochii deschiși, tot mi se părea minunat. Perioada în care copiii noștri sunt dependenți de noi este atât de mică în comparație cu perioada în care își revendică și dobândesc independența, încât nimic nu mi se pare greu.
- Faptul că e normal să fii epuizată și tristă, că nu totul e o poză cu mămică fericită și perfectă, și că avem dreptul să plângem.

- De durere, chin, nopți nedormite, plânesete și parcă te simți neajutorat.
- Despre "greul" efectiv, despre nopțile nedormite, despre lipsa de prieteni din cauza timpului petrecut non-stop cu copilul.
- Mamele nu vorbesc despre cât de greu e, cât de provocator, cât de solicitant e, cum e să nu dormi noaptea - asta m-a afectat destul de tare, despre alăptare iar nu se vorbește despre cât de greu este și cât de multă dependență este de mamă - iarăși un aspect în care nu m-am regăsit. Toate mamele zic că e lapte și miere și ce frumos e să ai un copil.
- M-ar fi ajutat să știu, de fapt să înțeleg că este în regulă să ceri ajutor, că este necesar să te ocupi și de tine, că este și datoria tatălui să se ocupe de copil și multe altele.
- Că nu totul este perfect, că trec zile întregi și nu faci duș, că este greu să le poți face pe toate de una singură. Uneori am impresia că doar eu nu mă descurc și nu mă pot aduna să mă coordonez cu tot ce se întâmplă în jurul meu.
- Să știu mai multe despre ce înseamnă să ai grijă de un nou-născut, să pot dormi, să mă ajute cineva cu copilul ca să am și eu timp de somn/pauză, să știu că e ok să țin copilul mult în brațe, consiliere în alăptare, grup de mame de suport.
- Despre faptul că trebuie să-ți ascuți instinctele, că trebuie să ascuți bebelușul, că toate mamele sunt nefericite/au senzația că greșesc și că nu au grijă bine de bebe.
- Tocmai pentru că au poate prea multe așteptări și cred că nu vor să-i dezamăgească pe cei din jur poate.
- Că îți pierzi identitatea, că zilele par identice o perioadă - și nu neapărat în sensul pozitiv.
- Nu am reușit să alăptez și nu am fost ajutată de nimeni, nici măcar pe un grup care spune că se ocupă cu așa ceva.
- Cum să ai grijă de un bebe prematur.
- Ne neapărat mamele, dar mi-ar fi plăcut să știu în prima perioadă mai multe despre alăptare. A fost un adevărat stres când am avut prima mastită, când se îneca bebe cu lapte din cauza că nu era atașat corespunzător la sân. Alăptam cu frică foarte mult timp. Nu voiam să fiu singură când alăptam, de teamă că poate nu reacționez cum trebuie dacă se înecă.
- Că nu mai ai timp de nimic. Cred că m-ar fi ajutat un grup de 2-3 mămici să ne ajutăm unele pe altele cu copiii prin rotație, să vorbim, să văd că e normal ce simt pentru că și ele simt la fel. Nu am avut un astfel de grup, nu prea am ieșit cu copiii mici (cum văd acum tinerii peste tot cu copiii după ei), m-am izolat, eu și copiii, în parc, la masă, la joacă, la nani... tot programul. Soțul trebuia să meargă la muncă.
- Că totul se schimbă, că tu nu vei mai fi tu, te transformi în ceva mai minunat, dar va fi extraordinar de dificil.

- Că după ce devii mamă toate simțurile cresc. Că ești mai temătoare, că viața se schimbă total, că e posibil ca pe lista ta de priorități tu să ajungi la urmă chiar dacă știi teoria (mai întâi grijă de tine pentru a avea grijă de alții).
- Despre faptul că ești pe cont propriu de fapt.
- Despre cât de greu e să alăptezi, despre cât de mizerabil te simți după ce ajungi acasă și ai o mie de kilograme în plus pe care nu le dai jos așa ușor, despre faptul că toată lumea te sună în primele 2 săptămâni după ce naști, apoi toată lumea nu mai are timp de tine.
- Schimbările hormonale.
- Cum să-mi organizez ziua ca să pot fi și mamă și soție și femeie. Menționez că alăptez la cerere iar asta face ca mai mereu să fiu cu beba la sân.
- Că nu va mai fi niciodată la fel ca înainte de naștere.
- Despre schimbările hormonale (dezechilibrul resimțit de organism), despre lipsa somnului, despre greutățile resimțite din prima perioadă de după naștere și că e ok să accepți ajutorul oricui ți-l oferă ca să te poți îngriji de tine.
- Că pot exista și complicații: beba doarme doar în poziție verticală, că nu acceptă biberonul, că ești privat cu adevărat de somn, socializare și timp liber. Nu există greu, dar frumos. Nu poți să dormi când doarme beba.
- Despre faptul că totul se schimbă, deși tatăl e lângă tine, nu poate înțelege exact prin ce treci. Fiind foarte energică, sportivă înainte, m-a cam dat peste cap faptul că nu pot să mai fac nimic din ce făceam înainte, acum cât este bebelușul mic.
- Despre singurătate, despre frica că-i faci ceva rău copilului, despre "furia laptelui" și frisoanele de după, despre îngrijirea personală după o naștere naturală, ce e normal să se întâmple și ce nu, despre cât de mult plâng copiii, dacă e normal sau nu să plângă isteric, să se înroșească.
- Despre recuperarea de după naștere, despre faptul că uneori te simți singură și neînțeleasă și îți lipsește contactul cu persoane din exterior, despre faptul că trebuie să te înarmezi cu o răbdare de fier și că este super necesar să ai un partener pe care să te poți baza.
- Despre sâni, despre somn. Aș fi preferat să se vorbească din spital despre așa ceva.
- Nu vorbesc despre depresia/anxietatea de după naștere, nu vorbesc despre emoțiile negative care sunt mult mai intense după naștere.
- Despre nimic. Ele doar bârfesc și judecă. No offense dar sunt foarte puține mame care vorbesc. Care împărtășesc, care aduc valoare. Restul sunt ca niște animale de pradă gata să critice oricând.
- Despre faptul că fiecare copil e unic, despre faptul că recuperarea nu este ușoară (naștere naturală + epiziotomie), faptul că poți dezvolta depresie (clar trebuie să mergi la terapie/să vorbești cu cineva despre asta).
- Cât de grea este alăptarea.
- Lipsa de timp pentru mine și nevoile mele personale și cât este de greu fără ajutor.

- Adevărul.
- Cât de grea poate fi recuperarea fizică și revenirea la forma fizică de dinainte.
- Mi-ar fi plăcut să știu că e ok să dai lapte praf, chiar dacă alăptezi, aș fi vrut să știu că e ok să ceri ajutorul, aș fi vrut să știu că e ok să las copilul cu tatăl lui, mai mult și mai des fără să îmi fie frică de faptul că tatăl vede copilul că pe o povară (tatăl copilului inițial nu a vrut să păstrăm bebele).
- Despre durerile de sâni, despre oboseala acumulată, despre faptul că societatea ne vrea vesele mereu și nu avem voie să ne plângem.
- Cred că m-ar fi ajutat să știu mai multe despre somnul copiilor și ce e normal și fiziologic și ce e tulburare.
- Despre pierderea încrederii în sine.
- Citeam înainte de naștere și după multă informație despre viața cu un bebe, când a apărut bebe mi s-a șters totul din minte și făceam cum credeam eu, trecând de depresie am început să asimilez informația citită.
- Despre cât de grea e de fapt alăptarea și de faptul că poți să nu te atașezi de copil din prima secundă, dar toate astea nu te fac o mamă rea.
- Hmm...greu de spus. M-am documentat foarte bine înainte și în principiu am știut tot ce aveam nevoie, în teorie. Dar de la teorie la practică...

## **Ce vorbe te-au rănit cel mai tare după naștere? De la familie, apropiați, dar în special de la partener?**

- De la partener nu am plângeri dar în rest m-au supărat când mi s-a spus că sunt prea implicată, că trebuie să-i fac programul copilului în funcție de nevoile mele.
- Nu faci nimic (mama și partenerul).  
Știi numai să te plângi (mama).  
Comentarii legate de felul în care aleg să îl cresc (mama și partenerul).
- Nu au fost.
- Comparațiile cu alte mame care chipurile au avut mai multe provocari dar s-au descurcat mai bine și nu s-au plâns. Mi s-a reproșat că mă plâng și că sunt negativistă.
- Eii! O pui aici în pătuț și tu îți faci treaba prin casă. Nuuu! Nu e așa. Mi-ar fi prins bine un marsupi la început ca să am mâinile libere.
- De la familie singurul lucru care m-a durut a fost că întrebau mereu de bebe, dar cum sunt eu prea puțin îi interesa. Partenerul nu a răspuns pozitiv schimbării, el credea că viața lui o să fie cumva la fel. Nu mă înțelegea deloc, ba mai mult mă rănea prin vorbe, nefiind alături de mine când era cu moralul foarte jos. Eu până în momentul nașterii am fost un om cu puține emoții, stăpân pe sine, care nu suferă, nu cere ajutor. Iar când am cerut ajutor din partea lui, nu am primit, ba mai mult am fost hăituită. De ce? Pentru că eu nu aveam voie să simt, să mă doară, doar el avea voie. Am lămurit acum toate astea, dar undeva acolo au rămas niște răni care se vor vindeca foarte greu, probabil niciodată.
- De la familie și apropiați: mă răneau efectiv sfaturile pe care nu le ceream. Partenerul, ce pot spune, a fost armura și puterea mea.
- Când îmi spuneau că nu am motive să plâng, că am tot ce îmi doresc, că suntem sănătoși și nu am de ce să mă simt așa cum mă simțeam.
- Nu am fost pusă în situația asta.
- Nu a fost cazul.
- “Mai ascultă-mă și pe mine, că am crescut copii și știu”, “Nu îl lăsa să plângă, trebuie să fii mereu cu el în brațe, oriunde.”
- De la familie, faptul că mama mă amenința cu bătaia când încercam să mă plâng de greutățile mele, iar partenerul insista că vindecarea e în noi. Că dacă vreau, pot să fiu bine, să nu mă enervez etc.
- Nu îmi aduc aminte să fi fost vreuna, dar mă enerva la mama când mă ajuta că îi zicea copilului meu: hai la mama - când totuși eu sunt mama, nu ea.
- La început îmi spunea atunci când plângea cea mică faptul că poate nu e laptele meu bun sau poate nu am suficient lapte. Asta mă durea cel mai tare pentru că eu îmi doream să alăptez exclusiv, ceea ce s-a și întâmplat și continuă să se întâmple (1 an). Dar am discutat, i-am explicat, a înțeles că mă deranjează și mă doare când spune asta, iar apoi a fost acolo și m-a susținut necondiționat.
- Cel mai tare m-a rănit când mi-a spus soacra mea că mă mișc încet.

- Eu mă chinui cu copilul și tot eu sunt vinovată că e "alintată".
- "Ai tot ajutorul necesar, de ce ești depresivă?", venind de la mama. Iar partenerul mi-a aruncat un "copilul îl creștem noi", deși el era mai mult plecat de acasă și încerca să mă convingă să nu mai cer ajutor de la părinții mei. Sau "a venit maică-ta să te salveze" asta într-o zi când aveam indigestie de nu mă puteam ține pe picioare și bebe avea doar 5 săptămâni.
- Nu este cazul.
- Din partea familiei faptul că nu înțelegeau că avem nevoie de intimitate și nu de vorbe: "fă ca mine că și eu am avut copii, că de nu o să vedeți voi ce copil o să aveți".
- Foarte multe vorbe nu-mi amintesc. De la soacra mea replica "ești agitată și te simte". Și eu știu asta, nu mă ajută să-mi spui evidentul. De la soț pe mine personal m-a durut și enervat replica "lasă că vine mama". Ca să ce? Nu am făcut copilul ca să-l creștem în 3. A durat până să accepte că nu mă ajută deloc asta, ci mai tare mă băga în depresie.
- Soțul meu a fost suportul meu. Am născut în plină pandemie așa că accesul vizitelor a fost limitat. M-a ajutat mult să fiu doar cu soțul și copiii.
- În general sfaturile de ce și cum să fac. Experiența oricui.
- M-a rănit imaginea mea din oglindă. M-am îngrășat mult și sunt foarte diferită față de acum un an.
- Hai că te alinți, depresia nu există. Nu doarme din cauză că îl alăptezi, de la lapte praf doarme mai bine. De la partener când i-am spus a doua zi de când am venit din spital că simt că am nevoie de psiholog și el mi-a zis "Deja? Stai să mai treacă timpul."
- "Toate femeile fac asta, cu ce ești tu mai specială?" Sau "toate femeile fac asta, chiar așa greu îți este ție?", "Nu îl mai ține atât în brațe, lasă-l să plângă că l-ai învățat prost, e numai vina ta că e răsfățat și plânge".
- "Nu îl mai ține pe bebe atât în brațe".  
"De parcă ce faci toată ziua, stai în casă cu un copil și atât".
- Nu e bine așa, fă așa; nu îl ține în brațe că se învață așa; eu am crescut 4, știu mai bine; nu te încăpățâna să faci pe deșteapta; de ce nu îl ascuți pe tatăl copilului că și el știe ce este bine.
- Soțul este cel mai mare sprijin. Nu m-a rănit o clipă, iar despre familie și restul nu sunt genul să bag în seamă.
- Aici prefer să mă abțin.
- Că mă plâng
- "Și așa nu faci nimic toată ziua!" În general lipsa de conștientizare și ce înseamnă să ai grijă de un copil.
- "Altele cum pot?"
- În spital, când am început să alăptez copilul. O domnișoară de entie romă a zis că țin copilul ca pe avion. Apoi au început să râdă toate, în camera de alăptare de la Giulești. Atunci a fost depresia mea post natală, am plâns mult.

- De la partener și familie nu am avut parte de vorbe care m-au rănit. De la nașa mea am avut parte de un comentariu care m-a durut groaznic: "eu cred că tu nu ai fost pregătită să ai copil". Asta pentru că eu plângeam continuu că aveam furia laptelui și nu puteam sta în fund timp de 6 săptămâni. Ea era perfectă pentru că a făcut cezariană și s-a recuperat mai repede și a dat lapte praf din prima zi fără să se chinuie cu alăptatul. Așa a ajuns ea la concluzia că eu nu am fost pregătită să am copil cred.
- Soțul a fost mereu alături. Dar tot m-a rănit, fără să își dea seama, atunci când a pus la îndoială alăptatul exclusiv.
- De la partener - nu ai timp pentru tine, tot din cauza ta, fiindcă nu știi să te organizezi.
- Ar trebui să știi, că ești maică-sa.
- Știu că este greu, am trecut și eu prin asta. Dar nu am primit susținere din partea lor! De la partener, mult prea multe certuri!
- "O să fii ok, tu ești puternică oricum", "Tu ești mama lui, de unde să știu eu?"
- Din familie: "Trebuie să te gândești la binele copilului, nu la ce îți place ție". "X așa a făcut" zisă de 4-5 ori în fiecare zi. Nu mai pot să aud ce a făcut X sau ce a făcut copilul lui X. "Nu îi e frig? Nu îi mai dai ceva pe el?" zisă zilnic în casă cu 25 de grade și copilul îmbrăcat potrivit. Sună tare banal, dar auzite zilnic mă făceau să cred că ceilalți chiar cred că sunt o mamă inconștientă și rea, chiar dacă eu mă documentam pentru ceea ce făceam, iar ei își dădeau cu părerea și exagerau. Iar partenerul m-a susținut cel mai mult, căuta să se documenteze împreună cu mine să ne asigurăm că facem bine.
- "Până acum n-a avut nimic, acum ai apărut și a început să plângă". "Nu vezi că din cauza ta plânge, n-ai lapte sau ai mâncat aiurea și de la laptele tău îl doare burta", "Mai slăbește și tu, că merită bărbat-tu ceva mai ca lumea", "9 luni te-ai îngrășat, ai 9 luni să slăbești", "Ce-ți mai cumperi alți blugi, ți-i dau pe ai mei până slăbești".
- Că trebuie să îi dau lapte praf să nu mă mai chinui cu alăptatul. Probabil că aveau dreptate.
- Mă disperă oamenii, în special femeile care dau sfaturi și-ți spun că pe vremea lui mam'mare așa se făcea și uite ce bine au crescut. Gen "lasă copilul să plângă că așa face plămâni". Mă disperă femeile care au impresia că bebița mea e un bun comun și își iau niște atribuții care nu le-au fost date sau care se bagă cu bocancul în viața noastră, în loc să-și vadă de viața lor haotică. Soțul este o persoană mai comodă dar care m-a ajutat enorm de mult în toată perioada asta (cu certurile de rigoare), însă pentru el familia lui e sfântă și nu înțelege că anumite lucruri nu sunt chiar ok.
- Se poate și mai rău/greu. Asta e nimic pe lângă ce a pățit X, Y. Minimizarea trăirilor în general.
- Nu se poate să nu ai lapte! Nu se poate să îi dai lapte praf! (Completare) Ai unul singur! Nu te descurci! Nu vezi că nu ești capabilă?! Copilul tău nu e ca verișorii

lui! Nu, nu e bine copilul! (Copil văzut de pediatrii din primele săptămâni de viață, căci fiind primul mereu mă speriam: ba buricul, ba că dă afară, ba colicii etc. Țsta e macazul cu o soacră și cumnată băgărețe. De aceea le-am și privat de vizite până în ziua de azi) Iar din partea soțului „hormonii”, Când auzeam acest cuvânt o luam razna la propriu.

- Vorbele care mă făceau să mă simt că nu știu nimic. Au lipsit cu desăvârșire încurajarea de care are nevoie o mamă, adică nu cele de genul lasă așa că merge.
- Ești mama, trebuie să te descurci.
- Tu ai vrut să faci copii, nu te mai plânge. Tu l-ai învățat așa etc
- “Toată lumea a crescut copii, nu e așa greu” (părinții mei), “Nu îți fură nimeni copilul” (când ezit să dau copilul din brațe, tot părinții mei), “Tot n-ai scăpat de cezariană, ai văzut?” (Soacra)
- Doar cu partenerul am avut probleme. A spus că doar copilul este prioritatea lui și nu eu, însă după ce am născut, nu a fost consecvent cu vizitele sau anunța din scurt că nu mai vine, își alocă foarte puțin timp să stea cu bebelușul (50 de minute).
- Ca așa este când ai copii, că tu ți-ai dorit să ai copil.
- Au fost foarte atenți. Nu m-au rănit cu nimic. M-au enervat deseori dar nimic special.
- Când partenerul se îndoieste de medicul ales de mine în care eu aveam încredere că o să ne ajute cu o problema de sănătate, fără să vină cu alte sugestii.

Copilul tău te manipulează de pe acum (de la familie).

Când plec fără bebe de multe ori am simțit că trebuie să mă grăbesc să revin acasă, deși nu erau motive care să pună presiune pe mine.

- Nu ești prima care a născut.
- Mama mea voia mult să mă ajute dar nu prea știa cum.
- Partenerul e fully in. Nimic de reproșat. De la alții "l-ai învățat să doarmă numai în sistem", "dacă îi dai completare o să renunți la alăptat", "se învață prost". Plus faptul că prietenii au uitat de mine. Nu mă mai cheamă nimeni nicăieri deși aș putea merge, nu mă întreabă nimeni ce mai fac (și eu, nu doar bebe). În afară de mama nu s-a gândit nimeni că poate singurul ajutor de care am nevoie e o masă caldă și niște curățenie în casă.
- De ce țin atât de mult bebele în brațe, de ce stau tot cu bebele la sân (familia). Că am mereu timp pentru copii, dar nu destul pentru el (partener).
- Că dorm toată ziua și nu fac nimic, în condițiile în care abia adunam 5 ore de somn zilnic. Bebe, curățenia și mâncarea erau tot în sarcina mea, într-o casă cu încă doi adulți capabili de muncă, plus doi adolescenți. În afară de asta, am pompat și pompez exclusiv lapte pentru bebe, care acum are 1 an și 2 luni.
- Nu a fost cazul.

- Faptul că mama a insistat că nu trebuia să fac cezariană (a fost cezariană de urgență).
- Cred că m-a durut faptul că mama nu a înțeles tristețea mea. Îmi spunea că am totul și nu am de ce să fiu supărată.
- Nu cred că au fost.
- De la partener am avut parte doar de susținere, dar de la familie și apropiați în primele 2 luni toată lumea mă sfătuia să îi completez cu formulă, pentru că de fiecare dată când mergeam în vizită bebe voia să stea la sân sau să doarmă în brațele mele.
- Nu ai de ce să plângi. E un copil perfect, ce motive ai să fii tristă?
- Am un partener deosebit de implicat, nu am simțit decât sprijin de la el. În schimb, ceilalți.
- Soacra nu crede în știință și asta mă enerva rău.
- Că îi vreau copilului moartea doar pentru că am vrut să încerc 2 siropuri/picături pentru colici.
- Cei din jur au văzut cât de gravă era depresia, nu au existat cuvinte grave, însă la un moment dat erau și ei extenuați de situație. Mi-au mai spus să îmi revin o dată, că în sfârșit am un copil. Dar le-am explicat ce simt și nu a mai fost cazul să îmi spună lucruri.
- Mi s-a reproșat indirect (de către soacră) că bebelușul plânge de foame, că nu se satură, că nu am lapte și să îi dau formulă, iar toate aceste cuvinte, pe un fond emoțional și hormonal de după naștere, nu fac decât să te distrugă și să te pună la pământ.
- Să nu-mi țin copilul în brațe, că se învață.
- Faptul că mi se spunea că trebuie să îi fac program copilului, că nu trebuie să stea non-stop la sân, că trebuie să revin la tot ceea ce făceam înainte, nu mă poate ajuta cineva în permanență și trebuie să fac și curățenie și toate cele. De la partener faptul că nu înțelegea de ce plâng continuu și ne ciondăneam din motive banale și nu înțelegea grija mea continuă și îngrijorarea pentru bebe. Cu timpul, lucrurile au intrat într-o normalitate, dar cu răbdare, iar acum totul e minunat (bebe are 9 luni în prezent).
- Te credeam mai tare!
- "Ai mai ieșit și tu din cameră"
- "Ai învățat-o prost doar în brațe"
- "Chinui copila, o ții flămândă, nu ai lapte"
- "Poate laptele tău nu e bun, dă-i lapte praf"
- "Mulge-te mai bine ca să îi dăm noi să mănânce"
- "Mănâncă mai puțin"
- "Dacă vrei stăm noi cu fata ca să poți să îți faci treaba"
- Toate sunt de la familie și partener, în special mama soacră care habar nu are ce înseamnă să ai un copil care e alăptat.
- Tu oricum nu faci nimic decât să stai cu copilul.

- Nu am avut astfel de probleme.
- De la tatăl meu. Că arăt mai bine în poze cu filtre, că să mă uit la copil că el e terapia mea, că să nu mai fiu supărată, că transmit starea bebelușului, de-aia plânge.
- Nu ai suficient lapte, copilul e flămând, nu îl mai țin în brațe așa mult.
- Familia soțului m-a rănit cel mai tare, orice făceam nu le convenea, laptele nu era bun sau nu era suficient după părerea lor, deși medicul pediatru îmi spunea la fiecare vizită că bebe crește în greutate mai bine decât zic graficele, în condițiile în care copilul este alergic la ou și la proteinele din laptele de vacă și capră. Și tot timpul îmi spun că exagerez că scot anumite alimente din regimul meu alimentar și că nu mă gândesc că bebe are nevoie de hrană când de fapt el este alergic și eu mă străduiesc să fac în așa fel încât să fie bine pentru el. Ba că doarme prea mult, ba că nu e suficient de bine îmbrăcat. Orice făceam primeam vestitele replici "pe vremea noastră nu era așa" și "noi știm mai bine că am crescut 2 copii".
- Mă deranja foarte tare când primeam sfaturi nesolicitate de la cunoștințe, dar de la partener cel mai tare m-a deranjat în perioada după naștere că îmi dorea să ne reluăm viața ca și cum nu aș fi născut și aici mă refer să ne vedem cu prieteni și să avem activități sociale în timpul liber, iar eu nu îmi doream asta.
- "Te duc la Socola la nebuni" (suntem din Iași).
- Nu suportam să zică nimeni nimic legat de copil, și dacă ziceau că doarme prea puțin sau stă prea mult la sân mă enervam.
- "Alții cu au crescut 2-3, noi nu putem unul?" , "Nu îl mai țin în brațe că se învață" sau "Mama îmi spune că eu când eram mic, avea grija și de casă și de animale și pe mine mă lăsa singur iar ea se ducea afară".
- "Tu ți-ai dorit copil"  
"Dar ai un copil atât de bun, de ce ești tristă?"
- Așa e când ai copii, taci și îndură, asta fac mamele etc. Nu neapărat de la partener - deși sigur că mai aveam discuții, dar nu de genul ăsta.
- "De ce ai renunțat așa ușor la alăptare?"  
"Terapia e o prostie"  
"Copilul e tot ce îți puteai dori"  
"Așa o să fie toată viața. Nu o să mai exiști doar tu."
- Că nu mă descurc suficient de bine; că îl învăț prost dacă îl țin tot timpul în brațe etc.
- Nu e cazul.
- Hai că nu e așa greu.
- Sfaturile de la familie, care cred că știu totul despre creșterea copiilor.
- De aceea are bebe 2 alergii, că l-am născut prin cezariană.
- Trebuie să te descurci, doar ești mamă!
- "Ai mâncat ceva ce te-a balonat și ai făcut rău copilului", " Alăpteaza că e foarte important", "De ce nu o mai alăptezi?"

- “Nu mă așteptam să fii și tu la fel de nebună ca X”.  
Partenerul m-a susținut, din fericire, nu îi pot atribui lui vorbe grele.
- "Așa l-ai învățat", "O să fie mai rău când crește", "O să vezi tu ce o să te chinui".
- “Du-te dincolo” (noaptea, ca să o hrănesc/liniștesc)
- “...dar tu stai acasă..”  
“Încă ai burta mare. Oare mai ajungi cândva la kilogramele de dinaintea sarcinii?”
- Doarme noaptea? (Nu m-au rănit, m-au frustrat). În rest mă bucur de o familie și un partener care m-au susținut și mă susțin în continuare. În același timp, când vine vorba de Eric, sunt foarte vehementă și nu accept să nu mi se urmeze regulile.
- Nu m-a rănit nimic în mod special. Mă supăra de fiecare dată când mă întreba cineva dacă alăptez. Nu s-a putut cât mi-aș fi dorit.
- Că m-am îngrășat, că nu slăbesc, că sunt nervoasă, insuportabilă, prea sensibilă, protectivă cu bebe. Lista lungă și nu aveam nevoie chiar imediat după naștere.
- Îndoielile și negativitatea mamei mele că ce i se întâmplă bebelușului (strănut des, reflux etc.) e normal. Colegii de muncă asociind bebelușul și nevoile cu nevoile unui câine. Soțul e cel mai mare suport, pe el îl macină aceleași îndoieli ca și pe mine, mai ales că a stat în concediu de paternitate 2 luni cât eu am încercat să mă regăsesc în muncă și am eșuat.
- Nu cred că m-a rănit nimeni.
- Nu îmi amintesc.
- Nu îmi vine nimic în minte.
- Că sunt o mamă disperată.
- Că mă plâng prea mult.
- Nu îmi amintesc.
- Partenerul a fost de nota zece plus! M-a dat peste cap judecata unei cunoștințe, că nu alăptam exclusiv. Dar m-a și ambiționat să reușesc.
- Eu făceam de toate și nu mai eram așa obosită.
- Să-l pun doar pe copil pe primul plan. Să am grijă de mine când se va putea.
- Familia m-a susținut mult, nu m-a judecat și nu m-a rănit prin vorbe.
- Nu m-a rănit nimic de la partener. A fost ajutorul meu principal și pe seama acestui ajutor masiv și necondiționat pun vindecarea mea.
- De la familie "nu poți " de la partener "nu știi".
- Stai acasă și nu e curat, mâncarea gata. Indemnizația e prea mică. Mai fă și altceva.
- Mama mă teroriza că nu fac bine, am insistat să-l alăptez, el nu suga și mă stresa să îi dau lapte praf. Faptul că ceilalți în loc să preia sarcinile din casă voiau să ia copilul și să fac eu treabă în casă. Acest tip de ajutor m-a enervat maxim. Partenerul când a dat de greu a zis că dacă pleacă vreodată, nu va dori să mai știe niciodată de noi. Este fraza care a îngropat definitiv relația noastră.
- Impresia că nimeni nu are habar cum este, nu cuvinte. Au fost alături cum au știut mai bine, dar la un moment dat parcă s-au plictisit.

- Altele au 5 copii și nu se plâng, pe voi vă epuizează unul.
- Dă-i suzetă, dă-i biberon.
- Eh, o babă cu nepoțica, care mi-a spus "Nu merge încă? Asta mergea la vârsta ei". Lame, dar hurtful. Am un copil perfect normal și funcțional, o minunăție.
- De la familie, cum că îl țin prea mult în brațe sau că îl alăptez prea des.
- N-am avut o astfel de experiență.
- Te plângi prea mult.
- Ești nebună.
- Că ar trebui să mă abțin să plâng, sfaturile nesolicitate și critica despre alăptat sau felul în care îl educ și cresc pe copil. Partenerul îmi reproșează că sunt mereu nervoasă și că viața sexuală nu mai e la fel de activă ca înainte.
- Sincer, nu-mi amintesc decât sentimentul de frustrare. Vorbele au fost șterse din baza de date.
- Că nu sunt o mamă bună dacă nu alăptez.
- Partener - că sunt dezordonată.  
Și apropiați - să le las copilul să aibă grijă de el.
- Faptele rănesc.
- Mă consider norocoasă, mereu m-a susținut partenerul și atunci când era vorba de câteva kilograme în plus!
- Și alte femei au născut și nu s-au mai plâns.
- De un timp am înțeles că lumea este rea indiferent dacă este familie sau străin. Nu mă interesează absolut nimic din ce se vorbește, viața m-a învățat să nu mai pun la suflet.
- "Copilul nu poate să doarmă cu noi în cameră", "Copilul nu e o chestie igienică", "Nu te mai stresa, ești continuu stresată".
- Nu a fost cazul!
- Nu au fost.
- Că nu știu cum să îi ajut, că e vina mea că fac x sau y.
- De la partener nu m-a deranjat nimic. De la ceilalți m-a deranjat faptul că mi s-a reproșat că nu sunt în stare să fac nimic, că e tot timpul dezordine în casă, altele au și 3 copii și e tot timpul ok.
- Că ar trebui să muncesc mai mult, să mă reîntorc la munca de birou de 8 ore.
- Ești prea sensibilă!
- Altele cum se descurcă?
- Nu neapărat vorbele, cât neajutorul în creșterea copilului din partea soțului și a părinților săi.
- Lipsa de empatie, așteptările nerealiste de a fi o mamă perfectă de 2 copii din prima zi acasă, plus mâncare curățenie și soție.
- Că sunt grasă ca o vacă. Și că mama lui cum de le-a făcut pe toate.
- Partenerul m-a ajutat, însă eu credeam că nu face suficient, niciodată nu era suficient. De fapt, eu eram prea obosită sau prea luată pe nepregătite, credeam că va fi mai ușor.

- Că nu sunt în stare de nimic, că din cauza mea se întâmplă toate nenorocirile și că n-am decât să mă descurc singură.
- Nu ești în stare de nimic, nu ești în stare să crești copiii.
- Că nu am făcut tot posibilul să duc sarcina la termen.
- Partenerului nu am ce să îi reproșez. Însă doar soacra a avut o vorbă nepotrivită: decât să rămână cu probleme mai bine să nu mai fie. De ce să ne chinuim unii pe alții. Copilul trăiește, este o minune și nici nu a rămas cu probleme. Și dacă ar fi rămas, tot al meu era.
- Nu am auzit vorbe care să mă deranjeze.
- Copiii alăptați exclusiv sunt mai inteligenți decât cei care au primit lapte praf și cred că ai luat atât de multe kilograme în sarcină că acum trebuie să porți 3xl.
- Nu neapărat vorbe, dar poate că nu fac suficient de bine anumite lucruri legate de bebe, iar de la partener poate că nu am avut suficienta susținere din partea lui în îngrijirea fetei.
- Că stau toată ziua acasă și nu fac nimic.
- De ce faci așa, de ce nu faci altfel.
- Ei credeau că dramatizez când plângeam. Dar plângeam de teamă că copilul meu se luptă între viață și moarte, după o operație pe cord ce a durat 8 ore jumătate și el avea doar 2500 de grame.
- Nu e chiar așa greu să crești un copil. Partenerul m-a susținut în toate.
- Nu am avut.
- Soțul meu a fost mereu lângă mine, îmi amintesc că îmi spunea mereu că sunt cea mai bună mămică chiar dacă eu nu simțeam asta.
- Nimic.
- Că m-am îngrășat.
- De la mama: mi-a spus de multe ori că am făcut copii doar ca să nu mă duc la muncă, mi-a spus că nu știu și nu vreau să am grijă de fete. De la soțul meu: îmi spune mereu că nu trebuie să mă mai vait că nu m-a pus nimeni să fac copii.
- Ce e așa de greu?
- Că nu știu să mă organizez.
- Nimic.
- Aceștia m-au sprijinit necondiționat și m-au încurajat la orice pas.
- Nu am avut parte de vorbe urâte.
- Partenerul meu este minunat. M-a ajutat mult, chiar dacă nu a schimbat niciun scutec. În schimb, părinții lui lasă de dorit. Parcă nu sunt bunici!
- Am avut parte de foarte multă susținere din fericire.
- Toate femeile fac copii.
- De la partener, apoi restul!!!
- Asta înseamnă să fii părinte.  
Nu mai plânge că n-ai de ce/pierzi laptele.  
Ești mamă, asta e, trebuie să te sacrifici.  
Tu cum credeai că e cu un copil?!

Și eu m-am chinuit cu tine când erai mică, acum trebuie să te chinui și tu.  
Cum să ai grijă de tine întâi? Copilul e cel mai important, nu tu.

- De ce ai mai făcut unul, nu îți mai trebuia dacă nu te descurci.
- Cum să nu ai timp? Doar stai acasă!
- Faptul că m-am documentat, am citit cărți și mi-am auzit vorbe că, copiii nu se cresc din cărți.
- Indirect, mesajul că eu trebuie să mă descurc cu copilul.
- Nu a fost cazul, am simțit încurajare.
- Din fericire nu am avut astfel de situații, iar în soț am avut cel mai mare sprijin.
- Lipsa vorbelor din partea partenerului - a celor de încurajare, susținere, să te țină în brațe când plângi. Să facă ce îi ceri, să asculte activ. Să nu aducă influență exterioară.
- Să las plânsul, că eu nu sunt ca altele să mă fandosesc, nu am depresie postnatală.
- Simțeam că nu am suficient timp să pot rezolva tot.
- Niciuna.
- Nu ai lapte suficient.
- De la apropiată: "E fată? Acuma asta e, n-are nimic" (cu sensul că era mai bine să fie băiat) sau: "Hai, nu mai plânge, e doar un copil, nu-ți mai fie frică să stai singură cu el, au mai născut și altele și uite că sunt bine" De la partener căutarea de soluții practice, în loc de ascultare și înțelegere și atât!
- Prejudecățile: nu iubi prea mult copilul că se răsfătă, nu îl lua cu tine în pat că se învață așa, lasă copilul să se liniștească singur că va deveni dependent de tine și nu vei mai face un pas fără el.
- Partenerul m-a părăsit.
- La spital când îmi era teamă să îmi iau copilul prima oară în brațe. Nu mai văzusem niciodată ceva așa mic am fost întrebată unde îți este pornirea de mamă? Iar de la partener că mi-am dorit să fiu mamă și nu ești singura care trece prin asta și nu am de ce să mă vait atât.
- Faptul că nu mă înțelegeau de ce sunt așa nervoasă și supărată. Lor li se părea normal ca după naștere să stai non-stop cu copilul și să trăiesc numai și numai pentru copil. Nu am putut să merg să mă tund, să merg la un doctor, nu am mers nicăieri, doar când au fost urgențe și cu copilul după mine. Adică foarte mult stres pentru mine când aș fi putut să am jumătate de oră de liniște să îmi adun gândurile. Nu am fost lăsată singură în primele luni de viață ale copilului dar am fost singură cu cineva lângă mine.
- ții prea mult în brațe!
- Niciuna de la partener. Mi-a fost cel mai mare sprijin la ambii copii eu nemaiaivând parinti.
- Multe. Judecăți de valoare. De ce vreau să alăptez neapărat, de ce nu am un program pentru bebe, de ce merg la mare sau la munte cu bebeluș mic, de ce orice altfel decât au făcut ei.

- Hai, nu exagera! Nu e chiar așa greu să stai zilnic absolut singură de la 7 dimineața până la 22 închisă în casă!
- La ce te așteptai?
- De la familie: îl ții prea mult în brațe, e răsfățat, de ce nu e ordine, ce faci toată ziua.
- Întrebările dacă alăptez, care mi se par foarte personale, venite și din partea familiei dar și de la persoane relativ străine și comparații cu alte persoane care au reușit să alăpteze perioade mai lungi. Lipsa întrebărilor în legătura cu mine, cum mă simt eu. Din fericire, am parte de un partener care mi-a fost cel mai mare sprijin și îmi este în continuare și m-a înțeles la orice pas și orice decizie luată.
- Nu s-a întâmplat așa ceva.
- Mama soțului insista mult să-i las fetița ca să se bucure de ea, iar eu simțeam furie și vinovăție față de asta, îmi reproșa chestii de genul: doar nu o să o ții după fusta ta mereu, și acum mai simt furie și vinovăție, știu că sunt ale mele și de asta fac terapie.
- Nu le mai țin minte, soacra era principalul dușman. Ah, de la partener: nu te mai plânge, tu ți l-ai dorit. Deși e un copil dorit și iubit de toată lumea.
- Soacra m-a criticat pentru faptul că am decis să am un regim alimentar, pe perioada alăptării în primele 8 luni, bazat pe fructele, legume și carne fierte/preparate la cuptor, fără prăjeli, fără dulciuri, fără grăsimi. Partenerul mi-a spus că mă plâng prea mult și că îl solicit prea mult să stea și el cu copilul, când voiam să fac mâncare/ treburi casnice, fără a-l mai lua și pe cel mic după mine.
- A fost presiune la început să alăptez. Nu am fost pregătită psihic de așa ceva și am renunțat după 3 luni. Soțul meu cumva m-a condamnat pentru această decizie. Eu însămi m-am condamnat că nu m-am chinuit mai mult eu pe mine să continui alăptarea.
- Nu ai lapte suficient (bun), te-ai îngrășat, ești prea exagerată cu condițiile vis a vis de copil (atingeri de la străini, program de mese/somn etc.)
- "Iar o culci", "îmbrac-o că răcește".
- Nu a fost cazul.
- De ce dai lapte praf copilului, de ce trezești copilul să mănânce, nu mai ține copilul atât în brațe că se va obișnui așa, nu mai sta lipită non-stop de copil.
- "Lasă că mai crește fata și o luăm noi să stea cu noi" – socrii.
- Cred că afirmația că bebele preia starea mea și că trebuie să îmi impun să nu mai fiu tristă sau furioasă pentru că îi fac rău. Asta de la mama soacră. Partenerul m-a susținut cel mai mult.
- "Nu ești o mamă bună!"
- În primele 2 luni, copilul mânca, dormea și plângea când era trează, rudele credeau că e bolnav și îmi ziceau că o să-l iubească și așa cum e.
- Nu am putut alăpta simplu, direct, natural căci făcusem furia laptelui. Avusesem cezariană de urgență, destul de traumatizant pentru mine. În prima mea zi acasă,

fără calmante, analgezice s.a.m.d. nu am auzit decât "Hai, pune mâna la treabă că trebuie să mănânce", "ești inconștientă" , "nu te mai plânge, o mamă trebuie să sufere" și aș putea scrie până mâine.

- „Copilul e prea galben.”, “Ce are copilul ăsta de plânge?” ”Exagerezi!” „Toate femeile fac asta” - în principal de la familie și prieteni. Partenerul doar că exagerez.

**Care au fost principalele tale nevoi/așteptări de la partener după naștere? Nu doar casnice, ci și emoționale/de cuplu. (ex. să îți facă surprize, să îți cumpere ceva, să îți facă un masaj, să îți spună că te iubește etc.)**

- Am primit în mare parte tot ce așteptam.
- Să mă înțeleagă că îmi e greu și să mă susțină moral. Să doarmă cu noi. Mai târziu să doarmă cu copilul ca să mă pot odihni.
- Să-mi zică te iubesc.
- Să petreacă timp cu mine care să nu implice doar treburi casnice sau relații intime.
- A fost lângă mine mereu.
- Să simtă că am nevoie de timp să mă vindec emoțional, să fie mai prezent, să înțeleagă că e nevoie de el, să sară să ajute, să nu pună paie pe foc (adică să mă critice, deși eu deja mă criticam singură suficient). Să îl ia pe bebe atunci când vedea că cedez. Să nu mă respingă. Aveam veșnic senzația că are ceva cu mine, cu noi și că noi (eu și bebe) i-am invadat viața lui perfect liniștită și îl deranjam. Să nu mă facă să mă simt vinovată pentru nimic. Plus nu mai zic, de ajutor casnic. Măcar să-și spele fucking vasele și să facă curățenie.
- Nu mă așteptam la prea multe. De ce? Pentru că în timpul sarcinii era plecat la fotbal și nu avea griji ca mine. Am fost surprinsă de grija lui și de faptul că mă înțelegea și mă ierta (o pomeneam pe biata soacră în fiecare zi).
- Să petreacă timp real cu mine, să mă întrebe efectiv de ce am nevoie.
- Să mă iubească, simțeam că eu nu mai exist după naștere.
- Să îmi ofere timp.
- Partenerul chiar mă ajută, fără el cred că înnebuneam.
- Să vină să întrebe dacă am nevoie de ceva. Să nu aștepte "ordine".
- Te iubesc ne spunem în fiecare zi chiar dacă suntem supărați.
- El a fost acolo prezent cu totul pentru mine. Niciodată nu uita să îmi spună că mă iubește, dar îmi și arată. E sprijinul meu cel mai mare, mă ajută și mă susține în tot. Mi-aș dori ca toate femeile să aibă un partener ca al meu.
- Îmi doream să fie mai prezent în relația cu copilul, mereu se ocupa de lucrurile casnice. Mă așteptam să-mi spună mai des că mă iubește și să ne îmbrățișăm mai mult.
- Da, fix toate cele menționate mai sus. Nimic nu s-a întâmplat. Ba mai mult. Eu eram cea "schimbată". A fost o perioadă cu muuulte certuri. Cât pe ce să ajungem la divorț.
- Mă așteptam să fie mult mai implicat, având în vedere că el a insistat să facem copilul. S-a implicat până a văzut că mă descurc ok cu bebe și apoi tot ce a ținut de copil a rămas departamentul meu exclusiv pentru că "cât e mic oricum pe tine te vrea să-l liniștești".
- None.

- Mult suport emoțional, de asta am avut nevoie.
- Să-mi accepte stările de supărare, de durere, de doliu după EU-I meu. Și tot citind, mi-am dat seama că am nevoie să-mi valideze emoțiile, nu să-mi găsească explicații și soluții.
- Să mă ajute cu copiii.
- Am primit de la el tot ce trebuia. Timpul mai mult cu copilul însă știm că nu se poate. Cineva trebuie să mai și muncească.
- Da, mi-am dorit surprize, mi-am dorit detalii care fac diferența.
- Să mă țină în brațe când plâng fără să mă întrebe nimic.
- Să nu mai considere că este treaba mea să culc copilul sau să îi asigur necesarul de pampers/haine etc. Să fie mai implicat în organizarea legată de copil și programul lui, nu când îl ia în brațe să considere că mă ajută pe mine.
- După naștere cred că mi-am dorit tare mult ca soțul să facă el de la sine chestii prin casă, pentru bebe. Nu doar rugat. În rest soțul mi-a spus mereu că sunt frumoasă și importantă pentru el.
- Să îmi ofere flori și un dar imediat după ce ne-am revăzut din spital, să fie topit de copil și să prioritizeze nevoile bebelușului, să accepte că trec prin perioada de lehuzie și că nu pot să fac sex și că mi-e greu să mă gândesc la asta când sunt copleșită de emoții de grijă, frică, stres. Să mă fi scutit de toate moemnteale din gospodărie care îmi făceau viața grea, să mă ajute să merg să mă odihnesc, să prioritizeze refacerea mea, să mă susțină și încurajeze că ceea ce fac cu copilul este ceea ce trebuie.
- Să fie alături de mine. Și a fost♥
- Să rămână alături de noi.
- Toate de mai sus și să stea cu copilul în absența mea.
- Să verbalizeze mai mult aprecierea pe care o avea pentru mine, chiar și printr-un gest simplu. Și să participe mai mult la treburile casnice.
- Nu există.
- Să-mi spună că mă iubește și mă susține.
- Să fie prezent. Atât mi-am dorit. Jobul nu a permis neapărat. Însă știam că e tot cu gândul la noi și mereu când venea acasă mă ajuta cu tot. Orice îl sunam să facă făcea și a fost ok. Totuși, nu pot să nu recunosc că am fost invidioasă pentru că părea că viața lui nu s-a schimbat și a mea se schimbase cu totul.
- Să îmi spună că mă descurc ca mamă, că vede ce frumos crește bebelușa și să mă facă să mă simt dorită.
- Să îmi fie alături, fizic, emotional și psihic. Să îmi dea timp pentru mine, pentru a mă încărca pozitiv, ca să pot oferi mai departe. Să fiu alături de noua familie cu forțe proaspete.
- Să mă ajute, să se implice în mod egal.
- Nevoia de a mai avea timp cu mine și nevoia de a ieși mai mult împreună.
- Împărțirea sarcinilor, prezență proactivă.

- Să ia parte egal în viața copilului (să petreacă timp cu el, să îl iubească și să se joace cu el) și în viața casei (treburi gospodărești).
- Pfooa, păi fix alea casnice lipsesc, ce să mai aștept altceva. Îmi lipsesc tandrețea, cuvintele frumoase, de încurajare, de laudă, de apreciere, acel ținut în brațe și atât.
- Să îmi spună mai des că mă iubește și că este mândru de mine!
- Să mă ajute mai mult cu treburile casnice, însă se compensează cu faptul că la capitolul entertainment copil el e muuult mai bun ca mine și stă cu ea foarte mult. Apoi să fie mai empatic cu mine când sunt obosită, dar îl înțeleg pentru că dacă eu pic, el nu prea știe ce să facă singur și probabil de aceea pare așa nepăsător.
- Nu am nimic de reproșat.
- Nevoia de a-mi spune că mă iubește și de a nu se enerva pe mine. De a nu mă face să mă simt inutilă. Iar ca așteptări mici gesturi aparent nesemnificative: o floare, o îmbrățișare.
- A fost ok, mai ales în ciuda faptului că mama lui era făcută de mine în toate felurile, m-a înțeles. Dar parcă nu a încercat să mă scoată puțin din rutina mea zilnică, să schimbe aerul, ceva.
- Să-mi spună că mă descurc minunat cu copilul și casa.
- Din păcate, soțul meu lucrează în afara țării (pe o platformă) și era la tură când am născut + următoarele 3 luni. Deci principala mea dorință ar fi fost să fie acasă și să trecem împreună prin al patrulea trimestru (care a fost cea mai solicitantă perioadă emoțional).
- Să îmi laude aspectul fizic.
- Să aibă cineva grijă de mine, măcar cu lucruri mici: un mic dejun, să spele vasele după mine, să mă pot ocupa eu de copil și de lucruri conexe legate de copil (ex: spălat hainele copilului).
- Să fie mai implicat în a sta mai mult cu copilul, să îmi ofere și mie puțină libertate.
- Să facă curat, să gatească pentru mine și bebeluș, să-mi facă surprize, să facem sex des.
- Să acorde mai mult timp de calitate nouă, să pună și cuplul pe lista de priorități.
- Mai multă implicare în activitățile casnice.
- M-am așteptat să mă ajute în toate și fix asta a făcut.
- Să stea mai mult cu copilul ca să îmi iau și eu o pauză.
- Să stea cu copiii fără să mă facă să simt ca și când mi-ar face un favor.
- Să mă înțeleagă că nu pot să fiu alături de el la fel de mult ca înainte și că depindem de programul bebelușului, dar cu toate astea tot îl iubesc.
- Nu am avut așteptări speciale pentru că nu am considerat că trebuie să fie ceva special. Ne-am comportat ca înainte, doar că o perioadă am fost puțin mai obosiți.
- Să mă ajute cu bebele - ceea ce a și făcut și sunt foarte recunoscătoare. A schimbat-o de scutece mai des decât mine și a acumulat mai multe nopți albe.
- Să fie afectuos.

- Să fie alături de mine, nu doar fizic.
- Să stea mai mult cu bebe.
- Cred că mi-aș fi dorit să fie mai atent, mai afectuos.
- Să fie alături de mine, să mă înțeleagă. Să fim o echipă în creșterea copilului.
- Să știe ce are de făcut prin casă, ce trebuie cumpărat, ce programări trebuie făcute
- Nu am avut.
- Să mă înțeleagă și să mă facă să mă simt apreciată.
- Noi în familie am trăit un șoc, ca eu să am depresie postnatală și mai ales una atât de serioasă. Am avut și am un soț care a încercat din răputeri să mă ajute și a stat cu mine acasă 2 luni. I-a fost foarte greu și lui și am avut momente în care am cedat amândoi, avem și acum clipe când nu ne sunt îndeplinite nevoile, dar încercăm să le discutăm și să ne ajutăm. M-a ajutat fizic cu gătit ocazional, curățenie, plimbat copil dar și ieșiri muuulte împreună.
- Mi-ar fi plăcut sa fie puțin mai implicat și să mă întrebe mai des ce fac/cum mă simt eu, Elena femeia, nu Elena mamă.
- Să mă încurajeze mai mult.
- Să îmi mulțumească pentru minunea pe care am adus-o pe lume și să mă aprecieze mai mult pentru efortul depus fizic de a naște. Să îmi spună că perioada aceasta de furtună emoțională va trece.
- Simpla recunoștință.
- Doar să mă înțeleagă și să mă sprijine emoțional. Să nu pună presiuni pe mine să mă recuperez mai repede, să fac efort fizic că așa îmi revin.
- Să mă susțină, să mă înțeleagă, să simt că îmi e alături.
- Să fie alături de mine în clipele grele, să mă sprijine și să mă aprecieze.
- Să fiu prioritatea nr 1.
- Să înțeleagă nevoia mea de a vrea să fiu sigură, să înțeleagă că acum nu mai putem să fim ca înainte și că avem o nouă viață.
- Să mă ia în brațe, să îmi spună că sunt o mamă minunată, că sunt frumoasă și că mă iubește. Să culce și el copilul când sunt obosită și să mă sprijine fizic la curățenie.
- Să petreacă mai mult timp acasă după nașterea bebelușului.
- Să mă creadă când vorbesc despre dezvoltarea psihologică a copiilor și beneficiile educației cu blândețe (cu atât mai mult cu cât urmez un master în psihologie).
- Să se implice în ajutorul cu copilul.
- Să îmi spună mai des și să îmi arate că mă iubește!
- M-am așteptat să mă înțeleagă mai mult, atunci când plângeam, așteptam să vină să mă îmbrățișeze dar nu s-a întâmplat asta. Din contră, uneori vorbea pe un ton mai ridicat. Mă așteptam să petreacă timp mai mult. El e cu serviciul plecat uneori câteva zile de acasă și speră să revină la plecările de genul pentru

o perioadă mai lungă. I-am spus că mă descurc greu dar el e cu gândul doar la bani.

- Să mă înțeleagă și să aibă răbdare cu mine. Să nu mă forțeze să fac nimic din ce nu mă simțeam în stare: de exemplu să ies din cameră, să mănânc, să socializez.
- Toate și mai mult de atât. Eram frustrată că viața lui e bine, neschimbată.
- Să stea mai mult cu noi.
- Să fie mai prezent în îngrijirea bebelui, mai ales noaptea.
- Să mă susțină psihic și cu bebe, ceea ce s-a și întâmplat. Să mă înțeleagă și să nu pună presiune cu nimic. S-a dublu întâmplat și asta.
- Să mă ajute să am timp și de mine.
- Să stea cu copilul și să am momente pentru mine. Deși nu eram fani de a comanda mâncarea, el era primul care spunea, lasă că dăm comandă, în condițiile în care el e partea zgârcită a relației.
- Așteptări emoționale: strâns în brațe, pupat mai des, stat cu copiii mai des, interacționat mai mult cu ei.
- Să se ofere să stea cu copilul, ca eu să pot dormi sau să am timp pentru mine.
- Nicio discuție/plan dinainte de bebe nu a fost îndeplinit. Am ajuns să mi se spună că trebuie să mă ocup eu de nevoile fiziologice ale ei că el știe doar să îi arate păsări la geam cât reușesc să fac un duș
- Să mă susțină, să ne sfătuim în decizii, să fie implicat în fiecare pas al creșterii copilului.
- Să fie mai afectuos, mai atent la nevoile mele.
- Să îmi aducă un buchet de flori, să fie mai tandru, să gătească (mai des).
- Să mă strângă în brațe când simțeam că nu mai pot. Să fie prezent trup și suflet.
- Să fie mai implicat în creșterea copilului. M-a ajutat cu multe și încă o face dar am simțit mult timp că există o distanțare între el și copil. A fost speriat la început, și era sigur că nu se descurcă și a durat multe luni până să fie mai 'natural'. Încă nu îi vine natural să îl ia de exemplu să mearga doar el la plimbare. Sau să zică, uite stau doar eu o oră cu el azi. Dar încearcă. Și face multe alte lucruri.
- Să mă asculte. Să mă lase să "vent" când se adunau prea multe.
- Să mă susțină emoțional, pentru că am avut niște stări de tot c\*\*\*tul. Iar el nu mă înțelegea, zicea că exagerez. Și da simțeam nevoia să-mi spună că fac bine tot ce țin de bebe, nu să mă critice că îl țin prea mult la san etc.
- Singura diferență între noi e nevoia mea compulsivă de a avea curat în casă, mai ales trăind și cu un câine de talie mare, în rest am fost susținută total.
- Avem gemeni, dacă zicea că schimbă el scutecul cu caca mi se părea că îl iubesc mai mult ca niciodată.
- Să îmi spună că mă iubește, să mă alinte și să mă ia în brațe des.
- Să mă ducă în vacanță. Tot aștept.
- Am avut toată susținerea soțului, altfel o luam razna. El a fost ancora mea.

- Să am timp și pentru mine, să primesc și eu cadouri.
- Nu a dat niciun pas înapoi. A fost pentru mine cea mai frumoasă declarație de iubire.
- Exact cele spuse mai sus, să-mi spună cât sunt de specială, să-mi facă un masaj, o cină.
- Mai multă implicare, să aprecieze ceea ce fac, să-mi facă și complimente, să-mi ia câte ceva simbolic.
- Nevoia de a se implica în treburile casnice a fost mare, la fel și modificarea programului lui, mai ales în weekend, lucruri care nu s-au întâmplat.
- Să îmi spună că fac bine ceea ce fac.
- Principalele nevoi au fost mai mult timp acasă, să ajute cu minimul de treburi prin casă, să îmi spună că pot, că sunt tare, să mă susțină în deciziile luate.
- Să mă îmbrățișeze, să mă sărute, să mă ajute, să mă asculte, să nu mă toace mărunț.
- Să fie în aceeași direcție cu mine și implicat în creșterea copilului. Nu a fost.
- Să facă fără să i se spună.
- Mi-a fost un super ajutor în casă și cu bebe. Probabil aș fi vrut să înțeleagă mai bine depresia, să nu creadă că voi ieși din ea doar cu ajutorul lui/al familiei, să mă fi trimis la specialist de la primele simptome.
- Ooh, m-a ajutat foarte mult, stătea cu sticla de apă lângă mine în timp ce alăptam la început, că parcă pe o parte băgam și pe alta ieșea, muream de sete. Nu prea aveam dorințe sofisticate.
- Doar să iasă mai des cu noi la plimbare, în rest a fost totul bine.
- Ne-am despărțit la scurt timp după nașterea copilului. Singura mea așteptare a fost să nu rupă legătura cu copilul. A rupt-o, iar acum mă bucur sincer că a făcut-o. Cred că ar fi fost o influență negativă.
- Să mă alinte cum o faceam eu cu el înainte să nasc. Să aibă grijă să îmi fie bine emoțional și fizic. Să mă ajute în gospodărie. Să gătească. Să păstreze curățenia. Să mă liniștească atunci când sunt stresată.
- Să fiu înțeleasă că trec prin perioada post partum.
- Aș fi vrut să mă asculte mai mult, să fie mai drăgăstos, să îmi facă mici surprize.
- Să încerce să mă înțeleagă. Să nu se refugieze în muncă.
- Toate cele menționate + îmbrățișări și să mi se spună că sunt o mamă bună, frumoasă și că mă descurc.
- Să fie recunoscător.
- Apropiere.
- Toate descrise mai sus, posibil mă prea apreciam. Așteptam să fiu mult mai răsfățată.
- Să ofere atenție mai multă.
- Să fie lângă mine.
- Să îmi spună că mă vede și mă înțelege.
- Să stea mai mult cu mine și copilul.

- Să fie lângă mine, pur și simplu să se implice.
  - Să mă ajute la toate.
  - A fost lângă mine cât a putut cu orice.
  - Să simt că mă înțelege mai mult, să îmi ofere sprijin și ajutor direct în creșterea copiilor. Să mă ia în brațe mai mult.
  - Sunt foarte multe! Soțul meu a fost lângă mine în primele luni zi și noapte.
  - Suport, sprijin, calm și dragoste.
  - Să îmi spună că mă iubește.
  - Să se ofere să stea cu copiii cât să pot să fac un duș ca un om normal, fără să fiu non-stop pe fugă. Să iasă afară cu cea mare din când în când să mă pot odihni măcar puțin.
  - Să fie prezent și să se implice atât în viața mea acordându-mi sprijin cât și prezență și implicare conștientă în viața copiilor.
  - Așteptam că soțul să fie înțelegător și lângă mine dar pe el îl interesa la 10 seara când venea că nu am făcut curat.
  - Partenerul meu chiar m-a ajutat, dar eu voiam și mai mult, aveam impresia că nimic nu face bine.
  - Să rămână lângă noi, să fie tată și partener.
  - Să mă îmbrățișeze des, să îmi spună că e alături de mine și vom trece și peste asta.
  - Să mă susțină și să mă ajute.
  - Să stea cu cel mic ca să simt și eu că pot respira uneori.
  - Să se ocupe de copii.
  - Să îmi ia un buchet de flori și să comande ceva bun de mâncare.
  - Să fie romantic, să îmi spună că sunt frumoasă, să mă acapareze cu lucruri mărunte dar importante (o floare, o ciocolată, o îmbrățișare atunci când era nevoie)
  - Am fost susținută.
  - Atenție.
  - Să fie acolo lângă mine și să mă întrebe ce am nevoie.
  - Să mă scoată să ne plimbăm, să stea de vorbă cu mine și să îl intereseze starea mea psihică.
  - Să avem mai multe momente împreună.
  - Să stea mai mult cu noi acasă.
  - M-am așteptat să îmi acorde atenție și mie nu numai fetei și așa a fost, viața noastră de cuplu s-a îmbunătățit mult odată cu venirea pe lume a fetei noastre.
  - Să mă iubească așa cum sunt.
  - Să-mi spună că mă iubește.
  - Mi-a făcut doar 2 surprize în 6 ani, o dată când m-a cerut în căsătorie și o dată mi-a cumpărat un buchet de flori de ziua mea.
- Nu mi-a cumpărat niciodată nimic, în afară de cele menționate mai sus.

Masaj mi-a făcut înainte să rămân însărcinată cu primul copil.

Îmi spune mereu că mă iubește, dar la fel de des îmi spune și că mă urăște.

- Să mă iubească la fel de mult ca și înainte de sarcină.
- Să mă strângă în brațe ar fi fost de ajuns, dar nu s-a întâmplat.
- Voiam să fie lângă mine, să mă iubească ca înainte.
- Să dea mai multă atenție copiilor.
- Să îl văd că se implică la fel ca mine.
- Să petreacă timp cu bebelușul. Și chiar asta a făcut și face și acum când au crescut. Să fie prezent în viața copiilor!
- Să fie alături de mine, fără să aibă motiv.
- Era foarte rece cu mine.
- Să fie mai blând, să vorbească mai mult cu mine să mă încurajeze/susțină moral, să îmi facă un masaj, să mai ieșim în oraș!
- Să mă ia în brațe, să îmi spună că este ok, că ne descurcăm, că este alături de mine, că mă iubește.
- Să fie acasă la ora potrivită pentru a le face baie și a-i pune la somn.
- Să fiu apreciată, iubită, înțeleasă.
- În primele săptămâni am fost foarte emotivă/sensibilă. Am avut nevoie să fie aproape de mine, să mă mângâie, să mă strângă în brațe și să îmi spună că mă înțelege, că știe că îmi este greu acum dar că o să fie bine. Că o să fim bine și că mă iubește și pe mine și pe copil!
- Să mă ajute cu copilul
- Să îmi spună că sunt cea mai bună mamă.
- Pare idealist, dar chiar am avut parte de toate din partea soțului.
- Să îi pese. Să asculte și să facă ceva atunci când îi cer. Să facă așa cum îi cer/am nevoie eu, nu cum crede/are chef el. Să stea cu copilul 4-6 ore să mă pot duce să mă tund, să îmi cumpăr o pereche de pantaloni - că nu îmi mai veneau nici unii.
- Să se ocupe de copil, să stea cu el cât mă spăl ca să nu trebuiască să mă grăbesc mereu, să îmi spună că arăt bine (chiar când nu arătam mereu).
- Am simțit că sunt judecată pentru trăirile mele și îmi doream să fiu mai protejată, mai iubită.
- Să mă sprijine mai mult.
- Nu doar viața mea s-a schimbat, ci și a lui. El se comporta ca și până în naștere, mergea la shopping, la familie și venea târziu acasă. Eu în schimb stăteam cu bebe acasă, să îl protejăm de eventuale boli, să îi respectăm programul de somn sau altele.
- Îmi spune mereu că mă iubește, dar mi-ar fi plăcut să mă ajute cu lucrurile mai practice mai mult - de exemplu, m-am chinuit mult să găsesc singură pe cineva să ne ajute la curățenie, sau am stat cu pereții casei goi pentru că nu batea niciun cui să agățăm un tablou. Nu din răutate, ci din nepricepere.

- Să aibă grijă de copil cu aceeași atenție și dragoste cu care eu am făcut-o, să iasă cu copilul afară să mă pot și eu odihni sau să stea cu copilul, să se joace cu el, să pot avea și eu timpul meu.
- Să fie lângă mine.
- Să ma asculte, să pot plânge lângă el, să îmi facă masaj și să găsească mici frânturi de ritm care să îmi dea energie (de cumpărături a avut mereu grijă).
- Singura mea așteptare este să fie un tată bun pentru copil și să petrecem cât mai mult timp în 3. Mă bucur că pune mult accentul pe acest lucru și încercăm mereu să stăm cât mai mult toți 3. În rest primesc mereu mici surprize neașteptate de la el, acum chiar mai mult decât înainte să rămân însărcinată, lucru care îmi face mereu ziua mai frumoasă chiar dacă e vorba de o ciocolată, un pix sau o floare.
- Să se implice în creșterea bebelușului. Să mă încurajeze când nu știam ce să fac.
- Să petreacă mai mult timp cu bebe.
- Să împărțim greul, să dorm o oră în timp ce el culcă bebelușul, mâncat, schimbat!!
- Să îmi cumpere ceva memorabil mă gândeam eu atunci, în semn de “mulțumire”, și să mă vadă mai frumoasă (până la urmă s-au întâmplat mai târziu), să fie mai conștient să mă ajute cu casa să mă pot odihni și să pot alăpta.
- Să mă ajute cu creșterea copilului; adică sa împărțim “frățeste”, cât de cât, timpul petrecut cu ea.
- Să mă asculte și să nu critice.
- Din fericire am un partener care a înțeles nevoile mele. Nu simt că ar fi putut face mai mult. Îmi aducea micul dejun la pat, ieșea cu bebelușul pentru a avea câteva momente de liniște.
- Să aibă inițiativă să stea cu cel mic ca eu să mă pot odihni.
- Așteptările mele au fost îndeplinite. S-a comportat exemplar.
- Mă așteptam să vorbească mai mult cu mine, să mă încurajeze să vorbesc, să se fi informat despre perioada post partum ca să-l simt mai aproape de mine. M-am așteptat de la el să mă ajute la treburile casnice, cu copilul.
- Niciuna. Doar să fie acolo când am nevoie de o oră de somn și poate să nu mai spună că “mami era frumoasă”. Mami e tot aia și cu 10 kg în plus.
- Nevoia de afecțiune. În primele 6 luni a fost absentă aproape în totalitate. La un moment dat mă simțeam singură în relația de cuplu.
- În afară de “problema” alăptării, este perfect. M-a ajutat cu absolut tot, inclusiv aceste Keep in touch days, când el a stat cu băiețelul nostru.
- Să mă susțină moral și să-mi spună că mă descurc, să mă tempereze și să mă liniștească cumva.
- Afecțiune.
- Să stea cu bebe pentru a îmi îndeplini nevoile de bază: mâncat, spălat, dormit.
- Aveam nevoie și încă am nevoie să mă lase uneori măcar 5 minute singură, să pot sta liniștită și fără grijă că va plânge copilul pentru și după mine. Aveam

nevoie să mă lase să fac și altceva în afară de copil, cum ar fi să spăl niște amărâte de vase.

- Nu am avut așteptări de la soț, nu știu de ce.
- Să mă înțeleagă și să fie stâlpul meu și mi-a răspuns la așteptări cu brio. Fără el sigur aș fi intrat în depresie.
- Să mă facă să mă simt apreciată.
- Am avut și am toată atenția lui.
- Nu am avut așteptări mari căci relația noastră era una bună înainte să se nască copilul, practic știam pe cine am lângă mine. Iar soțul a fost mai mult decât minunat în perioada post partum și continuă și acum să fie. Atât în privința sarcinilor casnice, cât și timpul de calitate petrecut cu mine și cu copilul.
- Toate cele din exemplu + suport cu treburile casnice + suport financiar + emoțional: prezență fizică, mângăieri, îmbrățișări, încurajări + să preia toate responsabilitățile legate de copil câteva ore + să mă lase să dorm când sunt epuizată + momente de intimitate (știi tu...deregări hormonale, nervi, anxietate)

## **Ți-au fost îndeplinite aceste nevoi? Te-a înțeles partenerul?**

- Da, mi-a fost un mare sprijin și ajutor.
- În primele 3 luni a fost lângă mine și m-a susținut foarte mult, după care s-a retras ușor din atribuțiile de tată (stă mai rar cu copilul, dar în schimb se ocupă de treburile casnice într-o proporție destul de mare).
- Da, am discutat despre lucrul acesta și am rezolvat.
- Cât a fost mama la noi, soțul îmi spunea că am cu cine să vorbesc (adică cu mama) și el se mai eschiva. Pare că uneori se simțea în plus când era mama la noi și oricât i-am explicat nu a vrut să înțeleagă că am nevoie și de prezența lui.
- Da! Da! Da! A fost cot la cot cu mine la început și după ce am început eu serviciul.
- Nu și nu.
- Da.
- Da și nu, într-o oarecare măsură. M-am simțit străină de el pentru o bună perioadă de timp.
- Da.
- Da.
- Da.
- În primă fază, rar.
- Da, m-a înțeles de fiecare dată.
- Da.
- Nu mereu. Mereu ne-am șicanat pe tema asta.
- Nu. Asta a fost cea mai mare problemă din viața de părinți.
- Nu prea. În foarte mică măsură și cred că nici acum nu înțelege.
- La noi există înțelegere, poate mai multă informare din partea partenerului de cum să facem și ce să facem cu bebelu. Să nu iau doar eu decizii.
- Da. Am primit tot sprijinul lui. Emoțional plus ajutor de la treziri noaptea până la schimbat, băița și călcatul hainelor.
- În cele din urmă da, după ce mi-am dat și eu seama de ce am nevoie și i-am comunicat asta.
- Da.
- Da.
- E mult mai afectiv, mai atent, am preluat multe din corvoadele casei, dar nu e la fel de atent la detalii pe cât mi l-aș dori.
- Spre fericirea mea da, în mare parte da.
- Uneori da, alteori nu.
- Într-un final, da, dar a trebuit să îi spun de multe ori și să îi explic ce nevoi am.
- Sincer, m-a ajutat, s-a implicat însă am simțit că nu prea îmi oferă spațiul necesar ca eu să procesez situația nouă, deși s-a ocupat de multe aspecte gospodărești aș fi vrut să fie mai blând și înțelăgător cu stările mele, nu îmi

doream critică și aspecte negative, aveam nevoie de încurajări și multă susținere dpdv emoțional.

- Da ♥
- Nu.
- În principiu da, mai puțin stat doar el cu copilul.
- 30-40%.
- Da, în mare parte.
- Da.
- M-a înțeles din toate punctele de vedere. A plâns cu mine și a fost un suport moral minunat.
- Da, în cea mai mare parte.
- Nu.
- Nu.
- Nu tot timpul.
- 60%
- Da, în mare parte. S-a implicat în viața copilului mai mult decât am așteptat, și a spart preconcepția că tații nu au treabă cu ce fac mamele pentru bebeluș, ceea ce am văzut în familii și în societate. Pe lângă ceea ce mă așteptam, m-a susținut emoțional mai mult decât am crezut că am nevoie. A fost lângă mine când nu mă simțeam bine, îmi zicea că mă descurc extraordinar, sau nu zicea nimic, mă asculta și mă strângea de mână să mă liniștesc. Tot el m-a ajutat să alăptez, cu răbdare pentru mine și pentru ritmul bebelușului, m-a încurajat să încerc în fiecare zi câte un pic. După câteva zile a venit cu bebele la mine în timp ce dormeam și mi-a zis că crede că își dorește să sugă, că îl căuta pe tricou și nu mai vrea sticlă. Așa a fost. Eu nu observasem că bebele mă căuta pe tricou să sugă.
- Nu.
- M-a înțeles, dar nu la intensitatea așteptată de mine.
- Uneori da, alteori ba.
- Da!
- În mare parte da, însă după ce „îi scoteam ochii”.
- M-a înțeles perfect, însă optând să-l creștem doar noi doi a fost greu. Sper totuși că ne-am descurcat cât de cât.
- M-a înțeles cât a știut el mai bine. De restul mă ocupam eu.
- Nu.
- M-a înțeles.
- Nu.
- Nu.
- Nu, încă avem certuri pentru asta.
- Da.
- În mare da, doar că și nevoile lui s-au schimbat și unele lucruri nu vreau să le forțez.

- Da, dar doar când am cerut.
- Da.
- Nu mereu. Din lipsă de timp.
- În mare parte, da.
- Parțial. După un an de zile de certuri pe tema curățeniei am angajat o menajeră care să mă ajute la treburile casei, astfel încât să am grijă liniștită de bebe.
- M-a înțeles 60%, 100% cred că e imposibil. Nici eu nu mă înțelegeam uneori.
- Absolut.
- Da.
- Da.
- Verbal da, dar prin fapte nu.
- Da.
- Parțial.
- Nu.
- Dincolo de puterile oricărui bărbat, da.
- Atât cât s-a putut, da, m-a înțeles și m-a ajutat să trec mai ușor peste începutul vieții în 3.
- 70%
- În mare parte, soțul meu a înțeles nevoile mele în timp, nu a înțeles plânsul de la început și nevoia mea continuă de a mă simți apreciată și alintată.
- Uneori da, alteori nu
- Nu.
- Așa și așa. Mai mult nu.
- Am fost înțeleasă și în mare parte mi-au fost îndeplinite nevoile.
- Nu.
- Așa și așa.
- Da, m-a făcut să mă simt în continuare femeie, frumoasă și iubită, iar în ajutorul și grija pentru copil a fost mai mult decât mi-am dorit, însă la capitolul sprijin pentru curățenie a trebuit să fie împins de la spate. Dar din păcate, deși el îmi spunea zilnic că sunt o mamă minunată, nu îmi lua apărarea când soacra mea avea de comentat.
- Nu.
- Câteodată, dar de cele mai multe ori există o discrepanță mare în viziunea noastră despre creșterea copiilor.
- A înțeles la un moment dat.
- Da și nu.
- Uneori.
- Parțial.
- Nu neapărat, nu în totalitate, nu cum aș vrea eu.
- În mare măsură da.
- Nu.

- Dadada.
- Nu.
- Da.
- Într-o oarecare măsură, nu mă pot plânge. Mi-aş fi dorit un partener din acela scai care e mereu după fundul meu, care să mă ajute fără să îi spun. Să folosească cuvinte către copii gen uite ce frumoasă e, vai tu micuţo, ce ochişori frumoşi ai, eşti frumoasă ca mama ta etc, ai prins ideea. Nu zic că nu ne iubeşte, dar mi-aş fi dorit să fie mai darnic în vorbe.
- Nu.
- Nu cred ca în totalitate. Cred că nici eu nu m-am înţeles încă.
- Da, în cea mai mare parte. Au fost şi momente grele, când amândoi ne simţeam pierduţi, dar am continuat să ne susţinem.
- Se putea şi mai bine.
- Nu.
- Da 100%.
- Încă nu în totalitate. Dar am vorbit despre asta şi văd schimbări în direcţia dorită.
- Da.
- Nu.
- 99% da.
- Da, a fost şi este foarte implicat în creşterea copiilor.
- Da şi nu.
- Da, dar din multe motive nu reuşim. Nu avem cu cine să lăsăm copiii, plus că mai avem de rezolvat nişte probleme de sănătate cu cel mic .
- Da.
- Nu.
- Da.
- Da.
- Nu prea.
- Cât a putut. Mi-as fi dorit mai mult.
- Parţial.
- Da.
- Nu mi-au fost împlinite aceste nevoi. Părea că ma înţelege dar nu o zicea, lucru pe care eu aveam nevoie să-l aud.
- Nu.
- Nu.
- Uneori da, de cele mai multe ori nu.
- Parţial.
- Atunci da.
- Da, a înţeles, dar serviciul nu îi permitea decât în weekend.
- Doar puţin, cam 10% din tot ce am scris mai sus.
- Puţin.

- Nu în totalitate.
- În proporție de 10%.
- Nu.
- Parțial.
- Parțial.
- Încă nu toate. El se străduiește să îmi ofere în schimb mai multă atenție și mai mult ajutor atunci când eu am nevoie.
- Nu prea.
- Financiar da. A fost mai mult plecat la muncă în afara țării.
- Nu.
- Uneori da, alteori nu!
- Da.
- Da.
- Da.
- Nu.
- Da.
- Nu prea.
- Nu.
- Nu.
- La primul NU la al doilea da.
- Nu.
- M-a înțeles până într-o zi când mi-a spus că nu e corect ce fac: că nu sunt numai eu obosită că și el trece prin schimbări și că face tot ce poate și el. Și atunci mi-am dat seama că nu este în regulă ce fac.
- Nu.
- Nu.
- Nu.
- Da.
- În mare parte da.
- Da.
- Nu prea.
- Da.
- Da.
- Nu.
- Nu.
- Da.
- Nu.
- Da.
- Da, foarte mult.
- Nu prea.
- Nu.

- Le-a îndeplinit însă eu la momentul respectiv nu le-am văzut așa.
- Nu.
- Nu.
- Da și nu.
- Da.
- Da. Ne-am înțeles foarte bine!
- Da.
- Nuuu.
- Nuu. Deloc!!!
- Da.
- Soțul meu este singurul care a înțeles prin ce trec și m-a sprijinit întotdeauna. În zilele în care eu nu am putut, el a fost și mamă și tată pentru copil, el a făcut mai multe decât mine.
- Nu.
- Pfff. Așa și așa.
- Nu în totalitate!
- Parțial.
- Da.
- Da.
- Nu.
- Nu.
- Uneori da, uneori nu.
- Câteodată.
- După doi ani și jumătate a venit și bebe doi. Atunci da. Deși a fost și el trist o perioadă când a realizat că viața ți se schimbă.
- Nu prea.
- Nu, doar când ne certam, dar și atunci o făcea din obligație.
- Nu.
- Nu.
- Majoritatea da. Consider că nu m-a înțeles în primele luni de viață ale copilului. Eu mereu plângeam și nu aveam cu cine să discut, el era pe altă lungime de undă.
- Parțial.
- La a doua naștere da, la prima nu.
- Da și încă cum!
- În mare da, în timp a înțeles.
- El zice că da, eu garantez că nu.
- Pe alocuri da, pe alocuri nu.
- Da.
- Da.
- Daaa.

- Unele da, altele nu.
- Adeseori nu, adeseori da.
- Din păcate, a realizat că am nevoie de afecțiunea lui, când am izbucnit într-un plâns necontrolat față de el (nu am plâns niciodată față de el).
- Da.
- Nu prea.
- Da.
- Da, în cea mai mare parte.
- Uneori da, alteori nu. De cele mai multe ori nu.
- Pas.
- Da.
- Da și nu.
- Da.
- Da.
- Doar parțial. Poate m-a înțeles, dar nu a fost suficient de matur/interesat să mă sprijine mai mult.

## Ce le-ai spune viitorilor tați ca să își susțină mai bine partenera după naștere?

- Să-i fie alături și să înțeleagă că femeia trece prin multe schimbări în timpul și după naștere. Să le ofere puțin timp în care să stea singure, să facă orice le place.
- Atâta timp cât partenera e susținută, copilul e mai liniștit și mai fericit.
- Cât de minunate sunt și cât de mult le iubesc.
- Mămica are nevoi emoționale mari după naștere, să vorbească mult, să se simtă înțeleasă, să simtă partenerul la fel de apropiat ca înainte.
- Să fie acolo lângă ele și să le suporte așa cum sunt după ce au născut. Și să comande de mâncare!
- Să se uite cu admirație la ea, a purtat 9 luni un suflet în pântec și apoi i-a dat viață. Nimic nu mai e la fel pentru ea. Nu înțelege ce i se întâmplă. Să fie atent la nevoile ei, să ofere fără să îi fie cerut. Să se ofere să stea cu bebe, să o încurajeze să se relaxeze, să facă o baie caldă, să doarmă. Să se ocupe el mai mult de treburile casnice, măcar o perioadă până revin hormonii la o oarecare normalitate și ea va putea să se împartă între bebe și treburi casnice. Să o lase să plângă dacă așa simte, să fie acolo pentru ea, să se simtă iubită și ocrotită.
- Să vorbească în locul lor, să le spună mamelor lor și rudelor să o ia mai încet și să gândească înainte să meargă la un copil nou născut.
- Scuze, dar am o furie în mine deoarece nu prea am vorbit despre asta și parcă e așa o frustrare că suntem femei, mame și nu ne înțelegem una pe alta chiar dacă suntem rude, deci rude efectiv. Parcă după ce devii mamă te transformi în Wikipedia și cele care nu au copii sunt Google. Sper să te ajute. Ești o persoană deosebită și sarcastică. I love you ♥
- Să își pună pe hold orice altă prioritate și să fie 100% acolo, la orice ora din zi și din noapte, pentru că o femeie după naștere este un roller coaster de emoții, sentimente, hormoni și trăiri.
- Să încerce să fie atenți la nevoile mamei, și să o asculte pe bune.
- Ajutorul lor este binevenit, noi mamele ne găsim consolare în ei, nimeni altcineva nu te poate ajuta cum o face partenerul de viață.
- Să fie acolo. În toate sensurile posibile. Și că e doar o perioadă, va trece greul, dacă dă și el o mână importantă de ajutor.
- Să fie lângă ea. Atât. Nu e nevoie de altceva, doar de susținere.
- Întotdeauna să le spună mamelor ca ele sunt Universul celor mici, că nu fac nimic greșit, că instinctul lor e cel mai bun, că sunt cele mai bune în ceea ce fac legat de bebeluș. Să le iubească și să le dea răgaz măcar 30 de minute pe zi, stând ei cu bebelușul.
- Să fie acolo când ai nevoie, eventual să mai ia copilul și să-ți spună du-te femeie și fă-ți o baie fierbinte. Relaxează-te, eu merg pe principiul mamă fericită, copil fericit, tată fericit.

- Să se implice în treburile casnice, în îngrijirea copilului. Să îi permită mamei măcar o oră singură pentru a se relaxa. Să existe comunicare, să asculte femeia de lângă ei și să o înțeleagă pentru că trece prin atâtea schimbări de la începutul sarcinii și până la venirea pe lume a bebelușului.
- Să se uite la mama copiilor lor cu foarte multă atenție și să nu aștepte de la ele să ceară ceva. Să se implice cu tot, de la treburile casnice, bebe și suport emoțional, să nu dea sfaturi ci doar să asculte. Să le ducă mâncarea în pat, să le îmbrățișeze des și să le dea ocazia măcar de o jumătate de oră, o oră să-și limpezească gândurile făcând altceva decât să se ocupe de bebe.
- Să se informeze și să sprijine viitoarele mame cât pot de mult, mai ales după naștere. Să acorde mămicilor câte 1 oră pe zi doar pentru ele.
- Fiți acolo, ascultați, iubiți și bucurați-vă de tot ce vi se întâmplă ca și familie! Căci e ceva magic și de nedescris♥
- Să nu se gândească cum le-ar fi lor mai ușor să gestioneze perioada de lăuzie, să nu impună modul lor de a gestiona, ci să întrebe ce le-ar ajuta, ce pot să facă ei și cum, să le valideze stările și trăirile, fără să încerce să implice o a 3-a persoană. Vorba it takes a village to raise a child e binevenită, atâta timp cât "satul" ăla îți face bine psihic, cât te validează ca mamă, ca femeie, ca om în noul rol și cu noile stări.
- Da, să le aloce cât mai mult timp. Să fie alături de ele de la început.
- Să fie implicați. Copilul l-au făcut împreună și nu este responsabilitatea doar a mamei. Să uite de dormitul separat că ei au un job și se trezesc prea des noaptea.
- Să aibă în minte imaginea mamei lor când erau mici.
- Să caute ajutor, mi-am dat seama că fără ajutor amândoi nu facem față și nu l-am avut, aș fi vrut să fie cineva care să ia bebele să îl plimbe și noi să ne odihnim sau măcar să încercăm. Este o schimbare enormă pentru care nu ai cum să te pregătești de dinainte plus că nu e ca o schimbare de job când te poți reîntoarce oricând sau să cauți altceva dacă nu-ți convine.
- COPILUL ESTE AL AMÂNDURORA ÎN EGALĂ MĂSURĂ. "JOB"-ul de a sta acasă să crești un copil este la fel de solicitant ca orice job, poate uneori și mai și, neavând dreptul la pauze în 99% din timp.
- Să ia atitudine, să strângă masa, să dea cu aspiratorul și să îl șteargă la guriță pe copilaș fără să audă asta în prealabil.
- Să o asculte, să stea acolo și să o privească, să încurajeze ce face ea, să o observe și să îi ofere sprijinul dacă ea cere, să îi fie stâlp de protecție atât mamei cât și copilului lui, să o asigure că este bine ceea ce face, că este pe drumul cel bun și că forța lui împreună va dăinui. Simplul lucru de a-i oferi o masă caldă, un ceai de lactație, 30 de minute cu copilul ca să doarmă și mama vor fi daruri minunate pentru mamă. Lucruri simple dăruite cu multă căldură și calm, asta ne dorim să primim imediat după ce dăm viață. Avem nevoie să fim văzute și să ni se valideze stările și emoțiile pe care le traversăm.

- Să încerce să se pună în locul mamei, poate așa vor fi mai motivați.
- Să fie alături de mamă și copil.
- Să îi ofere timp mămicii, doar pentru ea, o oră, două sau mai mult.
- Să facă mental un schimb de rol în mod conștient și să-și închipuie ce ar însemna ca ei să fie în locul soțiilor lor. Cred că vizualizarea ar ajuta enorm.
- Să aibă grijă de starea emoțională și să fie foarte atenți ce se ascunde în mintea unei mame.
- Să nu fie indiferenți, să își ajute soția.
- Nu băgați de vină/nu dați sfaturi despre alăptare/faceți ce spune soția și ajutați cât puteți de mult, în orice fel. De la comandat mâncare, la dat cu aspiratorul și stat cu copilul.
- Ajutați-o, chiar dacă ea zice că nu are nevoie. Chiar dacă nu cere. Faceți lucruri în avans, și iubiți-o.
- Mamele au nevoie de voi, de sprijin, de ajutor. Fiți-le alături, cu o vorbă frumoasă, cu un buchet de flori, cu o încurajare, cu ceva dulce. Cu un ajutor în gospodărie, cu o mâncare caldă. Cu un duș cald, lung și relaxant. Cu înțelegere și recunoștință. Respect și admirație. Iubire și empatie.
- Să le întrebe de ce au nevoie, să aibă inițiativă, să le lase măcar 30 de minute pe zi timp doar pentru ele, să le scoată la plimbare, mers pe jos, chestii care produc endorfine, să ajute la treburile casnice și la planificat, administrativ etc.
- Să fie lângă ea, să nu își găsească mai mult de muncă, să doarmă o dată pe săptămână cu bebe, și mami să se odihnească.
- Să își înfrunte teama de nou și curiozitatea împreună cu partenera, nu separat. Să încerce să fie și proactivi, nu doar reactivi.
- Să nu fie egoiști și să înțeleagă că renunțând o vreme la confortul lor, binele se întoarce și spre ei. Să facă tot ce pot în casă și tot ce pot pentru mamă și bebe, să le ia din poveri. Să fie de partea lor, nu de partea bunicilor sau a altora! Să îi spună mamei că face un lucru minunat.
- Aș scrie un roman aici, Doamne cât am în mine să țip, să urlu, să îi fac să audă!
- Să spună și să arate mai des cât de mult își iubește partenera.
- Să fie mai deschiși, mai comunicativi, să nu mai fie comozi și să nu lase treburile în seama mămicii ca ei să se uite la F1. Este greu și pentru ei, dar în general ei sunt mai fricoși, mai comozi, nu sunt multitasking și trebuie să-i înțelegem. :))))))
- Uneori este de ajuns să ASCULTE (nu doar să audă). Over and over again.
- Concediul de puericultură este pentru a sta acasă și de a fi acolo lângă soție și bebe, oricât de stângaci ești. Inițial te vei considera pe lângă și inutil, însă cu timpul vei vedea ce contribuție enormă ai avut și ce satisfacție vei avea!
- Să își țină rudele departe de soția lor măcar primele 2 luni. Sunt cele mai grele și cele mai critice.
- Să-i mulțumească partenerei pentru minunea din viața lor (copilul ) și să-i spună că se descurcă excelent în postura de mamă.

- Un bebeluș este o minune pentru părinți, dar implică sacrificii și o schimbare majoră în viața oricărei persoane. Așa că acesta trebuie conceput conștient de către ambii parteneri, ei având apoi o egală responsabilitate în îngrijirea și creșterea copilului. Micuțul suflet are nevoie și de mamă și de tată pentru o dezvoltare armonioasă, iar mama are nevoie de sprijinul partenerului ei (cel mai mult în ceea ce privește sprijinul emoțional). Este o schimbare, dar când lucrezi în echipă este o schimbare minunată.
- Să o întrebe ce nevoi are, să îi vorbească frumos și cu grijă, să fie atenți, mai întâi, ca ele să aibă grija de ele însele (igienă, apa, mâncare) pentru că ele sunt oricum atente la copil.
- Rolurile ar trebui să fie egale între parteneri încă de la nașterea copilului, iar partenerul ar trebui să se ocupe de acele nevoi ale partenerei de care ea nu mai are timp. În rest, să facă cât mai multe împreună cu partenera: baie copilului, sterilizat, pregătit biberoane, plimbări în parc etc.
- Să se implice. Nu doar mama trebuie să facă de toate, copilul a fost creat de două persoane nu de una, trebuie să aibă la fel de multă implicare ca și mama.
- Să o iubească de 3 ori mai mult mai ales când nu "merită".
- Să se facă utili prin casă și cu bebe cu orice se pricepe ei. Să se implice în creșterea și îngrijirea bebelui alături de mamă. Să petreacă timp singuri cu bebe. Să o asculte pe mamă chiar dacă nu știi să dea un sfat. Să empatizeze. Să vorbească și despre nevoile lui și împreună să găsească soluții ca să fie mai ușor pentru toți.
- Să își asume sarcini care țin de copil și casă.
- Primele săptămâni sunt grele emoțional pentru mamă, să aibă răbdare și înțelegere, că vor trece.
- să rămână om și femeie și o să aibă și ea alte nevoi în afară de cele baby related.
- Să își întrebe partenera exact care îi sunt nevoile și cum i le poate împlini. Să fie activ implicați în creșterea copiilor. Să încerce să se trezească noaptea să stea cu bebele fără să aștepte să fie treziți sau rugați.
- Să participe cât pot ei de mult la treburile casnice, dacă nu pot ei atunci să caute ajutor extern. Bebe este un job full-time și nu se pot aștepta ca mămica să fie atentă cu bebe, dar și cu tati și cu casa și să mai aibă timp să doarmă și să funcționeze normal.
- Să nu uite că sunt doi în toată "afacerea" asta și că de starea lor de bine depinde și starea de bine a bebelușului.
- Să fie prezenți, mult. Să ia copilul oricând au ocazia.
- Că bagajul acesta emoțional e greu de gestionat și explicat și că avem nevoie de răbdare.
- Să fie acolo mereu pentru ea, o dată cu nou născutul și ea a renăscut.
- Să-i acorde timp liber.

- Să fie lângă soție, să îi ofere și ei posibilitatea să aibă timp pentru ea, să îi acorde atenție, să o surprindă, să își facă timp pentru ei.
- Cu iubire și comunicare veți deveni o familie în adevăratul sens al cuvântului. E important să fii acolo, prezent, nu perfect!
- Să nu fie ca "al doilea copil" al ei. Să nu aibă pretenția să aibă grijă de el (ca până atunci). Să își asume rolul de tată și de partener, să aibă inițiativă, să știe ce e de făcut fără să i se spună mură în gură.
- Să fie alături de ea că are cea mai mare nevoie.
- Mama e numai una, iar ea este motorul și oglinda copilului, cum o tratează pe ea așa își tratează propriul copil.
- În cazul meu, cred că aș putea să spun că el a fost cel de a cărui viață proprie a depins. Cred că sunt extrem de puțini bărbați care ar fi rezistat într-o asemenea situație. Dragi tătici, depresia postnatală există și la bărbați, dar mai ales la mame. Arătați-le toată iubirea, pentru că știu că o aveți, lăsați deoparte orgoliile bărbătești, măcar până vedeți că partenera este bine, pentru că depresia poate să fie atât de gravă, încât să pierdeți partenera de tot.
- Să își întrebe soția/partenera dacă are nevoie de ajutor, dar nu la modul general, ci cu subiect și predicat, de ex: vrei să spăl eu vasele sau să schimb Pampers-ul? Să îi facă complimente și să îi ofere timp și spațiu pentru ea singură, chiar dacă la început e greu.
- Să empatizeze, să se implice în treburile casnice și în cele legate de copilăș.
- Să le spună cât de minunante sunt și cât de apreciate sunt tot efortul depus.
- Susțineți soția cu o vorbă bună, un gest frumos, o îmbrățișare, mic dejun. Măcar în weekend să ieși cu copilul 1 oră doar tu, o trezire pe noapte dacă nu alăptează.
- Un omuleț în miniatură a fost conceput în interiorul corpului partenerei tale. A trecut prin multe schimbări, fizic, mental, emoțional, psihic, din toate punctele de vedere. Nu, nu dramatizează. Și chiar dacă ar dramatiza, e partenera ta, are nevoie să o susții și să o iubești. Nu, nu o înțelegi. Și nu o să ai vreodată cum. Nu a ieșit un om în miniatură din tine. Nu ai simțit cum parcă ți se rup sute de oase simultan. Nu ai pierdut o grămadă de sânge. Nu ai simțit durerea ei. Dar poți să împarți atât bucuria cât și responsabilitatea care vine după aceea. Fă curat în casă. Fă-i micul dejun. Măcar la început până se recuperează. Susține-o dacă vrea să alăpteze. Susține-o și dacă nu dorește lucrul acesta. Spune-i că ea e cea mai bună mamă pentru copilul vostru. Ia copilul și las-o să meargă la duș și să se relaxeze. Nu lăsa pe nimeni să o facă să se simtă josnic. Nu primi vizite în primele săptămâni, ba chiar spune-le clar să nu vină. Întreab-o cu ce ar vrea să o ajuti și ce ar prefera. Poate nu vrea să îi iei copilul în momentul acela, poate vrea să îi faci alt serviciu. Fii acolo pentru ea, iubește-o. Și vei avea parte de o femeie care înflorește și care îți va aduce fericire, care se va simți capabilă, se va ridica treptat din starea ei și va face totul pentru tine, stâlpul ei de susținere.

- lubește-o, fi-i alături pentru că de tine are cea mai mare nevoie și chiar are nevoie, ea e slăbită, slăbită tare, și fizic și psihic.
- Să fie alături de partenerele lor chiar dacă ele nu cer ajutorul, pentru că au nevoie chiar dacă nu o spun sau nu se vede.
- Tineți-o în brațe. Dați-i mereu apă și mâncare aproape. Ocupați-vă peste noapte de bebe. Scoateți-o afară la aer pe mămică.
- Sincer nu prea știu pentru că doar noi femeile ne putem înțelege între noi și noi suntem destul de rele câteodată - dar dacă aș putea să le zic totuși ceva aș zice atât: înțelegere și răbdare.
- Să fie alături de partenerele lor și fizic și psihic, să le spună în fiecare zi că sunt minunate, frumoase, că le apreciază pentru minunea pe care au creat-o împreună și să le reamintească faptul că indiferent cum decid să își crească copilul ele știu ce e cel mai bine pentru puiul lor nu altcineva pentru că ele sunt MAMA.
- Le-aș spune să aibă multă, multă răbdare căci dacă mama este bine atunci toată familia funcționează.
- Să stea cu copilul/copiii nu înseamnă el să stea pe canapea la tv și copiii să se joace pe lângă el.
- S-o cunoască bine înainte de a face copii, să știe ce îi place și ce nu ca atunci când vine copilul și ea nu mai știe cine e să o ajute să se regăsească.
- Să se implice în creșterea bebelușului deoarece l-au dorit amândoi iar mămica stând non-stop cu el, mai are nevoie de momente de respiro!
- Să aprecieze fiecare moment în care reușesc să facă ceva prin casă (partenerele) pentru că e foarte greu. Mai ales când nu ai decât ajutorul soțului.
- Să o asculte și să încerce să empatizeze. Este atât de copleșitor totul după naștere, încât nu te recunoști tu pe tine.
- Fiți acolo pentru ea.
- Un copil e datoria amândurora. Tata nu ajută mama, tata își face treaba de tată pentru care e responsabil de când au aflat că bebe e în burtică. Mama are nevoie de pauze! Nici ei nu pot fi la munca 24/24 7/7. Dacă da, atunci au lipsuri în alte zone ale vieții lor de bărbați.
- Să fie tot timpul acolo dispuși să ajute cu orice.
- Să aibă răbdare și să își dea timp să înțeleagă noul statut.
- Înțelege-o și accept-o așa cum e.
- Să fie alături de ea, să înțeleagă când nu are timp nici măcar să spele 2 vase amărâte. Să le ia pe toate așa cum vin, și că important e ca toți să fim bine și fericiți, mănâncarea poate să vină și de la catering.
- femeie fericită și împlinită = o casă plină de bucurii.
- Să fie implicați și emoțional, să se pună în locul partenerelor, să le întrebe efectiv ce au nevoie, practic.
- Nu am nimic de spus taților ci viitoarelor mămici: fetelor, porniți singure la drum, nu aveți așteptări și dacă vă surprind soții sau partenerii, e numa' bine.

- Drumul ăsta e incredibil de greu și se parcurge mai bine în doi. Poate uneori nu veți înțelege fiecare stare a partenerei, dar încercați să fiți acolo. Încercați să fiți mereu implicați. Uneori o îmbrățișare și un Te iubesc valorează mai mult decât orice cadou. Încurajați-o să ia o pauză în timp ce stați voi cu copilul (un duș lung, o plimbare scurtă, etc. pot face minuni).
- Mi se pare că în primele luni de viață ale copilului totul e ca pe un butoi cu pulbere. Emoțional după naștere totul e sensibil. Ar trebui să se prioritizeze stările mamelor mai mult, știu că bebe e important dar sănătatea mintală a mamei este vitală. Să facă tot ce este posibil pentru a îi asigura mamei un mediu confortabil și relaxant. Să îi ofere momente de respiro mămicii.
- Să înțeleagă că nu e deloc concediu de maternitate/creștere copil, că este un job 24/24, 7/7, că prioritățile ni se schimbă amândurora.
- Faptul că mamele “stau acasă cu copiii” nu înseamnă că sunt în concediu.
- Să fie înțelegători și cu ei și cu noi. Să nu aștepte să li se zică, și măcar să întrebe. Să întrebe ce așteptări avem de la ei, măcar o dată pe lună. Dacă se poate săptămânal și mai bine. Și evident și viceversa. Cred că ar rezolva multe conflicte. La noi așa a fost. O dată ce am înțeles că soțul meu e doritor să mă ajute doar că nu vede lucrurile așa cum le văd eu și că așteptările mele neîmpărtășite crea tensiuni, ne-am înțeles mult mai bine.
- Să se asigure că fac restul lucrurilor, să le dea timp mamelor să se ocupe de bebelușii lor și de ele însele. E greu să ai grijă și de casă, și de mâncare, și de bebe și de tine.
- Să le laude pe mămici, să le ajute să-și recapete încrederea în ele.
- linie continuă și deschisă de comunicare e foarte importantă, deoarece nevoile partenerei, mai ales la început, se schimbă de la o oră la alta.
- Nu știu.
- Că îndeplinirea nevoilor emoționale ale mamei aduc echilibru sau ajută la echilibrul psihic al mamei, acest lucru reflectându-se în întreaga familie.
- Să o lase în pace când are nevoie de spațiul ei, de timpul ei, să o menajeze.
- Să fie tot timpul alături de ea emoțional în primul rând și să ajute în casă și cu copilul cât poate de mult.
- Stați cu copiii ca să poată dormi și ea 1 oră.
- Să stea cu copiii astfel încât mama să aibă timp doar pentru ea. Să comunice cu partenera și să fie atent la nevoile ei.
- Să se implice în egală măsură că mamele și să fie blânzi și iubitori cu mama și cu copilul. Să ofere un respiro partenerei și să o lase să doarmă. Să nu o judece. Și doar să o ia în brațe când cuvintele le sunt în conflict.
- Să își amintească în fiecare moment că femeia de lângă el nu este doar mamă.
- Să pună familia pe primul loc.
- Pentru tați: să fie lângă proaspetele mămici și să le ajute cât pot de mult cu ceea ce le cer acestea. Pentru mămici: să ceară ajutor și să spună celor din jur ce nevoi au.

- Să fie lângă partenerele lor cu toată puterea, înțelegerea și resursele pe care le au și să le ofere constant senzația că greu se împarte la 2 și că ei pot și vor și nu le e greu să ducă jumătate din acel greu. Că sunt un stâlp de susținere și un prieten care nu judecă și nu rănește. Și să privească proaspetele mame și ca pe niște femei atrăgătoare, nu doar ca pe niște mame care au grijă de copiii lor.
- Să își susțină soția în orice decizie aceasta ar vrea să o ia, să o asculte, să o încurajeze. Un simplu “Tu poți, ești puternică” la momentul potrivit contează mult.
- Să le ia în brațe des, să le pupe pe frunte, să le zică măcar că înțeleg, să iasă împreună, să nu le reproșeze venitul, să le recunoască munca în gospodărie, să le facă să se simtă importante, să le acorde pauze din când în când fără telefoane, să facă mâncare cu rândul, să le iubească și să nu le judece pentru că sunt slabe psihic, grase fizic. Am multe de zis.
- Să aiba încredere în instinctele primare ale soției, să o facă să se simtă iubită și cu cearcane și părul valvoi și niciodată, dar absolut niciodată să nu o jignească în vreun fel.
- Să întrebe (vrei să dau cu aspiratorul eu, să fac cumpărături) să stea cu bebelușul fără să i se ceară de “7 ori” iar când mama vrea o gură de aer să nu zică “lasă că ieșim toți”.
- Să acționeze când mămica are simptome de depresie și să o ducă la psiholog.
- Păi, frățică, nu mai ești băiatul lu' mama, trebuie să participi. La tot, curățenie, mâncare. În caz că ești unul din ăștia, Fifty fifty, bro, nu te aștepta să primești ciorba nici prea caldă, nici prea rece, nici prea sărată, nici prea nesărată în față și tu să mergi apoi la bere cu băieții. No way! PS: astea trebuie spuse de la început, nu după ce vine copilul, să știi unde stai.
- Să o asculte și să o încurajeze, atât! Fără critică și observații, doar să o ajute să își spună îngrijorările.
- Nu știu. Cred că, dacă ești un om întreg la minte și la suflet, lucrurile astea se simt. Sunt sigură că un partener responsabil și implicat știe singur ce are de făcut. Nu cred că nașterea ar trebui să schimbe ceva într-o relație altfel decât în bine. În caz contrar, relația aia probabil că are niște probleme pe care nu le rezolvă o naștere. E doar o opinie personală.
- Pune-te în pantofii ei și înmulțește cu 10 ce simți. Și bucurie și stres, înmulțit cu 10. Și ajut-o, fii lângă ea realmente, ascultă-i nevoile nerostite.
- Să acorde capital de încredere în femeia care le-a dăruit cel mai frumos dar și să aibă compasiune și răbdare.
- Așa cum îi zic și soțului meu, i-aș sfătui să fie trup și suflet implicați și să prețuiască partenera mai mult ca oricând.
- Să facă un exercițiu înainte, să nu doarmă o săptămână deloc și între timp să îngrijească o persoană dependentă.
- Să facă terapie și cursuri de parenting. Să se asigure că partenera se protejează atunci când fac sex sau să se protejeze el, ca să nu facă încă unul dacă ea nu își dorește sau nu e pregătită. Să o ajute, să își facă timp pentru ea, să nu se

izoleze, să o ajute la treburile casnice și să o încurajeze sau măcar să nu o descurajeze.

- Să o susțină în feeling-ul lor de mamă. Că ele simt bine și fac ce trebuie.
- Să fie prezenți.
- Să petreacă cât mai mult timp cu copiii sau să stea seara în fața televizorului la un film alături de soție și să-i ofere multe multe îmbrățișări ♥ Ele degajă o mega energie bună!!
- Să le ofere mai multă atenție, să fie mai înțelegători cu ele.
- Să-și susțină soțiile chiar dacă au momente când sunt nervoase și să le înțeleagă. Este o perioadă mai dificilă pentru unele femei.
- Să reziste lângă ea, oricât de greu ar fi. Mămicii îi este de 100 de ori mai greu.
- Să fie răbdători, înțelegători.
- Că proaspetele mămici au nevoie de multă atenție, de odihnă și să le repete încontinuu că sunt cele mai bune mame.
- Să fie lângă ea, să îi dea timp de odihnă, să preia el din sarcini.
- Să rămână numai ei și copilul lor, doar familia lor și să își susțină partenera, oricum și oriunde.
- Să fie implicați activ în creșterea bebelușilor, în grija de casă, să fie blânzi și empatici.
- Să fie alături de partenerele lor și fizic și psihic, primele luni de acomodare sunt extrem de grele.
- Să știe că implicându-se și preluând din treburile casnice, din anumite activități cu copilul o va ajuta pe partenera lui să fie mai detașată un pic de copil și mai dornică să petreacă timp și cu el. Ei ne acuză că de ei nu mai avem timp, fără să realizeze că nu mai avem pentru că ne chinuim să le facem pe toate, de multe ori singure, lucru ce ne epuizează și, implicit obosește prea tare pentru a mai avea energie și de o seară romantică cu ei.
- Să fie lângă ea și să participe mai mult la creșterea copilului.
- Că părinții sunt 2 cu responsabilități egale, nu doar drepturi. Nu ești în măsură să critici ceva ce nu faci. Dacă vrei să ai dreptul la opinie, păi atunci ar fi bine să faci și tu ceva și în casă și cu copiii. Nu e suficient să mergi la serviciu și să te numești tată pentru că îți petreci 10 minute cu copilul pe zi. Dacă ești nemulțumit de educația copilului, implică-te activ, nu te rezuma la reproșuri și critici la adresa soției, nu așa se cresc copiii și cu siguranță nu așa se educă! Dacă nu ești în stare să te implici activ în buna creștere și dezvoltare a copiilor, nu face copii, ia-ți un pește!
- Să fie prezenți și conștienți de ce înseamnă să fii responsabil cu VIAȚA = copil, soție și chiar a lui.
- Ooo, ar fi multe de spus dar în primul rând dacă sunt plecați de la 5 dimineața la 10 seara și partenera singură, singurică cu un bebe și fără condiții (nu terminasem casa, nu aveam bucătăria terminată, nimic, foc făceam pe lemne etc.) și cu o soacră la o casă distanță care puteai să mori și nu îți deschidea ușa

(dar oricum cred că a fost mai bine, pentru că nu o mai agream deloc) să aibă bunul-simț atunci când vine să nu mai comenteze de ce nu ai făcut curat, după ce tu te-ai chinuit să faci focuri, să speli și să sterilizezi biberoane cu apa încălzită, să speli vase la fel, cu un bebe care nu doarme ziua și nu ai cum să-l iei cu tine prin restul casei ci decât să îl lași singur 5 minute, iar treabă și tot așa înainte. Și evident gătitul zilnic. Timp zilnic să dau cu mopul nu prea mai aveam, abia dacă dădeam cu aspiratorul, acum nu era ideea că nu aveam curat, mă refer la dezordine, mai lași una alta nepuse la loc, de exemplu luam rufele de pe sârmă și le lăsăm pe un fotoliu că plângea bebe și le strângeam poate a doua zi.

- Să fie calmi și înțelegători, este o perioadă de adaptare pentru amândoi, dar pentru mamă presiunea este mare.
- Să fie prezenți în viața familiei și la nevoile mamei și a copilului, să înțeleagă importanța momentului și să accepte schimbările din viața lor.
- Și de voi depinde starea psihică a mamei! Sunteți o echipă, nu minimizați schimbările hormonale și nu considerați că partenera "a luat-o razna" și atât, fără să vedeți cum o puteți ajuta concret.
- Că după naștere femeile au mare nevoie de ei, să fie acolo, să le sprijine și să le ajute. În mare de asta depinde evitarea depresiei postnatale.
- Să o asculte, atât.
- Să se implice mult în absolut tot ce ține de copil!
- Oboseala naște monștri, e nevoie ca nopțile să fie împărțite între parteneri astfel încât mama să prindă și ea câteva ore de somn neîntrerupt.
- Să fie stâlpul de sprijin al mamelor.
- Că depresia există, nu e un moft, că duce la tragedii.
- Să fie atenți și înțelegători.
- Să o trateze ca pe cea mai prețioasă floare și să COMUNICE cu ea.
- Nu știi.
- Să fie alături de ele trup și suflet.
- Să o ajute mai mult, să încerce să o înțeleagă, să o ajute să treacă de toate stările prin care trece.
- Multă susținere, ajutor nu doar fizic ci și moral, asta le trebuie proaspetelor mămici.
- Să fie atenți la nevoile soțiilor, la oboseala post-naștere.
- Să le fie alături.
- Le-aș spune că acel copil pe care soția lor l-a născut, nu l-a făcut singură, ci împreună.
- Să fie cât mai mult prezenți. Să ofere suport chiar dacă nu este cerut.
- Că avem nevoie de îmbrățișări zilnic.
- Să se gândească la femeia de lângă ei, să îi acorde timp pentru ea.
- Să se implice mai mult în creșterea copiilor și să ofere mamei cel puțin 30 de minute de pauză pe zi. La fel cum ei au pauză la muncă, merită și ele o pauză acasă.

- Să facă ca ea.
- Să fie prezent cu adevărat în viața copiilor. Nu doar banii contează, ci fiecare gest.
- Să aibă răbdare, deoarece mămică e foarte fragilă și nu are nevoie de presiune ci de susținere.
- Să aibă grijă de mamă, să o iubească, să fie alături de ea.
- Să fie prezenți în viața partenerei, să vorbească cu ea mai mult, să "o tragă de limbă" ca să zică așa, să râdă, să glumească, să invite prieteni care să o facă să se simtă importantă.
- Să aibă grijă de ea, să o ajute cu copilul și să o iubească și mai mult.
- Comunicare, să o întrebe dacă mai poate, dacă se descurcă, că își ia câteva ore libere să stea el cu copilul să poată și ea ieși sau să se poată ocupa de ea etc.
- Să se documenteze despre ce înseamnă viața de părinte, să înțeleagă schimbările care vin o dată cu venirea unui nou membru al familiei și să COMUNICE.
- Îmbrățișează-mă! Fii blând cu mine, nu mai sunt cine eram până acum! Iubește-mă așa cum sunt acum, o să vină zile mai bune dar până atunci doar iubește-mă!
- Să se asigure că mama are timp pentru a se odihni.
- Susține 100% deciziile proaspetei mămici.
- Să fie atenți la nevoile, fricile partenerei, să aibă răbdare, dar mai ales să lase deoparte, pentru o vreme, preocupările, obiceiurile proprii (ex. ieșiri cu băieții în oraș, la fotbal, diverse) și să se concentreze mai mult pe nevoile partenerei și ale copilului.
- Ascultă. Fă cum îți se cere. Lasă orgoliul sau părerile proprii deoparte. Fii atent. Iubește femeia, mama copilului tău. Nu îți pune tot timpul nevoile tale înaintea ale mamei.
- Dacă mama este bine (fizic, emoțional) și copilul va fi bine.
- Să fie foarte atenți la nevoile partenerelor și dacă nu își dau seama de ce au nevoie să întrebe, să vorbească.
- Să o ajute cât pot de mult.
- Să stea mai mult acasă. Așa cum ei își doresc un moment de liniște, așa vrea și noua mămică. Să ia ei bebelușul în weekend, să îl schimbe, să îi dea să mănânce, să îl spele, să ajute în rutina de dimineață. Mămica intră într-o rutină în care i se pare că nu va ieși toată viața.
- Să își ia multe zile libere de petrecut cu copilul, mămica are nevoie de odihnă. Să o înțeleagă sau măcar să încerce, să o asculte fără să caute soluții, doar să fie acolo, să îi permită și s-o ajute să iasă, să își continue viața și în afara statutului de mămică.
- Este și copilul vostru, aveți grijă de el cu aceeași grijă cu care mama îl îngrijește! Dați-i timp liber partenerei să se refacă fizic și psihic! Ajutați-o și la treburile casnice, dacă nu vă pricepeți, plătiți pe cineva o perioadă!

- Așa cum pentru a face un copil e nevoie de 2, pentru a îl crește la fel. Să își susțină partenera, să petreacă timp cu copilul, să o lase și pe ea să aibă timp să se odihnească și să se îngrijească fizic/psihic. Să se implice fizic și emoțional în creșterea copilului, în treburile casnice. Să admire femeia de lângă el, să o iubească, să o mângâie, să îi aducă flori, să o facă să se simtă în siguranță și că este încă iubită ca femeie (și nu e doar mamă și atât).
- Să găsească variante de a face mama să se simtă iubită și conținută cu toate stările prin care trece și să insiste în a asigura starea de bine a mamei.
- Le-aș zice să își facă timp să schimbe un scutec, să dea de mâncare copilului, să îl plimbe afară și nu ca să o ajute pe mama ci pentru că își iubește copilul. Copilul este al amândurora și relația tată-copil are nevoie de un fundament pentru a crește. Asta se construiește din primele momente cu copilul acasă și nu când copilul este un adult care este înstrăinat tocmai pentru că nu a existat niciodată o relație deschisă.
- Să încerce să se implice în creșterea copilului. Și mama are nevoie de odihnă, chiar dacă nu merge la serviciu.
- Să se implice în tot ceea ce ține de îngrijirea bebelușului și să-i acorde mamei timp pentru ea!
- Fiți acolo. Luați bebelușii din brațele mamei să poată sta 5 minute la toaletă liniștite la un duș, să mănânce o bucată de ceva bun, să bea o cafea făcută de voi.
- Să îi spună că este frumoasă, că este minunată, că face o treabă foarte bună, că se descurcă și când nu mai poate, el va fi acolo să o susțină și să facă în locul ei una alta, să spună și să facă tot ce și-ar dori și ei să primească atunci când sunt bolnavi de exemplu. Tot focusul este pe copil după naștere. Este normal, însă, mamele parcă intră într-un con de umbră după ce în timpul sarcinii sunt într-o lumină și au nevoie să fie văzute și ele.
- Orice le-aș zice, n-au cum să înțeleagă. Degeaba îmi răcesc gura.
- Să asculte mult, să pună întrebări deschise, să ajute fără să întrebe, să lase mama liberă obligatoriu 2 ore pe zi cel puțin. Să cumpere flori cât mai des.
- Să o înțeleagă, indiferent cât de irațională ar fi, să o accepte, să îi spună cât de minunată este și ce treabă bună face în calitate de mamă și parteneră.
- Să încerce să empatizeze cu noua postură a soției/iubitei și eventual să se documenteze despre perioada post partum, ca să înțeleagă nevoile și schimbările care apar în această nouă etapă, astfel încât să fie un real sprijin.
- Să înțeleagă mamele și să le susțină din toate punctele de vedere.
- I-aș implora să citească despre ce înseamnă perioada post partum pentru o femeie ca să fie mai implicați emoțional, să le încurajeze să vorbească despre ce simt, să fie mai protectori cu ele decât au fost vreodată, să le susțină mai mult decât niciodată în perioada asta.
- Nu faceți copii dacă nu sunteți pregătiți și dacă nu acceptați că viața voastră se schimbă complet. Copilul nu are nicio vină și chiar dacă mama e acolo 100%

micuțul simte lipsa implicării tatălui. La fel și partenera voastră. Comunicați și acceptați că nu le știți pe toate și că modul în care bunica voastră creștea 9 copii odată probabil nu era cel mai sănătos.

- Să observe schimbarea care vine o dată cu nașterea, atât în relația de cuplu, cât și în stilul de viață a partenerei și să accepte. Să le ofere mai multă iubire și înțelegere partenerelor.
- Să păstreze o comunicare sinceră, deschisă și să fie buni ascultători. După întreaga experiență a nașterii ai nevoie de susținere morală.
- Să o înțeleagă cu răbdare și să o susțină infinit.
- Fiți alături indiferent de oră.
- Să fie proactivi.
- Vorbiți deschis cu ele, întrebați ce vor și de ce au nevoie, dacă simt nevoia în momentul ăla să spele o farfurie, luați copilul din bucătărie și lăsați partenera să facă ceea ce simte în momentul ăla, nu veniți la ele cu texte de genul: "dar ce te așteptai să se întâmple când o să vină/o să crească copilul".
- Să fie acolo atunci când are nevoie și să nu creadă că acum că au un copil totul li se cuvine.
- Să aibă răbdare cu stările partenerelor pentru că sunt foarte vulnerabile după naștere, să le ajute cât mai mult, să își împartă sarcinile, să le spună că sunt frumoase, că se descurcă bine, că sunt mame bune, că le iubesc etc.
- Fiți lângă ea, chiar dacă viața se schimbă când apare bebe, femeia are nevoie de mult mai multă afecțiune și atenție!
- Să fie alături fizic și emoțional, e foarte important.
- Să învețe limbajul iubirii pentru ea dacă nu au făcut-o încă. Să nu aștepte să îi spună ea ce are nevoie, ci să o cunoască destul de bine încât să îi fie deja ca un instinct orice semnal dat de către ea. Să o complimenteze, să o asigure că e lângă ea.
- Mamă fericită = copil fericit  
Mamă frustrată/nervoasă = copil frustrat/nervos