



Vitathatatlan, hogy a legnagyobb változást egy nő életében a gyermeke születése hozza. De a változások nem a születéssel kezdődnek: van rá kilenc (jobb esetben) csodás hónapunk, hogy felkészüljünk, ráhangolódjunk egy új életmódra, tempóra, felelősségre.



Élet egy kisbabával





MAJOROS ÉVA
Senior Eagle Manager

ÉLETMÓDVÁLTÓ



Ahogy a baba növekszik a pocakban, és nehezíti a mozgást, úgy lassul az ember tempója is. Nem véletlen: fontos, hogy a korábbi rohanós-stresszelős életből a gyermek egy nyugodt, gondos és figyelmes, felelősségteljes édesanyát kapjon. Nálunk a felelős gondolkodás jóval a babavárás kilenc hónapja előtt kezdődött: tudatosan figyeltünk a táplálkozásunkra, különös tekintettel a jó minőségű, természetes étrend-kiegészítőkre, hogy egész biztosan a lehető legjobb állapotunkban fogadjon meg a gyermek. Nem volt nehéz dolgunk, már évek óta használjuk a Forever termékeit.

Emlékszem a pillanatra, mikor bebizonyosodott, hogy gyermeket várok, és az izgalomra, mellyel megosztottam a hírt a férjemmel. Majd jött az érzelmi libikóka: vajon jól van? Tényleg egészséges? Az első hetek ezen kérdések bűvkörében teltek, valamint az aluszékonysággal, mellyel elindult a korábbi pörgős életem lelassítása, a felkészülés a későbbi hetek megnövekedett fizikai kihívásaira.

A munka ment tovább, tudatosan készítettem fel a csapatot a szülést követő időszakra, amikor terveim szerint csak a babára koncentrálok majd. Szerencsére a network marketing olyan vállalkozási forma, ahol minden munkatárs a saját céljaiért dolgozik: én nem a főnökük vagyok, hanem a vezetőjük. Az én

felelősségem, hogy ők a legjobb képzést kapják, mellyel nélkülem is tökéletesen tudják építeni az üzletüket. Ez, és a szponzorom, valamint a tágabb csoport támogatása, az online munkamódszerünk biztosítja, hogy a csapatom semmiben ne szenvedjen hiányt az első néhány hónap alatt.

KÉSZÜLJ FEL!

Emellé az első naptól kezdve jött a felkészülés különböző területeken: a szülésorvosom online felkészítői a várandósság és a szülés kihívásairól szóltak, a perinatális szaktanácsadó tréningje a lelki oldalról, különös tekintettel a gyermekágyi időszak lelki megpróbáltatásaira. Mindenkinek javasolom ezt a fajta felkészülést. Rengeteg anyukától hallok, hogy váratlanul érték őket a várandósság és a gyermekágy nehézségei.

VÁLJ FEJBEN IS SZÜLŐVÉ!

Mi csodás kilenc hónapot éltünk meg, örömmel emlékszem vissza a várakozás kellemes izgalmára – és döbbenet, milyen hamar elrepült! Dorka egy héttel a kiírt időpont előtt érkezett – és mi valóban anyává és apává váltunk. A kórházi ágyban fekvé csodáltuk a kislányunk tökéletességét, és megígértük neki, hogy a legnagyobb szeretettel neveljük a boldogságra, és megtanítjuk, hogyan élvezze az életét, hogyan élje meg az élményeket, hogyan teremtsen és lássa meg a jót mindenben. De milyen távoli is az még – előbb életben kell tartani!

NE LEPŐDJ MEG, HA AZ ELEJÉN BIZONYTALAN VAGY!

Bevallom, azt gondoltam, hogy én nem fogok megijedni a feladattól. De a hormonok hatása, az új élethelyzet, a felelősség súlya velem is kibabrált. Egyszerre éltem meg a legnagyobb boldogságot, és a legnagyobb rémületet. Mert csodás, hogy megérkezett, de vajon a sírásával épp mit jelez? Éhes? Vagy fájdalma van? Pelenkát cseréljek vagy altassam? Az első napokban folyton azt figyeltem: lélegzik? Minden rendben vele? Miért van ilyen csendben? Aggódtam: jól gondozom?



ÉLETMÓDVÁLTÓ

DÖNTSD EL, HOGY ELÉG JÓ SZÜLŐ LESZEL!

Ezek az érzések kavargtak bennem folyamatosan, és a tetőfokára akkor hágott mindez, amikor a kórházi biztonságból hazatérhettünk. Itt nem volt kihez fordulni, nekünk kellett döntéseket hoznunk, megoldanunk a problémáit. Aztán eldöntöttem: elég jó anya vagyok. Ez megnyugtató.

TUDATOS DÖNTÉSEKKEL KÖNNYÍTHETED A NEHÉZ HELYZETEK ELFOGADÁSÁT

Eldöntöttem, hogy mindig a gyermekem érdekét nézem. Az anyatej az újszülött számára a legtekélyesebb táplálék, de a szoptatással kapcsolatos nehézségekkel meg kellett küzdenünk. Az első két hét napi huszonegy órában szoptatással



telt, míg mindketten megszereztük a viszonylagos rutint. Nehezítette a helyzetet az éjszakázás, de elfogadtam, hogy szükséges a babáknál az éjjeli többszöri ébredés, etetés. Ez fizikailag nehéz időszak, főleg a szülés megpróbáltatásai után. De már ülve is tudok aludni!

FOGYASSZ CÉLZOTTAN TERMÉSZETES TÁPANYAGOKAT!

Az étrend-kiegészítők ekkor is hasznosnak bizonyultak. A szülés utáni regenerálódás nálam meglepően gyorsan ment, és meggyőződésem, hogy ebben nagy szerepet játszottak a természetes tápanyagok – hisz a testnek ezekre van szüksége a tökéletes működéshez.

FELEDKEZZ BELE A MEGHITT PILLANATOK ÖRÖMÉBE!

Alváshiány ide vagy oda, rengetegszer kaptam magam azon, hogy a mélyen alvó babát tartom a karomban, és csodálva bámulom szuszogását ahelyett, hogy én is pihennék. Ezek a pillanatok minden nehézség érzett helyzetet felülírtak bennem.

HASZNÁLJ KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ, ALOE-TARTALMÚ FÜRDŐSZOBAI TERMÉKEKET!

Azon nem kellett aggódnom, hogy a baba bőrpololásánál használt termékek vajon tartalmaznak-e káros anyagot. A fürdetéshez használt folyékony szappan és a krémek aloe-tartalma táplálja a baba bőrét, az MPD pedig a legjobb mosószer babaruhához.

KÉRJ TANÁCSOT, DE CSAKIS AZOKTÓL, AKIKBEN MEGBÍZOL!

Persze ahogy eltelik az első néhány hét, ahogy rutinszerűvé válnak a teendők, a szülők kezdeti bizonytalankodásai is elmúlnak. Nekem rengeteget segítettek ebben megerősítéseikkel és tanácsaikkal a barátnőim, akik egyben az üzlettársaim is: szponzorom, Klaj Ági, front-Managerem, Hollóné Kocsik Judit és a családom nőtagjai is. A csapat anyukái szintén kiváló példákkal szolgáltak.

LÉGY MAGABIZTOS ÉS HATÁROZOTT! ÉREZNI FOGOD, MI A LEGJOBB A BABÁNAK.

Megtanultam ez alatt a pár hét alatt: szülőnek lenni hasonló ahhoz, mint





vezetni egy csapatot. A legfontosabb, hogy legyünk nagyon határozottak, és legyen erős önbizalmunk! Ezt az üzletépítés kapcsán tanult megerősítő technikákkal, mantrákkal lehet segíteni. A baba teljesen ránk van utalva, ráadásul minden érzelmünket átveszi és visszatükrözi: a kétségbeesést, ijedtséget is! Ahogy a pozitív érzelmeket is, ezért mosolyogjunk rengeteget, beszéljünk vele kedvesen, ezzel is alakítva az ő viszonyulását a tapasztalásaihoz!

VEDD SZIGORÚAN A GYERMEKÁGYI IDŐSZAKOT!

A gyermekágyi időszakot értsük szó szerint: anya és baba ágyban pihenik ki a szülés- és születés fáradalmait. Előre célszerű egy stratégiát felállítani, hiszen ebbe az intenzív periódusba nem fér bele a házimunka, a főzés vagy bármi más. Sokkal fontosabb az egymásra hangolódás, egymás megismerése, és

persze a regenerálódás. Szülész doktornőmtől egyik kedvenc gondolatom: „Amikor a baba evett, anya is egyen, amikor a baba alszik, anya is aludjon, amikor a baba vasal, vasalhat anya is...”

FOGADD EL A SEGÍTSÉGET, ÉS VOND BE AZ APÁT A TEENDŐKBE!

Legyen segítségünk ebben az időszakban! El sem tudom képzelni, mit csináltam volna a férjem, Fekete Balázs nélkül! Rengeteget jelentett a részvétele az első perctől Dorka ellátásában. Szerencsére ő is itthon dolgozik, így nem marad le gyermekünk egyetlen fontos pillanatáról sem és elkészíthette a cikkben szereplő fotókat is.



ÉPÍTSD FEL A SAJÁT CSAPATODAT!

Ahogy Dorka egyre hosszabban aludt éjjel, én egyre kipihentebb lettem, és jött az igény, hogy részt vegyek a csapat életében, hogy ott legyek az online képzéseken – van, hogy babával az ölemben. Nekünk ez nem csupán munka, hanem életforma. Egy közösség tagjai vagyunk, és lelkiileg is jól tesz, ha néha koncentrálnunk másra is. Az anyagiakat illető biztonság tartást ad és nyugalmat, a közösséghez tartozás pedig fontosságérzetet. Csodás dolog, hogy úgy tudok gondoskodni az üzletemről – és akár fejleszteni is –, hogy a gyermekem ennek nem látja kárát. Ő is megkapja a megfelelő figyelmet és törődést, és azalatt, míg ő alszik, tudok gondoskodni már most a jövőjéről, de azzal a kellemes tudattal, hogy nincs presszió, és nincs teljesítménykényszer. Ellenben van pozitív jövőkép, lelki feltöltődés és sikerélmény – a boldog anya boldog babát is jelent!

LEGYEN STABIL ANYAGI HÁTTERED!

Tizennégy éve eldöntöttem, hogy felépítem a Forever-üzletemet. Az egyik célom volt, hogy születendő gyermekemet egy biztonságos, stabil anyagi háttérrel adó vállalkozás védőhálójában nevelhessem. Ez a cél teljesült, és az első hetekben azzal a nyugodt tudattal koncentrálnhattam magunkra, hogy közben a munkatársaim is fejlődnek, haladnak – hála a csapatunknak és a rendszerünknek!

