



# 19

## Posle poro | aja

### **biti majka**

*Meseci nakon dobijanja bebe su me{avina ose}anja, prava me{avina. Nekim danima to obo`ava{. Zamisli kako ima{ {ansu da se me{kolji{ po krevetu i upija{ miris bebe, i pronalazi{ male dnevne promene na telu koje je plod tvog tela. Druge dane si u autobusu sa mokrom bebom, ili hoda{ ulicom. Gleda{ na drugim sedi{tima u -iste ljude bez beba i ose}a{ se neuredno, trapavo, sama i na putu drugima. Se}am se ponedeljaka kad sam jedva uspevala da stignem izme | u mog i bebisiterkinog honorarnog posla, dok beba pla-e na zadnjem sedi{tu. A onda bi osvanula sreda, ona bi se probudila smeju}i se i sa ispru`enim rukama, jedrile bismo kroz jutro, i stigla bih na posao misle}i, "Ovo nije lako. Ali Bo`e, da li je to uop{te bitno!"*

Mnoge `ene opisuju tri faze ovog iskustva. Tokom prvih dana nakon poro | aja, bavimo se emotivnim i fizi-kim posledicama poro | aja. Tokom slede}ih nekoliko meseci u-imo {ta to zna-i biti roditelj i privikavamo se na `ivot sa bebom. Vremenom, kako dnevni ritam ustaljuje svoj tok obi-no u drugoj polovini godine nakon poro | aja, po-injemo da se suo-ava-



mo sa nekim od dugoro-njih pitanja koja je materinstvo pokrenulo.

Ovo ne zna-i da }ete vreme posle poro|aja iskusiti u jasno ozna-enim fazama ili da je postpartum okon-an po isteku jedne godine. Verovatno }ete se sa nekim od ovih ose}anja susretati u razli-ito vreme i sa razli-itim stepenom ja-ine u godinama koje slede. Iskustvo posle poro|aja, kao i poro|aj, veoma je individualno iskustvo.

### ***prva faza: prelaz ka roditeljstvu***

Ukoliko je poro|aj pro{ao dobro, a beba je zdrava, verovatno }ete se ose}ati jako dobro, imati izuzetno olak{anje i bi}ete jako ponosni na ono {to ste postigli.

*Iako sam imala dug i naporan poro|aj bila sam razdra-gana kad se beba rodila. @elela sam da isko-im iz kreveta i tr-im po sobi da bih proslavila. Nekoliko sati nakon toga sustigao me je umor i bila sam potpuno iscrpljena. Bolela me svaka kost i mi{i} u telu. Ipak, nekako mi to nije bilo bitno. Bila je to dobra vrsta umora – ona vrsta koja nastaje kad ste dovedeni do granice snage. Zajedno sa umorom stiglo je i tiho ose}anje mira, sre}e, ne`nosti za moju bebu i povezanosti sa svim `enama na svetu!*

Ali, mo`da }ete imati i druga-ija ose}anja, naro-ito ukoliko poro|aj nije protekao onako kako ste se nadali, ili ukoliko je do{lo do neo-ekivane intervencije ili komplikacija. U danima nakon poro|aja verovatno }ete dosta razmi{ljati o tome, `eleti da pri-ate o tome da bi razre{ili svoja ose}anja u vezi sa tim. Mo`da }ete ga iznova pre`ivljavati, zami{ljavu}i mo`da druga-iji ishod onih trenutaka oko kojih su vam ose}anja podojena.

*Planirali smo poro|aj bez intervencije, a umesto toga sam imala hitan carski rez. Iako sam do`ivela olak{anje po{to je sve bilo u redu i bila uzbu|ena svojom bebom, kop-*

*kalo me je da sam nekako izneverila o-ekivanja. Kasnije sam prevazi{la ose}anje da je to moja krivica, ali se jo{ uvek ose}am kao da mi je uskra}eno iskustvo koje smo planirali i kojem smo se nadali. Jo{ uvek ose}am ljubomoru kada slu{am druge `ene kako govore o svojim divnim iskustvima na poro|aju.*

#### RANA POSTPARTALNA DEPRESIJA (BEJBI-BLUZ)

Nekoliko dana nakon poro|aja, verovatno }ete iskusiti poro|ajnu depresiju. Ona mo`e da bude obele`ena ose}anji-ma poput prolaznog ose}aja neizrecive tuge, pa sve do pot-pune depresije koja vas privremeno onesposobljava. Mo`da }ete neo-ekivano plakati, ose}ati se zabrinuto zbog nedostat-ka materinskih ose}anja, ili upla{eno zbog izuzetne odgo-vornosti koja je iznenada pala na vas. Mnoge od nas imaju `ive snove i fantazije.

*Neposredno nakon ro|enja moje bebe ose}ala sam se di-vno i uzbu|eno. Ali te no}i sam osetila tugu. Cele no}i sam plakala. Tokom slede}ih nekoliko dana le`ala sam razmi-}ljaju}i o tome kako }u se ubiti. Nisam uop{te mogla da spa-vam. Poku{ala sam da sestrama ka`em da sam u depresiji, ali one su mi davale samo tablete za spavanje. Ose}ala sam kao da nikad vi{e ni{ta ne}u osetiti sem ovog neverovatnog o-ajanja. Imala sam no}ne more. Najbolje se se}am one kako hranim bebu. Zaspala bih i beba bi pala sa kreveta i umrla. Ne znam za{to sam imala ovakve snove i impulse. Imam sre}an brak i trudno}a je bila `eljena.*

Sve `ene iskuse ova ose}anja do izvesnog stepena; depre-sija posle poro|aja nastupa upravo dok se u vama stvara mleko. Delimi-ni krivac za nagle promene raspolo`enja mo-gu biti hormonalne promene, a depresija mo`e nastati usled fizi-ke iscrpljenosti, anemi-nosti ili umora koji nastaje usled -estih ustajanja no}u.

Ova ose}anja obi-no traju dan ili dva. Ukoliko niste si-gurne u svoju sposobnost da se brinete ili emotivno ve`ete za bebu, va{e pouzdanje }e rasti kako svoju bebu budete bolje upoznavali. Razgovor o strahovima i strepnjama sa drugim

majkama pomo}i }e vam da se ose}ate manje usamljeno. Sa pa`ljivim partnerom, prijateljima i porodicom, manje je verovatno da }e depresija nastupiti, a lak{e se podnosi ukoliko se to ipak desi.

#### FIZI^KE PROMENE NAKON PORO\AJA:

##### BRIGA O SEBI

Na{e telo trpi ogromne promene nakon poro|aja – trudno}u unazad. Materica }e vam postati -vrsta, -esto }ete imati kontrakcije, smanjiva}e se, tako da deset dana nakon poro|aja, ne}ete mo}i vi{e da je osetite iza stidne kosti. Dojenje }e ubrzati ovaj proces involucije, jer se lu-e hormoni koji pospe{uju i odr`avaju materi-ne kontrakcije.

Krvna slika opada za 30% tokom prve dve nedelje od poro|aja. Pod drugim uslovima ovakav gubitak bi uslovio ose}anje iscrpljenosti, ali mnoge `ene se umesto toga ose}aju uzbu|eno. Ukoliko se ose}ate veoma umorno i slabo mo`da ste anemi-ni. Obavezno jedite dosta hrane bogate gvo`|em i/ili nastavite da uzimate dodatne vitamine.

Materi-no tkivo se osloba|a u izlu-evini zvanj *lohia*, koja je sli-na gustoj menstrualnoj krvi, i obi-no traje dve do -etiri nedelje nakon poro|aja. Ukoliko je krvarenje neuobi-ajeno obilno ili iznenadno prestane, ili ukoliko lohia ima neprijatan miris (znak infekcije), razgovarajte sa svojim doktorom ili babicom. Period neposredno nakon poro|aja je vreme kada mo`e lako do}i do infekcije. Pazite na znake – jako krvarenje i groznica – mo`da upozoravaju da ne{to nije u redu.

Kako se va{a tkiva osloba|aju vi{ka vode nagomilane tokom trudno}e, verovatno }ete dosta piti, mokriti ili se znojiti vi{e nego obi-no. Nagao gubitak estrogena nekad uzrokuje no}no znojenje koje mo`e potrajati nekoliko nedelja nakon poro|aja. Sli-na su no}nim znojenjima u toku menopauze. Neke `ene, tako|e, do`ivljavaju "toplotne talase" tokom dojenja, dok mleko isti-e.

##### OPORAVAK NAKON CARSKOG REZA

Ukoliko ste imali carski rez, mo`da }ete se ose}ati bolesno i slabo dan ili ne{to vi{e, a isto tako }ete ose}ati bol oko rane.

Najverovatnije }e vam hranu unositi intravenozno, i stavi}e vam kateter, da bi se be{ika praznila, 24 do 48 -asova. Mnogim `enama je kateter vrlo neprijatan, zato pitajte da li se mo`e ukloniti ranije. Tako }e tra`ite da se infuzija postavi tako da ne smeta tokom dojenja bebe. Ukoliko ste imali op{tu anesteziju tokom operacije, u plu}ima se nakupio sekret koji morate iska{ljeti. Ve`be disanja "grudima" koje ste u-ili tokom trudno}e }e vam pomo}i da ovo uradite bez mnogo neprijatnosti. Mnoge `ene, tako }e, imaju pote{ko}a sa gasovima i/ili zatvorom. Jedite laganu hranu koja se brzo vari i to }e pomo}i u prvim danima.

S obzirom da ste podnele operaciju, mo`da }e vas zadr`ati nekoliko dana u bolnici. Va`no je da se ose}ate zbrinuto tokom boravka u bolnici. Tra`ite sve {to vam poma`e da se oporavite, bilo da su to -este posete partnera, porodice i prijatelja, hrana od ku}e ili masa`a kada se ose}ate umorno i slabo.

*Drugog dana posle poro|aja, insistirala sam da ustanem i da se istu{iram. Pranje kose je bio velik pomak ka oporavku. Pomoglo mi je da se ose}am kao da uspostavljam kontrolu nad svojim telom. Pomogle su i telesne ve`be – odmah sam po-ela da iste`em noge i kru`nim pokretima da ve`bam zglobove na nogama.*

#### HRANJENJE BEBE

Ve}ina nas koje smo pisale ovu knjigu dojile smo svoje bebe jer smo to `elele i bile smo ponosne {to mo`emo da obezbedimo najbolji vid nege za svoju decu. ^ak i po{to smo se vratile na posao, mnoge od nas su na{le na-in da nastave sa dojenjem bebe. Reklamna industrija i bolnice nastavljaju da promoviu mleko za bebe, iako istra`ivanja pokazuju da je maj-ino mleko najbolje za novoro|en-ad.

Istra`ivanja pokazuju da postoji mnogo dobrih razloga za dojenje, a skoro nijedan da se to ne -ini. Maj-ino mleko idealno odgovara bebinim potrebama. Obezbe|uje pravi balans hranljivih sastojaka, koji se adaptiraju zavisno od potreba va}e bebe. ^ak i bebe koje ne podnose bilo koju drugu vrstu

hrane, maj-ino mleko vare bez problema. Pored toga, dojenje poma`e da se osna`i imunitet bebe na bolesti i infekcije, ne{to {to nijedno drugo mleko ne mo`e da u-ini.

@ene koje doje pre vrate staru te`inu nego one koje to ne -ine. Odmah nakon poro|aja, dojenje poma`e va{em telu da izbac i zadr`anu te-nost. Po{to `eni koje doji treba oko 1000 kalorija dnevno da proizvede mleko, majke koje doje tokom prvih meseci posle poro|aja izgube te`inu koju su dobile tokom trudno}e.

Naposletku, dojenje mo`e da bude relaksiraju}e i senzualno, blisko i iskustvo koje ispunjava. Neke `ene se seksualno uzbude dok doje, ili -ak do`ivljavaju orgazme. Ovo se doga|a zato {to se oksitocin, hormon zadu`en za orgazam i poro|aj, stimuli}e dok beba sisa. Majka koja doji i njena beba imaju prisan i me|uzavisan odnos. Mnoge `ene se ose}aju neobi-no bliske sa svojim bebama dok doje.

Neke `ene se odlu-uju za mleko iz bo-ice da bi drugi mogli da hrane njihove bebe i zato {to je tako lak{e nadgledati koliko se mleka unosi. Ponekad `ene koje bi htele da doje prisiljene ozbiljnim pote{ko}ama u jednom trenutku pre|u na delimi-no ili potpuno hranjenje bo-icom. Ukoliko se na to odlu-ite iz navedenih, ili nekih drugih razloga, budite sigurni da i dalje mo`ete da zadr`ite blisku vezu sa svojom bebom. Bilo da svoju bebu dojite ili je hranite iz bo-ice, one vole da ih dr`ite blizu i mazite tokom hranjenja. Fizi-ka bliskost je va`na za bebino emotivno zdravlje, jer zadovoljava njene potrebe za dodirivanjem i sisanjem, koje su vrlo jake u prvim mesecima.

#### SAVETI ZA USPE[NO DOJENJE

Da bi osigurali i odr`ali dovoljnu koli-inu mleka morate voditi brigu o sebi. To zna-i uno{enje hrane bogate proteinima. Obavezno u ishranu uvrstite hranu koja sadr`i vitamine B i C, gvo`|e i kalcijum. Ukoliko ste u trudno}i uzimali dodatne vitamine, nastavite dok vam lekar ne savetuje da prestanete. Ne poku{avajte da dr`ite dijete u ovo vreme. Nekoliko suvi{nih kilograma koje ste stekli u toku trudno}e pomo}i }e vam da imate dovoljno mleka tokom prvih nekoliko mese-



ci. Pored toga, iznenadan gubitak te`ine mo`e da bude {tetan; ukoliko va{e telo bude prinu|eno da mobilizuje svoje zalihe sala, va{e mleko }e mo` da sadr`ati neke od potencijalno opasnih materija koje se nalaze u okolini i namirnicama.

Obavezno unosite dosta te-nosti. Zlatno pravilo je popiti veliku ~a{u soka, mleka ili vode svaki put kad dojdite. Dr`ite jednu i no}u pored kreveta.

Odmor je tako |e *vrlo* bitan. Za va{e telo je napor da stvar dovoljne koli-ine mleka kada ste umorni i malaksali. Ukoliko osetite da nemate dovoljno mleka, poku{ajte da smanjite aktivnosti i odmarajte se kada god vam se uka`e prilika. Neke `ene preporu-uju uzimanje pivskog kvasca, koji sadr`i veliku koli-inu vitamina B, ili ~a{u ili dve tamnog piva. Zapamtite, {ta god pijete i jedete bi}e preneseno va{o}j bebi preko mleka. Iz ovog razloga, pametno je izbegavati kofein i lekove. Tako |e, nemojte uzimati vi{e od jednog ili dva alkoholna pi}a.

## NEKI PROBLEMI SA KOJIMA SE MO@ETE SUSRESTI

### BOLNE BRADAVICE

Neke `ene imaju bolne bradavice prvih nekoliko dana dojenja. I dok bolnice ~esto preporu-uju `enama da doje dete po nekoliko minuta na svakoj dojci na svaka ~etiri sata, veliki broj `ena smatra da je bolje ~e{e dojiti kako dojke ne bi nabrekle. Pri ~e{em dojenju beba sisa manje energij-no. Ukoliko va{e bradavice postanu bolne, izlaganje suncu i vazduhu kada god je to mogu}e }e pomo}i, kao i dodatne primene, odnosno nano{enja ulja sa vitaminom E, lanolina ili kreme od nevena. Druge masti sadr`e sastojke koji mogu biti {tetni za bebu.

### NABREKLOST GRUDI

Kada va{e mleko nado|e drugog ili tre}eg dana, grudi mogu biti pune, te{ke i bolne na dodir. U nekim slu-ajevima one su toliko pune da ih mo`ete izmusti, istisnuti ne{to mleka rukom, pre nego beba {-epa bradavicu. U-estalo dojenje ~esto spre-ava nabreklost, ali ako do nje do|e, topao tu{ ili



tople obloge, pre dojenja, obi-no popravljaju situaciju za dan ili vi{e. Za to vreme va{e }e telo prilagoditi koli-inu mleka bebinoj potrebi za hranom.

#### BOLNE DOJKE

Ako imate otok, crvenilo ili bolnu grudvicu u predelu dojke, mo` da imate zapu{en kanal {to je uzrokovano slabim, nedovoljnim isticanjem, nabreklo{ }u, retkim dojenjem, uskom ode}om i/ili stresom i zamorom. Tople obloge, masa`a i poja-ano dojenje obi-no olak{avaju nelagodnost. Ako je otok pra}en groznicom i umorom, malaksalo{ }u, ose}ajem sli-nim gripu verovatno imate infekciju – mastitis. Retko, infekcija dojke se razvija u gnojni proces koji }e mo` da morati biti hirur{ki dreniran. U ve}ini slu-ajeva, me|utim, ranim tretmanom se komplikacije spre-avaju.

### ***druga faza: privikavanje na `ivot sa bebom***

Tokom prvih meseci nakon poro|aja nau-imo {ta zna-i imati bebu u svom `ivotu. Mnoge `ene opisuju rani postpartum kao period zbunjenosti i dezorganizovanosti. Za to vreme moramo izna}i na-ine da se nosimo sa promenama koje beba donosi.

*Tokom prvih nedelja ose}ala sam se kao da nestajem. Bilo je to kao da postojim samo da bih zadovoljavala tu|e potrebe. Ponekad nisam bila sigurna gde se beba zavr{ava a ja po-injem. Ose}ala sam da sam izgubila staru sebe i da sam suvi{e umorna, fizi-ki i emotivno, da bih se ponovo na{la. Ali sam, tako|e pronalazila novi deo sebe za koji ranije nisam znala: neo-ekivano jaka ose}anja za svoju bebu, ponovna ljubav prema majci, bliskost sa drugim `enama. Kretala sam se od o-ajanja do neverovatnih ose}anja ne`nosti, sve u razmaku od jednog sata.*

#### ZAMOR

Od svih stresova vezanih za postpartum, sve majke naj-e{ }e pominju zamor. U jednom trenutku sve se mi “slomi-

mo" pod pritiskom neprospavanih no}i, neke samo za kratko vreme, neke mesecima, posebno kada u ku}i postoje i druga deca, a pomo} sa strane je mala.

### SEKSUALNOST

Neke od nas se nedovoljno interesuju za seks, ili ih uop{te neko vreme nakon poro|aja ne interesuje. Druge povrate seksualnu aktivnost relativno brzo. Svaka treba da odredi svoj tempo.

Nedostatak seksualnog interesa mo`e da bude posledica promene `ivota, ose}anja iscrpljenosti, neophodnosti brige za novo dete, partnera i verovatno ostalu decu. Verovatno }ete i vi imati potrebu da se o vama brinu. Nedostatak seksualnog interesa, tako|e, mo`e da ima fizi-ke uzroke. Ukoliko ste imali epiziotomiju ili o{te}enje me|ice tokom poro|aja, ovaj deo }e biti osetljiv nekoliko nedelja. Vagina }e se mo`da -initi suvljom, i nedostaja}e joj normalna vla`nost zbog niskog nivoa estrogena {to se obi-no doga|a kod majki koje doje. Penetracija, prstom, penisom ili dildom, mo`e da bude bolna, ali }e druge vrste volenja ljubavi koje ne uklju-uju penetraciju mo`da biti ba{ ono {to `elite.

### U^ITI KAKO DA SE POSTANE MAJKA

Mo`da smo odrasle veruju}i da zato {to smo `ene, treba da znamo kako da brinemo o bebi. U stvari tek iskustvo je ono {to nas u-i da budemo dobre majke, to su na{a iskustva -ovanja tu|e dece i ona kada smo posmatrale majku sa mla|om bra}om i sestrama. U po-etku }e nam mo`da biti nelagodno i verovatno }emo se pla{iti da verujemo sopstvenom ose}anju, pogotovo sa prvom bebom. Razgovor sa drugim majkama o svojim ose}anjima i strahovima mo`e da nas os-na`i.

Nemojte o-ekivati da u svakom trenutku u`ivate u tome {to ste majka. Ukoliko va{a beba dosta spava i budi se samo da jede, sme{i vam se i ponovo zaspi, posao sa bebom je lagan. Ali, ako beba ima stoma-ne gr-eve i pla-e {esnaest sati dnevno, to nije preterivanje, poznajemo par koji je upravo pro{ao kroz -etrdeset osam sati neprekidnog plakanja bebe,

va{e fizi-ke i mentalne mo}i mo`da su dovedene do granice. Ni{ta nije toliko pogubno za nerve kao pla- sopstvene bebe. Ali, treba da ste svesni toga da gr-evi traju svega par sati u toku dana, obi-no kasno popodne i uve-e, i da obi-no prestanu negde oko -etvrtog meseca. U ve}ini slu-ajeva smatra se da gr-evi nastaju usled nedovoljno razvijenog digestivnog trakta deteta. Me|utim, nekada su uzrokovane proteinom u kravljem mleku. Ukoliko dojite, poku{ajte da izbegavate mle-ne proizvode nedelju dana i proverite da li ovo poma`e.

#### OSTALE PROMENE

*Navikla sam da iz ku}e iza|em za pet minuta kada `elim da negde idem. Sada mo`e da mi se desi da potro{im jedan sat za organizovanje -ak i jednostavnih izlazaka. Dok skupim pelene, }ebi}e i zve-ke, nahranim i presvu-em bebu i stavim je u nosiljku, gotovo da je ve} kasno da krenem. A ako po`elim da sama iza|em, nau-ila sam da treba da po-nem da tra`im ko }e da -uva bebu nedelju dana unapred.*

Mnoge bebe su nepredvidljive kada su u pitanju spavanje i hranjenje u toku prvih nekoliko nedelja. Neke bebe koje sisaju maj-ino mleko nastave da tra`e -esto dojenje, i mesecima se bude no}u. Verovatno }emo biti ophrvani neprekidnim zahtevima staranja o bebi, i mo`da }e nam biti te{ko da nastavimo sa normalnim `ivotom.

Neke od nas oklevaju i ne vole da napu{taju aktivnosti na koje su navikle; za druge je, pak, boravak u ku}i na neko vreme – praznik. Prolazak kroz ovo iskustvo vam se mo`e -initi kao ve-nost, ipak, ono prolazi. Kroz nekoliko meseci, kada beba bude starija i kada bude imala predvidljiviju satnicu, lak{e }ete se usaglasiti sa njom.

#### IZOLACIJA

Za mnoge od nas `ivot sa bebom zna-i suo-avanje sa monotonijom i izolacijom tokom dugih -asova provedenih nasamo sa detetom. Ovo je posebno nagla{eno posle prvih nedelja koje provedete kod ku}e. Uzbu|enje zbog poro|aja se

stičava, prijatelji i rođaci višet ne svražaju da vas posete a partner se vraća svom poslu. Možete slediti dan za danom bez društva odraslih.

*Možete poludeti od usamljenosti. Ja jesam. Izmišljala sam poslove, izlazila sam napolje samo da kupim hleb, samo da vidim ljude. Primetila sam da su ulice pune ljudi poput mene, majki sa bebama u kolicima ili nosiljkama. Stajala bih u prodavnici u redu iza njih i videla kako pokušavaju da započinu razgovor. @elele su sa nekim da pričaju, bač kao ja.*

Samo u zapadnim, savremenim kulturama, odena se oekuje da su same sa decom. U drugim kulturama, period posle porođaja majke provode sa drugim enema koje imaju decu, tetkama, strinama, ujnama, sestrama i rođakama i iz njihovog iskustva mogu crpsti savete i mudrosti. Mnoge od nas, pošto su i same rodile, osežaju snažnju vezu sa svojom majkom, ali onda kada smo od njih geografski ili psihološki udaljene previđamo koliko su one vađan izvor pomođi, naklonjenosti i razumevanja.

Zaista, istrađivanja posleporođajne depresije sugerizuju da je jedan od najvađnijih inilaca spređavanja njene pojave mređa društvenih odnosa koje ena ima.

Posebno za samohrane majke, porodica i prijatelji su, kako je jedna ena to rekla: "bolji od vitamina, višet od novca."

*Dok je moja žerka bila još beba, bila sam u prilično lošem stanju. Nisam imala posao, napustila sam školu. ^ovek sa kojim sam ivela imao je prave napade opijanja. Bila bih i u gorem stanju da nije bilo jednog od moje brađe. Dolazio bi popodne, posle škole. Izlazili bismo napolje. Obođavao je oba moja deteta. Mislím da je zaista shvatio kako je majci koja je sama.*

*Kada je Vili imao svega nekoliko meseci, pridruđila sam se jednoj grupi za igru koju je inilo nekoliko majki iz kraja. I dok je grupa bila formirana da okupi decu, njena prava uloga bila je podrška majkama. Grupa je omoguđavala majkama da shvate da je još neija beba imala gr-eve i da*



*je jo{ neko bio budan -itavu no}. Omogu}avala je da razmenjuju informacije i savete. Pomagalo je podeliti sa nekim moje ose}anje ambivalencije prema materinstvu i otkriti da nisam jedina koja se tako ose}a. Po-ela sam grupu da do`ivljavam kao oazu nasuprot kojoj je postojalo nekakvo usamljeno bivstvovanje.*

Odr`avanje prijateljstva sa ljudima koji nemaju decu mo`e pretpostavljati preuzimanje inicijative.

*Pre nego smo dobili dete, -esto smo odlazili na ve-ere sa prijateljima. Nekoliko meseci po{to smo dobili bebu oni su nastavili da nas pozivaju da iza|emo. Nismo mogli dovoljno brzo da na|emo nekoga da nam -uva bebu i nismo oti{li. Prestali su da zovu. Nedostajali su mi, pa sam im telefonirala i pozvala ih kod nas. Naravno, beba je plakala i plakala a njima je bilo neprijatno. Videla sam {ta se de}ava, pa sam rekla: "Ovako ne ide. Kako bi bilo da nas pozovete unapred, mo}i }emo da isplaniramo i idemo sa vama."*

Postoje i drugi na-ini da se izolacija izbegne. Bebe se mogu prenositi posebno ako imate nosiljku ili kolica. Sve dok su site i presvla-e se redovno, bebe su iznena|uj}e dobro dru{tvo za gotovo svaki izlazak.

*Posle nedelju dana ludela sam od provo|enja vremena isklju-ivo sa bebom. Pozajmila sam nosiljku za bebu i vodila je sa sobom gde god sam i{la. Nau-ila sam da je hranim javno, bez nelagodnosti i otkrila da mo`e da spava bilo gde-u nosiljci, na podu u ku}i moje prijateljice, u kolicima u samoposluzi, -ak i u restoranima i bioskopima. To {to se kre}em u-inilo je da se ose}am manje zatvorenom i odr`avam dodir sa svetom.*

## **ose}anja posle poro|aja**

Kada odjednom shvatimo celovit do`ivlaj ra|anja bebe oseti}emo ponos, energiju, ljubav, privr`enost, toplinu, ali i mnoga unutra{nja i podvojena ose}anja. Misli i strahovi

mogu da se pojave: treba da sam ispunjena pošto sam sada majka, ali imam ambivalentna osećanja; treba da se vratim na posao i plaćim se gubljenja kontakta sa svojom bebom; treba da sam stalno tu samo da bih odgovorila zahtevima svoje bebe i tako nemam vremena za druga interesovanja; izgubila sam svoju nezavisnost; osećam se uplašeno i nesposobno i meni treba majka.

U modernim tehnološki orijentisanim društvima mnoge majke iskuse periode, ne samo trenutke, straha i depresije. Skoro trećina pati od stalnih depresija. Dve od hiljadu žena zapadnu u depresiju koja je toliko jaka i obesnažujuća da zahteva bolničko lečenje. Očito su nam potrebne informacije o depresiji posle porođaja da bi je sprežile, identifikovale, i suožile se sa njom na način koji je ublažiti dugotrajne posledice.

Teorije fizičkog stresa tvrde da depresiju u postpartumu uzrokuje dramatičan pad nivoa estrogena i progesterona. Druge studije ukazuju da specifična situacija žene može da je uini podložnom depresiji posle porođaja. Kada god materinstvo donosi izolaciju i gubitak kontrole, mnoge od nas padaju u depresiju.

#### POSTPOROĐAJNA DEPRESIJA

*[est ili osam meseci posle Piterovog rođjenja bili su teški. Fizička energija poela bi da mi se vraća pošto bih prespavala noć i još više kada je Piter prestao da traži obrok u deset uveče. Ali moja mentalna i emocionalna energija izgledalo je da su nestale zauvek. Pregurati dan to je bilo sve što sam mogla. Dremala sam i plakala žesto. Bila sam ljubomorna na žene koje je moj muž sretao na poslu. Bila sam toliko različita od sebe, osobe koja je bila interesantna, aktivna i duhovita. Iako sam volela Pitera, u nekim raspoloženjima, bila sam ozlojeđena zbog njegovog rođjenja. Pred vešinom ljudi pretvarala sam se da sam "srećna, mlada majka" dok sam u stvari bila depresivna. Nisam znala za posleporođajnu depresiju pa sam za ono što sam osećala krivila svoju neuspešnost da postanem dobra majka. Mislim da sam krivila i muža što nije žinio da se osećam bol-*

*je. On je opet bio zabrinut zbog posla i moje nespremnosti da mu ugodim na bilo koji na-in. Optu`io me je da sam htela i dobila dete, a sada ga odjednom ne `elim. Ni on nije bio upoznat sa posleporo|ajnom depresijom.*

*Mnogo stvari doprinosilo je da se ose}am bolje. Po-ela sam prijateljima da priznajem kako se lo{e ose}am; osnovala sam sa -etiri druge majke grupu za saradnju. [to je najva`nije, obratila sam se grupi koja se bavi zdravljem `ena i saznala da je mnogo `ena depresivno nekoliko meseci po ro|enju deteta. Iznenada sam shvatila da ono {to sam ose}ala nije moja krivica. Moja ose}anja nisu bila ose}anja osobe koja je lo{a.*

#### TIPOVI POSLEPORO\AJNIH POREME]AJA

##### **Utu-enost zbog bebe.**

1. *Blaga depresija.* U ovom vidu depresije napadi ose}aja nemo}i, usamljenosti, krivice ili straha ote`avaju uzimaje hrane, spavanje, vo|enje ljubavi, rad. Ova ose}anja mogu biti izazvana odre|enim incidentom kao {to je plakanje bebe tokom -itave no}i ili razgovor sa prijateljicom koja nema dete i koja izgleda puna energije. Depresija mo`e poticati od iznurenosti ili izlo`enosti bilo kojoj vrsti pritiska. Periodi depresije traju po nekoliko dana ili nedelju. Me|utim, odmor, vreme provedeno izvan ku}e i bez staranja o detetu ili razgovor sa nekim ko zna kako izgleda brinuti o detetu mogu pomo}i da se prebrodi depresija.

2. *Posleporo|ajna psihoza.* Ako pored utu-enosti imate ekstremne uspone i padove u raspolo`enju ili ste uzrujani, vidite i/ili -ujete stvari koje drugi ne prime}uju, zbunjeni ste, imate strane ili -udne misli, strahove ili impulse da povredite ili -ak ubijete sebe i/ili va{u bebu ili ose}ate kao da vam je nametnuto da -inite stvari koje normalno ne biste, treba odmah da zatra`ite pomo} iskusnog lekara. Ovo retko stanje, misli se, da je povezano sa velikim hormonalnim promenama koje se javljaju posle poro|aju iako niko jo{ uvek ne zna kako su neke majke ranjivije, podlo`nije ovim promenama od drugih. Mo`da }ete imati periode relativnog mira i bistrih

misli, ali te{ko}e posleporo | ajne psihoze -esto se iznenada vra}aju posle takvih perioda, pa obavezno potra`ite pomo} lekara.

3. *Posleporo | ajne pani-ne smetnje.* Ako razvijete ove smetnje mo`da }ete ose}ati kao da je va{ unutra{nji sistem za uzbunu uklju-en; ima}ete iznenadnu izuzetno jaku uznemirenost i fizi-ke simptome kao {to je ubrzan rad srca, znojavi dlanovi ili te{ko disanje. Ovi napadi su izuzetno neprijatni. Kako postoje razli-iti tretmani poreme}aja panike alternative mo`ete razmotriti sa svojim lekarom.

4. *Hroni-na ili jaka depresija.* Ako patite od ozbiljne posleporo | ajne depresije, napadi uznemirenosti i bespomo}nosti su -esti i traju vi{e nedelja, -ak meseci. Pod ovim okolnostima osnovne aktivnosti kao {to su kuvanje, obla-e-nje i staranje o detetu izgledaju nemogu}e. Ovaj vid depresije onesposobljava `ene koje od nje pate. One ne mogu da ustanu iz kreveta ili iza |u iz ku}e. Ukoliko vi ili `ena koju poznajete pati od ovih ose}anja va`no je da potra`ite pomo} od nekog kome verujete, porodi-nog lekara, terapeuta, duhovnog iscelitelja.

#### [TA IZAZIVA POSLEPORO \AJNU DEPRESIJU?

Pre -etrdeset godina ve}ina ljudi verovala je da su `ene koje pate od ozbiljnijeg poreme}aja nego {to je utu-enost posle poro | aja, mentalno bolesne ili nesvesno odbacuju normalne odgovornosti materinstva. Dva razli-ita tipa stresa mogu biti izvori posleporo | ajne depresije.

Prema teorijama o psihi-kom stresu dramati-no sni`enje nivoa estrogena i progesterona u periodu posle poro | aja okida-i su depresije. Oni sugeriu da je posleporo | ajna depresija sli-na predmenstrualnoj depresiji i ukazuju da su neke `ene osetljivije od drugih na ove hormonalne obrte. Hormonalne promene posleporo | ajnog perioda su tako |e o-igledno sli-ne onome {to se de{ava kada se ljudi nalaze u izrazito stresnim situacijama kao {to je ratna situacija.

Iako ove biohemijske teorije skidaju krivicu sa pojedina-ne `ene, njihov glavni nedostatak je implikacija da posleporo | ajna depresija mo`e biti u potpunosti izle-ena lekovi-



ma koji prilago|avaju raspolo`enje. Ovi lekovi mogu privremeno uticati na simptome depresije i uiniti da se depresivna `ena ose}a sposobnijom da se suo-i sa rutinom staranja o detetu, ali oni ne le-e depresiju koja je izazvana ili pogor{ana faktorima koji nisu hemijski, kao {to su izolovanost, siroma{tvo ili stres.

Druge studije pokazuju da uslovi u kojima `ivi `ena mogu da izazovu posleporo|ajnu depresiju. U studiji posleporo|ajnog perioda koja je obuhvatila `ene iz Londona, 98 od 102 `ene koje su ispitane do`ivele su depresiju. Studija ukazuje na uslove koji uti-u na posleporo|ajnu depresiju: (1) mera u kojoj `enin partner u-estvuje u trudno}i i staranju o detetu, (2) realisti-nost `enine predstave o materinstvu, (3) postojanje i mogu}nost bavljenja drugim interesovanjima pored brige o detetu, (4) mera u kojoj `ena mo`e da odr`i vezu sa prijateljima, njihova pomo}, saveti, (5) `ivi li `ena u doma}instvu koje je odvaja od ostalih odraslih osoba, (6) mera u kojoj je imala kontrolu nad onim {to se de{avalo tokom trudno}e i samog poro|aja. O-igledno, kada materinstvo donese sobom izolaciju i gubitak kontrole mnoge `ene postaju depresivne.

#### KOJE SU @ENE PODLO@NE DEPRESIJI?

Neke `ene su depresivne nakratko posle ro|enja deteta, dok neke mogu zavr{iti u bolnici. Za{to su neke od nas ranjivije od drugih? Brojni su -inioci koji opredeljuju ko }e najvi{e biti pogo|en posleporo|ajnom depresijom. Verovatno}a da }ete biti depresivni ve}a je ako ste dobili prvo dete ili ste ranije ve} do`iveli posleporo|ajnu depresiju; ako su selidba ili promena `ivotnog stila stvorile bilo geografski bilo emocionalni jaz izme|u vas i porodice; ako va{a porodi-na istorija uklju-uje smrt va{ih roditelja kada ste bili mladi, ose}anja napu{tenosti, seksualno zlostavljanje, fizi-ko zlostavljanje ili traumati-an razvod koji je u-inio da vas ideja o roditeljstvu uznemirava. Drugi faktori koji uti-u na depresiju su va{e li-no fizi-ko zdravlje; va{e li-no psihi-ko zdravlje i spremnost va{eg partnera da deli sa vama zadovoljstva i odgovornosti brige o detetu.

Jedna studija pokazala je da 60% žena prolazi kroz stanja koja prevazilaze blagu ili hroničnu depresiju. Ako vas vaša istorija ili okolnosti čine rizičnim, možete da reagujete pre nego je dete rođeno kako biste učinili sebe manje ranjivom. Obratite se prijateljima ili rođacima kojima je stalo do vas. Sa partnerom postavite temelj zajedničkog uestvovanja u roditeljstvu.

#### SPREŽAVANJE I/ILI SAVLADAVANJE DEPRESIJE

Majke koje su i same iskusile posleporođajnu depresiju savetuju:

- ◆ Saznajte da li bolnica, porodilište, oblični ženski centar, ili neko drugi pruža informacije, podršku i ohrabrenje ženama ili imaju grupe za podršku novim roditeljima. Uzmite učesnika u njima. Ako pomažete, napravite dugoročan plan brige o detetu tako da ih možete pohađati.
- ◆ Razgovarajte sa prijateljima o problemima koje imate.
- ◆ Svaki dan odvojite neko vreme samo za sebe.
- ◆ Ne osećajte se krivom zbog svojih osećanja.
- ◆ Izlazite, sa ili bez bebe, kada god to vreme dozvoljava.
- ◆ Potrudite se da razgovarate sa odraslima koje srećete roditeljima sa decom, poćtarom, susedima i sl.
- ◆ Koliki god da je vaš deo kućnih poslova, radite pomalo svakog dana tako da vas ne poraze nagomilavanjem. Ili još bolje, radite ih sa prijateljicom/prijateljem, jedan dan u njenoj/njegovoj kući, drugi dan kod vas.
- ◆ Potražite neku odraslu osobu koja vam može pružiti "dublji uvid" nekoga ko je već odgojio decu i može vam reći kako to izgleda, šta je teško i šta je poboljšavalo situaciju. Vaša okolina puna je žena koje znaju mnogo o preživljavanju i ućivanju u materinstvu. One o tome retko pričaju zato što misle da ono što su one naućile nije od koristi.
- ◆ Vodite računa o sebi. Pronađite neki vid većbe u kojoj učivate i radite je redovno ako možete. Hranite se zdravo. Poklanjajte pažnju zadovoljstvu. Oblaćite nešto što vam se dopada u sred dana. Kupujte onu hranu koja vam se dopada. Pokućajte da naućite nešto novo.

Ako se va{e raspolo`enje uprkos svemu ne promeni mo`da vam je potrebna pomo} spolja. Znaci koji ukazuju da vam je pomo} potrebna su:

- Gubitak interesovanja da radite bilo {ta samo za sebe ili ose}ate da bi detetu bilo bolje bez vas.

- Postali ste zavisni o alkoholu ili drogama.

- Poku{ali ste samoubistvo ili se pla{ite da biste mogli poku{ati.

- Zlostavljali ste svoje dete ili decu.

- Vi i va{ partner imate ozbiljne, stalne te{ko}e u suprotstavljanju promenama koje donosi roditeljstvo; ove te{ko}e uklju-uju duge, uvredljive sva|e, fizi-ko zlostavljanje, afere koje prete va{oj vezi, napu{tanje.

Ako, ose}ate da vam je ljubav tako o-ajni-ki potrebna da se upu{tate u seriju kratkih veza koje vam izvla-e energiju i samopo{tovanje bez pru`anja ljubavi ili ugodnosti kojoj ste se nadali.

Ako tra`ite pomo} spolja, su{tinski je da prona|ete savetnicu ili terapeutkinju koja je voljna da sagleda i spoljne i unutra{nje uzroke va{e depresije, nekoga ko ne}e jednostavno prepisati lek i otposlati vas. U kulturi kakva je na{a, koja je sklona da obezvre|uje ljude koji vreme posve}uju brizi za druge, mo`da }ete morati da tragate za nekim ko }e va{u depresiju ozbiljno shvatati. Vi `elite osobu koja }e vam pomo}i da nau-ite da imate samopouzdanja i budete konstruktivni kada je potrebno da napravite promene u svom `ivotu kako bi se za{titili od kasnije depresije. Ne oklevajte da upitate druge `ene da li mogu da vam nekog preporu-e. Tra`ite preporuke o grupama koje okupljaju roditelje, `enskim centrima, patrona`nim sestrama ili lekarima op{te prake koji vam se dopadaju. Po{to dobijete ovakav vid pomo}i va{a prva saznanja o posleporo|ajnim ose}anjima omogu}i}e vam da se obratite drugim majkama bilo kao individua ili kroz u-e{e u akciji zajednice.

#### FAKTORI MATERINSTVA KOJI MOGU DOPRINETI POJAVI POSLEPORO`AJNE DEPRESIJE

Ako je va{a beba prevremeno ro|ena ili bolesna ili mora da ostane u bolnici po{to ste vi otpu{teni, depresija mo`e biti

deo tuge. Dopustite sebi da odbacite imid` sna`ne porodilje, mo`e vam pomo}i. Dru{tvne strukture sklone su tome da nagra|uju `ene koje su po prvi put majke, za snagu i "dr`a-nje pod kontrolom" dok bi otvoreno izra`avanje bola, ra-zo-arenja i tuge bilo od ve}e pomo}i. Bez obzira da li je va{a beba bolesna ili ne, pomo}i }e ako dopustite sebi da `alite za gubicima koje ste imale u pro{losti, kao {to su izgubljena trudno}a bilo kroz poba-aj ili abortus ili gubitak va{i}h roditelja ili voljenih. Tako |e dopustite sebi da `alite za onim {to ste izgubili time {to ste postali majka, kao {to su sloboda i nezavisnost. @aljenje mo`ete ose}ati i ako sam poro|aj nije u skladu sa va{im o-ekivanjima. U SAD ve}ina `ena se pora|a pod anestezijom, operisane su (carski rez ili epiziotomija) ili i jedno i drugo. Ovo nije slu-aj u drugim krajevima sveta. ^ak u nekim drugim zapadnim industrijskim zemljama gde je prisutnost babica velika stopa pora|anja carskim rezom i epiziotomijom su ni`e a rezultati bolji od onih u SAD-u. Mnogi analiti-ari/kriti-ari smatraju da ovakve interevencije -ine `ene podlo`nije depresiji koja prati ro|enje deteta. Kako va{e dete raste, postaje zainteresovanije za druge osobe i igra-ke, postaje pokretno i prestane da sisa, vi mo`ete `aliti za blisko{ }u koju ste imali kada je beba bila novoro|en-e.

Ispitajte svoj raspored i sagledajte da li o-ekujete od sebe mogu}e, da li va{a o-ekivanja uva`avaju -injenicu da pro-lazite kroz velike fizi-ke, psiholo{ke i dru{tvne promene. Vodite ra-una o potrebi za redovnom ve`bom. Smanjite bespotrebne aktivnosti. Izbacite ili bar smanjite kofein, alko-hol i rafinirani {e}er. Obavezno unosite hranljive sastojke ko-ji su vam potrebni. Ako, po{to ste preduzeli navedene ko-rake, nastavite da imate tegobe ili se one pogor{avaju, mo`da vam je potrebna posetaiskusnom lekaru.

#### LE^ENJE POSLEPORO\AJNIH POREME] AJA

Utu-enost ne zahteva profesionalnu negu; razre{ava se sama od sebe za nekoliko sati ili dana. Na drugom kraju skale je posleporo|ajna psihoza i jaka posleporo|ajna depresija, koje zahtevaju trenutno zbrinjavanje od straneiskusnog lekara. Pomo} mo`ete potra`iti i u slu-aju blage ili slabe de-

presije ili poreme}aja panike posebno ako staranje o va{im potrebama ne vodi pobolj{anju.

Mnogi lekari veruju da su lek i sme{tanje u bolnicu neophodni u tretmanu posleporo|ajne psihoze i jake posleporo|ajne depresije. Ovo je stoga, {to u takvim retkim situacijama, postoji rizik za zdravlje ili -ak pre`ivljavanje majke i bebe. Na`alost, privremeno prestajanje sa dojenjem i odvajanje majke od bebe su neophodni zbog le-enja.

#### PROSLAVLJANJE ZADOVOLJSTAVA

*^ula sam o lo{oj strani-umoru, usamljenosti, gubitku sebe. Ali niko mi nije pri-ao o radostima, kako je: dr`ati bebu uz sebe, videti njen prvi osmeh, posmatrati je kako raste i postaje svesnija iz dana u dan. Kako da opi{em ose}anja kada je, tokom dojenja, zgrabila dojku ili se zagledala u moje o-i ili izvila obrve kao operaska peva-ica? To je bila najdublja povezanost sa nekim koju sam ikad osetila. Ponekad me je intenzitet ose}anja pla{io. Po prvi put bilo mi je stalo do nekog drugog vi{e nego do sebe i uradila bih sve da je odgajim i za{titim.*

*Mi pre`ivljavamo. Tek toliko. Za{to se ordenom heroja ne odlikuju oni koji mogu pet nedelja samo sa dva sata sna? Mislila sam da bebe jedu u {est-deset-dva-{est-deset-dva. On tako|e jede u pet-sedam-devet-jedanaest i -etiri-osam-dvanaest sati. Navikavam se da idem okolo pu{tenih grudi. One se ili su{e od prethodnog obroka ili su spremne za slede}i. Ali ljubav, nisam znala, nisam zami{ljala da }u ga ovako voleti. Ovaj neverovatan ose}aj bezgrani-ne, beskrajne ljubavi. @elim da ga za{titim od mogu}nosti da ikad bude povre|en, ozle|en ili ogreban.*

### **tre}a faza: dugoro~na pitanja**

Period izme|u {est i dvanaest meseci nakon ro|enja bebe je vreme kada kaos, zamor i neizvesnost ustupaju mesto plimi samouverenosti i kada nam se energija ponovo vra}a.

Delimično je tako jer bebe počinju da spavaju tokom noći, jedu vrstu hranu, ustale svoje vreme spavanja ujutru i tokom podneva. Ali ovaj povratak u normalan tok dolazi i zbog nače uvećanosti, eksperimentisanja i učenja tokom prve polovine godine.

#### PARTNERSTVO: LJUBOMORA, POLNE ULOGE I INTIMNOST

Tokom prve godine zagrljaji i razgovori među partnerima najčešće su prekidani plašom iz kolevke. Nač partner postaje sve manje ljubavnik i drug, a sve više "drugi bebisiter". U ovom poglavlju smo govorili o praktičnim temama vezanim za seksualnost i brigu o bebi tokom prvih meseci. Dublja i složenija pitanja nastaju dok se ljudi u partnerskoj vezi uzdižu na nivo roditelja. Ovo nije laka promena. Pre svega, bez obzira na to da li decu dobijemo u osamnaestoj ili trideset osmoj roditeljstvo uvek moramo da izbalansiramo sa svim ostalim brigama u životu, bilo to završavanje srednje škole, nalaženje posla ili briga o starim roditeljima.

Drugo, mi postajemo roditelji u kulturi koja je obeležena snažnim, čak iracionalnim uverenjima o ulogama mužkarca i žene u podizanju dece. Uverenje da udeo majki spada briga o deci dok ovi treba da obezbeđuju prihod utiče na nače sopstveno ponašanje i oblikuje društvene institucije oko nas. Kada postanu roditelji, heteroseksualni par, mužkarac i žena, moraće da ulože mnogo truda i samosvesti u svoj odnos kako bi ostali prijatelji i ljubavnici.

Roditelji koji usvoje konvencionalne polne uloge mogu biti ljubomorni onda kada se u njihovim životima pojedinano pojave potpuno različiti ljudi, svakodnevnica, poslovi i nagrade.

Mi moramo da pronalazimo načine da srušimo barijere postavljene ljubomorom, emocionalnim zamorom i izolacijom polnih uloga. Mnoge od nas su shvatile da je najbolje rešenje ravnopravnija podela odgovornosti roditeljstva. Da bi se roditeljstvo delilo partneri moraju da tome posvete vreme, rad i brigu. U nekim rešenjima, odrasli podele obaveze u kući pola-pola. U drugim situacijama onaj roditelj koji obavlja naj-

ve}i deo dnevne brige o deci, za uzvrat od svog partnera/ke tra` i ograni-ene ali zna-ajne obaveze u okviru rasporeda vremena i interesa, koje idu dalje od obi-nog "bebisitovanja".

#### POSLEPORO\AJNI PERIOD PO DRUGI PUT

Za mnoge od nas, period koji usledi po ro|enju drugog deteta razli-ito je iskustvo od onog koje smo do`ivele sa prvim. Neke strane tog polo`aja su lak{e; pro{le smo kroz sve to ranije, znamo {ta mo`emo da o-ekujemo a prakti-na i emocionalna pitanja brige o detetu i roditeljstva nam prijaju. Istovremeno, uklju-ivanje drugog deteta u porodicu koja ve} postoji mo`e biti te{ko i stresno, posebno ako je mali razmak izme|u dece i/ili nemamo partnera, porodicu ili prijatelje kojima bismo se obratili za podr{ku i pomo}.

*Po-ela sam da ra|am u kasnim tridesetim pa sam `elela decu jedno za drugim. Moje drugo dete ro|eno je sedamnaest meseci posle prvog. Na neki na-in, u -itavom tom iskustvu u`ivala sam vi{e. Kao drugorotka bila sam opu{tenija i manje uznemirena svakom sitnicom, a sa mojom drugom bebom bilo je lak{e. Ipak, prva godina bila je te{ka. Bila sam iscrpljena poku{avaju}i da se staram o dvoje dece u pelenama. Pored toga starije dete bilo je ljubomorno i bilo mu je potrebno mnogo pa`nje koju mu nisam mogla uvek pru`iti. Imati dvoje dece sa razli-itim rasporedima obroka i spavanja -inilo je `ivot ponekad haoti-nim. Bila sam mnogo manje pokretna sa dve bebe. Odlazak u kupovinu mogao je trajati celo jutro. Najte`e mi je palo to {to nisam imala vremena za sebe. Neko od njih je uvek ne{to tra`ilo. Moj mu`, na`alost, nije bio mnogo od pomo}i. Njegov posao zahtevaio je putovanja i bio je odsutan pola vremena.*

*Sada, godinu i po kasnije, sve je mnogo lak{e. Deca idu u zabavi{te tri dana nedeljno a ja sam mogla da se vratim na posao rade}i skra}eno i nastavim sa nekim interesovanjima i prijateljstvima kojih sam se odrekla. Najzad sam po-ela da ose}am da moj `ivot koji je bio u "kvaru" tako dugo opet dodija ritam. Ose}ala sam se kao pre`iveli. Ponosna sam na svoj uspeh.*

## ***zdravlje i dobrobit majki***

Mnogo je priručnika o zdravstvenoj nezi dece, ali gotovo nijedan koji se bavi problemima sa kojima se žene susreću kada postanu majke.

### STRES KOJI NOSI MAJČINSTVO

Briga o odojčetu i deci nagrađuje ali je teški posao. Ako imate dete između jedne i tri godine, svakih pet minuta, sve dok je budno, radićete nešto za dete ili sa njim. I dok su studije stresa sklone da ignorišu žene koje ostaju kod kuće sa decom, istraživanja sprovedena na fabričkim radnicima pokazuju da je rezultat rutinskog rada zamor, gubitak koncentracije i apetita i mogući gubitak samopoštovanja. U studiji M. Howell-a koja se bavila zaposlenima u zabavištima, utvrđeno je da je 6 sati granica strpljenja i izdržljivosti odraslog koji radi neposredno sa malom decom. Kako biste izbegli da budete dotuženi morate pronaći načine da obezbedite pauze, i odmor. Ovo je posebno važno za one od nas koje su same, bilo svojim izborom, zbog razdvajanja od partnera ili zato što se partner ne uključuje; važno je da se žene kod kuće organizuju tako da, kroz naizmeničnu brigu o deci, obezbede sebi odmor.

Majke doživljavaju i drugi tip stresa. Sve od mitova do poslednjih istraživanja uverilo nas je da žena potrebe svoje porodice uvek mora stavljati ispred svojih.

*Dobar primer za to je priprema za izlazak iz kuće. To ne podrazumeva samo pripremu doručka. To znači biti siguran da svako od dece ima ono što mu je potrebno: najstarije novac za ručak, srednje pribor za -as likovnog, najmlađe kapi za uši i odgovarajuće šebe za zabavište. To takođe znači da svako od njih treba da ode sa osećanjem da je voljeno, i sigurno. Ako neko od njih plače ja odlazim na posao tužna i sa osećajem da sam zablajala.*

Istraživači su u ponavljanim istraživanjima utvrdili da skoro dva puta veći broj žena pati od povratne ili ozbiljne de-



presije. Sve do skora ovu -injenicu te{ko je bilo objasniti jer se smatralo da mu{karci pate od vi{ih nivoa stresa. Sada se dolazi do saznanja da mu{karci prolaze kroz periode visokog stresa (pritisak zbog posla, bolesti). Ono {to `ene, posebno majke iskuse je hroni-an stres, trajno ose}anje da moramo reagovati, odgovoriti na ono {to drugi tra`e od nas, da bi trebalo, mada retko mo`emo, zadovoljiti potrebe svih. Sve ovo mo`e nas u-initi podlo`nim depresiji u mesecima posle-poro|ajnog perioda i tokom godina maj-instva.

*Svega nekoliko meseci po{to sam rodila drugo dete, po-ela sam da sanjam san koji se ponavlja. U njemu, ja sam zarobljena u zidu koji spre-ava da se soba uru{i. U sobi je puno ljudi, uglavnom -lanova moje porodice, jedu i pi-ju. @elim da iza|em, ali oni ne mogu da mi pomognu ili me ne -uju. @elim da napustim zid, ali sam zarobljena i izgleda da sam nevidljiva za njih.*

Sve dok ozna-avamo sebe za ono {to je jedna majka nazvala "upija-em za {ok" obavezujemo se na o-ekivanja koja ne mo`emo ispuniti. Moramo jedan deo odgovornosti preneti na druge, bilo kroz zajedni-ku roditeljsku funkciju, `ivot u zajednici ili tako {to }emo stariju decu zamoliti da pomognu.

#### KO SE STARA O STARATELJU?

Obi-no je ose}aj potpune posve}enosti novoro|enoj bebi lep. Jednom, po{to su svakodnevica i osnovne ve{tine savladane, su{tinski je dovesti u ravnote`u ovu preokupaciju sa interesom za brigu o sebi samoj.

*Jednog dana dok sam se stavljala Bena u krevetac shvatile sam da nemam pojma {ta imam na sebi. Stajala sam tako poluzatvorenih o-iju poku{avaju}i da se setim. Nisam mogla. Poku{ala sam da se setim da li sam oprala zube i nisam mogla. Znala sam koje sam cipele obula samo iz tog razloga {to uvek nosim isti par.*

Istra`ivanje zdravlja majki po-elo je da otkriva da vodimo ra~una o fizi-kom i mentalnom zdravlju na{e dece, ali ne i o

sopstvenoj dobrobiti. Insistiramo na tome da naša deca jedu hranljive obroke dok se mi hranimo ostacima. [aljemo decu napolje na sunce i sve`em vazduh – da se igraju, ve`baju, dok mi ostajemo kod ku}e i -istimo dnevnu sobu. Po{to rana od epiziotomije zaraste i pro|e kontrola {est nedelja posle poro|aja, medicinski programi obi~no ignori{u zdravlje majki u korist zdravlja dece.

U telima kojima smo rodile decu mo`emo provesti pedeset dodatnih godina ili vi{e ako ih pazimo. Moramo napustiti ideale samopo`rtvovanja i tretirati svoje zdravlje na isti na-in kao i zdravlje sopstvene dece: zub za zub, vitamin za vitamin.

Deo problema le`i u sistemu zdravstva. Tro{enje novca i vremena veliko je za mlade bra~ne parove. Praksa odvajanja pedijatrije od zdravstvene za{tite odraslih zna~i da se jednom vo`njom kolima ili autobusom i ~ekanjem posti`e individualna, a ne porodi~na nega. Neophodne su nam zdravstvene ustanove sa lekarima op{te prakse za odrasle i decu, laboratorije pod istim krovom, nutricionisti, psiholozi i psihijatri, opremljene sobe za igru dece gde majke mogu sa~ekati na zakazani pregled.

#### SAVREMENE TEORIJE PRIVR@ENOSTI: KOLIKO JE CENA MAJ^INSTVA?

Svaki put kada ostavljamo svoje dete i ose}amo krivicu i ose}aj da tonemo, reagujemo na kulturni mit koji tvrdi da svaka majka koja voli svoje dete ne bi isto ostavljala ukoliko ima izbor. Ne dovodi se u pitanje ~injenica da je deci potrebna ljubav i nega koju odrasla osoba mo`e ponuditi. Jo{ uvek aktuelna verovanja o "povezanosti deteta i majke" ~ine da mnoge majke godine odgajanja svoje dece provedu vode}i su`en i krivicom ispunjen `ivot, vi{e nego {to je to zdravo za bilo koju odraslu osobu.

Izme|u 1930. i 1950. nau~nici su istra`ivali koliko je traumati~no za mladunce majmuna da budu odgajani bez njihovih majki. Istra`iva~i su po~eli da se pitaju da li je isto i sa ljudskim mladuncima i njihovim majkama. U "prirodnim laboratorijama" koje su obezbedili II svetski rat i hospitalizacija posmatrali su `alost i depresiju dece kada su bila odvojena

od roditelja. Zaklju-ili su da kome{anje osmomese-nog ili devetomese-nog mladunca kada mu se pribli`i neznanac ukazuje na posebnu vezu sa odre|enim ljudskim pru`aocem nege, majkom. Ono {to je iz svega na kraju rezultiralo je teorija privr`enosti prema kojoj deca u uzrastu izme|u {est i devet meseci postaju duboko vezana za svoju majku. Posle tog vremena svako produ`eno ili redovno odvajanje od majke izaziva ose}aj napu{tenosti koji uti-e na sposobnost deteta da uspostavlja odnose u kasnijem `ivotu.

Lekari op{te prakse i konzervativne politi-ke orijentacije koriste ovakve ideje da se protive radu majki izvan ku}e, dr`avnom finansiranju obdani{ta, skra}enom radnom vremenu i {kolovanju koje bi stvorilo alternative za `ene sa malom decom. Ali kada bli`e razmotrimo ove argumente nasuprot na{im mogu}nostima zaklju-ujemo slede}e:

Originalno istra`ivanje bilo je sprovedeno u ekstremnim okolnostima. Podela brige o detetu sa partnerom, siterom ili ro|akom jednostavno nije isto {to i odvojenost zbog rata ili sme{tanja u bolnicu.

U mnogim kulturama podrazumeva se da starija deca, tetke, -ak dede imaju glavnu ulogu u staranju o deci. Decu ne}e povrediti ako se o njima sa ljubavlju stara vi{e osoba ili osoba koja nije majka. Mnoge porodice u ovoj kulturi pru`aju okru`enje ispunjeno ljubavlju dok se samohrane majke bave radnim obavezama ili drugim aktivnostima.

Kada je to bilo ekonomski ili strate{ki va`no, vlada je smatrala dobrim za `enu da bude razdvojena od dece. Tokom drugog svetskog rata kada su se `ene pridru`ile radnoj snazi, dr`ava je izgradila velika zabavi{ta gde su deca -ak mogla da ve-eraju sa svojim majkama, a onda prespavaju.

U svetlu navedenih `injenica, ukoliko mo`emo da organizujemo pristojno staranje o detetu ne}emo odlaziti na posao, ve-ernji te-aj ili rekreaciju sa ose}ajem da smo odbacile dete. Kada na{a deca imaju probleme ne}emo automatski misliti: "Oh, samo da sam ostala kod ku}e."

#### ISTOVREMENO RADITI I BITI MAJKA

Li-ne odluke i kompromisi koji se ti-u odlaska na posao dok kod ku}e imate bebu, te{ki su za svaku `enu. Nekad je

beba bolesna, nekada pla-e kada odlazite, drugi put je volite toliko da biste je pojeli. Me|utim, splet krivice, onih "ne bi trebalo" i opasnosti koji okru`uje dono{enje odluke mora se jednostavno prese}i.

Za mnoge od nas o-ekivanje da radimo dok imamo malu decu komplikovano je kako prakti-no, tako i emotivno. Moramo prona}i zabavi{te i `onglirati dvostrukim zahtevima-kod ku}e i na radnom mestu. Volimo svoju decu i nedostaju nam; pla{imo se da na{e mesto u njihovoj naklonosti ne zauzme neko drugi; `elimo da budemo uverene da se oni koji brinu o na{oj deci udubljuju u staranje o njima.

Ovakve vrste uznemirenosti i pitanja normalan su znak brige. Me|utim, duboke nedoumice i krivica koje mnoge od nas ose}aju prilikom dono{enja odluke da rade nepotrebne su. Ove sumnje su odgovor na vaspitanje nas kao `ena u jednoj kulturi koja insistira na tome da je odgajanje a posebno briga o detetu `enski posao. Kako skoro 60% `ena sa decom pred{kolskog uzrasta radi, vreme je da se dovede u pitanje izjedna-avanje maj-instva sa stalnom brigom o detetu.

#### BRIGA O DECI

Za mnoge od nas pomisao na brigu o deci priziva predstavu o previ{e dece u pretrpanoj, neurednoj sobi o kojoj se brine iznurena radom, slabo pla}ena `ena. Pouzdano, pristupa-no, zabavi{te visokog kvaliteta te{ko je na}i.

Velika je razlika izme|u onoga {to je briga o deci u ovoj zemlji mogla da bude i onoga {to je primorana da bude zbog nedostatka dru{tvne podr{kke. Vlada je dosledno odbijala da planira ili obezbedi zna-ajnu finansijsku podr{ku nacionalnom programu brige o deci, navode}i kao glavni razlog `elju da porodice ostanu "netaknute" i zadovolje emotivne potrebe dece. Rezultat toga bio je da je, u ve}ini slu-ajeva, bilo nemogu}e izgraditi pa`ljivo osmi{ljena i dobro opremljena zabavi{ta koja su potrebna. Mnoga zabavi{ta pretpostavila su raspolaganje skromnim sredstvima. Sa niskim platama za puno radno vreme te{ko je oformiti grupu posve}enog, iskusnog i ve{tog osoblja.

Zasnivaju}i svoj strah na navedenim -injenicama, mnoge

od nas se pla(e da }e deci ovakva briga nauditi, da }e mo`da biti ignorisana, nevoljljena, da }e im biti dosadno. Na(i strahovi hvataju nas u zamku: "Ako ne mogu da priu{tim dobru negu, onda je moje mesto kod ku}e." Neke `ene mogu priu{titi sebi ovaj izbor. Druge se moraju obra}ati za socijalnu pomo}, pozajmljivati novac, postati zavisne o isplatama. Napu{tanje tr`i{ta rada na nekoliko godina ima i ekonomsku i li-nu cenu, gubitak karijere, povlastica, sopstvenog identiteta. Da bismo se odlu-ile moramo odbaciti neke predrasude o brizi o detetu.

#### PREDRASUDE O BRIZI O DETETU

\* *Briga o detetu podrazumeva institucionalizovana zabavi{ta.* Ako odlu-ite da radite, pred vama su odre|eni izbori mogu}ih alternativnih na-ina staranja o detetu. U zavisnosti od prihoda i okolnosti mo`ete se obratiti {iroj porodici, organizovati naizmeni-no -uvanje sa drugim roditeljima, obrazovati grupe za igru i kooperative roditelja, koristiti privatnim ili dr`avnim sredstvima finansirana zabavi{ta.

\* *Grupna briga o deci mo`e biti {tetna.* Iskustva drugih zemalja kao {to su Kina, {vedska i Izrael pokazuju da deca odgajana u grupi izrastaju u normalne odrasle osobe. Studije sprovedene u SAD jasno pokazuju da su deca koja su odgajana u grupi, -ak od uzrasta odoj-eta, podjednako ne`na, vesela i emocionalno zdrava kao deca koja su isklju-ivo odgajana kod ku}e. U stvari, ova prva mogu biti kreativnija i samostalnija od dece koja ostaju kod ku}e.

\* *Sebi-no je od `ene da `rtvuje svoje dete kako bi mogla da radi.* Nasuprot tome su argumenti politi-kih prava i rastu}i broj nas koje nismo "izabrale" da radimo. Mi -inimo ono {to moramo da na(e porodice ne bi finansijski potonule.

\* *Deca gube kada majke rade.* Ve}inom, razvojna istra`ivanja tvrde da majke koje se igraju i pri-aju sa svojom decom imaju decu koja ranije progovore, imaju bujniju ma{tu, izgledaju bistrije. Ovo istra`ivanje uverava nas da uvek treba da se na|emo pri ruci. Va`no je da okru`enje deteta interesantno i da je ljudima stalo da mu pomognu da uve`bava ve{tine, igra se, eksperimenti{e. Takav odaziv mo`e pote}i od veoma ra-

zli-utih ljudi. Druge osobe koje se brinu o detetu mogu mu pru`iti iskustva koja mi nikada ne bismo mogle ponuditi. Na primer, deca koja imaju pored majke jo{ nekoga ko o njima brine nau-e da se obra}aju drugim odraslima, da se snalaze sa drugom decom, da razumeju potpunije uloge koje `ene imaju. Umesto pitanja: {ta deca gube kada majke rade, moramo postavljati pitanje: kolika je cena za decu, `enu i dru{tvo kada `ena koja `eli i kojoj je potrebno da radi ostaje kod ku}e "zbog dece"?

#### PRONALANJE I ANGANJE NEKOGA DA SE BRINE O DETETU

Pre ili kasnije svim majkama je potreban neko da se stara o detetu bilo popodne bilo ceo dan. Evo nekoliko kratkih predloga kako ovaj posao u-initi izvodljivijim.

#### PLANIRANJE UNAPRED

Kako biste na-inili dobar po-etak staranja o detetu poku{ajte da tokom trudno}e utvrdite koje su to potrebe koje }ete najverovatnije imati tokom prve godine: Da li }ete tra`iti povremeno -uvanje deteta, nekoga za pola ili puno radno vreme? Ako radite saznajte koji su uslovi poro|ajnog odsustva va{eg poslodavca. Razgovarajte sa poslodavcem o svojim planovima za povratak na posao. Od svog poslodavca ili ostalih zaposlenih saznajte da li }e vas porodijsko odsustvo ko{tati napredovanja na poslu, dana godi{njeg odmora, povlastica, obavestite se o bolovanju za slu-ajeve kada je va{e dete bolesno, olak{icama za zaposlene roditelje.

Razgovarajte sa ljudima za koje znate da imaju decu. Pitajte ih kakve su bile njihove potrebe za brigom o detetu, kako su ih zadovoljili, kako su na{li dobra zabavi{ta ili druge oblike staranja o deci. Posetite zabavi{te i porazgovarajte sa nekoliko vaspita-a kako biste saznali kako je organizovano i kako se sprovodi staranje o deci. Ove posete i razgovori pru`i}e vam predstavu o tome kakvu negu mo`ete da koristite za svoje dete.

Organizovanje brige o detetu }e pomo}i, ali zamene za zajedni-ko staranje o detu vas i partnera, druge porodice ili pri-



jatelja nema. Kada su deca bolesna, kada se uobi-ajeni do- govori izjalove, no}u, na odmoru, u hitnim slu-ajevima neophodna vam je pomo}.

#### KADA ZAPO^ETI I KOLIKO ^ESTO KORISTITI ORGANIZOVANU BRIGU O DETETU

Iskusni roditelji savetuju da ostanete kod ku}e sa bebom najmanje tri ili ~etiri meseca ako mo`ete. To }e vam omogu}iti da stanete na svoje noge i upoznate svoje dete.

Ipak verujemo da je deci potrebna privatnost sa onima koje poznaju i vole. Deo planiranja je i obezbe|enje vremena koje }e roditelj i dete provoditi zajedno. Ako va{ raspored zahteva da na|ete nekog da se brine o detetu za takve du`e intervale, planirajte da ujutru i uve-e svoju pa`nju i ljubav fokusirate na dete. Mo`ete razmotriti mogu}nost da, nekim danima, -lan porodice ili prijatelj preuzime brigu o detetu.

#### PRONALA@ENJE KVALITETNE NEGE ZA DETE

[ta svako od nas o-ekuje od osobe ili ustanove koja se stara o njegovom detetu razlikuje se, ali neki osnovni zahtevi su slede}i:

- Osobe koje se brinu o detetu moraju da reaguju, da se odzivaju na zahteve deteta, -ak iako je ono umorno ili mrzovoljno. Njima mora biti stalo do toga {to rade u meri da primete kada su deca tu`na, bolesna ili ih je potrebno zabaviti. Deca odrastaju u ljudska bi}a i potrebno im je vi{e od pukog posmatranja.

- Prostor ne sme da bude pretrpan, prljav ili neraspremljen. Treba da obuhvata prostor za odmor, pasivnu i aktivnu igru.

- Vreme treba da bude ispunjeno raznovrsnim sadr`ajima: vreme provedeno unutra i napolju; vreme za odmor i igru. ^ak je i sasvim maloj deci, bebama potrebna raznovrsnost nasuprot monotoniji.

- Ostala deca trebalo bi da budu zdrava, da nemaju zarazne bolesti ili poreme}aje u pona{anju sa kojima vaspita- ili preostala deca ne mogu da se izbore.

- Trebalo bi da saznate o tome {ta se de{ava tokom tih sati, slobodno da steknete uvid i razgovarate sa vaspita-em o onome {to vas ili njega zabrinjava.

– Okru`enje treba da bude bezbedno: bez deterd`enata na dohvata ruke, otvorenih vrata ka ulici, bez stepeni{ta bez za{titne kapije.

Pored ovih osnova zahteva, izbor osobe ili ustanove za brigu o deci, stvar je stava {ta smatrate prihvatljivim, toga {ta mo`ete prona}i, priu{titi. Ali {ta god da izaberete morate verovati vaspita-u.

Koliko god da `elite da ta osoba ili ustanova koja se stara o va{em detetu bude savr{ena, to je stvar va{eg izbora i zahteva pa`nju, planiranje i kasnije pra}enje. Upoznajte osobu ili osobe koje vode ra-una o va{em detetu. Ispri-ajte im ono {to znate o svom detetu. Pitajte {ta oni misle o njemu, {ta su primetili. Ako imate ose}aj da ne{to nije u redu, proverite. Razgovarajte sa vaspita-em, posmatrajte, razgovarajte sa ostalim roditeljima. Ako ste jo{ uvek zabrinuti da je briga nedovoljna, sastanite se sa ostalim roditeljima i poku{ajte da promenite ne{to ili, ukoliko mo`ete prona|ite drugu osobu ili ustanovu. Poku{ajte da o svojim sumnjama ne razgovarate sa detetom. Sve dok nemate pravi izbor ne pribegavajte privremenim re{enjima. Vi{estruke promene te{ke su i za decu i roditelje.

#### POVRATAK NA POSAO

Mnoge od nas prave planove o povratku na posao dok su jo{ trudne. Kada se beba rodi o poslu mo`emo razmi{ljeti na druga-iji na-in nego {to smo o-ekivali. Neke od nas ne}e biti spremne ili zainteresovane za povratak na posao sve dok ne istekne uobi-ajeno porodiljsko odsustvo; druge mogu biti uznemirene mnogo pre nego vreme predvi|eno za boravak kod ku}e istekne.

*Vratila sam se na posao {est nedelja posle ro|enja moje }erke. Se}am se da mi je babica rekla, "Radi}ete ceo svoj `ivot; va{a beba bi}e mala jedno kratko vreme. Za{to neko vreme ne biste u`ivali kod ku}e sa njom?" Ona je -ak predlo`ila razgovor sa poslodavcem, ali sam se ja pla{ila da izgubim posao. Sada mislim da sam se previ{e prilago|avala. @elela bih da sam provela vi{e vremena kod ku}e.*



*Svakog jutra borim se da iza|em iz ku}e do osam, razmi{l|aju}i, Kako bi bilo lepo danas ostati kod ku}e sa detetom? Time {to nisam sa-ekala bar jo{ nekoliko nedelja stvarno sam izgubila.*

#### PRONALA@ENJE RADNIH OPCIJA

Uz ograni-en broj radnih mesta na tr`i{tu, `ene, suo-ene sa potrebama za zaradom i organizovanjem brige o detetu, pokazale su inventivnost. Neke su na{le posao koji se mo`e obavljati kod ku}e: programiranje, redigovanje, spremanje i isporuka gotovih jela, -uvanje dece, ilustrovanje, kucanje. Neke su nau-ile da koriste postoje}u organizaciju rada, kao {to su smene u fabrikama, pa se zajedno sa partnerom brinu o detetu. U nekim slu-ajevima, `ene su na{le, kreirale, nagovorile poslodavce na posao sa pola radnog vremena koji im dozvoljava da u-estvuju "u oba sveta". @ene su tako|e pomogle da se prona|u novije opcije: fleksibilno radno vreme, sporazum koji dozvoljava zaposlenima da do|u na posao ili jako rano ujutru ili mnogo kasnije u toku dana, sve dotle dok rade, za njihovo radno mesto, propisan broj sati.

Iako su navedene opcije potrebne svim majkama koje rade, malo njih ih u`iva. Ostvariti ih i u-initi ih dostupnim ostalim majkama pretpostavlja insistiranje na izborima sindikata, novim ugovorima, lobiranjem za povlastice u preduze}ima u kojima radimo i sli-nim zahtevima.

### ***Pronala`enje druga-ijeg pristupa maj-instvu***

Ne postoji ni{ta sli-no prvoj godini maj-instva, kada se na|ete zaodnuti u ulogu ili ose}anje da ste tako mali. U svojoj glavi vi znate da ste razli-iti, ve}i, sna`niji, mudriji. Spolja, ljudi vas do`ivljavaju kao jo{ jednu `enu sa kolicima.

^injenica da imamo `enske reproduktivne organe ne opredeljuje na-in na koji provodimo mo`da najispunjenije godine svojih `ivota. Da bismo stvorile mogu}nosti za kombinovanje maj-instva i samoispunjenja, vaspitavanja i seksual-

nosti, posla i odgajanja deteta potrebne su nam neke promene u dru{tvu.

Blagovremena, podesna pomo} trudnim `enama koje nemaju nekog da im stvarno pomogne; koje su otpu{tene sa posla; -iji poro | aji mogu biti problemati-ni.

Nova definicija pripremnih -asova za trudnice koji bi obuhvatili razgovor o doga | ajima koji slede po poro | aju, pomogli parovima da razmi{l}aju unapred o podeli uloga i odvajanju koje mo`e nastupiti u posleporo | ajnom periodu ili pomo} samohranim majkama da planiraju brigu o detetu.

Posleporo | ajna zdravstvena negu koja obuhvata brigu o zdravlju majke/oca pored brige o zdravlju deteta. @enske grupe bi se mogle okupiti oko posleporo | ajnih pitanja kao {to su briga o detetu, posao, dru{tveni pritisak, odnos sa partnerom. @ene bi trebalo ohrabrivati da svoje dane organizuju tako da staranje o njihovom sopstvenom zdravlju, ve`be, ishrana, odmor, postane deo svakodnevnog `ivota. Lokalne zdravstvene ustanove mogle bi ponuditi grupna savetovanja, a {estomese-ne kontrole majki trebalo bi da obuhvate vi{e od rutinske kontrole.

Dvadeset-etiri -asa dnevno telefonska linija za `ene u posleporo | ajnom periodu kojom bi rukovodile i iskusne majke i `ene koje su tek postale majke, a koja bi omogu}avala da se dobiju konkretni saveti i sugestije o tome kome se obratiti za pomo} ako se pojave problemi.

Od vlade subvencionisana slu`ba u kojoj bi `ene bile pla}ene da pose}uju `ene koje su prvi put rodile, u-e ih osnovama nege deteta, razgovaraju o te{ko}ama koje se mogu javiti tokom posleporo | ajnog perioda i poma`u `enama da u svom neposrednom okru`enju prona | u zabavi{te, druge majke i druge grupe ili ustanove koje se bave tim potrebama i problemima.

Pla}eno porodiljsko odsustvo za majke i o~eve, sa punom platom bez obzira na radno mesto, kao {to je to u [vedskoj i Kini. Subvencionisani dnevni boravak koji bi rezultirao u dovoljnom broju mesta za decu -ije porodice to `ele, obezbedio da osoblje bude pristojno pla}eno, u uslovima koji bi im omogu}ili da budu odgovorni i inventivni vaspita-i.

Dnevni boravak za dan treba da bude obezbe|en na svakom radnom mestu tako da se majke mogu vratiti na posao ako to `ele ili je potrebno. Poslodavci moraju po-eti gledati na to kao na povlasticu sli-nu zdravstvenom osiguranju i prestati da raspravljaju o tome kako je zaposliti `enu, skuplje nego zaposliti mu{karca. Takvi centri pri preduze}ima trebalo bi da ohrabruju `ene da doje a roditelje da zajedno sa decom imaju obroke.

Svesnost arhitekata i planera da porodice sa decom imaju posebne potrebe koje treba zadovoljiti: rampe koje olak{avaju kolicima silazak sa trotoara, parkovi sa ogra|enim prostorom, zajedni-ke prostorije sa otvorenim zastrtim povr{inama gde se deca mogu igrati.

Promene u struktuiranju rada tako da skra}eno radno vreme bude zastupljenije i bolje pla}eno; poo{travanje zakona koji se ti-u obaveze poslodavca da podjednako pla}a i `ene i mu{karce za isti posao, tako da doprinos `ene porodinom dohotku postane zna-ajni.

Pla}eno uklju-ivanje potro{a-a i gra|ana od strane `ena u planiranje, nadgledanje i osnivanje zdravstvenih i dru{tvenih slu`bi, posebno onih koje poga|aju `ivote majki i dece, kakve su lokalne klinike, javne bolnice i ustanove za mentalno zdravlje, parkovi i centri za rekreaciju, institucije koje se bave politikom urbanizacije.

Sagledavanje problema mo`e doprineti njegovom re{avanju.

*Jednog dana razmi{ljala sam o svim tim majkama, u svim tim doma}instvima; zgradama, porodi-nim ku}ama, na farmama, u prikolicama, iznajmljenim sobama. Razmi{ljala sam o tome kako smo same kod ku}e sa decom. Razmi{ljala sam o tome kako bi bilo da iza|emo napolje izvan tih zidova i vidimo koliko nas ima, razgovaramo o onome {to znamo i onome {to nam je potrebno. Videle bismo koliko je veliki problem i preduzele bismo ne{to.*

Pored ma{tanja moramo i da delujemo. Sada, kao i u pro{losti, moramo da ponudimo jedne drugima ono {to nam



je kao majkama potrebno, -ovanje deteta, savet, vreme za razgovor. Tako |e, moramo da delujemo u ve}im, javnim grupama kako bi promenile institucije i stavove koji -esto -ine roditeljstvo te{kim, bilo da je to ogla{avanje zdravstvene ustanove koje ne uspevaju da pru`e porodi-nu za{titu, univerziteti koji odbacuju skra}ene studije i sl. Svesno moramo delovati protiv onoga {to predstavlja pretnju za `ivote na{e dece. Mnogo je primera majki koje su za dobrobit svoje dece, hrabro javno istupile: majke u ^ileu koje su pomogale porodicama u potrazi za nestalim -lanovima, majke koje su u Pentagonu demonstrirale protiv ja-anja oru`anih snaga i nuklearnog naoru`anja; majke veterana iz Vijetnama koje su savetovale roditelje -iji su sinovi bili uzrasta za regrutaciju; crnkinje koje su provele brojne -asove bore}i se za pristojno obrazovanje za svoju decu i sl.