

# apának tudnia kell



## Nem kötelező!

Nem csak régen fordulhatott elő, hogy a kismama nem viselte el párja jelenlétét a szülésnél. Van olyan nő, aki úgy érzi, a férje előtt nem engedheti meg magának, hogy kiabáljon vagy más úton engedjen utat érzelmeinek, úgy gondolja, hogy visszataszító a szülés nyers testi valósága, és nem szeretné, ha a férje látná: „ott lent” véres dolgok történnek. De lehet, hogy éppen a férfi gondolja ugyanezt. Bármelyik felet visszatarthatja az aggodalom is: jaj, mi lesz, ha a férfi nem fogja bírni a hosszas vajúrást, rosszul lesz a vértől! Ezért jobb, ha elfogadjuk: jól működhetnek azok a kapcsolatok is, ahol a nő őrzi az ősi női titkokat, a férfi pedig a saját férfias gondolkodásának,

érzéseinek is helyet ad, és így fogadják el egymást. Akár egyik, akár másik okból tartózkodik a pár az együtt szüléstől, fogadják el az érzéseiket, ne erőltessék! Az anya számára hatalmas segítség lehet a szülésznő, a dúla vagy egy barátnő,

„Halálra rémültem, mikor Benjámit elhurcolták, hogy leszívják a légútjait és megvizsgálják. Bárcsak tudtam volna, hogy ez mindennapos rutin, nem lett volna olyan sokkoló!”

(István, a 4 hónapos Benjámín apukája)

aki legalább a szülés idejére a háttérbe tudja szorítani saját személyét.

G. É.

## Apatréning

Érkezik a baba és egyre több időt tölt a munkahelyén?

Kételyek gyötrik, hogy milyen lesz az élete a gyerek születése után? Nem tudja, hogyan foglalkozzon a kicsivel?

Van segítség! A Tudatos Életért Egyesület egynapos tréninget szervez leendő apukáknak.

Bővebb információt a [www.tudatoseletert.hu](http://www.tudatoseletert.hu) honlapon talál.

Telefon 20/593-55-71 vagy 30/555-66-63