

## Anya vagyok, nagy A-val

Mikor 12 éves voltam, azt gondoltam, 25 évesen már 2-3 gyerekes anyuka leszek. Aztán eljött a 30. is, még mindig gyermek és ilyen típusú kilátások nélkül. Közben barátnőim lelkesen szültek, szoptattak, neveltek, én pedig köszöntöttem, látogattam, ajándékoztam, lelkenedeztem. Érdekes módon, senki sem beszélt a „sötét” oldalról. Pedig megtehették volna, hiszen mind barátok voltak, a nyitott fajtából. Most úgy gondolom, nem akartak elrettenteni a jövőtől. Sejtettem én, hogy nem egyszerű, mert hiszen bizonygattam szingli barátnőimnek, hogy egyedül nem vállalnék soha gyereket. Igazam lett.

Eltelt még pár év, megértem a 38. születésnapomat is, akkor már együtt a párommal, aki nálam fiatalabb, de annál lelkesebb volt gyermekvállalás ügyben. Jártunk, összeköltöttünk, tervezgettünk, és végre elkezdtem „úgy” nézni a babákra. Eldöntöttük, bevállaljuk, mert érett a kapcsolatunk az ismeretlen kihívásokhoz is, de ezekre a feladatokra nem lehet elég jól felkészülni, most már ezt is tudom. Próbálkoztunk, aztán egy júniusi vasárnap a terhességi teszt pozitív lett. Örültem, féltem, rettegtem, majd újra örültem. A következő 9 hónap szinte extázisban telt. Korom ellenére, teljesen probléma- és rosszulélménymentes terhesség után, 40 hétre pontosan megszületett Lázár kisfiam. Egy nem problémamentes szülést követően, még mindig extázisban telt az első 2 nap. Ezután kezdődik az a történet, amiről barátnőim (nagyon okosan) nem beszéltek. Az egyik legjobb így fogalmazta meg, félig viccesen: „Gratulálok, mostantól az életed csupa aggodás lesz!”

Arról, hogy a szervezetem nagyon nehezen akart visszatérni rendeltetészerű működéséhez, és arról hogy az alsó fertályom miként szenvedte meg azt a pár hetet, inkább nem mesélek. Jöjjön inkább a lelki oldal, amit legalább olyan nehéz felfogni, mint elfogadni azt, hogy a test egy időre másképp működik. Mindenképpen vágytam a párom közelségére, szívesen odabújtam egy ölelésre, de el sem tudtam volna képzelni, hogy másra is figyeljek, mint a kisbabám igényeire. Átvette az uralmat értelmem és érzelmem felett az a tudat, hogy ott, a másik szobában ott van Ő. Aggódtam. Mindentért és mindenkor: ha szopik, miért szopik olyan sokat és olyan mohón, ha nem eszik, miért nem, ha alszik, fel fog-e kelni, ha ébren van, mit kezdjek vele? Ott bujkált a kétség minden pillanatban: jól csinálom? Másoknak biztosan sokkal egyszerűbb. Tudatosan vezettem a gondolataimat: anya vagyok, a gondolat végén egy kérdőjellel és egy felkiáltójellel. Mit kell éreznem? Mit érez egy anyuka? Ha ránéz a csecsemőjére, akkor feltétlenül szeretetet kell éreznie? Nekem miért nem jön ez az érzés? Pedig valami megváltozott bennem, ez biztos. Felelősen kell ellátnom egy kisdedet. Pontosán tudnom kell, hogy mikor éhes, mikor szomjas, mikor álmos, mikor akar csak játszani, mikor van az, hogy „csak” anya kell. Mi a helyes irány? Viccesen hangzik a kérdés: már most ki kell tűzni a nevelési irányokat, vagy hagyjunk mindent



az ösztönökre? Próbáltam a belső hangokra hallgatni, de sokszor eltántorítottak. Mindenki próbált tanáccsal ellátni, miközben én nagyon önálló szerettem volna lenni, hiszen az én kisbabám, csak az enyém.

Mindemellett a párkapcsolat a legnagyobb kérdés. Egy kis időre elszürkül. Szabad ezt? Mi lesz, ha nem lesz türelmes a párom? Beszéljünk erről, vagy ne is hozzam szóba? Ő vajon felrója nekem? A szülész 6 hét szexmentes időszakot rendelt el, ami felmentett egy időre az intim helyzetek alól. Aggódtam, mert a szexuális vágy seholy sem volt. Valahogy eltűnt. Mindenem áthangolódott a kisfiamra. Hogyan is tudnék belefeledkezni egy együttlétebe, mikor neki bármikor szüksége lehet rám? Hogyan tudnék az intimitás pillanatok után egy kisbabával foglalkozni? Mikor fogok újra vágyat érezni? Sok-sok kérdés, amit nem illik megbeszélni, nem illik szóba hozni, még barátnők előtt sem, mert mi van, ha csak én érzek így? Akkor valami baj van velem. Ismeretlen érzések és ismeretlen helyzet, amit meg kellene fogalmazni, hogy a párom is értesse, mi zajlik bennem. Szégyelltem kimondani, nem kívánom a testi közelséget, mert teljesség van bennem, mikor a kisfiammal foglalkozom. Furcsa, de így van: ez egy újfajta „szerelem”. Magamban sokszor elmormoltam, de egyszer ki kellett mondanom hangosan is ahhoz, hogy megtudjam, jogosak-e a félelmeim. Hál’ Istennek, mert egy spontán pillanatban ezek a kétségek mind elszálltak, és a párom bizony türelmesebb volt velem, mint én saját magammal szemben.

Ez az újfajta elfoglaltság más kapcsolatot is megnyírbált. Barátok és barátnők, akikkel hente többször beszélgettünk, leveleztünk, összejöveteleket és kellemes iszogatásokat, vacsorákat szerveztünk már nem lelkesednek, mikor azt mondom, legyen közös a délután, ő, a bébi és én. Azt hitték, elvárom, hogy csak erről szöjjön a beszélgetés, pedig jaj, dehogya! Arra vágytam, hogy jeleket kapjak a külvilágtól. Bármit, ami kicsit kilendít bezárt világomból. Most még a sztárpletyka is érdekelt. Közben persze kikíváncszoltam belőlem minden, ami kisdedemmel kapcsolatos, érdekes módon csupa szép dolog. Gyermektelen barátnőimnek automatikusan csak a szépet mondtam, magam sem értem miért. Aztán szép lassan a baráti kapcsolatok elhalványultak, mert sokszor le kellett mondanom a találkát, sokszor nem értem rá beszélgetni, sokszor energiám sem volt telefonálni, sokszor azt éreztem, az én életem otthon a kisbabával csak nekem és gyermekem apukájának érdekes.

Új barátságokat kellene kötni most, hogy ez a kis manó 3 éves. Ez már a jelen. Egy új feladat, ami kemény dió. Hogy lehet 42 évesen a 20 évvel ezelőtti éneket elővenni és igazi barátságot kötni? Nem tudom, majd hozza az élet. Ezt is.

Szerző: Szabó Ágnes  
Forrás: terézanyu.hu

## Ételed legyen a gyógyszered

### Natúr fagy

**Hozzávalók:** 3 kanál friss orda, 1 érett banán, 2 evőkanál kakaópor, 1 kanál hidegen sajtolt napraforgó olaj, 2 kanál méz.

**Elkészítés:** A hozzávalókat tegyük egy tálba. A krumplitoróval jól dolgozzuk símára. Lehet turmixgéppel is készíteni, ha attól tartunk, hogy nem lesz elég sima. Nagyon fontos, hogy az orda friss legyen. Két-három órát hűtőbe tesszük. Tálalhatjuk tejszínhabbal vagy gyümölcsökkel megtűzdelve, illetve friss gyümölcslel leöntve.

### Paradicsomos húsgombóc

**Hozzávalók:** 3 ek zsír, 400g darált marhahús, 2 tojás, 3 ek hajdina liszt, 1 maroknyi zöld hagyma, 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, só, bors ízlés szerint, 1 tk pirospaprika, 1tk örölt fahéj, 4 paradicsom, 2 maroknyi petrezselyem.

**Elkészítés:** A húsgombóchoz egy tálban összekeverjük a tojásokat a sóval, borsal, hajdinaliszttal, felaprított fokhagymával, felaprított fél vöröshagymával, 1 maroknyi petrezselyemmel, póréhagymával, majd hozzáadjuk a húst is és jól elkeverjük. Sütőtálban megolvasztjuk 2ek zsírt és a lerben megsütjük a gombócokat. Ha kész, kiszedjük.

Serpenyőben 1 ek zsíron megdinszteljük a másik fél felaprított vöröshagymát, fokhagymát. Hozzáadjuk az örölt paprikát és megfuttatjuk, majd hozzáadjuk a héjától megfosztott, apróra vágott paradicsomokat, és megfűszerezzük ízlés szerint sóval, borsal, petrezselyemmel plusz a fahéjjal. Főzzük még max. 10 percig és kész.

Tálaljuk a húsgombócokat nyakonöntve a paradicsom szósszal és petrezselyemmel meghintve.

### Rumos meggyzelé

**Hozzávalók:** 30 dkg magozott meggy, 8 dkg édesítőszert (eritrit, stevia, ciklamát, méz), 1 mokkáskanál vanília örlemény, 2 csepp rumaroma, 1 tasak szárított natúr zselatin, 1 dl tejszín.

**Elkészítés:** A zselatint beáztatjuk félórára majd gőz fölött max. 50 fokra melegítjük állandóan kavargatva. Hozzáadjuk az édesítőt és addig keverjük, míg teljesen el nem olvad. Ekkor hozzáadjuk a meggyet, beleforgatjuk és egy formába vagy tálba öntjük majd hűtőben hagyjuk megdermedni. Lehet tálalni tejszínhabbal, de anélkül is élvezetes és bármilyen gyümölccsel elkészíthető.

### Paleo reggeli

**Hozzávalók:** 6 tojás, 1 közepes cukkini, reszelve, 2 ek. mandulaliszt, 3 nagy fej gomba, szeletelve, 2-3 gerezd aprított fokhagyma, 1 kis csokor vágott petrezselyem, só, bors, zsiradék.

**Elkészítés:** A reszelt cukkinit összekeverjük két tojással és a magliszttal, sóval, borsal ízesítjük. Négy pogácsát formázunk belőle és tetszőleges zsiradékban mindkét oldalát szép pirosra sütjük. A serpenyőbe még egy kevés zsírt teszünk, és most a szeletelt gombát pirítjuk meg, a fokhagyma, majd a legvégén a petrezselyem hozzáadásával. Mikor ez is elkészült, akkor a maradék 4 tojásból rántottát sütünk, és két tányérra elosztva tálaljuk.

Jó étvágyat!

## Ezt nyugodtan "fogyaszd" korlátlan mennyiségben!

Aki szokott ölelni, az öleljen többet, aki nem szokott, az szokjon rá! Mert az ölelés nem kerül semmibe de nagyon hasznos.

Kutatások szerint csak naponta 20 másodpercnyi ölelés is elegendő a boldog, egészséges élethez. Egy ismert amerikai pszichológus, Virginia Satir szerint "Napi négy ölelésre van szükség a túléléshez. Napi nyolc ölelés kell a szinten tartáshoz. Napi tizenkét ölelés kell a fejlődéshez." Ezek szerint nem éri meg fukarkodni az öleléssel.

Egy kiadós ölelés hatására csökken a szervezet kortizolszintje, ezt a hormont az emberi szervezet akkor bocsátja ki, amikor stressz alatt áll. Erre az ölelés a legjobb természetes orvosság.

Egy aprócska ölelés olyan, akár egy csoda, soha nem lehet tudni, hogy egy másik ember életében milyen változásokat indít el.

