

PRAWDZIWA. CZUŁA. BEZ FILTRÓW.



NIE MUSISZ BYĆ *idealna*



O macierzyństwie,
które czasem boli
bardziej,
niż się mówi



dla każdej
kobiety, która
kocha, daje z siebie
wszystko i czasem

nie ma już siły



BEZPŁATNY MINI-PRZEWODNIK

**Pytania, które warto sobie zadać
w pierwszym roku macierzyństwa**

ZROZUMI

Krótki prolog i zaproszenie do pełnej wersji poradnika

DZIEJA

Liwia Stelmarczyk-Wieczorek | SmakiChwil.pl

LIWIA STELMARCZYK-WIECZOREK

Zanim zapytasz, czy jesteś dobrą mamą...

Macierzyństwo może być jednocześnie pełne miłości i bardzo trudne. Możesz kochać swoje dziecko najmocniej na świecie, a jednocześnie tęsknić za ciszą, snem, dawną sobą albo chwilą, w której nikt niczego od Ciebie nie potrzebuje. Ten mini-przewódnik nie daje gotowych recept. Ma pomóc Ci się zatrzymać i usłyszeć pytania, które często giną pod obowiązkami, zmęczeniem i presją bycia „idealną”. Pełny poradnik rozwija te tematy z czułością, bez oceniania i bez kolejnych nakazów.

„Nie muszę być idealna, żeby być wystarczająca.”



Czy próbuję być mamą, czy posągiem?

O presji, ocenach i obrazie „idealnej mamy”.

1

Czy porównuję swoje najtrudniejsze chwile z cudzymi najlepszymi zdjęciami?

2

Czy pozwalam sobie powiedzieć: „jest mi ciężko”, czy od razu próbuję to ukryć?

3

Które oczekiwania są naprawdę moje, a które przejęłam od rodziny, internetu lub otoczenia?

4

Czy traktuję każdy błąd jak dowód, że jestem złą mamą?

5

Co powiedziałabym bliskiej przyjaciółce, gdyby czuła dokładnie to samo co ja?

Odpowiedzi i ćwiczenia znajdziesz w pełnym poradniku.

Czy jestem słaba, czy po prostu zbyt długo zmęczona?

O zmęczeniu, którego nie usuwa jedna noc snu.

- 1 Od jak dawna funkcjonuję na rezerwie i mówię sobie, że „jeszcze tylko dzisiaj”?
- 2 Czy potrafię odpocząć bez wcześniejszego zasłużenia na odpoczynek?
- 3 Czy moje ciało daje sygnały, których nie chcę zauważyć: napięcie, płaczliwość, rozdrażnienie, nieobecność?
- 4 Kogo mogę poprosić o konkretną pomoc - spacer z dzieckiem, posiłek, zakupy, godzinę ciszy?
- 5 Czy pytam siebie „dlaczego jestem taka słaba?”, zamiast „jak długo jestem już tak zmęczona?”

Pełny poradnik pomaga nazwać zmęczenie i odzyskać prawo do odpoczynku.

Czy poczucie winy mówi mi prawdę?

O wewnętrznym głosie, który liczy błędy, ale nie liczy miłości.

Poczucie winy często brzmi jak fakt: „powinnaś być spokojniejsza”, „inne mamy dają sobie radę”, „to nadal za mało”. Ale czy ten głos widzi również każdą noc, każde przytulenie i każdą kolejną próbę?

Głos winy pyta:

- Dlaczego znów podniosłam głos?
- Dlaczego potrzebuję chwili sama?
- Dlaczego nie cieszę się cały czas?
- Dlaczego nie robię więcej?

Warto zapytać też:

- Co dziś zrobiłam mimo zmęczenia?
- Gdzie byłam obecna?
- Jak okazałam troskę?
- Czego sama teraz potrzebuję?

W pełnej wersji znajdziesz rozdziały o winie, złości i prawie do gorszego dnia.

Gdzie podziała się kobieta, którą byłam?

O ciele, tożsamości i tęsknocie za dawną sobą.

- 1 Czy pozwalam sobie tęsknić za życiem sprzed ciąży, bez uznawania tej tęsknoty za zdradę macierzyństwa?
- 2 Jak mówię do swojego ciała po ciąży i porodzie - z czułością czy wyłącznie z krytyką?
- 3 Kiedy ostatnio zrobiłam coś, co przypomniało mi, że jestem nie tylko mamą?
- 4 Czy oczekuję „powrotu do dawnej siebie”, zamiast poznawać kobietę, którą właśnie się staję?
- 5 Jakiej małej rzeczy potrzebuję, żeby znów poczuć kontakt ze sobą?

Poradnik prowadzi od utraty poczucia „ja” do powolnego powrotu do siebie.

Co dzieje się z nami jako parą?

O miłości, która po narodzinach dziecka może wyglądać inaczej.

Po narodzinach dziecka rozmowy często zmieniają się w listę zadań: pieluchy, karmienie, zakupy, nocne pobudki. Zmęczona miłość nie zawsze znika - czasem po prostu chowa się pod codziennym przetrwaniem.

1

Czy rozmawiamy jeszcze o tym, jak się czujemy, czy tylko o tym, co trzeba zrobić?

2

Czy potrafię powiedzieć partnerowi konkretnie, czego potrzebuję, bez czekania aż sam się domyśli?

3

Czy brak randek boli mnie bardziej niż brak spokojnej, niedokończonej rozmowy?

4

Jak dziś może wyglądać bliskość, jeśli nie mamy siły na wielkie gesty?

5

Czy umiem zauważyć małe formy miłości: herbatę, spacer z dzieckiem, przejęcie nocnego wstawania?

W pełnym poradniku znajduje się osobny rozdział o związku po narodzinach dziecka.

Kiedy powinnam poprosić o pomoc?

Prośenie o wsparcie nie jest porażką. Jest formą troski.

Nie musisz czekać, aż będzie „naprawdę źle”. Pomoc może być potrzebna wcześniej - kiedy czujesz, że wszystko staje się za ciężkie, a codzienne funkcjonowanie wymaga coraz większego wysiłku.

Zatrzymaj się i odpowiedz sobie:

- ☐ Czy obniżony nastrój, lęk lub poczucie pustki utrzymują się i nie mijają?
- ☐ Czy coraz częściej wycofuję się z kontaktu z ludźmi albo nie czuję radości?
- ☐ Czy mam poczucie odrealnienia, beznadziei lub trudność w nawiązaniu więzi?
- ☐ Czy bliska osoba mówi, że martwi się o mój stan?
- ☐ Czy pojawiają się myśli o skrzywdzeniu siebie lub dziecka?

Ważne: w przypadku utrzymującego się obniżenia nastroju, nasilonego lęku, myśli o skrzywdzeniu siebie lub dziecka albo innych niepokojących objawów skontaktuj się niezwłocznie z lekarzem, położną, psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.

Co znajdziesz w poradniku?

Ponad 200 stron czulej narracji, refleksji i praktycznych dodatków.



Kiedy rodzi się matka

presja, ciało, zmęczenie, miłość, wina i pierwsze noce



Kiedy przychodzi lęk

ciąża bez lukru, cień po porodzie, ukryte objawy i leczenie



Kiedy próbujesz odnaleźć siebie

samotność, złość, utracone „ja”, wstyd i powrót do siebie



Kiedy zaczynasz wybierać siebie

sygnały przeciążenia, prośenie o pomoc i stawianie granic

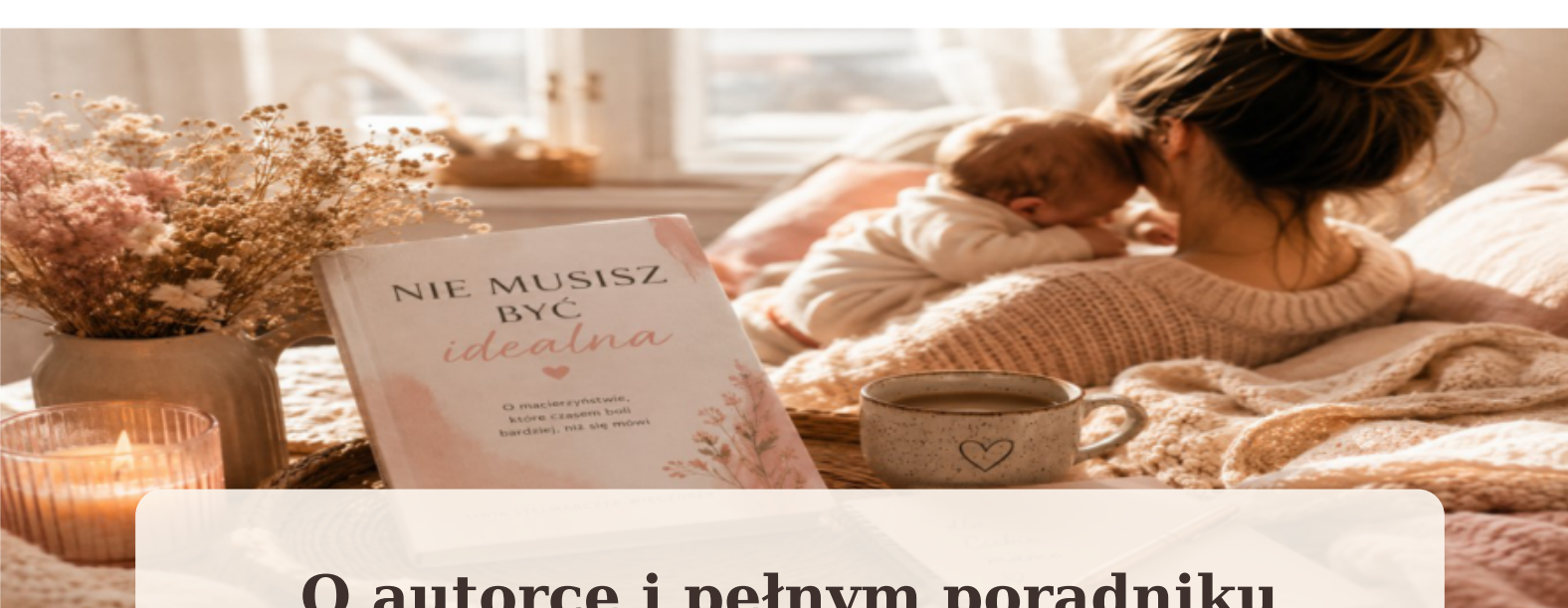


Rozdziały bonusowe

związek, ciało, lęk o dziecko, odpoczynek i list do mamy

Dodatki praktyczne:

plan kryzysowy dla mamy, materiał o depresji w ciąży i depresji poporodowej, 30 wspierających zdań, 30-dniowy dziennik powrotu do siebie, listy do napisania oraz wskazówki, kiedy natychmiast szukać pomocy.



O autorce i pełnym poradniku

Liwia Stelmarczyk-Wieczorek

Autorka e-booków i poradników, twórczyni treści edukacyjnych oraz mama rocznego dziecka. Pisze o macierzyństwie nie z pozycji osoby, która zna idealne odpowiedzi, lecz kobiety, która sama doświadcza codzienności pełnej miłości, zmęczenia, wątpliwości i uczenia się siebie od nowa.

Pełny poradnik powstał po to, aby dać czytelniczce poczucie: „ktoś naprawdę rozumie, co przeżywam”. Łączy osobisty, czuły ton z tematami, o których często mówi się zbyt cicho - depresją w ciąży i po porodzie, przeciążeniem, samotnością, związkiem, ciałem i odzyskiwaniem własnej tożsamości.

To dopiero początek rozmowy.

Pełna wersja rozwija każde z tych pytań i prowadzi dalej - bez oceniania, bez presji, z miejscem na prawdziwe emocje.

Pełny poradnik znajdziesz na:

SmakiChwil.pl

