

## Onsensitiewe opmerkings deur familie en vriende is soms genoeg om 'n nuwe ma se nekhare te laat rys!

By: Shanda Luyt

First Published: Baba & Kleuter: Junie 2013



### Wat doen jy heeldag?

*Manlief kom vyfuur van die werk af. Die bed is nog onopgemaak, die wasbak vol skottelgoed, vuil klere en doeke lê oral en jy is nog in jou nagklere. Hy sê dit nie, maar jy lees sy gedagtes: "Wat het sy heeldag gemaak?"*

#### Ons sê:

Almal van ons was al daar! Daarkom net dae dat jou baba soveel van jou aandag verg dat jy eenvoudig niks anders gedoen kry as om al jou aandag aan hom te gee nie. Moenie skuldig voel nie: Aanvaar dat jou baba nou jou eerste prioriteit is en dit is reg en goed so. Alles anders mág maar op die agterbaan geskuif word.

René Pfaff, 'n voorligtingsielkundige van Somerset-Wes en self ma van drie, sê so 'n situasie is veral vir perfeksonistiese vroue moeilik. "Hulle het altyd alles onder beheer gehad en skielik het hulle niks meer onder beheer nie, want die baba verg ál hul aandag. Dis een van die grootste redes vir postnatale depressie."

Sy sê nuwe ma's moet aanvaar dat hulle moet herprioritiseer. "Jou baba kom nou eerste en jy moenie skuldig voel as al die ander dinge op die lys ondertoe geskuif word nie. Hierdie spesiale tyd gaan so gou verby, koester dit. Kry ekstra hulp as jy kan, of verlaag net gewoon jou standaarde."

### Dis 'n interessante naam...

*Jy en manlief het babanaamboek bestudeer, gesif, geredeneer en uiteindelik die perfekte naam vir jul kleinding gekry. Jy deel dit trots met jou sus en sy sê: "Dis 'n interessante naam" terwyl sy skielik oogkontak vermy.*

#### Ons sê:

Jy voel dalk seergemaak omdat jou suster nie hou van die naam wat julle met soveel sorg uitgekies het nie en kandit as kritiek ervaar.

Die waarheid is: Wat vir een mens mooi is, is minder mooi vir 'n ander, en almal gaan nie van dieselfde name hou nie. "Vir elke ouerpaar is sy kind se naam baie spesiaal, maar almal sal nie dieselfde daarvoor voel nie. Smaak verskil. Jul kind se naam is 'n persoonlike keuse en almal hoef nie daarvan te hou nie," sê René.

### Jy lyk moeg

*Jy het pas nog 'n slapelose nag van pajamadril agter die rug en die sakkies onder jou oë is groot genoeg om in te swem. Dan daag jou vriendin op. Sy lyk soos 'n vars lentebriesie, perfek versorg en uitgerus, en sy sê: "Jy lyk moeg."*

#### Ons sê:

Wat verwag sy? 'n Nuwe baba is 'n geweldige aanpassing vir elke ouer en daar is geen groter moegheid as nuwe ouer-moegheid nie! Dit voel of jy nooit weer 'n ordentlike nagrus sal geniet nie, en jy voel soos 'n melkkoei met jou oorvol borste en baba wat kort-kort wil drink. Dan kan jy dalk super sensitief raak vir enige aanmerkings oor jou voorkoms.

René sê die beste reaksie is op sulke kommentaar is om eerlik te sê: "Ja, ek is!" Dit sê immers niks oor jou mens wees of jou vermoë om 'n ma te wees nie.

Ons almal slaap minder met die koms van kinders. Daar is nie 'n nuwe ma wat nie moeg is nie.

Mense lewer dikwels so kommentaar uit empatie, sonder om te besef dat dit dalk kan aanstoot gee.

"Hulle sê dit om jou te ondersteun, om jou te laat verstaan hulle dink aan jou, maar almal dra dit nie so positief oor nie. Gebruik gerus hierdie geleentheid om te ontlaai en met jou vriendin te gesels oor hoe jy voel: Jy is moeg, jy voel gedreineer. En aanvaar die hulp wat na jou kant toe kom, sê René."

### Sy huil - is sy nie honger nie?

*Al die oumas kloek as kleinding begin huil. Jy het haar nou net gevoed, maar dan kom die vraag: "Is sy nie honger nie?"*

#### Ons sê:

Die oumas bedoel dit goed, maar as jy self nog 'n onseker ma is, kan hul kommentaar jou ontoereikend laat voel en dat hulle jou ouerskap bevraagteken.

Maar jy as ma sal mos weet as jou baba honger is! Moenie dat ou, ervaar ma's se kennis jou intimideer nie. Aan die ander kant: Waak daar teen om oorsensitief te wees en ander se kommentaar as kritiek op jou moederskap te ervaar. Hulle het soms waardevolle raad.

“Jy moet aanvaar dat die hele familie betrokke wil wees by die grootmaak van jou kind,” sê René. Hul kommentaar is dikwels meer weens opgewondenheid oor die nuweling as uit kritiek. Hulle gee raad nie omdat hulle dink jy is ’n slegte ma nie, maar omdat hulle graag wil help. As ’n baba huil, voel almal gespanne en wil hê die kind moet gelukkig wees.”

Sy sê as oumas of tannies so iets sê of die baba uit jou hande wil neem, mag jy maar selfgeldend optree, maar moenie dadelik begin verdedig nie.

### Sy slaap seker heeltyd?

*Jy het pas weer ’n woeste, slapelose nag agter die rug wanneer iemand opmerk: “Sy slaap sekere heeltyd?”*

#### Ons sê:

Ja reg, en varke kan vlieg ook. Mense wat sê “slaap soos ’n baba” het duidelik nog nie self babas gehad nie –of lankal vergeet hoe dit is. Jou pasgebore baba mag wel meer as 20 uur van die dag slaap, maar die uitputting lê daarin dat dit nie onafgebroke slaap is nie, en as hy wakker is moet jy reg staan. Dikwels gaan jy skaars lê om ’n uiltjie te knip, dan is jou baba weer wakker. Vir jou liggaam is dit ’n geweldige aanpassing om sieklik ’n paar keer per nag wakker te word. Hou ook in gedagte dat sommige babas gouer slaap as ander – as jou vriendin se baba dus van vroeg af deur slaap, moenie dink joune hoef dit ook te doen nie. Waak wel daarteen om jou baba te oorstimuleer – dit kan veroorsaak dat sy sukkel om te slaap – en draai haar gerus styf toe vir dagslapies – dit kan soms help dat sy ’n bietjie langer aaneen slaap.

### Wanneer kom die baba?

*’n Vrou in die tou by die winkel wil geselsies aanknoop en vra gesellig: “Nou wanneer kom jou baba?” Jy verstar, want jou kleinding is al twee weke oud.*

#### Ons sê:

Dis soms ’n reuse skok as jy ná jou baba se geboorte ontdek jy lyk steeds etlike maande swanger. ’n Mens verloor helaas nie jou swangerskapsgeewig oornag nie.

René sê die meeste vroue is ontsteld oor hul lyf ná hul baba se geboorte en omdat hulle nog nie in hul klere pas nie. Hulle voel selfbewus oor hul groot borste en is vreeslik daarvan bewus dat hulle nie lyk soos voorheen nie. As iemand anders dit ook raaksien, help dit glad nie.

“Nuwe ma’s plaas baie druk op hulle self. Die laaste ding wat jy nou nodig het is om jousef te dwing om jou figuur terug te kry – jy het nou ander prioriteite. Nou moet jy op jou baba fokus en die band met jou baba bou.

“Jy het nie nou tyd in die gimnasium nodig as jy liewer ’n uurtjie kan slaap of saam met jou baba kan deurbring nie, en jy kan nie bekostig om jou kilojoules te beperk terwyl jy baba borsvoed nie. Bekommer jou later oor jou figuur – dit sal weer regkom.”

Intussen sal borsvoeding baie help om die ekstra spekkies af te skud. Eet gesond (nie vir twee nie) en gebalanseerd, en as jy wil oefen, gaan stap met baba in sy waentjie.

### Voel jy nie skuldig om jou baba te los om te gaan werk nie?

*Dit breek jou hart om jou kleinding agter te laat en te gaan werk. Dan vra iemand boonop of jy dan nie skuldig daarvoor voel nie ...*

#### Ons sê:

Ma’s is van skuldgevoelens aanmekeargesit. Die oomblik as jou kind gebore word, begin jy klaar skuldig voel omdat jy hom eendag iewers sal moet los om weer te werk, selfs al geniet jy jou werk hoe baie of al het jy die salaris hoe nodig.

René sê die meeste ma’s wat teruggaan werk toe het nie eintlik ’n keuse nie. “Hulle probeer die situasie vir hulle self draaglik maak, en as mense dan die voor die hand liggende uitspel, voel hulle net nog slegter omdat hulle moet werk. Wat help dit iemand sê iets daarvoor? Hulle kan niks daaraan doen nie.”

Sy glo nuwe ma’s moet vooraf al vir hulle ’n pittige antwoord formuleer. “Moenie sulke vrae te ernstig opneem nie, en sê: ‘As jy my volgende jaar se salaris betaal, sal ek met plesier by my baba bly!’