


10 INSPIRACJI

DLA PARY MARZĄCEJ O DZIECKU

- 1** Sytuacja niepłodności dotyczy zarówno kobiety jak i mężczyzny. Każdy z partnerów może podjąć działania zwiększające szanse na poczęcie.
- 2** Pamiętaj nie jesteś osobą niepłodną, ale doświadczasz kłopotów z płodnością. Zmiana myślenia o sobie ma duże znaczenie.
- 3** Niepłodność wpływa na Twoje samopoczucie i doświadczane emocje. Te zaś obniżają Twoją płodność. Przerwij błędne koło niepłodności znajdując sposoby na obniżenie poziomu stresu!
- 4** Nie zawieszaj swojego życia, nie odkładaj swoich marzeń i pragnień na potem. To właśnie teraz potrzebujesz działań dających Ci siłę, radość i energię!
- 5** To, że jest Ci ciężko, że zazdrościsz innym i płaczesz jest normalne. Inne kobiety w tej sytuacji też tak reagują.
- 6** W czasie starań o dziecko, szczególnie zadbaj o swoją relację z mężem/partnerem! Aktywnie szukaj tego, co sprawia Wam radość!
- 7** W przypadku starań o dziecko bardzo ważna jest współpraca z kompetentnym i zaufanym lekarzem.
- 8** Nie zamykaj się w sobie, korzystaj z pomocy życzliwych Ci osób. Poinformowanie innych o tym, co przeżywacie często sprawia, że ludzie stają się bardziej delikatni.
- 9** Nie wahaj się szukać wsparcia u specjalistów. Jeśli czujesz, że tego potrzebujesz skontaktuj się z psychologiem, doradcą ds. niepłodności lub przeczytaj dobrą książkę dającą wsparcie.
- 10** Na płodność wpływa wiele czynników, m.in. doświadczane emocje, styl życia, stres, dieta, masa ciała, zdrowie i inne. Przyjrzyj się, czy zmiana w jakimś obszarze może wzmocnić Waszą płodność!



Doświadczenie niepłodności to najczęściej bardzo bolesny i trudny czas w życiu pary marzącej o zastaniu rodzicami. Niejednokrotnie wiąże się ono z przeżywaniem comiesięcznych rozczarowań, poczuciem bycia niezrozumianym, odrzuconym, „wybrakowanym”, gorszym.

Niepłodność wpływa na poczucie kobiecości i męskości, na życie intymne pary, na marzenia i plany, na poczucie spełnienia i radości. Przedłużające się starania o dziecko są dla małżonków czasem wielu niełatwych decyzji, poszukiwania przyczyn trudności i leczenia.

By przejść drogę od niepłodności do spełnionego życia potrzebne jest fachowe wsparcie zespołu specjalistów, rzetelna wiedza, dobre słowo, garść inspiracji i zrozumienie oraz mądre wspieranie nadziei na nowe życie.

Oczekiwanie na dziecko wielu osobom może wydawać się czasem pustym i straconym. Jednak podróż przez niepłodność może być również czasem pełnym dobrych przeżyć, doświadczeń i spotkań. To trudne doświadczenie może mieć siłę, by Cię wzbogacić, nadać kierunek Twojemu życiu, Dzięki spojrzeniu w głąb siebie możesz mieć szansę, by uleczyć swoje rany z przeszłości, odnaleźć życiową równowagę, zadbać o własne zdrowie i rozwinąć swoje pasje.

Ten czas może stanowić okazję do pogłębienia relacji z samą/ samym sobą, z mężem/z żoną i innymi ludźmi. A każde takie osiągnięcie to nie tylko prezent dla nas samych. To także najpiękniejszy prezent dla ludzi, których spotykamy na swojej drodze - rodziny, przyjaciół, znajomych, ale przede wszystkim wyczekanych dzieci.

Justyna Kuczmierowska