

Maybe
Baby

Rozmawiam
z przyjaciółką

#MaybeBaby to inicjatywa realizowana w ramach kampanii edukacyjnej "Planujemy nowe życie", mająca na celu wsparcie kobiet, które mogą czuć się zagubione po zdiagnozowaniu u nich łuszczycy. Intencją kampanii jest zachęcenie osób chorych na łuszczycę do otwartej rozmowy z lekarzem prowadzącym na temat rodzicielstwa.

U podstaw inicjatywy **#MaybeBaby** leży przekonanie, że zgodnie z obecną wiedzą medyczną, kobiety chorujące na łuszczycę mogą zaplanować macierzyństwo, które nie oznacza konieczności rezygnacji z leczenia.



Zacznij od tego, że chciałabyś zostać mamą

Podziel się z przyjaciółką wiadomością, że wraz z partnerem rozważacie staranie się o dziecko. Powiedz jej co czujesz, jakie pozytywne emocje Ci towarzyszą, jak widzisz siebie w roli mamy, co jest dla Ciebie ważne w kwestii decyzji i późniejszej relacji z dzieckiem. Opowiedz w kilku słowach o ustaleniach z lekarzem – jak teraz będzie wyglądać Twoje życie – co się zmieni, a co pozostanie bez zmian.



Otwarcie powiedz, jakiego potrzebujesz wsparcia

Przyjaźń to piękna relacja, która umacnia się wtedy, gdy można na siebie liczyć. Przypomnij sobie ile razy służyłaś pomocą swoim przyjaciółom, ile razy im doradziłaś, pocieszyłaś czy poświęciłaś im swój czas.

Jeśli sama potrzebujesz teraz pomocnej dłoni – nie bój się o nią poprosić. Może to być spacer z przyjaciółką, wspólne oglądanie seriali, zakupy czy pomoc w znalezieniu rzetelnych informacji nt. macierzyństwa i tego jak przygotować się do nowej roli.

Pamiętaj, że czasem nazwanie swoich emocji i opowiedzenie o nich daje dużą ulgę – wykorzystaj to i nie bój mówić się o tym, co czujesz. Jeśli Twoja przyjaciółka jest już mamą jej wiedza będzie nieoceniona!



Podziel się swoimi wątpliwościami i nurtującymi pytaniami

Często to właśnie z przyjaciółkami łatwiej rozmawiać o tematach trudnych niż z partnerem czy lekarzem. Powiedz, że macierzyństwo jest dla Ciebie ważne, ale towarzyszą Ci obawy związane z oceną Twojej decyzji przez innych, zwłaszcza przez przyjaciół. Nie bój się opowiedzieć o tym, czego się obawiasz w kontekście Waszej relacji. Masz wątpliwości, czy przyjaciółka będzie z Tobą w trudnych chwilach – jeśli choroba nasili się podczas ciąży? Zachęć przyjaciółkę, aby nie wahała się zadać Ci pytania na temat Twojej choroby. Szczerza rozmowa pozwoli Wam zrozumieć siebie nawzajem i umocni Waszą przyjaźń. Powiedz, jak ważne jest dla Ciebie wsparcie bliskiej osoby – właśnie jej.



Umówcie się na kolejną rozmowę

Pamiętaj, że decyzja o macierzyństwie nie zmienia Twojej relacji z przyjaciółką.

Żyćcie tak jak do tej pory – spotykajcie się, rozmawiajcie przez telefon lub za pomocą nowych mediów, kiedy tylko będziecie mogły lub miały na to ochotę.

Możecie szczerze porozmawiać o tym, jak zmieni się Wasza relacja, kiedy będziesz w ciąży, a potem zostaniesz mamą. To może być ciekawe doświadczenie dla Waszej relacji, jeśli wspólne imprezy zamienicie na miły spacer bądź domowe SPA. Spędzajcie dużo czasu na świeżym powietrzu, pomyślcie o wspólnym uprawianiu sportu.

Organizator

 AMICUS
FUNDACJA
ŁUSZCZYCY I ŁZS

Patronat

 UNIA
Stowarzyszeń
CHORYCH
na ŁUSZCZYCĘ
i ŁZS

Dowiedz się więcej na www.maybebaby.info