



GYERMEKRE VÁRVA 4. RÉSZ

Amikor minden hónap remény,
majd csalódás

Rövid, érthető füzet gyermekre vágyó pároknak arról, milyen lelki hullámozást okozhat a hónapról hónapra ismétlődő reménykedés, negatív teszt, menstruáció, környezeti nyomás és bizonytalanság, és milyen kapaszkodók segíthetnek ebben az időszakban.

Czinkos Éva

Szülésznő, szülésfelkészítő konzulens, masszőr
2026

Tartalomjegyzék

Kérdések, amelyeket sokan csendben hordoznak	2
Miért fáj ennyire a negatív teszt?	3
Mi történik, amikor megjön a menstruáció?	4
Miért nehéz mások babahírét hallani?.....	5
Hogyan hat mindez a párkapcsolatra?.....	6
Mit mondj a kíváncsi kérdésekre?.....	8
Milyen kapaszkodók segíthetnek hónapról hónapra?	9



Kérdések, amelyeket sokan csendben hordoznak

„Már megint nem sikerült.”

„Miért reménykedtem ennyire?”

„Miért fáj ennyire egy negatív teszt?”

„Hogy lehet örülni más babahírének, amikor nekem közben összeszorul a mellkasom?”

„Miért lett ilyen nehéz a testemben bízni?”

„Hány hónapig lehet ezt ép ésszel bírni?”

A gyermekre várás sokszor kívülről láthatatlan. Nem készül róla lelet minden hónapban.

Nincs egyértelmű határ, ahol mindenki megérti, most nehéz. A külvilág gyakran csak annyit lát, hogy egy pár még nem vár babát. Belül viszont minden ciklusnak saját története lehet.

Remény a termékeny napok körül. Figyelés a ciklus második felében. Óvatos számolgotás.

Egy furcsa érzés a hasban. Mellfeszülés. Fáradtság.

„Lehet, hogy most?”

Aztán egy negatív teszt. Vagy a menstruáció első jele. És kezdődik előlről.

Ez a hullámvás nagyon kimerítő, mert minden hónapban újra helyet csinál az reménynek, majd újra el kell engedned valamit, ami még meg sem érkezett.

Ez a füzet erről a csendes, sokszor kimondatlan lelki munkáról szól.

Arról, hogyan lehet kibírni a remény és csalódás körforgását. Hogyan lehet beszélni róla a párkapcsolatban. Hogyan lehet határt húzni a külvilág felé. És hogyan lehet úgy segítséget kérni, hogy közben ne érezd magad „túl érzékenynek”.

Fontos tudnivaló!

Ez az írás általános tájékoztatás és lelki kapaszkodó, nem helyettesíti az orvosi, pszichológiai vagy meddőségi szakellátást. Ha a szorongás, lehangoltság, alvászavar, reménytelenség vagy párkapcsolati feszültség tartóssá válik, érdemes szakember segítségét kérni. Ha 35 év alatt egy év, 35 év felett 6 hónap próbálkozás után sem jön létre terhesség, vagy ismert termékenységet érintő tényező áll fenn, érdemes orvossal egyeztetni.

Miért fáj ennyire a negatív teszt?



A negatív teszt kívülről csak egy csík hiánya.
Belül sokkal több lehet.
Egy egész hónap reménye sűrűsödik bele.
A „most talán sikerült” érzése.
A „mintha más lenne a testem” reménye.
A „nem merek örülni, de hátha” óvatossága.
Amikor a teszt negatív, nem csak egy eredményt látsz. Gyakran egy elképzelt jövő záródik be egy pillanatra.
Ezért fájhat olyan nagyon.

A korai tesztelés külön csapda lehet. Minél előbb tesztelsz, annál több hely marad a kételynek. „Lehet, hogy túl korai, lehet, hogy holnap már pozitív lenne, mintha látnék valamit.”

A teszt ilyenkor nem megnyugtat, hanem újabb bizonytalanságot gyárt.

Segíthet, ha előre megbeszéled magaddal vagy a pároddal, mikor tesztelsz, hányszor tesztelsz, és mit teszel utána, akármi lesz az eredmény.

- csak a várható menstruáció napján vagy utána tesztelek,
- nem nézem tízszer újra a tesztet, nem fotózom be fórumra,
- negatív teszt után adok magamnak egy nyugodt órát,
- nem aznap hozok nagy döntéseket.

A negatív teszt fájhat. A fájdalom valódi. De a teszt nem mondja ki, mennyit érsz, milyen nő vagy, milyen társ vagy, és milyen esélyeid vannak a következő hónapban.

Fontos gondolat!

A negatív teszt nemcsak eredmény, hanem érzelmi pillanat is. Érdemes úgy készülni rá, hogy ne egyedül, kapkodva és teljesen védtelenül érjen.

Mi történik, amikor megjön a menstruáció?



A menstruáció megérkezése gyermekre váráskor más jelentést kap. Korábban lehetett kellemetlen, fárasztó, fájdalmas vagy megszokott testi esemény. Most sokszor üzenet: „Ebben a hónapban sem.” Ez a mondat sok nőben akkor is megszületik, ha senkinek nem mondja ki. A menstruáció első jele néha dühöt hoz. Néha sírást, ürességet, szégyent. Néha azt az érzést, hogy a test már megint cserbenhagyott. Pedig a menstruáció nem büntetés. A ciklus lezárulása. A test egyik ritmusa. A fájdalom mégis érthető, mert ilyenkor nemcsak vérzés indul, hanem egy elképzelt lehetőség is távolabb kerül. Segíthet, ha a menstruáció első napjára nem teszel túl sok elvárást.

Aznap elég lehet a pihenés.

Eleg lehet későbbre hagyni az új tervet.

Eleg lehet csak túlélni a napot.

Nem kell azonnal reménykedni a következő ciklusban.

Lehet, hogy csak pihenés kell. Meleg tea, csend, séta.

Egy mondat a párodnak: „Ma ez most nehéz.” Egy este, amikor nem magyarázod túl.

Ha a menstruáció nagyon fájdalmas, nagyon bő, rendszertelen, vagy együttléti fájdalommal, pezsételessel, székelési fájdalommal társul, érdemes orvossal egyeztetni. A lelki fájdalom mellett a testi jeleket is komolyan lehet venni.

Fontos gondolat!

A menstruáció megérkezése gyermekre váráskor veszteségélmény is lehet. Nem kell dramatizálni, de elbagatellizálni sem érdemes.

Miért nehéz mások babahírét hallani?



Kevés dolog tud olyan váratlanul beléd hasítani, mint egy babahír.

Egy fotó. Egy ultrahangkép.

Egy „végre elmondhatjuk”.

Egy babaváró buli meghívója.

Egy kolléganő mondata a konyhában.

És te közben lehet, hogy mosolyogsz.

Mert szereted őt. Mert tényleg örülsz neki.

Mert nem akarsz irigynek látszani.

Aztán hazamész, és szétesel.

Ez nem tesz rossz emberré.

A másik öröme és a saját fájdalmad egyszerre létezhet.

Lehet örülni valakinek, és közben gyászolni azt, ami nálad még nem érkezett meg.

A nehézség sokszor nem a másik babája, hanem az, amit a hír megérint benned:

„Neki sikerült, nekünk miért nem? Mi mikor jövünk?”

„Lassan mindenki előrébb tart. Én meg itt állok ugyanott.”

Érdemes engedélyt adni magadnak arra, hogy nem minden babahírt bírsz ugyanúgy.

Nem kell minden babaváró bulira elmenned, minden ultrahangfotó alá azonnal szívecskét tenned.

Nem kell rosszul érezned magad, ha egy ideig távolságra van szükséged.

Az ő örömük valódi. A te fájdalmad is az. A kettő nem oltja ki egymást.

Fontos gondolat!

Más babahíre nem azért fáj, mert irigy vagy. Azért fájhat, mert megérinti a saját várankozásodat. Ebben lehet egyszerre szeretet, öröm, szomorúság és önvédelem.

Hogyan hat mindez a párkapcsolatra?



A gyermekre várás a párkapcsolatot is próbára teheti. Nem mindig látványosan.

Néha csak apró eltolódásokban. A szexből időzítés lesz. A beszélgetések a ciklus körül forognak.

Az egyik fél többet olvas, a másik hallgat. Az egyik azonnal vizsgálatot akar, a másik várna.

Az egyik sír, a másik megoldást keres. Az egyik fél úgy érzi, egyedül viszi az egészet.

Sok feszültség abból születik, hogy a két ember másképp küzd.

Az egyik beszélni akar, adatokat gyűjt, reménykedik, a másik csendben marad, fél a vizsgálatoktól, de minden hónapban új tervet készít.

Egyik sem feltétlenül rossz. Csak könnyű félreérteni. A hallgatás tűnhet közönynek. A kérdezés tűnhet nyomásnak. A tervezés tűnhet görcsösségnek. A sírás tűnhet túlzásnak.

Segíthet, ha a tények mellett arról is beszéltek, kinek mi nehéz.

„Nekem a menstruáció első napja a legrosszabb.”

„Nekem az nehéz, amikor úgy érzem, teljesítenem kell.”

„Félek a vizsgálatoktól.”

„Nem tudom, hogyan vigasztaljalak.”

„Szeretném, ha ebben ketten lennénk.”

A párkapcsolatban nem az a cél, hogy mindig ugyanúgy érezzetek.

Az a cél, hogy ne maradjatok külön-külön egyedül.

Fontos gondolat!

A babára várás nemcsak testi folyamat, hanem kapcsolati próbatétel is. A különböző reakciók nem feltétlenül távolságot jelentenek; sokszor csak másféle megküzdést.

Mit mondj a kíváncsi kérdésekre?

„Na, és mikor jön a baba?”

„Nem akartok már gyereket?”

„Mire vártok?”

„Ne halogassátok sokáig.”

„Majd ha nem görcsölsz rá, sikerül.”

Ezek a mondatok gyakran váratlanul érkeznek.

Családi ebéden. Munkahelyen. Baráti beszélgetésben. Ünnepeken. A legrosszabb pillanatban.

Sok ember nem bántani akar, csak nem érzi, milyen mélyre találhat egy ilyen kérdés.

Neked viszont jogod van határt húzni.

Nem kell mindenkinek elmondani, min mentek keresztül. Nem kell megvédeni a döntéseiteket.

Nem kell magyarázkodni. Nem kell mosolyogva túrni, ha belül fáj.

Készülhetsz néhány előre megfogalmazott mondattal.

„Ez most személyes téma, nem szeretnék róla beszélni.”

„Ha lesz hírünk, el fogjuk mondani.”

„Köszönöm, hogy kérdezed, de most másról beszélnék.”

„Most nem szeretnék tanácsot, csak egy kis nyugalmat.”

„Ez nekünk érzékeny kérdés, kérlek, ne hozd fel gyakran.”

A határhúzás nem udvariatlanság.

Önvédelem.

Aki szeret, idővel megtanulhatja, hogyan kérdezzen óvatosabban. Aki pedig nem tanulja meg, annál még fontosabb, hogy te vigyázz magadra.

Fontos gondolat!

A gyermekvállalás kérdése intim terület. Jogod van eldönteni, kivel, mikor és mennyit osztasz meg belőle.

Milyen kapaszkodók segíthetnek hónapról hónapra?

A gyermekre várásban sok mindent nem lehet teljesen irányítani, de lehet kapaszkodókat építeni.

Olyan apró, ismételhető dolgokat, amelyek nem oldanak meg mindent, mégis megtartanak.

Lehet egy menstruáció első napjára kialakított kímélő rutin, megbeszélte tesztelési időpont.

Lehet egy közös séta a nehéz napokon, egy mondat, amit a pároddal használtok, amikor már sok.

Lehet egy határ a fórumolvasásban, egy döntés, hogy mikor kértek kivizsgálást.

Lehet egy szakember, akivel átbeszélitek a következő lépést.

A kapaszkodó nem varázslat, és nem garantál terhességet. Abban segíthet, hogy a várakozás ne emésszen fel teljesen.

Érdeemes különválasztani három dolgot:

Amit tenni tudsz. Amit figyelhetsz. Amit el kell engedni egy időre.

Tudsz időben segítséget kérni, figyelni a ciklusodra, beszélni a pároddal, pihenni, határt húzni.

Azt viszont nem tudod akaratból kierőltetni, hogy egy adott hónapban létrejöjjön a fogantatás.

Ez fájdalmas igazság. De néha éppen ez csökkenti az önvádat.

A Shayana szemléletében a gyermekre várás nem sikertelen próbálkozások sorozata, hanem két ember útja, kérdésekkel, reménnyel, fáradtsággal és valódi vággyal.

Ha szeretnél ebben az időszakban érhető információkat, finom testi-lelki támogatást és ítékezés nélküli figyelmet kapni, szeretettel várlak a Shayana világában.

Shayana – Test és Lélek Harmónia

Szülésfelkészítés | Kismama masszázs | Női testi-lelki támogatás

shayana.hu

Felhasznált szakmai háttér

A gyermekre várás lelki terhei, negatív terhességi teszt és menstruáció körüli érzelmi reakciók, termékenységi bizonytalanság, párkapcsolati kommunikáció, határhúzás, stresszkezelés, meddőségi kivizsgálás javasolt időpontjai, valamint a gyermekvállalás előtti időszak perinatális és pszichológiai vonatkozásai.