

ВЪПРОСИ ЗА ВАШЕТО ПРЕНАТАЛНО
ВРЕМЕ И РАЖДАНЕ, НА КОИТО ДА
ПОТЪРСИТЕ ОТГОВОР



Създадено от Елена Матеева

Здравейте,

това са въпроси, чиито отговори могат да ви насочат дали времето ви в утробата и / или раждането ви са били трудни, болезнени или травмиращи за вас. Ще ви помогнат да се опознаете по-добре и да разберете дали коренът на ваши трудности, болки и страхове от сегашния ви живот носят началото си именно в тези най-начални моменти от времето ни на Земята.

Можете да вземете тези въпроси и да разпитате майка си, ако това е възможно. Но дори и да можете, имайте в предвид, че нейните спомени може да са се променили с времето, част от преживяванията да са напълно забравени (особено ако са били травмиращи за нея), за част от нещата може да не иска да споделя, а също така и на места нейните възприятия може напълно да са се отличавали от вашите.

Затова при всички положения е добре, докато разглеждате въпросите да се доверите на усещанията си отвътре. Обърнете внимание кои въпроси ви правят особено впечатление? На кои въпроси се разсейвате и се налага да ги прочитате отново и отново, за да ги разберете? На кои въпроси тялото ви реагира по някакъв начин, или се появяват емоции? Всичко това е вашата клетъчна памет, която ви говори в този момент. Забелязвайте тези пътепоказатели и когато разпитвате своята майка.

Също така имайте в предвид, че тези въпроси могат да надигнат спомени у вас - отново клетъчни спомени. И е възможно да имате нужда да правите чести паузи, почивки, да хапвате нещо, да пийнете вода, да напльскате лицето, да излезете на въздух, да се чуete с някой близък, да поспите, да творите... Не е нужно да минете през всички въпроси наведнъж. Дайте си толкова време, колкото ви е нужно. Тези паузи са всъщност изключително лечебни и могат да ви помогнат да интегрирате трудно преживяване от миналото, което не сте имали време, разбиране и пространство да интегрирате тогава.

Въпросите са в хронологичен ред и са само една малка извадка от възможните сценарии и преживявания, но са прекрасна рамка, в която нашата лична история да може да бъде видяна и разбрана. Така, че ако в изследването ви се появи нещо съвсем различно, тръгнете по неговите пътеки. Вашата душа знае пътя!

Ако в процеса на изследване ан въпросите се надигнат по-трудни спомени и състояния, ако почувствате нужда от подкрепа или просто да споделите и историята ви най-после да бъде чута и разбрана, можете да се свържете с мен за лична консултация. Пишете ми на assist.mandala@gmail.com

ВЪПРОСИТЕ:

От времето в утробата:

1. Планувана ли е бременността с вас? Какви са били обстоятелствата за майка ви, в семейството и в колектива около времето на вашето зачеване? И имало ли е наркотици / алкохол / цигари / лекарства по време на зачеването ви?
2. Как се е чувствала майка ви, когато е разбрала, че е бременна с вас?
3. Как се е чувствала по време на бременността ?
 - относно вас
 - физически
 - относно баща ви / партньора и - присъствал ли е, или не?
 - имала ли е подкрепа от родителите си? / близки приятели
4. Пушила ли е / пиела ли е майка ви, или налагало ли и се да приема лекарства, или приемала ли е наркотици?
5. Имала ли е финансови грижи / или грижи около дома ви?
6. Преживявала ли е физическа травма - катастрофа, падане...
7. Преживявала ли е загуба на близък човек?
8. Преживявала ли е нещо друго тежко?
9. Някои от родителите ви искали ли е дете от друг пол? И в каква степен? Отхвърляли ли са вашия пол напълно?
10. Имала ли е вашата майка страх от раждането / или страх за живота или здравето ви?

Раждането:

11. Раждането ви е естествено ли е започнало, или е било предизвикано по някакъв начин или планирано секцио?
12. Имало ли е някаква стресова ситуация преди самото раждане / в началото на раждането? Напр. бащата го няма, нужен е трансфер с бърза помощ, смяна на очаквания екип / лекар или неприятен екип?
13. "Навреме" ли сте родени, или преждевременно, или по-късно?
14. Раждането у дома ли е било или в болница?
15. Баща ви присъствал ли е на раждането?
16. Имало ли е ситуация на живот и смърт по време на раждането - ниски тонове, овите пъпна връв, спиране прогреса на раждане? Имала ли е майка ви страх за живота или здравето ви?
17. Раждането било ли е:
 - вагинално без никаква намеса
 - вагинално, но с вливания на система, хапчета, упойка
 - била ли е майка ви в безсъзнание - предизвикан от лекарства, или от припадане - в някакъв момент от раждането? (не става въпрос за естествен сън)
 - вагинално, но с вакуум
 - вагинално, но с форцепс
 - вагинално, но с епизиотомия / разкъсвания и шиене (с упойка / без)
 - секцио (планирано, или по спешност)
18. Как майка ви описва контракциите? Имало ли е време за почивка между тях, или са били твърде често? Поносими ли са били, или е имала нужда от упойка?
19. Колко време след раждането е била прерязана пъпната връв?

След Раждането:

20. След раждането ималили сте непосредствен и дълъг контакт кожа в кожа с майка си, или сте били отделени?
21. И в какво състояние е била майка ви? Пълна с любов, еуфория и в безвремеие? Или замаяна и не съвсем присъстваща след упойка? Или е била с болки? Или е била в пълна упойка и сте я видели часове или ден по-късно за първи път?
22. Ако сте били отделени, знаете ли за колко дълго и защо/ при какви обстоятелства?
23. Били ли са нужни мерки по съживяването ви? Сами ли сте започнали да дишате например?
24. Изсмуквали ли са ви течности от носа и устата с гумена сиринг
25. Капали ли са ви капки в очите?
26. В същата стая с майка си ли сте били, или в обща стая с всички бебета?
27. Били ли сте в кувиоз и ако да защо и за колко време? Майка ви била ли допускана да бъде с вас в този период, да ви държи и за колко време?
28. Кога сте засукали за първи път и лесно ли се е случило, или сте имали предизвикателства ?
29. Били ли сте изхранвани със сонда през устата или корема?
30. Кърмени ли сте, или не и колко дълго?
31. Как са били първите месеци след раждането ви за вашата майка? Имала ли е следродилна депресия? Имала ли е подкрепа?

Сега:

Обърнете внимание как говори майка ви сега за бременността и раждането? Как ги определя? Като нещо прекрасно, или като болезнено? Когато я разпитвате - говори с радост и с подробности, или не желае, или пък, когато започне да разказва, се отвлича по други теми, или повтря една и съща част отново и отново?