

0 - 6 месеца



СТАТИИ

Съвети за млади татковци — как да бъдете баща за пример

Чудите се как татковците могат да помогнат с новороденото? Младите татковци не трябва да се чувстват излишни. Има множество начини да се свържете с бебето и да подкрепите своя партньор, за да имате здраво семейство от самото начало. Следвайте тези съвети за млади

татковци, които да Ви дадат насока за всичко — от това как татковците могат да помогнат по време на раждането до връзката баща-бебе. Бъдете готови да изгреете в новата си роля на баща за пример!

6 минути За четене Септ. 18, 2023

1. Подгответе се за раждането

Прочетете какво да очаквате и покажете на своя партньор, че проявявате задълбочен интерес. Запишете се заедно на курсове за бъдещи родители — освен, че ще научите през каква трансформация ще мине тялото на вашия партньор, ще откриете как татковците могат да помогнат по време на раждането, което може да Ви помогне за създаването на връзката между бащата и бебето по време на бременността. Посещаването на уроци, заедно с други бъдещи родители, е идеален начин да откриете Вашата нова среда за подкрепа. Там може да откриете приятели до живот!

2. Чудите се как татковците могат да помогнат с новороденото?

За щастие, в часовете за бъдещи родители сте научили как да сменяте пелени, да къпете новородено или да се справяте с плачещо бебе? Така че можете да изпълнявате активно ролята си от самото начало и да приложите на практика научените уменията. Предложете на своя партньор да поемете нощната смяна, за да му осигурите почивка — ако Вашата половинка кърми, вие може да бъдете този, който да го оригва, да го преоблича и повива след това. Ако храните с бутилка, то това е възможност да се насладите на среднощните хранения заедно и да създавате връзката между бащата и бебето от самото

начало.

3. Научете се да разпознавате знаците на бебето

Следете за ранни признаци на глад или признаци за умора, за да може реагирате преди бебето да избухне в плач. Сигналите, че то е гладно могат да бъдат смучене на пръстите и примляскване, докато стискането на юмручета, резките движения на крайниците и вторачения поглед са сред признаците за умора при бебето. Станете експерт в разчитането на знаците на бебето и ще бъдете давани за пример.

4. Осигурявайте по-чест контакта “кожа до кожа” с таткото и бебето

Поставяйте бебето голо (само по пелена) върху непокритите си гърди (или под тениската ви, ако е студено). Това носи много ползи — от регулирането на сърдечния ритъм и температурата на бебето до успокояването му и спомагането за свързването помежду ви. Чудесно време за контакт “кожа до кожа” с таткото е непосредствено след баня, първото нещо сутрин, когато можете да се сгушите с него в леглото. Без съмнение връзката баща-бебе ще бъде приятна колкото за Вас, толкова и за бебето.

5. Говорете на новороденото

Всяка дума, която Вашето бебе чува му помага да развие езиковите си умения и да затвърди връзката си с Вас. Освен да четете на бебето, може да коментирате какво правите, независимо колко обикновено е то - “Търся лигавник, за да те избърша”, както, разбира се, и да му прошепвате нежни думи и да му казвате колко го обичате.

6. Предложете подкрепа по време на кърменето

Има много примери за татковци, подкрепящи кърменето, които можете да следвате, макар да нямате възможност пряко да участвате в процеса. Грижите могат да са различни - да подсиgurите удобството и комфорта на Вашата половинка с възглавници или масаж на гърба, да ѝ донесете чаша вода, без

да се налага да Ви моли (майките ожадняват много при кърмене) или просто да сте там, за да я изслушате, ако има някакви тревоги. Кърменето може да бъде голямо предизвикателство, особено през първите дни, така че научете повече за практиките за подкрепата по време на кърмене, ако половинката Ви има нужда от помощ.

7. Погрижете се за връзката с партньора си, след като бебето се появи

Появата на бебето е преживяване, което променя живота — и може да се окаже, че не изглежда като романтичните представи за родителството, които имате в съзнанието си. Затова е важно повече от всякога да бъдете открити и честни един с друг за това как се чувствате.

Макар, че бебето е най-важният член на семейството, не забравяйте да показвате чувствата си един към друг. Угаждайте ѝ (например масаж), дайте ѝ почивка, говорете и слушайте — всичко това може да ви помогне да се справите с проблемите във връзката на младите родители. Ако и двамата имате нужда от повече време, за да привикнете към живота с новия член на семейството, прочетете нашия списък за съвети как да се справите с гостите след раждането.

8. Отделяйте време за себе си като млад татко

Да, татковците също имат нужда да се погрижат за себе си. От изключително значение е да отделяте време и внимание за себе си, за да имате сили да се грижите за семейството си. Затова се опитайте да правите физически упражнения редовно — бутането на количка по нанагорнище осигурява доста добра тренировка. Осигурявайте си достатъчно количество сън и разчитайте на близки и приятели, с които да споделяте най-тежките или радостни моменти от родителството. Това помага да се разтоварите, а и биха могли да получите някои съвети за млади татковци. Не забравяйте, че и Вашият партньор има нужда от време и грижи за себе си.

9. Разпределяйте домакинските задължения

Макар да Ви изглежда очевидно, грижите за дома на този етап са по-важно от всякога. През първите няколко седмици след раждането, ще се наложи да поемете по-голямата част от домакинските задължения. Ето няколко безценни съвета за млади татковци - вместо да попитате “Какво ще вечеряме тази вечер”, развихрете въображението си и изненадайте половинката си с някое от любимите ѝ ястия. Тя вероятно ще се чувства твърде изтощена след целия ден преминал в грижи за новороденото, така че ще се нуждае от нещо питателно, за да събере сили. След като влезете в ритъм, поговорете си как ще разпределите родителски отговорности и домакинските задължения, за да бъде ясно кой с какво се захваща.

10. Правете много снимки!

Първите седмици и месеци от родителството ще преминат като мъгла, докато Вашето бебе расте с всеки изминал ден и се променя. Постарайте се да документирате колкото може повече - не само снимки на малкото Ви съкровище, но и на Вашата половинка, която го държи в обятията си. По-често нейните ръце ще бъдат заети с бебето (докато Вие навярно ще имате телефон под ръка), затова следващият път, когато забележите подходящ случай за снимка — а те ще са много, докато храните бебето, по време на вечерните приказки или в момента на къпане — запечатайте го. И не, това не е необходимо да бъде аранжирано и публикувано в социалните мрежи, а за да можете Вие и Вашия партньор да се връщате назад и да си спомняте за времето, когато сте станали родители.