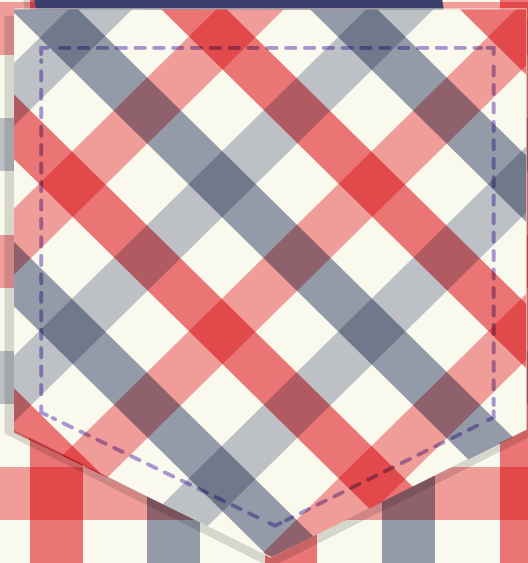


**DLA  
TATY**



**OCZEKUJESZ NA NARODZINY DZIECKA,  
PLANUJESZ ZOSTAĆ  
TATĄ?**

**TA BROSZURA JEST  
DLA CIEBIE!**

# Tata jest ważny

**Drogi TATO, czy wiesz, że więź emocjonalna z Tobą jest równie ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka jak więź z matką?** Jeśli nawiązesz z dzieckiem bliski i serdeczny kontakt, sprawisz, że będzie się lepiej rozwijać intelektualnie i emocjonalnie.

Będzie miało silniejszą osobowość i łatwiej przyjdzie mu podejmować różne wyzwania. **Dzieci, które mają dobrą relację z ojcem**, cechuje wyższe poczucie wartości w porównaniu z dziećmi, które takiej relacji są pozbawione. Osiągają też wyższe wyniki w nauce, są bardziej uspołecznione i rzadziej sięgają po środki uzależniające.

**Kiedy zaczyna się bycie TATA?** Niektórzy czują się nim od razu - jak tylko się dowiedzą o ciąży. Inni czują się naprawdę ojcem dopiero, kiedy zobaczą dziecko.

Ważne jest, żebyś wiedział, że jesteś potrzebny dziecku od samego początku oraz, że więź z nim możesz zacząć budować już bardzo wcześnie. Wtedy, kiedy jest ono jeszcze w łonie matki. I pogłębiać ją, kiedy dziecko się urodzi. W jaki sposób? Piszemy o tym w następujących rozdziałach.



**Syn potrzebuje więzi z Tobą, żeby stać się mężczyzną.** Relacja z matką nie wystarczy. Po to, żeby w przyszłości mógł dobrze się czuć jako mężczyzna, potrzebuje kontaktu z mężczyzną, który go akceptuje i tworzy z nim bliską i serdeczną więź. Najlepiej, jeśli tym mężczyzną będziesz Ty.

**Dla córki będziesz pierwszym bliskim mężczyzną.** Relacja z Tobą wpłynie na to, jak w dorosłym życiu będzie się czuła jako kobieta i jak ułożą się jej kontakty z mężczyznami.



**Ale zacznijmy od początku.....**

# Przygotuj się do bycia tatą

Zanim, wraz ze swoją partnerką, zdecydujesz, że chcecie mieć dziecko, warto, żebyś dowiedział się o kilku ważnych sprawach.

Dobrze, żebyś sprawdził stan swojego zdrowia, wykonał badania, skorzystał z konsultacji lekarza.

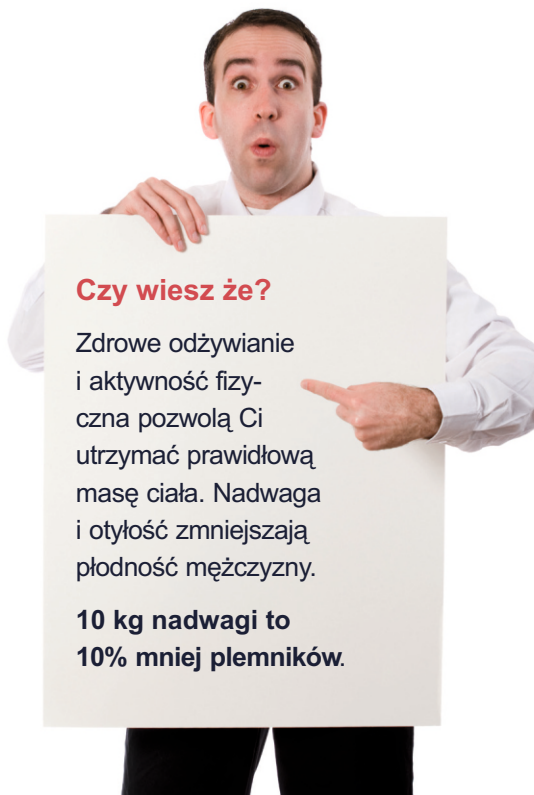
Kobiety, przed planowaną ciążą, coraz częściej przychodzą na wizytę do ginekologa. Z reguły przychodzą same, bo ginekolog uważany jest za lekarza, który pomaga wyłącznie kobietom. **W przypadku planowania ciąży ginekolog powinien być jednak traktowany jako lekarz pary.**

Warto z nim omówić m.in. zażywanie leków, nawet tych, które są sprzedawane bez recepty. Mogą one mieć bowiem negatywny wpływ na jakość nasienia.

Im jesteś zdrowszy, tym zdrowsze jest Twoje nasienie, sprawniejsze plemniki i silniejsze geny. Ważna jest właściwa dieta. Jeśli dotąd odżywiałeś się niezbyt zdrowo - czas to zmienić. Nie oznacza to, że musisz od razu „przerzucić się” na brokoły i marchewkę. Czasami wystarczy tylko pewna modyfikacja Twojego jadłospisu.

Zdrowiu sprzyja aktywność fizyczna. Dobrze więc, żebyś uprawiał jakiś rodzaj sportu. Pamiętaj przy tym, że jazda na rowerze, w źle dopasowanym stroju i na nieodpowiednim siedzisku, może uszkadzać nasienie. Jeśli uprawiasz jakiś sport kontaktowy, to nie zapominaj o zakładaniu ochraniaczy na krocze.

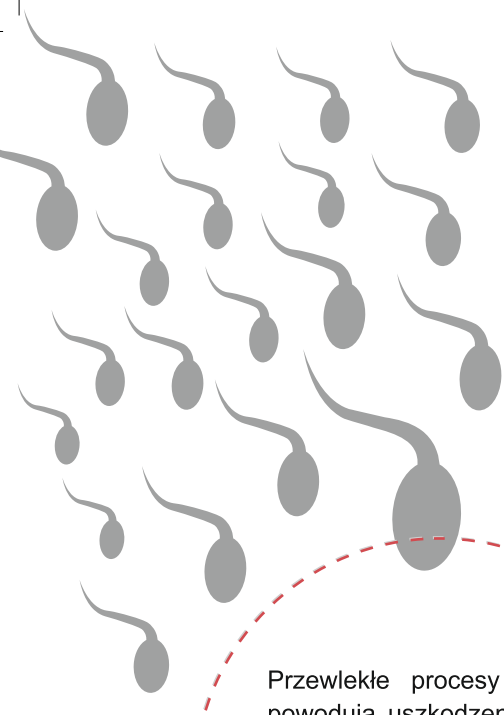
Jądra mają temperaturę o 1-2 st. C niższą od reszty ciała. Wyższa temperatura powoduje spadek ilości plemników. Noś więc przewiewną, bawełnianą bieliznę, nie zażywaj gorących kąpieli, nie przesadzaj z ogrzewaniem siedzenia w samochodzie.



## Czy wiesz że?

Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna pozwolą Ci utrzymać prawidłową masę ciała. Nadwaga i otyłość zmniejszają płodność mężczyzny.

**10 kg nadwagi to 10% mniej plemników.**



**Alkohol powoduje zmniejszenie poziomu testosteronu, ilości plemników i małą ich ruchliwość. Może też prowadzić do uszkodzenia genów.**



Powinieneś więc (na 3 miesiące przed planowaną ciążą) zupełnie odstawić alkohol lub przynajmniej nie wypijać dziennie więcej niż jednej standardowej jego porcji. Trzech miesięcy potrzeba bowiem na "odnowienie"

nasienia i poprawę jego parametrów. Standardowa porcja alkoholu to mały kufel piwa, kieliszek wina lub wódki. Podobnie do alkoholu działają narkotyki i sterydy.

Przewlekłe procesy zapalne powodują uszkodzenie nasienia, dlatego też wskazane jest, żebyś sprawdził stan uzębienia, wykluczył choroby przyzębia, zakażenia układu moczowego i płciowego.

Jeśli korzystasz z laptopa, nie trzymaj go na kolanach. Podnosi on temperaturę jąder oraz naraża Cię na negatywne skutki promieniowania wytwarzanego przez urządzenia do niego podłączone. Promieniowanie to może

zmniejszać ruchliwość plemników i powodować uszkodzenie genów. Z tego samego powodu nie noś telefonu komórkowego w kieszeni.

Jeśli palisz papierosy, teraz masz doskonałą okazję, by przestać je palić. Wiedz, że u palaczy o 1/4 spada ilość plemników i pogarsza się ich jakość. Dym tytoniowy może też uszkadzać geny i zwiększać ryzyko nowotworów u dzieci.




# Kochanie - jestem w ciąży!

Jeśli nawet oczekiwałaś na te słowa, może się zdarzyć, że nie od razu zareagujesz wybuchem entuzjazmu. Kobięcie, która pragnie urodzić dziecko i dowiaduje się, że jest w ciąży, towarzyszy radość, ale też pewien niepokój.

Jeśli dzieli się tą wiadomością z ojcem dziecka, oczekuje od niego okazania radości i zapewnienia, że otoczy ją opieką. To daje jej poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza niepokój. Kobiety podkreślają, jak ważna jest dla nich pierwsza reakcja mężczyzny.

A panowie? Radość często przeżywają „w środku”. Wychowywani zwykle „na twardzieli”, nie zawsze umieją okazywać „subtelne” uczucia. Pewnie nie raz słyszałaś, że mężczyzna musi być „twardy jak skała”. Nierzadko też radości, którą przeżywa mężczyzna, towarzyszą obawy.

Pojawiają się pytania: Czy dam radę? Czy uda się zapewnić byt rodzinie? Czy będę dobrym ojcem? Może się więc zdarzyć, że na wiadomość o ciąży, poczujesz się w pierwszej chwili nieco sparaliżowany.



Pamiętaj jednak, że nigdy nie jest za późno na to, aby powiedzieć swojej partnerce jak bardzo ją kochasz i że cieszysz się, że będziecie mieli dziecko.

## Pierwsze dziewięć miesięcy



Kobiety zwykle dowiadują się, że są w ciąży w szóstym tygodniu jej trwania, ale bywa też - że wcześniej. Jedno jest pewne - macie przed sobą dużo czasu i chociaż Ty nie będziesz się zmieniać fizycznie, jest to początek wielkich zmian w Twoim życiu. Zwłaszcza, jeśli po raz pierwszy zostałeś ojcem. Odtąd jesteś przecież odpowiedzialny za życie i zdrowie tej małej istoty w równym stopniu jak jej mama. Niektórzy mówią nawet, że „tata też jest w ciąży”.

**W pierwszych miesiącach życia dziecka opieka nad nim - to opieka nad jego mamą. Ono przecież wszystkie swoje potrzeby zaspokaja za jej pośrednictwem.**

### **Co możesz zrobić?**

- Wspieraj swoją partnerkę. Rozmawiaj o jej samopoczuciu, o przeżywanych przez nią niepokojach, trudnościach, problemach. W ten sposób pomożesz jej rozładować stres.
- Dbaj o nią. Wyręczaj w cięższych pracach domowych. Zaopiekuj się starszymi dziećmi. Pamiętaj, że ona potrzebuje teraz więcej wypoczynku i snu.

- Sprawiaj, żeby przeżywała dużo radości, przecież znasz ją, wiesz, jak to zrobić. Kiedy jest szczęśliwa, przekazuje „hormony szczęścia” Waszemu dziecku.
- Rozmawiaj z nią o dziecku. Ona lubi śledzić jego rozwój, zastanawiać się, jak właśnie teraz może ono wyglądać. Zobaczysz, że i Tobie sprawi to przyjemność. Czy wiesz, że od 22 dnia ciąży bije serce małeństwa?
- Czytaj literaturę na temat ciąży. Będzie Ci łatwiej zrozumieć zachowania, zachcianki i zmienne nastroje Twojej partnerki.
- Tak organizuj swój czas, żebyś mógł jej towarzyszyć podczas wizyt u lekarza.



Opieka i wsparcie, jakiego udzielasz swojej partnerce służy też budowaniu Twojej więzi z dzieckiem. Myślisz o nim, troszczysz się, staje się bliską Ci osobą.

### **W późniejszych miesiącach ciąży możesz ze swoim maleństwem nawiązać bardziej bezpośredni kontakt.**

- Mów do niego, dziecko zaczyna słyszeć już w łonie matki, a po urodzeniu rozpoznaje jej głos.
- Głaszcz je, sprawdzaj, jak kopie.
- Rozśmieszaj jego mamę. Jej śmiech będzie dla niego świetnym masażem.
- Towarzysz jego mamie podczas wykonywania USG. Zobaczysz swoje dziecko „na żywo”.

Możesz napisać do niego list, a w nim opowiedzieć mu o sobie, jego mamie, innych bliskich mu osobach, świecie, który wkrótce zacznie poznawać. Na pewno się ucieszy, kiedy przeczytasz mu kiedyś ten list.



## Jak zadbać o prawidłowy rozwój dziecka?

To zadanie nie tylko dla Twojej partnerki, ale także dla Ciebie. Dbaj o to, by dobrze się odżywiła. Warto razem poczytać, co powinna jeść, a czego unikać. Możesz przyrządzić, choćby od czasu do czasu, coś smacznego i zdrowego.

Zachęcaj ją do aktywności fizycznej - takiej, która jest dozwolona w ciąży. Zaproponuj, żebyście wspólnie aktywnie spędzali czas.

Pomagaj jej unikać sytuacji stresowych. Niewielki stres nie szkodzi dziecku, ale silny stres - tak. Jeśli sam przeżywasz trudne chwile, masz jakieś problemy, nie obciążaj jej nimi. Postaraj się jednak z kimś porozmawiać, żeby rozładować swój stres. Twój spokój jest potrzebny mamie i dziecku. Stawaj w jej obronie, jeśli ktoś ją krytykuje, poucza, zachowuje się agresywnie. Unikajcie odwiedzin u krewnych, w których towarzystwie ona nie czuje się dobrze.

Dbaj o to, by regularnie chodziła na kontrole do lekarza. W miarę możliwości towarzysz jej podczas wizyt. Pamiętaj, że od 21 tygodnia ciąży może dodatkowo korzystać z opieki położnej.

Jeśli pali papierosy, zachęcaj ją do rzucenia palenia. Nie wywieraj jednak na nią presji, może to odnieść odwrotny skutek. Jeśli mówi, że trudno jej przestać palić, zachęć do wizyty w poradni antynikotynowej. Dobrze byłoby, żebyś Ty też nie palił papierosów. Jeżeli nie jesteś gotowy tego zrobić, nie pal w jej towarzystwie. Palenie bierne jest równie szkodliwe - zarówno dla niej, jak i dla dziecka.

Pamiętaj, że alkohol jest całkowicie przeciwwskazany w ciąży. Porozmawiaj z nią na ten temat. Pomagaj jej oprzeć się zachętom do wypicia nawet lampki czerwonego wina lub szklanki piwa. Byłoby miło (i pożytecznie), gdybyś razem z nią też odmówił wypicia alkoholu.

Zapoznaj się z informacjami na temat wpływu alkoholu i dymu tytoniowego na dziecko, żebyś miał odpowiednie argumenty.



# Wpływ alkoholu na dziecko

Jeśli kobieta w ciąży pije alkohol, dostaje się on przez łożysko do krwi dziecka. Można więc powiedzieć, że kiedy matka pije alkohol, razem z nią „pije” jej dziecko.

Alkohol we krwi dziecka utrzymuje się 2 razy dłużej niż we krwi matki, ponieważ dziecko ma znacznie mniej enzymów rozkładających go.

Najpoważniejszym uszkodzeniem, z którym dziecko może się urodzić, jest **Płodowy Zespół Alkoholowy**, w skrócie **FAS**, od angielskiej nazwy **Fetal Alcohol Syndrome**.

U dzieci z FAS stwierdza się: niski wzrost, niedobór wagi, mały obwód głowy, wady w budowie twarzy, uszkodzenie mózgu. Często występują też wady innych narządów.

Każda jego ilość jest niebezpieczna dla dziecka, dlatego też w ciąży przeciwwskazana jest nawet lampka czerwonego wina lub szklanka piwa.



Alkohol może doprowadzić do śmierci dziecka, być przyczyną porodu przedwczesnego oraz powodować wady różnych narządów. Najbardziej jest niebezpieczny dla mózgu, ponieważ rozwija się on przez całą ciążę.

Czy u każdego dziecka, którego matka piła alkohol w ciąży, dojdzie do uszkodzeń?

Nie u każdego. Zdarza się, że matka piła alkohol w ciąży, a u dziecka nie stwierdza się poalkoholowych uszkodzeń. Zależy to m.in. od cech genetycznych matki i dziecka. Nie da się jednak tego w żaden sposób przewidzieć. Dlatego lepiej nie ryzykować i w ciąży nie pić alkoholu.

## Wpływ dymu tytoniowego na dziecko

W dymie znajduje się 4000 szkodliwych substancji, w tym 40 rakotwórczych i tlenek węgla (popularnie zwany czadem lub cichym zabójcą). **Tlenek węgla powoduje niedotlenienie.** Hemoglobina zawarta w krwinkach czerwonych przenosi tlen i dostarcza go całemu organizmowi. Tlenek węgla wiąże się z częścią hemoglobiny (tworząc karboksyhemoglobinę) i tym samym utrudnia przenoszenie tlenu. U palaczy jest we krwi ok. 5-15 % karboksyhemoglobiny. To sprawia, że organizm palacza jest niedotleniony.

**Kiedy kobieta w ciąży pali, razem z nią „pali” jej dziecko,** ponieważ do organizmu dziecka przedostają się składniki dymu tytoniowego. **Dziecko „pali” więcej** gdyż stężenie karboksyhemoglobiny we krwi dziecka jest ok. 2 razy większe niż we krwi matki. Można więc powiedzieć, że jeśli kobieta w ciąży wypala dwa papierosy, jej dziecko wypala cztery. Jeśli wypala więc „tylko” 2 papierosy dziennie, to w czasie ciąży wypala 540 papierosów, a jej dziecko „wypala”- 1080 papierosów czyli ponad 50 paczek.

Dzieci matek palących: zawsze są niedotlenione, często rodzą się z niedoborem wagi, mogą mieć wady różnych narządów, po urodzeniu częściej chorują na choroby układu oddechowego, w tym astmę oraz zapalenie uszu.

## Opieka położnej

Czy wiesz, że ciążę może prowadzić nie tylko ginekolog, ale też położna? Trzeba się do niej zgłosić przed 10 tygodniem ciąży. Opieka jest bezpłatna - w ramach NFZ. Jeśli zdecydujecie się na prowadzenie ciąży przez ginekologa, nie wyklucza to skorzystania dodatkowo z opieki położnej środowiskowej. Można się do niej zgłosić w drugiej połowie ciąży. Spotkania odbywają się w gabinecie położnej lub w domu pacjentki i trwają około 60 minut. Ich tematyka obejmuje: zdrowy tryb życia, fizjologię ciąży, poród, połów i karmienie piersią. Jeśli wybieriecie położną środowiskową, szpital ma obowiązek ją zawiadomić o odbytym porodzie. Położna przychodzi z wizytą domową w ciągu 48 godzin. W ramach NFZ przysługują co najmniej cztery takie wizyty. O położną środowiskową możecie zapytać w najbliższej przychodni.

## Szkoła rodzenia

Tak, tak - to propozycja również dla Ciebie, nie tylko dla Twojej partnerki. Najlepiej, żebyście razem chodzili na zajęcia.

W tej szkole, poza teorią na temat ciąży i porodu, jest dużo ćwiczeń praktycznych. Nauczysz się, jak wspomagać swoją partnerkę w czasie porodu, jak pomagać jej oddychać podczas skurczów. To może ułatwić Ci podjęcie decyzji o tym, czy będziesz uczestniczyć w porodzie czy nie.

W czasie zajęć dowiesz się też, jak opiekować się noworodkiem. Będziesz miał okazję poćwiczyć przewijanie i kąpiel. W sumie - same plusy. A minusy? Być może wygosparowanie czasu... Ale czy czas, to tylko pieniądze?



Ważna informacja dla Ciebie, nie za wszystkie szkoły trzeba płacić. Zajrzyj do internetu, znajdziesz tam bardzo dużo adresów. Czy nie byłoby Twojej partnerce miło, gdybyś to Ty zaproponował wspólną szkołę?

## Być przy porodzie, czy nie?

Jeśli jeszcze się nad tym nie zastanawiałeś, to i tak, prędzej czy później, będziesz musiał odpowiedzieć na to pytanie. Propozycja może paść ze strony Twojej partnerki: „Kochanie, chciałabym...” lub: „Wszystkie moje koleżanki...”.

Niewykluczone jednak, że to Ty pierwszy zadasz sobie takie pytanie. Odkąd bowiem ojcowie też „zaczęli rodzić”, można czasem zaobserwować nowy sposób męskiej rywalizacji. Który był bardziej dzielny towarzysząc partnerce przy porodzie, który bardziej dał radę?

A może chciałbyś być przy porodzie z własnej i nieprzymuszonej woli, ale Twoja ukochana woli rodzić sama lub w towarzystwie matki, siostry lub przyjaciółki?

**Co powiedziałałby psycholog? Bądź asertywny. Sam nie ulegaj presji, ale też jej nie wywieraj. Rozważ wszystkie za i przeciw.** Towarzyszenie narodzinom Waszego dziecka może się okazać dla Ciebie wspaniałym przeżyciem, ale może też być źródłem stresu. Weź pod uwagę, jak reagujesz na widok krwi. Jak się czujesz, kiedy jesteś świadkiem przeżywania trudnej sytuacji przez bliską Ci osobę i niewiele możesz jej pomóc?

Porozmawiaj z Twoją partnerką. Postarajcie się nawzajem zrozumieć, spojrzeć na sprawę nie tylko z własnej perspektywy. Podejmijcie wspólną decyzję. Możesz być czułym, kochającym mężem i ojcem nie uczestnicząc w porodzie. Jeśli to Twoja ukochana zdecydowanie nie chce, żebyś jej towarzyszył podczas porodu, nie obrażaj się. Ustal, czego od Ciebie oczekuje.

## Który szpital wybrać i kiedy do niego jechać?

Przepisy pozwalają Wam wybrać szpital. Dobrze jest to zrobić, ponieważ ich oferty są różne. W niektórych szpitalach kobiety leżą w czasie porodu, w innych umożliwiona im jest poród aktywny. Są takie, w których można rodzić ze znieczuleniem, w innych nie jest to możliwe. W wielu szpitalach można rodzić w obecności bliskiej osoby. Warto więc, żebyście wspólnie porozmawiali na ten temat z lekarzem lub położną. Dzięki temu łatwiej będzie Wam wybrać szpital, którego ofertę uznacie za najlepszą w Waszej sytuacji.

### Do szpitala trzeba jechać, gdy:

- odpłynął płyn owodniowy (tzw. wody płodowe);
- skurcze występują regularnie, co 5-7 minut przez 2 godziny, a ich charakter się zmienia, tzn. stają się coraz dłuższe i silniejsze;
- występuje plamienie lub krwawienie z dróg rodnych;
- osłabione są ruchy dziecka lub Twoja partnerka nie czuje ich wcale;
- w każdej sytuacji, w której obawiacie się, że „coś się dzieje”.

W razie wątpliwości zawsze można zadzwonić do lekarza lub położnej i poprosić o konsultację.

# Poród z tatą

Jeśli zdecydujesz się być z Twoją partnerką przy porodzie, pamiętaj, że najbardziej pomaga jej Twoja obecność. Nie nastawiaj się więc zadaniowo. Mężczyźni, jeśli chcą pomóc, zwykle pytają: „Co mam robić?” Po prostu bądź w pobliżu. Nie narzucaj się ze swoją pomocą, ale w każdej chwili bądź gotów jej udzielić. Poród może trwać nawet kilkanaście godzin. Wiąże się z silnym stresem, bólem, niepokojem. Obecność bliskiej osoby łagodzi stres, uspokaja, a wtedy nawet ból jest mniejszy. Jeśli jednak chciałbyś konkretnych wskazówek, oto one.

## Możesz:

- rozmawiać z partnerką, ponieważ rozmowa mniejsza napięcie i redukuje lęk;
- pomagać wstać, zmienić pozycję, wejść do wanny, przebrać się, odgarnąć włosy;
- proponować włączenie muzyki, przygaszenie światła, uchylene okna;
- przypominać o właściwym oddychaniu, przy silnych skurczach i towarzyszącym bólu, może ona oddychać zbyt płytko;
- pokazywać jej, jak sam oddychasz, taka obserwacja może jej pomóc bardziej niż słowa;
- masować plecy i inne części ciała, jeśli ona będzie tego chciała;
- być łącznikiem w kontaktach z personelem, pójść po położną, lekarza.

## Nie powinieneś:

- zachowywać się jak nieco despotyczny szef, a więc forsować własnych pomysłów, nalegać, żeby coś robiła lub czegoś nie robiła, ponaglać, krytykować, mówić, żeby „wzięła się w garść”;
- ustalać z personelem („za jej plecami”), co należy zrobić;
- załatwiać różnych spraw przez telefon;
- skupiać się na czytaniu gazety lub książki albo „surfować” w internecie;
- narzekać, że „to” tyle trwa, a Ty jesteś już zmęczony i głodny.

Ważne jest, żebyś wiedział, że Twoja partnerka może podczas porodu przeżywać i wyrażać negatywne uczucia, zwłaszcza złość. Nawet, jeśli kieruje ją do Ciebie i mówi coś przykrego, nie czuj się winny i nie obrażaj się. Ona w ten sposób radzi sobie z bólem, niepokojem, lękiem, zmęczeniem.

Nie pozwól się jednak „musztrować”. W takiej sytuacji powiedz, że wiesz, że jest jej ciężko i zapytaj, co mogłoby przynieść jej ulgę. Czasami pomaga zmiana pozycji, jakieś niewielkie ćwiczenia fizyczne lub kąpiel. Pamiętaj, że Ty też możesz być zmęczony oraz przeżywać silne uczucia - zwłaszcza bezradność i lęk. Jeśli poczujesz się nimi trochę przytłoczony, możesz na jakiś czas wyjść z sali porodowej. Uprzedź jednak o tym swoją partnerkę, żeby nie poczuła się nagle porzucona. Skorzystaj sam ze wsparcia jakiejś bratniej duszy. Możesz zadzwonić do kogoś bliskiego i porozmawiać. Najgorsze, co możesz zrobić dla siebie, to udawać twardziela. Mężczyźni też przecież doświadczają silnych uczuć, a towarzyszenie narodzinom własnego dziecka dostarcza ich niemało.



**Kluczowy moment.** Jedno jest pewne - widok dziecka wyłaniającego się z ciała Twojej partnerki dostarczy Ci wielu silnych emocji. Jakie one będą - trudno przewidzieć. Możesz doświadczyć ogromnej radości, przeżyć wzruszenie, kiedy zobaczysz Wasze dziecko. Może się jednak zdarzyć, że widok rodzącego się dziecka będzie dla Ciebie szokujący. Wiedz, że w takiej sytuacji możesz odejść trochę dalej lub nawet wyjść z sali porodowej. Nie będzie to oznaczało, że zawiodłeś. W tym momencie Twojej partnerce i Waszemu dziecku bardziej potrzebna jest połoźna niż Ty. Możesz wrócić, kiedy dziecko już się urodzi. Zwykle wtedy proponuje się ojcu przecięcie pępowiny. Czy ją przetniesz czy nie, też zależy od Ciebie. Nie traktuj tego jak kolejnego sprawdzianu. Lepiej weź dziecko na rękę, kiedy będzie to możliwe. Doświadczysz, jakie to niesamowite uczucie trzymać je w swoich ramionach.



## Pierwsze dni w domu

Wygląda na to, że powinieneś wziąć sprawy w swoje ręce. Twoja partnerka jest zmęczona po porodzie, obolała, potrzebuje odpoczynku, wytchnienia i spokoju. Poród jest przecież ogromnym wysiłkiem. Dla dziecka to też niełatwy czas. Jego organizm musi zaadaptować się do nowych warunków. Potrzebuje ciszy i spokoju oraz jak najmniej ekscytujących bodźców.

A tymczasem „urywają się telefony”. Dzwonią babcie, dziadkowie, ciocie, kuzynki, przyjaciółki, znajomi, sąsiadki. Każdemu koniecznie trzeba wszystko opowiedzieć. Oczywiście wszyscy chcą jak najszybciej zobaczyć Maleństwo. Mama jest wzruszona i nie zawsze potrafi odmówić. Musisz więc wkroczyć do akcji. Uprzejmie, ale stanowczo powiedz, że wizyty będziecie przyjmować nieco później. Możesz zrobić grafik odwiedzin. Jeśli telefon nie milknie, nie miej skrupułów i wyłącz go.

Teraz Wy - troje jesteście najważniejsi. Czeką Was przecież reorganizacja życia. Wszystko zacznie się obracać wokół Maleństwa - karmienie, przewijanie, kąpiel, usypianie. Jeśli zostaliście rodzicami po raz pierwszy, musicie się tego wszystkiego nauczyć. No i pozostają jeszcze inne domowe obowiązki.

Chyba się zgodzisz, że w tej sytuacji Twoja stała obecność w domu jest bardzo pożądana. Pamiętaj, że przysługuje Ci dwutygodniowy płatny urlop. To Twoje dwa pierwsze tygodnie „ojcostwa bezpośredniego”.





# Jak możesz pomóc w opiece nad Maleństwem?

**Kąpiel i przewijanie.** Może już ćwiczyłeś te umiejętności w szkole rodzenia. Jeśli nie - wystarczy kilka lekcji kogoś doświadczonego.

Podaruj swojej ukochanej chwili wytchnienia i sam zajmij się wieczorną kąpielą swojej pociechy.



**Karmienie.** Dla dziecka najlepszy jest pokarm naturalny. Choć sam nie możesz karmić, Twoja pomoc bardzo się przyda.

- Przygotuj odpowiednie miejsce - wygodny fotel, nocną lampkę, podnózek, duży jasiek do podparcia ramienia, nadmuchiwaną koło ratunkowe do siedzenia.
- Naucz się obsługi laktatora i masażu piersi.
- Jeśli pojawią się problemy z piersiami - przygotuj liście kapusty i trzymaj je w lodówce, są świetne na okłady.
- \*Jeśli wystąpią jakiegokolwiek problemy z karmieniem lub maluch nie będzie przybierał na wadze, zgłoście się do poradni laktacyjnej. Najczęściej funkcjonuje ona przy szpitalu, w którym jest oddział położniczy.

## Baby blues

Niektóre kobiety, w kilka dni po porodzie, zaczynają się źle czuć, są stale zmęczone, przygnębione, rozdrażnione, płaczą bez powodu. Mówią, że są złymi matkami, że nie potrafią opiekować się dzieckiem. Objawy te nazwano baby blues. Pojawiają się w trzeciej - piątej dobie po porodzie i utrzymują się do dwóch

tygodni. Nie wymagają leczenia. Wystarczy udzielić mamie wsparcia - docenić jej wysiłki w opiece nad dzieckiem, nie zostawiać jej samej, rozmawiać z nią, zachęcać do zajmowania się tym, co sprawia jej przyjemność.

Jeżeli objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, trzeba zasięgnąć porady lekarza, ponieważ u niektórych kobiet rozwija się depresja poporodowa. Jeśli wystąpi - wymaga leczenia. I to jak najszybciej. Depresja jest źródłem cierpienia matki oraz znacznie utrudnia jej, a czasem uniemożliwia, sprawowanie opieki nad dzieckiem i nawiązanie z nim więzi. Wiąż zaś z matką w pierwszych miesiącach życia jest niezwykle ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka, nie tylko psychicznego, ale i fizycznego.



## Noworodek - kto to taki?

To ktoś, kto nagle znalazł się w całkiem nowej sytuacji. Wcześniej przebywał w półmroku, w ciasnej, ograniczonej przestrzeni, dochodziły do niego stłumione dźwięki. Wszystko, co było mu potrzebne do życia, dostawał od mamy.

Teraz przebywa w otwartej przestrzeni, zrobiło się jasno, głośno, musi sam od dychać, jeść, oswoić się z niższą temperaturą i dotykiem ludzkich rąk. Pierwszy miesiąc życia to czas stopniowej adaptacji do nowych warunków.

Noworodek, choć jest całkowicie zależny od innych, potrafi dać znać, kiedy czegoś potrzebuje. Ma do tego doskonałe narzędzia - płacz i krzyk. Płacze więc, kiedy chce jeść, kiedy ma mokro, kiedy mu zimno lub za gorąco, kiedy jest zmęczony nadmiarem bodźców lub kiedy potrzebuje towarzystwa. Z czasem zaczniesz odróżniać różne rodzaje płaczu i będziesz od razu wiedział, czego potrzebuje.

Wydaje się tak kruchy i delikatny, że możesz się obawiać, że zrobisz mu krzywdę podczas kąpienia, przewijania lub ubierania. Nie bój się. Jego kości są bardzo elastyczne. Potrafi też odruchowo wstrzymać oddech, gdy jego główka znajdzie się pod wodą. Kąp więc swoje maleństwo. Wiedz, że nikt nie robi tego lepiej od ojców. Kąpiel może być przy okazji świetną zabawą. Pozwól mu popluskać się w wodzie, jednak nie za długo. Kąpiel powinna trwać tylko 7-8 minut.

Kiedy go podnosisz i trzymasz, podpieraj jego główkę i kark. Sam nie jest w stanie tego zrobić, bo ma słabe mięśnie szyi i grzbietu.

Noworodek na ogół przesypia większość dnia, śpi nawet do 16 godzin na dobę. Kiedy nie śpi, wykorzystaj okazję, żeby nawiązać z nim kontakt i lepiej go poznać. Zobaczysz, jak reaguje, jak wpatruje się w Ciebie, kiedy się nad nim pochylasz. Potrafi już skupić wzrok na Twojej twarzy, jeśli widzi ją z bliska. Kiedy go przewijasz, ubierasz lub kąpiesz - mów do niego, śpiewaj, uśmiechaj się, głaszcz, a od drugiego tygodnia możesz zacząć delikatnie go masować. Fizyczna bliskość jest jednym z najskuteczniejszych sposobów nawiązywania z nim więzi.

**Nigdy nie zostawiaj go samego, kiedy płacze - żeby „się wyplakał”. Płacz jest zawsze sygnałem dyskomfortu i niezaspokojenia jakiejś jego potrzeby. Nie obawiaj się, że możesz go „rozpuścić”. Wręcz przeciwnie - noworodki i niemowlęta, które nigdy nie były zostawiane same, gdy płakały, sprawiają później mniej problemów i są spokojniejsze.**



Okres noworodkowy szybko mija.  
Ani się spostrzeżesz, kiedy Twoje dziecko  
zacznie chodzić, mówić, stanie się  
rozkoszным przedszkolakiem, uczniem...

**...a Ty już zawsze  
będziesz jego TATA.**

Świat jest dla mnie wspaniały,  
Gdy obok buta taty  
Drepcze mój bucik mały.  
Tata powiada mi o całym świecie,  
O wiosnie, jesieni, zimie, lecie.  
O tym, jak powstaje tęcza kolorowa,  
Wyjaśnia, gdzie się słońce chowa.  
Opowiada mi o dniu i nocy,  
O udzielaniu pierwszej pomocy.  
Mówi o ogniu i o wodzie,  
O pracy silnika w samochodzie.  
Uczy mnie także matematyki,  
Polskiego, przyrody i plastyki.  
Zdradza tajemnice całego świata,  
Taki wspaniały jest tylko - mój Tata.

*Magda Jędrzejewska, lat 11, 2005 r.*





WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Współfinansowano ze środków  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO