

ПРВИ КОРАЦИ У РОДИТЕЉСТВУ



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2020. годину: „Ментално здравље породице - *Подршка од самог почетка*“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:
www.festivalmentalnogzdravlja.rs

Ауторка: проф. др Ивана Михаић, психолошкиња



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

Честитамо, постали сте родитељи!

Рођење детета је велики догађај за породицу. Често описиван као чудо природе и једно од најневероватнијих искустава у животу, овај моменат се нестрпљиво чека и сам чин рађања носи помешана осећања неизвесности, забринутости, олакшања.

Ипак, рођење детета је тек један у низу догађаја када постајете родитељ. Родитељство је целоживотни изазов - оно ће променити вас, ваше улоге, односе, приоритете, поимање света.

Овако важна промена у животу код већине родитеља отвара низ питања: Како ћу прихватити дете? Како ћу прихватити улогу родитеља? Како ћу научити да се бринем о детету?

За неке породице је реалност, али за велики број породица је заправо мит да се са рођењем бебе, рађа и родитељ спретан да се о њој брине, па и да се одмах по рођењу беба заволи.

Родитељство се учи цео живот.

Најбољу школу родитељства наћи ћете у својим свакодневним искуствима, а најбољи учитељ биће вам управо дете. Бринући о њему, учићете како да обједините бригу о здрављу, исхрани, безбедности, са доживљајем припадања, осетљивошћу на потребе детета, разумевањем света из дететове перспективе и пружањем детету прилика да учи, сазнаје и овладава светом око себе.

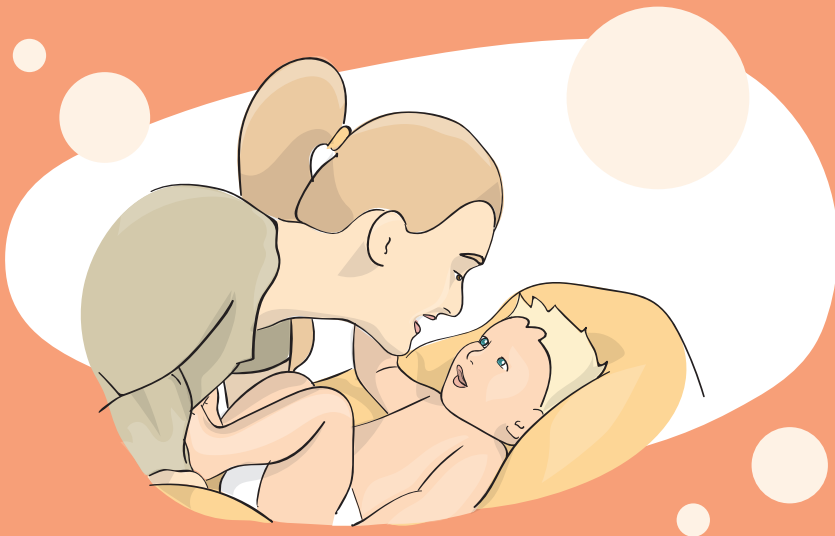


Подстицајна нега - за рани развој деце (www.nurturing-care.org)

Ево првих корака ка вештом родитељству

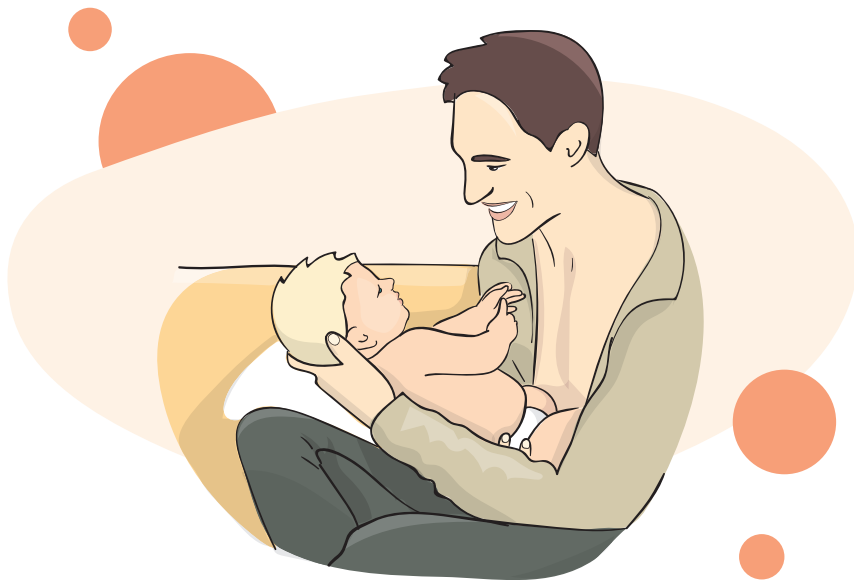
Упознајте се са својим дететом

Дозволите себи време да упознате своју бебу. Посматрајте је стрпљиво и пажљиво. Учите како реагује на звуке, какав јој је ритам спавања, како се буди. Пратите како се прилагођава, шта је умирује, а шта је узбуђује, или узнемирује. За овакво учење користите прилике у свакодневним рутинама неге бебе, храњења, или успављивања.



Издвојите током дана време у ком ћете са бебом бити 1:1. Оваква ваша не-подељена пажња пријаће беби, али ће и вама дати прилику да градите свој однос са њом. Додирујте своју бебу, мазите је и говорите јој. Пратите како вас гледа, какве промене израза лица прави, какве покрете. Учите да будете стрпљиви и чекате њен одговор - гукање, промену израза лица, покрет, престанак плача... Учите да приметите када беба показује интересовање за нешто (у почетку ће то бити погледом, или изразом лица, а касније покретима прста, кретањем и гукањем). Својим говором - променом ритма или тона гласа, подржите њено интересовање.

Дозволите вашој беби да и она вас упозна као неког ко ће бити ту за њу и ко ће је водити кроз нова искуства док овладава светом око себе. Будите уз њу. Носите је. Када је сасвим мала, омогућите јој контакт „кожа-на-кожу“ са вама, не само током дојења, већ и у другим ситуацијама и то и отац и мајка.



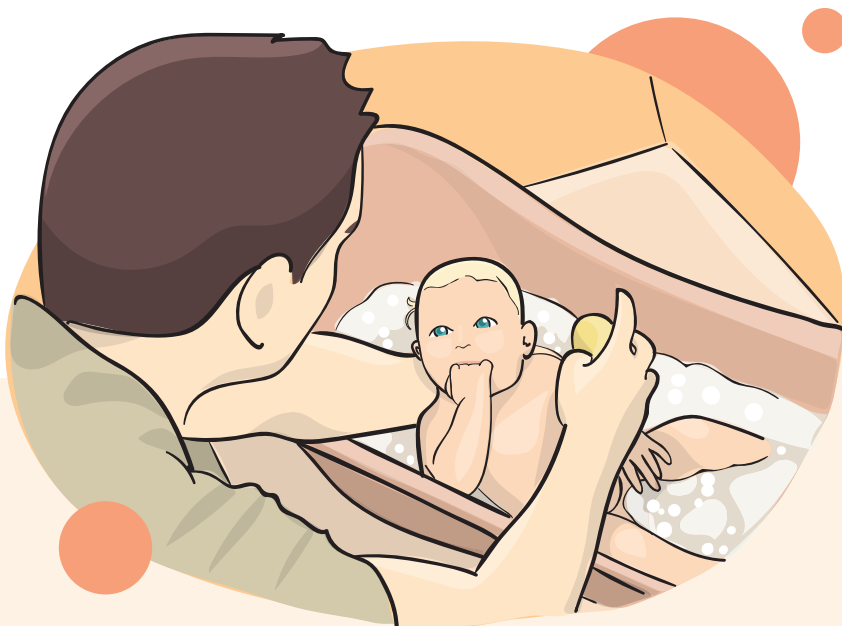
Говорите јој када плаче и узмите у руке. Обратите јој се кад вас дозива. Омогућите јој да на овај начин научи да се умирује уз вас и ваш глас.

Када прави гримасе, отвара очи или се окреће, именујте шта то ради, без обзира на то да ли она разуме. Говорите нежним гласом. Зовите је именом и одушевите се када успе да окрене поглед, или касније главу ка вама кад је позовете.

Начините за бебу и себе бар неке од рутина предвидивим. То ће умирити бебу, а вама дати утисак да добро владате ситуацијом и прилику да уносите новине једну по једну док учите како да будете породица.

Удружите се у савез за дете

Очеви и мајке су једнако важни у животу свог детета. Очеви и мајке су једнако вешти да брину о свом детету. Разлике у приступу и активностима које могу бити мање или више видљиве између очева и мајки, из перспективе детета су богатство и прилике за истраживање.



Родитељство очева и мајки не мора да буде исто. Неко може да буде вештији у игри, неко у храњењу. Неко може да буде опуштенији при купању бебе, неко у разговору са бебом. Важно је да оба родитеља сваког дана имају прилике да учествују у рутинама неге и храњења, као и да имају своје, специјално време са бебом. Њега могу провести у разговору на кревету, нунану и мажењу у фотељи, разговору током шетње са бебом, игри на поду или било којој другој активности у којој је пажња родитеља посвећена искључиво беби и у којој родитељ има прилике да се упознаје и повезује са својом бебом.

Имајте на уму да и очеви и мајке уче како се брину баш о овом детету, па је свакодневна интеракција са бебом предуслов познавања потреба детета, а самим тим и квалитетног родитељства.

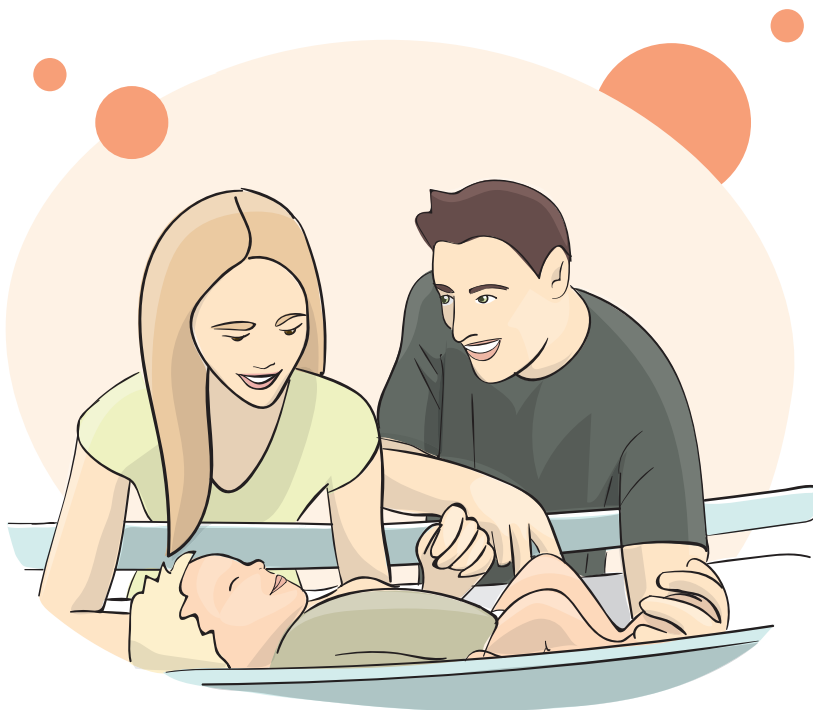


Осим директног контакта са бебом, родитељи имају још један ресурс подршке док уче како се буде родитељ. То је отворена комуникација међу њима. Зато слободно говорите један другом о томе како се осећате у улози родитеља, које доживљаје сте имали, шта сте приметили, шта вам је лако, а шта тешко. Правите мале и велике договоре о томе како ћете организовати свакодневну бригу о домаћинству и детету, али и о томе чему желите да учите дете, како ћете га васпитавати и слично. Размењујте своје доживљаје бебе и своје доживљаје себе као родитеља. Пружите један другом подршку у томе да пробате нешто ново у контакту са бебом, да је боље упознате и да усавршите вештине које стичете.

Брините о својим емоцијама након рођења детета

Промене које се дешавају након рођења детета, чак и ако људима око вас изгледају лагане и лепе, могу бити извор великог стреса и снажних, не увек пријатних, емоција.

Промене у расположењу су очекивана, природна реакција на велики број нових улога, задатака и изазова који је пред вама. Већина родитеља успева да контролише ове промене и снажне емоције. Ипак, уколико дуго трају, емотивни доживљаји попут неизвесности, љутње, забринутости, исцрпљују ресурсе за прилагођавање и чине да се осећате и понашате мање вешто у препознавању потреба и реаговању на потребе бебе.



Промене у расположењу, или негативне емоције које прате родитељство, не говоре о вама као о мање добром родитељу. Оне се могу десити свима - и очевима, и мајкама, и онима који су дуго и жељно очекивали своје дете, и онима који дете нису планирали.

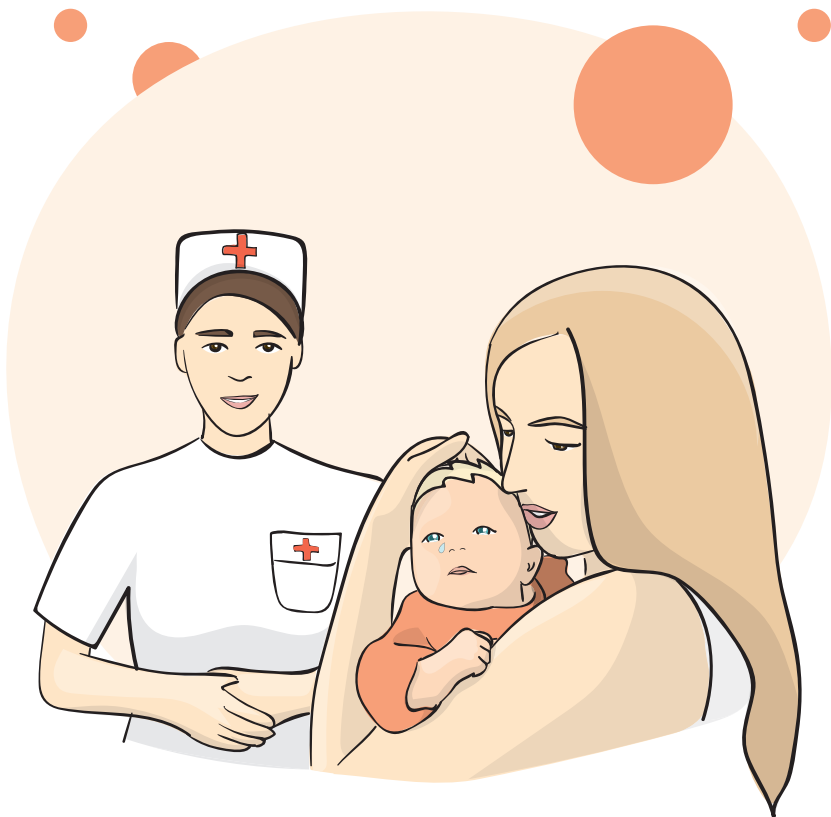
Имајте на уму да су промене у емотивном животу међу најчешћим пратиоцима великих животних догађаја попут постајања родитељем. Околина их зато може сматрати уобичајеним. Међутим, важно је да потражите помоћ уколико приметите код себе или код свог партнера/партнерке да:


- осећање туге, немоћи не пролази и губите доживљај да можете то да промените,
- осећање забринутости и страха траје и без неког реалног извора
- постоји изражена преосетљивост, фрустрираност, радражљивост у уобичајеним свакодневним ситуацијама,
- постоје промене у ритму спавања (које немају везе са бебом), храњења, и доживљај безвољности чак и за обичајене рутине (устати из кревета, јести, окупати се, изаћи),
- доживљавате тешкоћу да донесете једноставне одлуке везане за свакодневне рутине у домаћинству или око бебе.

Издвојите време да са својим партнером/партнерком разговарате о томе како се осећа и не устручавајте се да тражите помоћ за себе или за своју породицу!

Направите круг пријатеља уз које ћете истраживати родитељство

У вашем учењу како се буде добар родитељ важно је да направите око своје породице мрежу поузданих сарадника. Они ће вам бити подршка у разумевању задатака у улози родитеља, али и у грађењу вештина бриге о детету и подстицаја развоју детета. Једнако тако, на њих би требало да можете да се ослоните да ће препознати које потребе имате за подршком и благовремено на њих одговорити.







Пре свега, ово се односи на различите професионалце - педијатра и патронажну сестру, на пример. Осим бриге о здрављу и напредовању вашег детета, ови професионалци би, заједно са вама требало да брину и о сигурности вашег детета, али и да вас подржавају у проналажењу најбољих начина за комуникацију са дететом и подстицај развоју детета. Осим тога, њихова улога је да, из разговора са вама, препознају када вам је, као породици, потребна другачија врста подршке и да вас на њу упуте.

Када имате неку хитну недоумицу, или питање и потребан вам је брз савет, можете користити и ресурсе телефонских саветовалишта за родитеље, попут „Хало бебе“.

Када год је то могуће, немојте користити интернет као извор подршке за своје родитељске вештине и бригу о детету. На интернету је доступно мноштво, често контрадикторних, прича и савета. Настојте да, као породица, имате око себе „живе људе“ са којима можете поделити своју причу, своје искуство и своје питање, и добити одговор који је релевантан - баш за вас.

Рођењем вашег детета, ваши пријатељи и породица ће добити нове улоге: постаће бака, деда, ујак, тетка, кум/кума и слично. Њихово присуство у вашем животу и животу вашег детета биће веома важно. Дете ће имати прилику да гради посебне контакте са њима, има специјална искуства и обогати своје прилике за учење уз њих. Међутим, у првим данима вашег заједничког живота као породице, настојте да њихову помоћ усмерите на домен бриге о домаћинству, а за себе осигурајте време са бебом и време за савез родитеља.



Рођење детета је тек један у низу догађаја када постајете родитељ. Родитељство је целоживотни изазов - оно ће променити вас, ваше улоге, односе, приоритете, поимање света. Најбољу школу родитељства наћи ћете у својим свакодневним искуствима, а најбољи учитељ биће вам управо дете. Желимо вам пуно среће на овом путу!

Штампа:

Futura, Novi Sad

Дизајн и илустрација:

Futura, Novi Sad

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

173.7-055.52(036)

392.3-055.52(036)

347.515.1(036)

МИХИЋ, Ивана, 1979-

Први кораци у родитељству / Ивана Михић ; илустрације Јелена Обрадовић. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2020 (Нови Сад : Фугура). - [8] str. ; 21 cm

Кор. насл. - Тираж 10.000.

ISBN 978-86-86185-74-7

а) Родитељи – Породични живот – Приручници б) Родитељска одговорност – Приручници

COBISS.SR-ID 27035145