



# Sfaturi despre ce inseamna sa devii tata - cum sa fii un tata activ

GHID PENTRU DEZVOLTAREA BEBELUSULUI PE LUNI

ARTICOL

AUG 19, 2024

6 MINUTE

Te intrebi cum pot ajuta taticii la ingrijirea bebelusului? Urmeaza aceste sfaturi pentru a afla ce inseamna sa devii tata pentru prima data, cum sa sa creezi o legatura cu cel mic si cum poti oferi suportul tau in cresterea si ingrijirea bebelusului.

Te intrebi cum pot ajuta taticii la ingrijirea bebelusului? Urmeaza aceste sfaturi pentru a afla ce inseamna sa devii tata pentru prima data, cum sa sa creezi o legatura cu cel mic si cum poti oferi suportul tau in cresterea si ingrijirea bebelusului.

## 1. Pregateste-te pentru nasterea bebelusului

Citeste informatii despre ce inseamna nasterea si arata-i partenerei tale ca esti interesat. Mergeti la cursurile prenatale impreuna - si sfaturile practice, intrucat vei aprecia mai mult corpul partenerei tale si vei intelege prin ce perioada trece, vei descoperi cum poti sa iti ajuti partenera in timpul sarcinii si totodata vei putea sa creezi o legatura cu bebelusul tau in timpul sarcinii. In Romania, poti sa urmezi cursuri de puericultura inainte de nasterea

bebelusului pentru a fi pregatit atunci cand vine pe lume noul membru al familiei. In plus, poti primi un atestat si 10 zile de concediu pe langa cele 5 stabilite prin lege.

## **2. Inca te intrebi cum pot taticii sa ajute la cresterea nou-nascutului?**

Speram ca ai invatat la cursurile prenatale cum sa schimbi un scutec, cum sa-l speli pe cel mic si cum sa-l linistesti daca plange? Vei juca un rol important inca de la inceput si iti vei putea pune abilitatile de crestere a bebelusului in practica. Poti sa te oferi sa stai tu in tura de noapte sa ii acorzi parteneriei tale o pauza de odihna - daca ea il alapteaza pe cel mic, ai putea sa il ajuti pe cel mic sa scoata aerul dupa alaptare, sa il schimbi si sa il pregatesti pentru somn. Daca mama il hraneste cu lapte matern cu biberonul, atunci este oportunitatea perfecta sa te bucuri de momentele cand il hraniti amandoi la rasarit si sa stabiliti o legatura cu bebelusul inca de la inceput.

## **3. Invata semnele si limbajul bebelusului**

Vezi care sunt semnele timpurii pe care le face nou-nascutul cand ii este foame sau este obosit ca sa fii pregatit inainte sa inceapa sa planga de suparare. Semnele unui bebelus somnoros se pot manifesta prin suptul degetului, framantarea si linsul buzelor, dusul mainilor la gura, foitul si agitatia si o privire fixa. Devino un maestru in citirea semnelor unui bebelus si vei fi un erou.

## **4. Intra des in contact direct cu bebelusul (contactul piele pe piele)**

Imbratisarea bebelusului in piele goala (cu exceptia scutecului) cand ai contact piele pe piele (inauntrul tricoului tau daca este racoare) aduce o varietate de beneficii - de la reglarea ritmului cardiac si a temperaturii bebelusului, pana la relaxarea lor si crearea unei legaturi mult mai puternice intre voi doi. Un moment minunat de contact piele pe piele pe care il poti experimenta este dupa baia nou-nascutului in primele ore ale diminetii cand poti sa il asezi pe pat langa tine sau sa il hranesti pentru a crea mai multi stimuli de conexiune. Cu siguranta te vei bucura de astfel de momente impreuna cu bebelusul.

## **5. Vorbeste cu nou-nascutul**

Fiecare cuvânt pe care îl aude bebelusul tău îl va ajuta să își dezvolte limbajul și să consolideze relația pe care o ai cu el. Asadar poți să îi citești bebelusului tău, să îi vorbești în timp ce faci ceva prin casă, indiferent de cât de banal este acest lucru - "Caut un prosop să șterg ce ai regurgitat după masă", totodată poți să îi soplești lucruri dragute și cu siguranță să îi zici cât de mult îl/oi iubești.

## **6. Oferă-i ajutor partenerei când alăptează**

Înteleg că nu poți alăpta tu bebelusul, dar sunt multe exemple de tatici care ajută la hrănirea nou-născutului pe care le poți urma și tu.

## **7. Continuă să alimentezi relația pe care o ai cu bebelusul**

Să ai un copil este o experiență care îți schimbă viața - și e posibil să nu fie chiar atât de romantic și visător precum credeai - așa că este mai important ca niciodată să fii deschis și sincer despre cum vă simțiți amândoi ca părinți și ce constrângeri aveți în relația de cuplu/ familie. Da, poate că altcineva este acum în centrul atenției, dar arată-i partenerei tale cât de uimit ești de ea. Rasfat-o (cu un masaj postnatal), oferă-i o pauză, vorbește și ascult-o - toate aceste mici atenții vă vor ajuta să faceți față noilor încercări de a fi părinți. Dacă tu și partenera simțiți că aveți nevoie de puțin timp să vă adaptați noii vieți în trei, atunci tu ai putea să refuzi politicos toți mușafirii în locul ei. Citește sfaturile noastre despre cum să limitezi vizitatorii care vor dori să vină să cunoască bebelusul după naștere.

## **8. Îngrijirea personală la tatici**

Da, îngrijirea personală la tatici există! Este foarte important să ai grijă de tine, că tu la rândul tău să ai grijă de familia ta. Încearcă să faci exerciții regulate - câteva tracțiuni e un antrenament bun - dormi când poți și asigură-te că familia și prietenii înțeleg perioada prin care treci, cu tot cu urcusuri și coborâșuri. Te vor ajuta să îți fie mai ușor și ar putea să îți ofere câteva sfaturi de îngrijire personală pentru tatici. Nu uita să te asiguri că partenera ta are momentele ei de îngrijire personală.

## **9. Împartăți treburile casnice**

Poate părea evident, dar implicarea ta în treburile casnice este mai importantă decât niciodată. În primele săptămâni după naștere va trebui să preiei mare

parte din treburile casnice. Uite un sfat util pentru noii tatici, decat sa intrebi "Ce ar trebui sa mancam la cina?" gandeste-te singur si surprinde-ti partenera cu una din mesele ei preferate. Proaspata mamica va fi probabil prea extenuata sa se mai gandeasca dupa atatea saptamani in care a fost atenta doar la nou-nascut, asa ca va avea nevoie de suport pentru a face fata pe viitor. Apoi, in timp ce va creati amandoi un ritm comun, puteti sa discutati despre cum veti imparti treburile casnice si responsabilitatile de parinti pentru noul venit al familiei ca sa stiti ce are fiecare de facut.

#### 10. **Imortalizati toate momentele**

Primele saptamani si luni in calitate de noi parinti pot trece neobservate, mai ales ca cel mic se schimba pe zi ce trece. Asadar, fii tot timpul pe aproape si pregatit sa imortalizezi aceste momente - fa poze nu doar bebelusului, dar si mamei atunci cand sunt impreuna. Acum, mai mult decat de obicei, va fi ocupata cu cel mic (ar trebui sa stai cu telefonul in mana sa nu pierzi nici un moment), iar data viitoare cand observi o buna ocazie pentru a face o fotografie - si ele se vor intampla zilnic, in timpul mesei, a povestilor inainte de somn, la baie bebelusului - sa o imortalizezi.