

Pierwsze szpilki po porodzie – czyli tata zostaje w domu, a mama ma wychodne

Minęło już trochę czasu od porodu, Twoja partnerka zapragnęła wyjść z domu i chce zostawić malucha pod Twoją opieką? Z jednej strony czujesz podekscytowanie, ale z drugiej martwisz się, czy temu podołasz?

Wiele kobiet po urodzeniu dziecka marzy o wyjściu z domu – świetnie się ubrać i znowu wyjść do ludzi – nie ma w tym nic dziwnego. Grunt to mieć koło siebie partnera godnego zaufania. A skoro Twoja partnerka zdecydowała się zostawić malucha pod Twoją opieką, to możesz być pewien, że darzy Cię dużym zaufaniem i w Ciebie wierzy. Teraz pozostaje tylko przyjąć to wyzwanie i zająć się Waszym maluchem najlepiej jak potrafisz.

W tym artykule przekażę Ci najważniejsze wskazówki i porady, które pomogą Ci przygotować się na TEN SZCZEGÓLNY DZIEŃ – **bez stresu i obaw**. Dowiesz się również, dlaczego obecność taty jest tak ważna w życiu niemowlaka i warto o to dbać.

PO PIERWSZE – UZUPEŁNIJ ZAPASY

Wyobraź sobie sytuację, gdzie musisz przewinąć płaczącego malucha – szukasz w pośpiechu pieluch, zaglądną do szafek. Dziecko płacze coraz głośniejsze, a Twój niepokój rośnie, ponieważ nie ma ich tam, gdzie byłeś pewien, że będą! W dodatku Twoja partnerka nie odbiera od Ciebie telefonu. Wreszcie je znajdujesz, ale zanim to się stało, zdążyłeś już się zestresować.

Aby uniknąć takiej sytuacji – upewnij się wcześniej, że wiesz gdzie leżą wszystkie potrzebne rzeczy i sprawdź, czy rzeczywiście tam są. Dobrze mieć te najpotrzebniejsze rzeczy zawsze pod ręką.

ZMIANA PIELUCHY NA ALARM

Pieluszkę warto zmieniać często, **niezależnie od tego, czy jest to pieluszka jednorazowa, czy wielorazowa**. Zdecydowanie lepiej dla malucha, jeżeli podejdziesz do tego tematu nawet nadgorliwie - ponieważ **mokra, niezmienna przez wiele godzin pielucha**, bardzo szybko może spowodować u dziecka **odparzenia pupy, a nawet pieluszkowe zapalenie skóry**.

Żeby na pewno o tym nie zapomnieć, ustaw sobie budzik. Dzięki temu nie będziesz musiał cały czas o tym myśleć i martwić się, że zapomnisz.

JAK KARMIĆ NIEMOWLĘ? To nic trudnego!

Karmienie piersią buduje więź między matką a dzieckiem – to fakt, natomiast poprzez karmienie butelką Ty również możesz budować bliskość i relację ze swoją pociechą.

Trzymaj malucha blisko siebie, z troską i miłością. Bez wykonywania gwałtownych ruchów - delikatnie i ze spokojem. Nucenie melodii, delikatne podśpiewywanie czy mówienie do dziecka podczas karmienia, to także fantastyczny sposób na budowanie bliskości.

Jak karmić dziecko butelką? Są różne techniki i pozycje. Łatwo Ci będzie karmić niemowlę na przykład w klasycznej pozycji, w której trzeba ułożyć dziecko na kolanach, plecki podeprzeć przedramieniem, a pupę oprzeć o wewnętrzną stronę uda – w ten sposób główka malucha będzie swobodnie spoczywała na zgięciu Twojego ramienia.

Pierwsza kaszka dla niemowlaka – od kiedy?

Jeżeli maluch jest już **po 4. miesiącu życia**, możesz podawać mu **specjalne kaszki dla niemowląt** – na przykład kaszki bezmleczne Humana, które mają w sobie wyłącznie zboża jakości organicznej. Nie mają w sobie dodatku cukru, laktozy ani mleka krowiego.

Zdrowe kaszki zbożowe wpływają na prawidłowy rozwój malucha, dodają energii oraz są źródłem cennych witamin i minerałów, dlatego warto je podawać maluchowi na początku rozszerzania diety.

Jak rozpoznać, że dziecko jest głodne?

Niemowlę przykłada ręce do ust, płacze, wysuwa język, oblizuje usta, szeroko otwiera buzię lub ssie/zaciska dłoń/pojedyncze paluszki.

POZOSTAŁE WSKAZÓWKI

- **Obserwacja – reakcja:** Bądź czujnym obserwatorem. Jeśli niemowlę płacze, to oznacza, że jest głodne, zmęczone, ma mokrą pieluszkę, potrzebuje bliskości lub zwyczajnie tęskni za mamą. Postaraj się dowiedzieć, dlaczego dziecko płacze i zaspokój jego potrzeby.
- **Test Twojej cierpliwości i spokoju:** Takie czynności jak karmienie, przewijanie czy uspokajanie/usypanie dziecka wymagają trochę więcej Twojej cierpliwości. Bądź na to przygotowany! Nie trać opanowania, nawet jeśli maluch nie chce z Tobą współpracować.
- **Duma do kieszeni:** Jeśli zdarzy się taka sytuacja, w której nie będziesz wiedział co zrobić i jak się zachować, to śmiało sięgnij po telefon i wybierz numer do partnerki lub innej bliskiej Ci osoby, która ma doświadczenie z dziećmi i nie wstydź się poprosić o pomoc. Potrzeby dziecka są najważniejsze.

TATA I DZIECKO – Dlaczego obecność taty jest tak ważna w życiu malucha?

Nie od dziś wiadomo, że obecność ojca wpływa na przyszłość dziecka, a relację z nim buduje się już od pierwszych dni. Już po narodzinach dziecka, masz możliwość nawiązania z nim więzi. Jest ona budowana w momencie, kiedy m.in. nosisz malucha na rękach, śpisz obok niego, karmisz butelką czy mówisz do niego.

Mimo że dawniej ojcowie nie byli tak zaangażowani w wychowywanie dzieci, to na szczęście z biegiem czasu zaszła zmiana i coraz częściej widzi się ojców, którzy nie są tylko opiekunami, ale co ważne – aktywnie uczestniczą w życiu i wychowaniu dziecka.

- **Czułość i wsparcie** – Okazywanie przez ojców czułości i wsparcia w znacznym stopniu wpływa na rozwój poznawczy i społeczny dziecka. Zaszczepia również ogólne poczucie dobrego samopoczucia i pewności siebie.
- **Wpływ na relacje z ludźmi w późniejszym wieku** – Warto mieć na uwadze, że sposób, w jaki tata traktuje swoje dziecko, wpłynie na to, czego będzie ono szukało w relacjach z innymi ludźmi.
- **Dzieci, których ojciec był zaangażowany w ich wychowanie**, zwykle radzą sobie lepiej w życiu, niż te, które nie miały aktywnego ojca na etapie swojego rozwoju.

To są jedne z ważniejszych korzyści. Jak widzisz, Twoja obecność jest także niezwykle ważna dla rozwoju dziecka. Dlatego na tym pierwszym etapie rozwoju kluczowe jest, żeby mama zostawiała miejsce dla taty, pozwalając mu w tym wszystkim uczestniczyć.

Twoja partnerka już to zrobiła – postanawiając zostawić z Tobą malucha 😊 Przed Tobą wyzwanie, ale jestem przekonana, że sobie poradzisz!