

festival tata

slavimo
bržno
roditeljstvo

 RODA® | roditelji u akciji |



Embassy of Sweden

STATUS

M

festival
tata



Tijekom svog života 80% muškaraca i mladića postat će tate. Njihovi postupci i odnos prema majci djeteta od trudnoće nadalje te odnos koji njeguju s djetetom od rođenja, mogu značajno utjecati na živote njihove djece i živote njihovih obitelji, ali i na cijelu zajednicu.

Ovom brošurom želimo Vam naglasiti koliko su angažirani, uključeni očevi važni, koliko dobrobiti donose djeci, partnericama, cijeloj obitelji, ali i samima sebi.

Želimo Vas motivirati na preuzimanje aktivne uloge u životu obitelji koju gradite sa svojom partnericom i djetetom koje možda tek očekujete ili već imate. Prisutni i aktivno uključeni u odrastanje svoga djeteta, važni ste čak i ako se životni putovi Vas i majke Vašeg djeteta razidu i dijete ne živi s Vama ili s Vama živi dio vremena.

Kao tata, važni ste u djetetovom životu, a Vaš odnos s majkom djeteta uvelike će odrediti kvalitetu života Vašeg djeteta.

Zašto su tate bitni

Posljednjih desetljeća, kako očevi preuzimaju dio aktivne uloge u odrastanju djeteta, znanstvenici sve više uviđaju koliko su očevi važni. Tijela očeva reagiraju na roditeljstvo gotovo kao i tijela žena, a njihov stil roditeljstva utječe na djecu u jednakoj mjeri, a ponekad i više nego onaj majke.

Proučavajući odnos između djeteta i roditelja, znanstvenici su uočili da tatina ljubav ponekad na djecu ima veći utjecaj nego mamina.

Roditeljski postupci i emocije, način na koji ih pokazuju i kako skrbe o djeci, imaju ogroman utjecaj na

djecu. Roditeljsko prihvaćanje i odbacivanje oblikuju djetetovo ponašanje. Roditeljsko odbacivanje može dovesti do niskog samopouzdanja, osjećaja manje vrijednosti ili negativnog svjetonazora. To vrijedi za oba roditelja, a u nekim je slučajevima očev utjecaj čak i važniji od majčina.

Primjerice, razina osjećaja prihvaćanja i voljenosti od strane oca u većoj mjeri može poslužiti kao prediktor hoće li se dijete u odrasloj dobi osjećati sigurno i sretno te biti zadovoljno životom, čak i više nego intenzitet u kojem se dijete osjeća voljeno i prihvaćeno od majke.

Biti dobar tata

Na sreću očeva, majka priroda im pomaže da budu dobri roditelji. Ispitivanjem hormona utvrđeno je da je kod očeva prisutna povišena razina oksitocina tijekom prvih tjedana života djeteta. Taj hormon, poznat i kao hormon sreće i ljubavi, povećava osjećaj povezanosti unutar skupine.

U nekim je istraživanjima otkriveno i da razina oksitocina raste kod očeva kada se igraju s djecom, a druga pokazuju da očinstvo uzrokuje i pad razine testosterona, tzv. macho hormona povezanog s agresivnim ponašanjem. Što se otac više brine o djetetu, ta je promjena očitija, što bi moglo značiti da se time umanjuje muški poriv za riskiranjem, a potiču skrb i obiteljski život.

Znanstvenici su složni u zaključku kako je najvažnije da očevi uvide koliko su važni. Vrijeme koje očevi posvete djeci, važno je za rast i razvoj djece. Aktivnosti u kojima se angažiraju s djecom ne moraju biti skupe i zahtjevne, dovoljno je posvetiti se djeci u svakodnevnim aktivnostima i igrama.



festival tata

Kako biti tata

Budite partner u pripremama za porod i podrška na porodu

Zajedničko planiranje i pripreme prilika su da se još bolje upoznate - saznate o partneričinim strahovima, očekivanjima i željama, date joj priliku da čuje Vaša razmišljanja. Ukoliko Vaša partnerica na porodu želi podršku doule, nemojte to shvatiti osobno i misliti kako ona u Vama ne vidi dovoljno dobru podršku. Doula nije Vaša zamjena, ona je dio Vašeg tima. Po-

držite partnericu u njenim željama da pronađe doulu, pomognite joj pronaći i odabrati pravu osobu jer je jednako važno da Vi, kao i Vaša partnerica, u do- uli imate osobu od povjerenja čijoj prosudbi vjeru- jete. Najviše što možete dati partnerici koja se pri- prema za porođaj jest upravo to - podrška i sloboda da odabere opciju s kojom će se osjećati najsigurni- je tijekom porođaja.

Osim što ćete partnerici olakšati “prolazak” kroz po- rod, prisutnost rođenju djeteta svečano će Vas uve- sti u roditeljsku ulogu i naoružati samopouzdanjem potrebnim da se lakše snađete u svojoj novoj ulozi tijekom prvih tjedana kod kuće.

Učite preuzimajući dio njege na sebe

Ne postoji nikakvo znanje niti magična intuicija s ko- jom se žene rađaju i koja im govori kako se brinu- ti o novorođenčetu – one upravo uče brinući se za svoje dijete, a jednako tako uče i očevi. Zato slobod- no promijenite prljavu pelenu, okupajte svoje dijete, potrudite se utješiti ga kada je uznemireno. Možda ćete u početku biti nespretni, ali što više to budete radili, osjećat ćete se sigurnije i sve ćete više vjero- vati u svoje roditeljske kompetencije.

Budite strpljivi

Uhodavanje u brigu o djetetu nije lako, osobito ako nemate mogućnost biti s mamom i djetetom tije- kom cijelog razdoblja upoznavanja. Nakon što se vratite na posao, a većina očeva vraća se na posao u prvom tjednu bebina života, od vremena provede- nog s djetetom navečer ili vikendom kreirajte male rituale. Predlažemo: izvedite dijete u šetnju, čitajte

mu (ne, nije prerano, dijete će obožavati slušati Vaš glas), okupajte ga, nježno ga masirajte, umirujte ga kontaktom kože na kožu, nosite ga i kada nije uznemireno.

Umiješajte se

Vaša partnerica možda osjeća potrebu nadgledati i obavljati sve poslove oko djeteta – od hranjenja, promjene pelena, oblačenja i umirivanja do igranja s njim i to 24 sata, svakodnevno. Vrlo je važno za Vas kao oca, da ne spominjemo dijete, ali i fizičko i psihičko zdravlje partnerice, da preuzmete dio obaveza na sebe. Čak i ako se partnerica protivi tome, “uskočite” i preuzmite dio poslova i igara. Nemojte čekati da Vam ona delegira poslove, preuzmite inicijativu, budite aktivan sudionik u Vašoj obitelji, a ne pomažuć. Nećete požaliti.

Ne popuštajte

Svjesno ili ne, žene često sabotiraju partnerove prilike za povezivanje s bebom, reagirajući na očevu početničku nespretnost, drugačiju tehniku kupanja ili oblačenja bebe i sl. Ukoliko Vas partnerica kritizira, nježno je podsjetite da ste u stanju pobrinuti se za bebu, ukoliko Vam ona pruži priliku.

Budite partner i u dojenju

Ukoliko Vaša partnerica planira dojiti ili već doji, jako joj je važno ostvariti svoje “dojeće ciljeve”. Ponekad će Vas možda i iznenaditi silina emocija kojom će proživljavati eventualne poteškoće i trebat ćete joj kao podrška i osoba koja vjeruje da ona može prebroditi probleme s kojima se suočava. Educirajte se

o dojenju kako biste partnerici pružili podršku u suočavanju s mogućim problemima s dojenjem jer će u suočavanju s problemima u dojenju Vaša podrška često biti važna za uspješan nastavak dojenja.

Čak i kad s dojenjem nema problema, omogućite joj što udobnije i neometano dojenje, pobrinite se da joj je na dohvat ruke sve što joj je potrebno (npr. hrana i piće, osobito u prvim tjednima kada većina žena doji vrlo često), podignite dijete da podigne kada je gotovo s podojem.





festival tata

Tate, trudnoća i porod

Vrijeme trudnoće ono je u kojemu majka obavlja većinu “posla” dok beba raste u njenom trbuhu. Iako se čini da nema puno toga u čemu možete sudjelovati i čime možete doprinijeti u ovom razdoblju, to nije tako.

Vaša prisutnost i uključenost u trudnoću pozitivno utječu i na zdravlje majke, Vaše partnerice, i na zdravlje djeteta, a Vaša prisutnost tijekom rođenja djeteta velik je događaj i za Vas, ali i podrška i potpora partnerici koja rađa.

Prisutnost tate pozitivno utječe na zdravlje majke i djeteta.

Igrajte se

Očevi komuniciraju s djecom drugačije nego majke i to je savršeno u redu. U biti, znanstvenici pretpostavljaju da je, s razvojnog stajališta, očevima karakteristična tjelesna igra, savršen kontrast majčinom nježnijem, brižnijem pristupu. Dakle, ne oklijevajte, ponudite bebi let avionom, jahanje na konju i slične igre, ali nemojte se ograničiti samo na ovaj način igre – pravi muškarci znaju i kako se maziti.

Kako sve očevi mogu sudjelovati u trudnoći

Tate mogu i trebaju sudjelovati u trudnoći: kroz brigu o partnerici, sudjelovanje u kontrolama tijekom trudnoće, slušanjem prvih otkucaja bebinog srca, zajedničkim proučavanjem literature o trudnoći, odlaskom na radionice pripreme za porod i dojenje.

Budite pažljivi

Promjene u trudnoći možete pomno promatrati, ali i aktivno sudjelovati u njima zajedno s Vašom partnericom. Majci Vašeg djeteta dajte do znanja da uživate u rastu njenog trbuha. Stavite ruku na njezin trbuh i čekajte da se beba pomakne. Puštajte glazbu i čitajte Vašoj bebi. Ako volite pisati, vodite dnevnik i zadržite uspomene na partneričinu trudnoću. Pratite razvoj djeteta tijekom trudnoće. Vjerujte, bit ćete iznenađeni.

Budite prisutni

Otiđite barem na nekoliko pregleda s Vašom partnericom i postavljajte pitanja. Ako Vaša partnerica razmišlja napraviti amniocentezu ili bilo koji drugi zahvat zbog mogućnosti genetskih malformacija, pobrinite se da budete prisutni i da zajedno donesete informirane odluke o pretragama koje želite. Bit će joj lakše ako joj svojim prisustvom pružite podršku.

Upišite se zajedno na tečaj pripreme za porod i na tečaj pripreme za dojenje. Također, raspitajte se o svojim pravima vezanim uz rodiljni i roditeljski dopust, jednokratne naknade od grada i sl.

Promijenite životne navike

Ako se Vaša partnerica trudi promijeniti životne navike - jesti kvalitetnije, kretati se, prestala je pušiti i ne pije alkohol, možete je podržati u tome tako da i Vi prihvatite njezine nove navike. Sigurno će i Vama činiti dobro, a ne samo Vašoj bebi i partnerici. Potrudite se pronaći način da smanjite prekovremeni boravak na radnom mjestu. Imajte više slobodnog vremena za sebe i svoju partnericu.



festival tata



Poštujte njezino tijelo

Kako njezina trudnoća napreduje, s vremena na vrijeme Vaša se partnerica može osjećati neprivlačno. Razuvjerite je.

Seksualni život može se promijeniti. I partnerica, ali i Vi, možete osjetiti smanjenu želju i potrebu za seksom, ali i pojačanu. Nema pravila.

Vaša partnerica može patiti zbog bolova u leđima, jutarnjih mučnina i razumljive preokupacije drugim prioritetima u životu. Možda će joj trebati pomoći da se ponovo osjeti ugodno u svome tijelu, a zajedno možete otkriti kako joj najbolje pomoći u tome.

Većina se žena ponovo osjeća dobro i raspoloženo za seks u drugom tromjesečju, ali čak i ako tako ne bude, ostanite fizički povezani zagrljajima, dodirivanjem, masažom.

Uložite dodatni napor

Vaša partnerica može Vam se činiti izuzetno zahtjevna. Podnesite to stoički i s razumijevanjem.

U njoj se gotovo svakodnevno odvijaju promjene koja ona osjeća na različite načine, od euforije i ugođe do težine i nelagode. Pomognite joj da se nosi s promjenama raspoloženja, udovoljite trudničkim željama.

Isplanirajte put do rodilišta

Vi ćete najvjerojatnije biti vozač koji će trebati prevesti partnericu u trudovima do rodilišta. U tim visoko emocionalnim trenucima, nemojte previše računati na razumno promišljanje, puno ćete se bolje snaći ako već znate rutu do rodilišta, mjesta za parking i eventualne prepreke na putu do rodilišta (radove na cesti, prometne gužve u određeno doba dana, i sl.). Razmislite i o opciji pozivanja taksija.

Budite partner u porodu

Budite spremni pomoći svojoj partnerici tijekom poroda, ako i ona sama to želi. Bit ćete joj najbolja podrška ako poslušate što od Vas traži.

Ako vam to nije jasno, pitajte je, jako je važno da znate što od Vas očekuje. Tako će biti lakše i vama i njoj.

Još tijekom trudnoće razgovarajte o opcijama i željama vezanima uz porod i zajedno sastavite plan poroda. U njemu definirajte i sva očekivanja koja partnerica ima od Vas tijekom porođaja, a Vi se dodatno upoznajete sa svime što ona želi u porodu kako biste doprinijeli da se to i ostvari.

Pripremite se na novi način života kao obitelji

Prije nego se dijete rodi, osim praktičnog dijela nabavke odjeće i opreme koju želite koristiti, važno je razmisliti i isplanirati logistiku prvih tjedana života s bebom (ili više njih).

Ako već nemate krug podrške prijatelja, sestara i braće, razmislite o njemu i dogovorite s osobama, koje želite blizu u prvom razdoblju nakon rođenja djeteta, na koje vam načine mogu pomoći.

Ukoliko Vaša situacija dopušta, zatražite godišnji odmor za razdoblje nakon rođenja djeteta kako biste mogli sudjelovati u brizi oko bebe tijekom njezinih prvih (tje)dana života, a informirajte se i o Vašim očinskim pravima na slobodne dane nakon rođenja djeteta.

Provjerite s poslodavcem na koliko slobodnih dana imate pravo nakon rođenja djeteta pa razmislite da dio godišnjeg odmora ostavite za dane odmah nakon rođenja djeteta tijekom kojih ćete biti nezamjenjiva podrška partnerici. To će ujedno biti i prilika da se uključite u brigu o djetetu od samih početaka. Razgovarajte na vrijeme s partnericom hoćete li koristiti roditeljski dopust, te na koji način želite iskoristiti svoja prava. Partnerica Vam može prepustiti dio svog roditeljskog dopusta, najviše dva mjeseca, a svoja neprenosiva dva mjeseca možete koristiti dva puta do 8. godine života djeteta.





festival tata

Uloga partnera u porodu

Porod je proces čije trajanje nije predvidljivo. Vrijeme trajanja svake faze poroda individualno je od žene do žene, a velikim dijelom ovisi i o tome koliko se žena osjeća sigurnom i zaštićenom u okruženju u kojemu rađa. I u tom aspektu Vaša uloga partnera u porodu može biti ključna.

Ponekad je teško utvrditi početak poroda jer prvi trudovi mogu biti jedva osjetni, kratki, gotovo bezbolni i zatim se postepeno pojačavaju. Porod može započeti i puknućem vodenjaka, ali nema mjesta panici. Nema potrebe da jurite u rodilište na prvi znak trudova ili čim pukne vodenjak. Ostanite u toplini svog doma dok god se osjećate ugodno ili dok trudovi ne postanu nepodnošljivi jer će porod tako najbolje napredovati.

Uz lagane trudove moguće je nastaviti sa svakodnevnim radnjama i obavezama; važno je da žena ostane mobilna i aktivna, koliko je to moguće i u onoj mjeri u kojoj joj to odgovara. Uz aktivnost i uspravan položaj, svaki ženin pokret pomaže djetetu da se bolje spusti i namjesti za porod. No, ukoliko je kasno u danu, predvečer ili noć, korisno je potaknuti partnericu na odmor ili spavanje – nikad se ne zna koliko će porod trajati i par sati sna može kasnije puno značiti. Odmor će dobro doći i Vama! Ako ne može spavati u ležećem položaju, probajte partnerici pomoći da se podupre jastucima tako da se između trudova može opustiti, a u trudu nagnuti prema naprijed ili zauzeti položaj koji joj odgovara – primjerice četveronoške.

Što možete raditi kako biste olakšali partnerici porod

Mogu Vas mučiti misli radite li dovoljno da partnerici olakšate ovo razdoblje. Ukoliko ste zajedno sastavljali plan poroda, vjerojatno već znate što Vaša

partnerica očekuje i treba od Vas, a ovo su neke od ideja kako njoj i sebi olakšati ovu fazu poroda:

- Najprije napravite ugodnu atmosferu, zamračite prozore, prigušite sva svjetla, smanjite buku, ugasite zvukove na mobitelima, pustite laganu glazbu. Ako partnerica ima neki omiljeni miris u obliku eteričnog ulja, pustite da se miris lagano razliježe po vašem domu. Opuštenost pridonosi učinkovitosti trudova, a čin rađanja postaje svečanost.
- Neregularnost trudova, nejednak intenzitet i duljina trajanja u ovom razdoblju njihova je karakteristika, stoga, ako ikako možete, suzdržite se od mjenja trudova i pokušajte otprilike u sebi računati vrijeme tek toliko da imate neku orijentaciju. To će vam ujedno pomoći da zadržite smirenost koja je ključna u porodu.
- Ako mjerite vrijeme od truda do truda (učestalost kontrakcija mjeri se od početka jedne do početka sljedeće, a trajanje od početka do kraja istog truda), nemojte se preopterećivati tim informacijama i radite to diskretno jer unosi nemir, a Vi trebate osigurati mir. Uostalom, vrlo vjerojatno nećete uočiti nikakav obrazac koji bi Vama ili partnerici olakšao porod.
- Ohrabrite partnericu da ustraje u aktivnosti kao što je hodanje, njihanje, plesanje i činite to s njom ako vidite da je to umiruje.
- Zajedno prakticirajte neku od tehnika relaksacija.
- Budite uz partnericu, bodrite je i ohrabrujte, recite da joj odlično ide.
- Podsjetite je da jede i pije i donesite joj hranu i piće ako to želi.
- Ako ste angažirali doulu, vrijeme je da je pozove-

te. Komunikaciju s njom preuzmite Vi.

- Ako planirate porod kod kuće, vrijeme je da nazovete primalju.
- Pomognite partnerici da nađe udoban položaj – postavite joj mekanu podlogu na pod, ponudite joj loptu za pilates ili stolac da se postavi četveronoške; ponudite joj mogućnost tuširanja i mlaz usmjerite na donji dio njenih leđa ili tušem kružite po trbuhu u smjeru kazaljke na satu ako to partnerici odgovara. Pazite na temperaturu vode jer voda ne smije biti pretopla niti prehladna.
- Ponudite joj masažu ili vršite pritisak na donji dio leđa ili kukove; ako ima bolove u donjem dijelu leđa, stavite joj topli oblog i čvrsto ga držite uz tijelo.
- Ako planirate porod u rodilištu, polako skupite torbe i postavite ih kod vrata

Kad se trudovi budu češće javljali, jači i dulji, može Vam ponestati ideja kako partnerici olakšati porod. Ustrajte u svemu što se radili, a što ju je opuštalo. Porod može trajati zaista dugo i može biti isprekidan periodima u kojima se ništa ne događa već samo protječe vrijeme. Tada je važno zadržati prisebnost i ne dopustiti da Vas svlada osjećaj bespomoćnosti. Iako ćete svu snagu usmjeriti na davanje podrške i nastojat ćete olakšati bolove, koristeći tehnike masaže i relaksacije koje ste tijekom trudnoće naučili, može Vam se dogoditi da vam partnerica kaže “Ne diraj me! Ostavi me na miru!”, tijekom jednog truda, a odmah u sljedećem “Pritisni jače! Ne napuštaj me!”.

Ne dajte se zbuniti. Promjena ponašanja u skladu s trenutnim željama i potrebama upravo je ono kako možete pomoći partnerici. Pokušajte cijelo vrijeme

festival tata

misli da je Vaša prisutnost ono što stvarno pomaže, bez obzira na reakcije koje trenutno izazivate. Postanete li i sami uzrujani ili umorni, izađite na trenutak i odmorite se jer će Vaša uzrujanost začas prijeći na partnericu, a to neće pomoći, već može odmoći. Po-držite partnericu i nastojte je uvijek pohvaliti: "Odlič-no se držiš, nastavi samo tako!" Tako ujedno bodrite i sebe. Njezinu netrpeljivost i pokoju grubu riječ ne-mojte shvaćati osobno. To je znak da porod ide svo-jim pravim tijekom i da ste bliže kraju nego početku.

Stalno je podsjećajte:

- da se odmori između trudova i koncentrira pono-vo sa svakom sljedećom kontrakcijom
- da isprazni mjehur svakih jedan do dva sata
- da s vremena na vrijeme promijeni položaj te da najmanje leži na leđima jer su tako bolovi najjači, a tijek poroda može se usporiti.

Pokušajte joj osigurati:

- umirujuću sredinu
- mast za usne ako je koristi
- hladnu vlažnu maramicu za brisanje lica te ručnik za brisanje leđa, ruku i nogu
- deku i čarape, bude li joj hladno
- nešto u što može zagristi kada trudovi postanu neizdržljivi.

Nalazite se u trenucima koji nisu samo najteži za majku, nego i najzahtjevniji za Vas. Trudovi se nižu, beskrajno dugi i nemilosrdno česti, a Vaša prisutnost strahovito je važna bez obzira na to što u tom trenutku misli ili govori buduća majka. Dišite s njom, od-vlačite joj pažnju od bolova, uvjeravajte je da je sve to normalno i prolazno. Često hvalite uspjeh s kojim svladava bolove, pružite joj nužnu podršku.

Na pitanje u čemu je prednost blizine budućeg oca, većina žena odgovara da je to već sama njegova fizička prisutnost.

- **Podsjećajte je da je to najkraći dio poroda i da se koncentrira samo na postojeći trud.**
- **Vi ste tu jedina bliska osoba i Vaš savjet prije će poslušati nego bilo čiji drugi. Pozitivan, uvjerljiv ton vratit će joj snagu.**
- **Pitajte čime možete pomoći – nikada ne kritizirajte.**
- **Ako se više ne može suzdržati, obuhvatite joj lice objema rukama i gledajte je u oči nastojeći zadržati njezin pogled.**
- **Dižite s njom gledajući je u oči.**
- **Eventualne i neosnovane grube riječi koje Vam mogu biti upućene, nastojte zaboraviti. Ona to ne misli ozbiljno, a nakon poroda više ih se nećete niti sjećati.**
- **Savjetujte promjenu položaja.**
- **Raspitajte se kod medicinskog osoblja na koji još način možete pomoći.**
- **Nikako nemojte odustajati. Vaša snaga i povjerenje vraća joj snagu i vjeru u njezine vlastite sposobnosti.**
- **U teškim trenucima podsjetite se zašto ste ovdje i da nakon svih teškoća dolazi ono čemu se već tako dugo veselite.**

Kako ovjekovječiti porod?

Uobičajeno je da porodu prisustvuje član obitelji, najčešće partner, i da se rađanje bilježi fotografiranjem ili snimanjem video snimaka.

Fotografiranje i snimanje poroda može biti uznemirujuće zato budite diskretni kako ne biste omeli partnericu. Ako je ikako moguće, neka netko drugi od osoblja nenametljivo bilježi porod fotografiranjem i snimanjem dok ste vi uz partnericu i pružate joj prijeko potrebnu podršku.

Svakako provjeriti je li partnerica i dalje raspoložena za fotografiranje ili snimanje i poštujujte njezinu odluku koja može biti drugačija od prvotnog plana. Ako ćete vi fotografirati ili snimati, nemojte zbog toga zanemariti svoju primarnu ulogu podrške partnerici. Važnije je da budete uz nju nego da javljate drugima kako joj ide ili da slikate i dijelite slike bližnjima. Za sve to ima vremena nakon što se dijete rodi.





festival tata

Važnost očeva u najranijem djetinjstvu

Od prvog susreta u radionici možete se povezati s djetetom koje je rođeno. Vaše tijelo prepoznaje Vašu novu ulogu i mijenja razine hormona u one koji će od Vas učiniti zaštitnika i skrbnika djetetu koje tek upoznajete. Upoznavanje i povezivanje nastavlja se od prvih dana kod kuće. Svaka promijenjena pelena, uspavlivanje i tješnje u naručju ispunjavaju Vas samopouzdanjem i sigurnošću u novu ulogu tate, a veza s Vašim djetetom produžuje se i dobiva nove dimenzije. Iako se i dalje čini da najintenzivniji posao odrađuje majka djeteta, Vaša su podrška i angažman oko partnerice i djeteta neprocjenjivi i donose brojne dobrobiti za dijete, majku i Vas.

Skrb o djetetu od najranije dobi temelj je Vašeg odnosa koji će kroz godine rasti i mijenjati se.

Tate koji koriste roditeljski dopust, intenzivnije su uključeni u skrb oko djece od najranije dobi.

Tatina podrška dojenju

Iako su mame te koje doje djecu i u prvi tren se može činiti kako su kod dojenih beba uloge majke i oca jasno podijeljene i da je dojenje uistinu samo majčin posao, tatina uloga u pružanju podrške partnerici koja doji može biti presudna za uspjeh u dojenju.

Koja je tatina uloga u dojenju?

Za dijete je neprocjenjivo važan odnos s oba roditelja. Tata se u prvim danima može osjećati isključenim u dijelu hranjenja djeteta, no iako to na prvi pogled nije vidljivo, tata može jako doprinijeti uspješnom dojenju i povezivati se s bebom koja je stigla u obitelj.

Mnoge bebe podriguju nakon podoja (ili čak usred njega!). Tata može biti taj koji će podići bebu i pomoći joj da podrigne. Ako beba ima dojenačke kolike, tata je može nositi, masirati joj trbuščić i tako joj olakšati tegobe.

Ako je beba gladna, vjerojatno neće biti zainteresirana za igru i maženje, no beba koja je nahranjena rado će se maziti i spavati na tatinim prsima. Tako će se novorođenče povezivati i s tatom i naviknuti se prepoznavati tatin dodir, miris, frekvenciju disanja, a ton glasa umirivat će dijete, osobito ako ga prepoznaje još iz trbuha.

Prvi dani dojenja mogu biti zahtjevni. Ponekad mama osjeća da podoji traju cijeli dan i noć, bez kra-

ja i konca, tako da ne stiže dovoljno jesti ili piti. Dok mama doji bebu, tata joj može donijeti obrok ili piće i podsjetiti je da se odmori dok beba spava. Isto tako, važno je da tata shvaća da je oporavak nakon poroda i briga o bebi najvažniji i često jedini mamin "posao" prvih tjedana. Sada je tatina briga preuzimanje većeg dijela kućanskih poslova ili organiziranje pomoći u kući. Sada je i prilika za spuštanje kriterija o savršenom kućanstvu...

Psihološka podrška ima neprocjenjivu vrijednost! U trenucima umora i neispavanosti mami će puno pomoći tatino ohrabivanje i svijest da čini dobro time što doji bebu i tako joj daje najzdraviju hranu iz najljepše ambalaže. Ako se pojave problemi s dojenjem, mama će ih lakše prebroditi ako i tata zna da su problemi rješivi i ako predstavlja štit između mame i okoline, koja je često dobronamjerna, ali i slabo educirana o dojenju. A korisno je ako tata, kao i mama, zna broj SOS - telefona za pomoć pri dojenju.

Kada razdoblje dojenja traje duže nego što je uobičajeno u našoj okolini, mnoge mame se suočavaju s nerazumijevanjem pa čak i osudama. Tada je najvažnije imati podršku u najbližoj okolini. Tata koji je upoznat s vrijednošću produženog dojenja pomoći će mami i malom-velikom sisavcu da u dojenju uživaju i nakon godine dana.

Očevi su moćni saveznici koji pridonose uspjehu dojenja. Nemojte dopustiti sebi da budete isključeni iz tog razdoblja u životu Vašeg djeteta. Proučavajte i učite, zavrnite rukave i udubite se u igru. Vaša partnerica ima puno bolje šanse za uspjeh u dojenju ako aktivno podržavate dojenje i stvarno pomazete mami dojiti. Sreću zbog tog uspjeha dijelit ćete zajedno.



festival tata

Koje još zadatke preuzeti

Mnogi očevi rado preuzmu dužnost premotavanja i kupanja bebe. To su također trenuci u kojima se tata i beba međusobno upoznaju i povezuju, a mama može iskoristiti to dragocjeno vrijeme za odmor i opuštanje, što je izrazito važno kako bi dojenje dobro funkcioniralo.

Ako u obitelji ima još djece, stariji brat ili sestra mogu biti zatečeni prinovom koja uspješno okupira mamu veći dio dana (pa i noći). Ako pak tata provodi vrijeme sa starijom djecom, igra se s njima, čita im ili s "velikima" obavlja kućanske poslove, oni će se osjećati manje ljubomorni na novorođenče, a mama će biti bar malo pošteđena osjećaja podijeljenosti između bebe i starije djece.

Povezivanje oca i novorođenčeta

Posljednjih nekoliko godina i očevi su postali predmet istraživanja o povezivanju pa je čak uveden poseban naziv za povezivanje oca i novorođenčeta po porodu – zaokupljenost. Obično se pričalo o očevom sudjelovanju, sada pričamo o očevoj zaokupljenosti djetetom – znači sudjelovanju na višem nivou.

Zaokupljenost nije samo ono što otac radi za bebu – držanje i tješjenje – nego i ono što beba radi za oca. Povezivanje s bebom odmah nakon poroda budi u ocu osjećajnost.

U njezi novorođenčeta očevi su često prikazani kao oni koji djeluju s dobrim namjerama, ali se ponekad smatraju "drugorazrednim njegovateljima", kao oni čiji je "posao" njegovati majku dok ona njeguje dijete. Ali, to je samo dio uloge. Očevi imaju dar jedinstvenog načina povezivanja s bebama, a bebe se obogaćuju ovom različitošću.

U stvari, istraživanja o povezivanju očeva pokazuju da očevi kojima se da prilika i koje se ohrabruje da aktivno sudjeluju u brizi za novorođenče, mogu biti jednako dobri njegovatelji kao i majke. Očevi odazivi na bebin poziv možda su manje automatski i sporije se odvijaju nego majčini, ali očevi su jednako sposobni kao i majke za snažno, čvrsto zbližavanje sa svojom novorođenčadi u razdoblju nakon rođenja.

Uloga očeva definitivno se promijenila tijekom posljednjih 20 godina – bez obzira je li tome razlog što su se muškarci promijenili ili, vjerojatnije, što je društvo promijenilo mišljenje o važnosti očeve uloge u životu djeteta. Danas većina očeva želi sudjelovati u odrastanju svoje djece – neki to znaju instinktivno, drugi se polako uključuju, a mnogima treba pomoć kako bi izgradili samopouzdanje i stekli roditeljske vještine.

Kako negovati zaokupljenost i povezivanje s djetetom (0-18 mj.)

Bebama je sve novo. Tek upoznaju svoju okolinu i ljude koji ih okružuju. Uspostavljaju komunikaciju i dobivaju pažnju odraslih osmjesima, gugutanjem, 'brbljanjem' i plakanjem. Bebe su vrlo znatiželjne i vole istraživati. To se očituje u pokretima njihova tijela, pružanjem ruku, pokušavanju hvatanja predmeta.

Iako su bebe fascinirane svijetom koji ih okružuje, one trebaju i osjećaj sigurnosti i predvidljivosti kako bi naučile da je svijet sigurno mjesto.

Kako bebe upoznaju svoju mamu i tatu, postaju im draži od ostalih odraslih osoba te ih traže da ih utješe u trenucima kada im utjeha treba. Ovaj osjećaj sigurnosti pomaže im da se osjećaju sigurnima u svijetu te da stvaraju veze s drugim ljudima.

Važno je da i tate komuniciraju sa svojim bebama. Način na koji tate komuniciraju s djetetom povoljno utječe na razvoj govora i buduće pismenosti.

Sljedeći prijedlozi mogu pomoći tatama da prilikom interakcije s djetetom pomažu graditi osjećaj sigurnosti:

- **Razgovarajte s djetetom ili pokazujte znakovima i govorite što radite. Bebe vole čuti poznate glasove, bez obzira što ne razumiju što govorite. Ljudi**



festival tata



ne moraju razumjeti riječi da bi osjetili dobrobit od ljudskog glasa. Slušanje glasova pomaže bebama da izgrađuju jezične i komunikacijske vještine od rane dobi. Primjerice, možete pričati priču. Mijenjajući svoj glas, priču možete učiniti zanimljivijom i na taj način potaknuti dijete da je duže uključeno u njeno slušanje.

- Sudjelujte u brizi oko svojeg djeteta - presvlačite ga, nosite ga, igrajte se, kupajte ga, kupajte se s djetetom, mijenjajte pelene. Ovo će pomoći izgraditi vezu između Vas i djeteta.
- Neka dijete dodiruje i istražuje Vaše lice. To pomaže da Vas upozna i da shvati da ste drugačiji od mame i drugih odraslih ljudi.
- Imitirajte glas svog djeteta, zvukove i izraze lica, kao što su mrgodenje, plaženje jezika i osmjehivanje. Ovo je početak komunikacije između tate i djeteta.
- Igrajte se skrivanja iza dlanova, to razvija djetetove komunikacijske i emocionalne vještine.
- Dok se igrate s djetetom, neka povremeno leži i na

trbuhu (dok još ne hoda) jer mu takav položaj pomaže u razvoju mišića i mozga.

- Igrajte se, pjevajte, smijte se i gledajte u šarene zabavne predmete (a bebama su i najobičniji predmeti, poput kvačica za sušenje rublja, zanimljivi). To će pomoći razvoju djetetova mozga i povećati znatiželju za istraživanjem. Opisujte predmete i dozvolite djetetu da dodiruje predmete različitih tekstura. To će pomoći da ih bolje razumije te da razvije motoričke vještine, kao što su koordinacija ruke i oka. Čitajte djetetu i pokazujte sličice. Riječi, rime i pisani materijali grade jezik i memorijske vještine.
- Prihvatite da će dijete plakati zbog mnoštva razloga - jer je umorno, gladno ili mu je neudobno. Ako nosite dijete dok plače, osjećat će se utješeno, sigurno i zbrinuto.
- Upamtite da je igra bebama iscrpljujuća. Mogu se kratko igrati, ali im je potrebno i zajedničko vrijeme koje ćete provesti mirno.
- Kada dijete počne stabilno sjediti, a kasnije i hodati,

gradite građevine od kocaka i dozvolite djetetu da ih ruši, gurajte mekanu lopticu ili potaknite dijete da je baca, a Vi mu je vraćajte. Djeci su posebno zanimljivi lonci i poklopci, ali i kvačice za sušenje rublja, dozvolite igru tim predmetima i uključite se u nju. Većina aktivnosti koje radite može se pretvoriti u igru ako uključite dijete opisujući mu što radi-te, predmete koje koristite, oblike i boje predmeta.

Biti tata dok dijete odrasta

Kada je tata uključen u život svoje djece, djeca su sretnija i zdravija.

Uključenost očeva

Mnogi očevi imaju predodžbu što znači biti “dobar otac” te kakva iskustva i odnose žele imati sa svojom djecom. Kao kod svake nove uloge, očevi možda žele biti “dobri tate” te imati jak i povezan odnos sa svojim djetetom, ali mogu se osjećati nesigurno kako započeti ovaj proces.

Biti roditelj ili staratelj uključuje stalno učenje.

Svi će roditelji i staratelji griješiti, suočavati se s izazovima i učiti iz vlastitih iskustava. To je sve dio procesa roditeljstva.

Neki od načina na koje očevi mogu sudjelovati u roditeljstvu su kroz:

- angažiranost (izravan kontakt sa svojom djecom)
- pristupačnost (biti na raspolaganju svojoj djeci, čak i kada nema fizičkog kontakta)
- odgovornost (preuzimanje uloge u njezi i brizi o svojoj djeci).

Uključenošću u bilo koji od ovih načina, očevi sudjeluju u životu i dobrobiti svoje djece.

Ne postoji točna ili pogrešna količina vremena koje bi očevi trebali provoditi sa svojim djetetom.

Djeca imaju koristi od kvalitetnih interakcija u kojima se očevi uključuju i povezuju s njima.

Uključenost očeva uistinu može utjecati na mentalno zdravlje i dobrobit djeteta. Prije svega, očevi mogu djeci postati osoba od povjerenja s kojom se povezuju i s kojom se osjećaju sigurno. Očevi imaju priliku odgajati svoje dijete na drugačije načine od ostalih članova obitelji (npr. tate mogu pružiti posebna iskustva kroz igru koja pomažu razviti fizičke sposobnosti djeteta te proživjeti nove i uzbudljive doživljaje).



festival tata



Nadalje, dječaci koji su povezani sa svojim očevima često imaju više samokontrole, dok djevojke koje su povezane sa svojim očevima često imaju snažne osjećaje, kao što su samouvjerenost i sposobnost te imaju pozitivan osjećaj identiteta.

Dobar odnos oca i djeteta u ranom djetinjstvu također je povezan s dobrim odnosom oca i djeteta u adolescentskoj dobi.

Kada su očevi privrženi i spremni pomoći svome djetetu, veća je vjerojatnost da će se djeca dobro slagati sa svojom braćom i sestrama. Kada djeca imaju očeve koji su emocionalno uključeni (npr. priznaju osjećaje svoje djece i pomažu im nositi se s njima u teškim trenucima), imaju bolje socijalne vještine, što znači da su sposobniji imati pozitivne odnose s drugom djecom te će se vjerojatno ponašati i manje agresivno. Uključenost očeva u razvoj djeteta znači pomoć djeci da izgrade čvrste odnose u djetinjstvu i kasnije u životu, a vjerojatnije je i da će povezanost oca i djeteta trajati i u djetetovoj odrasloj dobi.

Tate uključeni u odgoj djece donose pozitivne učinke koji su jedinstveni i posebni.

Mentalno zdravlje djeteta

Uključenost očeva pozitivno je povezana s ukupnim zadovoljstvom životom i dobrobiti djeteta. Djeca čiji su očevi uključeni u njihov odgoj vjerojatnije će osjećati povezanost s njima, bit će sposobnija u snalaženju u novim i nepoznatim situacijama, moći će uspješno savladavati stresne situacije te će biti znatijeljnija i željeti istraživati okolinu.

Za djecu čiji su očevi uključeni vjerojatnije je da će iskusiti:

- višu razinu samoprocijenjene sreće
- višu razinu samopouzdanja
- manje osjećaja straha i krivnje
- manje emocionalnih nevolja i uzrujanosti.

Vještine razmišljanja i rješavanja problema kod djece

Djeca uključena u razgovore koji uključuju pitanja (npr., „što”, „gdje”, „zašto”), imaju mogućnost vježbanja uporabe i slušanja složenijih riječi i rečenica. Te vještine pomažu djeci razmišljati o načinima rješavanja problema i razvijati vlastite riječi i jezične vještine. Ovo je česta vrsta razgovora djece sa svojim očevima (ali ne samo s očevima), a pomaže djeci u boljem razvijanju vještina rješavanja problema.

Društveni i emocionalni razvoj djeteta

Od rođenja djeca, čiji su očevi uključeni, vjerojatnije će osjećati veću emocionalnu povezanost, samouvjerenost u istraživanju okoline te će vjerojatnije imati i bolje socijalne odnose s vršnjacima. Uključenosnost očeva u iskustva s djecom, kao što su zajednički obroci ili odlasci na izlet, ima pozitivan utjecaj na socijalni razvoj djece.

Djeca, čiji su očevi uključeni u roditeljstvo, vjerojatnije će:

- imati pozitivan odnos s vršnjacima
- imati jače i čvršće prijateljstvo s manje sukoba
- iskusiti odnose temeljene na kompromisima
- razviti vještine čekanja svog reda s drugom djecom.

Odrastanjem djeteta ne gubi se tatina važnost, ona se mijenja. Očevi su važni tijekom odrastanja djece, njihovo ponašanje, odnos prema djetetu i majci djeteta nastavljaju biti važan primjer iz kojega djeca uče u odnosima između muškaraca i žena.

Djeca koja odrastaju u obiteljima u kojima su obiteljske obaveze ravnopravno raspoređene, isto će preslikati i na svoje obitelji.

**festival
tata**



festival stat

omivslz
onšind
ovtzijsibor



M STATUS

Embassy of Sweden



RODA® | Roditelj u akciji