

Živjeti s bebama

- izlazak u šetnju u dječijim kolicima da bi beba mogla gledati micanje trave i lišća - potpuno je sigurno izvoditi bebu na čist zrak odmah nakon rođenja,
- vrijeme koje beba provodi na podu položena na stomak (uvijek pod nadzorom),
- predmete koje beba može udarati i gurati i tako izazivati razne zvukove.

Upamtite!, nemojte se igrati grubih igara s bebama kao što je bacanje u zrak, dizanje ili vučenje za jednu ruku ili nogu, ili puštati preglasnu muziku. Sve ovo može ozbiljno povrijediti Vašu bebu.

Vaša osjećanja

- Mnogi roditelji su veoma sretni zbog promjena u svom životu. Mogu se, međutim, pojaviti i manje sretna osjećanja za koje ponekad mislite da se ne bi trebala javljati.
- Neki roditelji mogu biti razočarani u spol bebe ili ogorčeni ako nisu željeli još jedno dete.
- Ponekad može biti teško uhvatiti se u koštac sa stvarima za koje niste spremni kao za nedonošče, dva ili više blizanaca ili bebu s invaliditetom.
- Bebin plač i nemogućnost da ga zaustavite može Vas jako uzrujati - ponekad toliko da biste mogli povrediti svoju bebu ili je jednostavno napustiti.
- Može Vas brinuti što nemate dosta vremena za održavanje kuće ili, ako imate partnera, što ne možete provoditi dovoljno vremena s njim.
- Očevi se ponekad osjećaju "isključeni" ili čak ljubomorni, jer im se čini da majka svu svoju pažnju posvećuje bebi.
- Roditelji se mogu brinuti kako će podmiriti sve dodatne troškove koji nastaju s rođenjem djeteta.
- Dijelite svoja osjećanja sa svojim partnerom ili bliskim prijateljem.
- Nove majke se često osjećaju pomalo tužno. Mlade žene zapadaju u takvo tužno raspoloženje

nakon preživljenog ogromnog fizičkog i emocionalnog napora izazvanog porođajem. Ovo je, obično, privremeno - osigurajte sebi onoliko odmora koliko možete, pazite se i tražite pomoć.

- Majke su, ponekad, jako tužne, umorne i razdražljive i izgleda da se ne mogu osloboditi takvog raspoloženja. Ako Vas takva raspoloženja zabrinjavaju, važno je da o njima razgovarate sa svojim partnerom, bliskim prijateljem ili svojim doktorom.
- Imajte na umu da Vi niste jedini roditelj sa takvim osjećanjima.

Šta roditelji mogu činiti:

- Svim novim roditeljima potrebna je pomoć, a ako ste Vi jedini roditelj, to je još važnije. Nemojte se stidjeti da prihvatite ponuđenu pomoć od bilo koga.
- Osigurajte neko slobodno vrijeme za sebe i za neke stvari koje ćete raditi sa svojim partnerom ili prijateljem.
- Ako ste očajni kada Vam beba plače, stavite je na sigurno mjesto i napustite prostoriju za kratko dok Vam ne bude bolje. Slušajte neku muziku, popijte čaj ili telefonirajte nekome ko Vas razumije. Može Vam pomoći i ako bebu stavite u kolica i pođete u šetnju na svjež zrak. Upoznajte sebe - radite sve što pomaže da se oslobodite stresa.
- Ako ustanovite da ste većinom tužni i razdražljivi, razgovarajte o tome sa svojim doktorom, s nekim u svom lokalnom zdravstvenom centru ili osobom u koju imate povjerenja.
- Nemojte biti previše ponosni da pitate za obavještenja ili savjet. Svi roditelji u jednoj fazi doživljavaju roditeljstvo kao nešto teško. To nije znak slabosti. Svakom ponekad treba pomoć a dolazak nove bebe je jedna od takvih situacija. Obratite se jednoj od niže navedenih organizacija i porazgovarajte s ljudima koji Vam mogu pružiti pomoć i podršku.

SLUŽBE ZA RODITELJE I DJECU

- Kinections (Savjetodavna služba za Brizben i Logan) 07 3435 4300
- Parentline (od 8 do 22, sedam dana heftično) 1300 30 1300
- Međukulturni centar za duševno zdravlje 07 3240 2833 ili 1800 188 189
- Udruženje za multikulturni razvoj 07 3394 9300
- Ministarstvo za useljavanje i multikulturna pitanja 131 881
- Raznovrsnost u staranju o djeci 07 3861 1088
- Kvislandski program za lica koja su preživjela mučenja i traume (QPASTT) 07 3391 6677

Vaša lokalna biblioteka ima niz izuzetnih knjiga o roditeljstvu.

Potražite u svom lokalnom telefonskom imeniku "White Pages" Queensland Health Community Child Health Service (Komunalnu službu za dječije zdravlje pri Ministarstvu zdravlja Kvislenda) i zamolite za informacije o njihovim kursevima za obuku roditelja (Positive Parenting Program - Triple P).

Adapted from information contained in the Parent Easy Guide "Limits that stick" © Parenting SA, Government of South Australia 2000. Produced by the Department of Families. For reorders phone 07 3224 8045 if in the Brisbane metropolitan area or 1800 811 810 if outside the metropolitan area.

putting families first is a Queensland Government initiative
proudly supported by:



Queensland Government
Department of **Communities**