

Život s dojenčadi

- izlazak u šetnju u dječjim kolicima tako da beba može gledati micanje lišća i trave - potpuno je sigurno bebu izvoditi na zrak odmah nakon rođenja
- staviti dijete na pod oslonjene na trbuh (uvijek pod nadzorom)
- dati im predmete koje mogu udarati ili gurati i koji proizvode buku.

Zapamtite, s bebama se ne igraju grube igre, kao bacanje u vis, dizanje ili povlačenje za ruku ili nogu ili glasna glazba. Sve ovo može ozbiljno naškoditi Vašem dojenčetu.

Vaši ojećaji

- Mnogi novi roditelji se osjećaju zaista sretni zbog promjene u svom životu. No, mogu se pojaviti i neki manje sretni osjećaji, za koje smatrate da se ne bi trebali pojavljivati.
- Neki roditelji mogu osjećati razočaranje zbog dječeg spola ili nezadovoljstvo jer nisu željeli još jedno dijete.
- Može biti teško pomiriti se sa stvarima koje niste očekivali, kao rođenje nedonoščeta, rođenje nekoliko beba ili bebe koja ima neku onesposobljenost.
- Može biti jako naporno ako Vam beba stalno plače a Vi niste u stanju pomoći - to može ponekad toliko uzrujati da se osjećate kao da biste povrijedili svoju bebu ili jednostavno napustili kuću.
- Neke smeta što nemaju dosta vremena srediti kuću ili, ako imaju partnera, da više nemaju dosta vremena provoditi zajedno kao par.
- Ponekad se očevi osjećaju isključeni ili su ljubomorni jer im se čini da sva majčina pažnja ide na dijete.
- Roditelji se mogu zabrinuti kako će stvoriti dovoljno novca za poplaćati sve dodatne troškove koji nastaju rođenjem djeteta.

- Podijelite svoje osjećaje s partnerom ili bliskim prijateljem.
- Često se nove majke osjećaju pomalo tužne. Mnogo žena prolazi kroz taj osjećaj tuge, poslije velikog tjelesnog i duševnog iskustva, koje je sastavni dio porođaja. Većinom to prođe - osigurajte da se što je moguće više odmorite, pazite na sebe i potražite podršku.
- Majke se ponekad osjećaju jako tužne, umorne i razdražljive i ne mogu se riješiti tog stanja. Ako i Vas to muči, važno je o tome popričati s Vašim partnerom, bliskim prijateljem ili liječnikom. Ne zaboravite da niste Vi jedini koji se tako osjećate.

Što roditelji mogu učiniti

- Svim novim roditeljima treba podrška, a ako ste samohrani roditelj, to je još važnije. Nemojte se sramiti prihvatiti pomoć ako Vam je ponuđena.
- Osigurajte da odvojite vremena za sebe i da s partnerom ili prijateljem dijelite vrijeme.
- Ako ste očajni jer Vam beba stalno plače, stavite je na sigurno mjesto i na kratko vrijeme napustite sobu, dok Vam se stanje ne popravi. Pustite muziku, popijte kavu ili nazovite nekog tko Vas razumije. Pomaže staviti dijete u kolica i prošetati na svježem zraku. Sami pronađite što Vam pomaže - uradite bilo što, što će umanjiti nivo Vašeg stresa.
- Ako uvidite da ste stalno tužni ili razdražljivi, porazgovarajte sa svojim liječnikom, s nekim u mjesnom zdravstvenom centru ili s osobom u koju imate povjerenja.
- Nemojte biti previše ponosni zatražiti informacije ili savjet. S vremena na vrijeme svi roditelji osjećaju poteškoće u roditeljstvu. To nije znak neuspjeha. Svakome ponekad treba pomoć i rođenje novog djeteta je sigurno jedna od tih situacija. Stupite u vezu s jednom od niže navedenih organizacija i popričajte s ljudima koji Vam mogu pružiti podršku i pomoć.

USLUGE ZA RODITELJE I DJECU

- Kinctions (usluge savjetovanja za Brisbane i Logan) 07 3435 4300
- Parentline (8 ujutro do 10 navečer, 7 dana tjedno) 1300 30 1300
- Transkulturni centar za duševno zdravlje 07 3240 2833 or 1800 188 189
- Multikulturalna udruga za razvoj 07 3394 9300
- Ured za useljavanje i multikulturna pitanja 131 881
- Raznolikost u načinu brige o djeci 07 3861 1088
- Queenslandski program pomoći žrtvama mučenja i trauma (QPASTT) 07 3391 6677

U mjesnoj knjižnici možete naći puno izvrsnih knjiga o roditeljstvu.

U mjesnom telefonskom imeniku (White Pages) potražite Vaš Queensland Health Community Child Health Service (Društvene zdravstvene usluge za djecu u sklopu Queenslandskog ministarstva zdravlja) kao i informacije o njihovim tečajevima obuke za roditelje (Positive Parenting Program - trostruki 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**