

# Живети с бебама

- потпуно је безбедно изводити бебу на чист ваздух одмах након рођења,
- време које беба проводи на поду положена на стомак (увек под надзором),
- предмете које беба може ударати и гурати и тако изазивати разне звукове.

Упамтите!, немојте се играти грубих игара с бебама као што је бацање у зрак, дизање или вучење за једну руку или ногу или пуштајући прегласну музику. Све ово заиста може повредити Вашу бебу.

## Ваша осећања

- Многи родитељи су веома срећни због промена у свом животу. Могу се, међутим, појавити и мање срећна осећања за које понекад мислите да се не би требала јављати.
- Неки родитељи могу бити разочарани у спол бебе или огорчени ако нису желели још једно дете.
- Понекад може бити тешко ухватити се у коштац са стварима за које нисте спремни као на пр. за недоношче, близанаце или бебу с инвалидитетом.
- Бебин плач и немогућност да га зауставите може вас јако узрујати - понекад толико да бисте могли повредити своју бебу или је једноставно напустити.
- Може Вас бринути што немате доста времена за одржавање куће или, ако имате партнера, што не можете проводити довољно времена с њим. Очеви се понекад осећају "искључени" или чак љубоморни, јер им се чини да мајка сву своју пажњу посвећује беби.
- Родитељи се могу бринути како ће подмирити све додатне трошкове који настају с рођењем детета.
- Делите своја осећања са својим партнером или блиским пријатељем.
- Нове мајке се често осећају помало тужно. Младе жене западају у такво тужно расположење након преживљеног огромног физичког и емоционалног напора изазваног порођајем. Ово је, обично, привремено - обезбедите себи онолико одмора колико можете, пазите се и тражите помоћ.

- Мајке су, понекад, јако тужне, уморне и раздражљиве и изгледа да се не могу ослободити таквог расположења. Ако Вас таква расположења забрињавају, важно је да о њима разговарате са својим партнером, блиским пријатељем или својим доктором. Имајте на уму да Ви нисте једини родитељ са таквим осећањима.

## Шта родитељи могу чинити:

- Свим новим родитељима потребна је помоћ а ако сте ви једини родитељ то је још важније. Немојте се стидети да прихватите понуђену помоћ од било кога.
- Обезбедите неко слободно време за себе и за неке ствари које ћете радити са својим партнером или пријатељем.
- Ако сте очајни када Вам беба плаче, ставите је на сигурно место и напустите просторију за кратко док Вам не буде боље. Слушајте неку музику, попијте чај или телефонирајте некоме ко Вас разуме. Може Вам помоћи и ако бебу ставите у колица и пођете у шетњу на свеж ваздух. Упознајте себе - радите све што помаже да се ослободите стреса.
- Ако установите да сте већином тужни и раздражљиви, разговарајте о томе са својим доктором, с неким у свом локалном комуналном здравственом центру или особом у коју имате поверења.
- Немојте бити превише поносни да питате за обавештења или савет. Сви родитељи у једној фази доживљавају родитељство као нешто тешко. То није знак слабости. Сваком понекад треба помоћ а долазак нове бебе је једна од таквих ситуација. Обратите се једној од ниже наведених организација и поразговарајте с људима који Вам могу пружити помоћ и подршку.

## СЛУЖБЕ ЗА РОДИТЕЉЕ И ДЕЦУ

- Kinctions (Саветодавна служба за Бризбен и Логан) 07 3435 4300
- Parentline (Телефонска линија за родитеље) (од 8 до 22, седам дана седмично) 1300 30 1300
- Међукултурни центар за душевно здравље 07 3240 2833 or 1800 188 189
- Удружење за мултикултурни развој 07 3394 9300
- Министарство за уселавање и мултикултурна питања 131 881
- Разноврсност у старању о деци 07 3861 1088
- Квисландски програм за лица која су преживела мучења и трауме (QPASTT) 07 3391 6677

Ваша локална библиотека има низ изузетних књига о родитељству. Потражите у свом локалном телефонском именику -White pages- Queensland Health Community Child Health Service (Комуналну службу за деције здравље при Министарству здравља Квинсленда) и замолиите за информације о њиховим курсевима за обуку родитеља (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**