

## ТЕПЕРЬ ВЫ – ПАПА



Пришло солнышко в ваш дом: родился столь долгожданный маленький человечек.

Забота о маленьком сынишке или дочурке не должна полностью лежать на маминых плечах.

Очень важна и даже необходима первые недели после родов помощь маме близких ей людей, и особенно, помощь мужа, статус которого теперь «папа». Конечно, идеально, если есть такая возможность: взять двухнедельный отпуск и окружить заботой, вниманием свою жену и маленького человечка.

Думаю, что в вашей семье нет места глупым предрассудкам, согласно которым уход за малышом — не мужское дело. Ничего нет зазорного в том, если папа переоденет малыша и сменит ему подгузник. Отцовский инстинкт — дело наживное. А чтобы развился этот инстинкт надо общаться с малышом не от случая к случаю, а всё свободное от работы время — это и есть ПОМОЩЬ маме. Надо сказать, что некоторые «новорожденные папы» боятся брать на руки малыша из-за опасения ему навредить. И не так быстро у них получается справиться с этим страхом. Ну, что ж: нужно время.

Даже если лечь на диване рядом с ребёнком, погладить его по спинке, животику и при этом разговаривать с ним (а малыш слышит вас хорошо) — это тоже помощь для мамы. В это время мама может принимать пищу или душ, просто отдохнуть, да мало ли какие дела найдутся у мамы (хотя отдых ей ой, как необходим).

Если папа отважится и возьмёт на руки малыша, поносит его по квартире, от прикосновения такого маленького, беззащитного, но уже такого родного человека, любовь к которому с каждым днём сильнее, папины руки становятся увереннее и надёжнее. А мама будет счастлива от того, что забота о ребёнке не только исключительно её, часть этого нелегкого груза ответственности можно переложить на уверенные папины плечи.

Малыши по-разному воспринимают мир, в который пришли: кто-то спит, а кто-то часто «зовёт» родителей к себе. Понятно, что мамина задача кормить малыша по требованию. Но что это значит? Как только малыш заплакал ему надо давать грудь матери?...

Да, он очень маленький и желудок его тоже очень маленький, поэтому ему приходится есть часто и мама практически «привязана» к малютке. И всё же... Кормить малыша следует каждые 1,5 – 2 часа. Справедливости ради, надо сказать, что грудное молоко перерабатывается быстро (иногда через 40 минут) и малыш может «попросить» грудь раньше. Ничего страшного в этом нет.



У маленького человечка тоже бывает «плохое настроение»: в одно кормление он бодрствовал и активно, хорошо поел и проспать после такого кормления может и 2, и 3 часа; а в другое кормление ребёнок спал, ел вяло и немного, понятно, что он «не доел» и попросит грудь раньше. Все эти «неровности» в кормлении, возможно, утомляют маму. Вот почему помощь папы ей очень нужна.

Кормления проходят круглые сутки, если днём мама подходит к кроватке, то ночью каждый раз «прыгая» к малышу тоже не очень удобно для мамы. Значит: папина задача либо придвинуть кроватку ребёнка к кровати родителей, либо он должен взять и принести малыша на кормление маме, а после положить обратно в кроватку.

Это участие на данном этапе их семейной жизни тоже важно для женщины: она понимает, что забота о ней и ребёнке для мужчины великая ответственность.

А если кроха ещё и часто «голосит» по ночам, то здесь без папиных рук и вовсе не обойтись: берите своё сокровище на руки, прижав его к своему плечу, груди, спойте песенку, разговаривайте ласково и нежно. Малыш, как правило, сразу успокаивается, может и не заснёт, но очень внимательно будет слушать и за Вами наблюдать, и в конце концов засыпает.

Пока папа общается с малюткой, мама отдохнёт хоть пару часов.



Наверное, в каждой семье после рождения ребёнка собираются бабушки и дедушки помогать молодой маме, а в результате: «у семи нянек дитя без глазу». Куча советов, у каждого свой, а мама не знает кого и слушать. Давайте разберёмся с этой ситуацией.

Понятно всем, что женщине, недавно родившей ребёнка, надо дать отдохнуть и дать возможность с ориентироваться в ситуации, которая сложилась – устроить быт!

Вот главная задача бабушек и дедушек. Очень хорошо, что они есть и их желание помочь велико. Сейчас молодой маме как раз и некогда заниматься бытом (приготовлением пищи, хождением за продуктами по магазинам, приборка в доме и т.д.)

Уважаемые бабушки и дедушки вот и распределите эти обязанности между собой. Кто-то идёт в магазин и закупает продукты, кто-то готовит пищу, кто-то делает приборку в доме, а кто-то, лучше всего это поручить дедушке, гуляет с внуком или внучкой.



Ваша молодая мамочка будет счастлива от того, что столько родных людей заботятся о ней и её ребёнке. Она спокойна за себя и малыша, ей хорошо и от общения с родными людьми и плавным принятием умений в воспитании своего малыша.

Питание кормящей женщины не предусматривает никаких вычурностей и больших затрат. Напротив – это простая, гипоаллергенная, здоровая пища.

Если бабушки «приходящие» и не могут присутствовать каждый день, то научить молодого папу небольшим простым премудростям в приготовлении несложных блюд тоже не составит большого труда. А если папа умеет готовить, то это счастье женщины.

После того, как отпал пупочный остаток и ранка сухая, можно купать ребёнка (об этом участковая служба детской поликлиники, которая наблюдает ребёнка, Вам скажет). Купание необходимо для малыша так же, как и кормление и прогулки и т.д.

Вот это прерогатива отцов. Женщине, если даже благополучно прошли роды, всё равно тяжело купать малыша. Купание – это целый ритуал.

Одежду для ребёнка мама приготовит сама. Задача папы достать, поставить ванночку, положить подставку для купания, приготовить нужной температуры воду в ванночке.

За эти 15 минут, что папа купает малыша можно видеть, как нежны его руки, как бережно он обливает тело ребёнка водой и с каким умилением смотрит на это чудо, которому очень нравится купаться.



Некоторые папа с удовольствием, завернув в полотенце после купания, малыша проводят сами все гигиенические процедуры. Не бойтесь и не препятствуйте ему в этом, у него всё получится.

Скоро ваша жизнь войдёт в ровный правильный ритм и забота о малыше станет обычным порядком. Все дела будите делать вместе и прогулки на свежем воздухе тоже будут проходить вместе, маме тоже нужно гулять. Свежий воздух и ходьба принесут пользу маме: успокоят нервы, поднимут жизненный тонус, способствуют лактации. Вы теперь – семья. Если в семье есть ещё старшие дети, то такие совместные прогулки, возможно, станут семейной традицией.



Кстати, о старших детях. Пока мама была беременной вы уже готовили вашего первенца к встрече с братиком или сестрёнкой (?!?). Старшие дети должны всегда знать, что их любят и любви родителей хватит на всех детей.

И потом, после рождения малыша, с заботой и с любовью все дела делайте вместе: вместе гуляйте, вместе купайте, вместе переодевайте и, конечно, вместе играйте.

Тогда лад в Вашей семье будет всегда. Появление маленького человечка не должно нарушать уже сформировавшиеся ранее правила и устои в семье.

Понятно, что у папы сейчас дел прибавилось, кроме того что он главный добытчик в семье, он ещё должен и находить время на всю свою чуть увеличившуюся семью. А внимание папы хочется всем, и маме, и малышке, и старшим детям.

Значит, папе надо пересмотреть, если возможно, график работы, время выходных дней, свободного времени, чтобы быть с семьёй. Час, другой, который выделит папа, даже будучи очень занятым, а в это время можно вложить любую помощь: приготовить еду, сделать небольшую уборку, просто погулять с ребёнком (детьми). Поверьте, Ваша жена будет Вам очень благодарна за эту помощь.

Уважаемые «новорожденные» папы, вы по-прежнему любимы.

В вашей семье стало чуть больше членов, поэтому круг Ваших обязанностей стал шире и любовь в вашей семье тоже раздвинула рамки, чтобы всех охватить своими объятиями. Будьте счастливы и обязательно здоровы.

Подготовила: Яковлева Т.В.  
медицинская сестра КЗР