

## Mit tehet egy apa az első hetekben?

Az anyának - ahogy a várandósság során, úgy a gyermekágyas időszak alatt is nagy szüksége van a párja támogatására. Ez az időszak az összeszokásé, egy új család születéséé, a regenerálódásé, a tejtermelés megalapozásáé. Éppen ezért nagyon jó, ha az édesanya a lehető legtöbb időt tudja a csecsemővel tölteni, és viszonylag kevés hárul rá a megszokott feladataiból, mint pl. főzés, mosogatás, takarítás, bevásárlás, stb..

A nők nagy része ilyenkor szívesen veszi, ha a párjuk néha elmosogat, vagy összeüt valami gyors ebédet helyettük, de legalábbis nem méltatlankodik, ha nem kap naponta kétszer meleg ételt. És tudományosan bizonyított tény az is, hogy a társadalom hímnemű egyedei is képesek megfogni a porszívót, sőt működésbe is tudják hozni, a vasalásban pedig felvehetik a versenyt nőnemű társaikkal! Félretéve a tréfát, ez természetesen nem végleges állapot, de mindenképpen jó, ha legalább az első hetekben érezhet a kismama egy kis kitüntetett törődést! Az édesapa figyelme és támogatása nagyon sokat jelenthet akkor is, ha kezdeti nehézségek merülnek fel a baba ellátása körül, pl. nehézkes a szoptatás, vagy éppen fájdalmakkal, bimbósebesedésekkel jár. Gyakran előfordul, hogy a mama azt gondolja, nem elég a tej, a baba éhez, emiatt ő úgy érzi, nem jó anya, hiszen pont azt a cselekvéssort nem tudja beteljesíteni a gyerek körül, amire egyedül ő alkalmas, vagyis a szoptatást. Ilyenkor nagyon fontos lenne az édesapák higgadt, megfontolt, ugyanakkor szerető támogatása, ami elsősorban nem azt jelenti, hogy felajánlják a babák cumisüvegből való megetetését. Az sem jó ötlet, ha az apukák buzgóságukban szeretnék átvállalni az éjszakai etetéseket, szintén cumisüveggel, annak érdekében, hogy párjuk ki tudja pihenni magát.

Ezekben az esetekben sokkal inkább a pszichés támogatásra, az elfogadásra és persze józan ötletekre van szükség tőlük. Például kedves jóindulat tőlük, ha nem bánják, hogy a baba helyet kap a családi ágyban. Ez természetesen nem jár együtt azzal, hogy nekik onnan távozniuk kellene. Bátorítsák nyugodtan párjukat az együttalvásra. A babák egyébként is nagyon szeretnek részt venni a hétköznapi történéseiben, ezért kiváló megoldás lehet a hordozókendő használata. A hordozott babák sokkal együttműködőbbek, ellazultabbak, békésebbek, hiszen folyamatosan ki van elégítve a kíváncsiságuk, mindig a szüleikkel lehetnek, ezért nem elégedetlenek. És hordozni kiválóan tudnak az apukák is! Gyakorlatilag a szoptatáson kívül minden &bdquo;munkafolyamatba&rdquo; nyugodtan beállhatnak. Nem egy olyan család van például, ahol az anya szinte egyszer sem fürdette meg a kicsit, mert ez az apuka feladata, amit általában mindkét fél nagyon szokott élvezni.

Jó, ha az apák tisztában vannak azzal, hogy a szoptatás a kisbabának és az anyának is rendkívül fontos, és korántsem merül ki a táplálásban, táplálkozásban. A szoptatás nem csak a mama-baba páros életformája, hanem jószerivel az egész családé! Az apa elfogadása, józan támogatása nélkül nem valósulhat meg hosszú távú szoptatás, márpedig a baba és a mama érdeke egyaránt ezt kívánja! Ezért jó, ha minden édesapa tisztában van legalább egy kicsit a szoptatás alapjaival és jelentőségével. Fontos a jó információ, ezért bátorítunk minden édesapát, hogy tanulmányozza kicsit a szoptatás élettant (az anatómiát úgyis jól ismerik! J) hogy hosszan élvezhesse az egész család a szoptatás nyújtotta örömeit. Jó, ha ők is tudják, hogy van hová fordulniuk! A védőnőkön, gyerekorvosokon kívül komoly nemzetközi szakvizsgával rendelkező, kifejezetten szoptatási problémákra szakosodott szakemberek is rendelkezésre állnak!

Makai Kinga