



STANU SE TÁTOU

PRŮVODCE PRO ČERSTVÉ TATÍNKY

OD LOLA&LYKKE A MADE FOR MOMS



LOLA & LYKKE®

Mít dítě je bezpochyby nejúžasnější, nejděsivější a nejemocionálnější zážitek, který život nabízí, a to vše samozřejmě najednou. Stát se rodičem, zejména poprvé, je něco, na co je téměř nemožné se plně připravit. Nic v životě se tomu nepřibližuje, a tak pokud se cítíte nervózní, vystrašení nebo špatně připravení, rozhodně nejste první.

Pokud se stanete maminkou, zjistíte, že internet, vaše rodina i místní zdravotnická zařízení jsou plná rad a podpůrných struktur, které vám pomohou. Existuje nekonečné množství materiálů, které novým maminkám pomohou v celém procesu.

Ale co novopečení tátové? Kam se mohou obrátit pro radu ohledně specifických problémů, kterým budou čelit?

A právě proto jsme ve spolupráci s Lola & Lykke vytvořili tohoto průvodce. Jsme přesvědčeni, že zdroje a podpora pro novopečené tatínky, kteří se již statisticky méně často cítí pohodlně, když žádají o pomoc, zřetelně chybí. V nejlepších časech může být děsivé požádat o pomoc. Ve skutečnosti může být celá vyhlídka na to, že se stanete otcem, vyloženě děsivá! Ale nebojte se - věřte nám, že to zvládnete.

V tomto elektronickém průvodci jsme pro vás připravili množství praktických rad pro nové a nastávající tatínky. Zahrnují praktické rady, které se týkají všeho od poskytování podpory v těhotenství až po zmírnění běžných rodičovských obav. Takto vybaveni informacemi si můžete užít mnohem šťastnější začátek otcovství.

**made for
moms.**

Obsah

I noví tatínci potřebují podporu	4
<ul style="list-style-type: none">• Ano, poporodní deprese u mužů je velmi reálná• Podpora otců prospívá celé rodině	
Stát se otcem	8
<ul style="list-style-type: none">• Jak přežít devět měsíců• Průběh porodu, narození dítěte a role partnera u porodu• První dny s novorozencem• Podpora kojící matky• Návrat do práce	
Zvládání stresu a úzkosti spojených s otcovstvím	15
10 praktických rad pro novopečené tatínky	17
Slova na závěr	22

I noví tatínci potřebují podporu

V celé společnosti, od médií přes pracoviště, podpůrné instituce až po stereotypní očekávání, se pozornost v souvislosti s těhotenstvím a rodičovstvím neustále soustředí na matku.

Maminky samozřejmě během tohoto období procházejí obrovskými osobními a emocionálními otřesy, ale to neznamená, že je neprožívají také tatínkové. Stále přetrvává zastaralý předpoklad, že podporu potřebuje pouze matka. Role, kterou musí zastávat novopečený otec, je však spojena s jinými, ale stále stejnými výzvami.

Neměli bychom opouštět podporu novopečených otců jen proto, že máme tendenci soustředit se na blaho matky. Oba by měli mít stejný přístup k poradenství a podpoře. Podpora nových tatínků je navíc výhodná pro oba rodiče, dítě i celou společnost.

V případě společnosti Lola&Lykke sice vždy od začátku podporovali maminky, ale chápeme, že k výchově dítěte je zapotřebí celý tým. Naším cílem je především poskytnout maminkám podporu, kterou potřebují. Víme však, že svou práci můžeme odvést pouze tehdy, když mamince i tatínkovi poskytneme silný podpůrný systém s vedením, které jim pomůže na každém kroku.

Jediným způsobem, jak poskytnout miminkům tu nejlepší péči, je bezpochyby zajištění informovanosti a podpory OBOU rodičů. V této části se proto budeme hlouběji zabývat problematikou omezené podpory otců a významem poskytování lepšího přístupu tatínků ke zdrojům, radám a podpoře.



1. Ano, poporodní deprese u mužů je velmi reálná

I když se tátové nemusejí potýkat s těhotenstvím nebo kojením, stále existuje mnoho nových výzev v rámci otcovské role. Stát se otcem znamená, že se musíte naučit, co to znamená starat se o dítě, a nepřetržité povinnosti spojené s krmením, úklidem, hraním, výchovou, vzděláváním a ochranou. To vše při současné podpoře partnerky a udržování pevného vztahu.

Když se však hlouběji zabýváme mírou otcovské poporodní deprese, je zřejmé, že muži čelí velkým obtížím - jak osobním, tak společenským - při snaze získat přístup k pomoci. Na webových stránkách BMC byla nedávno zveřejněna fascinující zpráva s provokativním názvem "Jaký typ muže propadá depresi po narození dítěte?". Jasně dokládá, jaká je realita otcovských depresí a jak tradiční představa o mužnosti brání otcům vyhledat pomoc nebo mluvit o problémech s duševním zdravím.

- Podle BMC zažívá depresi 10,4 % novopečených tatínků, což je více než dvojnásobek oproti mužům obecně (4,8 %).
- Otcovskou poporodní depresí trpí přibližně 4-25 % nových otců,
- a to během prvního roku po narození dítěte.
- Pokud partnerka otce zažívá poporodní depresi, pak se procento depresí zvyšuje na 24-50 %. Navzdory těmto ohromujícím číslům se otcovská poporodní deprese hlásí jen zřídka.
- Ve skutečnosti v době, kdy byla jejich partnerka těhotná, vyhledalo pomoc kvůli pocitům deprese pouze 3,2 % z 2000 otců ve srovnání s 13,6 % žen, které zažívaly stejné příznaky.

Problém ignorování nebo nerozpoznání otcovské poporodní deprese se projevuje i mezi zdravotníky. BMC odhalila, že "během porodu mnoho otců uvedlo, že je zdravotníci ignorují a cítí se neviditelní, nezvaní a nepřijemní". Navíc jen pětina zdravotních sester nabídla otcům jakoukoli formu podpory v perinatálním období.

V důsledku všech těchto faktorů a poznatků, které naznačují, že "muži mají obvykle nižší povědomí o duševním zdraví než ženy", zpráva uvádí, že:

:

“

Otcové častěji skrývají problémy s duševním zdravím během těhotenství a perinatálního období, protože je na ně vyvíjen společenský tlak, aby emocionálně a finančně podporovali svou rodinu... Pokud otcové nepředpokládají, že se jim dostane podpory, je méně pravděpodobné, že budou vědět, že podpora existuje, a je nepravděpodobné, že by sami iniciovali hledání podpory týkající se jejich duševního zdraví.

”

Celou zprávu [BMC](#) si můžete přečíst na jejich webových stránkách.

Pokud se na chvíli vrátíme k názvu zprávy, můžeme si udělat skutečný obrázek o hlubším problému. Zpráva byla nazvána "Jaký muž má po porodu deprese?" ze zcela jasného důvodu. Příliš dlouho bylo duševní zdraví mužů ignorováno, nepochopeno nebo se na ně zcela zapomínalo.

Ve společnosti jako celku existuje negativní spirála, která se sama neustále opakuje: duševní zdraví mužů je ignorováno nebo je považováno za "nemožné" o něm mluvit, takže méně mužů mluví o tom, jak se cítí, a tak je snadnější duševní zdraví mužů ignorovat, protože o něm mluví ještě méně lidí.

O duševní pohodě je obtížné mluvit, zejména pro většinu mužů, kteří se stále cítí pod tlakem, aby o svých pocitech mlčeli. Klíčem k vyřešení tohoto problému je otevření diskuse a vytvoření prostředí, kde se muži cítí dobře, když mohou požádat o pomoc nebo se otevřít někomu, kdo jim naslouchá.



2. Podpora otců prospívá celé rodině

Zpráva BMC také hovoří o tom, že v současné době, kdy muži hrají mnohem důležitější roli v rodičovství, je třeba věnovat duševnímu zdraví otců mnohem větší pozornost.

Kromě toho, že je třeba věnovat větší pozornost duševnímu zdraví mužů, studie také prokázaly, že poskytování lepší podpory ze strany otce může prospět celé rodině.

“ Zapojení otce může mít pozitivní vliv na pohodu matky a její schopnost zvládat situaci, ve které se nachází, průběh těhotenství, rodičovství a další fyzický, psychický, sociální a emocionální vývoj dítěte. ”

Laicky řečeno, otec, který se cítí podporován, informován a sebejistý, může tyto pocity podpořit i u své partnerky. Rodiče pracují jako tým, a proto by měla být podpora poskytována způsobem, který to odráží. Nejlepší péče o miminko může být poskytnuta pouze tehdy, pokud se oba rodiče cítí informovaní a podporovaní.



Stát se otcem

V této části vám nabídneme konkrétní rady pro každou fázi na cestě k otcovství. Pro jednotlivá období nastíníme, jaká je role otce a jaký je její význam, jak mohou co nejlépe podpořit matku a jaké jsou naše rady, jak čelit výzvám, které tato etapa přináší.

1. Jak přežít devět měsíců

Tátové mají během těhotenství své partnerky neocenitelnou roli. Především doporučujeme využít toto období k získání dalších znalostí o rodičovství, těhotenství a porodu. Využijte internet a místní podpůrné sítě k vyhledávání informací a požádejte svou rodinu o rady a zkušenosti.

Za druhé, doprovázejte svou partnerku na všechny schůzky, kontroly, nákupy apod. Budte také součástí této cesty. Je to skvělý způsob, jak si vytvořit zvláštní vzpomínky a zároveň posílit váš vztah, připravený na tuto další etapu vašeho života. Mějte na paměti potřeby své partnerky a nejlepší způsob, jak o ni v tomto období pečovat. Můžete například udržovat domácí prostředí v čistotě a pořádku a zajistit, aby se vaše partnerka stravovala čerstvými, na živiny bohatými jídly.

A nakonec nezapomeňte, že jste tým. Zajistěte, aby vaše komunikace byla silná a abyste o všem neustále otevřeně hovořili. Jak říká staré přísloví, sdílený problém je problém poloviční. Udělejte si také čas na plánování porodu, financí a toho, jak vše zvládnete, až se vaše dítě narodí. Tímto způsobem si zajistíte rozpočet na všechny potraviny, potřeby a vybavení, které bude vaše dítě potřebovat.





Nezapomeňte také, že rodičovství nebude v dohledné době levnější! Pokud si tedy v této rané fázi sestavíte rozpočet, můžete ušetřit peníze na budoucí výdaje, jako je například oblečení do školy, nové hračky a rodinné výlety.

Je snadné, aby se novopečené maminky v tomto období cítily zahlcené emocemi, ale s vaší podporou, znalostmi a ujištěním jí můžete toto období neskonale usnadnit. Kdykoli bude čelit nějakému problému, bude vědět, že jste vždy po ruce s účinným a promyšleným řešením.

Budete také neocenitelným párem rukou navíc, který jí ulehčí práci a zkrátí seznam úkolů. V těchto ohledech ji vaše zapojení zbaví obrovského tlaku. Tím, že se zapojíte hned od začátku, vyšlete partnerce jasný signál - že jste tým. A vaše partnerka si bude jistá vámi a vaší podporou, protože bude vědět, že na vás bude stejně spolehnout, až se miminko narodí.

Poskytování podpory během těhotenství zkrátka posílí váš vztah a posílí důvěru vašeho protějšku ve vás. Navíc čím více se zapojíte, tím více se můžete dělit o radosti tohoto nádherného období života.

2. Průběh porodu, narození dítěte a role partnera u porodu

Stejně jako v období těhotenství se ujistěte, že jste dostatečně informován a že víte, co můžete během porodu očekávat.

Přemýšlejte o tom jako o zaměstnání - chcete být přínosem pro svůj tým, někým, na koho se mohou vaši kolegové spolehnout a ke komu se obrátit o pomoc.

Pokud se vybavíte znalostmi, můžete minimalizovat stres, který pociťuje váš partner. Koneckonců, všichni novopečení rodiče mají pocit, že jdou do toho naslepo. Když se však budete moci jeden druhého ptát a společně se učit, budete se oba cítit mnohem jistější ve svých rozhodnutích. Jde o to, abyste si vytvořili společný fond znalostí a věděli, že se můžete spolehnout jeden na druhého.



Zatímco vaše partnerka rodí, je nepravděpodobné, že bude schopna klást lékaři klíčové otázky nebo činit informovaná rozhodnutí. Proto byste po jejím boku měli být vy a mluvit se zdravotnickým personálem jejím jménem.

Tím, že budete schopni hájit potřeby své partnerky během porodu, budete schopni zajistit, aby se cítila co nejbezpečněji a nejpohodlněji. Navíc být jí v tomto náročném scénáři oporou je fantastický způsob, jak posílit váš vztah. Ona uvidí, že jste se k této situaci postavili s důvěrou a péčí, a to je fantastické znamení pro vaši budoucnost jako novopečených rodičů.

Kromě toho to nejlepší, co můžete udělat, je být tu pro ni jako ruka, za kterou se může držet. Povzbuzujte ji, zůstaňte silní a starostliví, neberte si k srdci nic nepěkného, co řekne (má toho dost!), a pomáhejte jí, aby se cítila co nejpohodlněji a byla v klidu.

3. První dny s novorozencem

První dny novorozeneckého života jsou plné vzestupů, pádů a všech emocí. A i když je třeba mít na paměti, že obavy a úzkosti jsou v této fázi přirozené, zabřednout do nich je jediný způsob, jak je zvládnout. Stejně jako u mnoha jiných našich strachů je nejlepším způsobem, jak je řešit a minimalizovat úzkosti, které vyvolávají, postavit se jim čelem. Je to neustálý proces učení, pochopení toho, co různé situace vyžadují, a budování důvěry ve vlastní schopnosti.

Pokud tedy vidíte, že vaše dítě od vás něco potřebuje, využijte svých vlastních znalostí k určení nejlepšího způsobu, jak mu pomoci (jako záložní plán poslouží konzultace s internetem). I když se vám tato myšlenka bude zpočátku zdát skličující, věřte svým schopnostem a intuici. A tím, že si takto budete opakovaně ověřovat své znalosti, rychle zjistíte, kolik jste se toho naučili.

„
To je v pořádku, všechno je to
jen učení. Mé dítě mi pomůže
pochopit, co říká,
prostřednictvím svých činů.
“

Je to zvláštní, ale v těchto situacích můžete s dítětem spolupracovat jako malý tým. Pomůže vám interpretovat to, co se vám snaží sdělit, a když se vám to podaří, vznikne vaše pouto. A panečku, to bude taková odměna, až uvidíte, že jste se trefili! Právě díky takovým okamžikům je tato zkušenost tak obohacující a pomůže vám zjistit, jak daleko jste se dostali.



Vazby se budují a posilují v průběhu času, a to prostřednictvím více smyslového zapojení. V počátečních fázích se snažte naučit, jaké signály vaše dítě vysílá a co znamenají. Jaký je například jejich signál hladu? Nebo jak vám dávají najevo, že něco chtějí?

Jakmile se naučíte číst signály svého dítěte, můžete si vybudovat pouto tím, že uspokojíte jeho potřeby. Když budete rozumět jejich signálům a pomáhat jim, vaše dítě pocítí vlnu hormonu oxytocinu, díky kterému se bude cítit šťastné a bude si toto štěstí spojovat s vámi.

OČNÍ KONTAKT

Dalšími způsoby, kterými můžete rozvíjet pouto se svým dítětem, jsou oční kontakt, mluvení na dítě, aby se seznámilo s vaším hlasem, a zrcadlení činností a výrazů dítěte.

DOTEK

Dotek je dalším základním prvkem budování vztahu mezi dítětem a rodičem. Díky dotyku si dítě může vytvořit instinktivní asociaci mezi vámi a bezpečím, útěchou, jistotou a ochranou. Kromě těchto hlubokých vazeb posiluje pravidelný fyzický kontakt také vývoj mozku dítěte.

Top tip

Dvěma neúčinnějšími formami dotyků při vytváření pouta s miminkem jsou přebalování a položení dítěte na hrudník, aby mohlo při usínání poslouchat tlukot vašeho srdce. Díky těmto dvěma formám kontaktu se dítě cítí velmi pohodlně a zároveň se jedná o velmi osobní a úzce propojenou formu doteku.

KAŽDODENNÍ ŽIVOT

Ujistěte se, že si s partnerkou rozdělíte všechny povinnosti spojené s úklidem, nočními směnami, krmením, přebalováním atd. A nezapomeňte, že čím více to budete dělat, tím více poroste vaše sebevědomí.

Jakmile to bude možné, měli byste si s partnerkou společně vytvořit rutinu, která bude vyhovovat vám oběma. Rozdělte si pracovní zátěž a domácí práce přizpůsobte spánku a krmení miminka (které se začínou stabilizovat přibližně ve 3 měsících). Chápeme, že se vše může zdát děsivé a někdy dost zdrcující, ale nejlepší, co můžete udělat, je pustit se do toho rovnou od začátku.

4. Podpora kojící matky

Přestože tuto oblast rodičovství bude nevyhnutelně řídit především matka, existuje řada praktických způsobů, jak se může do procesu kojení zapojit i otec.

5 praktických způsobů, jak podpořit kojící maminku

1. Naučte se zacházet se zmraženým mateřským mlékem.
2. Pomoc při krmení dítěte z láhve, když je maminka pryč nebo pracuje, unavená nebo zaneprázdněná.
3. Pomáhat mamince zkrátit její bolesti při kojení. Např., věděli jste, že dobrá masáž může pomoci zmírnit nalití prsou nebo stimulovat tvorbu mléka?
4. Vaření výživných pokrmů, které obsahují ingredience, jež jsou speciálně navrženy tak, aby napomáhaly tvorbě mléka. Patří mezi ně například potraviny s vysokým obsahem bílkovin, dýně
5. a fenýkl. Domácí laktační svačinku, jako jsou ovesné sušenky, jistě ocení každá kojící maminka.
6. A stejně jako v každém bodě rodičovské etapy nezapomeňte, že pozitivní slova povzbuzení jsou vždy velmi prospěšná.

V návaznosti na poslední bod pamatujte, že byste nikdy neměli podceňovat hodnotu své podpory a pochvaly. Koneckonců kojení může být pro ženy obrovskou výzvou a žádné dvě ho neprožívají stejně. Pro některé je to naprostá hračka od začátku do konce. Pro jiné může být stresující, bolestivé, emocionální nebo všechno dohromady.

Míra podpory, kterou vaše partnerka potřebuje, se bude přirozeně značně lišit v závislosti na jejích zkušenostech s kojením. Pokud má s kojením relativně nekomplikované zkušenosti, může se stát, že jedinou formou podpory, kterou od vás potřebuje, jsou pozorné doteky nebo pozitivní ujištění.

Pokud je to však pro vaši partnerku obtížná zkušenost, pak bude vaše podpora velmi užitečná. Buďte jí oporou, když má potíže, pomozte jí identifikovat možné příčiny (a řešení) problémů, které zažívá, a v případě potřeby buďte k dispozici, abyste s ní mohli navštěvovat laktační konzultace.



5. Návrat do práce

Po tomto intimním období těsného sblížení s vaší rodinnou může být opravdu těžké vrátit se do práce s vědomím, že ji každý den opouštíte. Abyste tento přechod usnadnili sobě i své rodině, ujistěte se, že jste svůj režim přizpůsobili pracovnímu dni, a pak se ho držte.

Ujistěte se, že se na vás partner může i nadále spolehnout, zejména pokud jde o domácí práce a noční krmení. Když si něco naplánujete, i kdybyste jen řekli, že večer přijdete domů a pomůžete uložit dítě do postele, musíte tam být včas, připraveni a ochotni pomoci.

Dalším skvělým způsobem, jak dát najevo svou trvalou podporu a závazek k rodičovské roli, je proaktivní přístup. Může to znít jako rýpání, ale nečekejte, až vás o něco požádá. Posilujte "týmové" myšlení tím, že aktivně umyjete nádoby, nabídnete pomoc při nočním krmení atd. Ano, možná jste unavení po dlouhém dni v práci, ale pravděpodobně si ani neuvědomujete, jak moc pro ni tyto činnosti budou znamenat.

Pokud se vrátíte do práce a zapomenete na struktury rutiny a komunikace, které jste si vybudovali, může se vaše partnerka rychle cítit opuštěná. Koneckonců, z jejího pohledu se vrátíte do života mimo tuto bublinu.

Může mít pocit, že se na ni zapomnělo nebo že už není vaší hlavní prioritou. Vaším úkolem je dokázat, že tyto obavy jsou mylné, a zůstat stejně spolehlivý jako v posledních několika měsících.

Zvládání stresu a úzkosti spojených s otcovstvím

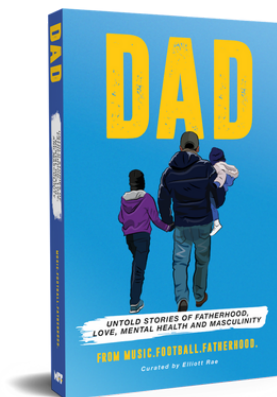
Pokud máte pocit, že se potýkáte s problémy, neváhejte se obrátit na pomoc. Existuje spousta různých typů podpory a můžete si vyzkoušet několik různých, dokud nenajdete tu, která vám nejlépe vyhovuje.

Za prvé, možná zjistíte, že vaše obavy se zmírní, když si rozšíříte své znalosti o rodičovství. Zkuste si přečíst příručky a informativní články z důvěryhodných webových stránek o rodičovství. Skvělým příkladem je kniha DAD, kterou napsal Elliott Rae.

Elliott Rae je všestranně nadaný autor, moderátor a řečník. Svou kariéru zasvětil podpoře duševního zdraví otců a novému definování našich typických předsudků o genderových rodičovských rolích. Vedle uvádění dokumentárních filmů a pořádání setkání pro otce je také odborníkem na otcovství značky Lola&Lykke.

Jeho nejnovější kniha DAD je skvělým příkladem toho, jak Elliot otvírá konverzaci a vytváří otevřenou a upřímnou diskusi o výzvách, obavách a nesmírných odměnách plynoucích z otcovství.

Vřele doporučujeme si ji přečíst - možná v ní najdete odpovědi na své otázky nebo útěchu v podobě vědomí, že vaše pocity jsou běžné a platné.



Můžete se také zkusit zapojit do podpůrné komunity, které jsou v současné době více běžné v zahraničí. Stejně jako skupiny pro maminky existují i skupiny pro tatínky. Ty vás spojí se skupinou lidí, kteří procházejí stejnými věcmi jako vy a se kterými se můžete podělit o rady. Rychle zjistíte, že se od nich hodně naučíte. Pokud žádnou skupinu ve svém okolí nenajdete, požádejte o pomoc, radu kamaráda, který stejným obdobím procházel v nedávné době a můžete s ním sdílet své pocity.



Jak jsme již zmínili výše, dalším skvělým způsobem, jak bojovat s rodičovskými obavami, je jednoduše trávit více času se svým dítětem a poznávat jeho potřeby. Důvěřujte svým instinktům a rozpoznajte, kdy děláte dobrou práci. Vaše schopnost porozumět potřebám dítěte a vaše důvěra v to, co děláte, časem poroste.

Navíc, i když je těžké se s těmito pocity vyrovnat, pamatujte, že je v pořádku, že se tak cítíte. Ve skutečnosti je to naprosto normální reakce! Zamyslete se nad tím, že se vám právě poprvé narodilo DÍTĚ. Určitě se vyskytnou situace, ze kterých budete nervózní, nepřipravení nebo přímo vyděšení! Ale bez ohledu na to, co vám v těchto chvílích obav říká váš mozek, si vedete skvěle.

Vaše rodina ví, že je na vás spolehnoutí, že jste jí oporou a že se na vás může spolehnout. Prostě pokračujte v tom, co děláte. A nezapomeňte, že pokud se v některém okamžiku začnete cítit zahlceni svými obavami, pak možná budete chtít vyhledat radu odborníka. Může to být prostřednictvím lékaře, online podpůrné skupiny, terapeuta nebo tím, že se otevřete přátelům, rodině či partnerovi. Ať tak či onak, nebojte se na ně obrátit.

10 praktických tipů pro novopečené tatínky

V této části naleznete 10 krátkých praktických tipů pro čerstvé tatínky. Tyto tipy jsou navrženy tak, aby odpovídaly na některé z nejčastějších otázek, které nám kladou novopečení tatínkové, kteří jsou nervózní (zcela pochopitelně!) ze všeho, od budování otcovských vazeb až po vyrovnání se s nedostatkem spánku. Doufáme tedy, že díky těmto tipům najdete útěchu v tom, že nejste sami a že vše, co právě cítíte, je naprosto normální.



1. NEBOJTE SE, POKUD NEMÁTE TUŠENÍ, CO DĚLAT

To je pocit, který někdy zažil téměř každý novopečený tatínek na této planetě. Někdy se můžeme cítit naprosto zahlceni panikou, kdy si říkáme: "Opravdu netuším, co tady dělám".

Nedovolte však, aby vám to srazilo sebevědomí nebo abyste měli pocit, že svou práci neděláte správně. Koneckonců, všichni začínáme jako úplní začátečníci a každý rodič má pocit, že byl vržen do hluboké vody. Kdykoli se tedy tento strach vkrádá, vzpomeňte si, že jsme se všichni cítili úplně stejně. Odvádíte skvělou práci a vaše znalosti a zkušenosti se budou časem hromadit.

2. VĚNUJTE ČAS BUDOVÁNÍ VZTAHU S DÍTĚTEM

Stejně jako u všech lidských vztahů i navázání pouta vyžaduje čas. Samozřejmě si své dítě zamilujete okamžitě, ale do budování silného pouta s dítětem budete muset investovat nějaký čas. Jako společnost máme tendenci klást větší důraz na mateřské pouto s dítětem, ale stejně důležité je, aby bylo živeno i pouto otcovské.

Existuje spousta způsobů, jak toho můžete dosáhnout, například tím, že se o dítě postaráte, když pláče, rozesmějete ho, seznámíte ho se svým hlasem a budete mu zdrojem útěchy, pokud se trápí.

3. VÁŠ PARTNER VÁS NEPŘESTANE MILOVAT

Toto je jedna z nejčastějších obav, kterou muži pocítují, když je jejich partnerka těhotná. Mnoho mužů se obává, že je jejich partnerka bude méně milovat, zapomene na ně, nebo k nim dokonce začne být po příchodu dítěte zcela apatická.

Když se vám narodí dítě, budete oba zcela zahlceni láskou, kterou ke svému dítěti cítíte. Tato sdílená láska však může váš vztah posílit. Koneckonců jste toto dítě přivedli na svět společně. Nezapomeňte, že novopečení rodiče musí tvrdě pracovat na tom, aby byla jejich komunikace silná a aby se ve svých nových rolích orientovali jako tým. Pokud se budete vzájemně podporovat a budete o sebe nadále pečovat, váš vztah během této zkušenosti rozkvete.

4. PRACUJTE SPOLEČNĚ NA TOM, ABYSTE MĚLI VOLNÝ ČAS

Když jste tatínkem poprvé, jednou z prvních věcí, která se ukáže být opravdu šokem, je to, o kolik volného času přijdete. Dávno pryč jsou ty časy naprosté nezávislosti, kdy jste si mohli bez ohlášení vyrazit s kamarády nebo jít na večeři podle potřeby. Dokonce i večerní klid a odpočinek o samotě.

Zpočátku může být těžké se s tím smířit, zvláště když jste vyčerpaní ze všech nočních krmení. Proto musíte s partnerkou spolupracovat, abyste si navzájem dopřáli volný čas. Snažte se být flexibilní a dělat férové kompromisy. Domluvte se na dnech nebo nocích, kdy se budete o dítě starat každý sám, aby měl ten druhý trochu volného času pro sebe. Díky vysoce funkčním odsávačkám mateřského mléka může maminku občas zastoupit i tatínek.



5. VĚZTE, ŽE VÁŠ SPÁNKOVÝ REŽIM NEZŮSTANE TAKOVÝ NAVŽDY

TNedá se nic dělat - noci jsou vyčerpávající. Spánek bude neustále přerušován a únava bude v podstatě neustálá, dokud je vaše dítě ještě novorozencem. Nemusíte však mít pocit, že to bude trvat věčně.

Podle průzkumu nadace Sleep Foundation bude většina dětí v době, kdy dosáhnou 6 měsíců věku, spát klidně celou noc (spí nejméně 6 nepřerušovaných hodin v kuse). Ve věku 6 měsíců (a v některých případech i dříve) se vaše dítě ustálí v pohodlném a konzistentním spánkovém režimu.

Ačkoli je tedy frustrující a nervy drásající myslet si, že už se "nikdy pořádně nevyspíte", upřímně řečeno to tak nebude. Pamatujte, že to bude snazší. Pokud navíc oba opravdu toužíte po dobrém spánku, proč se v řízení nočních směn nestřídat? Tak se každý z vás vyspí jednu celou noc, než se další noc postará o dítě.

6. PEČLIVĚ SPRAVUJTE SVÉ FINANCE

Ve shonu, ruchu a vzrušení této fáze vašeho života se mnoho věcí nevyhnutelně na chvíli odsouvá na druhou kolej, ale nedovolte, aby mezi ně patřily i finance.

Vyhradte si nějaký čas, kdy si oba budete moci udělat plán pro své finance, a domluvte si jasnou strategii pro jejich správu. Koneckonců, pořízení dítěte je notoricky známé jako drahá záležitost. Vytvořte si tedy plán s rozpočtem, předvídejte náklady v různých oblastech a určete oblasti, ve kterých můžete ušetřit, pokud se vám situace zdá poněkud napjatá.

7. ROZHODNĚTE SE, ZDA SI VEZMETE OTCOVSKOU DOVOLENOU

Otcovská dovolená je pro tatínky skvělou příležitostí, jak si vytvořit pouto se svým dítětem a užít si tento vzácný, zcela jedinečný čas v životě svého dítěte. Navíc tímto způsobem může váš partner také pokračovat v budování své kariéry, pokud je to pro něj něco důležitého. Ujistěte se, že jste se svým partnerem probrali možnost otcovské dovolené ještě před příchodem dítěte na svět, abyste mohli dát zaměstnavateli dostatečně včas vědět.

8. VĚZTE, ŽE SE U VÁS OBJEVÍ ZVÝŠENÉ OBAVY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Jedná se o zajímavý fenomén, který evoluce pevně zabudovala do našich mozků. Když budete mít dítě, budete se na bezpečnost a riziko dívat úplně jinak.

Zprvč budete mnohem méně ochotni sami riskovat. Když jste byli teenagerem, pravděpodobně byste bez rozmyšlení sjeli polní cestu na BMX. Nyní však pravděpodobně zjistíte, že vědomí závislosti vašeho dítěte na vás vám v takovém riskování zabrání. Stejně tak vaše obavy o bezpečnost dítěte budou dost svazující.

Je zcela normální, že se obáváte, že by vaše dítě mohlo spadnout, zranit se nebo že máte pocit, že si nemůžete věřit, že ho neupustíte. Jen si stále opakujte, že všechno bude v pořádku. Žádný rodič není dokonalý (vaši rodiče by vám určitě mohli vyprávět spoustu historek o tom, jak jste je vyděsili, když jste jako miminko upadli). Prostě zabezpečte svůj domov proti dětským nehodám, pečlivě ho hlídejte a budete v naprostém pořádku.

9. TOHLE JE VAŠE ŠANCE BÝT VZOREM OTCE

e to skvělá příležitost vytvořit dědictví, na které budete moci s hrdostí vzpomínat. Vaše dítě k vám bude vzhlížet a po celý život (od kojeneckého věku až do devadesáti let!) vás bude považovat za svého otcovského průvodce. Vykročte tedy k tomuto cíli s důvěrou a radostí, pomůžete svému dítěti vyrůst v úžasného, silného, schopného a šťastného člověka.



10. BUĎTE TU PRO SVOU PARTNERKU

Během porodu a prvních dnů rodičovství toho vaše partnerka prožije strašně moc. Samozřejmě je tu bolest a úzkost z porodu, ale pak mnoho maminek zažívá pochyby o sobě, sebekritiku nebo dokonce poporodní depresi, jakmile se dítě narodí.

Především v souvislosti s porodem bychom vám velmi doporučovali, abyste si předem udělali průzkum o nejlepších způsobech, jak podpořit svou partnerku během porodu. I kdyby šlo jen o drobnosti, jako jsou slova ujištění, bude to pro vaši partnerku hodně znamenat.

A pak, až se miminko narodí, je možné, že budete muset partnerce také pomoci zorientovat se v poporodní depresi. Podle agentury APA se totiž 1 ze 7 žen potýká s poporodní depresí nebo úzkostí.

Takže opět platí, že nejlepší, co můžete udělat, je prozkoumat tuto problematiku, abyste pochopili, čím vaše partnerka prochází, a porozuměli tomu, jak jí v tom pomoci. Také tím, že porozumíte příznakům poporodní depresi, budete mnohem lépe vybaveni k tomu, abyste ji u své partnerky rozpoznali a v případě potřeby jí pomohli vyhledat odbornou pomoc.

Slova na závěr

Kdybychom mohli čtenáře požádat, aby si z této příručky odnesli jednu věc, bylo by to toto: nebojte se zapojit, zaujměte rovnocennou rodičovskou roli a spolupracujte jako tým po celou dobu této cesty.

Jako otec máte v životě svého dítěte neocenitelnou roli, a to od prvního dne až do jeho 99. narozenin. V jejich očích jste zcela nenahraditelní. Pomůžete jim růst, rozvíjet se, učit se a stát se pozoruhodnou, naprosto jedinečnou lidskou bytostí.

A pro vaši partnerku bude váš vztah nadále vzkvétat, protože budete společně překonávat pády a vážit si vzestupů, ruku v ruce.

Nezapomeňte, že je v pořádku, pokud si touto verzí sebe sama ještě nejste jisti. Jako rodič se budete neustále učit, přizpůsobovat a vyvíjet. Na začátku vaší cesty je naprosto normální, že se cítíte zahlceni množstvím nových věcí, které se musíte naučit.

Ale věřte nám, že vaše sebedůvěra časem poroste. Každý týden, vlastně každý den, se vaše rodičovské znalosti budou rozvíjet. Proto si najděte čas ohlédnout se zpět a uvědomit si, jak daleko jste došli. Měli byste být pyšní na to, kolik jste toho dokázali.

S velkou láskou,

Lola & Lykke Tým a Made for Moms