



Tate, ne zaboravite koliko ste važni u svojoj obitelji!
Bebi je hrana majčino mlijeko, a vašoj je partnerici hrana vaša pažnja, nježnost i dodir

Hana Francetić Brčić,
dipl. sociologinja, certificirana
Birthing from Within mentorica i
doula, u edukaciji za Gestalt
psihoterapeuta te majka troje djece
www.mamekodhane.com

Mama se brine o bebi, a tko se brine o mami?

Još je koliko-toliko uvriježeno da treba poklanjati posebnu pažnju trudnicama, ali nove mame često se osjećaju usamljeno i povjeravaju mi se o nedostatku pažnje i dodira. Možda bi ovaj tekst bilo bolje objaviti u nekom časopisu za muškarce, ali vjerujem da će i ovako naći put do pravih ruku.

Uza svu ljepotu i uzbuđenje koje donosi rođenje djeteta, potrebe i zahtjevi novorođenčeta često preplave mamu. Uz isprekidani san, bolna prsa u prvim danima, možda i bolnu ranu od porođaja, divlji ples hormona u majčinu tijelu, dijete koje plače a ne može reći zašto – život se odjednom pretvara u kaos i počne se u potpunosti vrtjeti oko novog člana obitelji. Ostaje vrlo malo vremena za osnovne potrebe majke, poput sna, jela ili tuširanja, a da ne spominjemo maženje i pažnje. Za bebu je najvažnije da je mama što opuštenija i što sretnija, a da bi to postigla, katkad je presudan upravo partner. Jasno da je i očevima potrebna nježnost u ovom razdoblju jer se mogu osjetiti preopterećeni novim odgovornostima te zapostavljeni zbog novog člana obitelji, ali važno je da bez obzira na to novoj mami poklone posebnu pažnju. Često beba prvih mjesec dana uglavnom spava i jede, i taman kad se svi koji su nakon porođaja pomagali razbježe i vrte svojim životima, mame ostanu bez pomoći i same. A prava avantura s bebom tek počinje – dijete je sve aktivnije, dolaze grčevi, bebini prvi štrajkovi dojenja i slično.

Tate, evo što vam je činiti!

Odvojite vrijeme za razgovor. Jedan od najjednostavnijih načina da tетошите suprugu i sebe te negujete svoj odnos jest da razgovarate. O vašem danu, o njezinu danu, o bebini danu. Razgovarajte o osjećajima koje doživljavate, ne sudite partnerici zbog njenih strahova i misli, koliko vam god oni čudno mogli zvučati. Budite tu jedno za drugo, dodirujte se, bila to ruka na koljenu ili rame uz rame dok sjedite jedno pokraj drugog.

Omogućite mami predah. Ovo je jako važno i nije riječ samo o djetetu. Ako je suđe u sudoperu, rublje stoji u perilici, ne pitajte je zašto – odradite dio posla umjesto nje. Puno je stvari koje treba napraviti u danu nove mame, a jedna je od njih da se ona pobrine za sebe. Odvojite vrijeme za čuvanje bebe dok mama spava ili čita. Tako uloženo vrijeme vratit će vam se stotruko. Razvijat ćete svoj odnos s djetetom, a mama će biti sretna i ispunjena.

Masaža čini čuda.

Bila to kratka masaža vrata ili masaža čitavih leđa, dodir i ugođa jednostavne su stvari koje mogu imati silno pozitivan učinak na mamu, a onda i na cijelu obitelj. Izaberite trenutak kad je mama slobodna i upotrijebite losione s esencijalnim uljima da doživljaj bude potpun.

Pažnja ja važna Ljubav ide kroz želudac ili

barem tako kažu. Znamo da očevi naporno rade tijekom dana i da su iscrpljeni od novih dužnosti, ali za svaku umornu mamu dan u kojem ne treba kuhati ručak/večeru može biti veći doživljaj od večere u restoranu s pet zvjezdica.

Napravite paket za tетоšenje. Napunite kutiju jednostavnim stvarima poput krema za ruke, losiona za tijelo, ubacite nekoliko omiljenih stvari ili čak kakav poklon-bon, ali pazite da ima dugi rok trajanja. Svijeća, narukvica, album sa slikama ili bez, lijep notes za prve dojmove s bebom... Taj paket može biti jeftin ili skup, ukrašen vrpčama i cvijećem ili jednostavan, ali bez obzira na sadržaj i prezentaciju važno je da prosijava glavna ideja – da je vaša partnerica vama još uvijek posebna.

Tate, ne zaboravite koliko ste važni u svojoj obitelji! Bebi je hrana majčino mlijeko, a vašoj je partnerici hrana vaša pažnja, nježnost i dodir. Da biste se osjećali revitalizirano, opušteno i voljeno, dovoljne su dvije male, ali iskrene riječi na kraju dana: "Kako si?" Na kraju krajeva, svaka mama želi znati da je još uvijek važna svome partneru. Isto, naravno, vrijedi za tate. **MD**

