



So, you're going to be a dad?

Congratulations! Raising happy, healthy babies is a team effort so you and your partner will have to work together and even though you're not a dad yet – there's so much you can do **RIGHT NOW!** Here's a few pointers about how to give your child the **best possible start in life.**



Working as a team during Pregnancy

- 1 It takes a lot of energy to grow a baby – anything you can do to help means your partner can put extra energy into your baby.
- 2 Physical, practical and emotional support is important.
- 3 Can you help around the house and with meal preparation? Massage? Foot rubs?
- 4 Listen to your partner – how do they feel about having a baby and becoming a mother?
- 5 Talk about the birth, show interest and help them prepare for birth by learning their preferences.
- 6 Help to make informed decisions if requested.
- 7 Talk about what you can do to help.
- 8 Your growing baby loves to hear your voice, read a story, hum or sing to the bump (after 18 to 20 weeks they can hear you).
- 9 Ask other dads about their experience.
- 10 Attend pregnancy and ultrasound appointments and antenatal groups (if possible).
- 11 Share stories about your own parents – What will you repeat? What will you change?
- 12 Learn and practice active labour positions.
- 13 Learn and practice breathing together with a calm rhythm this is great training for the birth.
- 14 Your partner's body and hormones are changing. At times they may not 'seem themselves' – be patient, listen to concerns, understand their perspective and gently reassure them.
- 15 Expressing your love and continuous support is important – reinforce your commitment to your family throughout pregnancy.
- 16 Get lots of rest before baby comes.
- 17 Be prepared: How will you get to the hospital? How long will it take? Where will you park? Does the car have fuel?
- 18 Find a professional to install a baby seat in the car.
- 19 Support your partner's preference when you discuss where the baby will sleep.
- 20 Discuss visits from family and friends in hospital, and when you go home after the birth. Set boundaries and share these with everyone before the big day. How can they support you and your family?
- 21 Pack three bags together. For you, your partner and your baby.

There is no such thing as the perfect dad! You'll have your good days and your bad days. Do your best, and don't worry too much, about the rest. For more information see:

birthingdads.com.au

www.cope.org.au/readytocope/

www.sms4dads.com.au



Working as a team during Birth

- 1 When labour starts it might be quite a while before you have to leave home. Distract your partner with music, a movie or even get some rest if you can.
- 2 Stay safe at home and don't come to the hospital too early. Call the midwives, they will tell you when to come.
- 3 Right from the beginning and all the way through labour keep calm and help your partner keep calm.
- 4 Remember your breathing training help her breath with a calm rhythm.
- 5 Remember your active labour training and help them move into their preferred positions.
- 6 Observe the midwife and mimic her strategies for helping your partner.
- 7 Fetch some ice, water, snacks or a damp sponge.
- 8 Pay attention to your partner at all times and stay focussed.
- 9 Don't get offended if they yell at you or hurt your feelings.
- 10 Turn off mobile phones and don't get distracted.
- 11 Support them physically, emotionally and practically. Talk about what this means/looks like.
- 12 Learn some positive 'affirmations'. Write them down and memorise.
- 13 Your baby will love to hear your soothing voice during labour too.
- 14 Remember birth has happened safely billions of times. Trust it will happen safely this time too.
- 15 Learn your partner's wishes for working with the sensations of labour. Keep this up until they ask for a change.
- 16 If your partner wishes – support their weight, mop their brow, massage the lower back and squeeze their hips during surges.
- 17 Be kind and respectful to hospital staff, they're there to help, and do this every day.
- 18 Remember your partner's birth preferences. It's ok to ask health professionals questions at any time.
- 19 Support your partner to make informed decisions if required.
- 20 Help your partner and baby feel loved, safe and supported by encouraging them in a soft, soothing tone of voice.
- 21 Speak up for your partner when they need you to.
- 22 If you need to take a break, ask the midwife to support your partner, pick a good time and don't take too long.



Working as a team post birth

- 1 Getting to know your baby is an exciting process of discovery. Try new things and observe their reactions. Be curious and try to avoid frustration. You'll soon work out what they like.
- 2 Looking after a new born baby is a full time job – especially in the first few months. You and your partner may not have time or energy for anything else.
- 3 Take time off work – if you can.
- 4 Work out what needs to be done around the house. Who will get the groceries, cook dinner, do housework? Can you get family and friends to help?
- 5 Don't worry if you don't feel like a dad straight away – keep trying – it will come.
- 6 Babies love to spend one-on-one time with dads. They respond best to warmth, love and sensitivity. They thrive when you talk to them, sing to them, change their nappies and give them a bath. Get involved in dressing, soothing and playing.
- 7 Your baby's brain develops when you imitate their movement and sounds – it helps them feel safe and loved.
- 8 Babies thrive when breastfed so support breastfeeding if your partner has chosen to – Set up the space with pillows and blankets? Bring the baby? Cut up some fruit or other snacks? A glass of water or juice?
- 9 Your baby likes it when you're patient, gentle and kind.
- 10 Keep communicating every day with your partner about everything to do with your baby. You're a parenting team – share the things you've learned and help each other get to know your little one
- 11 Ask your partner how they are feeling about it all and if there is anything more you can do to support.
- 12 Give your partner regular breaks from the baby – suggest they catch up with friends, get some exercise or even just relax while you care for your baby.
- 13 Babies love pram walks and meeting your friends.
- 14 Regularly tell your partner you're proud of them and that they are a great mother.
- 15 Look out for signs of depression and or anxiety in you and your partner – share any concerns with a health professional.
- 16 Spend one-on-one time with your partner to maintain your connection – the best thing you can give your baby is a healthy relationship.
- 17 Find other dads to talk to – most dads love to talk about their kids.
- 18 Physical intimacy may take some time to return be patient.
- 19 Don't be hard on yourself or your partner if you don't get things right all the time.
- 20 Make the most of this special time and above all else have fun!



के तपाईं बुबा बन्न लाग्नु भएको छ?

बधाई छ! खुशी, स्वस्थ बच्चा हुर्काउनु भनेको सामूहिक प्रयास हो त्यसैले तपाईं र तपाईंको पार्टनरले मिलेर काम गर्नुपर्नेछ र तपाईं जन्मदिने बुबा नभए पनि – तपाईंले **अहिले नै** गर्न सक्ने धेरै कुराहरू छन्! तपाईंको बच्चालाई – **जीवनको सबभन्दा उत्तम शुरुवात** कसरी दिने भन्नेबारे यहाँ केही सुझावहरू यस्ता छन्।



गर्भावस्थामा टोलीको रूपमा सहकार्य गर्ने

- 1 बच्चा हुर्काउन धेरै ऊर्जा लाग्छ – तपाईंले गर्ने सक्ने मद्दतले तपाईंको पार्टनरले तपाईंको बच्चा हुर्काउन अतिरिक्त ऊर्जा पाउन सक्छ।
- 2 शारीरिक, व्यावहारिक र भावनात्मक सहायता महत्त्वपूर्ण छ।
- 3 के तपाईं घरवरपर र खाना तयार गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ? मालिस गर्न? खुट्टा रगड्न?
- 4 आफ्नो पार्टनरको कुरा सुन्नुहोस् – बच्चा जन्माउँदा र आमा बन्दा उनीहरूलाई कस्तो अनुभव हुन्छ?
- 5 जन्मको बारेमा कुरा गर्नुहोस्, रुचि देखाउनुहोस् र उनीहरूको प्राथमिकताहरू सिकेर उनीहरूलाई जन्मको लागि तयारी गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- 6 यदि अनुरोध गरिएको छ भने सूचित निर्णयहरू गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- 7 तपाईंले मद्दत गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस्।
- 8 तपाईंको हुर्कंदै गरेको शिशुले तपाईंको आवाज सुन्न, कथा पढ्न, गुनगुनाउन वा पेटबाट सुन्न मन पराउँछ (१८ देखि २० हप्तापछि उनीहरूले तपाईंलाई सुन्न सक्छन्)।
- 9 अन्य बुबाहरूलाई उनीहरूको अनुभवको बारेमा सोध्नुहोस्।
- 10 गर्भावस्था र अल्ट्रासाउन्ड अपोइन्टमेन्टहरू र प्रसवपूर्वका समूहहरूमा भाग लिनुहोस् (यदि सम्भव भएमा)।
- 11 तपाईंको आफ्नै आमाबाबुको बारेमा कथाहरू बाड्नुहोस् – तपाईं के दोहोर्‍याउनु हुन्छ? तपाईं के परिवर्तन गर्नुहुन्छ?
- 12 सक्रिय प्रसव आशनहरू सिक्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस्।
- 13 शान्त तवरमा साथ सँगै सास फेर्न सिक्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस्। यो बच्चा जन्मने समयको लागि उत्कृष्ट प्रशिक्षण हो।
- 14 तपाईंको पार्टनरको शरीर र हार्मोनहरू परिवर्तन हुँदैछन्। कहिलेकाहीं उनीहरू असामान्य व्यवहार गर्न सक्छन् – धैर्य गर्नुहोस्, उनीहरूका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्, उनीहरूको दृष्टिकोण बुझ्नुहोस् र उनीहरूलाई बिस्तारै आश्वासन दिनुहोस्।
- 15 तपाईंले माया र निरन्तर सहायता अभिव्यक्त गर्नु महत्त्वपूर्ण छ – गर्भावस्थाभरि तपाईंको परिवारप्रति तपाईंको प्रतिबद्धतालाई सुदृढ गर्नुहोस्।
- 16 बच्चा जन्मनु अघि धेरै आराम लिनुहोस्।
- 17 तयार हुनुहोस्: तपाईं कसरी अस्पताल पुग्नुहुनेछ? कति समय लाग्छ? कहाँ पार्क गर्ने? कारमा इन्धन छ?
- 18 कारमा बच्चाको सिट राख्न एक विज्ञ खोज्नुहोस्।
- 19 बच्चा कहाँ सुत्नेछ भनेर छलफल गर्दा आफ्नो पार्टनरको प्राथमिकतालाई समर्थन गर्नुहोस्।
- 20 अस्पतालमा, र जन्मपछि तपाईंको घरमा परिवार र साथीहरूबाट हुने भेटघाटहरूबारे छलफल गर्नुहोस्। सीमाहरू तय गर्नुहोस् र बच्चा जन्मने दिन अघि सबैलाई जानकारी गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई र तपाईंको परिवारलाई कसरी सहायता गर्न सक्छन्?
- 21 तीनवटा झोलाहरू सँगै प्याक गर्नुहोस्। तपाईं, तपाईंको पार्टनर र तपाईंको बच्चाको लागि।

बुबाहरू सबै कुरामा निपुण हुनु पर्छ भन्ने छैन! तपाईंका राम्रा दिनहरू र खराब दिनहरू हुनेछन्। आफूले सक्दो राम्रो प्रयास गर्नुहोस् र धेरै चिन्ता नगर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि यहाँ हेर्नुहोस्:

www.birthingdads.com.au

www.cope.org.au/readytocope/

www.sms4dads.com.au



बच्चा जन्मने समयमा टोलीको रूपमा सहकार्य गर्ने

- 1 जब प्रसव शुरु हुन्छ, तपाईंले घर छोड्न धेरै समय लाग्न सक्छ। आफ्नो पार्टनरलाई सँगै, चलचित्रले ध्यान विकर्षित गर्नु वा यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने आराम गर्नुहोस्।
- 2 घरमै सुरक्षित बस्नुहोस् र छिटो अस्पताल नआउनुहोस्। सुँडेनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्, उनीहरूले तपाईंलाई कहिले आउने भनेर बताउनेछन्।
- 3 शुरुदेखि नै र प्रसवको दौरानमा शान्त रहनुहोस् र आफ्नो पार्टनरलाई शान्त रहन मद्दत गर्नुहोस्।
- 4 तपाईंको सास फेर्ने तालिमले उसलाई शान्त तवरमा सास फेर्न मद्दत गराउन सम्झनुहोस्।
- 5 आफ्नो सक्रिय प्रसव प्रशिक्षण सम्झनुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो मनपर्ने आशनहरूमा बस्न मद्दत गर्नुहोस्।
- 6 सुँडेनीलाई अवलोकन गर्नुहोस् र आफ्नो पार्टनरलाई मद्दत गर्नका लागि उनका रणनीतिहरूको पछ्याउनुहोस्।
- 7 केही बरफ, पानी, खाजा वा ओसिलो स्पन्ज ल्याउनुहोस्।
- 8 आफ्नो पार्टनरलाई सधैं ध्यान दिनुहोस् र ध्यान केन्द्रित रहनुहोस्।
- 9 यदि उनीहरूले तपाईंलाई चिच्याए वा तपाईंको भावनामा चोट पुर्याएमा रिस नगर्नुहोस्।
- 10 मोबाइल फोन बन्द गर्नुहोस् र विचलित नहुनुहोस्।
- 11 उनीहरूलाई शारीरिक, भावनात्मक र व्यावहारिक रूपमा समर्थन गर्नुहोस्। यसको अर्थ/ के जस्तो देखिन्छ भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्।
- 12 केही सकारात्मक 'अभिव्यक्तिहरू' सिक्नुहोस्। उनीहरूलाई लेख्नुहोस् र सम्झनुहोस्।
- 13 तपाईंको बच्चालाई प्रसवको समयमा पनि तपाईंको सुमधुर आवाज सुन्न मनपर्नेछ।
- 14 याद गर्नुहोस् सुरक्षित जन्म अरबौं पटक भएको छ। निश्चित रहनुहोस् यो पटक पनि सुरक्षित हुनेछ।
- 15 प्रसवको संवेदना अनुसार व्यवहार गर्नको लागि आफ्नो पार्टनरको इच्छा जान्नुहोस्। उनीहरूले परिवर्तन गर्न नभनेसम्म यो कायम राख्नुहोस्।
- 16 यदि तपाईंको पार्टनरले चाहन्छन् भने - उनीहरूको बजनलाई तेवा दिनुहोस्, उनीहरूको निधार पुछ्नुहोस्, ढाडको तल्लो भागमा मालिस गर्नुहोस् र चरम अवस्थामा पुगेको बेला ('सर्ज') उनीहरूको कम्मर निचोड्नुहोस्।
- 17 अस्पतालका कर्मचारीहरूप्रति दयालु र सम्मानजनक हुनुहोस्, उनीहरू मद्दत गर्न त्यहाँ छन् र यो हरेक दिन गर्नुहोस्।
- 18 आफ्नो पार्टनरको जन्म प्राथमिकताहरू सम्झनुहोस्। कुनै पनि समयमा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्न सक्नु हुन्छ।
- 19 आवश्यक भएमा आफ्नो पार्टनरलाई सूचित निर्णयहरू गर्न सहायता गर्नुहोस्।
- 20 आफ्नो पार्टनर र बच्चालाई नरम, सुमधुर स्वरमा प्रोत्साहन गरेर माया, सुरक्षा र सहायता प्राप्त गरेको महसुस गराउन मद्दत गर्नुहोस्।
- 21 आफ्नो पार्टनरको तर्फबाट आवश्यक परेको बेलामा बोल्नुहोस्।
- 22 यदि तपाईंलाई विश्राम लिनु आवश्यक छ भने, सुँडेनीलाई आफ्नो पार्टनरलाई सहयोग गर्न अनुरोध गर्नुहोस्, राम्रो समय छान्नुहोस् र धेरै समय नलिनुहोस्।



जन्मपश्चात टोलीको रूपमा सहकार्य गर्ने

- 1 आफ्नो बच्चालाई जान्न खोज्नु खोजको रोमाञ्चक प्रक्रिया हो। नयाँ चीजहरू प्रयास गर्नुहोस् र उनीहरूको प्रतिक्रियाहरू हेर्नुहोस्। जिज्ञासु हुनुहोस् र निराश नहुनुहोस्। तपाईंले चाँडै उनीहरूलाई मनपर्ने काम गर्नुहुनेछ।
- 2 भर्खरै जन्मेको बच्चाको हेरचाह गर्नु पूर्णकालीन काम हो - विशेषगरी शुरुका केही महिनाहरूमा। तपाईं र तपाईंको पार्टनरसँग अरू कुनै कुराको लागि समय वा ऊर्जा नहुन सक्छ।
- 3 कामबाट समय निकाल्नुहोस् - यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने।
- 4 घरवरपर के गर्न आवश्यक छ सो काम गर्नुहोस्। किराना सामान कसले ल्याउने, कसले पकाउने, घरको काम गर्ने? के तपाईं परिवार र साथीहरूबाट मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ?
- 5 यदि तपाईंलाई तुरुन्तै बुवा भएकोजस्तो अनुभव लाग्दैन भने चिन्ता नगर्नुहोस् - प्रयास गरिरहनुहोस् - यो हुनेछ।
- 6 बच्चाहरू बुबासँग एकलै सँगै समय बिताउन मन पराउँछन्। उनीहरूले न्यानोपन, प्रेम र संवेदनशीलतालाई राम्रो प्रतिक्रिया दिन्छन्। जब तपाईं उनीहरूसँग कुरा गर्नुहुन्छ, उनीहरूसँग गाउनुहुन्छ, उनीहरूको 'न्याप्पी' परिवर्तन गर्नुहुन्छ र उनीहरूलाई नुहाउनुहुन्छ उनीहरू फस्टाउँछन्। लुगा लगाउन, आराम गराउन र खेलमा संलग्न हुनुहोस्।
- 7 तपाईंको बच्चाको दिमागको विकास हुन्छ जब तपाईं उनीहरूको चाल र आवाजको नक्कल गर्नुहुन्छ - यसले उनीहरूलाई सुरक्षित र माया पाएको महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।
- 8 स्तनपान गराउँदा बच्चाहरू फस्टाउँछन् त्यसैले यदि तपाईंको पार्टनरले स्तनपान रोजेको छ भने यसलाई समर्थन गर्नुहोस् - तक्रिया र कम्बलले ठाउँ मिलाई दिनुहोस्? बच्चा ल्याउने? केही फल वा अन्य खाजा खाने? एक गिलास पानी वा जुस पिउने?
- 9 तपाईं धैर्य, कोमल र दयालु हुँदा तपाईंको बच्चालाई यो मनपर्छ।
- 10 आफ्नो बच्चासँग गर्ने सबै कुराको बारेमा आफ्नो पार्टनरसँग हरेक दिन कुरा गरिरहनुहोस्। तपाईं एक अभिभावक टोली हुनुहुन्छ - तपाईंले सिकेका कुराहरू बाँड्नुहोस् र एक अर्कालाई आफ्नो सानो नवजात शिशुलाई जान्न मद्दत गर्नुहोस्।
- 11 आफ्नो पार्टनरलाई सोध्नुहोस् कि उनीहरूले यो सबैको बारेमा कस्तो महसुस गरिरहेका छन् र यदि तपाईंले सहायता गर्न त्यहाँ थप केही गर्न सकिने चीज छ कि भनेर सोध्नुहोस्।
- 12 आफ्नो पार्टनरलाई बच्चाबाट नियमित विश्राम दिनुहोस् - उनीहरूलाई साथीहरूसँग भेट्न, केही व्यायाम गर्न वा तपाईंले बच्चाको हेरचाह गर्दा उनलाई आराम गर्ने सुझाव दिनुहोस्।
- 13 बच्चाहरूलाई बच्चाहरूलाई गुडाएर लाने 'पाम' मा डुल्न र आफ्ना साथीहरूलाई भेट्न मन पर्छ।
- 14 नियमित रूपमा आफ्नो पार्टनरलाई बताउनुहोस् कि तपाईं उनी प्रति गर्व गर्नुहुन्छ र उनी एक महान आमा हुन्।
- 15 तपाईं र तपाईंको पार्टनरमा डिप्रेसन र चिन्ताका लक्षणहरू हेर्नुहोस् - कुनै पनि चिन्तालाई स्वास्थ्य विज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।
- 16 आफ्नो सम्बन्ध कायम राख्न आफ्नो पार्टनरसँग सँगै समय बिताउनुहोस् - तपाईंले आफ्नो बच्चालाई दिन सक्ने सबैभन्दा राम्रो कुरा भनेको स्वस्थ सम्बन्ध हो।
- 17 कुरा गर्नका लागि अन्य बुवाहरू खोज्नुहोस् - धेरैजसो बुबाहरू आफ्ना बच्चाहरूको बारेमा कुरा गर्न मन पराउँछन्।
- 18 शारीरिक घनिष्टता फर्कन केही समय लाग्न सक्छ, धैर्य गर्नुहोस्।
- 19 यदि तपाईंले गरेको कुराहरू जहिलेपनि सही हुँदैन भने आफैसँग वा आफ्नो पार्टनरप्रति कठोर नहुनुहोस्।
- 20 यस विशेष समयको अधिकतम सदुपयोग गर्नुहोस् र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरो यो समयको मजा लिनुहोस्।



Та аав болох гэж байна уу?

Баяр хүргье! Эрүүл саруул хүүхэд өсгөнө гэдэг бол хамтын хичээл зүтгэл учир та хамтрагчтайгаа хамтран зүтгэх ёстой. Хэдийгээр хараахан аав болоогүй байгаа ч танд **ЯГ ОДОО!** хийж чадах олон зүйлс байгаа. Хүүхдэдээ хэрхэн **хамгийн сайхан амьдралын эхлэл** тавих тухай дараах зөвлөгөөг хүргэж байна.



Жирэмсний үеийн хамтын ажиллагаа

- Хүүхэд тээхэд маш их эрч хүч зарцуулдаг – та ямар нэгэн туслалцаа үзүүлэх нь хамтрагч тань илүү эрч хүчээ хүүхдэдээ зарцуулна гэсэн үг юм.
- Бие махбодийн, практик болон сэтгэл санааны дэмжлэг маш чухал байдаг.
- Та гэрийн ажил болон хоол бэлдэхэд тусалж чадах уу? Массаж? Хөлний иллэг?
- Хамтрагчаа сонсох – тэдний хүүхэдтэй болж байгаа мөн ээж болж байгаа сэтгэгдэл нь ямар байна?
- Төрөлтийн талаар ярилцан, сонирхож байгаагаа илэрхийлэн мөн түүний бодлыг сонсон төрөхдөө бэлдэхэд нь туслаарай.
- Шаардлагатай бол баримт, мэдээлэл дээр тулгуурласан шийдвэр гаргахад нь туслаарай.
- Та түүнд яаж тусалж болох талаар ярилцаарай.
- Бойжиж буй хүүхэд таны дуу хоолойг сонсох дуртай ба гэдсэнд нь үлгэр уншиж өгөх, амандаа аялах эсвэл дуу дуулж өгөөрэй (18-20 долоо хоногтойгоос эхлэн таныг сонсож эхэлдэг).
- Бусад аавуудаас туршлагыг нь асуугаарай.
- Жирэмсний болон хэт авиан шинжилгээний үзлэгүүд, мөн жирэмсний бүлгийн уулзалтуудад оролцож үзээрэй (боломжтой бол).
- Өөрийнхөө эцэг эхтэйгээ ярилцан түүх хуваалцах – Та юуг нь үргэлжлүүлэн давтах вэ? Та юуг нь өөрчлөх вэ?
- Төрөлтийн идэвхитэй үеийн байрлалуудыг сурч, дадлагажаарай.
- Хамтдаа тайван хэмнэлээр амьсгалахад суралцаж, дадлага хийгээрэй. Энэ бол төрөхөд бэлтгэх сургалт болно.
- Таны хамтрагчид бие махбодийн болон дааврын өөрчлөлтүүд явагдаж байгаа. Заримдаа тэд 'өөрсдийнхөөрөө' биш байх үе байдаг – тэвчээртэй байж, асуудлуудыг нь сонсон, тэдний санаа бодлыг ойлгон тайвшруулаарай.
- Та хайраа илэрхийлэн, үргэлжлүүлэн туслах нь чухал – жирэмсэн байх хугацаанд та гэр бүлдээ үнэнч зүтгэлтэй гэдгээ батлан харуулаарай.
- Хүүхэд төрөхөөс өмнө сайн амарч авах хэрэгтэй.
- Дараах зүйлст бэлэн байх: Эмнэлэг рүү хэрхэн явах вэ? Хэр удаан явах вэ? Хаана машинаа байрлуулах вэ? Машинд түлш байгаа юу?
- Машиндаа хүүхдийн суудал суурилуулах мэргэжлийн хүн хайж олоорой.
- Хүүхэд хаана унтах талаар ярилцахдаа хамтрагчийнхаа саналыг дэмжээрэй.
- Эмнэлэг дээр зочилж ирэх гэр бүл болон найз нөхдийн талаар болон төрсний дараа хэзээ нь та гэртээ харих талаар ярилцаарай. Шаардлагатай хязгаарлах зүйлүүдээ тохирч чухал өдрөөсөө өмнө бүх хүмүүстээ зарлаарай. Тэд та болон таны гэр бүлд ямар байдлаар тусалж болох вэ?
- Гурван цүнх хамтад нь бэлдээрэй. Та, таны хамтрагч болон таны хүүхдэд.

Төгс аав гэж хэзээ ч байхгүй! Танд сайн өдрүүд, мөн онцгүй өдрүүд ч тохиолдоно. Хамгийн сайнаараа хичээгээд, үлдсэнд нь хэт санаа зовох хэрэггүй. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг:

www.birthingdads.com.au www.cope.org.au/readytocope/ www.sms4dads.com.au



Төрөх үеийн хамтын ажиллагаа

- 1 Төрөх процесс эхэлсний дараа гэрээсээ гарах хүртэл тодорхой хугацаа болно. Хөгжим тавих эсвэл кино эхлүүлэн хамтрагчаа сатааруулан, мөн боломжтой бол амраад авах хэрэгтэй.
- 2 Аюулгүйгээр гэртээ байх хэрэгтэй ба эмнэлэг дээр хэт эрт ирэх хэрэггүй. Эх баригч руугаа залгах ба тэд танд хэзээ ирэх хэрэгтэйг хэлж өгөх болно.
- 3 Төрөлт эхлэхээс авахуулаад төрөх үйл явцын турш өөрөө тайван байж, мөн хамтрагчаа тайван байхад нь туслах хэрэгтэй.
- 4 Амьсгалын дасгалаа санан, түүнд тайван хэмнэлээр амьсгалахад нь туслаарай.
- 5 Төрөх явцын идэвхитэй үеийн дасгалаа санан, түүнд тухтай байрлалаа авахад нь туслаарай.
- 6 Эх баригчийг анзааран, түүний арга барилыг дууриан хамтрагчдаа туслаарай.
- 7 Мөс, ус, хөнгөн зууш эсвэл чийгтэй спонж алчуур авчран бэлдээрэй.
- 8 Хамтрагчаа байнгын анзааран, анхааралтай байгаарай.
- 9 Хэрвээ тань руу хашгирах эсвэл таныг гомдоох зүйл хэлвэл эмзэглэх хэрэггүй.
- 10 Утсаа унтраан, анхаарлаа сарниулахгүй байгаарай.
- 11 Тэдэнд бие махбодийн, практик болон сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлээрэй. Энэ юу гэсэн утгатай эсвэл юу шиг харагдаж байгаа тухай ярилцаж болно.
- 12 Эерэг “Зоригжуулсан, урмын үгс” сурч аваарай. Тэднийг бичиж аваад, цээжлээрэй.
- 13 Төрөлтийн үеэр хүүхэд тань ч бас таны тайвшруулсан дуу хоолойг сонсоход таатай байх болно.
- 14 Дэлхий даяар хэдэн тэрбум удаа төрөлт аюулгүй явагдаж байсан гэдгийг санаарай. Энэ удаа ч аюулгүй явагдана гэдэгт итгээрэй.
- 15 Төрөлтийн үеэр мэдрэх мэдрэмжүүдээ удирдахад нь туслахын тулд хамтрагчийнхаа хүслийг сайн сонсоорой. Хамтрагч тань уг хүслээ өөрчлөх хүртэл нь та энэ хэвээрээ үргэлжлүүлэн туслах хэрэгтэй.
- 16 Хэрвээ хамтрагч нь хүсвэл – тэднийг түшин, духыг нь илж, нурууны доод хэсэгт нь иллэг хийж өгөх, мөн базлалтын үеэр нь ташааны хоёр талаас шахаж өгч болно.
- 17 Эмнэлгийн ажилтнуудтай эелдэг, хүндэтгэлтэй харьцаарай. Тэд өдөр бүр үүнийг хийдэг ба танд туслах зорилготой.
- 18 Төрөх үедээ таны хамтрагч юу хүсч байгааг байнга санаарай. Эрүүл мэндийн мэргэжилтнээс хэдийд ч асуулт асууж болно.
- 19 Шаардлагатай бол баримт, мэдээлэл дээр тулгуурласан шийдвэр гаргахад хамтрагчиддаа туслаарай.
- 20 Хамтрагч болон хүүхэдэдтэйгээ зөөлөн, тайвшруулсан дуу хоолойгоор урамшуулан харьцаж, тэдэнд хайр, аюулгүй байдал мөн тусламж дэмжлэгээ мэдрүүлээрэй.
- 21 Хэрэгтэй үед нь хамтрагчдаа санал бодлоо хэлээрэй.
- 22 Хэрвээ та амрах хэрэгтэй бол эх баригчид өөрийн хамтрагчдаа тусалж байхыг захин, хэт удаан биш, тохиромжтой цагийг сонгон завсарлага аваарай.



Төрсний дараах хамтын ажиллагаа

- 1 Хүүхэдтэйгээ танилцана гэдэг сэтгэл хөдөлгөөм шинэ нээлт юм. Шинэ зүйлсийг туршин, тэдний хариу үйлдлийг ажиглаарай. Сониуч байж, сэтгэлээр унахаас зайлсхийгээрэй. Та тун удахгүй тэдний юунд дуртайг олж мэдэх болно.
- 2 Шинэ төрсөн хүүхэд асрана гэдэг бол бүтэн цагийн ажил – ялангуяа эхний хэдэн сарын хугацаанд. Та болон таны хамтрагч өөр бусад зүйлд зориулах цаг болон эрч хүч бага байх болно.
- 3 Боломжтой бол ажлаасаа чөлөө авах хэрэгтэй.
- 4 Гэрийн ажлуудаа төлөвлөөрэй. Хэн нь хүнсэндээ явж, хоол хийн, мөн гэрийн ажлаа амжуулах вэ? Гэр бүл болон найз нөхдөөсөө тусламж авах боломжтой юу?
- 5 Хэрвээ танд аав болсон мэдрэмж шууд төрөхгүй байвал санаа зовох хэрэггүй. Үргэлжлүүлэн хичээгээрэй, танд удахгүй мэдрэгдэх болно.
- 6 Хүүхэд аавтайгаа ганцаарчлан хамт байх дуртай байдаг. Тэд зөөлөн дулаан уур амьсгал, хайр болон мэдрэмжтэй байдалд хамгийн сайн хариу үйлдэл үзүүлдэг. Та тэдэнтэй ярилцах, дуу дуулж өгөх, живхийг нь солих мөн усанд оруулахад тэд сайхан өсөн торнидог. Тэднийг хувцаслах, тайвшруулах болон тоглоход нь оролцоорой.
- 7 Хүүхдийнхээ хөдөлгөөн, дуу авиаг дууриан үзүүлэхэд тэдний тархи хөгжиж байдаг. Энэ нь тэдэнд аюулгүй мөн хайрлуулсан мэдрэмжийг төрүүлдэг.
- 8 Хөхөөр хооллох нь хүүхдийн өсөлтөд хамгийн сайн нөлөөтэй ба хэрвээ хамтрагч тань хөхүүлэхэр сонгосон бол хөхүүлэх үед нь туслаарай. Хөнжил, дэр ашиглан орчныг нь бүрдүүлж болно шүү дээ. Хүүхдээ авчирч өгөх? Жимс зүсэж тавих эсвэл бусад зууш бэлдэх? Аягатай ус эвсэл жүүс?
- 9 Таныг тэвчээртэй, зөөлөн мөн эелдэг байхад хүүхэд дуртай байдаг.
- 10 Өдөр бүр хамтрагчтайгаа хүүхдийнхээ холбогдолтой бүх зүйлсийг ярилцаарай. Та хоёр бол хүүхдээ хүмүүжүүлэгч нэг баг юм. Шинээр сурсан зүйлсээ хуваалцан, хүүхдээ таньж мэдэхэд бие биендээ туслаарай.
- 11 Хамтрагчийнхаа сэтгэгдлийг асуун, түүнд яаж илүү тусалж чадахаа ярилцаарай.
- 12 Хамтрагчдаа хүүхдээсээ түр холдон завсарлах боломж олгох – найзтайгаа уулзах, дасгал хөдөлгөөн хийх эсвэл таныг хүүхдээ харж байх хооронд зүгээр амрахыг санал болгоорой.
- 13 Хүүхэд тэргэн дээр суун аялах болон таны найз нөхөдтэй уулзах дуртай байдаг.
- 14 Хамтрагчдаа түүнээр бахархаж байгаагаа мөн сайн ээж болж байгааг нь тогтмол хэлж байгаарай.
- 15 Та өөртөө болон хамтрагчдаа сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилтийн шинж тэмдгүүд анзаарах – Ямар нэгэн асуудлыг эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй хуваалцаарай.
- 16 Харилцаа холбоогоо бэхжүүлэхийн тулд хамтрагчтайгаа хоёулаахнаа цагийг өнгөрөөж байх – таны хүүхэддээ өгөх хамгийн үнэтэй зүйл бол хоорондын эрүүл харилцаа юм.
- 17 Бусад аавуудтай ярилцах – Ихэнх аавууд хүүхдүүдийнхээ талаар ярилцах дуртай байдаг.
- 18 Дотно харилцаанд ороход цаг хугацаа шаардах ба тэвчээртэй байх хэрэгтэй.
- 19 Алдаа гаргах үедээ өөртөө болон хамтрагчдаа хатуу хандахаас болгоомжлоорой.
- 20 Энэхүү онцгой цаг үеийн хором бүрийг алгасалгүй, хамгийн гол нь зугаатай өнгөрүүлээрэй.



إِذَا، ستصبح أَبًا؟

تهانينا! تنشئة أطفال سعداء وأصحاء هو جهد جماعي، لذا يتعيّن عليك أنت وشريكة حياتك العمل معًا. وعلى الرغم من أنك لم تصبح أبًا بعد - إلا أنّ هناك الكثير الذي يمكنك القيام به **في الحال!** إليك بعض النصائح حول كيفية منح طفلك أفضل بداية ممكنة في الحياة.

العمل كفريق أثناء الحمل



- 13 تعلّم وتدرّب على التنفس بإيقاع هادئ فهذا تدريب رائع للولادة.
- 14 جسم شريكة حياتك وهرموناتها آخذة في التغيير. قد لا تبدو في بعض الأحيان "على طبيعتها" - تحلى بالصبر واستمع إلى مخاوفها وافهم وجهة نظرها وطمأنها برفق.
- 15 من المهم التعبير عن حبك ودعمك المستمر - أعد تأكيد التزامك تجاه عائلتك طوال فترة الحمل.
- 16 احصل على قسط كبير من الراحة قبل أن يأتي الطفل.
- 17 كن مستعدًا: كيف ستصل الى المستشفى؟ كم من الوقت سيستغرق ذلك؟ أين ستركن سيارتك؟ هل السيارة بها وقود؟
- 18 ابحث عن شخص متخصص لتركيّب مقعد الطفل في السيارة.
- 19 قدم الدعم لشريكة حياتك فيما يتعلّق بتفضيلاتها عند مناقشة مكان نوم الطفل.
- 20 ناقش زيارات العائلة والأصدقاء في المستشفى وفي المنزل بعد الولادة. ضع حدودًا لذلك وأخبر الجميع بها قبل اليوم المنشود، وكيفية قدرتهم على دعمك أنت وعائلتك؟
- 21 وصّبها ثلاث حقائب معًا، لك ولشريكة حياتك ولطفلك.

- 1 يتطلّب نمو الطفل الكثير من الطاقة - أي شيء يمكنك القيام به للمساعدة يعني أنّ تتمكن شريكة حياتك من استخدام المزيد من الطاقة لرعاية طفلك.
- 2 الدعم المادي والعملي والعاطفي مهم.
- 3 هل يمكنك المساعدة في المنزل وفي تحضير الوجبات؟ تدليك الجسم؟ تدليك الأقدام؟
- 4 استمع إلى شريكة حياتك - ما شعورها حيال إنجاب طفل وأن تصبح أمًا؟
- 5 تحدث عن الولادة وأبد اهتمامك وساعدها على الاستعداد للولادة من خلال معرفة ما تفضله.
- 6 ساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة إذا طلب منك ذلك.
- 7 تحدث عما يمكنك القيام به للمساعدة.
- 8 يحب طفلك الذي ينمو سماع صوتك، لذا اقرأ قصة أو دندن أو غني بالقرب من انتفاخ البطن (يمكنه سماعك بعد 18 إلى 20 أسبوعًا رمن الحمل).
- 9 اسأل الآباء الآخرين عن تجربتهم.
- 10 احضر المواعيد الخاصة بالحمل والتصوير بالموجات فوق الصوتية ومجموعات ما قبل الولادة (إن أمكن).
- 11 تشارك بالقصص عن والديك - ما الذي ستكرره؟ ما الذي ستغيره؟
- 12 تعلّم وتدرّب على أوضاع الولادة الفعالة.

لا يوجد شيء اسمه الأب الكمّل! ستحظى بأيام جيدة وبأيام سيئة. ابدل قصارى جهدك ولا تقلق كثيرًا بشأن الباقي. للمزيد من المعلومات، اطلع على:

العمل كفريق أثناء الولادة



- 13 يحب طفلك أيضًا سماع صوتك المهدئ أثناء الولادة.
- 14 تذكر أنّ الولادات قد حدثت بأمان بلايين المرات. وثق بأنها ستحدث بأمان هذه المرة أيضًا.
- 15 تعرّف على رغبات شريكة حياتك للتعامل مع الأحاسيس المرتبطة بالمخاض. استمر في ذلك حتى تطلب منك التغيير.
- 16 إذا رغبت شريكة حياتك - اسندها وامسح حاجبيها وقم بتدليك أسفل ظهرها واضغط على وركيها أثناء موجات الألم.
- 17 كن لطيفًا ومحترمًا مع موظفي المستشفى، فهم متواجدون للمساعدة، ويقومون بذلك يوميًا.
- 18 تذكر تفضيلات شريكة حياتك المتعلقة بالولادة. لا بأس في أن تطرح الأسئلة على المهنيين الصحيين في أي وقت.
- 19 ادعم شريكة حياتك في اتخاذ قرارات مستنيرة إذا لزم الأمر.
- 20 ساعد شريكة حياتك وطفلك على الشعور بالحب والأمان والدعم من خلال تشجيعهما بنبرة صوت ناعمة ومهدئة.
- 21 تحدث بالنياية عن شريكة حياتك عندما تحتاج منك القيام بذلك.
- 22 إذا كنت بحاجة لأخذ قسط من الراحة، اطلب من القابلة أن تدعم شريكة حياتك واختر وقتًا جيدًا ولا تأخذ وقتًا طويلًا.

- 1 عندما يبدأ المخاض، قد تمر فترة طويلة قبل أن يتعيّن عليك مغادرة المنزل. قم بإلهاء شريكة حياتك بالموسيقى أو فيلم أو حتى الحصول على قسط من الراحة إذا استطعت.
- 2 ابق آمنًا في المنزل ولا تأتي إلى المستشفى مبكرًا. اتصل بالقابلات وسيخبرنك بوقت الحضور.
- 3 حافظ على هدوئك منذ البداية وطوال فترة المخاض وساعد شريكة حياتك في الحفاظ على هدوئها.
- 4 تذكر تمارين التنفس وساعدها على التنفس بإيقاع هادئ.
- 5 تذكر تدريبك على الولادة الفعالة وساعد شريكتك على الانتقال إلى الوضع المفضل لها.
- 6 راقب القابلة وقد استراتيجياتها لمساعدة شريكة حياتك.
- 7 أحضر بعض الثلج أو الماء أو الوجبات الخفيفة أو إسفنجة رطبة.
- 8 اهتم بشريكة حياتك طوال الوقت وحافظ على تركيزك.
- 9 لا تنزعج إذا صرخت عليك أو جرحت مشاعرك.
- 10 أغلق الهواتف المحمولة ولا تشتت انتباهك.
- 11 ادعها جسديًا وعاطفيًا وعمليًا. تحدث عما يعنيه هذا/يبدو عليه الوضع.
- 12 تعلّم بعض "العبارات التشجيعية" الإيجابية. اكتبها واحفظها.

العمل كفريق بعد الولادة



- 10 استمر في التحدث يوميًا مع شريكة حياتك حول كل ما يتعلّق بطفلك. أنتما فريق واحد معني بتربية الطفل - تشاركوا بالأمور التي تعلمتموها وساعدا بعضكما البعض في التعرف على طفلكما الصغير
- 11 اسأل شريكة حياتك عن شعورها حيال ذلك كله وإذا كان هناك أي شيء آخر يمكنك القيام به لدعمها.
- 12 امنح شريكة حياتك فترات راحة منتظمة بعيدًا عن الطفل - اقترح عليها الالتقاء بالأصدقاء أو ممارسة بعض التمارين الرياضية أو حتى الاسترخاء أثناء رعايتك لطفلك.
- 13 يحب الأطفال التنزه بعربة الأطفال ومقابلة أصدقائك.
- 14 أخبر شريكة حياتك بانتظام بأنك فخور بها وبأنها أم رائعة.
- 15 انتبه إلى الإشارات التي تدل على الاكتئاب و/أو القلق لديك ولدى شريكة حياتك - تشارك بأي مخاوف مع أخصائي صحي.
- 16 اقض بعض الوقت مع شريكة حياتك بمفردكما للحفاظ على تواصلكما - أفضل شيء يمكنك منحه لطفلك هو علاقة سليمة.
- 17 اعثر عن آباء آخرين للتحدث معهم - يحب معظم الآباء التحدث عن أطفالهم.
- 18 قد تستغرق العلاقة الحميمة الجسدية بعض الوقت للعودة لسابق عهدها، فتحلى بالصبر.
- 19 لا تقسو على نفسك أو على شريكة حياتك إذا لم تنجز الأمور بشكل سليم طوال الوقت.
- 20 استغل هذا الوقت الخاص إلى أبعد الحدود وقبل كل شيء استمتع بالأمرا

- 1 تعرّف على طفلك عبارة عن عملية استكشاف مثيرة. جرب أشياء جديدة ولاحظ ردود أفعاله. كن فضوليًا وحاول تجنب الشعور بالإحباط. ستفهم قريبًا ما يعجبه.
- 2 الاهتمام بمولود جديد هو وظيفة بدوام كامل - خاصة في الأشهر القليلة الأولى. قد لا يكون لديك أنت وشريكة حياتك الوقت أو الطاقة لأي شيء آخر.
- 3 خذ إجازة من العمل إذا استطعت.
- 4 حدد ما يجب القيام به في المنزل. من سيشتري مواد البقالة ويطهو العشاء ويقوم بالأعمال المنزلية؟ هل يمكنك طلب المساعدة من العائلة والأصدقاء؟
- 5 لا تقلق إذا لم تشعر بشعور الأبوة على الفور - واصل المحاولة - وسيتحقق ذلك.
- 6 يحب الأطفال قضاء الوقت مع آبائهم. ويستجيبون بشكل أفضل للدفء والحب ورهافة الإحساس. ويزدهرون عندما تتحدث إليهم وتغني لهم وتغير حفاظاتهم وتحممهم. شارك في إلباسهم وتهديتهم واللعب معهم.
- 7 يتطور دماغ الطفل عندما تقلد حركاته وأصواته - مما يساعده على الشعور بالأمان والحب.
- 8 ينمو الأطفال عندما يرضعون من الثدي، لذا ادعم الرضاعة الطبيعية إذا اختارت شريكة حياتك ذلك - قم بإعداد المكان بالوسائد والبطنانيات. أحضر الطفل. قطع بعض الفاكهة أو غيرها من الوجبات الخفيفة. كوب ماء أو عصير؟
- 9 يحب طفلك عندما تكون صبورًا ولطيفًا ورحيمًا.



你即将要当爸爸了, 是吗?

恭喜!快乐和健康成长的宝宝离不开爸妈团队努力,所以你和宝宝的妈妈需要协作配合。即使离开正式晋升爸爸还有一段时间,你有很多事情可以从**现在做起!**本文为你提供一些育儿建议,指导你协助宝宝走出**最好的人生第一步。**

宝宝出生前

- 1 从怀孕到分娩,生孩子是一个需要投入大量体力和精力的过程。你对伴侣多一份帮助,就意味着她能为你们的孩子注入更多。
- 2 身体、情感和实际行动支持都同样重要。
- 3 你能帮着做家务和烧菜煮饭吗?按摩?揉脚?
- 4 懂得倾听。准妈妈对腹中的胎儿和即将成为母亲有怎样的想法?
- 5 讨论分娩阶段的安排,了解准妈妈喜欢什么,不喜欢什么,帮助她作好充分准备。
- 6 需要时协助作出知情决定。
- 7 讨论你可以帮助做些什么。
- 8 日益长大的胎儿喜欢听到爸爸的声音。为胎儿讲故事或是哼唱歌曲(宝宝在18至20周后就能听到你的声音)。
- 9 向其他爸爸了解他们的育儿经历。
- 10 陪同伴侣去作产前和超声波检查。如果有可能,你们一起参加产前训练班。
- 11 分享自己父母的育儿经验。你们会运用哪些同样的做法?还有哪些不同做法?
- 12 学习和练习主动分娩姿势。
- 13 一起学习和练习平静并有节奏地呼吸,这是最好的分娩训练。
- 14 怀孕妈妈的身体和荷尔蒙都会发生变化,所以她有时候可能让你觉得“简直是判若两人”。多一份耐心,倾听她的担忧,理解她的顾虑,温柔地安抚她,让她放心。
- 15 不断向她表达你的爱和支持,在她怀孕期间不断强调你对家庭的担当承诺。
- 16 在宝宝出生前抓紧时间休息。
- 17 作好准备:你们如何去医院?路上需要多长时间?在哪里停车?车加满油了吗?
- 18 请专业人员安装汽车婴儿座椅。
- 19 与伴侣讨论宝宝出生后的睡觉安排,支持她的偏好选择。
- 20 商讨亲朋好友到医院以及母婴出院后到家中探视的安排。预先明确界限并在大日子到来之前让所有人都知道你们的意愿。他们怎样支持你和你的家人?
- 21 准备三个包。为自己、伴侣和即将出世的宝宝分别准备一包衣物用品。

这个世界上没有完美的父亲!你有时候会做得很出色,另外一些时候的表现则会差强人意。尽力而为,不必过于担心。获取详细信息可访问:



宝宝出生时

- 1 分娩开始后,你的伴侣可能需要等候很长一段时间才必须动身去医院。你可以用播放音乐和电影来分散她的注意力。如果可能,你也可以趁机多休息一会儿。
- 2 在家中时注意安全,不要过早地前往医院。与助产士联系,了解去医院的恰当时间。
- 3 从开始到总产程结束始终保持冷静,同时也帮助你的伴侣保持镇静。
- 4 记得运用你们学会的呼吸方式,帮助伴侣平稳并有节奏地呼吸。
- 5 记得运用你们学会的主动分娩姿势,帮助伴侣调整她喜欢的体位。
- 6 注意观察助产士,模仿她的方式来帮助你的伴侣。
- 7 为伴侣准备一些冰、水、零食和一块湿的海绵。
- 8 时刻关注伴侣的情况,保持专注。
- 9 伴侣对你大声吼叫或是说一些伤感情话时不要生气。
- 10 关掉手机,以免分心。
- 11 在身体上、情感上和实际行动上支持伴侣。彼此交流具体做些什么或是应该怎样去做。
- 12 学会使用正面“肯定性语言”。把这些话写下来并熟记。
- 13 宝宝在妈妈分娩时喜欢听到你能带来安全感的声音。
- 14 不要忘记,人类分娩至今已有数十亿次。分娩很安全。相信宝宝这次也会安全降生。
- 15 了解伴侣希望如何应对阵痛,在伴侣要求改变之前,坚持按照她的偏好去做。
- 16 如果伴侣有要求,你可以在阵痛出现时帮助她减轻体重压力、擦拭额头、按摩下背部同时挤压臀部。
- 17 尊重并友好地对待医院的工作人员。他们每天的工作就是帮助临产的孕妇。
- 18 不要忘记伴侣的分娩方式偏好。如果有问题,你可以随时向医护专业人员提出。
- 19 如果有需要,支持你的伴侣作出知情决定。
- 20 与伴侣和宝宝讲话时声音要柔和及舒缓,让他们有安全感并感受到你的爱和支持。
- 21 当伴侣需要你为她讲话时,不要犹豫。
- 22 如果你需要休息,可以要求助产士暂时照看你的伴侣。选择恰当的时机休息,时间不要过长。



宝宝出生后

- 1 宝宝终于出生了,你也同时踏上了时刻充满惊喜的发现之旅。不断作新尝试,观察宝宝的反应。多一点好奇,不要轻易气馁。你很快就能发现宝宝喜欢什么。
- 2 做新手爸爸是一份全职工作,尤其是在宝宝刚出生后最初的几个月期间。你和宝宝的妈妈可能没有时间或精力去做其他事情。
- 3 如果可以请假,不妨暂停工作。
- 4 知道需要做哪些家务。谁负责买菜和日用品?谁负责煮菜烧饭?谁负责做家务?你们有亲朋好友帮助吗?
- 5 即使刚开始感觉自己不像个父亲也不必在意。你只要不断尝试,便能很快进入角色。
- 6 宝宝喜欢和爸爸单独在一起。你的温柔、爱意和无微不至的关注能引发宝宝最好的反应。当你对着宝宝说话和唱歌的时候,当你给宝宝换尿布或是洗澡的时候,这也正是宝宝最开心成长的时候。给宝宝穿衣服,安抚宝宝,陪宝宝一起玩,尽量与宝宝有更多的互动。
- 7 模仿宝宝的动作和声音能刺激他们的大脑发育,带给孩子安全感,让他们觉得自己是父母的心肝宝贝。
- 8 母乳喂养能让宝宝更加健康。如果你的伴侣选择哺乳,你应该支持。用枕头和毯子构建一个喂奶的空间;把宝宝抱给妈妈;准备一些水果或其他零食;准备水或果汁。
- 9 宝宝也会喜欢你的耐心、温柔和慈爱。
- 10 每天与伴侣沟通,交流关于宝宝的每一件事。你们是一个双人育儿团队,应该彼此分享经验和相互帮助,这样对宝宝才能有更全面的了解。
- 11 询问伴侣育儿的感受,了解你还可以在哪些方面做得更多。
- 12 让妈妈有时间定期放下照顾宝宝的工作。可以建议她去见朋友、做一些运动或是在你照顾宝宝时放松休整。
- 13 宝宝喜欢坐婴儿车外出,也喜欢认识爸爸的朋友。
- 14 经常告诉伴侣你为她感到骄傲,她是一个了不起的母亲。
- 15 注意你和你的伴侣有没有出现抑郁或焦虑的迹象。如果有任何担忧,应该与专业人员交谈。
- 16 留出时间与伴侣单独在一起,这能加深你们的关系。良好的关系是你们给宝宝的最好礼物。
- 17 与其他爸爸交流经验。大多数爸爸都很乐意谈论他们的孩子。
- 18 身体上的亲密关系可能需要一段时间才能恢复,所以你应该有耐心。
- 19 谁都不可能永远不会出错,所以不要对自己或伴侣过于苛刻。
- 20 充分享受这一段终身难忘的时光吧!当然更重要的是保持开心。



তাহলে আপনি বাবা হতে যাচ্ছেন?

অভিনন্দন! সুখী, স্বাস্থ্যবান বাচ্চা লালন পালন করা একটি সমন্বিত কাজ, সুতরাং আপনাকে এবং আপনার সঙ্গীকে একসাথে কাজ করতে হবে এবং এমনকি আপনি এখনও বাবা না হলেও – আপনি অনেক কিছু করতে পারেন **ঠিক এখনই!** এখানে কিছু নির্দেশনা রয়েছে কীভাবে আপনার বাচ্চাকে **তার জীবনের সম্ভাব্য সেরা প্রারম্ভিক মুহূর্তটি দিতে পারেন।**



গর্ভাবস্থায় একসাথে মিলে কাজ করা

- একটি বাচ্চাকে বড় করে তুলতে অনেক শক্তির প্রয়োজন হয় – সাহায্যের জন্য আপনি যাই করবেন তার মানে হল আপনার সঙ্গী আপনার সন্তানের জন্য বাড়তি বল দিতে পারবেন।
- শারীরিক, ব্যবহারিক এবং মানসিক সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনি কি বাড়িঘর গুছিয়ে রাখতে এবং খাবার তৈরিতে সাহায্য করতে পারেন? মালিশ করতে? পা মালিশ করে দিতে?
- আপনার সঙ্গীর কথা শুনুন – সন্তানের জন্ম এবং মা হওয়ার বিষয়ে তারা কেমন অনুভব করেন?
- বাচ্চার জন্ম সম্পর্কে কথা বলুন, আগ্রহ দেখান এবং তার পছন্দগুলি জেনে বাচ্চার জন্মের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করুন।
- অনুরোধ করা হলে সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করুন।
- আপনি সাহায্য করতে কী কী করতে পারেন সে সম্পর্কে কথা বলুন।
- আপনার বাড়ন্ত শিশু আপনার কর্তৃত্বের শুনতে, গল্প পড়তে, আপনার গুনগুন বা স্ফিতগর্ভের কাছে গান শুনতে পছন্দ করে (১৮ থেকে ২০ সপ্তাহ পরে তারা আপনাকে শুনতে পারে)।
- অন্য বাবাদের তাদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
- গর্ভাবস্থা এবং আল্ট্রাসাউন্ড অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং প্রসবপূর্ব গ্রুপগুলিতে অংশগ্রহণ করুন (যদি সম্ভব হয়)।
- আপনার নিজের পিতামাতা সম্পর্কে গল্প শেয়ার করুন – আপনি কী কী পুনরাবৃত্তি করবেন? আপনি কী কী পরিবর্তন করবেন?
- লেবারের সক্রিয় পজিশনগুলো শিখুন এবং অনুশীলন করুন।
- একটি শান্ত ছন্দের সাথে দুজনে শ্বাস নেওয়া শিখুন এবং অনুশীলন করুন। এটি বাচ্চা প্রসবের জন্য চমৎকার প্রশিক্ষণ।
- আপনার সঙ্গীর শরীর এবং হরমোন পরিবর্তন হচ্ছে। কখনও তাঁদেরকে 'তাঁদের মত' মনে না হতে পারে – ধৈর্য ধরুন, উদ্বেগের তাদের কথা শুনুন, তাঁদের পরিপ্রেমিত বুনুন এবং নম্রভাবে তাঁদেরকে আশ্বাস দিন।
- আপনার ভালবাসার প্রকাশ এবং ক্রমাগত সহায়তা গুরুত্বপূর্ণ – গর্ভাবস্থায় আপনার পরিবারের প্রতি আপনার প্রতিশ্রুতিকে জোরদার করুন।
- বাচ্চা আসার আগে প্রচুর বিধাম নিন।
- প্রস্তুত হন: কিভাবে হাসপাতালে যাবেন? এতে কতক্ষণ সময় লাগবে? আপনি কোথায় গাড়ি পার্ক করবেন? গাড়িতে তেল আছে তো?
- গাড়িতে শিশুর আসন ইনস্টল করার জন্য পেশাদার কাউকে খুঁজুন।
- শিশু কোথায় ঘুমাতে তা নিয়ে আলোচনা করার সময় আপনার সঙ্গীর পছন্দকে সমর্থন করুন।
- হাসপাতালে, এবং বাচ্চার জন্মের পর যখন বাড়ি যাবেন তখন পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের দেখা করতে আসা নিয়ে আলোচনা করুন। সীমানা সেট করুন এবং বিশেষ দিনটি আসার আগে এগুলো সবার সাথে শেয়ার করুন। তারা কীভাবে আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা করতে পারে?
- একসাথে তিনটি ব্যাগ গুছিয়ে নিন। আপনার, আপনার সঙ্গী এবং আপনার শিশুর জন্য।

নিখুঁত বাবা বলে কিছু নেই! কখনও কখনও আপনার দিন ভাল যাবে, আবার কখনও খারাপ যাবে। আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন, এবং বাকি জিনিসগুলো সম্পর্কে খুব বেশি চিন্তা করবেন না। আরও তথ্যের জন্য দেখুনঃ

www.birthingdads.com.au

www.cope.org.au/readytocope/

www.sms4dads.com.au



বাচ্চার জন্মের সময় দলগতভাবে কাজ করা

- 1 যখন লেবার শুরু হবে বাড়ি থেকে বের হতে তখনও আপনার অনেক সময় লেগে যেতে পারে। আপনার সঙ্গীকে মিউজিক, সিনেমার মাধ্যমে অন্যমনস্ক করে দিন বা আপনি যদি পারেন তবে তাকে কিছুটা বিশ্রাম দিন।
- 2 বাড়িতে নিরাপদে থাকুন এবং খুব তাড়াতাড়ি হাসপাতালে আসবেন না। মিডওয়াইফদের ফোন করুন, তারা আপনাকে কখন আসতে হবে বলে দেবেন।
- 3 একেবারে শুরু থেকে লেবারের পুরো সময়টা শান্ত থাকুন এবং আপনার সঙ্গীকে শান্ত থাকতে সাহায্য করুন।
- 4 মনে রাখবেন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রশিক্ষণ তাঁকে শান্ত ছন্দে শ্বাস নিতে সাহায্য করবে।
- 5 আপনার সক্রিয় লেবার প্রশিক্ষণ মনে রাখবেন এবং তাঁকে পছন্দের পজিশনে যেতে সাহায্য করুন।
- 6 মিডওয়াইফকে পর্যবেক্ষণ করুন এবং আপনার সঙ্গীকে সাহায্য করার জন্য তার কৌশল অনুকরণ করুন।
- 7 কিছু বরফ, জল, স্ন্যাকস বা একটি ভেজা স্পঞ্জ আনুন।
- 8 আপনার সঙ্গীর প্রতি সর্বদা মনোযোগ দিন এবং মনোযোগী থাকুন।
- 9 যদি সে আপনার সাথে চিৎকার করে বা আপনার অনুভূতিতে আঘাত করে তবে ক্ষমক হবেন না।
- 10 মোবাইল ফোন বন্ধ করে রাখুন এবং মনোযোগ হারাবেন না।
- 11 তাকে শারীরিক, মানসিক এবং ব্যবহারিক দিক দিয়ে সহায়তা করুন। এর অর্থ কী/এটি দেখতে কেমন তা নিয়ে কথা বলুন।

- 12 কিছু ইতিবাচক 'প্রত্যয়ন' শিখুন। সেগুলো লিখে রাখুন এবং মুখস্থ করুন।
- 13 লেবারের সময়ও আপনার শিশু আপনার প্রশান্ত কণ্ঠস্বর শুনতে পছন্দ করবে।
- 14 মনে রাখবেন কোটি কোটি বার নিরাপদে বাচ্চা প্রসব হয়েছে। বিশ্বাস করুন এবারও এটি নিরাপদেই হবে।
- 15 লেবারের অনুভূতিগুলো নিয়ে কাজ করার জন্য আপনার সঙ্গীর ইচ্ছা সম্পর্কে জানুন। যতক্ষণ না সে পরিবর্তন চায় ততক্ষণ এটি চালিয়ে যান।
- 16 আপনার সঙ্গী যদি চান - তাঁর ভারবহন করুন, তার ঙ্গ আঁচড়ে দিন, পিঠের নীচের অংশে ম্যাসেজ করে দিন এবং ফুলে গেলে তার নিতম্ব চেপে দিন।
- 17 হাসপাতালের কর্মীদের প্রতি সদয় এবং শ্রদ্ধাশীল হোন, তাঁরা সাহায্য করার জন্য আছেন এবং প্রতিদিনই এটি করেন।
- 18 বাচ্চার জন্ম নিয়ে আপনার সঙ্গীর পছন্দগুলো মনে রাখবেন। যেকোনো সময়ে আপনি স্বাস্থ্য পেশাদারদেরকে প্রসন্ন করতে পারেন।
- 19 প্রয়োজনে আপনার সঙ্গীকে সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করুন।
- 20 আপনার সঙ্গী এবং শিশুকে কোমল, প্রশান্তিদায়ক কণ্ঠে উত্সাহিত করুন যাতে করে তারা ভালবাসা, নিরাপত্তা এবং আপনার সহায়তা অনুভব করতে পারে।
- 21 আপনার সঙ্গীর যখন প্রয়োজন হবে তখন তাঁর জন্য কথা বলুন।
- 22 আপনার যদি বিশ্রাম নেয়ার দরকার হয় তাহলে মিডওয়াইফকে বলুন আপনার সঙ্গীকে সাপোর্ট করতে, একটা যুতসই সময় বেছে নিন এবং খুব বেশী দেরি করবেন না।



বাচ্চার জন্মের পর দলগতভাবে কাজ করা

- 1 আপনার বাচ্চার সম্বন্ধে জানা একটি রোমাঞ্চকর আবিষ্কার প্রক্রিয়া। নতুন নতুন জিনিস চেষ্টা করুন এবং তাদের প্রতিক্রিয়া পর্যবেক্ষণ করুন। কৌতুহলী হন এবং হতাশা এড়াতে চেষ্টা করুন। তাদের কী পছন্দ তা শীঘ্রই আপনি বের করতে পারবেন।
- 2 একটি নবজাতক শিশুর দেখাশোনা করা একটি পূর্ণকালীন কাজ - বিশেষ করে প্রথম কয়েক মাসে। আপনার এবং আপনার সঙ্গীর অন্য কিছু জন্ম সময় বা শক্তি নাও থাকতে পারে।
- 3 কাজ থেকে ছুটি দিন - যদি আপনি পারেন।
- 4 বাড়িতে কী কী করতে হবে তা নির্ধারণ করে নিন। কে গ্রসারি নিয়ে আসবে, ডিনার রান্না করবে, বাড়ির কাজ করবে? আপনি কি পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন?
- 5 প্রথমেই যদি আপনার নিজেকে বাবার মতো মনে না হয় তা নিয়ে চিন্তা করবেন না - চেষ্টা করতে থাকুন - হয়ে যাবে।
- 6 বাচ্চার বাবাদের সাথে একান্তে সময় কাটাতে পছন্দ করে। তারা উষ্ণতা, ভালবাসা এবং সংবেদনশীলতার প্রতি সর্বোত্তম সাড়া দেয়। আপনি যখন তাদের সাথে কথা বলবেন, তাদের সাথে গান গাইবেন, তাদের ন্যাপি পরিবর্তন করবেন এবং তাদের গোসল করাবেন তখন তারা ভালোভাবে বিকশিত হবে। তাদের জামাকাপড় পরানো, কান্না থামানো এবং তাদের সাথে খেলায় নিজেকে জড়িত করুন।
- 7 আপনার শিশুর মস্তিষ্ক বিকশিত হবে যখন আপনি তাদের নড়াচড়া এবং শব্দ অনুকরণ করবেন - এতে করে তারা নিরাপদ এবং আপনার ভালবাসা অনুভব করবে।
- 8 বুকের দুধ খাওয়ালে বাচ্চারা বেড়ে উঠে সুতরাং যদি আপনার সঙ্গী বুকের দুধ খাওয়াতে চায় তাহলে তাকে সহায়তা করুন - বালিশ এবং কম্বল দিয়ে জায়গাটা তৈরি করে দিন? বাচ্চাকে নিয়ে আসুন? কিছু ফল কেটে নিন কিংবা অন্যান্য নাস্তা বানিয়ে দিন। এক গ্লাস পানি কিংবা জুস?
- 9 আপনি যখন ধৈর্যশীল, শান্ত এবং দয়ালু হবেন তখন আপনার বাচ্চা তা পছন্দ করবে।

- 10 আপনার শিশুকে নিয়ে করণীয় সবকিছু সম্পর্কে আপনার সঙ্গীর সাথে প্রতিদিন কথা বলতে থাকুন। আপনারা একটি অভিভাবক দল - আপনারা যা শিখেছেন তা শেয়ার করুন এবং আপনার বাচ্চাকে জানতে একে অপরকে সাহায্য করুন
- 11 আপনার সঙ্গীকে জিজ্ঞাসা করুন সবকিছু সম্পর্কে তার কেমন লাগছে এবং তাকে সহায়তা করার জন্য আপনি এর চেয়ে আর বেশী কী করতে পারেন।
- 12 আপনার সঙ্গীকে বাচ্চার কাছ থেকে নিয়মিত বিরতি দিন - আপনি আপনার বাচ্চার দেখাশোনা করার সময় তাকে বন্ধুদের সাথে দেখা করার পরামর্শ দিন, কিছু ব্যায়াম করতে বা এমনকি আরাম করতে বলুন।
- 13 বাচ্চারা প্র্যামে করে হাঁটতে এবং আপনার বন্ধুবান্ধবদের সাথে সাক্ষাৎ করতে পছন্দ করে।
- 14 আপনার সঙ্গীকে সবসময় বলবেন যে আপনি তাকে নিয়ে গর্বিত এবং সে চমৎকার এক মা।
- 15 আপনার এবং আপনার সঙ্গীর মধ্যে বিষয়তা এবং উদ্বেগের লক্ষণগুলি দেখুন - কোনও স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে আপনার যেকোনো উদ্বেগ শেয়ার করুন।
- 16 সঙ্গীর সাথে সম্পর্ক বজায় রাখার জন্য তার সাথে একান্তে সময় কাটান - সবচেয়ে ভালো যে জিনিসটি আপনি আপনার সন্তানকে দিতে পারেন তা হল একটি সুস্থ সম্পর্ক।
- 17 কথা বলার জন্য অন্যান্য বাবাদের খোঁজ করুন - বেশীরভাগ বাবাই তাদের বাচ্চাদের নিয়ে কথা বলতে পছন্দ করেন।
- 18 শারীরিক ঘনিষ্ঠতা ফিরে আসতে কিছুটা সময় লাগতে পারে ধৈর্য ধরুন।
- 19 আপনি যদি সব সময় সবকিছু ঠিকঠাক করতে না পারেন তবে নিজের বা আপনার সঙ্গীর প্রতি কঠোর হবেন না।
- 20 বিশেষ সময়টির সর্বোত্তম ব্যবহার করুন এবং সর্বোপরি মজা করুন!