



**Kako da, u vreme  
pandemije, bezbedno  
uključite prijatelje i  
porodicu u brigu o bebi i  
domaćinstvu?**

@UNICEF\_Srbija / Vas



Dom zdravlja  
Novi Sad



## Kako da, u vreme pandemije, bezbedno uključite prijatelje i porodicu u brigu o bebi i domaćinstvu?

**U prvim danima zajedničkog života sa novorođenom bebom, podrška je veoma važna. Nekad se ona tiče organizacije oko svakodnevnog staranja o domaćinstvu, sebi i bebi, nekada balansiranja ulogama - poput onih vezanih za posao i onih vezanih za dom i porodicu, a vrlo često i brige o mentalnom zdravlju - doživljaja kompetentnosti u roditeljskoj ulozi, razvoja veština svakodnevne nege i podsticanja razvoja. Podrška nekad znači savet, a nekad i aktivno učešće u životu porodice.**

Razgovor sa drugima veoma je koristan za vaše mentalno zdravlje i građenje kvalitetnih odnosa oko deteta. Razgovor vam omogućuje da pitate, razmenite nedoumice, strahove, podelite predmet svoje zabrinutosti, ali i da uvidite napredak u roditeljskim veštinama. Osim toga, otvoreni, svakodnevni razgovor o detetu i doživljaju roditeljstva, neophodan je temelj građenja roditeljskog saveza. Ovaj aspekt odnosa među roditeljima se razvija u toku trudnoće i nakon rođenja deteta, traje ceo život i jedan je od ključnih činilaca kvalitetnog staranja o detetu, uklju-

čenosti oba roditelja i zadovoljstva životom i brakom u porodicama. **(za više informacija o roditeljskom savezu pogledajte brošuru.)**

**Imajte na umu!** Uvek otvoreno razgovarajte sa osobama iz svog okruženja u koje imate poverenje. Pre svega, negujte otvoreni razgovor sa vašim partnerom. Neke teme u tom razgovoru će biti prijatne, ali će brojne kritičke brige i doživljaj nepoverenja u lične veštine, osećanja tuge, krivice, ljutnje i slično. Sva osećanja i pitanja koja imate su u redu i važno je da ih podelite.

**U kontekstu epidemije!** Osigurajte bezbedne kontakte tokom razgovora. Birajte otvoreni prostor i svakako držite distancu - sedite ili šetajte na udaljenosti od 2 metra. Ukoliko to nije moguće, birajte razgovor telefonom ili video pozivom. Smanjite broj ljudi sa kojima dolazite u direktni kontakt. Iako običaji nalažu - izbegavajte posete rodbine. Predložite video poziv za upoznavanje sa bebom ili zajedničku šetnju uz sigurnu distancu. Izbegavajte ljubljenje, grljenje sa vama dragim osobama. Fizički kontakt sa bebom zadržite isključivo za sebe (eventualno nekog iz okruženja koga ste zamolili da bude sa vama).

Aktivno učešće osoba iz okruženja u životu porodice takođe može da redukuje stres.

Roditelji se susreću sa novim ulogama, odnosima, obavezama i vrstom brige koja je za njih nepoznanica.

Novi član porodice zahteva od roditelja reorganizaciju dotadašnjeg načina funkcionisanja i uspostavljanje ritma i dnevnih rutina specifičnih za datu porodicu. Beba traži od roditelja da upoznaju njen temperament i potrebe, i da se kontinuirano razvija komunikacija i odnos u kojem se svi članovi osećaju zadovoljno i sigurno.

Sve novonastale okolnosti, koje, iako su vezane za jedan od najprijatnijih događaja u porodici, predstavljaju značajan i relativno trajan izvor stresa za celu porodicu. Stoga se ovaj period prepoznaje kao veoma izazovan za roditelje, od kojih se očekuje uspešna adaptacija, organizacija i upravljanje porodičnim sistemom.

U tom smislu, aktivno učešće mreže podrške u životu porodice, može da redukuje pritisak i broj obaveza koje imaju roditelji.

Imajte na umu! Unapred dogovorite sa svo-



jim partnerom (ili drugom osobom koja se sa vama u domu stara o bebi) o tome ko su osobe iz vašeg okruženja kojima ćete omogućiti da aktivno učestvuju u životu vaše porodice i pružaju podršku na taj način. To treba da budu osobe sa kojima vam je prijatno, sa kojima ste opušteni. Dogovorite sa njima unapred način na koji ćete ih uključiti. Iako vam se može učiniti u prvo vreme da vam je najveća pomoć da neko brine o bebi - ljulja je, nosi, hrani, kupa i slično - kada god je moguće rutine staranja o bebi ne prepustajte drugima! Ovo je vaše vreme - vreme



@UNICEF Srbija / Pančić

kada se upoznajete, uspostavljate odnos, bebu učite da može da se osloni na vas i da vam veruje. Zato ove aktivnosti sačuvajte za sebe, a osobama iz okruženja prepustite rutine staranja o domaćinstvu - kuvanje, nabavka, održavanje higijene prostora i slično.

## U kontekstu epidemije!

Osobe sa kojima ste se dogovorili da budu pomoć u prvim danima zajedničkog života vaše nove porodice zamolite da se pridržavaju preporučenih mera. Svakako smanjite broj ljudi koji boravi u vašem domaćinstvu i ima kontakt sa vama.

Podrška je važna za razvoj veština brige o detetu. Imajte na umu! Nekada nam se može učiniti da nama najbliži ljudi - naši roditelji, prijatelji - mogu imati za nas suštinski važne savete koji će osigurati naše dobro staranje o detetu. Činjenica je, međutim, da ono što drugi roditelji mogu da podele sa nama - jeste njihovo iskustvo i način brige o njihovom detetu. To ne mora ni na koji način biti isto i u slučaju vašeg iskustva staranja o detetu. Zato mreža podrške koju porodica širi kada se beba rodi i kada uči kako se brine o njoj,

treba da obuhvati pre svega pedijatra i patronažnu sestru, a zatim, kako dete raste, i vas-pitače. Iskoristite susrete sa patronažnom sestrom tokom trudnoće i nakon rođenja deteta da sa njom uspostavite odnos otvorene i sigurne komunikacije.

U kontekstu epidemije! Kako bi kontakti bili bezbedni, patronažna sestra će vas možda, nakon prvih par dana vašeg zajedničkog života sa bebom, pozivati na video susrete.

**Kako da, u vreme pandemije, bezbedno uključite prijatelje i porodicu u brigu o bebi i domaćinstvu?**