



## Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

# Az újszülött hazaérkezése

A szülővé válás, egy új jövevény érkezése a családba nagyon izgalmas időszak. Ugyanakkor hatalmas változás is, ami kimerítő, sőt olykor stresszes is lehet. Megmutatjuk, hogy lehet ez az átmenet a legörödlékenyebb a családnak és a babának is!

### Bajban ismerszik meg...

- Ha szükségünk van segítségre, bátran szóljunk a barátainknak a közösségi oldalakon vagy telefonon!
- Fogadjuk el a segítséget, és felváltva gondoskodjunk a piciről, mert a pihenés nem luxus!
- Ha a baba alszik, a szülő is aludjon! Így mindenki kipihenten kezdhet neki a következő meneteknek.

### Mókázzunk együtt!

- Hajoljunk oda a babánkhoz, hogy lásson és halljon minket!
- Énekeljünk neki, vagy „zenéljünk” kanalakkal és poharakkal!
- Építsünk tornyot színes poharokból vagy építőkövekből!
- Rendszeresen meséljünk és nézegessünk képeskönyveket!

### Egyszerű szavakkal

- Utánozzuk azokat a hangokat, amiket kisbabánk kiad! Minden gügyögésre, hangadásra reagáljunk!
- Ha hozzászólunk, ismételjük sokat a nevét!
- Folyamatosan mondjuk, hogy mit csinálunk éppen!

### Játszva fejlődik

- Színes dekorációval, különböző anyagok alkalmazásával stimuláló környezetet tudunk teremteni a gyermekünknek.

- Hagyjuk, hogy a csecsemő minden érzékszervével felfedezhesse a környezetét, megtapasztalhasa a különböző illatokat, ízeket, hangokat, színeket, formákat!

### A síró csecsemő megnyugtatósa

- A csecsemő azért sír, mert máshogy nem tudja kifejezni, hogy megnyugtatóra, gondoskodásra van szüksége.
- Próbáljuk kitalálni, mi lehet a sírás oka! Lehet, hogy a kisbabánk éhes, fáradt, melege van vagy fázik, esetleg tele a pelusa.
- A szülő énekhangja, esetleg halk, lágy zene segíthet a baba megnyugtatózásában. Egy színes forgó a kiságyra rögzítve sokáig leköti a baba figyelmét.
- Ha megnyugtatóra van szüksége, gyengéden ringassuk, esetleg ritmusosan simogassuk a baba hátát.
- Ha kérdésed merül fel, vagy valamiben bizonytalan vagy, kérd ki a védőnő vagy a gyermekorvos tanácsát!

### Türelem! Nem csak a baba, a szülők is napról-napra fejlődnek!

Attól, hogy valami elsőre nem megy tökéletesen, ha néha türelmetlen vagy feszült vagy, még nem leszel rossz szülő. Koncentrálj a sikerekre – még ha apróbbak is!

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében az [Oxford University](#), az [Unicef](#), a [WHO](#) és más nemzetközi szervezetek dolgozták ki.