



## Starši dojenčkov

Postati starš in v družini pozdraviti novega člana je vznemirljiv čas. Pomeni ogromno spremembo, ki je lahko za mnoge izjemno stresna. Tukaj je opisano, kako otroku - in vam - omogočiti čim boljši začetek.

### Delite skrb

- Uporabite družbena omrežja ali telefon, da se povežete z ljudmi, ki vam lahko nudijo podporo.
- Sprejmite pomoč in izmenično skrbite za svojega otroka, tako, da boste imeli nekaj časa zase.
- Spite, ko vaš dojenček spi, tako da boste imeli več energije, ko se zbudi.

### Zabavajte svojega otroka

- Spustite se na raven vašega otroka, da vas bo lahko videl in slišal.
- Prepevajte pesmi in ustvarjajte glasbo z lonci in žlicami.
- Igrajte se z zlaganjem skodelic ali kock.
- Povejte mu zgodbo, pokažite mu slikanico.

### Jasno komunicirajte

- Kopirajte izraze in zvoke, ki jih ustvarjajo ter se odzovite na njihovo brbljanje ali besede.
- Med pogovorom uporabite otrokovo ime.
- Opišite, kaj počne vaš otrok.

### Učimo se skupaj

- Naj bo njihovo okolje zanimivo - pisani okraski in različne teksture bodo spodbudili njihove čute.

- Dojenčku dovolite, da raziskuje svoj svet s pomočjo svojih petih čutov - vida, vonja, sluha, okusa in dotika.

### Pomirite jokajočega otroka

- Jok je način, s katerim vaš otrok pove, da potrebuje tolažbo in nego.
- Poskusite ugotoviti, kaj povzroča jok vašega otroka. Morda joka zato, ker je lačen, utrujen, ga zebe, mu je vroče ali pa ga je potrebno previti.
- Prepevanje uspavanke ali predvajanje nežne glasbe v ozadju lahko pomaga otroka zamotiti.
- Nežno zibanje ali ritmično božanje otrokovega hrbta mu lahko pomaga pri pomiritvi.
- Če ste zaskrbljeni, se pogovorite s patronažno sestro ali pediatrom.

### Bodite nežni do svojih otrok, ko se učijo, pa tudi do sebe kot starša!

Ker danes nekaj ni šlo dobro ali ste izgubili živce, to ne pomeni, da ste slab starš. Spomnite se stvari, ki ste jih naredili dobro, četudi se vam zdijo majhne.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

