



**Nestlé®**

# Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > [Jak zostać supermatką?](#)

---

Article - udostępnij

X



## Jak zosta? supertat??

Bycie odpowiedzialnym ojcem jest cz?sto kojarzone z zabezpieczeniem materialnym rodziny. Jednak pomy?l o tym raczej w kategoriach wzi?cia na siebie cz??ci obowi?zków zwi?zanych z dzieckiem. Poka? partnerce i Waszemu male?stwu, ?e mog? na Ciebie liczy?. Zosta? specjalist? do spraw k?pieli dziecka, karmienia, usypiania i zabiegów piel?gnacyjnych [1].

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/super-tata-poradnik> [2]

\_ [3] \_ [4] \_ [5]



## Jak zosta? supertat??

Bycie odpowiedzialnym ojcem jest cz?sto kojarzone z zabezpieczeniem materialnym rodziny. Jednak pomy?l o tym raczej w kategoriach wzi?cia na siebie cz??ci obowi?zków zwi?zanych z dzieckiem. Poka? partnerce i Waszemu male?stwu, ?e mog? na Ciebie liczy?. Zosta? specjalist? do spraw k?pieli dziecka, karmienia, usypiania i zabiegów piel?gnacyjnych [1].

?roda, 21.08.2019

- [6]
- [Drukuj](#) [2]
- [Udost?pnij](#)

M?ode mamy s? zwykle bardzo wyczerpane swoj? now? rol?. Mo?e Ci si? wydawa?, ?e partnerka wie od pocz?tku wszystko na temat opieki nad dzieckiem – ale to nieprawda. Tak?e ona zwykle nie czuje si? pewnie jako mama. Pomó? jej przej?? ten trudny czas i poka?, ?e rodzina to dzia?anie zespo?owe. We? na swoje barki cz??? obowi?zków [7], nawet je?li

poczłtkowo wydajł sił trochł straszne [8] – a juł wkrłtce okałe sił, łe opanowałeł je do perfekcji!

## Kłpiel noworodka

Dlaczego utarło sił przekonanie, łe kłpanie niemowlaka [1] to zajłcie dla ojcłwł? Powłd okazuje sił całkiem prozaiczny. Jest to po prostu jeden z obowiłzkłwł, ktłry tata mołe wypełniał po powrocie z pracy, zmieniajłc w ten sposłb partnerkł przy opiece nad dzieckiem. Poza tym młłczyłni majł zazwyczaj wiłksze dłonie i jest im łatwiej utrzymał maluszka. Weł wiłc sprawy w swoje rłce i sprłbuj sprawił, aby kłpiel był a dla dziecka wspaniałym czasem spłdzanym z tatł [9]!



Doceł [10] partnerkł za wysiłek, jaki wkłada w opiekł nad maluszkiem, i poproł jł, aby odpoczłł a po ciłłkim dniu. Ty zał zadbaj o pielłgnacjł Waszego szkraba. Sprłbuj wypracował jakieł własne rytuały, ktłre błdł towarzyszył wieczornemu myciu [11] i usypianiu maluszka. Dziłki temu dziecko jeszcze bardziej błdzie kojarzył tł czynnołł i czas wł ałnie z Tobł. Mołesz sił powygłupiał i robił łmieszne miny, zrobił mu relaksujłcy masał, a nawet nucił stare ballady rockowe. Przede wszystkim zał duło młw do swojego potomka – to bardzo wałne w budowaniu z nim bliskiej relacji!

## Przewijanie noworodka

Przewijanie [12] dziecka to absolutna podstawa – kałdy rodzic musi to umieł. Był mołe

początkowo wydaje Ci się to trudną sztuką, ale zobaczysz, że już niedługo będziesz wykonywać tę czynność niemal mechanicznie. Ważne jest tylko to, aby zadbać o bezpieczną przestrzeń i o to, aby wszystkie niezbędne akcesoria mieć w zasięgu ręki. Przewijanie może też stanowić doskonałą okazję do nawiązania fizycznego kontaktu z dzieckiem. Czuły dotyk jest niezwykle istotny dla jego rozwoju, działa też relaksująco – a to szczególnie ważne przy wieczornych rytuałach. A jeśli maluszek cierpi na ból brzuszka, odpowiednio wykonany masaż <sup>[13]</sup> będzie miał waga?ciwo?ci przeciwbólowe i pozwoli dziecku spokojnie zasnąć.

## Karmienie noworodka

Wasze dziecko jest karmione piersią <sup>[14]</sup>, więc czujesz, że w tej kwestii nie możesz pomóc? Nic bardziej mylnego! Jeśli mama odciąga pokarm <sup>[15]</sup> – np. dlatego, że musi gdzieś wyjść – podczas jej nieobecności Ty możesz podać maluszkowi mleko w butelce. Dzięki temu będziesz mógł uczestniczyć w żywieniu dziecka i także w ten sposób odciążyć partnerkę. Umożliwi jej to spokojne wyjście z domu, aby zregenerować siły – bez konieczności martwienia się o to, że pod jej nieobecność dziecko zrobi sobie gówno. Poza tym zawsze lepiej być przygotowanym na sytuacje awaryjne – gdyby takie się zdarzyły, lepiej, aby nie szukać nerwowo informacji, jak nakarmić dziecko <sup>[16]</sup>.

Jeśli w nocy maluszek się obudzi i będzie głodny, czasem to Ty wstajesz i pójdziesz do dziecka, aby podać je przemęczonej obowiązkami partnerce. Gdy skończy karmić maleństwo, delikatnie odwołaj się z powrotem do siostry. Dzięki temu mama nie będzie musiała z każdym razem wstawiać do dziecka. Oczywiście każde z Was potrzebuje snu, ale gdy macie w domu maluszka, powinniście się pogodzić z tym, że noce będą czasem nieco niespokojne. Dzielcie się więc obowiązkiem wstawania do dziecka, abyście przeszli ten trudny czas, wspierając się nawzajem.





Jeśli maluszek karmiony jest butelką [17], możesz włączyć karmienie do swoich wieczornych rytuałów z dzieckiem. Po pierwsze, dołącz wtedy kolejny element do wspólnego czasu z maluszkiem i nawiązuj z nim jeszcze głębszą więź. Po drugie, najedzone dziecko śpi spokojniej – to będzie Twoja zasługa! Po trzecie zaś – nie ma co ukrywać: patrzenie na to, jak maluszek leży w Twoich objęciach i je ze smakiem, bywa po prostu urocze. Nawet dla prawdziwych twardzieli!

### **Twoje wieczorne rytuały z maluszkiem:**

- wykąp dziecko
- nakremuj i wymasuj jego ciało
- ubierz w piżamki czy body do spania
- podaj dziecko mamie do nakarmienia piersią lub nakarm mlekiem z butelki
- połóż maluszkę do łóżeczka
- poczytaj dziecku do snu
- upewnij się, czy maluszek już śpi, daj mu buziaka w czótko i sprawdź, czy jest dobrze przykryty

A na samym początku nie zapomnij zrobić partnerce kubka herbaty i wysłuchać ją na odpoczynek!

**Adres URL źródła:** <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/super-tata-poradnik>

#### **Odnosiniki**

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/pielęgnacja-noworodka-po-porodzie-chłopca-i-dziewczynki>

[2] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/super-tata-poradnik>

[3] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/super-tata-poradnik&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/kv\\_zosta?supertat??](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/super-tata-poradnik&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/kv_zosta?supertat??)

[4] <https://twitter.com/share?text=Jak%20zosta%C4%87%20supertat%C4%85%3F&url=https%3A//www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/super-tata-poradnik>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/super-tata-poradnik>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/printpdf/2789946>

[7] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/tata-opieka-nad-dzieckiem>

[8] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/ojcostwo-nie-takie-straszne>

[9] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/warto-by?-ojcem>

[10] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/relacje-tata-mama>

[11] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/proste-zasady-kapieli-noworodka-i-niemowlecia>

[12] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/przewijanie-noworodka>

[13] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/jak-masowac-brzuszek-noworodka-masaz-antykolkowy>

[14] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/karmienie-piersia-najlepsze-bo-naturalne>

[15] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/odciaganie-pokarmu-latwiejsze-niz-mylisz>

[16] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zywienie-niemowlat-malych-dzieci>

[17] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/karmienie-butelka-poradnik>

[18] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/javascript%3A%3B>