

## Rodičovství v době stresu



# Uvítání nového miminka

Stát se poprvé rodičem nebo přivítat nový přírůstek do stávající rodiny je vzrušující doba. Ale může to také znamenat obrovskou změnu, která mnoho lidí ochromí a vystresuje. Zde je návod, jak dát svému dítěti a vám nejlepší možný start.

### ● Péče je o sdílení

- Zvedněte telefon nebo se spojte online s lidmi, kteří vám mohou nabídnout podporu.
- Přijměte pomoc a střídejte se v péči o své dítě, abyste mohli mít nějaký čas pro sebe.
- Spěte, když vaše dítě spí, abyste měli víc energie, když se probudí.

### ● Pobavte své dítě

- Snižte se na úroveň vašeho dítěte, aby vás vidělo a slyšelo.
- Zpívejte mu písničky a zahrajte mu rytmus lžičkou.
- Skládejte barevné kelímky nebo stavte kostky.
- Vyprávějte mu příběh a ukažte mu obrázkovou knihu.

### ● Komunikujte jednoznačně

- Opakujte po dítěti výrazy a zvuky, které dělá, a reagujte na jejich broukání nebo slova.
- Používejte jméno svého dítěte, když s ním mluvíte.
- Popisujte, co vaše dítě dělá.

### ● Společné učení

- Udělejte si své zázemí zajímavé – barevnými dekoracemi a různými povrchy, které stimulují smysly.

- Dovolte svému dítěti, aby prozkoumávalo svět prostřednictvím svých pěti smyslů - zraku, čichu, sluchu, chuti a hmatu.

### ● Uklidňování plačícího dítěte

- Pláč je způsob, jakým vaše dítě říká, že potřebuje péči a pohodlí.
- Pokuste se zjistit, co způsobuje, že vaše dítě pláče. Může to být proto, že je hladové, unavené, je mu horko nebo je mu zima. Možná potřebuje vyměnit plenku.
- Zpívání ukolébavky nebo hraní jemné hudby na pozadí může pomoci rozptýlit vaše dítě. Chrástítko nebo mobilní hračka visící nad jeho postýlkou ho může zabavit.
- Jemné houpání nebo rytmické hlazení zad vašeho dítěte mu dopřeje pocit klidu.
- Pokud se něčeho obáváte, poraďte se se svou porodní asistentkou nebo praktickým lékařem.

### ● Buďte jemný ke svému miminku, učí se novým věcem. Buďte vlídní i k sobě.

Jen proto, že něco dnes nedopadlo dobře, nebo jste ztratili nervy, neznamená, že jste špatný rodič. Připomeňte si věci, které jste udělali dobře, i když se zdají být jen nepatrné.

## DALŠÍ UŽITEČNÉ RADY A ZDROJE TÝKAJÍCÍ SE RODIČOVSTVÍ

Světová zdravotnická organizace: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

Tipy v různých jazycích: <http://covid19parenting.com/home>

Výzkum: <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>