



ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СУПЕР-ПАП!



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ

ЧТО У ТЕБЯ В РУКАХ?

Брошюра-вдохновение, которая расскажет о том, кто же такой «хороший папа», как распределить время отца в период ожидания ребенка и после его рождения.

***Брошюра подготовлена в рамках проекта «Ты не одна».

О ЧЕМ ПРОЕКТ «ТЫ НЕ ОДНА»?

«Ты не одна» — это социальный проект, задача которого — улучшить доступ для беременных женщин и их партнеров из Минска, Могилева и Могилевской области к бесплатным услугам, которые особенно нужны им во время беременности и после рождения малыша. А также помочь осознать женщинам и мужчинам, что 9 месяцев беременности — это время развития не только новой жизни внутри женщины, но и самих будущих родителей.

ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ ПАРЕ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ?

В ходе проекта «Ты не одна» создана уникальная карта Минска, Могилева и Могилевской области. Она поможет найти необходимые вам услуги, которые оказывают специалисты на бесплатной основе!



СКАНИРУЙ
QR-КОД
И ДЕЙСТВУЙ!

ВИДЫ ПАП

ХОРОШИЙ ПАПА РЯДОМ С РЕБЕНКОМ НА ВСЕХ ЭТАПАХ ЕГО ЖИЗНИ:

ОТ ЗАЧАТИЯ ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ =

ПАПА ОЖИДАЮЩИЙ + ПАПА НАЧИНАЮЩИЙ + ПАПА ПРОДВИНУТЫЙ

Папа

ОЖИДАЮЩИЙ



СЛУШАТЕЛЬ

Почему плачет беременная женщина? А для чего ей сотый тюбик ароматного крема, от запаха которого вам сводит желудок? Все это не важно. Не задавай вопросов. Она беременна, а значит рядом с тобой мощнейший гормональный коктейль. Слушай, обнимай, не обижайся на странные просьбы или эмоциональные выпадки. Просто делай и помни — тебе воздастся!

ЭКСПЕРИМЕНТАТОР



В эти необычные для тебя 9 месяцев важно найти новые способы жизни втроем! И в этом непросто, но очень увлекательном деле, самое время положиться на твою мужскую креативность, нестандартное мышление и чувство юмора.

Именно папы, которые не пошли на поводу у традиционного взгляда на убаюкивание, кормление и, например, причесывание, изобрели множество эффективных способов ухода и воспитания детей. Шнурок, привязанный от кровати до ноги отца — самый надежный способ укачивания младенца ночью, не вставая и даже не просыпаясь! Манежик, сделанный из пледа и борцовского кожаного пояса — также изобретение креативного папочки.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ 80го УРОВНЯ!

9 месяцев — лучший период для размышлений о будущем, а также реальных действий. Потом будет не до этого! Итак, где будет жить «новый человек», как ты распределишь время между семьей и работой, чего не хватает в вашем быту для того, чтобы этот мир с наибольшим комфортом мог принять ребенка? Найди ответы и сделай все это сейчас, не дожидаясь, пока тебя об этом попросят.

ТЫ ТАКЖЕ КРУТ И НАХОДЧИВ! ПОКА ЖДЕШЬ РЕБЕНКА — ВКЛЮЧАЙ ФАНТАЗИЮ И УЖЕ СЕЙЧАС СОЗДАВАЙ СПОКОЙНОЕ И СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ

МАГ И ВОЛШЕБНИК



Клубника в декабре, горячая краешка хлеба в 00:01, прогулка в жаркий полдень, старое кино на диафильме – разве для тебя это сложно!? Ожидающий папа может все, стоит его только попросить! Думаешь, что это не про тебя и ты не справишься? Опыт многих пап показывает, что в период «ожидания» открывается второе, третье... сто третье дыхание, приходит небывалая креативность. И все это потому, что у настоящего ожидающего папы есть главный мотиватор для чудес – искреннее желание радовать будущую маму.

НАЧИНАЮЩИЙ



ПСИХОЛОГ-ГИГИЕНИСТ

Начинай с «низу». Большинство взбирающихся по служебной лестнице и достигающих высот мужчин, начинают простыми служащими. С отцовством все обстоит точно так же. «Но какое отношение к воспитанию имеет смена памперсов?» – возможно, удивишься ты. Уход за младенцем поможет лучше узнать его. Всякий контакт с маленьким ребенком вооружает новыми знаниями о его потребностях.

СОВЕТ! Стань «сном» для твоей женщины (займи ребенка, пока она спит), а еще глазами, руками и головой...



МАСТЕР-УКАЧИВАТЕЛЬ

Да, дети плачут, особенно в первые 12 месяцев жизни. Как их укачать, развлечь и снова укачать – задача не из простых, но папа точно найдет решение... **СОВЕТ! 4 эффективных способа «успокоить плачущего ребенка»:**

1. Ношение в слинге совмещает в себе сразу два пункта укачивание и пеленание. И если пеленание подходит только для новорожденных, то носить время от времени ребенка в слинге можно до тех пор, пока ты комфортно переносишь (в буквальном смысле слова) вес своего малыша.

2. Переключай внимание. Дети старше 3-х месяцев уже довольно успешно и долго фиксируют внимание на предметах и звуках — особенно их привлекают яркие краски и четкие, громкие звуки. Пошурши яркой бумагой или пакетиком, позвени колокольчиком, поиграй погремушкой...

3. Выпусти лишний воздух. При плаче ребенок заглатывает много воздуха, который доставляет ему очень неприятные ощущения. Таким образом истерика рискует замкнуться в круг: малыш плачет, заглатывая излишки воздуха, от которого у него начинает болеть животик, и он плачет пуще прежнего, снова и снова глотая воздух. Поэтому, как только ребенок начинает проявлять беспокойство или кричать, возьми его на руки и поддержи столбиком — оторгнув лишний воздух, малыш успокоится.

4. Потанцуйте вместе. Это может показаться странным, но именно плавные танцевальные движения могут помочь решить проблему как успокоить плачущего ребенка. Возьми малыша на руки, улыбнись ему, поговори успокаивающим тоном и немного подвигайся — покачивая его из стороны в сторону, вверх-вниз, напевая простую мелодию. Когда малыш перестанет плакать можно дать бутылочку с водой или пустышку. В большинстве случаев это работает!

ФОТОГРАФ

Просто прими это как данность – ты будешь фотографировать малыша. Не только потому, что тебе так будет хотеться или попросит мама. А потому, что фотографии – это память. Не сфотографируешь пяточку в 1й день жизни – до конца дней своих будешь жалеть об этом. И это не выдумка, а резюме опытных пап.



СОВЕТ! Как быстро получить хороший кадр?

1. Ищи источник света и работай напротив него. Это может быть окно, лампа дневного света, фонарик телефона.
2. Композиция решает: чтобы усилить эмоциональный эффект, размещай объект съемки по правилу третей – раздели условно кадр на 3 части и в одной из них размещай необходимый объект!

СЕНТИМЕНТАЛИСТ

Стремись к тактильному контакту с первых мгновений жизни вашего малыша. Первое касание ребенка с мамой происходит сразу после родов. Для установления близкого и доверительного контакта с малышом, крайне важно, соприкосновение кожи к коже с папой.



СОВЕТ! Снимай майку и клади малыша на грудь, когда укачиваешь, играешь, кормишь из бутылочки.

ПРОДВИНУТЫЙ

ОПЫТНЫЙ ПАПА СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ НАВЫКИ ОЖИДАЮЩЕГО И НАЧИНАЮЩЕГО ОТЦА, А ЕЩЁ ОН:

МАСТЕР УПРАВЛЕНИЯ ЛЮБЫМИ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ



Коляска, ходунки, ролики, самокат, велосипед, а потом и автомобиль... Учись, если еще не умеешь, потому, что очень скоро тебе потребуются эти навыки. Безопасность малыша – прежде всего! Кто, как не папа сможет объяснить, как лучше, проще и увереннее учиться «передвигаться по миру»...

В возрасте от девяти месяцев до двух лет страсть исследователя доминирует в поведении ребенка. Нормой для растущего ходунка являются импульсивные действия: он дергает шнуры светильников, выбегает на проезжую часть улицы за мячом, взбирается на столы, шкафчики и тумбы. В задачи отца входит обеспечение границ такого импульсивного поведения. Дети нуждаются в границах, устанавливаемых лицом, которому они доверяют. Когда вы структурируете жизнь ребенка, он чувствует себя в большей безопасности, ведь вы направляете его энергию в нужное русло.

ДРУГ-СУПЕРГЕРОЙ

Сильный и мудрый. Внимательный и находчивый. Заболела рыбка или щенок повредил лапу. Ударили в садике или ребенок сам обидел всех вокруг. Случилась первая любовь или первое разочарование... Папа точно знает, что делать и как разрешить ситуацию. И даже если ты теряешься в событиях и плохо понимаешь, что делать если... - не паникуй, думай у кого просить совета, возможно это твой отец или дед, спроси у книг или прогули, но в любой ситуации будь на стороне ребенка. Важно сохранить и укрепить связь «отец-ребенок», чтобы не утратить доверие. Так ваш малыш с любыми сложностями придет за советом и не наделает «детских ошибок».

