



Да си родител във времена на стрес

Посрещане на новородено бебе

Да станеш родител е вълнуващ момент. Но, това води и до огромна промяна, която много хора намират, както и за изумителна, така и за стресираща. Ето как да дадете на бебето си, а и на вас - възможно най-доброто начало.

Споделянето е грижовност!

- Използвайте социалните медии или се свържете с хора, които могат да предложат подкрепа
- Приемете помощ и се редувайте за грижите за бебето, така че да имате малко повече време за себе си
- Спете, когато бебето ви спи, за да имате допълнителна енергия, когато е будно

Забавлявайте се заедно с вашето бебе

- Застанете на нивото на очите на вашето бебе, за да може да ви види и чуе добре
- Пейте заедно песнички и импровизирайте, възпроизвеждайки музика, например с тенджери и лъжици
- Подредете цветни чаши
- Разкажете им история и им покажете книга с картинки

Общувайте ясно

- Копирайте изразите и звуковете, които издава вашето бебе, и реагирайте на тяхното гугукане или думи
- Използвайте винаги името на бебето, когато говорите с него
- Опишете и му разкайзвайте, какво прави в момента

Учете заедно

- Направете средата им интересна - цветни декорации и различни текстури ще стимулират сетивата им
- Позволете на вашето бебе да изследва своя свят чрез петте си сетива - зрение, обоняние, слух, вкус и допир

Успокойте плачещо бебе

- Плачът е начинът, по който бебето ви казва, че се нуждае от комфорт и грижи
- Опитайте се да разберете, какво кара бебето ви да плаче. Може да е гладно, уморено, прекалено горещо или прекалено студено или пък пелената им трябва да бъде сменена
- Пеенето на приспивна песен или пускането на нежна музика във фонов режим може да помогне да разсеете бебето си. Дрънкалка или играчка над кошарата, може да им привлече вниманието.
- Внимателното люлеене или ритмично погалане по гърба на бебето може да му помогне да се почувства спокойно
- Ако сте притеснен, говорете с вашата акушерка или здравен специалист

Бъдете нежни с децата си, докато се учат, но и със себе си като родител!

Само защото нещо не се е получило добре днес или сте изпуснали нервите си, това не определя, какъв родител сте. Припомнете си нещата, които сте направили добре, дори и да изглеждат малки.

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)

