



## O ką daryti tėčiams?

*Mama žindo, ir kūdikiui nereikia, kad jūs jį maitintumėte.  
Taigi ką daryti jums? Visa kita!*

Jūs esate Patikimas Asmuo, kuris nėra Mama. Žindymas ir mama šiuo metu yra jūsų kūdikio pasaulio centras, tačiau kasdien kūdikio pasaulis didėja, ir jūs esate pirmasis asmuo, kurį kūdikis į jį įtraukia. Jūs kitoks. Jūsų forma, balsas, rankos ir kvapas yra kitokie. Jūs laikote kūdikį kitaip. Jūs mokote, kad kitoks gali būti geras. Kai jūsų kūdikis pervargęs, jūs galite tapti kaip tik tuo pokyčiu, kurio jam reikia. Ką jūs galite padaryti?

- Prisiriškite kūdikį vaikjuoste ar kita nešykle ir eikite pasivaikščioti.
- Išeikite pasižmonėti: kūdikiai yra socialios būtybės.
- Skaitykite savo kūdikiui – jam patinka girdėti jūsų balsą.
- Pakeiskite vystyklus. Net jei dabar jam tai nepatinka, greitai ims patikti.
- Nusnūskite su kūdikiu ant krūtinės.
- Pasakokite jam apie tai, kas yra namuose.
- Maudykitės kartu.
- Nuneškite jį mamai kaskart, kai tik jis to nori.
- Saugiai su juo miegokite.
- Išbandykite „magišką“ kūdikių padėtį: kūdikio nugara priglausta prie jūsų krūtinės, jūsų kairė ranka po jo kairiuoju pečiu (rankos iš šonų apkabinusios jūsų ranką), delnu laikote dešinę jo šlaunį.
- Linguokite ir supkite kūdikį. Kūdikiams patinka siūbavimas į šonus.

Svarbiausias jūsų darbas yra padėti mamai žindyti, o ne varžytis su ja. Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad vadinamasis „poilsio“ buteliukas palengvina mamos pareigas, tačiau labiau tikėtina, kad jis tik sukels žindymo problemų ir padidins kūdikio sveikatos sutrikimų riziką. Geriau:

- saugokite savo partnerę nuo kritikos.
- maitinkite ją.
- padėkite susirasti gerų pagalbininkų, jeigu jai jų reikia ([www.lli.org](http://www.lli.org) ir [www.ilca.org](http://www.ilca.org) yra puikios vietos paieškai pradėti).
- rūpinkitės ja, kad ji galėtų rūpintis vaiku.

Du jūsų skirtingi vaidmenys susilieja, kad sukurtų stiprius bei saugius namus Geriausiam Pasaulio Kūdikiui.