Тате: първите седмици

Какво да уредиш преди раждането, в болницата и у дома

Този лист е за татковците, но върши работа на всеки, който ще бъде до мама и бебето. Повечето задачи не изискват опит, а само някой да ги поеме навреме. Отмятай и закачи листа на хладилника.

Преди раждането

- ◯ Уговорих с работодателя **до 15 дни отпуск** при раждане (от изписването)
- ◯ Столчето за кола е монтирано гърбом напред и знам как се закопчава
- ◯ Знам пътя до болницата и къде е входът за родилно
- ◯ Багажът е готов; знам какво има в папката с документите
- ◯ Избрахме **личен лекар на бебето**
- ◯ Креватчето е сглобено в нашата спалня

В болницата

- ◯ Нося документите, зарядното и храна за двама ни
- ◯ Пазя телефона включен и уведомявам близките, когато мама каже
- ◯ Питам персонала кога и откъде е изписването
- ◯ Проверявам колана на столчето преди тръгване

Първите две седмици у дома

Задача	Пон	Вт	Ср	Чет	Пет	Съб	Нед
Пазаруване и готвене	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Пране и чистене	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Повиване, къпане, оригване	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Разходка с бебето, докато мама спи	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Посрещам и изпращам гостите	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯
Документи (удостоверение, помощи, обезщетения)	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

Безопасният сън, накратко

По NHS

- ◯ Бебето спи по гръб, на твърд и плосък матрак
- ◯ В креватчето няма възглавници, обиколници, хлабави одеяла и играчки
- ◯ Бебето спи в нашата стая поне първите 6 месеца
- ◯ Не заспивам с бебето на дивана или във фотьойла
- ◯ Около бебето не се пуши

Как е мама?

През първите дни много майки са натъжени или раздразнителни и това обикновено минава до около две седмици (NHS). Ако продължава по-дълго или се засилва, помогни ѝ да запише час при лекаря и отидете заедно. Ако тя говори за нараняване на себе си или на бебето, вижда или чува неща, които ги няма, или е силно объркана, не я оставяй сама и потърси спешна помощ (112). Често жената не забелязва това сама.

Отпуските на тате по-нататък

- ◯ След 6-ия месец можеш да поемеш остатъка от 410-те дни със съгласието на мама (чл. 163, ал. 10 КТ).
- ◯ До 8-ата година на детето имаш 2 месеца отпуск, наведнъж или на части (чл. 164в КТ); уведоми работодателя поне 10 работни дни по-рано.

> Не е нужно да знаеш всичко. Нужно е да си там и да поемаш задачи, без да чакаш да те помолят.

Източници

- Кодекс на труда, чл. 163 и 164в (lex.bg): lex.bg/laws/ldoc/1594373121
- Наредба № 8 за профилактичните прегледи, приложение № 1 (НЗОК, „Детско здравеопазване“): www.nhif.bg/bg/nzok-za-teb/useful/908
- NHS: Reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS): www.nhs.uk/baby/caring-for-a-newborn/reduce-the-risk-of-s...
- NHS: Postnatal depression – Overview: www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-natal-depression...
- NHS: Postpartum psychosis: www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-partum-psychosis
- Директива 2003/20/ЕО за системите за обезопасяване на деца (EUR-Lex): eur-lex.europa.eu/eli/dir/2003/20/oj