

AKTIVNO UČESTVUJTE

Evo nekoliko prijedloga za aktivno učešće oca tokom trudnoće:

- Upoznajte se sa promjenama koje se dešavaju tokom trudnoće
- Idite zajedno na zdravstvene preglede – vidjeti svoju bebu na ultrazvučnom monitoru poseban je osjećaj
- Razgovarajte sa Vašom partnerkom i pružite joj podršku – podijelite dileme sa njom, to je vaša zajednička beba
- Idite zajedno u šetnju, uživajte u prirodi, pjevajte, budite nježni
- Pomozite joj da bude zdrava tokom trudnoće – zajedno jedite zdravu hranu, naručite cijeđenu pomorandžu u kafiću, prestanite da pušite
- Uspostavite kontakt sa bebom još dok je u stomaku – pričajte sa njom
- Idite u Školu za trudnice zajedno, vidjećete da će to biti korisno i za Vas

Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljančić

POSTAĆU TATA

MINISTARSTVO ZDRAVLJA

www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo

UNICEF CRNA GORA

www.unicef.org/montenegro



MINISTARSTVO
ZDRAVLJA

unicef 



Fotografije: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljanić

Tokom trudnoće, očevi nijesu u prvom planu, što ne znači da je njihova uloga sporedna. Iako je majka ta koja nosi bebu devet mjeseci, uloga oca je veoma važna. Istraživanja pokazuju da očevi koji su od samog početka trudnoće uključeni u sve promjene, imaju kvalitetniji odnos sa svojom djecom.

Veza koju budući otac počinje da uspostavlja sa bebom još dok je u majčinom stomaku ima uticaja na njegovo kasnije aktivno uključivanje u proces podizanja i vaspitanja djeteta. Aktivna uloga oca od velikog je značaja za kvalitet razvoja i ostvarivanja punog potencijala djeteta. Takođe, budućim roditeljima je lakše ukoliko trudnoću, kao prelaz ka roditeljstvu, od samog početka prolaze zajedno.

I TATA ČEKA BEBU

Iako trudnica nosi plod, i budući otac osjeća određene promjene. I on čeka bebu! On se takođe suočava sa određenim dilemama, zabrinutošću, susreće se sa uzbuđenjima i iščekivanjima koja iz dana u dan rastu, a slični su onima koje osjeća buduća majka. Otac često osjeća i dodatni pritisak: on brine i za majku i za bebu, pri čemu se može osjećati bespomoćnim da pomogne. A ponekad je i tati muka, dešavaju mu se razne promjene raspoloženja...

NEKA OD PITANJA KOJA BUDUĆI OČEVI SEBI ČESTO POSTAVLJAJU

- Da li će beba biti zdrava?
- Da li će majka biti u redu nakon porođaja?
- Hoću li biti dobar otac?
- Da li radim sve kako treba?
- Da li će se naši odnosi promijeniti kada se beba rodi?
- Da li ću uspjeti da obezbijedim sve što je potrebno?
- Kako ću uskladiti posao i često buđenje noću?