

NA OVAJ NAČIN ĆU KAO MAJKA ILI OTAC OSTATI SNAŽNOG DUHA! TKO ĆE MI PRITOM POMOĆI?

Dobit ću dijete i veselim se tome.

Postala/postao sam majka ili otac. Moje dijete je konačno ovdje!

Nisam znala/znao, kako izgleda svakodnevica s bebom. Svakoga dana naučim nove stvari.

Moj život se promijenio. Puno toga je lijepo. Puno toga je teže nego što sam mislila/mislilo. Često spavam prekratko i iscrpljena/iscrpljen sam. Ponekad mi je svega dosta. Ponekad nisam sigurna/siguran, da li ću uspjeti savladati svakodnevne zadatke s bebom. To je normalno.

Za moju bebu i za moju obitelj je važno da ostanem snažnog duha.

Ovo su znakovi da sam snažnog duha:

- Dobro se osjećam.
 - Mogu pogledati svoju bebu.
 - Moja beba se može dobro razvijati.
 - Dobro mi je s mojim partnerom ili mojom partnericom.
 - Savladavam svakodnevicu.
 - Kod problema zadržavam staloženost.
 - Mogu raditi i izvršavam svoje zadatke.
 - Mogu se brinuti o sebi i mojem prijateljstvima.
- Nisam sama/sam.

Učim svakoga dana

Upravo sam postala/postao majka ili otac. Za mene je to nešto novo. Tek se trebam naučiti. Često ne znam: Što je pravilno? Kako odlučiti? Ovo je u redu. Pravim li neku grešku? I to je u redu. Moje dijete i ja svakoga dana nešto naučimo.



Ponosna/ ponosan sam

Puno toga sam već postigla/postigao. S mojom bebom sam puno toga napravila/napravio pravilno. To je super. I na to sam ponosna/ponosan.



Ne moram uvijek napraviti sve savršeno

Nitko ne može sve napraviti pravilno. Neke stvari su za mene, moju bebu i obitelj naročito važne. Kod ovih stvari se trudim. Zbog njih ostale stvari svjesno zanemarujem.

Gledam, što mi je potrebno

Dovoljno često se odmaram. Gledam, kako se osjećam. Razmišljam o tome, što mi je potrebno. Tada brže primjećujem, kad mi je svega dosta.



Opuštam se

Moja nova svakodnevica je naporna. Svakoga se dana nastojim opustiti. Svakoga dana poduzimam nešto, što me veseli.





Krećem se

Često sam umorna/umoran. Svejedno se krećem. To mi čini dobro. Radim, što mi se sviđa. Na primjer: Idem na šetnje, radim jogu ili rekreativno trčim.



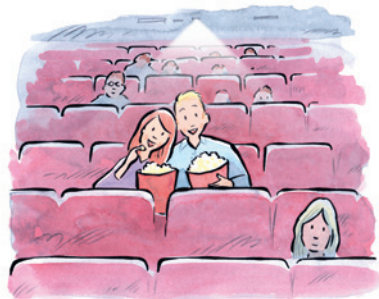
Srećem druge ljude

Vidam se s mojim prijateljima i prijateljicama. Srećem druge ljude. Razgovaram o svojim doživljajima. Izražavam svoje želje. Često drugi ljudi imaju dobrih ideja.



Osjećam zahvalnost

Puno toga u mom životu je dobro, za to osjećam zahvalnost. Na primjer: Neka osoba mi pomaže ili je ljubazna prema meni. O tome razmišljam, kad imam problema u svakodnevici. Dobre stvari u mom životu mi daju snagu.



Imam povjerenja u sebe

Puno toga sam u životu naučila/naučio i puno toga sam postigla/postigao. Puno toga dobro napravim. I znam da još puno toga mogu naučiti.



Njegujem svoju ljubav i partnerstvo

Svakodnevni život s bebom zamara. Ponekad moj partner ili moja partnerica ima drugačije mišljenje od mene i svađamo se. Naša ljubav je važna. Potrebno nam je zajedničko vrijeme. Zato rado zajedno poduzimamo nešto lijepo – samo nas dvoje.



Prihvaćam pomoć

Ne moram uvijek napraviti sve sama/sam. Na vrijeme se obraćam drugim ljudima, kad mi je potrebna pomoć. Postoje i besplatna savjetovališta.

Ovdje možete pronaći i besplatnu pomoć:

- **Savjetovalište za majke i očeve** www.sf-mvb.ch
- **Primalje** www.hebamme.ch
- **Učenje roditeljstva** www.elternbildung.ch
- **Savjetovalište za roditelje** Pro Juventute 058 261 61 61 (danju i noću. Savjetnici govore njemački, francuski i talijanski.)
- **Hitni poziv za roditelje** 0848 35 45 55 (danju i noću. Savjetnici govore njemački, francuski, talijanski, engleski i španjolski.)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

[elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
[formation des parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)
[formazione dei genitori.ch](http://www.formazione-dei-genitori.ch)

Ovaj informativni grafički prikaz je dostupan na 12 jezika. Može se naručiti kod službe Elternbildung CH (edukacija roditelja u Švicarskoj) ili preuzeti na adresi: www.elternbildung.ch