

ČIČA MIČA,  
TATINA JE  
PRIČA

ZA TATU



Mamina  
škrinjica



Ispelite viruse i bakterije iz nosa.  
Prirodna moć Jadranskog mora.  
Dostupna svakome.  
Svaki dan.



# SADRŽAJ



## PRINOVA STIŽE

- UVODNIK NOVOG TATE  
MAMA JE TRUDNA, A TATA SE TRUDI  
KAKO TATA DOŽIVLJAVA TRUDNIČKA TRAMJESЕČJA  
KOJU BOLNICU ZA POROD ODABRATI - PITANJE JE SAD  
I TATA MOŽE BITI KORISTAN NA PORODU

4  
5  
6  
7  
8



## PRVI DANI

- MOJI PRVI DANI S BEBOM  
PET STVARI O OČINSTVU NA KOJE TE NIŠTA NE MOŽE PRIPTREMITI  
I TATE MOGU IMATI BABY BLUES  
NA MANU JE, NA TATU JE  
MOJE NOVOOTKRIVENE METODE USPAVLJIVANJA BEBE  
TATA NA RODILJNOM DOPUSTU  
ŠTO ME BEBA NAUČILA O STRPLJENJU?  
TATE I STEREOTIPI  
KADA ZNAŠ DA SI TATA?

9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17



## PRVA GODINA

- 3 STVARI O ODGOJU KOJE MAMA MOŽE NAUČITI OD TATE  
KAD BAKE I DJEDOVI ODMAŽU  
ZAŠTO SU IZLASI UDVOJE VAŽNI ZA NAME I TATE  
NAŠ PRVI KUĆNI LJUBIMAC  
PREŽIVLJAVANJE PRVOG ODLASKA K FRIZERU  
ZAŠTO (NE) VOLIMO SUSRETE S DRUGIM BEBAMA  
KAKO SMO PRIPTREMALI SINU ZA VRTIĆ?  
DOLAZAK NOVOG ČLANA OBITELJI  
TATA DVOJE DJECE: UPUTE ZA PREŽIVLJAVANJE

18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26



# UVODNIK NOVOG TATE

Tolike sam noći proveo, potrošio, izgubio za šankom s nepoznatima i poznatima, u beskorisnim razgovorima i debatama i sve sam to izdržao. Kad se prisjetim svega toga pomislim: Pa ovo je milina! Jedva čekam da moja prekrasnoća zakmeči i da je moram nunati, premotati i bedinati. Definitivno sam se za to pripremao godinama. Večernja škola za očeve. Zivci su čelični, volje i ljubavi na galone i tone, svaki dan nova avantura.

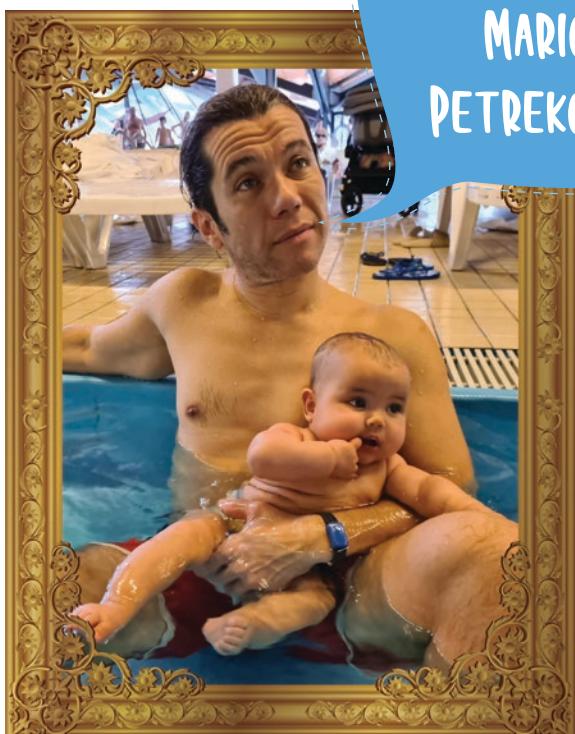
Dolazim iz velike obitelji pa se bejbisitralo još u mlađosti, pod normalno. Moja pokojna majka Dušica bila

je najtraženija dječja njegovateljica na Dječjem odjelu bjelovarske bolnice dr. Emiliija Holik. Pomagala je mladim majkama i očevima savjetima, ali i praksom po kućama, for free. Često je zaprimala i u našoj kući mlade majke koje su trebale toplu riječ, utjehu i savjet. To se sve događalo u mojoj blizini pa vjerujem da je i roditeljski instinkt zapravo obiteljska ostavština.

Moje očinstvo uvelike olakšava predivna majka našega djeteta koja svakodnevno istražuje te

nesebično dijeli svoje spoznaje o roditeljstvu. Čita za mene jer sve slabije vidim slova, ali imam osjećaj za feeling pa smo kao roditelji pravi tandem. Naravno, tu je i punica s mlincima i nenametljivom

pomoći i znanjem. U prvima danima nakon ženina poroda carskim rezom, ona je odigrala ključnu ulogu dok nismo stali na svoje noge i uhvatili ritam roditeljstva.



TATA  
MARIO  
PETREKOVIĆ

Sve to bilo je dovoljno za start, barem teoretski gledano. Mame su, po običaju, uvijek nekoliko koraka ispred nas očeva i zato mislim da je Klub s(p)retnih tata naš sljedeći korak - da budemo povezani i surađujemo dok prematamo jednom rukom, a drugom listamo Tatin blog!

# MAMA JE TRUDNA, A TATA SE TRUDI



Kada priroda dijeli karte, ništa se ne događa slučajno i nema ponovnog miješanja. Ono što te zapadne, s tim uglavnom igraš. Tako je ta karta trudnoće zapala žene. Međutim, to što očevi ne mogu biti trudni, ne znači da su poštēdeni trudnoće.

Kako mi je supruga rasla, s njom su rasle i moje obvezе. Preuzimao sam na sebe određene kućanske poslove koji su njoj postali naporni. Sve više sam čistio, spremao, kuhao i stvarno mi nije bilo teško. Ono što je ponekad bilo teško je pažiti da ne kažem nešto pogrešno ili da ne kažem da mi je teško jer je njoj – teže. To je veliki "no – no".

Ženi zaista nije lako tijekom trudnoće, ali nije ni tati, jer on možda ne nosi fizički teret, ali psihički svakako dijeli.

Ženama trudnoća donosi svakakuva iznenađenja, a neka od njih su specifična psihološka stanja koja nerijetko budu popraćena litrama suza. Što potpuno opravdava onaj izraz "drugo stanje". Nisam držao kantu za suze, nego sam pokušavao razumjeti to, pomoći i

utješiti. Teško je biti racionalan u iracionalnoj situaciji.

Svakodnevno sam se trudio da šetamo što više, iako ne volim duge šetnje bez cilja. Jeli smo sladoled češće nego inače i nisam rekao da pretjerujemo, već sam rekao: „Ma hajde, idemo po još jedan!“ Nisam se ljutio na nju kada je zaboravljala sve što joj kažem. Pomirio sam se s tim da me je zamijenila nekim velikim, dugačkim jastukom koji je noću grlila. Uh, kako sam mrzio taj jastuk! Ne toliko zato što ga je grlila, nego zato što je taj jastuk grlio mene i bilo mi je vrlo vruće.

Najviše od svega, trudio sam se da tu, za nas sasvim novu i lijepu situaciju, podnesem što bolje i pozitivnije kako bi trudna mama osjetila da nije sama. Činjenica je da ženi stvarno nije lako tijekom trudnoće, ali nije ni tati, jer on možda ne nosi fizički teret, ali psihički svakako dijeli. Teško je i lijepo je, baš kao i roditeljstvo koje dolazi nakon tog slatkog uvoda.



# KAKO TATA DOŽIVLJAVA TRUDNIČKA TROMJESEČJA



Bilo je potrebno neko vrijeme da shvatim zašto se trudnoća dijeli u tromješću i zašto su ona toliko važna. Shvatio sam da je svako od njih cjelina za sebe u kojoj zajedno proživljavate različita stanja i osjećaje. Kada bih svako tromješće morao opisati jednom riječju, prvo bi bilo uzbuđenje, drugo mašta, a treće panika.

## PRVO TROMJEŠĆJE - UZBUĐENJE

Sve počinje iznenađenjem kada saznate da čekate bebu. Nakon nekoliko trenutaka ili možda dana straha, ubrzo shvatite – ako to mogu preživjeti svi parovi, možete i vi. Širite bližnjima i dalnjima vijesti, svi su uzbuđeni i vi svaki put s njima. Sve je nova avantura, svi su radosni zbog vas, a vi ste uzbuđeni zbog svega što vas čeka.

## DRUGO TROMJEŠĆJE - MAŠTA

Kada se malo priviknete na to da ćete postati roditelji, to ne znači da uzbuđenje sasvim splasne, samo se osjetno stiša i otvara mjesto za maštanje. U drugom tromješću počinjete mjeriti ženin trbuh svaki dan i dovoljno ste smireni za planove i maštanja. Kakve će dijete imati oči? Hoće li biti najpametnije dijete na svijetu? Hoće li više voljeti rikolu i ostalo lišće na mamu ili meso na tatu? Kako će nam biti na ljetovanjima? Kako ćemo provoditi vrijeme?

## TREĆE TROMJEŠĆJE - PANIKA

Što ako? Što kad? Zadnja tri mjeseca su razdoblje kada pitanja niču kao gljive poslije kiše. Sve oko vas su pitanja i propitivanja samih sebe. Pitate se možete li sve to, što ako ne budete dobar roditelj te kako znati da sve radite ispravno. Pitate se hoće li sve proći dobro, kakav će biti porod, kako će biti nakon toga, ali i – što vam je sve to trebalo i koji je smisao života.

U trenutku kada se beba rodi, sve te brige nestaju. Vaša maštanja iz dana u dan postaju stvarnost. Kako dijete raste, tako rastu i uzbuđenja u vašim životima i onda shvatite da je sve to mnogo više od onoga što ste misili da će biti. I to vam nitko nikada neće znati točno prepričati.



*Neki budući očevi trudnoću partnerice mogu doživjeti kao vlastitu, a u vrlo rijetkim slučajevima može doći i do hormonskih promjena kod muškarca.*

# KOJU BOLNICU ZA POROD ODABRATI - PITANJE JE SAD

Tu nimalo laku odluku donijeli smo iznenađujuće brzo, možda čak i najbrže od svih trudničkih odluka. Odabir bolnice nije nešto što ćete odlučiti googljanjem ili slučajnim odabirom, već ono na što vas upute oni koju su već sve to prošli te njima najviše i vjerujete.

Na kraju smo bili veoma zadovoljni, a evo što nam je bilo najbitnije pri odabiru:

- baby friendly bolnica, odnosno da je beba cijelo vrijeme s mamom u sobi;
- promicanje dojenja, odnosno izražena potpora dojenju i medicinskih sestara i liječnika od trenutka poroda;
- preporuke prijatelja, odnosno prijateljica koje su već rađale i imaju pozitivna iskustva;
- prisustvo tate na porodu (nisam to želio propustiti);
- ljubaznost osoblja u bolnici koje će moju ženu tretirati dostojanstveno, kao ljudsko biće.

Naravno, bilo je tu još važnih faktora, no ti su nam bili najvažniji. Dvoumili smo se kratko pa izabrali Vinogradsku, odnosno KBC Sestre Milosrdnice u Zagrebu kao našu ključnu destinaciju. Bili smo zadowoljni svime što sam već naveo. Izuzetno strpljivo osoblje koje se prema svakoj mami odnosi s nježnošću i razumijeva-



nje, bilo da rađaju prvi ili peti put. Ne kažem da nismo dobili preporuke i za druge bolnice, poput bolnice Sv. Duh i bolnice u Petrovoj, no neke sitnice presudile su u korist Vinogradske.

Kada je porod počeo, odmah sam otišao u rađaonicu gdje su me ubacili u „mašinu“ i potrudili se da aktivno sudjelujem u rađanju svoga djeteta. To mi je bilo zaista važno iskustvo u životu i silno bih se kajao da sam ga propustio. Na kraju, kada je sve bilo gotovo, rekao sam: „Hvala vam na svemu“, a doktor mi je odgovorio: „Nema na čemu, i drugi put.“ U tom trenutku pomislio sam „polako, čekaj malo da se sve slegne“, ali iz sadašnje perspektive, siguran sam da bismo im prepustili i taj drugi put.



# I TATA MOŽE BITI KORISTAN NA PORODU



**Biti ili ne biti (na porodu)? Ako se odlučite na to, nitko vam neće dodjeliti medalju.**

Nećete imati čak niti drugu najbitniju ulogu, ali definitivno ne morate biti samo statist. Žena i beba uglavnom pokupe svu slavu na kraju, ali bez tate, doslovno ili figurativno, ničega ne bi ni bilo.

Kada sam razmišljao o tome trebam li uopće biti dio tog čina, znao sam da će samo jednom imati priliku vidjeti kako mi se prvi sin rađa i htio sam postati dio njegova života već od prve sekunde. Osim što sam mogao svjedočiti najfascinantnijem događaju koji se može zamisliti, moja je dužnost bila i da ga svojoj partnerici učinim što lakšim i podnoljivijim.

Bio sam moralna podrška, rame za plananje, ohrabrenje i umirujući faktor, a na trenutke sam morao samo biti тамо, bez pokreta i riječi, ali znam da joj je to moje prisustvo itekako olakšalo. Doktor me ispitivao koliko često se javljaju trudovi i kojeg su intenziteta. Naravno, to je mogao pogledati i sam, ali ovako je brže, ja sam se osjećao korisnije, a i buduća mama imala je još jači osjećaj da nije sama u svemu tome.

Sjedio sam pored njezina uzglavlja, tj. stajao zbog treme, donosio sam vodu, stavljao mokru vatu na usta, masirao, pridržavao nogu, brisao čelo, postavljao glupa pitanja doktoru i radio još bezbroj sitnica. U jednom trenutku babica me pitala želim li vidjeti bebinu kosicu koja je provirila i taj trenutak nisam smio propustiti, iako bi ga možda mnogi odbili. I nisam se pokajao.

U najboljem slučaju, porod će trajati 15 minuta, a vi ćete biti samo odbor za doček bebe i podrška svojoj ženi, ali možda ćete morati malo i zasukati ruke poput mene. Na kraju, iako nisam dobio medalju za tih osam sati, koliko je sve trajalo, dobio sam sina i postao otac. To su dvije stvari za koje je medalja nebitna, a zbog kojih bih svaki dan bio na porodu, da treba.

**5%**



*muškaraca onesvijesti se tijekom ženina poroda.*

# MOJI PRVI DANI S BEBOM



Ulazak bebe u kuću donosi mnogo novih stvari. Osim sreće i radosti, tu su i razne promjene na koje se treba priviknuti. Ipak, prva stvar koja se dogodila kada je moj sin ušao u kuću bila je pojava bezbroj upitnika u oblačiću iznad moje glave, nesigurnosti, pa čak i poneke bojazni.

Osjećao sam se kao dijete koje dobije skupu igračku koju je silno željelo, ali ne dobije uz nju uputstva za uporabu niti jamstveni list pa se boji da je ne pokvari.

Mogu vam reći, prve dane smo se, moj sin i ja, baš mnogo gledali. U prvome redu gledao sam ja njega, i to tako da on mene ne vidi previše, da se ne naljuti ili mu dosadim. Imao sam takve neke ideje i stalno sam razmišljao hoću li sve dobro napraviti za njega i hoće li me voljeti.

Prvi dodiri bili su osigurani odličnim alibijima za suprugu, za slučaj da se beba rasplače kada je dota knem. Zločesta muha koja ga je poškakljala, grčevi, zrake sunca u očima i tako dalje. Međutim, nikada ga nisam rasplakao na taj način i to mi piše u životopisu pod "ostala postignuća". Čak ču za potrebe ovoga bloga konstatirati da ga je nekad moj dodir znao i umiriti u njemu teškim trenucima.

U početku nisam bio dovoljno hrabar da presvlačim bebu jer je sitna, krhkka, pupak viri van i još mnogo opravdanih razloga. Iz bioloških razloga nisam je mogao hraniti pa je i to supruga obavljala. Na kraju sam samo trebao uživati u sinu i zabav-

ljati ga. Nakon tih nekoliko uvodnih dana sreće, grča i "jesam li negdje pogriješio" panike, slijedi opuštanje i istinsko uživanje.

Postao sam stručnjak u ljudjanju i pjevanju u isto vrijeme usred noći, doktorirao sam ritmove spavanja i saznao da zapravo o bebama do tada nisam ništa znao. One su tako malene, a toliko toga o njima treba naučiti. Ti prvi dani, koliko god stresni bili, predivni su, jer vaše dijete nikada više neće ovisiti o toplini vašega zagrljaja i vašoj blizini kao tada. Ti se dani više nikada neće ponoviti, već postaju jedno od najintenzivnijih lijepih sjećanja koje ćete ponijeti u ostatak svoga života.



# PET STVARI O OČINSTVU NA KOJE TE NIŠTA NE MOŽE PРИПРЕМИТИ



Kad pomalo počneš otkrivati prijateljima i obitelji da čekate bebu, od onih koji su sve to već prošli već polako doznaćeš što te sve čeka. I otprilike imaš sliku. Znaš da je radost i da je teško; znaš da nećeš mnogo spavati i da ćeš biti sretan. Znaš, ali zapravo misliš da znaš. Uživo, sve je drugčije. Ovo je pet stvari o očinstvu na koje te ništa ne može pripremiti!

## PRVI SUSRET

Da, pripremaš se na to devet mjeseci – trčiš, meditiraš, dišeš, čitaš, slušaš – ali ništa od toga ne pripremi te na taj trenutak kad se prvi put vidite. I tek tad prodišeš jer je sve prošlo dobro.

## TATA, TATA!

Prvi put kad čuješ "Tata! Tata!", ali ne onaj ta-ta, nego onaj kad stvarno baš tebe zove, zapamtiš zauvijek i željno iščekuješ svaki sljedeći poziv. Jer, taj "Tata! Tata" u beba prijevodu znači "Tata, dosta si radio, ajmo se igrati". Ti si mu sada najbolji prijatelj. No, znaš da nećeš biti zadugo, zato se igraš dok ne padnete od umora.

## KOLIKO JE SVE LAKO

Kad nekoga voliš kao što voliš to dijete i svoju malu obitelj, ništa nije teško. Možda se čini izvana kao da se odričeš nečega, ali ne odričeš se – dobio si toliko više. I to je jednostavno neopisivo.

## KOLIKO TI NEDOSTAJE KAD GA NEMA

Nakon cijelodnevnog igranja, koje uključuje mnogo zajedničkog puzaњa, nošenja, čitanja, razgovora, hranjenja i svega ostalog, umoran si i treba ti tvoje vrijeme. Spremiš ga na spavanje, no već nakon deset minuta stojiš nad krevetićem, gledaš ga i misliš: "Jedva čekam da se probudi."

## KAKO SVE BRZO PROLAZI

Ovo je toliko stereotipno i već ponovljeno stotine puta da kad čuješ, odmahuješ glavom i misliš – nemoguće. Onda na prvom rođendanu sjediš, gledaš ga sa slavljeničkom kapicom na glavi i misliš si upravo ovo: "Kad je prije ta godina projurila!?"



# I TATE MOGU IMATI BABY BLUES



Često se govori i piše o postporođajnoj tuzi ili baby bluesu kod mama, ali se ne smije zanemariti činjenica da je i tate mogu imati. U nastavku ću vam otkriti kako prepoznati baby blues i kako ga se riješiti.

## KAKO PREPOZNATI BABY BLUES

Postporođajna tuga nije i poslijeporođajna depresija jer se javlja relativno brzo nakon rođenja bebe i traje znatno kraće, oko mjesec dana. Baby blues kod mama možete prepoznati po tome što su plačljive, imaju manjak energije i volje, oplakuju svoje nekadašnje slobodno vrijeme te se žale na sve što ih je snašlo. Poznato? Da, i nama tatama se događa.

Možda mi muški volimo biti macho i ne pokazati slabost, no dolazak bebe u naš život preokreće ga za 180 stupnjeva. Naše slobodno vrijeme više go tovo i ne postoji, ne budimo se sami od sebe, već nas beba budi, i to vrlo često, zatim briga o bebi, briga o poslu, moramo znati istrpjeti sve mamine hormonalne promjene i raspoloženja te njezin baby blues. Naš život postaje potpuno usmijeren na to malo biće koje nam je uljepšalo dane. To je teško i potrebni su tjedni, pa i mjeseci da se na tako nešto naviknete.

## KAKO GA SE RIJEŠITI

Baby blues najčešće prođe vrlo brzo, onda kada se pomirite s novonastalom situacijom. Veoma je važan razgovor s mamom, onda kada niste nervozni. Dogovorite se kako možete olakšati jedno drugome. Dovoljno je da se do-



govorite da svatko tijekom dana ima malo vremena za sebe, makar to bila kava, čitanje knjige ili nešto drugo što vas opušta. Ne svaljujte krivnju jedno na drugo za sve što je bilo i što će biti jer – provjereno – ne radi!

## ŠTO RADITI AKO POTRAJE

Ako letargičnost, nervoza i gubitak volje potraju, obvezno potražite pomoć liječnika kako situacija ne bi prešla u neko ozbiljnije stanje poput depresije ili psihoze, što se događa u veoma malom postotku. Vrlo je vjerojatno da cete nakon mjesec dana već biti onaj stari, ali bez mnogo slobodnog vremena. To morate zaboraviti na neko vrijeme. Sretno!

*1 od 10 muškaraca  
osjetit će simptome  
postporođajne depresije.*



# NA MAMU JE, NA TATU JE

“Uh, tatin pametni sin, vidi se čiji je”, nešto je što očevi često izgovaraju, ali se može čuti i od mame: “To je sve na tatu!” Ako ikada čujete moju ženu kako uzvikuje nešto poput toga, budite sigurni da naš sin u tom trenutku nije izgovorio abecedu unatrag sa svojih godinu i pol dana.

Izglednije je da je pljunuo špinat na zid ili „pomogao“ čaši da padne preko ruba stola.

Naglašavanje toga na koga je dijete može biti iskorišteno na različite načine, ovisno o tome tko naglašava. Ako dijete napravi nešto dobro, na vas je, ako nešto pogriješi, na onog drugog je.

Roditelji su najnerealniji kada je riječ o ponosu na djetetova djela i postignuća. Nakon njih slijede bake i djedovi koji također nisu realni i rado pohvale unuka s „bakin/dedin unuk“. Jedini koji donekle mogu biti mjerodavni su oni koji vas ne viđaju svaki dan.

Ako je dijete više na vas – odlično. Ako je dijete više na vašu partnericu, opet dobro jer, ako ste već odabrali nju da bude majka vašega djeteta, valjda vam je onda prihvatljivo da dijete bude poput nje. Samo se nadajte da neće biti na nekog čudnog rođaka

*50 posto gena dijete će naslijediti od majke, a drugu polovicu od oca.*



zbog kojeg ste odjavili fiksni telefon.

Tek rođena beba najčešće još ne sliči ni na koga, ali se često može čuti “Ista mama!” ili “Isti tata!”. Fizički i psihički, dijete se mijenja gotovo iz dana u dan i nezahvalno je prognozirati bilo što. Na kraju, svatko će na ili u njemu vidjeti neku drugu sličnost i to je sve normalno. Svaki roditelj ponosi se svojim djetetom i želi sebe pronaći u tom svom životnom uspjehu.

Pritom je najmanje važno je li na mamu, tatu ili nekog rođaka iz petog koljena. Bitno je da i roditelji i dijete uživaju u svim svojim sličnostima i različitostima i da na dijete pokušate prenijeti sve ono najbolje od vas. Tako ćete moći sada, za pedeset godina i u svakom drugom trenutku s ponosom zaključiti kako je vaše dijete – i na mamu i na tatu.



# MOJE NOVOOTKRIVENE

## METODE

## USPAVLJIVANJA BEBE



Koliko god bilo teško buditi se već treći put iste noći, i dalje nema ništa ljepše nego vidjeti svoje ni godinu dana staro dijete kako sjedi u krevetiću i izviruje polako iza ogradiće.

Skrivate se pokrivačem preko glave, ali, kasno je – spazio vas je! Spreman je za igru. I tata je, ali tek je 3 ujutro i moramo čekati da svane.

A prije tek nekoliko mjeseci, uspavao bih ga u rukama i ponosno slao selfie dragoj. Kad je beba sasvim mala, naj-popularnija metoda uspavljanja je provjereni „š“ i drndanje u kolicima. „Š“ je „ššš...“ kojim ga ušuškavate u san, dok leži u svojoj malenoj vreći za spavanje. Drndanje u kolicima je jasno – odvesti ga na što neravniju površinu i voziti. To može biti i preko tepiha u stanu/kući. U prvim mjesecima silno je pomagao i white noise s YouTubea. U tom konkretnom videu, to je osam punih sati dobrodošle pomoći. Koja provjereno radi.

Pjevušenje blesavih pjesmica od nekoliko riječi koje se rimuju također se pokazalo uspješnim. U tim prvim mjesecima, uzeo bih ga u ruke i nosio, ljaljuškao dok ne zaspne. Danas, uoči njegova prvog rođendana, stvar je potpuno drukčija. Ali, i dalje postoje provjerene metode. Upravo sam neki dan primijetio da pomaže kad uz njega pri-

slonim finu mekanu dekicu kojom ga pokrivamo – prostrem mu je uz leđa i malo ga pokrijem; dio dekice stavim mu u ruku. Naravno, uz obvezno pjevušenje neke melodije ili „ššš...“. Osim toga, nama od početka radi duda, i to ne bilo koja, već WubbaNub. Ona je i danas spas u četiri ujutro.

Ako ipak nezaustavljivo plače i ne mogu ga smiriti, onda ga uzmem u naručje pa malo šećemo po stanu i razgovaramo. Gotovo mi nikad ne zasppe u naručju, ali se malo umori i smiri dovoljno da pokušamo ponovno s krevetićem. Onda ga mazim po leđima i pjevušim nešto lagano dok ne utone u san. Za koji sat, ponovno se gledamo nas dvojica – on sjedi u krevetiću, ja na rubu kreveta...



# TATA NA RODILJNOM DOPUSTU



*Kod nekih muškaraca roditeljstvo može pridonijeti produktivnosti na poslu, ali i lojalnosti kompaniji.*



Nekada je bilo teško zamisliti da otac iz nekog razloga uzme rodiljni dopust, ali na sreću, to je vrijeme prošlo ili tek prolazi. Tata može uzeti rodiljni dopust ili dio njega i to je fantastično i za tatu i za bebu, pa i za mamu.

Prije nego što sam otišao na dopust, preispitivao sam se hoću li moći to, hoću li sve stići, hoću li uspjeti sve sam... Odgovor na sve to je – naravno! Tata može sve što mogu mame, bake ili tete čuvalice, da ne idem toliko daleko pa da kažem da može i više od njih.

Iskoristio sam to vrijeme kako bih se povezao sa svojim sinom. Želio sam ostaviti svoj potpis u temeljima osobnosti tog novog malog stvorenja. Još i dan danas primijetim neke detalje u njegovu karakteru za koje vjerujem da sam mu ih ja pomogao razviti u tom razdoblju. Rutinu mijenjanja pelena, prehrane i spavanja savladali smo u prvih nekoliko dana jer to je, naime, toliko jednostavno

da nije vrijedno ni spomena. Sve ostalo vrijeme bilo je posvećeno igri, smijehu, zabavi i učenju.

Veliki je izazov svakodnevno pronalaziti neke nove igre sa starim igračkama. Događali su se i dani kada bismo on i ja ustali na lijevu nogu i to je znalo biti malo napornije, ali takvih je bilo malo pa su uz hrano improvizacije te malo strpljenja bezbolno bili savladavani.

Na kraju krajeva, kada cijeli dan ide nizbrdo, uvijek postoje i crtići koji će i najtežu situaciju okrenuti u dobrome smjeru. Oni su poput onih čekića koji stoje u autobusu i smiju se koristiti samo u slučaju nužde, a nikada ne zakažu.

Sve u svemu, bilo je to jedno od najljepših razdoblja mog života, a uvjeren sam da je tako bilo i mojemu sinu koji je možda postao malo bolja osoba zahvaljujući trudu i vremenu koje sam mu tada posvetio. Nikada više neće biti tako malen i ponosan sam što sam u tom razdoblju mogao biti uz njega.



# ŠTO ME BEBA NAUČILA O STRPLJENJU?

Nisam vodio bilješke o tome koliko sam puta već pročitao slikovnicu Prijatelji s farme svome sinu, ali mogu iz glave reći da pas maše repom i brz može biti, spretna mačka voli mlijeko piti, kao i da konj rado svoje sijeno dijeli, svinja se u blatu valja dan cijeli.

Najpopularnije slikovnice s top liste mogu sina znam napamet, ali svaki mu ih put čitam kao da je prvi. Zajedno se čudimo psu, prepoznajemo luckastu patku i mudru sovu. Ali, da ih prepoznamo, trebalo je proći mnoga čitanja, strpljiva ponavljanja, isključivanja iz svakodnevice i fokusiranje na to malo čudo kojemu je sve novo i uzbudljivo! I u svakoj smo toj slikovnici jednakо uživali kad smo je čitali. Tako je sa svime. Sve je vrlo zanimljivo i sve treba dotaknuti, uzeti u ruku, pokušati pojesti.

Osim hrane. Tu se uči pravo strpljenje i s vremenom postiže meditativna mirnoća. Dok beba razmazuje izmišsanu povrtnu kašicu po stolu i licu, baca komadiće banane na pod i odbija jesti mičući glavom lijevo-desno, vi sjedite mirno. I ponavljate staru mantru "ajde ljubavi, njam njam" po sto puta. I svejedno nikad ne kasnite.

A ne kasnite jer nema fiksnih dogovora. To je jedna od prvih stvari koje naučite s bebom. Nema planiranja niti dogovora poput "doći ćemo u 12". Uvijek je "doći ćemo oko" –



ključna riječ je „oko“. Možda točno u podne, a možda i u 13 sati. Jer, što ako ogladni, zaspie ili je sve što je pojeo baš kad ste krenuli bljucnuo na sebe i treba ga presvući?

Ako prije bebe i niste bili strpljiva osoba, to ćete sigurno postati. Drugog izbora jednostavno nema, ali i ne treba ga biti. I mi smo odmahivali rukom kad su nam govorili "sve prebrzo prolazi," ali evo me, sad ja to govorim vama, kao što su govorili meni. Vrijeme s vašim djjetetom prolazi toliko brzo da vječno možemo biti zahvalni što su ponekad toliko spori.



# TATE I STEREOTIPI

Kada postaneš tata, stereotipi su nešto što dobiješ uz tu titulu, kao svojevrsno prezime. To je jednostavno tako i s tim se treba čim prije pomiriti. Najprije te živcira pa pokušaš ignorirati, a na kraju se pomiriš s tim da ljudi imaju stereotipe i da će ih uvihek imati.

Jedan od najvećih stereotipa s kojima sam se susreo je pretpostavka da tata mora raditi dok mama doma čuva bebu. Kada je naš sin napunio godinu dana, moja supruga se vratila na posao, a ja sam dao otkaz kako bih se bavio njime dok ne progovori i prohoda jer smo smatrali da je za vrtić prerano. I prije nego što osudite nekog tatu na vječnu sramotu zbog toga, razmislite o tome da zasigurno postoje dobri razlozi za tako nešto. Naš je bio činjenica da je supruga imala sigurniji posao.

Drugi stereotip koji mi je parao uši je da tata ljenčari dok mama sve radi oko bebe i da tati nije nimalo teško. To je velika laž! Tati je jednako teško kao i mami, možda ne toliko fizički (dovenje), koliko psihički. Tata također uspavljuje, vodi u šetnju, uči dijete ponašanju i snalaženju u njemu potpuno novoj okolini. Tata također ne izlazi kao prije, ne viđa prijatelje kao prije...



*Moderni se očevi sve  
više uključuju u odgoj  
i brigu o djetu, kao i u obavljanje  
kućanskih poslova.*

Treći stereotip je da mama najbolje poznaje bebu, dok je tata tu neki sporedni lik koji se, eto, igrom slučaja tamo zatekao. To me je strašno živciralo jer je ispadalo kao da ja nemam nikakav instinkt, da dijete nije moje koliko i njezino jer ga je ona devet mjeseci nosila u trbušu. Možda je mama nosila našu bebu, ali ja sam nosio svaki njezin uzdah, razvedravao tmurne dane, pridržavao je i uspješno isplivao kroz sve hormонаle promjene koje trudnoća nosi. Također, za razliku od mame, često mogu bolje prepoznati kada je beba pospana ili gladna, što opet čini cijeli ovaj stereotip silno pogrešnim.

Slijedeći put kada neku mamu poželite pitati kako sve uspijeva napraviti uz malu bebu, sjetite se da je još netko s njom – netko tko s jednako mnogo ljubavi, brige i strepnje nosi pola tog roditeljskog tereta.



# KADA ZNAŠ DA SI TATA?



Kad je beba stigla u naš dom, svi su me pitali kako se osjećam kao novopečeni tata, a ja nisam znao što odgovoriti jer nisam isti tren postao najmudriji, najhrabriji i najjači na svijetu, onakav kakav tata valjda treba biti.

Otac se rađa bebinim rođenjem, a tata se postaje s vremenom.

Tečaj za tate ne postoji, ali postoje djeca koja su najbolji učitelji. Kako i kada znaš da si postao tata?

Znaš da si tata kad ti pojmu buđenja noću dobije smisao i umor dobije svoje ime. I nije ti teško.

Znaš da si tata kada slučajno tijekom presvlačenja pelene zamazeš ruku i ne odreagiraš povraćanjem, deranjem niti plakanjem.

Znaš da si tata kada prvi put čuješ "tata" i obraduješ se kao ničemu na svijetu.

Znaš da si tata kada naučiš koje su igračke točno za koju dobjeteta.

Znaš da si tata kada svaki put staneš na žuto svjetlo na semaforu.

Znaš da si tata kada prestaneš kupovati rajčice u prosincu i počneš voditi računa o zdravim i domaćim namirnicama.

Znaš da si tata kada se za Božić ne raduješ onome što ćeš dobiti ti, nego onome što će dobiti tvoje dijete.

Znaš da si tata kada počneš vagati što govorиш i kako se ponosaš, da ne bi sina naučio nešto pogrešno.

Znaš da si tata kada se trudiš postati bolji čovjek nego što si bio.

Znaš da si tata kada se rastopiš svaki put kada ti sin uputi pogled pun ljubavi, najčišći i najiskreniji, ali plačeš samo u sebi jer su tate najhrabriji na svijetu.

Znaš da si tata kada ti više ništa nije bitnije ni važnije od trenutaka koje provodite rastući zajedno.



# 3 STVARI O ODGOJU KOJE MAMA MOŽE NAUČITI OD TATE



Kada je riječ o odgoju našega sina, supruga i ja trudimo se da to radimo tandemski. Što je generalno loše za odgoj, tako barem kažu. Ipak, koliko god se trudili da budemo usuglašeni, ponekad se događaju i sitne rasprave o tome tko je u pravu i čiji je način bolji.

Zapravo ni ona niti ja ne znamo točno što je ispravno. Biti roditelj je tabula rasa po kojoj iskustvo piše svoje, a vi samo gledate. Od supruge sam mnogo naučio, ali i ona od mene pa sam zato izdvojio nekoliko najupečatljivijih stvari koje sam ja naučio nju. Slučajno. Jer, radio sam po osjećaju i intuiciji.

## OSTATI SMIREN U STRESNOJ SITUACIJI

Kada je situacija teška, a to je bilo 80% našeg vremena tijekom uhodavanja u "život u troje", teško je bilo ostati staložen i ne paničariti u određenim situacijama. Ako ponekad dijete ne želi jesti, ne treba inzistirati. Jest će, sutradan. I neće smršavjeti od toga. Uspio sam svojom smirenošću utjecati na to da se i njezina razina stresa smanji, što ne znači da sam duboko u sebi bio smiren. Katkad sam jednostavno želio pobjeći kroz zatvoren prozor.

## RUTINA JE KLJUČ

To je nešto što smo oboje znali, ali sam pridonio tome da uspijemo u svojoj namjeri. Kada smo proveli mjesecu budnosti jer naš sin nije imao nikakav ritam spavanja, bio sam taj koji je pomogao da ustrajemo u rutini kako bi se to popravilo. Kad god je željela odustati, dao sam joj razlog da to ne čini.

## PONUDITI ALTERNATIVU

"Ne" je uvijek najlakše. "Ne" je tu kada nemate živaca i kada ste umorni. "Ne" ćete baš često izgovoriti tijekom prvi godina. Ali, i ne morate. Ponuditi djetetu alternativu, nešto je što pomaže da ono shvati kako funkcioniра svijet oko njega i nauči birati. Naravno, nećete mu ponuditi da bira hoće li ručati čokoladu ili juhu.

Biti tata ili mama jednako je odgovoran posao, odluke su teške, ali gledati kako te odluke sretno rastu u osobu – najljepši je i najteži kovčeg koji nosite sa sobom.

*Očeva podrška i prisutnost tijekom djetetova odrastanja utjecat će na djetetov kognitivni i socijalni razvoj.*



# KAD BAKE I ĐJEDOVI ODMAŽU



*Uloga đedova i baka trebala bi se skladno nadopunjavati s ulogom očeva i majki, nikako prerasti u natjecanje za dječju ljubav.*



**“Daj mu vode, sigurno je žedan”; “Pusti ga da plače, tako razvija pluća”; “Ne navikavaj ga na ruke, upropastit ćeš dijete”, “Što misliš, kako sam ja tebe odgojila” (...) samo su neke od rečenica od milih mi roditelja koji su mi, u želji da pomognu, nesvesno odmagali.**

Roditelje uvijek promatratake kao nekoga na koga se možete osloniti, tko uvijek sve zna i tu je za vas (osim kada ste u pubertetu). Kada dobijete svoje dijete, stvari se malo promijene i onda ste vi ti koji mislite da najviše znate. Kada sam ja bio beba, to su bila neka druga vremena, medicina je od tada napredovala, došlo se do raznih korisnih zaključaka o odgoju bebe i brizi o njezinu zdravlju.

Ono što mi je bilo veoma teško objasniti roditeljima je: to što meni ništa ne fali jer su oni radili kako jesu, ne znači da će mome djetetu nešto faliti ako radim na njihov način, ali su neke nove metode jednostavno bolje i potkrijepljene medicinskim dokazima.

Shvatio sam da je svako dijete posebno na svoj način. Djeca nisu isprogramirana da se poнашају onako kako mi mislimo da treba. Iako su još vrlo mali i ne znaju ništa o svijetu oko sebe, ipak imaju vlastitu osobnost. Kada sam, nakon nekoliko upornih razgovora, majci i svekrvi objasnio zašto mislim da ne trebam sina voditi za ruke da bi prohodao, pomirile su se s time i nisu više nametale svoje mi-

šljenje. Mislim da mišljenje nisu promijenile, no poštuju moj način.

Nekada je bilo najteže objasniti im da mi je potrebna njihova potpora jer mi je ta nova situacija “beba u kući” ionako bila teška sama po sebi. Ipak, trudim se da me to ne pogoda jer imam razumijevanja i znam da žele samo najbolje. Povećanje tenzije ne pomaže. I trudim se sada zapamtiti kako to izgleda, da se ne bi dogodilo da jednoga dana svome djetetu kažem “Što misliš, kako sam ja tebe odgojio?” jer sam se stvarno trudio najbolje što sam mogao – u moje vrijeme.



# ZAŠTO SU IZLASCI UDVOJE VAŽNI ZA MAME I TATE



Kada djeca dođu u vaš život, nevjerojatno je koliko vam se prioriteti promijene i kako odjednom više nemate vremena za neke stvari koje su se prije činile možda uobičajenima. U sve to spadaju i spojevi s vašom dragom. Smatram da su oni veoma važni, čak i u trenucima kada mislite da nemate vremena.

## ODNOS IZMEĐU PARTNERA KADA SE DJECA RODE

Sa svakim novim članom obitelji, mama i tata se malo i otude, neke stvari postanu važnije, kao što je mijenjanje pelena, uspavljivanje, grijanje boćica, nunanje i pjevanje. Za romantičan odnos i izlaska udvoje ostaje vrlo malo vremena, i to možda, ako imate sreće da vam beba lijepo spava tijekom dana i noći. U takvim trenucima teško je održati romansu i ne možete očekivati da će vam cvjetati ruže kao prvoga dana kada ste se sreljali. No, na scenu nastupaju neke druge, manje uočljive stvari, ali ipak bitne. To je onaj pogled koji uputite jedno drugome kada vaše maleno napravi prve korake ili prvi put kaže "mama/tata". To su oni slučajni dodiri u prolazu kada žurite da sve pripremites za spavanje. To je onaj umorni zagrljaj kada navečer prepričavate što sve morate sutra napraviti.

## KAKO SPOJEVE USKLADITI S DJECOM

Kako za spojeve imate vrlo malo vremena, tim bolje, više ćete cijeniti to vrijeme kada ste sami. Trudite se da ne upadnete previše u kolotečinu dom – posao – vrtići. Iskoristite vikende. Zamolite baku ili djeda da bebu pričuvaju na dva-tri sata

dok vi odete u kino, na večeru ili jednostavno na omiljeni sladoled i šetnju gradom. Iako vam se čini da sve to možete i uz dijete, itekako ima razlike. Iskoristite to vrijeme da popričate o čemu razmišljate, razgovorajte o nebitnim temama za koje inače nemate vremena. Izbjegavajte teške teme i fokusirajte se na kvalitetu provedenog vremena.

Sve to pomaže da ojačate vezu između vas dvoje, a dobro znamo da sretni roditelji znače i sretno dijete. Ne, ovo nije sebično – spojevi su za mame i tate ulaganje u sretnu obitelj.



# NAŠ PRVI KUĆNI LJUBIMAC



Ako se odlučite za ljubimca, važno je da na prvi susret bebe i ljubimca pripremite i sebe: Što vi budete smireniji, cijelu će situaciju bolje podnijeti i vaš ljubimac.



Imati životinju u kući s bebom ili ne, najčešće se pitaju oni roditelji koji prije bebe nisu već imali kućnog ljubimca. Ovi drugi se samo prilagode već staroj situaciji u kojoj je životinja kao bliži rođak. Treći, poput moje supruge i mene, željeli bi imati životinju, ali nemaju uvjete za to i netko bi, ili životinja ili mi, bio nesretan.



Naš sin dosta je rano, s dvije godine, poželio imati psa, za što, moram biti iskren, nismo bili spremni. Iako je bilo preslatko gledati ga vani kako draga pse i daje im neka svoja imena, nismo imali mogućnosti prihvati takvu vrstu obaveze. Vrijeme nam je ionako bilo dosta ograničeno, s obzirom da smo i supruga i ja radili, a sin je bio u vrtiću kada god nije bio bolestan. Istina, često je tada bio prehlađen ili bolestan pa je ostajao na čuvanju kod bake, ali životinja se ne uzima bez nekog plana, uzdajući se samo u loš imunitet male bebe.

Ipak, došli smo na ideju da sinu makar približimo ideju imanja psa te smo uze-

li plišanog koji pjeva, laje i hoda. Znam, dosta komotno jer ovaj naš Bingo nije ni malo zahtjevan. Vodimo ga uredno u šetnju, hranimo ga plastičnim voćem koje obožava, dragamo ga i uspavljujemo. Nekad se dogodi da ga po nekoliko dana zaboravimo, ali to njemu ne smeta. Ipak, trudimo se sinu objasniti da životinja u kući nije samo zabava već zadovoljstvo i obaveza. Hoće li ovaj naš Pinokio, odnosno Bingo, postati pravi pas (ili možda hrčak... ribica...) za koju godinu, pratite u narednim epizodama Tatinog bloga. A sad žurimo prošetati Bingu jer mu se popodne vade baterije da se mama i tata mogu makar malo odmoriti.

# PREŽIVLJAVANJE PRVOG ODLASKA K FRIZERU



Očinstvo je stanje koje podrazumijeva bezbroj prekrasnih trenutaka, događaja, aktivnosti i uspomena. Stanje je to koje obilježava svakog muškarca koji se u njemu zatekne, kako onim dobrim, tako i nekim manje lijepim obilježjima, poput neprospavanih noći, brige... i prvih odlazaka frizeru.

Odlazak frizeru s malim djetetom nešto je što vidite na televiziji, u filmovima, o čemu vam pričaju bližnji i o čemu čitate na internetu. Obično je više izvora dobra stvar, međutim, u ovom slučaju nije jer iz 20 izvora dobijete 20 drukčijih iskustava i ne možete se lijepo pripremiti na sve.

Koliko god da molite kosu da raste sprije, ona ipak kad-tad dođe do očiju i šišanje postane neizbjegljivo. Iako je naša obiteljska frizerka dobra, smirena i iznimno strpljiva, naša šišanja nisu dobra, divlja su i puna muke za sve aktere.

Naravno, moj sin je prve odlaske frizeru doživljavao poput rituala u kojima neka žena sa škarama na silu pokušava njegove vriskove i suze darovati bogovima patnje i muke jer – zašto ne bi.

Osim što sina moram držati u krilu tijekom cijelog šišanja, tješеći ga u trenuci ma dok uzima zrak između dvije runde vriskanja, osim što očima ne ispuštam škare iz vida i brinem se hoće li nas frizerka ubosti pa, ako hoće, koliko jako, te, osim što sav budem pun dlaka i oča-

ja, vrijeme provodim nadajući se da ga neću morati držati ovako baš svaki put i da će frizuru za svoje vjenčanje moći odraditi i bez ovog našeg mučenja.

Nažalost, do sada je svaki put bilo sve isto, što god da smo pokušavali izvesti. Razgovori, najave, obećanja i podmićivanja, sve je prolazilo super, osim samog šišanja. Jedina stvar koju valjda nismo probali je prijetnja jer to nije u našem stilu. Nikada, pa tako ni za šišanje.

Jednoga dana kada moj sin odraste i kada bude imao svoje dijete, supruga i ja možemo mu prenijeti vlastito iskustvo pa neka se pripremi na ovo što se događalo nama. Sigurno mu savjeti neće koristiti i vjerojatno će mu biti za nijansu gore nego nama s njim jer – pravde često ima.

Sve u svemu, nakon svakog posjeta frizeru malo smo bliže odluci da bi našemu sinu dobro stajala duga kosa pa neka sam do puberteta i mutacije glasa objašnjava ljudima kako mu šišanje nikada nije bilo dragoo.

# ZAŠTO (NE) VOLIMO SUSRETE S DRUGIM BEBAMA



**Bebe nisu društvena bića.** To je prvo što sam pomislio kada sam video da naš sin ignorira druge bebe oko sebe dok se igra, a onda sam saznao da zajedničko igranje dolazi tek poslije, da je to najprije samostalna igra, paralelna igra, pa tek onda zajednička.

Kada smo se počeli susretati s drugim roditeljima i bebama na igralištu, bilo je teško iskontrolirati sve te „ovo mu ne dajemo“, „nemojte da naš sin ovo vidi pa da počne plakati“ situacije i slično. Nemam ništa protiv roditelja koji

njoj bebi teško objasniti da nisu njezine i da ih ne može dirati. Jer, njegovo je bilo sve na svijetu – prije igrališta. Kada nam prijatelji dođu s djecom u posjet ili mi njima, situacija je malo lakša jer je možemo kontrolirati.



svojim bebama daju smoki, čokolade i druge namirnice koje smatram da našem djetetu ne trebaju svakodnevno u prvim godinama života, ali je teško gledati druge bebe kako jedu dok našoj nije jasno zašto i ona ne može.

Druga problematična stvar su igračke druge djece za koje je jednoipolgodis-

Treća važna stvar je situacija kad roditelji ne obraćaju pozornost na činjenicu da njihovo dijete čupa moje ili ga gazi. Tada se nalazim u neugodnoj poziciji gdje ne mogu to dijete odgajati, a moram zaštititi svoje i onda se jednostavno moramo maknuti.

Ipak, koliko god se takvi susreti činili zahtjevnima, oni su ujedno i korisni jer naš sin tako uči da, među ostatim, nije sve dopušteno, da ne može dobiti sve što poželi i da u svijetu postoje neke granice. Uči voljeti druge osobe oko sebe i biti pristojan prema njima, uči dijeliti. Teško je pojmiti da jedna beba nema neke fine socijalne vještine jer ne razmišljamo o tome da se ona rađa na nuli, bez ikakva znanja o ičemu. Kada na kraju sve sumiram, volimo te susrete jer kroz njih naš sin uči, ali učimo i mi.

# KAKO SMO PRIPTREMALI SINA ZA VRTIĆ?



Polazak u vrtić bila je velika stvar za cijelu našu obitelj. Naš sin nije znao što ga čeka, a mi smo bili malo tužni što je već tako odrastao, ali i sretni jer ga čeka jedno od najsladih životnih poglavlja.

## PRVE PRIPTREME

Pripreme su krenule kada je imao oko dvije godine. Prvo smo se potrudili tijekom ljeta da ga odviknemo od pelena kako bi nam čitav taj proces bio lakši. Iz ove perspektive to nije bila loša odluka iako bi bilo idealno da smo to napravili pola godine ranije, no, kako kažu, to se radi kada je dijete spremno. Od duda ga nismo odvikavali niti od bočice iz koje piye vodu jer su nam savjetovali da dijete treba imati uz sebe predmete na koje je naviklo kako bi mu adaptacija prošla što lakše. Zajedno smo išli u kupovinu ruksaka i šlapica koje su samo za vrtić.

## RAZGOVOR I SOCIJALIZACIJA

Razgovor je jako bitna stavka. Puno smo pričali o vrtiću i što se sve tamо radi. Posjetili smo nekoliko puta vrtić i njegovo dvorište kako bi naš sin napravio neku poveznicu s pojmom "vrtić". Kako nije u tom trenutku još bio pretjerano zainteresiran za djecu, trudili smo se mjesecima da se bliže upoznaju s njima, podijeli igračku, dobaciti loptu i poigrati s drugom djecom.

## ADAPTACIJA

Nakon svih priprema, činilo nam se da smo napravili pravu stvar i dobro ga pripremili. Sav radostan je otisao prvi dan s mamom i oduševljeno se

igrao tih pola sata. Kada je mama već sutradan ostala izvan sobe, krenuo je plać koji smo očekivali, ali smo se potajno nadali da je on sve shvatio i da će mu to biti super. Ipak, bilo je možda nerealno očekivati da iz prve prihvati novo okruženje, djecu i njihov plać, nepoznate tete, i bude zadovoljan bez onih koje najviše voli. Supruga i ja i dalje tješimo jedno drugo da će već sljedeći dan proći bolje nego prethodni i čini nam se da smo mi bili manje spremni od njega. Pripremajući sina, zaboravili smo pripremiti sebe na te dane odvajanja. Ali, sutra će biti bolje, zar ne?



# DOLAZAK NOVOG ČLANA OBITELJI

Razlika između djece manja od godinu dana u početku zna biti velik izazov, ali poslije postaje olakšanje jer djeca mogu, kako rastu, dijeliti iste interese, igračke i prijatelje.



Dolazak drugog djeteta u obitelj velika je stvar. Osim što je nova za nas roditelje, posebno je izazovna za našega malog, umiljatog jedinca. Kada smo saznali da nam se obitelj povećava, naš sin je imao dvije i pol godine, ali smo pričekali nekoliko mjeseci prije nego što smo mu uopće počeli pričati o svemu.

## ŠTO JE TO MALA BEBA

Kada je mami počeo rasti trbuh, objašnjavali smo mu da se u njemu nalazi mala beba i trebalo je neko vrijeme da skuži da ne pričamo o igrački bebi s plastičnom dudom i boćicom koju možemo maknuti kad god nam nije zanimljiva. Kako u široj obitelji nemamo baš beba, teško mu je bilo pojmiti što ćemo mi sada raditi s tom bebotom. Sa svime se nekako složio, ali je rekao da mama neće grliti bebu i da će to biti tatina beba.

## ŠTO ZNAČI DIJELITI

Uz to što će njegova sestra biti tatina beba, rekao je da ne želi dijeliti svoje igračke i da ga beba neće dirati. Onda su slijedila objašnjavanja da su sve igračke zajedničke, kako će i beba njemu davati svoje te da su to u biti njihove igračke. Kupili smo lutkicu bebu s plastičnom dudom i igrali se tako da se on što više brine o njoj, hrani je i pomaže mami. Bio je vrlo sretan što može podijeliti svoje omiljene plišance s njom, no morali smo ih uzeti natrag za spavanje. Svih sedam koji su u noćnoj postavi.

## MAMA I TATA TE VOLE

Činjenica da će se u nekim trenucima možda osjetiti zapostavljenim razdire me iznutra. Neće više svi zagrljaji biti

rezervirani za njega. Ali, koliko god se ta situacija činila teškom za njega, dobit će nešto neprocjenjivo za cijeli život, što mu nismo mogli kupiti ni za jedan rođendan. Čeka nas prekrasno razdoblje dokazivanja da se ljubav množi, a ne dijeli i veoma mu se veselimo.



# TATA DVOJE DJECE: UPUTE ZA PREŽIVLJAVANJE



Ljudi gledaju kojekakve filmove katastrofe nakon kojih se pitaju: "Kako bih se snašao u slučaju apokalipse ili da završim na pustome otoku?" Međutim, nitko se nikada u mlađim danima nije zapitao: "Kako bih se snašao kao otac dvoje male djece?"

Osim što je to pitanje najrealnije od navedenih (ne nužno i realno jer treba preživjeti i samo jedno dijete), nekako sam uvjeren da je taj scenarij i kompleksniji i komplikiraniji.

Kada bi i došla neka apokalipsa, a ti si sam, bez djece – brineš se o samome sebi i sve super. Možda, ako si avanturičkog duha, i uživaš malo. Nakon brodoloma završiš na pustom otoku – big deal, napraviš kuću, uzgajaš nešto i praktički ljetuješ non-stop. Kada si otac dvoje djece od kojih jedno hoda kao zvrk, vrti se oko svoje osi i ima tendenciju da naglo krene u nepredvidivom smjeru, a drugo voziš u kolicima i, ovino o raspoloženju, ili mirno spava ili je noćna mora svih špijuna iz okolice koji nekoga u blizini prисluškuju, svaki odlazak u dučan postaje avantura života, a kamoli nešto ozbiljnije.

Briga o dvoje malih stvorenja koja sama ne bi opstala niti u idealnim uvjetima neopisiv je pritisak. Razmišljanje o tome može dovesti do ludila. Na sreću, idućih 15-ak godina neću imati vremena ni za što, pa ni za razmišljanje. Onih 20-ak mi-

nuta u danu kada je u stanu mir jedino što nastojim je prikupiti zalihe strpljenja da sve gluposti koje je moj stariji sin radio od prvih dana do sada, a za koje sam imao razumijevanja jer, eto, beba je to, proživim opet, uz jednako mnogo razumijevanja za moju mlađu kćer. Npr, kada će prvi put pljunuti hranu na zid – ok, nije fora. Tvoj brat to je napravio davno, bilo je baš simpatično, ali sve je već viđeno. Molim te jedi kao da si tri godine starija!

Veoma je važno ne zakinuti drugo dijete za vaše strpljenje. Uživancija je veća kad vas je više, o tome nema spora, ali strpljenje je riječ koju čete si najviše puta morati ponoviti kada dobijete drugo dijete. Osim za djecu, strpljenja će vam trebati i za samoga sebe jer – tko zna kada će se opet moći malo posvetiti sebi. Stoga, zaboravite na sebe i uživajte u svom novom životu punom novih života, to je jedini ispravan način!

# Normia Baby kapi, dobre bakterije od prvog dana života

## PAŽLJIVO ODABRANI SOJEVI

- ekskluzivna kombinacija znanstveno podržanih sojeva LGG® i BB-12™ koji djeluju sinergistički
- istraženi u brojnim studijama koje uključuju prijevremeno rođenu djecu, novorođenčad, trudnice i odrasle



## NAČIN PRIMJENE

6 kapi 1 x dnevno tijekom najmanje 2 tjedna.

Dnevna doza sadrži najmanje 10<sup>9</sup> CFU LGG® i BB-12™.

Kod istodobne primjene s antibiotskom terapijom, Normiu i antibiotik popiti u razmaku od najmanje 3 sata.

**ČIČA MIČA,  
TATINA JE  
PRIČA**

jgl.hr  
jglobitelj.hr  
mamina-skrinjica.jgl.hr



Mamina  
Škrinjica

