



Prepared Dad
FOUNDATION



Та аав болох гэж байна уу?

Баяр хүргье! Эрүүл саруул хүүхэд өсгөнө гэдэг бол хамтын хичээл зүтгэл учир та хамтрагчтайгаа хамтран зүтгэх ёстой. Хэдийгээр хараахан аав болоогүй байгаа ч танд **яг одоо!** хийж чадах олон зүйлс байгаа. Хүүхдэдээ хэрхэн **хамгийн сайхан амьдралын эхлэл** тавих тухай дараах зөвлөгөөг хүргэж байна.



Жирэмсний үеийн хамтын ажиллагаа

- 1 Хүүхэд тээхэд маш их эрч хүч зарцуулдаг – та ямар нэгэн тусалцаа үзүүлэх нь хамтрагч тань илүү эрч хүчээ хүүхдэдээ зарцуулна гэсэн үг юм.
- 2 Бие махбодийн, практик болон сэтгэл санааны дэмжлэг маш чухал байдаг.
- 3 Та гэрийн ажил болон хоол бэлдэхэд тусалж чадах уу? Массаж? Хөлний иллэг?
- 4 Хамтрагчаа сонсох – тэдний хүүхэдтэй болж байгаа мөн ээж болж байгаа сэтгэгдэл нь ямар байна?
- 5 Төрөлтийн талаар ярилцан, сонирхож байгаагаа илэрхийлэн мөн түүний бодлыг сонсон төрөхдөө бэлдэхэд нь туслаарай.
- 6 Шаардлагатай бол баримт, мэдээлэл дээр тулгуурласан шийдвэр гаргахад нь туслаарай.
- 7 Та түүнд яаж тусалж болох талаар ярилцаарай.
- 8 Бойжиж буй хүүхэд таны дуу хоолойг сонсох дуртай ба гэдсэнд нь үлгэр уншиж өгөх, амандаа аялах эсвэл дуу дуулж өгөөрэй (18-20 долоо хоногтойгоос эхлэн таныг сонсож эхэлдэг).
- 9 Бусад аавуудаас туршлагыг нь асуугаарай.
- 10 Жирэмсний болон хэт авиан шинжилгээний үзлэгүүд, мөн жирэмсний бүлгийн уулзалтуудад оролцож үзээрэй (боломжтой бол).
- 11 Өөрийнхөө эцэг эхтэйгээ ярилцан түүх хуваалцах – Та юуг нь үргэлжлүүлэн давтах вэ? Та юуг нь өөрчлөх вэ?
- 12 Төрөлтийн идэвхитэй үеийн байрлалуудыг сурч, дадлагажаарай.
- 13 Хамтдаа тайван хэмнэлээр амьсгалахад суралцаж, дадлага хийгээрэй. Энэ бол төрөхөд бэлтгэх сургалт болно.
- 14 Таны хамтрагчид бие махбодийн болон дааврын өөрчлөлтүүд явагдаж байгаа. Заримдаа тэд 'өөрсдийнхөөрөө' биш байх үе байдаг – тэвчээртэй байж, асуудлуудыг нь сонсон, тэдний санаа бодлыг ойлгон тайвшруулаарай.
- 15 Та хайраа илэрхийлэн, үргэлжлүүлэн туслах нь чухал – жирэмсэн байх хугацаанд та гэр бүлдээ үнэнч зүтгэлтэй гэдгээ батлан харуулаарай.
- 16 Хүүхэд төрөхөөс өмнө сайн амарч авах хэрэгтэй.
- 17 Дараах зүйлст бэлэн байх: Эмнэлэг рүү хэрхэн явах вэ? Хэр удаан явах вэ? Хаана машинаа байрлуулах вэ? Машинд түлш байгаа юу?
- 18 Машиндаа хүүхдийн суудал суурилуулах мэргэжлийн хүн хайж олоорой.
- 19 Хүүхэд хаана унтах талаар ярилцахдаа хамтрагчийнхаа саналыг дэмжээрэй.
- 20 Эмнэлэг дээр зочилж ирэх гэр бүл болон найз нөхдийн талаар болон төрсний дараа хэзээ нь та гэртээ харих талаар ярилцаарай. Шаардлагатай хязгаарлах зүйлүүдээ тохирч чухал өдрөөсөө өмнө бүх хүмүүстээ зарлаарай. Тэд та болон таны гэр бүлд ямар байдлаар тусалж болох вэ?
- 21 Гурван цүнх хамтад нь бэлдээрэй. Та, таны хамтрагч болон таны хүүхдэд.

Төгс аав гэж хэзээ ч байхгүй! Танд сайн өдрүүд, мөн онцгүй өдрүүд ч тохиолдоно. Хамгийн сайнаараа хичээгээд, үлдсэнд нь хэт санаа зовох хэрэггүй. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг:

www.preparedad.org.au

www.cope.org.au/readytocope/

www.sms4dads.com.au



Төрөх үеийн хамтын ажиллагаа

- 1 Төрөх процесс эхэлсний дараа гэрээсээ гарах хүртэл тодорхой хугацаа болно. Хөгжим тавих эсвэл кино эхлүүлэн хамтрагчаа сатааруулан, мөн боломжтой бол амраад авах хэрэгтэй.
- 2 Аюулгүйгээр гэртээ байх хэрэгтэй ба эмнэлэг дээр хэт эрт ирэх хэрэггүй. Эх баригч руугаа залгах ба тэд танд хэзээ ирэх хэрэгтэйг хэлж өгөх болно.
- 3 Төрөлт эхлэхээс авахуулаад төрөх үйл явцын турш өөрөө тайван байж, мөн хамтрагчаа тайван байхад нь туслах хэрэгтэй.
- 4 Амьсгалын дасгалаа санан, түүнд тайван хэмнэлээр амьсгалахад нь туслаарай.
- 5 Төрөх явцын идэвхитэй үеийн дасгалаа санан, түүнд тухтай байрлалаа авахад нь туслаарай.
- 6 Эх баригчийг анзааран, түүний арга барилыг дууриан хамтрагчдаа туслаарай.
- 7 Мөс, ус, хөнгөн зууш эсвэл чийгтэй спонж алчуур авчран бэлдээрэй.
- 8 Хамтрагчаа байнгын анзааран, анхааралтай байгаарай.
- 9 Хэрвээ тань руу хашгирах эсвэл таныг гомдоох зүйл хэлвэл эмзэглэх хэрэггүй.
- 10 Утсаа унтраан, анхаарлаа сарниулахгүй байгаарай.
- 11 Тэдэнд бие махбодийн, практик болон сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлээрэй. Энэ юу гэсэн утгатай эсвэл юу шиг харагдаж байгаа тухай ярилцаж болно.
- 12 Эерэг “Зоригжуулсан, урмын үгс” сурч аваарай. Тэднийг бичиж аваад, цээжлээрэй.



Төрсний дараах хамтын ажиллагаа

- 1 Хүүхэдтэйгээ танилцана гэдэг сэтгэл хөдөлгөөм шинэ нээлт юм. Шинэ зүйлсийг туршин, тэдний хариу үйлдлийг ажиглаарай. Сониуч байж, сэтгэлээр унахаас зайлсхийгээрэй. Та тун удахгүй тэдний юунд дуртайг олж мэдэх болно.
- 2 Шинэ төрсөн хүүхэд асрана гэдэг бол бүтэн цагийн ажил – ялангуяа эхний хэдэн сарын хугацаанд. Та болон таны хамтрагч өөр бусад зүйлд зориулах цаг болон эрч хүч бага байх болно.
- 3 Боломжтой бол ажлаасаа чөлөө авах хэрэгтэй.
- 4 Гэрийн ажлуудаа төлөвлөөрэй. Хэн нь хүнсэндээ явж, хоол хийн, мөн гэрийн ажлаа амжуулах вэ? Гэр бүл болон найз нөхдөөсөө тусламж авах боломжтой юу?
- 5 Хэрвээ танд аав болсон мэдрэмж шууд төрөхгүй байвал санаа зовох хэрэггүй. Үргэлжлүүлэн хичээгээрэй, танд удахгүй мэдрэгдэх болно.
- 6 Хүүхэд аавтайгаа ганцаарчлан хамт байх дуртай байдаг. Тэд зөөлөн дулаан уур амьсгал, хайр болон мэдрэмжтэй байдалд хамгийн сайн хариу үйлдэл үзүүлдэг. Та тэдэнтэй ярилцах, дуу дуулж өгөх, живхийг нь солих мөн усанд оруулахад тэд сайхан өсөн торнидог. Тэднийг хувцаслах, тайвшруулах болон тоглоход нь оролцоорой.
- 7 Хүүхдийнхээ хөдөлгөөн, дуу авиаг дууриан үзүүлэхэд тэдний тархи хөгжиж байдаг. Энэ нь тэдэнд аюулгүй мөн хайрлуулсан мэдрэмжийг төрүүлдэг.
- 8 Хөхөөр хооллох нь хүүхдийн өсөлтөд хамгийн сайн нөлөөтэй ба хэрвээ хамтрагч тань хөхүүлэхэр сонгосон бол хөхүүлэх үед нь туслаарай. Хөнжил, дэр ашиглан орчныг нь бүрдүүлж болно шүү дээ. Хүүхдээ авчирч өгөх? Жимс зүсэж тавих эсвэл бусад зууш бэлдэх? Аягатай үс эвсэл жүүс?
- 9 Таныг тэвчээртэй, зөөлөн мөн эелдэг байхад хүүхэд дуртай байдаг.

- 13 Төрөлтийн үеэр хүүхэд тань ч бас таны тайвшруулсан дуу хоолойг сонсоход таатай байх болно.
- 14 Дэлхий даяар хэдэн тэрбум удаа төрөлт аюулгүй явагдаж байсан гэдгийг санаарай. Энэ удаа ч аюулгүй явагдана гэдэгт итгээрэй.
- 15 Төрөлтийн үеэр мэдрэх мэдрэмжүүдээ удирдахад нь туслахын тулд хамтрагчийнхаа хүслийг сайн сонсоорой. Хамтрагч тань уг хүслээ өөрчлөх хүртэл нь та энэ хэвээрээ үргэлжлүүлэн туслах хэрэгтэй.
- 16 Хэрвээ хамтрагч нь хүсвэл – тэднийг түшин, духыг нь илж, нурууны доод хэсэгт нь иллэг хийж өгөх, мөн базлалтын үеэр нь ташааны хоёр талаас шахаж өгч болно.
- 17 Эмнэлгийн ажилтнуудтай эелдэг, хүндэтгэлтэй харьцаарай. Тэд өдөр бүр үүнийг хийдэг ба танд туслах зорилготой.
- 18 Төрөх үедээ таны хамтрагч юу хүсч байгааг байнга санаарай. Эрүүл мэндийн мэргэжилтнээс хэдийд ч асуулт асууж болно.
- 19 Шаардлагатай бол баримт, мэдээлэл дээр тулгуурласан шийдвэр гаргахад хамтрагчиддаа туслаарай.
- 20 Хамтрагч болон хүүхэдтэйгээ зөөлөн, тайвшруулсан дуу хоолойгоор урамшуулан харьцаж, тэдэнд хайр, аюулгүй байдал мөн тусламж дэмжлэгээ мэдрүүлээрэй.
- 21 Хэрэгтэй үед нь хамтрагчдаа санал бодлоо хэлээрэй.
- 22 Хэрвээ та амрах хэрэгтэй бол эх баригчид өөрийн хамтрагчдаа тусалж байхыг захин, хэт удаан биш, тохиромжтой цагийг сонгон завсарлага аваарай.

- 10 Өдөр бүр хамтрагчтайгаа хүүхдийнхээ холбогдолтой бүх зүйлсийг ярилцаарай. Та хоёр бол хүүхдээ хүмүүжүүлэгч нэг баг юм. Шинээр сурсан зүйлсээ хуваалцан, хүүхдээ таньж мэдэхэд бие биендээ туслаарай.
- 11 Хамтрагчийнхаа сэтгэгдлийг асуун, түүнд яаж илүү тусалж чадахаа ярилцаарай.
- 12 Хамтрагчдаа хүүхдээсээ түр холдон завсарлах боломж олгох – найзтайгаа уулзах, дасгал хөдөлгөөн хийх эсвэл таныг хүүхдээ харж байх хооронд зүгээр амрахыг санал болгоорой.
- 13 Хүүхэд тэргэн дээр суун аялах болон таны найз нөхөдтэй уулзах дуртай байдаг.
- 14 Хамтрагчдаа түүнээр бахархаж байгаагаа мөн сайн ээж болж байгааг нь тогтмол хэлж байгаарай.
- 15 Та өөртөө болон хамтрагчдаа сэтгэл гутрал болон сэтгэл түгшилтийн шинж тэмдгүүд анзаарах – Ямар нэгэн асуудлыг эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэй хуваалцаарай.
- 16 Харилцаа холбоогоо бэхжүүлэхийн тулд хамтрагчтайгаа хоёулаахнаа цагийг өнгөрөөж байх – таны хүүхдэдээ өгөх хамгийн үнэтэй зүйл бол хоорондын эрүүл харилцаа юм.
- 17 Бусад аавуудтай ярилцах – Ихэнх аавууд хүүхдүүдийнхээ талаар ярилцах дуртай байдаг.
- 18 Дотно харилцаанд ороход цаг хугацаа шаардах ба тэвчээртэй байх хэрэгтэй.
- 19 Алдаа гаргах үедээ өөртөө болон хамтрагчдаа хатуу хандахаас болгоомжлоорой.
- 20 Энэхүү онцгой цаг үеийн хором бүрийг алгасалгүй, хамгийн гол нь зугаатай өнгөрүүлээрэй.