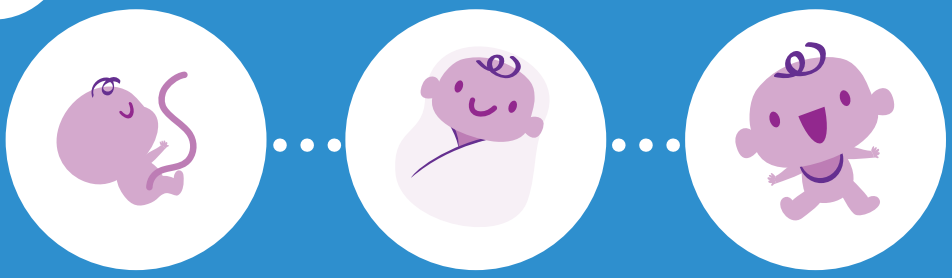
Prepared Dad
FOUNDATION



के तपाईं बुबा बन्न लाग्नु भएको छ?

बधाई छ! खुशी, स्वस्थ बच्चा हुर्काउनु भनेको सामूहिक प्रयास हो त्यसैले तपाईं र तपाईंको पार्टनरले मिलेर काम गर्नुपर्नेछ र तपाईं जन्मदिने बुबा नभए पनि – तपाईंले **अहिले नै** गर्न सक्ने धेरै कुराहरू छन्! तपाईंको बच्चालाई – **जीवनको सबभन्दा उत्तम शुरुवात** कसरी दिने भन्नेबारे यहाँ केही सुझावहरू यस्ता छन्।

गर्भावस्थामा टोलीको रूपमा सहकार्य गर्ने

1. बच्चा हुर्काउन धेरै ऊर्जा लाग्छ – तपाईंले गर्ने सक्ने मद्दतले तपाईंको पार्टनरले तपाईंको बच्चा हुर्काउन अतिरिक्त ऊर्जा पाउन सक्छ।
2. शारीरिक, व्यावहारिक र भावनात्मक सहायता महत्त्वपूर्ण छ।
3. के तपाईं घरवरपर र खाना तयार गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ? मालिस गर्न? खुट्टा रगड्न?
4. आफ्नो पार्टनरको कुरा सुन्नुहोस् – बच्चा जन्माउँदा र आमा बन्दा उनीहरूलाई कस्तो अनुभव हुन्छ?
5. जन्मको बारेमा कुरा गर्नुहोस्, रुचि देखाउनुहोस् र उनीहरूको प्राथमिकताहरू सिकेर उनीहरूलाई जन्मको लागि तयारी गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
6. यदि अनुरोध गरिएको छ भने सूचित निर्णयहरू गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
7. तपाईंले मद्दत गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस्।
8. तपाईंको हुर्कदै गरेको शिशुले तपाईंको आवाज सुन्न, कथा पढ्न, गुनगुनाउन वा पेटबाट सुन्न मन पराउँछ (१८ देखि २० हप्तापछि उनीहरूले तपाईंलाई सुन्न सक्छन्)।
9. अन्य बुबाहरूलाई उनीहरूको अनुभवको बारेमा सोध्नुहोस्।
10. गर्भावस्था र अल्ट्रासाउन्ड अपोइन्टमेन्टहरू र प्रसवपूर्वका समूहहरूमा भाग लिनुहोस् (यदि सम्भव भएमा)।
11. तपाईंको आफ्नै आमाबाबुको बारेमा कथाहरू बाड्नुहोस् – तपाईं के दोहोर्याउनु हुन्छ? तपाईं के परिवर्तन गर्नुहुन्छ?
12. सक्रिय प्रसव आशनहरू सिक्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस्।
13. शान्त तवरमा साथ सँगै सास फेर्न सिक्नुहोस् र अभ्यास गर्नुहोस्। यो बच्चा जन्मने समयको लागि उत्कृष्ट प्रशिक्षण हो।
14. तपाईंको पार्टनरको शरीर र हार्मोनहरू परिवर्तन हुँदैछन्। कहिलेकाहीं उनीहरू असामान्य व्यवहार गर्न सक्छन् – धैर्य गर्नुहोस्, उनीहरूका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्, उनीहरूको दृष्टिकोण बुझ्नुहोस् र उनीहरूलाई बिस्तारै आश्वासन दिनुहोस्।
15. तपाईंले माया र निरन्तर सहायता अभिव्यक्त गर्नु महत्त्वपूर्ण छ – गर्भावस्थाभरि तपाईंको परिवारप्रति तपाईंको प्रतिबद्धतालाई सुदृढ गर्नुहोस्।
16. बच्चा जन्मनु अघि धेरै आराम लिनुहोस्।
17. तयार हुनुहोस्: तपाईं कसरी अस्पताल पुग्नुहुनेछ? कति समय लाग्छ? कहाँ पार्क गर्ने? कारमा इन्धन छ?
18. कारमा बच्चाको सिट राख्न एक विज्ञ खोज्नुहोस्।
19. बच्चा कहाँ सुत्नेछ भनेर छलफल गर्दा आफ्नो पार्टनरको प्राथमिकतालाई समर्थन गर्नुहोस्।
20. अस्पतालमा, र जन्मपछि तपाईंको घरमा परिवार र साथीहरूबाट हुने भेटघाटहरूबारे छलफल गर्नुहोस्। सीमाहरू तय गर्नुहोस् र बच्चा जन्मने दिन अघि सबैलाई जानकारी गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई र तपाईंको परिवारलाई कसरी सहायता गर्न सक्छन्?
21. तीनवटा झोलाहरू सँगै प्याक गर्नुहोस्। तपाईं, तपाईंको पार्टनर र तपाईंको बच्चाको लागि।

बुबाहरू सबै कुरामा निपुण हुनु पर्छ भन्ने छैन! तपाईंका राम्रा दिनहरू र खराब दिनहरू हुनेछन्। आफूले सक्दो राम्रो प्रयास गर्नुहोस् र धेरै चिन्ता नगर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि यहाँ हेर्नुहोस्:

www.preparedad.org.au www.cope.org.au/readytocope/ www.sms4dads.com.au

यो Prepared Dad Foundation सँगको सहकार्यमा Sutherland and St George Child and Family Interagency को पहल हो।

बच्चा जन्मने समयमा टोलीको रूपमा सहकार्य गर्ने

1. जब प्रसव शुरु हुन्छ, तपाईंले घर छोड्न धेरै समय लाग्न सक्छ। आफ्नो पार्टनरलाई सँगीत, चलचित्रले ध्यान विकर्षित गर्नुस् वा यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने आराम गर्नुहोस्।
2. घरमै सुरक्षित बस्नुहोस् र छिटो अस्पताल नआउनुहोस्। सुँडेनीहरूलाई फोन गर्नुहोस्, उनीहरूले तपाईंलाई कहिले आउने भनेर बताउनेछन्।
3. शुरुदेखि नै र प्रसवको दौरानमा शान्त रहनुहोस् र आफ्नो पार्टनरलाई शान्त रहन मद्दत गर्नुहोस्।
4. तपाईंको सास फेर्ने तालिमले उसलाई शान्त तवरमा सास फेर्न मद्दत गराउन सम्झनुहोस्।
5. आफ्नो सक्रिय प्रसव प्रशिक्षण सम्झनुहोस् र उनीहरूलाई आफ्नो मनपर्ने आशनहरूमा बस्न मद्दत गर्नुहोस्।
6. सुँडेनीलाई अवलोकन गर्नुहोस् र आफ्नो पार्टनरलाई मद्दत गर्नका लागि उनका रणनीतिहरूको पछ्याउनुहोस्।
7. केही बरफ, पानी, खाजा वा ओसिलो स्पन्ज ल्याउनुहोस्।
8. आफ्नो पार्टनरलाई सधैं ध्यान दिनुहोस् र ध्यान केन्द्रित रहनुहोस्।
9. यदि उनीहरूले तपाईंलाई चिच्याए वा तपाईंको भावनामा चोट पुर्याएमा रिस नगर्नुहोस्।
10. मोबाइल फोन बन्द गर्नुहोस् र विचलित नहुनुहोस्।
11. उनीहरूलाई शारीरिक, भावनात्मक र व्यावहारिक रूपमा समर्थन गर्नुहोस्। यसको अर्थ/ के जस्तो देखिन्छ भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्।
12. केही सकारात्मक 'अभिव्यक्तिहरू' सिक्नुहोस्। उनीहरूलाई लेख्नुहोस् र सम्झनुहोस्।
13. तपाईंको बच्चालाई प्रसवको समयमा पनि तपाईंको सुमधुर आवाज सुन्न मनपर्नेछ।
14. याद गर्नुहोस् सुरक्षित जन्म अरबौं पटक भएको छ। निश्चिन्त रहनुहोस् यो पटक पनि सुरक्षित हुनेछ।
15. प्रसवको संवेदना अनुसार व्यवहार गर्नको लागि आफ्नो पार्टनरको इच्छा जान्नुहोस्। उनीहरूले परिवर्तन गर्न नभनेसम्म यो कायम राख्नुहोस्।
16. यदि तपाईंको पार्टनरले चाहन्छन् भने – उनीहरूको बजनलाई तेवा दिनुहोस्, उनीहरूको निधार पुछ्नुहोस्, ढाडको तल्लो भागमा मालिस गर्नुहोस् र चरम अवस्थामा पुगेको बेला ('सर्ज') उनीहरूको कम्मर निचोड्नुहोस्।
17. अस्पतालका कर्मचारीहरूप्रति दयालु र सम्मानजनक हुनुहोस्, उनीहरू मद्दत गर्न त्यहाँ छन् र यो हरेक दिन गर्नुहोस्।
18. आफ्नो पार्टनरको जन्म प्राथमिकताहरू सम्झनुहोस्। कुनै पनि समयमा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई प्रश्नहरू सोध्न सक्नु हुन्छ।
19. आवश्यक भएमा आफ्नो पार्टनरलाई सूचित निर्णयहरू गर्न सहायता गर्नुहोस्।
20. आफ्नो पार्टनर र बच्चालाई नरम, सुमधुर स्वरमा प्रोत्साहन गरेर माया, सुरक्षा र सहायता प्राप्त गरेको महसुस गराउन मद्दत गर्नुहोस्।
21. आफ्नो पार्टनरको तर्फबाट आवश्यक परेको बेलामा बोल्नुहोस्।
22. यदि तपाईंलाई विश्राम लिनु आवश्यक छ भने, सुँडेनीलाई आफ्नो पार्टनरलाई सहयोग गर्न अनुरोध गर्नुहोस्, राम्रो समय छान्नुहोस् र धेरै समय नलिनुहोस्।

जन्मपश्चात टोलीको रूपमा सहकार्य गर्ने

1. आफ्नो बच्चालाई जान्न खोज्नु खोजको रोमाञ्चक प्रक्रिया हो। नयाँ चीजहरू प्रयास गर्नुहोस् र उनीहरूको प्रतिक्रियाहरू हेर्नुहोस्। जिज्ञासु हुनुहोस् र निराश नहुनुहोस्। तपाईंले चाँडै उनीहरूलाई मनपर्ने काम गर्नुहुनेछ।
2. भर्खरै जन्मेको बच्चाको हेरचाह गर्नु पूर्णकालीन काम हो – विशेषगरी शुरुका केही महिनाहरूमा। तपाईं र तपाईंको पार्टनरसँग अरू कुनै कुराको लागि समय वा ऊर्जा नहुन सक्छ।
3. कामबाट समय निकाल्नुहोस् – यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने।
4. घरवरपर के गर्न आवश्यक छ सो काम गर्नुहोस्। किराना सामान कसले ल्याउने, कसले पकाउने, घरको काम गर्ने? के तपाईं परिवार र साथीहरूबाट मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ?
5. यदि तपाईंलाई तुरुन्तै बुवा भएकोजस्तो अनुभव लाग्दैन भने चिन्ता नगर्नुहोस् – प्रयास गरिरहनुहोस् – यो हुनेछ।
6. बच्चाहरू बुबासँग एक्लै सँगै समय बिताउन मन पराउँछन्। उनीहरूले न्यानोपन, प्रेम र संवेदनशीलतालाई राम्रो प्रतिक्रिया दिन्छन्। जब तपाईं उनीहरूसँग कुरा गर्नुहुन्छ, उनीहरूसँग गाउनुहुन्छ, उनीहरूको 'न्याप्पी' परिवर्तन गर्नुहुन्छ र उनीहरूलाई नुहाउनुहुन्छ उनीहरू फस्टाउँछन्। लुगा लगाउन, आराम गराउन र खेलमा संलग्न हुनुहोस्।
7. तपाईंको बच्चाको दिमागको विकास हुन्छ जब तपाईं उनीहरूको चाल र आवाजको नक्कल गर्नुहुन्छ – यसले उनीहरूलाई सुरक्षित र माया पाएको महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।
8. स्तनपान गराउँदा बच्चाहरू फस्टाउँछन् त्यसैले यदि तपाईंको पार्टनरले स्तनपान रोजेको छ भने यसलाई समर्थन गर्नुहोस् – तकिया र कम्बलले ठाउँ मिलाई दिनुहोस्? बच्चा ल्याउने? केही फल वा अन्य खाजा खाने? एक गिलास पानी वा जुस पिउने?
9. तपाईं धैर्य, कोमल र दयालु हुँदा तपाईंको बच्चालाई यो मनपर्छ।
10. आफ्नो बच्चासँग गर्ने सबै कुराको बारेमा आफ्नो पार्टनरसँग हरेक दिन कुरा गरिरहनुहोस्। तपाईं एक अभिभावक टोली हुनुहुन्छ – तपाईंले सिकेका कुराहरू बाँड्नुहोस् र एक अर्कालाई आफ्नो सानो नवजात शिशुलाई जान्न मद्दत गर्नुहोस्
11. आफ्नो पार्टनरलाई सोध्नुहोस् कि उनीहरूले यो सबैको बारेमा कस्तो महसुस गरिरहेका छन् र यदि तपाईंले सहायता गर्न त्यहाँ थप केही गर्न सकिने चीज छ कि भनेर सोध्नुहोस्।
12. आफ्नो पार्टनरलाई बच्चाबाट नियमित विश्राम दिनुहोस् – उनीहरूलाई साथीहरूसँग भेट्न, केही व्यायाम गर्न वा तपाईंले बच्चाको हेरचाह गर्दा उनलाई आराम गर्ने सुझाव दिनुहोस्।
13. बच्चाहरूलाई बच्चाहरूलाई गुडाएर लाने 'प्राम' मा डुल्न र आफ्ना साथीहरूलाई भेट्न मन पर्छ।
14. नियमित रूपमा आफ्नो पार्टनरलाई बताउनुहोस् कि तपाईं उनी प्रति गर्व गर्नुहुन्छ र उनी एक महान आमा हुन्।
15. तपाईं र तपाईंको पार्टनरमा डिप्रेसन र चिन्ताका लक्षणहरू हेर्नुहोस् – कुनै पनि चिन्तालाई स्वास्थ्य विज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।
16. आफ्नो सम्बन्ध कायम राख्न आफ्नो पार्टनरसँग सँगै समय बिताउनुहोस् – तपाईंले आफ्नो बच्चालाई दिन सक्ने सबैभन्दा राम्रो कुरा भनेको स्वस्थ सम्बन्ध हो।
17. कुरा गर्नका लागि अन्य बुवाहरू खोज्नुहोस् – धेरैजसो बुबाहरू आफ्ना बच्चाहरूको बारेमा कुरा गर्न मन पराउँछन्।
18. शारीरिक घनिष्टता फर्कन केही समय लाग्न सक्छ, धैर्य गर्नुहोस्।
19. यदि तपाईंले गरेको कुराहरू जहिलेपनि सही हुँदैन भने आफैंसँग वा आफ्नो पार्टनरप्रति कठोर नहुनुहोस्।
20. यस विशेष समयको अधिकतम सदुपयोग गर्नुहोस् र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरो यो समयको मजा लिनुहोस्।