



Ο ρόλος του συντρόφου

Το μωρό θηλάζει και δεν σε χρειάζεται για να το ταΐσεις.

Τι μπορείς να κάνεις;

Οτιδήποτε άλλο!

Εσύ είσαι για το μωρό το ασφαλές-πρόσωπο-πέρα-από-τη-μαμά. Ο θηλασμός και η μαμά αποτελούν το κέντρο του κόσμου για το νεογέννητο, αλλά καθώς ο κόσμος του διευρύνεται, εσύ είσαι το πρώτο άτομο που προσθέτει σ' αυτόν.

Είσαι διαφορετικός. Η μορφή, η φωνή, τα χέρια και η μυρωδιά σου είναι διαφορετικά. Κρατάς το μωρό διαφορετικά. Και του διδάσκεις ότι το διαφορετικό μπορεί να είναι ωραίο. Όταν το μωρό σου είναι εξαντλημένο, μπορεί να είσαι εσύ αυτός που χρειάζεται.

Να μερικά πράγματα που μπορείς να κάνεις:

- Να βάλεις το μωρό σου σε ένα σλινγκ ή βρεφικό μάρσιπο και να πάτε έναν περίπατο.
- Να βγείτε έξω και να κυκλοφορήσετε: τα μωρά είναι κοινωνικά όντα.
- Να του διαβάσεις κάτι: θα του αρέσει να ακούει τη φωνή σου.
- Να του αλλάξεις πάντα: ακόμη κι αν προς το παρόν δεν του αρέσει η διαδικασία, αυτό θα αλλάξει σύντομα.
- Πάρτε μαζί έναν υπνάκο, με το μωρό πάνω στο στήθος σου.
- Μίλησέ του για πράγματα που βλέπετε γύρω σας μέσα στο σπίτι.
- Κάντε ένα μπάνιο μαζί.
- Πήγαινε το στη μητέρα του όταν δείχνει να τη χρειάζεται.
- Κοιμηθείτε μαζί (τηρώντας τους κανόνες ασφαλείας*).
- Δοκίμασε το “μαγικό κράτημα”: με την πλάτη του μωρού να ακουμπά στην κοιλιά σου, πέρασε το αριστερό σου χέρι πάνω από τον αριστερό του ώμο και κάτω από την κοιλιά του και κράτησε με την παλάμη σου την λεκάνη του, με το κεφάλι του να είναι δίπλα στον αγκώνα σου.
- Λίκνισέ το. Στα μωρά συχνά αρέσει η κίνηση πέρα-δώθε.

Η βασική σου δουλειά είναι να υποστηρίξεις τον θηλασμό και να μη λειτουργείς ανταγωνιστικά. Το να δοθεί ένα μπουκάλι γάλα στο μωρό μπορεί να φαίνεται κάποιες στιγμές ως ανακούφιση, αλλά το πιο πιθανό είναι να προκαλέσει προβλήματα στον θηλασμό και κινδύνους στην υγεία του μωρού. Αντίθετα, μπορείς:

- Να προστατεύεις την σύντροφό σου από την κριτική.
- Να τη βοηθάς να τρέφεται καλά.
- Να τη βοηθήσεις να ζητήσει βοήθεια εάν χρειαστεί (μπορείς να ξεκινήσεις από την www.lllgreece.org).
- Να φροντίζεις τη μαμά ώστε να φροντίζει με την σειρά της το μωρό σας.

Οι δύο ξεχωριστοί σας ρόλοι συνυπάρχουν ώστε να δημιουργήσουν ένα γερό και προστατευτικό δίκτυο ασφαλείας για το καλύτερο μωρό του κόσμου: το δικό σας μωρό!

*Δείτε και το σχετικό φυλλάδιο [7 ασφαλή κριτήρια ύπνου](http://www.lllgreece.org/enemerotiko-yliko) (<http://www.lllgreece.org/enemerotiko-yliko>)