Andrek Andrea – Léder László

APA-füzet II.

Micsoda változás!

Szűcs Édua illusztrációival

A Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom kiadványa

Szerzők:

Andrek Andrea, pszichológus, gyakorló anya

Az ELTE PPK perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés egyik kidolgozója és oktatója vagyok, valamint elnökségi tagja a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaságnak. Mindkét intézmény célja a születés körüli (perinatális) időszak jelentőségének hangsúlyozása.

Az Aktív Szülés Program munkacsoportban várandós és kisgyermekes családokkal dolgozom, magánrendelésemen gyermekáldásra várva, a magzattal való kapcsolat elmélyítésében, a szüléssel, a babáról való gondoskodás kérdéseiben, és e kitüntetett időszakban zajló párkapcsolati konfliktusok kapcsán keresnek fel anyák és apák egyaránt.

Két gyermekem és férjem segítettek és segítenek abban, hogy saját élmény szinten is megtapasztalhassam az anyaság és apaság sokszínű érzelmi palettáját.

andrekandrea@yahoo.com

Léder László, pszichológus, gyakorló apa

Ha felteszi valaki azt a kérdést, hogy ki a fontosabb, az apa vagy az anya, visszanyúlok a magyar nyelv bölcsességéhez, amelyik mind az apát, mind az anyát „szülőnek" nevezi. Ezek szerint egy gyermeket ketten szülnek meg...

Amiket ebben a füzetben leírtunk, magam is mind megéltem. Próbáltam írás közben arra gondolni, hogy én milyen kérdéseket tennék fel az apaságról egy pszichológusnak, ami elég buta dolog egy pszichológustól... mégis, tele voltam megválaszolatlan kérdésekkel, és furcsa érzésekkel, amikről jó lett volna valakivel beszélni.

Kedves Édesapák, Édesanyák, kedves Szülők! Bátorítani szeretnénk Önöket arra, hogy kérdezzenek bennünket, ha a füzetet olvasva bárhol önmagukra ismernek, vagy újabb kérdéseik merülnek fel!

www.apafuzet.hu

Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak!

Újszülött kortól 1 éves korig

Boldog, nehéz napok....

Egy újszülött érkezése óriási boldogságot, új élményeket és sok új tennivalót hoz minden apa életébe. Különösen igaz ez az első gyermek megszületésekor, de a sokadik gyermek is odafigyelést igényel. A kórházból hazaérve néhány napon belül az apa is megtapasztalja, mit is jelent valójában egy kisbaba megérkezése a családba.

„Használati utasítás" nélkül Ön melyik utat választja?

Az alábbiakban két szélsőséges, viccesen megfogalmazott apatípust mutatunk be. A valóságban persze minden apa sokféle viselkedést mutat.

„Távkapcsolós" apatípus:

Többnyire „off-line" üzemmódban szereti a babát. Ha hívják, segít, biztosítja a hátteret, és türelmesen várja, hogy pár év múlva együtt biciklizhessen vagy focizhasson vele. Munkahelyén hosszasan büszkélkedik apa szeme fényével, telefonon rendszeresen tartja a kapcsolatot az otthoniakkal.

„Itt vagyok veletek” apatípus:

Többnyire „on-line” üzemmód jellemzi. Meggyőződése, hogy a gyermeket az apa és az anya az első naptól fogva együtt kell, hogy nevelje. Újszülöttje első rezdüléseire is kíváncsi, élvezi a babával együtt töltött időt. Gyakran látni gyermekével a karján. Ha „muszáj”, dolgozik, de alig várja, hogy végre újra együtt lehessen családjával.

Apák a gyerekágyban – Egy kis szeretethormon

A képlet nagyon egyszerű: anyának, babának, apának bizony ugyanarra van szüksége: enni, aludni, egymást szeretni. Egymást szeretni sokféleképpen lehet, de ebben az időszakban különösen nagy szükség van érintésére, átölelésére, simogatására. Kutatások igazolják, hogy egymás gyengéd megérintése „szeretethormonok” kibocsátását indítja el, és ez jó érzéssel tölt el minden résztvevőt.

Majd mi megoldjuk? – Komatál, komák, rokonok és barátok…

Ne építsünk újszülöttünk köré falakat! Mindenkinek jól jön a segítség. Régi magyar hagyomány a komatál, amellyel szomszédok és rokonok az egész családnak elegendő ételt biztosítanak az első hetekben. Mai formájában sokszor ez baráti bevásárlásban, rokoni ügyintézésben nyilvánul meg. Fontos tudnunk, hogy újszülöttünknek, baráti és rokoni kapcsolatainknak is jót tesz a közös öröm. Előfordul, hogy elidegenedett rokonok, távoli barátok ilyenkor újra egymásra találnak.

Nagymama, nagypapa előnyben

A nagyszülők számára különleges esemény az unoka érkezése. Támogassa az apa is, hogy a nagyszülők minél több örömüket leljék a babában. Előfordul, hogy az anya nehezen fogad el segítséget a nagyszülőktől, és az apának kell segítenie a helyzet rendezésében. Jó megoldás, ha erre idejében gondolunk, és előre tisztázzuk, hogy kitől milyen segítséget várunk és fogadunk el.

Hol a határ?

Az apa fontos szerepet vállalhat a látogatások megszervezésében. Érdemes a felmerülő kérdéseket, aggályokat különösen az első hat hétben közösen mérlegelni: kit, mikor, milyen feltételek mellett látunk szívesen, hol a határ. Első a család nyugalma! Igazi apaszerep, a komák, rokonok, barátok látogatásainak megszervezése, okos beosztása.

Egy kis aggodalom és szorongás…

Belefér. Normális jelenség, hogy időnként aggódunk újszülöttünk miatt. Az édesanyáknál gyakran előfordul, hogy érzelmeik ingadoznak, öröm és aggodalmak miatt többször sírva fakadnak. Türelem, pár hét és minden rendeződik!

Kell-e az apa a szoptatáshoz?

Egy apa sokat tehet a sikeres szoptatásért. Kutatások bizonyítják, hogy azokban a családokban, ahol az apa úgy gondolja, hogy a szoptatás fontos és jó dolog, és az anyát ebben támogatja, a gyerekek hosszabb ideig élvezik az anyatej védő és tápláló hatását. Szoptatáskor előfordulhat, hogy az apa úgy érzi, párja és a gyermek közelebb kerülnek egymáshoz, miközben tőle eltávolodnak. Érdemes erről nyíltan beszélni!

Az etetés több mint szoptatás

Az apák aktív részt vállalhatnak a babák etetésében. Lefejt anyatejet vagy tápszert adhatnak pohárból, cumisüvegből az anya távollétében vagy egyéb helyzetekben, büfiztethetik a kisbabát, és amint eljön a „kiskanál korszak", kedvüket lelhetik a nagy közös maszatolásban!

Valóban azért sír, hogy erősödjön a tüdeje...?

A kisbabák genetikai programjuk szerint bármi nyűg vagy kellemetlenség esetén sírással kiáltanak segítségért és megvigasztalásért. Sírnak, ha fáradtak, éhesek, sírnak, ha túl sok vagy túl intenzív inger érte őket, ha szorít a ruha, ha fáznak, ha melegük van. Nyűgösek, ha fáj valami, ha betegek. Panaszkodnak akkor is, ha magányosak, és ölelésre, testi közelségre vágynak. A baba nem sír soha ok nélkül, és még csak nem is azért, hogy uralkodjon szülei fölött – a tüdeje pedig végképp nem ettől erősödik! Aki megkérdőjelezi a fenti tévhiteket, képes lesz egyre érzékenyebben reagálni gyermeke jelzéseire, és segíteni neki mindabban, amire önállóan még nem képes.

És sír és sír és sír….

Van úgy, hogy a „lista minden eleme kipipálva”, és a baba még mindig sír. Ön mit szokott tenni ilyenkor? A kutatások szerint a gyermeknek az a legfontosabb, hogy vigasztalást és megnyugtatást kapjon, szülei valóban meghallják és komolyan vegyék segélykiáltását!
„Sír a baba, hallod?” – hangzik el sok apa szájából, pedig ugyanolyan jól tud az apa is vigasztalni. Persze van úgy, hogy apa ölelő karjaiban is sír a kicsi, ám ha hagyjuk elsírni bánatát, ringatva, duruzsolva biztatjuk erre, egy olyan minőségű, életre szóló kapcsolatot alapozunk meg, amelyben bármikor hozzánk fordulhat nehézségével. Akkor is, ha nem tudjuk helyette megoldani a problémát.

Vigasztalj meg, Apa!

Hogyan lehetséges, hogy munkából hazaérve, bármennyire is fáradt az apa, mégis gyakran az ő karjában nyugszik meg a nyűgösködő csecsemő? Ha feszültek vagyunk, kevésbé sikeres a megvigasztalás és az altatás. Érdemes ilyenkor „helyet cserélni”, altasson az, aki leginkább képes nyugalmat árasztani!

Elmenekülés helyett merítsen ötletet az alábbi praktikákból:

- **Érintés – simogatás – masszázs:** Az érintés és a dajkálás a legtöbb csecsemőt megnyugtatja. A babamasszázs könnyedén megtanulható, az apák is örömüket lelik benne.
- **Szopás:** Az anyamell megnyugtató hatásán túl segíthetnek a babának saját hüvelykujja megtalálásában. A cumi használata mérlegelendő, az első néhány hónapban a szoptatás zavartalanságának érdekében válasszuk a megnyugtatás egyéb formáit!
- **Meleg:** Az újszülöttek, kis csecsemők fázhatnak azon a hőmérsékleten, ami a felnőttnek kellemes. Bugyolálja a babát puha, könnyű takaróba, úgy, hogy a karjai a testéhez simuljanak. Ölelje magához gyengéden!
- **Ringatás:** A finom, gyengéd ringatás megnyugtatja a babákat, emlékezteti őket a méhen belüli élet mozgására. Soha ne rázza, ne ringassa túl nagy erővel a babát, hiszen a heves mozgatás veszélyezteti a baba testi épségét!
- **Hangok:** Dúdoljon vagy mormoljon mély hangokat a babának, miközben ringatja. Gyermeke még az anyaméhből ismeri az Ön hangját is!

- **Játék:** Találjon ki új, figyelemfelkeltő játékot! Az apák ebben verhetetlenek!
- **Nyugalom:** Győződjön meg arról, hogy nincs-e a baba túlingerelve! Vigye nyugodt, csendes helyre!

Ha mindezek sem segítenének, akkor lehetőleg ne maradjon kettesben a babával, kérjen segítséget rokonoktól, barátoktól.
Sokszor segít, ha kilépnek abból a „keretből", amiben nem sikerült a megnyugtatás: sétálni mennek, megfürdetik a babát kellemes meleg vízben, autóznak a városban. Keressenek saját megoldásokat!

Amit a „jó alvó” babáról tudni kell…

A legtöbb csecsemő biológiailag nem képes egyedül elaludni és nincs felkészülve arra, hogy végigaludja az éjszakát. A csecsemők alvása nagyban különbözik a felnőttekétől. 6-9 hétnek is el kell telnie ahhoz, hogy érésnek induljon az ún. „biológiai órájuk” és fél évesek lesznek, mire napközben túlnyomórészt éberek, éjszaka pedig többnyire alszanak. Majdnem egy évet kell várni arra, hogy hasonló időpontban aludjanak el és ébredjenek, valamint hosszabb időt aludjanak át egyhuzamban. A babák gyakrabban ébrednek minden olyan helyzetben, amikor betegség vagy egyéb hirtelen változás következik be az életükben. Álmatlanság ellen a legjobb módszer, ha a szülők hangolódnak rá a baba ritmusára: nappal is szundikálnak, amennyiben megtehetik!

„Aranyszabályok”:

RENDBEN VAN, HA A CSECSEMŐ NEM ALUSSZA VÉGIG AZ ÉJSZAKÁT.

RENDBEN VAN, HA TESTKÖZELBEN SZERETNE LENNI.

RENDBEN VAN, HA SZERETI, HOGY ÖLBEN RINGATVA ALTASSÁK EL.

RENDBEN VAN, HA ÉJJEL IS ENNI AKAR.

RENDBEN VAN, HA SÍR ÉS EZZEL JELZI SZÜKSÉGLETEIT.

Kérjenek szaktanácsot, segítséget, HA HOSSZÚ IDŐN ÁT NEM TUDJÁK SEMMIVEL MEGNYUGTATNI.

Kérjenek szaktanácsot, segítséget, HA SZINTE ALIG VAGY EGYÁLTALÁN NEM ALSZIK EGÉSZ NAP.

Babahálószoba – együtt vagy külön?

A csukott ajtajú gyerekszobától a szülői ágyban való együttalvásig minden féle megoldással találkozhatunk a jó tanácsok sorában. Vajon hol aludjon az Önök kisbabája? Hol van leginkább biztonságban? Mára számos kutatás igazolta, hogy a biztonságos egymás közelében történő alvás mindenki számára kedvező. Legyen a szülők közös döntése, hogy hol aludjon a baba! Amennyiben egy szobában, a babával testközelben kívánnak aludni, győződjenek meg arról, hogy kizárhatók az alábbi veszélyeztető szempontok: bármely szülő dohányzik, alkoholt, drogot, tudatmódosító gyógyszert fogyasztott vagy rendkívül kimerült.

A külön gyerekszobában való altatásnak is vannak kockázati tényezői, ezeket is vegyék figyelembe: 11 hetesnél fiatalabb csecsemő ne aludjon egyedül a szobában, soha ne altassa hason, puha matracon, paplan vagy párna közelében és ügyeljen arra, hogy ne töltse meg a kiságyat plüssjátékokkal!

Kérjék a védőnő segítségét a legmegfelelőbb megoldás megtalálásához! Egy biztos: annak oka, hogy egyes kisiskolás gyermekek nem tudják elhagyni a szülői ágyat, egyetlen esetben sem az, hogy életük első hónapjaiban szüleik (test)közelében töltötték az éjszakát!

Szex és babázás – kis türelem és újrahangolás

A legtöbb pár arról számol be, hogy a szülés után több hónapnak, akár fél évnek is el kell telnie ahhoz, hogy felfedezzék magukban a vágyat, és ismét egymásra találjanak. A szexuális érdeklődés csökkenése nem csak az anyákat, de az apákat is érinti. A fáradtság gyakori visszatartó tényező, ugyanakkor vannak párok, akiket éppen a kimerültség lazít és juttat el a szexuális izgalom megjelenéséig. Egy csodálatos, szeretettel körbevett kisbaba mellett a szülőpár mindkét tagjának tudatosan érdemes odafigyelnie egymásra! A testi kontaktus, intim együttlét, ölelés alapvető emberi igény – akkor is, amikor a szexuális vágy még szunnyad. S bár a férfi aktivitása általában előbb lobban, a sértődött elfordulás helyett megéri türelemmel lenni, „beérni" az öleléssel, összebújással. A gyermek fél és egy éves kora között a legtöbb pár rátalál egy új, mindkét fél számára kielégítő szexualitásra. A megváltozott körülmények számos újdonságot, kreatív megoldást hozhatnak időpont, helyszín, testhelyzet és egyéb tekintetben is – érdemes kísérletezni!

Menjünk el valahova ketten!

Gyakori kérdés, hogy mikor lehet újra kettesben kimozdulni. Recept-válasz nincs, hiszen minden párnak a maga érzései és körülményei mentén kell meghoznia ezt a döntést. A kettesben eltöltött idő feltöltődést és új lendületet hozhat, ezért a baba is jól jár! Ugyanakkor számos korábban kettesben élvezett dolog a babával is megoldható: kávézás, séta, kiállítás látogatás, buli, kirándulás, és így tovább. Keressék a bababarát helyeket!

Új feladatok, új kihívások

Pelenkázás, öltöztetés, etetés, fürdetés, altatás… számtalan új feladat, amivel a legtöbb férfi első gyermeke születésekor találkozik először. Elképzelhető, hogy elsőre ijesztő lehet egy törékenynek tűnő kisbabára ráadni a rugdalózót, ám a tapasztalat azt mutatja, hogy az apák éppen olyan ügyesek, mint az anyák vagy a nagymamák. Sőt, ha játékosan, kedvesen végzi a rutin feladatokat, egyre nagyobb örömöt okoz mindannyiuknak. Bármilyen gondozásról legyen szó, bátran fogjon neki és kérje hozzá gyermeke segítségét! Talán hihetetlen, de már az egészen kicsi babák is gyorsan megtanulják, hogyan lehet együttműködni pl. az öltözködésben, pelenkacserében. Mondja el a babájának, mi történik, mit vár tőle: pl. „Segíts nekem, és nyújtsd ide a jobb kezed, hadd dugjuk be a trikó ujjába!” Idővel tapasztalni fogja, milyen remek párost alkotnak így ketten!

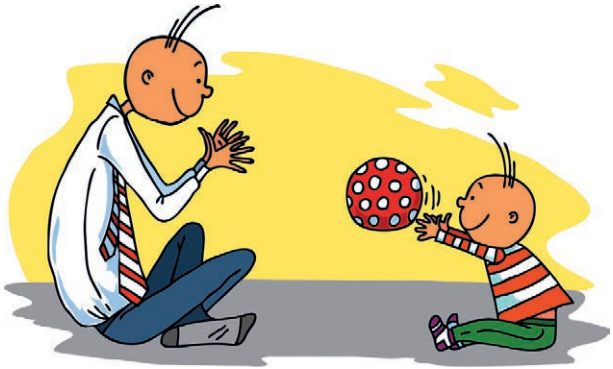
Hasznos és haszontalan tárgyak

Nem Ön az első, aki meghökken és tiltakozik, szembesülve egy-egy babaáruház eszközkínálatával, amely gyermeke biztonságát és a szülők kényelmét ígéri. Ez akkor is igaz, ha barátoktól, ismerősöktől kapják kölcsön a tárgyakat. Valójában tényleg minimális az elengedhetetlenül szükséges eszközök száma, amelyek segítik az optimális fejlődést. Vajon mi alapján érdemes döntést hozni arról, mi az, amire szükség van, és mi a fölösleges? Javasoljuk, hogy minden esetben tartsák szem előtt, hogy a gyermek számára a szülő és a vele való KAPCSOLAT a legfontosabb. Az apák józan paraszti eszére érdemes támaszkodni ilyenkor is, hiszen igen jó szimattal szűrik ki pl. a „popsitörlő kendő melegítő" típusú csodaszerkentyűket.

Apás játékok: nyelvöltögetéstől az okostelefonig

Az apák máshogyan játszanak gyermekeikkel, mint az anyák. Azok az apák, akik a kezdetektől játszanak a kicsivel, sokkal mélyebben megismerik őt, hiszen játék közben figyelnek, éreznek, egymásra hangolódnak. Felsorolunk néhány játék tippet (és a hozzá tartozó javasolt életkort) azzal, hogy a legkiválóbb játékok az apák és csecsemőik által rögtönzött mókák!

- Utánozzuk a baba arckifejezéseit, várjuk meg, amíg ő is utánozza a miénket! (megszületéstől)
- Utánozzuk a hangját, mormogjunk, berregjünk, adjunk ki vicces hangokat! (megszületéstől)
- Csiklandozzuk, puszilgassuk finoman, újra meg újra, amíg csak élvezi! (megszületéstől)
- Fektessük hasra, hasaljunk mellé a földre, mozgassuk a látóterében saját ujjainkat! (3. hónaptól)
- Kukucska-játék bármely formája: apa vagy baba arca letakarva kendővel, amit vagy apa vagy a nagyobbacska gyerek libbent fel (6. hónaptól)



- Tárgyakat takarjunk le és várjuk meg, amíg megtalálja! (6 hónaptól)
- Építsünk és döntsünk le tornyokat (6. hónaptól)
- Sípcsontunkra hasra fektetve a babát, fogjuk meg két kezét és játszunk vele „repülőst”! (6. hónaptól)
- Építsünk akadálypályát, rejtsünk el benne kisebb játékokat. Figyeljük, ahogy keresi! Dicsérjük meg, amint megtalálta! (6. hónaptól)

Okosan az okostelefonnal!

Szót kell ejtenünk az egyre inkább elterjedő elektronikus „kütyük” világáról is, hiszen sok apa zsebében ott lapul az „okos” készülék. Ahogy a felnőtteket, úgy a legkisebbeket is elbűvöli a pittyegő-villogó világ. Szülő legyen a talpán, aki következetesen nemet tud mondani! Tartsuk azonban szem előtt, hogy a legkisebbek idegrendszere érzékeny, ma még nem is tudjuk pontosan, milyen következményei lehetnek a rendszeres, hosszan tartó mobiltelefon hatásnak. Érdemes tájékozódni és személyesen is utánajárni a témának!

Apa mesél

A legkisebbeknek is lehet mesélni. Leginkább a rövid, saját életük, napjaik élményeit felelevenítő történeteket kedvelik. Az ülni tudó babák már maguk is örömmel vesznek kézbe kisebb vastag lapú könyveket.

A közös könyvnézegetéshez a kukucskálós könyvek is izgalmasak, a behajtott fülek mögül váratlan képek bukkannak elő. A kicsik szeretik ugyanazt a könyvet újra meg újra végiglapozni, az ismétlésre való vágyuk természetes, hiszen így tudják leginkább begyakorolni, megtanulni az adott helyzet nyújtotta lehetőségeket. Az apák által kitalált saját mese ebben az esetben is mindent visz!

El fogom kényeztetni?

Minden bizonnyal igen, ha olyan dolgokat tesz meg gyermeke helyett, amire már ő maga is képes volna! Érzékenyen, pontosan válaszolni a kicsi igényeire nem kényeztetés, hanem gondoskodás. A kisbabák szeretnek karban, ölben lenni, különösen abban az életkorban, amikor önálló helyváltoztatásra még nem képesek. Apa karjából, nyakából, vagy hordozóból egész más a világ!

A kicsik egyre kíváncsibbak a világra és az apák különösen alkalmasak arra, hogy izgalmas, új kalandokkal szolgáljanak.

Nem jó, ahogy van… elakadtunk

A szülést követő első év a legtöbb család életében komoly kihívást jelent. Vannak apák, akik kezdeti lelkesedése a gyermek körüli teendőkben egy év elteltével is töretlen, ám van úgy is, hogy elszigetelődés, elhidegülés következik be a párkapcsolatban.

Érdemes minél korábban megbeszélni a párjával, mi történik éppen velük, a sérelmek gyűjtögetése helyett! Apaként érezheti azt, hogy egyre inkább távolodik párjától és gyermekétől, pedig továbbra is szereti őket. Keressen minél előbb egy jó barátot, kollégát, ossza meg vele érzéseit, fogalmazza meg, mi az, ami nem jó már. Sokat segíthet egy-egy baráti meghallgatás, tanács, hiszen a legtöbb párkapcsolatban előfordulhatnak kritikus időszakok. Fordulhatnak szakemberhez is kérdéseikkel, konfliktusaikkal, amennyiben úgy érzi, ez hozhatna megoldást helyzetükre.

Bármi is történik, érdemes szem előtt tartani, hogy kötelékük egy életre szól: Önök ketten gyermekük édesapja és édesanyja.

Mikor, mennyit, mekkora, mikortól? – statisztikák és kisbabák

Talán Ön is azon apák közé tartozik, akikben az elmúlt időszakban számos kérdés merült fel. Valóban megnyugtató tudni, mire lehet számítani, meddig kell várni bizonyos változások bekövetkezésére. A teljesség igénye nélkül kínálunk egy sor „mikor” kérdést és az erre adható tudományosan megalapozott, statisztikai adatokon alapuló választ, ami segítheti a tájékozódást.

Tartsák ugyanakkor szem előtt, hogy minden kisbaba más, ezért gyakran előfordul, hogy úgy fejlődik egészségesen, hogy közben fittyet hány a statisztikára!

Ha mégis aggódna vagy részletesebben szeretne tájékozódni, kérjen segítséget kérdései tisztázására a védőnőtől, gyerekorvostól vagy más szakembertől!

- Mennyit veszíthet súlyából az egészséges újszülött? — *Születési súlyának kb. 7%-át.*
- Mikortól kezd el gyarapodni az újszülött és mikorra éri el születési súlyát?
  4–6. naptól kezdve gyarapodik, és 2 hetes korra éri el a születési súlyát.
- Milyen ütemben gyarapszik? — *0–3 hónap (150–200 g/hét), 3–6 hónap (100–150 g/hét), 6–12 hónap (70–90 g/hét). Általában 6 hónapos korra megduplázza, 1 éves korra megháromszorozza születési súlyát.*
- Mikor kezd el mosolyogni? — *Vannak újszülöttek, akik születésüktől fogva mosolyognak, de a kitartóbb, személynek szóló mosoly a 4. héttől várható.*
- Mikortól lesz figyelmes a saját nevére? — *3 hónapos korától várható, hogy következetesen reagál az ismerős hangokra, ő maga is elkezd gügyögni.*
- Mikor fordul először hasról hátra és hátról hasra? — *6–7 hónapos korban.*
- Mikortól mutat rá tárgyakra, személyekre? — *6 hónapos kortól kezdi használni a jelbeszédet.*
- Mikortól keresi az elrejtett tárgyakat? — *6 hónapos kortól kezdi sejteni, hogy az elrejtett tárgy akkor is van, ha nem látja, tehát érdemes követelni.*
- Mikor kezd el mászni? — *8–9 hónapos korban.*

- Mikor kezdi elutasítani az idegeneket? — *6-9 hónapos kortól „anyásabbá” vagy/és „apásabbá” válik, hiszen pontosan megkülönbözteti az idegent az ismerőstől. Mivel okos, az ismerőst választja.*
- Mikor áll fel? — *10–11 hónapos korban.*
- Mikortól kezd el járni? — *A járás nagy egyéni különbségeket mutat: a legtöbb gyerek 12–18 hónapos kora körül indul el.*
- Mikor tudja kimondani, hogy „APA”? — *A beszédfejlődés is egyéni ütemben halad, 6–9 hónapos kortól kezdetben véletlenszerűen utánozva, majd egyre tudatosabban hangozhat el a „varázsszó”!*

Jó apának lenni…

Az első év nagyon gyorsan eltelik. Az újszülöttből kisgyerek lesz, aki ott akar lenni mindenhol, részt akar venni a családi eseményekben. Izgalmas és szép év, amit kár lenne elszalasztani!
Minél több időt tud gyermekével tölteni, és online üzemmódban jelen lenni, annál inkább ráérez majd az apa–gyerek kapcsolat végtelen mélységére és szépségére. Ami az első évben apa és gyermeke között történik, meghatározó lehet mindkettőjük egész további életére.

A **Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom** célja, hogy megszülessenek a kívánt, tervezett gyermekek. Nemzetközi kutatások bizonyítják, hogy a magyar társadalom a leginkább családbarát Európában: a magyar fiatalok átlagosan két-három gyermeket szeretnének, de végül csupán egy-két gyermekük születik.

Dr. Kopp Mária által létrehozott önkéntes mozgalmunk tagjai azon dolgoznak, hogy a lehetőségeket az ideálokhoz közelítsék: a társadalom legyen minél inkább családbarát, a gyermekvállalás előtt tornyosuló akadályok elháruljanak, a munka és a magánélet egyensúlyba kerüljön. Ennek érdekében a Népesedési Kerekasztal keretében párbeszédet kezdeményezünk a társadalom egyes csoportjai, a politika és a civilek, a munkaadók és munkavállalók között.

Mind az öt parlamenti párt frakcióvezetője aláírta a nyilatkozatot, amit a kívánt gyermekek megszületése és a családalapítás támogatása érdekében adtunk ki. Útnak indítottuk a babazászló és a vándorbölcső programot. Támogatását örömmel fogadjuk a honlapunkon szereplő számlaszámra.

www.haromkiralyfi.hu

A kiadvány támogatói:

Fundamenta Lakáskassza Alap, amelyre építhet

Magyar Nemzeti Bank

Emberi Erőforrások Minisztériuma

eisberg simply fresh

ingatlan.com

A kiadványt a **Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom** készíttette

Írta: Andrek Andrea és Léder László Illusztrálta: Szűcs Édua Lektorálta: Hulej Emese

Szerkesztette: Sz. Laász Katalin, Vigh József Felelős kiadó: „Végeken” Egészséglélektani Alapítvány

A kiadvány az ÁNTSZ Országos Tisztiorvosi Hivatala, valamint a Megyei Kormányhivatalok Népegészségügyi Szakigazgatási Szervei és a Járási Hivatalok Járási Népegészségügyi Intézetei közreműködésével jut el a védőnőkhöz. Kereskedelmi forgalomba nem hozható.