Що бере на себе тато

Перші тижні після пологів

Мама відновлюється щонайменше шість тижнів. Підтримка партнера пов'язана з меншим ризиком післяпологової депресії. Домовтеся, хто що робить, і повісьте цей список на видноті.



ВІДПУСТКА ТАТА З _____

ОГЛЯД МАМИ _____

ПЕДІАТР _____

З малюком

- [ ] Підгузки й одяг
- [ ] Купання
- [ ] Шкіра до шкіри
- [ ] Заколисування, прогулянки
- [ ] Сон на спинці, у своєму ліжечку
- [ ] Ніколи не трясти малюка

Годування

- [ ] Принести малюка на годування
- [ ] Вода й перекус для мами
- [ ] Переодягнути й покласти назад
- [ ] Зціджене молоко вночі, коли годування налагодилося
- [ ] Захистити маму від порад

Ночі й дім

- [ ] Перша половина ночі за татом
- [ ] Чергування домовлено вголос
- [ ] Усе важке й кермо
- [ ] Покупки, їжа, прання
- [ ] Гості за домовленістю

Терміново 103 або 112

- [ ] Раптова сильна кровотеча
- [ ] Непритомність, біль у грудях, задишка
- [ ] Сильний головний біль, порушення зору
- [ ] Сплутаність, думки нашкодити собі чи дитині
- [ ] Температура вище 38 °C: до лікаря

Наші домовленості

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____