Что берет на себя папа

Первые недели после родов



Мама восстанавливается как минимум шесть недель. Поддержка партнера связана с меньшим риском послеродовой депрессии. Договоритесь, кто что делает, и повесьте этот список на видном месте.

ОТПУСК ПАПЫ С _____

ОСМОТР МАМЫ _____

ПЕДИАТР _____

С малышом

- [ ] Подгузники и одежда
- [ ] Купание
- [ ] Кожа к коже
- [ ] Укачивание, прогулки
- [ ] Сон на спинке, в своей кроватке
- [ ] Никогда не трясти малыша

Кормление

- [ ] Принести малыша на кормление
- [ ] Вода и перекус для мамы
- [ ] Переодеть и положить обратно
- [ ] Сцеженное молоко ночью, когда кормление наладилось
- [ ] Защитить маму от советов

Ночи и дом

- [ ] Первая половина ночи за папой
- [ ] Дежурства договорены вслух
- [ ] Все тяжелое и руль
- [ ] Покупки, еда, стирка
- [ ] Гости по договоренности

Срочно 103 или 112

- [ ] Внезапное сильное кровотечение
- [ ] Обморок, боль в груди, одышка
- [ ] Сильная головная боль, нарушение зрения
- [ ] Спутанность, мысли навредить себе или ребенку
- [ ] Температура выше 38 °C: к врачу

Наши договоренности

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