

# NA OVAJ NAČIN ĆU KAO MAJKA ILI OTAC OSTATI SNAŽNOG DUHA! TKO ĆE MI PRITOM POMOĆI?

Dobit ću dijete i veselim se tome.

Postala/postao sam majka ili otac. Moje dijete je konačno ovdje!

Nisam znala/znao, kako izgleda svakodnevica s bebom. Svakoga dana naučim nove stvari.

Moj život se promijenio. Puno toga je lijepo. Puno toga je teže nego što sam mislila/mislio. Često spavam prekratko i iscrpljena/iscrpljen sam. Ponekad mi je svega dosta. Ponekad nisam sigurna/siguran, da li ću uspjeti savladati svakodnevne zadatke s bebom. To je normalno.

Za moju bebu i za moju obitelj je važno da ostanem snažnog duha.

## Ovo su znakovi da sam snažnog duha:

- Dobro se osjećam.
  - Mogu pogledati svoju bebu.
  - Moja beba se može dobro razvijati.
  - Dobro mi je s mojim partnerom ili mojom partnericom.
  - Savladavam svakodnevicu.
  - Kod problema zadržavam staloženost.
  - Mogu raditi i izvršavam svoje zadatke.
  - Mogu se brinuti o sebi i mojom prijateljstvima.
- Nisam sama/sam.

## Učim svakoga dana

Upravo sam postala/postao majka ili otac. Za mene je to nešto novo. Tek se trebam naučiti. Često ne znam: Što je pravilno? Kako odlučiti? Ovo je u redu. Pravim li neku grešku? I to je u redu. Moje dijete i ja svakoga dana nešto naučimo.



## Ponosna/ ponosan sam

Puno toga sam već postigla/postigao. S mojom bebom sam puno toga napravila/napravio pravilno. To je super. I na to sam ponosna/ponosan.



## Opuštam se

Moja nova svakodnevica je naporna. Svakoga se dana nastojim opustiti. Svakoga dana poduzimam nešto, što me veseli.



## Gledam, što mi je potrebno

Dovoljno često se odmaram. Gledam, kako se osjećam. Razmišljam o tome, što mi je potrebno. Tada brže primjećujem, kad mi je svega dosta.





### Krećem se

Često sam umorna/umoran. Svedjedno se krećem. To mi čini dobro. Radim, što mi se sviđa. Na primjer: Idem na šetnje, radim jogu ili rekreativno trčim.



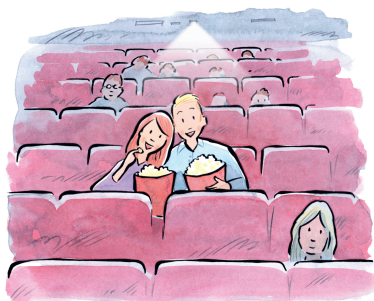
### Srećem druge ljude

Viđam se s mojim prijateljima i prijateljicama. Srećem druge ljude. Razgovaram o svojim doživljajima. Izražavam svoje želje. Često drugi ljudi imaju dobrih ideja.



### Osjećam zahvalnost

Puno toga u mom životu je dobro, za to osjećam zahvalnost. Na primjer: Neka osoba mi pomaže ili je ljubazna prema meni. O tome razmišljam, kad imam problema u svakodnevici. Dobre stvari u mom životu mi daju snagu.



### Imam povjerenja u sebe

Puno toga sam u životu naučila/naučio i puno toga sam postigla/postigao. Puno toga dobro napravim. I znam da još puno toga mogu naučiti.



### Njegujem svoju ljubav i partnerstvo

Svakodnevni život s bebom zamara. Ponekad moj partner ili moja partnerica ima drugačije mišljenje od mene i svađamo se. Naša ljubav je važna. Potrebno nam je zajedničko vrijeme. Zato rado zajedno poduzimamo nešto lijepo – samo nas dvoje.



### Prihvaćam pomoć

Ne moram uvijek napraviti sve sama/sam. Na vrijeme se obraćam drugim ljudima, kad mi je potrebna pomoć. Postoje i besplatna savjetovališta.

#### Ovdje možete pronaći i besplatnu pomoć:

- **Savjetovalište za majke i očeve** [www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch)
- **Primalje** [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- **Učenje roditeljstva** [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)
- **Savjetovalište za roditelje** Pro Juventute 058 261 61 61 (danju i noću. Savjetnici govore njemački, francuski i talijanski.)
- **Hitni poziv za roditelje** 0848 35 45 55 (danju i noću. Savjetnici govore njemački, francuski, talijanski, engleski i španjolski.)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[elternbildung.ch](http://elternbildung.ch)  
[formation des parents.ch](http://formation-des-parents.ch)  
[formazione dei genitori.ch](http://formazione-dei-genitori.ch)



Ovaj informativni grafički prikaz je dostupan na 12 jezika. Može se naručiti kod službe Elternbildung CH (edukacija roditelja u Švicarskoj) ili preuzeti na adresi: [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)