

2. fejezet

Az első pár hónap



Az elmúlt néhány hét meglehetősen örült volt, csőstül özönlöttek rád az új információk és élmények. Szülőként nagyon fontos fenntartani a csapatjátékosmentálitást, főleg amikor minden ennyire új. A pároddal dolgozzatok ki egy időbeosztást. Ha a körülmények úgy hozták, hogy te vagy az egyedüli gondviselő, akkor kérj segítséget a családottól és a barátaitól, hogy időnként te is tudj pihenni.

Ha a párod szoptat, meglehet, hogy időnként rabszolgának érzi magát, aki a gyerek etetési menetrendjéhez van kötve. A feleségem ki volt merülve, úgyhogy ahogy befejezte Kai táplálását, átvettem a fiamat, hogy megbüfiztessem, kicseréljem a pelusát, és elaltassam. A segítségem úgy tűnt, mintha isten áldása lett volna számára. Még arra is

nehezen talált időt, hogy gyorsan letusoljon, ha nem voltam a közelben. A kis dolgok sokat jelentenek...

SZÜLŐI PRAKTIKÁK

Akkor aludj, amikor a baba is alszik!

Az alvásmegvonás megnehezíti a kötődést a babával. Amikor a pici elalszik, anyának és apának is meg kéne próbálnia pihenni. Legyen az tíz perc vagy négy óra, élj a lehetőséggel!

Ha láttad az *Idétlen időkig* című filmet Bill Murray-vel, akkor meg fogod érteni, mennyire hasonlítanak a születés utáni napok ehhez a filmhez. A folytonos ismétlődés konkrétan zsidbasztó. „Egyszerűen el kell fogadnod, és meg kell próbálnod megtalálni az örömet az ismétlődésben” – mondta nekem egyszer Meredith. Reggel felkelsz, és ugyanazokat dolgokat csinálod újra és újra, mint az előző napon, úgyhogy ha van egy társad, akivel megoszthatod ezt az élményt, az mindenképp segít megőrizni a józan eszedet. Amikor csak lehet, váltsátok le egymást.

De ebben a nagy örületben volt egyáltalán idő arra, hogy jobban megismerkedj az újszülött babáddal, mióta

hazajöttetek? Lenyűgöző, igaz? Ha még nem, ne idegeskedj, de kezdj el időt szakítani arra, hogy tényleg kötődjtek a gyermekeddel. Akár mielőtt lerakod aludni, vagy reggel, mielőtt munkába mész.

SZÜLŐI PRAKTIKÁK

Amikor a baba szopizik, adj anyukának egy kis nasit!

Egy szoptató anyuka extra keményen dolgozik, és gyakran fáradt. Egyszerű finomságtól, mint például a sós keksz sajttal, egy fehérjeszelet vagy egy smoothie, jobban fogja érezni magát.

Valójában lehet, hogy már elkezdtek kötődni anélkül, hogy te tudnál róla. Az egyik leghasznosabb módja a kapcsolatteremtésnek, ha odabújsz a babához. A búzás biztonságot, védelmet és szeretetet teremt. Fontos, hogy felismerd, hogy a kisbabáddal való interakció a pici számára lehetőséget jelent a tanulásra és a fejlődésre. Minél felszabadultabban tudsz vele foglalkozni, annál élvezetesebbek és hasznosabbak lesznek az eredmények. Az újszű-

löttek természetesen túl kicsik ahhoz, hogy megértsék az egyes szavakat, azonban a könnyed beszélgetések jó alapot szolgáltathatnak a nyelvi fejlődésüknek. A hanghordozásoddal gondolatokat és érzelmeket kommunikálhatsz. Ezt a folyamatot elkezdheted viccesen azzal, hogy elmondod a babának, mit látsz, hallasz, és milyen szagokat érzel a ház körül vagy kint a szabadban. Csak használj egyszerű nyelvezetet.

Ha olvasol a gyermekednek, az szintén jó alkalom a kötődésre, és a tanításhoz is megadja az alaphangulatot. Újszülött esetén válassz keménykötésű, fekete-fehér (ezt látják a legjobban) könyveket, három hónapnál idősebb gyerekeknek pedig olyanokat, amikben nagy, élénk, színes képek vannak, mint például *A telhetetlen hernyócska* Eric Carle-től. A cumisüvegből etetés (tápszerrel vagy anyatejjel) szintén jó alkalom arra, hogy közel kerülj az újszülött gyermekedhez. Akár dúdolsz neki egy dalt közben, akár elmesélsz egy történetet, vagy egyszerűen csak magadba szívod ezt a pillanatot a kisbabáddal, mindkettőtökre jó hatással van, ha kötődésre használjátok ezt az időt.

Isten hozott a pályán, apafej!

Az első hónapok, miután hazahoztátok a babát, tele vannak vegyes érzelmekkel. Az izgalom és a realitás, hogy tényleg

apa lettél, hogy megmutathatód az újszülött gyermekeket a családnak és a barátainak, vagy hogy apai rangra emelkedtél te is a baráti körödben, csupán pár pozitív dolog a sok közül. Azonban ne söpörjük a szőnyeg alá azokat az érzéseket sem, amelyeket nem olyan könnyű elviselni, például a félelmet vagy az aggodalmat. A férfiak generációkon keresztül ragaszkodtak ahhoz a tradícióhoz, hogy magukban tartsák az érzelmeiket, hogy mindig erős bátyák legyenek, és lényegében attól tartottak, hogy férfiatlanná teszi őket, ha a legkisebb jelét mutatják sérülékenységnek vagy érzékenységnek.

Számos oka van, amiért hagyjuk, hogy a félelem és a szorongás lecsapjon ránk. Az ismeretlen vizek, amelyeken apaként hajózunk, lenyűgözőek, de rémisztőek is egyben. Időbe telik felvennünk egy újszülött baba ritmusát. Én minden alkalommal kész roncs voltam az első pár éjszaka után, miután hazahoztuk a gyerekeket. Mindig az első alkalom a legijesztőbb, mert annyira új minden. Juliette-tel nem volt olyan vészes a helyzet, bár én teljesen, nevetségesen felkészületlen voltam, ha emlékszel. Cole azonban koraszülött volt, és monitorokra volt kötve végig a három és fél hetes újszülött-intenzívosztályon való tartózkodása alatt. Volt egy monitor, ami riasztott minket, ha a fiunknak kihagyott a légzése. A riasztó olyan hangos volt, hogy a szar is belém fagyott ijedtemben. És elég sokszor megszólalt, úgyhogy végig fagyos volt bennem a szar. Mégis, mire végre hazavihettük Cole-t, már annyira hozzászoktam

a monitor idegesítő, mégis megnyugtató visításához, hogy haza akartam vinni magunkkal!

SZÜLŐI PRAKTIKÁK

Amikor tisztába teszed a babát, anya is lefűrödhethet.

Míg a párod a babát eteti, készíts elő neki egy zuhanyt vagy egy fürdőt. Így mialatt tisztába teszed a babát, anya is tisztálkodhat. Igazi rocksztár leszel, meglátod!

A feleségem volt az egyetlen, aki megőrizte a józan eszemet a szülői lét aggodalmai és viszontagságai közepe. Azzal, hogy megosztottam a félelmeimet Meredith-szel, ráeszméltem, hogy mennyire mélyre tudtam merülni a fantáziámban. Ő visszahúzott a valóságba, és segített megtalálnom az apai önbizalmamat. Amikor pedig még ő sem tudott megnyugtani, az ismerős orvosainkhoz, nővérekhez és más szülőkhöz fordultam tanácsért. Azt mindenképp megtanultam, hogy vedd kézbe a dolgokat, keress válaszokat és segítséget. Lesznek olyan pillanatok, amikor fel akarod hívni az orvost, mert aggódsz egy

megfázás miatt, amit épp elkapott a gyereked. Hé, ha ez nyugtat meg, akkor hívd csak fel! Ezért kapják azt a sok pénzt. De nem kell *minden* alkalommal felhívnod a dokit, amikor a kölyköd szipog egyet. A gyerekek le szoktak betegedni. Ez van.

Amikor csak lehetséges, legyél te is ott a gyerekorvosi látogatásokon, hogy fel tudj tenni kérdéseket arról, mire lehet számítani az elkövetkező hónapokban. Minél proaktívabb vagy, annál jobban fogod érezni magad. Ismerkedj össze a babád gyerekorvosával, hogy nyugodtan fel tudd hívni, ahányszor csak akarod, ha enyhíteni kell az aggodalmaitokon. Szülőként mindig ki leszel téve a félelemnek és a szorongásnak, sok más érzellemmel együtt. Már jó korán készítsetek akciótervet a pároddal, hogy felkészültek legyetek, ha esetleg úgy adódik, hogy a kicsiteknek orvosi ellátásra van szüksége, ezzel megkímélitek magatokat a felesleges stressztől és félelemtől, ami a rettegett ügyeletre rohanással jár. A felkészültség a sikeres gyereknevelés egyik fő összetevője.

Bemutatjuk a babát a világnak

Attól a pillanattól, hogy a babád megszületik, özönleni fognak hozzátok a családtagok és a barátok. Ez amennyire izgalmas, annyira kimerítő tud lenni. Arról nem is

beszélve, hogy meg akarjátok védeni az újszülött babátokat a baciktól és a vírusoktól, amik közkézen forognak. Fel kell állítanotok tehát egy stratégiát arra, hogyan kezeljétek a megbeszélte, illetve a váratlan rokoni és baráti látogatásokat. Ez megint egy olyan beszélgetés, amit még időben meg kell ejtenetek a pároddal, hogy konszenzusra jussatok. Az is hasznos lehet, ha a családtagokkal és a barátokkal is megbeszélitek a dolgot még a baba születése előtt. Biztos kínos lenne elküldeni a rokonokat, amikor épp nem megfelelő az időzítés.

Annak a függvényében, hogy a szüleiddel, a párod szüleivel és a közeli családtagokkal egy városban laktok-e, lehet, hogy a látogatókat el is kell szállásolnotok, de az a minimum, hogy előfordulnak majd olyan korai vendégségek, amikor még kimerültek lesztek, és nem nagyon fogtok sziporkázni házigazdaként. Tehát a látogatások időpontját a családdal és más vendégekkel legjobb még *azelőtt* megbeszélni, mielőtt teljesen becsavarodsz, és maga alá gyűr az újszülött-hisztéria. Manapság rendelkezésedre áll az az előnyös lehetőség, hogy bárkit el tudsz érni egy gombnyomással e-mailen, Facebookon vagy bármilyen más közösségi médiás platformon, és tudathatod a világgal, hogy egy kis időre most „offline” leszel. A váratlan vendégségek fájdalmasak tudnak lenni, úgyhogy próbáld meg megelőzni őket.

Ha a rokonaid meg tudják engedni maguknak, hogy valahol máshol szálljanak meg, az lenne a legideálisabb. Így

jóval kisebb lesz az esélye, hogy meggyilkolod őket álmukban. A szülői lét első pár hetét gyakran jellemzi kimerültség, ingerültség és éhség. Ha megrohamozzák az otthonodat, te pedig nem menekülhetsz, az kényelmetlenséget és nehézséget jelent minden új szülőnek. Nyugodtan felvetheted a rokonaidnak, hogy talán kényelmesebben ellennének magukban egy helyi hotelben vagy Airbnb-ben. Tartozol magatoknak azzal, hogy ilyen egyértelmű legyél, különösen, ha kicsit rázós a családi összhang.

SZÜLŐI PRAKTIKÁK

Megégett a baba?

Áztass egy ruhadarabot vagy egy papírtöröltőt ecetbe. Tartsd a megégett területen, amíg hidegnek nem érzed. Ezzel enyhíted a fájdalmat, és megelőződ a hólyagosodást.

Próbáljatok olyan látogatási időpontokat kitalálni, amik *nektek* jók, hogy amikor a szüleid vagy az anyósodék eljönnek hozzátok körberajongani a babátokat, ti is tudjátok egy kis szünetet tartani. Ezeket a vendégségeket arra is használhatjátok, hogy bepótoljátok némi rég meg-

érdemelt alvást, vagy hogy megpróbáljátok megtervezni a baba gondviselésének mostanában egyre kaotikusabb napirendjét. Ha a családot és a barátaid benne vannak, fogd őket is munkára, haver!

Idősebb testvérek

Mindez alatt figyeljeteK arra is, hogy a többi testvér is kapjon elég figyelmet. Az újdonsült nővérek és bátyók között nagyon gyakori a féltékenység. Készítsétek fel a többi gyereketeket a nagy napra, amikor a kishúguk vagy -öccsük megérkezik. Érezzék magukat különlegesnek, amikor először jönnek látogatni. Mi például rávettük Kait, hogy az egyik plüssállatát adja oda Juliette-nek üdvözlőajándékként, amikor először jött be a kórházba, hogy megismerkedjen a kishúgával. Varázslatos volt a mosoly a fiunk arcán, amikor átnyújtotta a testvéreinek a játékot. Nagyon szerette megérinteni, megfogni az új kishúgát, játszani vele. Még ha elsőre ijesztőnek is tűnik hagyni, hogy egy kisgyerek hozzányúljon egy újszülötthöz, kreatívan módot kell találnotok rá, hogy az idősebb testvér azt érezze, hogy rá is szükség van, és hogy ő is részt vesz a dolgokban.

Meredith remekül ismertette össze Kait Juliette-tel. Először is elmagyaráztuk Kainak a kézmosás szabályait, hogy ő is tudjon segíteni a kishúga tisztán tartásában.

Azzal, hogy a fiunknak megengedtük, hogy megérintse Juliette lábát és kezét az etetés alatt, nagyszerű módja volt annak, hogy Kai úgy érezze, ő is be van vonva, anélkül hogy teljesen megkapta volna a babát. Amikor Juliette jóllakott, tisztába lett téve, és be lett pólyázva, Kait odaengedtük Merhez az ágyba. Én is odaültem mellé, és szertartásosan átnyújtottuk Juliette-et a bátyjának.

Tartsd észben, hogy előfordulhat, hogy a másik gyereked bizonytalan lesz, amikor először találkozik a testvérével. Ez normális dolog. Hagyj időt neki, hogy hozzászokjon a dologhoz. Semmiképp ne erőltess bele egy kényelmetlen szituációba. Beszélj az idősebb gyerekednek arról, hogy a bátyja vagy nővére lesz a kis testvérenek. Tartsd tiszteletben az érzéseit, és tudasd, hogy nincs semmi baj, ha időbe telik, amíg megszokja az új jövevényt és az új családi felállást. Próbáld meg megkérni, hogy készítsen valami műalkotást, amit ki lehet tenni a kis testvére gyerekszobájában. Figyelj oda, hogy tölts időt kettesben az idősebb gyermekkel is, amikor hazahozzátok az újszülött babát, hogy ugyanolyan fontosnak érezze magát, mint a kis testvére. Ha felajánlod neki, hogy nézze meg az etetést, a tisztába tételt vagy az altatást, akkor úgy fogja érezni, hogy ő is része a folyamatnak. Tartsd azonban észben, hogy normális dolog, ha kényelmetlenül érzi magát mint újdonsült testvér. Végül is, innen ered a *testvérek közötti versengés* kifejezés. A legtöbb, amit tehetsz, hogy egyértelműen és egyszerűen azt kommunikáld az idősebb gyereked felé,

hogy milyen fontos ő nagy testvérként, és milyen fontos ő a számodra. Ha engeded neki, hogy segítsen, akkor azt fogja érezni, hogy maga is részese a történéseknek, és minden bizonnyal jobban fog örülni annak, hogy lett egy kishúga vagy -öccse.

Most pedig jöhetnek a barátok

Bemutatni a családnak a babát és az új életstílusodat, az egy dolog, a barátok azonban ennél egy kicsit komplikáltabbak lehetnek. Egyes emberek egyszerűen kényelmetlenül érzik magukat kisbabák társaságában – és nem a tiedről van szó, hanem általában véve az összesről. Más barátoknak pedig egyszerűen az lesz kényelmetlen, hogy apa lett belőled. Nem fognak semmit mondani, de érezni fogod, valójában kinek jön be ez az apafejség, és kinek nem. Akiknek bejön, azok segítséget nyújthatnak ebben a korai időszakban. Akiknek ez az egész fura, velük később még újra felveheted a kapcsolatot.

Mindig vannak olyan barátok és családtagok is, akikkel szuper együtt lenni, csak nem tudják, mikor jött el az ideje a távozásnak. Lehetnek akármilyen jó szándékúak, nem olvasnak a jelekből, nem értik a célzásokat. Nincs értelme, hogy túl sokáig maradjanak a vendégek, amikor kimerültek vagytok, és csak egy kis pihenésre vágytok.

Ha kitaláltok erre a problémára egy tervet, az segít elkerülni a felesleges stresszt. Túl hosszúra nyúlt látogatások esetén mi Meredithszel azt a kis trükköt vetettük be, hogy egy jelszóval jeleztük egymásnak, ideje távozásra ösztökélni a vendégeinket. Elég volt annyit mondania, hogy „piros kutya”, és én már tudtam, hogy itt az idő kipatekolni őket.

A baba legjobb barátja

Ha már a legjobb barátokról van szó, mi a helyzet a veletek élő bundás jószágokkal? Ha nálatok laknak állatok, meg kell tenni a szükséges óvintézkedéseket, hogy felkészüljenek az újszülött babátok érkezésére. Már a terhesség hónapjai alatt ajánlott meghúzni a határokat. Tanítsátok meg a négylábúaknak, hogy ne menjenek be a gyerekszobába, alakítsatok ki egy nyugodt helyet, ahova elvonulhatnak, ha túl sok inger éri őket, amikor hazahozzátok a babát, és ami a legfontosabb: ne hagyjátok olyan helyen az ételüket, ahol a gyerek is hozzáfér, amikor már totyogós korba lép – mindez csak pár dolog a sok közül, amivel felkészítheted az otthonod a kisbaba és az állatok együttélésére. Jó ötlet, ha hazaviszel egy takarót vagy egy ruhadarabot a kórházból, hogy a háziállatod hozzászokjon a baba szagához. Ha úgy érzed, hogy az állat potenciá-

lis veszélyt jelent, akkor szerezned kell egy trénert, vagy más opciókon kell elgondolkodnod, például hogy valamelyik családtaghoz vagy barátához költözteted az állatot, míg a gyereked idősebb nem lesz. Akárhogy is, soha ne hagyj egyedül a háziállatodat a gyermekeddel.

Éjjeli riadó

Érdeemes összeállítani egy tervet azokra a rettegett esetekre, amikor az éjszaka közepén orvost kell hívni. Említsd ezt meg, amikor a gyerekorvos először nézi meg az újszülött babát. Kérdezd meg, mi a dolgok menete éjszakai vész hívások esetén, hogy felkészült legyél, amikor szükség van rá! Állíts össze egy vészhelyzetre vonatkozó kontaktlistát, a gyerekorvosod számával, mérgezés esetén hívandó számmal, olyan rokonokkal, akiket meg lehet kérni, hogy segítsenek, és rakd ki a hűtőre, vagy mentsd el a telefonodra! Próbálj ki olyan appokat, mint a Heal, amelyek rögtön összekötnek egy orvossal!

Szokj hozzá, hogy kezet mosol, mielőtt a babához nyúlsz, különösen miután állatokkal játszottál! Meredith szerte a házban módszeresen mindenhova kirakott egy kézfertőtlenítőt, úgyhogy soha nem tudtam kifogást találni, amikor segítségre volt szükség. Különösen jó ötlet egyet a bejárati ajtóhoz tenni, és ezzel fogadni a vendégeket. Egy kicsit kattantnak tűnhet a dolog, de túl fogják tenni rajta magukat. A nyugalom és a kisbabád egészsége a lényeg. Azt is ellenőrizd le, hogy egy vendég sincs megfázva, nem fáj a torkuk és hasonló! A legtöbb embernek fogalma nincs arról, mit jelent betegnek lenni egy újszülött közelében. Ebben az esetben *te* vagy az *örkutya!*

Az alvás és hiánya

Bocs, hogy ezt kell mondjam neked, haver, de alvás...? Hát, egy ideig nem lesz benne részed. Ó, tudatlanul menyire magától értetődőnek vettük ezt a cselekvést, amire aztán a legjobban vágyakozunk a baba megérkezése után. Amikor eszembe jut az a sok átmulatott éjszaka a főszulis és agglegény éveimből, fogalmam nincs, hogyan éltem túl őket. Ma már nem tudnának eleget fizetni azért, hogy kihagyjam a nyolc- vagy tízórás alvásomat. Ha te ezt most akkor olvasod, amikor még nincs gyereked, aludj annyit,

amennyit csak tudsz, mert amikor megszületik a kisbábád, az bizony fincsi lesz, zombi barátom.

Beszéljünk arról, miként lehet a legjobbat kihozni ebből a zorkó szituációból! Először is, fontos megtervezni, milyen lesz az éjjeli munkabeosztás az újszülött babáttal. Ha a párod szoptat, remélhetőleg hunyhatsz egy kicsit, amíg a pici táplálkozik. De amint véget ért a szoptatás, nagyon nemes és erősen ajánlott átvenned a babát, hogy megbüfiztesd, tisztába tedd és visszaaltasd. Itt ismét az előnyös mindkettőtök számára, ha váltjátok egymást. Minél több időt tud pihenni a párod, a szervezete annál jobban fog tejet termelni. Ha pedig etetés alatt tudsz egy kicsit aludni, akkor jobb hangulatban fogod megkezdeni a műszakodat.

Meredith és én eltökéltek voltunk, hogy az elsőszülött gyermekünk, Kai, mindig velünk legyen, alvásidő alatt is. A mózeskosarát közvetlenül az ágyunk mellé tettük, hogy figyelni tudjuk, és felébredjünk, ha bármilyen probléma adódik az éjszaka folyamán. Amikor végül kinőtte a mózeskosarát, vettünk egy co-sleepert. Ezt oda lehet rögzíteni az ágyhoz, úgyhogy a babának is megvan a saját tere, de továbbra is karnyújtásnyira van. A második gyermekünknel úgy döntöttünk, hogy már az első naptól kiságyban fog aludni. Ezzel megkönnyítettük az életünket, mivel most már kettő két év alatti gyerekre kellett figyelniük. Érdekes módon Juliette már a kezdetektől jobban és tovább aludt, mint a bátyja, Kai. (Manapság azonban mindketten

tehetségesek a délutánig való alvásban, hacsak nem zavarja meg őket valami olyan banális dolog, mint hogy iskolába kell menni. Változnak az idők!)

Masszázs

Ha elsajátítottad a masszírozás művészetét, mialatt a partnered terhes volt, most kipróbálhatod a tehetségedet az újszülött csecsemődön is. A babák pozitívan reagálnak a megnyugtató, relaxáló érintésre. A gyengéd masszázs serkentheti a szerotonin képződését, ami megnyugtató a babát. Ha viszont akkor próbálsz megmasszírozni a picit, amikor nyugós, akkor relaxálás helyett lehet, hogy csak tovább ingerled. Használj baba-vagy akár olívaolajat, és finoman dörzsöld be a baba vállát, hátát, lábát és karját (mindenképp kerüld el a gerincét). Csinálj hangulatfényt, rakj be valami megnyugtató zenét, és indulhat a masszázs.

Okos és ajánlott dolog kialakítani egy lefekvéses rituálét. Kapcsoljátok le a fényeket, beszéljétek halkán, te-

gyetek be megnyugtató altatódalokat, hogy megteremtsek a hangulatot az alváshoz. Én például szívesen altattam el úgy Juliette-et, hogy ringattam, miközben egy könyvet olvastam. Kai ugyanakkor nem volt ilyen könnyű eset. Emlékszem, számos alkalommal becsatoltam a gyerekülésbe, és fel-alá kocsikáztam vele a San Vicente Boulevard-on, míg el nem aludt. Akkoriban ez ment a szintén szülő haverjaim között. Most már nevetek rajta, amikor visszagondolok, ahogy a forgalomban láttam szembejönni a szülőtársaimat, akik mind abban bíztak, hogy a kisgyerekek bealszik, mire hazaérnek. Elég komikus volt. Amikor Kait végre elnyomta az álom, a következő kihívás az volt, hogy kivegyem a gyerekülésből és áttegyem a kiságyába anélkül, hogy felébreszteném. Rá fogsz jönni, mi működik a legjobban – kocsikázás, egy kör a baba-kocsival, ringatószék vagy valami más trükk, amitől elalszik a kicsi (és amit később te is továbbadsz majd a többi újdonsült apukának).

Ideális esetben az a jó megoldás, ha a baba onnantól alszik a saját szobájában, amikortól ti ezt jónak látjátok. Nincs helyes vagy hibás módszer, ha alvásról van szó. Egyes barátaim ragaszkodnak ahhoz, hogy soha ne térjenek el a gyerekük alvási menetrendjétől. Ha így döntesz, rendben van. A fenébe is, ismerek egy párt, akik magát a híres „bébisuttogót”, Tracy Hoggot bérelték fel, hogy suttogja álomba a babájukat. Na, ez nekem már egy kicsit sok volt, de ahány ház, annyi szokás. Mások azt szeretik,

ha az újszülött babájuk hozzászokik, hogy kint, mozgás közben alszik el, hogy később ne legyen mindig szükségük az otthonuk kényelmére. El kell majd döntenetek, mi az, ami a leginkább beválk nektek. Ha pedig később több gyereketek lesz, már rendelkezni fogtok azzal a tudással, amit az elsőszülöttnél megszereztetek, és alkalmazni tudjátok majd a másodiknál és/vagy a harmadiknál is, feltéve, ha közben nem veszítitek el az eszeteket és a memóriátokat (valamint ne feledjük, hogy a babáknak is megvannak a saját preferenciáik). Kitartás! Észre se fogod venni, és tizenévesként már bőven délutánig fognak aludni, neked pedig pont az ellenkező problémával kell majd megküzdened.

Amikor beüt a sz@r

A pelusrobbanás borzalmas, és sajnós elkerülhetetlen része a szülői életnek.

Egy pelusrobbanást legjobban úgy lehet leírni, mint egy felrobbant kakát, ami tulajdonképpen az egész gyermekedet beborítja, vagy mert rosszul adtátok rá a pelust, vagy mert komisz hasmenése van, vagy mindkettő. Amikor valamelyik sarjunkat PR érte, általában az lett a dolog vége, hogy a szennyes ruhákat kihajítottam a szemétkébe, a gyereket meg slaggal mostam le a hátsó udvaron.

☞ SZÜLŐI PRAKTIKÁK*Hányás/kakitisztítás tipp #1*

Először is takaríts fel mindent, amit csak tudsz. Ezután készíts pasztát szódadibikarbónából és vízből, és bőségesen kend rá a trutyira. Hagyd egy napig száradni. Már csak fel kell porszívóznod, haver!

Nagyon fontos, hogy rendesen tisztítsd le a gyerekülést, a babakocsiat vagy a babakocsit. Ezek a dolgok túlságosan drágák ahhoz, hogy megválj tőlük, ha le is tudod pucolni őket. Azonban győződj meg róla, hogy alapos munkát végeztél, nem hagyatsz hátra maradékot!

Azonban, haver, ne legyél zsugori sem. Időnként, ha valami – finoman szólva – fertőzött lett, azt ki kell dobni. Persze, időnként fájdalmas volt kihajítani a gyerekeim klassz ruháit, de nem éri meg, hogy elkapjanak valami fertőzést, vagy akár csak büdös, szutykos ruhákban járjanak. Ha azokat a nem túl drága rugdalózókat veszed, amiket hármásával árulnak, nem fog annyira fájni, amikor ki kell dobni őket.

Tisztába tevés, útközben

El kell sajátítanod azt a művészeti ágat is, amikor az ott-hontól távol kell a szükségletekkel törődnöd. Mindenképp pakolj be extra ruhákat és törülközőket, baleset esetére. Az egyik legnagyobb fóbiám gyerekekkel nyilvános vécékbe menni. Ezek a helyek olyanok, mintha egy baci-múzeumba sétálnál be. Arról nem is beszélve, hogy egyes férfivécék egyszerűen *undorítóak* tudnak lenni, és semmilyen szempontból nem valók egy gyereknek. Ez azon kevés esetek egyike, amikor utálok, hogy milyen kíváncsiak tudnak lenni a kicsik, mivel mindent összefogdosnak, amit csak látnak. Általában igyekszem olyan gyorsan lelépni ezekről a helyekről, amilyen gyorsan csak lehet.

SZÜLŐI PRAKTIKÁK

Hányás/kakitisztítás tipp #2

Ha nincs otthon egy jó felteltávolítód, akkor ess neki annak a szarnak MacGyver stílusban! Keverj össze egy rész mosogatószer két rész hidrogén-peroxiddal. Csodát tesz a kakifoltokkal a ruhákon, a hányásfoltokkal a szőnyegen, valamint elbánik random dzsúz- és pisifoltokkal is.

Hatalmas segítség, ha van nálad egy hordozható, összecsucskható gyerek vécéülőke, aminek a plasztikzsákját ki lehet dobni, amikor a gyermeked végzett. Ha nincs, akkor tisztítsd meg a vécéülőkét, mint egy örült, mielőtt ráhelyeznéd a gyerekedet. Mellékesen jegyzem meg, hogy én már elég ügyesen tudom visszatartani a lélegzetemet. Szeretném azt mondani, hogy ezek az idők már rég elmúltak, de elég sporteseményre és koncertre járok ahhoz, hogy tudjam, ez a tehetség egy életre elkísér.

Nagyon kellemetlen tud lenni, ha nem találsz olyan mosdót, amiben pelenkázóasztal is van, amikor nincs semmi segítséged, hogy tisztába tedd a gyerekedet. Mereditht és engem egyszer leüvöltöttek egy New York-i étteremben, ahol ebédeltünk, amiért az asztalunk mellett tettük tisztába Kait. Épp senki nem volt körülöttünk, úgyhogy azt gondoltuk, nem lehet gond belőle, ha gyorsan kicseréljük a pelenkáját. Nos, az étterem vezetője nem ugyanígy gondolta, és teljesen kiakadt ránk. Megkérdeztem tőle, mégis, mit kellett volna szerinte csinálnunk, amikor egyik mosdóban sem volt pelenkázóasztal, és nincs az az isten, amiért leraktam volna a gyerekünket a mosdó padlójára. Odafigyeltünk, hogy letakarjuk a területet Kai egyik takarójával, és még egy pelenkázó alátétet is használtunk. Mondjuk, soha nem mentünk vissza abba az étterembe. Szerencsére manapság változnak az idők, és az éttermek egyre családbarátabbak, de azért nem árt időben megtudni, szükség esetén van-e pelenkázó. Fő a biztonság!