

PromoBox



APAVILÁG

**APA
LETTEM**

HASZNOS
TANÁCSOK



**HOGYAN
SEGÍTSEK?**

Fresh jeans. Fresh life.

Íme az új **Herbow Jeans** farmer mosószer család,
mely hatékony és kíméletes természetes eredetű
összetevőkkel tisztít és segíti megőrizni a farmer
anyagok rugalmasságát és színét!

a **PB20** kuponkóddal

az ajánlat visszavonásig érvényes,
beváltható a Herbow webshopjában:
www.herbow.hu



Kedves Apuka!

Az érett, egészséges személyiség kialakulásában ugyanolyan fontos szerepe van az apának, mint az anyának. Az Édesanya szíve alatt fejlődik a kisbaba, de az apa hangját hallgatja odabenn, az anya gyöngéd ölelése mellett az apa biztonságot adó kézfogására pedig nemcsak kisgyermekként, de még jóval később is nagy szüksége van.

Kiadványunk azzal a szándékkal született, hogy támogatást, útmutatást és bátorítást nyújtson azoknak a férfiaknak, akik kisbájuk születésével az egyik legnagyobb csodát, az apaság élményét tapasztalhatják meg – azaz Neked és mindazon férfitársadnak, akik Hozzád hasonlóan új családtag érkezésének örülhetnek.

Minden kisbaba ajándék, akit a születés pillanata „csomagol ki” az édesanya pocakjából, hogy végre látni, ölelni, babusgatni lehessen, s együtt örülhessen apuka és anyuka gyermekük első lépésének, szavának, testi-lelki-szellemi fejlődése megannyi állomásának.

Az anya a várandósság hosszú ideje alatt testileg és lelkileg is készül új szerepére. De vajon mi van az apával? Számtalan kérdés cikázhat a fejedben, hisz apává válni kicsit olyan, mint egy vadonatúj versenyautóval tesztkörök nélkül beszélni a ringbe. Hidd el, minden apuka így érzi ezt!

Mit kell tenned, hogy (elég) jó apa légy? Hogyan nőj fel új szerepedhez? Na és mi lesz kettőtökkel, azaz a nő és a férfi kapcsolatával? Kérdések, amelyekre az életed adja majd meg a végső választ, mint generációkon át minden apa korba lépő férfinak.

Reményeink szerint könyvünk segít kétségeid eloszlátásában, bizonytalanságaid feloldásában. Itt végre egymás közt beszélhetünk apa-dolgainkról, mint férfi a férfival. Az „alapozó”, inspiráló rész után összeirtuk azokat a tudnivalókat és tippeket, amelyek segítségével megtudhatod, hogyan válj a család tartóoszlopává, a szeretett nő igazi társává, gyermeke(i)d támaszává.

Kívánjuk, hogy élvezd ezt a most induló izgalmas és élményekkel teli folyamatot, amit az apává válás jelent.

Kalandra fel!

PromoBox Kft.



Impresszum

Kiadó: **PromoBox Kft.** | Cím: **1123 Budapest, Alkotás utca 53. A ép. 5. em.** | E-mail: info@promobox.hu

Web: www.promobox.hu | A kiadásért felel: **Németh Ottó** | Írta és szerkesztette: **Tompa Gabriella**

Szakmai lektorálás: **Dr. Vojnisek Zsuzsanna** a **Rózsakert Medical Center gyermekgasztroenterológus és gyermekgyógyász szakorvosa** és **Kántor Nedda**, a **Rózsakert Medical Center pszichológusa** | Szerkesztette: **Kunos Ágnes**

Értékesítési igazgató: **Márföldi Zsanett** | Nyomdai előkészítés és borítóterv: **A Reklám Kft.**

A magazinban megjelent hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. A lapban megjelenő cikkek és képek bármilyen utánközlése, utánnyomása, sokszorosítása kizárólag a kiadó írásbeli engedélyével lehetséges. Minden jog fenntartva!

Tartalomjegyzék

1. FEJEZET

Apa lettem! Hogyan tovább?

„Tejfakasztó” buli, avagy az apaság első lépései	6
Vigyázz, kész, rajt! Hangolódj az apaszerepre	7
A kulcs a jelenlét! A minőségi, valóban gyermekedre figyelő apai jelenlét!	8
Szülés utáni depresszió – férfi kiadás	9
Férfi-nő kapcsolat változásai	10
Apának lenni szuperfrankókirály	12

2. FEJEZET

Ide nekem a gyereket! Gyakorlati útmutató Apának babáról...

Megváltozott feladatkörök, avagy mi lesz a dolgod?	14
Kezdeti nehézségek: Hogyan tartsd a babát?	15
A mindennapi rutin kialakítása	16
Közös elfoglaltságok, játéktippek	21
Miért sír a baba?	23

3. FEJEZET

Jó mulatság, férfimunka! Tippek, hasznos tudnivalók az Apának...

Utazik a család	24
-----------------------	----

4. FEJEZET

Hivatalos ügyek

Apukák GYES-en / GYED-en	28
Apaszabadság	29

5. FEJEZET

Bedő Imre: Apa csak egy van

A patriarchátus csodája épít!	30
Férfigyökér és a család	32
A családfő intézménye	35
A férfiak és a gyereknevelés	36
Szemelvények a feriakklubja.hu írásaiból	38
Népszerű tévhitek a házasságról	40



MEGÉRKEZETT A LEGKISEBB KISPESTIEK KEDVENCE!

KABALAÁLLATUNK, LEÓ FŐSZEREPLÉSÉVEL MÁR A
HONVÉD FC AJÁNDÉKBOLTJÁBAN AZ ÚJ BABY-KOLLEKCIÓ

SHOP.HONVEDFC.HU



APA, A PÉLDAKÉP

Minden kisgyerek életében meghatározó példakép az édesanya mellett az édesapa is. Viselkedésüket, értéküket döntően befolyásolja a szülőkkel ápolt kapcsolat.

A régi időkben még az édesanyákra hárult a gyerekevelés minden szépsége és nehézsége, az apák feladata pedig a család anyagi biztonságának megteremtése volt. Ez az idő múlásával, a nők munkába állásával, karrierépítésükkel párhuzamosan megváltozott, így manapság már egyértelmű, hogy az édesapa is kivegye a részét a gyerekevelés rejtelmeiből.

Az apai szerep döntő fontosságú a gyermek önálló-dásában. Ahol az édesanya egyedül neveli a gyermeket, sokszor túl erős kötelék alakul ki közte és a kicsi között, ami akadályozhatja a gyermek önállóságát. Az édesapa ebben a folyamatban egészséges egyensúlyt tart fenn, fontos, hogy a kicsi lásson a családban egy erős, határozott férfit. A gyermek ilyenkor természetes módon éli meg, hogy az édesanyján kívül is vannak fontos személyek a családban, és ugyanolyan mértékben kötődik az apukához is.

Az, hogy a családban a férfi és a nő hogyan viszonyul egymáshoz, hogyan kommunikál az édesanya és az édesapa, az meghatározó a gyerekek identitásának kialakulásában is. A kiegyensúlyozott, harmonikus kapcsolatban például a kisfiúk megtanulják, hogyan

bánjanak tisztelettel a nőkkel, hogyan védelmezzék és segítsék őket, hogyan bókoljanak, udvaroljanak nekik. A kislányok pedig látják, hogy az édesanyjuk értékes és különleges, így saját magukat is annak fogják tartani, vagyis egészséges önbizalom alakul ki bennük.

A fiúk sokszor még az apuka mozdulatait is utánozzák

A kisfiúk hajlamosak az apai mintát követni mindenben: az öltözködésben, gesztusokban, szokásokban. Ha az apa szereti a sportokat, akkor a fiú is leül vele meccset vagy versenyt nézni akkor is, ha esetleg még nem érti a szabályokat. A minták észrevétlenül épülnek be.

Ahhoz, hogy az apa példaképpé váljon, szükséges, hogy ugyanannyira részt vegyen a gyerekevelésben, mint az édesanya. Sok családban az apuka is elmegy egy időre gyesre. Fontosak az esti és hétvégi közös, családi programok, illetve az apa-fiú, apa-lánya programok is. Például egy kislány ízlését jó irányba befolyásolhatja, ha nemcsak az édesanya öltözteti, de időnként az apukájával választ ruhát, mert így más szempontok is érvényesülhetnek. [X]

ÉRDEKESSÉGEK ÉS CSALÁDRA SZABOTT BIZTOSÍTÁSI AJÁNLATOK!

www.aegon.hu/babamama

Az Aegon Baba-Mama Programot kifejezetten Nektek, kisgyerekes szülőknek hoztuk létre azért, hogy könnyen követhető tanácsokkal járuljunk hozzá családotok biztonságához.



Van kire támaszkodni

A biztonság megteremtése egy család életében talán a legtöbb kihívással járó feladat minden apa számára, de nem pusztán anyagi téren. Cserébe a büszkeség és a mindennél többet érő szeretet a jutalom az apai feladatok édes terhének vállalásáért.

**Mi segítünk a felelősségteljes pénzügyi döntésekben,
hogy minél több időt tölthessetek el közösen!**



aegon.hu/babamama



Apa lettem! Hogyan tovább?

„Tejfakasztó” buli, avagy az apaság első lépései

Az apaság kezdeti sokkhatását szokás a hozzád közel álló férfi családtagokkal, barátokkal levezetni, örömdönet világgá kürtölni. Ennek egyik módja a mostanság divatossá vált ún. „tejfakasztó” buli, mely nem egy újkeletű dolog. A népi kultúrából maradt fenn, a baba születését köszöntő hagyományról van szó.

S hogy miért tejfakasztás? A kisbaba ünneplése, az apa köszöntése és támogatása mellett, úgy tartották, hogy azért is gyűlnek össze a férfiak, hogy beinduljon az anyuka tejtermelése, mely a jókedv nagyságával és az elfogyasztott italmennyiséggel arányos. Azért természetesen, nem érdemes túlzásba vinni az italozást!

Tejfakasztó ünnepségre leggyakrabban rögtön a születést követően, de legalábbis az első napokban kerül sor, amikor az anya még a kórházban van az újszülöttel. Ez a legjobb

időztítés arra, hogy áthívd magadhoz a barátokat, a családtagokat és a közeli ismerőseket, hogy megünnepeljétek gyermeked születését és koccintsatok az egészségére. Fontos! Házibuli végén ne feledkezz meg a takarításról, rendrakásról sem, hogy családod a rendezett otthonotokba érkezhessen haza!

Ez az esemény lehetőséget ad családós barátaidnak is arra, hogy segítő szándékú, általuk legfontosabbnak tartott üzeneteiket átadhassák. Fogadd el, amit neked szólnak. A pikírt, viccesnek szánt, elbizonytalanító megjegyzéseket hagyd figyelmen kívül, valószínűleg a gazdájuk bizonytalanságáról szólnak. Viszont az építő szándékú mondatokat jó megjegyezni, mert valószínűleg ezekben sűrűsödnek össze barátaid tapasztalatai. Érdemes lehet egy kis füzetbe íratni velük az üzeneteiket, mert ebben az ünnepi hangulatban a legtöbben képesek jól összefoglalni azt, ami nehézséget leküzdöttek, vagy örömet megéltek. Hasznos okulás, elég, ha később a megfelelő pillanatban eszedbe jut egy-egy fontos gondolat.

Ha mégsem sikerül idejében megszervezni a köszöntést, később is találhatsz alkalmat a mulatságra, akkor viszont már kénytelen leszel házon kívülre tenni a helyszínt, hogy ne zavarjátok anyát és babát... II



Vigyázz, kész, rajt! Hangolódj az apaszerepre...

Ha túl vagy a kezdeti „megrázkódtatáson” és mindezt a barátokkal is megünnepelted, itt az ideje, hogy felkészülj életed nagy feladatára. Hosszú várakozás, aggodalom, képzelt és valós félelmek, örömök közepette tényleg Apa lettél! Egyesek úgy gondolják, hogy az anyának könnyebb dolga van ilyen téren, hiszen volt 9 hónapja arra, hogy testileg-lelkileg felkészüljön és ráhangolódjon a feladatra. Ma azonban egyre inkább jellemző, hogy a férfiak is közelről kísérik végig a várandósságot, részt vesznek a felkészülésben.

Esetleg te is azok közé tartozol, akik elkísérték párjukat az orvosi vizsgálatokra? Együtt terveztétek meg a babaszobát és vettétek meg a babaholmikat? Figyelted és tapintottad, ahogy a gyermeked a pocakban rugdosott? Talán még a szülőszobán is jelen voltál? Mégis ott motoszkálhat a fejedben a kérdés: vajon milyen kapcsolat lesz közötted és kisbabátok közt, hogyan lesz belőled jó apa, hogyan tudod megtalálni magad az új szerepedben? A kérdés jogos, hidd el! Alapszabály: minden egészen más, amikor csak beszélünk róla, és egészen más, amikor csináljuk. Ne akarj semmit, csak élvezd és akkor minden jól fog alakulni élesben! A gyermeked segíteni fog neked, már az első perctől!

A gyermek és szülei közti szoros kapcsolat egyik alapja a stabil, biztonságos kötődés. A téma kapcsán mindenkinek elsősorban az anya jut eszébe, pedig apaként legalább olyan fontos szereped van ebben a küldetésben.

Ha a várandósság és a szülés ideje alatt a fentebb felsorolt módon segítetted, támogattad párodat, máris sokat tettél a gondoskodó, jófej apa címért, gyermeketek egészséges fejlődéséért. A kisbaba már a magzati korban érzékeli, ha szeretet veszi körül, sőt, születését követően a hangodat és illatodat is képes lesz felismerni. ▶



Hallhattad már idősebb férfiaktól, hogy a gyermeknevelésben a férfi szerepe akkor jön el, amikor a gyermek beszélni, járni tud. Akkor lehet őt tanítani. Nem igaz! A gyermek csak általad élheti meg azt, ami Te vagy, amit csak rajtad keresztül kaphat meg a világból! Tudd, hogy apával lenni már az első pillanattól kezdve más, ha Te is bátran részt veszel a gondozásában. Ne feledd, sokszor a férfiak azok, akik bátrabban fogják, tartják, hintáztatják a kicsit. Tapasztalni fogod, gyermeked mennyire élvezi az érintésedet, a nagy meleg férfitenyérről biztonságosan lehet a babával bánni. Gyermeked

pedig meghálálja a gondoskodást, imádni fog a kezekben időt tölteni.

A férfi hozzáállása nagyon fontos a gyermek fejlődésének minden szakaszában. A férfihang, az elmondottak hatnak már az első pillanattól – nem baj, ha mosolyognak rajtad, te csak mondd, mondd az üzeneteidet. A gyermek tudatalatti biztonságérzetének megalapozásában alapvető szerepe van az apának. És ne feledjük, erre a biztonságérzetre épül majd az, hogy kisfiad vagy kislányod bátran, félelmek nélkül fog rácsodálkozni a világra, magabiztosan fedezi fel a környezetét. II

A kulcs a jelenlét! A minőségi, valóban gyermekedre figyelő apai jelenlét!

Az igazi „kézzelfogható” kapcsolatot tehát a csecsemőkorban tudod kialakítani. Semelyik életkorra jellemző kapcsolódás és tanulás, tapasztalás nem helyettesíthető más életszakaszban. A kapcsolódás praktikus teendők közepette is erősíthető. Számtalan olyan tennivaló van, melyet tehermentesítésként időnként, vagy akár rendszeresen átvehetsz párodtól, addig is pihenhet vagy foglalkozhat saját magával. Az apák többsége előszeretettel fürdet, de sokan vannak, akik a pelenkázásba is bekapcsolódnak. (A gyakorlati megvalósításához szükséges információkat a következő fejezetben találod.)

Ez utóbbi ráadásul remek alkalom arra, hogy kicsit „beszéljess” a picivel; grimaszolj, megnevettesd, így idővel a hangod után az arcodat is megismeri, és lassan képes lesz a kettőt összekapcsolni.

A kapcsolat köztéd és a gyermeked között már az első naptól kezdve formálódik, ezért érdemes a kezdetektől rásegíteni erre a folyamatra: kerülj vele minél gyakrabban bőr- és testkontaktusba! Vedd kézbe, ringasd, simogasd, etetés után vedd át párodtól és büfiztesd! Altatás előtt fektesd a mellkasodra, így ráhangolódik a légzésedre és könnyebben elalszik, főként, hogy már az illatot is ismeri.



Talán nem is sejtod, mekkora jelentősége van a babahordozásnak is, amely elősegíti kettőtök harmonikus, biztonságot nyújtó kapcsolatának fejlődését. Úgyhogy nyomás, kösd fel magadra a gyerkőcöt és tölts így vele minél több időt!

Ne aggódj, előbb-utóbb menni fog! Kapcsolatod a gyermekeddel egyedi és pótolhatatlan! Igenis, létezik apai ösztön is, melynek a legtermészetesebb megnyilvánulása, hogy önzetlen módon óvod gyermekedet és gondoskodsz róla. Bár korábban talán nem is gondoltad volna, de automatikusan a csa-

ládod válik az első és legfontosabb értéké az életedben. Apaként összeszedettebb, cél tudatosabb, magabiztosabb lesz a férfi. Az apaszerep még azok életébe is rendszert hoz, akik korábban ódzkodtak a felelősségvállalástól, vagy bohém, éjszakázós életet éltek. Szóval ne feledd, rád ugyanolyan szükség van, mint az anyára!

Most, hogy apa lettél, a nőkhöz hasonlóan, Te is ünnepeztetheted magad minden évben, hiszen június harmadik vasárnapja Apák napja. Neked is kijár a tisztelet és a megbecsülés! És ez most már a Te napod is! ☺ ||

Szülés utáni depresszió - férfi kiadás

Sokat hallani és olvasni arról, hogy az anyukák egy részénél elmarad a gyermekük születéséhez társuló öröm. Vagy jelentkezhetnek depresszióra utaló tünetek. Nos, lehet, hogy újdonságként hat, de az apukák körében is beszélhetünk szülés utáni lehangoltságról vagy depresszióról...

Ezek az érzések lehetnek időnként ok nélküliek, egyszerűen csak levertnek, állandóan fáradtnak, kedvetlennek érzed magad, néha talán még a sírás is kerülget. Lehet azonban konkrét eseményhez köthető oka is, hiszen számtalan tényező állhat a negatív érzések hátterében, például traumaként élted meg a szülést, komplikáció adódott szülés közben, esetleg gyermeketek nem teljesen egészségesen jött a világra, aggódsz a jövő miatt, félsz attól a felelősségvállalástól, amit a családod eltartása jelent, nyomaszt a megváltozott élethelyzet, úgy érzed, mellőzve lettél a gyerek születése óta, szorongsz az apaszerep miatt.

Nagyon fontos, ha ilyesmit tapasztalsz akár magadon, akár feleségeden, először próbálja-

tok beszélni róla, oldjátok fel a belső feszültséget! Ha pedig nem tudtok tartós változást elérni, forduljatok szakemberhez, mert olykor szükségetek lehet egy külső „szemre”, visszajelzésre, támogatásra. Segítséget jelenthetnek azok a barátaid is, akik gyakorló Apukaként, már túl vannak kisbabájuk érkezésén, a változással járó kihívásokon, és örömmel osztják meg veled tapasztalataikat. ||



Férfi - nő kapcsolat változásai

Amióta megszületett gyermeked, vélhetően rájöttél már, hogy a legjobb dolog a világon apának lenni! Szülővé válni azonban nem egyszerű folyamat. A pillanat, amikor megtudtad, hogy apa leszel, egy életre beíródott az emlékezetedbe. Az örömmel együtt azonban valószínűleg kételyek is felmerültek azzal kapcsolatban, hogy hogyan birkózol, birkóztok meg életetek legnagyobb vállalásával, a gyermekneveléssel.

Az érzelmi ingadozások teljesen természetesek, ahogyan a szeretett nővel – most már anyával – való kapcsolatod átalakulásához fűződő félelmek is. A legáltalánosabban felmerülő problémák párod megváltozott testével, a szexuális aktivitás megváltozásával, és a háttérbe szorulás érzésével kapcsolatosak.

Kezdjük a sort párod megváltozott testével. Ritka az olyan anyuka, akin szinte meg sem látszódnak a várandósság és a szülés nyomai. Az általános az, hogy fokozatosan, idővel nyeri vissza régi alakját a kismama, ám van, hogy állandósul egy nem kívánt jelenség, például túlsúly, nem kelően feszes bőr. A kritika helyett segít, ha először megpróbálsz párod helyébe képzelni magad, s lehetőséget nyújtasz számára, hogy gyermekeitek mellett önmagára is legyen ideje és energiája. Ezt leginkább úgy teheted meg, hogy átvállalsz bizonyos teendőket.

Ami a szexuális életet illeti, nem szükségszerűen, de szülés után tapasztalhattok hosszabb-rövidebb ideig, átmeneti libidó csökkenést: előfordulhat, hogy csak az egyik, vagy akár mindkét fél sem kívánja/igényli a szexet. Van, hogy a szülést követő néhány hétben a regenerációs folyamat elősegítése érdekében, orvosi javaslatra ajánlott a szexuális együttlétől való tartózkodás. Fontos azonban látnod,

hogy a szexualitás csökkenése nem ellened szól, főként, ha a szülést, várandósságot megelőzően aktív szexuális életet éltetek. Arról van szó, hogy immáron máshol, a gyermekeitek van az anya fókusza, és szervezetének is szüksége van regenerációra. Új feladatként rá kell hangolódnia új szerepére, új élethelyzetére. Ehhez pedig energiára van szüksége. Nemcsak az éjszakázás, hanem például a szoptatás és – bármily meglepő – a tejtermelés is sok energiát kíván.

A kulcsszó itt is a türelmen van! Ne siettesd se magadat, se párodát, hagyj mindkettőtök-



nek – külön-külön és együttesen is – időt arra, hogy túllendüljete az új életszakasz kezdeti nehézségein. Ebben a főszereplők már nem ti vagytok, hanem az a csöppség, akit világra hoztatok.

Ezzel párhuzamosan, folyamatos figyelmet kell egymásnak szentelnetek. A kezdeti időszakot követően, amikor csak tehetitek, biztatok rá a picit néhány órára a nagyszülőkre, más, a gyermek életében jelentős szerepet betöltő családtagra, vagy éppen egy állandó bébiszitterre, és menjetek el újra randizni, csináljatok közös programokat! Ne becsüljétek alá

a gyöngédség, az odafigyelés, kedves szavak, simogatások, ölelések szerepét, ezek ugyanis mind-mind erősítik azt a szövetséget, melyet egymással kötöttetek.

Előfordulhat, hogy az anya és a gyermeketek közötti szoros kapcsolat miatt úgy érzed, háttérbe szorultál, vagy magányos vagy – ezek teljesen természetes érzések. A testi-lelki közelség és intimitás fenntartása, feleséged fokozott lelki támogatása, a csöppség és a háztartás körüli feladatokba való bevonódás is ellene hatnak az elhagyatottság érzésének, és hozzájárulhatnak kapcsolatotok megszilárdításához. II



Apának lenni szuperfrankókirály

Az apaság jó dolog, ha jól csinálod. Ha elfogadsz pár tanácsot, talán megkönnyítem az életet.

Az apának levés, mint fogalom, mára bizonyos értelemben olyanná vált, mint a karácsony. Mindenféle felesleges és testet-lelket terhelő dolgot aggatunk rá – mi emberek, amik nem oda valók.

Az apának levést nem tanítják az iskolában. Senki se mondja el neked, hogy mire figyelj, hogy készülj lelkiileg, anyagilag, és mik azok a csapdák, amiket mindenképp ügyekez elkerülni. Helyette mi van? Néhány felületes, érdeklődőnek szánt kérdéssel nyomasztanak a körülötted lévőket, és csak azt érzed, hogy itt a világ minden pénze is kevés lesz, kell a harmad, negyed állás is, hogy mindezt ki tudd fizetni.

Mik ezek az ártatlannak tűnő kérdések?

És fogsz tudni róluk gondoskodni?

Biztos a munkahelyed? Meglesz a gyerekszoba? Autót legalább kicseréled? Nagyobba költöztök? Meglesz a felújítás addigra?

Rengeteg ártatlannak tűnő, de a bőr alá befészkelődő kérdés, ami mind egy irányba mutat: vajon

elég jó vagy-e apának a társadalom szem-

ében? Három gyerekkel ezelőtt még én is megkaptam ezeket a kérdéseket. Három gyerekkel ezelőtt még engem is érdekelt, hogy a legjobb (= legrágább) babakocsink legyen, a legjobb kiságyunk, és általában fogalmatlanul vágtam neki az egésznek.

Szerencsére neked már nem kell ezt csinálnod, mert itt vagyok én, és csináltam a Youtuberba egy rakás videót arról, hogy mit érdemes megvenni és mit nem szükséges, meg arról hogy mit csinálj a hasfájással, a lázzal, de van

videóm bőven a babahordozásról, és egy csomó mindenről, ami segít eligazodni ebben a teljesen új világban.

Ezen kívül rengeteg tanfolyam is létezik már, ahol ezeket és hasonló dolgokat mondanak el. Nem azokra a tanfolyamokra gondolok, amik a szülésre készítik fel, hanem a szülésre. És most jön az első tanácsom: ne csak a szülésig lássatok el, hanem tovább. A szülés nem a vége valaminek, hanem a kezdete.

A gyerekvállalás egy egész életen át tartó projekt. Érdemes rászánni azt a pár estét, amíg átrágod magad egy ilyen tanfolyamon. Ezek kizárhatóak, és az előbb említett káros és túlzó elvárások miatt felgyülemlett nyomást kifejezetten jól és tartósan csökkentik. Szánd rá az időt, keress egy szimpatikus tanfolyamot, és csináld meg!

A végén eljutsz odáig, hogy a gyereket nagyon nem érdekli, mi a márkajelzés a babakocsin, csak az, hogy valamelyik szülőre legyen felkötve kendővel, hogy érezze a testmelegét, hallja a szíve dobogását. Hogy veletek alhasson, ami az egyik legjobb módja az egészséges fejlődésnek. Hiszen az alvás társas cselekedet, miért kellene őt egyből külön rakni? Erre gondoltál már?

Az a fontos neki, hogy ha fájdalma van, érezze, hogy törődik vele valaki, aki odafigyel rá, védelmezi. Aztán pár hónap múlva élvezitek a kölcsönös bizalmat, mehet a dögönyözés, a levegőbe dobálás (az édesanyák nagy öröme :)), az együtt kúszás mászás, a vicces színű kajákon kuncogás. Ez az apaság, ez a menőség, nem a társadalmi elvárásoknak való megfelelni akarás. Azt csinálják azok, akiknek nincs jobb dolguk.

Bende Tibby Apavlogger voltam a Youtuberól





Van kire támaszkodni

Segítünk a felelősségteljes pénzügyi döntésekben, hogy az aktuális élethelyzetetekhez szabott biztosításotok révén kár esetén se rendüljön meg családotok anyagi helyzete.

Ide nekem a gyereket!

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ APÁNAK BABÁRÓL...

Megváltozott feladatkörök, avagy mi lesz a dolgod?

A legfontosabb, amit a baba születését követő időszakban tehetsz, hogy türelmes leszel. Türelemmel fordulsz feleséged irányába és türelmes maradsz a megváltozott élethelyzettel kapcsolatban is.

El kell fogadnod, hogy eleinte átmenetileg háttérbe kerülhetsz, mely természetes abban a szituációban, amikor a kisbaba mindennapjait az etetés és altatás igénye tölti ki. Még ha manapság – Veled együtt – egyre több férfi vállal is szerepet a vajúdásnál és a szülésnél, besegít a gyermek körüli teendőkbe, érthető módon, egy időre kikerül a nő figyelmének középpontjából. A nap 24 órájában zajló babagondozás rendkívül kimerítő az anya számára, aki ráadásul továbbra is igyekszik megfelelni egyéb szerepeinek is. Anya, nő, feleség egyszerre, esetleg később szeretne visszaállni a munka világába is.

Talán úgy érezheted, hogy a családfenntartás feladata egyedül rád marad, s miközben estig dolgozol, hazaérkezésedet követően vágsz kedvesed figyelmére, gyengédségére, az intimitásra, az egyre kevesebb otthon töltött idő miatt azonban még távolabb kerül sz a csa-

ládi fészektől. Ugyanakkor a nő amiatt lesz feszült, hogy egész napját nélkülöd tölti, otthon, elszigetelve, miközben igyekszik megfelelni új szerepkörének, s miután hazaérsz, természetesen vágyik a segítségedre. Lényeges, hogy megtaláljátok azt az egyensúlyt, amely mindkettőtöket kellő mértékben kielégíti, hogy egyikőtök se érezze magát kirekesztve a másik, illetve a család életéből. A sok munka ellenére is figyelj oda családotokra, és légy türelmes! Tartsd észben, hogy a szeretett nő stabilitását, aki rövid idő alatt számtalan testi-lelki változáson megy keresztül, te magad tudod biztosítani jelenléteddel, támogatásoddal. Ne feledd, ez egy átmeneti időszak, mely során hozzá kell szoknod az új élethelyzethez, mely nagy változásokat indít be nem csak párkapcsolati, családi, de egyéni szinten is. Fontos tudatosítanod, hogy kisbabátok születésével lezárult egy életszakasz, s elkezdődött egy új, mely teljesen más kihívásokat tartogat számodra, s melyben elsősorban apaként kell helytállnod.

Ne tartsd vissza az, hogy kezdetben nem tudod őt táplálni és nem tudsz vele annyira

időt együtt tölteni, mint az anyukája. Számos olyan tevékenység akad számodra, melyben gyakorolhatod apaszerepedet, ezzel mélyít-

heted kapcsolatodat gyermekeddel, ráadásul feleségedet is felmentheted pár perc erejéig a teendők alól. II

Kezdeti nehézségek: Hogyan tartsd a babát?

Fontos, hogy mielőtt megfognád a babát, mindig moss kezet! Ha éppen nincs a közeledben víz és szappan, töröld át a kezedet fertőtlenítő kendővel, véletlenül se adj esélyt a bőrdőn lévő baktériumoknak arra, hogy átkerüljenek a picire.

Egyik kezettel nyúlj a baba nyaka alá, ujjaiddal támaszd meg a fejét is, hogy emeléskor ne zuhanjon hátra! Másik kezedet csúsztasd be a háta alá, majd finoman emeld fel, s húzd magadhoz testközelbe!

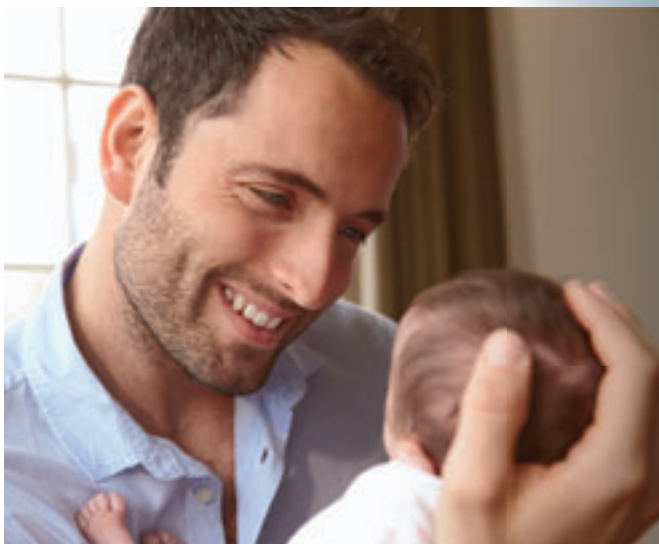
• BÖLCSŐTARTÁS – A bölcsőtartás előnye, hogy a szív magasságában elhelyezkedő baba gyorsan elalszik szívéd ritmusos dobogását hallva (főként, ha fejcskéje a bal oldaladon nyugszik). Helyezd jobb kezedet a baba feje alá, a ballal támaszd alá a gerincét, majd fektesd fejét/nyakát a bal karhajlatodba! Mivel jobb kezed szabad, lehetőség van egyéb feladatok elvégzésére.

• VÁLLON TARTÁS – Az újszülöttek esetében ideális pozíció, viszont ahogy nő a gyerek, annál kevésbé szereti, ha így tartod őt. Emeld fel kisbabádat és fektesd fejét a vállad elülső részére (vigyázz, hogy ne lógjon túl a válladon)! Popsiját támaszd alá karhajlatodban úgy, hogy lába lógjon a karod alá! Szabad kezedet helyezd a pici hátára, így biztosabb tartást érhetsz el! Ha

esetleg le kell hajolnod, a fejét és nyakát támaszd meg!

• CSÍPÓN HORDOZÁS – A legkényelmesebb pozíció a fél évesnél idősebb, mászni tudó baba esetében, akinek már megerősödtek a nyak-, fej-, és hátiizmái. Egyik kezettel karold át a hátát, csúsztasd kezedet a hónalja alá, másik karodat helyezd a popsijára! Emeld fel őt a csípődig azon az oldalon, amelyik kezettel átkaroltad, és helyezd a csípődre! Jó esetben a baba szétterpesztett lábakkal tud ülni az oldaladon.

• HASON TARTÁS – Mivel a vízszintes pozíciót túl sokáig nem viseli el a baba, ezt a tartást csak rövid távon tudod fenntartani. Erősebb karodat csúsztasd hátulról a pici alá, lábai között előrefelé, és támaszd alá mellkasát! Másik kezedet helyezd a hátára, majd így stabilizálva, emeld fel és tedd őt az oldaladhoz! II



FÜRDETÉS

Az újszülött babák tisztán tartása a szivacsos lemosdatással kellően elérhető. Így nem kell őt vízbe mártani (amit csecsemőként elég nehezen viselhetnek a babák), szárazon marad a köldökcsonk is (tilos a köldökcsonkot bevezetni!), ráadásul megkíméled a kisbaba egyébként is érzékeny bőrét. A mosdatást legyszerűbben úgy végezheted, ha egy törölközőre fekteted a picit, a közelébe készített a kézmeleg, szappanos vízzel töltött lavórt, majd a vetkőztetést követően finom mozdulatokkal lemosod a babát. Ne felejtssd el utána gondosan megtörölgetni. Célzerű, ha a fürdetés idejére 23-25 °C-ra emeled a szoba hőmérsékletét, hogy a kicsi komfortosan érezze magát.

Amikor már „fürdőképessé” cseperedik gyermeked (már leesett a köldökcsonkj), kénytelen leszel megküzdeni a kiskádban való fürdetéssel, amit nagyjából fél éves koráig tudsz alkalmazni, utána jöhet a nagy kád... De térjünk most vissza a babakádroz, melyet érdemes csúszásgátlóval kibélelni. 5-8 cm-ig töltsd meg vízzel, először hideg vizet eressz bele, majd utólag töltsd hozzá a forró, de a lényeg az, hogy elérd az ideálisnak számító 37 °C-ot (ezt tesztelheted egy vízhőmérő segítségével, de rutinosabb apukák akár könyökük vízbemerítésével is). Ha neked túl meleg a víz, a babának is az lenne. Mielőtt nekilátsz gyermeked mosdatásához, mindenképpen készítsd ki elérhető közelségbe a következő dolgokat:

- a fürdetéshez szükséges mosdókesztyű vagy szivacs, fürdetőkrém, sampon
- játék a babának
- száraz törölköző
- babaápoláshoz szükséges krém
- új pelenka
- tiszta ruha

Amennyiben a pici élvezi a meztelenséget, hagyd őt a vetkőztetés után pár percre szabadon.

Miután beemelted őt a kádba, egyik kezoddal támaszd meg a fejét, nyakát és vállát a víz fölött, másik kezoddal pedig óvatos mozdulatokkal mosd le a bőrét, különösen ügyelve a nyakráncokra, a különböző hajlatokra, a fül mögötti területre! Ha szükséges, mosd meg a haját is (2-3 naponta érdemes). Legyél óvatos a kutacsoknál, ne folyjon a víz a baba szemébe, fülébe! Ha végeztél, öblítsd le a fürdetőt, bugyoláld be a gyermekedet egy tiszta törölközőbe vagy fürdőlepedőbe, majd töröld szárazra. Végezd el a szükséges bőrápolási lépéseket, pelenkázd be, majd öltöztess fel! Hogy tetszik az eredmény?

Miután kinövi gyermeked a babakádat, és már biztonsággal ül, eljön az ideje annak, hogy a felnőtt kádban fürdesd őt – ezt megoldhatod úgy is, hogy beülsz vele együtt, ►



vagy a kád mellett térdelve mosdatod. Mire érdemes figyelni a „nagykadas fürdetésnél”? Tekintve, hogy a baba egyre mozgékonyabb, soha ne hagyj felügyelet nélkül (ez vonatkozik a mosdatási technikák mindegyikére!)! Helyezz csúszásgátlót a kád aljába és védőt a vízcsapra, amivel megakadályozhatod, hogy beverje a fejét vagy esetleg megnyissa a csapot. Engedj vizet a kádba, melynek vízszintje a gyermek dereka alá érjen, kb. 5-10 cm magasságban. Ellenőrizd a hőmérsékletet, mely ideális esetben továbbra is 37 °C-os. A fürdetés technikája megegyezik a babakádban zajló mosdatással, azzal a kivétellel, hogy ilyenkor érdemes játszani a gyermekkel, ha beültetted a kádba, hogy minél élvezetesebbé tedd számára a fürdetést.



HAJ-FÜL-KÖRÖM

Ha igazán bátor Apuka vagy – márpedig miért ne lennél az –, akkor megpróbálkozhatasz a babaápolás további nehézségeinek leküzdésével is. Ide soroljuk a hajmosást, a fültisztítást, körömvágást. Már előre szörnyülködös, és az olvasást félbehagyva máris keresed a feleségedet, aki kimenthet téged ebből a borzasztó feladatkörből? Felejtsd el egy időre – vagyis, hagyd őt tovább pihenni! –, mindjárt meglátod, hogy nincs is szó nagy ördöngösségről...

Babája válogatja, hogy ki mennyi hajjal születik, az viszont valószínű, hogy pár hét után hullani kezd a babahaj, ami természetes folyamat. A pici hajmosása végtelenül egyszerű művelet, hiszen elég lesimítani egy nedves szivaccsal, és megfésülni egy puha kefével. Arra kell csupán figyelned, hogy ne sértsd meg a ►



fejbőrét, mivel az még nagyon érzékeny terület, különösen a kutacsok környéke.

A körömvágás az előzőhöz képest valóban egy picit nehezebb feladat, de ezt az akadályt is könnyen veheted, főleg, ha megérted, hogy ezzel kisbabádat (és sokszor akár magadat) óvod meg attól, hogy összekarmolgassa magát. A körömvágás gyakoriságáról fölösleges szót ejteni, egyrészt mert változó, hogy milyen gyorsan nőnek a kis körmei, másrészt tudni fogod, hogy mikor ragadj ollót: amikor megjelennek a babán (vagy rajtad) a karmolásnyomok. Ha nagyon ellenáll a kicsi az ollónak, használj helyette körömrészelőt, vagy tűzd ki az éjszakát a feladat elvégzésére, amikor alszik. Mindig ügyelj rá, hogy ne nője be a körömágy bőre a körmet, illetve hogy ne szakadjon be vágáskor a köröm, mert a fájdalomtól túl gyulladást is okozhat a babának. Fontos, hogy a körömszéleket mindig egyenesre vágjuk, így elkerülhetjük, hogy a baba körme a bőre alá nőjön.

A kicsi fülével kapcsolatban arra kell figyelni, hogy a nem látható területet, tehát a hallójáratot ne tisztítsd, ne helyezz bele semmit, mert a hallójáratban képződött fülzsírt a dobhártyáig nyomhatod, ami gyulladást okozhat. Tisztítsd kimondottan kisbabáknak szánt fültisztítópálcikával csak a fül külső részét! Ügyelj arra is, hogy ne kerüljön víz a fülébe, mert az fertőzésveszéllyel járhat!



ETETÉS, ÉS AMI VELE JÁR

Amíg kisbabátok szopizik, addig értelemszerűen nem sok dolgod akad az etetése körül. Nagyon fontos, hogy a kicsi, ameddig és amikor csak akar, szopizzon, hiszen az anyatej egyben étel és ital az Ő számára. Előfordulhat azonban olyan időszakok, amikor az édesanya átmenetileg távol van, így újabb részfeladattal bővíülhet az a repertoár, amellyel hozzájárulhatsz babátok gondozásához, és a kettőtök közti kapcsolat elmélyüléséhez. Az anyukák gondoskodóak, előrelátóak, ezért mindig találsz lefejt anyatejet a hűtőben, amivel kellő előkészítés után csillapíthatod gyermeked éhségét. Az etetésre kiválóan alkalmas a svéd itatópohár. Meg fogod látni, hogy milyen ügyesen tud inni csöppséged ebből a különleges pohárból.

AZ ANYATEJ ELŐKÉSZÍTÉSE

Amennyiben az édesanya előre gondoskodott az anyatej lefejéséről és tárolásáról, neked csak annyi dolgod lesz, hogy kivedd a hűtőből (vagy fa-

gyasztóból) a megfelelő mennyiséget, és felmelegítsd. A lefejt anyatejet -saját egészséges csecsemő számára - 3-4 napig lehet hűtőben tárolni, az ajtótól távol, a hűtő leghidegebb polcán, vagy -18 fokon 6 hónapig, megfelelő edényben lefagyasztva. Célszerű kis adagokat lefagyasztani, mert kiolvasztás után újrafagyasztani tilos! Soha ne használj a melegítéshez mikrohullámú sütőt! Helyezd meleg vízbe az itatópoharat, amíg langyossá nem válik az anyatej. Ezután keveset a csuklód belső felületére öntve ellenőrizd a hőmérsékletét, és ha minden stimmel, etesd meg vele kisbabátokat!

AZ ETETÉS SZABÁLYAI

Most, hogy már tudod, hogyan kell előkészíteni a gyermekednek szánt táplálékkal, fontos ismertetni a biztonságos etetés szabályait.

Vedd karodba a babát, a lényeg, hogy minél függőlegesebb helyzetben tartsd őt, megelőzve a félrenyelés, fulladás lehetőségét. Ajánlatos egy előkét tenni a nyakacskájába, ruhája védelmére. Érintsd az etetőpohár csőrét enyhén megdöntve a szájacskájához és ő a nyelvecskéjével szopogatni fogja a pohárból az anyatejet. Látod milyen ügyes? Etesd őt addig, amíg el nem fogy az adagja, vagy amíg azt nem látod rajta, hogy elegendő volt számára. A munka végeztével jöhet a büfiztetés...

A BÜFIZTETÉS

A büfiztetés elmaradhatatlan velejárója az étkezéseknek.

A legtöbb baba ugyanis az étkezések közben levegőt nyel (a szoptatott babák általában kevesebbet). A bennszorult levegő kellemetlen puffadást és akár görcsöket is okozhat. Ha a kicsi mohón szopizik, vagy a svéd itatópohárból táplálod, akkor nagyobb a valószínűsége, hogy szükség lesz a büfiztetésre.

Egyes babák megküszködnek a бүfivel, másoknak pedig szinte azonnal sikerül. Pár percet mindenképpen szánj a бүfizésre, de ha 10 perc alatt sem történik semmi, nem érdemes tovább próbálkozni.

IGY BÜFIZTESS:

A függőleges helyzetben történő бүfiztetés az egyik legegyszerűbb: fektesd a babát válladra, egy törölközőt vagy textílpelenkát helyezve alá. Egyik kezoddal tartsd a fenekét, a másikkal pedig ►



finoman ütögesd a hátát, vagy körkörös mozdulatokkal masszírozd.

Helyezz a térdeidre egy törölközőt vagy textílpelenkát, és fektesd a babát keresztben az öledben úgy, hogy a fejét tartsa az egyik combod, hasát pedig a másik. Simogasd hátát felfele irányban, körkörös mozdulatokkal – amíg a gáz ki nem jön.

Szintén bevált módszer a baba karra, vagy combra fektetése. A hason fekvő kicsi gyomrára így enyhe nyomás nehezedik, ami simogatással kombinálva segíthet előhozni a bent rekedt levegőt.

Fontos, hogy bármelyik pozíciót is választod a pici számára, legyen kényelmes a választott pozíció.

A WHO és az UNICEF ajánlása szerint a babának az a legjobb, ha 6 hónapos koráig kizárólagosan anyatejjel táplálják.

Biztosan tudjátok a pároddal, hogy a szoptatás, az anyatejes táplálás a legmegfelelőbb gyermeketek számára, viszont fel kell készülni egyéb, nem várható eseményekre is, ezért minden lehetőséget ismerni kell, ami gyermeketek gondozása során jelentkezhet. Ha töletek függetlenül kialakul olyan helyzet, ami meggátolja az anyatejes táplálást, ismernetek kell a tápszer elkészítésének szabályait. Azt azonban tudnotok kell, hogy babátok CSAK orvosi javaslatra kaphat tápszert! Nagyon fontos, hogy az orvos döntson ennek felírásáról.

A TÁPSZER ELKÉSZÍTÉSE

Mindig olvasd el az előírást és annak megfelelően láss hozzá a feladathoz! Lényeges, hogy akkor készítsd el a tápszert, amikor ténylegesen szükség is van rá, ne állítsd össze előre! Nézd meg a leírásban, mennyi vízre lesz szükséged! Ha boltban kapható babavizet használsz, azt nem kell felforraltatni, de ha csapvízből készíted a tápszert, forrald fel egy tiszta edényben, majd hagyd kihűlni majdnem testhőmérsékletűre! Ekkor tegyél egy zárható mérccével ellátott pohárba megfelelő mennyiségű tápszerport, és a szükséges víz egy részét, majd rázd csomómentesre az edény tartalmát. Végül add hozzá a maradék vizet és rázd fel ismét a poharat! Ha elkészültél, ellenőrizd a tápszer hőmérsékletét, csepegtess a csuklód belső felére és teszteld addig, amíg testhőmérsékletű nem lesz.

STERILIZÁLÁS

Fontos megjegyezni, hogy az első fél évben naponta szükséges sterilizálni azokat a kellékeket, amelyek a pici etetéséhez szükségesek. Az anyatejet tároló poharat, a svéd itató poharat is sterilizálni kell, ezzel is megelőzve a fertőzésveszélyt, amely a különféle apró szennyeződésektől kialakulhat a gyenge szervezetnél. Fél év után elegendő a heti egyszeri fertőtlenítés. Ugyanúgy el kell mosni naponta az eszközöket, de ezúttal megfelel a gyenge mosogatószeres változat, alapos öblítéssel. Ne felejts el minden alkalommal kezet mosni! II

Közös elfoglaltságok, játéktípusok

Nagyon sok apa esik bele abba a hibába, hogy azt gondolja, amíg pici a baba és folyton az anyja közelségét keresi, addig ő nem juthat igazán szerephez, esetleg ódzkodik is attól, hogy bármit is “kezdjen vele”, mivel még túl kicsi, talán megfogni sem meri.

Természetesen vannak olyan apák is, akiknél egyszerűen csak arról van szó, hogy nehezebben, lassabban hangolódnak rá szerepükre. Ha úgy érzed, te is ebbe a csoportba tartozol, fontos, hogy ne sűrgesd magad, idővel tudni, érezni fogod, hogyan fordulj gyermeked felé, hogyan foglalkozz vele! Ne várd meg, míg önállóan mozogni vagy beszélni kezd a gyermek. Ahogy azt már korábban írtuk, kettőtök kapcsolata, a kötődési folyamat már az első pillanattól kezdve épül, ezért – még ha apró

lépésekkel is – mindenképp tegyél azért, hogy közel kerülhessetek egymáshoz! Azon túl, hogy a babagondozási feladatokból át tudsz vállalni ezt-azt, jótékony hatással lesz kettőtök kapcsolatára, és a baba fejlődésére, ha időnként játékokra, játszásra is fordítasz időt. A lényeg természetesen azon van, hogy semmit ne sűrgess, ne erőltess, hallgass az ösztöneidre! Vonatkozik ez arra is, hogy nem kell az anya viselkedéséből inspirálódnod, nem kell úgy beszélned, úgy játszani a kicsivel, ahogy ő teszi. A te apaszeredet pont az teszi különlegessé és pótolhatatlanná, hogy a társaságodban gyermeked teljesen más tapasztalatokban, élményekben részesül, mint amikor az anyukájával játszik. Viselkedj természetesen, játssz úgy a babával, ahogy az neked jólesik! ►





JÁTÉKTÍPPEK A BABA KÜLÖNBÖZŐ FEJLŐDÉSI SZAKASZAIRA:

- ▶ Mivel **eleinte** még nem tud egyedül mozogni a baba, az első félévben arra kell törekedni, hogy segítsd érzékszervei fejlődését. Kiválóak azok a színes, csörgő-zörgő, plüss, zenélő tárgyak, melyek a baba fölött lógnak például a kocsiban, a kiságyban vagy a játszószőnyegen. Ösztönözd gyermekedet arra, hogy nyújtózkodjon értük, fogja, tapogassa, rázza meg azokat!
- ▶ **Fél és egy éves kora között** a gyermek belelendül a mozgás nyújtotta lehetőségekbe, tenyerére támaszkodik, átfordul egyik oldaláról a másikra, kúszik-mászik, végül talpraáll. Első születésnapjához közeledve egyre szimpatikusabbak lesznek számára a toronyépítő és a zajkeltő játékok.
- ▶ **1 éves korától** abban kell támogatni őt, hogy minél önállóbb és mozgékonyabb legyen. Jöhetnek a tologatós, húzogatós játékok, a nyomogatós, lapozgatós dolgok, a pedálos kismotor vagy a labda.
- ▶ Gyermekednek **2-3 éves korában** sokat fejlődik a kézügyessége, fantáziája, így előkerülhetnek a kreatív játékok, kifestők, fejlesztők, kirakók, gyurma. Fontos azonban, hogy mindig felügyeld a kicsi játéktevékenységét, nehogy bármit a szájába vegyen! Ez a kor már lehetővé teszi a közös sétákat is, felfedező utakat a természetben, mely során "megvitathatjátok" a látottakat, ezzel szélesedik a pici világról alkotott látóköre is.

Az apa-gyermek játéknak van még egy olyan kategóriája, melyektől az anyukák nagy része óvna kisgyermekét: ez pedig a mászás, ugrálás, birkózós tevékenység. Na igen, ez az apák terepe. Az anyukák mindentől óvó, gondoskodó magatartása mellett igenis szükség van a keményebb, izgalmasabb, kihívást jelentő játékokra, programokra is, mely által ugyancsak fejlődik a gyermek.

Egy mozgalmas nap végén kellemes levelezést nyújthat mindkettőtök számára a meseol-

vasás. Anya megnyugtató hangja mellett kifejezetten izgalmas lehet időnként a te hangodon is megszólaltatni a történeteket.

A fentiek természetesen csak példák, az ötletgazda te magad vagy, és mindegy, hogy mikor, mit és hogyan játszol gyermeketekkel, a lényeg, hogy add át magad az érzésnek! Légy türelmes és ne felejtse el szüntelenül dicsérni, buzdítani a kicsit az éppen aktuális, sikerélményt nyújtó tevékenységében. Ezzel megalapozod kettőtök hosszú távú, bizalmas kapcsolatát. II

Miért sír a baba?

Valószínűleg észrevetted, hogy gyermeked sírása többféleképpen is hangozhat, s amire talán nem gondoltál eddig: a sírás különbözősége mögött más-más okok, illetve igények állhatnak. Kis odafigyeléssel azonban te is felismerheted a szípagás, zokogás,

bömbölés közti különbségeket, melyekkel gyermeked valamit mindenképp tudatni akar veletek. Ha sikerül megkülönböztetned és megértened az egyes sírásfajták jelentés-tartalmát, a későbbiekben egyszerűbb lesz megtalálni az adott hangjelzés okát.

TELE A PELUS – Talán ezt a legegyszerűbb kideríteni, hiszen a „nagy dolgot” könnyen érzékeli az orrod, egyéb esetben pedig az is segít, ha kézzel áttapogatod, nedves-e már a pelenka. Ha szükséges, pelenkázd át a babát. A pici sírása ebben az esetben inkább jajveszékülésnek hat, hangos, fokozatosan kezdődő, de elhúzó-dó jajgatásról van szó, melyet olykor kalimpálás is kísérhet.

ÉHSÉG – Napi 7-10 alkalommal is megéhezhet a baba, tehát gyakori, hogy emiatt sír. Ha etetés után elhallgat, tényleg ez volt a titok nyitja. Ezt a sírás típusát viszonylag könnyen felismerheted, ugyanis hangos, ritmusos ordításról van szó, melyet rugdosás vagy egyéb ritmikus mozgás kísér.

HŐMÉRSÉKLET-INGADOZÁS – Sírhat a baba akkor is, ha melege van, de akkor is, ha fázik, leginkább az utóbbi fordul elő. Figyeld az öltözetére és az egyéb külső körülményekre. Ha kipirosodik, megizzad, egyértelmű jelét adja annak, hogy melege van, de a hangos, tiszta, folyamatos sírás is utalhat rá, melynek határozott ritmusa van.

FÁRADTSÁG – Ha sírás közben a szemét dörzsöli a pici, nagyokat ásít, altasd el. Leginkább nyafogáshoz hasonlítható a fáradtság esetén jelentkező ritmustalan sírás, melynek hangmagassága változik.

PUFFADÁS – Ha fészkelődik, izeg-mozog, lábait a hasa felé emelgeti, valószínű, hogy a felgyülemlett gázok miatt sír. Ilyenkor büfiztesd, vagy tornáztasd a lábait, hogy a szelek távozhassanak.

SZERETETHIÁNY – Van olyan sírásfajta, ami azért tör elő a babából, mert egyszerűen úgy érzi, túl sokáig lett magára hagyva, unatkozik, vagy éppen túl sok inger érte, nyugtalan, ezért legjobb módszer a csitítására, ha megvigasztalod. Az unatkozó gyermek sírása rendszertelen, koordinálatlan, gyakran abbahagyja a sírást, és azt figyelni, reagálsz-e rá.

BETEGSÉG – A betegségből adódó rossz közérzet sírásra készíti a babát, mely leginkább nyöszörgésnek nevezhető. Vizsgáld meg, nem a fenti esetek valamelyike áll-e fenn, ha mindegyik kizárható, de a sírás akár fél óránál tovább is tart, vidd orvoshoz a picit!

FÁJDALOM – Ha fájdalom éri a kisbabát, sokkal intenzívebben, hangosabban sír, mint egyéb más esetekben. Hirtelen és váratlanul támad ez a sírás, dallam és ritmus nélküli. Teste ilyenkor általában megfeszül, lábait felhúzza, karjait leszorítja. II

Jó mulatság, férfi munka!

TIPPEK, HASZNOS TUDNIVALÓK AZ APÁNAK...

Utazik a család...

Most, hogy megvizsgáltuk a biztonságos autós utazás körülményeit, áttérhetünk a következő, kellemesebb témakörre, amikor végre autóba ül a család, hogy utazzon.

Egészen eddig, ha pároddal útnak indultatok, – legyen szó többnapos autós kiruccanásról, repülős nyaralásról vagy csak egy hétvégi vidéki családi látogatásról – legrosszabb esetben is elegendő volt az indulást megelőző este bedobálni a bőröndbe a fontosnak vélt holmikat. Mostantól viszont jobb lesz, ha felkészülsz rá, hogy az utazások körüli előkészület nem kis fejtörést okozhat. Mindenre gondosan fel kell készülni, pontosan átgondolni, hogy mire lesz, lehet szüksége kisbabátnak abban a környezetben, ahova indulni készültök.

A kicsi utazási csomagját vélhetően már az utazás előtti napokban az anyuka összekapcsolja és gondosan végiggondolja, mikor, milyen ruhadarabok, a gondozáshoz milyen alapfelszerelések kellenek, mi mindenre lesz szükség az etetéshez.

MIBEN SEGÍTHETSZ?

Amiben viszont Te is segítségére lehetsz párodnak, elsősorban az olyan információk összegyűjtése – attól függően, hova utaztok –, hogy pontosan milyen felszerelés fog rendelkezésre állni (például kiságy, ahhoz tartozó ágynemű, fürdőkád, babakád, etetőszék, stb). Ha felférted ezeket, akkor tudni fogod, hogy kell-e magatokkal vinni utazóágyat, hordozható etetőszéket, összecusukható kádat, és ennek megfelelően összekészítheted, majd behelyezheted azokat az autóba.

UTAZÁS A PICIVEL

A legkényelmesebb utazási forma kisbabával kétségkívül az autós megoldás, hiszen bármikor meg tudtok állni egy autós pihenőben, parkolóban vagy benzinkútnál, ahol a pelenkázásra már a legtöbb esetben külön felszerelést, helyiséget biztosítanak. Az etetést érdemes a pihenés közben beiktatni, nehogy útközben a fékezés vagy zötykölődés hatására félrenyeljen a kicsi. Az indulást célszerű nagyjából a baba alvásiidejével megegyezően betervezni, esetleg

fél-egy órával korábban elindulni, de ez nyilván függ az utazás hosszától is. Ne feledkezzetek meg az „utazójátékokról”, hogy legyen mivel lekötöni a baba figyelmét, szórakoztatni, ha kezdene nyugoszkodni az utazás hossza miatt. Melegben, napsütésben praktikus a napellenző felszerelése az ablaküvegekre.

A tömegközlekedési eszközök igénybevételel vagy a repülő utazással várjatok legalább addig, míg a 3 hónapos kort el nem éri a baba, hogy ezzel is megelőzzétek a fertőzésveszélyt, ami a nagy létszámú utasközönség miatt esetleg fennállhat. Ezenél az utazási formáknál az összecukható babakocsi, vagy a babahordozó lehet az ideális szállítóeszköz, a pelenkázótáska tartalma viszont ugyanaz marad.

Repülő utazásnál ne felejtsetek el, hogy a kézipoggyász nem tartalmazhat 100 ml-nél nagyobb kiszerelésű kozmetikumokat, folyadékokat! Tájékoztatók a célország egészségügyi körülményeiről is, és ha szükséges,

intézkedjétek a megfelelő védőoltásokról, nem csak magatok, de természetesen kisbátok számára is!

MI KERÜLJÖN A PELENKÁZÓTÁSKÁBA?

A pelenkázótáska szerepe elvitathatatlan, bármilyen utazási eszközt és időtartamot válasszatok is, mindig legyen kéznél a táska, mely tartalmazza a baba számára legfontosabb dolgokat.

Természetesen, ezek alapfelszerelések, lehet egyénileg bővíteni (rutin alapján akár szűkíteni is), az adott utazási cél, forma, évszak szerint alakítani, mert nem mindegy, hogy síelni indul a család, vagy egy tóparti piknikre, esetleg tengerparti üdülésre.

A lényeg az, hogy rohangálás, kapkodás nélkül, stresszmentes körülmények között sikerüljön gondosan összekészíteni a család utazásához szükséges holmikat, hogy az együtt töltött idő valóban minőségi és pihentető legyen. Kalandra fel! II



BABAÚSZÁS APÁVAL ÉS ANYÁVAL

A babaúszás remek családi program és számtalan játékos hatása van, nemcsak a baba testi fejlődésére, hanem a szoros és szeretetteljes szülői kötődések kialakításában is.

A mikor még pici a baba, kevés olyan közös program vagy teendő van, amiben az apukák is maximálisan részt vehetnek. Az első hónapokban a legtöbb feladatot még az anyukáknak kell

ellátni, ilyenkor természetes, ha az apukák úgy érzik, túl kevés időt vannak a babával, vagy nem tudnak elegendő segíteni. A nap nagy részét általában külön töltik, amíg az apuka a munkahelyen van, ezért különösen értékesek az esti órák és a hétvégék.

Az esti fürdetések nagyon jó alkalmak arra, hogy az apukák egyszerre segíthessenek és hasznos, vidám időt töltsenek a kisbabával. Mindenki ismeri a fürdetésre hazasiető apukák lelkesedését, az első időszakban ez igazán az ő terepük.

AZ ESTI FÜRDETÉSEN TÚL

Szerencsére ma már sok helyen lehetőség van rá, hogy amikor már kicsit nagyobb a baba, az esti fürdetések mellett hétvégén is együtt pancsolhasson a család. Egyre népszerűbb program a babaúszás, aminek fontos célja, hogy a kisbaba több időt töltsön az anyukája mellett az apukájával is.

A kisbaba testi fejlődésére is játékos hatással van, mert erősíti az izomzatot, a mozgást, a koordinációt is fejleszti, és kialakítja bennük a vízbiztonságot.

MI IS AZ A BÚVÁRREFLEX?

3-4 hónapos gyerekeket már el lehet vinni babaúszásra, mivel ilyenkor még hónapokig működik a bűvárreflex – vagyis ha víz ér a baba arcához, visszatartja

a légzést úgy, hogy becsukja a száját és az orrán fújja ki a levegőt. De mielőtt belevágnánk, mindig érdemes szakember véleményét kérni, és orvos tanácsát, hogy nem zárja-e ki bármilyen ok – fülfájás, orrfolyás stb. –, hogy kisbabánkat pancsolni vigyük.

Az első időszakban elsősorban hozzászoktatjuk a kisbabát a vízhez és jól érzi magát. A nagyobb gyerekeknél már célzottabban lehet oktatásra, fejlesztésre fordítani a babaúszáson töltött időt. Megtanulják a helyes levegővételt, nem fognak félni a víztől, így úszni is könnyebb lesz megtanulniuk. És mivel más gyerekek és szüleik veszik körül őket, a szocializálódást is segíti.

A legfontosabb azonban, hogy a babaúszáson az apukák jelenléte biztonságérzetet ad a kisbabának, intenzíven erősíti a kapcsolatot, kötődést és játékos, szórakoztató élményt nyújt számukra.

ÉRDEKESSÉGEK ÉS CSALÁDRA SZABOTT BIZTOSÍTÁSI AJÁNLATOK!

aegon.hu/babamama

Az Aegon Baba-Mama Programot kifejezetten Nektek, kisgyerekes szülőknek hoztuk létre azért, hogy könnyen követhető tanácsokkal járuljunk hozzá családotok biztonságához.



Gyermekednek Te vagy a biztonság

Még rengeteg ismeretlen vár rá, fel kell fedeznie mindent, ami körülveszi az életben. Gondtalan fejlődéséhez elengedhetetlen a biztos anyagi háttér, melynek megteremtésében szeretnénk Nektek segítséget nyújtani.

Mi segítünk a felelősségteljes pénzügyi döntésekben, hogy minél több időt tölthessetek el közösen!

Hivatalos ügyek

Apukák GYES-en / GYED-en...

Na igen... mi van akkor, ha a feje tetejére áll a világ, és a 21. században már az apukák is mehetnek gyesre, gyedre, hogy míg anya naphosszat dolgozik, addig apa lássa el az otthoni feladatokat, a takarításon át a főzésig, s ami a legfontosabb: vigyázzon a gyerek(ek)re? Egyáltalán kinek jut eszébe olyasmi, hogy az apuka pelenkára cserélje a csavarkulcsot, vagy egy menő tender helyett éppen a pici altatása legyen a legnagyobb projektje, s a munkaruha vagy öltöny helyett olyan otthoni viseletben zsonglörködjön, melyen adott esetben a baba egész napi menüje szerepel? A kérdés továbbra is változatlan: miért és kinek jó az, ha apa megy gyesre?

A tradicionális családi szerepektől eltérően, akkor lehet hasznos ez a felállás, ha az apának nincs állása, esetleg a felesége lényegesen többet keres. Mivel a mai magyar társadalomban többségében még mindig a férfiak kapnak több fizetést, ez a lehetőség egyelőre kevés családot érint.

Mi történik a férfi hiúsággal abban az esetben, ha mégis az apa-gyes mellett dönt a család? Mivel elsősorban az anyagi megfontolás, a család ellátásának célja áll a háttérben, az öncélú gondolkodás ez esetben

nem kap helyet. Az pedig kifejezett előnyt jelent, hogy az apuka is közel kerülhet gyermekéhez, s még ha az anya pocakjában töltött 9 hónapot nem is tudja bepótolni, lényegesen sokat számít ez az időszak ket-tejük hosszú távú kapcsolatában. Arról nem is beszélve, hogy belelátva a háztartás és a gyermek körüli teendők legapróbb részleteibe, az otthon maradt férfiakban homlokegyenest változik meg a sztereotipizált kép a háztartásbeli nőkről, akik naphosszat ülnek és semmit sem csinálnak. Munkaerőpiaci szempontból nem elhanyagolható az a tény, hogy ha az apa is besegít a gyed ideje alatt a gyermeknevelés ilyen jellegű folyamatába, kevesebb évnyi munkaügyi kieséssel kell számolnia az anyának.

Mivel az első 24 hétben az anyuka jogosult a Terhességi-gyermekágyi segélyre (TGYÁS), így az első félévben nem igazán merül fel annak a lehetősége, hogy az apa maradjon otthon a gyermekkel. Annak lejártaival azonban már mindkét fél azonos feltételekkel igényelheti a GYED-et. A GYED extra lehetővé teszi, hogy a gyermek egyéves kora után teljes munkaidőben vállalhassanak munkát a szülők, ráadásul úgy, hogy a juttatás is meg-



marad. Ha az apa megy GYED-re munka mellett, annak az a hátulütője, hogy az első 2 hónapban nem végezhet kereső tevékenységet (fizetetlen szabadságot kell kikérni gyermekgondozási célból), csak a GYED-et kaphatja, s a 61. naptól mehet vissza dolgozni a GYED folyósítása mellett. Elképzelhető tehát, hogy a kiesett kéthavi jövedelemmel többet bukik a családi kassza annál, mint amit a magasabb GYED-del nyerne, érdemes tehát átgondolni, tényleg az apa maradjon-e otthon. Hacsak nem ez a kimondott kívánsága...

A Gyermekgondozási díj (GYED) a megfelelő biztosítási jogviszony esetén igényelhető, egészen a gyermek 2 éves koráig. A Gyer-

mekgondozási segély (GYES) pedig a GYED lejártától jár, a pici 3 éves koráig vagy abban az esetben, ha valaki nem szerzett jogosultságot a GYED-re.

APASZABADSÁG

Ne feledkezz meg a pótszabadságról sem, ami megillet gyermeked születése után! Egy babánál 5 napról, ikerbabák esetében 7 munkanapról van szó, melyeket legkésőbb a szülést követő második hónap végéig köteles kiadni a munkáltató, kérésednek megfelelő időpontban.

Bővebb információért keresd fel az Emberi Erőforrások Minisztériumának erre vonatkozó rendeleteit az alábbi weboldalon: csalad.hu ||



Bedő Imre: Apa csak egy van

Férfivá válni nehéz, írja Bedő Imre „Férfienergia” című könyvében. Sokáig, úgy 10 000 évvel ezelőttig nem is kellett. Akkor még elég volt hímnek lenni. De nézzünk egy kicsit a mélyére annak, hogy milyen különleges motorjai vannak mindannak, ami miatt egy férfi ön-

szántából lép az állandó fejlődés útjára, célokért küzd, áldozatot hoz, felelősséget vállal, hűséges lesz, biztonságot nyújt, életét és vérét áldozza. Hol helyezkedik el ebben az Apaság? Talán érzékelhető lesz az is, hogy a mai világban miért vált neheztette a pálya a férfiak számára.

A patriarchátus csodája épít!

A mai ember történetének a hajnalán fajunk, a homo sapiens úgy 50 000 évvel ezelőtt terjedt el egy csapásra a Földön. Bár őseink rövidebb ideig éltek és alacsonyabbak voltak, mint mi, egy alapos fűrdetést és egy jó borotválást követően nem sokban térnének el tőlünk, mai civilizált emberektől.

Egy dologban őseink viszont nagyon különböztek tőlünk: a mai értelemben véve náluk nem létezett a család. Úgy 10 000 évvel ezelőtt Kína, India és a mai Irak (a termékeny félhold) területén egy fantasztikus felfedezést tettek, a legnagyobbat az addigi emberiség történetében, ami soha nem látott társadalmi fejlődést és prosperitást eredményezett. Rájöttek ugyanis, hogy a férfiak jelentős energiabefektetésre és nagy áldozatok meghozatalára is

hajlandóak, ha biztosak lehetnek abban, hogy az a gyerek, akivel a nő várandós, és akit megszüül, az övék. A fejlődés soha nem látott lendületet vett: megjelent a fémművesség, az állattenyésztés, a mezőgazdaság, az addigi vándorlás helyett létrejöttek az első állandó települések, falvak, városok. Létrejött a patriarchátus, vagyis az a társadalmi szerveződés, amelyben az apa képviseli a legfelsőbb hatalmat a családban, klánban vagy törzsben, a származást apai ágon tartják nyilván, a gyerekek az apa nevét viselik és az ő családjába, klánjába vagy törzsébe tartoznak. Egyetlen olyan kultúra sem jutott túl a kőkorszaki fejlettségi szinten, amelyikben nem zajlott le ez a „patriarchális fordulat”.

Minden nagy civilizáció (sumérok, babiloniak, egyiptomiak, asszírok, hellének, perzsák,

hinduk, kínaiak, japánok, szasszanidák, arabok/ mörök, rómaiak, teutonok, angolszászok és mai európaiak) felemelkedésekor megkövetelték a házasság előtti szüzességet és a házasságot követően a szigorú monogámiát. Amíg egy civilizáció képes volt fenntartani a szigorú szabályokat, addig virágzott, amint viszont kitágultak a szexuális lehetőségek, lehanyatlott.

A férfiaki felelősségvállalása nélkül szétesik minden. A férfiakat (nem egyenként, hanem tipikus tömegeiket tekintve) a saját utódaik felnevelése motiválja. Ez ad értelmet áldozatuknak, ezért érdemes hajtani, harcolni, újra meg újra felállni, fejlődni. Ha a rendszer bármely eleme veszélyezteti azt, hogy a gyermek a sajátja legyen, vagy azt, hogy valóban (értelmesen) felnevelhető legyen, akkor motivációja drasztikusan csökken.

A férfit egy módon lehet felelősségvállalásra kényszeríteni, ha vezetéssel terhelik meg. Ha olyan szolgálatra(!) kényszerítő tehervállalásra szorítják, amit örömmel vállal (vagy szegyéllne visszautasítani). Ezt a terhet viszont azonnal leteszi, amint ebből a kulturális kötelezettségből kiszabadul.

Ezzel persze együtt jár a régi tudás, mi szerint az uralkodó, a vezető legáldozatkészebb szolgálja volt népének. Ehhez ismerni kell a dominancia és a nagybetűs Férfiasság valódi viszonyát, amiről külön is esik szó a Férfienergia című könyvben.

Kedves Apák! Azért mondjuk ezt el Nektek, hogy büszkék lehettek és tudjátok: mostantól van amiért, akiért! Óriási erő ez, ami férfiak milliárdjait motiválta és ami civilizációt, kultúrát épített. II





Férfigyökér és a család

A Férfiak Klubja egyik szlogenje négy szóból áll: Férfi. Érték. Minta. Példa.

Talán éppen itt kell szólnunk a minta és a példa különbözőségéről, ahol a Férfivá válás terepei közül pár szót ejtünk a családról. Én azt tartom mintának, amely viselkedés- és értéknorma a mindennapokban elérhető, tapasztalható. Minden napszakban, évszakban, helyzetben. Ünnepe- és hétköznapiakon. Fáradtan és pihenten, hajnalban és éjszaka, józanul és spiccesen. Tár-saságban vagy szűk körben. A minta az, amit csak együtt élve lehet ellesni és megmutatni, ami bekúszik a tudatalattiba és ott alappá válik.

A példa lehet a szomszéd, a keresztapa, vagy a velünk együtt a liftben utazó példája. Az olvasmányainkból, filmekből, egy-egy idézetből juthatunk példához. Történelmi személyiségek, celebek, zenészek mind-mind példát mutathatnak valamiben. És ameddig a minta bekúszik a tudatalattinkba és alapunkká válik, addig a példa jó, szép, még magunkévá is tehetünk belőle ezt-azt, de nagyobb a hatás nélküli „leforgácsolódás”, a veszteség. Összehasonlít-

hatatlanul kevésbé hat ránk.

A példák töredékek. Mozaikdarabok. Színesíthetik a mintát, de soha nem állnak össze mintává. Csak példatöredékek maradhatnak. A mintát meg akkor színesíthetik, ha van.

Mintát csak együtt élve lehet „megélni”. Minta a családban van. Hosszú idő alatt alakul, válójában egész életre szól. Mert az igazi minta minden életszakaszra kapaszkodót ad. Minta az, ami egész életünkre kapaszkodót nyújt, követhető 50 évesen, betegségben, problémamegoldásban, válságkezelésben, megöregedésben, egymás halálba kísérésében. Ez minta. Mindenre, amit nyújtani lehetett. Minden, ami hamarabb megszűnik, az csak töredék.

A rossz minta sem adhat felmentést nekünk, hiszen a rossz minta is jobb, mint a semmilyen! A mintával nem rendelkező embernek mindent magának kell megtapasztalni, kitalálni, megélni, feldolgozni, kitaposni. Kapaszkodó nélkül éli az életét, ejtőernyő nélkül ugrik. Hiába hiszi, hogy a tévében látott már férfit. Meg kell próbálnia kialakítani egy mintát – a semmiből! Nagyon

nehéz annak az élete, aki nullából építi újra a mintát. A minta hiánya gyökér nélkül hagy, és megöregszel, mire saját gyökeret eresztasz, végigzongorázva a tévedések teljes skáláját. Sokan adják fel ezen a nehéz úton, nem is sikerül újjáépíteni alapjaikat, és továbbadják a mintanélküliséget: kapaszkodó és gyökér nélkül hagyva gyermekeiket. **Ez a család felelőssége és benne férfi és nő felelőssége!**

Rengeteg férfiszerep van. A **férj, a házigazda, a családfő, munkatárs, a barát, a sportember, a mesterember** és megannyi más. Jelen könyv kereteit szétfeszítené, ha minden szereppel kapcsolatos mintát megpróbálnánk felépíteni, ezért itt bővebben az Apával foglalkozunk.

Az apás családokban más! Az apás családokban más a hangulat, más az érzés. Olyan nő mondta ezt el nekem, aki apa nélkül nőtt fel. Amikor az apa érzetéről faggattam, őszintén törték elő belőle az emlékek. Visszagondolva elmesélte, hogy amikor osztálytársnőjénél aludt, olyan helyen, ahol az apa is része volt a családnak, akkor azt tapasztalta, hogy más volt a hangulat. Nyugalom volt abban a családban. Olyan érzés volt – mondta – mintha egy nagy fának a kérésze törzse köré gyűltek volna...

A férfi a stabilitás hordozója. Az állandóság. A szabályoké, amit közösen állítanak fel a nővel, de amelyik megtestesítője, őre a férfi. Ő adja a keretet, a viszonyítási alapot. Pontosan azért kellene ezek a mindent egyértelművé tevő határok, hogy azon belül szabadon lehessen változni. A stabil, nem állandóan mozgó feltételrendszer minden élőnek biztos táptalajt nyújt. A növények sem szeretik a szeszélyes időjárást, a gyermek sem a hangulatfüggő szabályrendszert. Kell az, amihez lehet alkalmazkodni, szükséges a viszonyítási pont. Épp azért kell, hogy a nő által képviselt változás és élet

megteremthessen valami konkrétat. Ami csakis férfi és nő által közösen lefektetett szabályok mentén lesz olyan, amelyet létrehozni csak szándékosan lehet! Édes teherként vállalja ezt, lehetőséget adva a nőnek arra, hogy a kereteket kibélelve, gyermekeiken keresztül együtt örökíthessék értékeiket az örökkévalóságnak. Jó, ha nem vár ezért elismerést, de még jobb, ha ezt párja tudja és értékeli!

Pontosan azért védi és emeli a nő a férfit, hogy tisztelete legyen a keretnek, amit közösen határoznak meg és amit néha közösen módosítanak. Azért tiszteli a férfit, mert tudja, hogy a keret őrzésével, a stabilitással, az állandósággal pontosan az ő változékonyságának és életadó erejének biztosít szabadságot, teremtő lehetőséget. Annak, hogy együtt hozhassanak létre valamit, amit a keret és a benne levő élet közösen biztosíthatnak.

*Férj, a házigazda, a családfő,
munkatárs, a barát, a sportember,
a mesterember*

Ez a páros játék eredményezi, hogy legyen különleges értelme mindkettőjük egyéni életének és a közösségüknek is! A különleges érték, amit csak én tudok, motivál! Csakis a terhek szétosztása biztosíthatja ezt. A terhek olyan elosztása, amelyik testhezálló és egyedi feladatot jelent mindkettőjüknek külön-külön is. Amelyben mindketten hasznosak lehetnek úgy, hogy önmagukat nélkülözhetetlen módon adják az egészhez. Amely együttműködésben teljesíteni olyan öröm, ami erősíti az önbizalmat, önértékelést és önbecsülést. És nap mint nap erősebbé teszi a közösségüket is!

Így válik valósággá az, hogy mindenért, amit együtt létrehoznak, megbecsüléssel tudnak egymásra tekinteni. A szerelem elmélyül, átalakul. A fiatalság öregséggé érik. De volt értelme. És volt ▶

öröm benne. És végül ez okoz majd boldogságot is. Mert a boldogságot külön megelni nem lehet, az már mindennek az eredménye. Csakis az addig megtett út összesűrűsödött értéke okozhatja bennünk a derüt, az értelmesen sikeres élet érzetét, amit sokan boldogságnak hívunk.

Férfi és nő, két ember és két jelleg együttese teremti! Ezért más az olyan család, ahol van apa. **Apának lenni felelősség! Apának lenni jó! Apának lenni nélkülözhetetlen!**

Apának lenni művészet. Az apa nem óvja meg gyermekeit az élettől, hanem a „tapasztalás körülményeit” építgeti, csiszolja. Jól teszi, ha az „élet iskoláját” biztosítja, ha a dolgok elsajátításának „biztonságos terepéről” gondoskodik. Ha „csak” lehetőséget ad csemetéinek! Iskolát, teret hoz létre, amiben utódai önállóan tanulnak. Bukótérrel rendelkező versenypályát épít. És szívdobogva, de némán engedi, hogy „gyorsítsanak”... Legyőzve saját félelmeit, bízik bennük, a kispadról!

Az apa nem a bukástól, hanem a végzetes hibától óvja meg gyermekeit. Nem a gyermeke kezét fogja, hanem mindig egy lépéssel előrébb lát és egy lépéssel mögötte van. Ő az alap, a biztonság, amire a gyermek ráépítheti saját magát! Önállóan. Így lesz gyermeke több, mint ő!

Az apai szeretet nem biztonságos. Inkább kockázatos. Mint az élet! Apának lenni nem könnyű.

Apának lenni jó!

A családi minta természetesen nemcsak az apai mintát, hanem a férj, a házigazda, a családfő, a munkatárs, a barát, a sportember, a meseterember és megannyi más férfiszerep mintáját is felépíti. Óhatatlanul. Vagy éppenséggel nem épít fel semmit, mert jelen sincs!

Tegyük arról, hogy szerepeinkben ne „mesefigurák” legyünk! A cselekedeteink tesznek azzá, amik mások szemében leszünk! Egészen más minta az „ezt láttam apámtól”, mint az „ezt hallottam apámtól”... **Gyermekeink által megélt tette-**

ink tesznek követhető, értékörökítő apává!

Régen együtt tevékenykedett apa és gyermek, az apa „látható” volt. Tegyük ezért ma is, ki-ki a maga módján! Válgjunk apaként láthatóvá, igazivá!

A férfi, az férj, az apa nem abból áll, hogy munkahelyén pénzt keres. Szerettei számára annyivá válik, ahány gondolatot tettei által valósággá alakít – a szemük láttára. A feleséged, a gyermeked szemében az vagy, amit konkrétan látnak belőled. Gyermekszemmel ma: ha apa dolgozik = apa nincs velem. Apa otthon pihen = apa tévéző ember. Apa a munkájáról mesél = apa egy mesélő ember (nem munkásember!). Tennünk kell arról, hogy biztos legyen: apából mi „mese” és mi igazi belőle? Láttatnom kell, ki vagyok apaként, férjként, barátként, bajtársként, minden szerepemben! És ezt csak a cselekvésen, a tettek gyümölcsein keresztül láttathatom. Dumával nem. A mindennapi teremtettség megvalósult csodái teszik a férfit!

A férfivá válás folyamatában tehát elengedhetetlenül fontos a minta, ami a családból születhet meg. Ennek hiányában nagyon nehéz út vár a férfivá válni szándékozóra. A család szerepe tehát alapvető.

A férfiminta nemcsak a fiúknak, hanem a lányoknak is egyaránt fontos! Alapvetően befolyásolja a másik nem ismeretét, a csatlakozási pontok felismerését, teljesen meghatározza a párválasztást. Az értékes férfiminta létrehozása, felmutatása tehát nemes és egyetemes kötelesség!

Mindennek megvan az ideje. A felnőtté, férfivá válásnak különösen. És mindent akkor kell megtenni, amikor ott van az ideje! Te választottál! Végezetül hadd hozzak egy ide illő, pároddal összekovácsoló igazságot: az a tökéletes kapcsolat, amikor két tökéletlen ember semmi módon nem adja fel, hogy együtt végezzék el azt, aminek együtt láttak neki! Soha ne feledjétek! II

A családfő intézménye

Az életben többször felmerül a családfő fogalma. Most, amikor igazi családdá váltok, lehet, hogy ennek tartalmát érdemes a szülőpár mindkét részének ismerni. Mert az konszenzust, motivációt, eredményt teremt.

A családfő intézménye – bármilyen hihetetlen is, a férfiakat kötelező és korlátozó kulturális elem.

A családfő nem az az ember, akinek éjjelnappal igaza van! Aki minden apróságban tirannusként egyedül dönt. Jó és rossz között bárki tud dönteni. A családfő akkor szükségeltetik, amikor nehéz a helyzet, amikor rossz és rosszabb közül kell választani. De dönteni kell, mert a döntés halogatása fenntart egy válságállapotot, ami leszívja az egész család energiáit. A döntés felszabadít, elindít. És vállalni kell a felelősséget akkor is, ha rosszul döntött. Bátor-ság kell ehhez? Kockázatvállalás? Önbecsülés, mások megbecsülése, a közös célok tiszteltetben tartása? Bizony ez mind. Ki mondta, hogy könnyű? De látni kell, hogy a családfő intézményének megtartása azért szükséges, hogy ha kell(!), akkor megnyilvánulhasson. Ha kell.

Családfővé senki sem teheti magát. Csak mások tehetnek azzá. Neveltséges pojácává válik az, aki állandóan hadakozik, hogy ő lehessen a családfő. A családban ez nem a gyermekek, hanem a felnőttek terepe.

Egy férfit csak egy nő tehet családfővé!

A családfőiség tehát a férfiak szolgálatra fo-

gásának és szolgálatvállalásának egyértelmű eszköze!

Ehhez persze kell egy férfi, akit különösen motivál, ha szükség van rá. És romba dönti, ha nincs. Nincs rombolóbb annál, mint amit ma lép-ten-nyomon hallunk: a nők mindent meg tudnak csinálni, amit a férfiak, akár még jobban is. De nincs lehangolóbb annál sem, amikor egy férfit semmi sem motivál, csak saját gyermeki önzőségének a kiélése. Hiába hoz haza sok pénzt, egy nő soha nem fog egy gyermeket férfinak tekinteni! Otthon is bizonyítania kell, mintha a munkahelyi teljesítménye nem is létezne.

A családfőiség nem arról szól, hogy ki a főnök. Ha tudjuk, hogy a családfőiség szolgálat és felelősség, ha megérezzük, hogy a férfiak felelősségbe való bevonásának eszköze, akkor kiviláglik, hogy a családfő nem is hatalmi, hanem színtiszta praktikus intézmény. Ami a férfiakat kötelezi! Sőt korlátozza, mert az egész életük (munkájuk, barátaik, időbeosztásuk) alárende-



lődésének célját egyértelműsíti! Nincs kétség, hogy mi a prioritás!

És hogy milyen családfőnek lenni? Olyan, mint a legdurvább extrém sport? Élen járni ügyesség, bátorság vagy vakmerőség? Valakik előtt járni, utat mutatni: **felelősség és művészet!**

Akkor nehéz vezetni, amikor a helyzet éles. Amikor a palló, amin egyensúlyozol, keskeny, vékony, felelősségteljes, ismeretlen helyre vezet. Aki élen jár, az végső döntéseket hoz, kockáztat. Utat tör, példát mutat, mintát teremtet. Egyensúlyoz, kiegyensúlyoz. Az élen járás döntés, amit vállalni kell. A vezetőt kö-

vetői teszik vezetővé, ám a vezetést újra meg újra ki kell érdemelni!

Aki mások előtt jár, az alkalmazkodik hozzájuk, bevárja őket, és arról gondoskodik, hogy épségben és együtt jussanak el oda, ahová indultak. Aki mások előtt jár, az vészhelyzetben egyedül viseli a vezetés terheit.

Férfiak! Az asztalfőre méltóvá kell válni, és méltónak kell maradni! Folyamatosan akarni, merni, tudni kell az asztalfőre ülni! Ennyit tehetünk, és ezt tennünk kell állhatatosan! Akkor is, ha ki vagyunk szolgáltatva, mert a családban a férfi önmagát nem teheti vezetővé, csakis a nő teheti őt családfővé! **II**

A férfiak és a gyermeknevelés

A Férfienergia című könyvben több, a férfi és nő közösségét és azon belül a férfiakat romboló sztereotípiát bontunk le. Álljon itt ezek közül egy, aminek a megdöntése létfontosságú a család, a gyermekszületés és az azt követő időszak szempontjából.

Talán a legrombolóbb sztereotípia az, ami azt mondja, hogy a gyermeknevelés mindig is a nők dolga volt, ezzel a férfiak nem foglalkoztak. Több problémát is okoz ez a kijelentés. Egyrészt generálisan hibáztatja a férfiakat. Kollektív büntudatot kelt. Védekezésre, ellenérvelésre, lövészárkok ásására készteti őket, hogy vaktában vagdal kozzanak – hisz nem tudják, hogy miért estek nekik ilyen hirtelen. Másrészt az az sztereotípia – a többi itt felsorolt mellett – nők tömegeit fordítja a férfiak ellen. ►





És van alapja ennek? A mi kultúránkban egyértelműen nincs! Szerencsére mi még emlékszünk, mert ismertük nagyszüleinket. Beleláttunk azoknak a falvaknak az életébe, ahol az emberek egész életüket helyben élték le, és soha nem mentek lovasszékér-távolságon – 30 kilométeren – túlra. Ez olyanynira igaz volt, hogy az erdélyi Csíkszentgyörgyön 25 éve halt meg egy ember, aki életében egyszer volt a 20 kilométerre levő Csíkszeredában, a vásárban, és egész életében az útközben megélt kalandjait mesélte népes hallgatóságának. A család együtt élt, együtt dolgoztak. Az apa jelenléte folyamatos volt. Nem az volt, hogy reggel elment, este megjött és bedőlt az ágyba, mert ha ki is ment a földekre, azt sokszor együtt tették, az ételt kivitték nekik délben. A gyermekek is részt vettek a munkában. Kis gereblye, kis kapa, majd játék a borkorban. Minden étkezésnél együtt voltak. Minden napszakban, évszakban jelen volt az apa fegyelmező, simogató, férfias lelkülete. Ami kiegészítette a nő lelkületét. Olyan példát mutatott, amelyet – követendő jót, vagy elutasítandó rosszat. De ott volt, jelen volt, részt vett. Nem igaz, hogy a gyermek nevelése mindig csak a nők dolga volt!

Egy kis ideje csak, hogy a férfiak nincsenek jelen a családjaikban. Amióta az iparosítás során kiemelték őket az otthonaikból és elkezdtek

tömegesen munkahelyeken dolgozni. Azóta valóban nincsenek jelen. Ez kétszáz éve van így, amit egyesek egy örökévalóságnak igyekeznek beállítani. De mi tudjuk, hogy ez nem igaz, mert itt Kelet-Európában még az 1980-as években is láttuk a társadalmi méretű ellenpél-

dát, a falusi realitást.

Még a mamutvadász férfiak sem mentek napi 8 órában vadászni, hátrahagyva gyermekeiket asszonyaiknak. Idejük jó részét otthoni munkával töltötték, a család berkein belül, gyermekeik szeme láttára. Dicsértek és fegyelmeztek, közelről követték gyermekeik fejlődését. Ma is életbevágóan értékes lenne a férfi részvétele a gyermeknevelésben. A férfimintánk örökítése csakis a családban cselekvő példamutatásunkon keresztül történhet meg. Időt és energiát kell találnunk rá, e nélkül nincs jövő! Ne legyen hát veszteségérzetünk, ha gyermeknevelésben való részvételről van szó. Mert mindig is megéltük a módját annak, hogy tegyük a dolgunkat, ma is meg kell lelnünk. Férfiak, vissza a családba! Emelt fővel!

A Férfi és Nő közösségét romboló sztereotípiáktól csak úgy lehet megszabadulni, ha tiszta forrásból merítünk. Ha felismerjük, hogy az a kultúra, civilizáció, ami eljuttatott bennünket a mába, milyen tiszta törvényszerűségekre épült. Azért érdemes ezt felismerni, hogy ismét célul tűzhessük ki őket magunk elé. Kultúránk igazi erejét, tartalmát világossá téve lehetünk csak büszkéek alapjainkra és kezdhetünk el ismét a jó irányba haladni. Ez ma is lehetséges, mai módon. **Fogjuk meg gyermekünk anyjának kezét és ne engedjük el! II**

A Férfiak Klubja elkötelezett az apaság mellett. Valljuk, hogy értékeink gyarapításának ez ad célt és ez az erőnkeink továbbadásának legjobb módja! Álljon itt néhány cikk a ferfiakklubja.hu weboldalon megjelent írásokból! Jó áttekintést nyújtanak arról, hogy menyire nélkülözhetetlenek az apák, milyen fantasztikus hatásuk van.

Mit tudnak jobban az apák?

Édesapám nem dicsekszik vele, de nem is rejtí véka alá, hogy soha az életben nem tett még tisztába gyereket és valószínűleg most már nem is fog. Vele szemben én igazi 21. századi apuka vagyok, aki annyi szaros feneket töröltem, kakis pelenkát cseréltem már ki, hogy... – valójában fogalmam sincs, hogy mennyit, még nagyságrendileg sem. Legyen elég, hogy rengeteget, talán túl sokat is.

Nem igaz tehát az a sztereotípiá, hogy csak a nők tudják (megfelelő módon) tisztába tenni a gyerekeket, a férfiak nem. És ebből következően az sem igaz, hogy a nők bármi olyasmit tudnának a csecsemők gondozásáról, amit a férfiak ne lennének képesek ugyanolyan jól elvégezni. (És persze fordítva is így van: a férfiak sem tudnak semmit a gyerekevelésről, amire a nők ne lennének képesek.) Legalábbis nagyon népszerű ma ezt állítani. Azt, hogy a gyerek életében csekélyke vagy semmilyen szerepet nem játszik a szülő neme: apa vagy anya – egyre megy.

Ám mint oly sok népszerű állítás manapság, ez is nagyon messze áll az igazságtól.

Andrea Doucet kanadai szociológus professzor egy kiterjedt kutatásban arra volt kíváncsi, hogy miként viselkednek a szülők otthon a gyerekeikkel. Eredményeit a *Do Men Mother?* című könyvben tette közzé. Vizsgált mintájában volt számos gyermekét egyedül nevelő apuka is, illetve olyan, aki GYES-en volt, azaz olyan családban élt, ahol az anyuka járt munkába, miközben az apuka otthon gondozta a kicsit vagy kicsiket.

És amit talált, azt röviden úgy lehetne összefoglalni: kutyából nem lesz szalonna, egy apából sosem lesz anya. Noha az anyaság és az apaság valóban nagyon sok hasonlóságot mutat, rengeteg jelentős különbség van konzisztensen jelen, amelyek rendkívül fontosak a gyermek fejlődésében.

Először is az apák sokkal többet viccelődnek és játékosabban közelítenek a gyerekekhez. Sok anyuka ki is van ezen akadva, hogy nem bírják abbahagyni az idétlenkedést, miközben ő lélegzet visszafojtva azon izgul, hogy nehogy valami baj történjék. Doucet ugyanakkor úgy találta, hogy az „idétlenkedés”, a játékoság, az egyik legfontosabb módja a gyerek-felnőtt kapcsolatnak egészen csecsemőkortól kezdve. Az apák továbbá sokkal inkább vitték ki a gyerekeiket a szabadba, hogy valami közös dolgot csináljanak. Öntudatlanul is ráéreztek, hogy a gyerekek fizikai és mozgásigényére ily módon tudnak a legjobban választ adni. Az apák másképpen reagáltak a gyerekek érzelmeire is. Amikor valami fájdalom érte a gyereket, az apák azonnal a probléma megoldására, a gond elhárítására fókuszáltak, míg az anyák a sértett érzelmet igyekeztek kiengesztelni. És noha

az apa viselkedése elsősorban némileg érzéketlennek tűnhet, ez a látszólagos érzelemmentesség nagyon hasznosnak bizonyul a gyerekek későbbi fejlődése és problémamegoldó képessége szempontjából. A megoldásra való fókuszáltság kapóra jön a kamaszkori illetve felnőtt életünk során, amikor heves érzelmeket kiváltó szituációkba kerülünk.

Az apák sokkal inkább bátorították a gyerekeiket, hogy próbálják ki magukat változatos helyzetekben, ismerjék meg a saját határaikat. (Ezzel szemben az anyák általában igyekeztek megakadályozni a gyerekek rizikó-vállalását.) Ezzel párhuzamosan az apák sokkal inkább kezdeményezték a gyerekek fizikai, értelmi és érzelmi függetlenedését (a cipőfűző megkötésétől kezdve, a házi feladat önálló elvégzésén keresztül a rendszeres házimunkáig), míg az anyák inkább fogták a gyerekek kezét és késleltetni igyekeztek a leválást.

A kanadai szociológus kutatásai szerint az apák az „elengedés művészetében” is járatosabbnak mutatkoztak a gyerekekkel kapcsolatban, miközben az anyák görcsösebben ragaszkodtak bizonyos dolgokhoz vagy elképzelésekhez.

Sőt, egy még elemibb különbség is megmutatkozik, miszerint apák és anyák másképpen tartják karonülő gyermeküket – az anyák maximális testi érintkezésre törekszenek, és általában arccal maguk felé fordítva tartják csecsemőjüket, míg az apák az ún. „futball-tartásban”, azaz a saját perspektívájukat akarják megosztani a babával. Hogy kitekinthessen a világba.

Andrea Doucet kutatása végén még egy külön kérdést is feltett a gyerekeiket egyedül nevelő apáknak, nevezetesen, hogy „Egy ideális világban ön szerint milyen erőforrásokra és támogatásra lenne a legnagyobb szüksége az egyedülálló apáknak?” Arra számított, hogy nagyobb társadalmi elfogadásra, megértésre és szociális támogatásra vágyanak majd, amikre ilyenkor szokás, és nagyon meglepődött, amikor kiderült, hogy az apák mit is szeretnének valójában. Az egyikük ezt így fogalmazta meg: „Egy ideális világban apa és anya lenne – együtt. Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem erre vágyom a legjobban.” És noha a gyerekeiket egyedül nevelő apák általában egy válás miatt lettek azzá, mégis szinte egy emberként állították, hogy ami a mostani életükből a legjobban hiányzik: az az anya. Mert próbálnak ők a gyerekeiknek anyjuk helyett is anyjuk lenni, de nem megy.

A végére kívánczik még az igazság másik fele a pelenkázási tudományomról, amit az írás elején elhallgattam. Egyszer csak bármennyit is gyakorolhattam a pelenka kicserélését, a feleségem lényegében sosem volt elégedett az eredménnyel. Vagy túl szoros volt, vagy túl laza, itt kifolyt, ott befolyt, a fodrok nem voltak jól kisimítva, vagy túl sok krém használtam, vagy túl keveset, vagy nem is babapopsira valót... Annál viszont engem nem bosszantott jobban semmi, hogy miután nagy nehezen belekényszerítettem a gyerekeket valamilyen ruhába, a feleségem megjött és pillanatok alatt átöltöztette őket, mert szerinte a darabok nem illettek egymáshoz... Képzeltetik, mi lenne, ha ezzel a problémával teljesen magamra lennék hagyva! II





Népszerű tévhitek a házasságról

HÁZASSÁGBAN ELLAPOSODIK A SZEK

Ha valaki csak a nőtlen haverjainak a dicsekvését hallgatta mostanában, az valószínűleg ugyanúgy meg van győződve róla, mint a társadalom túlnyomó többsége, hogy a szingli életmódot folytató férfiaknak és nőknek sokkal gyakoribb és kielégítőbb a szexuális élete, mint a házasságban élőké. Pedig mi sem áll messzebb a valóságtól.

Néhány évvel ezelőtt néhány lelkes fiatal készített egy nem reprezentatív felmérést arról, hogy miként kerül a szexualitás ábrázolásra a hazai kereskedelmi televíziókban. Az eredmény eléggé meglepte őket. Egyhetes megfigyelésük alatt rengeteg szexuális jelenetet láttak a legváltozatosabb partnerekkel és konstellációban, csupán egyetlen felállás volt, ami következetesen hiányzott: szex a házastársak között. Ezek a csatornák csaknem kizárólag amerikai filmeket és sorozatokat forgalmaznak, úgyhogy ha hihetünk Hollywoodnak, akkor a házasság után megszűnik a szex. Vagy ez a téma akkora tabu, hogy illetlenség róla beszélni. Vagy egyszerűen csak nem érdekes. Akárhogyan is, ha az ember a mai tömegmédiára hagyatkozik, akkor az a benyomása támad, hogy a szingli életmódot folytató férfiak és nők sokkal gyakoribb és kielégítőbb szexuális életet élnek, mint a házasemberek. És a magyarázat is megvan erre: miután megházasodik az ember, a szex rutinszerűvé és unalmassá válik, és mivel már nem olyan izgalmas, a gyakorisága is csökken. Még a boldog házasságban élő emberek közül is sokan úgy hiszik, hogy ez így van. Pedig nagyon nem.

Természetesen vannak olyan szinglik, akiknek élénkebb és kielégítőbb a szexuális életük, mint egy házasságban valaha is lett volna – ők azonban a törpe kisebbség. A valóság ugyanis az, hogy az egyedülálló túlnyomó többségénél a szex véletlenszerű, ritka, ha nem egyenesen a nulla felé tendál.

Az Egyesült Királyságban, a belfasti Queens University-n 10 éven keresztül végzett kutatás úgy találta, hogy a hosszan házasságban élő férfiak akár 5 évvel is tovább élnek, mint nem házas kollégáik. Ez részben azért van, mert a rendszeres szexuális élet miatt folyamatosan magas szinten vannak a boldogsághormonjaik, mint például az oxitocin, ami nyugalmat és elégedettségérzést kelt, csökkenti a vérnyomást, és óv a szív- és érrendszeri megbetegedésektől. A kutatók eredményei szerint azok, akik hetente háromszor vagy többször éltek nemi életet, 50%-kal csökkentették az infarktus vagy a stroke veszélyét. II

TOVÁBB ÉLÜNK, EZÉRT NEM TARTHATUNK KI A HÁZASSÁGUNKBAN

Nem lehet elvárni senkitől, hogy élete végéig kitartson egy házasságban, ahogy régen, mert ma lényegesen tovább élünk. Népszerű vélekedés, úton-útfélen halljuk még tiszteletreméltó, bölcs emberek szájából is. Pedig nem igaz.

Ha az elmúlt száz esztendő, az előttünk járó három generáció – a szüleink, nagyszüleink, déd-szüleink – életét nézzük, akkor ez az állítás a legkevésbé sem megalapozott. A várható élettartam jelentős megnövekedése a csecsemő- és gyermekhalálozások radikális visszaszorításának köszönhető. A ma embere csak egy kicsivel él tovább, mint a nagyszülei (a legújabb kutatások szerint ez a tendencia is megfordulóban van), de annyival később is köt házasságot, úgyhogy a válás nélkül házasságban eltöltött évek száma nem változott jelentősen az elmúlt évszázad során. Napjainkban a válások több mint fele még a házasság hetedik éve előtt bekövetkezik – tehát nem azért, mert túl sokáig voltak együtt.

Aki tehát a megnövekedett várható élettartammal szeretné megmagyarázni, hogy miért nem tud kitartani a házastársa mellett, az rossz helyen keresgél.



Sir Lancelot

lovagi étterem



FOGLALJ
ASZTALT

asztalfoglalás

1065, BUDAPEST Podmaniczky u. 14.

00 36 1 302 4456



Kisebb-nagyobb asztaltársaságod is biztonságban tudhatod, hisz akár 5 termék is mind rendelkezésre áll a kőbe vésett távolságtartás betartása végett.

ÉRTELMEZD ÚJRA



AZ ELVÁRÁSIDAT

TRIUMPH BUDAPEST

1071, BUDAPEST
DAMJANICH U. 11-15.

TIGER
1200 RALLY



#FORTHERRIDE

triumphbudapest.hu