



Evviva, tra poco sarai papà!

Eccoti alcuni suggerimenti su come aiutare la tua compagna e prepararvi a questo nuovo capitolo di vita insieme

Il modo migliore per sostenere la futura mamma è mostrarle molta empatia, amore e interesse! Naturalmente, però, ci sono alcuni ambiti in cui puoi prendere in mano la situazione e intervenire attivamente.



Un bebè comporta una notevole mole amministrativa. Puoi mostrare alla tua compagna che hai il controllo della situazione e stai pianificando il futuro.

In un **corso di preparazione al parto** si possono incontrare **coppie affiatate** che condividono la stessa situazione di vita e con le quali **avvicinarsi insieme alla nascita.**

Aspetti organizzativi

- Informa la cassa malati** della gravidanza e registra il nascituro
- Comunica quanto prima il tuo **congedo di paternità/ non retribuito** al datore di lavoro
- Discutete con obiettività e delicatezza la futura **suddivisione del lavoro** e le opzioni di **accudimento del bambino**
- Eventualmente cercate già un **nido** adeguato (a seconda della zona i posti potrebbero scarseggiare)
- Aprite un **conto di risparmio per il bebè** con un ordine mensile permanente



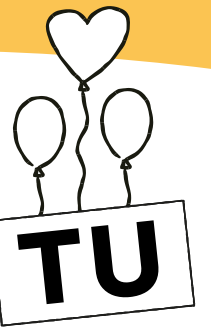
Parlate nel dettaglio della logistica alla nascita e decidete da chi far accudire gli eventuali altri figli.



Accompagnala, se possibile, a tutte le visite di controllo e di consulenza importanti.



Dedicatevi insieme a comprare tutto quello che serve al bebè e a preparare la cameretta.



Come ti vedi **TU** nel ruolo di padre

Siete una squadra!

Parlate dei vostri sentimenti, gioie e timori.

Ogni genitore ha un suo stile e un ruolo leggermente diverso. Ciononostante dovrete essere d'accordo sulle questioni educative fondamentali.

Come intendete ritagliarvi in futuro uno spazio romantico per voi due?

Se avete già dei figli, come potete prepararli insieme alla nuova situazione?

Il sesso del bambino è importante per noi?

È totalmente comprensibile essere sopraffatto da mille pensieri: entusiasmo e allegria, ma anche preoccupazione e paura. In questo momento pensa anche a te e fatti alcune domande importanti. Ricordati che non esistono risposte giuste o sbagliate.

Che cosa mi preoccupa?

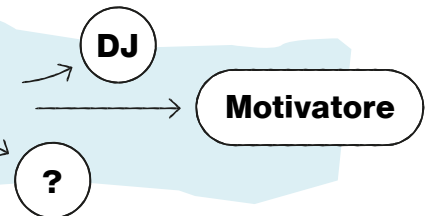
Che padre voglio essere?

Dove voglio assomigliare a mio padre? Dove no?

Posso ridurre la mia percentuale di lavoro? Oppure accumulare ore?

A cosa sono disposto a rinunciare per passare più tempo con il bambino e la mia compagna?

Chiarite il tuo ruolo durante il parto:



La gravidanza è molto faticosa. Aiuta la tua compagna svolgendo i lavori di casa più pesanti!



Rendi la casa a prova di bambino (prese della corrente, mensole precarie, gradini, spigoli appuntiti, piccoli oggetti ingeribili)



Informati su temi come cambiamenti ormonali, cibi da evitare, depressione post partum ...