

BEDŐ IMRE

Az apás családokban más!

Részlet a „Férfienergia” című könyvből

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. Olyan nyugalom volt abban a családban. Olyan érzés volt – mondta – mintha egy nagy fának a kérges 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 kellenek 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, amilyet létrehozni csak szándékosan lehet!

Ha nincs keret, akkor a változás szétfolyik. Ha nincs keret, akkor nincs, amin belül létrejöhetne, megtestesülhetne a közös produktum! Ha nincs meghatározott határa a változásnak, az élet építésének, akkor szétforgácsolódik minden! Amorf és esetleges lesz...

Hideg és hálátlan feladat a közösen lerakott szabályokat, kereteket megjelölni, védeni! Az állandóságot képviselni. A férfi csakis azért vállalja ennek nehézségeit, mert tudja, hogy ezzel a lélekölő feladattal értelmet ad a nővel közös létüknek. Mert különleges szolgálatot lát el ezzel! Azért vállalja, hogy a nőnek ne kelljen ezt a hideg, kemény feladatot ellátni. Azért vállalja, mert tudja, csakis ez biztosíthatja a nő szabad, meleg, életadó változatosságát. Édes teherként vállalja ezt, lehetőséget adva a nőnek arra, hogy a kereteket kibéelve, gyermekeiken keresztül együtt örökíthessék értékeiket az örökévalóságnak. Jó, ha nem vár ezért elismerést, de még jobb, ha ezt párja tudja és értékeli!

Az apás család más. Nőként (vagy férfiként) egyedül majdnem lehetetlen vállalkozás egy személyben a merev keretet is és a benne levő életet, változást is biztosítani. Egyszerre mindkettőt nem lehet: hideget, meleget, állandót, változót, hol a férfi-, hol meg a női princípiumot képviselni embert próbáló feladat!

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.

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 meglegelni nem lehet, az már mindennek az eredménye. Csakis az addig megtett út összesűrűsödött értéke okozhatja bennünk a derűt, az értelmesen sikeres élet érzetét, amit sokan boldogságnak hívunk.

Férfi és nő, két ember és két jelleg együttese teremt! 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 szív-

dobogva, 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 mesterember** és megannyi más férfiszerep mintáját is felépíti. Óhatatlanul. Vagy éppen séggel nem épít fel semmit, mert jelen sincs!

Tegyünk 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 tetteink 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, a férj, az apa nem abból áll, hogy munkahelyén pénzt keres. Szeretete 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 tévénező 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 cselek-

vésen, a tettek gyümölcsein keresztül láttathatom. Dumával nem. A mindennapi teremtés megvalósult csodái teszik a férfit!

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

Figyelemreméltó és különös felelősséggel ruházta fel mindkét nemet(!), hogy a University of Newcastle kutatói megállapították, hogy magasabb az IQ-juk azoknak a gyerekeknek, akik sok időt töltenek apjukkal. A kezdetektől és gyermekkorban együtt töltött idő még a gyerek karrierjére is hatással lehet. Az együttlét persze nem azt jelenti, hogy pusztán egymás mellett élnek, hanem igazi jelenlétről szól, arról, hogy az apa tényleg részt vesz a gyerek életében a fejlődése érdekében. A kutatás valóban nagyszabású volt, több mint 11 ezer, 1958-ban született brit férfit és nőt vizsgáltak meg. A használt módszertan szerint az anyákat kérdezték ki, hogy az apa milyen gyakran vett részt a közös programokban, milyen gyakran olvasott a gyerekeknek, szervezett kültéri programokat. A magasabb IQ-n kívül az apjuk hatása mellett felnőtt gyerekek könnyebben igazodtak el a közösségekben, mint azok, akik kevesebb figyelmet kaptak apjuktól. Azaz az apa jelenléte az EQ (érzelmi intelligencia) szintjükre is pozitív hatással volt. A különbség még 42 éves korban is érezhető volt. A kutatást vezető Daniel Nettle jelentős különbségről beszél.

Itt fontos hozzátenni: 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!

Várfalvi Mariann

Az apák szerepe védőnői szemmel – a védőnői szolgálat szerepe az apák életében

A Védőnői Szolgálatról

A kor társadalmi, gazdasági és demográfiai változásai hívták életre a védőnői hálózatot 103 éve 1915. június 13-án, „Stefánia Szövetség az anyák és csecsemők védelmére” elnevezéssel. Megalakulásakor a cél: a csecsemőhalandóság csökkentése és a nemzet számbeli gyarapo-

dásának elősegítése volt, és célul tűzte ki a tudatlanság, a babonáság elleni küzdelmet.

Kezdetektől a mindenkori társadalmi, népegészségügyi kihívások, hazai és nemzetközi demográfiai mutatók mutatják az irányt, a feladatokat a Szolgálatnak.

Az elsődleges és legfontosabb annak a módszernek a megtalálása volt (ez azóta is folyamatosan így van), hogy hogyan lehet az anyákkal -rajtuk keresztül az apákkal és a családdal- a bizalmon alapuló kapcsolatot kiépíteni, anyai hivatásukat támogatni, ismereteiket bővíteni, az egészséget támogató döntéseiket megalapozni. Ennek az egyedülálló, ma is sajátos, és egyedi ellátási formának fő jellemzője, hogy a magyar védőnői gondozás egyik és alapvető helyszíne a család otthona.

A védőnő rendszeres látogatásai során a család élet-helyzetének, körülményeinek megfelelő tanácsadással alapozta meg és egészítette ki a tanácsadóban nyújtott ellátást. Ennek újszerűsége az akkori, más országokban már kialakulóban lévő hasonló rendszerekhez képest, az volt, hogy sokkal teljesebb kép alapján tudtak hatékonyabb gondozást nyújtani. A családok segítségével fő szerepet kapott az egészségvédelem és a szociális támogatások elérhetősége, illetve a tényleges hozzájárulás. A családok otthonában történő gondozásnak még két fontos tényezője volt: az egyik, hogy hamarabb észre tudták venni a család, az anya és a gyermek egészséggel összefüggő szükségleteit, a feltételek hiányát, a másik pedig az együttműködés, amelyre az anyákat a bizalom kialakításával meg tudták nyerni saját életükben. A tanácsadóban a kor mindenkori színvonalának megfelelő, előírt körülmények, felszerelés és egységes képzésen alapuló szakmai tudás tette teljessé a gondozási rendszert.

Az 1980-as évektől egyre több, és azóta is bővülő egészségfejlesztési és közösségi programmal egészül ki a gondozás az apák számára is, amelyekre megfelelő méretű és felszereltségű helyszínrre van szükség.

A védőnői szolgálat fennmaradásának egyik meghatározó alapja, a változásra, alkalmazkodásra való képesség. Érzékenynek kell lennie a családokat érintő egészségi,

szociális és tudás-beli állapotra, a társadalmi, gazdasági körülményekre, a kommunikáció, tudomány és a technika lehetőségeire. Egyre inkább kihívás ugyanakkor a családok és közösségek kultúrájának, nemzetiségének, szokásrendszerének, hagyományainak ismerete és figyelembevétele is.

A Magyar Védőnői Szolgálat nemzetközileg is egyedülálló, tradicionális ellátási rendszer 2015-től Hungarikumnak minősül, és megkapta a Magyar Örökség Díjat. A Védőnői Szolgálat ma alapintézmény, felbecsülhetetlen értékű szakember hálózat a családok szolgálatában, lakóhelyükön, nevelési-oktatási intézményekben, kórházak szülészeti osztályain és a Családvédelmi Szolgálat keretei között. Felmerült határon túli, nemzetközi kiterjesztésének igénye is.

Az anyák és apák igénye is változott, változik

Kezdetekben a családokban a nehéz szociális helyzet mellett a tudatlanság és az egészségismeret hiány miatt volt szükség a védőnő tanácsaira, útmutatásaira. A védőnőnek ezek figyelembevételével fel kell keltenie a szülőkben az igényt az egészségesebb és jobb döntések meghozatalára, az egészséget támogató életmódra, a megelőzés fontosságára és a megfelelő ellátások igénybevételére. A kommunikáció és az iskolázottság fejlődésével bővül az emberek általános- és egészségismerete, formálódik szemlélete. A szociális helyzet megoldásaira pedig létrejött egy új ágazat, amely a védőnői feladatokat részben tehermentesíti a megoldások terén. Azért csak részben, mert a családok egy része nem tud még kellő felismeréssel és önérvényesítéssel megoldásokat találni, vagy segítséget kérni szociális helyzetük javításában, a védőnő az a segítő szakember, aki a leggyakrabban talál-

kozik a családdal és látja valódi élethelyzetüket. A védőnő most is alapvető és meghatározó részese a családok és a gyermekek védelmének, a jelzőrendszer egyik alap szereplője, kapcsolati hálóját, a civil és szakmai erőforrásokat mozgósítja a megoldás érdekében.

A családok, szülők, anyák és apák védőnői gondozás szempontjából sokat változtak. Egyre inkább kifejezik és képviselik saját elképzeléseiket, az egészséggel, gyermekneveléssel és a családi élettel kapcsolatos információkat is több helyről szerzik be. Ebben a médiának, a kommunikációs technológia fejlődésének, a tudományos és közismereti ismeretanyagának a változásai fejlődése is jelentős szerepet játszik.

Az apák a 80-as évek közepéig viszonylag passzív részesei voltak a védőnői családgondozásnak, esetlegesen, érintőlegesen kapcsolódtak a témához és a védőnővel való találkozásokhoz. Ezek amolyan „női témák és dolgok” voltak. Kevés családban alakult ki az igény a védőnővel való közös találkozásra, beszélgetésre mindkét szülő részéről. Az ilyen családokkal nyitottabban és jobban lehetett az egészség irányába ható döntéseket, változásokat elérni, és a szülők egymás között is több figyelmet és fontosságot fordítottak a gyermek és a család egészsége érdekében a közös gondolkodásnak, együtt vállalt döntéseknek. Az édesanyák többsége sem igényelte az apák aktív bevonását, de a saját szerepüket is úgy élték meg a gondozás során, hogy majd a védőnő megmondja, mikor, mit kell tenni, hogy egészséges legyen a gyermekvárás, az anya és a magzat egészsége. A szüléskor is az orvosokra, az egészségügyi szakemberekre bízták, hogy mi fog történni, passzív szereplői voltak az anyák az eseményeknek, az apák pedig végképp - szó szerint - kívülállóként követték az eseményeket.

Ma már az édesapákat is aktívan bevonják a védőnői és orvosi várandós gondozásba, részt vehetnek a tanácsadásokon, bizonyos vizsgálatokon. Különösen népszerű az ultrahang és szívhang vizsgálat, ahol látható és hallható a magzat, az új közös élet jelenléte már akkor is, mikor még nem érzékelhető, tapintható sem a has növekedése, sem a magzatmozgás. Ezek a megtapasztalások, a közös megélés nem csak az édesanyáknak, hanem az édesapáknak is új élményeket ad, segíti a szülői érzések, szerepek kialakulását, az anya és az apa egymás iránti, valamint a magzattal való kapcsolat fejlődését, a közös örömeit, de a közös felelősséget is.

Ma már egyre többen - anyák és apák is - igénylik ezeket az élményeket, a szülőpárok közösen alakítják ki elképzeléseiket a gyermekvárással és neveléssel kapcsolatban. Közösen tervezik az otthonkialakítás és a szülés körülményeit, a gyermekgondozás és -nevelés elveit és

módszereit, amiben véleményt, megerősítést várnak, kérnek a védőnőtől és más szakemberektől.

A védőnői szemlélet és módszertan is átalakul, változik az egészségügyi szükségleteknek és a családi igényeknek megfelelően. A korábbi direkt tanácsadást egyre inkább felváltja, kiegészíti a megbeszélés, amiben a család igénye és szemlélete, ismerete birtokában adott tanácsokkal alapozzák meg a döntést, a szülő döntését. Ezzel erősödik a szülői részvétel, aktivitás, a saját helyzetének felismerése, de saját értekeinek, szemléletének átlátása és felülvizsgálata, mert olyan kiegészítő, vagy alap információkat, új módszereket kap a védőnőtől, amelyek egy adott új helyzetben megfontolásra, elfogadásra érdemesek. Ez az új szemlélet a védőnőktől még nagyobb nyitottságot, és még változatosabb kommunikációs technikákat követel.

A társadalmi szemlélet is átalakul, a család képessé tétele saját sorsának alakításában egyre inkább előtérbe, megfogalmazásra kerül. Egyre kevésbé helyettük kell cselekedni, kivéve a súlyos válsághelyzetet, inkább a megelőzés és a minél inkább időben való megfelelő megoldás keresés és találás segítése a cél.

Az egészségügyi jogi és ellátási környezet, szemlélet átalakult, átalakulóban van, amely az apák aktív bevonásának szerepét, lehetőségét erősíti. Az alaptörvényben és a sarkalatos törvényekben, végrehajtási rendeletekben, az intézményi házirendekben ezek a jogok egyre konkrétan megjelennek. A „beteg” jogok, és a gyermeki jogok ismeretére, védelmére a védőnő is tájékoztatást ad. Az apák jogai vagy nyíltan, vagy burkoltan jelennek meg. Fontos, hogy az anya és a magzat, illetve gyermek jogok mellett, velük összhangban fogalmazzák meg kéréseiket, keressék a megoldásokat.

Az egyik ilyen kiemelkedő esemény az un. együtt szülés kérdése. A szülőnő joga például megválasztani azt a személyt, aki a vajúráskor, szüléskor vele van, ez a személy lehet az apa is, de a szülőnő dönt, hogy ki legyen. Előfordul gyakran, hogy ez a döntés a szülés folyamán megváltozik. Az apának ezt is figyelembe kell venni. Lehet, hogy eldöntötték, hogy együtt vannak a teljes idő alatt, de lehet, hogy az édesanya úgy érzi, hogy zavarja, vagy nem szeretné, ha az apa tovább is ott van. Ilyenkor el kell fogadni a döntést, de biztosítani kell az apának az édesanyát arról, hogy lélekben, gondolatban és érzelmi- leg továbbra is támogatja, erősíti, ha nincsenek együtt, akkor is. Lehet, hogy eredetileg más személyt választott/ak a szülés támogatására, de az édesanya mégis szeretné, hogy az apa jelen legyen vele a szülés során. Jó, ha ilyenkor az apa is felkészült, és támogatni tudja párját a szülési folyamatban.

Ma már közkedveltek és elterjedtek a védőnők, vagy a szülészeti intézmények által szervezett és tartott ún. szülő-szerepre, szülésre felkészítő programok, amelyeken a program része az apák szerepének, lehetséges feladatainak ismertetése és az ajánlott módszerek gyakorlása. Ezeken a foglalkozásokon több témában és alkalommal is előjön az apa oldaláról való megközelítés: a várandósság alatti változások, komfort, táplálkozás, mozgás, napi- és munka-pihenés egyensúly; a szülési folyamat; az újszülött első órái, amikor együtt a család: a baba látványa, a köldökszinór elvágása, az édesanya (vagy esetleg császármetszésnél) az édesapával való bőrkontaktus kialakítása, az első szoptatás, és az első közös családi élmények, érzések és érzelmek megélésének lehetősége. Ezek mindegyikében megbeszélésre és lehetőség szerint szimulálva kipróbálásra kerülnek a módszerek, lehetőségek, akár több változatban. A megszületés utáni anya-gyermek testi kapcsolat támogatása, az új minőségű és tartalmú „hármás” közös élményének megélése, a baba megfigyelése, köszöntése, az anya elismerése az édesapák elengedhetetlen feladata, és jó, ha erre is fel tud készülni, akár a védőnővel, aki felhívja erre a figyelmet.

A jogi környezetre visszatérve a szülés alatt és a szülést követően az anya és a gyermek egészségi állapota és az ellátás zavartalansága az elsődleges, és így átmenetileg megértéssel kell elfogadni, ha ez az együttlét átmenetileg megszakad. Figyelembe kell venni továbbá más anyák, apák, családok jogait is, ami azt jelenti, hogy olyan megoldást kell találni, hogy kölcsönösen ne sérüljenek a betegjogok az ellátás során. E jogok gyakorlására a felkészülésen túl az intézmény egészségügyi szakemberei és a betegjogi képviselője is ad tájékoztatást. A betegjogokkal és a gyermek jogaival foglalkozik az Országos Betegjogi, Ellátottjogi, Gyermekjogi és Dokumentációs Központ, amelynek honlapján sok hasznos közérthető tanácsot és információt találhatnak (www.obdk.hu).

A szülészeti osztályok egyre nyitottabbak arra, hogy kövessék a családok, anyák és apák, sőt a tágabb család igényeit. Több helyen vannak már családi szobák, egyágyas vajúdo és szülőszobák, egy-két ágyas baba-mama szobák. Ezek jó színvonalú kialakítását kormányzati pályázati forrás is támogatta. A védőnő egyik fontos feladata, hogy a szülőket tájékoztassa a szülésre felkészítés során a szülészeti intézmények, vagy akár az otthon-szülés feltételeiről, körülményeiről, jogszabályi és szakmai környezetről. Az anyával és az újszülöttel való kapcsolattartás nehéz a mai kórházi körülmények között. Az anya lelki és komfort támogatása az új állapotban (fizikai fáradtság, új testi élmények, változások, fájdalom) megértést, együttérzést, és szükség esetén aktív segítséget vár az apától is.

Meghatározó szerepe van az édesapának, hogy körültekintő és jó döntést készítsenek elő az édesanyával, ugyanakkor fel kell készülni arra is, ha változtatni kell, gyorsan és akár a korábbi elképzeléshez képest új, ellentétes döntést hozzanak az élet és az egészség érdekében. Ha készítették szülési tervet, akkor ezeket a szempontokat is jó figyelembe venni. A szülési terv segít abban, hogy az előre kiszámítható, tudható és tervezhető dolgokra felkészüljenek, a szülési módot, és kéréseket a védőnővel és a szülészeti ellátás szakembereivel átbeszélje a pár.

A gyermekszületés témakörnél maradva a védőnő abban is segít, hogy hogyan készüljenek fel a családi, otthoni környezettel, amiben az édesapáknak jelentős szerepe van nemcsak a közös tervezésben, de a megvalósításban fizikailag is (esetleges átalakítás, festés, fűtés korszerűsítés, biztonsági szempontok, bútor szerelés, pelenkázó, vagy fürdőkádra rács készítés, stb.). Ezeket az édesapák boldogan vállalják, és büszkén emlegetik, hogy ez az ő kezük munkája volt.

Az anya és az újszülött hazaérkezése után a minden napokban való helytállást segíti az édesapa, akinek van lehetősége apai szabadság kivételére. Ezt az állam biztosítja számára. Sok ilyenkor az intézni való, de a napi feladatok ellátásában is komoly segítségre van szükség, hogy az édesanya pihenni tudjon, és legyenek meg az alapvető házimunkák is. Az édesapa előre is, de napon-ta is elvégezheti a bevásárlást, készíthet egyszerű ételeket (ebben is szerezhethet gyakorlatot a várandós hónapokban), vagy fogadja a látogatókat, takarít, berakja a mosást, stb. A védőnő segít ebben is, előre is megbeszélhetik, hogy hogy lesz a család élete az első napokban, hetekben, vagy hogyan, milyen segítséget tudnak megszervezni. A védőnő felkészíti az édesapát is a babával való bánásmódra, hogyan kell megfogni, tartani, megfordítani, baba-hordozót használni, ad tanácsot, hogy milyen a jó babakocsi, milyen hőigénye van a babának. Bemutatja a csecsemő ellátását, amiben az édesapa is részt vehet, vagy egyedül is megteheti: pelenkázás, fürdetés, a szoptatást támogató feladatok, szoptatás utáni büfizés, sétáltatás.

A védőnő a korai gyermekágyas – újszülött időszakban érdeklődik a szülés körülményeiről, élményeiről és a betegdokumentációról is. Ezeket mind az édesanyával, mind az édesapával értékelik, megbeszélnek. A felmerült kérdéseket, észrevételeket megválaszolja a lehetőségekhez képest. Ha szükséges, javasolhat pszichológus segítséget is, ha olyan élmény merül fel, vagy a szülés utáni „krízis” a szokásosnál mélyebben jelentkezik. A szülőkhöz felmerülhet az, hogy elég jó szülők-e? Félnék főleg az első gyermek érkezésekor, hogy jól csinálják-e, nem okoz-

nak-e valamilyen bajt a gyermeknek? Felmerül a párok kapcsolat változása is, hogyan tudják ezekben az új helyzetekben fenntartani egymás iránti figyelmüket, szeretetüket, gondoskodásukat, amire mindkettőjüknek szüksége van. Igen, az apának is. A gyermekvárás, szülés és a gyermekágyas időszak testi-lelki változásainak megélése az anyák, az apák és a párok kapcsolat szempontjából sok témát érint, a megbeszélésre, tanácskérésre együkük, másikuk, vagy mindkettőjük részéről indokolt és szükséges lehet.

Az apában és az anyában is felmerülő kérdés, hogy milyen szülők lesznek ők mostantól, amit minden nap újra és újra kell értékelni. Hogyan tudják a kettőjük saját szemléletét és gyakorlatát kialakítani akár a családtagokkal szemben, hiszen a generációk között is felmerülhetnek múltból táplálkozó, feldolgozatlan feszültségek vagy ismeret- és tudásbeli különbségek.

A védőnő biztatja a párt, hogy legyen közös idejük, amikor egymással foglalkoznak, amikor egymás szeretetével építik, erősítik közös szövetségüket. Legyen külön olyan idő, amikor a feszültségeket, problémákat van idő megbeszélni. És legyen olyan idő is, amikor ki tudnak jutni a rutinból, és vagy külön-külön, vagy ha meg tudják oldani, együtt is kimozdulnak. A párral a védőnő megbeszéli a családtervezést, a szülést követő absztinenciát, és a védekezés vagy újabb gyermekvállalás lehetőségeit. Itt is felmerülnek az apa szempontjából is kérdések, és lényeges, hogy a pár erre maga is keresse a megoldási módszereket, és nyitottan, bátran kérjen a védőnőtől tanácsot.

A védőnői családgondozás során további feleadatok is vannak. Ilyenek a családban élő kisgyermek (szülő-kön keresztül) egészségismeretének, egészségmagatartásának, életmódjának kialakítása.

A védőnő segíti a gyermek közösségbe kerülésére való előkészületeket a szülőkkel, vagy a már közösségbe járókat, és szülőket otthon és a gyermekeket az óvodában, iskolában). Kialakítja, bővíti az egészségismeretet, formálja az egészségmagatartást, a helyes életmódot.

Az iskolákban a tanuló fiataloknak egyéni, osztályközösségi, vagy egyéb csoportos keretek között a fentiekben túl részt vesz a családi életre nevelésben, a családtervezésben, az egészséges élet megélésére, elérésére.

Összefoglalás

Az édesapa a családban a biztos háttér, a biztonság, a teremtető- és megtartó erő képviselője. Erre készülni és menetközben is tanulni kell tudni. Fontos feladata az anya magzatot és a már megszületett gyermeket óvó,

védő, tápláló szerepének támogatása, és ebben saját elkötelezettség és feladat vállalása, szövetségük erősítése. Ebben segít az édesanya, a család, a barátok, de a szakemberek között a legközelebbi támasz és információ forrás a védőnő.

A védőnő feladata, szerepe a családdal, és az apával való kapcsolatában

- A család tanítása, naprakész ismeretek átadása
- A gondozottak bizalmasa, tanácsadója, segítője
- Kísérő, megerősítő szerep, információs tábla, iránytű
- Kompetenciát erősítő, fejlesztő
- Támogató, helyzetfelismerő
- Közvetítő, szervező
- Az ellátási út megindítása, nyomon követése, támogatása
- A családi élettér megismerése, a szocio - kulturális háttér, szokások, hagyományok, értékek, célok
- A családban megjelenő működési zavarok felismerése, gondozása
- Közösségi kapcsolatrendszer, társas támasz erősítése
- Kiemelkedő és folyamatosan fejlesztendő módszerek
- értő figyelem,
- segítő beszélgetés,
- tanácsadás,
- ismeret közlés-bővítés
- vélemény formálás
- motiváció
- pozitív, életigenlő gondolkodás támogatása

Alapértékek:

- jól vagyunk, jól érezzük magunkat, ha:
- észrevesznek, figyelnek ránk, figyelmesek velünk,
- kölcsönös gondoskodás, törődés,
- következetesen ki kell ezt fejezni: tisztelet, megbecsülés, hála, emberi méltóság, büszkeség a másikkal,
- emberszámba vesszük a másikat, a szükségletek nem fontosabbak a másik embernél, és én nem eszköze vagyok a másik boldogságának.

„A család élő rendszer, egyensúlyához és a benne élők jólétéhez tápláló energia kell!”

Pál Ferenc atya előadása: 2014. Kattárs, Miskolc)