

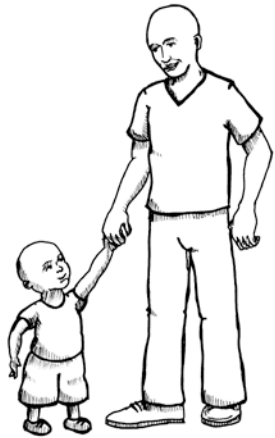
Hoe gaan ek voel wanneer die baba kom?

- Wanneer jou baba gebore is mag jy gemengde emosies voel, soos vreugde, opwinding, kommer of angs: dit is normaal. Baie vaders voel so:

“Ek was so gelukkig, maar terselfdertyd ook bang. Ek het nie geweet wat om te sê of te doen nie. Na ‘n ruk het ek begin besef wat besig is om te gebeur en nou is ek trots om ‘n baba dogter te hê.”

Hoe gaan ek weet hoe om vir my baba te sorg?

- Om jou maat te help en te ondersteun tydens die swangerskap is alreeds ‘n belangrike eerste stap: op die manier verseker jy dat sy en julle baba gesond is.
- Om ‘n baba te versorg kan moeilik en uitputtend wees. Jy mag dit moeilik vind om aan te pas by jou nuwe lewe en verantwoordelikhede as ‘n vader.



“Ek was so bang dat ek ‘n slegte pa gaan wees, ek wou aan die begin nie eers vir hom vashou nie. Ek het eers probeer toe my vrou vir my gewys het hoe om dit te doen. Nou kan ek nie ophou om hom vas te hou nie.”

- Probeer om ondersteuning van familie en vriende te kry om te help met die veranderinge en verantwoordelikhede wat

met ‘n baba gepaard gaan.

- As nuwe ouers het jy en jou maat albei dieselfde uitdagings. Sy het dalk dieselfde bekommernisse as jy. So gesels met haar oor hoe jy voel en probeer saam oplossings vind.
- Om ‘n kind groot te maak is ‘n voorreg: as ‘n vader het jy ‘n unieke rol om vir jou kind te voorsien en op te voed. Dit verg baie moeite, maar die uitdaging is die moeite werd.



Caring for mothers.
Caring for the future.

www.pmphp.za.org



SWANGERSKAP: INLIGTING VIR TOESKOMSTIGE

VADERS



Om ‘n baba te hê kan ‘n wonderlike ervaring wees. Dit kan ‘n waardevolle en bewonderenswaardige uitdaging wees om vir jou baba veiligheid en beskerming te gee. Wanneer jy deel is van sy/haar emosionele, sosiale en fisiese ontwikkeling, gee dit jou die geleentheid om jou sorgsaamheid te herbevestig en te voorsien in die behoeftes van jou nuwe baba en jou gesin. Baie toekomstige vaders wonder oor wat swangerskap, kraam en vaderskap behels. Die inligting kan jou dalk help om beter voorbereid te wees vir wat besig is om te gebeur.

Hoekom is my lewensmaat se liggaam seer?

Jou maat se liggaam verander. Sekere van die fisiese simptome mag net ‘n kort rukkie duur, terwyl ander langer sal aanhou. Van hierdie simptome mag heelwat pyn meebring:

- Borste raak groter en mag sensitief wees
- Oggendsiekte, herhaalde urinering
- Seer gewrigte en krampe
- Oormatige speeksel
- Voete en hande swel
- Hardlywigheid en maagpyn
- Rugpyn (moeite met stap en opstaan en gaan sit)

Niemand weet hoekom nie, maar soms kry vaders dieselfde simptome tydens swangerskap as hul maats. Moenie bekommerd wees as jy hierdie tekens sien nie: hulle sal na jou baba se geboorte verdwyn.

Hoekom is my maat altyd moeg?

- Soos die baba groei gebruik dit van jou maat se energie, sy raak dus gou moeg.
- Gewoonlik sal sy meer energie hê tydens die tweede drie maande. Sy mag veral gedaan wees teen die einde van haar swangerskap.



Hoekom is my maat gedurig ontsteld?

- Die fisiese veranderinge tydens swangerskap is gekoppel aan veranderende hormoonvlakke: dit affekteer gemoed.
- Jou maat mag soms baie opgewek raak, maar kan op ander tye ellendig en geïrriteerd voel. Probeer om dit nie persoonlik te vat nie: hierdie is wisselende buie en is dikwels teenwoordig tydens swangerskap.
- Soms het sy slaap probleme. As dit gebeur is sy moeër as gewoonlik en mag dus nog meer geïrriteerd en ongeduldig raak.
- Jou maat mag ook onsteld wees omdat sy lus kry vir sekere kos en naar word van ander kos, selfs die waarvan sy gehou het voor sy swanger geraak het.

Hoekom stel my maat nie belang in seks nie?

Dit is baie algemeen vir swanger vrouens om soms nie seks te wil hê nie, maar dit beteken nie sy is nie meer lief vir jou nie. Daar is ander redes hiervoor:

- Swangerskap kan jou maat se behoefte aan seks affekteer, en dit kan deur die loop van die swangerskap verander.
- Swangerskap kan ook 'n invloed hê op hoe jou maat voel tydens seks.
- Die baba wat besig is om te groei kan jou maat se energie gebruik.
- Jou maat mag in 'n slegte bui wees, siek voel of bekommerd wees.
- Jou maat mag verleë voel oor haar nuwe liggaamsvorm.



Kan ek seks hê met my maat terwyl sy swanger is?

- Indien jou maat instem, kan julle aanhou om seks te hê tydens swangerskap: dit behoort geen skade aan die baba te veroorsaak nie. Wees wel versigtig om nie al jou gewig op haar buik te plaas nie.
- Indien jou maat enige mediese komplikasies het of later ontwikkel, mag julle aangeraai word om nie verder seks te hê voor die baba kom nie. Julle kan ander maniere vind om intiem te wees (bv. masserings).
- Indien jy of jou maat enige ongewone tekens tydens of na seks oplet (bv. buik krampe, abnormale afskeiding of vaginale bloeding), moet julle die vroedvrou hiervan inlig. Moenie bang wees om vrae te vra of enige bekommernisse met haar te deel nie.

Wat kan ek doen om te help tydens swangerskap?

Moeders sê dit is makliker om swangerskap te hanteer wanneer hulle voel hul ondersteun word. Daar is verskillende maniere om te help:

- Bly kalm as sy wisselende buie ervaar of wanneer sy geïrriteerd is.
- Vermy argumente en reageer op haar behoeftes.
- Vryf soms haar voete of masseer haar.
- Gaan saam met haar na die voorgeboorte ondersoek toe om vir haar te wys dat jy betrokke is.
- Help soveel as moontlik met huishoudelike take en om die ander kinders te versorg.

Hoe kan ek help tydens kraam en die verlossing?

Kraam kan 'n moeilike tyd wees vir jou maat, maar daar is maniere om dit makliker vir haar te kan maak:

- Sodra kontraksies begin, kan jy seker maak dat jou maat rus en vrugtesap of rooibos tee met heuning drink om te verseker dat sy gereed is vir wat voorlê. Jy kan ook haar bene vryf en haar lae rug masseer.
- Wanneer kontraksies nader aan mekaar is, mag jou maat in pyn wees: dit help as jy ondersteunend is en positief bly in die tyd.
- Die verlossing kan tussen 15 min en 'n uur duur: indien jy wou, kan jy die verpleegster vra of jy teenwoordig mag wees terwyl jou maat geboorte skenk. Op die manier

kan jy haar aanmoedig en prys vir hoe goed sy doen. Dit gee jou ook die ongelooflike geleentheid om by jou kind te wees as hy/sy die wêreld inkom.



Hoe lank neem dit voor hormoonvlakke weer normaal is?

- Dit kan 9-12 maande neem vir jou maat se liggaam om terug te keer na hoe dit voorheen was. Wag 6 weke na die geboorte voor julle weer seks het. Dit mag 'n bietjie langer neem voor sy weer gereed is vir 'n normale seksuele verhouding.
- Dit mag gebeur dat jou maat 'n bietjie terneergedruk voel na die geboorte: sy mag frustrasie, vrees en skuldgevolens ervaar. Dit is baie algemeen in nuwe moeders en gewoonlik na 'n paar dae gaan die gevoelens weg.
- In sekere gevalle gaan die gevoelens nie weg nie, maar raak eerder erger. Daar is ander tekens wat voorkom soos veranderinge in slaap patrone, eetlus en gemoed: dit kan nageboorte depressie of angs wees. As jy dink jou maat ly hieraan moet jy met 'n gesondheidswerker hieroor gesels.

Wat gebeur na my baba gebore is?

- Vind uit hoe lank nageboorte sorg deur jou kliniek aangebied word sodat jou baba geweeg, gemeet ens. kan word. Daarna moet julle so gou as moontlik julle naaste babakliniek besoek.
- Dit is belangrik om by die kliniek oor voorbehoedmiddels/gesinsbeplanning uit te vind – daar is opsies om van te kies.