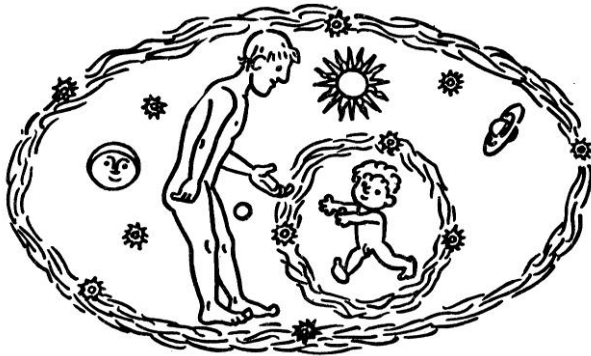


РОЛЬ ОТЦА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ЖЕНЫ.

Помните, что беременность – чисто эмоциональный период для женщины из-за различных гормональных изменений. Гормоны – это мощные силы, которые меняют сознание, и их нужно понимать именно так. Вы можете помочь ей тем, что не будете предсудительны к ней, зная, что ее состояние ума может быть быстро трансформировано вами, если будете ее любящим другом. Одна из наиболее важных вещей, которую вам следует соблюдать по отношению к вашей жене, – постоянно напоминать ей, что она остается привлекательной для вас, что она все еще возбуждает вас. В то же время не оказывайте давление на неё, требуя половой близости.

Будьте телепатичны в языке прикосновения со своей женой, будьте достаточно нежны в соприкосновении с ней, так чтобы, когда она пытается управлять вами, вы чувствовали бы это и следовали ей, как хорошая лошадь следует наезднику. Пытайтесь делать это с ней в точности, как она указывает на тончайших планах. Если вы делаете это, тогда она будет полагаться на вас и превозносить вас. Это – изящная йога. Вы должны работать над этим. И вы в состоянии это делать. Это действительно более чудесно, чем танцевать только с самим собой. Вы чувствуете кого-то еще и позволяете ему вести, и если вы позволяете ему вести, то он скажет вам, что делать.



Приносите и завязывайте ей обувь, когда она не может нагнуться, массируйте ей спину, ноги, живот, помогайте ей с другими детьми, когда вы можете. Превозносите ее. Играйте с ребенком, пока он еще внутри, общайтесь с ним почаще. Помните: он все чувствует, понимает и принимает. И уже сейчас, еще внутриутробно, закладываются ваши Будущие отношения. И от того, насколько полно вы это осознаете, зависит очень многое в ваших отношениях: родители-дети.

Хозяин положения.

Мама глубоко ошибаются, думая, что единственным беременным мужчиной в мировой истории был киногерой Шварценеггера. Любимый, ожидающий появления вашего общего ребенка, так же переживает токсикоз и схватки, как и вы. С одной ремаркой: чаще всего он не понимает, что с ним творится!

Первый триместр

Физиология.

Первые три месяца ты будешь осваиваться в новом положении, привыкать к гормональной перестройке и новому режиму питания. То же самое, за исключением заметных перемен на гормональном уровне, обычно испытывает будущий папа. Медики, понаблюдав несколько сотен “беременных” пар, убедились, что в первом триместре рацион молодых родителей серьезно меняется, они тщательнее продумывают свой режим питания (а также режим дня), начинают принимать витамины. Результат налицо: большинство пап заметно худеют и хорошеют на глазах. Более того, многие отказываются от вредных привычек (чашка кофе натощак, сигарета вместо обеда и бутылка пива вместо ужина). Правда, это касается самых сознательных пап...

Не исключено, что в этот период ты обнаружишь у любимого признаки токсикоза, с которыми сталкиваешься сама. От привычной пищи у молодого отца может развиваться тошнота! Чаще всего эти симптомы наблюдаются по отношению к вредной и трудно усваиваемой еде (острое, копченое, жирное, сладкое – в общем, самое любимое!). Не удивляйся: причины этих неприятностей нужно искать в голове. Просто любимый постепенно осознает всю свалившуюся на него ответственность. А психосоматика чаще всего проявляется в самых непрочных областях нашего тела (прежде всего в желудке, который регулярно страдает от перекусов, фаст-фута и передеданий на ночь). По той же причине в первом триместре будущий отец может внезапно на 1-2 дня заболеть. Если до твоей беременности он страдал от каких-либо хронических заболеваний, постарайся обратить его внимание на нездоровые органы. Именно они будут страдать в первую очередь. Будущему папе настоятельно рекомендуют посетить доктора и сдать самые важные анализы.

Эмоции.

Трудно предугадать реакцию мужчины на внеплановую беременность. Кто-то радуется, кто-то испытывает муки совести, кто-то впадает в ярость... Так или иначе, эта новость вызывает волну эмоций. А если ребенок долгожданный, они тем более захлестывают вас обоих. В первом триместре как можно чаще отдыхайте, выбирайтесь на природу, а по возможности – в новые города или страны. Обсудить новый статус

и то, как вы будете дальше жить, вы сможете позже. А пока важно плавно и безболезненно “перетечь” в этот самый новый статус.

Чем ты можешь ему помочь?

У тебя есть журналы для беременных, форумы будущих мам и собственные внутренние ощущения. У мужчины – только информационный голод. Сможешь ли ты по-прежнему готовить для него куриные крылышки в карри и не посягнешь ли вслед за солеными огурцами на святыню холодильника – банку рассола? Не пора ли ему сменить работу, чтобы без перебоев обеспечивать семью памперсами и детским питанием?..

Поэтому:

- с пониманием отнесись к перепадам его настроения и выслушивай все, что мучает его в связи с вашей беременностью;
- подбери ему необходимую литературу для будущих родителей, сохрани в папке ссылки на основные интернет-сайты о детях и беременности;
- вместе навестите твоего лечащего врача, мнению которого ты доверяешь. Рассказы доктора о беременности прозвучат более убедительно, чем сомнительные отзывы уже состоявшихся отцов. И обязательно отвечай на все его вопросы, если он отважится их задать. Даже если эти вопросы тебе, начитавшейся специальной литературы, будут казаться как минимум странными.

Второй триместр.

На высшем уровне.

Канадцы вычислили, что в первом триместре у мужчин, живущих бок о бок с беременными женами, резко меняются уровни тестостерона, кортизона и “женского” гормона пролактина. Кстати, этот скачок обуславливает повышенную утомляемость и апатию. Так что не удивляйся, если он говорит, что “чертовски устал и ничего не хочет”.

Физиология.

Ты начала набирать первые килограммы и пересматривать гардероб. Первые сложности позади, родные и друзья уже в курсе вашего положения, а ты ощущаешь прилив сил. Впрочем, и молодой отец уже привыкает к новой роли. Психологи отмечают, что именно в 4-6-й месяцы беременности жены, мужчина испытывает прилив бодрости, тело находится в тонусе. Срабатывает интересный механизм: ты впервые чувствуешь изнутри толчки малыша, мужчина может ощутить их, приложив ладонь или ухо к твоему животу, и осознанная встреча с новой жизнью побуждает его заняться обновлением собственной! Направляя эту энергию в нужное русло – сейчас мужчине будет очень полезно заняться спортом, если до сих пор он не дружил с гантелями и тренажерами. Особенно если он намерен участвовать в родах и оказывать тебе физическую поддержку. Кстати, заниматься можно бок о бок: ты – укреплением мышц промежности и тазового дна, чтобы роды не оказались пыткой, а он – проработкой трицепса и прокачкой дельтовидной мышцы.

Здорово, если будущий папа присоединится к твоим регулярным прогулкам. Хотя бы по выходным. Хотя бы между встречами с друзьями и первым таймом игры НХЛ. Хотя бы на 10 минут. Напомни ему, что офисный так называемый кислород не идет ни в какое сравнение с прогулкой даже по центру города.

Эмоции.

С тобой все ясно: память подводит, внимание рассеивается, и правыми кажутся те, кто говорит, что плацента на самом деле вытесняет мозг... У него все наоборот: теперь он мыслит, говорит и решает за двоих. Ученые преуспели и здесь, вычислив, что папа с 5-6-месячной “беременностью” на 25-30% собраннее и внимательнее своих “необремененных” коллег. Неудивительно, ведь первая паника или эйфория прошла, задумываться о кроватках и пеленках пока рано и ресурсы мозга в полной мере расходуются на работу. Вполне вероятно, что рождение первенца твой любимый встретит в новой, более высокой должности.

В этот период, когда твои и его мысли максимально трезвы, начинайте обсуждать будущее и почаще говорите друг другу о том, какое счастье переполняет вас обоих. Можно ласково поглаживать животик, желать ему доброго утра и спокойной ночи, трогательно прислушиваться к тому, кто стучится изнутри. Эмоциональный аспект второго триместра – самый благоприятный. Ловите момент и наслаждайтесь!

Чем ты можешь ему помочь?

- Запишитесь вдвоем на курсы для будущих родителей. Избыток информации не повредит! Особенно будущему отцу.
- Сейчас самое время обсудить ваше будущее в деталях: как вы будете воспитывать малыша, где он будет спать, сколько планируешь кормить грудью, когда думаешь выйти на работу, будете ли вы нанимать няню.
- Поговорите о том, рожать ли вам вдвоем. Если ты страстно хочешь этого, а в его глазах ужас, подготовь мешок аргументов “за”, но будь готова услышать категоричное “нет”.

Третий триместр

ПОЧИТАЕМ?

- 1). “Месяц за месяцем: в ожидании ребенка. Универсальное пособие для будущих матерей и отцов” А.Эйзенберг, Х.Муркофф. АСТ-АСТРЕЛЬ, 2004
- 2). “Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка” Рон и Сэм Шульц. ИД “Весь”, 2003
- 3). “Роды без страха” Дик-Рид Грантли. “Питер”, 1997

ПОСМОТРИМ!

- 1). “Отец невесты-2”,
- 2). “Девять месяцев”,
- 3). “Смотри, кто говорит!”
- 4). «Джуниор»,
- 5). «Чего ждать, когда ждешь ребёнка?»
- 6). “Трое мужчин и младенец в люльке”,
- 7). «План В».

Физиология.

Ты все хуже спишь по ночам, а днем не можешь оторваться от подушки. Отекают ноги, болят бедра, тянет сильно увеличившаяся грудь, что говорить о животе!.. Центр тяжести сместился, лишние килограммы оказываются настоящим испытанием. Не только для тебя – твой мужчина страдает не меньше. По мнению медиков, в третьем триместре “беременным” мужчинам передаются проблемы со сном, свойственные женщинам. А если он храпит в свое удовольствие, пока ты ворочаешься, радуйся – ведь на работе ему никто не позволит отоспаться, а декретный отпуск папам не полагается. Мужчин часто мучает бессонница “из солидарности” (вариант психологической зависимости от состояния партнерши, глубокая привязанность стимулирует выброс соответствующих гормонов, и мужчина в течение нескольких дней и даже недель живет как будто на “энерджайзерах”). Как правило, у “глубоко беременных” пап не возникает проблем с питанием, но если врач усиленно намекает на диету – постарайся подключить к разгрузочным дням и мужчину. Во-вторых, наверняка диета пойдет ему на пользу. Стройный папа – сексуальный папа.

Эмоции.

Именно сейчас, так не к месту, хочется вернуть прошлое. Когда понимаешь, что через 2-3 месяца придется забыть о вечеринках за полночь и сверхурочной работе, что безвозвратно уйдет беспшабашное время молодости, как никогда хочется вернуть эту самую молодость. Кризис “конца свободы” тебе пережить проще, а будущему отцу придется нелегко. Это не трусость и малодушие, это не уход в себя – пойми, как ему тяжело, и не запрещай ему на время оставлять тебя одну и развеиваться. Некоторым это временное одиночество просто необходимо! Он вернется – здоровый, живой и уже повзрослевший.

Чем ты можешь ему помочь?

- Общайся с ним! Мы понимаем: твои мысли сейчас находятся в глубине живота, но этот симпатичный мужчина, держащий тебя за руку, начинает ревновать тебя к твоей замкнутости. Обрати на него внимание. Он тоже ждет и любит этого ребенка.

- Однако не перестарайся, выполняя предыдущую рекомендацию. Перестань слишком уж беречь чувства мужа – он не мальчик! Выражай свои претензии открыто. Наведи порядок в мыслях: все твои “не то сказал”, “не туда пошел”, “не так посмотрел”, скорее всего, означают одно: “Мы ему безразличны!” Не держи этой мысли в себе – ты же сама с трудом веришь в эту чушь.

- Вместе знакомьтесь с акушерами, с неонатологом, которые будут участвовать в родах. Даже если мужчина предпочтет остаться дома, он должен быть уверен, что доверяет тебя надежным людям.

- Устрой шоп-тур по детским магазинам. Если ты веришь в приметы, то сможешь заранее показать ему, какую кровать или ванночку нужно будет купить, пока ты будешь в роддоме. А если решишь купить приданое заранее, тем самым позволишь папе ощутить свою необходимость и причастность к этим важным семейным делам.

Роды.

Физиология.

Даже если он отказался присутствовать на родах, он... все равно будет рожать вместе с тобой. Почти в буквальном смысле. Американские физиологи доказали: даже на расстоянии отец ребенка принимает на себя часть боли, которую испытывает роженица! Подопытные папы испытывали “в родах” заметное повышение давления (в большинстве случаев – на фоне нараставшей тревоги), боли в области малого таза и очень часто – боли в сердце и трудности с дыханием.

Если твоя половинка страдает от хронических заболеваний, накануне родов еще раз проконсультируйтесь с лечащим врачом, особенно если вы планируете провести время в родзале вдвоем. Мало ли что!

Эмоции.

Трудно описать, что происходит в голове мужчины, когда один самый дорогой ему человек дает жизнь другому самому дорогому человеку! Смятение, восхищение, страх за тебя и ребенка и огромное чувство ответственности, окрыленность (свершилось!) и опустошенность (гора с плеч!) одновременно. Увы, в данной ситуации ты вряд ли сможешь его поддержать. Не стоит рассчитывать, что роды будут для тебя настолько легкими, что ты найдешь силы подбадривать мужа.

Важно предупредить его о главном: внезапно на него могут нахлынуть тоска и чувство собственной ничтожности. На фоне волшебства, которое только что совершила ты, даже самые храбрые подвиги его предков-рыцарей и викингов выглядят смешно... Объясни ему, что этого чувства не стоит бояться, но и поддаваться ему тоже не следует. В конце концов, женщина в том числе и для этого чуда предназначена природой. А восхищаться никто не запрещает. Не зря мужья испокон веков после рождения малыша осыпают жен подарками!

Чем ты можешь ему помочь?

- Нуждайся в нем! Мы не шутим: мужское участие в самые трудные для тебя и малыша минуты действительно необходимо. Кто еще помассирует спину, отгонит дотошных медсестер с капельницами и напомнит, как нужно дышать схватку? Главное – он будет чувствовать себя при деле!

- Готовьтесь к родам заранее: смотрите видео, консультируйтесь с врачами, разучивайте приемы обезболивания и не бойтесь говорить о том, что вас ожидает на родовом кресле.

- Приготовь все необходимое для роддома и выпиши все необходимые телефоны. Отдельную памятку приготовь для приемного покоя, куда он тебя доставит: первый день последней менструации, первое шевеление, общая прибавка веса, время начала схваток, группа крови и резус-фактор... В ответственный момент отвечать на вопросы врачей придется папе – тебе будет не до этого.

Первые недели ребёнка.

Физиология.

Мужчина сейчас чувствует усталость. Неудивительно, если все это время он беременел и рожал вместе с тобой. Сейчас могут обостриться хронические заболевания, но самое сложное – это перестройка организма состоявшегося отца на новый ритм. Если в третьем триместре он недосыпал из-за твоей бессонницы, то теперь в жизнь вошли ночные кормления, плач и смена подгузников. Хроническое недосыпание, растянувшееся более чем на две недели, может спровоцировать желудочно-кишечные заболевания и расстройство нервной системы. На этот период запасайтесь травяными успокаивающими чаями, лекарствами от расстройства желудка и от запоров и вдвоем садитесь на диету. Тебе это поможет дольше кормить грудью, а ему – сберечь здоровье в эти сложные месяцы.

Эмоции.

Мужчина тоже переживает послеродовую депрессию. Только тихо и про себя, чтобы тебя не волновать... Ему катастрофически не хватает твоего внимания, он ревнует любимую женщину к ребенку, а ребенка – ко всему остальному человечеству. Он может переживать, что недостаточно зарабатывает, мало помогает тебе по дому, редко видится с сыном или дочерью и пропускает первую улыбку, первые слова, первые шаги... Мужчины тоже придумывают себе кучу поводов для переживаний.

Чем ты можешь ему помочь?

- По мере возможности уделяй ему внимание. Полчаса наедине, пока малыш уснул; ласковое объятие, когда он уходит на работу и возвращается; просто взгляды и разговоры по душам – все это поможет вашей семье пережить стресс.

Роль отца во время родов.

Можно однозначно утверждать, что при хорошей подготовке к родам, муж не только поддерживает жену и помогает ей справиться с этой задачей.

И какая роль отца в этом?

1. Сознание женщины во время родов работает всего на 25% - так обусловлена ее гормональная система. Чтобы ничего не отвлекало в момент родов - муж должен взять ее поведение под свой контроль.

2. Муж следит за схватками, запоминает время их начала и конец, их продолжительность; правильно ли протекает родовой процесс. Использует знания полученные в школе «Сознательного родительства».

3. Помогает жене не потерять самоконтроль и выполнять все, что требуется для рождения здорового ребенка.

4. В период схваток муж подсказывает, как правильно дышать, как правильно делать упражнения в период схваток.

5. Муж делает массаж воротниковой зоны и области крестца.

6. Он поддерживает женщину, когда она ходит, встает, садится и ложится.

7. Мужу следует напоминать о необходимости сходить в туалет, чтобы регулярно освобождая мочевой пузырь, давать ребёнку больше места.

8. Муж может помочь жене найти такую позицию, которая даст ей возможность максимально расслабиться. При этом он берет на себя, ответственность за физическое напряжение родов и психо-эмоциональный настрой роженицы.

9. Муж становится посредником между женой и медицинским персоналом. Он может заполнить медицинскую документацию.

10. Очень важно в родах женщине найти контакт с человеком, который будет ее понимать и поддерживать.

11. *Если нет особых причин лежать в период схваток, то нужно больше принимать вертикальное положение, которое дает возможность к более быстрому и результативному исходу. Ребенок благополучно и легко проходит родовые пути. Ускоряется родовой процесс.*

11. Муж имеет возможность перерезания пуповины.

12. Первый контакт «кожа к коже».

Муж берёт на себя энергетическую составляющую в родах, стоя у изголовья роженицы в родзале, половину энергетической нагрузки, которая возникает при формировании канала нисхождения Души в этот мир. Служит Маяком для Души ребёнка с момента зачатия и до рождения. Чем больше он концентрируется на ребёнке, тем легче матери в родах.

Формируется большое количество энергии на всю жизнь ребёнка, и муж охраняет этот канал.

И в конце немного юмора

Понять, что происходит с женой, можно только одним способом: попытаться вжиться в ее шкуру. Выполняйте предложенные нами упражнения аккуратно, все то время, что супруга ждет ребенка, и ваша любимая перестанет быть для вас загадкой. Удачи!

1-3 месяца

- 1) Каждый вечер устраивайте себе отравление - например пейте накануне водку с пивом без закуски.
 - 2) На следующее утро вставайте, выпейте снотворного и идите на работу. Если сильно тошнит - оставайтесь дома, но извольте прибраться и приготовить обед.
 - 3) К ногам привяжите мешочки с песком - по полтора килограмма.
 - 4) Ешьте творог. Если не хочется - по чуть-чуть.
 - 5) Это не ешьте, вам нельзя. Это - тоже. И это. Лучше - яблочко.
 - 6) Бросьте сигарету, вы что?
 - 7) Прилягте и съешьте еще йогурт.
- Вытирайте, раз стошнило. Не зовите жену – она занята.
- 9) Сходите в поликлинику и сдайте кровь из вены на СПИД и сифилис.
 - 10) Трижды в месяц проходите осмотр у проктолога.

3-6 месяцев

- 1) К животу спереди привяжите матрац с водой.
 - 2) Если одеваетесь - не отвязывайте его, так и пяльте на себя ботинки.
 - 3) Спать – тоже с матрацем. Как-как! На боку!
 - 4) Не забудьте выпить снотворного с утра!
 - 5) А перед уходом на работу - литр воды.
 - 6) На ночь же выпейте литр воды и мочегонного.
 - 7) В нос вставьте ватку - так, чтобы воздух проходил, но была бы легкая одышка. Ватку носите постоянно.
- Тяжело дышать? Проветривайте чаще - некоторым помогает.
- 9) Сходите в поликлинику и сдайте кровь из вены. Как на что? На СПИД и сифилис. Неважно, что вы уже сдавали.
 - 10) Трижды в месяц проходите осмотр у проктолога. Матрац не отвязывайте.

6-9 месяцев

- 1) Каждое утро садитесь на вертящийся стул и крутитесь 10 минут. Когда вестибулярный аппарат окончательно откажется с вами сотрудничать – вставайте и собирайтесь на работу. Ах, вас качает? Сочувствую, это пройдет.
- 2) Матрац накачайте посильнее.
- 3) Выпейте мочегонного, а на работе пейте по стакану воды каждый час.
- 4) Постарайтесь не отлучаться с рабочего места слишком часто. Будьте бодрым и работоспособным в течении всего рабочего дня. Если у вас это получается слишком легко – увеличьте свою ежедневную дозу снотворного.
- 5) Увеличьте так же вес мешочков с песком, которые вы привязываете к ногам: пусть будут теперь по 2 кило - каждый.
- 6) Вечером, не отвязывая матрац, ложитесь в постель и будьте потрясающим любовником!

- 7) Если же вам кажется, что у жены появился другой мужчина – будьте снисходительны. Уделяйте жене больше вашего времени и внимания. Представьте – ведь и ей тоже тяжело!
- 9) Сходите в поликлинику и сдайте кровь из вены. Как на что? Да всё на то же - на спид и сифилис.
- 10) Трижды в месяц проходите осмотр у проктолога. Конечно, с матрацем, что за вопрос?

The end

В роды играть не будем, это все равно невозможно. Просто посетите в 20-й раз вашего знакомого проктолога и пускай он вставит вам... куда-нибудь апельсин. Теперь дышите глубже. Удалось освободиться? Отлично.

Можете отвязать свой матрац. 😊