

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ НА AMAZON КНИГА ДЛЯ БУДУЩИХ ПАП

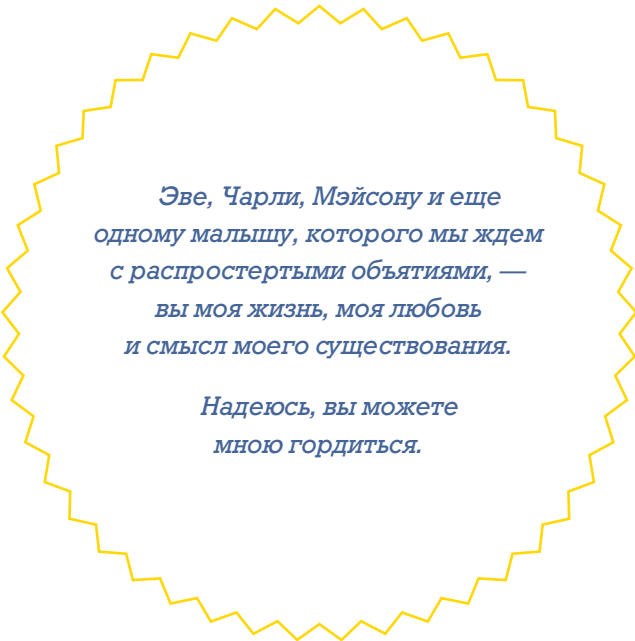
АДРИАН КАЛП

МЫ БЕРЕМЕННЫ!

Пошаговый
план действий
для будущего отца



МИОО



*Эве, Чарли, Мэйсону и еще
одному малышу, которого мы ждем
с распростертыми объятиями, —
вы моя жизнь, моя любовь
и смысл моего существования.*

*Надеюсь, вы можете
мною гордиться.*

Содержание

Предисловие 11

Итак, ты скоро станешь папой... 15

ЧАСТЬ 1

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР 33

Глава 1

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ 37

Неделя 1: подготовка к беременности 40

Неделя 2: овуляция и оплодотворение 43

Неделя 3: зачатие 47

Неделя 4: имплантация и Великий раздел 49

Глава 2

ВТОРОЙ МЕСЯЦ 55

Неделя 5: нервная трубка 58

Неделя 6: у малыша появилось лицо 61

Неделя 7: руки и ноги 65

Неделя 8: пальцы на руках и ногах 69

Глава 3

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ 73

Неделя 9: становится похож на человека 76

Неделя 10: наконец-то это плод 79

Неделя 11: зубы и кости 82

Неделя 12: рефлексy 86

Неделя 13: конец триместра 89

Глава 4

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ 99

Неделя 14: появление мимики 102

Неделя 15: ребенок может дышать 106

Неделя 16: готовимся к скачку роста 111

Неделя 17: малыш набирает жирок 117

Глава 5

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ 121

Неделя 18: пол! 124

Неделя 19: сенсорное развитие 127

Неделя 20: полпути пройдено 130

Неделя 21: кунг-фу-бои 133

Неделя 22: крошечный малыш 136

Глава 6

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ 141

Неделя 23: набор веса 144

Неделя 24: жизнеспособность! 147

Неделя 25: кожа разглаживается 151

Неделя 26: опускаются яички 154

Неделя 27: конец второго триместра 157

Глава 7

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ 167

Неделя 28: резкий рост жизнеспособности 170

Неделя 29: улыбается внутри 174

Неделя 30: ваш маленький кабачок 177

Неделя 31: крутит головой 181

Глава 8

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ 187

Неделя 32: органы полностью сформированы 190

Неделя 33: мягкий череп 193

Неделя 34: первородная смазка 197

Неделя 35: большой рубеж 201

Глава 9

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ 207

Неделя 36: на финишной прямой 210

Неделя 37: ранний, но уже доношенный 213

Неделя 38: готов к встрече с вами 216

Неделя 39: теперь в любой момент 220

Неделя 40: наконец-то! 222

Недели 41–42: а малыш-то будет? 225

Глава 10

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ 235

Неделя 43: малыш спит много, а вы мало 238

Неделя 44: рост 245

Неделя 45: знакомство с родителями 250

Неделя 46: выкладывание на животик 253

Глава 11

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ 259

Неделя 47: улыбочку! 262

Неделя 48: знакомство с бутылочкой 265

Неделя 49: меньше приступов плача 268

Неделя 50: как, уже два месяца?! 271

Глава 12

ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ 275

Неделя 51: мастер своего дела 278

Неделя 52: двузначное число 281

Неделя 53: предпочтения 284

Неделя 54: первые три месяца 286

Заключение 292

Глоссарий 293

Благодарности 298

Об авторе 299

Предисловие

Узнать, что ты впервые станешь родителем, — это и пугающий опыт, и самая замечательная возможность перейти на новую ступень своего развития. У меня двое детей — две дочери. Мы с бывшим мужем планировали обе беременности, но наш подход к предстоящему девятимесячному процессу несколько отличался. Я жадно глотала все возможные книги о беременности и первом годе родительства, а его не сильно занимали вопросы планирования и организации семьи. Он верил, что справится с ролью отца естественным образом и без особой подготовки. Но если мужчина искренне хочет стать надежным партнером и отцом, ему стоит брать на себя ответственность за благополучие своей семьи с самых первых дней. Как только вы увидели две полоски на тесте, все, что важно для вашей партнерши, должно стать столь же важным и для вас.

Хотя женщины и продолжают пробивать стеклянные потолки — руководят крупными компаниями, баллотироваться в президенты, — факт остается фактом: от женщин по-прежнему ждут, что они будут брать на себя бóльшую часть заботы о детях. Чаще всего бывает так: независимо от того, сидят ли матери дома или зарабатывают на жизнь, именно они берут на себя в итоге основную ответственность за своих детей. Я считаю, что этот перекокс приводит к тяжелым последствиям, физическим и психологическим. Он сказался и на моем браке. Вскоре после рождения первой дочери я обнаружила, что чувствую себя глубоко одинокой — с ребенком на руках,

наедине со своими мыслями, поставленная перед физической необходимостью обеспечивать все потребности младенца. Вскоре у меня начались панические атаки.

Я часто звонила мужу на работу и умоляла его прийти домой. Иногда я звонила ему, чтобы просто услышать голос взрослого человека. Приступы паники стали такими сильными, что, когда моей дочери было полгода, я добровольно легла в больницу. Я готова была отдать что угодно, лишь бы мне не было так одиноко.

Общество ожидает и требует от женщин, чтобы они со всем справлялись и все успевали, но огромный рост интереса к моему сайту doose.com и выросшее вокруг него сообщество свидетельствуют о том, что именно мамам нужна поддержка — физическая, эмоциональная и психологическая. Хотя для обоих родителей это поначалу новый опыт и разбираться во всем им приходится уже «по ходу пьесы», женщина чаще проходит этот путь в одиночку, даже если семья полная. Конечно же, на этом перекосе базируются и процветают крепкие традиции, обычаи и целые культуры, но это неправильно: на мать не должна ложиться вся тяжесть и изнуряющая рутина воспитания детей. Мамы не должны искать доводы, почему в этих «окопах» им нужно, чтобы партнер был с ними рядом, плечом к плечу.

Адриан Калп осознал свою ответственность как отца и партнера уже в начале первой беременности его жены. В книге «Мы беременны! Пошаговый план действий для будущего отца» Адриан делится своим опытом, который может изменить и вашу жизнь; дает советы, предназначенные для тех, кто готовится впервые стать папой. Ему удалось найти

правильное сочетание медицинских фактов и практических советов, как можно поддержать женщину во время беременности. При этом он говорит будущим отцам именно то, что им нужно знать, снабжает их понятной и полезной информацией. Адриан сам был некогда беспомощным и растерянным молодым отцом, поэтому он четко понимает предстоящие трудности и задается целью — как писатель и наставник — подвести будущих отцов к пониманию необходимости их психологического взросления, научить пап-новичков быть внимательными и, главное, объяснить, в чем же будет состоять их поддержка.

Эта книга — практическое руководство, она написана очень доходчиво и дает важную информацию в виде коротких и легко запоминающихся инструкций. Она рассказывает о беременности по неделям так, чтобы отец мог следить за состоянием будущей мамы и за развитием ребенка в течение всех девяти месяцев и наступающего после родов «четвертого триместра». В книге также предложены еженедельные списки дел с учетом специфических потребностей будущей мамы. Эта книга будет полезна всем — мужьям, партнерам, даже тем, кто уже не в первый раз готовится стать отцом, но хочет освежить свои знания. Она научит лучше понимать и выстраивать коммуникацию, проявлять инициативу, повысит уровень эмпатии к человеку, на долю которого, по статистике, приходится все самое тяжелое.

Хизер Армстронг, создатель сайта doose.com



Итак, ты скоро станешь папой...

Поздравляю и жму тебе руку за то, что тебе хватило мудрости, вдохновения и любви выбрать именно эту книгу. Где бы ты ее ни читал — по дороге на работу в метро, в перерыве за чашкой кофе или по вечерам, сидя дома с запотевшим стаканом в руке, — это стоит того. Ты скоро станешь папой, а это самое важное и самое захватывающее событие на свете. На тебе лежит фантастическая ответственность: помочь сформироваться юному уму и стать тем примером для подражания, который нужен будет твоему ребенку не только в детстве и отрочестве, но и значительно позже, когда он или она уже сами станут родителями. Отцовство меняет жизнь на самых разных уровнях. Поверь мне, я уже трижды отец и скоро стану им в четвертый раз. Да, я очень устаю, но полная включенность в родительство покрывает любые возможные минусы.

Новость о том, что ты впервые станешь папой, может вызвать мощную волну тревоги и страха — и это нормально. Как и большинство отцов, я переживал сходные чувства. Эти страхи, как удар под дых, бьют каждого новоиспеченного родителя. Я буду отстойным папой? Я все испорчу? А если я уроню младенца? А если забуду автокресло с малышом на крыше машины и тронусь?

Признаюсь, я был не вполне готов принять отцовскую ответственность, хотя мы с женой начали предпринимать активные попытки забеременеть уже в первый год брака. Я продолжал наслаждаться свободой, к которой привык еще за десять лет до нашей встречи. Даже после свадьбы я еще несколько месяцев не менял свой привычный образ жизни: приходил и уходил когда вздумается и почти не заботился о жене и о том, что ей нужно. Так вышло, что я много лет был эгоистом, и в действительности меня волновали только мои потребности и я сам.

Так что не будет преувеличением сказать, что отцовство застало меня врасплох. Впервые тест с двумя полосками появился в моей жизни в 2008 году, в тот момент, когда, не без труда проснувшись после бурной ночи в городе с друзьями, я увидел его лежащим на тумбочке. Тест на беременность оставила для меня жена, когда я лежал в кровати, храпел, вонял перегаром и пускал слюни. Она сделала его сама, одна — вечером накануне, когда я обещал быть пораньше и не пришел. Ее одолело любопытство, и она сделала шаг в эту неизвестность без меня. И я не вправе ее винить.

Я до сих пор страшно жалею о том, что меня не было рядом в тот момент, чтобы поддержать и разделить ее чувства. Мысль о том, что я впервые стану папой, очень пугала; у меня никак не укладывалось в голове, что это значит — быть отцом, — и я просто не знал, с чего начать.

Через 16 недель, после планового УЗИ, мы узнали, что у нас будет дочь. Эта новость сразила меня наповал. В семье, где я вырос, у меня не было сестер, и я совсем ничего не знал

о том, как быть папой маленькой девочки, как вырастить ее сильной и уверенной в себе личностью.

Моя жена была удивлена не меньше моего. Домашние тесты на беременность проверяют наличие гормона ХГЧ (хорионического гонадотропина человека), который начинает вырабатываться в том случае, если женщина забеременела и у нее задержка месячных. В редких случаях тест на беременность может давать как ложноположительные, так и ложноотрицательные результаты. Но в нашем случае было уже очевидно, что мы ждем первого ребенка.

Как только моя жена осознала реальность ситуации, она, будучи человеком с полной рабочей занятостью, сразу же приняла свою новую роль. И здесь она опередила меня на целую вечность: скупала пачками книги о беременности, отказалась от вина за ужином и инстинктивно выстроила барьер, чтобы фильтровать поступающие советы (а они валились отовсюду: от ее мамы, от моей мамы, от сестер, тетушек, друзей, коллег, акушеров и даже случайных встречных в аэропорту).

Не секрет, что вся нагрузка и ответственность за беременность и новорожденного младенца ложатся обычно на плечи женщины, и это, если вдуматься, нечестно и несправедливо. Да, женщинам дан материнский инстинкт, но есть множество вещей, о которых ваша партнерша узнает только из книг, когда начнет искать ответы на вопрос, что ее ожидает. Так что на самом деле все мы — и мужчины, и женщины — поначалу не знаем о беременности почти ничего. Разница в том, что у женщин нет выбора, им приходится идти в эту неизвестность. Они не пытаются, они просто делают.

Когда моя жена узнала, что беременна, она отобрала несколько книг и находила в них ответы на свои вопросы вроде таких: как, черт возьми, ее тело сможет настолько раздаться, чтобы вместить маленького человека размером с упитанную индейку, а затем вытолкнуть его через отверстие размером с замочную скважину? А еще — представить невообразимую боль во время схваток, которые приходят волнами и сначала создают лишь легкие и эпизодические ощущения дискомфорта, а затем многократно усиливаются и учащаются, сотрясая все тело. Или не самая приятная альтернатива — введение в область поясницы обезболивающих препаратов с помощью гигантской эпидуральной иглы на шприце размером с пистолет для герметика. Не будем забывать и о разрывах промежности и наложенных швах, о геморрое, о вероятности кесарева сечения. Не пора ли и нам, отцам, что-то сделать? Мужчине, будущему папе, негоже использовать страх перед неизвестностью и свое невежество как оправдание желанию уклониться от обязанностей.

Вместо того чтобы сидеть в сторонке, выбрав путь наименьшего сопротивления, и перекладывать на женщину всю тяжесть забот, которые ждут вас обоих в следующие девять месяцев, да и после, нам, ребята, пора перестать вести себя как незрелые юнцы и научиться быть теми мужчинами, которых видят в нас наши партнерши. Тогда у нас получится стать такими отцами, на которых смогут равняться наши дети.

Я готов первым признать: путь наименьшего сопротивления легче и комфортнее. Такое, может, и бывало, когда речь шла о банальных вещах: например, стирать только свои

вещи, откладывая ее кружевное белье в сторонку (потому что не знаешь, как его стирать, и лень спросить у нее или прочитать). Или мыть только свою машину, а ее пусть и дальше выглядит как свежевывловленный утопленник. Но в ваших новых обстоятельствах это уже не прокатит. Вас ждет одно из самых важных событий в жизни, так что включайтесь и начинайте действовать.

Среди моих близких друзей я был одним из первых, кто решил на этот шаг (жениться и завести семью). Я не говорил об этом вслух, частично боясь потерять те дружеские связи с «моими ребятами», которые так долго и старательно налаживал. Но время пришло. Пришло мое время стать не мальчиком, но мужем. Осознав это, я решил отпустить свои страхи и жить так, как подсказывает сама жизнь. Настоящие друзья никуда не денутся, а реальность такова: у меня теперь есть семья. Я решил, что, сколько бы раз нам ни посчастливилось забеременеть (теперь уже четыре), я буду делать все, что в моих силах, для помощи жене и ее поддержки. И мне удалось: за все беременности я пропустил только один плановый прием у врача.

На этом этапе вполне естественно растеряться и чувствовать себя глупым и бестолковым. Черт возьми, и со мной так было. Я ухватился за это чувство как за возможность, сделал его ориентиром, знаком на пути, помогающим мне лучше понять мою жену, укрепить наш союз. Как бы ни было тяжело признавать свои страхи и слабости, лучшее время сделать это — сейчас. Мои недостатки сильно перевешивали мои достоинства, но я старался исправить свои ошибки и косяки, признавая их и делая себе пометку на будущее не повторять такого.

Это пугает. Вы вступаете на неведомую бескрайнюю территорию... но вы делаете это вместе.

Неважно, когда вы решили принять активное участие в беременности, заранее или только что; на следующих страницах я позабочусь о том, чтобы вы не тратили время на попытки догадаться, как и чем можно помочь женщине на этом пути.

Будущая мама успела уже многое узнать о том, что ей нужно будет делать, а я в своей книге дам вам все необходимое, чтобы вы смогли вместе дойти до конца этого невероятно мощного и преображающего приключения. Так что отложите в сторонку модную одежду для фитнеса и натягивайте удобные рабочие джинсы, потому что нам тут придется поработать.

Как и почему

Когда я решил с головой окунуться в беременность, пусть и спустя 16 недель после ее начала, я сразу же заинтересовался книгами, которые уже прочла моя жена, и теперь они пылились в туалете. (Думаю, она оставила их там как намек для меня.)

Мне очень хотелось узнать, что с ней происходит на физическом и на эмоциональном уровнях, чтобы, опираясь на эту информацию, я мог внести свой вклад. Но после пары глав из книги размером с телефонный справочник я почувствовал раздражение и бессилие. Там было столько информации. Частично она была полезна обоим родителям, но адресовалась эта книга в первую очередь матерям. Там не было почти

ничего, что я мог бы использовать на практике, каждый день, как начинающий будущий папа.

Отсюда главная задача моей книги — не только рассказать отцам, что их ждет по мере роста живота у будущей мамы, но и посоветовать, что конкретно можно сделать, чтобы помочь ей, поддержать ее и вашу растущую семью. Мне понадобилось почти 4 месяца, чтобы войти в курс дела, а вы можете начать прямо сейчас. Это некий план действий при беременности на все 12 месяцев (не будем забывать о послеродовом периоде), который поможет вам активно и эффективно участвовать в столь важном процессе.

За последние восемь лет я написал больше 500 статей для своего блога (он называется «Быть папой и остаться в живых: откровения отца, не готовившегося сидеть дома с детьми»), и эти статьи легли в основу моей первой книги как неких комических мемуаров о собственном опыте родительства. Книга повествует о нелегко давшемся мне превращении из руководящего сотрудника телекомпании с полной занятостью в человека, который сидит дома с детьми. Я написал также несколько статей для журналов HuffPost, The Bump и Parents. В 2013 году я выпускал телешоу «Современные папы» для канала A&E, программу о папах-домохозяинах города Остин, штат Техас. В начале 2017 года я возглавил отдел креативного и брендированного контента в крупном интернет-сообществе «Жизнь папы» (The Life of Dad). Учитывая мой профессиональный «авторитет» в вопросах отцовства и то, что я построил на этом карьеру, можно подумать, что у меня с этими вопросами все в порядке. Но жизнь устроена иначе. Даже теперь,

когда мы с женой готовимся к рождению четвертого ребенка, я все еще чувствую себя профаном и заново учусь многим вещам, которые считал давно освоенными.

Однако некоторые мои знания подтверждаются, и, если бы я обладал ими, когда впервые стал отцом, это бы сильно облегчило мне жизнь. Но в свою защиту скажу, что тогда я и понятия не имел, чего именно не знаю; не знал, какие вопросы нужно задавать. Мне бы очень помогли тогда советы пап, которые уже прошли испытание отцовством. Именно поэтому я и решил написать эту книгу. Она появилась благодаря моим ошибкам и полученным урокам — тому, что я знаю сейчас, но, к сожалению, не знал в начале этого безумного и чудесного приключения под названием отцовство. По ходу этой книги я буду работать с вашими сомнениями, давать вам уверенность и программу действий на каждую неделю. Вы поймете, что для включенности в отцовство не нужно ждать рождения ребенка или времени, когда он окончит школу, чтобы начать стремиться к получению звания «Отец года» и права на соответствующую табличку, кружку или футболку.

Важные события каждой недели

Каждая неделя начинается с краткого обзора главных событий того или иного периода. Это как с обычным еженедельником, куда мы заглядываем в понедельник с целью узнать, что нас ждет в ближайшие дни. Воспользовавшись своими знаниями и личным опытом, я включил в каждую главу табличку с самой важной информацией о беременности: что происходит

с ребенком и его мамой, что она чувствует; напоминания о приемах у врача или о важных событиях. Вся эта информация подскажет вам, что нужно делать. А еще, поскольку не на каждой неделе будут важные встречи с врачом и даже ребенка еще может не быть (знаю, это странно, но добро пожаловать в неделю 1!), в табличку будет попадать только то, что актуально, на чем нужно сосредоточиться в первую очередь.

Семейные цели

Мы не обязаны читать мысли наших женщин, пытаюсь понять, что им нужно, но, если говорить о беременности, на нас, будущих папах, лежит не меньше ответственности, чем на будущих мамах: быть в курсе того, что происходит, и признавать, что и мы являемся важной переменной в этом уравнении. Для простоты использования я разбил цели на пункты, относящиеся к событиям конкретной недели, чтобы вам не приходилось гадать, что происходит, что будет происходить и что нужно делать. Если ранее ваше участие выражалось, по сути, лишь в неконкретных вопросах о том, чем вы могли бы быть полезны, вы тем самым перекладывали всю ответственность на жену и обозначали свою никчемность. Проявляйте инициативу и действуйте. Возьмите на себя ответственность и докажите ей, а главное — себе, что у вас достаточно понимания, уверенности и желания вернуть ее доверие.

Поясню: когда я говорю о целях и задачах на неделю, я не имею в виду заказать еды на дом, когда вы случайно заметили, что у нее нет сил что-то готовить, или выбросить

мусор без напоминаний с ее стороны. Вы не способны выносить и родить за нее ребенка, но вы можете освободить ее от тяжелой работы и от источников стресса. И пока она растит внутри нового человека, вы можете взять на себя большую часть домашних дел. Пусть вашей обязанностью станет загружать каждый вечер посудомоечную машину, наводить порядок в доме или готовить еду на неделю. Именно такие практичные повседневные действия я буду вам предлагать.

Я буду включать также цели, которые помогут вам начать думать о будущем и о жизни в целом. Например, составить список вопросов на следующий прием у врача; подумать о переезде, если он в интересах вашей семьи; отложить деньги на помощника по хозяйству, если такая помощь понадобится; обсудить с финансовым консультантом вопросы ведения бюджета или инвестирования свободных средств. Такие действия помогут выстроить надежный фундамент для здания вашей растущей семьи.

Хотя эти повседневные дела очень важны, они не всегда предполагают эпохальные решения или масштабные цели: есть множество мелочей и малозаметных на первый взгляд вещей, которые, полагаю, вам самому захочется сделать для вашей партнерши, чтобы помочь ей снять напряжение, расслабиться или просто улыбнуться в неожиданный момент.

И конечно, хоть я и старался выбрать простые повседневные дела, которые подойдут большинству будущих родителей и семей, важно совместно обсуждать свой план действий.

Убедитесь, что у вас общие цели, и всегда помните, что общение — ключ ко всему. Может быть, это станет вашей базой, исходной точкой, к которой вы будете возвращаться и в которой станете черпать силы в ходе беременности, родительства, ваших партнерских отношений и не только.

Типы целей и поддержки

Еще одна причина, по которой мне было сложно в первую беременность жены: я не знал, что такое поддержка и как ее оказывать. Понятие поддержки так неконкретно и может значить так много разных вещей, что я решил поделить семейные цели на категории в зависимости от того, какую поддержку вы можете оказать на этой неделе. Вы заметите, что некоторые типы поддержки встречаются чаще других, и это даст вам четкий ответ на вопрос «Что я могу сделать?», когда речь идет о ее потребностях. Вот перечень типов поддержки, которые вам встретятся на страницах этой книги. Не стесняйтесь дополнять и персонализировать этот список по мере того, как вы будете двигаться по этому пути вместе с вашей партнершей.



ПАПА-ДИЕТОЛОГ. Эти цели связаны с вашей внимательностью к питанию женщины во время беременности и стремлением к тому, чтобы это питание было здоровым; деятельной заботой: вы можете готовить еду, которая будет помогать в самых разных случаях — при утренней тошноте и усталости, при кормлении грудью и дефиците железа.



ПАПА-ДОУЛА*. Эти цели включают все, что связано с вопросами дородового ухода (кроме питания, о котором я написал выше), родов и послеродового ухода (то есть во время грудного вскармливания) за мамой и малышом.



УПРАВЛЯЮЩИЙ ДОМАШНИМИ ДЕЛАМИ. Эти цели направлены на то, чтобы вы взяли на себя бóльшую часть работы по дому или проявляли инициативу в домашних делах, чтобы будущей маме с растущим животом не приходилось думать о том, как бы ей сложить белье, или постоянно отвечать на вопросы, где и что должно лежать, особенно когда живот у нее уже такой большой, что она и ног своих не видит.



ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА. Смысл этих целей — вывести вас на разговор, обсуждение проблем или вопросов, которые могут стать проблемами в будущем. Эти цели нужны еще и для того, чтобы вы могли общаться на любые темы, постоянно и открыто.

* Доула — помощница в родах, квалифицированный специалист с личным опытом рождения детей, возможно без медицинского образования. Доула оказывает психологическую поддержку женщине с начала течения беременности, сопровождает ее в роддоме и помогает адаптироваться в первые дни после рождения малыша. Обладая знаниями и навыками облегчения боли, снятия эмоционального напряжения, доула является соединительным звеном между медицинским персоналом и роженицей. Благодаря ее участию создается благоприятная атмосфера, в которой женщина чувствует себя в полной безопасности. *Прим. ред.*



ГУРУ БЮДЖЕТА. Появление ребенка в вашей семье может быть дорогостоящим мероприятием, и эти цели помогут вам сформировать бюджет в соответствии с вашими новыми потребностями и образом жизни и придерживаться его.



АНТИСТРЕСС. Рождение ребенка может сильно повлиять на уровень тревожности, и эти цели позволят маме расслабиться физически и эмоционально или помогут вам обоим посмеяться, успокоиться и выдохнуть, чтобы потом с новыми силами взяться за дело.



ВРЕМЯ ВМЕСТЕ. Когда у вас появляется ребенок, легко потерять близость в отношениях, потому что в процессе совместной жизни неизбежно меняются приоритеты. Многое изменится, потому что теперь вас уже не двое, как прежде. Вместе с тем в ваших силах делать несложные вещи для сохранения прочности вашей связи. Эти цели помогут вам запланировать особые ужины, свидания или даже близость между вами во время ожидания ребенка.



ВЕСЕЛЫЕ ПРОЕКТЫ. Одно из самых чудесных событий в ожидании ребенка — когда придет время, разделить эту радость и счастье с семьей и друзьями, с самыми важными людьми. Эти цели помогут вам спланировать такие мероприятия, как объявление о будущем ребенке или вечеринка, на которой объявляют его пол. В последнее время эти мероприятия, благодаря развитию цифровых медиа, мобильных устройств и социальных сетей, стало проще устраивать, но при этом сами они стали более технологичными и интерактивными.



ОСНОВЫ ЭМПАТИИ* ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ. Трудно понять, через что проходит ваша беременная партнерша, ведь вам самим физиологически не дано выносить ребенка. Именно поэтому практика эмпатии может быть очень полезной. Эта категория целей поможет вам поставить себя на ее место, чтобы вы могли более чутко реагировать на ее физические и эмоциональные потребности.



ЭМПАТИЯ ПОСЛЕ РОДОВ. Это те же цели, что и эмпатия во время беременности, но предназначенные уже для послеродового периода, времени болезненного восстановления и гормональных колебаний у мамы, вызывающих утомление и перепады настроения, в то время как ей нужно учиться кормить малыша грудью, успокаивать его и укладывать спать. На плечи мамы ложится очень многое, и эти цели помогут вам понять, что ей нужно в это непростое время.



МАСТЕР ПЛАНИРОВАНИЯ. Планирование необходимо, чтобы добиваться лучших результатов и быть готовым к непредвиденным обстоятельствам. Эти цели позволят вам быть на шаг впереди в очень важных вопросах вроде оценки жилищных условий до рождения ребенка, как и в вопросах меньшего масштаба, но не меньшей значимости, например сбора сумки в роддом или составления списка вопросов для первого приема у врача.

* Эмпатия — осознанное сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность распознать, что они чувствуют, и выразить сострадание. *Прим. ред.*



ПАПА-НЯНЯ. Эти советы касаются тех обязанностей по уходу за младенцем, которые чаще всего выполняются в одиночку: поменять подгузник, успокоить плачущего малыша, уложить его спать, поиграть с ним.



ОЧКИ В ВАШУ ПОЛЬЗУ. Эти цели связаны с заботой и вниманием, вещами, которые вы можете сделать, тем самым показав своей партнерше, что вы заботитесь о ее благополучии и цените те жертвы, на которые она идет, чтобы ваш ребенок мог появиться на свет.

То, что важно для вашей партнерши, должно быть важно и для вас

Возможно, у вас еще остались вопросы по поводу необходимости и вам полноценно включиться в этот процесс, ведь у мамы есть врач, книги, своя мама, подруги с детьми и материнские инстинкты. Еще вы, вероятно, не понимаете, останется ли у вас время на себя, если нужно будет все время что-то делать по дому и составлять списки вопросов для детского врача. Если вы еще не вполне осознаете, какова ваша роль, я очень вас прошу продолжить читать эту книгу и во всем разобраться.

Я никогда не забуду, как в нашу первую беременность жена сказала мне: «Женщины становятся матерями, как только узнают о беременности, а большинство мужчин становятся отцами, только когда впервые берут на руки своих детей, — но между этими моментами проходит девять месяцев». А ведь так быть не должно: нам, мужчинам, нужно признавать свою

ответственность с самого начала. Надо постараться понять и принять, что этот путь мама не должна проходить в одиночку. Все сводится к осознанию одной простой истины: **то, что важно для вашей партнерши, должно быть важно и для вас, ведь вы создаете семью.** Иными словами, вы теперь не сами по себе, и все, что вы делаете или не делаете, имеет значение для всей семьи. Уж поверьте мне.

«Четвертый триместр»

Чем больше участия принимает отец в ходе девяти месяцев беременности женщины, тем выше вероятность его готовности делать то, что от него потребуется в те критически важные три месяца после родов, которые часто называют «четвертым триместром». Все это потому, что в первые три месяца после рождения младенец — это, по сути, тот же плод, только уже вне утробы матери; его необходимо постоянно кормить (каждые два часа или по требованию) и оберегать от перегрева и переохлаждения, поскольку организм новорожденного еще не способен к терморегуляции. В послеродовой период требуется частый тесный тактильный контакт между матерью и ребенком, чтобы организм мамы мог вырабатывать больше молока (если она настроена на грудное вскармливание), а ребенок был согрет и спокоен.

По этой причине маме действительно очень важно, чтобы вы были с ней в одной связке именно в тот период, когда она находится в процессе восстановления после родов или кесарева сечения и, возможно, круглосуточно кормит малыша

грудью, а еще ей приходится иметь дело с гормональным фоном, который только еще начинает выравниваться. Эти несколько недель, когда приходится балансировать между восстановлением, недосыпом и элементарным выживанием, нелегко даются обоим родителям.

Если вы примете участие с самого начала и настроитесь на то, что будете проходить все это вместе, «четвертый триместр» станет меньшим шоком для вас обоих, а значит, у вас будет больше шансов справиться. Чем лучше вы оба будете подготовлены к этому, тем выше будет благополучие вашей семьи.

Самое важное после того, как мама с малышом вернется домой из роддома, — это прийти вместе с ней к такому распорядку дня или графику, который поможет вам обоим снизить стресс и сосредоточиться на том, чтобы быть классными родителями.

Как любит говорить мой хороший друг: «Отцовство — это новое братство». Добро пожаловать в наши ряды, папа. Все у тебя получится.

