

Светлана Тарасова

Super-nana

пособие для будущих отцов



18+

Светлана Тарасова
**Super-папа. Пособие
для будущих отцов**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48638878

SelfPub; 2021

Аннотация

Родительство начинается с понимания своей роли, с отношения к семье и с семейных ценностей. Это пособие для тех, кто хочет понять, что делать со своей новой ролью – ролью отца. Вы узнаете, для чего нужно быть хорошим отцом, как помочь супруге и при этом остаться самим собой, что делать с новорожденным ребенком. Только основная суть отцовства, только самые важные моменты, которые интересуют современного папу.

Содержание

Введение	4
Роль отца в жизни ребенка	6
Хороший отец	11
Беременная жена – инструкция по применению	16
Секс во время беременности	22
Совместные роды	26
Поддержка жены после родов	31
Послеродовая депрессия	37
Малыш дома! Что с ним делать	42
Немного о новорожденных	44
Почему не стоит быть плохим отцом? Страшная история	49
Спасибо	54

Светлана Тарасова

Super-папа. Пособие для будущих отцов

Введение

Здравствуй, дорогой будущий или настоящий папа!

Я очень рада, что сейчас у вас в руках это пособие. Значит у вас есть стремление стать качественным родителем. Значит в этом мире ещё на одного счастливого маленького человечка станет больше.

Мне довелось видеть пагубное влияние отсутствия отца в жизни ребенка. Видела, как это отражается на взрослой жизни человека. Наблюдала, как не правильный выбор отца повлиял на жизнь самого отца. И это точно не радостное зрелище.

На себе ощутила, что значит быть ребенком, которого любит отец. Сегодня – это мой внутренний ресурс. Это мой стержень, на который я опираюсь в трудную минуту.

Я многодетная мама и у моих детей прекрасный отец. Именно он помог мне в написании этого пособия. При написании этого пособия, я опиралась на психологию, многолетний опыт собственного родительства, а также на то, что

многих пап волновало на пороге отцовства.

Родительство начинается не с момента рождения ребенка и даже не с момента беременности. Родительство начинается с понимания своей роли, с отношения к семье и с семейных ценностей.

Это пособие для тех, кто хочет понять, что делать со своей новой ролью. Ролью отца.

Роль отца в жизни ребенка

Роль отца в жизни ребенка очень значительна. Папа способен показать ребенку мужскую картину мира. Как бы мать ни старалась, какие бы правила не использовала, но все это будет сугубо женским мировоззрением.

Ребенку, который растет без участия отца, трудно адаптироваться к жизни. Во всяком случае, гораздо сложнее, чем детям, чьи отцы принимали участие в их жизни.

Отец для младенца.

Иногда случается, что мать выбившись из сил, баюкает малыша, а он все не спит. Стоит только отцу взять ребенка на руки и немного покачать, как кроха начинает мирно сопеть.



Учёные доказали, что для грудных детей папин голос и вибрации дыхания являются мощным успокоительным.

Папа очень интересен для малышей, которые уже научились пользоваться ручками. Они с любопытством изучают папино лицо, так не похожее на мамино. Ох уж эти колючки! Такие притягательные и опасные.

Даже детишкам до года очень интересно и полезно находить отличия между мамой и папой. Они учатся принимать разнообразие мира и находить свой способ общения со значимыми взрослыми.

Малыши, чьи папы занимаются ими с рождения, начинают приспосабливаться к разнообразному взаимодействию с окружающими людьми.

Детки с пелёнок понимают: папа качает не так, как мама. Он не так переодевает, не так разговаривает. Он во всем не такой, как мама. А ещё он так здорово меня подкидывает вверх! Все это даёт ребенку возможность научиться взаимодействовать с разными людьми.

Малыши, чьи папы принимают участие в воспитании, вырастают более адаптированными в социальном плане. Более уверенными.

Папы! Пробуйте общаться с грудничками. Баюкайте их, говорите, не важно что, главное, чтобы ребенок привыкал к голосу. В замен вы получите самые чистые эмоции и самую настоящую любовь. Попробуйте, это приятно. Вам точно понравится.

Отец для девочки. Отец для мальчика.

Отец показывает ребенку мужское восприятие мира. Это не менее и не более правильное восприятие, чем женское, просто оно другое.

Через отца девочка учится правильно взаимодействовать с противоположным полом. Любящий отец вселяет в свою

дочь уверенность, что она достойна любви.

Своей повзрослевшей дочери, отец может доступно объяснить с какими мальчиками не стоит гулять и почему. У папы это выйдет лучше, чем у мамы, так как папа сам когда-то гулял с девочками и знает, как и почему он это делал.

Будучи совсем малышкой, девочка учится на папе чисто женскому поведению. Она с удовольствием его обнимает, целует. Девочка стремится ухаживать за отцом. В ней гармонично развивается женская сущность.

Мальчик через папу познает, как устроен мир мужчин. Отец, как никто другой, сможет научить постоять за себя. Расскажет о мужской дружбе и о том, как «подкатить» к понравившейся девчонке. Он научит крутить гайки и ловить рыбу.

С папой всегда круто погонять мяч, подраться подушками, что-то строить или чинить.

Можно наблюдать, как комично маленький мальчишка копирует папины разговоры по телефону или жесты при эмоциональной беседе. Как он настойчиво пытается что-то починить, добраться до внутренностей игрушки.

Без папиного крепкого плеча бывает страшно. Страшно, когда обижают ребята во дворе, когда грозит кулаком пьяный дворник, когда не справедлив учитель или тренер.

Отец для ребенка – это наставник. Если мать может где-то дать слабину, то отец строго спросит за невыполненную задачу. Благодаря этому ребенок учится ответственности.

Отец – пример для подражания.

Родители для новорожденного малыша – это его маленькая вселенная. Все, что происходит в этой вселенной является для него естественным.

Ребенок наблюдает за отношениями между его самыми значимыми людьми. В большинстве случаев дети переносят манеру общения родителей в свои семьи.

Девочка неосознанно обращает внимание на мужчин, подобных ее отцу. Не по внешности, а по основным чертам личности.

Мальчик перенимает поведение отца в семье. Скорее всего, сын будет относиться к своей жене и детям так же, как отец относился к его матери и самому ребенку.

Отец – это пример. Пример поведения, общения, отношения к жизни. Важно, чтобы обычный отец старался стать хорошим отцом.

Обычный отец – это тоже пример. Он не интересуется жизнью детей. Ему не интересно во что они любят играть, с кем дружат, о чем мечтают. Такое положение дел ещё хуже, чем отсутствие отца.

Безразличие разрушает у маленького человека веру в себя. Дети, выросшие в обстановке отсутствия интереса со стороны одного из родителей, становятся несчастными.

Папы! Стремитесь любить своих детей. Показывайте им пример достойного человека во всех отношениях. И однажды, результат от вложенных сил вас обрадует.

Хороший отец

Давайте немного поговорим о психологии отцовства. На всякий случай, и чтобы на досуге было, о чем подумать.

Итак, всех пап можно условно разделить на три основные группы. Отец обыкновенный, отец чисто номинальный и отец хороший.

Отец обыкновенный – это отец, который просто принял участие в создании ребенка и очень легко и быстро самоустранился от своего творения.



Ему мало интересно, а иногда и вовсе не интересно, как и чем живёт его ребенок. Бегают где-то там какой-то там новый человек, ну и пусть себе бегают. Кстати, на какие средства этот ребенок живёт, его тоже не заботит.

Такие папы уклоняются от алиментов, почти не общаются или совсем не общаются с ребенком. Считают, что Она его родила, вот пусть теперь и воспитывает сама.

Отец номинальный – это тот, которого можно иначе назвать отцом финансовым. Он заботится о детях в материальном плане. Его детки одеты, обуты, вкусно кушают и ходят развлекаться.

Номинальный папа считает, что его главная задача – обеспечить ребенка всем необходимым в силу своих возможностей.

Часто такой папа считает, что уход за младенцем чисто женская обязанность, максимум для него – это сделать «козу», а он включится в процесс когда-нибудь потом. Очень редко это потом наступает, потому что привязанность не сформировалась и, по сути, точек соприкосновения у отца и ребенка мало или совсем не наблюдается. В будущем такие отношения приводят к конфликтам и отсутствию взаимопонимания.

Подросткий ребенок учится пользоваться финансированием со стороны отца, последний в свою очередь жаждет благодарности за свои вложения. Обычно не дожидается, по-

тому что в глазах ребенка он ходячий кошелек и не более того. Бывает, конечно, иначе, но это уже исключение из правил и отцу просто повезло.

Номинальный отец более положительный персонаж, чем отец обыкновенный, но громадного счастья у ребенка от этого нет. Мы с вами уже разобрались с ролью отца для ребенка, поэтому углубляться не будем.

Без финансовой составляющей ребенка вырастить не реально, но духовность никто не отменял. Папа ребенку очень нужен не только как спонсор, но прежде всего, как человек, как образец для подражания и проводник во взрослую счастливую жизнь.

Хороший отец – это вовлеченный по всем фронтам отец. Он не только принимает финансовое участие, но ещё и в курсе, чем живут его дети. В младенчестве он может не только погулять, покормить, покачать, но и испачканной детской поппой не побрезгует. Он интересуется его здоровьем, настроением и радуется первой улыбке.

В более старшем возрасте он может выслушать, дать совет, если его спросят. Он учится понимать своего ребенка. Он принимает его таким, какой он есть, не стараясь прогнуть или сломать.

Если вдруг у вас промелькнула мысль о недостижимой идеальности, то нет, речь не об этом. Все мы люди, все мы «человеки» и имеем своих собственных тараканов. Ваш ребенок с готовностью их примет и научится с ними ладить,

если у вас будут полноценные детско-родительские отношения.

Если честно, то не надо быть семи пядей во лбу, чтобы просто общаться с ребенком и вникать в его пока ещё маленькую жизнь. Я вас уверяю, оно того стоит, ведь это ваш самый родной человек, ваша кровь от крови и плоть от плоти. В нем всегда будет жить часть вас самих. В один прекрасный момент вы сядете со своим ребенком за стаканом пивка в бане или рванете на охоту, и увидите в нем свое отражение, это будет прекрасно.

Беременная жена – инструкция по применению

Наверное, я не открою вам Америку, если скажу, что настроение беременной женщины зависит от изменения гормонального фона. Сейчас она может смеяться, а через минуту рыдать горькими слезами. Это нормально. Конечно, бывает не у всех, но у большинства.

Что же делать вам, дорогие будущие папы? Да просто быть рядом. Пожалеть или вместе посмеяться. Если она нервничает, не нагнетайте обстановку. Самый верный вариант успокоить и сказать, что вы рядом и вместе вам все ни по чёму. Даже если она злится на вас, не стоит отвечать злостью. Ответьте добром и поддержкой. Не спорю, это сложно, но вы же сильный мужчина, плечо и опора, а ей сейчас ваше плечо очень надо. Надо так сильно, как никогда раньше. Вы же ее любите, даже вредную, а значит у вас все получится. Она ответит благодарностью, возможно не сразу, но точно ответит.

Помимо гормонов важную роль играет самочувствие. Согласитесь, сложно быть в хорошем настроении, когда тебя постоянно тошнит и кружится голова.

Часто будущие мамочки через чур переживают за малыша. Это не паранойя, это инстинкт. Мама должна переживать. Тут рекомендация та же, что и выше. Быть рядом и

успокоить. Женщинам вообще очень важно обсуждать то, что их беспокоит. Иногда будет достаточно простого разговора о будущем малыше. Помечтайте вместе, каким он будет. Как вы будете проводить с ним время. Обсудите, какие действия предпримите, чтобы развеять страхи жены. Может это будет дополнительная консультация врача или ещё одно УЗИ.



Не удивляйтесь тому, что во время беременности женщины хочется спать гораздо больше обычного. Организм работает за двоих. Даже не просто работает, а создаёт нового человека. Это колоссальный труд. А где мы черпаем силы? Правильно, во сне и в еде. Вот на это и упор у беременного организма.

Много баек ходит о вкусовых пристрастиях беременных женщин. Они случаются, но не всегда. Организм работает на износ, особенно последние месяцы беременности. Организму лучше знать, чего он хочет. Если это селёдка с медом, значит так тому и быть.

А ещё бывают такие случаи, когда нестерпимо хочется чего-нибудь съесть сию секунду. Хочется прямо до дрожи в коленках. Эту тягу сложно перебороть. Поэтому не полнитесь сбегать до ближайшего магазина, если жена сильно просит. Беременным бегать зачастую сложно, а вы энергичный и сильный мужчина, ну что вам стоит добыть вкусности для любимой.

Однако, следует настоять на консультации врача, если вкусы у беременной слишком странные. Если ей хочется пожевать мел, например. Это говорит, как ни странно, о недостатке железа (не кальция, как думают многие). Доктор пропишет нужные препараты, и необычная тяга канет в небытие.

Может показаться странным, что жена просит не пользоваться дезодорантом или привычным вам шампунем. На самом деле, в этом нет ничего странного. У большинства беременных обостряется обоняние. Все запахи становятся резче. Выходом будет антиперспирант из минерального камня. Он не имеет запаха. Шампуни тоже есть с нейтральными ароматами. Не считайте, что жена выдумывает. От резких запахов у беременных может случиться приступ тошноты и даже рвоты. Поэтому прислушайтесь к жене.

Беременные женщины часто переживают из-за изменяющейся внешности. Она увеличивается в габаритах и ее это может изрядно волновать. Знайте сами и внушайте любимой, что это временное явление и вполне естественное. Организму свойственно накапливать жирок, чтобы полноценно вскармливать малыша, и чтобы хватало сил за ним ухаживать. Лишний раз скажите своей женщине, что она прекрасна.

Ближе к моменту родов, примерно недель с 35 (у всех индивидуально, у кого-то раньше, у кого-то позже) начинается период «гнездования». Это такой период, когда будущая мамочка подготавливает свое «гнездышко» к встрече с малышом.

Появляется желание все отмыть как можно качественней, отгладить, отпарить. Сменить обои или сделать перестановку мебели. Докупить необходимое. В общем создать максимальный комфорт для себя и нового члена семьи.

Важно понимать, что такое поведение строится на инстинктах, и не мешать воплощать ее идеи в жизнь. А в идеале – помогать. Помогать с выбором необходимых для малыша и мамочки вещей и предметов обихода. Принимать участие в перестановках и смене обоев или покраске. Жена точно будет вам благодарна. В противном случае обида на отсутствие вашего участия может сохраниться на долгие годы. Оно вам надо?

«Гнездование» – это не прихоть, это инстинкт, продикто-

ванный природой. Поэтому поддерживаем, помогаем, принимаем участие или, как минимум, не мешаем и не осуждаем.

Что получается в итоге? Поведение беременной женщины, в большинстве случаев, это не проявление скверного характера и не глупые прихоти. Это бушующие гормоны, с которыми не возможно справиться и инстинкты, продиктованные жизнью наших предков и природой. Если вы это понимаете, то вам будет гораздо проще справляться с эмоциональностью будущей мамочки и с ее, порой странным, поведением. Главное знать, что это нормально и скоро все вернётся на круги своя.

Секс во время беременности

Можно ли заниматься сексом, когда женщина беременна? Можно! Все зависит от самочувствия женщины.

Противопоказанием является только осложненная беременность. Угроза выкидыша, например.

Если осложнений нет, то занимайтесь на здоровье.

Многих смущает растущий животик жены. Кажется, что можно задавить малыша или побеспокоить его «изнутри». Если вы выберете правильные позы, например, сзади или сбоку, то никакого дискомфорта, а уж тем более вреда малышу вы не доставите. Эмбрион окружён околоплодными водами, которые его защищают.

Однозначно стоит убрать из жизни агрессивный секс и садо-мазо, если вы таким увлекались. А вот размеренный, неторопливый секс пойдет только на пользу.

Некоторых мужчин волнует вопрос, а испытывает ли наслаждение беременная женщина во время секса. Тут все индивидуально, конечно. У кого-то с беременностью повышается либидо, у кого-то наоборот.

Если ваша женщина относится ко второму варианту, то мужчине следует быть максимально внимательным к самочувствию женщины. Сложно наслаждаться чем-либо, когда случился приступ тошноты или просто клонит в сон. С желанием спать, беременным крайне сложно бороться. Если

позволяет самочувствие, и жена выпалась от души, то ваша нежность и прелюдия вполне способны разжечь в ней желание. Не настаивайте на сексе. Думаю, вы вполне способны какое-то время воздержаться или выбрать другие доступные способы удовлетворения, пока жене не позволяет самочувствие обменяться с вами нежностями. Да и в конце концов вы же не хотите, чтобы секс был по принуждению. От этого отношения только портятся и потом очень сложно восстановить и сексуальную жизнь, где она вас по-настоящему хочет, и сами отношения.



Думаю, будет полезно, если я расскажу вам о «мужетерапии». Что это такое? Это секс во время начинающихся схваток. Он поможет женщине быстрее и легче родить. Особенно полезно, когда срок родов подошёл, но малыш не торопится появляться на свет. В этом случае, секс ускорит этот процесс.

Случается и так, что мужчина сам не хочет близости с беременной женщиной. Тут дело может быть в изменившейся внешности или в страхах мужчины.

Если женщина перестала вас привлекать физически, то просто найдите в ней то, что изменилось в лучшую сторону. Обычно увеличивается грудь. Вот на ней и сосредоточьтесь. Вспомните, ее формы до беременности и закрыв глаза думайте о них. Вы же ее любите, а значит в ней точно есть то, что вас возбудит.

Если дело в страхах, то убирайте их немедленно. Мы уже говорили об околоплодных водах, говорили о либидо беременной женщины. Ваше дело быть внимательным и аккуратным. И все будет хорошо.

Совместные роды

Много разного говорят о совместных родах. Одни начинают больше ценить жену. Другие падают в обморок, не выдержав такого зрелища. У третьих пропадает сексуальное желание. В общем, много чего гово-



В таком вопросе не стоит слушать посторонних. Слушайте только свое сердце и немного жену. Кстати, положительных отзывов из уст мужчин совсем не мало. Они говорят, что роды сплотили их семью ещё больше, а жена стала гораздо ценней в их глазах.

Если жена настаивает, а вы не уверены, что готовы, то мирно это обсудите. Обговорите с ней свои страхи, из-за которых вы не хотели бы быть с ней рядом в этот момент.

В случае, когда вы категорично против, а жена категорически не хочет одна, то можно обратиться за помощью к доуле.

Доула – это помощница в родах. Она сопровождает будущую маму в роддом, делает ей расслабляющий массаж, позовет доктора, если будет нужно, ответит на все вопросы роженицы, успокоит, отвлечет.

Доула не заменит врача, хотя может иметь медицинское образование, но это не обязательное условие. Одним из главных условий при выборе помощницы должно быть то, что она на себе лично испытала процесс родов.

Она должна знать о техниках расслабляющего массажа и дыхания. И обязательно должна вам понравиться чисто человечески.

Что касается сомнений о вашем присутствии на родах, то хочу о них немного поговорить, прежде чем вы примите окончательное решение.

Сомнение первое. Пропадет сексуальное влечение.

Присутствие на родах вовсе не означает, что вы будете стоять в ногах у жены и наблюдать весь процесс. Вы можете стоять у ее головы и держать за руку. В родовом зале вообще не обязательно находиться. Может быть вполне достаточно поддержать супругу в предродовом отделении.

Сомнение второе. Мне станет не хорошо.

Вот тут стоит обратить внимание на свои реакции в стрессовых ситуациях. Потому что, действительно, случаи обмороков мужчин в роддомах происходят. Ваше присутствие будет полезно только в том случае, если вы имеете склонность максимально «собраться в кучу» при стрессе. В противном случае, стоит подумать об услугах доулы или о присутствии кого-то из близких родственников, кому жена доверят.

Сомнение третье. Я не буду полезен или не справлюсь.

Смотрим пункт 2. То есть обращаем внимание на свои реакции при стрессе. Если с этим пунктом все нормально, то опасения беспочвенны. Погладить спинку при схватках, слегка надавливая пальцами, вы вполне можете. Я в этом уверена.

Уверена, что для своей супруги вы обязательно найдете слова поддержки и сможете настроить ее на позитивный лад. Про стакан воды и вызов доктора в палату я вообще молчу, потому что это задача вам точно по плечу.

Зачем же вообще идти с женой на роды? Аргументом может послужить то, что вашему дорогому человечку очень страшно оставаться без поддержки близких в такой ответ-

ственный момент.

Роды – это хоть и естественный процесс, но это стресс не только для организма, но и для нервной системы. Женщинам бывает сложно принимать решения и отвечать на вопросы. В таком случае присутствие адекватного близкого человека очень важно.

Иногда самим мужчинам легче, когда они участвуют в процессе, нежели мучаются в ожидании под дверью роддома. Тут все индивидуально.

Случается и наоборот, когда мужчина хочет присутствовать на родах, а женщина против. Тут я бы рекомендовала не настаивать. Так как процесс родов далеко не лёгкое занятие, то вам не стоит добавлять стресса, настаивая на присутствии.

Я, как могла, развернула тему совместных родов. Дальше решать только вам и вашей супруге. Уверена, что решение, основанное на любви и доверии, будет правильным.

Поддержка жены после родов

Красивый букет цветов, украшенная шариками детская, радостный и слегка взволнованный папа. Это все прекрасно! Но этого мало.

Как мы уже выяснили, организм мамы вашего ребенка произвел колоссальную работу. Устало тело, устала нервная система. Организму по всем фронтам требуется отдых.

Самое главное, что должна понимать ваша женщина сразу после родов, что вы рядом. Что она не останется один на один с проблемами, если они возникнут.

Некоторым женщинам после родов бывает очень страшно. Мучает неуверенность в своих силах, да и просто сложно привыкнуть к новой роли – роли матери.



Ей нужно сейчас ваше крепкое мужское плечо, на котором можно всплакнуть или успокоиться. Гормоны всё ещё бушуют в организме, поэтому ваша женщина может быть эмоционально неустойчивой.

Постарайтесь её успокоить, скажите, что она прекрасная мать и вы вместе всему научитесь и все преодолеете.

Я знаю, что папам тоже не просто привыкнуть к новой жизни. Но, поймите одну вещь, все трудности новорожденности быстро проходят и уже скоро с малышом будет легко и просто. Он подарит вам свою первую улыбку, а жена вернётся в свое обычное состояние.

На самом деле с детьми очень здорово. Они дарят много потрясающих эмоций. Прожив с ребенком всего год, вы уже не захотите иметь другую жизнь. Вам точно понравится процесс воспитания и заботы.

Постарайтесь взять отпуск на первый месяц жизни малыша или хотя бы на несколько дней. В первые дни маме вашего ребенка очень нужна помощь и поддержка.

Учитесь быть родителями вместе. Вместе научитесь пеленать, купать, укачивать. Это сплотит вашу семью ещё больше, а именно вы получите порцию восхищения и благодарности от своей супруги.

Не позволяйте жене совсем не спать. Месяца три она, конечно, сможет спать урывками по полчаса (именно в течении этого времени особо активны гормоны, отвечающие за колоссальную выносливость), но в дальнейшем это грозит не только проблемами со здоровьем, но и с психикой. Вам оно надо? Не думаю.

Давайте, по мере своих сил, супруге поспать. Хоть ночью, хоть днём. Особенно важно это в первый месяц, потому что новый человечек ещё не выработал способность качественно спать. Соответственно с неспящим ребенком и маме от-

дохнуть не получится.

Будьте внимательны к своей супруге, к эмоциональному и физическому состоянию. Когда она немного оправится после родов, отправьте ее прогуляться в одиночестве, это пойдет на пользу всем. Она ощутит немного свободы, а вы поучитесь находить контакт с самым родным человечком в вашей жизни, так сказать тет-а-тет.

Давайте возможность принять ванну. Теперь для нее это немного проблематично. Либо ребенок требует все ее внимание, либо она сама пока очень тревожна и не может оставить его одного в кровати.

Теперь очень важный момент: на время налаживания грудного вскармливания ваша жена не столько для вас, сколько для малыша. Она вся целиком и полностью принадлежит ему, малышу. Для нее сейчас главная задача – привыкнуть, наладить новую жизнь рядом с новым человечком. Все мысли, все время, вся нежность сейчас для малыша.

Это придумано природой для выживания потомства. Не обижайтесь на нее, если вам теперь перепадает намного меньше внимания. Она не стала к вам безразлична, просто природа диктует ей свои правила. Если вы будете принимать участие в уходе за ребенком и поддерживать жену, то очень скоро внимание жены к вам вернется. Этот период временный и очень скоро вы будете купаться во внимании уже двух очень важных людей вашей жизни.

Теперь хочу немного не о духовном, а о физическом.

Итак, давайте по пунктам.

Спокойное восстановление в роддоме.

Как-то издавна повелось активно праздновать рождение ребенка. Пока мама привыкает к новой роли, папа устраивает гулянья. Радоваться – это хорошо, но везде важна мера.

То есть жена должна быть спокойна, что ничего экстраординарного не случится. Что муж будет жив-здоров и обязательно на связи, квартира в безопасности и все тому подобное.

Радуйтесь, дорогие мои, но в меру. Чтобы потом перед женой не было стыдно, а ей не в чем было вас упрекнуть.

Выписка из роддома.

Заранее обсудите с женой, как она хочет, чтобы прошло это мероприятие. Одни хотят с размахом. С подарками, всеми родственниками и друзьями. Другие никого кроме мужа на выписке видеть не хотят.

Комфорт дома.

Позаботьтесь о месте, куда вы привезёте жену и нового члена вашей семьи. Обеспечьте чистоту и порядок, соберите детскую кроватку, чтобы уставшая жена не металась по дому, собирая разбросанные вещи и оттирая грязный пол, а спокойно уложила ребенка в кроватку и могла принять душ, а после отдохнуть.

Дорогие мои папы, если после возвращения вашей семьи из роддома, вам немного страшно, то знайте, это естественно. Расскажите об этом своей супруге, не забыв добавить,

что вы верите, что у вас обоих все получится.

И помните, какие бы сложности вас не ждали, будь то налаживание лактации, сна, домашнего быта, они временны. Главное, что вы вместе, а значит у вас все получится по высшему разряду!

Послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия случается не у каждой новоиспеченной мамочки. Послеродовая депрессия не имеет определенного возраста. Она не зависит от готовности стать мамой. Иногда ее даже не замечают, но она есть и несёт свое разрушительное дей-



У послеродовой депрессии нет определенных признаков. Каждая мамочка испытывает какие-то свои неприятные ощущения. Ощущения эти могут быть как на физическом уровне, так и психологическом.

Обязательно должно насторожить не свойственное до беременности состояние.

С послеродовой депрессией не только можно, но и нужно бороться. Для того, чтобы объявить депрессии бой, ее нужно знать, так сказать, в лицо.

Признаки послеродовой депрессии.

Послеродовая депрессия опасна не только для мамочки, но и для малыша. Женщина не может наладить эмоциональный контакт с малышом. При послеродовой депрессии не формируется чувство привязанности и любви.

Женщина испытывает угрызения совести из-за отрицательных эмоций в адрес малыша.

Иногда послеродовая депрессия проявляется на физическом уровне. Это может быть упадок сил, головные боли, плохой сон и аппетит и многое другое.

Признаки послеродовой депрессии на физическом уровне.

С основными признаками послеродовой депрессии нам помогает разобраться врач-терапевт высшей квалификационной категории Рудинова Тамара Федоровна.

Упадок сил. Не хочет и не может ничего делать. Уход за ребенком превращается в адский труд. Все, что женщина де-

лает, даётся ей с большим трудом. В данном случае следует разграничивать обычную усталость от тысячи выполненных дел и упадок сил, когда вроде ничего не сделала и уже устала.

Проблемы со сном. Молодая мама не может уснуть, ворочаясь по несколько часов в постели. Сон поверхностный, тревожный.

Головные боли. Обычно такие боли относятся к психосоматическим. Поэтому важно их разграничение с физическим заболеванием. Психосоматические головные боли часто сопровождаются чувством сдавленности на поверхности кожи головы, словно на голову надета повязка или шапка.

Расстройство пищеварения. Это явление также может иметь психосоматическую природу. Если беспокойство в животе сопровождается страхом или паникой, повторяется несколько раз за день, нет признаков отравления или инфекции, то можно вести речь о психосоматике.

Могут существовать и другие варианты физического проявления послеродовой депрессии. Следует исключить наличие инфекционного, бактериального и иных видов заболеваний.

Маме, не смотря на нехватку времени и сил, стоит посетить врача при любых необычных ощущениях. Ведь ребенку нужна здоровая и жизнерадостная мама.

Признаки послеродовой депрессии на психологическом уровне.

С психологическими признаками послеродовой депрес-

сии нам поможет разобраться психолог Тамаева Ольга Вячеславовна.

Необузданный страх. Это не конкретный страх, направленный на определенный объект. Этот страх словно живёт внутри.

Нежелание что-либо делать, даже ухаживать за ребенком.

Плаксивость. Иногда хочется плакать, иногда выть.

Агрессия на ребенка. Возможна комбинированная агрессия, которая направлена не только на малыша, но и на себя, на близких.

Апатия. Отсутствует интерес к хобби, к общению с друзьями, к близким людям.

Вероятны комбинации депрессивных проявлений. Их не стоит оставлять без внимания. При затяжной депрессии и крайних ее проявлениях стоит обратиться к врачу. При лёгкой форме депрессии можно справиться с помощью близких людей и их поддержки. Однако важным моментом является признание наличия послеродовой депрессии.

Малыш дома! Что с ним делать

Новорожденный малыш очень хрупкий, НО... Вы замечательный папа, а значит вы должны быть уверены в том, что делаете. Самое первое, чему нужно научиться – это правильно держать малыша.

Придерживать голову. Она слишком тяжела для маленькой шейки.

Новорожденного *нельзя присаживать* на попу. Его позвоночник ещё не готов к такой нагрузке.

Ну вот и всё. Держать умеете, значит половина дела сделана!

Про уход опишу основные моменты. Все частные случаи лучше разбирать с педиатром.

Первый день после выписки из роддома новорожденного не обязательно купать. Порой новый член семьи вводит немного в ступор, поэтому намного важнее привыкнуть, а уже потом приступить к полноценному уходу с купаниями.

В первый день будет вполне достаточно обработать пупочную ранку (этому учат в роддоме), подмывать после каждой дефекации и менять подгузник, по мере его наполнения, чтобы попка не была влажной (это чревато опрелостями).

После подмывания стоит смазать попку жирным кремом, например, Бепантен очень подойдет.

Новорожденный способен проголодаться всего за час. В

современной педиатрии рекомендуется кормить ребенка по требованию, если он находится на грудном вскармливании. Со смесью иначе, там только по времени.

Пеленать обычно учат в роддоме, но сейчас можно обойтись и без пеленания вовсе, если ребенок не будит себя ручками во сне. Однако в пелёнке многим деткам гораздо спокойнее. Тем более, можно приобрести пеленки-коконы или с застёжками.

После каждой трапезы малыша стоит поносить столбиком, чтобы вышел воздух из желудка. Из-за скопившегося воздуха в желудке, новорожденный может стать беспокойным.

Во время бодрствования желательно принимать воздушные ванны голышом. Переворачивать на животик или носить на руках. Это предотвратит пролежни и неприятные ощущения. Можно почесать тельце подушечками пальцев, вдруг у него где-то зачесалось, а сказать он не в силах.

Если ребенок кричит, то сначала проверьте подгузник и покормите или дайте попить. Не помогает, тогда разверните, почесайте подушечками пальцев, затем подержите столбиком и покачайте, напевая или приговаривая «тщщщщщщщщ», «аааааа-а». Такие звуки помогают малышу успокоиться, особенно с мужским тембром.

Получается, что ничего хитрого с новорожденным делать и не надо. Покормить, поносить, помыть, покачать и любить, конечно.

Немного о новорожденных

Сон малыша.

Новорожденные малыши спят от 16 до 20 часов в сутки. Период бодрствования за один раз не должен превышать 30-40 минут, иначе малыш переутомится.

С первых дней нахождения дома стоит ввести ритуал отхождения к ночному сну. Это может быть купание, затем спеть песенку и обязательно приглушённый свет.

Не стоит давать малышу возможность активничать ночью. Если он проснулся на очередное кормление и не желает засыпать сразу после трапезы, то стоит его немного укачать или погладить по головке, чтобы снова настроить на сон.

Иногда случается, что новорожденные путают день с ночью. Тогда ритуал отхождения ко сну очень важен.

Спать малышу в отдельной кроватке или с родителями, решать только вам. По опыту могу сказать, что совместный сон идёт на пользу очень эмоциональным малышам. Если вы не желаете делить постель с крохой, но видно, что малыш в этом нуждается, то хорошим вариантом будет убрать бортик детской кроватки и придвинуть ее вплотную к вашей кровати.

Что мешает ребенку спать всю ночь? Это может быть испачканный подгузник, голод, душное помещение и незрелость участков мозга, отвечающих за торможение централь-

ной нервной системы.

Если вышеперечисленные причины устранимы легко, а последняя проходит сама собой с возрастом, то бывают причины, требующие лечения. Поэтому любые вопросы, связанные с беспокойным сном малыша, следует решать с педиатром и неврологом.

Купание малыша.

Отдельную ванночку стоит приобрести однозначно. Пока не зажила пупочная ранка в воду добавляют слабый раствор марганцовки или заваривают череду с ромашкой. Температуру воды измеряют специальным водяным термометром, отметка которого не должна быть выше 37 градусов по Цельсию.

Облегчает процесс купания горка для ванны или гамак. В обоих случаях безопаснее купать малыша вдвоём. Один придерживает, другой моет.

Для купания можно использовать детские гипоаллергенные средства и рукавичку-мочалку из хлопка.

После купания обрабатывать пупочную ранку до момента ее заживления и смазывать все складочки и попку жирным детским кремом.

Стоит ли купать каждый день? Я считаю, что да, стоит. Где-то срыгнул, где-то зачесалось... А ещё купание – это ритуал перед ночным сном, что тоже не мало важно в период новорожденности.

Еда малыша.

Малышей на грудном вскармливании кормят по требованию. Хоть каждый час. При этом первые дни жизни малыша маме стоит придерживаться диеты, а затем пробовать разнообразить рацион, наблюдая за реакцией малыша. У многих малышей бывает аллергия, поэтому новые продукты в рацион мамы стоит вводить понемногу.

Если ребенок на смеси, то прием пищи обычно происходит каждые три часа. В ночное время малыши тоже едят.

Вода нужна ребенку, если он на искусственном вскармливании. На грудном вскармливании обычно у ребенка нет потребности в дополнительной жидкости. Однако, если у малыша пересохшие губки и на улице жара, то вода необходима.

После каждого приема пищи нужно носить малыша столбиком до появления отрыжки. Бывает, что малыши срыгивают. Это происходит из-за того, что объем желудка очень мал и даже лёгкое переедание способствует срыгиванию.

Обязательно обратитесь к врачу, если срыгивания похожи на рвоту. То есть отделяемое имеет тошнотворный запах или необычный цвет. Срыгивания – это, грубо, творожок или молоко, желтоватого цвета с характерным запахом кисломолочных продуктов, это нормально. А рвота, это уже другое. В общем, в любой сомнительной ситуации обращайтесь к врачу.

Кстати, считаю, что этот момент очень важно отметить. Малыш на грудном вскармливании может не ходить в «туалет».

лет по большому» до 5 суток. Случается, что мамино молочко переваривается без остатка. Но при этом важно наблюдать за малышом, если он не капризен, не вздут животик, он хорошо ест и набирает вес, то речи о запоре нет. Важно! На искусственном вскармливании ребенок должен испражняться ежедневно.

Почему он кричит.

Причин для крика у малышей миллион. Это единственный способ привлечь к себе внимание взрослого.

Испачканный подгузник.

Голод или жажда.

Болит животик. Как понять? Малыш поджимает ножки к животику, извивается, сучит ножками и пронзительно кричит. Помогают поглаживания и теплая пелёнка. Вместо пеленки можно использовать специальную детскую грелку. Можно приобрести капельки с анисом, они помогают пищеварению. Но предварительно стоит проконсультироваться с педиатром.

Вечерняя колика или переутомление. Многочасовой крик, практически без остановки, обычно каждый вечер, часов после шести. Наука не изучила до конца это явление, но предполагают, что это либо переутомление, либо вечерняя колика. Что делать? Качать и терпеть. Месяцам к трем это проходит. И обязательна консультация врача, для исключения неврологии.

Дискомфорт от одежды. Как понять? Ребенок вошкается,

пытается сменить позу, краснеет. Проверьте швы, разденьте, почешите и поносите голеньким. Используйте другую одежду для малыша.

Малыш болеет. Тут, естественно, сразу врача на дом. Даже лёгкий насморк нельзя оставлять без внимания и тем более никакого самолечения.

Почему не стоит быть плохим отцом? Страшная история

Хочу рассказать вам одну страшную историю. Страшная она не сама по себе, а страшен ее исход. Исход закономерный и логичный. И знать бы этому горе-отцу, что так он будет коротать свою старость, он бы, возможно, все изменил.

Иван. Красивый молодой мужчина женился будучи студентом на девчонке из своего института.

Рождения ребенка долго ждать не пришлось, и он стал молодым отцом. Фактически стал, а по сути нет, предоставив бессонные ночи, смену грязных пелёнок и все прелести родительства своей супруге Галине.

Его мало волновало каким образом она умудрялась посещать лекции, готовиться к сессии, писать рефераты и курсы в обнимку с малышом.

Жизнь Ивана не изменилась. Студсоветы, тусовки с однокурсниками все так же присутствовали в его повседневности. Грязные пеленки волновали его мало.



Измотавшись до дрожи в руках, жена начала просить помощи у Ивана. Однако, его равнодушие никто не отменял.

Тусовки дали о себе знать в виде нового девичьего окружения и всех вытекающих последствий.

Терпения Галины хватило на три года. Иван не стал утруждать себя разбором полетов и, собрав вещички, уискал в туман, вычеркнув из своей жизни Галину и Васю.

Содержание ребенка не входило в его планы. Он красиво прожигал жизнь, меняя жён, как перчатки. Официальных было восемь, а не официальных столько, что Иван и сам сбился со счета.

За всю жизнь Васе от отца перепал костюм Adidas на три размера больше, чем надо и машинка на пульте.

Отца мальчишка видел не часто и называл его на «вы». Ивана это не смущало. Как не смущала, и демонстрация крутых тачек перед сыном и новой жены с новым ребенком.

Васе как-то раз даже довелось помянуть младшего брата по отцу, после чего он ни брата, ни новую жену отца не видел. Не видел потому, что их место заняла другая женщина, а затем ещё одна, ещё и ещё.

Однажды Вася загадал желание на падающую звезду. Он не видел отца несколько лет и хотел взглянуть на него. Он всё ещё наивно ждал обещанный ему велосипед и собирал катафоты в коробочку. Надо ли объяснять, что велосипеда он так и не дождался. Да и бог с ним, с этим велосипедом, на папу бы взглянуть.

Ивану тем временем ни на кого взглянуть не хотелось, а обещанный им велосипед забылся сам собой. Ждёт где-то там его какой-то там мальчишка, съедает их вместе с его матерью нужда материальная, ну и ладно, выживут, выгребут.

Вася рос с чувством, что ему надо стать лучше, успешней, сильней и тогда отец полюбит его. Он желал доказать отцу, что его – Васю, есть за что любить.

Вася вырос. Женился и принес весь груз своих ран в новую семью. Извечно доказывая своей жене, что его можно любить.

Вася вырос. Иван вернулся в родные края. Они стали общаться.

Вася вырос, а Иван все также хвастался новой семьёй и достатком, своими приемными детьми и новыми гаджетами для них купленными.

Вася вырос, но все также глотал обиду и надеялся, что однажды ему тоже достанется кусочек отцовской заботы, а дождался тотального использования. Вася помогал отцу по работе, а отец обманывал и использовал его. Вася простил.

Все началось, когда Иван сам захотел общения с сыном. Первый раз в жизни поздравил Васю с днём рождения, отгулял на празднике, а спустя пару дней позвал поговорить.

У Ивана большие проблемы на работе. Его подставили и грозит суд – версия Ивана. В реальности же он имел к инциденту самое прямое отношение. Да ещё у него диабет и нужны лекарства, но денег нет, потому, как и работы теперь тоже

нет. К тому же он уже не молод и дело клонится к пенсии.

Затем была авария и реабилитация отца. Мерзкая тайна, найденная Васей в отцовском телефоне. Поставленная Иваном на колени в финансовом плане родная сестра и старая мать.

Васе стало противно и тошно. Кого он ждал все эти годы? Он больше не хотел ничего знать об этом человеке. Он был разочарован. Окончательно и бесповоротно.

Дети последней жены, которых Иван величал сыном и дочкой, в обнимку с надаренными гаджетами, отвернулись от него, а сама жена выставила непутёвого мужа за порог и сменила замки.

В свои почти шестьдесят Иван перебрался жить к матери, наперевес с ожирением, диабетом, долгами и отсутствием любви всех своих чисто номинальных детей.

Какую мораль я хотела донести этой историей? Если отец отказывается от своих детей, то рано или поздно дети откажутся от отца. Произойдет это, кстати, в самый нужный момент: когда отцу очень сильно понадобятся его дети.

Кто-то скажет, что в детей можно душу вложить, а отдачи не будет. Миллион раз скажу, что так не бывает. Потому как, то, что вы вкладываете в своих деток, то и получаете по итогу. Вложили гадость – она же и вернётся. Вложили душу, вернётся именно душа. По-другому это не работает!

Спасибо

Хочу выразить свою благодарность, вам, мой дорогой читатель. За то, что своей заинтересованностью в ребенке и в семье, вы делаете этот мир лучше. За то, что стремитесь сделать счастливыми свои семьи и себя.

Огромное спасибо моему супругу Евгению, за честность. Без этой честности не получилось бы определиться главные вопросы, интересующие будущих и настоящих отцов.

Спасибо Наталье, за помощь в иллюстрирование этой книги. Кстати, все ее творческие работы можно посмотреть в Инстаграмм @fil_atova_natali.

Если понравилось прочитанное, приходите на мои вебинары, посвященные родительству. Записаться можно в Инстаграмм @lifemams. До встречи, мои новые друзья!