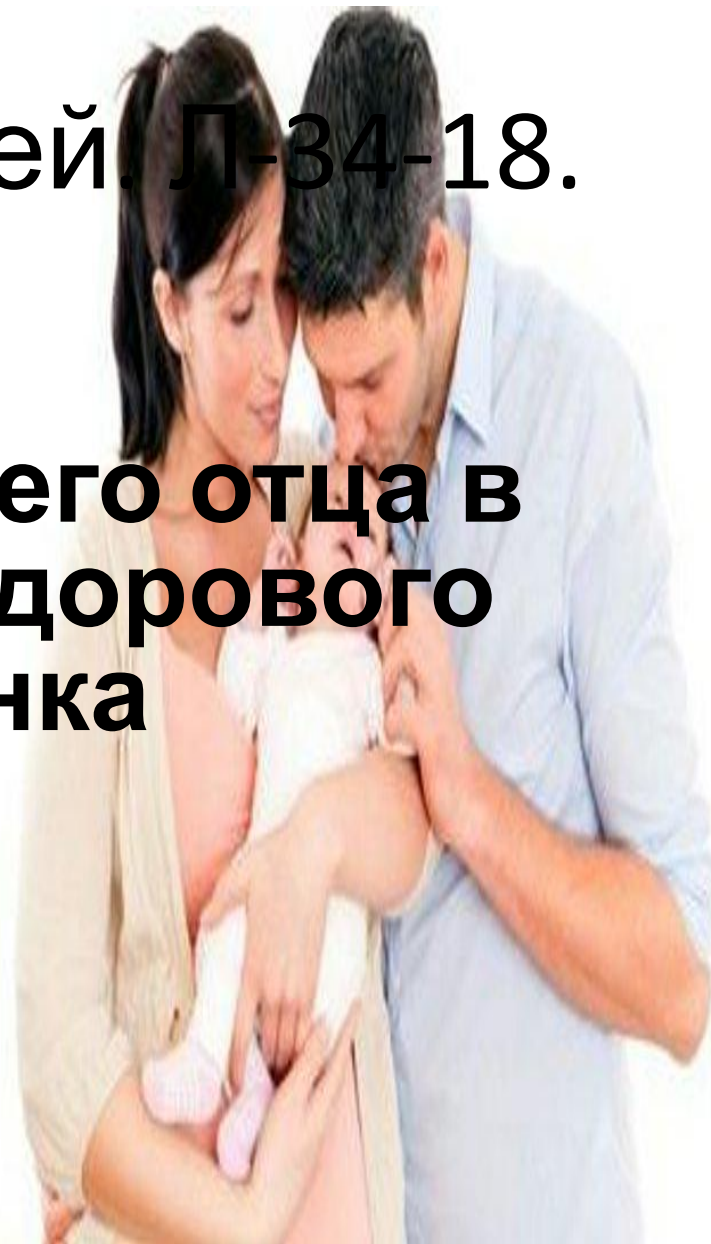


Петров Алексей. Л-34-18.

Планирование
**Роль Будущего отца в
рождении здорового
ребенка**
беременности



Роль будущего отца во время беременности и родов

- Ожидание на свет нового человечка — очень трогательный и волнительный период в жизни любого родителя. И как-то уж так повелось, что подготовку к рождению малыша принято в основном возлагать на женские плечи.
- Слишком глубоко в сознании засела мысль о том, что рождение детей и последующий уход за ними — забота женщин. Это понятно, ведь силу материнского инстинкта не сможет отменить никто; он проявляется уже в то время, когда маленькая девочка начинает играть в куклы, а к моменту родов он усиливается во сто крат. Вместе с тем, беременность, процесс родов и забота о новорожденном — очень непростой период в жизни женщины. Новоиспечённым мамочкам приходится ох как нелегко, поэтому без помощи молодого отца здесь просто не обойтись.
- Надо отметить, что и молодым папам период ожидания малыша и первых дней жизни дается непросто. Почему? Да хотя бы потому, что природа не наделила мужчину возможностью вынашивать своего малыша долгие девять месяцев, чувствовать внутри себя каждое новое движение крохотного человечка, кормить его грудью, поэтому и чувство отцовства к мужчинам приходит медленнее, а «отцовский» инстинкт развит слабее. Мужчинам труднее прочувствовать и осознать момент отцовства. И в этом нет вины представителей сильного пола; это не говорит о том, что новоиспечённый папочка не любит своего ребёнка. Просто мужчинам нужно немного больше времени и усилий, чтобы подготовиться к появлению крохи и к грядущим жизненным переменам. В данном случае, страх и волнение — чувства понятные и закономерные. Справиться с ними молодому папе поможет работа над самим собой.

Как отцу подготовиться к рождению ребёнка?

- Почитайте соответствующую литературу для родителей по вопросам ухода за новорожденными и о тонкостях их воспитания. Нелишним будет посмотреть книги по детской и семейной психологии, к счастью, сейчас издаётся по данной проблематике огромное множество научно-популярной литературы. Не любите читать — смотрите специальные фильмы или телепрограммы, их тоже немало.
- Прекрасной альтернативой может стать совместное посещение курсов будущих родителей. Их нередко проводят даже бесплатно — на базе женских консультаций.
- Найдите время для тёплого душевного общения с супругой. Во-первых, откровенно обсуждая свои страхи и сомнения, вы сможете быстрее с ними справиться и поддержать друг друга. А во-вторых, беременность — это прекрасный шанс побыть вдвоём, проявить любовь и заботу. Поверьте, что после рождения малыша таких возможностей станет гораздо меньше.
- Займитесь подготовкой детской комнаты. Купите необходимую мебель, сделайте ремонт: без вас ваша супруга с этим точно не справится.
- Помогите супруге с выбором приданного для новорожденного. И ей будет приятна ваша помощь, и вы сможете быстрее осознать факт вашего отцовства и ответственности за ребёнка.

Как отцу подготовиться к рождению ребёнка?

- Ходите в гости к друзьям, родственникам, у которых уже есть дети. Общение с чужими детьми — это опыт, который точно пригодится и в общении со своим собственным ребёнком.
- Разговаривайте с ещё не родившимся малышом, прикасайтесь к животу, особенно, когда малыш «пинается». Так вы сможете быстрее наладить ту самую «невидимую связь» родителя и ребёнка. Учёные давно доказали, что уже в утробе малыши не только слышат звуки и чувствуют прикосновения, но даже реагируют на них.
- Примите как данность то, что ваша семейная жизнь с появлением малыша уже никогда не будет прежней. Теперь вы не будете принадлежать только самим себе, и времени друг на друга станет гораздо меньше. Но помните, что для своей супруги вы останетесь любимым мужчиной, и любовь к появившемуся малышу не уменьшит её чувств к вам. Хотя, возможно, внешне они теперь будут

Как отцу подготовиться к рождению ребёнка?

С момента рождения ребёнка вам придется нести ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь этого маленького человечка. Дети — это постоянная работа над собой; физические, моральные и финансовые затраты. Дети никому просто так не даются, с ними не бывает легко, но поверьте: оно того стоит.

- Обсудите с супругой заранее, какая помощь от вас будет нужна, что она ждет от вас во время родов и в первые дни жизни малыша. Рассмотрите вариант партнёрских родов — такое сейчас тоже вполне возможно.
- Не бойтесь общения с малышом, когда он родится; чем больше времени вы будете проводить вместе, тем скорее поймете, как вести себя с этим новым, но таким родным человеком. Любовь к ребёнку и родительская интуиция вам в этом обязательно помогут





Какие функции должен выполнять отец в период беременности и родов?

- Будущему отцу следует понимать, что отцовство начинается не просто с момента появления малыша на свет, а с того момента, когда ребёнок появился в утробе. Уже тогда и малышу, и маме нужна ваша помощь и забота
- **Поддерживайте супругу и морально, и физически.** В период беременности и гормональных перепадов ей это просто необходимо. Не нужно звёзд с неба. Просто сходите с ней к врачу, прогуляйтесь вместе перед сном. Помогите застегнуть обувь, в конце концов. Поверьте, что в её положении даже такое элементарное действие ей самой выполнить непросто. Помогите с домашними делами. От вас не убудет, а жене приятно; да и нагрузка на её организм уменьшится. С приближением родов страхи женщины только увеличиваются; задача мужчины — поддержать и успокоить, а не в панике бросаться на стены вместе с ней. Будьте снисходительны к женским эмоциям и срывам, скорее всего, это не дурной характер, а власть гормонов и сильный стресс. Его маме нужны ваше внимание, помощь и забота.

Какие функции должен выполнять отец в период беременности и родов?

- **Финансовое благополучие семьи сейчас тоже целиком и полностью в зоне ответственности мужчины, ведь в декрете обеспечить себя женщина просто не в состоянии. Приложите все усилия для того, чтобы в семье было хотя бы всё самое необходимое для полноценного ухода за малышом и питания крохи и его мамы.**
- **Любите и берегите свою семью, и тогда у вас обязательно всё получится!**

