

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц
БЛАГОДАРНОСТИ

За помощь в подготовке этой книги мы благодарим доктора Стефана В. Либба, Тару Феллнер, Лору Зандерфорд, Марвина Клотца, Пегги Эйлсворт, Кристи Ромеро, всех сотрудников издательства Meadowbrook Press и особенно Брюса Лански, который лучше всех знает, каких трудов она нам стоила. Отдельное спасибо всем беременным женщинам и их мужьям за то, что они с такой готовностью поделились с нами своими искренними и глубоко личными переживаниями, рассказав множество занимательных и крайне поучительных историй о том периоде их жизни, когда они носили своих детей.

Эта книга посвящена всем мужчинам мира, готовящимся стать отцами.

Желаем и вам познать ту радость, какую принесли нам наши дети.

ВВЕДЕНИЕ

Итак, она беременна. Поздравляем! Скоро в доме появится младенец, карапуз, бесспорный наследник (или наследница). Добро пожаловать в наш клуб молодых пап! Теперь у вас есть целых девять (или чуть меньше) месяцев, чтобы из свободного человека, каким вы были до сих пор, превратиться в заботливого, любящего и ответственного отца семейства. Не волнуйтесь – у вас все получится. Более того, следуя нашим советам, вы облегчите жизнь не только себе, но и своей жене.

Вы спросите, почему? Да потому, что в книге «Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка» мы будем говорить об отношениях и чувствах, а не забивать вам голову медицинской информацией. В нашу задачу не входило описать клиническую картину беременности, тем не менее, мы постарались рассказать об опасностях, с которыми вам, возможно, придется столкнуться, так что здесь вы найдете массу полезных сведений, полученных нами от педиатров, акушеров, гинекологов и психологов и изложенных максимально простым и доступным языком.

Мы также включили в книгу материалы интервью, научных исследований и советы, основанные на нашем личном опыте. Все они посвящены одной теме – что меняется в жизни мужчины после того, как его жена обнаруживает, что беременна, и как ему действовать в сложившейся ситуации. Этот вопрос мы задавали врачам и юристам, тещам и свекровьям, семейным психологам и беременным женщинам, и даже детям, которые хорошо помнили, что происходило в доме перед тем, как рождались их братики и сестрички. Их ответы также вошли в эту книгу.

Надо признаться, ко многому из того, о чем мы будем здесь говорить, будущие отцы часто приходят интуитивно. Поэтому не исключено, что эта книга просто поможет вам прислушаться к себе и понять то, что вы на каком-то уровне уже знаете. Кроме того, в ней вы найдете столь необходимые вам участие и поддержку, а также правила поведения, полезные советы, предупреждения, нежные слова для любимой женщины и много другой важной и полезной информации.

И последнее. Возможно, с точки зрения специалистов наша книга не идеальна. Но мы на это и не претендуем. Мы говорим с позиции самых обыкновенных людей, «беременных» отцов, которые холили и лелеяли своих жен в минуты радости и печали (а и тех, и других, поверьте, было немало). Мы понимаем: женщине нелегко в одиночку перенести столь серьезное испытание, каковым является для нее беременность, и знаем, как помочь ей пройти этот путь.

КАК ХОЛИТЬ И ЛЕЛЕЯТЬ ВАШУ БЕРЕМЕННУЮ ЖЕНУ

Любимую женщину, находящуюся в «положении», недостаточно только обнимать и целовать – ей необходимо нечто большее, она этого заслуживает, и только вы можете ей это дать. «Холить и лелеять» – значит, быть предупредительным, показывать вашу заботу о ней в мелочах, например, сопровождать ее на врачебные осмотры (не каждый раз, но время от времени). «Холить и лелеять» – значит, поддерживать, в частности, внимательно слушать ее, когда она чем-то напугана или просто нуждается в вашем внимании. «Холить и лелеять» – значит, в первую очередь, любить ее, укреплять ту связь, которая существует между вами в этом мире.

А теперь – вперед, в бой! И запомните: во-первых, ваша жена не может стать более беременной, чем она уже есть. И во-вторых: вашей предупредительности, поддержки и любви не может быть слишком много.

Чтобы вам было легче разделить заботы жены, для начала примиритесь с тем, что, несмотря на все физиологические законы и силы Природы, вы тоже беременны! Прежде чем выразить свои сомнения по этому поводу, подумайте: современные отцы стали более внимательными и заботливыми? Стали. Относятся они к своим беременным женам с большим пониманием и сочувствием? Относятся. Хотят они принимать участие во всем, что касается беременности? Хотят. А раз вы проходите через то же, через что проходит ваша жена, значит, вы тоже беременны! Так? Так!

Только без паники. Не спешите занимать оборонительную позицию. Вы не одиноки: по информации агентства Britannica World Data, только в этом году в Индии появится почти 30 миллионов «беременных» отцов, в Китае – 19 миллионов, на территории бывшего Советского Союза – 6 миллионов, и 4 миллиона пап придется на США. Во всем мире «беременными» окажутся более 145 миллионов мужчин – это больше, чем число футболистов, баскетболистов, бейсболистов, теннисистов, игроков в бильярд, регби, крикет и гольф вместе взятых (ну, может быть, без игроков в гольф). Чтобы вы лучше представили, сколько мужчин ежедневно попадает в «интересное положение», достаточно будет сказать, что каждые четыре секунды в какой-то точке земного шара женщина дает жизнь ребенку.

Все это, однако, не делает вашу беременность менее уникальной, ведь она вполне может стать совершенно особым, радостным периодом в жизни вашей семьи – но только в том случае, если вы сами этого захотите.

На страницах этой книги мы рассмотрим специфику отношений мужчины и женщины в каждом триместре беременности (триместры – это базовые периоды беременности протяженностью в три месяца каждый). Собираясь жениться, вы знали, что этот шаг потребует от вас каких-то внутренних изменений? Что ж, будьте готовы к новым переменам в себе. Это не значит, что вам не понравится быть беременным вместе с вашей женой. 99,6 процента опрошенных нами «беременных» отцов считают, что появление ребенка – одно из самых значимых и радостных событий в их жизни. Так оно и есть – для тех, кто способен расстаться с типично мужским заблуждением о том, что жизнь взрослого человека подчинена определенной логике. Учтите: ни в чем из того, что касается появления ребенка на свет, ни малейшей логики нет – ее не было в момент зачатия, не следует искать ее и сейчас.

Общеизвестно, что «беременных» отцов часто посещают различные волнения, сомнения и страхи. Ничего удивительного. Это лишь свидетельствует о происходящих в них изменениях. Возбудимость зашкаливает, энергия на нуле – любой мужчина, способный рассуждать логически и при этом не лишенный чувствительности, поймет, что компромисс и понимание отныне должны стать главными методами решения любых вопросов, стоящих на повестке дня. Тем не менее, некоторым не так просто это принять. В любом случае, вы должны помнить: нет ничего недостойного мужчины в том, чтобы выражать свою радость по поводу будущего отцовства. Более того, именно в этом случае ваша жена сможет убедиться, что вы в таком же восторге от ее беременности, как и она сама.

Возможно, вы уже успели услышать от «бывалых парней» замечания типа: «Через это просто нужно пройти». Глупости! Мы научим вас самих испытывать радость от этого процесса и при этом понимать, что происходит с вашей беременной женой: как-никак, ей придется вынести гораздо больше, чем вам. Так что приготовьтесь проявить максимум внимания, ласки и заботы.

До того самого момента, когда вы оба – случайно или намеренно – «заглянули в генофонд», гормональный фон вашей жены, скорее всего, был в норме. Теперь же ситуация кардинально изменилась. Во время вашего решающего совокупления в ее тело влились миллионы лихих гормонов. Их задача – создать в организме женщины новый химический баланс – или, точнее сказать, дисбаланс, который как раз и заставляет ее настроение в считанные секунды меняться от хорошего к плохому и обратно (всем беременным парам знакомо это состояние: сейчас она смеется, а в следующий момент уже готова заплакать). Гормоны отвечают не только за эмоциональность вашей жены, но и за ее сексуальный темперамент. От них также зависит, будет ли она к концу дня совершенно

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
выдохшейся или, наоборот, чрезвычайно энергичной. Главные виновники всего этого переполоха – эстроген и прогестерон: сейчас они бомбардируют организм вашей супруги активнее, чем когда-либо. Но в поведении этих вездесущих «агентов нестабильности» есть и свои положительные стороны: они делают все для того, чтобы организм вашей жены был в состоянии питать слабый плод.

Не исключено, что справиться с вызванными гормональным дисбалансом скачками в настроении жены вам удастся, только проявив поистине ангельское терпение. Но ведь конечный результат стоит всех этих усилий! Поэтому когда в следующий раз ваша жена будет проходить очередной «эмоциональный вираж», попробуйте просто взять ее за руку, обнять или погладить по плечу, то есть показать ей, что вы понимаете, как нелегко ей приходится. Этим вы немало способствуете тому, чтобы беременность стала по-настоящему радостным событием для вас обоих. А уж благодарность вашей жены будет поистине бесконечной.

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

Вы беременны

Сколько беременностей, столько и ситуаций, в которых мужчины обнаруживают, что беременны. Один отец рассказал нам о том, что случилось после того, как однажды перед тем, как лечь в постель, он и его жена намеренно оставили контрацептивы в ящике ночного столика. На следующее утро, за которым, как он надеялся, должно было последовать множество романтических вечеров и полных страсти ночей, жена заявила, что она беременна. И это с первого раза! Как выяснилось вскоре, она не ошибалась. Правда, подмигнув нам, мужчина признался, что, поколебавшись несколько дней, они с женой благополучно продолжили приводить в действие свой первоначальный план.

Первым безошибочным признаком того, что вы забеременели, является, конечно, отсутствие очередной менструации. Если раньше, когда «праздники» не наступали вовремя, вы нервно считали дни, то теперь вы начинаете ловить себя на том, что так же сильно желаете, чтобы они не наступили вовсе.

Если месячные у вашей жены задерживаются на неделю или больше, это означает, что пришло время играть в доктора: вы бежите покупать тест на беременность, чтобы проверить свои предположения с помощью утренней мочи. Далее наступает момент мучительной неопределенности. Проступят ли на индикаторе две полосочки? Изменится ли его цвет, покажется ли на нем плюстик? Может быть, вы слишком торопитесь? Может быть, что-то не так с тестом? Или вы как-то ухитрились перепутать свою мочу и ее? Ожидание действует на нервы.

Серьезный тест на беременность вы пройдете через несколько дней, когда отправитесь с женой на прием к гинекологу. Да-да, вам тоже стоит туда пойти. Мы советуем вам вместе ходить на врачебные осмотры, связанные с беременностью. Это один из способов проявления любви и заботы о вашей «половинке», с помощью которого вы дадите ей понять, что беспокоитесь о ней, и что она может рассчитывать на вашу поддержку.

Некоторые мужья с удивлением обнаруживают, что во время первых визитов к гинекологу их жены начинают отрицать свою беременность. Мы слышали об одной женщине, которая настаивала на том, что она не беременна, даже после того, как были получены положительные результаты анализов. Она снова и снова уверяла окружающих, что это «всего лишь газы». Ее заботливый муж, наверняка знавший, что они беременны, терпеливо холил и лелеял ее на протяжении всех девяти месяцев, соглашаясь со всем, что она говорила, и настаивая на необходимости посещения врача якобы исключительно ради ее здоровья. Позже он рассказывал, что жена продолжала отрицать все до самого момента рождения ребенка – и только тогда робко признала: «Видимо, это все-таки были не газы». Что же, папочка, возможно, вам понадобятся недюжинные способности к ласковому убеждению и избыток терпения.

Переживаем утреннюю тошноту

Еще одним безошибочным признаком беременности является состояние, называемое *misnomer*, то есть «утренняя тошнота». Если немалую часть суток ваша супруга проводит, поклоняясь фарфоровым богам в ванной или

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
ватерклозете, на то есть причина. Это состояние вызвано избыточным количеством уже известных вам гормонов, так что цыпленок табака, крабовые палочки и фаршированная рыба, которые ваша жена уплетала вчера вечером, тут совершенно ни при чем. Утренняя тошнота – верный признак того, что гормоны делают свое дело. Только вот мало кто из женщин, подверженных ее приступам, способен выражать восторг по поводу беременности.

Что такое утренняя тошнота, мне довелось испытать в полной мере (когда мы говорим от первого лица, мы имеем в виду Рона – если только речь не идет о его отце, Сэме). Приготовлением пищи в нашем доме всегда занимался я. Кулинарные таланты моей жены ограничиваются тем, что она способна разогреть что-нибудь в микроволновке, покрошить овощи для салата и приготовить легкий завтрак. К счастью для нас обоих, я готовить люблю. Сами посудите, сколько раз в неделю двое любящих друг друга людей смогли бы питаться одними завтраками и при этом оставаться счастливыми в браке?

Помнится, каждое утро во время нашей беременности, проснувшись, я придвигался поближе к своей сияющей красотой жене, поглаживал ее живот и добро спрашивал: «Чего бы тебе хотелось съесть сегодня на завтрак, дорогая?» Меня спасало то, что у жены отличное чувство юмора. А вот ее не спасало ничто... Завтрак, как правило, состоял из двух блюд. Первое – заказанное – обычно приносилось в жертву богам. Второе же – о, счастье! – оставалось в желудке, но вот готовить его приходилось исходя уже не из желаний моей красавицы, а из возможностей ее организма. В те дни, когда она вообще ничего не могла есть, ее чувство юмора практически не давало о себе знать. Тогда я гладил ей спинку, целовал в лобик и вообще поддерживал всеми возможными способами. Надо сказать, что слова любви и утешения помогали. Готовый выполнить любой ее каприз, я спрашивал, не хочется ли ей чего-нибудь «этакого». Если требуемых продуктов не находилось в холодильнике, но их можно было достать, я делал попытку отправить на поиски. Уже на пороге она останавливала меня, чтобы сообщить, что передумала и теперь хочет совершенно другого, но само мое предложение выполнить любое ее желание значительно улучшало ее самочувствие.

Мы разговаривали с несколькими мужчинами, которым самим довелось испытать приступы утренней тошноты. Существует даже медицинский термин – Couvade Syndrome, обозначающий это состояние. Психологи расценивают его как «мужской защитный механизм в действии». Проще говоря, чтобы компенсировать страдания своей жены, муж примеряет на себя все ее недомогания: тошноту, тягу к экзотической еде, а некоторые мужчины даже умудряются прибавить в весе.

Борьба за ванную и клозет в таких семьях идет не на жизнь, а на смерть. Мы через это прошли. Меня мутило первые пару недель нашей беременности – ровно до тех пор, пока не начало тошнить жену. Тут-то мое недомогание как рукой сняло. Супруга до сих пор считает, что это ее тошнило из солидарности со мной. В общем, будущих отцов тоже иногда нужно холить и лелеять (и жены, как правило, так и делают). Но не забывайте: если вам двоим плохо одновременно, у вашей «половинки» всегда есть перед вами преимущество.

Как вести себя вам, когда организм любимой выделяет фантастические кульбиты? Наш вам совет: воздержитесь от советов. Какие бы благие цели вы ни преследовали, самые ценные рекомендации сейчас не найдут должного понимания. Умнее всего с вашей стороны будет дать супруге немного побыть одной. Наши опросы показали, что женщины предпочитают проводить эти довольно неприятные моменты беременности в уединении. А вы тем временем можете прокричать несколько утешительных слов через дверь или, например, приготовить для нее холодный компресс. Это, пожалуй, самые разумные способы поведения в подобной ситуации. К счастью, в большинстве случаев приступы утренней тошноты чудесным образом исчезают в начале второго триместра. Но пока они еще в самом разгаре, ваши искренние слова: «Солнышко, я тебе ужасно сочувствую» – будут единственно правильной реакцией.

«Вернется ли жизнь я прежнее русло?»

После того, как в вашей жизни произошло так много драматических изменений, вы наверняка стали задумываться о том, вернется ли она когда-нибудь в прежнее русло. Не желайте слишком многого – остаться по-прежнему все, конечно, не может. С рождением ребенка вы приобщитесь к одной из самых

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
чудесных и волнующих тайн на земле. И тут уж ничего не поделаешь – для того чтобы стать хорошими родителями, вам и вашей супруге придется пересмотреть многие приоритеты.

Чем расстраиваться по поводу того, что вы будете вынуждены от чего-то отказаться, лучше взгляните на этот факт с философской точки зрения – ведь скоро ваша жизнь станет разнообразнее и в каком-то смысле полнее. Поначалу, конечно, полнеть будет только ваша супруга (кстати, имейте в виду: если ваша жена набирает вес во время беременности – это хорошо, а вот вашим лишним килограммам, набранным в этот период, нет никакого оправдания). Но меньше чем через девять месяцев родится ваш ребенок, и тогда перед вами откроется поистине новый мир.

Остановитесь на мгновение. Сделайте глубокий вдох. Если все, что связано с беременностью, пугает вас, помните: вы не одиноки. Предродовая паника охватывает почти всех впервые «забеременевших» отцов. А уж ваша любимая точно испытывает те же опасения, что и вы. Поэтому именно сейчас для вас обоих пришло время особенной заботы друг о друге. Нежное, полное внимания прикосновение всегда действует успокаивающе; вас обоих может приободрить ужин в уютном ресторане или совместная поездка на природу, где вы почувствуете свою связь со всей жизнью на земле. И не удивляйтесь, если заметите, что супруга смотрит на вас с каким-то новым блеском в глазах, будто видит своего прекрасного принца: как-никак вы преподнесли друг другу один из самых заветных даров на земле – дар жизни. Поэтому потворствуйте ее фантазиям. Ведь приятно быть обожаемым, не так ли? Ответьте жене взаимностью. Помните: если что-то приятно вам, то это же, скорее всего, будет приятно и ей.

Возможно, вы сотню раз спрашивали себя: «Действительно ли я готов стать отцом?» Этот вопрос задает себе большинство «беременных» мужей. Бывает ли вообще мужчина вполне готов к отцовству? Скорее всего, нет. Но если бы вы стали дожидаться подходящего момента, то, наверное, так никогда и не решились бы завести детей. Двое людей редко бывают совершенно «созревшими» для предстоящего отцовства и материнства, и это одна из причин, по которой беременность длится так долго. На то, чтобы вы с женой смогли подготовиться к появлению ребенка, который вскоре станет важной частью вашей жизни, дается целых девять месяцев. Девять месяцев – это три времени года! Это футбольный сезон – и еще половина. Что-то за такой срок вы сделать явно успеете.

Как вы отреагируете на грядущие перемены в вашей жизни, в большой степени зависит от вашего внутреннего состояния. Уверены ли вы в себе? Не уверены? Озадачены? Напуганы? Сбиты с толку? А может быть, к вам относятся сразу все вышеперечисленные характеристики? Пытаясь сохранить привычный взгляд на себя, некоторые беременные отцы устраивают себе интенсивную «терапию»: «Я ведь сам еще мальчишка. А то, что мне тридцать два, еще ничего не значит». Или сами себя запугивают: «Что, если я стану таким же, как мои родители? Мой ребенок будет меня ненавидеть».

Кстати, на случай, если в период сомнений вы решите попросить совета у своего отца, предупреждаем: эта ситуация может оказаться неловкой для вас обоих. «Знаешь, сынок, я в свое время просто... в общем, ты понимаешь... Если честно, я никогда особенно об этом не думал. Кроме того, тогда я как раз мечтал о машине...»

Но, в любом случае, самое худшее из того, что вы можете сделать, это выплеснуть свой страх и чувство разочарования на жену – поверьте, они имеют к ней мало отношения. Лучше спокойно и без лишних жалоб поделитесь с ней своими переживаниями и, как мы уже говорили, будьте готовы в свою очередь с сочувствием отнестись ко всем ее страхам. Более того, сами предложите ей рассказать вам о своих обидах и сомнениях, обо всем, что ее тревожит. Своей заботой, нежными и добрыми словами дайте ей понять, что вы хотите, чтобы у нее все было хорошо. Или просто слушайте – ведь вы не обязательно должны знать ответы на все вопросы.

Скорее всего, окажется, что у вашей жены не меньше опасений, чем и у вас, – и некоторые из них даже тяжелее ваших. Не стоит считать пустяковыми все страхи, которые мучают беременную женщину. Для нее сейчас все имеет значение, и вся предстоящая жизнь кажется ей пугающей. И эти страхи неподдельны! Поэтому приготовьтесь к тому, что вам вместе придется пройти через «период беспочвенных беспокойств».

Один из будущих отцов рассказал нам, что с того момента, как его жена обнаружила, что беременна, она принялась тревожиться о том, что ребенок, когда родится, обязательно переболеет всеми реально существующими и мифическими болезнями. «Что мы будем делать, если у нее начнется свинка, скарлатина, коклюш, корь, оспа, ветрянка, бубонная чума? Что, если у нее случатся колики?» – вопрошала она. После чего в полной панике восклицала:

«Боже, а что будет, когда она подрастет? Вдруг наша девочка станет преступницей, или, хуже того, подастся к кришнаитам или байкерам?»

Он: Но, может быть, у нас будет мальчик.

Она: Мальчик? Но я хочу девочку!

Он: Что ж, дорогая, тогда он обязательно будет девочкой.

Один из способов справиться с преждевременными тревогами – это, отбросив поверхностные оценки и скепсис, убедить жену записать на листочке бумаги все страхи, которые ее гложут. Когда вы вместе выйдете на прогулку в парк, сожгите этот листок, выпуская тем самым эти негативные переживания наружу. Это может принести вашей жене неожиданное облегчение. Сжигая список своих опасений, вы символически отказываетесь от них.

В «период беспочвенных беспокойств» ошибкой с вашей стороны будет говорить жене что-то вроде:

«Глупости, дорогая, тут не о чем волноваться». Гарантируем, что в тайных уголках своей души она найдет еще миллион поводов для тревоги. Лучше переживайте вместе с ней и выражайте ей свое участие. Не забывайте, что даже капля сочувствия иногда творит чудеса: «Любимая, я знаю, что случиться может все что угодно. Нам остается лишь надеяться, что наш ребенок унаследует от нас только самое лучшее».

«Что случилось с моей талией?!»

Хотя более детально рассматривать изменения, происходящие в теле беременной женщины, мы будем в разделе, посвященном второму триместру, об одном следует предупредить уже сейчас: ваша жена будет набирать вес и увеличиваться в объеме.

Первым явным внешним физиологическим признаком беременности является исчезновение талии. Ваша жена пока еще с легкостью может носить обычную одежду, но при этом она оказывается в своеобразной ловушке: с одной стороны, ей не терпится продемонстрировать всему миру, что она беременна; с другой стороны, срок беременности еще не настолько велик, чтобы окружающие могли приписать появившуюся полноту именно этой причине. У моей жены, например, до шестого месяца вообще ничего не было заметно. А на седьмом с половиной месяце – то есть гораздо раньше намеченного срока – родился наш сын Рон. Неудивительно, что после родов моя жена почувствовала себя несправедливо лишенной статуса беременной. Нам оставалось только посмеяться над этим и решить, что мы устроили «массовую дезинформацию».

Будьте готовы к тому, что в один прекрасный день первого триместра ваша супруга, посмотрев на себя в зеркало, обнаружит, что одежда сидит на ней как-то не так. Тут главное – проявить такт. Подойдите к ней, обнимите, погладьте ее живот – одним словом, дайте почувствовать, насколько чудесно ее состояние и как вы ее любите. Ни в коем случае не говорите ей: «Да-а, сдаётся мне, эти вещи тебе больше не пригодятся», или: «Как поживает мой маленький слоник?», или: «Боже мой, что я сделал с твоим телом?!» Эти весьма остроумные с вашей точки зрения замечания не только не вызовут у нее смеха, но, скорее, наоборот, испортят ваши отношения: ваш «маленький слоник» может оказаться злопамятным...

Первый триместр – это период привыкания к новому состоянию, когда супругам так необходима взаимная чуткость. Ваши, казалось бы, безобидные реплики только умножат ее переживания, поэтому вместо того, чтобы подшучивать над ней, скажите лучше что-нибудь вроде: «Похоже, нам пора обновить твой

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
гардероб» (это замечание способно снискать вам расположение любой беременной женщины), или: «Кажется, я вижу, где прячется наш ребенок». Сейчас, как и во время следующих двух триместров, следует избегать любых шуток на тему полноты и веса – в противном случае вы рискуете провести немало одиноких ночей, пытаясь понять, что вы сделали не так. Поэтому пусть ваши мысли будут полны любви, а слова – доброжелательности. И тогда ваша любимая обязательно ответит вам тем же.

Обходим внезапные смены настроения с наветренной стороны, или: «Да, дорогая. Я всем сердцем с тобой»

Одним из самых «неудобных» изменений, которые могут произойти в характере вашей жены на ранней стадии беременности (и продлиться до самых родов), является склонность к внезапным сменам настроения. Вам обоим необходимо научиться переживать эти моменты без ущерба друг для друга. Поймите, что ваша любимая не отвечает за перепады своего настроения. Нам рассказывали о беременных женщинах, которые переходили от смеха к слезам менее чем за 0,05 наносекунды (одна наносекунда равна одной миллионной доле секунды). Только что ваша жена выражала полное довольство собой и вами, ее любящим мужем. И тут – бац! Не успели вы и глазом моргнуть, как она уже шипит на вас за черствость, невнимательность и эгоизм, вспоминая, как год назад вы отказались есть клубничный пирог, который испекла ее мама, и то, что на клубнику у вас аллергия и из-за нее вы покрываетесь сыпью, не спасает вас от упреков.

Но мы-то с вами знаем, что во всем виноваты те самые разбушевавшиеся гормоны, не так ли? Поэтому когда ваша жена в очередной раз войдет в эмоциональное пике, крепко обнимите ее и без тени снисходительности в голосе объясните, как вам плохо, когда она расстраивается, как важно для вас, чтобы она была счастлива, и как вы ее любите. Когда шторм утихнет, из-за туч выглянет благодарность за проявленную заботу и понимание. Но для этого от вас потребуется немного любви, уважения и поддержки. Запомните: любви, уважения и поддержки. Этот универсальный рецепт стоит взять на вооружение.

И еще. В описанной выше ситуации с клубничным пирогом вы хотя бы приблизительно могли предположить, за что вам так попало. Увы, такое везение случается далеко не всегда.

Беременные женщины способны вести себя, мягко говоря, неадекватно даже в тех обстоятельствах, которые, казалось бы, не дают для этого ни малейшего повода. Поэтому рекомендуем вам заранее подготовиться к любым случайностям. Зачем, по-вашему, Господь Бог изобрел подарки? То-то же... Вовсе необязательно, чтобы они были дорогими: вы можете преподнести ей обыкновенный одуванчик, сорванный на ближайшем газоне, счастливый билетик, обнаруженный в кармане куртки, или открытку с надписью «Я тебя люблю». Возможно, этого окажется недостаточно. Тогда побалуйте ее как следует. Доставьте своей любимой женщине удовольствие, например, преподнесите ей дорогие духи, которые она никогда не решилась бы купить сама: как-никак она носит вашего ребенка. Согласитесь, что даже очень дорогой подарок – это не такая уж большая плата за возможность успокоить разбушевавшиеся гормоны.

Изменение образа жизни

«Я не допущу, чтобы этот ребенок изменил мою жизнь». Так говорят многие, но... Уважаемый папа, посмотрите правде в глаза: если вы собираетесь стать ответственным, заботливым и любящим родителем (а иначе зачем бы вы читали эту книгу?), значит, этот ребенок уже изменил вашу жизнь. Мы вряд ли ошибемся, предположив, что как только вы узнали о том, что станете отцом, втайне от других вы стали рисовать в своем воображении яркие картины будущей жизни своего отпрыска: устроили его в самый престижный университет, выгодно женили и стали свидетелем таких его грандиозных побед и свершений, на которые сами никогда не рассчитывали. Так вот, для того чтобы дать ребенку возможность осуществить все то, что вы для него нафантазировали, вам придется несколько изменить привычный образ жизни. Ничего сверхъестественного от вас не потребуется, но все-таки с появлением наследника некоторые ваши «привычки беспечной молодости», скорее всего, канут в прошлое (говоря «ваши», мы имеем в виду и вашу супругу).

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
С некоторыми из них лучше расстаться немедленно. Прежде всего, ваша жена должна твердо знать, что беременной женщине не стоит курить, а также употреблять алкоголь и наркотики. Двух мнений здесь быть не может, и в этом вопросе вы должны быть абсолютно непреклонны. Воздействие вышеназванных веществ на развитие ребенка является в полном смысле слова разрушительным. Последние исследования, касающиеся здоровья детей с врожденными дефектами, известными как «фетальный алкогольный синдром», или «алкогольная фетопатия», показывают, что именно употребление алкоголя во время беременности является основной причиной задержки психического и умственного развития ребенка, а также различных врожденных отклонений, например синдрома Дауна [1]. Согласно данным Университета Миннесоты, «у детей, чьи матери употребляли алкоголь в последние шесть месяцев беременности, вероятность развития лейкемии в младенчестве повышается в десять раз» [2]. Конечно, запугивать жену не надо, но высказать ей свою точку зрения по этому вопросу не помешало бы.

Некоторым беременным женщинам для того, чтобы оставить эти, хоть и приносящие удовольствие, но вредные привычки, может потребоваться помощь мужей. Не так-то просто отказаться от того, что тебе нравится. Поэтому вы должны показать своей жене, что понимаете, как тяжело ей расставаться со своими маленькими прихотями. Поддержите ее в решении совершить усилие над собой ради ребенка и ради душевного спокойствия вас обоих. Вполне возможно, что жена попросит и вас из солидарности отказаться от вредных привычек.

Ну и что вы будете делать? Скажете, что не носите ребенка? Приведете сотню веских причин в пользу сохранения своих «безобидных» удовольствий? Начнете рассуждать о том, что отказ от вредных привычек не имеет никакого отношения к любви и заботе о жене, а скорее является проявлением слабости? А ведь вы оба несете ответственность за то, насколько здоровым ребенок появится на свет. Поэтому все-таки подумайте о том, что от некоторых своих – между прочим, не самых лучших – привычек стоит отказаться... По крайней мере, на ближайшие девять месяцев.

Вообще отказ от чего бы то ни было потенциально вредного – не такая уж и плохая штука. Например, если вы заядлый курильщик, подобное нововведение поможет очистить ваш организм и отложит рак легких как минимум на девять месяцев (кстати, не забывайте о том, что ребенка носите, конечно, не вы, а ваша жена, но выдыхаемый вами дым попадает и в ее легкие!).

Любопытно, что большинство «беременных» отцов, с которыми мы разговаривали, сами хотели бросить пить и курить, и беременность их жен просто оказалась хорошим предлогом и стимулом для этого. «Обещаю тебе, что не буду пить и курить, пока ты беременна» – так можно сформулировать свое решение. Но если вы не готовы к такому шагу, не мучайтесь понапрасну – лучше обсудите эту проблему с женой.

В жизни вашей «половинки» будут происходить и другие изменения, которые могут внезапно ударить по вашим интересам, причем более важным, нежели сохранение вредных привычек. Речь идет о гастрономических пристрастиях. Дело в том, что некоторые беременные женщины норовят провести на кухне ревизию, в результате которой вместо восхитительно хрустящих кукурузных хлопьев, чипсов и сырных палочек вы обнаруживаете на полке «ценные для здоровья» геркулес, клетчатку и соевый концентрат. Более подробно о питании и, в частности, о странных кулинарных предпочтениях вашей беременной супруги мы поговорим чуть позже, а пока вы просто должны понять, что жена вам не враг. Ее помыслы абсолютно чисты – она лишь пытается «сделать, как лучше», для себя и для ребенка. Проявите свою заботу и любовь, без комментариев приняв изменения в ее рационе. А то и предложите залить ей чашку с соевым концентратом молоком комнатной температуры. Поддерживайте ее в убеждении, что она употребляет крайне полезные продукты. А если станет совсем невмоготу, съешьте тайком горсть хрустящих колечек. И не грустите: со временем все встанет на свои места.

Нельзя не упомянуть и еще об одном предстоящем вам серьезном изменении жизненного уклада (хотя, возможно, вы столкнетесь с ним только после того, как ребенок родится). Речь идет о свободе передвижения. В течение первых полутора лет жизни ребенка (а иногда и дольше) сходить с этим «кулечком счастья» в кино или ресторан и получить от этого удовольствие будет практически невозможно. Впрочем, как и большинство молодых родителей, пытающихся «выходить в свет» с ребенком за спиной, на животе или под мышкой, вы вряд ли так просто смиритесь с этой мыслью.

Загляните в кафе. Понаблюдайте за семейными парами с грудными детьми, совершающими «родительский выход», и вы поймете, в чем тут дело. Не пройдет и пяти минут, и вы увидите, как сначала один из супругов, а потом и второй, бегают по залу с ребенком на руках, отчаянно пытаетесь сделать хоть что-нибудь, чтобы тот перестал плакать, кричать, брыкаться или обрывать разноцветную листву диффенбахии.

А теперь мы окончательно развеем ваши надежды на спокойный отдых. На каждого любителя «родительских выходов» приходится четверо поклонников другого варианта: они не берут свое чадо в ресторан, но при этом проводят несколько часов «свободного от родительских забот» времени в мыслях о тайном уголовном прошлом оставшейся с ребенком няни или просто в тревоге о том, все ли в порядке с малышом. Мораль: вам с женой вряд ли удастся расслабиться даже вдали от ребенка. И чем быстрее вы с этим смиритесь, тем будет проще вам самим.

Все равно вы ничего не можете изменить, разве что посетите все свои любимые клубы, посмотрите все любимые фильмы, спектакли, балеты, оперы, сходите на все возможные футбольные матчи (тем, кто холит и лелеет, тоже нужно отвлечься), пока вы беременны. А потом вам останется только благодарить Бога за то, что на свете существуют видеомэгафоны и система заказа пищи на дом.

Запретная тема – выкидыш

Наверное, в идеальном мире этой проблемы не существовало бы вовсе. Но мир, в котором живем мы с вами, увы, далек от совершенства: выкидышем заканчивается от 20 до 33 процентов первых беременностей. С другой стороны, это даже можно интерпретировать с позитивной точки зрения. И тогда получается, что 67–80 процентов беременностей протекает благополучно, без всякого риска для здоровья матери и ребенка (хотя мы понимаем, что если выкидыш случится именно у вас, никакая статистика вас не утешит).

Большинство выкидышей приходится на первый триместр, так что беременная пара даже не успевает понять, что у них мог появиться ребенок. Для тех же, кто с самого начала знает о беременности, выкидыш становится настоящей трагедией! Известие о том, что у вас будет ребенок, обычно окрыляет и придает сил, – несчастье, напротив, выбивает почву из-под ног. Выкидыш – это действительно тяжелая потеря. В этот период супруги больше, чем когда-либо, нуждаются во взаимной поддержке, любви и внимании. Руководствуясь благими намерениями, но забывая о такте, люди порой пытаются утешить несостоявшихся родителей, говоря: «Не переживай, еще сто раз забеременеете», «Я был уверен, что с вами этого не произойдет» или интересуясь: «Вы уже предпринимаете новые попытки?» Если вы, не дай Бог, окажетесь в такой ситуации, не судите их строго: посторонним действительно может быть сложно понять, что значит для вас выкидыш.

Мы с Лорой потеряли нашего первого ребенка на двенадцатой неделе. Эта потеря – одно из самых печальных событий в моей жизни. Но мы разделили нашу беду на двоих, не вымещая боль, досаду и разочарование друг на друга, а время помогло нам залечить эту рану.

С точки зрения физиологии, большая часть выкидышей происходит из-за того, что с эмбрионом или плодом что-то не в порядке[3]. В этом случае организм самостоятельно прерывает беременность. Насколько нам известно, более 90 процентов пар, прошедших через ситуацию выкидыша, вскоре беременеют снова и рожают здоровых детей. Мы тоже родили – двоих.

К признакам угрозы выкидыша относятся боли внизу живота, кровотечение или кровянистые выделения из влагалища, спазмы брюшной полости. В таких случаях необходимо немедленно обратиться к врачу.

Если выкидыш все же случился, не исключено, что какое-то время жене будет не до ваших ласк, да и вам вряд ли покажется уместным их расточать. Но вы должны найти в себе достаточно сил и мужества, чтобы не только самому справиться с пережитым потрясением, но и поддержать любимую. Возможно, вам захочется уехать куда-нибудь вдвоем хотя бы на несколько дней. Постарайтесь обеспечить себе и особенно своей жене максимальный комфорт во время этого

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
короткого отпуска, не торопитесь начинать все сначала: вам обоим нужно время, чтобы пережить утрату. Возобновить попытки стать родителями имеет смысл, пожалуй, только спустя несколько месяцев. Главное, чтобы ваша жена была к этому готова.

Прежде чем Лора снова захотела забеременеть, прошло около трех месяцев. Еще через месяц мы узнали, что у нас будет Джоанна. Печальный опыт сделал нас суеверными: мы мало кому рассказывали о своей новой беременности до наступления второго триместра.

Изменения продолжают

Любая беременность неизбежно приносит с собой массу новшеств, ставящих под угрозу привычный порядок жизни, поэтому приготовьтесь ко всевозможным сюрпризам. Например, многие женщины в этот период по утрам начинают вставать все раньше и раньше. Их мужья рассказывали нам душераздирающие истории о том, как, проснувшись среди ночи в полном одиночестве, они бывали вынуждены рыскать по квартире в поисках пропавшей жены и в итоге обнаруживали ее уютно расположившейся в соседней комнате, с полным ртом чипсов, иглой с ниткой в одной руке и дырявым носком неизвестной принадлежности – в другой. Если вы оказались в подобной ситуации, не теряйте присутствия духа и ни в коем случае не показывайте своего изумления: сядьте рядышком со вновь обретенной супругой, угоститесь чипсами и не забудьте сказать большое спасибо за заботливо зашитый носок, даже если до сих пор все в доме пользовались им в качестве тряпочки для протирания мебели.

И вот еще что: прежде чем отправиться на поиски жены, покинувшей супружеское ложе посреди ночи, окликните ее пару раз – может быть, она и сама найдется или, по крайней мере, поймет, что ее отсутствие обнаружено. Если же вы подкрадетесь к ней сзади на цыпочках и броситесь на шею в тот момент, когда она целиком сосредоточена на своем рукоделии, то на ее крик могут сбежаться разбуженные соседи.

С другой стороны, вы можете, конечно, вообще не обращать внимания на эти ее ночные бдения, а проснувшись ночью и не обнаружив никого поблизости, просто перевернуться на другой бок и уснуть снова, заняв собой все освободившееся пространство. На самом деле, вставать ни свет ни заря вам нет никакой необходимости, если только жена не настаивает на том, чтобы в пять утра вы помогли ей двигать мебель или копать картошку.

Другое свойственное беременности явление – это забывчивость. Даже самые организованные беременные женщины приобретают склонность постоянно что-нибудь терять. «Милый, ты не видел мою баночку с мускатным орехом? А что моя помада делает в ящике с инструментами?» Если проблема рассеянности существовала и до беременности, нам остается вам только посочувствовать. Если же раньше у вашей супруги с памятью все было в полном порядке, можно надеяться, что с рождением ребенка это пройдет.

Частично забывчивость можно списать на внутреннюю потребность вашей жены «вить гнездо». Хотя стремление к созданию уюта в доме усиливается в третьем триместре, у многих женщин оно начинает проявляться уже в первом. Однажды вечером, вернувшись домой с работы, вы увидите, что интерьер квартиры совершенно изменился. Это и будет первым признаком того, что в вашей жене проснулся инстинкт гнездования. Кажется, вещи изящно раскидали по всему дому. То, что утром было в одном месте, вечером может оказаться совершенно в другом. Эти рокировки могут продолжаться до тех пор, пока ваша супруга не найдет правильное место для того, что, по ее мнению, не так лежит. Как показывает опыт, только когда все без исключения вещи окажутся на новых местах, перестановки наконец закончатся. Вашей жене будет приятно услышать, что вы в восторге от ее дизайнерского таланта, и что идея спать в гостиной кажется вам просто гениальной. Любое проявление неудовольствия – и вам придется иметь дело с теми самыми «разбушевавшимися гормонами».

Конечно, нелегко смириться с тем, что ваша супруга с трудом может вспомнить, куда она определила телевизионную программку (или, хуже того, телевизор). С развитием беременности, однако, инстинкт гнездования начинает все больше концентрироваться вокруг будущей детской комнаты. Кстати, пока ваша жена «вьет гнездышко», попытайтесь тоже получить удовольствие от этого

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru предприятия, так как, по всей вероятности, к вам обратятся за помощью в перестановке мебели. Например, вспомните, что это и ваш ребенок.

«Читать или не читать? – вот в чем вопрос» Покупаем книги о беременности

Не было ни одной книги о беременности, которую бы моей жене не хотелось купить. Вашей жене эта потребность наверняка тоже хорошо знакома. Издатели на это и рассчитывают (именно поэтому вы и читаете нашу книгу). К сожалению, «беременные» мужчины не всегда понимают, что их жены, как правило, ждут от них такого же интереса к подобной литературе, какой испытывают сами. Ваша супруга, возможно, будет задавать вам вполне логичные вопросы: «Разве ты не хочешь узнать о своем ребенке? Неужели тебе все равно?» Вы найдете с ней (и с нами) общий язык, если скажете просто: «Конечно, мне не все равно, любимая. Я, например, прочитал книгу „Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка“, которую считаю в высшей степени полезной для нас обоих». (Вот спасибо!)

Основная проблема, с которой сталкиваются родители, покупая и читая самые разнообразные книги, посвященные беременности и рождению ребенка, заключается в том, что у них возникает потребность как-то разобраться во всех обнаруженных противоречиях. Но если бы эти книги давали одни и те же советы, тогда зачем было бы покупать их все? Спросите об этом свою жену, и она скажет вам, что хочет знать все возможные ответы на свои вопросы. Мы можем гарантировать вам только одно: вне зависимости от того, сколько книг о беременности она прочитает, ни одна из них (даже наша!) не подготовит ее к удивительному опыту рождения ребенка. Но об этом мы более подробно поговорим в разделе, посвященном третьему триместру.

Питаемся правильно

Кормить беременную жену с ложки, конечно, необязательно. А вот проявлять искренне заинтересованное отношение к тому, что полезно для ее здоровья, необходимо: в этом случае ваша любимая будет знать, что вы принимаете в ее проблемах самое живое участие (даже если она не всегда будет слушать, что вы думаете по тому или иному поводу).

Стоит принять во внимание следующее: согласно результатам исследований, среди женщин, принимавших витамины за три месяца до наступления и в течение первых трех месяцев беременности, наблюдается гораздо меньше случаев родовых болезней и появления на свет детей с врожденными дефектами, чем среди тех, кто никаких витаминов не принимал. Посоветуйтесь с врачом. Если прием витаминов может положительно повлиять на ход беременности, не стоит от них отказываться.

В течение первого триместра утренняя тошнота, вечерняя тошнота и просто гормональные перегрузки могут привести к тому, что ваша «половинка» решит объявить самостоятельное питание вне закона и предпочесть ему внутривенное кормление. Вот когда вы должны блеснуть. Самым пылким, чувственным и любящим голосом, на какой вы только способны, напомните вашей жене, что когда ест она, ест и ребенок. А поскольку вы оба хотите иметь счастливого и сытого малыша – и так как только она может сейчас его кормить – ей все-таки нужно есть. Пусть плохо, пусть понемножку, но есть. Позаботьтесь и о том, чтобы ваша жена не сильно налегала на напитки, содержащие кофеин, или продукты с пищевыми добавками и консервантами. Чрезмерное потребление этих веществ может оказаться вредным для плода.

Напомните супруге, что она нуждается в большом количестве белка, который является строительным материалом для тканей. Белком богаты такие продукты, как рыба, мясо, птица, яйца, молоко, сыр и каши из цельного зерна (а в молоке и сыре к тому же много кальция, необходимого для формирования крепких костей). Листовые овощи, печень, яйца и картофель – это богатый источник железа. Если у вас возникнут какие-то вопросы, связанные с питанием во время беременности, их всегда можно обсудить со своим врачом.

Вы будете настоящим героем, если вам удастся убедить свою «половинку», что сейчас в ее жизни наступил такой момент, когда она не должна чувствовать себя виноватой из-за того, сколько она ест, и мучиться по поводу своего веса (главное – не забывайте об этом сами). Врачи считают, что женщина с нормальным весом за время беременности может набрать около одиннадцати с половиной килограммов. Поэтому если хочет, пусть ест пирожные.

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
Пока ваша жена ест за себя и за ребенка, будьте готовы с пониманием отнестись к ее стремлению съесть что-нибудь необычное. Я, помнится, однажды застал свою жену в гостиной – она хитро улыбалась и явно что-то прятала за спиной. После долгих уговоров и данного мной обещания не смеяться, она протянула мне... наполовину съеденную сырую картофелину. Увы, я не сдержал обещания и рассмеялся, поскольку мне действительно было очень смешно. Через мгновение картофелина пролетела в тридцати сантиметрах от моей головы, ударилась о стенку и разлетелась на мелкие кусочки. Мне потом пришлось убирать всю грязь, одновременно принося свои бесконечные извинения. В итоге мы помирились, поцеловались, и я пообещал ей, что у нас под рукой теперь всегда будет запас сырой картошки.

Да, беременных женщин тянет на необычную еду. Да, иногда они ведут себя странно и необъяснимо – и даже ставят других в неловкое положение. Один счастливый папа рассказал нам, как его жена неожиданно полюбила молоко, которое терпеть не могла до беременности. Жена настаивала на том, что ей нужно выпивать залпом целый литр (непреренно прямо из упаковки), даже тогда, когда у них были гости.

Жена другого нашего собеседника утверждала, что во время беременности у нее не возникало никаких необычных гастрономических желаний. На что ее муж отвечал: «Да, разумеется. Не считая тех пяти вечеров подряд, когда мы ели на ужин греческий салат с анчоусами».

Еще одна беременная женщина однажды упросила своего мужа отвезти ее в местный супермаркет, потому что она обязательно должна была поесть греческих оливок. Когда очередь подошла к кассе, оливки уже стали историей. Женщина застенчиво протянула пустую баночку с отвергнутой морковной начинкой кассиру – и тот зафиксировал покупку и пробил чек, даже не улыбнувшись.

Итак, еще раз повторим: балуйте вашу жену, соглашайтесь со всеми ее желаниями и безумными комбинациями продуктов, которые она якобы должна съесть во что бы то ни стало. Посматривайте только за тем, чтобы помимо этого она ела и действительно полезную для здоровья еду. И если у вас хватит духу, попробуйте разделить с ней трапезу, состоящую из соевого бифштекса и морской капусты. Кто знает, может, вам понравится...

Разговариваем с ребенком

По мере того как ваша жена будет увеличиваться в объеме (помните: никаких комментариев по поводу исчезнувшей талии!), вы обнаружите, что вас удивительным образом тянет разговаривать с ее животом. Многие исследования подтверждают, что ребенок, находясь в утробе матери, может слышать, и что все услышанное так или иначе влияет на него. Нужно отметить, однако, что пока ребенок не пройдет все те этапы развития, которые приходятся на первый и значительную часть второго триместра, скорее всего, он не услышит ни одного вашего слова. Но это вовсе не значит, что с ним не надо налаживать контакт. Поговорите с ребенком. Расскажите ему, что вы чувствуете, о чем мечтаете, как вам нравится ощущать, как он ворочается в мамином животе. Главное – не бормочите, а говорите громко. Можете иногда спеть ему что-нибудь. Все это – часть соединяющего вас процесса (который ваша жена, кстати говоря, осуществляет непрерывно в течение всей беременности). Обратите внимание на улыбку одобрения, озаряющую ее лицо каждый раз, когда вы разговариваете с ребенком.

Как мы уже отметили выше, разговоры с ребенком, находящимся в утробе, не проходят бесследно. Мы слышали историю об одном отце, музыканте по профессии, который на протяжении всей беременности жены постоянно играл на гитаре и пел свою любимую ирландскую песню «Мэгги» еще не родившемуся сыну. Чтобы ребенку было лучше слышно, он пел прямо в живот своей жене, как будто в микрофон. Результат оказался не совсем таким, на который надеялся любящий отец. После того как мальчик родился, каждый раз при звуках «Мэгги» он заходился в плаче. Зато когда в этой семье ожидали второго ребенка, отец исполнял свой репертуар, отступая от живота жены на пару метров, и впоследствии имел у ребенка гораздо больший успех.

Спешим вас обрадовать: беременность и секс совершенно не исключают друг друга! Более того, в вашей жизни сейчас может наступить второй «медовый месяц», поскольку теперь вам не нужно предохраняться. Ничто не мешает вам быть настолько непосредственными, насколько вам этого хочется. Хуже то, что в течение трех первых месяцев беременности ваша жена, скорее всего, не будет слишком расположена к занятиям любовью (что, согласитесь, не удивительно – учитывая все те изменения, которые происходят в ее организме). Не отчаивайтесь! Творческий подход к уходу, желание экспериментировать и немного авантюризма способны растопить сердце любой беременной женщины.

Если же вы видите, что расположение звезд не сулит вам секса – что ж, значит, какое-то время придется потерпеть. Не ропщите на судьбу, проявите внимание к внутреннему смятению, царящему в душе вашей подруги.

Некоторые мужья опасаются, что занятия любовью могут как-то навредить ребенку. Это фактически невозможно! Но если эта мысль отравляет вам или вашей жене все удовольствие от секса, посоветуйтесь с врачом. Ничего постыдного в этом нет: врачи и существуют для того, чтобы решать ваши проблемы.

И все же, что делать, если ночь за ночью ваша жена отказывается заниматься любовью? «У меня совершенно нет сил, – говорит она. – Лучше просто обними меня». Значит, придется поддержать свою «половинку»: гладьте ее живот и терпите. Но прежде чем вы решите, что занятия любовью должны быть преданы забвению на девять месяцев, мы должны сообщить вам хорошую новость: огромное количество беременных женщин во время второго триместра отмечают у себя повышенную сексуальность. Мы еще не раз вернемся к этой теме, а пока вам все же стоит настроиться на то, что, по меньшей мере, ближайший месяц будет посвящен не страстным объятиям, а нежным прикосновениям и словам поддержки и любви. Следует сказать несколько слов и по поводу массажа. Проконсультировавшись с известным ароматерапевтом Тарой Феллнер, мы выяснили, что беременным женщинам в период первого триместра следует избегать использования некоторых эфирных масел, а именно: масла аниса, арники, базилика, мускатного шалфея, кипариса, фенхеля, иссопа, жасмина, можжевельника, майорана, чернобыльника, мирры, орегана, мяты болотной и перечной, розы, шалфея, чабреца и зимолюбки (обращаем ваше внимание на то, что речь сейчас идет именно об эфирных маслах, а не о самих травах). Женщинам, у которых в прошлом был выкидыш, Феллнер также посоветовала избегать масел лаванды и ромашки. Чтобы исключить риск, вам необходимо не только не пользоваться непосредственно ни одним из вышеперечисленных веществ, но и обращать внимание на состав уже готовых массажных масел (он всегда указан на этикетке). Более подробно мы обсудим масла в разделе, посвященном второму триместру.

Поздравляем! Первый триместр позади

Если до сих пор вы внимательно читали нашу книгу, то, вероятно, уже успели применить полученные знания на практике и сделать для своей жены несколько приятных вещей, которые позволили бы ей понять, что и в горе, и в радости вы всегда будете рядом с ней. Вы были чутким и внимательным, ни разу не отозвались пренебрежительно о том, что ее беспокоило. Но скажите честно, сами-то вы как относитесь к необходимости оказывать жене все эти знаки внимания?

Один «беременный» мужчина по секрету рассказал нам, как они со своим старым приятелем, жена которого тоже была в тот момент беременна, встречались и обсуждали, что и как им приходится делать для своих жен. Они твердо знали, что нужно быть чуткими. Но никак не могли понять: «А что такого, собственно, произошло? Что за ерунда? Ну, она беременна! Почему это должно как-то изменить наши с ней отношения? И почему она на это рассчитывает?» Этот мужчина уверял нас, что ни он, ни его друг не были бесчувственными чурбанами, но тем не менее им никак не удавалось взять в толк, «с чего это беременные женщины вдруг начинают хотеть от своих мужей большего, чем обычно?»

Тем из вас, кто по-прежнему считает, что настойчивыми призывами внимательно

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru относиться к беременной жене мы создаем «много шума из ничего», предлагаем еще раз вспомнить, что же происходит в организме вашей любимой в течение первых трех месяцев беременности. И представить, насколько сильное воздействие оказывают на женский организм все те новые процессы, которые пришли в действие после того, как один из нескольких сотен миллионов ваших стремительных сперматозоидов оплодотворил ее яйцеклетку.

Запускается процесс клеточного деления, зигота начинает свое волшебное превращение в эмбрион, сдерживавшие гормоны ворота шлюзов открываются, и весь организм вашей жены получает основательную встряску. Малюсенькая клеточная масса умножается снова и снова...

Когда эмбрион достигает возраста двух недель, его длина составляет приблизительно 0,25 сантиметра. На четвертой неделе у вашего ребенка начинают формироваться глаза, на пятой неделе – нос. К шестой неделе рост вашего ребенка уже около 1,25 сантиметра. В период с десятой по двенадцатую неделю эмбрион переходит на следующий этап развития – теперь он называется «плод», и это уже целых 5 сантиметров! К концу первого триместра длина плода составляет 7,5 сантиметров, он непрерывно растет... и уже выглядит как ребенок. Многие органы все еще развиваются, а те, которые уже сформировались, работают на полную мощность.

Пока все эти удивительные вещи происходят внутри вашей жены, ее гормонам постоянно приходится работать сверхурочно, поддерживая необходимый для созревания ребенка темп развития. Это чем-то похоже на то, что делает дирижер, ведя оркестр от спокойного пианиссимо к ничем не сдерживаемому крещендо.

Вот что происходит в организме женщины с началом беременности. И, подобно дирижерской палочке, ваши любовь, уважение, поддержка, такт и понимание призваны помочь вашей «половинке» осуществлять плавные переходы от чудовищных грохочущих басовых нот к волнующим мелодичным переливам на три октавы выше – и обратно.

В это время у большинства женщин наблюдаются повышенная утомляемость, утренняя тошнота, рвота, набухание молочных желез, раздражительность и общая слабость. Некоторые ощущают повышенный сексуальный интерес, другие – полную потерю желания. Все эти изменения тяжелы не только для женщины, но и для вас. Больше всего на свете ваша жена хочет, чтобы вы были рядом с ней.

Информированность о сути происходящих в организме вашей жены процессов поможет вам осознать, почему она так быстро становится усталой, беспоконной, переменчивой, безрассудной, несдержанной, сердитой, голодной, равнодушной к вам, чересчур нежной с вами, а иногда готовой продать вас за сочный гамбургер. По общему признанию, постоянно проявлять участие и быть тактичным в такой ситуации непросто. Но знайте: любые свидетельства того, что вы пытаетесь помочь своей любимой в ее непростом положении, любые, даже самые незначительные уступки (на самом деле являющиеся для нее очень и очень значительными) ценятся ею гораздо выше, чем вы можете себе представить. И если ваша жена не выражает вам своей признательности словами, не сомневайтесь: она выразит ее своими действиями. Как поется в старой доброй песне ливерпульской четверки, «любовь, уважение и поддержка, получаемые вами, равны исходящим от вас любви, уважению и поддержке».

Как сделать ее счастливой

Чтобы помочь вам ответить на этот вопрос, мы выбрали наугад двенадцать женщин в первом триместре беременности и попросили каждую из них назвать одно действие, которое являлось для нее свидетельством заботы со стороны мужа и доставляло наибольшее удовольствие. Вот их ответы.

- ◆ Когда я забеременела, он купил мне красивое колечко.
- ◆ Каждый месяц, в тот день, когда я забеременела, он дарил мне цветы.
- ◆ Он взял на себя приготовление ужина. И скоро, похоже, будет готовить лучше меня.
- ◆ Он больше не позволяет мне стирать.

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru

- ◆ Он ходит со мной к гинекологу.
- ◆ По утрам, пока я сплю, он сам готовит себе завтрак.
- ◆ Пару раз в неделю мы ходим куда-нибудь ужинать, а еще он звонит мне каждый день с работы во время обеденного перерыва.
- ◆ После ужина он массирует мне спину и ноги.
- ◆ Он помогает мне по хозяйству.
- ◆ Он приносит домой готовый ужин из ресторана.
- ◆ Он занимается с детьми, когда приходит домой с работы.
- ◆ Как минимум раз в день он говорит, что любит меня.

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

Три месяца беременности прошло, но впереди еще шесть. Хотя возможно, вы этого пока не осознали и уже собираете чемоданы в роддом, полагая, что вот-вот выйдете на финишную прямую (простите, если слово «финиш» в данном случае показалось вам неуместным). Бросьте все эти сборы, на них еще будет уйма времени. С другой стороны, одна треть беременности действительно осталась позади, и в вашей жизни произошло много изменений.

Не волнуйтесь, вы к ним привыкнете. «Я сильный, я справлюсь. Я сильный, я справлюсь». А ведь у вас, между прочим, не самая сложная роль в этой пьесе. К счастью, постепенно ваша жена и ее организм тоже начинают приспосабливаться к беременности и учатся справляться со всеми возникающими сложностями. По крайней мере, ваша супруга наверняка привыкла к постоянным изменениям в себе. Например, если весь первый триместр ее тошнило по утрам, вы можете порадовать ее тем, что скоро она сможет сказать...

«Прощай, утренняя тошнота!»

Да-да, вы не ослышались: в большинстве случаев с началом второго триместра утренняя тошнота чудесным образом проходит, оставляя о себе одни воспоминания. Так было и у нас с Лорой. Впрочем, это не значит, что так бывает у всех. Мы слышали о женщинах, у которых утренняя тошнота во втором триместре как раз только начиналась. У других ее вообще не было, а третьи мучились токсикозом целыми днями, поэтому никак не могли понять, почему это называется именно утренней тошнотой. «Я постоянно чувствовала себя так, словно каталась на американских горках – то взлетала вверх, то падала вниз», – сказала нам одна беременная женщина. Вот слова ее «подруги по несчастью»: «Меня то и дело накрывало внезапно подступающими волнами», – и уж поверьте, она рассказывала не об отпуске на море.

Увы, никто не знает, как избежать утренней тошноты. Что поделаешь, такое состояние бывает, но ведь это часть процесса. Если вашу жену по-прежнему тошнит по утрам, слова сочувствия – это все, чем вы можете ей помочь. Холодный компресс и цветы тоже могут послужить утешением. Посоветуйте ей пить поменьше кофе и чая, поскольку эти напитки способствуют выработке кислоты. А вот есть лучше чаще, но маленькими порциями. Многим от тошноты помогает соленое (только пусть ваша жена им не слишком увлекается!), а некоторым из наших собеседниц облегчение в этой ситуации приносила регулярность питания. От утренней тошноты помогают и некоторые витамины, спросите о них у вашего врача. И не забывайте о единственном обнадеживающем аспекте проблемы: в большинстве случаев с началом четвертого месяца утренняя тошнота исчезает.

«Ты не толстая, ты просто беременна»

С наступлением четвертого месяца беременности перед вашей женой встает очередная проблема: по ее фигуре пока мало заметно, что она в «положении», но в то же время вещи сидят на ней не так, как раньше.

Самое время вернуться к вопросу о еде. Несмотря на то, что каждый здравомыслящий муж сам может догадаться, что от него требуется в данной

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
ситуации, все же отметим: следует поощрять стремление вашей любимой к здоровому питанию – это будет лучшим проявлением заботы о ней.

Вашей жене нужны продукты с высоким содержанием белка (для поддержания ее собственных сил и той жизни, которая в ней зародилась). Жирной пищи следует по возможности избегать. И помните, что есть часто и помалу и набрать одиннадцать с половиной килограммов за время беременности рекомендуется ей, а не вам! Ваша же задача – помочь жене не чувствовать себя виноватой из-за того, что она переедает.

Кроме того, ваша жена может начать употреблять больше жидкости. Поэтому держите в холодильнике запасы молока. В нашем доме, например, огромным спросом пользовались молочные коктейли и коктейли с мороженым.

Из соображений безопасности оставляйте на ночь свет в ванной и прихожей – на случай, если ваша жена проснется среди ночи, чтобы перекусить. Помните: чем лучше она будет себя чувствовать, тем меньше придется беспокоиться вам. Плюс к тому: она будет бесконечно благодарна вам за участие. Так что если вы стараетесь следовать нашим советам, мы можем гарантировать, что и спустя многие годы ваша жена будет рассказывать молодым беременным женщинам, какой вы замечательный, чуткий и понимающий муж.

Если ваша супруга постоянно переживает из-за своего «избыточного» веса, постарайтесь найти нужные слова, чтобы успокоить ее. Попытки просто «не замечать» лишних килограммов могут привести к обратному результату: она может подумать, что вам безразлична ее внешность, что вы больше не считаете ее привлекательной. Поэтому убедите ее в том, что набираемый вес делает ее еще красивее, потому что свидетельствует об удивительном и чудесном процессе, который происходит с ней... и с вами. Скажите, что это не ее килограммы, а вес вашего ребенка, и договоритесь, что займетесь ее фигурой после родов.

Во время обеих беременностей Лоры упругость ее увеличивающегося живота казалась мне очень чувственной. Впрочем, живот у нее рос очень медленно: Лора оказалась одной из тех женщин, которые с трудом набирают вес. Ее чрезмерно интенсивный обмен веществ моментально «съедал» все поступающие в организм калории, и нам приходилось в два раза сильнее налегать на сдобренные мороженым коктейли.

Один из наших знакомых, занимающийся ресторанным бизнесом, покупал своей беременной жене только такие овощи и мясо, которые были произведены натуральным образом, без использования всякой «химии». Он хотел быть уверен, что в организм его жены не попадут модифицированные гормоны, искусственные добавки и прочие «спутники прогресса» – и в результате цыпленок обходился ему в целых пятнадцать долларов. Что поделать – правильное питание крайне важно для беременной женщины! Попытки сэкономить на качественных продуктах могут сыграть с вами злую шутку. Кстати, в отличие от Лоры, жена нашего знакомого во время беременности без труда набирала вес: несмотря на все кулинарные изыски супруга, на завтрак она предпочитала белый хлеб со сливочным сыром. Мужу оставалось только контролировать, чтобы хлеб был хотя бы из цельной пшеницы.

Мораль всего вышесказанного заключается в том, что ваша жена не должна испытывать угрызений совести за каждый лишний съеденный кусок. Убедить ее в этом – ваша прямая обязанность. Однако мы вовсе не призываем вас к излишествам в еде:

это не принесет пользы ни матери, ни ребенку. И если у вашей жены не было проблем с весом до беременности, они не должны появиться сейчас. Так что если вам кажется, что ваша супруга слишком увлекается всякими вкусностями, попросите вашего врача поговорить с ней об этом. А сами просто будьте ей поддержкой и опорой.

И последнее замечание по поводу лишнего веса. Поймите, что те беременные женщины, которые пытаются контролировать свой вес, не позволяя себе поправляться ради приятного их взгляду отражения в зеркале, могут навредить своему ребенку. Слишком худощавые матери имеют тенденцию рожать нездоровых детей. Поэтому будущие мамы должны хорошо питаться. Но поскольку все беременные женщины отличаются друг от друга (точно так же как отличаются их беременности), убедитесь в том, что ваша жена получает достаточное именно для нее количество белка, питательных веществ, жиров, углеводов, витаминов

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru и микроэлементов, – и тогда вы будете твердо знать, что и ребенок обеспечен хорошим питанием.

В последние годы появилось много исследований, свидетельствующих о том, что жиры вредны для здоровья. Но мы не должны забывать, что они, помимо всего прочего, являются также важным источником энергии. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы в рационе вашей жены все-таки присутствовало какое-то количество жиров: важнейшие жирные кислоты полезны не только для нее, но и для ребенка. Приготовьте для вашей любимой сюрприз: угостите ее, например, мороженым, когда она меньше всего этого ожидает. Но при этом еще раз напомним: фокус в том, папочка, чтобы все подряд ела ваша жена, а не вы. Испытывать за компанию утреннюю тошноту – это одно, а набирать из этих же соображений вес – совершенно другое.

Что надеть?

Если ваша жена до сих пор пытается носить свою обычную одежду, перешивая вещи по мере необходимости, то ей, вероятно, приятно будет услышать от вас волшебные слова: «Давай пойдём и купим тебе что-нибудь новенькое!» Убедите вашу жену, что женщина, одетая в одежду для беременных, несет в себе некое сообщение, и вы хотите, чтобы весь мир знал, как вы гордитесь тем, что она беременна.

Моя жена – специалист по подержанным вещам. Ни один магазин секонд-хэнд не может оставить Лору равнодушной. По ее свидетельству, во многих из них продается в том числе и одежда для беременных. Это один вариант решения проблемы. Если у ваших друзей, братьев и сестер уже есть дети, вы можете стать счастливыми обладателями огромного количества полезных вещей, которые перейдут вам, так сказать, по наследству. Тем не менее, ничто не произведет на вашу жену большего впечатления, чем поход за покупками в магазин для будущих мам – и не предлагайте ей пойти туда самой, а идите вместе с ней и активно участвуйте в процессе примерки: это поможет ей почувствовать себя привлекательной.

Честно предупреждаем: одежда для беременных может быть дорогой (в этом смысле, впрочем, она мало отличается от обычной женской одежды). По словам одного из наших собеседников, первой его реакцией на вопрос жены: «Ну как тебе?» обычно было: «А сколько это стоит?» Конечно, денежный вопрос актуален, но, тем не менее, не стоит забывать о любви, поддержке и уважении. Возможно, лучше ответить так: «Сногсшибательно! Тебе очень идет! А ты уверена, что тебе действительно нужно платье от Версаче, чтобы ходить в нем на работу?»

Нужно заметить, что некоторые производители одежды для беременных выпускают модели, которые после родов могут быть ушиты по фигуре. Кроме того, вы будете приятно удивлены тем, насколько магазины, торгующие подобными товарами, следят за модой. В них можно найти очень красивые вещи для беременных дам, причем выбор довольно широк: джинсы, вечерние туалеты и, конечно, юбки и платья, в которых есть растягивающиеся вставки (они призваны сделать вещь удобной для вашей «половинки» с ее изменившейся фигурой). Продавцы в этих магазинах утверждают, что к ним часто заходят мужчины, которые лично выбирают одежду для своих жен. Но основными покупателями являются, конечно, сами беременные женщины, приходящие за покупками со своими мужьями. Так что доставьте удовольствие своей жене – сходите с ней в магазин одежды для беременных. И после того, как желаемая вещь перейдет в вашу собственность, не забудьте сообщить любимой, как потрясающе она выглядит в обновке. Учтите: беременные женщины часто чувствуют себя значительно лучше, когда знают, что хорошо выглядят.

Помогаем ей пройти через процедуру амниоцентеза

Если вашей жене больше тридцати пяти лет, во втором триместре врач, возможно, направит ее на амниоцентез. Этот анализ делают также в тех случаях, когда у беременной женщины бывают даже незначительные влагалищные кровотечения.

Амниоцентез, как правило, делают на 16–18-й неделе беременности. Маловероятно, что вам разрешат непосредственно присутствовать при этой процедуре, но имейте в виду, что ваша жена будет чувствовать себя гораздо

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
более уверенно, даже если вы просто подождете ее в коридоре.

Сама процедура заключается в следующем: через брюшную полость и стенку матки врач вводит в плодный пузырь иглу (обычно амниоцентез делают под местной анестезией), с помощью которой он берет образец околоплодной жидкости для дальнейших исследований. Для того чтобы убедиться, что плод, плацента и пуповина не повреждены в результате проведения амниоцентеза, одновременно с этим тестом проводится ультразвуковое исследование состояния внутренних органов.

Процедура амниоцентеза выявляет возможные врожденные дефекты плода или отклонения от нормы в его хромосомном строении, такие как синдром Дауна или серповидно-клеточная анемия[4]. Этот тест считается совершенно безопасным; при этом следует учитывать, что он является хирургическим вмешательством в организм и потому может вызвать у пациента неприятные ощущения и – в редких случаях – привести к осложнениям.

Факты говорят о том, что риск наличия хромосомных сбоев у детей, чьи матери забеременели после 35 лет, составляет 0,5 процента. Это значит, что у 99,5 процентов женщин этого возраста рождаются совершенно здоровые дети. Если кто-нибудь будет убеждать вас, что чем старше женщина, тем у нее больше шансов родить больного ребенка, не верьте: как правило, женщины под 40 рискуют в той же степени, что и молодые девушки. К такому же выводу пришли и специалисты-генетики, исследовав более 27 тысяч детей с врожденными дефектами.

Конечно, из каждого правила есть исключения, поэтому беременным женщинам старшего возраста врачи уделяют особое внимание. Амниоцентез – неприятная процедура, но с его помощью можно выявить существующие проблемы на раннем сроке беременности и принять соответствующие меры. Если ваша жена боится сдавать этот анализ, скажите ей, что понимаете и разделяете все ее страхи и беспокойства. То, что в подавляющем большинстве случаев амниоцентез проходит легко и не вызывает никаких осложнений, не дает вам права считать опасения жены безосновательными.

Когда будут готовы результаты теста (обычно на это уходит несколько недель), по которым можно судить, все ли у вас в порядке, доктор задаст вам нелегкий вопрос: «Вы хотите знать, мальчик у вас или девочка? Или, предположим, близнецы?» Дело в том, что, помимо диагностирования генетических проблем, амниоцентез позволяет точно установить пол младенца – или младенцев. «Двойня? У меня?!!» Так что если вы не хотите знать таких подробностей до родов, заранее предупредите об этом врача.

Другой распространенный, но не требующий непосредственного вмешательства в организм тест, который мы уже упоминали выше, это ультразвуковое исследование. По животу женщины, предварительно смазав его небольшим количеством проводящего желе, водят вперед и назад прибором, излучающим ультразвуковые волны, и – о, чудо! – на небольшом мониторе компьютера появляется изображение вашего ребенка в утробе матери. Он еще очень и очень мал, но вы можете различить его ручки и ножки, формирующийся позвоночник и бьющееся сердце. Это удивительное, потрясающее зрелище. Так что, папочка, не пропустите первый ультразвук вашей жены. Это одно из тех редких событий в жизни, которое останется в вашей памяти навсегда. Вы в первый раз увидите вашего ребенка! Только имейте в виду, что при рождении ваш малыш все-таки будет выглядеть совсем по-другому.

Ультразвук – это диагностический тест, который применяется для отслеживания хода беременности. С помощью ультразвука врач может определить, маточная у вас или эктопическая беременность[5], все ли органы плода функционируют и развиваются нормально, а также выявить многоплодную беременность. Процедура эта совершенно безопасная и безболезненная. И если все идет хорошо, не только вашей жене, но и вам, возможно, удастся взглянуть на это чудо.

Правда, надо признать, что моя жена Лора никогда не могла ничего разобрать в ультразвуковом изображении. Возможно, она смотрела на ультразвуковой монитор сверху вниз, что искажало ее видение.

Большинство ультразвуковых аппаратов выдают печатное изображение плода, а иногда даже делают видеозапись. Можете взять с собой видеокамеру – на тот случай, если у вашего аппарата не окажется подобной функции.

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
По большей части дородовые тесты обеспечивают вам обоим эмоциональное спокойствие. Они также предоставляют вам время для раздумий над тем, что делать в случае возникновения проблемы и необходимости принять сложное решение. Будьте всегда готовы подставить жене свое крепкое плечо, чтобы ей было легче пережить эти стрессовые ситуации. Вы также должны знать, что у вас есть право отказаться от этих проверок, если вы и ваша жена так хотите.

Родные – не обязательно враги

Выкиньте из головы все анекдоты о тещах. Скоро вам представится возможность на деле узнать, чего стоят родственники жены. Если до сих пор ваши отношения с тещей нельзя было назвать гладкими (сами знаете: «Пусть весь мир считает его идеальным мужем, но он все равно не стоит и мизинца моей девочки»), в ближайшие месяцы они могут измениться в лучшую сторону.

Основная масса беременных мужей и жен, с которыми мы беседовали, были приятно удивлены тем, что их тещи, тести, свекры и свекрови внезапно обнаруживали способность появляться именно тогда, когда в них возникала необходимость (причем как во время беременности, так и после родов). Подумайте сами: в ком еще, если не в них, вы найдете более заинтересованных, более любящих и заслуживающих доверия помощников?

Если у вашей жены хорошие отношения со своей матерью, значит, она имеет доступ к источнику бесценной информации. Безусловно, кое-что изменилось с тех пор, как ваша теща дала жизнь вашей жене, но в целом процесс остался тем же. Возможность поговорить по душам с кем-нибудь, кто уже прошел через это до тебя, чрезвычайно ценна.

Если же эти отношения оставляют желать лучшего, сейчас может быть самое подходящее время для их налаживания.

В большинстве случаев тещи совсем не похожи на злых мачех, а тести не имеют ничего общего с деспотами-королями из сказок. Они просто являются подходящим объектом для шуток. На самом деле, они желают только самого лучшего вам, вашей жене и вашему малышу и, скорее всего, будут действовать в соответствии с теми правилами, которые вы сами установите. Конечно, как мы уже отмечали, из каждого правила бывают исключения. Годами не складывающиеся отношения между людьми нельзя наладить за один день, так что будьте готовы к тому, что за родными женой вам тоже придется немного поухаживать. Спокойно и деликатно дайте теще понять, какой именно помощи вы от нее ожидаете. Вы будете поражены тем, насколько эффективно это сработает.

Будьте терпеливы со своими тещами, излишняя беспокойность и покровительственный тон которых обусловлен прежде всего их желанием обеспечить свою беременную дочь всем необходимым. Так же терпеливо придется относиться и к тестям, которые обычно стремятся принять самое активное участие в планировании нового бюджета вашей семьи и прикинуть, в какой школе «внучек» будет учиться и в какой институт он (или она) должен будет поступить. Общаться с чересчур активными родственниками действительно нелегко, но вы должны понять, что таким образом они просто выражают свое желание и внутреннюю потребность быть частью этого важного события – рождения их внука или внучки.

В принципе, тести воспринимают беременность дочери гораздо менее эмоционально, чем тещи. По мнению одного нашего знакомого психолога, мать ощущает инстинктивную связь с процессом родов своей дочери. Отец же, хоть и связан с дочерью родственными узами, хорошо помнит бесконечные «женские разговоры», в суть которых его не посвящали, фразы типа: «Папуля, я люблю тебя, но ты ничего не понимаешь в женских делах» – и поэтому предпочитает более сдержанную манеру общения. Конечно, иногда отношения «дочь – отец» не соответствуют этой модели, а, наоборот, полны близости и откровенности – в таком случае для зятя и тестя это тоже прекрасная возможность сблизиться (если только между ними не стоит серьезное чувство ревности).

Но все-таки встречи с родней – это, как правило, встречи с тещами. Если мать вашей жены принадлежит к тому типу женщин, представительницы которого излишне крепко привязываются к своим дочерям, когда те беременны, и немало вас этим раздражает, не перекладывайте на жену обязанность «перерезать

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru пуповину». Сделайте это вместе. Искренний разговор всегда оказывается эффективным. Слова должны помогать, и иногда даже действительно помогают.

Просто и уважительно объясните теще, как вы оба благодарны ей за то, что можете рассчитывать на нее, когда вам нужна помощь, но что прямо сейчас вам нужно другое. Не форсируйте события: не исключено, что ситуация наладится сама собой. Если же никакого улучшения не происходит, не спешите винить во всем жену. В конце концов, на месте тещи могла бы оказаться и ваша мать.

Сообщаем окружающим о своей беременности

Во втором триместре у вашей ненаглядной беременной «половинки», скорее всего, вырастет живот (хотя у матери Рона ничего не было заметно до шестого месяца – возможно, потому что она довольно высокого роста).

Нет никаких строгих правил относительно того, когда нужно сообщать окружающим о своей беременности. Многие пары просто не могут не поделиться такой новостью – как только случается задержка, они начинают обрывать телефоны. Другие сразу ставят в известность родителей, но ждут до второго триместра, чтобы сказать друзьям.

Некоторые из ваших друзей сами догадаются о том, что вы ждете ребенка, но вида не подадут, поскольку будут думать, что вы пока это скрываете. А некоторые, наоборот, тут же спросят: «Ребята, у вас что, ожидается прибавление в семействе?»

Начало четвертого месяца – самое подходящее время для того, чтобы официально сообщить о беременности окружающим, особенно если она уже и без того очевидна. Можно сделать это по телефону, можно разослать открытки с сообщением об ожидаемом событии и предполагаемой дате рождения ребенка, можно пригласить в гости друзей и родных или просто попросить близкого друга или подругу распространить столь радостное известие.

Хвастайтесь – но только если ваша жена считает это выражением одобрения и любви с вашей стороны. Стремление быть как можно более внимательным к желаниям вашей жены в тот период, когда в ее организме все пребывает в полном беспорядке, способно сделать ваши отношения спокойными и счастливыми.

Когда Лора в первый раз забеременела, я просто не мог держать такую новость в себе. Как только об этом узнали мы – об этом тут же знали все окружающие. Но, как мы уже сказали в разделе, посвященном первому триместру, в конце третьего месяца беременности мы потеряли этого ребенка, поэтому во время второй беременности уже не так спешили оповестить всех о грядущем событии. Возможно, мы стали суеверными, но вообще-то нам просто хотелось наверняка знать, что все хорошо, прежде чем сообщать родственникам и друзьям такую потрясающую новость. Кстати, заметим, что всякого рода суеверия всегда играли не последнюю роль во всем, что касается беременности.

Приметы можно знать, но не всегда в них стоит верить

Женщина, ждущая ребенка, во все времена и во всех культурах имела особый статус. Поэтому неудивительно, что существует так много примет и суеверий, связанных с беременностью и родами. Некоторые из них живы и по сей день. Но не верьте тем, кто говорит, что если поднять новорожденного ребенка высоко над головой, он вырастет высоким. Скорее всего, ребенок просто заплачет.

Большая часть передаваемых из поколения в поколение правил и обычаев, касающихся беременных женщин, не ограничивалась рекомендациями использовать при родах исключительно кипяченую воду и горячие полотенца; все гораздо сложнее: речь идет о том, как создать наиболее благоприятные условия для будущей матери.

В фольклорной традиции также отражены те правила, законы и странности – на нынешний взгляд – обычаи, которые регулировали обязанности вовлеченных в процесс рождения ребенка сторон.

К сожалению, в старину отец ребенка никак не участвовал в том, что касалось беременности и родов. Ему достаточно было проявить заинтересованное

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
отношение к самому факту появления наследника. Как только дело было сделано, ребенок переходил под юрисдикцию женщины.

- ▶ Во времена Генриха VIII мужчинам запрещалось входить в комнату, где происходили роды, до того момента, пока младенец не появится на свет.
- ▶ Эскимосам Гудзонова залива не разрешалось дотрагиваться до женщины во время родов.
- ▶ В племенах, проживавших в горных районах Уганды, мужьям не позволялось входить в дом в течение недели после рождения ребенка.
- ▶ В древнем Вавилоне многие женщины верили, что отцом их детей был месяц.
- ▶ Беременные женщины американских индейцев уходили в леса, чтобы там в одиночестве выносить своего ребенка, а мужчины ждали их возвращения в своих вигвамах. Именно это предписывал им существующий обычай.

Суеверия, связанные с беременностью

- ◆ Если живот у беременной женщины заостренный, то родится мальчик, а если округлый, то девочка.
- ◆ Если у беременной женщины ниже середины живота есть красная жилка, то у нее родится двойня.
- ◆ Давать клятву в суде для беременной женщины – плохая примета. (Англия)
- ◆ Плод вызывает роды, когда становится голоден. (Греция)
- ◆ Чтобы роды прошли без осложнений, беременная женщина, идя по дороге, не должна наступать на камни, веточки и прочие препятствия. (Восточная Сибирь)
- ◆ Дети, родившиеся у немолодых пар, станут выдающимися людьми.
- ◆ У женщины с удаленным левым яичником родятся только мальчики, а с удаленным правым – девочки.
- ◆ Во время родов надо положить на кровать нож, чтобы он «отрезал» боль.
- ◆ Если во время родов в комнате открыта дверь, роды проходят легко.
- ◆ В феврале рождается больше гениев, чем в любом другом месяце.
- ◆ Женщина, посидевшая на стуле, который недавно был занят беременной женщиной, тоже вскоре забеременеет.

В третьем триместре мы познакомим вас с суевериями, касающимися уже родившегося ребенка.

Вчера и сегодня

Вместо восходящих к библейским временам предрассудков и всяческих небылиц, связанных с вынашиванием ребенка, сегодня беременная женщина окружена нежностью и заботой. И происходит это не только благодаря достижениям медицины и других отраслей науки, но и потому, что современные отцы имеют больше веса в решении вопросов, касающихся рождения ребенка, чем имели их прадеды, чьи жены должны были проходить через родовые муки в одиночку. Поэтому когда кто-нибудь начнет убеждать вас, что в прежние времена отцовство доставляло куда меньше хлопот, обратите его внимание на то, чего были лишены вчерашние отцы, и постарайтесь сделать так, чтобы жена слышала ваши слова.

Участие вашего прапрадедушки в рождении вашего прапрадедушки было, скорее всего, ограничено оплодотворением яйцеклетки вашей прапрабабушки. Вас это может удивить, но поверьте нам на слово: еще несколько десятилетий назад отцы практически не имели отношения к процессу деторождения. То есть они, конечно, были рядом с женами и всячески их поддерживали, но делали это довольно отстраненно. Сам процесс вынашивания и рождения ребенка занимал их

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru не так сильно, как современных отцов.

Но то было тогда, а это – сейчас. Сегодня вы можете быть равноправным партнером в почетном деле вынашивания и рождения ребенка, а не просто оплодотворить яйцеклетку, а потом сидеть в сторонке и ждать, когда родится ребенок. Сегодняшние отцы гораздо более нежны и заботливы (и приносят гораздо больше пользы!), чем их деды и прадеды. Это вовсе не значит, что последние были невнимательны к своим женам – просто они вели себя точно так же, как и все остальные отцы в то время. Иных вариантов им и в голову не приходило.

Выбираем имя

Выбор имени для ребенка может происходить на любом сроке беременности, но имейте в виду, что сейчас (то есть во втором триместре), когда вы разговариваете с увеличивающимся животом вашей жены, малыш действительно может вас слышать. Не исключено, что вы уже знаете пол ребенка, и тогда, скорее всего, вам хочется обращаться к нему по имени. Так что если вы пока не решили, какое имя выбрать, теперь вам будет чем заняться.

Когда мы с Лорой впервые задумались об имени, то спросили совета у нашего друга, который уже прошел через все это несколькими годами ранее. По его словам, на вопрос об имени ребенка они с женой всякий раз уверенно отвечали: «либо Фифи, либо Пьер». На этом все расспросы заканчивались.

Мы взяли это на заметку и, когда кто-нибудь – например Сэм – спрашивал нас: «Ну и какие имена вам нравятся?», – отвечали: «Нам кажется, что ребенку, родившемуся в новом тысячелетии, хорошо бы дать имя Миллениум или Прогрессина. Они и современные, и звучат красиво». Как вы можете догадаться, наш ответ очень расстроил Сэма, который после этого несколько недель переживал, решив, что мы говорим всерьез. Зато это действительно избавило нас от расспросов. «Вы уже придумали имя? Как вы назовете ребенка? Может быть, в честь вашего замечательного дядюшки Алоизия? Или, например, одинокой тетюшки Руфины?..» Миллениум и Прогрессина помогли нам – и вам они тоже могут помочь.

Из разговоров с беременными женщинами мы поняли, что большинство из них хотят, чтобы решение относительно того, как назвать ребенка, было обоюдным. Все дискуссии на эту тему, как правило, вызывают массу эмоций – как признались нам некоторые наши собеседницы, это происходило даже в тех случаях, когда они с самого начала твердо знали, как назвать своего ребенка. Но поскольку эти дамы не хотели потом всю жизнь мучиться из-за мысли, что их мужа согласились с ними только из желания уступить, они выслушивали другие предложения, стремясь найти для ребенка такое имя, которое нравилось бы и им, и их супругам.

И вновь, как и во всех остальных случаях, решить проблему можно только с помощью взаимной любви, поддержки и уважения. Мы с Лорой договорились, что если кому-то из нас не нравится то или иное имя, мы вычеркиваем его из списка. Оно могло быть внесено туда опять, но одного голоса «против» было достаточно, чтобы отказаться от него.

Вам нужно выбрать такое имя, которое нравилось бы вам обоим и, конечно же, устраивало вашего ребенка. С чего начать? Возьмите блокнот и карандаш – и начинайте писать. Займитесь этим вместе. Наверняка вы оба в глубине души знаете, какие имена вам особенно нравятся – вот с них-то и следует начать обсуждение.

Вычеркните из списка смешные имена. Потом разберитесь с именами, имеющими различные варианты. Слишком редкие и экзотические имена, как правило, оказываются тяжелой ношей для ребенка – хотя решать, конечно, вам.

Превратите это в игру. Предлагайте имена по очереди. Когда исчерпаете свой запас имен, можете заглянуть в книги об именах. Вас привлекает жизнь звезд? Тогда полистайте газеты и журналы, посвященные кино, телевидению, шоу-бизнесу.

Если и после этого вы не найдете имя, которое бы вам понравилось, вероятно, его просто не существует, но в любом случае вам стоит продолжить поиски.

В рекламном бизнесе, которым я (Сэм) занимался большую часть жизни, мы

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru часто проводили так называемые «мозговые штурмы». Это такой групповой метод решения сложных проблем, суть которого заключается в следующем. Все участники проекта собираются вместе и пытаются придумать гениальный ход для какой-нибудь рекламной кампании или слоган для определенного продукта заказчика. К обсуждению принимаются все идеи. Критика не допускается. Порой нам приходилось провести несколько таких совещаний, прежде чем рождалась идея, которая понравилась бы всем до единого.

Тот же самый метод можно использовать и при выборе имени для вашего ребенка. Согласитесь с предложением! Полюбите его! Не торопитесь с решением! Целый триместр или даже вся беременность может пройти, прежде чем вы определитесь с именем. Это совершенно нормально. Можете даже попросить ребенка в утробе реагировать на имена толчками. Один толчок значит «да», два – «нет». А пока суть да дело, зовите ребенка просто «малыш»... или «малышка».

Будьте готовы также к тому, что на вас обрушится лавина предложений, касающихся выбора имени. Вы обнаружите, что все ближайшие родственники и друзья стремятся вам помочь (и у каждого готов свой вариант имени!), даже если сами вы считаете, что их помощь только мешает. Как правило, недостаточно просто щелкнуть пальцами, чтобы назвать ребенка... поэтому проявите терпение по отношению к жене, пока она будет увлечена поиском имени. Не сомневайтесь: супруга оценит вашу внимательность по достоинству.

Когда вы придете к общему мнению, не советуем вам обсуждать его с друзьями и родственниками до того, как ребенок родится и будет зарегистрирован. Это поможет вам избежать критических замечаний по поводу вашего выбора – после того, как ребенок родится, никто не скажет, что ему не нравится имя, которое вы выбрали (по крайней мере, вам в лицо!).

Еще раз о беременности и сексе

Секс во время беременности? Возмутительно! Невероятно! Потрясающе!

Скорее всего, вы несколько озадачены, если не совершенно сбиты с толку вопросом, нужно ли избегать секса в этот волнующий период. В древние времена представители многих культур ответили бы вам однозначно: «Никакого секса во время беременности», но сегодня ни в одной культуре или религии не существует по этому поводу строгих законов. Так что этот вопрос предстоит решать вам, вашей жене и вашему врачу.

На страницах этой книги мы уже касались темы секса, а сейчас хотим познакомить вас с точкой зрения специалистов (и взглядами некоторых «дилетантов») на эту очень важную проблему.

Линдсей Р. Кёртис и Мэри К. Биард в книге «Я беременна, и мне это нравится» пишут: «Половые сношения во время беременности абсолютно нормальны и даже полезны для вас обоих».

С этим совершенно согласны Арлин Айсенберг, Хайди Айсенберг Муркофф и Айсенберг Хафавей, авторы книги «К чему готовиться, ожидая ребенка». В главе «Переход от секса ради продолжения рода к сексу ради удовольствия» они пишут: «Для них (беременных пар) секс впервые за многие месяцы или даже годы становится развлечением».

По мнению Армин А. Бротт и Дженифер Аш, изложенному в книге «Будущий отец», вам совершенно нечего бояться. Ребенок надежно защищен от внешних воздействий амниотическим мешком, наполненным околоплодной жидкостью. Если ваш доктор не говорит «нет»... Дерзайте!

У одной из пар, с которой мы разговаривали, имелись расхождения во мнениях по поводу секса во время беременности. Мужчина, явно шутя, заявил, что одного раза в триместр ему вполне хватало, тогда как его жена отметила, что это было не совсем так, потому что ее сексуальный аппетит во время беременности явно возрос. Она заверила нас, что ее муж никогда не высказывал неудовольствия, если они занимались любовью несколько чаще, чем раз в триместр.

Одна беременная женщина рассказала, что во время второго триместра она

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru испытывала сильный дискомфорт и даже боли. По ее словам, казалось, что муж чувствует ее боль вместе с ней, поэтому они довольствовались только объятиями и прикосновениями. Несмотря на то, что женщину одолевало сильное сексуальное желание и ее муж знал, что опасаться абсолютно нечего, он терпеливо ждал окончания ее недомоганий. Когда же, наконец, она почувствовала себя лучше, то стала преследовать его днем и ночью. Она поклялась, что выжала мужа, как лимон, и была благодарна ему за то, что он постарался соответствовать ее запросам.

Другая беременная женщина вспоминала, что они с мужем долго пытались забеременеть, и секс начал казаться им скорее рутинной работой, чем удовольствием: они постоянно сверялись с календарем, измеряли температуру, пользовались таблицами и т. д. и т. п. Но как только она забеременела и необходимость думать о результате отпала, секс стал для них с мужем источником более волнующих и разнообразных ощущений, чем когда-либо прежде.

Одна из беременных пар, с которой мы беседовали, настоятельно просила нас передать читателям, что «если они не воспользуются всеми преимуществами беременности, то лишат себя величайшего чувственного опыта в жизни». Эта пара заявила, что секс в это время был прекраснее, чем в медовый месяц, ведь им абсолютно ничто не мешало. Секс во время беременности освободил их тела так же, как и их разум, и они с нетерпением ожидали следующей беременности.

Несколько моментов, о которых вам не нужно беспокоиться: вы не навредите ребенку; ребенок не может схватить вас; вы не станете более беременными, чем уже есть. Если в глубине души вы все еще в чем-то сомневаетесь, приводим для вас высказывание доктора Стефана В. Либа, директора женского Оздоровительного центра в Санта-Монике, штат Калифорния:

«Сексуальные отношения во время беременности неизменно остаются предметом дискуссии как среди врачей, так и среди неспециалистов. Мнения, высказываемые подчас некоторыми работниками здравоохранения, бывают основаны на анекдотах и мифах, а не на научных исследованиях. И в этом нет ничьей вины: отсутствие научных исследований на данную тему вынуждает врачей, консультирующих беременных женщин, придерживаться в этом вопросе самых разнообразных взглядов.

Супружеские пары часто вступают в беременность с различного рода предубеждениями, например: „Моя подруга или мама сказали, что если мы будем заниматься любовью во время беременности, у меня может случиться выкидыш“, „Мы можем повредить ребенка, вызвать преждевременные роды, заразить ребенка“ и т. д. и т. п. Иногда бывает и так, что именно мужчина не может заниматься сексом со своей беременной женой, потому что стыдится делать „это“ при малыше.

Вообще совершенно нормально иметь сексуальные отношения примерно до тридцать седьмой – тридцать восьмой недели беременности, после этого срока возникает большая вероятность того, что занятия любовью могут привести к преждевременному разрыву плодных оболочек. Эта ситуация может повлечь за собой необходимость искусственного стимулирования родовой деятельности, чтобы избежать инфицирования ребенка, находящегося в матке.

Конечно, есть обстоятельства, при которых половые сношения может запретить врач, наблюдающий за беременной. Например, если у женщины уже были ранние выкидыши; если у пациентки наблюдается беспричинное вагинальное кровотечение или кровотечение вследствие угрозы прерывания беременности; в случаях предлежания плаценты (состояние, в котором плацента перекрывает внутренний зев шейки матки), преждевременного раскрытия шейки матки, фибромы матки, угрозы преждевременных родов или их наличия в прошлом, угрозы преждевременного разрыва плодного пузыря, многоплодия и т. п. Если женщине поставлен один из вышеперечисленных диагнозов, прежде чем заниматься любовью, ей следует проконсультироваться с врачом.

Если же беременность женщины проходит совершенно нормально, нет никаких причин для того, чтобы она перестала наслаждаться сексуальными отношениями большую часть этого срока».

Для нас с Лорой секс во время беременности стал уникальным чувственным опытом. После того как я намазывал кремом ее округлый твердый живот, чтобы ее кожа была эластичной и могла растянуться без рубцов, обнаружилось, что

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
другие части ее тела тоже нуждаются в смазывании... Конечно, по мере того, как шло время, Лора увеличивалась в размерах, поэтому главной проблемой становился вопрос удобства. Но если вы лишены предрассудков, поиск новых поз может превратиться в увлекательное занятие.

Если только ваши внутренние убеждения не накладывают запрет на секс во время беременности, против него нет никаких аргументов. Теперь вам не нужно предохраняться, и ваша жена, может быть, изобретет нечто новенькое сама, а может, просто будет рада вашим свежим идеям.

И не удивляйтесь, если ваша жена будет не прочь заняться любовью до того самого момента, когда настанет пора рожать. Кстати, мы слышали о том, что сперма имеет свойство стимулировать начало родов у женщин с перенесенной беременностью. Бабушкины сказки? Возможно. Мы просто хотим объяснить вам, что нужно наслаждаться ситуацией до тех пор, пока она приносит вам удовольствие и не причиняет неудобств.

Мораль. Как неоднократно говорила мне Лора, «любовью можно заниматься разными способами, и не все они предполагают половое сношение». Если ваша беременная жена потеряла интерес к сексу, не пропускайте эти страницы и не относитесь к чужому опыту скептически. Будьте нежным, добрым и полным сочувствия, ведь грубость и напористость могут только усугубить ситуацию.

«Нет, это не растяжки!»

Женщины обычно очень переживают по поводу растяжек (иначе называемых «полосами беременности»). Да и как тут не переживать? К вашему сведению (и пусть ваша жена знает, что вы в курсе дела), растяжки появляются у 99 процентов беременных женщин, даже у энергичных молодых девушек пятнадцати-шестнадцати лет. Причиной этого является увеличение веса и объема тела.

Даже если вы настолько тактичны, что пытаетесь их не замечать, растяжки все-таки имеют место быть. Они неизбежны. Но если вы будете относиться к ним спокойно, это поможет вашей «половинке» преодолеть ее собственные комплексы.

Растяжки могут появиться в любое время. Мы беседовали с одной женщиной, которая столкнулась с этой проблемой где-то между пятым и седьмым месяцами беременности, и она рассказала нам, что ее замечательная свекровь купила для нее в аптеке какой-то бальзам под названием «Мамин друг». Несколько раз в день женщина втирала его себе в живот – туда, где появились первые растяжки. Судя по аннотации, бальзам должен был глубоко впитываться в кожу и делать ее эластичной – и действительно, благодаря ему растяжки стали менее заметными.

Ассортимент масел и бальзамов для беременных поистине огромен. Наш ароматерапевт Тара Феллнер рекомендует использовать во втором триместре эфирные масла розы, розмарина, лаванды, герани, имбиря, розового грейпфрута, кориандра, мускатного ореха, мандарина, нероли и иланг-иланга. По ее словам, для предотвращения растяжек особенно подходят нероли и мандарин (до десяти капель на 30 грамм основы, в составе которой должно быть масло вечерней примулы или плодов шиповника), а также масла розы, стирального дерева и голубой ромашки. Кроме того, Тара рекомендует втирать препятствующие появлению растяжек масла и в спину. С другими ее советами вы сможете ознакомиться в разделе, посвященном третьему триместру.

Что касается самого процесса втирания масла – это ваша почетная обязанность. Между прочим, очень захватывающее мероприятие, которое к тому же может быть и невероятно чувственным. В любом случае, это отличный способ ежедневного общения с вашей любимой... и вашим малышом. От тех растяжек, которые уже появились, избавиться, конечно, не удастся, но зато вы сможете сделать так, чтобы жена не слишком из-за них расстраивалась. Кроме того, растирание маслом обеспечит вашей супруге хорошее самочувствие.

Втирая масло или бальзам в живот вашей жены, вы заодно сможете сделать ей нечто, превосходящее все виды ухаживания, то есть массаж. Это чувственно. Это создает ощущение комфорта. Это, в конце концов, чертовски приятно. Массаж словно говорит вашей супруге, что вы целиком принимаете ее, заботитесь о ней, знакомитесь с ее изменяющимся телом, лаская его нежно и с любовью.

Массаж может дать партнерам ощущение большей близости и взаимопонимания. На смену мрачным мыслям и опасениям вашей жены приходят радость и любовь к вам, потому что она понимает, что вы руководствуетесь неподдельной заботой и стремлением доставить ей удовольствие.

Массаж возбуждает и вызывает настолько близкие к оргазму ощущения, насколько это вообще возможно без секса. Массаж дарит хорошее самочувствие. Массаж приносит радость. Массаж успокаивает. Вы полюбите массаж. Она полюбит массаж. В общем, как вы уже поняли: мы настоятельно рекомендуем вам эту процедуру.

Мы также слышали, что бороться с растяжками помогают ванны со специальными, в том числе и минеральными маслами для ванн. И еще: если ваша жена загорает на солнце, не прикрывая места, где появились рубцы, те могут стать менее заметными или даже вовсе исчезнуть. Во время нашей первой беременности Лора принимала солнечные ванны – и, кажется, это помогало. Все лето напролет она валялась на солнце в бикини – да-да, именно в бикини – и пеклась под его лучами. Ее темный, загорелый живот выглядел просто восхитительно – и очень сексуально! Конечно же, принимая во внимание ультрафиолетовые лучи и опасность возникновения рака кожи, необходимо следить за тем, чтобы перед приемом солнечных ванн обязательно применялись солнцезащитные средства.

Ваша жена и физические упражнения

Прежде всего мы хотим, чтобы вы поняли: физические упражнения – это всего лишь упражнения, а не тяжелый труд!

Физическим упражнениям во время беременности следует, безусловно, сказать «да». А вот чрезмерно активным упражнениям, таким как прыжки с парашютом, катание на лыжах, альпинизм, подводное плавание с аквалангом, – «нет, нет и еще раз нет». Слишком энергичные движения могут повредить плоду, поэтому позаботьтесь о том, чтобы ваша жена их избегала, пусть лучше делает зарядку. Только сначала посоветуйтесь с врачом. Если у будущей мамы нет проблем, связанных с беременностью, или каких-либо других противопоказаний, физические упражнения в этот период считаются безопасными и полезными для здоровья.

Ваша жена будет чувствовать себя гораздо лучше, если время от времени вы будете упражняться вместе с ней. Беременным мужчинам тоже полезна физическая активность. Вы не прогадаете, занявшись ходьбой, велоспортом, плаванием, танцами и даже теннисом (можно играть пара на пару). Или попросите врача посоветовать и вам несколько упражнений из курса аэробики.

Кстати, если вашей супруге не назначили специальный физкультурный комплекс для беременных, постарайтесь купить для нее видеокассету именно с таким курсом. Видеоряд значительно облегчает освоение упражнений, и вообще заниматься аэробикой в компании, пусть даже виртуальной, гораздо веселее.

Работая над этой книгой, мы познакомились с одной парой, которая во время беременности занималась физической подготовкой очень и очень серьезно. Каждый вечер они запасались огромной порцией попкорна, ставили кассету с упражнениями и, глядя на экран и аппетитно хрумя кукурузой, тренировались в поднимании руки от миски ко рту.

Существует одно специальное упражнение, которое каждая беременная женщина должна начать выполнять как можно раньше. Это упражнение Кегеля, которое укрепляет мышцы таза и улучшает циркуляцию крови в промежности, то есть между влагалищем и анусом.

Почему это важно? Во время родов промежность часто рвется или ее специально рассекают. Поэтому чем более эластичной она будет, тем больше шансов обойтись без разрывов. К тому же тренируемые мышцы – мышцы тазового дна – поддерживают матку, которая является домиком вашего малыша.

Выполнять упражнение Кегеля очень просто. Ваша жена напрягает мышцы тазового дна – те, которые мы используем для того, чтобы остановить

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
мочеиспускание. Она сильно сжимает их в течение десяти-двенадцати секунд, а потом отпускает. Эффект упражнения Кегеля зависит от постоянных тренировок, поэтому почаще напоминайте о нем жене. Один наш знакомый достиг в этом деле совершенства, развесив по всему дому записки со словами: «Еще по Кегелю, дорогая?» Не бойтесь показаться занудой – ведь вы просто заботитесь о ней.

Праздник живота продолжается

Обратимся к этой теме в последний раз, ведь мы уже рассказали все что могли, об изменениях в рационе вашей жены. Теперь давайте посмотрим правде в глаза: вам, наверное, кажется, что ваша беременная жена только и делает, что ест. Но ведь мы с вами уже знаем, что если жена ест часто и понемножку – это далеко не худший способ питания для вашего ребенка. И вам придется с этим смириться: страсть вашей «половинки» к богатой калориями пище и сумасшедшим комбинациям продуктов пока не собирается ослабевать. Когда она будет утолена, все встанет на свои места.

Авторы многих издаваемых сегодня книг пытаются объяснить своим читателям причины, по которым беременных женщин так тянет к необычной еде или строго определенным продуктам... Но ни в одной из этих книг не сказано, почему же все-таки вашу любимую тянет именно на это, а ни на какое-нибудь другое блюдо. Вы, конечно, можете развлечь себя чтением подобной литературы, но не думайте, что в ней вы найдете исчерпывающие ответы на свои вопросы.

Попытайтесь все-таки отговорить супругу от употребления в пищу острых блюд и приправ. Черный и красный перец, бекон, хот-доги, копченые колбасы, алкоголь и прочие «горячительные» блюда и напитки внесут хаос в пищеварительную систему вашей жены – и вам придется искать ей «Маалокс» на закуску.

Если приготовлением пищи в вашей семье обычно занимается жена, можете предложить ей разделить эту почетную обязанность на двоих. Подобное проявление заботы с вашей стороны будет очень уместным. Никаких кулинарных изысков не требуется! Как известно, все гениальное просто, поэтому самые элементарные блюда часто производят наибольшее впечатление. И вообще: если вы изъявите готовность заняться ужином, то наверняка настолько поразите этим свою жену, что за столом она будет думать о том, какой вы у нее замечательный, а не о том, что это вы такое состряпали. В приготовлении вами домашнего ужина для жены есть и еще один плюс: вы точно знаете, что ваша любимая женщина получит все самое вкусное и питательное. Только будьте внимательны, выбирая продукты.

И помните, что не стоит исключать из рациона соль. В книге «Что должна знать каждая беременная женщина» Гейл Сфорза Брюэр и Том Брюэр пишут: «Беременность – это такое состояние, в котором организму, чтобы оставаться здоровым, все же требуется некоторое количество соли».

Как мы уже говорили, для беременной женщины очень важны витамины. Конечно, сбалансированная диета обеспечила бы вашу жену всеми необходимыми витаминами, но разве может женщина следить за диетой, если ей постоянно хочется чего-нибудь особенного?

Вот тут-то и наступает ваш звездный час. Вас же не затруднит присматривать за тем, чтобы ваша жена принимала витамины? Маленькие упаковки – это то, что надо. Выставьте их на видное место. И не забудьте предварительно спросить у врача, какие именно витамины и минералы нужны вашей жене для здоровой беременности. Скорее всего, он ответит, что необходимы витамины А, D, E, C и витамины группы B, плюс фолиевая кислота.

Все вышесказанное ни в коем случае не должно навести вас на мысль, что вам следует осуществлять бдительный контроль за беременностью вашей жены. Все, о чем мы тут пишем, – это просто наши предположения, варианты того, как вы можете участвовать в ее беременности. Воспринимайте эту информацию как советы и предложения, а не как набор строгих правил. Что бы вы ни делали для своей «половинки», она будет знать, что вы заботитесь о ее благополучии и стремитесь помочь всегда, когда это в ваших силах. Она будет тронута тем, что вы ее балуете, даже если не выразит вам этого словами.

Вы можете собой гордиться!

Наши поздравления! Второй триместр беременности подошел к концу. Давайте посмотрим, что же происходило все это время в организме вашей жены. Обратимся к фактам. С двенадцатой недели плод может передвигаться в плодном пузыре. К шестнадцатой неделе его длина достигает 6 сантиметров.

К пятому месяцу беременности плод выглядит уже совсем как человек: его руки, ноги и голова полностью оформились, он способен сосать и глотать.

Сердце плода теперь совершает около 120–160 ударов в минуту. К концу пятого месяца рост вашего ребенка составит 25 сантиметров; малыш станет достаточно сильным, чтобы мама могла чувствовать его движения – вам с женой наверняка понравятся эти ощущения. В конце пятого месяца на голове вашего ребенка начинают расти волосы, он выглядит почти совсем как новорожденный, что вызывает у вас массу эмоций. Справляться с все возрастающей психологической нагрузкой вам помогают уважение, любовь и взаимная поддержка.

Вы можете без конца восторгаться тем, как плод становится на какое-то время активным, а потом затихает (как правило, ребенок начинает больше двигаться после того, как ваша жена поест). На шестом месяце все части тела ребенка хорошо различимы. Длина плода превышает 30 сантиметров, а весит он уже более 700 граммов (в зависимости от того, как быстро растет).

Несмотря на то, что он все еще очень маленький, к концу второго триместра малыш фактически способен выжить за пределами матки. Будущая мама, возможно, испытывает некоторые неудобства, но ребенок чувствует себя просто великолепно.

Как сделать ее счастливой

Теперь мы выбрали наугад двенадцать женщин уже во втором триместре беременности и попросили каждую из них выделить какое-нибудь одно действие, являющееся свидетельством заботы со стороны мужа и доставляющее ей наибольшее удовольствие. Вот их ответы.

- ◆ По вечерам и в выходные он занимается нашим двухлетним ребенком. А еще он всегда ходит со мной к врачу.
- ◆ Я не совсем хорошо себя чувствую в последнее время, так что он присматривает за детьми, ходит за покупками и готовит.
- ◆ Он делает мне восхитительный массаж.
- ◆ Он удовлетворяет все мои гастрономические фантазии и даже сам иногда присоединяется ко мне.
- ◆ Он купил электрический массажер и каждый день делает мне массаж. Он очень хорошо понимает мое состояние.
- ◆ Он ходит со мной к врачу и выполняет почти всю работу по дому.
- ◆ Иногда он подменяет меня на кухне. И еще делает мне отличный массаж.
- ◆ Каждый вечер он массирует мне ноги.
- ◆ Он часто целует и обнимает меня – и мой живот.
- ◆ Когда я себя плохо чувствую, он отпрашивается домой с работы.
- ◆ Он держит меня за руку, куда бы мы ни пошли, и покупает мне все, что я ни пожелаю.
- ◆ Каждый день он готовит мне завтрак. И сам стирает.

ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

Конечно, я по-прежнему люблю тебя

Вот вы и добрались до третьего триместра. Можно со всей уверенностью

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru предположить, что ваша жена к этому моменту просто расцвела, а все вокруг говорят, что она очень хорошо выглядит. И только она сама так не считает, мучаясь сомнениями, приятно ли вам будет появляться на людях с раздувающейся беременной женщиной. Она несчастна. Она считает, что вы разлюбили ее, и наотрез отказывается верить, что сможете когда-нибудь полюбить вновь!

Такое случается. Если это произошло в вашей семье, не стоит относиться к подобным переживаниям вашей жены как к какой-то бессмыслице. Для нее они совершенно реальны. И вы просто обязаны дать ей знать, что понимаете, как ей бывает грустно и одиноко. Будьте внимательны к мыслям и чувствам вашей «половинки» и почаще рассказывайте ей, как она вам нравится такой.

Внушите вашей жене, что она просто светится изнутри. Покажите ей работы Рембранта, Боттичелли, Рубенса, Пикассо, Яна Ван Эйка, Вермеера и других художников, считавших, что беременные женщины красивы особенной, волнующей красотой, и вписавших их в историю.

Посмотрев полотна этих мастеров, ваша жена убедится в том, что искусство на ее стороне. Если и после этого она не выйдет из состояния подавленности, примите вместе с ней ванну... вы понимаете, о чем идет речь?

В глазах многих наблюдателей беременные женщины действительно излучают особое сияние. Не только художники, но и писатели посвящают свои произведения беременным женщинам. В книге Дана Гринбурга «Исповедь беременного отца» автор описывает момент, когда он, заметив, как его жена разглядывает в зеркале свое обнаженное тело, не смог удержаться от того, чтобы не сказать ей, как прекрасно она выглядит и как сильно он ее любит.

В разделе, посвященном второму триместру, мы уже упоминали о том, как Лора провела большую часть лета – на которое пришлось второй и начало третьего триместра ее беременности – на берегу моря в бикини. Эту историю я готов рассказывать снова и снова! Лора тогда являла собой символ красоты, чуда и великолепия беременности. Ее можно было разглядывать бесконечно – и все равно лично для меня она оставалась загадкой.

Переживания по поводу внешности могут рассеяться, если вы поведете себя правильно. Если вы видите, что сейчас ваша жена не в восторге от своей внешности, убедите ее в том, что состояние беременности открывает в ней какую-то особую красоту, и что вы любите ее за это еще сильнее. Обнимите ее. Приласкайте ее. Погладьте ее живот. Поцелуйте ее. Проявите внимание. Ей нужны ваши комплименты! Скажите их ей. Скажите ей, как она красива. Повторяйте это снова и снова.

И снова об инстинкте гнездования

Вы уже, несомненно, догадались, что строительством «гнезда» ваша беспокойная супруга собирается заниматься все девять месяцев беременности. Процесс начался в первом триместре и продолжается по сей день. Чем ближе время рождения ребенка, тем непоколебимее становится ваша жена в своей решимости расставить все по своим местам.

Не пытайтесь ее контролировать, не настаивайте на том, чтобы все было по-вашему. Пусть делает так, как считает нужным. В конце концов, вам же лучше: не нужно принимать решения и нести за них ответственность. И вообще, попробуйте взглянуть на происходящее свежим взглядом – и вы увидите, что все эти бесконечные перестановки даже забавны. Они чем-то напоминают собирание мозаики, когда общая картина постоянно меняется по мере того, как вы добавляете ту или иную деталь. Представьте, в какой восторг придет ваша жена, когда вы предоставите ей полную свободу действий и начнете выражать одобрение всем ее идеям!

Помогите ей сделать ремонт и переставить вещи в детской или в той части комнаты, которая будет отведена малышу. Если вы не можете удержаться от советов, а жена в итоге им следует, ни в коем случае не говорите: «Я же так и предлагал!»

В большинстве беременных семей за пару месяцев до родов принято устраивать вечеринку, посвященную рождению ребенка. В отличие от предсвадебного

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
мальчишника и девичника, организация этого мероприятия должна стать вашим общим делом.

Помнится, когда мы устраивали такую вечеринку, наши неугомонные друзья решили помочь нам и организовали различные игры для гостей. Праздник явно удался! Особенно приятно было получить столько чрезвычайно практичных подарков.

В результате проведения подобной вечеринки вы станете обладателями такого количества детских вещей и прочих предметов для новорожденных, что сможете заставить ими не одну, а две детских комнаты. Вам наверняка подарят столик-трансформер, манеж, детское кресло для машины, высокий стульчик, ходунки, пеленки, памперсы, одеяльца, распашонки, ползунки и море всякой другой одежды. Если вашей жене хватит терпения, займитесь покупками только после этого праздника, чтобы у вас в итоге не оказалось двух одинаковых вещей.

Когда ваша супруга наконец решит, что все расставлено по местам (хотя полностью быть уверенным в том, что никаких новых изменений не последует, все же нельзя), самое время пойти с ней за покупками и приобрести коляску, наклейки и плакаты для комнаты вашего ребенка – словом, все то, что говорит: «Это комната нашего малыша». Поход по магазинам – отличный способ прогуляться вместе и хорошо провести день. Помните, что вам недолго осталось быть вдвоем.

Если вы уже знаете пол вашего ребенка, то можете определиться с цветом обоев для детской комнаты (кстати, проявите осторожность и ограничьте участие жены в ремонте: запах краски и химикатов может оказать отрицательное воздействие на развитие ребенка). Только убедитесь в том, что вам не придется перекрашивать комнату дважды – на это может не хватить ни времени, ни сил.

Но будьте готовы снова и снова передвигать кровать и перевешивать светильники, а также все, что только можно передвинуть и перевесить. Перестановка мебели – хорошая терапия для вашей жены, поскольку дает ей возможность понять, что вы готовы к изменениям в своей жизни, вызванным рождением ребенка. Именно сейчас вы учитесь быть открытым для перемен.

Микроволновая печь – еще одна вещь, с которой стоит быть осторожными. На эту тему не существует никаких убедительных исследований, но некоторые врачи полагают, что плод может быть чувствителен к воздействию микроволнового излучения. Поэтому лучше не рисковать. Готовьте еду в микроволновке сами или следите за тем, чтобы ваша жена не стояла перед ней, когда та будет работать. Или, что еще лучше, чаще водите вашу жену куда-нибудь ужинать. Пользуйтесь такой возможностью, пока она у вас есть.

Не откладывайте покупки на потом

Не стоит рассчитывать на то, что все нужные для ребенка вещи вы получите в подарок. Так что пройдите вместе с женой по магазинам с целью купить все необходимое. Посвятите этому весь день (если у вашей жены хватит на это сил) и проведите его в свое удовольствие. Ниже вы найдете неполный список вещей, которые могут понадобиться вашему ребенку. Можете воспользоваться им в качестве ориентира.

Детское масло для тела и присыпки.

Детские полотенца.

Ванночка.

Бутылочки.

Молокоотсос.

Детское сиденье для машины.

Пеленки.

Распашонки, чепчики, пинетки.

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru

Кроватка.

Коляска.

Подгузники (если вы собираетесь ими пользоваться).

Матрас.

Детский манеж.

Легкая детская коляска.

Плюшевый мишка.

К выбору детского кресла для машины стоит отнестись со всей серьезностью.

Учтите, что хорошие кресла стоят немалых денег. Поэтому если ваша жена настаивает на дорогой покупке, скажите ей, что вы с радостью готовы пропустить парочку игр в гольф только ради того, чтобы она могла быть уверена, что ребенку будет обеспечена максимальная безопасность на дороге. Это ее не только успокоит, но и обрадует.

Покупка кровати – дело не менее ответственное (не исключено, что придется пожертвовать еще одной игрой в гольф). Можете проконсультироваться со своим врачом относительно того, какую кровать стоит предпочесть.

По поводу других детских вещей посоветуйтесь с теми, кто вместе с вами ходит на курсы для беременных, а также с друзьями, у которых уже есть дети.

Подготовка к родам. Делаем «очищающий вдох»

Готовиться к родам значит ходить на курсы. Как правило, именно в третьем триместре беременные пары начинают ходить на курсы, организованные с целью подготовки к процессу родов.

В Америке есть много пользующихся популярностью курсов дородовой подготовки. Например, одними из первых были созданы курсы Грантли Дик-Рид, включающие в себя дородовое образование и обучение технике релаксации.

Другой подход носит имя разработавшего его американца Роберта Брейдли. Он делает акцент на диете, физических упражнениях и технике глубокого дыхания. Необходимо учесть, что подготовка к родам по Брейдли обычно начинается с первого триместра.

Новейшим (и наиболее популярным) подходом к дородовой подготовке является метод доктора Ламейза. Он включает в себя упражнения на растяжку и релаксацию, а также специальный курс для мужей, где им рассказывают о том, как помогать жене в процессе родов.

Некоторые больницы и врачи также ведут свои курсы по подготовке к родам.

Во многих методиках основное внимание уделяется именно мужу, которого далее мы будем иногда называть «инструктором», так как в процессе родов он по существу является помощником, а его работа заключается в том, чтобы постоянно напоминать своей жене о необходимости правильно дышать и сосредоточивать внимание на родах.

Если вы не можете решить, какие курсы выбрать, спросите совета у знакомых, уже прошедших через процесс рождения ребенка. Если ни у кого из ваших друзей пока нет детей, задайте интересующие вас вопросы преподавателям курсов.

На самом деле, все курсы подготовки к родам хороши. Все они готовят вас к рождению ребенка, и все требуют от вас полной концентрации внимания на момент родов. Имейте в виду, что для вашей супруги крайне важно, чтобы вы ходили на такие курсы вместе с ней.

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
Курсы для беременных обычно очень информативны и увлекательны. Их посещают многие пары, так что вам будет с кем поговорить. На курсах вам покажут фильмы о рождении ребенка. Вы сможете детально обсудить с преподавателем все, что касается процесса самих родов. Вас научат дыхательным упражнениям, которые вы будете выполнять вместе с женой. Эти упражнения помогают женщине отвлечься от болевых ощущений и облегчают боль на том этапе родов, когда осуществляется процесс «выхода» ребенка. На курсах вас также научат технике легкого массажа – поглаживания, чтобы вы могли помочь жене расслабиться во время схваток. Вы узнаете о трех этапах родов: схватках, рождении ребенка и отделении детского места; о трех фазах каждого из этих этапов. Вы узнаете о том, как происходит сглаживание шейки матки и ее раскрытие. Вам расскажут, какие позы лучше использовать во время родов, и покажут фильмы, посвященные естественным родам, родам с помощью кесарева сечения (подробнее об этом мы поговорим чуть позже) и кормлению грудью. Только приготовьтесь к тому, что эти фильмы будут слегка отличаться от тех, что номинируются на «Оскар».

Курсы подготовки к родам разработаны специально для того, чтобы вы знали, как вести себя в родильной палате, где муж фактически является вторым по важности человеком. Пока врачи и акушерки будут заниматься своим делом, вы напомните супруге, как нужно расслабляться, чтобы облегчить боль, как правильно дышать во время схваток, вы успокоите ее, сделаете массаж... вы просто будете рядом. Вам будет нелегко видеть, как ей тяжело, но когда все мучения останутся позади, жена будет бесконечно благодарна вам за то, что вы для нее сделали.

Присутствие мужа, излучающего внимание, поддержку и любовь, имеет для женщины первостепенное значение. Помощь при схватках и родах, эмоциональное участие – это тот опыт, который способен оказать огромное влияние на ваши взаимоотношения и всю дальнейшую совместную жизнь. Объясните жене, что именно ради этого вы и ходите на подготовительные курсы; скажите, что с небольшой помощью вашего доктора вы вдвоем родите вашего ребенка. Поверьте, этот опыт сильно сближает.

Мы с Лорой честно посещали подготовительные курсы. На лицах некоторых из присутствующих там мужей была написана скука, а кто-то просто чувствовал себя неловко. Впрочем, стесняющихся жен тоже было немало.

Многим нашим друзьям так понравилось ходить на курсы, что у них даже завязались дружеские отношения с другими беременными парами, длившиеся потом еще несколько лет. А вот мы с женой сосредоточились на изучении техники дыхания во время схваток, потуг и во время прохождения ребенка через родовые пути.

«Очищающее дыхание» – то есть глубокий и расслабляющий вдох, с которого начинаются и которым заканчиваются все дыхательные техники, – стало для нас спасением. Стоило нам только произнести слова «очищающее дыхание», как возникшее по тому или иному поводу напряжение начинало потихоньку исчезать. Для того чтобы достигнуть нужного эффекта, следует выбрать какой-нибудь предмет, на котором можно сфокусировать свой взгляд, например картину или фотографию. Это позволяет перестать думать о чем бы то ни было, кроме картинки и дыхания.

Главное – тренироваться каждый день (нельзя сказать, что мы с Лорой были столь методичны, но время от времени мы все-таки тренировались). Мы вместе делали очищающий вдох и затем переходили к разнообразным дыхательным упражнениям, при этом я все время нежно поглаживал Лору по животу в ритме дыхания. Увы, нам не удалось применить полученные знания и умения на практике (то есть в родильной палате), но дыхательные техники, которыми мы овладели за время тренировок, оказались незаменимыми: они помогли нам сосредоточить все наше внимание на выполнении стоявшей перед нами исключительно важной и сложной задачи.

Тренировки есть тренировки. В реальности все всегда происходит иначе. Но, тем не менее, не стоит ими пренебрегать. Используйте это время для общения с вашей «половинкой». Используйте его для того, чтобы сформировать ваш «инструкторский» стиль. Ваша жена будет сильно рассчитывать на него, когда день родов, наконец, настанет.

Выбираем роддом

Ваша супруга – да и вы сами тоже – будет чувствовать себя гораздо

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
спокойнее, если вы заранее решите, где и как будут проходить роды. При выборе роддома отдавайте предпочтение тому, где больше внимания уделяют мягкому и естественному ведению родов, где не стремятся делать все строго по схеме, где считаются с желаниями роженицы, с ее ритмами и эмоциями. Посоветуйтесь со своим гинекологом – возможно, он порекомендует вам роддом, расположенный недалеко от вас и хорошо себя зарекомендовавший.

Прежде чем окончательно решить для себя, будете ли вы рожать именно в этом роддоме, обязательно поговорите с его медперсоналом. Попросите рассказать вам о предоставляемых услугах и требованиях к пациентам. Возможно, вам покажут, как выглядит родильная палата (не забудьте уточнить, кому можно будет входить туда во время родов).

Если вам разрешат, загляните в палату для новорожденных. Это потрясающее зрелище!

Выясните, где находятся лифты, чтобы знать, куда идти, когда вы окажетесь здесь в следующий раз. И хотя исследовать каждую тропинку, ведущую в роддом и из него, совершенно не обязательно (вы, безусловно, можете рассчитывать на то, что медперсонал укажет вам дорогу, когда вы приедете рожать), полезно сориентироваться в том, где и что здесь находится. Ведь в ваши планы вряд ли входит заблудиться и оказаться на чьих-нибудь чужих родах.

Убедитесь, что вы знаете, где находится парковка. Не исключено, что вы сможете подъехать прямо к дверям, или что при роддоме есть специальная парковка для рожаящих пар. Если это не так, возможно, стоит взять такси. Вы должны понимать, что когда вы поедете рожать, ваша жена, вероятно, будет не в лучшей форме. Поэтому чем меньше на вашем пути окажется препятствий, тем больше она вам будет признательна. Скажите жене, чтобы она ни о чем не беспокоилась: вы сами позаботитесь о том, чтобы без проблем доставить ее в роддом.

Главное, чтобы вы были довольны выбранным роддомом, чтобы вас устраивали предлагаемые услуги. Обязательно узнайте как можно подробнее о технической оснащенности роддома. Уточните, что потребуется вам на роды, после родов, на выписку. Если не удастся получить ответы на все вопросы в справочной роддома, можете поговорить со счастливыми родителями, которые уже выписываются.

Если вы решили рожать по договору с роддомом, то в договоре указывается, какие процедуры и лекарства будут использоваться, оговариваются условия содержания (отдельная палата, холодильник, питание, «связь с миром»). Выясните, когда и за что вы будете платить (не имеет смысла платить роддому «вообще» – врачи обязаны оказывать квалифицированную медицинскую помощь всем поступившим роженицам, используя все имеющиеся средства и медикаменты).

Хорошо бы познакомиться с врачом, который будет принимать у вас роды, и определиться, насколько он вам симпатичен, насколько его взгляды близки и созвучны вашим взглядам, можете ли вы довериться ему. Ведь во время родов все участники процесса становятся единой командой, их действия должны быть согласованными, они должны научиться понимать друг друга.

Любая женщина имеет полное право выбрать, где она будет рожать и с кем. Если ваша жена не совсем довольна первоначальным решением, попробуйте рассмотреть другие варианты. Решение, где рожать, вы принимаете вместе, но пожелания вашей «половинки» имеют решающее значение, ведь именно ей должно быть удобно.

И снова о беременности и сексе

Вы будете удивлены тем, что даже на таком большом сроке беременности ваша жена по-прежнему проявляет большой интерес к сексу. Похоже, она инстинктивно чувствует, что ее организм может выдержать подобную нагрузку.

Однако бывают и исключения. В книге «Чего ждать, когда вы ждете ребенка» авторы, обращаясь к теме половых отношений в последние недели беременности, пишут: «Женщинам, имеющим склонность к преждевременным родам, часто предписывается воздержание». Да и у самих беременных пар отношение к сексуальной жизни во время беременности может во многом отличаться. Например, авторы книги «Заводим ребенка» – Диана Берт, Катрин Дюсей, Аверил

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
Хейдок, Сюзан Кил, Мэри Оэй, Даниэлла Стил Трайна и Ян Янехино – рассказывают о том, что кто-то из них вовсе не интересовался сексом в этот период, кто-то боялся нанести вред ребенку, а кто-то, напротив, все последние месяцы беременности думал только о сексе. Одна женщина рассказала нам, что они с мужем с удовольствием занимались сексом до того самого дня, когда у нее отошли воды.

Что бы вы ни думали на эту тему, чего бы ни опасались, специалисты однозначно утверждают: «Занимаясь сексом, вы не можете принести вред ребенку». Мы беседовали с несколькими беременными женщинами, считавшими, что для ребенка опасна вода, и боявшимися из-за этого принимать ванну. Если вашу жену одолевают те же страхи, скажите ей, что наукой подтверждено: когда она моется, вода не может попасть в ее влагалище. В общем, если у вас есть какие-то сомнения по тому или иному вопросу, не стесняйтесь посоветоваться с врачом о том, что вас беспокоит.

Конечно, найти удобное положение не так-то просто. Так экспериментируйте! Пробуйте разные позы, пока не найдете ту, которая вам подойдет. Может быть, вам понравится заниматься сексом, лежа на боку, или валетом, или с помощью вибратора. Может быть, вашей жене просто хочется лежать в обнимку или самой ласкать вас. Или она мечтает о том, чтобы вы целовали ее и делали ей массаж. Выполняйте все ее желания. Пусть все будет так, как она хочет. Вам от этого тоже будет приятно.

Не отвергайте жену, если она хочет заняться сексом, а вы нет. Кто знает, когда в другой раз представится такая возможность? Имейте в виду: после того, как малыш родится, врач, скорее всего, порекомендует вам не вступать в сексуальный контакт в течение шести недель. Не забывайте об этом.

Из личного опыта: шестинедельное ожидание возобновления сексуальных отношений тяжело, но необходимо, поскольку только что родившей женщине нужно время для того, чтобы выздороветь и прийти в форму.

Для того чтобы облегчить процесс рождения ребенка, врачи иногда делают женщине эпизиотомию, то есть рассечение промежности (так называется место между влагалищем и анусом). Обсудите этот момент с вашим врачом. В 15 процентах случаев в этой операции не возникает необходимости. Иногда разрывы промежности у женщины во время родов оказываются меньше, чем разрезы после эпизиотомии. Так что обязательно учтите все варианты.

Если вы внимательно относитесь к нуждам вашей жены во время беременности, вы должны понимать, что не менее важно соблюсти срок необходимого для выздоровления шестинедельного воздержания после родов. Ожидание будет в тягость вам обоим. А впрочем, как неоднократно говорила мне Лора, любовью можно заниматься разными способами.

Собираемся в роддом

Никто не знает, когда прозвучит сигнал «на старт», после которого вам придется бросить все дела и без промедления ехать в роддом. Поэтому не забудьте заранее выяснить, сколько времени занимает дорога до роддома. Сделайте несколько «пробных забегов»: выберите несколько возможных маршрутов и попробуйте добраться по ним до роддома в разное время суток. Когда наступит «час икс», вам нужно будет добраться до места максимально быстро.

Еще одна неплохая мысль – договориться с кем-нибудь из друзей, кто смог бы позаботиться о вашей жене в том случае, если в нужный момент вас не будет рядом и вы не сможете срочно вернуться домой. Вы и представить себе не можете, с каким облегчением вздохнет ваша жена, узнав, что вы предусмотрели любые случайности.

Мы с женой попробовали выяснить время, необходимое нам для того, чтобы добраться до роддома тремя различными маршрутами в час пик, днем и вечером. Получилось, что при любом раскладе мы могли управиться за 25–35 минут. Единственное, чего мы не предусмотрели, – это что наш призовой забег стартует в два часа ночи 1 ноября – то есть точно в Хэллоуин, как раз когда закрывались бары. Поездка по дороге с привидениями заняла у нас тридцать две минуты!

Варианты прохождения родов. Кто принимает решение?

Пришло время решать, как вы будете рожать. Будут ли это естественные роды, без медикаментов, или вы хотите, чтобы вам сделали эпидуральную анестезию? Нет ли у вас показаний для проведения кесарева сечения? К сожалению, в последнем случае решение не всегда зависит от вас и вашей жены.

Имейте в виду, что естественные роды, без медикаментов и хирургического вмешательства, всегда предпочтительнее, потому что ребенок не получает потенциально опасных медикаментов в последние моменты его нахождения в утробе матери. Помните: ребенок все еще связан с матерью. То, что получает ваша жена, получает и ваш ребенок. Но иногда возникают различные осложнения (очень крупный ребенок, очень маленький таз матери, ребенок в ягодичном предлежании, то есть ножками вперед, выпадение пуповины, обвитие пуповины вокруг шеи ребенка), или боли слишком сильные, или врач считает, что процесс идет не совсем хорошо или недостаточно быстро. Во всех этих случаях естественные роды оказываются под вопросом, и тут уже неважно, что думает по этому поводу сама роженица.

До того, как будет применена медикаментозная стимуляция или хирургическое вмешательство, убедитесь, что все, что могло быть сделано, было сделано. Однако если ваш врач считает, что ребенок действительно находится в опасности и все другие возможности разрешения ситуации уже испробованы, он может решить, что надо делать кесарево сечение. Кстати, как мы уже говорили выше, когда вы принимаете решение относительно роддома, выясните, каково в нем соотношение естественных родов и родов с помощью кесарева сечения. Если вы узнаете, что кесарево сечение тут делают чаще, чем в 20–25 процентах случаев от общего числа родов, остановитесь на этой теме поподробнее. Врачи иногда проводят кесарево сечение, потому что естественные роды не вписываются в их график работы. Если же кесарево сечение действительно необходимо, сделайте все, чтобы ваша жена не впала в отчаяние. Успокойте ее. Обнимите и мягко напомните, что вы оба желаете своему ребенку только самого лучшего.

При проведении кесарева сечения на животе женщины делают хирургический разрез, ребенка извлекают, а разрез немедленно зашивают. Несомненно, выздоровление в этом случае занимает большее время, чем при естественных родах, ведь ваша жена только что перенесла серьезное хирургическое вмешательство, но сама процедура настолько безопасна, насколько вообще может быть безопасна операция. Надо отметить, что так было не всегда. Еще в восемнадцатом веке кесарево сечение часто приводило к смерти матери, потому что врачи в большинстве своем не владели методами, позволяющими справиться с возникающими после него осложнениями. Термин «кесарево» восходит к Юлию Цезарю, который появился на свет благодаря этой операции. А уже в 1990 году, если верить статистике, во всем мире было проведено порядка 906 тысяч операций по проведению кесарева сечения.

В Америке мужьям часто разрешают присутствовать на этой операции (правда, за перегородкой). В большинстве случаев кесарево сечение можно проводить под местной анестезией. В чрезвычайно редких случаях, когда важна каждая минута, операцию делают под общим наркозом. В любом случае, если у вас есть возможность остаться рядом с женой – оставайтесь. Помогите ей пройти через это испытание.

Некоторые женщины хотят рожать ребенка дома – так, как это делали их бабушки. Если вы уверены в квалификации акушерки, которая будет помогать вам, и живете довольно близко от роддома (если возникнут какие-то осложнения, вы должны иметь возможность добраться до него максимально быстро), это желание можно обсудить подробнее. Обязательно продумайте каждый шаг, организуйте все необходимое для родов и обговорите с акушеркой все детали.

Лора и наш врач решили, что ребенка, в отличие от гениальных идей, или чего-нибудь подобного, не стоит рожать дома. И даже если у вас есть все основания с недоверием относиться к медицинским учреждениям, лучше все-таки, чтобы одно из них было поблизости.

Если вы живете в богом забытом месте, вам, пожалуй, стоит отказаться от идеи домашних родов. Поговорите об этом с женой. Объясните ей, что разделяете ее убеждения и хотите того же, чего хочет и она, но, тем не

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru менее, вопрос ее собственной безопасности и безопасности вашего ребенка имеет для вас первостепенное значение. Компромиссным решением могут стать роды в отдельной родовой палате, условия пребывания в которой максимально приближены к домашним.

Одним из общепринятых способов облегчения боли во время родов является эпидуральная анестезия. Она часто применяется при родах с помощью кесарева сечения. В этой процедуре шприц с анестезирующим средством вводится в поясничную область спины в эпидуральное пространство между позвонками. Эпидуральная анестезия эффективно устраняет боль в брюшной полости, спине, ягодицах, промежности и ногах. Одним из основных минусов этого способа обезболивания является то, что он может замедлить родовую деятельность. Ваша жена не будет чувствовать схваток, а при этом не исключено, что процесс пойдет значительно медленнее. Могут возникнуть и сложности с потугами на стадии изгнания плода. Тогда вашей жене понадобится инъекция питоцина – лекарственного препарата, искусственно стимулирующего роды. После эпидуральной анестезии может также возникнуть необходимость применения хирургических щипцов или вакуум-экстракции, для того чтобы вытащить ребенка из родовых путей. Все эти насильственные процедуры не только чреваты родовыми травмами, но и оказывают длительное негативное воздействие на ребенка.

Большинство опрошенных нами мужчин сказали, что при принятии того или иного решения во время родов они были солидарны со своими женами. И добавили, что те, в свою очередь, испытывали облегчение, когда выбор совершался, прежде всего, из соображений их собственной безопасности. Разумеется, мужья стремились сделать все возможное для максимального удобства их жен и рождения на свет здоровых детей.

Обязательно скажите жене, что у нее всегда есть право передумать. Если она попытается родить естественным способом, но потом поймет, что не может, и попросит, чтобы ей сделали эпидуральную анестезию, пусть будет так. Поддерживайте жену во всех ее решениях и никогда не попрекайте ее ими. Вы и представить себе не можете, какую боль можно испытывать во время родов.

Уточняем детали с врачом

Последние недели, предшествующие рождению ребенка, кажутся бесконечными. Вы должны хорошо понимать, что происходит, а также точно знать, что требуется лично от вас. Во время последнего визита к врачу удостоверьтесь, что вы твердо усвоили, как вести себя во время родов. Если вы о чем-то забыли или слишком волнуетесь, врач с удовольствием вас поправит, терпеливо ответит на все вопросы, да и просто успокоит.

Учтите, что при обсуждении всех процедур вы тоже имеете право голоса. Составьте список своих пожеланий. Кто может находиться в родильной палате? Хотите ли вы сами перерезать пуповину? (Соглашайтесь, если можно.) Хотите ли вы упасть в обморок? Хотите ли вы сами впервые искупать малыша? Необходима ли вам отдельная послеродовая палата?

Убедитесь, что вы будете максимально вовлечены в процесс рождения ребенка. Заранее выясните часы посещения. Пусть ваша жена знает, что вы не покинете ее ни на секунду и будете для нее защитой и опорой с той самой минуты, как она войдет в родильную палату, до того момента, как она впервые покормит вашего ребенка.

Список пожеланий, составленный перед родами Лорой, занял три страницы. Врач пытался объяснить ей, что, поскольку она до этого ни разу не рожала, то вряд ли может с уверенностью сказать, что ей нужно, но Лора была непреклонна. В итоге после рождения нашего первенца врач подошел к Лоре и сказал, что роды прошли прекрасно, и что все ее пожелания были выполнены.

Последние недели

Как вы общаетесь со своей смятенной супругой, пока не пробил час благословенного события? Надеемся, что ваш ответ верен: «Тактично». Вот если бы вы были опытным психотерапевтом... или студентом-психологом... или святым, что еще лучше, вот тогда вам было бы гораздо легче. Хотя, по правде говоря, вы могли бы быть всеми тремя вышеназванными персонами сразу – и все равно сделать что-нибудь не так. Но не стоит расстраиваться. Спросите у любого мужчины, чья жена находится на девятом месяце, как идут дела, и он

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru пожмет плечами и сухо скажет: «Дела идут своим чередом». Этот ответ может показаться вам слишком холодным, особенно если вы вспомните о своей жене, которая смертельно устала от беременности! Но ведь дела и впрямь идут своим чередом!

Приготовьтесь к тому, что в третьем триместре самые элементарные действия будут отнимать у вашей любимой гораздо больше времени, чем раньше.. вне зависимости от того, что именно она делает. Поэтому наберитесь терпения. И пусть ваша жена больше отдыхает и меньше занимается готовкой. Наконец-то вам представится возможность опробовать парочку рецептов для гурманов, которые вы вычитали в поваренной книге вашей жены!

Итак, ваша любимая должна беречь силы. Помнится, один из наших собеседников с гордостью рассказал нам, какой роскошный подарок он сделал своей жене в этот период беременности: он настоял на том, чтобы она не устраивалась на вторую (!) работу. В общем, как вы уже догадались, вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы дать жене возможность как следует отдохнуть перед родами.

Для этого как нельзя лучше подойдут растирания стоп вашей любимой перед сном. Лора Сандерфорд и Эми Конвей в книге «Природная шкатулка красоты» предлагают отличный рецепт «масла для бедных гудящих ног», широко распространенный в Юго Восточной Азии. Соедините шесть капель масла гвоздики и пять столовых ложек кунжутного масла, хорошенько перемешайте и нанесите на стопы. А теперь медленно втирайте... Вот что значит по-настоящему баловать!

У вашей любимой болят глаза и появились отеки на веках? Для борьбы с этой напастью существует свой рецепт – это огуречные примочки. Натрите два кусочка свежего огурца на два кусочка марли (примерно по одной чайной ложке на каждый кусочек). Положите мешочки с огуречной массой на закрытые глаза, а минут через двадцать снимите их и сполосните глаза холодной водой. И вот еще что: если вы приготовите для вашей жены такие примочки, а пока она будет лежать с закрытыми глазами, помассируете ей ноги, она будет вашей навеки!

Выясняем, насколько далеко можно отлучаться из дома

Чем ближе заветный день, тем чаще вы начинаете задаваться вопросом: «Насколько далеко я могу отлучаться из дома?» Может быть, вы и не хотите оставлять беременную жену запертой в одиночестве в четырех стенах, но иногда вам все-таки приходится это делать.

Ситуация непростая. Терпение каждого из вас сейчас явно на пределе (и на то есть все основания), поэтому любое неосторожное слово может спровоцировать серьезный конфликт. Будьте бдительны! Не забывайте о том, что необходимо проявлять понимание. Сейчас ваша внимательность к состоянию вашей жены должна перейти на сверхурочный график работы. Да, это не просто. Возможно, каждый вечер, ложась спать, ваша жена громко причитает: «Да рожу я наконец этого ребенка или нет?» Вы вряд ли найдете слова, чтобы убедить ее в том, что все идет нормально. Мало того, вы сами можете начать раздражаться и обижаться. Это естественно. Дело в том, что вам самим нужно время.. хоть немного времени, чтобы отвлечься и прийти в себя. Как насчет партии в покер с друзьями? Это, кстати, неплохая идея. Главное – во время игры только на миг представить себе, как ваша жена мечется туда-сюда по дому и мучается тем, что вы сбежали играть в карты, а она вот-вот родит. Да как вы могли?

Именно такая история случилась с Лорой и со мной. Я пошел в гости к другу, который живет в пяти минутах ходьбы от нашего дома, чтобы провести вечер за игрой в покер в мужской компании. Мы всегда играли с шести до десяти вечера. Последняя партия как раз была роздана в десять. Забрав выигранные доллар семьдесят пять центов, в четверть одиннадцатого я уже вошел в дом. Лора была на взводе: «Как ты мог забыть обо всем и так опоздать? Ты же сказал, что будешь дома в десять!»

До родов ей оставалось еще две недели. Я чуть было не рассмеялся, но вовремя вспомнил, что смеяться в подобных ситуациях опасно. Поэтому я обнял

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
ее, потупил глаза и полным раскаяния голосом сказал: «Я плохой мальчик». Она рассмеялась – значит, мне тоже можно было начать смеяться. То есть Лора быстро поняла, что отреагировала слишком резко, а я тут же с ней согласился. В общем, игра в покер превратилась в очень поучительную историю о психологии беременных женщин.

Если ваша жена боится оставаться одна, обсудите с ней этот момент. Успокойте ее. Судя по тому, что нам рассказывали, у женщин в этот период обостряется чувство опасности. Похоже, так оно и есть. Но если до вашего временного убежища рукой подать и вам непременно нужно время от времени наведываться в него для сохранения вашего психического здоровья – что ж, идите. Только постарайтесь не разрушить этим того, на что у вас ушло много месяцев упорной работы.

В качестве решения проблемы можем предложить вам сотовый телефон. Если у вас его нет, значит, придется купить – или можно попробовать одолжить на какое-то время у знакомых. Одно только знание, что вы находитесь на расстоянии телефонного звонка от нее, может успокоить вашу «половинку».

Разумеется, вы должны терпеливо утешать и успокаивать жену каждый раз, когда она звонит вам на сотовый и говорит, что у нее, похоже, начинаются схватки. И если жена раздражается слезами, когда для слез, с вашей точки зрения, нет никаких причин, помните – причина есть: она волнуется, она не уверена в себе, она места себе не находит. Поэтому будьте снисходительны к перепадам ее эмоций и частым звонкам. Для нее это действительно очень беспокойное время. Ей нужно, чтобы вы не столько чувствовали, что с ней происходит, сколько понимали, что за этим стоит.

Дайте жене понять, что вы знаете, как ей нужно ваше сопереживание, и что если бы это было возможно, вы выносили бы вашего ребенка вместо нее. Можете сказать ей, что вам тоже не по себе. Обещаем, от этого ей станет легче. Когда малыш родится, вы оба признаете, что, возможно, вели себя несколько глупо. Но пока страх вполне оправдан. Поговорите с кем-нибудь. С бабушкой, ксендзом, пастором, раввином, муллой, психологом. И обязательно поговорите друг с другом. Все ваши беспокойства оправданы, и их надо озвучивать и преодолевать.

Отправляемся в путешествие

Не секрет, что многие дети появились на свет на заднем сиденье машины. Но все-таки их гораздо меньше, чем об этом пишут в газетах. А вот восстановить силы с помощью такой прогулки вам с женой наверняка удастся. Убедите супругу, что для нее это совершенно не опасно. Если есть какие-то сомнения относительно безопасности такого путешествия, посоветуйтесь с врачом. Когда все мелочи, вплоть до высоты над уровнем моря, будут учтены, он первый выскажется в пользу поездки: «Не сидите дома, развейтесь, порадитесь жизни». Конечно, вам придется время от времени делать для своей жены «остановки по требованию», но поскольку она будет знать, что вы к этому готовы, то путешествие не станет для нее источником особых проблем.

И снова повторим: если ваша любимая слишком боится оказаться вне дома, вам стоит войти в ее положение и придумать что-нибудь еще. Возьмите напрокат видеокассету с хорошим фильмом, приготовьте роскошный ужин и устройте вечер для вас двоих. Но если ваша жена все-таки найдет в себе силы для небольшого путешествия, вы оба получите возможность ненадолго отвлечься от «детского вопроса».

Отправляясь в командировку или по каким-либо другим делам в этот период, заранее договоритесь, чтобы кто-нибудь позаботился о вашей жене. Может быть, ей стоит пожить у кого-нибудь из родных или друзей, а вы не забывайте звонить ей как можно чаще. Последние недели беременности – непростое время для женщины. Чтобы она была спокойна, убедите ее, что если роды начнутся в то время, когда вас не будет рядом, вы сможете тут же вернуться. Хотя, конечно, если вашей жене до родов осталось совсем чуть-чуть, имеет смысл скорректировать свои планы. В наши дни не так уж и сложно найти компромисс между бизнесом и отцовством.

Надеемся, вы не хотите походить на мужчину, который на наших глазах (дело происходило в приемном покое роддома) выговаривал своей перепуганной жене, у которой роды все никак не начинались: «И ради этого ты потребовала, чтобы я приехал?! Я потерял две тысячи долларов на договоре, потому что бросил

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
все и помчался к тебе, а ты еще до сих пор не родила?!!»

Осмотрев женщину, врачи сказали ей, что, возможно, на роды уйдут еще сутки, потому что схватки в тот момент только начинались. Она же, измученная упреками мужа, попросила врачей искусственно стимулировать роды. Мне пришлось силой удерживать Лору, которая была готова кинуться на этого «крутого бизнесмена» с кулаками. Бесчувственный чурбан! Можно себе представить, какое будущее ждало его ребенка.

Успокаиваем любимую

Возьмите на себя обязательство проводить с женой как можно больше времени в последние две недели беременности и будьте целиком и полностью в ее распоряжении, когда до родов останутся считанные дни. Это и будет самым лучшим проявлением вашей заботы о ней.

Кроме того, сейчас самое время великодушно взять на себя все заботы по дому. В последние дни перед родами даже самые простые дела могут оказаться вашей жене не под силу – не важно, идет ли речь о вытирании пыли с холодильника, вытаскивании вещей из стиральной машины или о заваривании чая. Она имеет все основания рассчитывать на ваше участие – причем не только деятельное, но и эмоциональное.

Наслаждайтесь каждым мгновением, проведенным вместе. От вас не требуется ничего особенного – просто сидите на диване, болтайте, обнимайтесь и стройте планы на ближайшее после родов будущее. Почаще говорите жене, что любите ее. (Это признание никогда не бывает лишним.) Вы вместе – и это здорово. Как только появится ребенок, выкраивать время для того, чтобы остаться наедине, будет очень нелегко.

Не забудьте о подарках. Они обладают поистине чудодейственным эффектом. Очень трогательно будет, если вы закажете для нее букет цветов (можно попросить принести их, пока вы на работе). Или купите разных детских вещей, которые могут понадобиться вашему малышу – им ваша жена обрадуется еще больше. Да, кстати, уже пора снова сказать, что вы любите ее (не сомневайтесь, она будет рада это слышать). И помните о волшебной силе массажа.

Еще раз о суевериях

- ◆ Если ребенок родился ножками вперед, он будет обладать даром врачевания.
- ◆ Если у ребенка большой рот, из него получится хороший певец.
- ◆ Если ребенок родился с открытыми ладошками и растопыренными пальчиками, он преуспеет в бизнесе.
- ◆ Если околоплодные воды окрашены в розовый цвет, ребенок будет обладать большой энергией и острым зрением.
- ◆ Если у ребенка большие уши, он вырастет щедрым, а если маленькие, то скупым.
- ◆ При рождении ребенка нужно обмахнуть кроличьей лапкой, чтобы с ним не случилось ничего плохого.
- ◆ Если ребенок родился в воскресенье, злые духи не смогут причинить ему никакого вреда.
- ◆ Чтобы ребенок был удачлив, при рождении, на него нужно поплевать и натереть его свиным салом.
- ◆ Будьте осторожны: ребенок, родившийся с зубами, может вырасти вампиром.
- ◆ Если при рождении ребенка посадить дерево, дух этого дерева будет его защищать.

Вечер накануне

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimeer.ru
Никогда нельзя сказать заранее, какой вечер окажется последним домашним вечером перед тем, как вы отправитесь в роддом. Поэтому просто выберите один из вечеров, когда ваша жена, похожая на надутый до предела воздушный шарик, в очередной раз скажет: «Похоже, завтра!» – и начинайте собирать вещи. Если вы займетесь сборами только тогда, когда пора будет ехать, то наверняка забудете половину вещей, которые собирались взять.

Что вы должны взять с собой а роддом

Конспекты лекций с курсов дородовой подготовки.

Освежитель дыхания.

Видео- или фотокамеру.

Смену одежды.

Теннисный мячик, эфирные масла, аромалампу (чтобы расслабиться).

Удобную обувь.

Предмет для фокусирования взгляда.

Тапочки.

Карты, книги по искусству, кассеты с музыкой (чтобы отвлечься).

Конфеты/шоколад.

Лосьон.

Провиант (самую простую еду, никакой острой и тяжелой пищи).

Записную книжку, мелочь для телефона или таксофонную карту.

Присыпку.

Часы с секундной стрелкой.

Маленький подарок для нее.

Что ваша жена должна взять с собой в роддом

Симпатичную тетрадку и ручку (чтобы записать, как все происходило).

книги (чтобы отвлечься и расслабиться).

Удобное платье для выписки – беременность позади.

Расческу и щетку для волос.

Записную книжку.

косметичку (обязательно положите туда ее любимые духи).

Ночную рубашку, в которой она будет рожать (если она хочет рожать в своей любимой ночной рубашке, пусть учтет, что та может безнадежно испачкаться).

Портативный магнитофон (не забудьте кассеты).

Парадную ночную рубашку (чтобы принимать посетителей после родов).

Тапочки и носки.

Самый простой и эффективный способ помочь вашей любимой собрать вещи – это посадить ее на стул или на кровать и попросить говорить вам, что она хочет взять с собой, а самому складывать названные вещи. Обязательно показывайте ей каждую вещь (для проверки) перед тем, как уложить ее в сумку. После

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
того, как вещи собраны, поставьте вашу сумку и сумку жены у дверей, чтобы вы могли схватить их на бегу.

Схватки. Засекаем время

Когда схватки у вашей жены станут учащаться, вам придется полночи просидеть с секундомером в руках, засекая, сколько времени проходит между схватками. И параллельно успокаивать жену – хотя большинство женщин, как они сами утверждают, абсолютно спокойны в этот момент. Так что прежде всего вы сами должны успокоиться.

Ваши обязанности во время родов

- ▶ Оставайтесь уверенным в себе.
- ▶ Сохраняйте невозмутимость.
- ▶ Излучайте одобрение.
- ▶ Обеспечьте жене физическую и эмоциональную поддержку.
- ▶ Будьте терпеливым и чутким.
- ▶ Говорите мягко.

Одновременно со всем вышеперечисленным вы будете массировать жене спину, напоминать ей о необходимости правильно дышать во время схваток, а также пытаться немного вздремнуть. Для уменьшения боли хорошо использовать дыхательные упражнения и предмет для фокусировки внимания. Врач наверняка говорил вам, что не стоит ехать в роддом, пока в течение целого часа схватки не будут приходить с интервалом в 5 минут, а для этого должно пройти какое-то время.

Главное – сохраняйте спокойствие. Если уже очень поздно, а схватки еще недостаточно частые, предложите жене немного поспать. Сама она, возможно, не сможет уснуть, но вы-то сможете! И в этом нет ничего нечестного, это не значит, что вы оставляете ее в стрессовой ситуации. Вы просто готовитесь к предстоящей тяжелой работе.

Если вы тоже не можете уснуть, или процесс стартовал в самый разгар дня, проверьте, все ли вещи вы собрали. Особое внимание обратите на медицинскую карту и страховой полис. После чего очень спокойно скажите жене, чтобы она не волновалась: обо всем необходимом вы уже позаботились. Продолжайте засекают время между схватками. И не забывайте про «очищающий вдох».

Как только у Лоры начались схватки (а это случилось накануне того дня, когда родился наш первый ребенок), мы тут же послушно стали засекают время между ними и выполнять дыхательные упражнения. Мы были уверены, что все делаем правильно. Интервалы между схватками постепенно сокращались – десять минут... девять с половиной минут... девять минут... восемь. Наконец, схватки стали начинаться каждые пять-шесть минут на протяжении часа. Мы позвонили врачу и сказали, что выезжаем. Вот что было дальше.

В тот момент, когда мы приехали в роддом, схватки происходили уже реже – через каждые десять минут. Тем не менее, наши испытания только начинались. Врач осмотрел Лору и сказал, что мы можем ехать обратно домой. Но прежде чем нас отпустить, необходимо было провести тест на реакцию плода на схватки. Увы, наш малыш как раз решил немного вздремнуть и не отреагировал вообще никак.

В конце концов, пять часов спустя, после того как Лоре сделали инъекцию питоцина – искусственного эквивалента окситоцина (гормона, который вырабатывается в организме матери для начала родов) и выяснили, что с ребенком все в порядке, нас всех отпустили [6]. Вернулись мы в роддом только на следующий вечер – и вот тут-то все действительно началось.

Три года спустя, когда на свет появился наш второй ребенок, произошла та же самая история. Мы терпеливо ждали, пока схватки не начнут происходить через

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru каждые четыре минуты, но как только мы приехали в роддом, интервал тут же увеличился до восьми минут. На тест наш второй ребенок тоже никак не отреагировал. Правда, на этот раз вместо инъекции питоцина было решено применить метод стимуляции сосков, который высвобождает естественный окситоцин матери. Мы уединились в отдельной палате, и я минут двадцать занимался тем, что стимулировал грудь Лоры. Стоит ли говорить, что это занятие пришлось нам обоим по душе? Оно же, как и предполагалось, в конечном итоге и вызвало роды.

Все это мы рассказываем вам для того, чтобы вы поняли: не стоит смущаться или бояться чего-то, если вы немного поторопились. Совершенно естественно, что вы с женой находитесь в состоянии возбуждения, ожидания и беспокойства. В конце концов, в каждом роддоме есть приемный покой, где специалисты, прежде чем принять беременную женщину, оценивают ее состояние. Если выяснится, что тревога была ложной, будьте уверены: вы не первые и не последние из тех, кого отправили домой. Нам остается лишь надеяться, что ваш ребенок среагирует на тест более активно, чем это делали наши дети. Иначе придется и вам прибегнуть к методу стимуляции сосков.

Что происходило в организме вашей жены в третьем триместре

На седьмом месяце беременности плод достаточно хорошо развит. Внешне это уже действительно ребенок. Он вырос почти до 40 сантиметров, весит около 1 килограмма 300 граммов и занимает почти все свободное пространство в матке. Его органы чувств активно развиваются. Он ощущает то, что происходит вокруг, слышит внешние звуки, например музыку, и время от времени сосет свой большой палец.

На восьмом месяце рост вашего ребенка составляет около 45 сантиметров, а весит он около 2 килограммов 200 граммов. Он должен лечь головой вниз, готовясь выйти в мир. Ребенок может открывать глаза и различать разные голоса.

К концу девятого месяца ваш малыш весит где-то от 2,5 до 3 килограммов, а рост у него около 50 сантиметров. Ножки согнуты в коленях и прижаты к животу, голова находится внизу в родовых путях, тело занимает всю матку – он готов отправиться в роддом, чтобы появиться на свет.

Едем в роддом

Не впадайте в панику, если, когда вы приедете в роддом, вашу любимую осмотрят не сразу. Возьмите себя в руки. Обнимите жену. Еще есть время – они обязательно займутся вами, осмотрят и отправят в родильную палату. Вне всякого сомнения.

Направляемся в палату

Мы уже говорили о том, что в каждом роддоме есть приемный покой. Вместо того, чтобы сразу по прибытии направляться в родильную палату, ваша жена сначала должна пройти осмотр у акушерки или дежурного врача, которым необходимо убедиться в том, что она уже действительно «роженица». Как правило, на родовое отделение принимают женщин, у которых шейка матки уже сглажена или даже частично раскрыта.

Повторимся: если вас отправили домой или попросили пока просто погулять в вестибюле или по парку, не думайте, что от вас попросту решили отмахнуться. Мы рождаем детей не каждый день, поэтому нам трудно понять, когда мы действительно готовы к родам. Но как только врачи сочтут, что вашей жене пора рожать, для вас наступит самый ответственный момент.

Из приемного покоя вашу жену (вместе с вами, понятное дело) препроводят в родильную палату, где она удобно устроится – конечно, в разумных пределах – и будет храбро встречать схватки, пока шейка матки не раскроется до десяти сантиметров. Включите магнитофон и поставьте музыку.

Наш любимый ароматерапевт Тара Феллнер советует принести с собой аромалампу, чтобы вы смогли наполнить комнату любимым ароматом эфирного масла. Если вам разрешат, приготовьте различные массажные масла, например, с шалфеем и мандарином, или с каплей нероли и мандарином. Масло жасмина,

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
смешанное с маслом апельсина и капелькой ладана, поможет вернуть вашей жене уверенность в себе и облегчит дыхание. Для создания атмосферы любви и тепла, как нельзя лучше подходящей для встречи новой жизни, Феллнер рекомендует комбинацию из масел розы и герани.

Эфирные масла можно купить в большинстве аптек. Я сам не верил в их чудодейственные свойства, пока не убедился на собственном опыте: ароматерапия действует! Так что попробуйте воспользоваться советами нашего ароматерапевта, и ваша жена по достоинству оценит проявленные вами любовь и изобретательность. Небольшое предостережение: если запах масла внезапно покажется вашей жене слишком резким, не расстраивайтесь. Чувства женщины во время родов напряжены до предела, и то, что сейчас ей нравится, в следующий момент может начать ее раздражать.

Как только вы окажетесь в родильной палате, вашу жену, вероятно, подключат к аппарату мониторинга плода, который показывает сердцебиение плода и схватки вашей жены. Если хотите, можете от него отказаться. Мы решили, что с его помощью удобнее следить за схватками (у аппарата, которым мы пользовались, была шкала данных интенсивности схваток). Я смотрел на экран и на пике каждой схватки радостно сообщал Лоре: «Вот прошла еще одна схватка, которой у тебя больше не будет».

Постоянно будьте рядом с женой. Ей нужна ваша поддержка. Возможно, вам кажется, что она слишком погружена в процесс и не обращает на вас никакого внимания. Это неважно! Главное – она знает, что вы рядом. Помогите ей правильно дышать (да-да, то самое «очищающее дыхание») и массируйте спину, чтобы облегчить боль. Спросите, не хочет ли она чего-нибудь: влажный компресс или грелку со льдом – и можете ли вы что-нибудь для нее сделать. Когда схватки усилятся, в ответ вы, скорее всего, услышите только одно слово «Нет!!!» Но спросить на всякий случай стоит.

Мы обнаружили, что музыка отлично снимала стресс и напряжение. У нас с собой была дюжина кассет, но пригодилась только одна – с записью Боба Марли. Казалось, она помогала всем: моей жене, акушерке, врачам. Впрочем, ориентироваться надо в любом случае на себя. На родовом отделении, как правило, довольно терпимо относятся к прихотям пациентов. Пока все идет нормально, вы с женой можете диктовать свои условия.

Переход от схваток к самим родам – поистине переломный момент. Обычно он начинается тогда, когда у вашей жены отошли воды (плодный пузырь, в котором находился ваш ребенок, под давлением матки разрывается, и околоплодные воды выливаются). После этого схватки учащаются, и вашей жене действительно нужно максимально сосредоточиться и дышать правильно.

Рожая нашего первенца, Лора с самого начала решила, что, чтобы сосредоточиться, она будет смотреть мне в глаза, используя их в качестве предмета для фокусировки. Это было что-то невероятное. Через четырнадцать часов, когда родился наш ребенок, мои глаза были готовы вылезти из орбит, но никогда мы с Лорой не были так близки, как в эти минуты.

Если ваша жена решила рожать ребенка естественным путем, без эпидуральной или иной анестезии, ей будет очень больно. Оставайтесь с ней. Постоянно инструктируйте ее, помогайте ей взаимодействовать со схватками. Будьте преданным, стойким и нежным. Говорите с ней мягко и спокойно, без всплесков эмоций. Пусть ваша жена знает, что вы любите ее. Но если вы не будете себя контролировать, ваше присутствие потеряет всяческий смысл.

«Так что же происходит с моей женой?»

Боль возникает тогда, когда в результате схваток головка ребенка опускается все ниже и ниже, стенки матки становятся тоньше, а шейка матки сначала сглаживается, а затем раскрывается. Чем сильнее схватки, тем дальше малыш продвигается по родовым путям, и тем сильнее они раскрываются.

Как только шейка матки полностью раскроется, наступит вторая фаза родов: рождение вашего ребенка. Судя по тому, что нам рассказывали, в этот момент женщина может кричать на мужа: «Как ты мог сделать такое со мной?», проклинать его, обещать убить или осыпать непристойной бранью. Не впадайте в отчаяние. Вспомните о том, какую боль она сейчас испытывает, и сохраняйте спокойствие.

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru
Не забывайте следить за тем, чтобы ваша жена правильно дышала. Потуги – это тяжелый труд. Будьте рядом с ней. Когда врач будет говорить, что нужно тужиться, станьте для нее опорой. Придерживайте ее ноги, если это необходимо. Все, чего она сейчас хочет, – это поскорее родить.

Главное – начинать тужиться только тогда, когда для этого наступило время. Врач должен убедиться, что ребенок может безопасно пройти через родовые пути и влагалище вашей жены. Часто именно в этот момент принимается решение провести рассечение промежности – эпизиотомию. Имейте в виду, что решение об эпизиотомии принимает врач – ваше мнение в этом случае может не учитываться.

Когда из входа во влагалище покажется головка ребенка, будьте с любимой. Помню, на родах нашего второго ребенка я чуть не забыл обо всем на свете. Эмоции захлестнули меня целиком, когда я увидел волосы на его головке... И все-таки постарайтесь уделять основное внимание жене, а не своим эмоциям.

Врач запретит вашей жене тужиться, когда из влагалища будут выходить головка и плечи ребенка. Помогайте вашей жене сосредоточиться на дыхании: до конца родов осталось буквально несколько минут. Еще пара финальных потуг – и ваш ребенок родится на свет.

Посмотрите на малыша – и немедленно скажите жене, что вы ее любите. Если вы собирались самостоятельно перерезать пуповину, полюбуйтесь на эту красоту, оцените ее мраморный цвет – и сделайте свое дело.

Теперь в работу включаются врачи. Они немедленно подвергнут вашего малыша проверке по шкале Апгар. Это стандартная процедура, позволяющая оценить физическое состояние новорожденного (пульс, дыхание, мышечный тонус, цвет, реакция на внешние раздражители). Вашего ребенка помогут, взвесят, сделают ему инъекцию витамина К и закапают в глаза нитрат серебра или эритромицин, чтобы предупредить развитие глазной инфекции. Если хотите, можете попросить отложить эту процедуру примерно на час, чтобы ваш ребенок мог какое-то время ясно видеть.

Когда вы решите, что все уже позади, настанет последний этап родов – рождение плаценты, или последа. Обычно это происходит через 10–12 минут после рождения ребенка. Тут тоже нужно правильно дышать и преодолевать схватки, но в большинстве случаев мать и отец бывают так поглощены своим новорожденным малышом, что рождение плаценты – органа, который питал и защищал вашего ребенка на протяжении всех девяти месяцев, – проходит почти незамеченным.

Небольшой совет: если у вас хватит духу, взгляните на плаценту, прежде чем ее возьмут на исследования. Ничего подобного вы в жизни не видели!

Как сделать ее счастливой

И вновь мы выбрали наугад двенадцать беременных женщин в третьем триместре беременности и попросили каждую из них назвать одно действие, которое стало для нее высшим свидетельством любви и заботы мужа и доставило наибольшее удовольствие. Вот их ответы.

- ◆ Последние три месяца беременности я должна была лежать, поэтому мой муж делал за меня все. Он меня по-настоящему баловал.
- ◆ Он попросил меня звонить ему на работу, если мне что-нибудь понадобится, и обещал, что позаботится об этом. Он ни разу не обманул моих ожиданий!
- ◆ Он разрешил мне носить его рубашки.
- ◆ Каждый день он приносил мне завтрак в постель.
- ◆ Муж меня очень сильно поддерживал. Он настоял на том, чтобы последние три месяца я не работала. Очень правильное решение. Благодаря этому я очень хорошо себя чувствовала.
- ◆ Мы с мужем отправились в восьмидневное путешествие. Всю поездку я бездельничала и наслаждалась жизнью.

Беременный папа, или Моя жена ждет ребенка. Рон Шульц, Сэм Шульц buckshee.petimer.ru

- ◆ Он договорился со своими родителями, чтобы наши дети жили у них, пока я была на последнем месяце беременности. У нас был второй медовый месяц.
- ◆ Когда бы мне ни захотелось съесть гамбургер, он незамедлительно приводил меня в ближайшую закусочную. Казалось, что он выучил их расположение наизусть.
- ◆ Он во всем поддерживал меня и следил за тем, чтобы я почаще отдыхала.
- ◆ Он был внимателен ко мне даже в те моменты, когда я была раздражена.
- ◆ Он очень педантичный и организованный человек, но он ежеминутно менял свои планы только ради того, чтобы мне было удобно. Его не надо было просить помыть посуду или убратсья в доме, он все делал сам.

Молодцы, вы справились с задачей!

Конечно, если бы вы делали все, что мы вам предлагали, то были бы почти святым. Поэтому следуйте только тем советам, которые подходят лично вам, но ради вашей жены постарайтесь принять во внимание и все остальные. Мы надеемся, что вы прониклись ее состоянием и честно попытались стать для нее поддержкой и опорой. Мы уверены, что вы понимаете: вашей жене необходимо, чтобы ее холили и лелеяли на протяжении этих трудных, но таких волнительных девяти месяцев.

Все наши собеседники в один голос утверждали, что вся девятимесячная сага стоит тех жертв, которые вы принесли. Особенно остро вы почувствуете это, когда через несколько дней после родов жена с ребенком вернутся домой.

К сожалению, мне (Сэму) не довелось испытать этой эйфории после рождения Рона. Как я уже говорил выше, он родился на шесть недель раньше положенного срока и потому провел пару недель в роддоме, под наблюдением врачей, прежде чем мы с женой смогли забрать его домой. Так что мне остается лишь завидовать всем тем, кому довелось пережить это приподнятое состояние.

А вот Лора и я (Рон) познали эту радость. Помню, мои родные вошли в родильную палату через десять минут после того, как родился наш ребенок, и увидели малыша и его маму во всей красе. Боже, что это был за день!

Когда спустя какое-то время оглядываешься назад, то понимаешь, что беременность была удивительным, неповторимым жизненным опытом. Вам тоже суждено это понять. Вы вступаете в новый период жизни, полный смеха, слез, любви и участия.

Что бы ни случилось в будущем, беременность, вне всякого сомнения, является одним из самых важных событий в вашей жизни и, несомненно, одним из высочайших ваших достижений. Радуйтесь этому. Радуйтесь новой жизни, которая пришла в ваш дом. И, кстати, передайте наши поздравления и наилучшие пожелания вашей жене. Ведь это только...

НАЧАЛО

ПИСЬМО ЖЕНЫ РОНА

Январь 1997 года

Санта Фэ, штат Нью-Мексико

Дорогой читатель!

Когда Рон и я решили, что пришло время завести ребенка, я была одновременно взволнована и напугана. Беременность – очень непростой период в жизни женщины. Изменившаяся фигура, потеря свободы, перемены в отношениях – с этим трудно смириться. Поверьте мне, я много ночей провела, снова и снова обдумывая все эти вопросы.

Но мне во многом повезло. Рон всегда был со мной, он помогал мне, смазывал мой живот маслом с витамином Е, чтобы предупредить появление растяжек, и вообще делал все, чтобы я чувствовала себя любимой и нужной ему женщиной, вне зависимости от того, сколько я весила. Он готовил еду, помогал мне убираться в доме и никогда не выражал своего недовольства по поводу того, что я говорила, делала или ела (за исключением того момента, когда я поклялась, что, как только родится ребенок, я куплю себе Harley Davidson и побреюсь налысо). Он действительно делал многое из того, о чем вы прочли в этой книге, и у него хватило терпения написать об этом.

Как справедливо заметили Рон и Сэм, это счастье, что ребенок в утробе матери развивается так долго. Во время беременности женщина ждет поддержки, любви и внимания от своего мужчины. Рон дал мне все это, за что я ему была очень благодарна. Благодаря его товарищескому отношению ко мне, его чувству юмора, вниманию и постоянной заботе моя беременность и роды были наполнены радостью и счастьем. Я желаю вам такого же счастья и надеюсь, что вы найдете в этой книге поддержку и поощрение, необходимые для осуществления чего-то подобного в вашей жизни. Поверьте моему опыту: результат стоит затраченных усилий.

Искренне ваша,
Лора Сандерфорд

Примечания

1 Синдром Дауна – заболевание, возникающее в результате генетической аномалии. Больные имеют характерные внешние черты, разнообразные пороки внутренних органов; у многих (но не у всех) имеются признаки умственной отсталости, хотя степень ее выраженности весьма варьирует. – Прим. ред.

2 Лейкемия – любое злокачественное поражение костного мозга и других кроветворных органов. Имеет сложную классификацию, в соответствии с которой проводится дифференцированная терапия, в ряде случаев весьма успешная. – Прим. ред.

3 Эмбрион – живой организм на ранней стадии развития (у человека – первые 8 недель беременности, когда формируются все основные органы). Плод – организм, развивающийся внутриутробно с 9 по 38–39-ю неделю. – Прим. ред.

4 Серповидно-клеточная анемия – наследственная форма хронической гемолитической анемии. Красные кровяные тельца у больных имеют своеобразную форму (напоминают серп) и отличаются повышенной нестабильностью. Признаки болезни обычно появляются к концу первого года жизни ребенка. Болезнь течет приступообразно. Лечение требуется лишь в период обострения. – Прим. ред.

5 Беременность эктопическая (внематочная) – развитие плода в каком-либо ином месте кроме матки, например, трубная или яичниковая беременность. В очень редких случаях возможно рождение живого ребенка (путем операции). В абсолютном большинстве случаев такая беременность несостоятельна и представляет собой большую опасность для жизни женщины из-за возможного сильного внезапного кровотечения. – Прим. ред.

6 Окситоциновая провокационная проба проводится для диагностики снижения маточно-плацентарного кровотока. Результаты исследования позволяют судить об адекватности доставки кислорода к развивающемуся плоду через плаценту. – Прим. ред.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения.

Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!