

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ НА AMAZON КНИГА ДЛЯ БУДУЩИХ ПАП

АДРИАН КАЛП

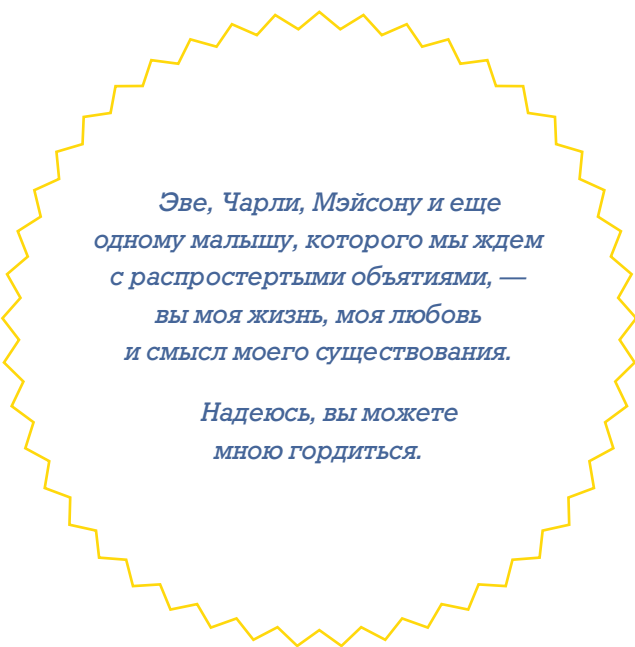
МЫ БЕРЕМЕННЫ!

Пошаговый
план действий
для будущего отца



Что и когда
делать
все 9 месяцев
и сразу после
рождения
мальша

МИОО



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

*Надеюсь, вы можете
мною гордиться.*

Содержание

Предисловие 11

Итак, ты скоро станешь папой... 15

ЧАСТЬ 1

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР 33

Глава 1

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ 37

Неделя 1: подготовка к беременности 40

Неделя 2: овуляция и оплодотворение 43

Неделя 3: зачатие 47

Неделя 4: имплантация и Великий раздел 49

Глава 2

ВТОРОЙ МЕСЯЦ 55

Неделя 5: нервная трубка 58

Неделя 6: у малыша появилось лицо 61

Неделя 7: руки и ноги 65

Неделя 8: пальцы на руках и ногах 69

Глава 3

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ 73

Неделя 9: становится похож на человека 76

Неделя 10: наконец-то это плод 79

Неделя 11: зубы и кости 82

Неделя 12: рефлексy 86

Неделя 13: конец триместра 89

Глава 4

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ 99

Неделя 14: появление мимики 102

Неделя 15: ребенок может дышать 106

Неделя 16: готовимся к скачку роста 111

Неделя 17: малыш набирает жирок 117

Глава 5

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ 121

Неделя 18: пол! 124

Неделя 19: сенсорное развитие 127

Неделя 20: полпути пройдено 130

Неделя 21: кунг-фу-бои 133

Неделя 22: крошечный малыш 136

Глава 6

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ 141

Неделя 23: набор веса 144

Неделя 24: жизнеспособность! 147

Неделя 25: кожа разглаживается 151

Неделя 26: опускаются яички 154

Неделя 27: конец второго триместра 157

Глава 7

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ 167

Неделя 28: резкий рост жизнеспособности 170

Неделя 29: улыбается внутри 174

Неделя 30: ваш маленький кабачок 177

Неделя 31: крутит головой 181

Глава 8

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ 187

Неделя 32: органы полностью сформированы 190

Неделя 33: мягкий череп 193

Неделя 34: первородная смазка 197

Неделя 35: большой рубеж 201

Глава 9

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ 207

Неделя 36: на финишной прямой 210

Неделя 37: ранний, но уже доношенный 213

Неделя 38: готов к встрече с вами 216

Неделя 39: теперь в любой момент 220

Неделя 40: наконец-то! 222

Недели 41–42: а малыш-то будет? 225

«ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР» 231

Глава 10

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ 235

Неделя 43: малыш спит много, а вы мало 238

Неделя 44: рост 245

Неделя 45: знакомство с родителями 250

Неделя 46: выкладывание на животик 253

Глава 11

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ 259

Неделя 47: улыбочку! 262

Неделя 48: знакомство с бутылочкой 265

Неделя 49: меньше приступов плача 268

Неделя 50: как, уже два месяца?! 271

Глава 12

ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ 275

Неделя 51: мастер своего дела 278

Неделя 52: двузначное число 281

Неделя 53: предпочтения 284

Неделя 54: первые три месяца 286

Заключение 292

Глоссарий 293

Благодарности 298

Об авторе 299

Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

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

Хизер Армстронг, создатель сайта doose.com

