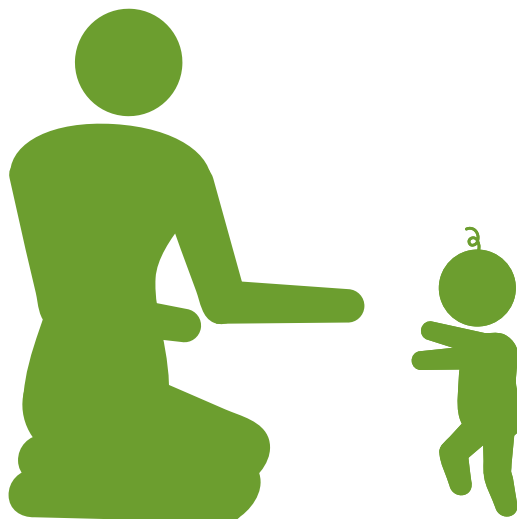


ΠΟΚΑΖΙ ΜΗΕ
ΚΑΚ



ПОКАЖИ МНЕ КАК



ОТЕЦ И ДИТЯ

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ
САМОУЧИТЕЛЬ ДЛЯ ПАП:
ОТ ЗАЧАТИЯ
ДО ВОСПИТАНИЯ МАЛЫША





планирование беременности



уход за младенцем



развлечения и игры



ПОДГОТОВКА

- 1 понять, что уже пора
- 2 подготовиться к беременности
- 3 принять правильную позу для зачатия
- 4 зачать мальчика
- 5 зачать девочку
- 6 происходит зачатие
- 7 заметить признаки беременности
- 8 отреагировать на новость
- 9 пережить синдром кувад
- 10 раскрыть тайны мозга
- 11 стать суперпапой
- 12 подготовиться к переменам
- 13 читать результаты УЗИ
- 14 развивается плод
- 15 составить план на 40 недель
- 16 пронестись по магазину
- 17 справиться с капризами
- 18 провести время вдвоем
- 19 смешать ей коктейль
- 20 отдохнуть вместе
- 21 приготовить ей ванну
- 22 выбрать афродизиаки
- 23 заниматься «этим» во время беременности
- 24 оторваться по полной
- 25 сделать детскую стильной
- 26 оборудовать детскую
- 27 изготовить деревянные кубики
- 28 сделать карусель с игрушками
- 29 осветить детскую
- 30 сделать дом безопасным для ребенка
- 31 донести новость до всех
- 32 создать детский блог
- 33 выбрать средство передвижения
- 34 подготовить машину
- 35 придумать имя
- 36 найти детского врача
- 37 выделить малыша из толпы
- 38 сделать уникальный принт
- 39 общаться с будущим малышом
- 40 понять, что близятся роды
- 41 одеться в роддом
- 42 собраться в роддом
- 43 составить план доставки

ПРОЦЕСС

- 44 быть суперпапой во время родов
- 45 запомнить фазы схваток
- 46 проходят естественные роды
- 47 проходит кесарево сечение
- 48 принять роды в метро
- 49 принять роды в лифте
- 50 рожать под музыку
- 51 рожать в прямом эфире
- 52 рожать во время апокалипсиса
- 53 должен выглядеть новорожденный
- 54 удивиться его возможностям
- 55 сообщить новость с воздуха
- 56 объявить в перерыве
- 57 поднять бокалы
- 58 известить соседей
- 59 сделать визиты приятными
- 60 познакомить малыша с питомцем
- 61 держать младенца
- 62 пеленать малыша
- 63 определить характер
- 64 понять, чего хочет ребенок
- 65 зависнуть с папой-хипстером
- 66 определить нервного отца
- 67 отдохнуть с папой-хиппи
- 68 поиграть с «большим ребенком»
- 69 сделать маме приятное
- 70 дать маме отдохнуть
- 71 найти применение телефону

72 превратить телефон в радионяню
73 сбегать с помощью телефона
74 поддержать кормящую маму
75 уменьшить отрыжку
76 помочь малышу срыгнуть
77 приготовить детскую смесь
78 хранить грудное молоко
79 кормить из бутылочки
80 менять подгузники
81 расшифровать какашки
82 собраться для выхода
83 справиться с неприятностью
84 использовать детские вещи
85 обтирать новорожденного губкой

86 купать ребенка в ванночке
87 безопасно подстричь ногти
88 предотвратить раздражение кожи
89 одевать малыша
90 удалить пятна с одежды
91 снарядить коляску
92 собрать вещи в дорогу
93 летать на самолете
94 отвлечь ребенка в магазине
95 не дать малышу заскучать в кино
96 успокоить малыша в очереди
97 ходить с ребенком на работу
98 создать иллюзию чистоты
99 сделать из ребенка швабру

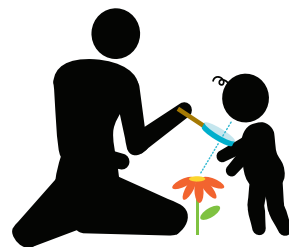
100 приготовить роскошный ужин
101 сходить с ребенком в кафе
102 избежать беспорядка за обедом
103 успокоить плачущего малыша
104 укрепить детский сон
105 установить ритуал отхода ко сну
106 продержаться на работе
107 держать себя в форме
108 делать выпады с коляской
109 качать пресс
110 увеличить бицепсы
111 скручиваться с нагрузкой
112 возродить чувства
113 вернуться к сексу

ИГРЫ

114 стимулировать развитие
115 помочь малышу поползти
116 научить его ходить
117 рассмешить ребенка
118 играть в прятки
119 стимулировать зрение
120 проводить время на животике
121 укрепить пресс
122 отработать перевороты
123 делать стойку на локтях
124 делать упражнение «тачка»
125 развлечься на детской площадке
126 одеться на прогулку
127 развивать речь
128 научить ребенка языку жестов

129 играть в «самолетик»
130 сделать «тик-так»
131 играть с предметами обихода
132 выходить с ребенком в свет
133 стать настоящим ниндзя
134 оценить достижения
135 устроить весеннюю прогулку
136 погреться на летнем солнышке
137 с головой окунуться в осень
138 радоваться зиме
139 приготовить зеленый омлет
140 охотиться на крекеры
141 закусить мини-пиццей
142 сделать фигурки из желе
143 печь куличики

144 построить замок из песка
145 сделать купание веселым
146 рисовать на снегу
147 рисовать едой
148 играть с мыльными пузырями
149 сделать пазл из палочек
150 построить машину из коробок
151 сделать книжку своими руками
152 читать вместе
153 сочинить сказку
154 устроить театр теней
155 сделать «капсулу времени»
156 нарисовать карту сокровищ



Предисловие Шона



48 принять роды в метро

Я — отец, и это ничего не значит. Я — папа, и это значит очень много. Отцом может стать любой, и становится — вот уже более 50 000 лет (единственное требование — отсутствие бесплодия). Однако роль папы требует гораздо больше упорства, преданности и мастерства. Музыкантов много, звезд — очень мало. Солдат много, но мало настоящих воинов. Есть отцы, а есть ПАПЫ. Дарт Вейдер сказал: «Люк, я твой отец». Он не сказал: «Люк, я твой папа».

Я написал эту книгу специально для того, чтобы больше отцов становились настоящими папами. Почему она обращена только к мужчинам? Потому что мамы и папы подходят к делу родительства совершенно по-разному. Связь матери с ребенком закладывается задолго до того, как у нее отойдут воды. Мама соблюдает диету и ведет правильный образ жизни перед зачатием и во время беременности. Для папы отношения с ребенком обычно начинаются в родовой палате. Иными словами, когда рождается ребенок, для папы это — день 1-й, а для мамы — 462-й.



16 пронестись по магазину



24 оторваться по полной

Поскольку у папы свой собственный путь, ему нужен собственный атлас – только не один из тех огромных томов с мелким шрифтом о том, как быть родителем.

Так и появилась на свет эта книга, снабженная простыми, расположенными в хронологическом порядке иллюстрациями. (И, кстати, появилась совершенно естественным путем – никакой эпидуральной анестезии или кесарева сечения.)

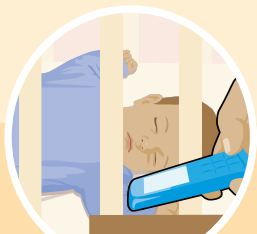
Хотел бы я иметь под рукой такую книгу, когда родился мой первый ребенок. Вам больше не придется беспокоиться о том, что можно есть вашей жене во время беременности (№ 16), как обезопасить дом для ребенка (№ 30), или что нужно брать с собой в роддом (№ 42). Однако содержание этой книги выходит далеко за пределы основ. Знаете, как можно использовать телефон вместо радионяни? Мы вам подскажем (№ 72). Хотите, чтобы у вас был цветной определитель детских какашек? Наверное, и спрашивать не стоило (№ 81). У вашей жены начались схватки в метро? И с этим мы тоже поможем справиться (№ 48). Здесь есть все – от правил приготовления детского питания (№ 77) до списка неосуществленных дел (№ 24).

Когда моя бабушка рожала моего отца, дедушку вообще не пускали в роддом. Когда родился я, мой отец ждал в приемной. Я помогал акушеркам держать ноги моей жены, когда Джексон и Теннер появлялись на свет. Можете считать эту книгу иллюстрированной инструкцией для исполнения второй по значимости роли в истории человечества.



приготовить детскую смесь

77



превратить телефон
в радионяню

72



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

На страницах этой книги вся необходимая вам информация представлена графически. В большинстве случаев достаточно одних картинок, чтобы во всем разобраться. Однако иногда для того, чтобы сделать все правильно, необходимы кое-какие дополнительные сведения. Вот как представлены нужные данные.

139 приготовить зеленый омлет



Добавьте к яйцам пищевую краситель.

Положите зелень, взбейте.

Хорошо прожарьте.

Поддавайте с рубленой ветчиной.

140 охотиться на крекеры



Создайте ландшафт из еды.

Приставьте ребенка к стульчику.

Разложите крекеры-зверюшек.

Отправьтесь на охоту.

закусить мини-пиццей 141



Нанесите лепешки соусом.

Посыпьте сыром.

Удалить пятачок с овечьей мордочкой.

Испеките, порежьте и подавайте.

сделать фигурки из желе 142



Смешайте желатин с соком.

Подогрейте еще сока.

Соедините.

Мешайте, пока желатин не растворится.

Вылейте в чистую форму.

Охладите.

Вырежьте фигурки.

Ешьте с удовольствием.

УВЕЛИЧЕНИЕ В этих кружочках показаны важные детали или предупреждения.



ИЗМЕРЕНИЯ Когда размер имеет значение, ищите его прямо в рамке.

1 ст.
(250 мл) | 1 м

ИНСТРУМЕНТЫ Все, что потребуется для выполнения данной задачи, изображено на панели. Непонятные значки? В конце книги есть расшифровка.



ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ССЫЛКИ

Когда из одного вытекает другое, мы обращаем на это ваше внимание. По ссылкам вы найдете близкую по теме или просто интересную информацию.

удалить пятна с одежды

90

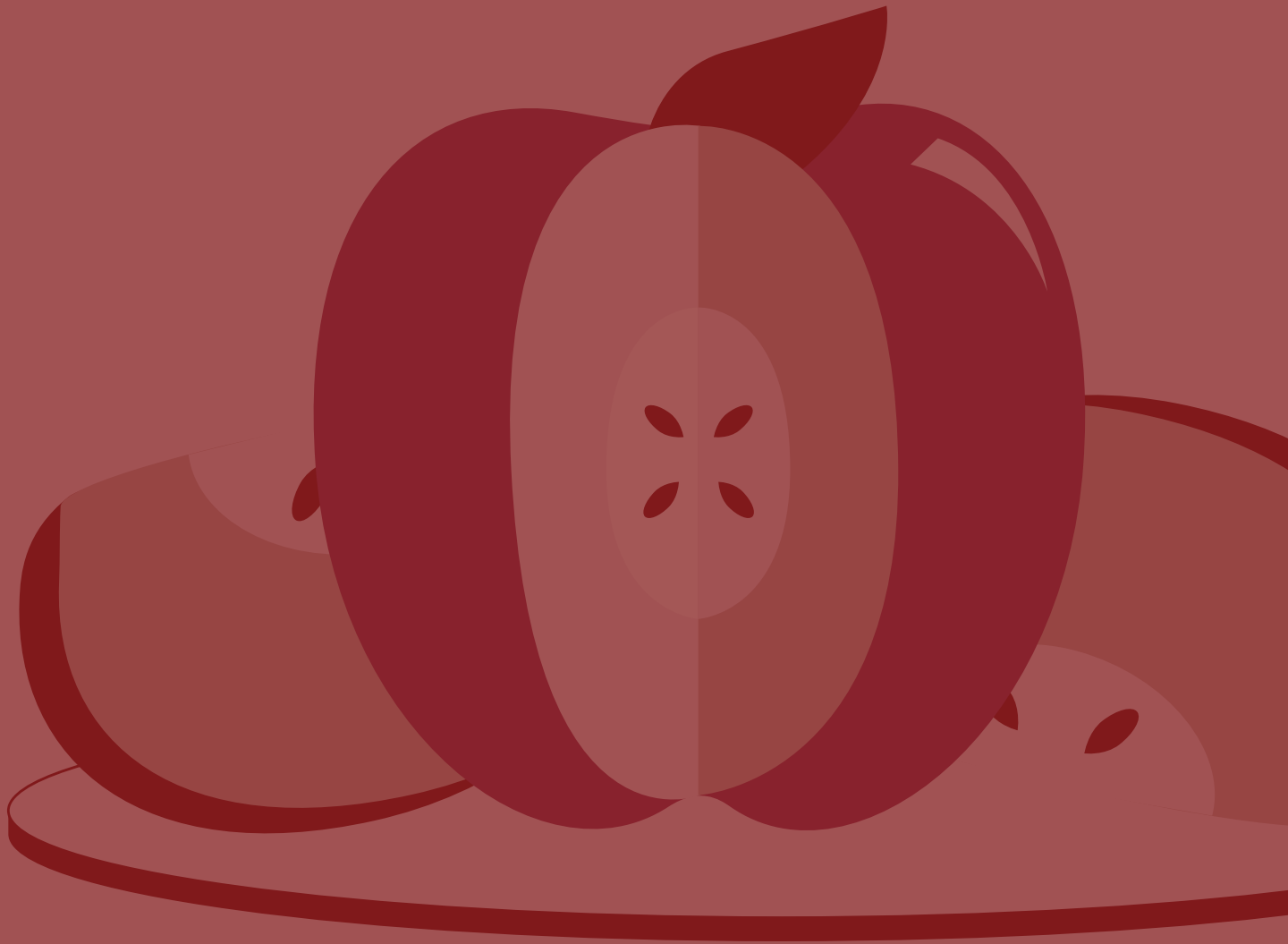
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ В книге вам встретятся полезные значки, подсказывающие, что и как нужно делать. Вот они:

	Взглянув на таймер, вы узнаете, сколько времени уйдет на сравнительно короткие действия.		Повторите изображенное на картинке действие нужное количество раз.
	На календаре показано, сколько дней, недель или месяцев вам потребуется.		Фу, газы! Прежде чем приступить к выполнению, откройте окно.
	Термометр подскажет вам нужную температуру.		Следуя за звездочкой, вы узнаете подробности того, что вам предстоит сделать.

БЕЗОПАСНОСТЬ Прodelывая все, что описано в этой книге, обязательно позаботьтесь о безопасности – своей и ребенка. Учитывайте следующее:

- Мама во время и после беременности обязательно должна консультироваться с врачом, прежде чем заняться чем-либо, что требует напряжения, а также в тех случаях, когда ее состояние ограничивает ее активность. Учитывайте эти ограничения и помогайте ей, когда это необходимо.
- Что бы вы ни делали, не оставляйте ребенка без присмотра, даже ненадолго. Особенно внимательным следует быть, имея дело с водой, чтобы не допустить несчастного случая.
- Мелкие предметы, такие как конфеты или монеты, всегда должны находиться вне досягаемости ребенка. Любой объект размером менее 4,5 см, даже ненадутый воздушный шарик или кусочек бумаги, представляет опасность удушья. Вот полезное правило: если что-то пролезает сквозь рулон туалетной бумаги, оно небезопасно.
- Проследите, чтобы свободные концы веревок и любых подобных предметов были не длиннее 18 см. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра с резинками или шнурками: он может задушить себя.
- Перед тем как пробовать новую игру, убедитесь, что она соответствует уровню развития вашего малыша. Используйте нетоксичные материалы и предметы, которые подходят ребенку по возрасту.
- О том, как сделать дом безопасным для малыша, вы узнаете из пункта 30. Например, нужно убрать игрушки, подвешенные над кроватью, как только ребенок научится вставать на четвереньки.

Вся информация, приведенная в этой книге, тщательно исследована и проверена. Однако издатель не может гарантировать, что она подходит для всех людей, ситуаций и целей, и не берет на себя ответственность за возможные ошибки или упущения. Вы несете полную ответственность за собственные действия, а издатель не отвечает за любые потери или ущерб, тем или иным образом связанные с представленной здесь информацией. Хотя, на самом деле, вы вряд ли чем-то рискуете, сочиняя сказки (№ 153).



Оплодотворенная яйцеклетка величиной меньше булавочной головки в один прекрасный день заберет у вас ключи от машины. Трудно поверить, не правда ли? Этот путь начинается гораздо раньше того момента, когда 300 миллионов сперматозоидов начнут свое отчаянное соревнование на пути к фаллопиевой трубе. Главное — правильно к этому подготовиться. Для будущей матери подготовка означает визит к врачу, прием витаминов и тщательные наблюдения за менструальным циклом. К счастью, главная обязанность мужчины в этот период заключается в попытках зачатия, что является для всех парней самой приятной вещью в жизни. (Если серьезно, то нет.) Однако не думайте, что если это вам удалось, то до родов вы можете быть совершенно свободны. Папа рождается на девять месяцев раньше своего ребенка. Его работа начинается с того дня, когда мамин тест на беременность оказывается положительным.

ПОДГОТОВКА

1

понять, что уже пора



Вам нравится проводить время с чужими детьми.



Ваши финансы в порядке.

60

познакомить малыша с питомцем



Вы относитесь к животным, как к детям.



Вас есть кому поддержать.



Вы размышляете, как назвать ребенка.



Беременные женщины вас возбуждают.



Она оставляет вам подсказки.





ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

2



Займитесь своим здоровьем.



Откажитесь от дурных привычек.



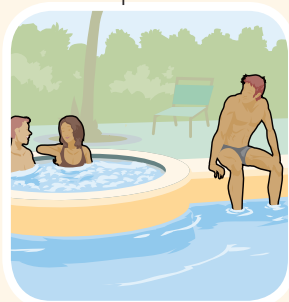
Обсудите все с врачом.



Разберитесь с лекарствами.



Пройдите генетическое обследование.



Не перегревайтесь.



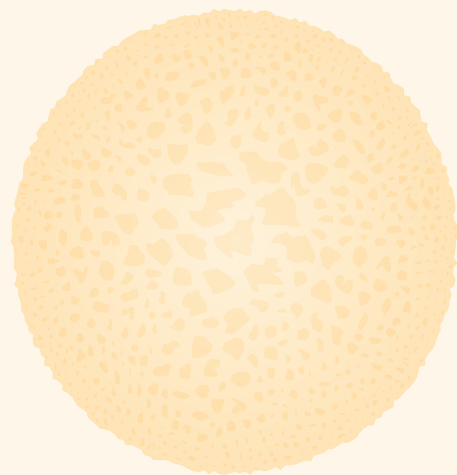
Не поддавайтесь искушениям.



Практикуйтесь.



Полезно пройти полный медосмотр и обсудить свои планы с врачом.



3

выбрать правильную позу

Шансы на зачатие можно повысить, выбрав позу, которая допускает более глубокое проникновение, – так сперматозоиды оказываются ближе к шейке матки.



Миссионерская магия.



Войдите сади.



«Ложки».



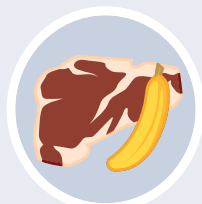
Будьте сверху.



Избегайте позиции стоя.

4

зачать мальчика



Продукты с калием для нее.



Пейте кофе перед сексом.



Входите сади.



Секс после овуляции.

«Мужские» сперматозоиды движутся быстрее и живут меньше, чем «женские». Поэтому, если вы хотите мальчика, придерживайтесь режима, более благоприятного для шустрых «мальчишек».

5

зачать девочку



Предложите ей пищу с магнием.



Примите теплую ванну.



Выберите миссионерскую позу.



Секс до овуляции.

Сперматозоиды с X-хромосомами перемещаются медленнее и более живучи, чем с Y-хромосомами. Поэтому, если вы хотите девочку, постарайтесь соблюдать такие условия зачатия, которые наиболее благоприятны для этих сперматозоидов.