Планирование беременности для мужчины

Автор: admin
07.08.2011 02:39 -

К счастью, безвозвратно ушли те времена, когда роль мужчины - будущего папы сводилась только к "осеменению" жены, и отцовские чувства просыпались ближе к школьному возрасту ребенка. Современный отец осознает, что, по меньшей мере, половина будущего ребенка - это он, с его здоровьем и особенностями, которые непременно наследуются ребенком. И дело совсем не в том, чей у малыша носик или глазки - все намного сложнее, и - интереснее.

Понимая все это, много молодых пап вместе со своей любимой супругой проходят через путь беременности и родов. Сейчас существует большое количество программ, подготавливающих родительские пары к рождению ребенка. На этих программх все чаще говорят о том, что активное участие отца в процессе родов положительно влияет и на укрепление отношений между супругами, и на отцовские чувства к малышу.

Прошедшие вместе с супругой беременность и роды отцы, не боятся брать малыша на руки, прекрасно понимают "язык" плача и движений крохи - одним словом, в новой своей семье с прибавлением чувствуют себя не гостями, а хозяевами.

На стадии планирования беременности также необходимо понимать, что вынашивание и рождение ребенка - дело не женщины, а супружеской пары. Активное участие будущего отца в планировании беременности очень важно и для него самого, и для мамы, и для будущего малыша.

Начинать быть отцом, так же как и матерью, необходимо с самого начала - не после родов, не во время беременности, а с того самого момента, когда пара приняла решение о том, что у них будет малыш. Конечно, это мама будет вынашивать и рожать его, но ведь половина вклада в будущего наследника - это вклад папы. И планируют ребенка именно для того, чтобы на момент зачатия быть уверенными в том, что сделано все необходимое для зачатия здорового и полноценного ребенка .

Что же входит в планирование беременности для мужчины ?

Главное условие для того, чтобы малыш был здоровым - организм родителей должен быть готов к зачатию. Перед тем, как приступать непосредственно к зачатию, организм необходимо проверить и вылечить заболевания, которые смогут помешать зачатию здорового ребенка.

Но этого недостаточно. За несколько месяцев до зачатия организм необходимо укрепить - принимать витамины.

Правильное питание, физические нагрузки, исключение курения и алкоголя - это станет неоценимым даром отца своему ребенку. И конечно, есть роль, с которой никто не может справиться лучше - это роль любящего супруга планирующей ребенка женщины. Именно от этого зависит и ее психологическое состояние, и атмосфера в семье.