Автор: admin
17.10.2011 17:07 - Обновлено 04.11.2014 11:49

Как пережить первый год отцовства?

Наконец-то случилось! У вас появился малыш. Ваш малыш, крохотный комочек, ваша плоть и кровь!

Вы встречаете новоиспеченную мамашу с младенцем в родильном доме, вы счастливы, приходите с огромным букетом цветов. Все хорошо и замечательно, и счастье есть в этой жизни!

Вы приезжаете домой, встречаете гостей, все поднимают бокалы за нового человечка, дарят подарки, а потом гости уходят… и вы остаетесь с малышом один на один. А он далеко не такой хорошенький, как в рекламах, а маленький, сморщенный, с припухшими глазками и постоянно плачет.

На что похожа ваша жена после родов, лучше вообще не думать, скажу только за себя – я после родов ревела четыре дня, причем слезы лились сами собой, болели швы, а гемоглобин упал до 89 единиц. Спасибо мужу и свекрови за оказанную помощь. Я была довольно грамотной, но в тот момент в моей голове все перепуталось, и я вообще не понимала, что я делаю, забыла, как пеленать и чем смазывать.

И вот тут ваш выход, дорогой муж! Я бы вообще посоветовала хотя бы на недельку взять отпуск, если это, конечно, возможно. И жене нужно помочь, и самому к новой роли привыкнуть. Вместе легче будет наладить режим ребенку, дать жене отдохнуть и, пока малыш спит, сделать какие-то дела по дому. Большинство малышей первый месяц и вправду много спят, но есть такие, которые спят часа три в сутки и постоянно путают день с ночью. Моя дочь была именно такой, это был кошмар, а все родные работали. Пока она спала днем, от силы часа два, я делала какие-то дела. А ночи я ждала, как очередной битвы. Мой муж тоже вставал и помогал мне, укачивал ребенка, менял подгузник. Вот почему отпуск все же лучше взять.

Основные советы на первый месяц.

1. Никогда не препятствуйте кормлению ребенка грудью. Это самая главная пища малыша, самая ценная и полезная, это удобно, дешево и сердито. В молоке содержатся антитела, которые препятствуют заболеваниям детишек. Также в нем есть масса витаминов и бифидус-фактор, который способствует правильному формированию желудочно-кишечного тракта. В молоке есть все, что нужно для нормального развития малыша, причем, все его полезные свойства сохраняются, пока есть молоко, а не пропадают после 6 месяцев. Это миф. Просто малыш растет, и ему необходима уже более твердая пища.

2. Грудь **не** обвисает. Это выдумка. Ее форма изменяется к концу беременности, но кормление ничуть не влияет на это. Скорее, форма груди – это наследственная особенность и отражение образа жизни. Есть женщины, которые вообще не рожали детей, а имеют «уши спаниеля», а есть те, кто выкормили троих детей и имеют красивую грудь. Этот миф придумали те, кому лень кормить грудью. Они лишают своих детей главного – здоровья, ведь никакая смесь не заменит мамочкиного молока.

3. Кладите ребенка с собой и не переживайте. Никакая мать не задавит своего ребенка, если только она не пьяница и не наркоманка. Совместный сон малышу только на пользу. А вы выспитесь, и мамочка будет полна энергии, а днем будет заниматься с малышом и делать домашние дела без нервов и упадка сил.

4. Не стоит пеленать – по-моему, это пережиток прошлого, когда не было одежек для детей, их попросту не шили. Ползунки, кофточки, боди без ножек, боди во весь рост – это то, что нужно, это удобно и комфортно всем.

5. Практически все детки страдают коликами, не стоит пичкать детей лекарствами. Ведь колики – это естественный процесс формирования желудочно-кишечного тракта. Детки хорошо успокаиваются на груди у матери, помогает и укропная вода, которая сейчас выпускается разными фирмами.

6. Запасайтесь памперсами. Наши бабушки все еще любят марлевые подгузники, но, по-моему, это тоже пережиток прошлого, разницы никакой нет. А когда ребенок в памперсе, всем комфортно и уютно – ребенку сухо, а матери спокойно.

7. Не настаивайте на интимных отношениях, помните: организм мамы еще восстанавливается после родов, и во время секса ей может быть больно. Обычно послеродовый период длится около 2 месяцев, и в это время обязательно нужно воздержаться. Но и после этого периода не все женщины готовы к сексу, они очень устают во время ухода за малышом, и потому им больше хочется спать, чем любовных утех. Подождите еще несколько месяцев – и вы насладитесь полноценной интимной жизнью, которая будет даже ярче прежнего.

8. Вот отпуск на исходе и вы вышли на работу. Всем понятно – вы устаете, но никогда не говорите жене, что вы работаете, а она сидит дома с ребенком. Во-первых, она не сидит, а во-вторых, уход за малышом – это тяжкий труд без сна и отдыха, порой даже перерывов на обед, без отпуска и выходных дней. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваша жена была здоровой, веселой и красивой, давайте ей немного отдыха, помогайте по дому. Иногда нужно даже, чтобы лучше вы побыли с ребеночком, а жена сделала бы какие-то дела по дому. Не отказывайте ей в этом.

9. Первый год материнства для женщины – это период одиночества. Это показывают опросы многих мамочек психологами. Женщина привыкла быть на людях, работать, посещать разные курсы, кино, театры. А тут – ни подруг, ни общения. Спасибо Интернету за то, что он есть. На эту тему даже нашла стихотворение:

Пришёл с работы, снял ботинки,
Понять не может – что за хрень:
Весь дом сверкает, ни пылинки,
Бельё постирано, не лень
Супруге было мыть посуду,
Стол накрывать, варить обед!
«Родная, это просто чудо!»
«Да… Отключили Интернет!»

Не стоит запрещать им пользоваться, вы сами понимаете, насколько это полезно. Жена узнает много новой информации, пообщается с себе подобными и, возможно, получит консультацию по какой-нибудь проблеме, связанной с ребенком.

И в заключение хочу дать последний совет: чтобы ваша жена была всегда красивой, молодой и интересной, выводите ее чаще куда-нибудь «в свет», встретиться с друзьями.

Ребенка можно ненадолго оставить с бабушкой или при необходимости взять с собой. Если жене хочется, пусть она учится или ходит в спортзал. Фитнес вряд ли может повредить, да и любое общение обогащает. Пусть мамочка живет полноценной жизнью и ощущает, что она делает большое дело – растит малыша. И вы ей в этом поможете, ведь вы Отец с большой буквы!

Автор - **Екатерина Брель**
Источник