

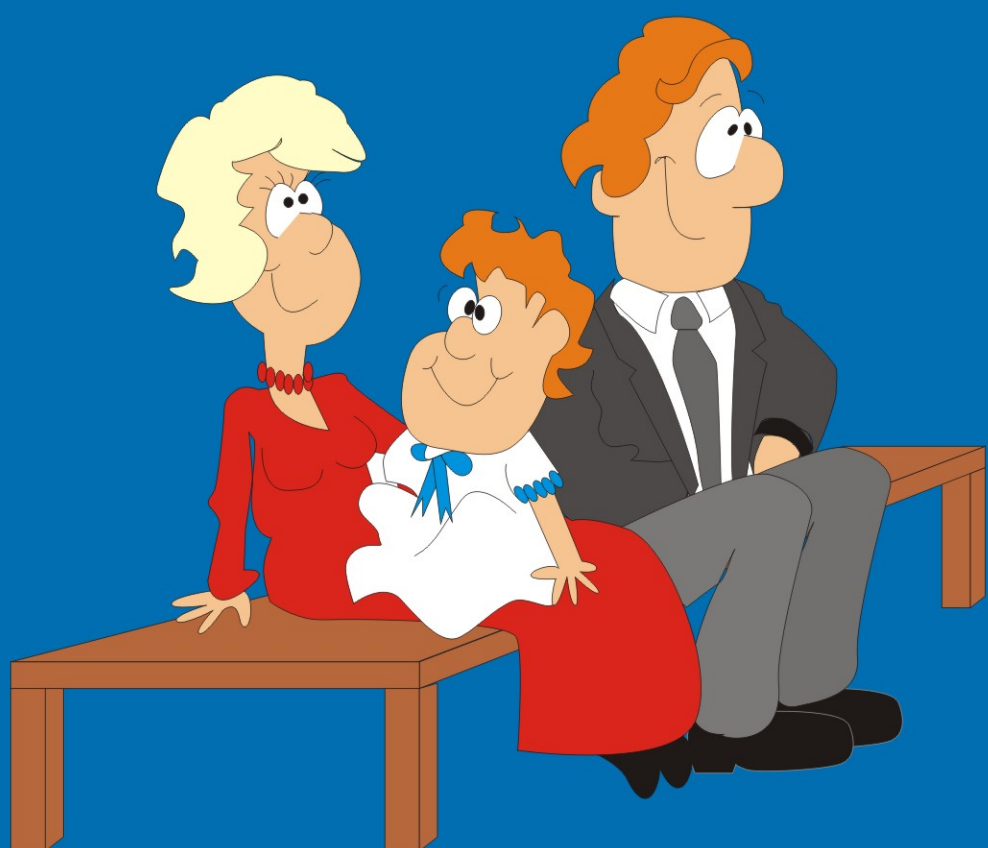
ПРАВИЛА ДЛЯ ТАТУСЯ

АБО ПЛАН ДІЙ ПЕРЕД ПОЛОГАМИ

1. Незважаючи на свою зайнятість роботою, намагайся знаходити час на те, щоб разом з дружиною відвідати жіночу консультацію. Було б найкраще, якби ти міг піти на перший прийом до лікаря. Окрім того, тобі, напевне, буде надзвичайно цікаво бути разом з коханою під час ультразвукового дослідження і побачити вашу дитину.
2. Приготуй для коханої дружини, яка страждає на токсикоз, легкий сніданок. Для тебе не буде важко зготувати, наприклад, фруктовий салатик чи тост із сиром та чай з лимоном, але тільки уяви, як приємно буде твоїй дружині, коли ти потішиш її сніданком у ліжку!
3. Безперестанку повторюй жінці про те, що вона гарно виглядає, адже це чиста правда! В період вагітності тіло жінки змінює форму, а тому вона може переживати через це та сумніватися у своїй привабливості. Тому жінці важливо чути про те, що вона й далі тобі подобається. Більше того, говори дружині про те, який ти щасливий бачити її у цьому стані і з того, що у вас скоро народиться дитя!
4. Не проґав перших рухів дитини! Їх можеш почути вже на 5 місяці вагітності, варто лиш прикласти долоню до животика та спокійно зачекати. Тебе неодмінно вразить незрівнянне відчуття, коли ти відчуєш, як дитинка штовхає твою руку. Говори з дитиною! Пам'ятай, що твоє дитя здатне тебе чути й розуміти. Тому не соромся виявляти свою любов до цього малесенького створіння!
5. Частіше гуляйте разом із дружиною на свіжому повітрі. Прогулянки парком просто незамінні, вони наповнять твою дружину спокоєм та гармонією, не кажучи вже користь для її організму та вашої дитинки.
6. Ти все ще палиш? Зараз маєш чудову нагоду позбутися цієї поганої звички. Стимул є гіперважливий: здоров'я твоєї дитини та сім'ї загалом.
7. Не залишай приготування до народження дитини лише на дружину. Ти відчуєш себе чудово, вибираючи разом із коханою одяг та інші необхідні речі для вашого чада. А купівля таких важливих речей як ліжечко чи візочок взагалі неможлива без твоєї допомоги. Ти можеш сам придбати й перші іграшки для дитини. Разом облаштовуйте в помешканні місце (при можливості - кімнату) для дитини.
8. Обов'язково відвідуй разом із дружиною школу для вагітних, читай спеціальну літературу про вагітність та пологи. Це допоможе тобі розібратися з усіма змінами, що відбуваються в організмі жінки, та розвитком дитини, ти зможеш справді допомагати дружині, знаючи про її потреби.
9. Замислись про майбутні пологи та обговори з дружиною твою роль у них: чи хочете ви народжувати дитину разом.

ТАТУСЮ, НА СТАРТ! ПЛАН ДІЙ ПЕРЕД ПОЛОГАМИ:

1. Завчасно попередити шефа про те, що твоя дружина скоро буде народжувати дитину і ви прийняли рішення що пологи будуть сімейними. Тому коли настане відповідний час, ти зможеш без скандалів піти з офісу.
2. Якщо ти сам везеш дружину до пологового будинку, заздалегідь продумай маршрут, який був би найоптимальнішим, проте, не забудь і про запасні варіанти на випадок "корків" та інших неприємностей на дорозі.
3. Завчасно склади речі, які приготувала дружина до пологового будинку, у сумку і не забудь взяти її коли вже буде час їхати.
4. Піклуйся про дружину під час пологів, створи для неї всі умови, щоб вона почувалася комфортно і спокійно. Проте, не втручайся у роботу лікарів, не давай їм порад, а прислуховуйся до їх думки, вони усе ж таки фахівці!



5. У післяпологовий час відвідуй дружину з дитиною якомога частіше. Але завчасно з'ясуй у лікаря, які продукти можеш принести дружині. І обов'язково запиши усе, щоб пізніше нічого не забути.
6. Привези дружині речі, приготовлені для виписки із пологового будинку.
7. Заповни холодильник свіжими продуктами.
8. Прибери у помешканні, ще раз перевір чи все готове для вашого немовляти.
9. Попроси рідних та знайомих не турбувати вас