

Лионель Пайес
Бенуа Ле Гоэдек

СЧАСТЛИВЫЙ ПАПА

Москва, 2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8
П12

Перевод с французского Т. Михайловой

Пайес, Л.

П12 Счастливый папа: 9 месяцев ожидания и после / Л. Пайес, Б. Ле Гоэдек; [пер. с фр. Т. Михайловой]. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 236 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61667-6

Лионель Пайес, известный журналист и отец двух замечательных детишек, расскажет вам о том, как подготовиться к отцовству, преодолеть путь в 9 месяцев ожидания, обойтись без помощи педиатров, акушеров-гинекологов, психологов и терапевтов.

Вы узнаете, когда можно определить пол ребёнка, как приготовить бутылочку с молочной смесью, оптимально организовать свою жизнь после рождения малыша, не испортить отношения с женой и не отдалиться друг от друга.

Прочтение этой книги позволит каждому папе-дебютанту стать замечательным отцом и сделать своего ребёнка по-настоящему счастливым!

УДК 159.922.7
ББК 88.8
BIC VFX
BISAC FAM034000

ISBN 978-5-519-61667-6

© T8RUGRAM, оформление, 2017
Published originally under the title
Papa debutant
© 2012, Editions First, Paris
© Перевод. Михайлова Т., 2014
© 000 Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017



Благодарю вас,

Элиа, Яэль и Сесиль...
само собой разумеется;

Бенуа Ле Гоэдек,
*которая поддерживала меня
и помогала редактировать всю книгу;*

Доктор Беатрис Ди Массио и доктор Люк Гуран,
*делившиеся со мной своими знаниями каждый
в своей области;*

Франсуа, Жерар, Лоран, Майк, Тибо
*и другие папы, настоящие и будущие,
обогатившие меня своим опытом
и задававшие мне вопросы с открытым сердцем.*

Предисловие

День родов — это день появления на свет не только малыша. Его мама и папа, так сказать, обретают второе рождение.

Многие мужчины считают себя отцами с этого дня, но каждый из них по-своему использует время, предшествующее рождению младенца.

Девять месяцев беременности — это путь, который необходимо пройти, чтобы подготовиться и принять новую роль, которую предстоит играть в семье. Вы, конечно, согласитесь: чтобы расстаться с ролью ребенка и стать отцом, нужно прежде всего изменить себя. Пройденный путь как раз и позволяет достойно встретить малыша.

На начальном этапе мужчине тоже необходима помощь, нельзя забывать о его индивидуальности. Мужчина сумеет правильно воспринять грядущее отцовство, только если даст выход собственным эмоциям, ответит на волнующие его вопросы.

Это очень важно, так как мужчина занимает ключевую позицию в установившихся после рождения ребенка тройственных отношениях: он способствует внедрению в тесный семейный мирок реалий внешнего мира; он помогает женщине на время отрешиться от тесной связи с ребенком; наконец, он дает ребенку свободу.

И все это благодаря тому, что он остается мужчиной: мужской запах, мужской голос, мужские жесты очень важны для ребенка. Отцовское начало проявляется, прежде всего, через физический контакт. Но зачастую

приходится подталкивать мужчин, заставлять их принимать активное участие в жизни ребенка, чтобы они ощутили себя в новой роли и смогли выстроить отношения с женщиной-матерью.

Выслушать новоиспеченного отца и успокоить его может, например, акушерка, которая навещает малыша дома, или он может посещать специальную группу, которая организуется при родильном доме для молодых отцов.

Надеюсь, эта книга послужит дополнением к таким встречам и станет не только сборником формальных правил, но и откровением о том, что каждый мужчина должен пройти собственный путь совершенно свободно и что он, освободившись от многих вещей, которыми обладал ранее, может возродиться в новом состоянии — и стать отцом.

Бенуа Ле Гоэдек, акушер

Отцовство — одно из самых трудных дел на Земле, но тем не менее одно из самых желанных.

Неизвестный

Человек, говорящий, что он спит как дитя, как правило, не имеет детей.

Лео Берк

*Землетрясение, вулкан, цунами
Сотрясли меня с головы до ног...*

«Что сказано, должно быть сделано», Джек Хайгелин

Пэр Ноэль покакал.

Яэль

Луна, она показывает время ночью.

Элиа (в 2 года, 3 года назад)

Отец больше не далекий герой, чей величественный вид приводил детей в священный трепет и даже немногого пугал. Сейчас, как никогда, роль отца предполагает привязанность, разделение с детьми повседневной жизни и социального поведения.

Борис Цирюльник, нейропсихиатр и этнолог

