

МЫ ЖДЕМ РЕБЕНКА

Притча. Молодые родители обратились к мудрецу за советом: «Скажи, что нам делать, чтобы наш ребенок вырос умным, красивым, сильным и счастливым?» «Когда родился ваш ребенок?» — спросил мудрец. «Вчера. И мы сразу поспешили к тебе», — ответили родители. «В таком случае вы опоздали ровно на девять месяцев и один день», — ответил мудрец.

Первый триместр беременности

Спокойствие, только спокойствие!

Итак, вы беременны. И наверняка уже знаете, что беременность принято делить на три условных этапа, то есть на триместры.

Первый триместр — период с 1-й по 13-ю неделю — это время закладки «фундамента», на котором будет расти и развиваться ваш ребенок. К сожалению, первые две, а то и три недели женщина чаще всего еще не догадывается о своей беременности и ведет привычный для себя образ жизни. Так называемая «акушерская беременность», то есть беременность, которую может констатировать врач-гинеколог, наступает только с третьей недели. А ведь на 21-й день развития плода у малыша уже прослушивается сердце! Вот почему для женщины так важно исключить из своей жизни сигареты и алкоголь. Типичная реакция будущей мамы на известие

о беременности: «Ой, а я весь месяц дымила как паровоз. Что же теперь делать?» или: «А я недавно шампанское в компании пила. Я же не знала, что беременна!»

Если беременность свалилась как снег на голову, скорее всего, у вас будут и другие поводы для переживаний. В голове начинают роиться самые разные вопросы: «Что же теперь делать?», «Как сказать родителям?», «Как ОН воспримет?», «А как же карьера?», «А как же учеба?», «Что скажет начальство?», «Как мы будем жить, у нас же такая маленькая квартира!» и т. д. Это так называемая социальная сторона беременности.

Что можно посоветовать тем, кого мучают все эти неразрешимые «что» и «как»? Прежде всего, примите свершившийся факт и перестаньте себя терзать. Переживать — это последнее, что нужно будущей маме. Помните, что именно сейчас в организме вашего малыша формируются все необходимые функции, и чтобы



этот процесс происходил нормально, крайне важно мыслить позитивно. Разумеется, ребенок не понимает волнений матери, но он воспринимает их на уровне гормонов, которые выделяет ее организм. Замечено, что дети, матери которых мучились сомнениями и думали об аборте, рождаются более тревожными, более агрессивными, менее жизнерадостными. Они живут с ощущением, что им чего-то недодали, что их недолюбили. Мама колебалась всего какие-нибудь две-три недели, но дефицит гормона радости, в котором существовал ребенок на начальном этапе своего развития, откладывает отпечаток на всю его жизнь.

Поэтому с самого начала следите за своими мыслями. Будете вы волноваться или нет, все проблемы в конце концов как-то разрешатся, вам же сейчас и далее на протяжении всех девяти месяцев крайне необходимо СПО-КОЙ-СТВИ-Е.

Когда женщина наконец принимает факт своей беременности и говорит себе: «Ну все, я в ожидании», у нее в душе воцаряется удивительное состояние гармонии, полноты и правильности происходящего. Многие будущие мамы рассказывали мне об этом ни с чем не сравнимом ощущении. От всей души желаю вам его испытать.

«Дорогой, у нас будет малыш...»

Как сообщить мужу о беременности? Это очень волнующий момент. Сердце замирает при мысли о том, как онотреагирует. Хочется, чтобы все случилось, как в красивом кино: вы ему сообщаете, он молчит, на мгновение застывает (конечно, от ощущения безмерной радости и восторга), потом кидается к вам, сжимает

в объятиях, кружит по комнате, счастливо смеется... Вот эта любовь к красивостям часто и становится причиной серьезных конфликтов.

Случай из практики: «Я хотел ребенка и, казалось, был полностью готов к тому, чтобы стать отцом, — делился со мной молодой человек. — Но моя жена сообщила мне о беременности таким странным способом, что я совсем не почувствовал радости. Моя реакция ее очень разочаровала, и все кончилось большим скандалом. Сам не понимаю, почему так произошло». Что же сделала девушка? Ночью, когда муж спал, она написала белой краской на асфальте под окнами их квартиры: «Сережа, ты скоро станешь папой». С утра, сварив мужу кофе, она подозвала его к окну и как бы невзначай обратила внимание на эти слова. «Мне тогда даже в голову не пришло, что они обращены ко мне, — продолжал молодой человек. — Я прочитал, засмеялся и говорю: „Какая сообразительная девушка — сразу объявляет всему миру, чтоб папаша не дай бог задний ход не включил“. И тут до меня начинает доходить, что это ведь я Сережа. То есть это я скоро стану папой! Жена стоит, ждет реакции, а я просто окаменел. Для меня ожидание ее беременности было очень интимным переживанием, нашим с ней личным делом — и вдруг такое объявление на весь свет. Выхожу на улицу, а двор уже в курсе. Соседи, даже малознакомые, поздравляют, дают советы. И тут у меня возникло странное ощущение, что меня загнали в угол».

Похожие переживания описывал мне и другой папа. Он отмечал свой день рождения в ресторане. Много приглашенных — друзья, родители, родственники. И вот жена поднимается на сцену и объявляет: «Дорогой, я знаю,

чего тебе больше всего хочется. И именно это я тебе скоро подарю — у нас будет ребенок». «Она, очевидно, ждала, что я тут же публично выражу бурную радость, — говорил молодой человек. — А я был ошарашен. Во-первых, я совсем не так хотел бы сообщить эту новость своим родителям и друзьям. И, в конце концов, это же был мой день рождения! А после такого объявления, разумеется, внимание гостей переключилось на нее, про меня все просто забыли».

Мне доводилось слышать о самых разных способах «оповещения» мужа. Некоторые сообщают новость по телефону, другие шлют смс. На мой взгляд, все эти оригинальности очень сильно нарушают естественный ход событий. Беременность должна объединить двух людей. Одному необходимо увидеть реакцию на ожидаемое событие, а второму нужно иметь возможность эту реакцию показать. Для такого разговора идеально подходит тихая семейная обстановка. Дождитесь, когда муж придет с работы, немного отдохнет, и просто скажите ему об этом. Во-первых, у него будет время «переварить» новость. Во-вторых, она не будет выглядеть так, будто вы его при свидетелях приперли к стенке. Ну и в-третьих, наверное, лучше всего, когда известие о беременности приводит к тому, что два человека начинают радоваться вместе. И делать это лучше наедине.

Как он воспримет?

И все-таки, даже если ваша беременность долгожданна, даже если у вас хватило такта сообщить о ней мужу в самой деликатной форме, вы не можете быть на сто процентов уверены, что он тут же начнет летать

от счастья. Большинство мужчин в принципе гораздо более сдержанны в проявлениях чувств, поэтому ожидать восторгов и головокружительных поступков, описанных в глянцевых женских журналах, не стоит. Это скорее проблема женских завышенных ожиданий, а не мужской реакции. Будьте готовы к тому, что у мужа радостное известие в первую очередь вызовет состояние шока. Одно дело — теоретическая возможность стать отцом, и совсем другое — оказаться лицом к лицу с этим фактом, которому теперь придется подчинить всю свою жизнь. Не гипотетически, не когда-нибудь, а здесь и сейчас.

Конечно, реакция мужчины будет зависеть от многих факторов: его индивидуальных качеств, воспитания в семье, отношений с собственными родителями, от его зрелости как личности, умения осознать возникающие жизненные трудности и новую ответственность, от способности бороться с этими трудностями, от желания принять себя в новой роли защитника, опоры, кормильца и воспитателя... Предвидеть, как отреагирует на радостную новость именно ваш супруг, невозможно, но есть несколько ожидаемых реакций, которые мне неоднократно приходилось наблюдать.

Дождались! Если это долгожданная беременность, новость о скором появлении малыша вызывает массу положительных эмоций у всех членов семьи, ведь каждый внутренне уже готов принять на себя роль папы, мамы, бабушки, дедушки и т. д. Это идеальная ситуация, хотя и здесь женщина не всегда бывает довольна реакцией. Некоторым будущим мамам кажется, что муж перестал воспринимать ее как женщину и использует как «производительницу». Другие считают, что будущий папа проявляет свои эмоции недостаточно ярко, а ведь это такое

событие! Обижаться здесь совершенно незачем, теперь в центре внимания не вы, а будущий малыш.

Тайм-аут. Мужчина просто замирает в недоумении, на лице пробегает калейдоскоп чувств, но все какие-то неоднозначные, — в общем, толком не понять, что он чувствует. Какое-то время молчит, потом мычит нечто вроде «А ты уверена?» или «И что теперь?», а то и просто уходит в другую комнату. Даже если звучит долгожданное «Хорошо», хочется переспросить: «Ты рад?» — «Рад», — но звучит это без достаточного энтузиазма и восторга. В общем, совсем не то и не так, как мечталось. Тут впору расплакаться от обиды. Но не торопитесь, это всего лишь тайм-аут, передышка, которая нужна мужу для осознания важного известия. Все это ни в коем случае не говорит о том, что он не сможет стать хорошим отцом. Более того, если молодой человек испытывает подобные чувства, значит, он осознает всю полноту предстоящих перемен и уже начинает готовиться к ним.

Совет: Дорогие женщины, если вам пришлось столкнуться с растерянной, «равнодушной» и даже в некоторых случаях раздраженной первой реакцией супруга на известие о вашей беременности, поймите и примите эту минутную слабость, которую может проявить даже самый сильный и любящий мужчина. Тут дело не в не любви или нежелании иметь детей, просто ваш муж растерялся, осознав необходимость срочно перестраивать всю свою жизнь.

Чего боятся мужчины?

Давайте разберемся. Что мешает мужчине ярко проявить свою радость в связи с грядущим отцовством?

Первая причина — страх не справиться с возросшей ответственностью. «Я еще не встал на ноги...», «Мы материально не обеспечены, а она скоро выйдет в декрет. Как я один буду содержать семью?».

Беременность вносит радикальные перемены в жизнь обоих супругов. Ответственность перед своим будущим крохой, пересмотр жизненных ценностей, поиск решения материальных проблем — вот что теперь занимает мысли мужчины, оттого он и не прыгает от радости. На мой взгляд, подобная реакция совершенно нормальна, она свидетельствует о том, что ваш муж осознает, какая большая ответственность на него ложится. Другое дело, что эти тревоги часто бывают чрезмерны и могут действительно омрачить вашу общую радость и даже осложнить отношения.

Гиперответственный будущий папа очень боится оказаться несостоятельным в новой роли. Он крайне



озабочен тем, чтобы обеспечить семье материальный достаток. При этом, боясь беспокоить беременную жену, он не делится с ней своими переживаниями и невольно замыкается в себе. Женщины иногда жалуются: «Он отдалился — наверное, он не хочет ребенка. Ходит какой-то грустный, даже рассерженный». На самом деле он не рассерженный и не грустный, он — испуганный. Женщине очень важно понять это, чтобы сохранить мир в семье. Главное, чего в таких случаях нельзя делать — это начинать давить: «Теперь тебе надо больше зарабатывать, почему ты не ищешь более высокооплачиваемую работу?» Тем самым вы только оттолкнете мужа. Даже если вам самой тревожно и вы действительно не знаете, как справиться с предстоящими трудностями, помните, что то же самое испытывает и человек рядом с вами. И ему в этот момент больше всего необходимо... знаете что? Чтобы вы не обижались, а проговорили ему его собственные страхи: «Дорогой, как бы сложно нам ни было, мы справимся. Не надо так себя нагружать. Нам поможет моя мама. Подруга обещала отдать детские вещи, из которых ее ребенок уже вырос». Возможно, ваш муж и не захочет брать никакие подержанные игрушки, но этими словами вы покажете ему, что понимаете его тревоги и готовы ему помочь. Ваша вера придаст ему силы.

Вторая причина — ощущение потери свободы. «Все, попался, свободная жизнь кончилась», «Теперь я себе не принадлежу», «Пеленки-распашонки. Начинается бытовуха», «Мне только двадцать (тридцать) лет, какой из меня папа?».

Для молодого отца известие о вашей беременности может прозвучать как звук захлопнувшейся двери. Странно, правда? Печать в паспорте давно стоит, какая

уж тут свободная жизнь? И все-таки появление ребенка многое меняет. Теперь вы уже не просто муж и жена, вы — родители. Отныне все существование вашей семьи должно быть перестроено в соответствии не с вашими собственными желаниями, а с возможностями и желаниями ребенка.

Такой «свободолюбивый» папа особенно нуждается в том, чтобы кто-то ему наглядно показал: рождение малыша открывает перед человеком целый мир, а не закрывает какую-то его часть. Попробуйте слегка приоткрыть перед мужчиной завесу неопределенности, которая его пугает, пофантазируйте немного о том, что вас ждет, когда родится малыш. Возможно, первое, что он сможет себе представить, — это горы нестираного белья и бессонные ночи. А вы предложите ему подумать о том, как пойдете с ним гулять в парк, как будете выбирать для него детский садик. Постарайтесь его пугающие фантазии перевесить чем-то положительным.

А еще помогите мужу обрести уверенность в себе. Говорите о нем как о кормильце, главе семьи, хорошем профессионале. Хвалите мужа публично! Один молодой отец рассказывал мне, как жена помогла ему избавиться от чувства неуверенности. Однажды она сказала при нем знакомым: «Вы знаете, я за ним, как за каменной стеной». «Представляете, она сказала, и я действительно почувствовал, что для своей семьи я — стена!» — удивленно говорил мужчина. Казалось бы, банальные слова, но для мужчин они значат не меньше, чем для женщины — комплименты и уверения в любви. Мужу необходимо чувствовать, что жена в нем уверена. Его вряд ли сильно ободрит, если вы начнете расточать комплименты его внешности. Намного важнее для него

услышать от вас не «какой ты у меня красивый», а «какой ты у меня надежный».

Третья причина — перестройка планов. «Ну вот, а мы хотели для себя пожить...», «Мы же планировали машину купить!».

Конечно, появление ребенка влечет за собой ограничение желаний и появление бытовых трудностей. Но не все так печально. Муж по-прежнему может делать карьеру, встречаться с друзьями. Путешествия с маленькими детьми сейчас тоже не представляют особой проблемы. А у многих есть бабушки, которые с готовностью возьмут на себя заботу о малыше, если молодым родителям захочется ненадолго уехать куда-то вдвоем. Скажите будущему папе: «Ты активный, молодой, энергичный. Ты стремишься к успеху. И вот теперь тебе предстоит добиться успеха в еще одной области — стать успешным не только мужем, но и отцом».

Четвертая причина — «Я лишний». Мне часто приходилось слышать такую фразу: «Она получила то, что хотела, я ей больше не нужен». Такое чувство может возникнуть у мужчины, когда женщина слишком погружается в свое новое состояние, не приглашая супруга разделить с ней ее переживания. Она может откровенничать с мамой, с подругами, с врачом — с кем угодно, но только не с мужем. Ей почему-то кажется, что разговоры о беременности — не мужское дело. И мужчина начинает чувствовать, что ему нет места в новой жизни его жены. Прибавим к этому довольно неустойчивое эмоциональное состояние женщины в первом триместре. Она то в эйфории, то в слезах. Мужчина иногда пытается как-то повлиять на ее настроение, успокоить, развеселить, но в результате получает новый скандал. И, в конце концов, приходит

к выводу, что лучше вообще ни во что не вмешиваться и к жене не приближаться.

Пятая причина — женские капризы. Бывает и того хуже — будущая мама как будто начинает «испытывать любовь» своего супруга: то ей среди ночи срочно понадобятся свежие устрицы, то какой-нибудь экзотический фрукт. Некоторые затем с гордостью пишут на форумах: «Представляете, я своему такое заказала... А он все перевернул и достал. Вот как он меня любит!» То есть, если не перевернул и не достал, значит, не любит? Природа капризов первого триместра понятна, тем не менее подчас они бывают невыносимы. Женщина может буквально изводить мужа требованием постоянных доказательств любви. А он не хочет ничего доказывать. Его переполняют совсем другие переживания и заботы. Возможно, ему самому очень нужно, чтобы кто-то подтвердил его нужность, его востребованность.

В поисках этой востребованности мужья бросаются кто куда — одни с головой погружаются в свое хобби, другие все чаще убегают из дома на посиделки с друзьями, кто-то сидит допоздна на работе, потому что домой идти не хочется. Думаю, что и измены, которые, к сожалению, случаются в этот период, во многом вызваны именно одиночеством мужчины. Он просто ищет того, рядом с кем может почувствовать себя значимым, кто будет ему радоваться, а не выставлять бесконечный список требований. Чтобы ситуация не зашла так далеко, постарайтесь считаться с его потребностями. Скажите ему: «Я понимаю, какая я стала капризная, и очень постараюсь не изводить тебя по пустякам. Пожалуйста, поддержи меня в этот трудный период».

Помогите будущему папе

Чтобы помочь мужу справиться с тревогами и осознать радость предстоящего события, поскорее включите его в процесс подготовки к рождению малыша. Постарайтесь вместе ходить по врачам. Конечно, не всякий мужчина легко согласится на визит в женскую консультацию. Тут можно напомнить ему о том, что вам нужна его поддержка: «Знаешь, я себя не очень хорошо чувствую. Проводи меня, пожалуйста». Просите о помощи, чтобы муж почувствовал не вашу отстраненность и самодостаточность, а вашу незащищенность и потребность в нем.

Очень полезно ходить с мужем на курсы подготовки к родам. Если он вместе с вами пеленал куклу-младенца, учился держать бутылочки, вместе с вами выбирал эти бутылочки в магазине, то чувство неприкаянности ему не грозит. Постепенно он примет и вашу беременность, и свою роль отца, и те внешние изменения, которые происходят с вами.

Что касается сексуальных отношений, то они во время беременности могут складываться по-разному, все зависит от состояния женщины. При угрозе невынашивания врачи могут предписать супругам полное воздержание. И все-таки, как бы там ни было, физическая близость между вами должна сохраняться. Касайтесь друг друга, дарите друг другу ласку и любовь, находите способы выразить свою нежность. Если во время беременности вы эмоционально и физически отстранялись от мужа, то и после родов ему не найдется места рядом с вами. Забота о ребенке полностью поглотит вас, а мужу останется только материально обеспечивать ваше существование и наблюдать за происходящим со стороны. Таких ли отношений вы хотите в своей семье?

Бывает, что родившийся ребенок вызывает у мужчины совсем не отцовские чувства — он начинает ревновать к нему свою жену. И это не абсурд, а закономерное следствие того, что женщина в период беременности не включала мужчину в свою жизнь. Не отталкивайте мужа, пусть весь этот путь длиной в девять месяцев он пройдет вместе с вами. Тогда рождение ребенка станет для него не потерей, а приобретением.

Снижаем уровень тревожности

А теперь вернемся к вашему эмоциональному состоянию. Понятно, что избежать абсолютно всех поводов для волнения невозможно. Беременная женщина тревожна по определению.

Традиции и ритуалы. Чтобы снизить уровень тревожности, постарайтесь максимально упорядочить течение жизни. Придумайте свои собственные маленькие традиции, соблюдение которых даст вам ощущение стабильности. В том или ином виде они присутствуют в жизни каждого человека. Мы их соблюдаем автоматически, даже не замечая. Пожелать «спокойной ночи», помахать рукой на прощание — это и есть те самые ритуалы, которые дают нам чувство спокойствия и уверенности. Казалось бы, мелочь. А вот проверьте сами. Если вы обычно выходите в прихожую, чтобы встретить вернувшегося с работы мужа, попробуйте один раз этого не сделать. Думаю, он будет неприятно удивлен. А что испытаете лично вы, если муж, традиционно целующий вас каждое утро, однажды забудет это сделать? Скорее всего, дискомфорт и неуверенность. И это неудивительно — ваш привычный ход жизни неожиданно нарушается, и вы, пусть чуть-чуть, но все-таки теряете равновесие.

Молодой маме равновесие необходимо как никому другому. Поэтому ритуалы должны занимать сейчас в вашей жизни особое место. Они могут быть самые разные. Одна мама каждый вечер перед сном разговаривает со своим малышом, другая каждую субботу гуляет в парке, третья два раза в неделю плавает в бассейне, четвертая по четвергам ест морковку. Это должны быть ваши реальные индивидуальные потребности. Кстати, соблюдение определенного режима дня — тоже один из ритуалов. Чем больше их будет в вашей нынешней жизни, тем легче будет победить тревогу.

Совет: С самых ранних сроков приучайте себя каждый день уделять несколько минут для разговора с малышом. Поглаживайте свой живот, пойте ему песенки. Занимайтесь приятными вещами. И пусть вкус и слух у ребенка начинают развиваться с третьего месяца беременности, к этому времени вы уже выработаете у себя стойкую полезную привычку.

А если я все же волнуюсь? Врачи-педиатры утверждают, что негативное воздействие на развитие плода могут оказать только **сильные стрессы и длительные переживания**. Быстро проходящие чувства тревоги, мысли и обычные волнения не способны существенно повлиять на плод, а потому не надо обращаться с беременной женщиной как с маленьким ребенком. Только стрессовые ситуации, такие как плохие взаимоотношения между супругами, постоянные конфликты, смерть или потеря близкого человека, увольнение с работы и финансовые проблемы, могут стать причиной серьезных отклонений в развитии и других патологий.