



ДЖОН ПОАЙФФЕР

Ты скоро
СТАНЕШЬ
ПАПОЙ!



Москва 2017

УДК 618.2
ББК 57.16
П91

John Pfeiffer
Dude, You're Gonna Be a Dad!: How to Get (Both of You)
Through the Next 9 Months

Copyright © 2011 by John Pfeiffer. All rights reserved.

Публикуется с разрешения Adams Media Corporation (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Перевод с английского языка *И. Чорного*

Пфайффер, Джон.

П91 Ты скоро станешь папой! Как достойно подготовиться к роли отца и при этом остаться в живых / Джон Пфайффер; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 320 с.

ISBN 978-5-699-95228-1

Осознание того, что времена родительства уже не за горами, может внести в жизнь молодой семьи свои коррективы. И если с будущей мамой все более-менее ясно, так как помимо рекомендаций врачей она получит еще сотен пять советов от разных знакомых и не очень знакомых людей, то будущий отец может остаться «слегка» не у дел. Для того чтобы этого не случилось, Джон Пфайффер, образцовый муж и прокачанный отец, написал эту книгу. Огромное количество советов, рекомендаций и ответов на всевозможные вопросы помогут будущим папам не упасть в грязь лицом и сделать все от них зависящее, чтобы беременность и последующие роды прошли успешно.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2
ББК 57.16

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-95228-1

*Посвящается
Кэйтлин, Линдсэй и Зое*

Найдите то, что вам понравится по-настоящему,
и всеми силами старайтесь двигаться следом
за вашей мечтой. Знайте, что каждый новый день
мы будем любить вас больше, чем предыдущий.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ. Будущий папа: чувак, который взрослеет на глазах	13
---	----

ЧАСТЬ I. ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР

ГЛАВА 1. ПОНЕСЛАСЬ	21
Когда зачать оказывается не так просто	22
Как и когда проболтаться	33
Преодоление страхов и поддержка	38
Не забываем про пап!	39
Немного близости	50
ГЛАВА 2. ЗАБОТА О НЕЙ	55
Пристегни ремни: зачем нужны гормоны	56
Ты против гормонов беременности	58
Утренняя тошнота: как затянувшееся похмелье	59
Домашние хлопоты в папином стиле	62
Помоги ей любить свое новое тело	64
Прибавка в весе	67

ОГЛАВЛЕНИЕ

Соленые огурчики с мороженым	69
Массаж для беременных	70
Секс во время беременности	71
Упражнения во время беременности	74
Одежда для беременных	75

ГЛАВА 3. ВАШ ВТОРОЙ ДОМ: ВРАЧЕБНЫЙ КАБИНЕТ	79
Какой врач ей нужен?	80
Вся правда про визиты к врачу	84
«На какие приемы у врача мне нужно сходить?» ..	85
Раз-раз... Проверка	91
Двойня или тройня	96
Что мне делать, если что-то пойдет не так?	97

ЧАСТЬ II. ВТОРОЙ ТРИМЕСТР

ГЛАВА 4. МЫ ЖДЕМ ПЕРЕМЕН	103
Перемены, перемены и еще раз перемены	104
Репортаж с места событий	108
То, чего ты никогда не хотел знать про грудь	112
Брекстон Хикс и его схватки	114
Чем занимается ваш малыш	115

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 5. ВСЕ ДЛЯ МАЛЫША	118
Создание семейного гнездышка	119
Предродженчик	122
Требуется сборка	129
Выбор имени	131
Как называть бабушку с дедушкой	138
ГЛАВА 6. ПОДГОТОВКА К РОДАМ	140
Транспортировка в больницу	140
Безопасность ребенка	142
Семинар по подготовке к родам	144
Экскурсия по роддому	146
Как правильно распланировать роды	149
Эта важная пуповина	150

ЧАСТЬ III. ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР

ГЛАВА 7. ЧТО НАДО УСПЕТЬ ДО РОДОВ?	155
Последняя возможность для отпуска	156
«Декретный отпуск» для папы	157
Как с толком потратить каждую копейку	160
Поиск педиатра	166
Кому доверить своего ребенка?	170

ОГЛАВЛЕНИЕ

Открытки с оповещением о рождении ребенка ...	175
«Спасибом» за сына не отделаешься	177

ГЛАВА 8. РЕБЕНОК

НА ПОДХОДЕ	181
Отставить панику!	184
Сборы	187
Анализ советов новоявленным отцам	190
Преждевременные роды	195
Постельный режим	197
Патологическое состояние плода	201
Что такое меконий	201
Обвитие пуповины вокруг шеи плода	202
Свет в конце матки	203
Когда ребенка нужно поторопить	205

ГЛАВА 9. РОДЫ. РЕБЕНКА

ЗАКАЗЫВАЛИ?	210
Что можно и что нельзя постить в соцсетях	211
Различные варианты развития событий	212
Готовься к худшему, чувак	221
Мониторинг плода	224
Ролевые игры в процессе родов	226
В больнице после родов	229

Начни распространять радостную новость	234
Жизнь новоиспеченного папаши	237

ЧАСТЬ IV. ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР

ГЛАВА 10. ВОЗВРАЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ ДОМОЙ	249
Как сблизиться с ребенком	252
Какое место отводится мне?	255
Прием гостей	259
Бутылочка или грудь?	262
Папа... Нееееееееет!	264
Помощь бабушек и дедушек	267
Самые распространенные заблуждения	272
Твой новый режим дня	274
Режим до и после появления ребенка	276
Возвращение в корпоративное рабство	277
Так что там насчет секса?	279
Поиск приходящей нянечки	281
Безопасность превыше всего	283

ЭПИЛОГ. Пончики для папы	292
--------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ. Рассказ про настоящие роды	295
---	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

Полезные книги 309

Полезные ссылки 310

Гипермаркеты детских товаров 311

БЛАГОДАРНОСТИ 312

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 314

ВСТУПЛЕНИЕ

БУДУЩИЙ ПАПА: ЧУВАК,
КОТОРЫЙ ВЗРОСЛЕЕТ НА ГЛАЗАХ

Беременность — последний рубеж. Она требует от мужчины полностью переписать свой привычный мыслительный процесс, который с момента полового созревания был запрограммирован на ответственный секс, чтобы девушка ни в коем случае не забеременела. Теперь же ты занимаешься сексом *для* того, чтобы она забеременела, и сейчас самое время начинать привыкать к своей будущей роли отца семейства.



Основная задача будущего папы — это позаботиться о том, чтобы будущая мама не выходила из себя в этот сложный в эмоциональном и физическом плане период, а также сделать все от него зависящее, чтобы беременность прошла максимально успешно.

ВСТУПЛЕНИЕ

Следующий этап — после того как зачатие состоялось — полностью посвящен поиску необходимой информации, планированию и принятию решений. Его конечная цель — создание гармоничной семьи. Твоя непростая задача — принимать в этом активное участие, пока беременность идет своим чередом. Если ничего не предпринимать, то в конечном счете будущая мать и теща станут главными действующими лицами и все решения будут приниматься только ими. Возможно, ты будешь думать, что делаешь все правильно, оказывая необходимую поддержку, на каждый вопрос, брошенный в твою сторону, утвердительно кивая головой. Проблема в том, что вскоре это может войти в привычку, и фраза «Да, дорогая, как скажешь» будет произноситься уже машинально. После чего в один прекрасный день ты проснешься и обнаружишь, что у тебя есть сын по имени Эрос, которого твоя жена одевает в костюмчик моряка. Вашему мальчику сразу придется несладко — другие дети будут замышлять, как бы лишить его денег на обед. Если ты допустишь, чтобы все зашло настолько далеко, то потом исправить это будет чрезвычайно сложно.

Итак, мораль сей басни такова: вноси свою лепту с самого начала. Тебе нужно тщательно взвешивать каждое решение. Тебе еще учиться и учиться,

кузнечик¹. Если ты будешь понимать, что происходит, и принимать в происходящем непосредственное участие, то весь процесс принесет тебе больше удовольствия и не будет так сильно ставить тебя в тупик, а твоей избраннице не придется взваливать на себя всю работу.

☺ **Чтобы сделать ребенка, нужны двое. Так вот, чтобы его вырастить, требуется как минимум столько же.**

Тебе следует быть в курсе происходящего и не позволить застать себя «без штанов» — это совершенно нормально в процессе зачатия, но неприемлемо, когда у тебя спрашивают твое мнение по поводу таких жизненно важных вопросов, как цвет стен в детской или того, когда маме следует вновь выходить на работу после рождения малыша.

Нужно подобрать такое имя для будущего ребенка, которое нравится тебе, но при этом против него ничего не имеют жена и все бабушки с дедушками. Сейчас на твои (и будущей мамы тоже) плечи ложится огромный груз ответственности.

¹ Цитата из старого фильма «Кунг-фу», ставшая весьма расхожей у американцев. (Примеч. пер.)