

Посвящается моему папе,
Томасу Ф. Детуайлеру-младшему,
который показал мне, как держать карандаш
и рисовать окружающий меня мир

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Прежде чем мы начнем	12

БЕРЕМЕННОСТЬ. ГЛАВЫ 1-3

Как мы сюда попали	15
С третьего по шестой месяц беременности	43
С шестого по девятый месяц беременности	71

НОВОРОЖДЕННЫЙ. ГЛАВЫ 4-7

Рождение!	93
Первые 48 часов	117
Ешь, молись, какай	139
Все про сон	159

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ШАГОВ. ГЛАВЫ 8-9

С третьего по девятый месяц жизни малыша	173
Вашему ребенку — год!	197
Алфавитный указатель	216

Надо же
говорить о чем-то
кроме детей!

СОВЕТЫ ПАПАМ

Как расстаться с лишним весом

...изменив питание..... 40

...с помощью упражнений 68

Как приготовить папашин чили..... 90

Как снимать хорошие фотографии и видео..... 114

Как ездить на мотоцикле 136

Как выбрать говядину..... 156

Как наколоть дров и развести огонь 170

Как играть в крэпс (кости)..... 194

Как говорить «по-отцовски» 210

Не бойтесь пробовать
новое! С опытом придет
уверенность, и вам будет
легче притворяться
специалистом во всех
сферах на свете, отвечая
на каверзные вопросы детей.



Предисловие

ОТ ПАПЫ, КОТОРЫЙ НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ

→ Ведь всегда важно знать,
из какого колодца черпашь воду.

ЗАДОЛГО ДО ТОГО, как мне в голову пришла идея написать эту книгу, я узнал, что стану отцом. Я так разволновался! Мне казалось, что я готов к отцовству (ну относительно), я не мог дождаться очередного приема у врача и уже предвещал радостный момент рождения ребенка. Я с головой ушел в эту тему, жадно впитывал всю информацию, которую только мог найти, и когда роды, наконец, начались, я был уверен в том, что готов ко всему... Как же я заблуждался.

Спустя девять месяцев беременности жены и первый год жизни ребенка мне стало очевидно, что информация на доступных молодым родителям ресурсах при всей своей полезности зачастую трудна для восприятия и требует слишком много времени на освоение (которого у вас, скорее всего, нет, если снова порвался подгузник). Как и многие люди, я лучше воспринимаю картинки и символы, а еще я люблю выражать свои мысли с помощью наглядных примеров (если бы это предисловие можно было нарисовать, я бы так и сделал). Создание наглядного пособия по отцовству показалось мне хорошей идеей, и я решил написать книгу, которую сам хотел бы прочитать в то время, когда только стал отцом. Полагаю, многие папы борются с этим противоречием: мы хотим обладать всей доступной информацией, нам хочется стать «настоящим папой» (насколько это вообще возможно): уметь помочь ребенку срыгнуть, собрать кроватку и поменять подгузник. Мы хотим знать, чего ожидать, но нам также нужно понимать, как помочь, как быть

полезным или, по крайней мере, не мешать. Когда дело касается беременности, папы внезапно обнаруживают, что по значимости они где-то на четвертом месте (и это в лучшем случае). Физически это путешествие мамы проходят в одиночку, поэтому важно находить моменты, в которых вы можете подать пример. Ваше стремление стать идеальным папой выйдет за пределы того времени, которое ваш ребенок проведет в утробе матери, и чтобы знать, что тогда делать, вы, в теории, и обращаетесь к этой книге.

Правда, и она не идеальна. Возможно, вам даже покажется, что она, как и многие другие справочники, вам не нужна. Может быть, вам, как и мне когда-то,

«Надеюсь, вам понравится эта книга и вы сочтете ее полезной, когда начнете свой путь в отцовство. Быть отцом — это самая большая на свете ответственность, но и бесценная награда»,

— Т.М. ДЕДУЙАЛЕР



представляется, что вы все уже знаете и что все будет так, как вы запланировали. Но затем рождается ребенок, и ваши планы резко меняются. В 3 часа ночи вы гуглите «как пеленать младенца», потому что не можете зафиксировать без усталости извивающегося отпрыска. Планы меняются.

Когда мои дети появлялись на свет, роды протекали совсем не так, как об этом написано в книгах. Обоим моим детям даже пришлось полежать в ОИТН*, а мне — стать свидетелем экстренного кесарева сечения, когда наша дочь решила родиться на шесть недель раньше срока (и когда в мгновение ока дружелюбное и непринужденное отношение медиков сменилось на «не мешайся тут!»). Как я уже сказал, планы меняются.

Чтобы создать такое руководство, о котором я всегда мечтал, я провел большое исследование, выходящее за рамки моего собственного опыта, и положился на мнение специалистов, которые дали обоснованные с медицинской точки зрения советы. Но, несмотря на всю проделанную мною работу, может оказаться, что в этой книге нет ответов на некоторые из тех вопросов, которые у вас возникают. Всегда советуйтесь с врачом и прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.

В тот момент, когда вы забираете ребенка из роддома домой, вы становитесь героем всех историй об отцовстве разом. Первые несколько недель вы проводите как в тумане, но они пролетают быстро. Найдите время, чтобы подумать об этих мгновениях и понять, что таким маленьким ваш ребенок уже никогда не будет. В конце концов вы войдете в ритм... Но как только это случится, ваш ребенок изменит правила игры. Вы построите новые планы, но и они изменятся. Эта книга будет рядом, когда такое произойдет.

Работая над ней, я часто чувствовал себя так же, как в то время, когда у нас родился первый ребенок. Были определенные трудности, мы плакали и не спали ночами, но я ни на что не променял бы ни одно из тех мгновений. Мне так повезло быть отцом. С каждым днем мои дети становятся старше и сильнее, произносят новые слова, задают новые вопросы и немного быстрее бегают. Я уже вижу, как формируется личность каждого из них, как у них появляются собственные мысли и мнения. Волшебное чувство, которое, я надеюсь, будет со мной всегда. Мои планы могут поменяться, но радость отцовства не пройдет никогда. Добро пожаловать в наш клуб.

Тодд

* ОИТН — отделение интенсивной терапии новорожденных. (Прим. пер.)

Прежде чем мы начнем...

Собираясь в любое трудное путешествие, полезно получить представление о том месте, куда вы направляетесь. В нашем случае место — это ваш ребенок. Вот его общая схема.

У младенца чувствительная кожа — конечно, она же совсем новенькая. Обращайтесь с ней так же, как отец Кэмерона обращался со своим Ferrari*.

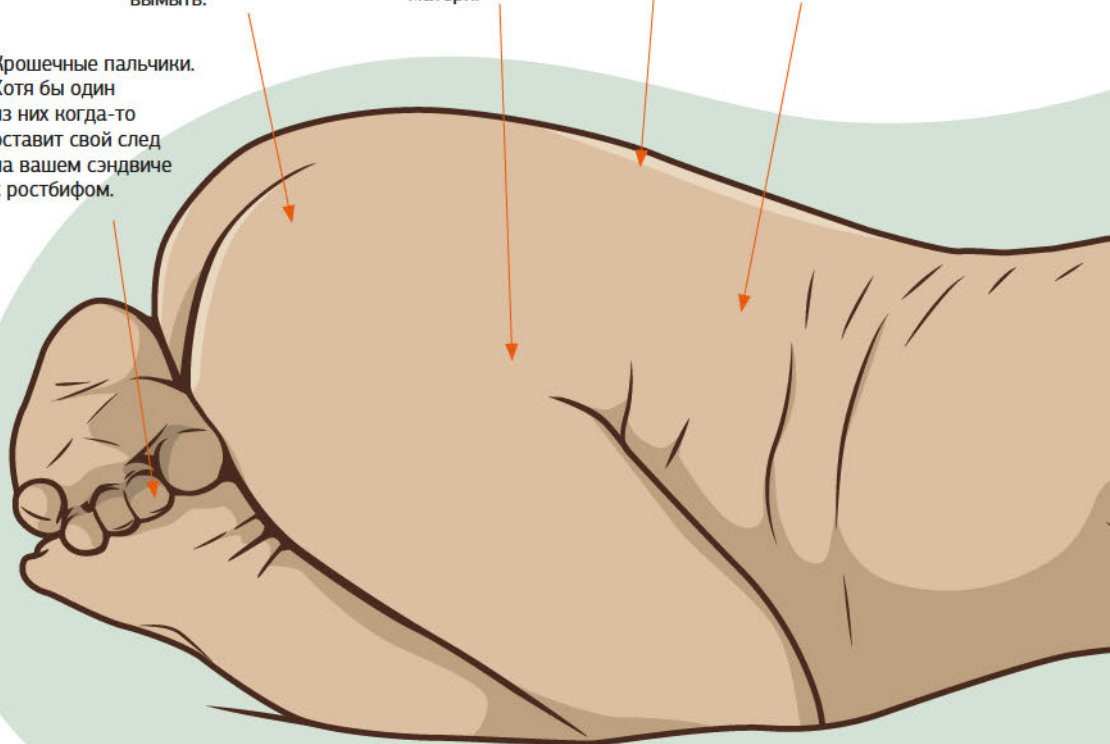
* Герои комедии Джона Хьюза 1986 года «Феррис Бьюллер берет выходной» (англ. Ferris Bueller's Day Off). (Прим. пер.)

Младенцы приятно пахнут, за исключением, разве что, этих мест. Но их можно быстренько вымыть.

В первые недели жизни ножки у младенца могут быть согнуты, как у лягушонка, — это потому, что он несколько месяцев провел в утробе матери.

При рождении желудок младенца размером с вишню, а за первые 10 дней жизни он вырастает до размера шарика для пинг-понга.

Крошечные пальчики. Хотя бы один из них когда-то оставит свой след на вашем сэндвиче с ростбифом.



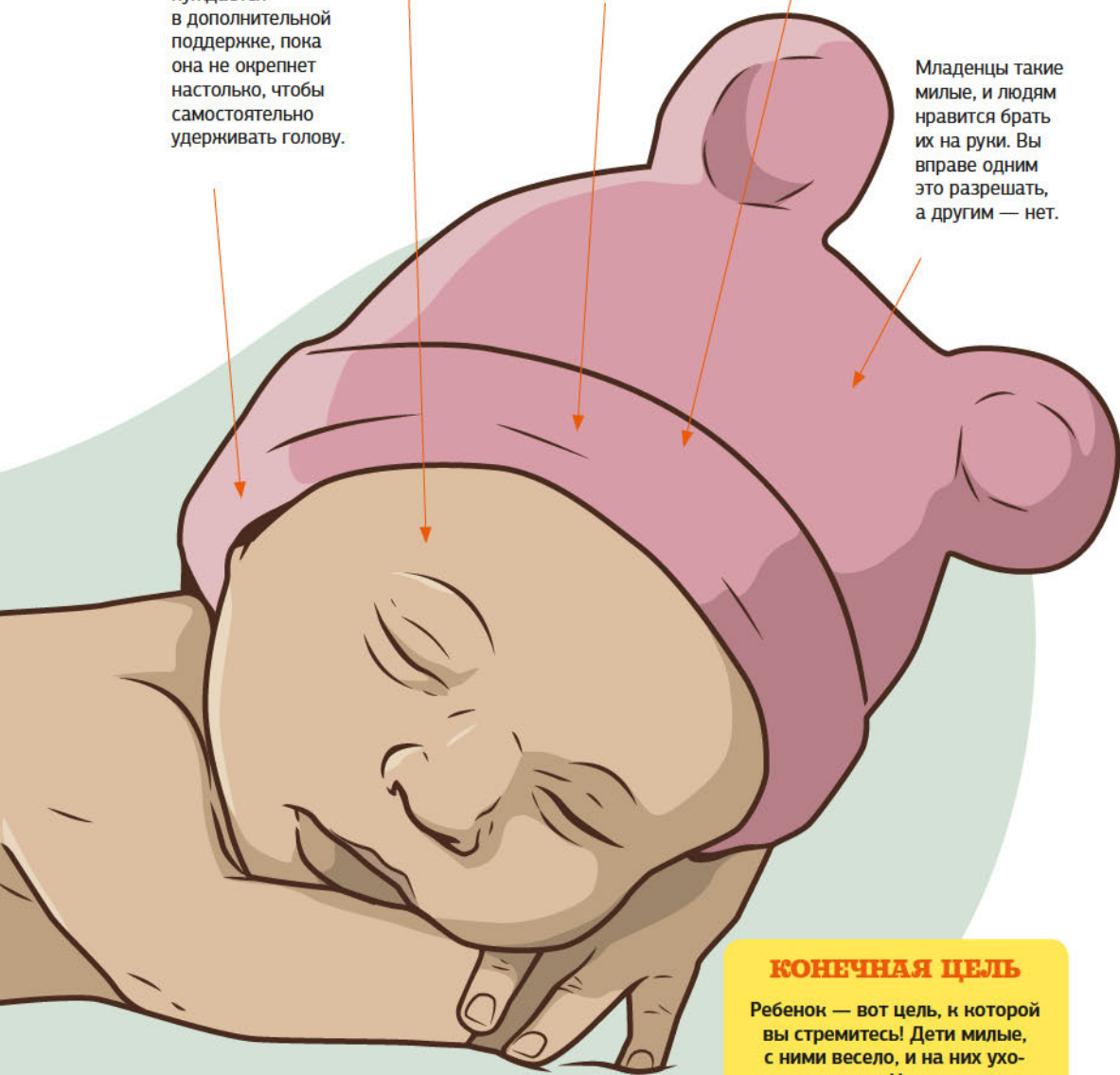
Глаза у младенца могут открыться не сразу, а когда это произойдет — смотреть в разные стороны, как у хамелеона. Это нормально.

Шея младенца (и голова тоже) нуждается в дополнительной поддержке, пока она не окрепнет настолько, чтобы самостоятельно удерживать голову.

В течение нескольких недель после рождения на голове у младенца остаются мягкие места — это те части черепа, которые еще не до конца сформировались, чтобы череп мог менять форму во время родов. Не нажимайте на них.

Некоторые дети рождаются с густой шевелюрой, а у других волос нет вовсе. В любом случае вскоре после рождения малышам надевают шапочку.

Младенцы такие милые, и людям нравится брать их на руки. Вы вправе одним это разрешать, а другим — нет.



КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ

Ребенок — вот цель, к которой вы стремитесь! Дети милые, с ними весело, и на них уходит много сил. Но теперь вы ко всему готовы, ведь у вас есть эта книга.

Глава 1

КАК МЫ СЮДА ПОПАЛИ

- В первые 12 недель беременности ваш ребенок будет меняться и из призрачной идеи вырастет до размера сливы. Воспользуйтесь этим временем для того, чтобы привыкнуть к новым задачам и поразмыслить о том, что собой представляет роль папы.

Краткая история пап

В течение первых нескольких сотен тысяч лет человеческой (и дочеловеческой) истории наши предки — охотники-собиратели — распределяли задачи поровну между членами больших родовых групп, в которых они жили. По словам антропологов — таких, как Себастьян Кремер, который в 1991 году написал статью «Происхождение отцовства: древний семейный процесс», — в этих группах мужчины совместно охотились на дичь, а женщины совместно выполняли задачи по сбору растительной пищи и уходу за младшими членами группы. Только в ходе неолитической революции, когда охотники-собиратели впервые начали возделывать землю и разводить домашний скот, такие группы стали обосновываться на одном месте, а не бродить по земле в поисках пропитания: тогда и возникла «роль отца» в принятом у нас смысле. На протяжении нескольких последующих тысячелетий любое изменение цивилизации запускало эволюцию самой идеи «папы», и касалась она не только растительности на лице.



1776 год

Папа эпохи американской революции придерживался идеалов старого света, черпая знания об отцовстве из Библии и тех уроков, что ему преподавал его собственный отец. Многие из этих уроков подразумевали отрицательное подкрепление*.



1960-е годы

По мере того как на волне культурной революции все больше и больше матерей устремляются в офисы и на другие рабочие места, шкала ответственности в воспитании детей начинает, наконец, уравниваться.

* Психологический термин, обозначающий изменение нежелательного поведения посредством неприятной для обучаемого реакции; в более широком смысле — наказание, зачастую телесное. (Прим. пер.)



1865 год

После разделения, произошедшего в результате Гражданской войны, Америку захлестнула индустриализация. Это означало, что в течение какого-то времени отцы и сыновья трудились бок о бок по много часов ежедневно. И никакого свободного времени!



1941–1945 годы

Когда США вступили во Вторую мировую войну, отцы и сыновья со всей страны рискнули своими жизнями для того, чтобы навсегда покончить с фашизмом и чтобы в мире снова появилось место для несмешных батиних каламбуров и демократии.

1950-е годы

Папы, живущие в пригородах, узнают о том, что федеральные скоростные автострады — это повод постоянно куда-то ехать всей семьей. Рассвет телевидения помогает вновь популяризировать постулат «Отцу виднее!».



СОВРЕМЕННЫЙ ПАПА

Пандемия COVID-19 заставила нас снова переосмыслить роль папы и смириться с лозунгом «Бери дочь на работу. Каждый день».



1977 год

С началом продаж игровой консоли Atari 2600 наступила новая эпоха — теперь папам больше не нужно было вставать с дивана, чтобы доказать детям свое превосходство во всех играх и видах спорта.



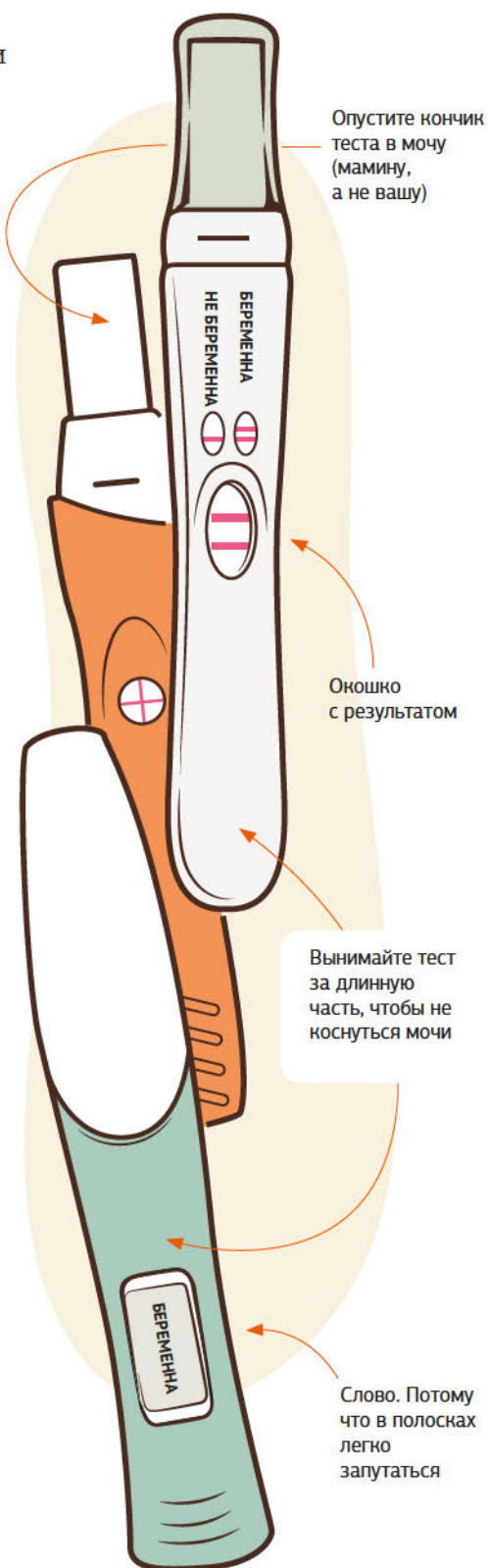
Тесты на беременность

Эти изящные пластиковые штуки измеряют содержание в организме гормона, который называется хорионический гонадотропин человека (ХГЧ). Он вырабатывается во время беременности и появляется в крови и моче беременных женщин уже через 10 дней после зачатия. Надежность большинства безрецептурных тестов достигает 99%, поэтому относиться к результатам следует серьезно. Чтобы было проще, используйте те тесты, которые четко показывают «БЕРЕМЕННА» или «НЕ БЕРЕМЕННА». Оставьте маму одну, пусть выполнит все указанные в инструкции к тесту манипуляции, и подождите рекомендованное время. Не забывайте дышать.

..... подождите

..... подождите

ПОЗДРАВЛЯЮ!
С ЭТОГО МГНОВЕНИЯ ВАША
ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ!

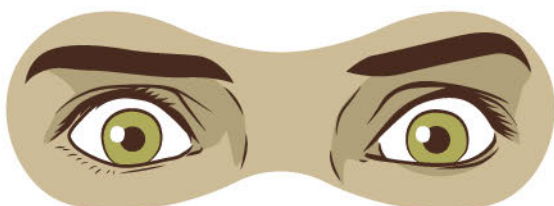
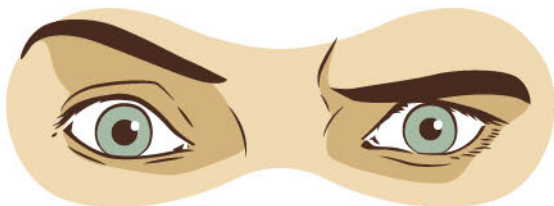


Ваша реакция!

Невозможно предугадать, как вы отреагируете на одну из самых важных новостей в своей жизни, но важно помнить о том, что ваша реакция повлияет на реакцию других людей; возможно, они запомнят ее навсегда. Если вы уже отреагировали на положительный тест, поищите среди рисунков на этой странице лицо, похожее на ваше. Нашли?

ВАЖНОЕ МГНОВЕНИЕ

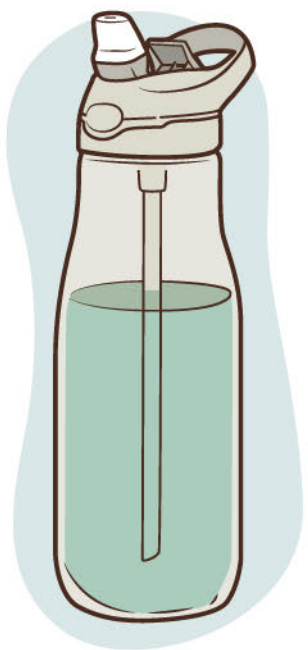
Какой бы ни была беременность — долгожданым событием или сюрпризом, — ваше поведение в этот момент может многое о вас рассказать.



Что нужно есть

Возможно, официально в роль папы вы еще не вошли, но с уверенностью можно утверждать одно: вы — это то, что вы едите. Это утверждение особенно верно для мамы, когда она беременна и кормит грудью.

Поддерживайте здоровье друг друга на протяжении всей беременности, употребляя в пищу овощи, блюда и закуски, содержащие полезные жиры и углеводы, много белка и клетчатки. Здоровая диета важна на протяжении всей вашей жизни, а беременность — отличный повод вернуться в нужную колею, поскольку вы оба готовитесь растить здорового ребенка.



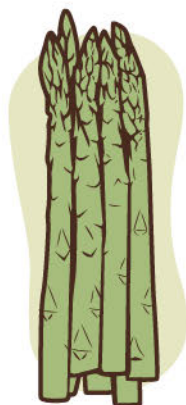
МНОГО-МНОГО ВОДЫ

Старая добрая H_2O обеспечивает ребенка необходимыми питательными веществами. (И маму. И вас.)



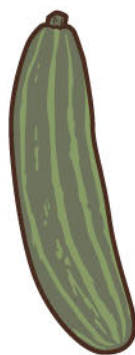
Миндаль

Богат кальцием, клетчаткой, витамином Е и многими другими элементами.



Спаржа

Витамин К и фолиевая кислота способствуют формированию костей плода.



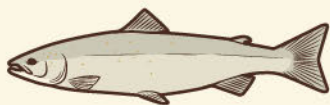
Цуккини

Ваша ежедневная норма зеленых овощей без большого количества калорий.



Апельсины

Помогают избежать обезвоживания и одновременно получить дозу витамина С.



ЛОСОСЬ

Для беременных это самый безопасный из всех морепродуктов. Лосось богат докозагексаеновой кислотой (ДГК), которая важна для развития нервной системы.



Болгарский перец
Помогает снизить риск повышения кровяного давления.



Голубика
Отличный перекус и источник антиоксидантов.



Бананы
Богаты калием.



Сладкий картофель
В нем мало жира, много антиоксидантов, клетчатки и калия.



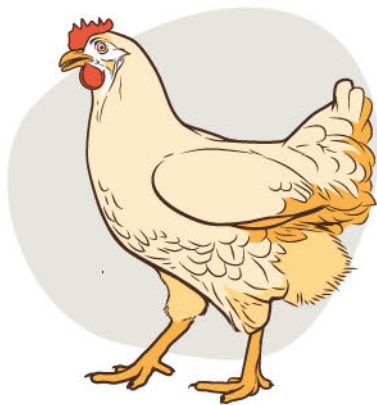
Яблоки
В них полно витаминов А, С и клетчатки.



Брокколи
В ней много клетчатки, которая предотвращает запоры (то... что ей понадобится).



Капуста кейл
Невероятно полезный продукт для беременных, богатый витаминами, железом и клетчаткой.



Мясо птицы
Отличный источник нежирного белка.



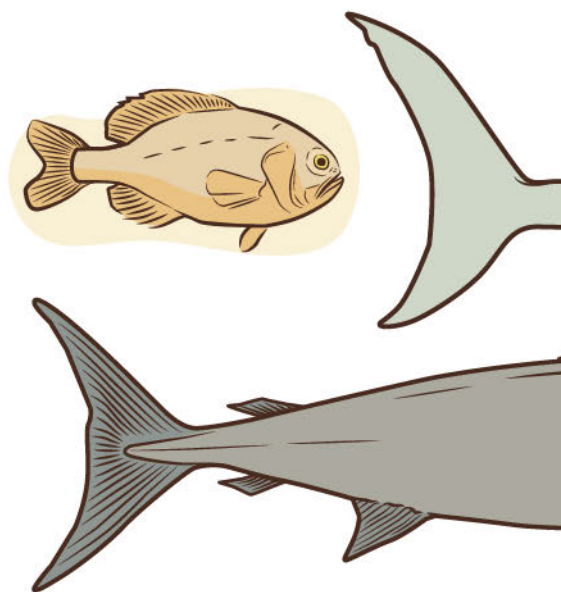
Черная фасоль
Богата цинком, который укрепляет иммунную систему.



Авокадо
Регулирует уровень сахара в крови и может защитить от осложнений беременности.

Что есть нельзя

Маме стоит помнить не только о полезных продуктах питания, но и о тех, которых следует полностью избегать. Папа, конечно, может есть все, что захочет, но солидарность для будущей мамы очень важна. Чтобы поддержать супругу, узнайте, какие продукты входят в список запрещенных — так у нее будет на одну головную боль меньше (их и так хватает).



РЫБА, В КОТОРОЙ МНОГО РТУТИ

К таким относятся рыба-меч, тунец, морской окунь и оранжевый большеголов. Ртуть из этих рыб может негативно сказаться на развитии малыша.



Сырые яйца

Извините, но вы не Рокки. Готовьте блюда из любых яиц, чтобы повысить уровень «хорошего» холестерина.



Недоваренное и недожаренное мясо

Если мясо все еще мычит (или хрюкает), в нем могут быть бактерии, способные вызвать заболевания или осложнения беременности.



Мясные продукты

Они могут содержать листерии — опасные бактерии, которые могут стать причиной выкидыша.

АЛКОГОЛЬ

Вообще не употреблять алкоголь — хорошее правило, простое и надежное.

Некоторые будущие папы не пьют вместе с мамой все 9 месяцев...

но на это способны не все.