

Александр Наумов

Как стать другом  
своему ребенку

[Папа, папочка, папуля]



Александр Наумов

**Как стать другом своему  
ребенку. Папа, папочка, папуля**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9  
ББК 88

**Наумов А.**

Как стать другом своему ребенку. Папа, папочка, папуля /  
А. Наумов — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3109-4

Эта книга написана для всех пап, которые хотят быть лучшими отцами для своих детей. Это под силу каждому мужчине:• стать для своего ребенка надежным и сильным другом, к которому можно обратиться в любой ситуации;• построить доверительные и крепкие отношения с детьми, дружить и весело проводить с ними время;• быть для них опорой в жизни и лучшим примером для подражания. На личном примере автор показывает, что заботиться о своем ребенке, думать о его потребностях, принимать активное участие в его ежедневных делах наравне с мамой – это нормально, правильно, важно и полезно. Папы узнают, как подготовиться к зачатию и осознать себя в роли отца; как поддержать жену во время беременности и родов, преодолеть трудности и напряжение в период младенчества; как взрастить в ребенке уникальную личность, принять его таким, какой он есть, и построить отношения в семье, основанные на уважении и взаимном доверии. Особое внимание автор уделяет организации личного пространства папы: где и как черпать терпение, вдохновение, спокойствие и гармонию. Книга в первую очередь адресована папам – будущим и состоявшимся, а также мамам, бабушкам и дедушкам, психологам и педагогам по работе с детьми.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-9573-3109-4

© Наумов А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

## Содержание

Благодарности	7
Предисловие	8
Глава 1. Новая жизнь	10
Глава 2. Ожидание чуда	13
Глава 3. Привет, кроха!	20
Глава 4. А они не только улыбаются	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28



**Александр Наумов**  
**Как стать другом своему ребенку.**  
**Папа, папочка, папуля**

\* \* \*

*Я понял, что с того момента, когда впервые новорожденный младенец сожмет в своем маленьком кулачке палец отца, он его больше никогда не отпустит.*

*Габриэль Гарсиа Маркес*

## Благодарности



Когда-то эта книга была лишь мечтой.

Мечтой сделать так, чтобы каждый отец захотел стать другом своему ребенку.

Время летит стремительно: мечты превращаются в цели, цели обретают планы, планы становятся действиями, действия дарят мечте форму.

Сегодня книга «Папа, папочка, папуля» – это реальность, которая доступна каждому в любом уголке мира.

Спасибо жизни за доверие стать проводником знаний, которые легли в основу этой книги.

Спасибо моим детям за вдохновение меняться и становиться им другом.

Спасибо моей жене за ее веру в меня и любовь, которые дают мне силы реализовывать все задуманное.

Спасибо каждому, кто, читая еще начальную рукопись, делился обратной связью и наполнял меня энергией действовать.

Спасибо команде издательства «Весь» за профессионализм на всем пути создания книги и поддержку, о которой может только мечтать начинающий писатель.

Книга издана и ждет встречи со своим читателем. Читателем, который делает ошибки и, падая, встает снова на путь осознанного родителя, чтобы идти дальше.

В добрый путь!

## Предисловие



Эта книга написана для всех тех пап, которые хотят быть лучшими отцами на Земле для своих детей.

Которые хотят научиться любить своих детей безусловно и безгранично. Которые хотят стать надежным и близким другом своему ребенку. Которые хотят открывать уникальность и неповторимость своего ребенка каждый день.

Я совсем не идеальный отец. Я периодически кричу на своих детей, иногда их капризы меня раздражают. Бывает так, что я предпочитаю живому общению с моим ребенком бегство в монитор ноутбука. Да, я совершаю ошибки, и это нормально, так как известно: не совершает их только тот, кто ничего не делает. При этом иногда я бросаю все и еду с детьми на каток, или в парк, или преодолеваю свою вечернюю усталость и читаю в сотый раз их любимый рассказ. Или верю вместе с ними в Деда Мороза и жду чудес, понимая, как это важно для них сейчас.

Самое главное – я меняюсь и учусь вместе со своими детьми и делаю это как для них, так и для себя, в общем, делаю это для нас. Я хочу быть лучшим папой для моих девочек, и шаг за шагом я им становлюсь.

Цель этой книги – на собственном примере показать всем папам, что только от нас зависит, какие отношения сложатся с нашими детьми. Насколько они будут близкими и доверительными.

Часто мы, папы, идем по легкому пути – мол, у детей есть мамы. Вот пусть они озаботятся тем, как питаться ребенку, чем ему заняться в свободное время, как его воспитывать, что ему читать. А также что смотреть, во что играть и так далее. Мама лучше знает!

Тогда почему потом мы удивляемся, что, повзрослев, ребенок осознает, что «есть мама, которая поймет, выслушает, знает тебя с ног до головы. И есть папа, который приносит деньги в семью и отвечает за то, чтобы меня обути, одеть и накормить, но он совсем не знает, чем я живу, чем дышу, что люблю и как себя чувствую. Я пытался ему рассказать, но ему *некогда и не важно*».

Так вот, я знаю другой путь. Путь осознанного отца, путь, который делает отношения с ребенком насыщенными, яркими и интересными. Путь не самый простой, но который точно приведет вас к этой цели – стать другом своему ребенку. Кстати, этот путь совсем не исключает, а как раз дополняет участие в жизни ребенка мамы – по заслугам самого главного человека. Я уверен, что любая женщина будет вам благодарна, если вы будете идти и смотреть с ней в одном направлении. На страницах этой книги я хочу показать всем папам, что заботиться



о своем ребенке, думать о его потребностях, принимать активное участие в его ежедневных делах наравне с мамой – это нормально, правильно, важно и полезно.

Эта книга – изобилие практических советов и жизненных ситуаций, причем она выстроена хронологически с первой мысли об отцовстве и до школьного возраста ребенка. Каждая страница этой книги помогает вам стать лучше, понять и услышать своего ребенка.

Это мой осознанный путь Отца, и я с радостью готов разделить его с вами.

## Глава 1. Новая жизнь



Однажды приходит момент, когда ты осознаешь, что есть что-то большее в этой жизни, чем встречи с друзьями, карьера, любимые телевизионные программы.

Ты понимаешь, что хочешь больше ответственности в своей жизни, ты понимаешь, что надо будет жертвовать, и ты готов на это, ты хочешь дать миру частичку себя, а все потому, что ты хочешь стать отцом.

Конечно, все начинается с мыслей об этом, однако все наши мысли материальны.

А задумывались ли вы о том, в какой момент вы становитесь папой?

Большинство, наверное, ответят: когда мой ребенок родился!

Верно, документально именно в этот момент вас можно официально считать отцом.

При этом папой вы стали гораздо раньше, в тот момент, когда в первый раз поймали себя на мысли о том, как будет здорово держать в руках маленькое чудо, какое оно беззащитное и хрупкое. Или мысли о том, как приятно погрузиться в глубину его добрых глаз и как обворожительна его улыбка, – ух ты, да он улыбается мне! Мой малыш мне улыбается первый раз – это незабываемый момент!

Или, возможно, такие мысли: «Его ножка помещается в моей ладошке, какая кроха, моя кроха».

А вы когда-нибудь задумывались, а что это значит – стать папой?

Папа – это гораздо больше, чем две буквы П и две буквы А.

Мы все знаем, откуда берутся дети, весь биологический процесс подробно описан нам еще на школьной скамье, мы даже, скорее, практики в этом вопросе.

Я предлагаю взглянуть на процесс зачатия ребенка со стороны творца. Осознайте, что каждому из нас дарована уникальная возможность сотворить чудо. Тот, кто уже стал родителем, согласится со мной, что, смотря на наших детей, невозможно и представить, что их когда-то не было. Однако их действительно не было, и ваша любовь смогла вам помочь их создать. Ощутите прелесть и уникальность этого момента: вы создаете что-то новое, вкладывая в это свою частицу любви, добра, гармонии и света. Вы становитесь ПАПОЙ. Вы становитесь духовной основой для своего ребенка. Вы открываете ему двери этого мира и становитесь путевод-

ной звездой, освещая его странствие на пути становления и даря ему силы преодолевать трудности. Вы учите его верить в себя и добиваться успехов. И все потому, что вы – ПАПА!

Когда осознаешь себя именно таким ПАПОЙ, то и становишься им с момента принятия решения о зачатии ребенка.

Когда ты планируешь стать папой, то думаешь об этом чаще, чем о любимой футбольной команде, ты представляешь себя гуляющим с коляской по аллеям парка или гонящим голубей вместе с малышом. И в этот момент ты уже создаешь свое будущее, будущее осознанного отца.

Мы так много времени уделяем планированию карьеры, тому, что нам купить на выходные и куда поехать отдыхать этим летом и так далее. А почему планы о том, когда вы хотите стать папой и что нужно для того, чтоб стать лучшим папой для своего ребенка, занимают гораздо меньше времени?



Мой совет будущим папам: пусть мысль о том, чтобы стать самым лучшим папой для своего ребенка, живет в вашей голове с момента ее первого осознания и каждую секунду возвращает вас к одному из важных аспектов вашего бытия.

Быть папой – это важно. Быть папой – другом – это работа.

Эта работа начинается внутри себя и длится всю осознанную жизнь. Она включает в себя каждодневные мысли о том, а чему еще научиться самому и чему научить своих детей, а также постоянный поиск путей, как сделать это лучше.

Когда ты подходишь к родительству осознанно, то, как правило, планируешь появление ребенка. Это не значит, что ты должен его зачать в конкретный день и час (хотя бывает и такое). Это в первую очередь значит, что ты и твоя вторая половина перед зачатием берете паузу и осознанно готовитесь к этому. Понятно, когда случится чудо, зависит от Высших сил, однако то, как себя подготовить и как сделать будущую жизнь ребенка здоровой, зависит в первую очередь от нас.

Конечно, это отказ от всех вредных привычек в идеале за год, а то и за два до зачатия.

В течение полугода сокращение употребления спиртного до минимума, за месяц до зачатия вообще его прекращение.

Желательно бросить курить и папе, и, конечно, маме. А маме так особенно курить в процессе беременности и после, во время кормления ребенка грудью – крайне нежелательно. Осознанный родитель вряд ли желает наполнять легкие малыша и его кровь никотином. Осознанный папа выберет прогулки на свежем воздухе и будет больше проводить времени с женой на природе, тем самым обогатив кровь малыша ценным кислородом. Посмотрите на процесс зачатия и беременности не как биолог, а как волшебник. Ваша жена – это волшебный замок для вашего будущего малыша. Вы – волшебник этого замка. Только вы можете помочь замку

быть чистым, наполненным позитивом и благостью. Помогите жене подготовиться к зачатию, подготовьтесь с ней сами. В выходные выберите не уютный диван у телевизора, а поход в парк, или на спектакль, или на балет. Да, возможно, балет вы терпеть не можете. Кстати, я так сам думал, пока первый раз туда не попал. Не мог дождаться, пока закончится первая половина, и постоянно говорил жене: «Ну пойдем, это не для нас». Однако моя мудрая вторая половинка уговорила меня досидеть до конца, и вот сейчас я – первый, кто отслеживает появление в нашем городе новых балетных постановок. Можете в это поверить? Я и сам удивляюсь!

Наполняя свою жизнь позитивными мероприятиями, позитивными мыслями и здоровым образом жизни, вы являетесь для своей второй половинки примером и наставником, вы готовитесь стать родителями вместе.



И как только ваш будущий малыш увидит, как красив ваш волшебный замок и как в нем много света и любви, он сразу же захочет поскорее к вам прийти.

И тут уж дело за малым – сами справитесь.

Подготовка к зачатию важна! Очень важна! Она включает не только изменение образа жизни и расстановку приоритетов, также она включает и подготовку к последующим девяти месяцам ожидания. И здорово начать уже сейчас, в предвкушении: изучать специальную литературу, может, пойти на курсы будущих родителей.

Кстати, сейчас очень много различных книг об осознанном родителстве (я сам вот пишу одну из них). Дело в том, что жить осознанно – это наполнять нашу жизнь смыслом. Мы сами можем решать, чему нам уделить время и на что потратить свои силы, при этом важно понимать, какой результат в итоге мы получим. Мы – могущественные творцы своего собственного мира!

И однажды, я знаю, ваша жена вам скажет: «Дорогой, ты будешь папой!» И я уверен, что счастливее вас в эту секунду не будет никого.

## Глава 2. Ожидание чуда



После того как ваша прекрасная половинка сообщит вам о том, что у вас будет ребенок, начинается второй важный этап становления вас как отца.

На протяжении всех девяти месяцев: каждый день, каждую минуту и каждую секунду одно маленькое сердечко будет ждать вашего внимания. Да, физически малыш находится в животе у мамы – в самом безопасном и комфортном для него месте. Однако вы всегда рядом, на расстоянии одного удара сердца от своей любимой жены и малыша. Поэтому очень важно осознать, что ваш малыш уже у вас есть, вы уже ПАПА. Теперь девять месяцев он будет формироваться, чтобы встретиться с вами. И теперь от вас зависит очень многое: как пройдут эти девять месяцев и насколько близкими они окажутся для вас. Многие отцы воспринимают беременность жены как болезнь или как обременительное состояние, которое просто надо пережить. На самом деле – это уникальное время, которое даровано вам обоим, чтобы сделать ваши отношения еще теплее и крепче, а вашу связь с ребенком еще ближе. Большая ошибка – оставлять маму наедине с малышом, думая, что тут-то вы уж точно не помощник.

Еще какой помощник!

Говорите с малышом, начиная с первых дней его жизни в животе. Рассказывайте, какой он для вас долгожданный. Как сильно вы его любите и ждете. Расскажите, как будете играть с ним в мяч, плавать в бассейне, ходить в театр, покупать кукол и танки, гулять в лесу. Расскажите ему, что наш мир безопасен и прекрасен, что над вашей головой есть бездонное голубое небо с мягкими и пушистыми белыми облаками, вас согревает желтое и теплое солнце, расскажите, как приятно пробежаться по первой весенней зеленой траве, вдохнуть ее аромат и увидеть, как искрится утренняя роса.

Расскажите ему, что в эту минуту вы самый счастливый человек, потому что у вас есть он – ваш ребенок!

Девять месяцев ожидания могут превратиться в девять месяцев испытания ваших отношений с женой, а могут стать девятью месяцами волшебства.

Первый ребенок – это первые тревоги: а как оно все будет? Вот примерный перечень мыслей и вопросов, преодолевающих вашу вторую половинку. А как все успеть сделать? Кажется,

что информации так много, что ее просто невозможно уместить в голове. Какие обои выбрать в детскую? Какая кроватка понравится малышу? А какие игрушки ему покупать и нужны ли они вообще в первые дни? Пеленки, распашонки, чепчики и маечки – сколько их надо? И когда их лучше покупать – до рождения или после? А как успеть вовремя сдать все анализы, научиться правильно дышать и когда лучше ложиться в роддом? И вообще, какой роддом лучше? А также что лучше кушать, чтобы не поправиться и при этом не навредить ребенку? Если заглянуть в голову беременной женщины, то иногда в количестве мыслей можно утонуть. А теперь задайте себе вопрос: а как много подобных мыслей параллельно в этот период посещают вашу голову?

Да, справедливо, нам, мужчинам, необходимо думать о том, как сделать так, чтобы у любимой женщины были средства на реализацию всех тех мыслей! А «какой роддом выбрать?». Зачем об этом думать? Ну, конечно, тот, что ближе к дому, и желательно, чтобы за месяц забрали жену – этот и подойдет! Или зачем мне, мужчине, думать о том, как дышать жене на родах? Зачем нам, мужикам, думать об этом? Она же будет дышать – пусть и думает! Кстати, а вы знаете, что есть специальные курсы для двоих родителей? Они приходят туда и учатся дышать *вместе*.

Конечно, дышать на родах будет жена, однако от того, насколько ее дыхание будет ритмичным, спокойным и стабильным, зависит многое. Правильное дыхание способно сделать роды легкими и безопасными для нее и вашего совместного малыша. И именно заботливый муж и отец может помочь жене не сбиться с ритма, дать ей поддержку и опору в этот самый важный момент их жизни. Теме совместных родов я еще обязательно уделю внимание.

А сейчас давайте вернемся к девяти месяцам ожидания чуда. Теперь представьте на одну минуту, как бы вы облегчили жизнь своей второй половине, если решали бы с ней все эти вопросы вместе. Возможно, вы уже хотите это сделать, но не знаете, с чего начать? Все очень просто – составьте план ваших действий на девять месяцев. Мы же составляем на работе план на неделю, месяц, квартал и так далее. Поверьте, процесс рождения вашего ребенка не менее важен, чем, к примеру, процесс достижения экономических результатов вашего отдела.

Разделите все этапы по подготовке к рождению ребенка на несколько основных групп, к примеру, на три раздела: что надо сделать в течение первых трех месяцев, что в период 3–6 месяцев и что с 6 до 9 месяцев. И в рамках каждого триместра уже углубляйтесь в детали.

Понятно, что покупать кровать для новорожденного в первый месяц беременности жены особого смысла нет, однако с самых первых дней жизни вашего малыша в утробе мамы стоит записаться на совместные курсы по подготовке к сознательному родительству.

Также важно составить для себя график всех анализов и стараться его соблюдать: хотя бы просто привозя жену в консультацию и обратно домой, вы уже очень облегчите ей жизнь!

К тому же анализы бывают разные, и очень важно, если вы будете вместе с женой в момент оглашения их результатов и всегда сможете ее поддержать и подбодрить.

Почему я затронул эту тему?!

Женщины во время беременности становятся очень ранимыми – оно и понятно. Когда под твоим сердцем находится чудо, ты дорожишь каждым его вдохом и выдохом, тебе важно, чтобы все было хорошо.

Анализы – это такой своеобразный рубеж, который показывает нам, родителям, как идет течение беременности. Все ли нормально и на что необходимо обратить внимание.

И здесь на любое, даже минимальное и не критичное отклонение от нормы женщины, как правило, реагируют очень остро и начинают переживать, часто надумывая то, что не надо.

Во время ожидания второго ребенка у нас был случай: назначили анализы на определение, нормальный ли плод, нет ли отклонений и ДЦП. На бланке стояла дата проведения анализов и соответственно возраст нашей малышки на то время.

Когда мы с женой получили анализ на руки, многие показатели (и самые важные) были выше нормы, что говорило о том, что ребенок может иметь ДЦП и всякие прочие «гадости».

Конечно, вы можете представить чувства мои и особенно моей жены на тот момент. В первую очередь, будучи с ней рядом, я ее тогда поддержал, сказав, что все ошибаются, и мы обязательно пересдадим анализ. Это, конечно, помогло, но несильно. При этом, взяв бланк, вот что я заметил: нам ставили сдачу анализа на определенное число, а мы его сдали спустя аж две недели.

И, следовательно, наша малышка повзрослела уже на две недели.

А показатели норм очень сильно привязаны к срокам малыша.

Я тут же уточнил: а что, если взять наши результаты и приобщить их уже не к ребенку шести недель, а восьми? Это будет нормой? И что вы думаете, они оказались идеальными. То есть когда лаборант давала картину анализов, она взяла сроки ребенка по направлению и приобщила к ним результат. Да, конечно, мы были сами виноваты, что затянули. Но какими мы были счастливыми в ту минуту, вы не представляете. Мы не шли, а парили: наша малышка абсолютно здорова. Все хорошо! И благодаря моей внимательности, а также тому, что я был вовлечен в процесс ожидания ребенка с первой минуты, получилось исправить ситуацию. Не имея вовлеченности в процесс ожидания ребенка и не считая, что это ваше общее и самое важное сейчас дело, вы можете допустить развитие по плохому сценарию. Вы же знаете, как могущественна сила мысли и разума. То, о чем мы думаем, то и усиливаем, поэтому, думая негативно о малыше и его здоровье, можно это и притянуть на абсолютно пустом месте.

Поэтому, во-первых, сдавайте все анализы вовремя, курируйте этот процесс сами и помогайте жене, а также думайте позитивно: ведь наши сегодняшние мысли – это наше завтра. И каким оно будет, зависит только от нас.

Почему еще так важен период ожидания ребенка? Да потому, что в это время он формируется как личность. И если уделять этому процессу максимум своей энергии и желания сделать все хорошо, то так оно и произойдет.

Как вы, папы, считаете, в течение девяти месяцев, пока ребенок в животе у мамы, надо ли с малышом говорить, надо ли ему рассказывать сказки и петь песенки?

Ну, конечно, надо! Ваш малыш вас слышит каждую секунду, он с трепетом ждет, когда вы с ним заговорите, когда положите на мамин животик свою голову и ласково, нежно и мелодично ему споете песенку, расскажете сказку или просто погладите через животик. Дорогие папы! Не лишайте себя этого чуда, такое в жизни не повторяется! Когда вдруг ваше ухо толкнет ножка или ручка, когда вдруг в вашу заботливую руку упрется маленький бочок, вы забудете все на свете. Все проблемы уйдут, в эту секунду ваше тело пробьют сотни миллиардов мурашек, они словно выдернут вас из рутинного ежедневного мира и вернут уже на землю другим – окрыленным, наполненным смыслом бытия. Они вернут вас самым лучшим папой для своего малыша.

А что делать, если моя жена не говорит с ребенком и не поет ему песни, как я буду выглядеть в ее глазах в момент, когда начну говорить с ее животом?

Да мило вы будете выглядеть в ее глазах! К тому же вы уверены, что она не поет ему песни? Может, она это делает без вас. Потому что считает, что вы ее не поймете. Мы так часто себе что-то надумываем, прячемся за маски. Будьте собой! И пускай в волшебном акте родительства и дарования новой жизни вы будете свободны, открыты всему новому и благому во имя счастья вашего ребенка. Проявите инициативу и, возможно, завтра вы поборетесь с женой за то, кто споет ребенку первую песенку или кто сегодня ему прочитает добрую сказку на ночь. Побольше таких соревнований!

Кстати, в процессе ожидания чуда вас ждет уникальный эксперимент – однажды вы отправитесь на УЗИ. Вернее, не так. Вашу вторую половинку в течение беременности три раза (минимум) врач-акушер направит на УЗИ, дабы опять же определить, как протекает беременность и все ли идет своим чередом. Ну, конечно, все идет своим чередом, как еще может быть у осознанных родителей!

И вот ваша жена вам сообщит о том, что на такую-то дату назначено первое УЗИ. Кстати, пол ребенка показывает только второе УЗИ. Однако это не отменяет важности самого первого и самого трогательного УЗИ в вашей жизни.



Вы идете смотреть кино про своего малыша (не забудьте попкорн).  
Что еще может быть интереснее! Не откажите своей второй половинке в совместном просмотре.

Отмените все дела, даже самые важные и неотложные. Возьмите отгул, но будьте с ней там, особенно в первый и второй раз, будьте с ней вместе и будьте тем, кто первый увидит слезы радости на глазах любимой, разделите с ней эти эмоции, ведь вам с экрана улыбается новая жизнь.

Ваш малыш или малышка, ваше чудо, которое вы сотворили сами, когда любящие сердца слились воедино в порыве подарить миру свет, и вот доктор уже намазал животик чем-то липким, рука вашей жены лежит в вашей руке, ближе вас нет никого, и ваш малыш на расстоянии одного удара сердца... Еще чуть-чуть – и на экране появляется что-то, что сначала невозможно понять: а где там самое ожидаемое и значимое для нас? Но не спешите, вам все покажут. Вот маленькая ручка, а вот показалась ножка, ну кто там у нас? Терпение, первое УЗИ – это первое знакомство, вам вряд ли скажут, кто у вас – девочка или мальчик, однако вам точно покажут ее или его сердечко – маленькую горошинку. И именно на первом УЗИ вы услышите этот неповторимый уникальный звук! Вы услышите стук биения сердца вашего малыша. Это самые лучшие звуки, которые слышали ваши уши, это... тук... тук... тук... Это сердце стучит вместе с вами, это сердце стучит для вас, это сердце стучит для этого мира, это сердце вашего ребенка!

Вашего малыша обязательно сфотографируют и дадут вам на память его первый фото-портрет – обязательно его сохраните. Я уверен, что когда он вырастет, то скажет вам спасибо!

Часто бывает так, дорогие папы, что мы, желая просто здорового ребенка, немного лукавим. Да, мы говорим, что нам все равно, кто родится, главное – чтобы был здоров, однако, как правило, мы хотим или мальчика, или девочку.

К тому же родители, у которых уже есть один ребенок, часто хотят второго ребенка противоположного пола. Как я писал ранее, готовиться к зачатию нужно обоим родителям, некоторые пары выбирают для зачатия определенные дни, дабы родился ребенок желаемого пола. Мы, имея первого ребенка – девочку, хотели второго мальчика, однако при этом решили в самый таинственный процесс не вмешиваться, дни не выбирали, просто ждали второе УЗИ и были практически уверены, что у нас будет мальчик.

Однако здесь важно заметить вот какой момент: желание ребенка определенного пола не должно навредить малышу. Во-первых, до того как вы узнали точно пол ребенка, не стоит выбирать ему имя, во-вторых, лучше обращаться к малышу в животике, пока вы не знаете, кто будет, нейтрально: «Мой ребеночек, мой малыш», без привязки к полу. В-третьих, и самое важ-



ное: нам, родителям, всю жизнь надо учиться любить детей безусловно, поэтому по большому счету, когда ребенок желанный, то, какого он будет пола, ключевой роли играть не должно. Процесс ожидания больше похож на игру-лотерею: ну что мы там вытащим?! Поэтому, разговаривая с малышом в животике, необходимо как можно чаще проговаривать, что вы еще не знаете, кто у вас будет, но в любом случае очень сильно его ждете и любите. И конечно же, узнав пол ребенка, ни в коем случае нельзя расстраиваться, если он не соответствует вашим ожиданиям. Можно слегка взгрустнуть, но быть подверженным эмоциям и дать им вами управлять нельзя! Виня малыша и выражая постоянное разочарование в том, что он другого пола, вы наносите ему глубокую психологическую травму еще в утробе – поберегите его и себя. Возвращаясь к лотерее: мы хотели мальчика, на втором УЗИ я был уверен, что нам скажут: «А вот и ваш мальчик, смотрите, как он об этом вам открыто заявляет».

Однако врач так радостно мне говорит: «Поздравляю вас, папа, у Вас ДОЧА 😊». – «Доча?»

Первое, что я сказал врачу: «А проверьте еще раз!»

На что находчивый врач мне ответила: «Проверить-то можно, но вряд ли там уже что-то вырастет!»

Знаете, первое время мы с женой тоже взгрустнули, а потом подумали: «Две сестренки, две подружки, две поддержки друг друга в этом мире, даже с точки зрения экономии: наряды от старшей переходят младшей. Как много плюсов!»

Видите, что мы сделали. Мы не могли изменить ситуацию, мы могли только изменить свое отношение к ней во благо нашего малыша и нашего будущего.

И мы это сделали на полном позитиве. Мы точно знали, как назовем второго ребенка, если у нас будет мальчик. А вот имя для девочки ну никак не удавалось подобрать: мне нравилось одно, жене другое. К тому же назвав первую дочку, мы уже удовлетворили свою потребность в нравившемся нам женском имени. Но вот как только мы взглянули с радостью на то, что у нас будет вторая девочка, имя само собой пришло, позже мы думали: ну как мы о нем забыли, оно ведь идеально подходит. К тому же в одном русском созвучии с именем старшей дочки: Дарья Александровна, встречайте Варвару Александровну. Видите, как бывает! Вместе и с позитивом мы строим лучшее будущее для всех нас.

Помните, я говорил, что ожидание малыша – это то время, которое может и должно сблизить вас и вашу вторую половинку? Время, которое желательно проводить в позитивном настрое и гармонии друг с другом. Когда мы ждали нашу первую дочку, было по-разному. Это был наш первый опыт, да, иногда мы ругались, иногда нервничали по бытовым и рабочим вопросам, часто приходилось отказывать себе в чем-то ради светлого будущего, однако мы всегда разговаривали друг с другом. Ведь общение – это тот спасительный плот, который позволяет пережить любые, даже самые сильные бури. Разговаривая и обсуждая, мы находили решения. Мы учились видеть в любом препятствии возможность для роста. Ведь правила из повседневной жизни легко переносятся на правила родительства, и наоборот, часто бывает так, что полученный опыт терпения в родительстве помогает нам добиться успеха в жизни.

Есть одна замечательная притча о терпении.

*Как-то суровой зимой у нас закончились дрова. Отец вышел на околицу, нашел сухое дерево и срубил его.*

*Весной он увидел, что из пня срубленного им дерева пробиваются побеги.*

*– Я был уверен, – сказал отец, – что это дерево мертвое. Тогда было так холодно, что от мороза его ветви трескались, ломались и падали на землю, как будто у него в корнях не оставалось и капли жизни. Теперь я вижу, что жизнь еще теплилась в этом стволе.*

*И, повернувшись ко мне, он сказал:*

*– Запомни этот урок. Никогда не руби дерево зимой. Никогда не принимай решение в неподходящее время или когда находишься в плохом эмоциональном состоянии. Жди. Будь терпеливым, плохие времена пройдут. Помни, что весна возвратится.*

Я думаю, со мной согласится каждый читающий эти строки – все мы хотим быть в жизни успешными. Успешными в обществе, на работе, в жизни и семье, в отношениях. Список можно продолжать долго.

И, наверное, каждый хоть раз задумывался: а в чем же секрет успеха?

Как его достичь и удержать? Знать бы, что Успех любит больше всего!

Может, вишневое варенье? Купил бы тысячу ящичков про запас и ждал бы его в гости каждый день. Однако Успех упорно молчит о своей мотивации, а мы как профессиональные менеджеры изо дня в день пытаемся понять: ну что ему нужно?

Так вот и я, читая очередную книгу о счастье и успехе, случайно – хотя нет, случайностей не бывает – закономерно увидел такие строки: «Чтобы стать успешным, необходимо научиться превращать проблему в задачу»... И все... вот так просто???

В ответ немое молчание как знак согласия, наверное. Ладно, пусть так, а что, собственно, это все значит... «превращать проблему в задачу»...

Психологами замечено, что при возникновении неприятной ситуации (проблемы, проще говоря) испытывать негативные чувства – это нормально. Да, можно покричать, расстроиться, расплакаться – главное, не держать все это в себе. Однако самое интересное начинается дальше: успешный человек, столкнувшись с трудностями, испытывает негативные чувства единожды, затем он о них забывает. Он их просто отпускает, мысленно, как отпускают в небо воздушный шарик... безвозвратно.

Успешный человек превращает любую проблему в задачу, а это значит, что он разрабатывает поэтапный план действий для ее решения и далее всю свою энергию тратит только на реализацию плана, не позволяя негативным эмоциям утянуть себя на дно.

Проходит время, и постепенно задача решается. И, оглядываясь назад, мы понимаем, что бывшая проблема – настоящая задача – оказалась нам по плечу и была нам очень полезна, так как сделала нас еще профессиональнее, опытнее, мудрее и сильнее.

Помните, как у Ницше «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее»?

Вот так! Как все гениальное просто!

Что-то я углубился в мудрые мудрости, вернемся к ожиданию чуда... Очень важно это время наполнить какими-то позитивными и радостными событиями. К примеру, сделать что-то такое, что не входило в ваши планы или что потребовало каких-то усилий, но после принесло вам обоим много приятных минут. О чем это я? Когда мы ждали нашу первую дочку и моя жена была на седьмом месяце беременности, я уехал в командировку в другой город. Не очень далеко, но и не близко – порядка 700 км. Так вот, моя супруга вдруг решила сделать мне сюрприз и навестила меня в выходные. Эти выходные мы вспоминаем с ней очень часто и вряд ли забудем вообще. Вроде просто гуляли, были в театре, болтали, но эти дни нас так сильно сблизили и дали ощущение, что мы вместе, несмотря на расстояние и жизненные обстоятельства. Это очень важно. Важно дарить друг другу в этот период положительные эмоции. Важно дарить любимой цветы и делать комплименты. Моя жена часто мне говорит, что я говорю мало комплиментов. Да, есть такой момент, я предпочитаю словам дела. Однако если у вас есть к этому стремление и талант, дарите своей милой добрые слова, ведь женщины любят ушами. Это их окрыляет, а во время беременности крылья нашим дамам особенно идут на пользу!

Кстати, во время ожидания своего малыша вы столкнетесь с такими моментами, как обустройство его места обитания в вашем общем доме и покупка ему всех необходимых вещей: одежды, кроватки, пеленок и так далее.

Как правило, это все делается в последний триместр перед самыми родами. И здесь наша с вами помощь, осознанные папы, будет как раз кстати.

Выберите вместе обои для спальни, решите, какого цвета будет его кроватка, уделите время и обсудите с женой, в какой одежде вы встретите малыша из роддома. К примеру, возьмите на себя ответственность за приготовление кроватки для малыша. Предварительно выберите вместе с женой саму кроватку, постельное белье к ней, матрас и все такое. И когда жена будет в роддоме, вам представится возможность проявить себя как дизайнер и устроитель домашнего очага. Аккуратно застилая первую кроватку своего ребенка, вложите в этот процесс всю свою отцовскую любовь. Совсем скоро вы положите сюда ваше самое дорогое и любимое чудо, совсем скоро вы будете баюкать его в этой колыбельной, и совсем скоро вы заботливо накроете его одеяльцем. Делая это все с любовью, сделайте и сам процесс приготовления также наполненным осознанности и тепла.

Каким будет период ожидания – зависит от вас. Сделайте свой выбор в сторону гармонии, осознанности, и эти девять месяцев станут для вас открытием, вы многому научитесь и почувствуете в себе ПАПУ гораздо раньше записи в свидетельстве о рождении.

## Глава 3. Привет, кроха!



Ну, коли мы заговорили о рождении, то пора описать этот процесс во всех деталях.

Ни в коем случае не пугайтесь! Я не буду сейчас выступать врачом-акушером и даже его ассистентом. Я просто хочу поделиться своим опытом (двукратным) совместных родов и рассказать всем папам, насколько это важно и нужно. Вы, наверное, догадались, что в процессе становления нас как родителей важно все. Однако процесс появления малыша на свет – это определенный рубеж, это результат наших стараний в подготовке к родительству и дальнейшему осознанному ожиданию. Это рубеж, который полностью меняет жизнь. Как только вы услышите первый крик своего малыша, вы точно поймете, что у него все хорошо, и точно осознаете, что вас прежнего уже не будет. Изменится все. И очень важно, чтобы этот крик малыша вы слышали не дома, спустя неделю после его появления, а непосредственно в сам момент этого мистического и уникального события – его появления на свет.

Понятно, что присутствие отца на родах должно быть подготовленным и желанным прежде всего им самим. Если жена хочет вашего присутствия, лучше, конечно, согласиться, однако если вы совсем не готовы, если вы всерьез боитесь, что растеряетесь или что вам станет плохо, то... «Откажитесь», – подумали вы? Нет, ни в коем случае от такого отказываться нельзя, и совсем скоро вы узнаете почему! Просто займитесь процессом подготовки к совместным родам заблаговременно. Причем для начала осознайте и примите свой страх. Поймите, что это уже половина победы, а дальше попытайтесь разобраться по пунктам со всеми «страшилками».

Бывает так, что отцы сами проявляют инициативу присутствовать на родах, но чаще их туда настойчиво приглашают жены. И конечно, когда поступает такое приглашение, первое, что может испытать папа, – шок, стресс и даже негатив. «Ну там-то я тебе зачем? Ну ладно, вместе готовились к рождению ребенка, вместе с ним говорили и пели ему песни, но рожать со мной – ну нет, ни за что!»

Мудрость женщин порой изумляет: часто после такого вот предложения любящие женщины оставляют нас наедине с собой. И, возможно, очень скоро где-то там, на задворках своего истинного «Я», вы поймаете себя на мысли: «А может, и не так все страшно! А может, и стоит пойти, там ведь произойдет чудо, разве оно должно быть без меня, того, кто с самого начала

вместе с женой задумывал это чудо? Потом вместе с ней к нему готовился, потом осознанно его ждал – и вот когда оно происходит здесь и сейчас, почему-то я отстраняюсь?» Поймав себя на этой мысли, вы, скорее всего, спросите у друзей или, еще лучше, пойдете во Всемирную сеть искать там ответа: «Ну как оно? Жить после этого можно?» Там, в речах друзей или сетях Интернета, вы найдете многое. И все будет разное! И вот когда уже голова будет трещать от всех противоречий, когда все за и против перемешаются, когда придет время давать ответ, что-то произойдет, вы вдруг услышите себя. Свое истинное «Я», не нуждающееся в подсказках, и оно точно вас убедит быть там, где случится новая жизнь. Быть там, где вас очень ждут два любящих сердца: мама и ребенок. Быть там, где вам надо быть, и только тогда, наедине с собой, вы сможете принять единственно правильное решение.

Конечно, готовиться стоит заблаговременно. И начать с того, чтобы узнать, почему ваше присутствие на родах вместе с женой так важно. На это есть две причины. Во-первых, вы очень поможете любимому и любящему вас человеку. Подумайте сами, она так же, как и вы, ждет первого своего ребенка, она так же, как и вы, боится неизвестности, ей важно, чтобы в этот момент рядом с ней находился самый близкий для нее человек, с которым она может поговорить, обсудить свои переживания и тревоги, который просто обнимет, погладит и успокоит, просто скажет в эту важную минуту, что все будет хорошо! Можно сделать это по телефону или послать смску. И это, безусловно, знак внимания и поддержки, но он не даст такого эффекта, как объятие и прикосновение любимого мужа в один из самых важных моментов вашей совместной жизни.

Вторая причина, по которой необходимо пойти на совместные роды, – это то, что первое, кого увидит ребенок, должны быть папа и мама. Он так долго к вам шел. Наполненный любовью, он ищет встречи с вами двумя.

«Вот мама. А где папа? Где мой любимый папа, который лелеял меня в мыслях, который обещал показать, как безопасен и прекрасен этот мир, который так долго ждал меня? Где мой папа? Я хочу видеть его мудрые и добрые глаза, я хочу слышать его голос, пожалуй, самый мелодичный голос после маминого, где эти руки, которые гладили меня, пока я был в животе, и которые я так старательно толкал. Где этот мой близкий человек и почему его сейчас нет рядом? Вот еще раз мама, а папа? Папа, ты где?»

А вы где? Отмечаете в это время с друзьями, выпивая за его здоровье? Или сидите на работе весь в своих делах и даже не знаете, что в эту секунду происходит чудо? Вы должны быть с ним, здесь и сейчас, ради вашей любви к своему ребенку, жене и самому себе. Вы – семья!

Я очень хочу, чтобы вышенаписанные строки пробудили в вас огромное желание быть рядом в этот момент со своей семьей.

И раз мы чего-то очень сильно хотим, то, значит, того хочет и вся Вселенная.

Коли желание у вас появилось, дальше осталось дело техники.

Несколько моих жизненных советов, я очень надеюсь, помогут вам.

Для начала подойдите ответственно к выбору роддома. Изучите все роддома в вашем городе. Знаете, это раньше надо было рожать только в роддоме по месту проживания или прописке, сейчас вам будут рады в любом роддоме хотя бы потому, что вы передадите им родовой сертификат, который принесет им финансовую пользу. И даже если вы приезжаете в роддом, предварительно не предупредив, перед самыми родами, то они обязаны вас принять. Хотя по опыту вторых родов, а рожали мы там же, где в первый раз, нас туда без предварительной записи брать не хотели, пришлось включать режим чудо-оратора. Поэтому лучше договориться с роддомом заранее.

Итак, составив список роддомов вашего города, объедьте их с женой. И оцените их не за качество ремонта. Это, конечно, важно, однако гораздо важнее, как здесь относятся к совместным родам. Согласно нашему законодательству с женщиной во время родов абсолютно бесплатно может присутствовать один ее близкий человек.



Следовательно, если вам в роддоме скажут, что у них рожать вдвоем нельзя, даже не спорьте – бегите оттуда, так как доказать, что можно, вы, конечно, при желании сможете, но вот как потом вам рожать в такой обстановке, где совместные роды не приветствуют? Морально тяжело и вам, и маме.

Если же в роддоме вам на вопрос о совместных родах ответят положительно и скажут, что так здорово, что вы решили разделить этот важный момент с супругой, вот тогда это ваш адрес! Это адрес, где живет добро, и этот роддом – роддом осознанного родительства. Там вашей жене, ребенку и вам будет уютно и комфортно.

Итак, с роддомом вы определились, надеюсь, желание рожать вместе не пропало, тогда идем дальше...

Начинаем ходить на курсы по совместным родам, это поможет снять ненужные страхи и зажатости и, возможно, сделает ваше желание рожать вместе еще сильнее.

Ну, во-первых, ничто так не воодушевляет, как круг единомышленников. Ведь придя на такие занятия, вы оказываетесь среди таких же осознанных родителей. Представляете, есть еще такие же, как вы, папы, они тоже желают сказать своему малышу в первую секунду жизни: «Привет, Кроха! Я так тебя ждал!»

И это очень важно, что с единомышленниками вы можете обсудить свои страхи и сомнения, и вот именно здесь-то и нужно искать ответы на вопрос: «Ну как, есть ли жизнь после совместных родов?»

Я думаю, если в вашей группе окажется пара, которая собирается рожать совместно повторно, то они все расскажут и смогут зажечь ваше стремление в этом направлении. Именно такой парой оказались и мы с женой, когда пришли во второй раз в такую группу. Казалось бы, ну зачем, уже рожали вместе, все знаем. Ан нет, так можно и дров наломать.

Первый раз – он особенный, он магический, ты еще сам как ребенок, только успеваешь всему удивляться и открывать рот. А вот вторые совместные роды – более осознанный шаг, это как прыгнуть с вышки в воду второй раз. Если идешь на это, значит, действительно понравилось и зацепило. Поэтому учитесь и еще раз учитесь. У нас был перерыв почти 2,5 года, многое позабылось, поэтому такие курсы нам однозначно пошли на пользу во второй раз.

В рамках этих курсов вам покажут и расскажут весь процесс, психологически подготовят вас и вашу жену, объяснят, почему это так важно быть вместе в этот момент, да и просто зарядят вас уверенностью и позитивом в этом направлении.

К тому же помимо этих курсов есть еще и курсы по дыханию, это немного другое, чем подготовка к родам. Я писал об этом ранее. На таких дыхательных курсах вашу жену и вас учат правильно дышать при схватках и непосредственно в момент родов. И это не опечатка: вашу жену и ВАС! Причем отбросьте все стеснения сразу. Вы будете издавать такие звуки, как «ух...

ух... ух» на курсах вместе с женой, тем самым вы сможете настроиться на один лад. И когда она начнет отключаться во время родов, ваша задача – не пойти за ней в этом процессе, так как обморочных мужчин с родов выносят часто. А наоборот, продолжить дышать. И тогда, как бы глубоко в туман ни уходила жена, где-то далеко она будет слышать ваш ритмичный голос и будет возвращаться и настраиваться на вашу волну правильного дыхания. И это в свою очередь поможет сделать процесс родов максимально безопасным и безболезненным как для нее, так и для ребенка, так как все зажимы идут от правильного дыхания или его отсутствия. Правильное глубокое дыхание поможет вам в любой жизненной ситуации. Так пусть роды будут опытным полигоном.

Ну вот, овладев техникой дыхания и подковавшись психологически, вы уже практически стоите на пороге роддома. И тут появляется еще один спорный момент: а когда жене ложиться в роддом? Заранее или когда начнутся схватки?

Конечно, здесь универсального совета нет, многое зависит от того, как протекала беременность, а также от вашей с женой уверенности, что вы успеете доехать, куда надо и в срок, и от вашей совместной веры, что все будет хорошо.

Поделюсь с вами опытом двух наших совместных родов.

Оба раза мы приезжали в роддом в момент схваток, причем в первый раз за два часа до родов. Это сейчас я об этом так легко пишу. Однако, конечно, мы рисковали. Но были уверенными и спокойными (ха-ха!), насколько можно быть спокойным в момент, когда жена в машине кричит, а впереди пробка! И все же по мере возможного надо быть спокойным, так как ваша жена в этот момент вам точно не помощник, и очень хорошо, что рядом с ней вы – уверенный и любящий муж и отец.

Почему мы не ложились заранее в роддом? На это было несколько причин. Первая – у нас не было показаний лежать в роддоме под наблюдением врача, то есть беременность проходила планово и экстренного участия врача не требовала.

Во-вторых, находясь неделю в роддоме, можно многое себе напридумывать, многого послушаться и насмотреться. И, к сожалению, все это очень далеко от позитива, а еще соседки по палате с удовольствием поделаются животрепещущими историями. Ну не хотят почему-то люди мыслить позитивно! Хотя нет, скорее всего, хотят, но пока не все научились!

Так вот, вашей жене за неделю до родов меньше всего нужно расстраиваться и нервничать. Согласны? Поэтому, если нет врачебных предпосылок к раннему размещению в роддоме, несколько раз все продумайте.

К тому же здесь есть еще и третья причина: некоторые «заботливые» врачи могут вам «помочь». Мол, «ну что ты засиделась в роженицах, давай уже, наверное, ускорим процесс, вколем тебе стимуляцию, да родишь поскорее и домой поедешь». Как часто люди на себя берут больше, чем надо. Ведь только Богу и ребенку известно, когда необходимо случиться чуду, не торопите события. И тем более не позволяйте это делать постороннему человеку.

Подумайте, где комфортнее будет жене ждать появления вашего малыша: в уютном семейном гнездышке рядом с самым близким и дорогим человеком или в больнице? Я думаю, ответ очевиден!

Кстати, мы за день до первых родов ездили с женой гулять около моря, поднимались на горы, смотрели потрясающие виды, и, видимо, это так впечатлило нашу малышку, что уже этой же ночью стало ясно – скоро мы встретимся. Еще один важный совет. Если бы мне его дал кто-то заранее, я бы очень обрадовался.



Если вы решили ехать в роддом по факту схваток, то проверьте заранее, что все необходимые документы у вас на руках: паспорт жены, выписка из больницы, анализы, карта жены.

Так как с утра после той самой морской прогулки ребеночек все настойчивее стучался в этот мир, мы приняли решение собираться в роддом, но вдруг, укладывая вещи и документы, обнаружил, что у жены нет с собой карты или направления, уже точно не помню, ну, в общем, нет того, без чего на роды не примут! Хотя, наверное, приняли бы в любом случае, но лучше, когда у них все есть сразу, вся история беременности перед глазами у врача-акушера.

Я, конечно, поехал за картой из женской консультации. Можете представить, чего мне это стоило! Дома жена, которая, может, уже родила, пока я езжу! С каждой минутой схватки все сильнее и разговор с женой все затруднительнее (надо быть готовым, что на пике схватки женщины могут стать агрессивными).

А на дорогах бесконечные пробки, и я благодарил Бога, что все прошло успешно и я успел. Забжевав домой и быстро все собрав, попытался, насколько это возможно, не нервничать и скорее в роддом!

Тут есть еще такой интересный момент! Когда вы будете посещать совместные курсы, вам расскажут про разные степени схваток, их частоту и при какой частоте надо ехать в роддом. Ну, вы понимаете, все относительно, я ей задаю вопрос ночью: «Сколько проходит времени между первыми самыми легкими схватками?», она говорит: «Ну, столько-то». Вроде еще рано в роддом. Задаю тот же вопрос с утра, ну опять вроде столько же, но я же вижу: ей становится все сложнее ходить и так далее. Поэтому, отцы-герои, не полагайтесь только на субъективные ответы жены об интервалах между схватками, смотрите по другим показателям.

Также если решите ехать в роддом при схватках, то всегда имейте в запасе несколько дополнительных часов, знайте до роддома самый короткий и самый длинный маршрут и лучше ориентируйтесь на самый длинный. Ну, приедете чуть раньше к роддому, ну посидите в машине, мило побеседуете (шутка).

В первый раз мы приехали, и нам сказали, что через два часа уже родим!

Как я писал, если идешь на это второй раз, то уже осознанно, зная все нюансы. Так вот, считается, что второй раз женщина рождает быстрее, поэтому, помня мой первый опыт прибытия в роддом, скажу честно, я подстраховался. Часиков в девять вечера жена мне сказала, что вроде все начинается, и уже около двух часов ночи мы были в роддоме. Родила жена около семи часов утра. Из этих пяти часов три еще можно было спокойно сидеть дома под пледом и пить ароматный чай. Это мне так жена сказала, хотя знаете, папы, я не расстроился, как-то без чая! Спокойнее так, знаете ли!

Ну а теперь о главном. Теперь я хочу разделить с вами, мои читатели, самые яркие эмоции, которые я пережил в этой жизни.



Если после всего вышеперечисленного вы еще сомневаетесь, идти ли с женой на совместные роды, то вот еще один весомый аргумент.

Находясь с женой на родах, сначала вы будете в палате ожидания. Туда к вам периодически будут приходить врачи, проверять, как идет дела. В общем, все обычно, как и дома.

Иногда мужчины ограничиваются только этой комнатой, а когда начинается сам процесс родов, то уже не находятся рядом с женой. Все дело в том, что мы, мужчины, думаем, что после того, что мы там увидим, нас перестанет тянуть к жене, пройдет былая страсть и так далее. Я вам дам один простой совет, как этого избежать.

Есть небольшое заблуждение у тех, кто там еще не был, что рядом с женой на родах вы будете стоять перед ней и чуть ли не ассистировать врачу, принимающему ребенка. Напряглись, коллеги? Расслабьтесь! Ну кто вас туда пустит, да и зачем вам это надо.

Вы будете стоять сбоку, около головы жены, все, что вам не надо видеть, будет накрыто материей, вы просто сможете в эту минуту держать любимую за руку, гладить ее и, конечно же, дышать вместе с ней.

Так что никаких психологических травм, друзья.

И в итоге вы будете вознаграждены, когда услышите первый крик своего ребенка! Я сейчас пишу эти строки, а у меня мурашки по коже! Когда появилась моя старшая дочь, у меня брызнули слезы, – слезы счастья, что это случилось! Мы с женой так долго этого ждали, мы не спешили, мы принимали все как есть – и вот награда!

Такая маленькая, лежит на груди у мамы, сосет молоко и в этот момент сжимает мой палец своей маленькой ладошкой.

Это – благодать и дар свыше, это – счастье быть папой!

А когда мне ее, укутанную, дали на руки, я так переживал, что смогу ей что-то повредить, так был напряжен, боялся сделать лишнее движение. Так смешно это вспоминать сейчас, когда их кручу, верчу и подкидываю, а они визжат от восторга! Но тогда это был мой первый опыт, важный опыт моей жизни, и я очень советую вам, папы, его получить!

Когда мои руки взяли вторую дочку, они, конечно, были более уверенными.

Однако слезы радости наполняли мои глаза во второй раз, как в первый. Слезы счастья и благодарности, что я – папа второй раз, я здесь со своей женой и моей малышкой, мы вместе встретили ее в нашем мире.

На вторых родах врач доверил мне перерезать пуповину, это было мистически.

Когда мы ожидали нашего первого ребенка, в роддоме проходила съемка про совместные роды и сам роддом, и нам предложили поучаствовать в ней. Моя жена категорически отказывалась. Думаю, любая женщина ее поймет. Обычно, собираясь в роддом, они как-то забывают накраситься и причесаться.

После долгих уговоров она согласилась при одном условии, что камера не будет снимать сам процесс родов, только полчаса до родов и после, когда на руках у нас будет малышка.

И когда корреспондент у нее спросила: «Ну как вам было рожать с мужем?», она ответила: «Он мне очень помог. Спасибо ему за это. Следующие роды только с ним». Верите, я тогда был самым счастливым человеком на свете.

Не отказывайте и вы себе в этом. Станьте самым счастливым папой на свете, пусть момент совместных родов обогатит вашу жизнь и даст вам силы достойно пройти путь осознанного отца.

## Глава 4. А они не только улыбаются



### Глава 4

### А они не только улыбаются 😊

Сейчас в ваших руках лежит маленький комочек счастья, теплоты и чистоты.

И именно сейчас начинается самый непростой, по моему опыту, этап.

Скоро вам предстоит узнать, что малыш иногда не спит ночами, справедливее я бы сказал, часто не спит ночами на первых годах жизни. А еще он часто кричит, и кричит громко! И ему все равно, что вам завтра на работу и у вас ответственные переговоры, а еще он какает и писает, и иногда так часто, что думаешь: ну как там все в маленьком тельце помещается. Еще он требует внимания вашей жены, хотя нет, он его не требует, он его просто забирает все – разом и безвозвратно.

Вот тогда в тебе, папа, просыпается малыш. Который тоже хочет внимания, который хочет, чтобы и с ним поговорили и провели время, чтобы его накормили и согрели.



Это, наверное, самый сложный этап проверки ваших отношений с женой и вашей безусловной любви к ней и ребенку. Это испытание, а, как известно, Бог дает нам ровно столько, сколько мы можем вынести, и я верю, что осознанные папы со всем справятся. Ну а я чем могу – помогу.

Я всегда хотел детей, с раннего юношества знал, что у меня будет ребенок, я с ним буду играть, гулять и весело проводить время.

Но я почему-то не думал, что буду его еще укладывать спать, просыпаться вместе с ним ночами, слышать его крик, делить нашу с женой кровать вместе с ним, мыть его попку.

В общем, жизнь мне быстро показала, что они не только гулюкают.

Сейчас, по прошествии семи лет с момента рождения моей первой дочки, я честно себе признаюсь: я был не готов морально. Я просто не созрел.

Притом что наш первый ребенок был осознанным и запланированным, я столкнулся со столькими трудностями и психологическими напряжениями, что иногда хотелось выть.

Будучи папой второй раз, я делал гораздо меньше ошибок. Гораздо реже хотел сбежать из дому и гораздо чаще получал удовольствие от простых бытовых моментов в общении с малышкой. Однако это все пришло позже с опытом, наверное, его надо было пережить, чтобы стать сильнее и ближе к детям.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.