

detkityumen.ru

В ожидании ребенка женщина не должна забывать и о его отце

Как правильно вести себя с мужем в этот период, рассказывает ведущий психолог петербургского центра "Молодая семья" Ольга Львовна КРАКОВА.

Как это ни странно, но тот, кому суждено родиться только спустя девять месяцев, с самого момента обнаружения беременности полностью и прочно занимает все мысли и чувства будущей матери. Это нормально и абсолютно естественно, но... Для большинства мужчин и в прямом и переносном смысле это неочевидно. И когда любимая женщина в сотый раз обсуждает со своей подругой, какие памперсы лучше, то ему начинает казаться, что он вам больше не нужен и не интересен.

И чем быстрее вы его в этом разубедите, тем лучше. Сделать это нетрудно. Поговорите с мужем о его делах, даже если раньше такие разговоры были редкостью в вашей семье. Или на любую другую тему, которая волновала вас, была общей до того, как вы забеременели. То есть болтайте о любых пустяках, вместо того, чтобы в который раз обсуждать проблему выбора коляски или обоев в детскую комнату.

Мало того, выйдя в очередной раз из дверей женской консультации, купите мужу что-нибудь, о чем он давно мечтал. Не надо громадных подарков: не менее приятно ему будет получить симпатичный галстук, кассету с любимым фильмом или билеты на так ненавистный вам футбольный матч. И, конечно, не отказывайтесь сходить куда-нибудь вместе. Главное, чтобы ваши совместные вылазки не имели никакого отношения к предстоящему событию. Чтобы ваш муж ни говорил, но видеть вас растрепанной, в совершенно немыслимых платьях-балахонах, особенно если раньше вы не позволяли себе выйти, не накрасив губы, ему очень тяжело. Поэтому не стоит сильно расслабляться, следите за собой. Беременная женщина не должна вызывать сочувствие и сострадание, она должна вызывать восторг и восхищение. А это не так сложно.

Занимайтесь специальной гимнастикой для будущих мам, ухаживайте за своим телом, лицом, носите специальное белье. И, главное, помните: оттого, что вы стали беременной, вы не перестали быть женщиной, а ваш муж по-прежнему остался любящим мужчиной. И по этой причине интимные отношения не должны уйти в прошлое, естественно, если нет врачебных противопоказаний.

Но, как бы там ни было, такова уж особенность состояния, называемого беременностью, что все, о чем бы вы ни говорили, что бы ни делали, неизменно сводится к одному - ребенку. Для будущего отца, как мы уже говорили, это нелегко и, если рано или поздно его прорвет или он замкнется в себе, не расстраивайтесь. Сядьте и поговорите с мужем. Чтобы умерить возможную ревность со стороны супруга по отношению к будущему ребенку, разъясните любимому, что между ним и малышом невозможна конкуренция. Это часть вас самих, плод вашей любви, а то чувство, которое вы питаете к мужу, ни в коей мере не будет разделено на двоих. И любовь к мужу, и любовь к еще не родившейся крохе вы черпаете из разных источников.

Для того чтобы супруг с каждым днем все сильнее ощущал себя отцом, проявлял к вам должное внимание и заботу, нужно обязательно делиться с ним своими ощущениями и переживаниями. Но помните, что это не должны быть "многочасовые страдания" о том, как вы себя плохо чувствуете, а он не замечает.

И тем более не стоит тащить своего мужа с собой в женскую консультацию, аргументируя это тем, что муж вашей подруги ходил. Все люди разные и, возможно, ваш муж отыщет куда более приемлемый для него вариант поддержать вас. Например, освободит один из "нужных" ему шкафчиков под детскую одежду или привезет от вашей знакомой ванночку. Но главное, что должны понимать будущие родители, так это то, что появление малыша на свет не только нелегкий совместный труд, испытание на прочность подлинности ваших отношений, но и воспитание чувств, которое поможет вам стать нежными, заботливыми и любящими мамой и папой.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/53/