



## АУ СОН ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г.Тобольска»

### Правила поведения по отношению к беременной (советы мужу, будущему папе).

Беременность – это особое состояние для женщины, ожидание чуда встречи со своим малышом. Будущей маме предстоит пройти сложный путь, ведь кроме физических изменений в организме женщины, происходят и перемены психологического характера. Именно в этот важный период ей так необходима поддержка и понимание любимого человека.

**1. Наберитесь терпения,** чтобы стать настоящей опорой и находиться всю беременность рядом со своей супругой.

**2. Окружите жену заботой и лаской.** Следите за своей речью, даже безобидная шутка может довести беременную женщину до слез. Беременные могут быть очень обидчивы, виной тому нестабильный гормональный фон.

**3. Не давайте жене повода усомниться в вашей любви.**

Из-за изменяющихся форм тела и прибавки в весе многие будущие мамочки начинают переживать по поводу потери своей былой привлекательности. Все это вполне естественно — в организме будущей матери происходит кардинальная перестройка всех систем. Тем не менее, для вашей жены очень важна ваша поддержка (именно как мужчины) ее внешнего вида. Не экономьте свои комплименты. Обратите внимание на красоту внутреннюю, которую начинает излучать каждая беременная женщина.

**4. Познакомьтесь с врачом, который ведет беременность вашей жены.** Расспросите его, что сейчас самое важное для беременной и на что нужно особенно обратить внимание. Сходите вместе с ней на ультразвуковое исследование – это очень объединяет супругов.

Если сомневаетесь в компетенции врача, обратитесь за консультацией к другому специалисту.

**5. Оградите будущую маму от тяжелой домашней работы.** Возьмите часть обязанностей на себя. Даже на ранних сроках женщине уже нельзя перенапрягаться и поднимать тяжести, особенно если беременность протекает с осложнениями.





**6. Относитесь к беременной жене с уважением.** Не курите в доме и в присутствии супруги, и уж тем более не устраивайте шумных посиделок с употреблением спиртных напитков и кучей нетрезвых друзей. Беременной необходима спокойная обстановка, ей нельзя нервничать и расстраиваться.

**7. Вот, что нужно супруге в период беременности: прогулки на свежем воздухе, приятная легкая музыка, расслабляющий массаж и положительные эмоции.**

От эмоционального состояния беременной зависит каким будет характер младенца.

Общайтесь с малышом! Во-первых, это легко можно сделать через посредницу-жену. Любое ваше ласковое слово или прикосновение, адресованное ей, будет тут же известно ребенку. Наверно, ему будет приятно узнать, что у вас с его мамой хорошие отношения. Во-вторых, вы можете просто ласково гладить живот, разговаривать с малышом, слушать, как бьется его сердце. Трудно передать словами, что вы ощутите, когда увидите явственно выступающую на поверхности живота жены пяточку сына или дочки.

**8. Строго следите за тем, чтобы ваша жена и ребенок получали достаточно разнообразную и здоровую пищу, богатую витаминами и минеральными веществами, в частности кальцием.**

**10. Храните олимпийское спокойствие.** Чтобы лучше понимать состояние своей жены, не считайте за труд почитать и специальные книжки для беременных женщин и будущих мам. Для благополучия семьи позаботьтесь о том, чтобы поддерживать хорошие отношения с вашими старыми и новыми родственниками. Пусть период беременности для всех взрослых будет как период Олимпийских игр в древности — временем мира и отказа от всяческих выяснений отношений.

**11. Подготовка к родам.** Не считайте все, что связано с родами, исключительно женским делом.

Заранее сами выясните всю возможную информацию о доступных вам роддомах.

Если у вас будет такая возможность, то постарайтесь взять отпуск на время, когда придет срок рожать. С появлением на свет ребенка вам троим будет полезно побыть вместе.

**12. Роды — это совместное действие жены и мужа,** и участвовать в них может только тот мужчина, который именно так их и воспринимает. В противном случае это будет не участие, а присутствие, которое может только помешать жене и медперсоналу. Хорошей помощью женам от тех мужчин, кто не совсем уверен в себе, будет их молитва во время родов. Главное, запомните, что беременность — это не только сложный период, который надо перетерпеть, это период, который может принести много радости. Всем понятно, что беременной женщине надо помогать, но никогда не относитесь к вашей жене, как к страдающему, больному человеку! Беременность — это самый яркий признак здоровья!

**Помните! Природа отвела девять месяцев для созревания не только ребенка, но и его будущих родителей.**

