Автор: admin
03.09.2011 21:22 - Обновлено 04.11.2014 11:44

Как пережить беременность жены?

Беременность – это непростое время для женщины, ведь тут, кроме радостных эмоций, на организм ложится еще огромная нагрузка и ответственность за жизнь маленького человечка. Различных напастей вроде токсикоза тоже никто не отменял. Вначале эта зараза, а потом начинаются другие неприятные ощущения, вроде боли в спине и ногах, чувство сонливости, усталости и от всего этого невозможность ничего сделать по дому.

Да и гормоны дают о себе знать, потому пришедший с работы муж может увидеть свою жену в слезах из-за какой-то пустячной вещицы. Так перестраивается организм, так психика женщины готовится к новой роли, наверное, главной в ее жизни – роли матери!

Многие мужчины спокойно относятся к изменениям в характере и внешнем виде жены, смене ее привычек, меню, да и зачастую образа жизни. Других такое дело просто выводит из равновесия, в результате чего ссоры и скандалы следуют один за другим. А бедная будущая мама только еще более болезненно реагирует на нападки своего супруга и замыкается в себе. Появляется новый повод для депрессии и нервотрепки. И потому нужно набраться терпения и доходить вместе с женой всю ее беременность до появления малыша на свет. А как?

Вы любите жену и ребенок ваш желанный и планированный, и потому две полоски в тесте на беременность должны вас только порадовать. Все женщины любят праздники, все любят подарки, цветы, сюрпризы. Сделайте ей сюрприз! Сводите куда-нибудь, в какое-нибудь уютное тихое место или наоборот веселое и полное жизни. Принесите красивый букет цветов, купите что-то приятное, исходя из предпочтений, и она будет самым счастливым человеком на земле, ведь у нее есть любящий муж, а вскоре будет сынишка или дочка от любимого человека!

А теперь рассмотрим по этапам, что же происходит в организме женщины во время беременности?

1 триместр. Вы уже знаете о том, что в вашей семье будет малыш, отгремели все эмоции по поводу этой новости, и теперь вы просто ждете, а жизнь идет своим чередом. Живота еще нет, но жена уже плачет от прочитанной книжки, программы «Жди меня»,

переживает за героев сериала, очень близко к сердцу принимает репортаж о крушении самолета в программе «Время». Ей хочется спать и не хочется секса.

Знайте, это ее организм предупреждает, что дело сделано, а ребеночку нельзя причинить боли и неудобств. Ежели вы любите свою благоверную, постарайтесь немножко потерпеть, это же не навсегда, в течение беременности либидо может уходить и возвращаться вновь. У всех все по-разному устроено. А уж изменять беременной жене – это последнее дело.

Но многие женщины не замечают каких-то изменений в сексуальной активности и поэтому могут доставить удовольствие своему любимому мужу. Но в случае угрозы выкидыша это вообще недопустимо. Вы же не хотите, что бы ваша жена попала в больницу и, не дай бог, потеряла вашего малыша.

Токсикоз бывает не у всех, но у многих, у кого-то это просто сонливость, а кто-то обнимает унитаз каждое утро и не может проглотить ни крошки. Более того, ее тошнит при приготовлении пищи и иногда выворачивает при открытии холодильника. Спешу обрадовать: токсикоз, как правило, заканчивается после 12 недель беременности, поэтому надо просто перетерпеть. Если у вас нет мамы под рукой, попробуйте приготовить что-то сами себе, необременительное, а довольно простое. Может быть, проснется желание приготовить что-то полезное и для любимой. Некоторых женщин тошнит меньше, если едят утром, не вставая с постели.

Муж моей сестры каждое утро делал соки из свежих фруктов для нее, да и многие блюда готовил сам, а когда приходили гости, мог накрыть на стол и что-то по-простому сварганить, так сказать. Просто поставьте себя на ее место – вы постоянно хотите спать, вас тошнит, буквально качает, не хочется ни есть, ни секса, а вам еще надо ходить на работу, предоставлять какую-то отчетность или, быть может, учить детей в школе. Носить ребенка – это тяжкий труд, изменяющий всю женщину целиком.

2 триместр. Это чаще всего самый легкий этап при нормальном течении беременности, токсикоз уходит на второй план, постепенно исчезает совсем. Конечно, женщины постоянно посещают женскую консультацию, носят баночки с мочой, у некоторых начинает падать гемоглобин, а кого-то уже сажают на строгую диету из-за больших прибавок в весе. Эмоции, конечно, захлестывают, но пусть вас это не пугает. Терпение и чувство юмора – это то, что сейчас нужно.

На сроке 20 недель женщине делают второе УЗИ. На экране монитора малыш виден уже очень хорошо и пол тоже можно уже определить. Я бы посоветовала вам сходить на УЗИ вместе с женой. Я думаю, зрелище вас порадует, и, быть может, вы еще и расчувствуетесь, увидев своего малыша впервые. Говорите с ребенком, рассказывайте о вашем мире и о том, как вы его ждете, ласково называйте, читайте, включайте нежную и мелодичную музыку. Поверьте, он уже все чувствует!

3 триместр. Это финишная прямая и очень важный этап. Многие женщины сильно поправляются в это время, но беспокоиться не следует – редкая женщина сохраняет эти килограммы после родов. Увеличивается грудь и на теле могут появиться растяжки, не печальтесь, они посветлеют и не будут заметны после родов. Часто болит спина, ноги не слушаются. Аппетиты меняются, беременные могут полюбить совершенно нестандартные блюда.

А еще вам покажется, что ваша драгоценная стала сущей дурочкой: умиляется при виде крошечных носочков, кофточек и чепчиков, покупает груды ненужных вещей, читает литературу о родах и уходе за детишками, помешана на форумах для мам и будущих мам. Но поверьте, такое состояние ненадолго, ведь декрет – это время расслабления, отдыха, а на отдыхе мы все немного несерьезные. Когда появится малыш, все встанет на свои места.

В это время надо помогать ей по хозяйству, ведь ей тяжело даже вывесить белье на веревку. Уважайте ее мнение, даже если она верит в приметы, а вам на них плевать с высокой колокольни. Но по мне, лучше все приготовить заранее, чтобы впопыхах не бегать по магазинам после родов.

Старайтесь больше гулять с женой, даже если вы пришли домой с работы и хотите на диван напротив любимого телевизора. Постарайтесь найти время и погулять с ней в парке, да и пешие прогулки на свежем воздухе никому еще не вредили. Чаще делайте ей сюрпризы, водите куда-нибудь, ведь очень скоро ей будет трудно выбраться «к людям».

А вот и воды отошли, и схватки не заставили себя ждать! Только без паники! Надеюсь, у вас уже все вещи собраны и для роддома, и для малыша, и на выписку тоже, кроватка стоит и памперсы, конечно, тоже куплены. Смело двигайтесь по направлению к

родильному дому и ждите наследника. Заранее обговорите с женой, пойдете рожать с ней или нет, но тут уж общих советов нет. Кто-то готов, кто-то не очень. Решите и это для себя.

Беременность – чудесное и интересное время, но и в нем много трудностей, которые потом вы будете вспоминать только с юмором, главное не споткнитесь о них. Теперь вы уже скоро назоветесь новым словом «отец», а за словом придет и новая социальная роль. А еще немного погодя вы увидите первую улыбку, зубик, первый шаг, а потом и услышите такое ласкающее слух слово «папа»! Это ли не есть счастье!

Автор - **Екатерина Брель**
Источник