

# ЗАБАВНАТА КНИГА

Наръчник за бъдещи татковци



# Глава 1: Да, официално е. Ще ставаш татко!

## 1.1 Положителният тест: Стегни се татко!

Ах, съдбовният ден, в който откриваш, че животът ти е на път да се промени завинаги. Тестът за бременност е положителен и официално сте в експресния влак за Дисниленд. Закопчай се, приятелю. Пригответи се за промени в настроението, апетита и вихрушка от емоции. Това е като да караш влакче със завързани очи, но ще го разбереш.

Важно е да осъзнаеш, че майката става и чувства като майка веднага щом види 2-те черти. Докато при бащите тези чувства идват на доста по-късен етап, а в някои случаи едва, когато видят своето творение да мърда, плаче и ака.

Друг интересен факт, за който трябва да си подготвен е, че ще ти се наложи да виждаш любимата си половинка чисто гола от кръста надолу с широко разтворени крака пред погледа на напълно непознати хора. О, да, тези непознати хора може и да са от мъжки пол, като дори ще вкарват разни “инструменти” в нея. Тук става на въпрос за гинеколога или екипа, който ще следи бременността. В този кабинет ти трябва да запазиш “stone face”, да се опиташ в последствие да избиеш този спомен от главата си и да запомниш само невероятните кадри от черно-белия екран.



## **1.2 Хормони на парад: Разбиране на промените в настроението.**

Представете си това: твоят партньор е супергерой, а нейният помощник е влакче от хормони. Не се паникьосвай, когато емоциите преминават от смях към сълзи за 0,2 секунди. Научи изкуството на емпатията, овладей успокояващите техники и не забравяй, че шоколадът е твой съюзник. Повярвай, ще ти трябва.

## **1.3 Тайни решения за сутрешно гадене: Ръководство за оцеляване и за двамата**

Сутрешното гадене е измамен термин. Може да удари по всяко време, превръщайки любимата ти сутрешна рутина в състезание по повръщане на снаряди. Запаси се с джинджифилови бонбони (чайот джинджифил също помага), дръж сухарите под ръка и бъди готов да направиш бърз спринт до магазина в нечетни часове.

Ще се наложи да намалиш миризмите къщи като ароамтизатори, парфюми, препарати, а дори и миризмите по време и след готвене, въпреки, че тя ще си хапне, миризмата преди и след може да я побърка. Също така бъди внимателен, когато отпускаш червата си и натрупаните газове в тях. Ако до сега си го правил на 2-3 метра разстояние, умножи това по 2 или по 3, защото вече със сигурност ще те надуши!

# Глава 2: Порастването на корема

## 2.1 Невероятното пътешествие: от зиготата до бебето

Впусни се в пътешествие през чудодейната трансформация на малка зигота в пълноценно бебенце. Радвай се на растящия корем и устоявай на желанието да изиграете игра на “дай пет” върху него. Разбирането на процеса е от ключово значение, за да бъдеш подкрепящият партньор, от който се нуждае твоята бременна половинка.

Трябва да свикнеш още от сега, че често ще чуваш звуците “ох”, “ах”, “оф” и други производни. Когато ги чуеш не се ядосвай, а по-скоро ги приеми като сигнал, че твоята половинка има нужда от помощ. За да разбереш най-добре тези звуци, можеш да направиш следният експеримент. Сложи си 2-3 дини или топки (медицински или волейболни с допълнителна тежест) и се опитай да си обуеш обувките, да станеш няколко пъти от леглото, да си обръснеш краката или дори да се почешаш по коляното.



## **2.2 Диетично танго: Хранене за двама (и понякога за трима)**

Кажи сбогом на самостоятелните среднощни закуски; вече имате спътник за споделяне на храна. Потопи се в света на желанията и отвращенията. Сладолед с кисели краставички? Да, възможно е! Овладей изкуството да приготвяш странни, но прекрасни смеси и помни, колкото по-странни, толкова по-добре.

В началото може да не знае какво точно ѝ се яде, да поръчва по много и различни неща, а да яде малко. Това с времето ще се промени и апетита ще се отприщи, бъди спокоен.

## **2.3 Изкуството на разтриването на корема: Нежна любяща грижа**

Коремът на твоя партньор сега е свещено кълбо, приютяващо следващото поколение. Прегърни изкуството на нежното разтриване на корема, масажирай болките в мускулите на гърба и слушай приказките за бебешки ритници. Предупреждение: движенията на нинджа на бебето може да ви хванат неподготвени, но всичко това е част от приключението.

# Глава 3: Навигация в емоционалното влакче в увеселителен парк

## 3.1 Емпатия 101: Справяне с емоционална турбуленция

Пригответи се за интензивен курс по емпатия. Разбери, че твоят партньор е супергерой, борещ се с емоции, които правят филмите на Marvel да изглеждат като детска игра. Бъди разбиращият партньор, от който тя се нуждае, и не забравяй, че прегръдката е много важна.

Редуването на сълзи със смях или обратното е напълно нормално! Ако до вчера е трябвало да види как някой убива пухкаво зайче, за да се разплаче, то сега това може да стане само като види нарисувано зайче на тениска в магазина, защото “било много сладко”.

## 3.2 Късни нощни хапвания: Приключения в среднощни закуски

Среднощната закуска придобива съвсем ново значение по време на бременност. Бъди героят за донасяне на закуски, какъвто твой партньор заслужава. Независимо дали става въпрос за сладолед, кисели краставички или странна комбинация от двете, бъди готов за кулинарни приключения в мъртвата нощ. Вашият хладилник вече е съкровищница; използвайте го разумно.

Съветваме те да заредиш нощното ѝ шкафче със солти, сухари, десерти и банани.



### **3.3 Compliments from chapter to five: Increasing her confidence**

Pregnancy brings changes in the body and your partner may feel like a shining conductor.

Flatter her with compliments, remind her of her beauty and, most importantly, do not compare her to mommy-celebrities, who look magically good after childbirth. You are her fan number one, not her critic on the body.

Yes, the belly will grow, which is normal, but with it will appear stretch marks, the legs and hands will stretch, they will swell, and she will also make a few bumps. These are normal things, which she should not take too much to heart, for that, when she makes a comment about them, you should take a few seconds to laugh and flatter her!

# Глава 4: Наръчник за оцеляване на татко при посещения при лекар

## 4.1 Посещение на пренатални срещи:

Посещенията при лекар се превръщат в нови планове за уикенда. Научи се да декодираш медицинските жаргони, да задаваш въпроси и да бъдеш ентузиазизираната мажоретка по време на ултразвук и морфология. Ако пуснеш сълза, когато чуеш за първи път сърдечният ритъм на твоето бебе, то това е бонус точка за теб! Забрави страха от игли!

## 4.2 Разкрити ултразвуци: Надникване в родителството

Ултразвучите са като кратки прегледи на основното събитие. Пригответи се да бъдеш изумен от танцовите движения на вашето мъниче и първия размазан семеен портрет. Не забравяй да уловиш тези моменти. Вашето бъдещо аз ще ви благодари.

Предупреждение: може да има щастливи сълзи на които също трябва да реагираш подобаващо.





### **4.3 Обиколка на болницата: Опознай своето бойно поле**

Обиколи родилното отделение като командир, инспектираш бойното поле. Запознай се с родилната зала, практикувай дихателните си упражнения и направи мисловна карта на местоположението на машината за продажба на закуски. Време е да блеснеш, а не да изглеждаш като паникьосана лелка в най-важният момент.

# Глава 5: Изкуството на сглобяване на бебешка екипировка

## 5.1 Проектът за детска стая:

Кажи здравей на новата ти роля на аматорски интериорен дизайнер. Потопи се в света на декора с бебешка тематика, навигирай в безкрайните опции за креватчета и се подготви за дебати относно цветовите схеми. Ще се наложи да прегърнеш хауса.

## 5.2 Гледна точка на един татко

Бъди уверен и разумен в света на количките, столчетата за кола и малките обувки. Не забравяй, че компромисът е ключът към щастливата връзка, особено когато избирате между сладките, но непрактични бебешки дрехи и по-разумните дрехи

## 5.3 Битките на ИКЕА

Сглоби бебешки мебели с прецизността на инженер от НАСА. ИКЕА става твоят нов враг. Подготви се за объркващи диаграми и допълнителни винтове.

Съвет: покани приятел, който в някои моменти ще те спасява от това да потрошиш всичко от яд и нерви.



# Глава 6: Сагата за плана за раждане

## 6.1 Митът за плана за раждане: Забавна проверка на реалността

Изхвърли прецизно подробния план за раждане. Реалността си има собствен сценарий. Научи се да се адаптираш и да прегърнеш хаоса. Родилната зала не е холивудски декор, това е сурово място и приключение. Смей се на неочакваното и не забравяй, че гъвкавостта и мигновеното приспособяване е твоята нова суперсила.

## 6.2 Опаковане на болничната чанта: Dad Edition

Опаковането на болничната чанта е решаваща мисия. Забрави да опаковаш багажа само за себе си. Помисли за закуски, развлечения и резервно зарядно устройство. Ще получиш бонус точки ако НЕ забравиш камерата. Професионален съвет: добави възглавница за неизбежната дрямка в родилната зала. Ще си благодариш по-късно сам.

## 6.3 Етикет в стаята за раждане

Родилната зала е твоето място на първия ред до чудото на раждането. Бъди подкрепящ партньор, дръж се за ръце и избягвай припадъка на всяка цена. Твоята роля е жизненоважна! Ти си емоционалната котва, доставчикът на лека закуска и избраният фотограф. Подготви се за влакче от емоции и моменти, променящи живота.

# Глава 7: Последното обратно броене

## 7.1 Практикуване на търпение

Фалшивите аларми са скритите предварителни прегледи на главното събитие. Практикувай процесите по раждането, но не се паникьосвайте при първите фалшиви контракции. Запознайте се с Бракстън Хикс, генералната репетиция на контракциите. Не забравяйте, че фалшивите аларми са като генерални репетиции за голямото шоу -насладете се на практиката.

## 7.2 Неизбежната трансформация на бащата

С приближаването на термина приемаш трансформацията на тялото на татко. Сбогувай се с фитнеса, хобитата и приветствай новият си ангажимент като баща. Не само твоят партньор напълнява, солидарността е ключова.

## 7.3 Обратно броене до Деня: Съвети в последния момент за бащи

Последното обратно броене е ключово. Опаковай закуските си, зареди джаджите си и поддържай колата заредена. Бъди логистичен ръководител, готов за действие, който може да избегне най-големите задръствания, за не се окаже баща още по път към болницата. Безпокойството е нормално, но не забравяй, че ако ти се паникьосаш, то това е опасно както за твоята половинка, така и за твоето бебе. Следващата глава в живота ти е на път да започне, вълнувай се и се пригответе да се срещнете с вашето малко бебе.



# Глава 8: Следродилен пандемониум

## 8.1 Четвъртият триместър: Ода за лишаването от сън

Добре дошъл в четвъртия триместър, където сънят става рядка стока. Научи изкуството на бързата дрямка, зареди се с кофеин и овладей уменията да функционираш с минимален сън.

## 8.2 Памперси и неща, които трябва да правиш: Навигация в новото родителство

Памперсите, ще са неизменен аксесоар където и да си. Трябва да си готов, че е напълно нормално да сменяш 7-10 памперса НА ДЕН. Овладей изкуството на смяната на памперси, бъди експерт в бързата ориентация в бебешката чанта. Родителството е отборен спорт, прегърнете разхвърляните моменти заедно.

## 8.3 Защита на разума на бебето: Наръчник на татко за следродилно блаженство

Периодът след раждането е вихрушка от емоции, безсънни нощи и бебешки гушкания. Бъди емоционалната подкрепа, от която се нуждае твой партньор, споделяй товара и цени всеки момент. Не забравяй, че смехът е твоето тайно оръжие срещу хаоса. Добре дошъл в света на родителството това е диво пътуване и вие сте в него заедно.

*Добре дошъл в света на Бащинството!*