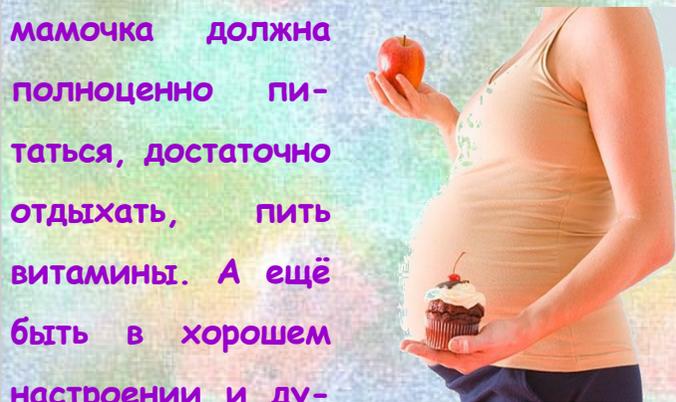


Известно, что для нормального протекания беременности будущая мамочка должна полноценно питаться, достаточно отдыхать, пить витамины. А ещё быть в хорошем настроении и думать о предстоящем материнстве с радостью. И это возможно при условии, что рядом с ней мужчина, так же радостно ждущий появления малыша и готовый ради его благополучия пожертвовать какими-то элементами собственного комфорта.

♥ *Проявляйте заботу и понимание.*

Если супруга жалуется на усталость, недомогание — посочувствуйте ей. Не оставайтесь равнодушным.



♥ *Говорите комплименты.*

Любящий мужчина всегда найдет возможность выразить жене свое восхищение. Важное значение имеет для женщины отношение мужа к изменениям, происходящим с ее телом. Его положительная оценка помогает женщине принять себя в новом состоянии, избавиться от опасения оказаться нежелан-



♥ *Сохраняйте спокойствие.*

Сейчас особенно необходимо проявлять терпение и такт. Вашей жене не стоит нервничать, это может навредить малышу.

♥ *Интересуйтесь результатами визитов жены к врачу.*

Обязательно сходите на сеанс УЗИ, когда его назначит врач, вы получите незабываемые впечатления и заранее познакомитесь с будущим малышом. Запишитесь с женой на курсы для будущих родителей, особенно, если собираетесь отправиться вместе в роддом. Но даже

если партнерские роды не входят в ваши планы, на таких курсах вы узнаете много полезного.

♥ *Разделите с женой здоровый образ жизни.*



♥ Позаботьтесь о материальном благополучии.

Можно отложить некоторую сумму денег и сделать «НЗ». Обязательно нужно обсудить предстоящие траты и распланировать бюджет на медицинское обслуживание, приданое для малыша.



♥ Чаще гуляйте вместе на свежем воздухе.

♥ Помогайте жене, не разрешайте ей переутомляться. Совместная уборка или совместное приготовление ужина, внесут разнообразие в вашу семейную жизнь.



Sw&BellaB.gallery.ru

♥ Общайтесь с будущим малышом. Пойте ему песенки, рассказывайте сказки. Пускай он еще в животике знает, что у него есть не только мама, но и любящий папа.



♥ Пока жена будет в роддоме, самое время сделать дома генеральную уборку, подготовиться к приему мамы и малыша. Купить продукты и все необходимое. Можно привлечь к этому делу родственников.

♥ Не увлекайтесь празднованиями в честь рождения малыша, новоиспеченной маме нужна ваша поддержка и внимание. Хорошенько приготовьтесь ко дню выписки из роддома, соберите все необходимые вещи для мамы и малыша, и не забудьте про цветы и фотоаппарат.

БУДУЩИЙ ПАПА! ИМЕННО ОТ ВАС ЗАВИСИТ ДУШЕВНЫЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ КОМФОРТ ВАШЕЙ ЖЕНЫ И БУДУЩЕГО РЕБЕНКА.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края

Вы скоро
станете папой!

