

♥ *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.

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



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»
министерства здравоохранения
Краснодарского края
www.med-prof.ru

Для заметок будущего отца

Вы скоро станете мамой! Вы скоро станете папой!

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.

- ♥ *Проявите заботу, терпение и понимание.*
- ♥ *Говорите будущей мамочке комплименты.*
- ♥ *Сохраняйте спокойствие.*
- ♥ *Разделите с женой здоровый образ жизни.*

♥ *Интересуйтесь результатами визитов жены к врачу.*

Обязательно сходите вместе на УЗИ, вы получите незабываемые впечатления и заранее познакомитесь с будущим малышом. Запишитесь с женой на курсы для будущих родителей, узнаете много полезного.



♥ *Общайтесь с будущим малышом.*

Пойте ему песенки, рассказывайте сказки. Пусть 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, купить продукты и все необходимое. Можно привлечь к этому делу родственников.

♥ Хорошенько приготовьтесь ко дню выписки из роддома, и не забудьте про цветы и фотоаппарат.

