

Скот Мактавиш

РЪКОВОДСТВО ЗА ОЦЕЛЯВАНЕ НА МЛАДИЯ ТАТКО
СЪВЕТИТЕ НА ЕДНА СТАРА ПУШКА
КЪМ БАЩАТА-НОВОБРАНЕЦ

София, 2013

Преводът е направен по изданието:

Scott Mactavish

THE NEW DAD'S SURVIVAL GUIDE

MAN-TO-MAN ADVICE FOR FIRST-TIME FATHERS

LITTLE, BROWN AND COMPANY

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2003, 2005 by Scott Mactavish

© Мила Драгостинова, превод, 2013

© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-157-9

СКОТ МАКТАВИШ

РЪКОВОДСТВО

ЗА ОЦЕЛЯВАНЕ
НА МЛАДИЯ
ТАТКО



Съветите на една стара пушка
към бащата-новобранец

Превод от английски
Мила Драгостинова



На Кристи, Деклан и Кинзър



За автора

Скот Мактавиш е режисьор и сценарист на филми, писатели и баща на две изключително пъргави момчета. Живее в Шарлътсвил, но през част от времето работи в Ню Йорк. И не могат да го уплашат никакви посрани бебета!



Съдържание

Млади татковци, мирно!	7
Подготовка	9
Раждането	31
Функциониране	55
Здраве	77
Цивилна служба	89
Речник	111
Заключителна сводка за мисията	133
Благодарности	134

Кодове на мисиите

- НСП** – Новото семейно попълнение
- ЖРП** – Женска родителска половинка
- ЗСТ** – Запази спокойствие, тъпчо



Млади татковци, мирно!

И така, скоро светът ти ще се обърне с главата надолу.

Може да си мислиш, че знаеш какво те чака, но помни ми думата: изобщо нямаш представа.

Обаче спокойно – аз съм насреща.

Не съм акушер-гинеколог, педиатър или психолог. Не, просто мъж, който вече два пъти е минал по този път и е успял да му хване цаката и да се сдобие с безброй безценни трикове и тайни, които ще ти помогнат да се подготвиш за предстоящото физическо, психологическо и емоционално изпитание, наречено бащинство.

Аз напълно си заслужих нашивките и ще помогна и на теб. Продължавай да четеш.

Периодът, разгледан в това ръководство, започва малко преди раждането и приключва в края на третия месец, като тук-там са вметнати съвети, полезни за цялата първа година. В него ще намериш изцяло практически препоръки, това *не е* справочник с медицински съвети. Ако искаш да разбереш какво е мъжкото определение за биберон или как да разпуснеш след напрегнат ден, попаднал си на правилната книга. А ако се чудиш дали биберонът би бил полезен за твоето бебе, трябва да се посъветваш със здравен специалист, или поне с човек, който е по-умен от мен. Всъщност нищо чудно по-



щаджията да е по-компетентен от мен по въпроса. Или пък не. Я по-добре питай педиатъра.

След три-четири месеца стаж като татко вече ще си стара пушка; ще се пръскаш от гордост и няма да има по-уверен мъж от тебе. Но сега-засега се готви за пълно объркване и жалък смут. Така е, откакто свят светува, и така ще бъде.

Затова грабвай кубинките и нахлупвай каската – бибетата идват.

Скот Мактавиш



ПОДГОТОВКА

Заповеди за настоящата мисия

Начертай план и обезпечи превръщането си от некомпетентен цивилен в татко-професионалист



Подготовка

Да се хващаме за работа

Значи ще ставаш татко. От мен да знаеш, мой човек, няма друго такова преживяване. *Няма*. Вярно, ще ти се стъжни от време на време, но чакай само да гушнеш синчето или да видиш как дъщеричката ти се усмихва за пръв път. Тези мигове никога няма да ги забравиш. Вярвай ми.

Но дотогава имаш много да учиш и точно тук ще ти помогна аз. Нека обаче, преди да започнем, да си изясним някои неща.

Първо, в тази книжка няма разни ала-бали и ненужен пълнеж, изказвам се абсолютно по същество. Всичко написано е плодна личния ми опит и в никакъв случай не е последна инстанция. То обаче е напълно откровено и моите изстрадани успехи и провали може да са ти от полза. Приеми всичко това като директна сводка от фронтовата линия.

Успокоително е също да знаеш, че съм говорил с десетки лекари, сестри, родители, акушерки, мимове, ексимоси и ниндзи, за да добия пълна представа какво е да си татко-новобранец. Те ми дадоха допълнителна информация, която ще имаш удоволствието да смелиш. Така че – стягай се.

Като видиш съкращението ЗСТ, да знаеш, че означава „Запази спокойствие, тъпчо“ – фраза, взета назаем от

проникновения и затрогващ съвременен философ Мистър Ти¹. Макар и напълно обясними, много от тревогите и безпокойствата ти могат да се изпарят, ако просто поемеш дълбоко въздух и се успокоиш. Ще видиш какво имам предвид.

И накрая, тази книга е посветена на раждането и следващите няколко месеца, през които ти се мъчиш да станеш читав татко. И макар че бременността е съвсем друг извор на тревоги, има някои важни неща, които трябва да знаеш, поради което съм включил и тях.

Стига приказки. Да се хващаме за работа.



Рано пиле рано пее

Бременността е още в началото, да речем, третия-четвъртия месец – поздравления, че си започнал да се готвиш толкова отрано.

Може да си мислиш, че на този етап повечето от подробностите са грижа на ЖРП (женската родителска половинка) и в някои случаи е така. Но подготовката е жизненоважна и за да разбереш както трябва и да изпи-

¹ Лорънс Търоу – американски актьор, известен най-вече с участието си в „Роки 3“. – Б.пр.



таш радост по време на процеса на раждане (и в крайна сметка през първите месеци след това), трябва отсега да поемеш своя дял. Повярвай, нищо няма да ти стане, а може и да се позабавляваш.



Запознай се с акушер-гинеколога

- ❶ Акушер-гинеколог е лекар, който се грижи за бременните по време на бременността и при раждането.
- ❶ *Гинеколог* е лекар-специалист по женската анатомия.

Често лекарите са специалисти и в двете области.

ЖРП би трябвало вече да си е избрала АГ, който ще изроди вашето НСП (ново семейно попълнение). Така поне се надявам, освен ако не смятате ти да свършиш тази работа в хола, на дивана. Ако случаят е такъв, съветвам те веднага да хвърлиш тази книга и да се запътиш към най-близката психиатрия, или поне да си набавиш качествени щипки за салата. А в другия случай – не е зле да ходиш на контролните прегледи с ЖРП, не само за да получаващ периодични сводки за развитието на НСП, но и за да се запознаеш с АГ-то и останалия персонал.

Те знаят всичко и са свикнали с тънещите в неведение бъдещи татковци. А ако извадиш нашия късмет, може да попаднеш на готини хора.



От това ще станеш капризна и избухлива

Разбира се, по време на тези посещения звездата на шоуто е ЖРП. Ти си седиш, мълчиш, слушаш и най-вероятно бъкел не разбираш през повечето време. Това е съвсем естествено и в реда на нещата. Разрешава ти се обаче да се намесваш с въпроси, ако ти хрумнат, и трябва да научиш основните физиологически термини: като например вагина (очевидно, с това вече си наясно), матка, плацента и пъпна връв. И за бога, не е задължително да ходиш на всеки преглед, но непременно бъди там, когато ще се прави ехография, за да видиш НСП във вид на извънземно. Може дори да ти дадат снимка, която да си сложиш на хладилника.

Специален доклад за цезаревото сечение

Цезаревото сечение (известно още като „секцио“ на медицински език) се извършва, когато бебето не може да излезе по нормалния път и трябва да се извади през разрез, направен над лонната кост. Възможно е лекарят да ви каже, че е необходимо секцио, още няколко месеца преди раждането, а в други случаи това може да стане ясно чак когато ЖРП тръгне да ражда и изникнат проблеми. Възможни причини за секцио са недостатъчна



околоплодна течност, фетален дистрес или здравословни проблеми на майката, като например високо кръвно налягане.

Дори ЖРП да е здрава и ехографията да показва, че всичко е наред, не е зле да се запознаеш със секциото за всеки случай. В много АГ кабинети има книги и видеоматериали, които обясняват целия процес и те подготвят за него, ако се наложи. А дори и да стане така, не изпадай в паника; това е често срещана операция. До половината от ражданията са със секцио.

Но повече за това ще ти разкажа по-нататък.



Обезболяващи и други медикаменти

Сега му е времето да обсъдим различните видове лекарства, които се използват при раждането (за нея, не за теб, макар че и на теб може да ти потрябва нещичко, като видиш как главичката се показва между краката на ЖРП). Трябва заедно с нея да разпитате за епидуралната анестезия. Разбира се, решението си е нейно, но съвсем ясно е, че ти ще искаш да знаеш какво става, когато забият игла в гръбначния стълб на любимата ти и започнат да ѝ вливат разни странни течности. (Вж. Речника, където има обяснение що е то епидурална анестезия.)

Извън задачите на тази книга е да препоръчва каквито и да било лекарства, но с очите си съм виждал как епидуралната анестезия само за пет минутки превръща

ръмжащ и мятащ се алигатор в галъовно котенце. А ти си прави изводите.

Знанието е равно на спокойствие

Надали има много съвети, които да са по-важни от този, който сега ще ти дам. Може да се опъваш като магаре на мост, но повярвай ми, като дойде големият ден, ще се радваш, че си го послушал. А ето го и съветът:

Животоспасяващ съвет

Посещавай предродилни курсове заедно с ЖРП. Това ще ти помогне да не изпаднеш в истерия, когато малко човече изскочи от междукрачието на ЖРП, а освен това ще те подготви за ролята ти на помощник при раждането.

Обикновено курсовете се провеждат един път седмично в продължение на два месеца и участват 8–10 двойки, всичките общо взето на същия етап от бременността като вас. В курса се разглежда всичко от физиологичната природа на родилния процес (който всъщност е едно малко чудо) до дихателни упражнения и следродилна психология.

Но най-важното е, че се научаваш как да подкрепяш ЖРП по време на раждането.

Ролята ти в това отношение е да създаваш на ЖРП колкото може по-голямо удобство и да се оправяш с всичките задачи извън родилната зала, като например телефонни обаждания до бабите и дядовците и носене на лед по време на раждането.



– В колежа бях треньор по фигурно пързаяне

Дихателните упражнения са изключително важни и ти *наистина* ще ги използваш в родилната зала. Обърни им особено внимание, понеже ЖРП ще има нужда от помощта ти, докато вашето отроче си проправя път към изхода.

Освен това ще се научиш как и в какъв момент да масажираш гърба и раменете ѝ, как е устроена и функционира утробата (впрочем страшно интересно), ще усвоиш техники за релаксация и ще разбереш кога да държиш краката на ЖРП.

Животоспасяващ съвет

Обърни особено внимание на дихателните упражнения. *Наистина* ще ги използваш по време на раждането.

Чети сега, за да береш плодове по-късно

Докато се развива, НСП започва да долавя разни звуци от външния свят, които достигат до настоящите му покои в хотел „ЖРП“. То чува музика, гласове, кучешки лай и автомобилни клаксони. Всъщност, това което чува, е приглушена версия на почти всичко, което чуваш ти самият. А твоят глас му става особено познат и в големия ден, когато излиза

на бял свят от топлата утроба и го слагат върху студена маса под ярко осветление и ти му заговаряш очи в очи за пръв път, то ще познае гласа ти и *този глас ще го успокои*, а ти ще запомниш този миг до края на живота си. Повярвай ми.

Можеш да установиш ранна връзка със своето НСП, като му четеш, надвесен над корема на ЖРП. Въпреки че отначало може да ти се вижда странно, ще свикнеш, а и то ще започне да отговаря с ритници. Така ти казва: „Ей, великана, то било хубаво да ми четеш спортните новини, давай по-нататък.“ А освен това може да му четеш каквото си искаш, за него е все едно: вестник, списание, детска книжка... стига да чува гласа ти, то е щастливо и доволно. Добре би било обаче да избягваш каквито и да било пиперливи истории, понеже ЖРП може да те перне по тила, ако разкажеш на НСП вица за блондинката, свещеника и пилето.

Освен това четенето на нероденото бебе има и един страхотен страничен ефект – докато растат, децата имат отношение към книгите. Освен към футболната си топка, моето НСП е страшно привързано и към книгите. На три месеца незабавно се успокояваше, като започнех да му чета, а на шест месеца можеше да прелисти цяла книжка от начало до край. (Да, точно така, аз съм един много горд татко!)

Финанси



Сигурно ти се вижда проста работа. Просто предвиждаш в бюджета още един човек, който вероятно и няма да яде чак пък толкова много.

Ако наистина си въобразяваш така, направо ми се къса сърцето за теб. Целият ти финансов свят ще се обърне с главата надолу. Но само с малко планиране ще



се оправиш чудесно. По-долу съм изброил няколко въпроса, за които трябва да се погрижиш.

1. Застраховки и осигуровки. Време е да добавиш бебе и да видиш как вноската нараства. Ако имаш здравна осигуровка, покривана от работодателя, погрижи се тя да включва и педиатър. Освен това си направи и застраховка живот, която да се изплати на семейството ти, в случай че гушнеш букета (пази Боже!). Трийсетинагодишен мъж може да си купи застраховка живот с 500 000 долара покритие срещу около 200 долара годишно.



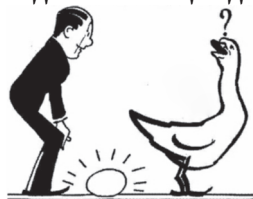
Застрахователният агент страшно ще се зарадва

Животоспасяващ съвет

Провери си здравната осигуровка, за да си сигурен, че ще покрие всички разноски – включително анестезиолог (ако е нужна епидурална упойка за ЖРП), акушер-гинеколог, престой в болницата и т.н. Буквално всичко в болницата и около нея е страшно скъпо, затова хубаво провери осигуровките, за да избегнеш неприятни изненади.

2. Завещание. Намери си добър адвокат, който да ти напише завещание, или пък – ако искаш да си спестиш парите – си купи софтуерна програма и го направи сам. (Ще трябва обаче да го подпишеш в присъствието на свидетели и да го завериш нотариално.)

Хайде! Само още едно!



– Ех, мечти

3. Спестявания за образование. Това няма нужда да ти го обяснявам. Всеки, който е учил в университет през последните десет години, знае какви са разходите. И когато дойде редът и на твоето НСП следосемнайсет години, кой знае колко ще са кошмарни таксите. По-добре отсега да планираш с помощта на компетентен финансов съветник, отколкото по-късно да продаваш любимата си яхта. А, ако смяташ след някоя и друга година да запишеш НСП в частно училище, имай предвид, че таксите за най-добрите училища са горе-долу колкото brutният вътрешен продукт на няколко карибски държавици.



– И това са само учебниците!

Животоспасяващ съвет

Когато избираш план за спестявания за университета, трябва напълно да се възползваш от чудото на сложната лихва. Например:

5000 долара при 6% лихва
по 18 години е равно на 14 271,70

И това е, ако не ги пипаш. Очевидно парите ще станат много повече, ако всяка година в продължение на осемнайсет години добавяш по 1000 долара или ако откриеш банка с по-висока лихва. Освен това не е зле да проучиш и евентуалните данъчни облекчения.

4. Бебешки такъми, храна и дрешки. Боже, жените са луди по бебешките такъми. Вярно, по-голямата част от тях са необходими, но бъди готов: вместо за бира парите ти ще отиват за бодита, неразливащи се чашки, биберони и бънджи-проходилки. (Не се тревожи, всичките тези неща ще ги обясня в Речника.) Бебето наистина има нужда от всичко това, затова се пригответи, че накъдето и да погледнеш вкъщи, ще виждаш бебешки такъми. И най-добре забрави за каквато и да било бира, и без туй няма да имаш време за нея.

5. Транспорт. Най-добре се запаси с кърпички. Скоро ще трябва да замениш хубавата си спортна кола за минибус, и просто нямаш избор по въпроса.



*Кажи здравей на новото возило –
и с богом на мъжката си гордост*

Педиатърът

Няколко месеца преди раждането трябва да намерите добър педиатър. Разумно би било да помолите за препоръки приятели, роднини или вашия акушер-гинеколог. Съберете няколко имена и, ако е възможно, ги посетете и разговаряйте с тях. Очевидно е, че искате лекар, който има отлична репутация и квалификация. Но освен това трябва и да си допаднете на чисто човешко равнище. Защо? Понеже първия път, когато НСП получи температура или кашлица в три часа през нощта, ти ще си изкараш акъла и е добре на другия край на линията да стои човек, на когото имаш доверие. Също като акушер-гинеколозите, педиатрите са порода като никоя друга и са свикнали с истерявали родители, които им звънят по никое време или пък нахълтват в болницата, гледайки безумно, гушнаха болното си бебе. Та затова е добре с ЖРП да имате лекар със спокоен и благ темперамент, той ще ви помогне да запазите спокойствие.

Ето няколко въпроса, които да зададете при срещата с евентуалния си бъдещ педиатър:

- ① Има ли и други лекари в практиката, кой поема случаите, ако личният лекар отсъства?
- ① Колко кабинета има в практиката, къде се намират и какво е работното им време?
- ① Дали лекарят ще посещава НСП веднага след раждането?
- ① Какъв е редът при спешни повиквания, повиквания през нощта, спешни посещения по домовете и т.н.?
- ① Дали кабинетът приема по спешност, или само с предварително записан час?
- ① Каква част от медицинската грижа се покрива от здравната застраховка?



① Кои са медицинските сестри и фелдшерите?

А освен това задай и всякакви други въпроси, които ти хрумнат.

Жизненоважен съвет за оцеляване

След като изберете педиатър, запази номера му във всичките си телефони, включително и мобилния, и го сложи на бързо избиране. Неизбежно ще ти потрябва, докато караш кола, а катастрофа или глоба са последното, което би искал да ти се случи.

Обратно броене: един месец до големия ден

И така, вече си напълно осведомен какво те чака и си приключил с цялата документация.

Бъди готов, дойде време за купон. Вече си преживял осем месеца бременност (голямо забавление, а?) и предродилните курсове. Малкото ще се появи съвсем скоро.

Или пък си посветил 2–3 години на мъчителни процедури по осиновяване, разправяне с всякакви бумажки и новобранецът вече е в автобуса на път за новия си дом. И в единия, и в другия случай животът ти ще се промени из основи и независимо какви са очакванията ти, всичко ще бъде хиляда пъти по-интензивно, отколкото си си въобразявал. Трудните мигове ще бъдат пълен ужас, а щастливите направо ще те карат да полетиш.

Няма начин отсега да не си нервен, но почакай малкото да стисне с ръчичка пръста ти или да ти се усмихне с беззъбата си уста. Сърцето ти направо ще се пръсне

от щастие и завинаги ще станеш Татко и ще си носиш нашивките с гордост. Трябва обаче да свършиш някоя и друга неприятна работа, затова не се скатавай!

Подготовка на щадквартирата

Твоята ЖРП има съвсем конкретна представа за това как трябва да изглежда детската стая. Всъщност тя тайничко е обмисляла и планирала подредбата на тази Светая светих още откакто е била дванайсетгодишна (горе-долу по същото време, когато е започнало и планирането на сватбата). Само беля ще си вземеш на главата, ако ѝ противоречиш за каквото и да било: просто се съгласявай.

Следва списък на най-крупното оборудване, което трябва да купиш и да инсталираш в детската. Можеш да го намериш в магазина, а също така и онлайн. Само попитай своята ЖРП: тя знае наизуст всеки бебешки магазин в радиус от петдесет мили и вероятно е запомнила и телефонните им номера.

Жизненоважен съвет за оцеляване

Жените обичат да организират женско парти с подаръци за бъдещото бебе. По всяка вероятност приятелките на твоята ЖРП ще се включат активно в офанзивата и ти ще можеш да се възползваш от безплатната плячка.

- ① маса за повиване (може да бъде и в комплект със скрин);
- ① детско кошче;
- ① лавица за памперси, кърпички и т.н. (трябва да се намира непосредствено до масата за повиване);



- ❶ люлеещо се столче;
- ❶ кошче за използваните памперси;
- ❶ портативен сиди плетър.



*Дзън-дзън! Сбогом, билети за мачове;
привет, кошче за памперси!*

Жизненоважен съвет за оцеляване

Можеш да спестиш цял куп пари, ако си набавиш бебешките такъми от магазини втора ръка или от приятели и познати. В случай че са втора употреба, непременно ги дезинфекцирай най-щателно, и особено пластмасовите. Имай предвид обаче едно: ЖРП може да възрази срещу това, понеже купуването на ново бебешко оборудване е свещен, дълговечен ритуал на инициация. Освен това, преди да купиш нещо втора ръка, провери дали все още отговаря на изискванията за сигурност и безопасност.

Освен това трябва да се купят и цял куп дреболии, за които обаче най-вероятно се е погрижила ЖРП:

- ❶ висяща играчка;
- ❶ музикална дрънкалка;
- ❶ плюшени играчки;
- ❶ нощни лампи;

- ❶ овлажнител за въздуха;
- ❶ уред за изсушаване на въздуха;
- ❶ кремчета против подсичане.

Животоспасяващ съвет

Ако живеете в двуетажна къща, не е зле да вземеш два комплекта за преповиване, един за горния и един за долния етаж. След раждането на ЖРП само това ѝ липсва – да търчи нагоре-надолу по стълбите.

Болницата – разузнавателна мисия



Отиди до болницата още сега – качи се в колата и проучи маршрута до там. След това обърни, карай обратно до вкъщи и повтори пътуването, докато не запомниш пътя. После намери алтернативен маршрут и запомни и него. Вероятно няма да ти е нужен, но от много глава не боли.

След като си се оправил с маршрута, уговори посещение в болницата съвместно с ЖРП. Повечето болници предлагат такова посещение, ако си избършеш кетчупа от мутрата и ги помолиш много любезно. Важно е да видиш с очите си родилната зала и околните помещения, понеже ще трябва да знаеш как се стига до най-близкото кафене. Освен това трябва да извършиш разузнаване и в родилното отделение, за да видиш къде има машини за лед и за вода, както и къде се намира сестринската стая. Освен това провери дали не предлагат и телевизор, в случай че контракциите продължат с часове. Ако не си чувал за това досега, трябва да ти



кажа, че понякога раждането може да трае 24 часа, че и повече, та да си готов.

Приготвяне на багажа за болницата

Животоспасяващ съвет

Пише ти се една голяма червена точка, ако вземеш любимата възглавница на ЖРП.

Когато наближи денят, определен за начало на бойните действия, събери в един сак необходимите неща и го остави близо до вратата. Необходимо ти е следното:

- ❶ бисквити и кроасани, в случай че кафенето за нищо не го бива и автоматът не работи;
- ❶ книги, списания и, ако е възможно електронна игра. *Внимание:* изключи звука, ако не искаш медицинска сестра, съща Годзила, да те скрита по задника;
- ❶ портативен сиди плеър или емпетри плеър с любимите песни на ЖРП. Някои болници разрешават по време на раждането да се пуска музика, и това е супер. Но най-добре е първо да попиташ, за да не се наложи да се срещаш със сестрата, спомената в предишната точка;
- ❶ четка за зъби, паста за зъби, не само за ЖРП, но и за теб;
- ❶ халат и нощница за ЖРП;
- ❶ балсам за устни (без аромат);
- ❶ топли чорапи и чехли (за предпочитане е такива, които не се хлъзгат);

- ① фотоапарат, батерии и зарядно устройство;
- ① видеокамера (ако смяташ да снимаш долната половина на ЖРП, трябва преди това да получиш нейното разрешение);
- ① по един кат чисти дрехи за всички – за теб, за ЖРП и за НСП. Точно така, необходимо е да вземеш един кат дрехи за НСП за пътуването до вкъщи: камизолка, гащеризонче, одеялце и шапка. Именно в този момент действителността те зашлевява по физиономията;
- ① кошче/столче за кола. Задължително е да изнесеш бебето от болницата в одобрено от властите кошче, за предпочитане такова, което се монтира в кола. За подробности вж. Речника.

Животоспасяващ съвет

Раждането се извършва в родилна зала, а след това родилката се възстановява в родилното отделение. Сега е моментът да уредиш самостоятелна стая, ако желаете такава. Повярвай, и на теб ще ти е необходима, защото, като видиш своето НСП, може да се разревеш като четиригодишно момиченце.



– *Изобищо не плачех! Беше ми влязла мигла в окото!*



Подкрепленията

Трябва да организираш подкрепление у дома след големия ден. Когато всички се приберете вкъщи и малкото изпадне в истерия за пръв път, не е зле наоколо да има човек, опитен с бебетата, който да помогне да не изпадате и вие в такава.

Животоспасяващ съвет

Ако сте извадили късмета да разполагате с баби, помолете ги да останат някоя друга седмица, редувайки се, за да помогнат с НСП. Това ще ви даде цели четиринадесет дни, в които да се приспособявате към новия живот.

Ако не разполагате с баба, поговорете с акушер-гинеколога за възможността медицинска сестра да ви помага в следродилния период. Възможно е тя да прекара няколко дни в дома ви след раждането. (Бъди готов обаче да платиш за това.) Освен това грижите за малкото са само един проблем. И двамата ще бъдете в шок през първите няколко дни и ще имате нужда от помощ с готвенето и чистенето. Възможно е ЖРП да бъде много изморена и да има болки и в такъв случай бабата на малкото направо ще ви спаси живота. Освен това тя ще е толкова доволна и щастлива да прекара известно време

с НСП, че може дори да успеете да подремнете. Разумно би било от твоя страна да планираш нещата още от сега, да провериш цените на самолетните билети, ако трябва тя да пътува, и да приготвиш сгъваемо легло, за да не се налага да легне при вас. Хайде, стига си се мотал.



– Здравей, скъпи!

Да си сложа ли багажа във вашата стая?

Животоспасяващ съвет

Замрази във фризера няколко тенджери готово ядене, за да можеш да се занимаваш само с НСП и ЖРП, когато пристигнете вкъщи. Микровълновата ти е пръв приятел.

Косматите ти приятели

Не, нямам предвид типовете, с които риташ мач в неделя. Говоря за домашните любимци. Погрижи се да им оставиш допълнително храна, в случай че се наложи да



поостанеш в болницата. И бъди готов, че може да са малко нервни, когато НСП дойде вкъщи. До този момент са получавали цялото внимание и нищо чудно да проявят характер, когато започнеш да говориш гальовно на НСП.

Животоспасяващ съвет

Дръж здраво домашните любимци и им дай възможност да наблюдават бебето от половин-един метър. Отначало доста ще се шашнат, но в крайна сметка ще се успокоят, след като свикнат с НСП.



Дръж гладни домашни любимци далеч от НСП



РАЖДАНЕТО

Заповеди за настоящата мисия

Приветствай на бял свят своето НСП, без да станеш жертва на грандиозен пристъп на паника, инфаркт или друг физически катаклизъм