

Как сообщить отцу ребенка о беременности?

(памятка для беременных)

Если есть сомнения относительно того, как Ваш мужчина отнесется к новости о Вашей беременности...

- Сначала **«переварите»** эту новость самостоятельно. Возможно, Вам потребуется не один день. Подойдите к ситуации с ответственностью, отбросьте излишние эмоции. Примите случившийся факт как данность, ответьте сами для себя на возникшие вопросы, постарайтесь отмести сомнения. Ничего страшного не случилось. Да, Ваша жизнь изменится, но эта жизнь не будет хуже, она просто будет другой. И в этой жизни у Вас есть все шансы быть счастливой!
- Сообщая мужчине столь значимую новость, начните с **благодарности и признательности** ему за то, что он есть в вашей жизни, ведь именно с таким порядочным мужчиной и стоит **разделить ответственность** за появление новой жизни.
- Можно постепенно **подготавливать** будущего отца к важной новости: сначала скажите ему о задержке, через несколько дней сообщите результаты теста, и, возможно, к врачу вы пойдете уже вместе. Если мужчина в курсе происходящего, у него будет время подготовиться к положительному результату.
- Стремясь аккуратно донести эту весть до своего мужчины, постарайтесь **сохранить положительный настрой**, но не требуйте от него мгновенной радости.

- Постарайтесь **понять** возможную растерянность будущего отца вашего ребенка. Не давите на него, дайте время подумать и все осознать. Излишняя агрессия и нетерпеливость может негативно сказаться на будущем Вашей семьи.
- **Поддержите** в вашем мужчине **уверенность в том**, что он по-прежнему остается значимым для Вас человеком. Посвящайте его в свои переживания и радости, не забывайте и о его желаниях и о том, что ему тоже требуется внимание.

Ощущение причастности к процессу беременности женщина может внушить будущему отцу не только действиями, но и правильными словами: “наш ребенок”, “мы ждем ребенка”, “наша больница”, “наш доктор”, “как нам выбрать роддом”.

Выразите свою уверенность в том, что ваш мужчина будет замечательным папой: добрым, заботливым и ответственным; и он обязательно таким станет!

Помните, что беременность – это ваша совместная ответственность.

Вы оба станете родителями.