

Dodatak

Trudnoća iz tatine perspektive

Uloga žene u trudnoći svakako je centralna, ali biološki gledano, to ne može sama da obavi. I vaša uloga je važna, i to od samog početka. Polovina bebine kompletne DNK sačinjena je od DNK iz vaših spermatozoida. A vaš deo DNK određuje pol deteta. Ako poklonite hromozom X, biće devojčica; a ako prenesete hromozom Y, dobićete dečaka. (Ženska jajna ćelija uvek sadrži hromozom X.)

Spermatozoidi su, naravno, samo prvi doprinos koji ulažete u ovaj projekat. Podrška koju pružate ženi u trudnoći važna je barem isto toliko. Baš kao što je trudnoća period tokom koga telo žene prolazi kroz velike promene, to je takođe i vreme burnih emotivnih promena za oba roditelja, a i prelazni period za vas kao par – prelaz u roditeljstvo. Kada to shvatite, lakše ćete se prilagoditi čitavom procesu i ispunjavate svoje obaveze što bolje možete. Tako ćete olakšati život i budućoj mami i sebi. Studije su jasno pokazale da tokom trudnoće, porođajnih kontrakcija i porođaja bude manje komplikacija kada otac ima aktivnu ulogu i pruža podršku.

Reakcija na vesti

„Dragi, mislim da sam trudna!“ Slušate reči koje su milioni drugih muškaraca pre vas čuli – i istinski ste radosni i uzbuđeni. Pa, ne baš. I vi ste verovatno malo zabrinuti, čak i pomalo strepите za budućnost. Budite uvereni da su takva osećanja normalna. Možda vas brine kako će roditeljstvo promeniti vaš odnos s partnerkom. Možda vas brine kako će roditeljstvo uopšte uticati na vaš život. Zabrinuti ste zbog toga da li ćete vi i buduća mama moći da izdržavate porodicu, ili strepите da nećete biti dobar otac. Imajte na umu da i vašu partnerku muče ista pitanja o bebi i roditeljstvu. I ona verovatno ima svojih briga. Popričajte s njom o tome kako se oboje osećate.

Sve što svaki tata želi da zna o seksu

Jedna od najčešćih tema koja očeve zanima jeste seks u trudnoći. Želja za seksom – kao i želja vaše partnerke – može biti povećana ili smanjena. Mnogi muškarci brinu da prodiranje u vaginu, blizu grlića materice, može povrediti bebu ili izazvati prevremeni porođaj. U trudnoći bez komplikacija, nemate se zbog čega brinuti. Još jedna česta briga je da muškarac može prignječiti bebu dok leži na partnerki. Ponavljamo, ako je trudnoća normalna (posebno u prvim mesecima), ležanje odozgo nije problem. Beba je okružena plodovom vodom koja je štiti. Kasnije u trudnoći, zbog veličine majčinog stomaka misionarski položaj možda će biti nezgodan za nju. Ako je voljna, isprobajte neke druge položaje u kojima je i njoj prijatno. Takođe, ne zaboravite da se libido u trudnoći može povremeno pojačati ili oslabiti, ili može samo oslabiti (videti pogla-

vlje 3). Kod nekih žena, trudnoća potpuno gasi želju za seksom. Zbog toga imajte razumevanja ako partnerka nije zainteresovana za seks.

U nekim slučajevima, seksualni osnosi u trudnoći nisu baš preporučljivi. Primera radi, ukoliko majka dobije prevremene kontrakcije i grlić je dosta otvoren, treba se uzdržati od odnosa. Kada se javi placenta previja praćena krvarenjem (videti poglavlje 15) ili skraćen grlić materice (videti poglavlje 6), takođe ne treba rizikovati. Ukoliko vaša partnerka ima jedan od navedenih problema, porazgovarajte s njenim lekarom. Imajte na umu da seksualni odnos nije jedini način izražavanja seksualnih osećanja. Grljenje i maženje često prijaju. Ne zaboravite da trudnoća (i moguća pauza u seksualnom životu) neće trajati zauvek, čak i ako vam se ponekad tako čini.

Šta da očekujete u prvom tromesečju

Posle početnog iznenađenja, suočavate se sa stvarnošću trudnoće u prvom tromesečju. Partnerka će se verovatno osećati veoma umorno i moguće je da će često ići u toalet. Možda će imati jutarnju mučninu (videti poglavlje 5). Pomozite joj tako što ćete preuzeti neke od njenih obaveza u domaćinstvu. (Da, to znači čišćenje kuće, pranje veša i sudova, pa čak i kuvanje.) Neka se ona odmara koliko joj je potrebno. Zamislite koliko je neprijatno kad vam je stalno muka. Nemojte se nervirati ako nije u stanju da vam spremi omiljeno jelo. Pružite joj što veću podršku. Ako vas u ponoć zamoli da istrčite po krastavčiče i kečap (Džoanina omiljena hrana u prvom tromesečju), samo se nasmešite i pitajte je: „Veće ili manje?“ „S više ili manje začina?“

Organizujte svoje obaveze tako da možete s njom da odete na prvi pregled kod lekara. Važno je da budete prisutni ne samo zato što joj tako pružate podršku, već i da eventualno odgovorite na pitanja o istoriji bolesti u vašoj porodici. Pored toga, i vi sigurno nešto hoćete da pitate lekara.

Gledate kako mama raste – drugo tromesečje

„Dragi, da li sam sada debela i ružna?“ Možda ćete čuti ovo pitanje često u drugom tromesečju kada telo majke vidno počne da se menja. Evo saveta: na ovo pitanje nema više odgovora, postoji samo jedan. Zato ga zapamtite i odgovorite kao iz topa: „Svakako da nisi, draga. Ti si najlepša žena koju sam ikad video.“

Uživajte u drugom tromesečju. Često je to najlepší period trudnoće za oba roditelja. Jutarnje mučnine više nema, mama više nije toliko umorna i počinje da oseća bebine pokrete. I vi možete osetiti kako se beba mrda kada stavite ruku na mamin stomak. U ovom periodu, mame idu na ultrazvučni pregled na kome se posmatra bebina anatomija.

Ako možete, idite i vi s njom na ultrazvuk (videti poglavlje 21); to je jedan od najprijatnijih odlazaka kod lekara. Možete videti bebine ruke, noge i lice, i gledati je kako se pokreće. Po prvi put vidite malo stvorenje koje živi, kreće se i raste u majci i odjednom sve postaje mnogo stvarnije!

Krajem drugog tromesečja počinju psihofizičke pripreme za trudnice. Ako očevi mogu da prisustvuju, obavezno idite sa svojom partnerkom! Na vežbama ćete naučiti kako joj možete pomoći tokom kontrakcija i porođaja (ako budete prisustvovali velikom činu). A možete i postaviti pitanja o onome što vas čeka – kako biste ublažili zabrinutnost.

Neizvesnosti se bliži kraj – treće tromesečje

„Ne mogu da spavam.“ „Izgledam kao nasukani kit.“ „Ne vide mi se članci na nogama.“ Stiglo je treće tromesečje. Partnerka se ne oseća baš prijatno zbog svih promena na telu – i zbog toga koliko se ugojila. Mnoge žene zaista teško spavaju u trudnoći, zbog čega teže podnose sve ostale tegobe. Kao i u prvom tromesečju, preuzmite više kućnih obaveza na sebe i pustite partnerku da se odmara. Častite je kozmetičkim tretmanom, odvedite je na masažu ili je obradujte nečim drugim zbog čega će se osećati posebnom. Zaslužuje da se lepo oseća zbog promena kroz koje prolazi njeno telo. A oboma će biti lakše ako ona prihvati svoje telo kakvo jeste, opusti se i ne brine se mnogo.

Krajem trećeg tromesečja, oboje ćete, naravno, pažnju usmeriti na kontrakcije i porođaj. Možda ćete imati hiljadu pitanja: „Hoće li beba biti dobro? Da li stvarno želim da prisustvujem porođaju? Kako će moja žena podneti kontrakcije? Kako ću ih ja podneti? Hoće li meni biti muka tokom porođaja?“ Psihološki gledano, rođenje deteta predstavlja pravi izazov za oca. Brinete se da li će sve proći kako treba, ali ipak niste u glavnoj ulozi, pa zato i više strepite.

Istovremeno, suočeni ste sa činjenicom da ćete uskoro postati otac. Ta nova obaveza vas još više brine, a muči vas i još pitanja: „Hoću li moći da izdržavam porodicu? Da li ću biti dobar tata? Hoću li naučiti da promenim pelenu? Kako se drži mala beba?“ Sva ova pitanja su normalna i verovatno se vrlo slična vrzmaju u glavi buduće mame. Razgovor je najvažniji. Većina parova otkrije da u napadu panike može lepo da razgovara sa svojim partnerom.

Tata u porodilištu

Ako planirate da prisustvujete porođaju (a mi vam od sveg srca to preporučujemo!), ne zaboravite da je kada stignete u porodilište sva pažnja usmerena na mamu, a ne na vas. Vaša glavna uloga je da pružite podršku partnerki i to uradite najbolje što možete. Ako se ponekad brečne na vas, nemojte se iznenaditi i nemojte misliti da to znači kako ne želi da ste pored nje. Kad se sve završi, biće joj drago što ste tu. Ukoliko treba da odluči da li da primi anesteziju, pomozite joj, i nemojte je osuđivati. To je njena odluka. Njeno je telo i njen bol.

Ponekad se očevi opredele da ne gledaju sam čin porođaja. Neke mame ne vole da ih partner vidi u tom „ne baš seksi“ svetlu. U poglavlju 10 detaljno smo opisali čudesne faze porođaja. Nećemo ih ponavljati, ali ćemo vas upozoriti – iz mame neće izaći samo beba (kao da to nije dovoljno). Neki muškarci neće da prisustvuju ovom činu jer ne žele da vide genitalne organe u takvom, potpuno drugačijem izdanju. (U nekim slučajevima, muškarci koji su gledali rađanje svog deteta, izvesno vreme pate od poremećaja seksualne funkcije – ali ne brinite. Očigledno da to ne traje dugo inače bi sva deca bila jedinci.)

Ukoliko ćete biti s partnerkom u porođajnom boksu, vidite kako joj najbolje možete pomoći. Iznad svega, tata, budite strpljivi i imajte razumevanja. Usled brige, straha ili bola, buduća mama može se iznervirati ili naljutiti – to je normalno na porođaju. Pomozite joj da se usredsredi na tehniku disanja i opuštanja. Takođe ćete joj pomoći na sledeći način:

- ✓ Uveravajte je da će sve biti u redu.
- ✓ Imajte razumevanja kad se iznervira ili naljuti.
- ✓ Saosećajte s njom.
- ✓ Kvasite joj vazduh.
- ✓ Skrećite joj pažnju (smišljajte igrice, viceve i sl.).
- ✓ Zovite osoblje ako joj je nešto potrebno.

Kada nastupi završna faza porođaja, možete joj puno pomoći:

- ✓ Brojte s njom do deset dok se napinje.
- ✓ Ako je povezana s monitorom, gledajte u aparat i recite joj kada počinje kontrakcija.
- ✓ Držite joj glavu napred, s bradom što bliže grudima. U tom položaju napinjanje je efikasnije.
- ✓ Uradite ono što vas zamoli da bi se bolje osećala. Brišite joj čelo mokrom gazom ako joj je tako prijatnije.
- ✓ Hrabrite je.
- ✓ Držite je za ruku. Pazite, stisnuće vas jako!
- ✓ Masirajte je ako traži.
- ✓ Uradite šta god kaže, čak i (ili *naročito*) ako kaže da začutite.

Kad se beba rodi, čestitajte joj na dobro obavljenom poslu.

Napokon kod kuće – s novim članom porodice

Ako trudnoća, porođajne kontrakcije i porođaj nisu bili dovoljni da shvatite kako vam se život menja iz korena, uvidećete da je tako po dolasku kući s novim članom porodice. Vi i mama sada imate nove obaveze. Prošlo je vreme kad se podrazumevalo da će žena preuzeti sve obaveze na sebe. Tata može da presvuče i nahrani bebu, ode u kupovinu i obavlja kućne poslove. Čak i ako majka doji, vi ponekad možete bebi dati mleko koje je mama izmuzla u flašicu. Možete je zamoliti da vam tako redovno pripremi flašicu jer se tokom hranjenja bebe stvara važna i jako lepa veza između roditelja i deteta.

Proći će barem šest nedelja dok vaša partnerka povrati kondiciju koju je imala pre trudnoće. U prvih nekoliko meseci možda će biti iscrpljena. Ona se mora oporaviti od kontrakcija i porođaja. Velike su šanse da se ni vi ni ona u početku nećete mnogo naspavati. U takvim situacijama svako može povremeno lako izgubiti strpljenje ili planuti češće nego obično. Ne zaboravite da će još neko vreme vladati vanredna situacija i biće vam lakše. Terajte mamu da se odmara – a i vi malo odremajte kad stignete.

U pomalo stresnoj situaciji kao što je rođenje deteta (čak i ako je ispunjena velikom srećom), seks verovatno neće imati veliki prioritet. Dajte sebi i partnerki vremena da se prilagodite svojim seksualnim željama. Kada ginekolog kaže da je sve u redu i da možete nastaviti sa intimnim odnosima (obično je to šest nedelja nakon porođaja) i ako ste oboje spremni, počnite polako i ni u čemu ne žurite. Tkivo oko vagine i *perineuma* (medice – predeo između vagine i čmara) još uvek je osetljivo. Neprijatnost je još veća jer nekoliko nedelja ili meseci niste imali odnose. Mnogim parovima prvih nekoliko puta pomaže lubrikant.

Konačno, nemojte se iznenaditi ako osećate da niste spremni za roditeljstvo, ako se još niste izveštili ili ne razumete kako se neguje beba. Za razliku od mačaka, pasa i ostalih životinja, ljudi nemaju urođeni instinkt za ulogu savršenog roditelja. Potrajaće dok i vi i mama savladate sve veštine oko nege bebe – a i brige oko starije dece, tinejdžera... Kako vreme prolazi, često ćete se učiti na greškama. Samo treba da shvatite u kakvoj ste situaciji i da je prihvatite. Razgovarajte s partnerkom – često. I, vežite pojaseve! Čeka vas neverovatna avantura.