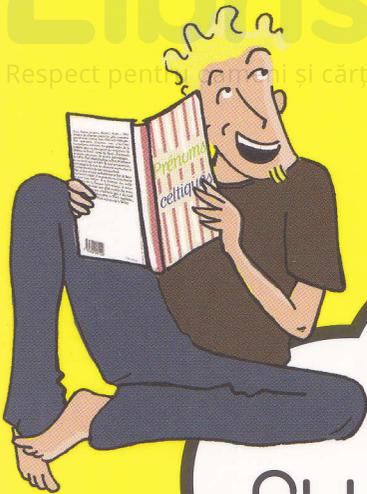


Libris .RO

Respect pentru părinți și cărți



Benjamin Perrier

Ilustrații: Lavipo

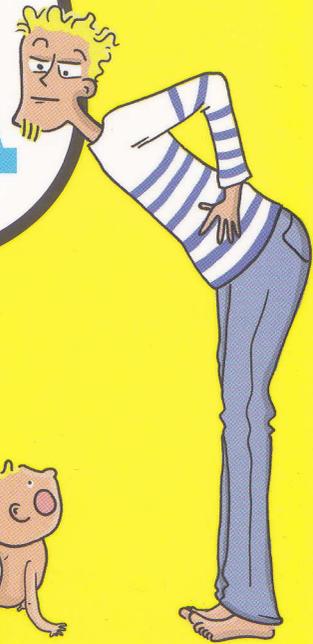
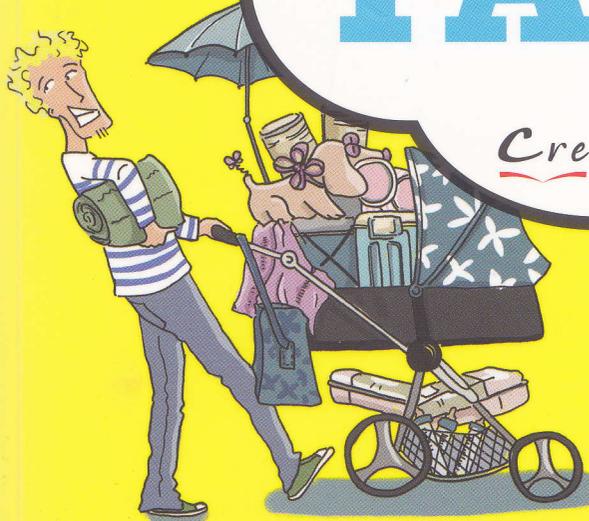
Ghid pentru un

.....
SUPER

VIITOR

.....
TATĂ

Creative
publishing



Benjamin Perrier

Ilustrații: Lavipo

Ghid pentru un



SUPER



VIITOR

TATĂ

CUPRINS

Respect pentru oameni și cărți

Prefață	6
Bine ai venit!	8
ÎNAINTE	11
Să faci un copil: „Cum funcționează asta?”	12
Testul de sarcină, când se face și cum se citește?	16
„Dragă, am ceva să-ți spun...”	20
Prima lună	25
Super, așteptăm un bebeluș! Ce se schimbă momentan?	26
Sarcina: vocabular tehnic	29
Luna a 2-a	35
Pregătirea viitoarei mame (Faza 1)	36
Luna a 3-a	41
Prima ecografie	43
Achiziția lucrurilor necesare, partea I: Transportul	45
Ce să nu spui niciodată viitoarei mame	49
Cum să gestionezi stocul de șervețele și crizele de plâns	52
Luna a 4-a	55
Pregătirea viitoarei mame (Faza 2)	56
Idei pentru anunțarea sarcinii	59
„Cadourile” de la mama-soacră	64
Relația cu prietenele	68
Sexualitatea în timpul sarcinii	71
Luna a 5-a	75
A doua ecografie	76
Momentul hotărâtor: sexul bebelușului	
Vreți să știți sau nu?	78
Alegerea prenumelui: Marcel sau Matei?	
Apelează la un program... ..	81
Luna a 6-a	85
Nu cumva suferi de sindromul „sarcinii simpat(et)ice”?	87
Pregătirea pentru naștere	
„Până când facem repetiții?”	89
Achiziția lucrurilor necesare, partea a II-a: Camera	92

Luna a 7-a	97
Respect pe Cele 10 pozne de făcut în timpul sarcinii	98
Cât costă un copil?	100
Achiziția lucrurilor necesare, partea a III-a: Accesorii	104
Luna a 8-a	109
A treia ecografie	110
Ce înseamnă să fii un tată bun, un supertată?	113
„Vorbital cu burtica” sau cum să intri în contact cu bebelușul	117
Concediul de paternitate	120
Luna a 9-a	123
Bagajul pentru sala de naștere	124
Mergem sau nu mergem?	127
Pregătirea viitoarei mame (ultima fază)	128
ZIUA Z	131
În drum spre maternitate	132
Ziua nașterii	135
Primii pași la urgență	137
Travaliul	140
Prima misiune a supertatălui	146
Bună ziua, doamnă, căutăm salonul 402!	151
DUPĂ	155
Întoarcerea acasă	156
„Alo, scumpule? E mama!”	159
Suzeta	161
Pediatrul, noul vostru prieten. Cel mai bun!	163
Prietenii	166
Plânge din nou?	169
Marile etape din micuța lui viață	171
Nu face decât să mănânce: care este programul?	174
Pericolele din casă	177
Anunțul „oficial”	181
Depresia postnatală	184
Cine va avea grijă de copilul meu?	185
Instrucțiunile pentru primul an	188
Concluzie	192

UȘOR!

VA FI O JOACĂ
DE COPII PENTRU
MINE!



Libris

Respect pentru oameni și cărți

ÎNAINTE



SĂ FACI UN COPIL:

Respect pentru oameni și cărți

„CUM FUNCȚIONEAZĂ ASTA?”

Pregătește-te de atac: fii din nou în formă!

Dacă sănătatea femeii este importantă pentru a avea un copil, nu uita că și tu trebuie să fii în mare formă!

Concret?

Fără alcool, fără tutun... Ca să-ți crești fertilitatea: fără alcool, fără tutun, fără droguri, fără exces de greutate, dar ai voie să faci orgii cu fructe și legume!

tutun... Efecte secundare? Mai mult pescuit, ten proaspăt, mai puține dureri de cap, mai puțină burtă... ce să mai!

(Poți adăuga și ceva sport... Un pic de cardio preventiv ar putea fi util, nu-i așa?)

Păi, da! Începe cu începutul!

Nu este o explicație despre „cum se fac copiii” (Nu trebuie să-ți reamintim că această carte nu este pentru copii! Și că, *a priori*, știm cu toții cum să facem „chestia”), dar trebuie remarcat că există câteva diferențe între sex pentru distracție și sex pentru a avea un copil (și profit de asta ca să-ți scot din cap câteva idei preconcepute, promit că nu doare)...

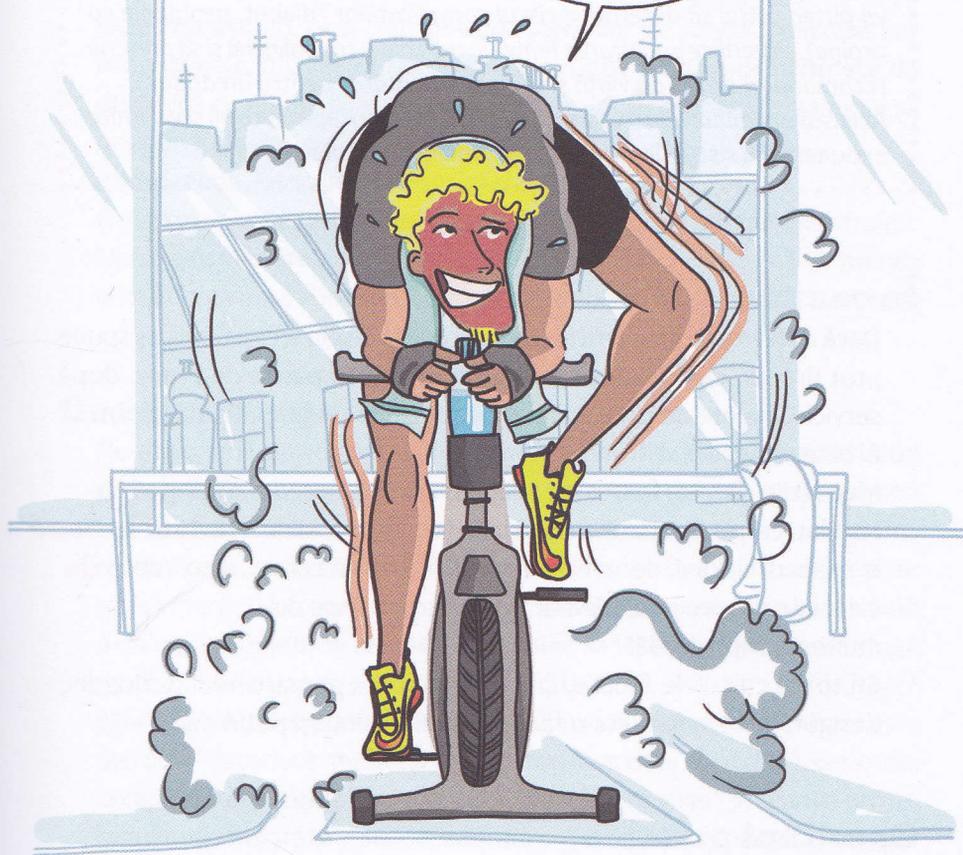
Când trebuie „să muncești”?

Ei bine, contrar celor povestite în 90% din comedii romantice, nu „se întâmplă” pur și simplu și nu neapărat din prima. Pentru ca sperma și ovulul să aibă o conversație (o mică întâlnire?), trebuie să se producă ovulația (ovulul este eliberat din ovar); acest proces are loc aproximativ în mijlocul ciclului menstrual al femeii (aproximativ...).

Iar cel mai bun moment este cu două sau trei zile înainte de ovulație. Dacă ești un pic pierdut în ceea ce privește calendarul, pune-i dulce și direct întrebarea: „Apropo... când ești la ovulație?”

Efect romantic garantat!

CU FORMA MEA
OLIMPICĂ, O SĂ-I FAC
TRIPLEȚI!



LISTA CU CE AI DE FĂCUT

- Să-ți însoțești iubita la examenul de preconcepție (un copil se face în doi)
- Să nu mai consumi alcool și tutun
- Să mănânci sănătos
- Să faci sport
- Să afli mai multe despre ovulația iubitei tale
- Să stai pe aproape
- Să te relaxezi
- Să-ți iei o vacanță la mare („șefule, sunt obligat, e pe listă!”)
- Să profiți...