

Maciek Białobrzęski

Zrób
DOBRY
KOBIECIE
w ciąży



Warszawa 2019



autor
Maciej Białobrzeski

opracowanie graficzne, skład, łamanie, ilustracje:
Maciej Białobrzeski

redakcja:
Krystyna Wojtasińska

zdjęcia:
ChromaStock
iStockPhoto
Archiwum prywatne

Konsultacja położnicza:
Katarzyna Lipińska (280dni.com)

(„Poród – szczegółowy opis sytuacji”, „Zrób dobrze kobiecie w porodzie”, „A co to ten pológ?”)

Konsultacja seksuologiczna:
Małgorzata Iwanek (kulturaseksualna.pl)
(„Ciążowe seksy”, „Kiedy znowu ten seks?”)

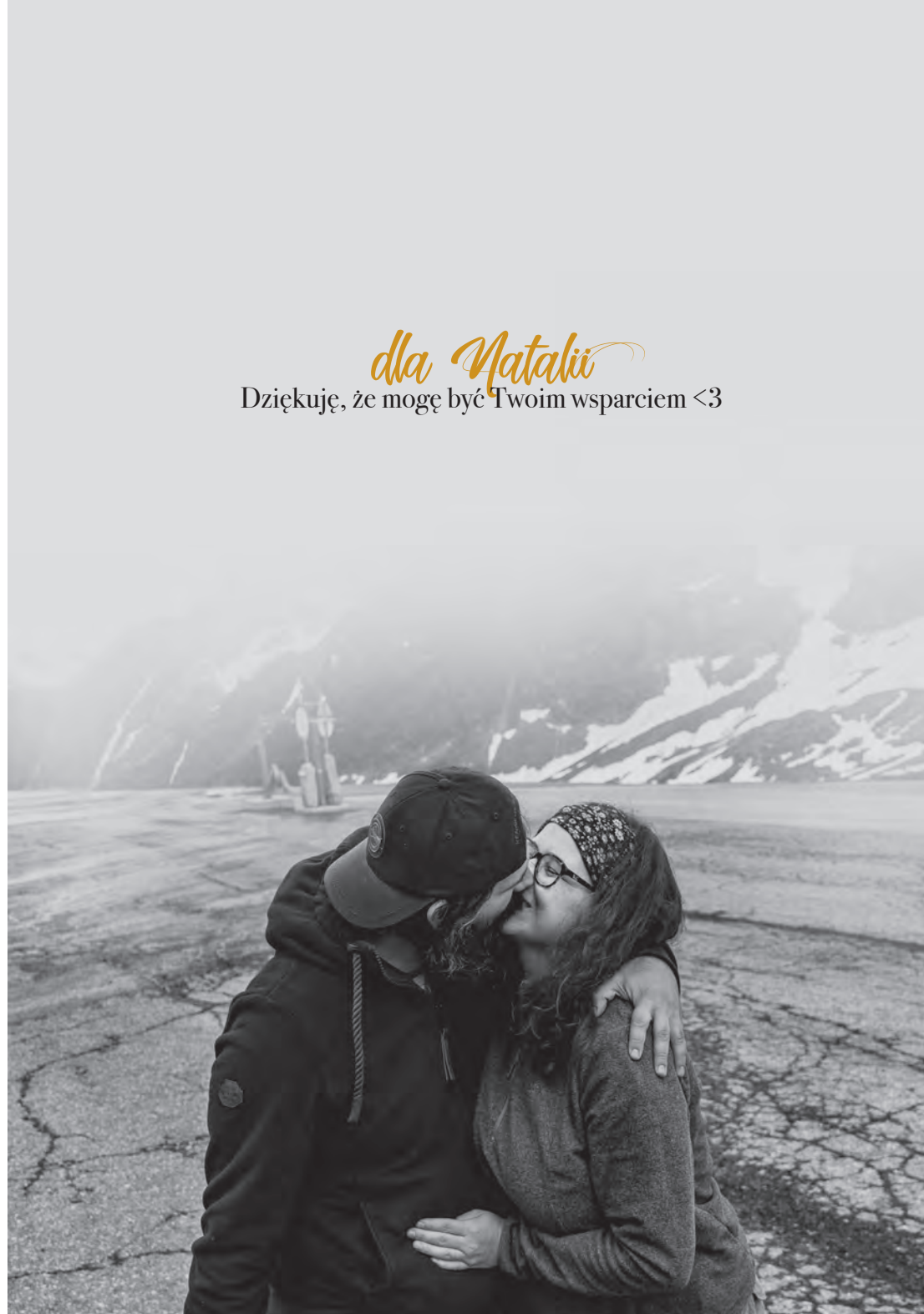
Konsultacja psychologiczna:
Joanna Suchowska-Oruba (@joanna_suchowska_oruba)
(„Strata dziecka”)

Konsultacja fizjoterapeutyczna:
Emil Kietzman
(„Zadbaj o zdrowie”)

ISBN 978-83-946778-4-8

© Copyright by OdZawsze.pl
Warszawa 2019

dla Natalii
Dziękuję, że mogę być Twoim wsparciem <3



Gratulacje

Nie no... Powiem Ci, że szacun.

Tyle jest książek na rynku,
tyle rozpraszaczy w Twoim życiu...

A jednak! Jednak wzięłeś do ręki
akurat tę książkę i ją otworzyłeś!

To się chwali, o tym się mówi,
za to daje się medale!



He may have
been your Father, boy,
but he wasn't your
daddy.

Chcesz zrobić dobrze swojej kobiecie, więc należysz do tych mężczyzn, którzy dają, a nie tylko biorą. I to Cię plasuje przynajmniej w **top 10** mężczyzn na Twoim osiedlu.

I teraz stoi przed Tobą pytanie – czy iść dalej...? Czy tych kilka słów pochwały Ci wystarczy? A może chcesz dosłownie zakasać rękawy i zabrać się do roboty? **Bo bycie rodzicem to jest robota!** Niech Ci tam nie wmówią, że **NIC** się nie zmieni. **WSZYSTKO** się zmieni! I to nie oznacza, że więcej do kina nie pójdziesz, kolegów nie zobaczysz, zapomnisz, jak smakuje wolność!

To znaczy, że będziesz dla kogoś **superbohaterem!**

I Twoja w tym głowa, żeby nim pozostać, bo jak każdy superbohater, tak i Ty będziesz musiał zmierzyć się z wieloma **złoczyńcami**: zmęczeniem, złością, niewyspaniem, brakiem cierpliwości, a nawet... brakiem chusteczek nawilżanych!

Teraz przed Tobą pierwszy **challenge!** Cięża! Bo wiadomo – dziecko aktualnie bezpiecznie przebywa na wakacjach w macicy, ale to nie znaczy, że Ty nie masz nic do roboty! Pamiętaj – Twoja relacja z partnerką to **wzór**, przez który Twoje dziecko będzie patrzyło na swoje relacje, więc **losiem** byłbyś, gdybyś nie chciał o tę relację zadbać w tak trudnym fizycznie okresie, jakim jest ciąża.

Z mojej strony mogę Ci obiecać, że ta książka to zupełnie inny rodzaj wiedzy niż ten ze standardowych poradników, a każdy rozdział na pewno doda Twoim wizytom w toalecie barw, uśmiechu i (przy okazji) wiedzy.

Dwójeczka już **nigdy nie będzie taka sama!**

Spis treści

A po co mi w ogóle ta książka?	8
--------------------------------	---

Pierwszy trymestr

• Zadbaj o reakcję!	14
• Przed wyruszeniem w drogę należy zebrać drużynę!	16
• Dziecko inside	20
• Poznaj fajnych tatów	28
• Tabela wymiarów	30
• Zmiany w interfejsie	34
• Czego rzekomo nie można robić w ciąży, ale tak naprawdę można!	36
• Czego naprawdę nie można robić w ciąży	42
• Alkohol – naprawdę NIE można	48
• Sposoby, aby w 100% NIE być pewnym płci dziecka	50
• Dobry fotorytuał nie jest zły	54
• Jest do tego apka!	58
• Ty kontra hormony	60
• Fajni tatowie o początkach ciąży	64
• Mdłości nieporanne	72
• Co będziesz jadła?!	74
• Savoir-vivre wizyty u ginekologa	76
• Strata dziecka	80

Drugi trymestr

• Ciążowe seksy	88
• Ostatnie wakajki	96
• Ciążowy mózg	98
• Ciężarna ma prawa	100
• Fajni tatowie o wspieraniu swoich lubych	102
• Zadbaj o zdrowie	108
• Zbieraj badania	114

• Czytanie do brzucha	118
• Obowiązki domowe	120
• Szczepienia w ciąży	122
• A może remoncik	124
• Fajni tatowie o wspomnieniach z ciąży	126
• Wojna o imię!	132
• Ogarnij rejony	134

Trzeci trymestr

• Kochaj ciało kobiety swojej	142
• Najs foto for a najs lejdi	148
• Granice obronne	152
• Szpitalny test run	154
• Czego NIE potrzebujesz	156
• Fajni tatowie o zakupach w ciąży	162
• Pomocnik ciuchowy	168
• Twoja torba porodowa	176
• Czy to już?	182
• Już więcej nie dam rady	184

Poród

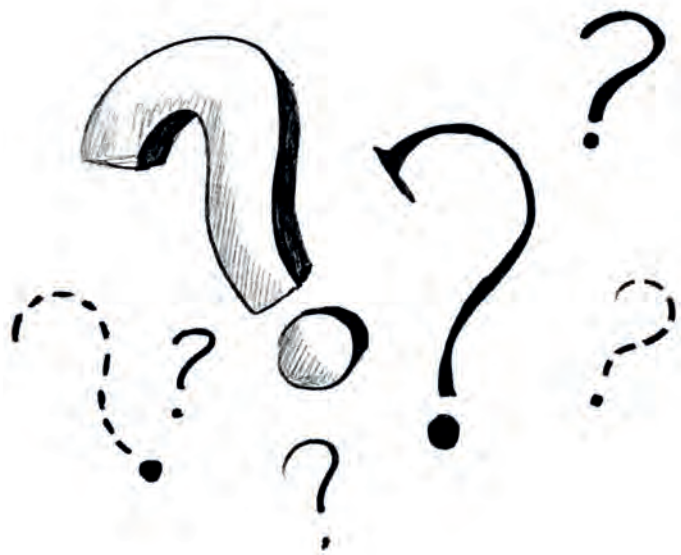
• Poród – szczegółowy opis sytuacji	208
• Zrób dobrze kobiecie podczas porodu	209
• Fajni tatowie o radości z tacierzyństwa	222

Magiczna kraina połogu

• A co to ten połóg?	234
• Zrób dobrze kobiecie w połogu	238
• Celebryj połóg	244
• Kiedy znowu ten seks?	246

Materiały do wycięcia	251
-----------------------	-----

Przypisy	255
----------	-----



A po co mi w ogóle ta książka?

Ta książka powstała
z 3 powodów...
A może lepiej...
ma 3 cele...



1

aaaby... Przekazać Ci niezbędną wiedzę

Wiedza to podstawa. Nie chcę w Ciebie wrzucić tony informacji medycznych, a jedynie zbudować mocny informacyjny fundament. Tak, żebyś wiedział, o co chodzi, gdy Twa luba krzyknie z pokoju obok: **wypadł mi czop śluzowy!**

2

aaaby... Pomóc Ci wspierać Twoją lubą

To jest ten cel książki, który określiłem w tytule jako robienie dobrze kobiecie. Bo to jest *de facto* Twoja rola na najbliższe miesiące. Ba! **Najlepiej robić swojej lubej dobrze do końca życia**, ale w czasie ciąży trzeba to robić **szczególnie** umiejętnie i mądrze. Najważniejsze rady w tym zakresie są otoczone **zieloną** ramką.

3

aaaby... Zainspirować Cię do bycia jak najlepszym tatą!

Wiem, że w dobie **internetowych kołczy** słowo **inspiracja** nie jest może zbyt pozytywnie odbierane, ale dokładnie określa to, co chcę Ci przekazać. Nie smętną gadkę, że możesz wszystko, odkryj najlepszą wersję samego siebie i sky is the limit, ale podzielenie się z Tobą **moimi historiami** i historiami moich rozmówców. Mnie bardzo pomogło słuchanie i oglądanie tego, jak w tacierzyństwie odnajdują się inni faceci. Wierzę, że to samo pomoże i Tobie. Moje historie są zakreślane **turkusowymi** ramkami.



Tutaj zaczyna reklama Coca-Coli, która dobrze motywuje do pozytywnych reakcji na ciążę.

zadbaj o reakcję!

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że jak to czytasz, to już wiesz, że będziesz tatą :) **To po co to piszę?**

Jak to się
stało, że jesteś
w ciąży?

No nie mam
absolutnie żadnego
pojęcia jak do tego
doszło...

Jeśli Twoja reakcja była niefortunna (rozumiem przez to taką reakcję, która wywołała w Twojej lubej poczucie niepokoju lub złość), to **jest to idealny moment na to, aby to zmienić**. Wiadomix – czasu nie cofniesz, ale zawsze możesz odrobić to, co zostało zawalone. Ja wiem, że posiadanie dziecka to kosmos i czasem po prostu potrafi to człowieka przerosnąć – szczególnie wtedy, gdy dostanie informację znieca.ka.

Jeśli wydarzyło się tak u Ciebie, to zrób sobie **pozytywną przerwę** – wyrwij się do lasu, do parku. Gdzieś, gdzie będzie względnie cicho, wycisz telefon i pobądź sam z tą informacją. Nawet, jeśli wiesz o ciąży już od kilku tygodni, to warto to zrobić. Warto oswoić się z tą myślą, tak żeby to do Ciebie wręcz fizycznie dotarło – **będziesz tatą**.

Potem wróć, kup kwiaty (lub cokolwiek innego, co Twoja luba docenia i czym sprawisz jej przyjemność), idź do niej i powiedz, że słabo wyszło, **powiedz o swoich uczuciach (lęk i strach nie są złe)**, powiedz, że potrzebowałaś chwili, że zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, aby jej **pomóc** i być **jak najlepszym tatą**.

Nasze wszystkie reakcje były pozytywne, aczkolwiek, każda zupełnie inna. Ze względów zdrowotnych wszystkie ciąży były u nas wynikiem planowania i sprawdzania, więc trudno mówić, że się nie spodziewaliśmy, ale tak...

Wiktoria to była taka **spokojna, wyczekana radość**. Janek to było **laaaaaaa!** Pamiętam, że wtedy przez przypadek straciliśmy i lekko poturbowaliśmy elektroniczną nianię z tej całej ekscytacji. A Józek to takie pozytywne **Ups! Znowu będzie dziecko!**



Nie mów
do mnie teraz!
Teraz będę
grał w grę!

przed wyruszeniem w drogę należy zebrać drużynę!

„Przed wyruszeniem w drogę należy zebrać drużynę!” – rzekł niegdyś swym powabnym głosem Piotr Fronczewski w grze Baldur’s Gate. I miał rację. **Ba!** Toż to mądrość, która powinna wstrząsnąć całym światem – nawet **Jezus** miał drużynę. Pora zatem, abyś i Ty taką drużynę skompletował.



Tutaj posłuchasz, jak Piotr Fronczewski
czyta tytuł tego rozdziału.

Oczywiście, nie oznacza to, że powinieneś zacząć chodzić po plaży w sandałach i zaczepiać wracających z morza rybaków. To sprawdziło się dwa tysiące lat temu, kiedy rybacy chętnie zostawiali swoje łodzie i chodzili za przypadkowo spotkanym Synem Bożym. Poza tym, Ty nie jesteś Synem Bożym. A jeśli jesteś, to proszę, skontaktuj się ze mną (*mail znajdziesz na drugiej stronie okładki*) – **mam parę pytań**.

To jak już ustaliliśmy, że ten plan nie wyjdzie, to dojdźmy w bólach do tego, o co tak naprawdę mi chodzi... o wsparcie! Jest takie porzekadło, że *potrzeba całej wioski, by wychować jedno dziecko*. Niestety miasta zabiły te naturalne społeczności i najczęściej jesteśmy zamknięci w swoim mieszkaniu, otoczeni sąsiadami, o których nic nie wiemy.

Na końcu książki znajdziesz listę. Uzupełnij ją proszę osobami, które chcesz, aby stanowiły Twoją drużynę. To nie mają być eksperci od ginekologii i pediatrii. Szybko się przekonasz, że wiele rad, które otrzymasz, będzie albo absurdalnych, albo błędnych, albo totalnie nie na temat. Chodzi o osoby, które będą Twoim wsparciem, czyli:

- **osoby**, które przyjadą z żarciem, a wychodząc, posprzątają po sobie, żebyście nie musieli tego robić pomiędzy nocnymi karmieniami,
- **osoby**, które Was odwiedzą, aby zabrać malucha na spacer i dać Wam chwilę dla siebie,
- **osoby**, które powiedzą Wam dobre, wspierające słowo, a nie kąśliwą uwagę.

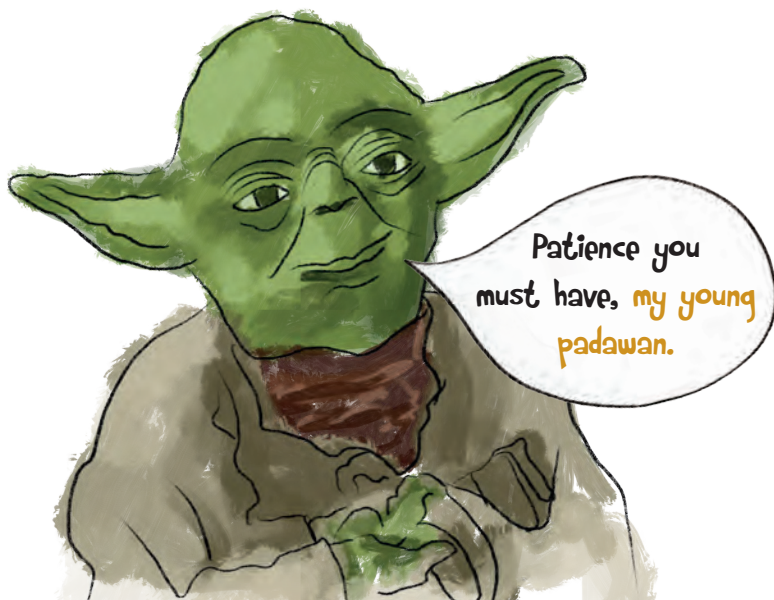
Lista ma **10 miejsc**, ale bez spiny. **Ile osób znajdziesz, tyle będzie bomba!** Poszukaj wśród rodziny, przyjaciół, znajomych a nawet i sąsiadów. To nie wyścigi ani test psychologiczny, więc luzik. Postaraj się zmusić swój mózg do przeanalizowania sytuacji.

Pamiętaj! Robisz to po to, aby później w trudnej sytuacji wykonać jeden telefon i bam! Mama dziecka zadowolona, Ty dostajesz +100 do bycia superlubym, a Michael Buble już pisze o Tobie piosenkę.

Jeśli chcesz wejść level wyżej, to pogadaj z tymi osobami. Zadaj im pytanie: *Czy w razie problemu mogę na Ciebie liczyć?*

Ważne jest mówienie o swoich oczekiwaniach i potrzebach.

Tak mi żona powiedziała...



Patience you
must have, my young
padawan.



O! **Chyba się rusza...**
Proszę pana?
Pomóc panu wstać?

Nic nie odpowiada...
Po prostu zabierzmy dziecko
na godzinę, a on **niech się**
tu zdrzemnie.