ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

 Известие о том, что он скоро станет отцом, вызывает поначалу у мужчины двойственное чувство. С одной стороны, он рад, что дал жизнь новому существу, с другой - боится новой роли. Страх перед отцовством особенно характерен для мужчин, которые были в своей семье нежеланными детьми. Время беременности - это совершенно особый период в жизни супружеской пары. Мужчине очень трудно настроиться на волну переживаний своей жены. Ему также трудно понять, что же происходит в организме беременной женщины, поскольку мужчина не может быть беременным биологически. И именно поэтому ему очень важно проникнуться беременностью своей избранницы психологически так, чтобы его душевные ритмы совпадали с ритмами супруги.

Тогда за девять месяцев мужчина сумеет подготовиться к появлению на свет своего ребенка, даже если этот ребенок не был запланирован.  
Импульс к началу установления более тесного духовного и психологического контакта в супружеской паре после наступления беременности должна дать именно женщина.  
Она не должна углубляться в себя, ошибочно полагая, что беременность — это ее личное дело.  
Если женщина будет пытаться самостоятельно, без помощи своего партнера решать возникшие проблемы, пытаться перестроить себя, свою психологию, стиль жизни, то скорее всего ее попытки будут обречены на неудачу.  
И более того, такое самоуглубление оттолкнет от нее мужа, в первую очередь психологически, и тем самым лишит его возможности очень действенно помочь ей в решении проблем, с которыми она может столкнуться.  
Но мужчина также должен понимать, что во время беременности — а особенно если это первая беременность — женщина может быть не уверена в себе, легко ранима.  
В этот период она нуждается в нежности, поддержке и ласке.  
Именно сейчас ей необходимо повышенное внимание.  
Однако женщина может рассчитывать на искреннее сопереживание мужчины и сочувствие своим недомоганиям во время беременности только в том случае, если она рассказывает ему обо всем, что с ней и в ней происходит.  
Чем откровеннее супруги делятся друг с другом мыслями, страхами, желаниями, опасениями, тем прекрасней будут для них 9 месяцев ожидания ребенка.  
Самое главное, что может сделать мужчина — это постараться максимально улучшить психологический климат в семье.  
Впереди у Вас целых девять месяцев.  
В этот срок, если не тратить время попусту на бесполезные переживания или какие-либо опасения, можно очень хорошо подготовиться психологически самому и поддержать свою жену во время беременности и перед родами.  
Мужчине нужно знать какие процессы происходят с беременной женщиной  
Для того, чтобы лучше понимать какие процессы происходят с женщиной во время беременности, мужчине нужно как можно больше почерпнуть информации о том, что же такое беременность, как развивается ребенок в материнской утробе, что происходит с мамой во время каждого месяца беременности, как происходят роды, как приходит на свет новый маленький человек.  
Есть литература по эмбриологии, видеофильмы, на которых показано развитие ребенка до рождения.  
Чем больше времени проходит от момента зачатия, тем сильнее мужчина входит в свою новую роль, особенно если достигнут хороший психологический контакт между супругами.  
Мужчина с любопытством наблюдает, как округляется живот жены.  
Одни находят новые формы поистине эротическими, не упускают случая, чтобы своими руками смазать их кремом или сделать легкий массаж.  
Другие, напротив, боятся даже прикоснуться к жене.  
Этот страх быстро пройдет, если женщина осторожно будет направлять руку мужа.  
Чем больше мужчина будет контактировать с ребенком, находящимся в лоне матери, тем лучше он запомнится ребенку.  
У ребенка еще до появления на свет сложится положительный образ отца.  
Он будет узнавать голос своего папы.  
И отец в этом случае для ребенка будет таким же близким существом, как и мама. Активное внесение мужского начала в процесс беременности (здесь имеется в виду ежедневный контакт с мамой, ежедневный контакт с ребенком, разговоры с ним, поглаживание живота беременной, приятное времяпрепровождение семейной пары с учетом того, что вместе с ними сейчас уже находится третий член их семьи) очень благотворно влияет на развитие ребенка в утробе и закладывает фундамент для его полноценного личностного роста в дальнейшем.  
Однако, есть и такие мужчины, которым не так легко привыкнуть к новым обстоятельствам.  
В их привычную жизнь теперь постоянно вмешивается третий.  
Возможно, это говорит чувство ревности к будущему конкуренту или непричастности к органической связи между матерью и ребенком.  
В таком случае для супруга еще важнее откровенно и тактично поговорить о своих чувствах, чтобы ожидание малыша для обоих было радостью, а рождение-праздником.  
Середина беременности  
Средина срока беременности — самое прекрасное время для будущих родителей. Женщина преодолела гормональные изменения физически и душевно.  
Оба супруга привыкли к новой ситуации, справились со своей неуверенностью. Страх перед возможным выкидышем отступил, живот все еще почти не мешает. Половые отношения, которые в первые месяцы беременности едва поддерживались, теперь для обоих — удовольствие.  
Отношение супругов, как правило, становятся в этот период более глубокими. Наступает самое лучшее время для совместного отпуска или же отдыха.  
По-настоящему беременность жены видна в последние недели перед родами. Плод в животе так кувыркается и брыкается так, что даже снаружи видно. Мужчины не перестают восхищаться, когда слышат, как ребенок постукивает или вдруг затихает, если положить руку на живот и произнести несколько ласковых слов.  
В это время особенно приятно и полезно играть с ребенком, говорить с ним, петь ему песни, проявлять максимум внимания.  
Ведь он очень хорошо Вас слышит и понимает.  
Беременность — прекрасная возможность обсудить, как изменится дальнейшая жизнь, поговорить о себе в новой роли — роли родителей, о своих детских впечатлениях.  
Полезно припомнить, каким ребенком ты был сам, как складывались твои отношения с родителями.  
И обсудить, что бы хотелось изменить в своей собственной семье, дабы не повторить ошибок своих родителей.  
Это очень важно.  
Ведь опыт показывает, что люди, которые выросли в неблагополучных семьях, семьях не имеющих положительного опыта совместной жизни или положительного опыта обращения со своими детьми переносят эти стереотипы и в собственные семьи.  
Они относятся к своим детям зачастую так, как относились родители к ним, часто совершенно не желая этого.  
И даже наоборот, они не хотят этого делать, но все-таки срабатывают стереотипы, укоренившиеся в их подсознании.  
Но если пара совместно будет прорабатывать этот негативный материал, если супруги постараются избавиться от этой ноши и искренне захотят построить жизнь вместе с ребенком по новому, руководствуясь принципами уважения и гармонии, то разобравшись в своих детских воспоминаниях и сделав из этого выводы, им удастся избавиться от уже укоренившихся порой даже неосознаваемых стереотипов.  
Совместные переживания процесса родов мужчиной вместе со своей женой преображает его.  
Эмоции, которые накапливались в нем перед родами и на протяжении беременности, наконец, находят выход.  
Мужчины ведут себя совершенно по-разному в таких ситуациях: кто смеется, кто- плачет, но в любом случае происходит огромный эмоциональный всплеск.  
Беременность и отношения с мужем: проблемы и пути их решения  
Беременность – одновременно счастливый и волнительный период.  
В это время происходят изменения не только в организме и эмоциональном состоянии женщины, нередко меняет беременность и отношения с мужем. Причем перемены бывают не только в лучшую сторону.  
Жалуясь на холодность и невнимательность своих супругов, дамы в положении не учитывают, что причины могут быть в них самих, точнее, в изменении их восприятия окружающего мира.  
По статистике, 20% женщин в период беременности испытывают состояние подавленности и раздражительности, что связано с гормональной перестройкой организма.  
И поведение мужа, даже вполне нормальное, может восприниматься совершено по-другому.  
Однако есть и объективные причины изменений отношений с супругом.  
1. Непонимание мужа. Представителям сильного пола очень сложно понять, что чувствует женщина во время беременности, причем не только в плане физическом, но и на эмоциональном уровне.  
2. Устоявшиеся привычки. В любой семье складываются определенные традиции, например, совместные походы в тренажерный зал, встречи с общими друзьями, походы на природу и т. д. Беременность многое поменяла в вашем образе жизни, вы стали домоседкой, а мужчина не всегда готов составить вам компанию на диване.  
3. Страхи. Они есть как у женщины, так и ее супруга. Причем мужья каких-то проблем, связанных с беременностью, боятся больше. Это ситуация, на которую они не могут повлиять, поэтому она их раздражает.  
4. Опасение повредить будущему ребенку приводит к тому, что супруги отказываются от секса, но очень редко говорят о причинах, которые их к этому побуждают. В результате жены страдают от холодности супругов, а мужья от недостатка внимания своих благоверных.  
Все эти проблемы, как правило, с рождением ребенка исчезают.  
Но случается так, что отчуждение супругов заходит слишком далеко и им уже непросто вернуть прежние нежные чувства.  
Чтобы этого не произошло, нужно понимать, как беременность влияет на отношения с мужем, и не винить в проблемах друг друга, а постараться решить их сообща.  
Выход из зоны отчуждения  
Чтобы не допустить ухудшения отношений, не нужно замыкаться в себе и молча копить обиды.  
Откровенный доброжелательный разговор – это универсальное средство решения любых семейных проблем.  
• Расскажите мужу, что вы чувствуете, держите его в курсе тех изменений, которые в вас происходят. Только не старайтесь разжалобить или напугать супруга – это заставит его держаться от вас на расстоянии.  
• Возможно, вам хочется, чтобы муж постоянно был рядом, но мужчине не всегда в радость сидеть в четырех стенах. Обсудите с ним возможности совместных прогулок или каких-то других общих занятий. Но в любом случае не ограничивайте его свободу.  
• Уделяйте внимание мужу, интересуйтесь его делами, успехами, покажите, что ваша любовь к нему не стала меньше и ему не нужно воспринимать будущего ребенка как соперника.  
Семейные проблемы решаются сообща, гармония в отношениях основана на взаимном понимании и компромиссах.  
Тогда период ожидания рождения малыша сплачивает супругов, а не отталкивает их друг от друга.