

18+

Гребенников  
Игорь

Я-ПАПА.  
Первый год отцовства



# Игорь Владимирович Гребенщиков

## Я – папа. Первый год отцовства

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70429411](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70429411)*

*ISBN 9785006251489*

### Аннотация

В «Я – папа» вы узнаете, что значит взять на себя роль отца. Автор откровенно делится своими переживаниями о том, как изменилась его жизнь после рождения сына. Описывая радости и вызовы первого года отцовства через призму психологии, эмоций и личного опыта, книга предоставляет уникальный взгляд на дорогу, которую проходит каждый отец. Идеальное чтение для будущих и настоящих пап, желающих разобраться в своих чувствах и подготовиться к самому значимому приключению жизни.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1.	7
Глава 2.	12
Глава 3.	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Я – папа

## Первый год отцовства

### Игорь Владимирович Гребенщиков

*В каждом маленьком чуде спит величие  
будущего.*

*Отцовство – это искусство видеть это величие  
в повседневных мелочах жизни.*

© Игорь Владимирович Гребенщиков, 2024

ISBN 978-5-0062-5148-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Отцовство – это не просто новая глава в жизни мужчины, это совершенно новый мир, наполненный всевозможными эмоциями и открытиями. Каждый день приносит что-то новое: от первого улыбки до первого шага. Эта книга – бесценный путеводитель по неизведанным тропам родительства, который я написал, чтобы поделиться своим опытом.

Стать отцом – значит пройти через множество испытаний и радостных событий. В этой книге я описываю свой личный путь: от первых дней беременности моей жены до глубоких ночных раздумий о том, каким же вырастет наш ребёнок. Я делюсь своими волнениями и переживаниями, радостями и неудачами.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас другом и соратником в тот особенный период жизни, который называется отцовством. Здесь вы найдёте ответы на многочисленные вопросы: как поддержать свою супругу в трудные моменты? Как найти общий язык с новорождённым? Как сохранить спокойствие перед лицом родительских тревог?

В «Я – Папа» нет утверждений «как нужно», зато есть живые примеры «как можно». Я не стремлюсь диктовать правила или указывать единственно правильный путь. Скорее я предлагаю возможность заглянуть за кулисы одного из самых значимых приключений вашей жизни.

Эта книга написана для будущих отцов, которые стоят на пороге больших перемен и хотят заранее подготовиться к предстоящему счастливому вызову. Если вы читаете эти строки и скоро станете папой – знайте, вы не одиноки в своих переживаниях.

Надеюсь, что найдете здесь полезные сведения и удачные решения для себя и вашей будущей семьи. И помните: быть папой – это большая ответственность, но также это чудесное приключение!

Доброго пути по страницам этого опыта!

# Глава 1.

## Новая дорога

Каждый из нас имеет свою уникальную историю, и каждая история начинается с того самого момента, когда мы делаем первый шаг на пути к великим переменам. Моя жизнь никогда не была обыденной, но самое значительное изменение произошло в тот день, когда я узнал, что стану отцом. Этот рассказ – это путешествие в мир родительства через призму моих переживаний.

Я – Игорь, простой предприниматель с Урала. Моя жизнь всегда вертелась вокруг бизнеса – я создал небольшое дело и посвящал ему большую часть времени.

Именно задачи по бизнесу однажды привели меня на тренинг по ораторскому мастерству. Я хотел улучшить свои навыки общения перед предстоящими важными переговорами, но найденное там оказалось гораздо ценнее: встреча с Ксенией изменила всё.

Как будто этот конференц-зал наполнился особым светом в тот момент, когда Ксения поделилась своей историей на мастер-классе. 13 лет службы в МВД оставили заметный след опыта и решительности на её лице. Несмотря на жесткое профессиональное прошлое, её глаза сохраняли тепло и задумчивость человека стоящего на пороге перемен.

Её слова об изменении направления жизни поразили меня до глубины души; я почувствовал нечто общее между нами. После мероприятия мы начали разговаривать; это было как открытие нового континента – мы так легко перешли от поверхностных разговоров к самым главным целям и стремлениям.

Мечты о большой семье складывались словно пазл – мы обнаружили, что оба хотим быть окружёнными любовью и радостью детских смехов. В этом стремление создать что-то больше чем просто «мятежная двойка», а цельную команду единомышленников под одной крышей.

Наш союз формировался постепенно: сперва мы делили видение будущего за чашками кофе после работы или на выходных прогулках в парке; затем мы начали путешествия за пределами повседневности – расширять границы друг друга радостью новых открытий.

В тот момент, когда мы с женой планировали наше долгожданное путешествие по Европе, я не мог представить, что одно маленькое устройство способно так радикально изменить нашу жизнь. Она подошла ко мне утром, её руки слегка дрожали, а в глазах было столько эмоций, что слова казались излишними. В её руке – тест на беременность с двумя чёткими полосками. Это был наш новый виток путешествия – не по городам и странам, а по неизведанным тропам отцовства.

Мысли накатывали как волна: «Я стану отцом». Эта но-

вость застала меня врасплох. Ведь до этого я видел свою жизнь как последовательность достигнутых целей и стремление к личной свободе, а теперь передо мной стояла перспектива безграничной ответственности за новую жизнь.

Как предприниматель с небольшим доходом я привык балансировать между расходами и прибылью. Моя жизнь состояла из работы и коротких перерывов на отдых. Теперь же всё должно было измениться: финансы и личное время нужно будет планировать гораздо основательнее.

Несмотря на первый шок и ощущение неопределённости, я чувствовал также беспредельную радость и возбуждение от предстоящих перемен.

Я задавался вопросами: «Каким отцом я хочу быть?», «Что значит быть хорошим родителем?» И самое главное – «Как сохранить любовь и взаимопонимание со своей женой при таких изменениях?»

Эти перемены затрагивали все аспекты наших отношений – мы начинали ценить друг друга еще больше. В каждом случайном объёме сквозило ощущение поддержки; каждый разговор о будущем наполнял сердца трепетными надеждами и радостными переживаниями.

Наши разговоры о том, как мы будем использовать педагогические приёмы или какие игрушки выбирать для развития малыша превращались в уютные часы наполнения общего пространства любовью и заботой.

И всё-таки основной вызов заключался не только в ма-

териальном обеспечении или физической помощи – он был скрыт в эмоциональных переменных этого процесса.

Обратит внимание на свои эмоции – это нормально испытывать широкий спектр чувств: радость, тревогу или даже страх перед неизведанным.

Итак, основной вызов для мужчины, когда его супруга беременна, действительно лежит не только на поверхности вещей. Конечно, материальное обеспечение и физическая помощь – это важные аспекты будущего отцовства. Но если глубже погрузиться в этот период, становится ясно: самое сложное – это эмоциональные переменные процесса.

Беременность жены меняет обычный уклад жизни. Она требует от мужчины готовности к изменениям не только внешним – расписание дня теперь строится вокруг походов к докторам и подготовки к рождению ребенка, но и внутренним. Возможно, ещё никогда до этого момента я не задумывался так серьёзно о том, что значит быть опорой для другого человека.

Будущая мама переживает огромное количество изменений: физических и психологических. И как бы я ни старался её понять и поддержать – всегда остается ощущение неуверенности: делаю ли я достаточно? Моя любимая нуждается сейчас не просто в заботе о том, чтобы на столе была еда или чтобы дом был чистым. Ей нужна эмоциональная поддержка; ей нужно чувствовать мою любовь и уверенность в завтрашнем дне.

Общение с другими будущими отцами открыло для меня новые горизонты понимания этого процесса. Мы все разные, каждый со своей уникальной историей жизни и связью со своей супругой. Некоторые из нас легко принимали предстоящие испытания; другие – как будто шли по минному полю неопределённости и страха.

Я начал больше времени уделять разговорам со своей женой о наших переживаниях. Эти беседы помогли мне осознать колоссальную работу сердца и разума, которую мы оба выполняем на пути к родительству. Я стал лучше слушать её потребности; иногда это значит просто быть рядом без лишних слов или подарить возможность выразить свое текущее состояние без страха быть осуждённой или неправильно понятой.

Проблемы с работой или личные амбиции временами отходят на задний план перед лицом новых приоритетов – заботы о благополучии двух самых любимых людей: жены и будущего ребенка...

Найди время для самого себя – сохранение личного пространства поможет избежать перегрузок.

## Глава 2.

### Первые шаги в неизведанном

Прошло уже несколько недель с тех пор, как я узнал, что стану отцом. Волна эмоций еще не утихла, но каждый день приносит что-то новое, от чего сердце стучит в предвкушении и волнении.

Будни заполнились мелочами, которые раньше казались неважными. Понимание того, что моя жена вынашивает нашего ребенка, перевернуло все с ног на голову. Теперь каждый её взгляд или желание кажется особым заданием для меня.

Первые месяцы беременности – это действительно время перемен и адаптации. Важно быть внимательным и чутким к потребностям своей партнёрши. Например, если она хочет здоровую закуску, я с удовольствием подготовлю для неё что-то питательное и полезное, такое как фруктовый салат или йогурт с орехами. Или же когда она нуждается в отдыхе и расслаблении, я могу помочь ей устроить комфортную обстановку в доме, поставить успокаивающую музыку или предложить лёгкий массаж.

Понимаю, может показаться, что вот эти все заботы о беременной жене – это слишком уж нежно для настоящего мужика. Некоторые скажут: «Да какой там мужик, если ты

по дому носишься с фруктовыми салатами и подушками для релаксации?» Но стоп. Давай-ка разбираться, что вообще значит быть настоящим мужчиной?

Мне кажется, дело не в том, чтобы всегда демонстрировать крепость и стойкость. Настоящая мужественность – это ещё и способность быть опорой для своей семьи. Это готовность поддерживать свою женщину в самый ответственный период её жизни. Ведь беременность – это не шутка, это настоящий челлендж и для неё, и для тебя.

Так что если подумать... Что важнее? Какие-то стереотипы о «настоящей мужественности» или реальная забота о здоровье твоей будущей матери ребёнка? Правильно – выбирать нужно то, что по-настоящему имеет значение.

Так что братан, готовить фруктовый салат или делать лёгкий массаж – это не про слабость. Это про то, чтобы быть на высоте тогда, когда от тебя это требуется больше всего. Будь горд этими «мелочами», потому что через какое-то время поймешь: они были чуть ли не самым значимым вкладом в вашу общую жизнь и здоровье вашего будущего ребёнка.

Типичный день начинается со списка дел: записываю все покупки и задачи, чтобы не забыть что-то важное. Затем следуют походы по врачам – это святая обязанность каждого будущего отца. Подбадривать её перед УЗИ или успокаивать после консультации с гинекологом стало частью рутинного расписания.

Иногда, дорогие читатели, на пути будущего отца встре-

чаются непростые препятствия. Беременность – это не только время радостного ожидания, но и период кардинальных изменений для обоих супругов.

Бывали моменты, когда бессонные ночи становились моей новой реальностью. Стрессы, связанные с будущими изменениями в жизни и гормональные перепады моей жены, заставляли меня быть всегда на чеку. Вспомню один случай: мы легли спать после тяжелого дня полного хлопот и подготовок к приходу малыша. Казалось бы, можно отдохнуть, но в два часа ночи я просыпаюсь от её тревожного голоса – ей стало не по себе из-за болей в спине и стресса.

Моя первая реакция была смесь усталости и раздражения – как хочется просто продолжить спать! Но затем я понимал: она нуждается в поддержке больше чем когда-либо. Мое сердце наполнялось сочувствием и заботой; эта любовь помогала мне подняться и окружить её лаской и уходом.

Конфликты возникали из самых неожиданных поводов – выбор имени для ребенка или решение о покупке определенной коляски могло превратиться в полноценную бурю эмоций. Я помню как однажды мы целый час спорили из-за цвета пеленок – что то было для меня абсурдно! Напряжение нарастало, слова становились острее... В такие минуты я испытывал разочарование и замешательство: как такие мелочи могут вызвать такую бурю?

Несмотря на сложности эмоциональных перипетий первых месяцев беременности жены, я стремился сохранять

терпение и проявлять сострадание. Понимание того, что все эти испытания временны и скорее всего обусловлены гормональными изменениями помогали сохранять душевное равновесие.

Это был период самопознания для меня как будущего отца – приходилось учиться в моменте.

## Глава 3.

# Волнительный момент

Среди ночи меня вырвало из объятий сна неожиданное беспокойство. Открыл глаза, а в комнате тихо, только часы щелкают минуты. Вдруг заметил, что моя жена не рядом. Меня охватило волнение: «Почему она не спит? Что случилось?» Я нашел ее в гостиной, бледную и напряженную.

– Тебе плохо? – спросил я.

– Живот болит... – ее голос был едва слышен.

Я сразу понял – это начинается! Внутренний голос кричал мне действовать. Несмотря на то что до предполагаемой даты родов было ещё время, я вызвал такси без лишних раздумий. Снегопад за окном только усиливался, но мы отчаянно боролись с непогодой на пути к родильному дому.

К трем часам утра мы были уже там, а в девять утра моя любимая принесла на свет нашего сына. Оставив жену в надежных руках медиков, я вернулся домой ждать новостей. Именно тогда начались самые длинные и одинокие часы...

Сидя один в пустой квартире со стуком своего тревожно-го сердца, я осознал всю полноту ответственности перед новой жизнью. Мысли посещали самые разные: «Всё ли будет хорошо?», «Как она там?», «А если что-то пойдет не так?» Эмоции переполняли меня: от бессильной тревоги до пред-

вкушения радости первого крика младенца.

Чтобы как-то успокоиться и сконцентрироваться, я прибегаю к следующим стратегиям:

Дыхательные упражнения – глубокое и размеренное дыхание помогает успокоить сердцебиение.

Медитация – закрыть глаза и представить самый лучший возможный результат всего происходящего.

Физические упражнения – легкий физический разгруз помогает избавиться от напряжения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.