

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	19
КАК ДА СИ НАМЕРИШ ЖЕНА, КОЯТО ДА РОДИ ДЕЦАТА ТИ.....	10
КАК СЕ ПРАВИ МОМЧЕ	15
КАК СЕ ЗАЧЕВА МОМИЧЕ.....	19
КАК ДА РАЗБЕРЕШ ДАЛИ ЩЕ Е МОМЧЕ, ИЛИ МОМИЧЕ.....	25
КАК ДА ИЗБЕРЕШ ИМЕ НА ДЕТЕТО.....	29
КОФТИ НЕЩА, КОИТО ДА НЕ КУПУВАШ.....	33
5 СЪВЕТА ПОКРАЙ РАЖДАНЕТО.....	38
КАК СЕ ПРОМЕНЯ ЖИВОТЪТ НА МЪЖА СЛЕД РАЖДАНЕТО.....	44
НАЙ-ВАЖНОТО ЗА ПАМПЕРСИТЕ.....	51
КАК ДА ПРИСПИШ БЕБЕ.....	56
КАК ДА СЕ СПРАВИШ С КОЛИКИТЕ.....	60
КАК ДА РЕШИШ ПРОБЛЕМА СЪС ЗАПЕК ПРИ БЕБЕ	64
КАК ДА СЕ СПРАВИШ С НИКНЕНЕТО НА ЗЪБИ	69
ЗА И ПРОТИВ ПОМОЩТА ОТ БАБИТЕ И ДЯДОВЦИТЕ.....	73
ПАЗИ СЕ ОТ БАБИНИТЕ ДЕВЕТИНИ	77
КАК ДА СЕ СПРАВИШ С КОМШИЙСКИТЕ СЪВЕТИ ЗА ОТГЛЕЖДАНЕ НА ДЕТЕ.....	82

КАК ДА ПРАВИШ СЕКС, БЕЗ ДА СЪБУДИШ ДЕТЕТО.....	87
КАК ДА ГЛЕДАШ МАЧОВЕ С ДЕТЕ.....	92
ПОЛЕЗНИ НЕЩА ЗА ЕДИН БАЩА.....	95
КАК ДА ОЦЕЛЕЕШ НА ПЪРВАТА РАЗХОДКА С КОЛИЧКА В КВАРТАЛА.....	100
ОЦЕЛЯВАНЕ НА ДЕТСКАТА ПЛОЩАДКА.....	105
МЕСТАТА, НА КОИТО ДА ЗАВЕДЕШ ДЕТЕТО СИ.....	111
КЪДЕ НИКОГА ДА НЕ ВОДИШ ДЕТЕТО СИ.....	117
ПЪТУВАНЕ С ДЕЦА С ДЕЦА НА МОРЕ.....	129
КАК ДА ЗАПИШЕШ ДЕТЕТО СИ НА ЯСЛА И ДЕТСКА ГРАДИНА.....	136
КАК ДА ОЦЕЛЕЕШ ПЪРВИЯ ДЕН В ДЕТСКАТА ГРАДИНА.....	138
КАК ДА ОЦЕЛЕЕШ НА ДЕТСКИ РОЖДЕН ДЕН.....	143
ЗАЩО ДА ДЪРЖИШ ДЕТЕТО СИ ДАЛЕЧ ОТ МОБИЛНИ УСТРОЙСТВА.....	148
ИГРИТЕ, НА КОИТО ДА НАУЧИШ ДЕТЕТО СИ.....	154
НА КАКВО ДА НАУЧИШ ДЕТЕТО СИ.....	162
КАКВО НИКОГА ДА НЕ КАЗВАШ ПРЕД ДЕТЕТО СИ.....	167
КАК ДА ОБЯСНИШ НА ДЕТЕТО, ЧЕ Е ВАЖНО ДА БЪДЕ ДОБРО С ПРИЯТЕЛИТЕ СИ.....	171
КАК ДЕТЕТО МИ ДА НЕ Е ЗАДРЪСТЕНО.....	175

ПРЕДГОВОР

Тази книга не претендира да бъде научно издържана. В нея няма да откриеш нито нечувани монтезори методи, нито необикновена валдорфска педагогика, а словото не е изискано като на римски патриций, който чете речите на Цицерон на закуска и трагедиите на Еврипид преди лягане.

Тук са представени размишленията, вдъхновението, страховете и премеждията на трима бащи, отгледали три деца, родени от три различни майки. Звучи като латиноамерикански сериал от 90-те години, озвучаван от един човек, но в действителност истината е проста – всеки един от нас е твърде зает с детето си, за да отдели време да напише самостоятелна книга. А и зад гърба си вече имаме две други заедно и вярваме, че и в този случай съединението ще направи силата.

Нашето произведение и този път е пречупено през призмата на хумора, защото през годините е доказано, че само това ни спасява в този суров и шантав живот.

Прелиствайки страниците, ще се припознаваш в не една и две истории. На други ще се кълнеш, че не могат да ти се случат. Реалността е такава, че всяко дете е различно и дори нашите три гледни точки може да не обхванат бащинството в пълния му спектър.

Тук ще разбереш първите ни сблъсъци с памперсите, пюретата и кремове за меките части на детето. Целта ни е да успокоим тревожното ти съзнание на млад баща, да ти покажем, че не си сам в този напълно нов свят, че не само на теб ти се случват разни неща, като това да гледаш как детето ти къса

и яде вестник, докато се облекчава на килима в хола и те гледа с най-сладката възможна усмивка.

Другата причина е, че точно в този момент се правим, че пишем по книгата, докато жената гледа детето. Това е нашето време, в което бягаме от иначе приятните отговорности под претекст, че работим. След като станеш баща, ще установиш, че професията ти е страхотна и нямаш нищо против да работиш по-често и до по-късно, макар че безкрайно обичаш семейството си. Ще оцениш малките неща в офиса и дори злобните коментари на шефа. Те в никакъв случай не могат да се сравняват с онези подмятания на недоспалата мама, която е твоя жена. Дами, благодарим ви, че родихте нашите деца! Обичаме ви и винаги ще е така!

Но следващите редове ги посвещаваме най-вече на трите лъчезарни дечица, които ни дариха с любов, изцяло нови емоции и мили спомени за цял живот. Борис, Мария и Никола – нашите три деца, които ни научиха, че има и по-важни неща в този живот от победата на FIFA срещу стар приятел и излизане в събота вечер на места, където салатата вече е над 10 евро, бирата е топла, а хората са жадни за миг суета.

5 СЪВЕТА ПОКРАЙ РАЖДАНЕТО

Ние сме мъже и трябва да се подкрепяме. Затова и първият ни истински съвет към теб на тема бебе е специален: първо плати раждането, след това събери тайфата. Поливането на малкото е задължително – все пак следващият ти купон може да е за абитуриентския му бал, ако изобщо си канен. Освен това жената още е в болница, хапчетата я държат в шо-годе добро душевно благоразположение и засега не ти е бясна за всички онези неща, за които ще ти бъде в месеците след раждането – като това, че дишаш твърде шумно от другата стая, или като това, че чува стрелките на ръчния ти часовник, който даже е електронен. Сега ти е паднало да живееш. Важен детайл е първо да си подсигурил парите за докторите и чак след това да буташ бакшиши в пазвата на певицата в кръчмата, която така секси държи микрофона. Едно раждане не е никак евтино, без значение са и здравните ти осигуровки. У нас е така – най-много пари ти трябва, когато се ражда и когато умира човек.

Спи

После и да искаш, спане няма да има, поне известно време. Детето започва с режим на ядене на 2-3 часа, спане, когато дойде, и аканица във всеки един момент. Докато жената е с малкото в родилното, няма какво да я мислиш. Лягай и заспивай, тъй като съвсем скоро ще го правиш на сешоар заради белия шум. Затваряй очи на кръгъл час, преди двете ти най-скъпи същества да са се прибрали. Вероятно си мислиш, че издържаш без сън, понеже клякаш в залата с 50 кила и можеш да изпиеш два протеинови шейка един след друг само с едно оригване. Сигурно си бил железен с неспането в студентските години, когато си обикалял чалготеките със салфетки в невинните си ръчички, не пипнали конспекта за изпита. Само че тук неспането не е ден-два, то понякога е постоянно в продължение на 36 месеца. Не

разчитай на помощ. По принцип на никой не му пука как се чувстваш, така че свиквай, наш брат. Истинският мъж не писка.

Паниката

Не бива да се шашкате с твоята покрай бременността. Стресът води до грешни решения и още проблеми. От всички лъжци на света най-опасни са страховете ни. Казал го е един умен мъж на име Ръдиард Киплинг, който не е футболист на „Андерлехт“. Само ще ти цитираме една негова строфа, която ни се струва удачна за нашите мъжки отговорности:

*Носете своето бреме
без позата на бог!
Трудът ви да е робски,
животът – прост и строг.
И пътят към земите
на вашите мечти
кракът ви да проправи,
кръвта да освети.*

Прочети го пак и запомни, че усилията ти ще се оценят някой ден. Най-трудно е да се отгледа човек. Но да се върнем на темата за страха. Каквото и да става, знай, че медицината е достатъчно напреднала, за да помогне за повечето проблеми, другата част са потискащите фантазии. Ако ти звънне тъщата или майка ти и започне да задава тъпи въпроси, които те карат да размишляваш повече с въображението си, а не да стъпваш на рационални факти, направи се, че те търсят по другата линия от НАП или НОИ. Демек е ебаси спешното и съжالياваш, че не можеш да говориш точно сега. Не вдигай повече до раждането и дори седмици след него. Някои роднини заслужават да не им вдигаш и до първия прием в детската градина, тоест, ако си в София – никога повече няма да вдигнеш. Можеш да повлияеш положително върху паниката на жена си,

която със сигурност денонощно мисли от това какъв цвят да е възглавницата в креватчето до това в коя болница е най-добре да ражда. Именно този въпрос с избора на лечебно заведение трябва да е изцяло в нейни ръце. Тя може да проучи много по-добре от теб, да пита други мами, приятелки или колежки, вместо да чете глупости в социалните мрежи и форумите, както ще направиш ти, след като си се запознал с отговорите на ChatGPT по въпроса какви могат да бъдат усложненията при раждането. Последното е пълна глупост – нова рожба в семейството трябва да бъде повод за радост, не повод за пресъхване на устата и повишено кръвно налягане.

Да ти кажем и за парите – разликата в цената между държавна и частна болница е няколкостотин лева (с избор на екип), така че не си заслужава да натискаш в една или друга посока с аргументи по свои съображения. Знай, че репликата ти по темата за мястото на раждането е фундаментална, ключова. Не се стреми да се изцепваш като български политик, който иска да внасяме доктори за по 500 долара заплата. Не се изхвърляй като български политик, който желае тя да ражда в болница с главно „Б“. Кажи ѝ следното: „Виж, искам да знаеш, че те подкрепям в избора на специалисти и болница. Не гледаме цени, гледаме твоята сигурност и спокойствие. Мнението ти е най-важно, така че ще родиш, където кажеш“. Тези думи показват, че зачиташ майката на детето си, уважаваш решенията и изборите ѝ. Ще излезеш страшен пич. Даже направи изявлението в присъствието на други нейни приятелки, за да завидват.

Креватчето

Не си и помисляйте детето да спи между вас и да бъдете прегърнато щастливо семейство. Има време, сега само ще го смачкате и задушите. Статистиките сочат, че именно така се повишава рискът от внезапна детска смърт. Американски педиатри са направили изследване, публикувано в специализираното издание *Pediatrics*, което ние често четем с кафето

заран, отнасящо се за 8000 случая на внезапна детска смърт през годините, и се оказва, че 69% от бебетата са спели в едно легло с възрастен. Не искаме да те плашим излишно, просто не вземайте емоционални решения. Детето не е играчка.

Самостоятелното креватче е задължително, то върви и с хубав твърд матрак. Не избирай евтинджоси, изглеждащи като да са направени от рециклираните дрехи на немски покойник, после ще ги смениш и пак ще си дал повече. Имай предвид, че в някои случаи матрактът е по-скъп от самото легло. Иначе не ти препоръчваме креватче с люлеещ се механизъм – скъпи са и до голяма степен безсмислени. Чували сме за родители, дето връзвали колан за такъв тип легълце и щом детето се разплачело, те започвали да дърпат колана, без да стават от спалнята. Ще ставате и хоро ще играете, в случай че е нужно.

Иначе съобразете големината на креватчето с мястото къщи. Мъдро е да оставите на отрочето пространство за игра. Въпросният момент ще дойде по-бързо, отколкото си мислиш, така че планирай и занаяпред. Най-важният ни съвет тук е да не чакаш последния момент за детското легло. Отидете с мацката да разгледате по магазините и поръчайте поне около месец предварително. Някои ги нямат на склад и идват от чужбина, други ги изготвят при поръчка.

Педиатърът

В големите градове става все по-трудно да намериш педиатър, пък ти ще искаш и читав, нали? С него ще се виждате често – я за ваксини, я за обикновени сополки. Ако нямаш познати, от които да вземеш препоръка за доктор, търси медицинско лице в приложението *Superdoc*. Там можеш да ги прегледаш по рейтинг и местоположение – двата важни критерия. Дали е млад, или стар лекар, няма никакво значение. Ключовото е да се отнася с уважение и внимание и да не е на две туби бензин от къщи. Винаги можеш да разчиташ на частните болници и техните педиатри. Пари за здраве не се пестят, особено за здра-

вето на дете. Наистина помисли още преди раждането за такова лице, за да не се окаже, че единственият свободен доктор за вас е оня с незаконните аборти в мазето на съседния блок.

Задели предварително парите за раждането

Раждането е дълго чакан акт, болезнен за майката по един начин и по друг за бащата. Мъжът е този, който трябва да се погрижи неговата любима да има необходимото, да усеща комфорта и да получи адекватни грижи в болницата. А едно раждане си иска пари, няма да те лъжем. И да го мислиш, и да не го мислиш, това с раждането на бебе във вана е от времето на народния будител Кръстьо Пишурка. Заради името му го избрахме, разбира се. Сега се дават едни 3К и се чака пред вратата да ти го покажат, изчистено от телесни течности. Но както вече ти споделихме, за целта трябва финансови средства, пък ти искаш да почерпиш подобавашо и аверите, защото този момент си чакал повече и от победа на националите по футбол. Ексклузивният ни съвет тук е да не носиш парите за раждането в кръчмата. Ако са в картата ти, остави я вкъщи или ги изтегли и ги остави у вас, докато ти поркаш навън. Би било адски безумно да пръснеш бюджета за бакшиши в пазвата на певицата и за тънки мезенца. Този съвет може да ти се струва глупав, но и един татко да спасим, победата е голяма. Вдъхновени от алкохола и от магията на първата рожба, някои бащи влизат в казино по един начин, а излизат по съвсем друг. Колкото и да ти се усмихват от рекламите на бетинг компаниите нашите футболни легенди, със сигурност те не играят хазарт – напротив, много добре знаят, че това е за слабохарактерни олигофренчета. Ние не сме такива, ние сме примерни господа, които сутрин сърбат английски чай и следят стойността на световните борсови индекси Dow Jones и NASDAQ. Даже мислим да инвестираме в злато, ама баш сега нема с кво.

