1
СУПЕР
ПАПА
Безопасный
секс
в положении
Как выбрать
лучший
роддом
Беременность —
9 месяцев счастья
для двоих
Игрушки
для грудничка
и 38 развивалок
Теперь ты
НАСТОЯЩИЙ
МУЖЧИНА

УДК 646/649
ББК 57.32
К 89

В оформлении обложки использовано фото:
Oneo / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кузнецов В.
К 89 Супер Папа / Виктор Кузнецов. – М. : Эксмо, 2012. – 224 с. : ил.

ISBN 978-5-699-51617-9

Это единственная книга для мужчин о том, как быть счастливым с будущей мамой и крохотным сыном или дочкой.

Зачатие свершилось, у вас будет малыш. Поздравляем, теперь вы становитесь настоящим мужчиной! Следующий шаг – получить надежную и простую информацию о ранее неизведанной области. Это исчерпывающее руководство позволит вам быть технически грамотным в каждый из 9 месяцев беременности и 2 последующих лет вместе с наследником.

Будь на высоте, насладись радостью отцовства!

Книга рекомендована для будущих отцов и одобрена российскими акушерами, педиатрами и психологами.

УДК 646/649
ББК 57.32

© Кузнецов В., 2011
© ООО «Айдиономикс», 2011
© ООО «Издательство «Эксмо», 2012

ISBN 978-5-699-51617-9

Оглавление

Будем знакомы.....4

Полет с препятствиями, или Тяжело быть аистом.....5

«Отец» звучит… страшно?.....6
Будь в курсе.....11
Первый пошел.....16
«Милый, я беременна...».....19
А всемогущ ли Брюс, или Способы влияния на пол будущего ребенка.....21

Беременность, или Девять кругов Данте.....25

Level 1. Женщина в токсикозе.....26
Level 2. «И все-таки она вертится!», или Движения плода.....40
Level 3. С вещами на выход!.....47

Роды, или Отцом становиться сложно...57

Что пропустил твой отец, или Партнерские роды.....58
Как выбрать роддом.....64
Чего ожидать и как не ошибиться.....66
Как начинаются роды.....70
Когда ехать в роддом.....72
И что ты будешь делать?.....74

Человек-млекопитающее.....79

Успех — значит успеть.....80
Уже гражданин.....83
Ребенок. FAQ.....86
Пустышка: оно вам надо?.....88
Подгузники — наше всё.....90
Голод. Что да как.....96
После еды.
Всё о детском срыгивании.....99
Потребности и сигнализация.....103
Туалет и не могу. Что делать.....109
Плач и колики. Всегда?.....112
Помывка, сэр.....115
Мифы и легенды (пупок и родничок)..... 118
А поговорить, или Сюсюканье: за и против (да, бывает еще и за).....121
Очевидные истины, или Правда о прививках.....123
Так держать! А как, собственно?.. 125
Дресс-код по погоде.....128
Папа. FAQ.....131

Ваш отцовский стаж — полгода.....133

Учимся есть все, что не прибито.
Календарь введения прикорма.....134
Зуб даешь.....140
Сопли и другое.....146
Не ори, или Общение с детьми.
Календарь развития общительности....154
Игрушки: много и разные.
Календарь приобретения игрушек, или Когда покупать пирамиду.....158
Способности и иже с ними.....166
Садимся в позу!.....171

День рождения по принципу Карлсона.....173

Что.....174
Где.....177
Как.....178

Лиха беда начало, или Досчитать до двух.....181

Стратегия и тактика воспитания, или Решаем сейчас.....182
Ошибки и ляпы семейного воспитания, или Во избежание.....184
Дитя движения.....189
Дитя культуры.....200
Трудное позади!
Впереди — очень трудное!.....218

В качестве бонуса.....220

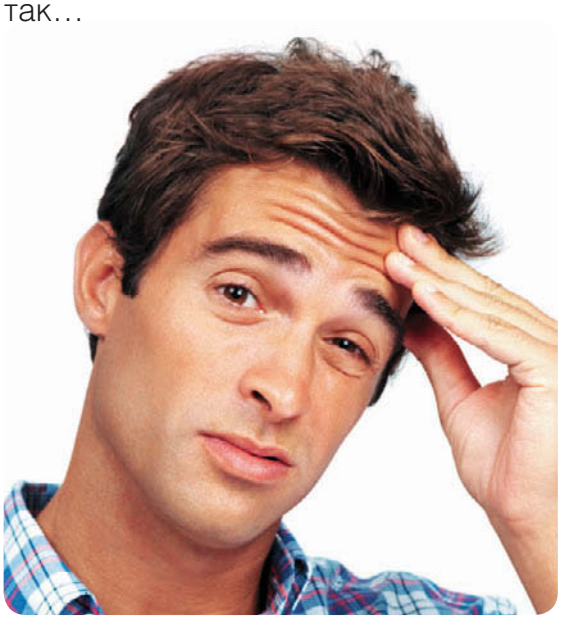
«Отец» звучит... страшно?

В ТЕМУ

— Папа, папа, а кого ты хотел — мальчика или девочку?
— Ой, сынок, я вообще-то хотел просто отдохнуть!

В жизни каждого мужчины наступает момент, когда он не понаслышке начинает понимать, откуда же все-таки берутся дети. Нет, чисто теоретически он, конечно, уже давно — класса со второго — знает, что к чему. И даже не без удовольствия смакует подробности процесса — сначала с пацанами во дворе, а по мере взросления все с теми же пацанами, но уже в более приличных местах. По-настоящему же все мифы про аиста и капусту развеиваются только после пресловутого: *«Милый, я беременна»*. Причем, судя по опыту моих более прагматичных друзей, даже планирование зачатия не сильно влияет на мощность эмоционального потрясения от этой женской фразы. Итак, даже если беременность запланированная (а ее можно планировать, да!), некий катарсис тебе все равно обеспечен. Ведь как бы ты ни отреагировал на заявление подруги о своем скором отцовстве:

так…



так…

или так…

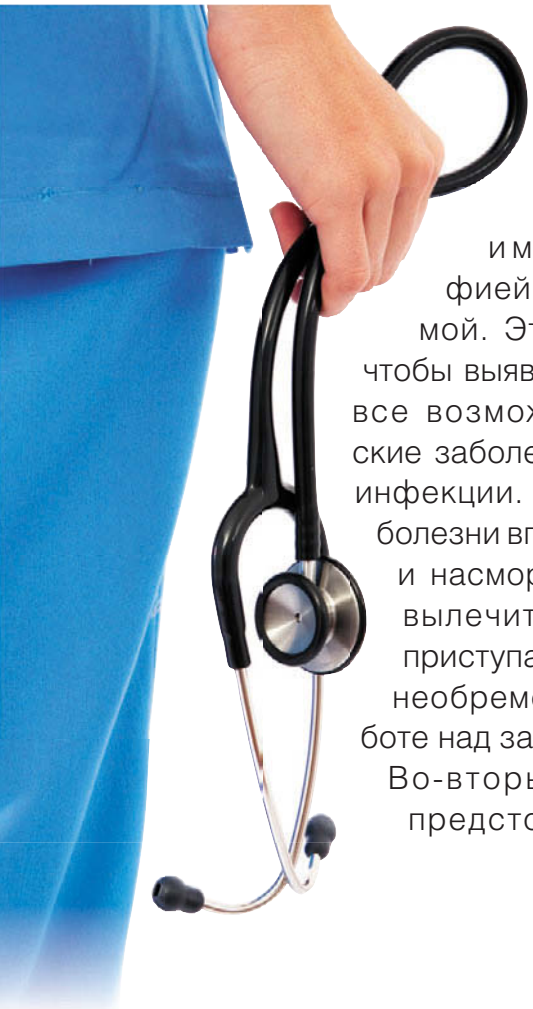
для тебя эта новость означает только одно — это не он, это ТЫ станешь Папой…

Давай для начала о **планировании зачатия**. Эту фазу я благополучно пропустил, но ничто не мешает тебе быть умнее.

Если вы с женой уверены, что для полной семейной идиллии не хватает только маленького, но очень громко орущего существа (обязательно похожего на тебя), если при этом хотя бы один из вас твердо убежден в неоспоримой точности поговорки *«Предупрежден — значит вооружен»*, то вам действительно лучше спланировать маленького родственника заранее. Что для этого нужно? Обо всем по порядку.

Во-первых, **общее медицинское обследование**. Пробежка по кабинетам совершается обоими супругами и напоминает перекрестные ссылки — у врачей тоже есть привычка отправлять к коллеге. Но условие это необходимое и всенепременное, так что придется побегать. Естественно, в большей мере это важно для супруги — вынашивать в любом случае ей, но и тебе отказываться не стоит — существует масса хронических и воспалительных заболеваний, не касающихся половой сферы, которые отрицательно влияют на способность мужчины к оплодотворению. Вот поэтому медкарту в руки и вперед…

Обязательно посещение терапевта, стоматолога, офтальмолога



и других лекарей с всенепременными общими анализами крови и мочи, флюорографией и кардиограммой. Это необходимо, чтобы выявить и пролечить все возможные хронические заболевания и острые инфекции. Обнаруженные болезни вплоть до кариеса и насморка необходимо вылечить прежде, чем приступать к приятной и необременительной работе над зачатием ребенка.

Во-вторых, вам обоим предстоит пройти **обследование репродуктивной системы**.

Тебе для этого следует посетить кабинет уролога, а ей сходить к гинекологу. Каждый у своего доктора честно объявляет о принятом решении родить ребенка и изъявляет желание обследоваться на предмет скрытых инфекций, воспалительных заболеваний и других неприятностей половой сферы, а также выявить возможные нарушения гормонального фона.

При диагностировании скрытой половой инфекции (полового герпеса, хламидиоза, уреаплазмоза, микоплазмоза и др.) у одного из супругов лечение должны пройти оба. О наличии этих болячек вы можете не подозревать, но они дают осложнения во время беременности.

НЕПРОШЕНЫЙ СОВЕТ

Настоятельно рекомендую тебе внимательно изучить рецепт супруги, если таковой вручили ей после обследования. Чего греха таить: врачам платят мало, каждый подзарабатывает как может, в том числе продвигая какие-нибудь «дружественные» препараты или, того хуже, БАДы. Проще всего «впарить» нужное слишком переживающей женщине, планирующей беременность (ее желание идеальной беременности очень этому способствует). Ты как человек, не скованный перфекционизмом по рукам и ногам, просто обязан заботиться о семейном бюджете, и если статьи расходов «бесполезные траты» у тебя нет, то будь в курсе следующего. Женщине за три-четыре месяца до планируемого зачатия рекомендовано принимать фолиевую кислоту и специальный комплекс витаминов-минералов. Все остальные, если это не препараты для лечения хронических заболеваний, — от лукавого. Проследи!

Ничем не лучше (разве что лечится тут каждый за себя) и воспалительные заболевания, вызванные неспецифической инфекцией (стафилококками, стрептококками и др.). Они могут привести, например, к непроходимости маточных труб, что будет препятствовать зачатию и нормальному развитию беременности (исходя из этой информации, предположим, что человечество находится в нескольких шагах от изобретения биоконтрацепции посредством одной из инфекций). Но здесь не об этом.

В завершении обследования проверяется гормональный фон. И если тебе можно не задумываться по поводу сего загадочного словосочетания, то твоей супруге это очень даже обязательно — именно гормоны регулируют большинство процессов, связанных с зачатием, вынашиванием и рождением ребенка.

Чуть не забыл: вместе с женой тебе придется навестить гинеколога — именно в женской консультации определяется группа крови обоих супругов и наличие или отсутствие в их крови резус-фактора. Наверняка ты одним ухом уже что-то слышал о проблеме несовпадения крови матери и плода. Иногда она возникает из-за несовместимости групп крови, но гораздо чаще причиной становится резус-конфликт. Если у твоей

жены это первая беременность, то даже при наличии несовместимости проблем не возникнет, поскольку в организме еще нет антител. Гораздо осторожнее надо отнестись к N-ной беременности резус-отрицательной супруги. Уже даже существуют специализированные роддомы, которые занимаются проблемой несовместимости крови матери и плода.

И в-третьих (кто уже забыл — планируем зачатие), стоит пройти **обследование в центре планирования семьи**. Направление туда получите у акушера-гинеколога супруги. В самом центре (!) добрый доктор-генетик тщательнейшим образом погоняет вас по вашей биографии и семейному древу (советую подготовиться) с целью выяснения наличия/отсутствия у вас и/или ваших кровных родственников генетических заболеваний. Чаще всего на этом генетическое исследование и заканчивается, но, если вы будете настаивать, у вас еще возьмут кровь на анализ (скорее всего, совершенно не бесплатный, но не жадничай — спокойный семейный вечер того стоит).

После того как все уровни игры под названием «Царство Гиппократа» пройдены, остается последний штрих — сократить поступление токсических веществ в бесценные организмы будущих родителей. На деле это означает завязать с употреблением маленьких взрослых радостей — сигарет, алкоголя и прочих больше приятных, чем полезных вещей. Сделать все это следует месяца хотя бы за три до планируемого зачатия, но чем дольше сможешь продержаться молодцом, тем, естественно, лучше.

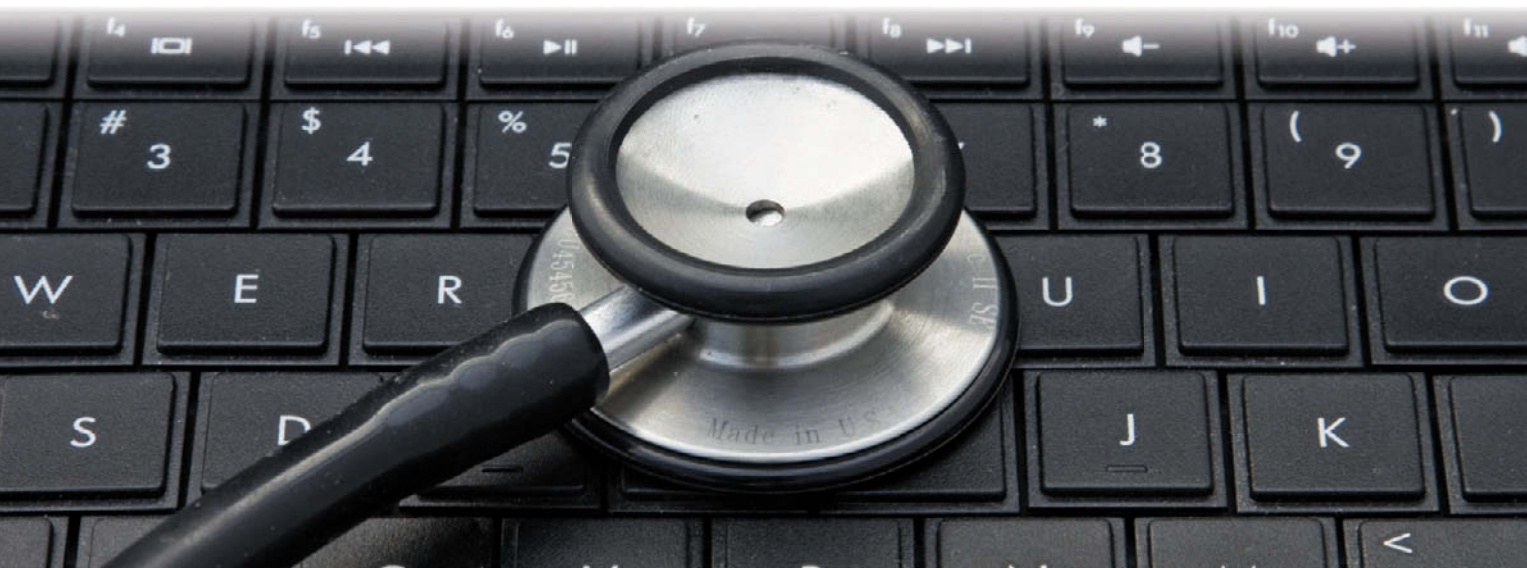
Успешно пройдя через все подготовительные этапы, можно приступать к самому приятному в деле планирования семьи.

Будь в курсе

Бывает так, что люди вовсю работают над зачатием, но ничего не получается. Не стоит бить тревогу, прежде убедитесь, что не забыли снять гормональный пластырь или не перепутали баночки с витаминами и противозачаточным (совет особенно актуален, если спутница жизни блондинка). Тем более **не следует паниковать раньше, чем через год безуспешных попыток забеременеть**, ведь все не так просто, как кажется на первый взгляд. Даже у полностью здоровых людей зачатие зависит от многих причин: режима умственных и физических нагрузок, экологии, питания, вредных привычек и прочих индивидуальных особенностей.

Если год уже прошел, а желаемого результата все нет, главное — не орать друг на друга, как это (чего греха таить) часто бывает, с переходом на личности. Есть резон **обратиться за консультацией к специалисту** (обоим супругам). Современные эскулапы научились диагностировать любые причины бесплодия, а определение причины — первый шаг к ее устранению. Вполне возможно, что для зачатия ребенка надо будет просто немного подкорректировать жизненный уклад.

В процессе диагностики иногда оказывается, что виною всему не ваша несовместимость или способ жизни. Дальше возможны только два варианта — причина в тебе или в ней. Вот здесь самое сложное. Все мы простые люди. Вести себя в жизни, как дипломат после курсов повышения квалификации, не умеем, а все же придется. Какой бы избитой ни была фраза «проверка чувств», но это именно она. Либо вы пройдете через все вместе, либо… зачем этот разговор слепого с глухим, когда каждый понимает только себя?



В ТЕМУ

— Девушка, а что вы делаете сегодня вечером?
— Скворечник.
— Какой скворечник?
— Как какой? Самый обыкновенный — деревянный.
— Жаль, а я хотел вас в кино пригласить.
— Ну что же, пригласите.
— Девушка, а давайте сегодня вечером в кино сходим.
— Не могу.
— Почему?
— А у меня дома скворечник недоделанный.

Теперь по порядку о вышеупомянутых вариантах. Мужское бесплодие может быть:

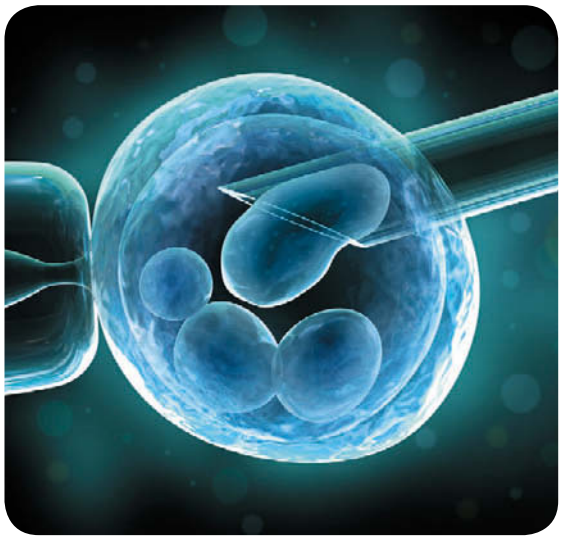
- связано с полным или частичным отсутствием сперматозоидов (секреторное);
- спровоцировано «прибалтийским темпераментом» сперматозоидов или наличием на их пути «полосы препятствий» (экскреторное);
- вызвано непониманием со стороны собственного иммунитета, когда сперма воспринимается как чужеродное вещество и уничтожается антителами (аутоиммунный конфликт);
- ну и бывает так, что беда одна не ходит — сочетанное бесплодие.

С этим нельзя затягивать — скорость лечения прямо пропорциональна длине того ящика, в который ты откладываешь сию процедуру. Обследование следует начать с консультации уролога или андролога, который проведет осмотр и назначит нужные анализы. Надо быть готовым к тому, что придется сдавать кровь и сперму — необходимая и стандартная процедура.

Кроме лабораторных анализов проводится ультразвуковое исследование семявыводящих путей. Это необходимо, чтобы убедиться в отсутствии органических причин бесплодия (аномалий строения, воспалительных процессов, спаек).

Когда причина известна, ее можно устранить. Бесплодие мужское, а не слишком приятные процедуры искусственного зачатия все равно придется проходить женщине. Вот такая естественная несправедливость в нашу пользу. Среди таких процедур — **внутриматочная инсеминация спермой мужа** (ИСМ). Обязательное условие для нее — присутствие в сперме партнера хотя бы небольшого количества «неленивых» сперматозоидов. Эффективность методики — 25 %. Сама процедура состоит в том, что специально обработанная сперма мужа вводится непосредственно в матку, повышая тем самым вероятность зачатия.

Если «живых мужчинок» в сперме нет вообще, возможно применение **инсеминации спермой донора** (ИСД) (проводится только с письменного согласия мужа и жены). Эффективность выше — около 50 %.



Если причина органическая, тогда необходимое лечение проводится путем операции или традиционных таблеток-уколов.

И о варианте втором. Диагностика и лечение **женского бесплодия** сложнее мужского. Часто причина женского бесплодия — гормональные сбои (нарушения менструального цикла).

Ты мог замечать «волшебный календарик» жены. Так вот его в этом случае недостаточно, чтобы судить о состоянии гормонального фона и репродуктивного здоровья супруги. Ей стоит обратиться к врачу за обследованием, где придется пройти процедуры и сделать анализы, после чего со всей вероятностью можно судить о причинах отсутствия зачатия.

НЕПРОШЕНЫЙ СОВЕТ

Будет лучше, если ты составишь жене компанию в ее походе по докторам. Верю, тебе не очень хочется, чтобы она была рядом у твоего врача. Но женщина устроена по-другому, она нуждается в поддержке и доказательствах любви. Лучшим из них будет факт присутствия мужа при решении проблем супруги. Сходи с ней — страшно ей попросту!

Воспалительные заболевания женских половых органов — самая частая причина бесплодия. Многие женщины даже не подозревают о наличии у себя таких заболеваний — они нередко протекают бессимптомно. Причиной обычно являются недолеченные инфекции, передающиеся «любовным» путем, или какая-нибудь неспецифическая инфекция. Любые скрытые инфекции выявляются с помощью анализов.

Еще одна причина — органические нарушения (изменения строения органов и систем организма). Это могут быть различные врожденные аномалии строения, последствия воспалительных заболеваний. Все

они сейчас выявляются и успешно лечатся.

В зависимости от причины бесплодия женщине предстоит пройти более или менее длительный курс лечения. Он включает в себя гормональные препараты, антибиотики либо оперативное вмешательство. Но все это можно пережить ради рождения собственного чада.

Если, пройдя полный курс лечения, забеременеть все же не получилось, то можно прибегнуть к **искусственному оплодотворению**. О методе ИСМ я уже рассказывал, когда писал о мужском бесплодии. Он применяется также при нарушениях гормонального фона у женщин и при иммунологической несовместимости супругов. Есть более сложные, вычурные, с фантазией и соответственной стоимостью методы. Правда, и степень их эффективности на порядок выше. В народе их называют «зачатие в пробирке». Для этого посредством хирургического вмешательства у жены (или донора) берется яйцеклетка, помещается в термостат, искусственно оплодотворяется обогащенной спермой мужа (или донора), созревает определенное время под наблюдением докторов, потом помещается в матку, а дальше все по природе. Процедура немного видоизменяется в зависимости от конкретного метода.

В ТЕМУ

За столом ужинает молодой человек, с удовольствием попивая дорогое вино. К нему подходит официант, протягивает грудного ребенка в пеленках и говорит:

— Пожалуйста, это вам от девушки за крайним столиком!

И напоследок (искренне!) хочется тебе пожелать, чтобы эта информация никогда не пригодилась тебе для личного использования. Разве что для разгадывания кроссвордов или показа эрудиции в компании.

Первый пошел!

В ТЕМУ

Беременной женщине посоветовали есть много мороженого. На ультразвуке врач видит такую картину: два близнеца в животе занимаются физкультурой, приговаривая:

— Ничего, перезимуем...

Бывает так, что люди хотят близнецов. Ну, как говорится, в семье не без сильных и смелых людей. Ни в коем случае не хочу никого обидеть, просто по-хорошему удивляюсь. Приведу немного информации для общего развития на эту тему.

Близнецы, как известно, бывают двух видов: «как две капли воды» и «непохожие». Чтобы внести хоть какую-то ясность на этот счет, позволю себе немного поумничать на тему генетики. Итак, во время зачатия происходит следующее:

- множество сперматозоидов проникают в яйцеклетку;
- один из них соединяется с ядром яйцеклетки и образует первичный зародыш (гамету);
- гамета прикрепляется к стенке матки, посредством деления превращается в зиготу (вторичный зародыш) и, в принципе, все — растет себе и развивается.

Это в случае, если зарождается один плод. Но! Бывает и по-другому. К примеру, во время овуляции созрела не одна, а сразу две (или больше)

яйцеклетки (вероятность такого события в организме женщины с возрастом увеличивается). Тогда и получаются двуяйцевые близнецы, или попросту двойняшки. «Одинаковые» же дети рождаются в случае, когда яйцеклетка все же была одна, но во время деления образовалось два зародыша. Почему так происходит, ученые не могут внятно объяснить до сих пор, а я так тем более не берусь. Известно только, что хромосомный набор у таких ребят идентичный, в отличие от двойняшек.

Бывает так, что будущие родители хотят близнецов. А все люди, как известно, разные (не поспоришь!). И одни из них просто себе хотят или еще свечи в церкви ставят, чтобы получились двойняшки, а другие (посовременнее и поклыкастее) готовы к более активным действиям. Вот именно для вторых, вероятно, и разрабатывались **методы влияния на зачатие таким образом, чтобы впоследствии родились близнецы**. Среди них наиболее популярный и действенный — *гормональный*. Суть в следующем — будущая мать принимает курс гормональных препаратов, способствующих одновременному созреванию двух и больше яйцеклеток, тем самым повышая вероятность зачатия близнецов. Можно попробовать, если уж настолько припекло родить «всех сразу». Но! Предупредить обязан. Не хотелось бы, конечно, навязывать свое мнение — близнецов у меня нет. Я отец единственного ребенка

и признаюсь, что это непросто. Я бы не советовал парам без родительского опыта решаться сразу на рождение двоих — а вдруг не потянете? И зачем тогда сразу двум деткам неполноценный папаша…

ИЗ ЖИЗНИ

Мне однажды супруга призналась в момент особой интимности (прости, дорогая, мужики должны это знать), как женщины оценивают знакомого мужчину на предмет «годен/негоден» в перспективе серьезных отношений. Они пытаются представить, ребенок какого пола мог бы у них родиться с этим парнем. Стоящий — тот, которому хочется родить мальчика. Таких мужиков в дамских междусобойчиках называют Настоящими. Немного пафосно, конечно. Но слово «Настоящий» из уст моей жены — самый лестный эпитет. Это я к тому, что быть отцом По-настоящему очень непросто даже для одного ребенка.

Тему для размышлений я подбросил. Те, кто только думает о детях в неблизкой перспективе или упоминает о них в отвлеченных светских беседах, могут еще подумать о возможности иметь близнецов. А я тем временем попытаюсь в краткой и доступной форме изложить, что же делать тем, для кого пресловутая женская фраза уже прозвучала, и неожиданно…

«Милый, я беременна...»

ИЗ ЖИЗНИ

Жена у меня веселая. Есть у нее и две лучшие подруги. Тоже с чувством юмора. Сами они свою неадекватную троицу называют «Клубом двинутых интеллектуалок». Учрежден клуб был еще в студенческие времена (все участницы — психологи). На очередном «заседании» одна из подруг поведала следующую историю: «Лето. Жара. Огромная очередь в аптеке. Тишина в гулком зале. Подходит моя очередь к окошку. Аптекарь спрашивает:

— Вам что?

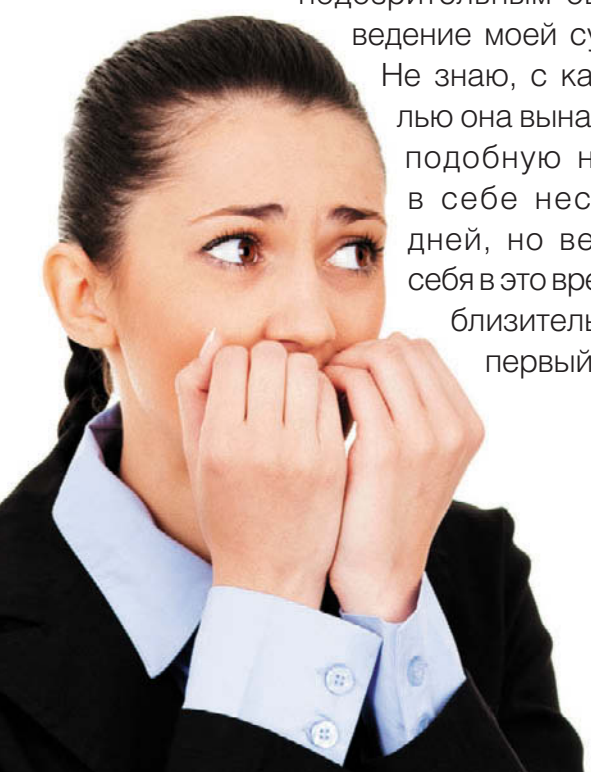
— Мне тест на беременность.

— А какой?

— Отрицательный, если можно.

Очередь грохнула».

Не знаю, как там было у тебя, но я уже за несколько дней до «часа икс» знал — что-то произошло. Уж больно подозрительным было поведение моей суженой. Не знаю, с какой целью она вынашивала подобную новость в себе несколько дней, но вела она себя в это время приблизительно так:



первый день…

второй день…

третий…

и на четвертый…

а потом…

и…

Ну, вот как-то так мне сообщили одну из самых важных новостей моей жизни. Даже она потом согласилась, что «как-то глупо себя вела». А я в первые дни проявления симптомов беременности подумал: «Опять телефон сломала… Ну сколько можно!» Но сейчас не об этом. Итак, свершилось, она беременна. Что делать?

В принципе, от тебя в это время требуется не так уж и много. Если она мечтала о запланированной идеальной беременности, то, возможно, придется некоторое время удерживать ее на краю паники, не давая туда окончательно свалиться. А так, вроде, пока больше ничего. Жене надо будет пройти обследование. Поскольку ребенок не планировался, у нее могут обнаружить недолеченные или хронические заболевания. В таком случае их лечение стоит начинать только после 12-й недели беременности исключительно специальными препаратами.

В это время моя супруга много говорила о поле будущего ребенка, выбирала имена, постоянно со мной советовалась и страдала всякой ерундой из оперы «что надо съесть на первых неделях беременности, чтобы родить девочку».

В ТЕМУ

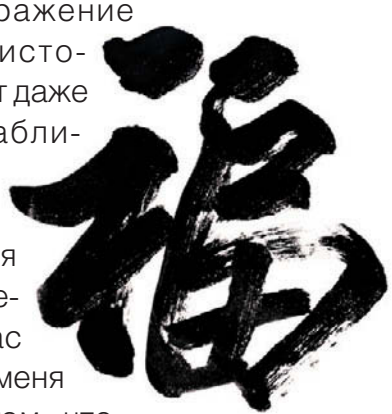
Девушка говорит парню:
— Дорогой, ты скоро станешь папой.
— Ты беременна!?
— Нет, блин, только что из Ватикана звонили!

А всемогущ ли Брюс, или Способы влияния на пол будущего ребенка

Честно признаюсь, что не очень-то верю во все эти **методы планирования пола ребенка**, но справедливости ради упомяну о некоторых из них, раз уж они существуют.

Как и методы любых наук, методы влияния на пол будущего ребенка делятся на **научные** и **традиционные**. Научные имеют под собой хоть какую-то подоплеку в виде хиленькой (не путать со стройной) теории, традиционные же… просто веселые. Женщинам больше нравятся вторые (по крайней мере, моей женщине). С них и начну.

Китайский метод. Я как человек по роду деятельности имеющий непосредственное отношение к аппаратуре, только услышав слово «китайский», испытываю непреодолимое желание перекреститься. Посему с огромным неудовольствием пишу сейчас об этом методе. Состоит он из простой и мудреной составляющих. Простая заключается в расположении головами на север для зачатия мальчика и на юг, если заинтересованы в появлении на свет девочки. Другая часть китайского метода поражает воображение своей заковыристостью. Существуют даже специальные таблицы, которые по возрасту матери и месяцу зачатия позволяют определить, кто же у вас родится. Лично у меня утверждение о том, что все 23-летние женщины, зачавшие в январе, обязательно родят мальчиков, вызывает некоторое сомнение, но я не проверял.



ИЗ ЖИЗНИ

Коллега по работе, вернувшаяся из декретного отпуска, рассказывала как-то: «Ходили мы с мужем на второе „беременное“ УЗИ вместе. На первом обследовании доктор сказала, что не может точно определить, кто у нас будет, но намекнула, что опыт подсказывает ей, мол это не мальчик, а точнее скажет на втором УЗИ. Пришли. Доктор спрашивает:

— Я вам что-то уже говорила?

— Вы сказали, что мальчика вы там не видели.

— И теперь я его там точно не вижу!

Через минуты три муж мрачным голосом спрашивает:

— Доктор, так кто там?

Мы потом еще долго смеялись. У меня двое детей. Мальчик и… мальчик, второго не дано…»

Влияние на пол будущего ребенка посредством диеты. Существует мнение, что, питаясь определенным образом некоторое время до и после зачатия, можно «заказать» пол будущего малыша. Для *рождения мальчика* следует есть мясо, рыбу, каши, картофель, бобовые, темный шоколад, грибы и… даже консервы и соленые блюда, пить чай и кофе. Согласитесь, не очень похоже на здоровое питание…

Чтобы *получилась девочка*, советуют налегать на молочные продукты, яйца, бездрожжевой хлеб, овощи, фрукты, орехи, мед, пряности. Мясо и рыбу можно есть только отварными и в небольших количествах (не понимаю, что тогда станет источником белка для плода? Неужели творог?).

Традиции, скажу я вам, страшная сила. И прогрессивное человечество не ограничилось только этими двумя методами «заказа» пола ребенка. Лично мне, например, трудно представить себе, как можно верить в **зависимость между фазой Луны и зачатием** мальчика. А между тем это тоже один из традиционных (!) методов влияния на пол будущего ребенка наряду с не менее знаменитыми — **методом выбора сексуальной позиции при зачатии и сезонным методом**. Эти уже, по моему мнению, совсем не входят ни в какие рамки даже очень толерантного здравого смысла, потому на правах

автора писать о них отказываюсь. Захочешь — найдешь в Интернете.

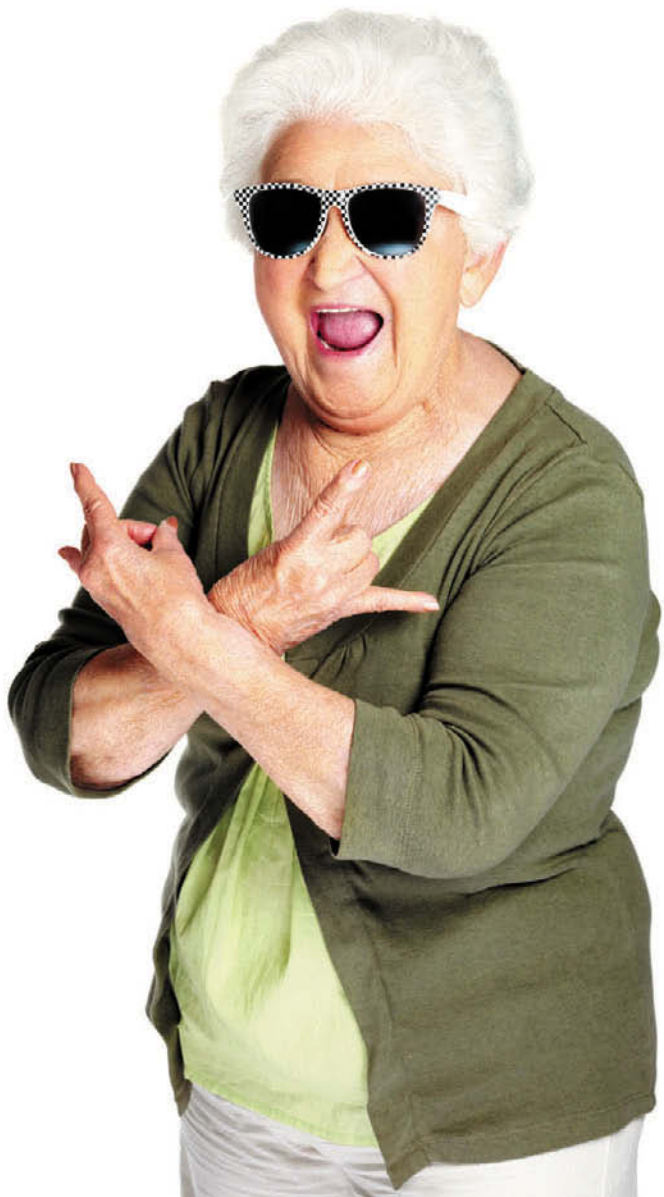
Для тех, кто не доверяет бабушкиным методам влияния на пол будущего младенца, существуют **научные способы** «заказа» половых признаков. Они отличаются большей логической обоснованностью, чем вышеупомянутые письма к Деду Морозу, но почти аналогичны по своей эффективности. О них подробнее.

Речь сейчас пойдет о применении в прагматических целях довольно неинтересных для «почитать» научных открытий. Вот взять, например, метод **использования времени овуляции** для планирования пола ребенка. Смысл в следующем — сперматозоиды, оказывается, имеют свой срок годности. Причем те, из которых потом получатся мальчики, живут меньше, но движутся быстрее (все как в жизни!). Исходя из этого, чтобы получился мальчик, надо как можно точнее знать время овуляции и зачинать именно в этот час икс — наши добегут раньше. А если желаете девчонку — начинать надо за четыре-пять дней до выхода яйцеклетки (овуляции) — больше шансов «дождаться» именно у «девочек». Как узнать время овуляции? Существует масса сложных и неудобных способов, и среди них, как по мне, единственный приемлемый —

аптечный тест, работающий по принципу теста на беременность.

Дальше уже совсем попахивающие научно-фантастическими домыслами способы вроде **использования разделения сперматозоидов**. Суть метода заключается в том, что твою сперму с помощью облучения лазером или электрическим полем «разводят по разным углам» — мальчики налево, девочки направо. А потом вы выбираете самого симпатичного из нужной кучки, и путем искусственного оплодотворения жена беременеет особью желаемого пола... Я достаточно циничен и даже (есть грешок) горжусь этим, но и на мой извращенный вкус это уже слишком. Тем более что электрическое поле обладает мутагенным воздействием, и еще неизвестно, чем может закончиться такой противоестественный эксперимент. Но решать, конечно, тебе.

НЕПРОШЕНЫЙ СОВЕТ

Если твоя жена всерьез увлеклась каким-либо из способов поощрения развития ребенка того или другого пола и это не может навредить ей — не спорь. Пусть ест апельсины вместо яблок и надеется на девочку. Себе дороже скандалить с беременной супругой. Твоего вмешательства требуют только ситуации, когда для влияния на пол будущего ребенка она задумала использовать что-то вредное. В остальных случаях — просто подыграй ей.

Выражаясь языком фольклора, не буду растекаться мыслию по древу, потому как после боя кулаками не машут. У нас-то с тобой все получилось по старинке. Так что узнать, синюю или красную экипировку покупать, можно будет после 20-й недели беременности подруги посредством ультразвукового обследования. Но до этого знаменательного срока еще надо дожить. О том, как, и пойдет речь далее.