Советы молодым отцам

Как заботиться о своем новорожденном ребенке и о своем партнере

Содержание

Contents 2
Welcome to Fatherhood! Gentlemen, Start Your Engines. 3
Anxiety Before Getting Behind the Wheel 4
Getting Your Marriage License 5
Establishing Paternity 6
Baby Under Construction 8
What's Up with the Mom-to-be? 9
What if You and Mom Are Not Together? 10
Dads Make a Difference 10
What You Can Expect When the Baby Comes Home 13
Slippery When Wet 14
Rest Stop 15
Regular Maintenance 15
Fueling Up 16
Formula One Racing 16
Breakdowns 18
Never Shake a Baby! 19
Safety on the Road 20
Oh, What a Feeling!!! 21
Co-parenting 23
Coming to the End of the Road 24
Необходимая важная информация 25

Добро пожаловать в мир отцовства! Начнем нашу беседу, господа.

На свете не так уж много мужчин, способных утверждать, будто они готовы стать отцами – или знают, как быть отцами – до того, как у них появился ребенок. В этой брошюре рассказывается о новоявленных отцах, которым наконец-то стало ясно – и которые не отказались бы выяснить всё это раньше, – что это такое – "иметь ребенка". Делясь их опытом, мы тем самым приоткроем завесу таинственности над этим процессом. Новоявленные отцы представили нам достаточно полезной информации и идей. Так что мы можем теперь начать нашу беседу!

Стать родителем впервые… это событие может вызвать множество различных эмоций. Мужчины и женщины не всегда думают одинаково. Для многих женщин известие о том, что они ожидают ребенка, является радостным событием, в то время как некоторым мужчинам необходимо какое-то время для того, чтобы свыкнуться с мыслью о том, что у них будет ребенок. Это событие вносит серьезные изменения в вашу жизнь. Беременность – вполне реальный факт для вашего партнера, потому что внутри у нее растет и развивается ребенок. Вам же может быть не так-то просто обнаружить какие-либо изменения и почувствовать какую-то связь со своим еще не родившимся ребенком. Вы можете почувствовать себя счастливым, взволнованным, растерянным, загнанным в угол – или испытывать все эти чувства одновременно. Поговорите на эту тему со своим партнером (а она, наверное, так же напугана, как и вы), и, возможно, вам станет намного легче. Есть на свете крошечное существо, оно медленно развивается и превратится в кого-то, кто будет почтительно и с уважением относиться к вам и учиться у вас и кому понадобится ваша любовь и поддержка даже до того, как оно, это существо, увидит вас. Всё это просто удивительно!

Беспокойство, с самого начала одолевающее вас

Прежде чем ваши опасения начнут беспрестанно беспокоить вас, обсудите их со своим партнером. Действуя сообща, вы сможете найти способ, который поможет вам справиться с тем, что является предметом вашего беспокойства: финансы, жилье, уход за ребенком в течение дня, трудоустройство, умение правильно распределять время и способность оправдать ожидания друг друга. Чем больше вы делитесь друг с другом своими переживаниями и планами, тем спокойнее будет на душе у каждого из вас.

После того как новоявленный отец свыкнется с мыслью о том, что у него будет ребенок, он обычно начинает думать о том, сколько всё это будет стоить. Счета от врачей, еда, одежда, кроватка, пеленки – всё это может ужаснуть вас. Однако то, что вы испытываете, является ***естественным*** чувством. Вы можете начать откладывать деньги, это неплохая идея, однако не уделяйте слишком много внимания покупке вещей для вашего ребенка, потому что у других членов семьи и у друзей может быть детская кроватка и манеж, сиденье для машины и одежда – они могут отдать или одолжить вам это. Посмотрите также объявления в интернете: вы можете найти всё это за хорошую цену. Ну а мама может получить какие-либо из необходимых ребенку вещей, если она устроит "baby shower", – вечеринку, на которую гости принесут подарки для еще не родившегося ребенка. Когда вы покупаете или одалживаете подержанные детские вещи, убедитесь в том, что они исправны, чисты и не представляют опасности для ребенка. Чтобы получить информацию о снятии с продажи представляющих опасность товаров, посетите сайт Consumer Product Safety Commission (Комиссия по безопасным товарам для потребителя) – ***www.cpsc.gov***. Если у вас туго с деньгами, попросите вашего партнера узнать, не имеет ли она права на льготы программы "Women, Infants and Children" (WIC). Это программа дополнительного питания, оказывающая помощь беременным женщинам и детям младшего и грудного возраста в получении необходимого им питания как во время беременности и кормления ребенка грудью, так и в течение одного года после рождения ребенка. Чтобы узнать название и телефон ближайшего агентства WIC, звоните по телефону 1-800-522-5006.

Имейте также в виду, что вам нужно работать. Ваш ребенок и мать вашего ребенка рассчитывают на то, что вы будете содержать свою семью, Да и вы сами понимаете, что это то, что вам следует делать. Но как? Если у вас будет работа с полным рабочим днем, вы сразу же станете зарабатывать больше денег и накопите опыт, благодаря которому вы найдете работу в будущем. Однако даже работа с неполным рабочим днем может поддержать вашу семью и привести к тому, что вы найдете работу с полным рабочим днем.

Некоторым мужчинам может понадобиться либо профессиональная подготовка (компьютерщики, автомеханики, плотники и т.д.), либо, поначалу, диплом об окончании школы или GED (эквивалент аттестата зрелости). В штате Нью-Йорк существует множество центров по трудоустройству; такой центр есть, вероятно, и в вашем городе. Вам могут оказать помощь в поисках работы, в составлении резюме, в подготовке к собеседованию и в поисках того или иного рода деятельности. Дополнительную информацию обо всем этом и о том, где расположен ближайший центр по трудоустройству, можно получить в Интернете по адресу ***www.labor.ny.gov/career-center-locator/.***

Получение свидетельства о браке

Одним словом, ваш ребенок появился на свет, и вы и мать вашего малыша вместе растите здорового счастливого ребенка. Хорошо, но – задумывались ли вы о женитьбе? Не обсуждали ли вы вместе этот вопрос с тех пор, как обнаружилось, что она беременна? Что может послужить препятствием вашей женитьбе? Что удерживает вас от этого шага? Думаете ли вы:

- "Я не уверен, что я готов связать себя такими обязательствами".
- "Мы не всегда согласны во всём".
- "Не стоит ли мне подождать, пока мы окончательно уживемся?"
- "Если я смогу найти приличную работу, у нас будут деньги на хорошую свадьбу, обручальные кольца и всё такое прочее".

Благоприятное воздействие счастливого брака на детей и родителей

Дети

- Растут более здоровыми – как в физическом, так и в психическом отношении.
- Лучше успевают в школе.
- Ниже уровень подростковой беременности.
- По окончании школы находят более приличную работу.
- Меньше вероятности того, что они будут употреблять наркотики.
- Имеют меньше проблем с законом.

Родители

- Живут дольше, ведут более здоровый образ жизни.
- Зарабатывают больше денег и по выходе на пенсию имеют больше сбережений, нежели родители, не состоящие в браке.

Некоторые мужчины хотят, чтобы, прежде чем они вступят в брак, всё происходило надлежащим образом, чтобы все проблемы были решены, чтобы всё было хорошо организовано. ***Однако на самом деле… женитьба – это не финишная прямая! В жизни всё происходит иначе!***

Откладывайте женитьбу в долгий ящик – и этого никогда не случится. Смысл женитьбы – вместе работать над тем, чего хотите вы оба. Важно, чтобы вы оба заботились друг о друге, заботились о своих детях и стремились к тому, чтобы улучшить свою жизнь и жизнь своих близких. Обратите внимание на людей, брак которых оказался удачным. Поинтересуйтесь у них, что они думают о женитьбе. Наведите справки о местных общественных и религиозных организациях, оказывающих помощь тем, кто думает о том, чтобы вступить в брак. Возьмите на себя ответственность и станьте мужем, ОТЦОМ – человеком, который может гордиться собой. Обратите внимание на перечисленные слева факты благоприятного воздействия женитьбы – обоим вам они помогут принять решение.

Не всякая, а только счастливая женитьба является решением тех или иных проблем. У всех у нас есть свои проблемы, и все мы ссоримся, однако люди, желающие добра себе, матери своих детей и своим детям, постигают трудности и преодолевают их.

Установление отцовства

Если к тому времени, когда родился ребенок, вы не состоите в браке, то вы ***не*** приходитесь ему законным отцом. У вас нет никаких прав, когда это касается вашего ребенка. Закон по-разному относится к отцам и матерям, потому что правовая система должна принимать во внимание интересы детей и вашего ребенка, в частности. Это значит, что вам необходимо ***установить отцовство***, что является для вас единственной возможностью стать законным отцом своего ребенка.

Как установить законное отцовство?
Для того чтобы в штате Нью-Йорк установить законное отцовство своего ребенка, вы и мать ребенка можете подписать специальную форму о признании отцовства – "Acknowledgment of Paternity" (AOP). Вы можете подписать ее прямо в больнице. Ее также можно получить в местном ЗАГСе и в отделе социальных служб. Прежде чем подписывать AOP, посоветуйтесь с кем-то, кому вы доверяете, и узнайте всё, что можно, о том, как действует этот документ. Зайдите на сайт ***www.childsupport.ny.gov*** - там больше информации.
Если вы не уверены или не считаете, что являетесь отцом ребенка, то в таком случае ***не подписывайте*** документ о признании отцовства. Вы или лицо, на попечении которого находится ребенок, можете затем обратиться в суд с тем, чтобы решить вопрос об отцовстве ребенка. В таком случае вы должны будете явиться в суд. Адвокат для этого вам не нужен, но если хотите, вы можете его нанять.

Когда вы явитесь в суд, вы, мать ребенка и ребенок должны будете – по распоряжению суда – пройти определенные тесты на генетические указатели и ДНК (DNA). Проведение таких тестов является простой процедурой, и они покажут, какова вероятность того, что вы являетесь биологическим отцом ребенка. Исходя из результатов генетических указателей, ДНК тестов и других фактов, суд решит, являетесь ли вы законным отцом ребенка или нет. Если же вы являетесь ***законным*** отцом ребенка, суд вынесет постановление об отцовстве, на основании которого вы будете считаться отцом ребенка. Это называется судебный приказ об отцовстве.

Какое значение имеет установление мной отцовства?
Установление отцовства является во многих отношениях важным событием.

Вот какую роль оно играет в жизни ребенка:

- ребенок знает, кто приходится ему отцом;
- ребенок проникается к себе уважением;
- История болезни ребенка будет представлена и отцовской стороной;
- если что-то случится с вами, ребенок сможет получать льготы социального обеспечения, Медикэр и пособие по нетрудоспособности.

А вот какую роль оно играет в вашей жизни:

- в свидетельство о рождении будет занесено и ваше имя;
- если вы и мать вашего ребенка разойдетесь, вы сможете подать ходатайство в суд о получении права стать опекуном ребенка и (или) права на посещения своего ребенка;
- у вас, кроме того, будет право начать процесс усыновления (удочерения) ребенка.

Если вы ***не*** приходитесь ребенку законным отцом, его мать не обязана знакомить вас с историей болезни ребенка или с результатами его школьной успеваемости; больше того, она не обязана говорить вам, где она и ребенок живут. Кроме того, повидать своего неусыновленного ребенка не будет для вас чем-то само собой разумеющимся.

Ребенок в процессе формирования

Девять месяцев. Кажутся долгим сроком. Вот, что происходит:

Первый триместр (недели 1-13) Сначала ваш ребенок представляет собой оплодотворенную яйцеклетку, которая превращается в эмбрион, а потом в зародыш (плод).

К 4-й неделе ваш ребенок становится величиной с рисовое зернышко, но у него уже появляются глаза, позвоночник, легкие и живот. Сердце вашего ребенка бьется, но оно находится на внешней поверхности его тела. К 8-й неделе зародыш ребенка может двигать головой, руками и телом. Его мозг и другие органы быстро развиваются. У него маленькие ручки, но пальцев пока нет. К концу третьего месяца рост ребенка всего лишь 2-3 дюйма (5-7,5 см.), а вес – чуть меньше 1 фунта (примерно 450 гр.). Он уже может чувствовать боль, сжимать пальчики на ногах и руках, сосать большой палец, гримасничать и даже плавать. К этому времени появляются также части тела, свойственные мальчикам или девочкам. Ваш доктор может сказать, кто именно у вас родится, если вам хочется знать это.

Второй триместр (недели 14-27) К началу этого периода ваш ребенок начнет очень быстро расти и развиваться. Его сердце бьется в два раза чаще вашего. Он начнет тыкать кулачками и брыкаться. Вы можете почувствовать это, если положите руку на мамин живот. В скором времени ребенок будет в состоянии слышать доносящиеся снаружи звуки. Кроме того, ваш ребенок может усваивать и запоминать информацию. Начните вести с ним долгие беседы. Чем больше вы разговариваете с ним сейчас, тем скорее он сможет узнать ваш голос, когда родится. К 24-й неделе рост вашего ребенка составит примерно 14 дюймов (35 см.), а вес – примерно 2 фунта (900 гр.). У него появятся ногти и волосы. Его мозг быстро развивается.

Третий триместр (недели 28-40) Примерно к 28-й неделе ваш ребенок может двигаться, следуя ритму музыки, а когда он не танцует, он может подолгу сосать свой большой палец. К 32-й неделе он будет реагировать на ваше прикосновение. А еще он может открывать глаза и различать ваш голос! Части его тела почти сформированы, но он продолжает расти. Очень скоро он примет положение лежа головой вниз и будет находиться в таком положении до своего рождения (роды происходят легче, когда ребенок лежит головой вниз). Чем больше вы разговариваете с ребенком, даете ему послушать музыку и, прикасаясь к животу матери, следите за тем, как он двигается, тем больше вы способствуете тому, чтобы он рос здоровым!

Что происходит с будущей мамой

Ниже говорится о том, что может происходить с матерью вашего ребенка в течение девяти месяцев.

Физическое самочувствие
Первые несколько месяцев: Могут быть тошнота (по утрам), изжога, головные боли, чувство усталости; грудь становится чувствительной.
Позднее: Временами может поддаваться переменам настроения и испытывать острое желание съесть что-то определенное; начинает чувствовать, как ребенок двигается и приобретает свойственное беременным женщинам "свечение изнутри".
Последние несколько месяцев: может чаще испытывать спазмы, сонливость и проблемы с тем, чтобы чувствовать себя "в своей тарелке"; у нее может измениться походка, и секс может быть ей в тягость.

Эмоциональное самочувствие
Первые несколько месяцев: Будет опасаться того, что для вас она не будет такой же привлекательной, как раньше; беспокоится о том, что случится с ребенком, когда он появится на свет; мучится мыслью о выкидыше; половое влечение может пойти на убыль.
Позднее: Может полагаться на вас больше, чем раньше; стать забывчивой; стать чувствительной к тому, что у нее меняется фигура.
Последние несколько месяцев: Будет озабочена мыслями о родах и о родоразрешении; волноваться, что вы не будете любить ее после того, как ребенок родится; временами может быть вспыльчивой.
После родов. Многие мамы могут испытывать упадок духа. Это называется послеродовой депрессией. Они могут легко впадать в плач, не есть и не спать, злиться и волноваться из-за чего-то, что кажется незначительным. В течение последних месяцев беременности ее гормональная система подверглась изменениям, и на то, чтобы она вернулась к норме, уйдет какое-то время. Самое главное, что следует иметь в виду, – это запастись терпением. В большинстве случаев такое состояние длится всего лишь несколько недель, так что всё, что вы можете сделать, это поддержать мать вашего ребенка. Посоветуйте ей уйти на какое-то время из дома и развеяться; следите за тем, чтобы она ела здоровую пищу. Делайте ей приятное, напр., массаж; выполняйте те или иные поручения или напишите ей любовное письмо.

Что если вы и будущая мама не живете вместе?

Как вам принять участие в жизни вашего ребенка, если вы и его мать не состоите в хороших отношениях? Нуждается ли она в вашем присутствии? Зачем? Единственное, что не вызывает сомнения, это то, что быть отцом – непростая работа. Однако это хорошая работа, лучшая из всех, какие вам когда-либо достанутся. Легче всего, понятное дело, отстраниться и взвалить всё на нее: ребенка, работу и заботы, но в таком случае вы не получите того, что это необыкновенное маленькое существо привнесет в вашу жизнь: веселья, смеха и любви. Всё это достанется матери. У вас не будет возможности испытать чувство гордости, наблюдая за тем, как ребенок превращается в крепкое здоровое существо. Помните: этот ребенок является частью вас самих – он ваша ***кровь!*** Да вы уже являетесь существенной частью его жизни, а он еще не родился!

Мы приводим несколько советов о том, как показать матери, что вы хотите принять участие в жизни своего ребенка:

- восстановите отношения с матерью ребенка хотя бы настолько, чтоб это позволило вам находиться рядом с ними;
- будьте с матерью ребенка в то время, когда он появится на свет;
- признайте свое отцовство;
- Поговорите с ней о планах, касающихся будущего вашего ребенка;
- предложите свою помощь, когда ей необходима передышка;
- ведите здоровый образ жизни.

Отцы изменяют жизнь к лучшему

Вы способствуете появлению на свет младенца, а это значит, что вы уже изменили мир. Быть рядом со своим ребенком – значит, дать ему возможность расти здоровым, крепким и смышленым, А если вас нет рядом – ребенку не достанется того, что может сделать для него отец. Какую роль вы бы хотели сыграть в жизни своего ребенка? Когда отец проводит время со своим ребенком с самого его рождения и когда отец стремится к тому, чтобы они были близки друг другу, жизненные обстоятельства благоприятствуют ребенку:

- у него больше возможностей вырасти активным, здоровым и крепким;
- он быстрее разберется в том, что значит быть мальчиком и что значит быть девочкой;
- существует меньше вероятностей того, что ребенок превратится в жестокого, антисоциального, опасного человека или даже в преступника;
- он начинает заниматься сексом в более позднем возрасте;
- у него больше возможностей успевать в школе, а потом и закончить школу;
- ребенку легче обрести самостоятельность, умение владеть собой и качества вожака;
- Ребенку будет сопутствовать жизненный успех.

Одна из положительных инициатив – отправляться вместе со своей сожительницей на предродовые визиты. Такие визиты очень важны: они помогают определить, как ребенок развивается, и здоровы ли мать ребенка и сам ребенок. Если возникает какая-то проблема, вы бы хотели незамедлительно узнать об этом. Состояние матери ребенка и ребенка проверит акушер-гинеколог (OB/GYN). Доктор задает матери вашего ребенка вопросы о том, как она себя чувствует; прикладываясь к ее животу, проверяет ее состояние и состояние ребенка, а также проверяет внутренние органы матери, чтобы определить, как развивается ребенок. Возможно, он воспользуется специальной трубкой и даже сделает сонограмму. Узнайте у своего доктора, может ли он дать вам копию сонограммы вашего ребенка. Не удивительно ли это – увидеть, как выглядит ребенок в материнской утробе! ***Согласно проведенным в стране исследованиям самым важным для женщины, когда она принимает решение ходить на предродовые визиты, является поддержка ее партнера.*** Старайтесь посетить ***все*** визиты, но если вы пропустите какие-либо из них, узнайте у матери вашего ребенка, как они прошли. Присутствовать на визитах ради своего ребенка, оказывать поддержку матери вашего ребенка и не лишать себя возможности следить за тем, как растет и развивается ваш ребенок. Предродовые визиты являются

Терминология

Предродовые – до того как ребенок появился на свет.

OB/GYN – OB (сокращенное Obstetrics – акушерская помощь), т.е. забота о ребенке до того, как он родился; GYN (сокращенное gynecology – гинекология), т.е. медицинский уход за женщиной.

Сонограмма – то же, что и «ультразвук». Это безболезненный тест, проверяющий состояние ребенка в материнской утробе. Во время такого теста делаются снимки ребенка (детей) с помощью звуковых волн и, Кроме того, определяется время рождения ребенка и его пол.

Кесарево сечение. Иногда случается так, что

прекрасной возможностью показать матери вашего ребенка, что вы проявляете заботу о ней и о ребенке, и, кроме того, улучшают ваши отношения с ней. Ниже приводится несколько полезных вопросов, которые вам следует задать доктору.

- В какой больнице принимают роды?
- Можем ли мы посетить больницу до родов и осмотреть родовое отделение?
- Позволяете ли вы членам семьи и помощникам присутствовать при родах?
- Сколько сонограмм должна сделать мать ребенка?
- Как часто вы делаете кесарево сечение и могу ли я присутствовать при такой операции?

Независимо от того, живете вы с матерью вашего ребенка или нет, будьте рядом с ней и оказывайте ей всяческую поддержку. Вы можете вместе посещать уроки подготовки к родам и таким образом показать, что вы беспокоитесь о ней. Делайте всё от вас зависящее и убедитесь в том, что она ест здоровую пищу, гуляет и не подвергается стрессу. Хотите верьте – хотите нет, но ваше присутствие и выказываемая вами любовь к ребенку идут на пользу его здоровью. Не курите, не пейте, не потребляйте наркотики. Всем известно, что табак, алкоголь и наркотики представляют опасность для ребенка, если его мать потребляет их – Они настолько же опасны и тогда, когда ***вы*** употребляете их. Табачный дым вреден как матери, так и ребенку. Употребление наркотиков и алкоголя приводит к тому, что вы теряете контроль над собой, а это представляет опасность для окружающих. Одну из комнат превратите в детскую комнату. Приобретите детскую кроватку и соберите ее, если в этом есть необходимость. Сделайте запас пеленок разных размеров, чтобы у вас всё это было под рукой, когда ребенок начнет расти. Убедитесь в том, что у вас есть всё необходимое, что оно всегда под рукой и всегда наготове. Приобретите сиденье для ребенка, даже если у вас нет машины! Позвоните в больницу и узнайте, не выдают ли они сиденья для новорожденных, или не знают ли они, где их можно достать. Обратитесь в местный пожарный участок и попросите проверить, правильно ли установлено такое сиденье. Убедитесь в том, что к тому времени, когда следует отправляться в больницу, вы обговорили все детали.

- Кого вы поставите в известность, когда она готова отправиться в больницу и когда она уже там?
- Если вы на работе, как ей связаться с вами?
- Какую одежду, важные документы и другие вещи матери вашего ребенка необходимо взять с собой?

Чего вам следует ожидать, когда ребенок оказывается дома

Новорожденные могут видеть!
Они могут увидеть то, что находится от них на расстоянии 8-10 дюймов. Больше всего им нравится смотреть на ***вас!*** Но будьте осторожны – Ребенка не должен беспокоить яркий свет!

Новорожденные любопытны!
Они любят смотреть на двигающиеся объекты!

Новорожденные могут слышать!
У новорожденных очень хороший слух. Они реагируют на звуки и на неожиданный шум и даже плачут, чтобы дать вам знать, что им страшно. Чем чаще младенец слышит ваш голос, тем скорее он привыкнет к вам и тем скорее он заговорит. Младенцу нравятся мягкие ненавязчивые звуки.

Новорожденные могут чувствовать!
Младенец любит, когда вы прижимаете его к себе – в таком случае он ощущает тепло вашего тела и ваше сердцебиение. Начиная с момента его рождения, делайте это как можно чаще и всегда поддерживайте его головку. То, что вы держите ребенка на руках, не означает, будто вы разбалуете его.

Новорожденные могут проделывать определенные вещи!
Они хватают всё, что вы даете им в руки, и по мере того как они становятся старше, их хватка ослабевает.

Новорожденные могут думать!
Их маленький мозг, как мочалка, впитывает окружающий их мир! Младенцу не требуется много времени для того, чтобы этот мир приобрел для них смысл. Младенец сможет распознавать лица окружающих и иногда подражать им. Ему скорее нравится играть с черно-белыми предметами, нежели с разноцветными.

Новорожденные могут общаться!

Несмотря на то что они не могут говорить, они, тем не менее, могут общаться с вами. Ребенок плачет – значит, он мокрый, голодный, уставший, либо он испытывает боль, скучает или чувствует себя одиноким. Чем больше времени вы проводите с ребенком, тем скорее вы начнете различать, что означают издаваемые им различные звуки.

Мокрые пеленки

Многих пап ***ужасает*** одна только мысль о смене пеленок! Им кажется, что они не знают, как это делать, и они не хотят учиться этому. Менять пеленки очень просто. Если мама может делать это, то и вы тоже. В принципе, вы можете научиться делать всё, что делает мама, только делать это вы можете по-своему. Как только вы научитесь менять пеленки, у вас появится возможность наладить специальные отношения с ребенком – возможность ощутить связь с ребенком, пощекотать его и посмеяться вместе с ним.

Не всякий ребенок любит, когда ему меняют пеленки, и не всякий ребенок любит каждую смену пеленок. Ну и что! Всегда держите под рукой игрушки или другие предметы. Ребенку следует менять пеленки, когда они становятся мокрыми или когда он покакал. В таком случае у ребенка не будет пеленочной сыпи (или потницы). ***Пеленочная сыпь очень болезненна***, особенно если пеленки мокрые.

Осторожно уложите ребенка на чистую ровную поверхность, например, на столик для смены пеленок или на кровать. Всегда придерживайте ребенка одной рукой. Не успеете вы и глазом моргнуть, как он перевернется! Ослабив клейкую ленту, вы тем самым сможете убрать старую пеленку, если при этом вы поднимете его ножки. Затем сверните пеленку и выбросите ее в мусор. Подтирайте ребенка не только в самых доступных местах. Если ребенок девочка, убедитесь в том, что, чтобы избежать заражения, вы начинаете подтирать спереди, а только потом сзади. Уложите затем младенца на чистую пеленку. Убедитесь в том, что младенец лежит на обратной стороне пеленки (в пеленках, представьте себе, есть передняя и обратная сторона). Накройте ребенка концами пеленки, потяните за клейкую ленту и затяните пеленку. Имейте в виду: ***Затянете слабо, всё выйдет наружу! Затянете слишком туго, ребенок будет кричать!*** Затягивая пеленку, оставьте у пояса достаточно места, так, чтобы вы могли просунуть туда хотя бы два пальца. Это всё! Осталось только вымыть руки.

Сон

В течение первых нескольких месяцев ваш ребенок будет спать от 15 до 20 часов в день, так что следует уже сейчас подумать о безопасном и тихом месте для сна. Никогда не укладывайте младенца на подушку, мягкий матрас, на кровать, где спят взрослые, или на водяной матрас. Когда ребенок спит, не кладите в его кроватку мягкие игрушки, стёганое или обычное одеяло и подушки. Необходимо придерживаться этого правила, иначе младенец может задохнуться. Он может умереть от этого, так что ***будьте осторожны! Синдром внезапной смерти младенца (SIDS) случается, когда ребенок неожиданно умирает, и врачи не могут определить причину его смерти. На это может быть много причин. Если младенец спит на животике, вероятность SIDS увеличивается.*** Когда вы укладываете ребенка спать, всегда кладите его на спину, а не на живот или на бок. Да, только на спину. Сон на спине уменьшает вероятность того, что ребенок может умереть от SIDS. Если ваш ребенок спит глубоким сном, осторожно разбудите его. Когда ребенка привозят домой, одна из самых важных вещей – приготовить ему место для сна. Зачем? Потому что когда ребенок в кроватке, вы можете заниматься чем-либо другим (или тоже спать, если повезет).

Повседневный уход за ребенком

Когда вы раздеваете или переодеваете ребенка, будет лучше, если вы разденете его не сразу, в таком случае он никогда не будет голым и не простудится. Вы можете накрыть его голый животик полотенцем или легким одеялом, и тогда у него появится ощущение безопасности и спокойствия. У всех новорожденных кожа шелушится и слоится – это нормальное явление. Нет никакой необходимости пользоваться лосьоном или жидким маслом, чтобы шелушение прекратилось. Ногти должны быть коротко подстрижены. Пользуйтесь маленькими ножницами с закругленными концами и подстригайте ногти ребенка, когда он спит. Ничего не всовывайте в уши, ноздри или пупок ребенка – достаточно того, что вы протрёте всё вокруг. Никогда не пользуйтесь ватной палочкой или хлопчатобумажными тампонами – вы можете проткнуть ими ту или иную поверхность и нанести ему повреждение. Когда вы купаете ребенка, убедитесь в том, что вода в ванной теплая, но **ни в коем случае** горячая! Когда вы держите ребенка (а вы должны делать это как можно чаще), не забывайте поддерживать его шею и голову!

Заправка

Полезней ли кормление грудью молочной смеси? Безусловно! Молоку матери свойственны индивидуальные качества, соответствующие нуждам ребенка. Материнское молоко предохраняет ребенка от заболеваний и инфекций, а молочная смесь – нет! Это значит, что вы реже будете видеть своего доктора и сэкономите тем самым деньги. Кроме того, дети, вскормленные грудью, реже умирают от SIDS и, по мере того как они становятся старше, реже заболевают диабетом, ожирением и астмой. Матери, кормящие детей грудью, склонны быстрее сбрасывать вес, набранный ими во время беременности, а в дальнейшем благодаря этому уменьшается опасность того, что они заболеют остеопорозом и раком груди или яичников.

Кормление грудью может быть для матери тяжелым и изнурительным. Ей придется проводить время, кормя своего ребенка и ухаживая за ним. Именно в это время мужчина может оказать ей настоящую помощь! Приберитесь в доме. Постирайте бельё. Приготовьте матери какую-нибудь здоровую еду. Возьмите ребенка на руки и передайте его матери, когда она соберется кормить его грудью. Займитесь другими детьми. Пока мать кормит ребенка, предложите ей полезную для здоровья легкую закуску. После того как ребенок покормлен, убедитесь в том, что он отрыгнул, поменяйте пеленку, а потом, прижимая его к груди, дайте ему возможность подремать. Младенцы любят прижиматься к голой груди своих пап и вслушиваться в звуки их глубокого урчащего голоса. Для ребенка это прекрасная возможность сблизиться со своим отцом.

Если мать первый раз отвозит ребенка в ясли и всё еще кормит ребенка грудью, посоветуйте ей присесть там на пол, подержать в руках игрушки и обнять других детей: в таком случае в ее молоке образуются антитела, которые в яслях предохранят ребенка от различных бактерий. Матери необходима ваша поддержка. Постарайтесь дать ей понять, как это хорошо, что она кормит ребенка грудью. Не скупитесь на похвалы и ограждайте ее от всяческих негативных замечаний. Для тех, кто кормит детей грудью, существуют группы поддержки и классы, которые она вместе с вами может посещать и обучиться там лучшим методам кормления. Спросите об этом у доктора либо попробуйте найти такую информацию на Интернете.

Гонки "Формула один"

Дети, которых кормят молочной смесью, употребляют по 2-4 унции 6-8 раз в день. Им не требуется каких-нибудь дополнительных витаминов или продуктов питания. Не следует давать младенцам

коровье молоко, сладкие и газированные напитки, чай, фруктовые соки и т.п. Если вы хотите подогреть бутылочку, поставьте ее на несколько минут в кастрюлю с горячей (но не кипящей) водой. Всегда проверяйте, не слишком ли горяча молочная смесь, для чего можно накапать немножко смеси на свою ладонь. ***Не пользуйтесь микроволновой печью для того, чтобы нагреть бутылочку.*** Если в бутылочке осталась молочная смесь после того, как вы покормили ребенка, вылейте остатки. Во рту у ребенка есть микробы, они попадают в находящееся в бутылочке молоко, и если вы потом скормите ребенку остатки, ему может стать плохо. Время от времени осматривайте кончик соски – он должен пропускать подходящее количество молочной смеси, а именно по одной капле. Сделайте так, чтобы кормление ребенка стало для вас чем-то особенным. Подыщите себе удобное место, возьмите младенца на руки и смотрите ему в глаза. Обязательно держите ребенка на руках, когда вы кормите его. То же и с бутылочкой – всегда держите ее. ***Не наклоняйте бутылочку:*** ребенок может захлебнуться и получить заражение уха. Кормление ребенка – это еще одна возможность сойтись со своим ребенком поближе и поднять его настроение. Не забывайте помочь ребенку отрыгнуть после каждых двух употребленных им унций молочной смеси или когда ребенок ведет себя так, как будто ему не по себе.

Многим мама приходится вернуться на работу, когда ребенок всё еще очень маленький. Некоторые матери могут выдавливать (т.е. выжимать) на работе грудное молоко, а некоторые – нет. Даже если мать не может на работе выжимать грудное молоко, она по-прежнему может кормить ребенка грудью по утрам, вечерам и во время уик-эндов. Кормление грудью, регулярное или нерегулярное, полезно как для матери, так и для ребенка, и помогает ребенку терпимей относиться к молочной смеси. Если матери необходимо снова выйти на работу, ей следует начать – примерно за две недели до выхода на работу – заменять одно кормление грудью в день кормлением из бутылочки: либо выжатым молоком, либо молочной смесью. К тому времени как мать начнет работать, ребенка будут кормить из бутылочки, пока мать на работе, а когда она дома, то она по-прежнему будет кормить его грудью. Ребенка следует кормить либо грудным молоком, либо молочной смесью до тех пор, пока ему не исполниться по меньшей мере 4 месяца. Не давайте ему соков, чаю, сладких напитков, коровье молоко и любую твердую пищу, в том числе и кашу.

Кризисные ситуации

Плач – нормальное явление! Большинство детей плачет примерно два часа в день, а некоторые требует большего к себе внимания к концу дня.

Плач много значит для новорожденного. Только таким образом он может дать вам знать, что ему не по себе и что ему нужна помощь. ***Когда новорожденный плачет, никто не может остановить его:*** Ни мама, ни папа, ни доктор, ни люди, считающие себя экспертами – ***никто.*** Новорожденный перестает плакать тогда, когда в этом отпадает необходимость. ***Сохраняйте спокойствие*** и уделяйте ребенку внимание. Когда ребенок плачет, он начинает учится общению. Связь между вами становится крепче. Чем спокойнее отнесется папа к своему плачущему малышу, тем крепче и ближе становятся их отношения. Чем ближе их отношения, тем умнее, здоровее и крепче будет ребенок. Когда вы знаете, что у ребенка свежие пеленки, что его покормили и что он отрыгнул после еды, а он всё-таки плачет, попробуйте сделать что-то из того, о чем говорится в колонке.

То, что срабатывает в одном случае, с одним ребенком, может не сработать в другом случае, с другим ребенком. Если в течение, скажем, пяти минут у вас ничего не получается, попробуйте что-нибудь другое из рекомендуемого или добавьте к этому списку что-нибудь свое. Пытайтесь определить причину плача, наподобие того, как вы определяете причину неисправности машины – вы проверяете наличие бензина в баке, батарею, стартер, свечи и т.п. Сохраняя хладнокровие, пока вы пытаетесь определить причину плача, вы тем самым меньше

Если вы не знаете, почему ваш ребенок плачет:

- Подождите минутку, прежде чем начать что-то делать.
- Наклонитесь к нему, но не берите его на руки, и ласково говорите с ним.
- Медленно считая до десяти, гладьте его головку.
- Поднесите ручку младенца к его рту так, чтобы он мог сосать свои пальцы.
- Возьмите его на руки.
- Качайте младенца на руках или походите, прижимая его к груди.
- Выйдите с ним на улицу.

подвергнуты тревоге и отчаянию – чувства, которые еще сильнее расстраивают ребенка. Если вы сделали всё, что в ваших силах, и не можете больше переносить плач ребенка, сделайте перерыв! Ничего страшного! Гордитесь тем, что вы сделали всё, что в ваших силах.

Помните! Каждый раз, когда вы проявляете по отношению к ребенку спокойствие и нежность, вы узнаёте новое о том, что действует, а что нет. Плач младенца – один из самых громких натуральных природных звуков: Такой же громкий, как звук, издаваемый грузовиком без глушителя, громкий до такой степени, что почти что причиняет боль! Иногда подобный плач может действительно "достать" вас. Плачущий младенец может в любом человеке вызвать отчаяние, а иногда и злость: поглаживание может превратиться в шлёпанье; сначала вы крепко прижимаете ребенка к себе, а потом можете начать сдавливать его; раскачивание может превратиться в сердитое подбрасывание. ***Остановите себя, прежде чем такое может случиться.*** Положите младенца в безопасное место. Обратитесь за помощью. Глубоко вздохните, успокойтесь – вы сделали всё от вас зависящее. Дети плачут по многим разнообразным причинам. Всегда помните, что лучше показать ребенку, как сильно вы любите его и как хотите помочь ему, чем стараться выяснить причину его плача. Если вы сделали всё, что могли, а младенец по-прежнему плачет, то, возможно, вам стоит позволить ему плакать до тех пор, пока он не уснет. Ничего страшного! Иногда дети и сами не знают, почему они плачут.

Никогда не трясите ребенка!

Порой, когда ребенок никак не прекращает плакать, некоторые теряют самообладание, и единственное, что приходит им в голову, – это начать трясти ребенка. Вы трясете младенца и тем самым пугаете его, причиняете ему боль, заставляете его плакать еще сильнее! Невозможно трясти ребенка и таким образом остановить его плач. Он только станет еще сильнее плакать. ***Не трясите младенца, ни к чему хорошему это не приведет, разве что к опасным последствиям!*** Шея младенца слаба, а голова – тяжелая. Когда вы трясете младенца, он, словно в автомобильной аварии, может получить травму от внезапного резкого движения головы и шеи. Тряся ребенка, можно нанести повреждение его мозгу и позвоночнику, причем вы не сразу можете заметить, насколько серьезно такое повреждение. Врачи называют это синдромом сотрясения ребенка – **явление, вселяющее ужас.** Сотрясение младенца может привести к кровоизлиянию мозга, слепоте, потере слуха, повреждению позвоночника, церебральному параличу ***и даже смерти!*** **Никогда не трясите младенца!** Предупредите тех, кто может сидеть с вашим ребенком, насколько опасен синдром сотрясения младенца. ***Если вам известно, что вашего ребенка трясли, или если вы просто***

подозреваете, что его могли трясти, отвезите его в скорую помощь или позвоните в скорую помощь по телефону 911.

Правила безопасности

Никогда не оставляйте ребенка в машине одного, даже на минуту! Вы в спешке. Вам нужно только на секунду заскочить в магазин, и вы оставляете ребенка одного в машине. А что случится, если вы не можете найти то, что вам нужно? Что случится, если очередь в кассу длиннее, чем вы думали? С ребенком всё будет в порядке, не правда ли? Ничего подобного! Даже когда на улице не очень жарко, но окна закрыты, жара в машине может подняться настолько, что ее достаточно, чтобы повредить мозг ребенка – навсегда! Кто-нибудь может угнать вашу машину, а вместе с ней и ребенка. Если вы оставили мотор работающим, ребенок может нажать на какую-нибудь кнопку и оказаться зажатым двигающимся сиденьем или стеклом. От выхлопных газов двигателя ребенку может стать плохо, эти же газы могут убить его. Легче всего оставить ребенка в машине, но разумно ли это? ***Возьмите ребенка с собой!***

Ограждайте своего ребенка от домашних животных – иногда они ревнуют новорожденных детей к своим хозяевам и могут даже укусить ребенка.

Чтобы младенец нечаянно не задохнулся, держите от него подальше небольшие по величине предметы (монеты, стеклянные шарики, части игрушки-головоломки и т.п.) до тех пор, пока ему не будет 3-х лет.

До того как ваш ребенок появится на свет, вам, возможно, следует пройти курс оказания первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации (CPR). Если вы научитесь всему этому, вы будете лучше подготовлены к экстренным ситуациям. Такие курсы предлагаются многими работодателями и некоммерческими организациями. Дополнительную информацию можно получить на сайтах ***www.redcross.org*** or ***www.heart.org*** или в отделе кадров на своей работе.

Убедитесь в том, что кроватка не представляет опасности для вашего ребенка. Проверьте расстояние между стойками решетки кроватки и убедитесь в том, что голова ребенка не застрянет между этими стойками. Убедитесь в том, что все части плотно подогнаны и протрите наждачной бумагой все шершавые места, чтобы ребенок не занозил себя. Не покупайте кроватку со стойками в каждом углу: ребенок может зацепиться одеждой за одну из стоек и задохнуться.

Не позволяйте кому бы то ни было курить в присутствии вашего ребенка. Дым причиняет ребенку БОЛЬШЕ вреда, чем взрослому. Вероятность того, что они умрут от SIDS, удваивается. Дети, чьи родители курят, чаще страдают заболеванием легких, аллергией и инфекцией уха и носа. Дым может явиться причиной того, что у ребенка трудности с дыханием, а это увеличивает опасность SIDS. Если вы курильщик, где вы собираетесь курить? Что вы собираетесь сказать друзьям, когда они закурят у вас в доме? Если ли у вас какое-нибудь место на улице, куда вы можете отправить своих друзей, если им необходимо выкурить сигарету? Думали ли вы о том, чтобы бросить курить? Это было бы прекрасным временем, чтобы попытаться бросить. ***По телефону (866) NY-QUITS.***

Ах, какое это чувство!!!

Ваша связь с ребенком – это чувство близости, которое вы разделяете с ним. "Будет ли мой малыш любить меня?" В первые 4-6 недель после рождения ваш ребенок вряд ли сможет дать вам знать, что вы, как отец, оказались "на высоте". На самом же деле ребенок в это время, как кажется, только и делает, что спит, ест, ходит под себя и плачет, и это может вызвать у вас ощущение того, что ребенок не любит вас. И что же тогда? Вы сдадитесь и перестанете выказывать свою любовь, и подобное отношение к ребенку может становиться всё хуже и хуже. Вы должны положить этому конец. Один из лучших путей установить близость со своим ребенком – это проводить с ним время в больнице или сразу же после того, как он родился. Улыбайтесь ему, заглядывайте ему в глаза, говорите с ним. Чем раньше вы начнете проводить время со своим ребенком и заниматься им, тем ближе вы будете становиться друг другу. Вы научитесь понимать, что именно хочет ребенок, когда он делает то или это. Хочет ли он, чтобы его взяли на руки, чтобы с ним поиграли или чтобы его усыпили? С течением времени ребенок поймет, что может рассчитывать на вас, и это наполнит его ощущением безопасности и поднимет его настроение. Сближение не случается сразу. Ничего страшного, если вам кажется, что вы не сразу же стали близким человеком своему ребенку. Не волнуйтесь: очень скоро ребенок заслужит вашу любовь, а вы – его.

Когда ребенок окажется дома, у вас может возникнуть чувство того, что вам не предоставляют возможности сойтись с ним поближе. Другие люди могут оказывать вашему ребенку всю необходимую помощь, потому что им кажется, что папы не хотят заниматься этим или вообще не имеют понятия, что они должны делать. Многие полагают, что отец начинает уделять внимание ребенку только тогда, когда ребенок отправляется в школу. ***Ничего подобного!*** Если отец не начнет устанавливать близкие отношения с ребенком, когда он еще маленький, то потом это становится труднее. Кормите своего малыша. Меняйте ему пеленки. Обнимайте и ласкайте его. Купайте его. Укачивайте. Когда он просыпается ночью, поднимайтесь к нему. Берите его на руки, когда он плачет или капризничает. Ничего не может быть слишком: Чем больше заботы проявляете вы, тем лучше.

Игры, в которые можно играть со своим ребенком

- ***Кто кого переглядит.*** Пристально смотрите в глаза своего ребенка. Кто моргнет первым? Малыши любят пристально смотреть на людей. Вам будет не так-то просто переглядеть малыша.
- ***Игра в кенгуру.*** Подвяжите к себе сумку-кенгуру, всуньте в нее малыша и занимайтесь своими делами: сгребайте листья, мойте машину, играйте с собакой – Малышу это принесет нескончаемое удовольствие.
- ***Читайте вслух газетную статью из спортивной секции.*** Ребенку понравится слушать вас, хотя он не будет иметь ни малейшего понятия, о чем идет речь. Так что читайте то, что ***вам хочется*** читать – Ребенок возражать не будет. Читайте спортивную секцию, объявления в газете, программу телевидения – Что бы вы ни читали, всё это будет для ребенка детскими стишками.

Самое важное, что вы можете сделать для своего ребенка, – это научить его доверять вам и верить, что, когда это необходимо, вы всегда поддержите его и что он может рассчитывать на вас. Дети, которые никому не доверяют, не чувствуют себя в полной безопасности, когда становятся старше, невысокого мнения о себе и не уверены в себе, они не верят, что другие (например, вы) любят их и не считают, что они должны заботиться о других.

От того, как вы обращаетесь со своим ребенком, зависит его умственное развитие, его отношение к другим и к окружающему их миру. Он начнет питать к вам доверие, если поймет, что вы всегда успокоите его, когда он плачет. Покормите ребенка, когда он голоден. Поиграйте с ним, когда ему скучно. Смените пеленки, когда они мокрые. Покормите ребенка, когда он голоден. Всё это необходимо ребенку для того, чтобы стать здоровым, счастливым и развитым человеком. Многие мужчины начинают иметь дело с детьми только тогда, когда они становятся папами. Они не хотят

выглядеть глупо и поэтому не любят заниматься тем, что им не слишком знакомо. Научитесь ухаживать за ребенком до того, как он появится на свет, и это поможет вам быстрее освоиться на вашей новой работе – быть отцом.

Совместное воспитание ребенка

Быть отцом – самая значительная работа, какая когда-либо достанется вам. Часть этой работы – быть подходящим партнером матери ребенка. Когда мать возвращается домой после родов, она чувствует себя измученной. Хотя у каждой женщины роды происходят по-разному, организм матери проходит через серьезные испытания, Она чувствует себя опустошенной, эмоционально и физически, и ей, чтобы вернуться к норме, необходима ваша поддержка.

Другая возможность оказать матери ребенка помощь – помочь ей в уходе за ребенком. Вы можете кормить его, менять ему пеленки, купать и умывать его, вставать к ребенку ночью, когда наступает ваша очередь (если вы живете с матерью ребенка), оставаться с ребенком, когда мать отправляется за покупками или по другим делам. Если папы помогают матери своего ребенка и находятся с ней в хороших отношениях, даже когда они не живут вместе, то их дети лучше успевают в школе.

Быть хорошим партнером

- Дайте ей возможность отдохнуть.
- Покажите, что вам не безразлично, как она себя чувствует.
- Дайте ей возможность провести время с друзьями.
- Играйте с ребенком вместе с ней и вместе получайте от этого удовольствие.
- Найдите кого-нибудь, кто посидит с ребенком, и сходите с матерью ребенка в ресторан и в кино.
- Приготовьте ее любимое блюдо.
- Сходите в магазин видеокассет, позвольте ей выбрать фильм по вкусу и посмотрите его вместе с ней.
- Сделайте ей массаж и заодно узнайте, как она провела день. Не рассказывайте о своих делах, а слушайте, что она рассказывает вам.
- Хорошо относитесь к ней, и каждый день старайтесь по-разному проявить такое отношение.

Наша беседа подходит к концу

Вы уже слышали это, но мы по-прежнему будем повторять: ***Будьте вместе с ними!*** Когда мы говорим "будьте вместе с ними", мы не имеем в виду, что вы должны всё время находиться рядом с матерью вашего ребенка. Что мы имеем в виду, это то, что вам следует показать вашему ребенку, что на вас можно рассчитывать, что вы всегда готовы помочь, что вы всегда проявляете заботу о своем ребенке.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок, когда подрастет, стал человеком, которым вы будете гордиться, необходимо, чтоб вы показали ему, как стать таким человеком. Мать вашего ребенка должна понимать, что есть на свете мужчина, которому она небезразлична и который считает ее важной частью своей жизни. После рождения ребенка, всё, что она будет долгое время вспоминать, – это ваша поддержка.

Если вы будете есть здоровую пищу, спать необходимое количество часов, избегать наркотиков и не злоупотреблять алкоголем, то вы тем самым поможете и себе, и своему ребенку. Уделяйте какое-то время и себе самому. Хотите верьте, хотите нет, но чтобы быть хорошим отцом, вам необходимо время для себя самого – в таком случае вы сможете заниматься тем, что вы не смогли бы делать вместе со своим ребенком или с матерью вашего ребенка: встречаться с приятелями, слушать музыку, играть в видеоигры, заниматься спортом, читать. Время от времени вам будет полезно куда-нибудь пойти и получить возможность расслабиться и подумать о чем-нибудь другом. В таком случае вы, когда вернетесь, будете отдохнувшим и готовым к "исполнению обязанностей" отца. Не отлучайтесь надолго, но регулярно уделяйте какое-то время себе самому: Есть время, которое вы посвящаете своим друзьям, и время, когда вы занимаетесь своими отцовскими обязанностями.

Однако всегда имейте в виду, что ваш ребенок нуждается в вас! Мало что сравнимо с любовью ребенка, с тем, как он засыпает на ваших руках, с тем, как вы успокаиваете его, когда ему приснился дурной сон, или с тем, какой восторг испытывает ваш малыш, когда разрушает песочный замок, а вы тем временем наблюдаете за ним. Что бы в дальнейшем ни случилось, но вы всегда занимаете специальное место в его жизни.

Inside Back Cover—

Вырежьте эту страничку и имейте ее при себе.

Необходимая важная информация

Имя и фамилия врача
Номер телефона
Адрес врача:
Название клиники и № телефона
Прочее

Время, когда следует отправляться в больницу
(заполните эти графы ДО того, как наступит время для родов):
№ телефона автомобильной службы (такси)
Название больницы и № телефона
Адрес больницы

Другие важные телефоны:
Центр дневного ухода за детьми
Школа
Няня
Члены семьи/друзья
Прочее

Какую одежду, важные документы и др. вещи ей необходимо взять с собой в больницу?

Дородовые визиты:
Дата
Время:

Прочее:

childsupport.ny.gov
888-208-4485 (TTY 866-875-9975)

New Dad License Plate image
OTDA lock up
otda.ny.gov
Pub-4901-RU (Rev. 02/16)