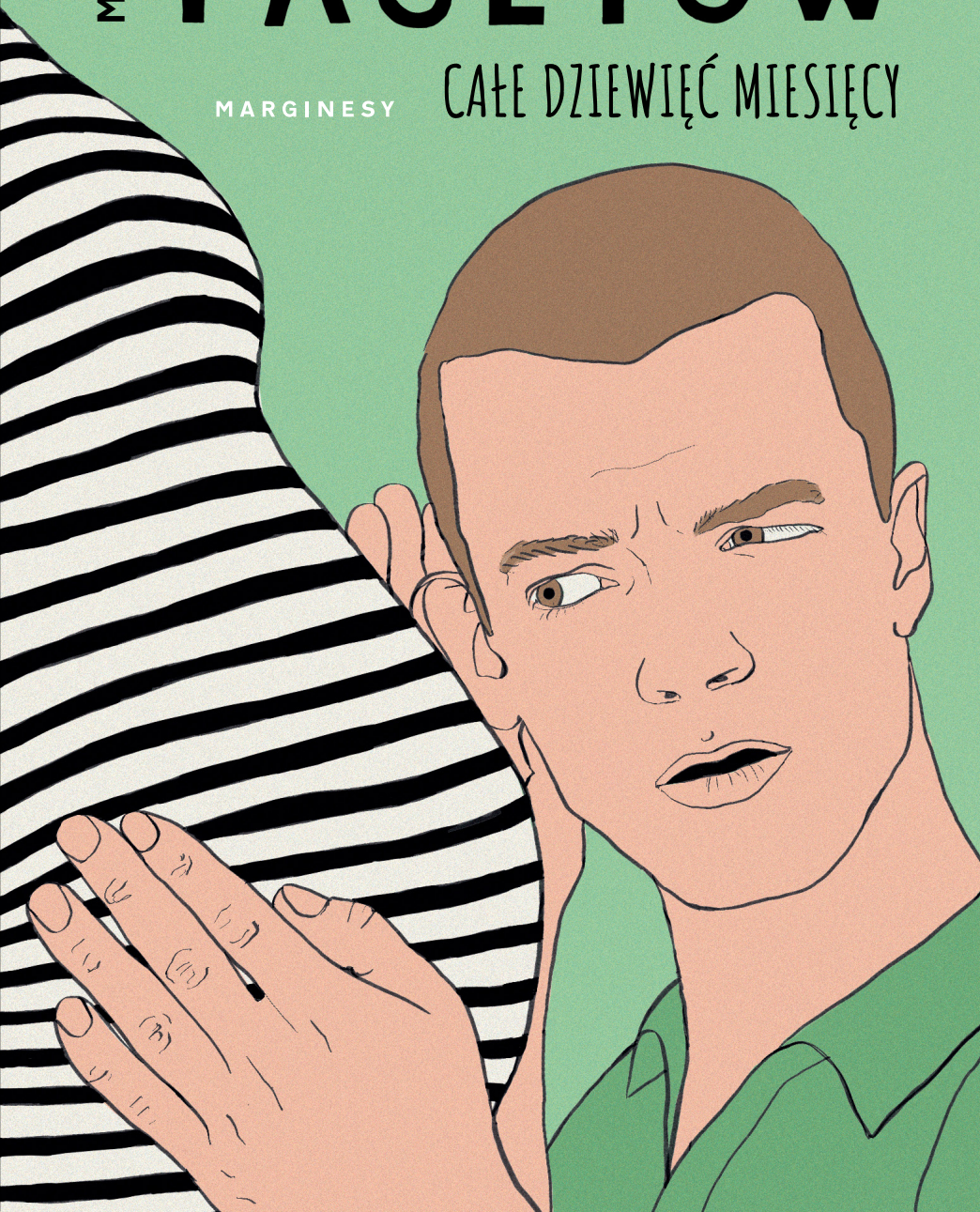


Mark Woods

# CIĄŻA DLA FACETÓW

MARGINESY

CAŁE DZIEWIĘĆ MIESIĘCY



*Pregnancy for Men*  
(Revised Edition)

Copyright © 2018 Mark Woods.

Original English language edition published by  
Crimson Publishing 19-21c Charles Street, Bath,  
BA1 1HX, United Kingdom. All rights reserved.

Copyright © for the translation by Maciej Potulny

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Marginesy,  
Warszawa 2021

*Dla Sarah, Stana, Louisa i Nancy.  
Kocham was.*



# SPIIS TREŚCI



Wstęp	11
<b>Prolog: Starania o dziecko</b>	15
Długie lata nadziei, że nic z tego nie będzie,	
krótkie dni nadziei, że coś z tego będzie	16
Chłopiec czy dziewczynka – wybór płci	20
<b>Miesiąc 1: Jest tam kto?</b>	25
Poczęcie – na początku był robak...	26
Test ciążowy – ciche odkrycie	31
Poronienie – brzydkie słowo na „p”	37
Przebieg ciąży – miesiąc po miesiącu	47
Opis przebiegu ciąży	48
RADY NA TEN MIESIĄC	50
<b>Miesiąc 2: Przywitaj się z moim małym przyjacielem</b>	53
Wczesne objawy ciąży – poranne nudności i spółka	54
Seks i ciąża – kompletny przegląd	64
Opis przebiegu ciąży	70
RADY NA TEN MIESIĄC	72

<b>Miesiąc 3: Pokaż, kotku, co masz w środku</b>	75
Pierwsze USG – radość i strach	76
Idź, rozpowiedz – dziel się nowiną	84
Opis przebiegu ciąży	88
RADY NA TEN MIESIĄC	90
<b>Miesiąc 4: A kuku, widzę cię</b>	93
Rzeczy bardziej i mniej bezpieczne – długa lista zakazów i nakazów	94
Ciąża rzekoma – ja też cierpię, wiesz?	103
Opis przebiegu ciąży	108
RADY NA TEN MIESIĄC	110
<b>Miesiąc 5: Badanie, rozpieszczanie i wakacji planowanie</b>	113
USG połówkowe – jeszcze więcej strachu, jeszcze więcej radości	114
Babymoon – podarujcie sobie trochę spokoju	119
Nowe objawy – popiół, wiatr i roztargnienie	123
Opis przebiegu ciąży	131
RADY NA TEN MIESIĄC	133
<b>Miesiąc 6: Posuń się, tato</b>	135
Tu się wybrzusza, tam się kurczy	136
Utrzymanie rodziny – forsa, dużo forsy	143
Targowisko imion – jakie imię wybrać dla dziecka?	155
Być tatą – ty, twój ojciec i czym właściwie jest ojcostwo	159
Opis przebiegu ciąży	166
RADY NA TEN MIESIĄC	168

<b>Miesiąc 7: Zapiąć pasy!</b>	171
Przed porodem powrót do szkoły	172
Wybory – kto najlepiej odbierze poród?	180
Wasz związek – przesiadka	184
Wcześniaki – nie trać nadziei	205
Opis przebiegu ciąży	208
<b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>	212
<b>Miesiąc 8: Ostatni dzwonek</b>	215
Przygotowania – wszyscy listy piszą	216
Wicie gniazdko – w miarę czysto to nie czysto	226
Fajrant – kiedy pożegnać się z pracą?	229
Opis przebiegu ciąży	230
<b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>	234
<b>Miesiąc 9: Przedstawienie czas zacząć</b>	237
Oczekiwanie na kurtynę – ostatnie chwile	237
Opis przebiegu ciąży	239
<b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>	242
Scenariusz porodu – co się wydarzy	244
Obsada – kto znajdzie się na sali	248
Akcja! – czyli właściwie co?	252
Środki przeciwbólowe – co dzisiaj macie w ofercie?	257
Faza przejściowa – nie takie hop-siup, jak się wydaje	262
Jeszcze tylko chwila – decydujące parcie	263
Narodziny – to... dziecko!	267
Opowieści frontowe	271

<b>Miesiąc 9,5: Cięża przeterminowana</b>	287
Metody „naturalne” – zabobony, które niemal na pewno nie działają	289
Sposoby medyczne – środki, które pomagają	292
<b>Epilog. Z dzieckiem na ręku</b>	295
W rodzinie – ty, twoje dziecko i superwoman	295
Powrót do domu – tu zaczyna się reszta twojego życia	296
Słowniczek	299
Podziękowania	327
Przypisy	328
Indeks	331



# WSTĘP



Jeszcze nie tak dawno miałeś większą szansę zobaczyć dorosłą lamę asystującą przy narodzinach swojego dziecka niż mężczyznę – szczęśliwego ojca – w tej samej sytuacji.

Obecnie – jedno, a na pewno dwa pokolenia później – mniej więcej dziewięćdziesiąt procent porodów odbywa się w obecności przyszłego taty. To ważna zmiana – nie tylko dla lam, które zostały zrzucone z piedestału. Takie przesunięcie wartości sprawiło też, że coraz więcej ojców aktywnie uczestniczy w samym przebiegu ciąży.

W zasadzie można powiedzieć, że współcześni mężczyźni przyjęli tę zmianę z otwartymi ramionami; nastąpiła poprawa charakteru związków uczuciowych, a wraz z nią u wielu przyszłych ojców pojawiło się pragnienie, żeby uczestniczyć w niemal na pewno najważniejszym wydarzeniu wspólnego życia partnerów.

Przygotowanie się do tak wielkiego momentu nie jest łatwym wyzwaniem. Wszystkie ciąży – a także same porody – przebiegają inaczej, jednak już od dawna do księgarń trafia wiele świetnych książek dostarczających kobietom wszechstronnej



wiedzy niezbędnej podczas ciąży i porodu. Te książki doskonale wykonują swoje zadanie jako teksty adresowane do przyszłych matek, ale niestety nie wytrzymują konfrontacji z tą cechą męskiego umysłu, której stanowczo się wypieramy, chociaż potajemnie każdy z nas ją u siebie dostrzega – mianowicie, że słuchamy jednym uchem, a drugim od razu wypuszczamy wszystko to, co nas bezpośrednio nie dotyczy. Przyznaję, że to niezbyt atrakcyjna cecha, ale na pewno nie jest samotna, ma bowiem całkiem liczne towarzystwo podobnych do niej koleżanek, prawda?

Oczywiście treść każdej książki o ciąży zawsze będzie się koncentrowała przede wszystkim na głównych postaciach dramatu – matce i dziecku. I słusznie. Jednak wobec coraz większej roli ojców podczas tych dziewięciu miesięcy uzasadnione wydaje się wydanie książki opisującej ten czas z ich perspektywy.

Właśnie temu służy *Ciąża dla facetów* – ma ci dostarczyć rzeczowych informacji w jak najprostszy, logiczny sposób, a przy okazji dostrzega w meandrach ciąży niemało humoru, tak potrzebnego do rozładowania napięcia.

Proszę, dobrze mnie zrozum – to nie jest przewodnik dla imbecyli ani książka w rodzaju: „Jak sprawić, żeby wszyscy uwierzyli w twoje zaangażowanie, podczas gdy tak naprawdę masz to wszystko w nosie”. Mam szczerą nadzieję, że ta książka będzie przydatnym, wszechstronnym źródłem informacji i powie mężczyznom to, co powinni wiedzieć o przyjściu dziecka na świat – od zapłodnienia do przecięcia pępowiny. Ponadto wszystkie informacje zostały zweryfikowane przez doświadczoną położną.

Chcę jedynie zaznaczyć, że znajdziesz tu także sporo zabawnych skojarzeń i sytuacji.

Możliwe, że tę książkę kupiła mężczyźnie kobieta, zapewne partnerka. Jak wiemy, mężczyźni z reguły nie kupują sobie poradników z tej prostej przyczyny, że w ogóle nie potrzebują pomocy, chyba że chodzi o znalezienie czegoś w szufladzie z ubraniami albo w kuchennej szafce. Jeżeli przypadkiem jesteś kobietą, to cześć! Jesteś tu mile widziana i możesz mieć stuprocentową pewność, że wyrażam się o tobie z największym szacunkiem, niemal z czcią, bo wiem, przez co musisz przejść, by wydać na świat potomka. Może nawet uznasz, że zaproponowany na stronach tej książki sposób podania informacji stanowi nowy punkt widzenia, alternatywę dla wielu przewodników po ciąży, które, jak się domyślam, obecnie trzymasz na szafce przy łóżku.

Podzieliłem tę książkę na rozdziały odpowiadające kolejnym miesiącom, bo oczekując przyjścia na świat mojego pierwszego dziecka, najczęściej czytałem poradniki podzielone na tygodnie, co było dla mnie tak bardzo dezorientujące, że zacząłem nosić eleganckie skarpetki w przekonaniu, że na pewno nadejdzie taki moment, kiedy będę musiał zdjąć buty w miejscu publicznym, żeby po raz kolejny wykonać skomplikowane obliczenia, do których po prostu zabraknie mi palców u rąk.

Jak to często bywa, w ciąży nie wszystko idealnie pasuje do wyznaczonych ram czasowych, ale starałem się, żeby opisywane przeze mnie sytuacje mniej więcej pokrywały się z tym, co naprawdę się dzieje na każdym etapie tej dziewięciomiesięcznej podróży.

Kiedy muszę użyć w tekście rodzaju gramatycznego, zwykle posługuję się rodzajem męskim. Wynika to jedynie z wygody i oszczędności miejsca, bo słowo „on” jest o jedną literę krótsze niż „ona”, a jak się wkrótce dowiesz, po narodzinach dziecka

taka oszczędność jest grą wartą świeczki. (Żeby było sprawiedliwie, w wydanej w 2012 roku książce *Babies and Toddlers for Men* [Noworodki i niemowlęta. Przewodnik dla facetów] używam tylko rodzaju żeńskiego). Mam nadzieję, że lektura *Ciąży dla facetów* sprawi ci przyjemność i poszerzy twoją wiedzę – mnie napisanie jej bardzo pomogło i mogę jedynie przeprosić moją biedną żonę, że kiedy była w ciąży z naszym najstarszym dzieckiem, wiedziałem jedynie jakieś pięć procent tego, o czym tu przeczytasz.

Zbieranie materiałów do książki, rozmowy z innymi ojcami oraz samo pisanie dały mi wiele radości.

Jednak przede wszystkim cieszy mnie bycie tatą i jestem absolutnie pewny, że w twoim przypadku będzie tak samo.

Życzę ci powodzenia.



## PROLOG

# STARANIA O DZIECKO



Przed brzuszkiem i planem porodu, przed położnymi i poran-  
nymi nudnościami, a nawet przed zatwardzeniami i dziwnymi  
zachciankami kulinarnymi jest etap starań o zajście w ciążę. Co  
takiego mógłbym ci powiedzieć, żeby ulepszyć ten krótki, ale  
już i tak doskonały etap twojego życia?

Cóż, jak we wszystkich innych dziedzinach, XXI wiek skom-  
plikował to, co zdawało się odporne na komplikacje – dodał  
szczyptę niepewności do recepty, którą do tej pory cechowała  
przepiękna prostota.

Jeżeli już poradziłeś sobie z tą częścią zadania, to bardzo  
serdecznie ci gratuluję. Jesteś na prostej drodze do najlepszego,  
najbardziej oszałamiającego doświadczenia, jakie cię do tej  
pory spotkało. Jeśli jednak wraz z partnerką nadal staracie się  
w pocie czoła o spełnienie waszego marzenia, to poniżej znaj-  
dziesz kilka zdań na temat zachodzenia w ciążę w dzisiejszych  
czasach.

## **Długie lata nadziei, że nic z tego nie będzie, krótkie dni nadziei, że coś z tego będzie**

Oczywiste i zrozumiałe jest to, że w świecie, w którym króluje natychmiastowa satysfakcja, spodziewamy się ciąży dokładnie w chwili, kiedy przestajemy robić wszystko, co w naszej mocy, żeby jej zapobiec.

W Wielkiej Brytanii ponad trzy i pół miliona kobiet bierze tabletki antykoncepcyjne, co znaczy, że jest to najczęściej stosowana metoda zapobiegania ciąży. To tłumaczy, dlaczego badania przeprowadzone dla programu BBC *Countryfile* (tak, to nie pomyłka, John Craven opowiada w nim o seksie) wykazały, że poziom estrogenu spływającego ze ściekami do angielskich rzek jest tak wysoki, iż u połowy męskiej populacji ryb z nizinnej części kraju rozwinęły się cechy żeńskie. Wielu samców ryb żyjących w zanieczyszczonych w ten sposób wodach dotknęła bezpłodność, a u niektórych wykształciły się w jądrach komórki jajowe<sup>1</sup>. Podobno słyszano nawet, jak co najmniej jeden zagubiony osobnik pytał inne ryby o drogę.

To powinno wystarczyć jako dowód.

Ponadto okazuje się, że pigułki antykoncepcyjne wpływają na gust kobiet w kwestii doboru partnerów. Badacze odkryli, że kobiety zażywające tabletki wolą oglądać zdjęcia przedstawiające mężczyzn w typie macho – o silnie zarysowanej szczęce i wystających kościach policzkowych. Kobiety, które nie stosują tej metody antykoncepcji, skłaniają się raczej ku mężczyznom o bardziej kobiecej, łagodniejszej urodzie.

Ustaliliśmy zatem, że doustne środki antykoncepcyjne dla kobiet to niezwykle silne bestie, z pewnością więc nikogo nie zdziwi zgodna opinia lekarzy, że partnerka powinna przestać je

łykać co najmniej miesiąc albo dwa przed próbą zajścia w ciążę. Ten niewielki bufor często się przydaje – nikomu nie zaszkodzi chwila cierpliwości, potrzebna, by dostosować się do nowych zasad gry. Z drugiej strony żyjemy w epoce Ubera i Alexy, a drony zrzucają prosto pod twoje drzwi dostawę odżywkki do włosów, zanim w ogóle zdążysz się zorientować, że skończył ci się jej zapas. Dlatego oczekujemy, że wszystko będzie się działo na zawołanie; cierpliwe czekanie, aż coś się wydarzy, odeszło w zapomnienie już co najmniej dziesięć lat temu.

Oczywiście ta potrzeba ekspresowego rozmnażania się nie wynika jedynie z nabytej niecierpliwości, za którą winę ponosi iPhone. Równie ważny jest wpływ innej, jeszcze silniej odczuwanej i niezaprzeczalnej presji, która sprawia, że dla wielu z nas czas ma fundamentalne znaczenie już od chwili, kiedy podejmujemy wspólną decyzję o założeniu rodziny. W Wielkiej Brytanii pary coraz później decydują się na pierwsze dziecko. Najnowsze dane Krajowego Urzędu Statystycznego wskazują, że w 2015 roku matkami pięćdziesięciu trzech procent nowo narodzonych dzieci w Anglii i Walii były kobiety po trzydziestce. Jeśli zaś chodzi o ojców, to aż sześćdziesiąt osiem procent z nich znajdowało się w tej grupie wiekowej. Jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że zdaniem Urzędu ds. Zapłodnienia i Embriologii Człowieka kobiety trzydziestopięcioletnie są o połowę mniej płodne niż pięć lat wcześniej, a w wieku czterdziestu lat ich płodność maleje jeszcze o połowę, to trudno się dziwić, że zajście w ciążę zajmuje coraz więcej czasu.

Na szczęście ból i cierpienie wynikające z autentycznej, nieodwracalnej bezpłodności nadal są rzadkością – według lekarzy z publicznej służby zdrowia osiemdziesiąt cztery procent par ma szansę na zajście w ciążę w ciągu roku, jeżeli regularnie uprawia

seks i nie stosuje antykoncepcji. Jeżeli zaś chodzi o wpływ wieku na tę statystykę, to dziewięćdziesiąt dwa procent osób w wieku od dziewiętnastu do dwudziestu sześciu lat może liczyć na udane poczęcie w ciągu jednego roku, a dziewięćdziesiąt osiem procent w ciągu dwóch lat. W grupie osób między trzydziestym piątym a trzydziestym dziewiątym rokiem życia odsetki te wynoszą odpowiednio osiemdziesiąt dwa i dziewięćdziesiąt procent.

Jest jednak faktem, że nieplodność to coraz częstszy problem, o którym myśli coraz więcej osób, a przyczyny odkładania na później starań o dziecko są dobrze udokumentowane. Należą do nich takie czynniki jak: intensywna presja finansowa na kobiety, by pracowały dłużej, wewnętrzna potrzeba rozwijania kariery albo po prostu brak gotowości par do stawienia czoła rodzicielstwu i rezygnacji z wygodnego życia (może jeszcze tego nie czujesz, ale nadejdzie czas, kiedy będziesz wspominał swoje przedrodzicielskie życie jako rollercoaster wiecznych imprez, wakacji i beztroskiego wylegiwania się). Dlatego coraz więcej osób zwleka z zamianą całonocnych wypadów do miasta na całonocne poszukiwania kremu przeciw odparzeniom.

I jeszcze ostatnia rada dla tych, którzy to czytają i robią wszystko, żeby począć dziecko. Temat może się zdawać dosyć delikatny, ale mam wrażenie, że poznaliśmy się już na tyle, bym mógł to napisać: jeżeli używacie z partnerką środków nawilżających, to warto trochę o nich poczytać, chociaż raczej nie w pracy. Badania wykazały bowiem, że wiele popularnych produktów może przeszkadzać plemnikom w dotarciu do celu. Są w sprzedaży specjalne specyfiki nawilżające, których producenci twierdzą, że udało im się rozwiązać ten problem, więc na pewno warto poświęcić trochę uwagi temu, czym się nawilżacie, i dokonać mądrego wyboru.

.....

## Co mówią inni faceci

**Colin (33 l.), ojciec jednego dziecka:** Po powrocie z podróży poślubnej świadomie zdecydowaliśmy się z żoną na zajście w ciążę. Upięknęło mniej więcej dziewięć miesięcy, zanim test ciążowy wskazał: TAK. Szczerze mówiąc, liczyliśmy na to, że uda nam się szybciej... ale w końcu daliśmy radę!

**David (34 l.), ojciec jednego dziecka:** Miałem trzydzieści trzy lata, a moja partnerka skończyła trzydzieści osiem lat, kiedy urodziło nam się pierwsze dziecko, i byłem tym w pełni usatysfakcjonowany. Przez całe dorosłe życie wiedziałem, że chcę mieć dzieci, a jednocześnie paraliżował mnie strach, że kiedy nadejdzie właściwy moment, będę gorzko tego żałował. Zadbąłem więc o to, żebyśmy w ciągu ostatnich dwóch lat przed narodzinami Lewisa zabawili się najlepiej, jak to tylko możliwe. Jeździliśmy na zbyt wiele wakacji, piliśmy za dużo wina i robiliśmy sporo głupot jak na ludzi w naszym wieku. Staraliśmy się o dziecko przez pięć czy sześć miesięcy, czując coraz większe podenerwowanie, ale gdy w końcu się udało, było niesamowicie, a narodziny naszego syna całkowicie odmieniły nasze życie.

**Chris (34 l.), ojciec jednego dziecka:** Moja żona jako umysł ścisły (jest weterynarzem) od początku obrała drogę wyznaczoną przez medycynę. Dawno, dawno temu facet wiedział, że kobieta przechodzi owulację, bo po czterech tygodniach braku zainteresowania nagle ciągnęła go do łóżka. W dzisiejszych



czasach plastikowy patyk informuje cię o tym, że komórka jajowa ruszyła w drogę. Moja żona nasiusiła na taki patyk, ten zmienił kolor i bingo! – czas na kopulację. Szast-prast i już. Za pierwszym razem. A niech to!

.....

## **Chłopiec czy dziewczynka – wybór płci**

Płeć dziecka zawsze była jedną z wielkich życiowych loterii. Nawet w obecnych czasach, kiedy jesteśmy w stanie gmerać w większości zjawisk naturalnych, szanse są mniej więcej wyrównane.

Oczywiście powstało zatrzęsienie mitów dotyczących wpływu na płeć przyszłego potomstwa. Jednym z nich jest wiara, że seks uprawiany w nieparzyste dni miesiąca podczas pierwszej albo trzeciej kwadry księżycy gwarantuje poczęcie chłopca, a podczas pełni i nowiu – dziewczynki. Ponieważ do wykonania tak skomplikowanych obliczeń byłby potrzebny w sypialni ktoś w rodzaju profesora Briana Coxa, lepiej wystrzegać się tej metody, chyba że kręcą was takie rzeczy.

Inna teoria dotyczy pokarmów, które kobieta powinna jeść przed zajściem w ciążę. Podobno jeśli chcecie mieć dziewczynkę, twoja partnerka musi pochłaniać duże ilości produktów bogatych w magnez, takich jak orzechy, soja oraz zielone warzywa liściaste. Jeżeli zaś zależy wam na chłopcu, najlepsza będzie słona dieta z dużą ilością czerwonego mięsa i gazowanych napojów. Sprowadza się to więc do prostej zasady, że trzeba się zdrowo odżywiać, żeby urodzić dziewczynkę, albo opychać się śmieciowym żarciem, by na świat przyszedł chłopiec. I jak

tu się dziwić, że mając taki start, wielu z nas już po ukończeniu trzydziestego piątego roku życia musi walczyć z efektem „męskich cycków”?

Zaskakujące, ale w morzu zabobonów jedna z teorii, jeden zestaw instrukcji przynajmniej w pewnym stopniu brzmi wiarygodnie. Żeby to zrozumieć, warto wiedzieć, jak powstaje dziecko. Szczególnie uważaj pod koniec.

Zapłodnienie następuje, kiedy plemnik łączy się z komórką jajową. Komórki jajowe zawsze zawierają chromosom X, a plemnik może mieć chromosomy zarówno X, jak i Y. Jeżeli plemnik z chromosomem X zapłodni komórkę jajową, zostanie poczęta dziewczynka, a jeżeli stanie się to za sprawą plemnika z chromosomem Y, poczęty będzie chłopiec. A zatem odpowiedzialność za płeć dziecka leży po stronie mężczyzny. (Jeszcze do niedawna wielu ludzi wierzyło, że jedno jądro mężczyzny produkuje spermę zawierającą plemniki męskie, a drugie – żeńskie. Pomimo eleganckiej symetrii sugerowanej przez tę teorię okazało się, że to jedynie... cóż, jaja.)

Według tej teorii wyboru płci plemniki męskie (Y) przemieszczają się szybciej, ale giną wcześniej niż plemniki żeńskie (X). Ponadto wysoka kwasowość w okolicach wagi jest szczególnie szkodliwa dla plemników męskich, co sprawia, że łatwiej o poczęcie dziewczynki.

Mając na uwadze te dwa czynniki, jeżeli chcecie mieć chłopca, do zapłodnienia powinno dojść jak najbliżej momentu owulacji, żeby zwinne, ale wrażliwe niczym wyścigowe charty plemniki męskie dotarły na miejsce pierwsze i wdarły się do oczekującej ich komórki jajowej. Jeżeli zależy wam na dziewczynce, powinniście uprawiać seks dwa, trzy dni przed owulacją – co w teorii powinno sprawić, że chociaż męskie plemniki

wygrają wyścig, nie zastaną nikogo w domu i czekając na progę, biedactwa wykitują.

Ale nie przejmuj się ich losem, bo w ślad za nimi przybywają plemniki żeńskie i kiedy już dotrą na miejsce, spokojnie czekają w jajowodach, aż komórka jajowa sama do nich spłynie – takie są wytrzymałe.

Wygląda jednak na to, że nie chodzi jedynie o dobre zarządzanie czasem – liczy się także pozycja, w jakiej dojdzie do zapłodnienia. Płytką penetracją, podczas której sperma zostaje wyrzucona blisko ujścia pochwy, cieszy się reputacją pozycji sprzyjającej poczęciu dziewczynki, bo ten obszar ma odczyn kwaśny, który zabija słabsze plemniki męskie.

Żeby męskie plemniki miały szansę na ominięcie obszaru zabójczego kwasu u ujścia pochwy, potrzebna jest głęboka immisja, dzięki której sperma zostanie wyrzucona w najmniej kwasowej okolicy, w pobliżu kanału szyjki macicy.

Ta teoria także sugeruje, że orgazm kobiety sprzyja raczej plemnikom męskim, bo nie tylko redukuje zakwaszenie w neuralgicznej okolicy, ale też wywołuje skurcz całego układu rozrodczego, dzięki czemu ślamazarnie plemniki męskie dostają kopniaka w swoje kijankowe tyłki i z wigorem pędzą do celu.

Oczywiście nie można powiedzieć, że ta teoria cieszy się szacunkiem w środowisku naukowym. Bardzo możliwe, że to stek bzdur, ale przynajmniej czeka cię sporo dobrej zabawy, gdy spróbujesz odkryć prawdę. A jeżeli twoja partnerka już jest w ciąży, to zawsze możecie powspominać wasze wcześniejsze podejścia i spróbować odgadnąć na ich podstawie płęć waszego dziecka.

Jednego jednak możesz być absolutnie pewny – tak wiele par bezskutecznie stara się o dziecko, że kiedy pomyślisz o ich

zmartwieniach, dojdiesz do wniosku, że zawracanie sobie głowy picią twojego malucha naprawdę nie jest warte zachodu. Najważniejsze, że jeśli dopisze ci szczęście i dasz życie nowemu człowiekowi, to nie tylko będziesz mógł się uważać za prawdziwego szczęściarza, ale też wprawisz w ruch ciąg zdarzeń, które na zawsze zmienią ciebie, twoją partnerkę oraz świat, w którym żyjecie. Czytaj więc dalej, tatuśku...

## Gratulacje, będziesz miał dziecko!

To znaczy – ona jest w ciąży, ale w zasadzie ty też. Przez kolejnych kilka miesięcy czeka cię huśtawka hormonów, masaże pleców i bardzo dużo rozmów o porodzie.

Będziesz tatą. Ojcostwo jest tuż za rogiem.

### Jesteś gotowy?

Większość książek o ciąży napisano dla mam, ale ta jest specjalnie dla ciebie, przyszłego ojca. Z humorem (to najlepszy oręż) przeprowadzimy cię przez dziewięć miesięcy radości, podniecenia, strachu, mnóstwa wielkich słów i powiększającego się brzucha, żebyś wyszedł z tej emocjonalnej jazdy gotowy na wszystko, czym rzuci w ciebie noworodek.

Jeśli jeszcze nie wiesz, czym jest laktator, po co komuś dziesięć tysięcy pieluch tetrowych rozłożonych w strategicznych punktach domu, dlaczego warto zrobić plan porodu, mimo że trafi on do kosza zaraz po pierwszych skurczach, a do tego zastanawiasz się, czy TENS to nazwa nowej grupy rockowej – teraz masz czas, żeby nadrobić zaległości.

Przed tobą międzynarodowy bestseller i podręcznik ciążyowego survivalu. W skrócie: **wszystko, co przyszły ojciec musi wiedzieć, a nawet nie miał pojęcia, że powinien zapytać.**



w sprzedaży także



**KUP  
TERAZ!**

cena 39,90 zł