



Содержание

- Введение
- 1. Подготовка отца к рождению ребёнка
- 2. Рацион
- 3. Действия отца в воспитание ребёнка в раннем возрасте
- 4. Рекомендации

Введение

- Ответственно подходить к зачатию детей должны не только мамы, но и будущие отцы. Начинать готовиться рекомендуется как минимум за 90 дней, так как созревание репродуктивных клеток занимает около 3 месяцев. На протяжении всего этого времени будущим родителям стоит придерживаться правильного питания и вести здоровый образ жизни.

Подготовка отца к рождению ребёнка

- Если вы действительно серьезно подходите к данному вопросу, то обязательно надо: бросить курить и пить спиртные напитки, сдать анализы и пройти медицинское обследование, минимизировать вредное воздействие окружающей среды (меньше сидеть за компьютеров, чаще выбираться на природу и т.д.), начать есть здоровую пищу. Одним из самых главных моментов по подготовке к зачатию является грамотное составление рациона питания будущего отца. Пища, которую ест мужчина, отражается на здоровье малыша. Анализы спермы современных молодых людей показали, что ее качество стало значительно хуже. Из-за этого в некоторых семьях стала появляться проблема под названием «мужское бесплодие». Если вы столкнулись с этим, то не стоит переживать, так как это все решаемо! Главное чтобы было у будущего папы желание и твердая решимость действовать! Без условно, для начала необходимо сменить свой рацион питания.

Подготовка отца к рождению ребёнка

Отказ от вредных привычек Курение, алкоголь и наркотические средства негативно сказываются на здоровье мужчин и будущих малышей. Из-за халатного отношения к данному вопросу часто стали рождаться неполноценные дети. Вредные привычки приводят к мутации клеток, результат — нездоровые и слабые малыши. Кроме того, любые алкогольные напитки, включая пиво, способствуют повышению уровня женского гормона эстрогена, а, как известно, для зачатия ребенка необходим тестостерон.

Еда будущего отца Стоит отказаться от жирной и тяжелой еды. Как показали результаты исследований, полные мужчины чаще страдают импотенцией. Избыточный вес способствуют эстрогенной активности, и снижению концентрации тестостерона в крови. В результате этого и происходит снижение сексуального влечения. Следует еще учесть, что повышению женского гормона могут поспособствовать пшеничные отруби, крестоцветные (кочанная, брюссельская, цветная капуста, брокколи) и бобовые. Без условно, что такой эффект можно достичь, если питаться исключительно данными продуктами. В другом случае опасность они не несут.



Витамины и минералы для будущего отца В период подготовки к зачатию ребенка мужчине весьма важно обеспечить свой организм всеми необходимыми полезными веществами, отвечающими за здоровое формирование мужских гормонов. Именно они будут нести в себе генетическую информацию без мутации. Ниже представлены вещества, которые отвечают за «строительство» нервной системы, насыщение крови кислородом, подвижность сперматозоидов, синтез гормонов и ДНК, сексуальную активность у мужчин и их иммунную систему. Рацион питания будущего отца должен содержать следующие витамины и минералы: Витамин А: абрикосы, артишоки, брокколи, виноград, груши, дыни, зеленый лук, листья малины, морковь, облепиха, персики, петрушка, тыква, цитрусовые фрукты, шалфей, шпинат, шавель, яблоки

-
- **Витамин С в рационе будущего папы Хотелось бы отдельно поговорить об аскорбиновой кислоте. Желательно мужчинам употреблять продукты с большим ее содержанием, так как она играет значительную роль с «производством» семенной жидкости. Недостаток витамина С может привести к ухудшению качества семени, и даже к частичной атрофии яичек.**

А если будущий отец будет каждый день употреблять растительные продукты, богатые аскорбиновой кислотой, то сперма будет весьма активна и жизнеспособна. Об этом свидетельствуют результаты исследований американского профессора Харриса. Он проводил эксперименты среди значительной группы мужчин, которые потеряли надежду стать отцами. Ежедневно на протяжении двух месяцев профессор добавлял в рацион участников эксперимента 1000 мг аскорбиновой кислоты. Проведя повторную спермограмму, американский ученый получил следующие результаты: количество сперматозоидов увеличилось на 60%, их активность на 30%, а вот процент патологических сперматозоидов уменьшился. Конечно же, 1000 мг является довольно большой дозой витамина С, особенно для людей, страдающих гастритом или язвой желудка. Но результаты показали, что и доза 200 мг тоже результативна, но процесс «оздоровления» будет более продолжительный. Итак, для получения достаточного количества аскорбиновой кислоты для улучшения качества семенной жидкости мужчине необходимо съедать каждый день по 3 средних апельсина. Для курильщиков — 6, так как табачный дым забирает с собой почти треть витамина С.

Роль отца в воспитании ребенка ни в коем случае не должна ограничиваться материальным обеспечением.

Гармоничное развитие ребенка возможно только при участии в воспитании обоих родителей. В отличие от матерей, далеко не все мужчины понимают, что воспитание ребенка – их прямая обязанность. Правильное воспитание сына

Ошибочно считать, что проявление ласки отца к сыну приводит к тому, что мальчик вырастет слабохарактерным. Не важно, какого пола ребенок: все дети нуждаются в нежности.

Ответственность за физическую силу, ловкость, смелость и выносливость лежит на отце. В процессе развития таких навыков не следует забывать о прививании аккуратности, дисциплинированности и навыков самообслуживания. Недостаточно просто заставить сына заниматься спортом, нужно подать пример собственным поведением.

Мальчики, как и девочки, во взрослой жизни стараются подражать родителям. Пример отца основной, когда же его нет, ребенок начинает поддаваться влиянию друзей и компании, которое может быть не совсем положительным. К тому же мальчишки, которые либо растут без отца, либо испытывают дефицит его внимания, часто совершают правонарушения.

-
- Воспитание ребенка: что может сделать папа
 - В первые годы жизни основная задача отца – это развитие мышечной системы ребенка, его двигательных навыков. В отличие от мам, папы не боятся подбрасывать малышей, учат их кувыркаться. Но здесь важно не переусердствовать: длительные физические забавы могут привести к нарушению сна.
 - Общение отца и ребенка способствует расширению общего кругозора. Доказано, что именно папы могут научить детей говорить если не быстрее, то правильнее. Это обусловлено тем, что мамы часто «сюсюкаются», что на развитии правильной речи сказывается не очень хорошо.
 - Дети чувствуют, что с отцом они надежно защищены. Поэтому «знакомство» с детским садом проходит безболезненно, если в процессе участвует папа. Он играет роль защитника в сознании ребенка.
 - Именно отцовское воспитание дает ребенку понимание иерархии. Многие мамы просто не могут наказать ребенка, возникает вседозволенность и чувство неограниченной свободы, что в последующем приводит к асоциальному поведению в обществе.

- **1. Определитесь с приоритетами**

- Дети – самое важное, что есть в нашей жизни. Но кроме них есть и другие заботы. Дети не должны становиться самоцелью. Нужно четко понимать, что и у отца и детей своя собственная жизнь. В идеале эти жизни гармонично переплетаются. Отец, который живет полноценной жизнью – пример, модель будущего для ребенка. В то же время самостоятельные дети – гордость и отрада отца

- **2. Инициатива – поощряется**

- Постарайтесь, как можно больше участвовать в жизни ребенка. Ухаживайте за ним. Скажите себе: "Я смогу с этим справиться" - и Вам действительно удастся успокоить малыша, уложить его спать, искупать, накормить и переодеть. Сказать: «Я не умею» или «Мне это не под силу» всегда можно, но позвольте, а когда же вам еще научиться, как не сейчас?

- **3. Опыт – приходит со временем**

- Ни одна женщина не рождается мамой. Все навыки общения с детьми она приобретает во время появления в семье детей. Просто, в отличие от вас у нее нет выбора - и она учится, учится, учится... Поэтому - вперед! Незнание легко устранить при помощи соответствующей литературы или совета более опытных старших.

- **4. Не пытайтесь заменить маму**

- У Вас - свой подход к воспитанию детей. Не копируйте мать. Выработайте свою схему общения с ребенком. Это могут быть те сферы жизни, в которых Вы лучше разбираетесь, например, игры, силовые нагрузки, соревнования, спорт, юмор и т.д.

- **5. Относитесь к своим детям так, как Вы бы хотели, чтобы Ваши родители относились к Вам**

- Старая истина. Не допускайте ошибок, допущенных Вашими родителями. Проанализируйте подход к воспитанию Вашего отца. Если все устраивает, смело берите пример. Если же вспомнили какие-то погрешности – самое время их исправить.

- **6. Воспринимайте мнения детей как взрослых**

- Стремитесь организовывать семейные советы и открытые обсуждения. Чаще спрашивайте мнение ребенка по тому или иному поводу. Так Вы воспитываете в нем собственную точку зрения и способность ее выражать. Так же это полезно для выработки уверенности в себе.

- **7. Не шантажируйте ребенка**

- Не стоит говорить ребенку «Съешь кашу, иначе не куплю тебе игрушку» При этом Вы даете возможность ребенку во первых, все же не съесть кашу, а во вторых в следующий раз он может вовсе не есть кашу, до тех пор пока Вы не пообещаете ему игрушку. Не попадайтесь в собственную ловушку.

- **8. Научитесь говорить «Нет»**

- Иногда во время, сказанное твердое «Нет» важнее тысячи уговоров и аргументов. Ребенок должен видеть в Вас авторитет и слушаться. Конечно, не стоит при этом кричать, употреблять ненормативную лексику или принимать угрожающие позы. Всегда лучше после отказа аргументировать свое решение.

- **9. Не стройте из себя идола**

- Быть авторитетным отцом совсем не означает поддерживать имидж недостижимого идеала, вознесенного над обыденностью. Оставайтесь частью жизни, не превращайте свой образ в недостижимое божество. Признавайте свои недостатки, не отрицайте собственных ошибок, не бойтесь извиниться перед ребенком.

- **10. Воспитывайте преданность семье**

- Семейные ценности и традиции должны быть с детства привиты. И это вполне в Ваших силах. Вы можете подавать личный пример. Но помните детей, вряд ли удастся обмануть, если они почувствуют фальшь – Ваше мнение всегда будет ставиться под сомнение.

• [Календарь развития ребенка](#)

• [Сервис раскраски](#)

Заключение

- Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод: воспитание и общение с отцом очень важно как для мальчика, так и для девочки. У детей развивается понятие «половой идентификации»: мальчики вырастают настоящими мужчинами, а девочки превращаются в женственных девушек.
- Помните, что главное – это дать ребенку понять, что он ценен таким, какой он есть. Любите его и заботьтесь о нем, не глядя на его достижения: тогда Вам удастся воспитать благодарного и доброго человека.