

Tak prawdopodobnie wygląda (lub będzie wyglądać) obecnie życie Twojej partnerki. Twoje wsparcie nigdy nie było ważniejsze. nie tylko dla niej, ale także dla waszego maluszka. Co istotnie wspierając swoją kobietę zyskujesz poczucie, że i Ty rośniesz w nowej roli. Wcale nie jesteś niepotrzebny! Wręcz przeciwnie, jesteś jej potrzebny, czasem nawet w najprostszych czynnościach. Twoja rola ma tu bardzo duże znaczenie! **Jesteś jej potrzebny, czasem nawet w najprostszych czynnościach.**

Teraz nieco konkretów. Bolał Cię kiedyś ząb? Chodzi nam o taki prawdziwy ból zęba! Weźmy na przykład ósemkę. O! Ten ząb to potrafi boleć! Uprawiasz jakiś sport? Może biegasz? Ostatnio jest to popularne. Jeśli biegasz na dłuższe dystanse, to zapewne wiesz, czym jest prawdziwe zmęczenie. Co powiesz na maraton? Bieg na 40 km, najlepiej w pełnym słońcu i... z bolącym zębem. Pomnóż teraz ten ból kilkukrotnie. I jak się teraz czujesz? Spocony? Troszkę zmęczony?

**Wyobraź sobie, że tak może wyglądać poród siłami natury. I to niepowikłany. Przebiegnięcie maratonu zajmuje około 4,5 godziny. Porody trwają nawet kilkanaście godzin.**

Teraz wyobraź sobie, że nie jesteś sportowcem, ale musisz dobiec do mety. Nie trenowałaś regularnie, doskwiera Ci upał, a ząb nie przestaje boleć. Dałbyś radę? Twoja partnerka dała. I dzięki niej na świat przyszło nowe życie.

**Po tych wszystkich zmaganiach świeżo upieczona mama potrzebuje regeneracji i wsparcia.** Jej ciało i psychika świetnie się spisały, ale to nie koniec maratonu.

Prawdziwe wyzwania jeszcze przed Wami! Gdy emocje po porodzie już opadną, rozpocznie się **czas połogu**. To bardzo ważny okres dla kobiety i dziecka, ale też dla Ciebie.

**Od tego, jak zregeneruje się ciało w połogu, zależy przyszłe zdrowie kobiety. To, jak przejdzie przez połóg pod względem fizycznym i emocjonalnym, może wpłynąć również na decyzję o posiadaniu kolejnych dzieci.**

Twoja rola w tym szczególnym okresie jest bardzo istotna. Dobrze byłoby otoczyć świeżo upieczoną mamę czułością i pomóc jej odpocząć. Wiemy, że czasem trudno zrozumieć sytuację i wczuć się w kobiece ciało. Chcemy Ci podpowiedzieć, w czym możesz pomóc i jak lepiej wesprzeć swoją partnerkę. Niech wie, że **może powiedzieć Ci o wszystkim, przyjść z każdym kłopotem czy zmartwieniem, a Ty nie będziesz jej oceniał.** Tylko będziesz przy niej. No matter what! Twoja pomoc jest jej teraz bardzo potrzebna. Dzięki niej kobieta szybciej się regeneruje, nie tylko fizycznie, ale i pod względem emocjonalnym.

**Jak możesz ją wspierać? Czytaj dalej!**  
Dowiesz się, z czym może się zmagać Twoja partnerka w czasie połogu i jak jej te zmagania ułatwić.

# Drogi Tato!

Gratulujemy, właśnie na świecie pojawiło się nowe życie.  
I to także Twoja zasługa! ;)

Gratulujemy Wam z całego serca! To niezwykle ekscytujący czas dla całej waszej rodziny. To niezwykle ekscytujący czas dla całej Waszej rodziny. Twoja rola jest w tej sytuacji niezastąpiona. Liczymy na Ciebie! Skoro czytasz te słowa, to wiemy, że staniesz na wysokości zadania.

Chciałybyśmy Ci to ułatwić, przecież nie wszystko może być dla Ciebie oczywiste.

Stworzyliśmy ten e-book, aby pomóc Ci odnaleźć się w nowej roli.

Spokojnie... Nie będziemy pisać, jak zmieniać pieluchy czy kąpać dziecko. **Chcemy Ci uświadomić, jak istotne jest Twoje wsparcie dla kobiety, która dopiero co urodziła.** Opisujemy, przez co może teraz przechodzić i jak możesz jej pomóc. Ten e-book to kompletny przewodnik dla partnerów świeżo upieczonych mam. Wszystko po to, aby pomóc Waszej powiększonej rodzinie odnaleźć się w nowej sytuacji.

Chciałbyś wesprzeć swoją partnerkę?  
Sprawić, by poczuła się lepiej?  
Najpierw spróbuj zrozumieć, przez co właśnie przechodzi.

Aby lepiej to zobrazować, pokażemy Ci tę sytuację na prostym przykładzie.

*Wyobraź sobie, że wieszysz spokojne życie...  
dobrze się czujesz, akceptujesz swoje ciało,  
swój wygląd. Masz pracę, przyjaciół, marzenia  
i plany. Aż tu nagle... po 9 miesiącach wszystko  
się zmienia. I to tak bardzo, że niektóre aspekty  
życia zmieniają się o 180 stopni. Gdzie podziało  
się Twoje wysportowane, jędrne ciało? Kim jest  
ta osoba, którą widzisz w lustrze? Co gorsze, nie  
rozumiesz tego, co się z Tobą dzieje. Wszystko  
Cię boli. Raz chce Ci się płakać, innym razem  
zataczasz się ze śmiechu. O co chodzi? A do tego  
w Twoim życiu jeszcze pojawił się ktoś, kogo nie  
możesz zignorować ani odstąpić na krok. Bo jak  
tylko to zrobisz, będzie głośno i zdecydowanie  
domagać się Twojej obecności. Już nie jesteś sam.  
I jeszcze długo nie będziesz.  
Zapomnij o spokojnym prysznicu. Ba!  
Nawet z toalety będziesz korzystać od teraz  
w towarzystwie. Musisz być na każde wezwanie.  
W dzień i w nocy. Jak się z tym czujesz?  
Co powiesz na taki scenariusz?*