

Benžamen Perje

Ilustracije: Lavipo

# Vodič za **SUPER**

**BUDUĆEG**

# **TATU**



ProPolis  
**BOOKS**

Pregledna  
i  
koncizna

**KNJIGA KOJU TREBA POKLONITI  
SVIM BUDUĆIM OČEVIMA!**

# SADRŽAJ

Predgovor .....	6
Dobrodošlica! .....	8
Test znanja .....	10
<b>PRE</b> .....	13
Napraviti bebu: „Kako to funkcioniše“? .....	14
Test trudnoće, kada se radi, kako se čita? .....	18
„Dragi, imam nešto da ti kažem...“ .....	22
<b>Prvi mesec</b> .....	27
Super, čekamo bebu! Šta to menja sada? .....	28
Trudnoća: tehnička leksika .....	31
<b>Drugi mesec</b> .....	37
Podučavanje buduće mame (faza 1) .....	38
<b>Treći mesec</b> .....	43
Prvi ultrazvuk .....	45
Kupovina teške mašinerije, deo prvi: Transport .....	47
Stvari koje nikako ne treba reći budućoj mami .....	52
Upravljanje zalihama maramica i suznim krizama .....	56
<b>Četvrti mesec</b> .....	59
Podučavanje buduće mame (faza 2) .....	60
Ideje za obznanjivanje trudnoće .....	64
„Pokloni” tašte .....	67
Upravljanje drugaricama .....	70
Seksualnost tokom trudnoće .....	73
<b>Peti mesec</b> .....	77
Drugi ultrazvuk .....	78
Došao je trenutak odluke: bebin pol .....	80
Izbor imena: Bogdan ili Mateja? Čitava jedna filozofija.....	83
<i>Bebi šauer</i> .....	86
<b>Šesti mesec</b> .....	89
Nećete nam pričiniti jednu malu kuvadu? .....	91
Priprema za porođaj .....	93
Projekat „Rođenje” .....	96
Kupovina teške mašinerije, deo drugi: Soba .....	98
<b>Sedmi mesec</b> .....	103
Deset stvari koje možete da radite tokom trudnoće .....	104

Dete, koliko to košta? .....	106
Kupovina teške mašinerije, deo treći: Posô, kuća, prodavnica. ....	110
<b>Osmi mesec</b> .....	115
Treći ultrazvuk .....	116
Biti dobar otac, supertata, šta to znači? .....	119
„Pričati stomaku” ili kako ući u kontakt sa bebom? .....	123
Odsustvo za očeve .....	126
<b>Deveti mesec</b> .....	129
Torba za porođajnu salu .....	130
Idemo? Ne idemo? .....	133
Podučavanje buduće mame (poslednja faza) .....	134
Test znanja .....	136
<b>Dan de</b> .....	139
Na putu ka porodilištu .....	140
Na dan porođaja .....	143
Prvi koraci u porođajnoj sali .....	145
Porođaj .....	148
Prvi zadatak supertate .....	154
Dobar dan, gospođo, tražimo sobu 402! .....	159
Test znanja .....	162
<b>Posle</b> .....	165
Povratak kući .....	166
„Ćao, dušo! Mama je!” .....	169
Cucla .....	171
Pedijatar, vaš novi najbolji prijatelj .....	173
Vakcinacija .....	176
Drugari .....	178
Plače sad? .....	181
Velika razdoblja bebinog malog života .....	183
Samo jede: da li tako treba? .....	186
Opasnosti kuće .....	189
Da se obznani „zvanično” .....	193
<i>Bebi bluz</i> .....	196
Ko će da mi čuva dete? .....	197
Vodič kroz prvu godinu .....	200
Vaše dete i njegovo okruženje .....	204
Umno opterećenje .....	206
Zaključak .....	208

# PREDGOVOR

Pre svega, ti koji držiš ovu knjigu u rukama, ti si dobar lik. Predviđaš da ćeš postati tata ili se spremaš za to i dovoljno si zainteresovan da prelistaš ovaj vodič. A ipak, imaš toliko obaveza: gledati fudbal, odgovoriti sa zakašnjenjem na 153 mejla, kupiti sebi neki komad odeće... To ćeš kasnije! Čitati ovu knjigu mnogo je važnije (da, da, možeš mi verovati, trebalo je lepo i ja da je pročitam pre nego što sam dobio dva mala čudovišta u kući).

Za sada, ti to ne znaš, ali stranice koje slede mogu ti spasti život.

Šta je onda budući super tata? Ako misliš da ćeš razviti supermoći kada postaneš tata, možeš da zaboraviš na to. Uostalom, ne poznajem nijednog superjunaka koji ima decu. Prokleti sebičnjaci, ti momci!

Ne, biti super budući tata znači najpre postati super lik.

Sećaš se, počeo sam ovaj predgovor rekavši da si dobar lik (znam da si zapamtio, to nam ljudi ne govore svakog dana, a opet, treba nam ljubav, čak i nama). E, pa dobro, postaćeš još više od dobrog lika.

Za sada, ti lutaš u nepoznatom, postavljajući sebi, nesumnjivo, brdo pitanja. Dete s kim? (Ups... To obično znaš.)

Dete kada? Dete zašto? Dete kako?

Ne, ne sanjaš, vodič za super budućeg tatu odgovara na neka od najbitnijih egzistencijalnih pitanja od rođenja prvog čoveka.

Posle više milenijumâ (ili skoro toliko), shvatićeš najzad kako napraviti bebu (ako to kojim slučajem nisi znao, dešava se), kako na najbolji način pratiti buduću supermamu, od objave trudnoće do poslednjeg vrhunca (koji se najčešće odvija u kricima bola i radosti, kao na koncertu Van Direkšna).

I iznad svega, naučićeš da upravljaš svojom ulogom superlika, supertate, superdrugara, superljubavnika...

Tu ima puno da se rukovodi, ali ne brini, svideće ti se... Čak iako, budimo iskreni, neće biti zabavno svakog dana. Između promena raspoloženja mame, promennog seksualnog života, umora, stresa, porodice, prijatelja i svih tih stvari koje uopšte ne shvataš: nedelje amenoreje, kuvada, priprema porođaja, bebi bluzi, promene pelene ili davanja cucle bez rizika od opekotina trećeg stepena (ne pravi se pametan, mene ruka još svrbi, a to se desilo pre osam godina!).



Ali svideće ti se... Dobro, ovde mi moraš verovati na reč...

Priznajem da posle ovih nekoliko redova, čovek može da posumnja...

Da, svideće ti se zato što ćeš ti, nasuprot većini budućih tata, biti spreman! Imaćeš apsolutnu samouverenost, potpunu kontrolu i kul ponašanje u svakoj situaciji uznemirujućoj za obične smrtnike.

Shvatio si, ti već više nisi čovek kao ostali (nisi takođe ni superjunak, kao što sam rekao), ti si budući supertata.

Vensan Beker  
(Hroničar u emisiji „Obdaništa”)

# DOBRODOŠLICA!

Ako čitaš ove redove, sigurno već dugo maštaš o razmnožavanju, o stvaranju nove generacije, o pogledu punom ponosa koji će ti uputiti tvoja buduća deca kada im budeš objašnjavao smisao života. Koja radost! Još si i pronašao onu koja će znati da uskladi svoje želje sa tobom i sa tvojim pravilima vaspitanja.

## Pa naravno! (Pažnja drugog stepena)

Ako si tu, to je sigurno jer je Božić i jer je Marina, tvoja svastika, odlučila da ludo zabavi sjajno pleme od porodice tvoje drage, poklonivši ti ovu knjigu (nije to loša ideja, zapravo) i dodavši ono klasično „pa da, zato što eto... ne bi voleo da ti mi objašnjavamo kako ćeš?” (bučan smeh – da, zato što se Marina bučno smeje).

## Zato što da, nužno

U vezi već pet godina, u braku već dve, časovnik života čuje se „tik-tak, tik-tak” i tvoja okolina se urotila da ti utuvi u glavu tu ideju, da si jedini koji ne zna da je spreman (da, eto ga!) da napravi decu!

## Bez brige, na pravom si mestu

### Ovde neće biti:

- Svih evolutivnih detalja fetusa, začeca (mmmm... seksi) sve do 40. nedelje (da, zato što je devet meseci smor)... Makar eto kako da se orijentišeš!
- Nedeljni vaspitanja, od prvih dana života do sudbonosnog rođendana sa šest godina (da, jer posle šest godina, to je šou!).
- Dijeta bez šećera, bez soli, bez mesa, bez ičega, za uspešnu trudnoću (nabacićeš deset kila, sigurno!).

NE.

(Tvoja žena već ima takve knjige: Marina joj ih je dala kao poklon za venčanje...)

### **Ovde će radije biti:**

- Ono realno.
- Ono konkretno.
- Mini-stvarčica i saveta (pomalo kao tutorijal za neku video-igru).
- Želje za jagodama u tri ujutru: mit ili stvarnost?
- Zašto NIKADA ne treba izgovoriti izabrano ime pre rođenja (i druge spoljnopolitičke tehnikaliije u porodici).
- Kako preživeti porođaj kao dobričina (ne brini, bez medicinskih detalja).
- Mladi tata, seksi ili ne?
- Promeniti pelenu, seksi ili ne?
- O davanju cucle baš pre izlaska uveče i zaboravljanju stavljanja pelene na rame kako bi se „pokrenulo podrigivanje” dok na sebi imamo KOŠULJU koju i dalje možemo da obučemo uprkos tih prokletih deset kila... seksi ili ne?

## **Ukratko**

Probaćemo zajedno da od tebe napravimo supertatu!

Zapravo, znam o čemu pričam: prvenac ima pet godina, a drugi je upravo stigao. Moja preumorna žena spava pored mene, ja se borim kao sumanut da završim ovu rečenicu: subota je večer, sada je devet sati... Haj'mo, atmosfera!



# TEST ZNANJA

**Onda? Hoćeš da budeš tata? Pre svega, mali test da bismo se stavili u ambijent... Na opušten način!**

**1. Znaš da „praviš bebe”? U redu! Ali po pitanju ritma, to će biti?**

- a) Stalno, svuda, u svim pravcima sve dok ne uspe!
- b) Vođen osećajem, prateći vetar, gledajući mesec...
- c) Uz pomoć simulacije temperature, sa papirom proračuna iz eksela i ekipom stručnjaka sa medicinskog fakulteta!

**2. Ona dolazi i počinje sa „Dragi, imam nešto da ti kažem...”**

- a) Odlaziš trčeci i zapušavaš uši: „La-la-la, ništa nisam čuo!!!”
- b) Gledaš je pravo u cipele: „I ja tebi isto! Dosta mi je više da svuda ostavljaš čarape!”
- c) Puštaš plejlistu dirljivo-saopštenje-o-bebi.

**3. Treći mesec trudnoće, ona je sa drugaricama i priča o „dilataciji, rađanju posteljice”...**

- a) Nastavljaš da jedeš krastavčice i uzimaš malo predjela.
- b) Pevušiš „dilatiraanaaaa, rođenaaaa”, ni ne shvatajući šta radiš.
- c) Ostaješ uprtog pogleda, stoički. Ne shvataš... ili se plašiš da shvatiš.

**4. Ona se vraća s posla, iscrpljena, noseći svoj stomak kao balon.**

- a) Pritisneš pauzu na plejstejšnu. „Jesi li dobro? Bolesna si?”
- b) Zoveš vatrogasce, hitnu pomoć i tražiš helikopter za svaki slučaj.
- c) Uzimaš joj kaput, cipele i ideš da proveriš temperaturu kupke koju si joj pripremio.



**5. Porodično je okupljanje nedeljom i cela porodica hoće da sazna IME koje ste izabrali.**

- a) Igraš na „ni da ni ne” sve do kafe.
- b) Ispljunaćeš glasno: „Biće Andrija, kao bakin bivši!” i nastavljaš da uživaš u kolaču ili u vanilicama.
- c) Deliš svima papire i olovke, svako beleži svoju ideju. Daćeš poklon onome ko je pogodio nakon rođenja...

**6. Tvoja draga je u osmom mesecu. Soba vaše buduće bebe je:**

- a) Gradilište! Rigips-ploče još nisu postavljene, struja mora tek da se poveže, ALI ste stavili lepu vrtešku za krevetac...
- b) Spremna već godinu dana! Od kada ste se doselili, zapravo, dok ste bili samo mladi par (i to je malo ludo)...
- c) Krevetac: ima. Stočić za povijanje: ima. Noćna lampa: još zapakovana. Samo još fotelja da je gledamo kako spava...

**7. Uskoro će porođaj... „Jesi li spremio torbu za bolnicu?”, pita ona.**

- a) „Naravno! Sve sam uzeo u obzir! Hranu, moju konzolu za igrice i jastuk ako se umorim dok se budeš porađala...”
- b) „Šta? Treba da se sprema stvari? Zašto? Nemaju to u bolnici? Jel’ mi treba kuvalo?”
- c) „Već je u kolima... Tvoji roditelji imaju broj hitne pomoći... Već sam prošao tim putem... Triput!”





LAGANO!

BIĆE TO  
DEČJA IGRA  
ZA MENE

**PRE**



# NAPRAVITI BEBU: „KAKO TO FUNKCIONIŠE?”

## Spremamo se za napad: vraćanje u formu!

Ako je zdravlje žene važno za bebu, ne sme se zaboraviti da i mi takođe moramo biti u top-formi!

Što bi značilo?

**Nema  
više  
alkohola,  
duvana...**

Da bismo povećali svoju plodnost: nema alkohola, nema duvana niti droge, izbegavamo gojaznost i rasturamo se od voća i povrća! Nuspojave? Više snage, čista koža, manji stomak... Ma, britka sablja! (Nije loše dodati malo sporta... Malo kardio vežbi kao preventive, to ne može da škodi!)

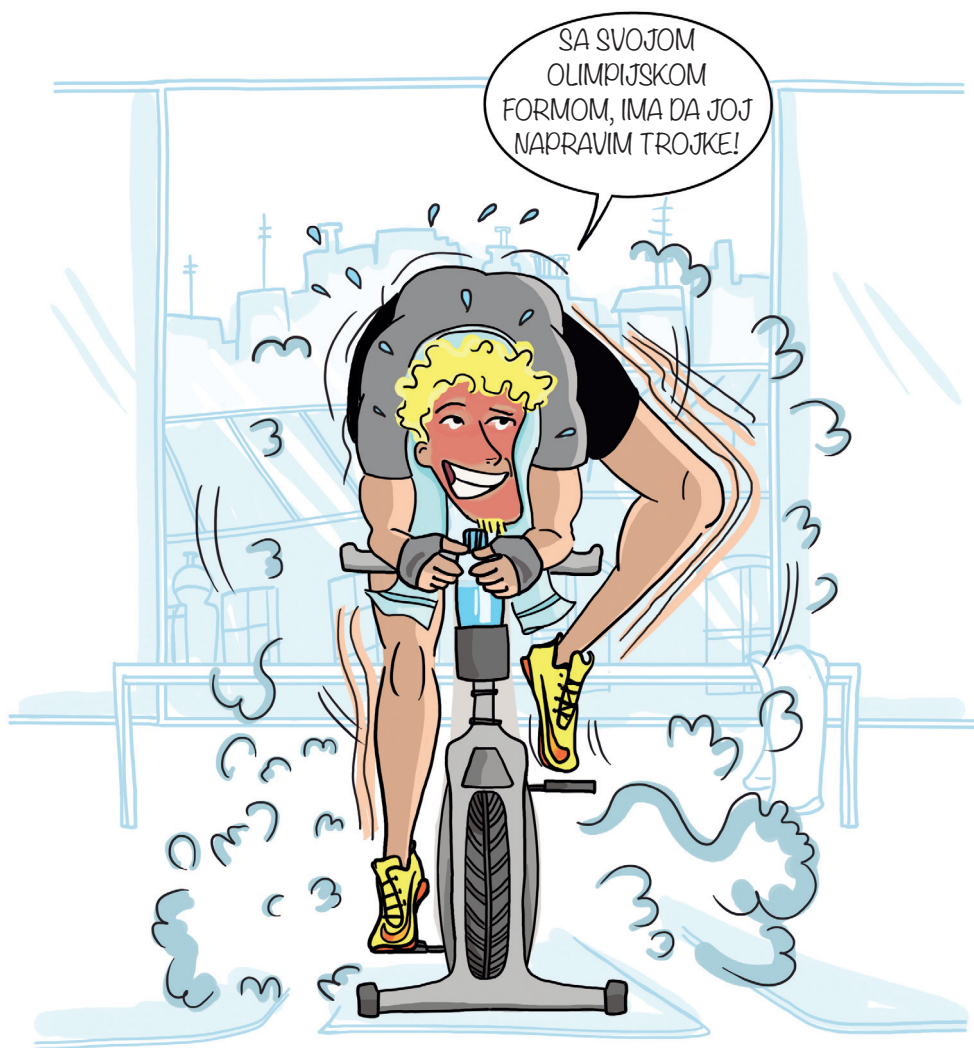
## O, da! Počinjemo od početka!

Nećemo davati ovde objašnjenje „kako se prave bebe” (nema potrebe da podsećamo da ovo nije knjiga za decu i da je uglavnom poznato kako se „to” radi), ali treba primetiti da postoji ipak nekoliko razlika između seksa zarad zabave i seksa da bi se dobilo dete (iskoristićemo to TAKOĐE da razbijemo nekoliko popularnih ideja, ni to ne može da škodi).

## Kada treba „raditi to”?

O, da, suprotno onome što kaže 90% romantičnih komedija, to nije „puka sreća” i nije nužno iz prvog puta. Kako bi jajna ćelija i spermatozoid porazgovarali (mali *spid dejting?*), mora postojati ovulacija (jajnici oslobađaju jajnu ćeliju); ovaj proces događa se otprilike usred ciklusa žene (skoro...). I najbolji trenutak je dva ili tri dana pre ovulacije. Ako se malo izgubimo u tajmingu, jednostavno ćemo postaviti pitanje svojoj dragoj: „Nego... kad će ti ovulacija?”

Romantični efekat zagarantovan!



### SPISAK ZADATAKA

- Ići sa svojom dragom na preglede pre začeća (beba se pravi udvoje).
- Prestati sa alkoholom i duvanom.
- Jesti lagano.
- Baviti se sportom.
- Biti obavešten o ciklusu ovulacije svoje drage.

- Biti spreman.
- Opustiti se.
- Ići na odmor negde gde ima puno sunca („Šefe, moram, to piše na spisku!“).
- Uživati...

### **Pregled pred začeće, šta je to?**

*Kada se planira beba, dobro je odraditi zdravstvene preglede PRE nego što žena zatrudni. Doktor će moći da odredi rizik za komplikacije (dijabetes, problemi sa štitnom žlezdom), da proveri imunitet žene protiv rubeola i toksoplazmoze i da da savete o higijeni i dodacima ishrani (za oboje!).*

*Taj pregled će omogućiti da se maksimalno povećaju šanse za začeće i da se ograniči izloženost riziku za fetus u prvim nedeljama.*

### **Koja učestalost?**

Ako bih nekima hteo da pričinim zadovoljstvo (ili da ih namučim), rekao bih „stalno, čim je moguće, ujutru, na pauzi za ručak, posle posla, pre večere (aperitiv?), pre, u toku i posle filma...” E, pa, NE! STOOOP! Ideja (veoma razumna, nažalost), jeste da probate redovno, **Barem na svaka dva-tri dana, a posebno usred ciklusa, zato što je priroda često ćudljiva, čak iako je period ovulacije dobro izračunat!**

Tako da: računanje – da, optimizacija kroz ciklus, naravno, ali pripremiti teren malo pre i malo posle, to je takođe dobro.

### **Praktični radovi**

Onda...

Jesi li bio maštovit pre? Nema razloga da se to promeni!

Misionarski u toku i noge u vazduh posle? Ako vam se to dopada, sigurno neće škoditi, ali to ne služi ničemu! Samo jedan lični savet, kroz nekoliko nedelja, kada ginekolog izvadi svoj točak računanja začeća (kao jedan disk sa magičnim poljima koji služi da se sazna kada je beba začeta), daće vam DATUM i onda ćete se setiti KAKO ste začeli plod utrobe vaše...

**Kada je beba začeta**

Eto zašto sa sigurnošću tvrdim!

# ZNAČI, POSTAĆEŠ TATA? ČESTITAMO!

Uzmi ovu knjigu, pomoći će ti da preživiš iskustvo prve trudnoće!

Pisac, mladi tata, napisao ju je specijalno za tebe, jer on nije imao gde da pročita kako se to budući tata priprema za dolazak prvorođenčeta na svet. Imaš savete, spiskove za praćenje, objašnjenja, podsetnik na potrebna dokumenta, uputstva za sve situacije, rečnik novih pojmova koje treba da usvojiš i mnogoog humora. Jer samo radost treba da prati ovo izuzetno iskustvo.

U ovoj knjizi imaš sve što ti je potrebno da postaneš supertata.

I da supermama bude jako ponosna na tebe.



*Beleška: Zbirka u saglasju sa svojim vremenom, koja sa humorom i nežnošću prilazi velikim temama društva: trudnoći, vaspitanju, roditeljstvu, životu u porodici...*



ISBN 978-86-82640-04-2



9 788682 640042

**Uključuje: osam ultrapraktičnih spiskova  
s poslovima koje treba obaviti.**

[www.propolisbooks.com](http://www.propolisbooks.com)