

HOMILADOR AYOL BILAN QANDAY MUNOSABATDA BO'LIH KERAK?

Ba'zi erkaklar “**Homilador bo'lgach, rafiqam injiq va jizzaki bo'lib qoldi**”, deyishadi. Shunday bo'lib turadi. Chunki kayfiyatning tez-tez o'zgarishi homilador ayollarga xos xususiyat. Faqat asabiylashmasdan, bu ayol organizmida “**jo'sh urayotgan**” gormonlarning ishi ekanini bilib qo'ysangiz yomon bo'lmasdi. Siz aytayotgan shikoyat ayniqsa, homiladorlikning birinchi uch oyligiga xos bo'ladi.

NIMA QILISH KERAK?

**01**

Homilador rafiqangiz organizmida jiddiy o'zgarishlar yuz berayotganini unutmang!

**03**

O'z fikringizda oyoq tirab turib olmang, ovozingizni balandlatish yoki aksincha, gapirmay «**jazolash**» usulini qo'llamang.

Sizga bir maslahat: ayolingiz sizdan arazlagan bo'lsa ham u ba'zida hech nima demasangiz-da, mehr bilan bag'ringizga bosishingizni istaydi va «yarashib olish» uchun shuning o'zi bilan qanoatlanadi.

02

O'zingizni vazmin tutishingiz shart! Asosiysi, o'ylab ko'ring: uning injiqliklariga sizning e'tiborsizligingiz sabab bo'lmayotganmikan?

04

Bularning hech biri ish bermasa, ayolingizni qanchalik yaxshi ko'rishingizni ayting va hammasini vaqt hukmiga topshiring. Hammasi joyiga tushadi.



OTALAR UCHUN MASLAHAT!

Homiladorlik — juda-juda qiyin “ish”, mehnat. Shu bois bu “ish”ni bajarayotgan insonga – ayolingizga e'tiborli bo'ling. Chunki ayni paytda rafiqangizning bor fikru xayoli tug'ilajak farzandi bilan band. Shuning uchun u ishxonangizda nima gapligi va nega ko'rinishingiz horg'inligini so'ramasa, buni tushunishga harakat qiling. Hozir arazlashning mavridi emas. To'g'ri, aslida hamma ham atrofdagilardan e'tibor kutadi. Lekin aynan hozir sizdan ko'ra rafiqangiz e'tiboringizga ko'proq muhtoj. Uning kechinmalari va tashvishlariga siz ham sherik bo'ling. To'qqiz oylik baxtli davrda suyganingizga qanchalik e'tiborli bo'lsangiz, o'zingiz ham albatta kutganingizga erishasiz!

