



cărți bune pentru părinți buni

Vicki Iovine (n. 1954) este absolventă a Facultății de Jurnalism din cadrul Universității California (Berkeley) și licențiată în drept internațional a Universității Cambridge. În anii '70-'80 a urmat o carieră strălucită ca fotomodel, după care s-a dedicat în întregime scrisului. A mai publicat, printre altele: *The Girlfriends' Guide to Surviving the First Year of Motherhood* (1997), *The Girlfriends' Guide to Toddlers* (1999), *The Girlfriends' Guide to Getting Your Groove Back* (2001), *The Girlfriends' Guide to Parties and Playdates* (coautoare, 2001), *The Girlfriends' Guide to Baby Gear* (2003). Are patru copii, iar cartea aceasta este mărturia celor patru sarcini prin care a trecut, fiecare unică în felul său.

Vicki Iovine

Cel mai simpatic ghid de sarcină

Traducere din engleză de
ILINCA ANGHELESCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Pentru Jamie, Jessica, Jeremy și Jade

TOP 10 CELE MAI MARI MINCIUNI

DESPRE SARCINĂ

10. Respirația Lamaze are efect.
9. Greața de dimineață trece până la prânz.
8. O mamă adevărată savurează fiecare clipă din această experiență.
7. În trei luni îți recapeți silueta de dinainte de sarcină, mai ales dacă alăpțezi.
6. Masajele cu loțiuni împiedică apariția vergeturilor.
5. Femeile însărcinate au o piele și un păr minunate.
4. „Fața ta nu s-a schimbat deloc, jur!”
3. Sarcina unește și mai mult femeia cu bărbatul. (Da, poate, dacă bărbatul e obstetricianul tău...)
2. „Numai burta ți s-a mărit, atât!”
1. Sarcina durează doar nouă luni.

CUPRINS

Mulțumiri

(Preambul la prima ediție americană, din 1995) 13

Mulțumiri

(Preambul la ediția a doua americană, din 2007) 15

Introducere 17

Bun venit printre noi 17

De ce am scris această carte 19

Scurtă istorie a femeii și a sarcinii 22

Capitolul 1

De ce crezi că ești însărcinată? 27

Sânii 27

Urinatul 28

Oboseala 29

Crampele 30

Amețeala 31

Greața 31

Sensibilitatea la mirosuri 33

Nebunia 34

Lipsa menstruației 35

Intuiția 36

Capitolul 2

Împărtășirea unei vești minunate 37

Obstetricianul 38

Cum îți anunți partenerul 39

Cum le spui prietenelor 43

Cum îi spui mamei tale 44

8 / Cel mai simpatic ghid de sarcină

Cum îi spui tatălui tău	46
Când trebuie să faci anunțul?	47
Străinii	49

Capitolul 3

Sarcina e o experiență fizică totală.	51
Corpul reamenajat	54
Sânii	55
Fundul.	57
Părul (și unghiile).	58
Pielea	61
Vergeturile	61
Tenul	63
Schimbări de culoare	64

Capitolul 4

„N-am crezut că mă pot simți astfel!“	66
Digestia.	66
Greața de dimineață	68
Intestinele	73
Hemoroizii	76

Capitolul 5

Nebunia de sarcină.	79
„Nu mă mai pot concentra!“	80
„Îmi vine să plâng la reclamele pentru scutece!“	81
„Vreau asta, și o vreau acum!“	83
„Cred că îmi urăsc soțul!“	85
„Sunt moartă de frică!“	87
Teama de avort spontan	88
Teama că bebelușul ar putea avea probleme	89
Teama de urâtire	92
Teama că te transformi în propria ta mamă	94
Teama că te transformi în mama soțului tău	94
Teama de a nu duce bine sarcina	95
Teama că vei fi o mamă rea	99
Teama de travaliu și de naștere	99

Capitolul 6

Tu și doctorul tău	103
Doctor, sau moașă?	103
Cum să-ți alegi obstetricianul	105
Ar trebui să te consulți cu soțul?	107
Bărbat, sau femeie?	108
Cabinet individual, sau medici asociați?	110
Nu te teme de doctor!	111
Dar dacă ai impresia că te îndrăgostești de doctorul tău?	113

Capitolul 7

Testele prenatale	115
Testul de sarcină	115
Testul de sânge	116
Culturile de secreții vaginale	117
Testele de urină	117
„Testele“ de tensiune	118
Ecografia	118
Testul de toleranță la glucoză	120
Testul alfafetoproteinic	121
Amniocenteza	121
CVS (<i>Chorionic Villus Sampling</i>)	124
Testul nonstres	126
Cântărirea	127

Capitolul 8

Sarcina și exercițiile fizice	129
Excepții la tirada dinainte	140
Exercițiile Kegel – cele mai importante	141

Capitolul 9

Sarcina și sexul	144
„Noi doi și copilul“	146
Sex așa cum făceau odată părinții noștri	146
„Aici e loc doar pentru unul“	147
Duhul a ieșit din sticlă	148
Sămânța potentă și solul fertil	150

10 / Cel mai simpatic ghid de sarcină

Apetitul sexual	150
Moș Ene pe la gene	151
Dornică de acțiune	152
Zâna sânilor	152
Sexul oral	154
Din ce în ce mai mare	154
Gata cu poziția misionarului	155
Marele O	156

Capitolul 10

Arată cât mai bine	158
Moda gravidelor	158
Hainele ar trebui să „respire“	158
Casele de modă ies în întâmpinare	159
Elefantul din încăpere	159
În formă și în pas cu moda	161
Cu ce ne îmbrăcăm la serviciu?	161
Dificultăți în alegerea hainelor de gravidă	162
Lenjeria intimă	168
Corsete, centuri și ciorapi cu chilot	168
Sutienele	169
Mereu în pas cu moda	170

Capitolul 11

Soții femeilor gravide	175
Soții și cursurile prenatale	179
Soții au și ei temerile lor	181

Capitolul 12

Când metoda tradițională nu funcționează.

Despre avortul spontan, sarcina multiplă,

metodele de fertilizare artificială, cezariene	186
Ești printre norocoase, relaxează-te	186
Avortul spontan	187
Secrete pe care nu le vei afla din altă parte	190
Operațiile cezariene	193
Tristetea de a nu fi născut natural	194

Capitolul 13

Ultima etapă a sarcinii	197
„Nu mai pot respira!“	198
„Nu mai pot mânca!“	199
„Nu mai pot dormi!“	199
„Nu pot să merg!“	201
„Mă doare spatele!“	203
„Am ajuns așa de mare, c-o să explodez!“	204
„Doctorul spune că pot intra în travaliu din clipă în clipă!“	205
„Nu mai suport nici o zi în plus!“	206

Capitolul 14

Ce să-ți iei la spital	209
O geantă plină cu cele necesare	209
Ce trebuie să aduci pentru tine	209
Ce trebuie să aduci pentru bebeluș	219
Cum să îmbraci copilul când plecați acasă – continuare	221

Capitolul 15

Începe travaliul (în sfârșit!)	225
Instinctul de pregătire a cuibului	225
O permanentă irascibilitate	227
Copilul coboară	228
Diareea	229
Pierderea dopului de mucus	229
Ți se rupe apa	230
Dilatația și scurtarea	231
Contractiile	232
Mitul travaliului fals	232
Cezariana programată	234
Acum, că ești în travaliu, ce trebuie să faci?	235

Capitolul 16

La spital	237
Drumul	237
Internarea în spital	239
Grăbește-te și așteaptă	241

12 / Cel mai simpatic ghid de sarcină

Cât de mari sunt durerile de travaliu?	242
Împinsul	243
Anestezia peridurală	244
Pitocina	246
O alternativă	246
Nașterea propriu-zisă	247
Dragoste la prima vedere?	248
Și acum, ce urmează?	249

Capitolul 17

Tulburările postnatale	250
Micile probleme sâcâitoare	250
Marile probleme sâcâitoare	258

Capitolul 18

Nu mai ești ce-ai fost demult...	261
Cum să slăbești	261
Urmele lăsate de sarcină	263

INTRODUCERE

Bun venit printre noi

Ești însărcinată, carevasăzică? Hai, vino lângă mine; nimic nu-mi place mai mult decât o femeie gravidă. De fapt, fiecare femeie-mamă pe care o cunosc are același sentiment. Perioada sarcinii este încărcată de anticipări, optimism, visare... și teamă, și nesiguranță, și îndoieli (dar despre asta vom vorbi pe îndelete mai târziu). Lumea adoră femeile însărcinate pentru că toți vrem să le protejăm și să le încurajăm, iar femeile care au născut se bucură când o nouă membră se alătură „clubului“ lor.

Oriunde se întâlnesc femei, între cele care au născut se crează o camaraderie. E ca o strângere de mână secretă sau ca un semn distinctiv care, știut numai de ele, le marchează ca veterane ale aceluiși război. Între femei care nu se cunoșteau deloc se poate naște o legătură în doar zece minute atunci când își împărtășesc detaliile crunte ale travaliului. O femeie însărcinată, asemenea ție, este potențială membră a acestui „club“ select. Vei fi inclusă în aceste întâlniri emoționante, vei fi acceptată cu drag și călăuzită de celelalte membre. Și după cele (aproximativ) 40 de săptămâni de probă, va veni clipa magică în care vei fi membră cu drepturi depline, când vei fi trecut și de ultimul ritual năucitor: nașterea în sine.

În tot restul vieții tale, vei simți o legătură intimă cu toate cele asemenea ție din întreaga lume. Veți învăța să vă apreciați una pe cealaltă așa cum numai femeile cu copii o pot face. Acest club feminin emană mulțumire de sine, căci doar o mamă știe prin ce a trecut fiecare dintre noi pentru a fi demnă de intrarea în club. Precum veteranii de război, ne arătăm rănilor din luptă

asemenea unor medalii: operațiile cezariene, vergeturile, imposibilitatea de a strănuta fără a scăpa câteva picături de urină... Este unul dintre puținele locuri în care mamele pot respira ușurate și pot înceta să-și mai sugă burta. Poate că lăcrimăm aiurea la serbările de Crăciun de la grădiniță și poate că suntem incapabile de a sta treze mai târziu de ora nouă seara chiar și în weekend. Dar în secret noi știm că suntem adevăratele eroine ale lumii.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Am născut patru copii în șase ani, doi băieți și două fete, nici unii dintre ei gemeni. Lecția pe care am învățat-o (în afară de aceea că nu trebuie să ai încredere în metoda ritmică) este aceasta: 90% din informațiile de care am avut nevoie ca să trec cu bine de aceste sarcini au venit din partea prietenelor mele care avuseseră copii. Sigur, există o mulțime de cărți despre sarcină pe care le poți citi. Fiind o elevă silitoare (și o femeie înspăimântată), le-am cumpărat pe toate și le-am citit pe cele mai multe. (Apropo, probabil vei face același lucru: vei cumpăra toate cărțile despre sarcină pe care le vei găsi și apoi le vei citi pe cele care nu te nedumiresc, nu te sperie sau nu te deprimă – adică pe aceasta de față.) De fapt, acum știu atâtea detalii tehnice despre sarcină, încât sunt sigură că ți-aș putea moși copilul chiar și prin cezariană! Știi toți termenii exotici, precum „contractii Braxton Hicks“, „*placenta praevia*“ sau „*fundus*“...

Dar experiența sarcinii trece dincolo de cea exclusiv medicală. Este emoțională, fizică și socială, și n-am găsit nici o carte, în cei șapte ani de căutări, care să se ocupe de aceste aspecte ale sarcinii așa cum o pot face niște prietene bune, experimentate și, mai ales, *candide*. Nici una dintre aceste cărți nu părea să cuprindă esența sarcinilor *mele*. Erau prea detașate, prea calme, prea ordonate, prea *moderate* pentru ceea ce trăiam eu. Pentru mine, sarcina este o perioadă alarmantă, fermecătoare, haotică și plină de emoții. Expresii de genul „disconfort temporar“ sau „sensibili la atingere“ nu descriu nici pe departe procedura de amniocenteză, respectiv felul în care îți simți sânii

la începutul sarcinii. „Susceptibilă“ și „cu toane“ sunt palide descrieri ale vieții emoționale a femeii însărcinate, crede-mă! Când una dintre cărți mi-a spus că voi scăpa urină câteva săptămâni după naștere, n-am fost deloc pregătită pentru faptul că nu puteam să fac câțiva metri, de la patul de spital la baie, fără să las o dâră sinistră părând să indice că acolo avusese loc o crimă. Nu, nu doctorul sau cărțile despre sarcină m-au pregătit, ci prietenele mele. Prietenele m-au sfătuit să nu refuz curajos analgezicele oferite de doctor după naștere, pentru că, atunci când el avea să fie acasă, dormind într-un pat confortabil, efectul periduralei mele avea să treacă și aveam să mă trezesc în patul tare de spital doar cu o aspirină. Tot prietenele au fost cele care m-au asigurat că soțul meu avea să fie un tată bun, chiar dacă leșină în timpul ecografiei sau refuză să taie cordonul ombilical. Prietenele mi-au spus ce haine îmi fac șoldurile să pară chiar mai pline decât erau și m-au avertizat când mă purtam insuportabil. Uneori sarcina mă trimitea în corzi, iar prietenele mele erau, de obicei, cele care mă propteau la loc în ring.

„Dar, îți spui tu, am un doctor minunat, care îmi poate spune tot ce vreau să știu despre naștere.“ Din ce nori ai picat? Doctorii fac parte dintre ființele mele preferate aici, pe pământ – chiar mă rog ca măcar unul dintre copiii mei să ajungă la medicină într-o bună zi –, dar rareori i-am pus doctorului meu întrebări despre lucrurile cu adevărat importante. Uneori mă temeam că-l fac să-și piardă vremea; cum să-l pisez la nesfârșit, întrebându-l cât de devreme pot să fac peridurala, când în cabinetul lui se aflau femei cu probleme *adevărate*? Alteori îmi era teamă să spun cât de grosolan și neatractiv simțeam că încep să arăt; din motive obscure, nu-mi păsa că acest bărbat îmi atingea colul uterin, dar mă jenam să-l întreb de ce, într-o dimineață, am descoperit că îmi crescuse un fir de păr pe sfârc. Adesea întrebările mele nu erau de natură tocmai medicală (de exemplu, de ce pantalonii de la secția de maternitate nu erau jeansi) și eram paralizată de teama că aș putea părea la fel de proastă pe cât mă simțeam. La urma urmelor, a avea copii e o chestie așa de normală și banală, încât femeile trebuie să se nască știind ce să facă,

asa-i? Vei fi uluită de câte lucruri nu știi! Dacă aș fi sunat doctorul de fiecare dată când aveam o întrebare, ar fi trebuit să avem conversații telefonice de câte două-trei ore pe zi și cel puțin de o jumătate de oră în mijlocul nopții, după ce mă sculam ca să merg la toaletă pentru a cincea oară.

Acest ghid este cartea pe care speram s-o găsec când eram gravidă. Este suma experiențelor, opiniilor, grijilor, plângerilor și remediilor cu care prietenele mele și cu mine am avut de-a face când eram însărcinate. Dacă în carte s-a strecurat vreo informație cu adevărat medicală, asta se datorează întâmplării, căci acest domeniu îl las în grija doctorilor. Totuși, m-aș bucura dacă ai trece sugestiile mele și prin filtrul doctorului tău înainte de a le adopta. Gândește-te la cartea aceasta ca la un punct de pornire pentru niște conversații foarte interesante și informative cu obstetricianul tău. De fapt, dacă ai întrebări pe care te jenezi să i le pui, însemnează pagina din ghid care ridică acea problemă și cere-i să arunce o privire. Poți fi de acord sau poți dezaproba orice parte a cărții. De exemplu, dacă ești una dintre norocoasele care nu au simțit nici un pic de greață în decursul celor nouă luni de sarcină, ignoră paginile care se referă la greața de dimineață. Dar nu te lăuda cu norocul tău. O regulă de aur spune: *Nu te înfumura, zeii sarcinii sunt de obicei drepti*. Cu alte cuvinte, dacă nu ai grețuri dimineața, vei fi probabil lovită de blestemul gazelor incontrolabile!

Toate am auzit despre femei care își duc perfect sarcina. Știi tiparul: un fotomodel sau starul unui serial, respectuos înfățișate în revistele pentru femei, cu părul strălucitor și haine de maternitate care chiar li se potrivesc. Sau, mai rău, fiica celei mai bune prietene a mamei tale, astfel încât trebuie să auzi despre ea și să fii comparată cu ea în fiecare zi. Ea se îngrașă doar cu 10-12 kilograme, pielea îi rămâne curată și roz, se pregătește de naștere prin exerciții de meditație, joacă tenis până când are o dilatație de șase centimetri și jură că în viața ei nu s-a simțit mai bine. Are un soț care crede că nu a fost niciodată mai frumoasă decât acum, când are burta mare; care chiar pune întrebări

la orele de pregătire a nașterii și care, după ce copilul s-a născut, ia placenta acasă și o îngroapă sub un stejar bătrân.

Cartea de față nu e pentru *acele* femei. Este pentru noi, celelalte, care ne-am îngrășat cu zece kilograme doar între primul test de sarcină și prima vizită la doctor. Este pentru noi, celelalte, care ne-am trezit cu acnee pentru prima dată de la pubertate încoace. Este pentru noi, cele care avem hemoroizi – atât de rău, încât ne-a trecut prin cap să nu mai înghițim niciodată mâncare solidă, în speranța că nu va mai trebui niciodată să ne ducem la toaletă. Este pentru acelea dintre noi care ne-am gândit să ne ucidem soțul în somn pentru că ni s-a părut că îl auzim zicând „muu“ pe când ne îmbrăcam. Este pentru acelea dintre noi care nu mai putem vedea la televizor nici măcar reclama la pampersși fără a fi impresionate până la lacrimi și care credem că e de datoria noastră să memorăm chipurile copiilor pierduți pentru a-i putea readuce la familiile lor disperate.

Cu alte cuvinte, această carte este pentru *toate* femeile însărcinate. Căci eu cred că femeia care spune că sarcina ei este cea mai plăcută și grozavă experiență din viață fie minte, fie are probleme psihice. În plus, pariez că, în timpul sarcinii, până și unele fotomodele și staruri de serial au hemoroizi.

Scurtă istorie a femeii și a sarcinii

Pe scurt spus, a avea copii e treaba femeilor. Până acum aproximativ 70 de ani, bărbații erau buni pentru conceperea propriu-zisă, apoi pentru a primi felicitări și a oferi trabucuri; dar nu prea aveau de-a face cu ce se petrecea în timpul celor nouă luni. (Că tot veni vorba de nouă luni, să lămurim o chestiune: sarcina durează în medie 40 de săptămâni și, după calculele mele, asta înseamnă *zece* luni de sarcină. Ai putea spune: „Cine stă să numere?“, iar eu îți voi răspunde vehement: „Tu!“ Și vei fi încurcată tot timpul. Ești însărcinată în șase luni pentru că nu ai ciclu de 24 de săptămâni? Dar asta înseamnă că mai ai 16 săptămâni! Pofitim, iar e vorba de zece luni. După