



Jurnal de sarcină

SFATURI PENTRU O NAȘTERE FĂRĂ
FRICĂ ȘI PENTRU UN BEBE SĂNĂTOS

Ligia Pop



Jurnal de sarcină

*Sfaturi pentru o naștere fără frică
și pentru un bebe sănătos*

Ligia Pop

Ediția a II-a, revizuită și adăugită

Fotografii de RAOUL POP

CURTEA  VECHÉ



Cuprins

Introducere	7
-------------------	---

Capitolul 1. Pregătirea pentru sarcină

Sunteți gata pentru a face un copil?	10
Analizele	11
Fertilitatea	13
Opțiuni naturale pentru îmbunătățirea fertilității / 14	
Detoxifierea (curățarea) organismului	19

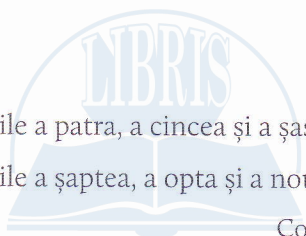
Fiți îngăduitori cu organismul vostru, dându-i timp să se odihnească și să elimine singur toxinele / 22 • Ajutați-vă pielea să respire mai bine și să elimine mai ușor toxinele / 23 • Urmați o cură de cel puțin 15-30 de zile doar cu lichide / 24 • Curățați-vă colonul de reziduurile acumulate de-a lungul anilor / 24 • Curățați-vă mintea de gândurile negre, care aduc aciditate în corp / 26 • Oxigenați-vă creierul / 26
Scăpați de kilogramele în plus / 26

Capitolul 2. Trusoul bebelușului

Hăinuțele necesare nou-născutului	31
Scutece de unică folosință sau re folosibile?	34
Din ce motive pot exista scurgeri la scutecele lavabile? / 37	
Ce putem face dacă scutecul lasă urme pe piele? / 37 • Cum procedăm noi? / 37	
Alte accesorii necesare	39
Pătuțul / 39 • Masa de înfășat / 39 • Căruciorul / 39	
Scoica/Scaunul de mașină / 40 • Sisteme de purtare / 40 • Jucăriile / 41	

Capitolul 3. Povestea noastră

Începuturile unei călătorii fascinante	45
Primele trei luni	46
Cele dintâi simptome ale sarcinii / 47 • Importanța gândurilor bune / 48	
Ce am început să fac în plus / 50	



Lunile a patra, a cincea și a șasea	53
Lunile a șaptea, a opta și a noua	56
Comunicarea dintre mine și Sophie / 61	

Capitolul 4. Pregătirea mea pentru naștere

Cele mai importante etape	66
Nașterea bebelușului nostru — Sophie Vanessa	67

Capitolul 5. Lucruri bine de știut în sarcină

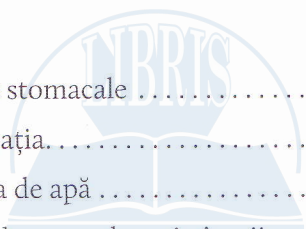
1. Exercițiile fizice	74
2. Cosmeticele	75
3. Masajul	77
4. Machiajul	77
5. Îngrijirea părului	79
6. Îngrijirea dinților	80
7. Îmbrăcămintea	82
8. Soluții de curățat casa și detergenți	89
Alte măsuri de protecție pe durata sarcinii	90
Lista deja știută a lucrurilor de evitat în sarcină	93

Capitolul 6. Ce am evitat noi pe parcursul sarcinii

Alegerile noastre	98
Simptome specifice gravidelor pe care nu le-am avut	101

Capitolul 7. Soluții pentru simptomele normale în sarcină

Poftele din timpul sarcinii	106
1. Pofța de dulce / 106 • 2. Pofța de pâine și produse de patiserie / 108	
3. Pofța de snackuri și băuturi carbogazoase / 108 • 4. Pofța de cafea / 108	
5. Lipsa tuturor poftelor / 109	
Stările de greață	110



Arsurile stomacale	111
Constipația	112
Retenția de apă	114
Crampele musculare și cârceii	115
Venele varicoase și hemoroizii	116
Infecțiile urinare	118
Alergiile	120

Capitolul 8. Apa pentru viitoarea mămică

Beneficiile apei de calitate	126
Apa îmbuteliată / 126 • Apa de izvor / 127	
Apa de la robinet / 127 • Apa filtrată / 127	

Capitolul 9. Alimentația în sarcină

Hrană mai bună pentru viitoarea mamă	132
Alimentația sănătoasă va afecta bebelușul?	132
Cheltuiți pentru o hrană sănătoasă.	135
Surse online de produse sănătoase / 136	
Ce am mâncat eu pe durata sarcinii	137
Rețete folosite de mine în timpul sarcinii și după naștere	142
Sfaturi pentru un meniu variat / 143 • Sucuri și smoothie-uri / 145	
Sucuri energizante / 145 • Sucuri împotriva anemiei / 151	
Wonder Smoothie / 153 • Smoothie din zmeură și banane / 155	
Micul dejun / 157	
Mic dejun sățios / 159 • Lapte din semințe și nuci / 161	
Lapte de susan / 163 • Lapte de migdale / 165 • Budincă de chia / 167	
Feluri principale / 169	
Salată de „icre“ din semințe de chia / 169 • Guacamole / 171 • Pate de nuci / 172	
Sushi-sandvici / 173 • Sushi de primăvară/toamnă / 175	
Mâncare de legume cu quinoa / 177 • Salată orientală cu vlăstari / 179	
Salată de năut / 181 • Legume murate cu mămăligă / 183 • Platou proteic / 185	
Salată de cartofi dulci cu vlăstari / 187	
Ciorbiță „de burtă“ din ciuperci pleurotus / 189	
Gustări între mese / 191	
Sorbet de ciocolată / 191 • Înghețată de zmeură / 193	



Bombonele cu superalimente / 195 • Socată cu ghimbir și mentă / 197
Ceaiuri întăritoare / 199

Ce alte preparate am mâncat / 201

Capitolul 10. Sursele vegetale de nutrienți compleși

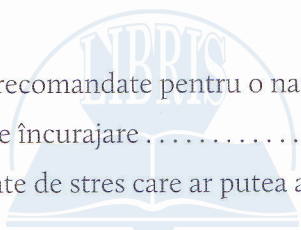
Surse vegetale de minerale	204
Surse de calciu / 204 • Surse de magneziu / 207	
Surse de fier / 208 • Surse de iod / 210 • Surse de zinc / 211	
Surse de siliciu / 212 • Surse de seleniu / 213	
Surse vegetale de vitamine	213
Surse vegetale de proteine	218
Surse vegetale de acizi grași	220

Capitolul 11. Ce vitamine, minerale și superalimente am luat în timpul sarcinii și ulterior

Suplimentele și superalimentele preferate de mine.....	226
--	-----

Capitolul 12. Pregătirea voastră pentru naștere

Variante de naștere.....	236
1. Nașterea acasă: în apă sau pe uscat / 236 • 2. Metoda „Renașterea”, promovată de Ditta Depner / 237 • 3. Nașterea orgasmică / 239	
4. Nașterea Lotus / 240 • 5. Nașterea blândă într-o maternitate / 241	
6. Nașterea prin cezariană / 242	
O parte din cazurile extreme care necesită intervenție medicală	243
În concluzie (alegerea metodei de naștere)	244
Alegerea corectă a maternității	245
Bagajul mamei pentru naștere	246
Lista pentru un spital de stat / 246 • Lista celor necesare pentru perioada travaliului / 251 • Lista pentru sala de naștere / 252	
Lucruri mai puțin cunoscute despre naștere.....	253
Frica dinaintea nașterii și cum să o gestionăm	256
Cum să faceți față contracțiilor	259
Învățați să respirați corect.....	261



Poziții recomandate pentru o naștere ușoară	263
Fraze de încurajare	265
Elemente de stres care ar putea afecta cursul normal al unei nașteri naturale.	267

Capitolul 13. Întrebări frecvente

Q & A	272
Ce trebuie să rețineți pentru a avea o sarcină liniștită.	276

Încheiere / 281

Listă de cărți utile	284
----------------------------	-----



Capitolul 1

Pregătirea pentru sarcină



Sunteți gata pentru a face un copil?

Cred că, întâi de toate, este esențial ca între cei doi soți să se creeze o legătură strânsă, să se bucure unul de celălalt, să aibă timp să facă dragoste ani buni la rând, fără a fi incomodați de programul copilului, să călătorească dacă asta le face plăcere, să învețe fiecare să descifreze nevoile celuilalt, să se „citească” unul pe altul — cu alte cuvinte, să ajungă la acel stadiu profund de comuniune în care fiecare înțelege gândurile și nevoile partenerului, își petrece cât mai mult timp cu el și se consacră pe deplin construirii relației lor.

Mulți soți nu rezistă schimbărilor din viața de cuplu și, după un timp, constată pur și simplu că persoana cu care s-au căsătorit nu este chiar potrivită pentru ei. Gândiți-vă că dacă în această ecuație există deja un copil, e mult mai problematic ca relația lor fie să se destrame, fie să se consolideze.

Când v-ați decis să faceți un copil, încercați să petreceți cel puțin 1-2 zile, inclusiv nopțile, cu o familie care are un nou-născut sau puneți-vă ceasul să sune din două în două ore, timp de o săptămână, iar când sună, ridicați-vă și mergeți după un pahar cu apă sau duceți-vă la toaletă. Poate sună ciudat, însă mulți părinți, în momentul în care li se naște copilul, sunt șocați de cât de mult timp trebuie să îi aloce, mai ales în primele luni de viață. Faceți acest experiment, chiar dacă — vi-o spun eu — tot nu este suficient ca să vă dați într-adevăr seama ce implică o asemenea hotărâre. Căutați o familie cu un bebeluș care necesită cât se poate de



multă atenție, fiindcă, se știe, în primele luni unii copilași dorm ore întregi în timpul zilei și se trezesc doar ca să mănânce — însă nu toți sunt așa (de fapt, majoritatea). Trebuie să înțelegeți realmente despre ce e vorba, ca să nu fiți luați prin surprindere de schimbările majore care se vor petrece în viața voastră.

De asemenea, vă invit să citiți următorul articol, preluat dintr-o carte scrisă de Colin Falconer în 1992, *A beginner's guide to fatherhood*, care vă prezintă într-un mod umoristic, dar realist, îndatoririle de părinte: <http://bit.ly/ghid-parinte>.

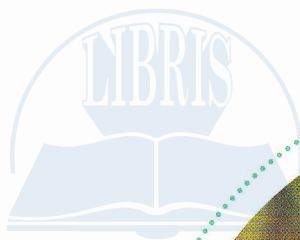
Se spune că un copil sudează un cuplu, dar acest lucru este adevărat doar atunci când între cei doi soți s-a stabilit deja o legătură solidă, extrem de bine pusă la punct; dacă o astfel de legătură nu există, relația s-ar putea să se răcească treptat și să intervină diferențe majore. Ele apar frecvent chiar și în cuplurile care socotesc că au o relație specială, bine consolidată, și de multe ori rămânem uimiți când auzim că anumite perechi se despart exact în perioada în care copilul lor are între 1 și 2 ani.

Cu toții știm că în relația de cuplu fiecare zi aduce o nouă experiență sau, câteodată, o provocare, astfel că trebuie să înveți cum să te porți cu persoana dragă de lângă tine, iar în unele cazuri să găsești căi de mediere pentru rezolvarea unor probleme sau conflicte. Atunci când apare și un copil, anumite cupluri aleg să se despartă, deoarece soții nu se cunosc suficient unul pe altul; neștiind cum să facă față presiunii și programului încărcat, reacționează ciudat la oboseala și stresul provocate de plânsetele sau cerințele celui mic. Din acest motiv, relația strânsă și comunicarea sunt importante atunci când vine pe lume un bebeluș — iar pe asta vi-o spun din experiență proprie.

Părerea mea este că după ce un cuplu are o bază sănătoasă și fiecare dintre cei doi a ajuns la convingerea fermă că partenerul ales e persoana lângă care dorește să își petreacă tot restul vieții, abia atunci a sosit momentul potrivit aducerii în viața lor a unuia sau mai multor copii.

Analizele

Sfatul meu, pentru toate cuplurile care își doresc să conceapă un copil, este să își facă inițial un set complet de analize. Dar alegeți-vă cu grijă clinicile, fiindcă de obicei acolo unde e mai ieftin sau chiar gratuit, membrii personalului medical nu își dau tot interesul, încercă analizele, nu duc probele la timp, astfel că rezultatul este cu totul altul. Noi am



preferat o clinică privată, unde, chiar dacă am dat o sumă mai mare, am investit în siguranța noastră viitoare. E vorba aici de conceperea unui copil, care nu mai poate fi „reparat” ulterior, dacă noi nu ne facem pe deplin datoria să îl protejăm de orice fel de pericol de la bun început.

O altă grijă ar fi să mergeți relaxați și nu tensionați la recoltare, fiindcă altfel s-ar putea ca rezultatele să fie diferite de cele reale. Stresul și agitația schimbă pH-ul din corp și invadează organismul cu aciditate (mediu prielnic bolilor și dezvoltării celulelor anormale), ceea ce se traduce prin obținerea de rezultate eronate când vine vorba de analize. De asemenea, nu trebuie să mâncați cu o seară înainte de analize, pentru a fi suficient de corecte.

Acest lucru a fost demonstrat de mai multe institute de cercetare din SUA, care au efectuat seturi de analize pe aceleași eșantioane de persoane, la intervale scurte de timp. Atunci când respectivii se aflau într-o stare de agitație, analizele indicau tot felul de curențe și dezechilibre în corp, iar când erau calmi, rezultatele difereau complet, fiind mult mai bune decât primele.

Mergeți cu inima împăcată și faceți-vă un set complet de analize la un spital cu o bună reputație, curat și deservit de un personal respectuos, care să nu vă creeze stări de tensiune. Vedeți ce deficite nutriționale aveți și încercați să le corecți folosind în primul rând sursele de origine vegetală (găsiți exemple în capitolele dedicate alimentației), acestea absorbindu-se de 80–90 de ori mai bine comparativ cu vitaminele și mineralele de sinteză.