

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

TOP 10 CELE MAI MARI MINCIUNI DESPRE SARCINĂ

10. Respirația Lamaze are efect.
9. Greța 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 alăptezi.
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

Bun venit printre noi 17

De ce am scris această carte

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

Greța 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

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
Hemorozii	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 urățire	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

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
Tristețea 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

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 săcâitoare	250
Marile probleme săcâitoare	258

Capitolul 18

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

MULȚUMIRI

(Preambul la prima ediție americană, din 1995)

Am câștigat la loteria vieții. Am patru copii, un soț minunat, un computer nou – pe care am învățat cât de cât să-l folosesc – și, sfinte Dumnezeule, *tocmai am scris o carte!* Sunt recunoscătoare tuturor oamenilor care m-au ajutat. Familia mea se află, bineînțeles, în capul listei. Copiii mei vor discuta pesemne despre această carte cu terapeuții lor când vor deveni adulți, dar încă de pe acum m-au susținut cu entuziasm. Nu numai că mi-au furnizat cea mai mare parte din tema cărții, dar mi-au și acordat timp să scriu, când ei și-ar fi dorit de fapt să participe la orele de karate sau la serbările școlare. Numai un om ca Jimmy, soțul meu, relaxat și cu simțul umorului, putea să înghită săgețile pe care le-am trimis uneori la adresa sexului bărbătesc. Numai un om cu încredere în mine putea fi convins că sunt în stare să scriu o carte, să-i cresc pe copiii noștri și să redecorez casa având o mână legată la spate. Și numai un om care mă iubește cu adevărat putea să nu-mi ceară niciodată să-i fac de mâncare în tot acest timp. Îmi iubesc familia atât de mult încât, când mă gândesc la ea, simt că mi se taie respirația.

Înainte de familia Iovine a existat familia McCarty, care este și ea implicată în această carte. Mai întâi, tatăl meu, care, în adâncul sufletului său, este adevăratul scriitor al familiei, și Linda, mama mea vitregă, care m-a iubit și mi-a ascuns greșelile încă de când aveam 12 ani. Apoi, mama mea, o adevărată Lucille Ball în adâncul sufletului ei, care mi-a arătat ce înseamnă candoarea și umorul în formele lor cele mai nestăpânite. Și dragul meu frate Gregg, care este, de fapt, primul meu copil. A crezut întotdeauna că sora lui mai mare poate realiza orice își propune și m-a lăsat, fără să zică păs, să-mi exerseze talentele materne pe spina lui. Lui i-am dat să mănânce hrană pentru pisici, iar o dată aproape că l-am făcut să bea apă din vasul de toaletă cu noul meu set de cești din plastic. De dragul lui am bătut un băiat din vecini, pentru că l-a tachinat când mama l-a încălțat cu pantofi oxford. (V-am spus că mama avea un simț al umorului deosebit.)

și mai nou apăruta ambiție de a fi perfecte în tot ce facem, la muncă și acasă; ceea ce rezultă este un grup masiv de femei care au mare nevoie de ajutor concret. Această carte este exact ce recomandă medicul. Ea oferă sfaturi liniștitoare și indicații neprețuite pentru femeia gravidă.

De asemenea, se va dovedi utilă și viitorilor tați, care sunt convinși că minunatele lor soții le-au fost furate și înlocuite cu niște baloturi de carne și nervi. Vei învăța regula de bază a părinților, care trebuie deprinsă încă din timpul sarcinii: *Nu trebuie să fii o mamă perfectă, ci doar una suficient de bună.* Noi, prietenele, nu ne îndoim că vei fi mai mult decât atât și suntem aici ca să te ajutăm, cu calm și umor, să ajungi astfel.

TOP 10 MOTIVE CA SĂ CREZI CĂ EȘTI ÎNSĂRCINATĂ

10. Sâni și s-au mărit, sunt mai plini și mai sensibili la atingere.
9. Mergi frecvent la toaletă, mai ales noaptea.
8. Te simți mai epuizată decât de obicei.
7. False crampe menstruale – ai zice că ți se apropie ciclul.
6. Te simți amețită și zăpăcită, poate să te ia chiar cu leșin.
5. Ți-e greață? Vreau să spun: ți-e greață permanent?
4. Simțul mirosului ți s-a acutizat.
3. Ai senzația că-ți pierzi cumpătul sau că nu-ți poți controla reacțiile? O fi sminteala specifică sarcinii.
2. Întârzierea ciclului poate fi un semn, dar s-a mai întâmplat să-ți întârzie și înainte.
1. Intuiția feminină. Multe femei se jură c-au știut că sunt însărcinate încă din momentul concepției.

Capitolul 1

DE CE CREZI CĂ EȘTI ÎNSĂRCINATĂ?

Adesea, natura oferă indicii fizice care ne fac să bănuim că suntem însărcinate chiar înainte ca știința modernă să ne-o confirme. De obicei, când aflăm că într-adevăr suntem, ne spunem, brusc iluminate: „Aha, deci de-asta...” (umple spațiul liber cu „mă dor sâni”, „simt că mă scap pe mine”, „soțul mă calcă pe nervi” etc.). Mai ales când privești în urmă, vei constata că există, de obicei, destule schimbări fizice care te anunță fără pic de dubiu că ești însărcinată. De aceea sunt întotdeauna sceptică atunci când citec despre femei care nasc în toaleta din avion, după ce timp de nouă luni nici măcar nu bănuiseră că sunt gravide. Să fim serioase! De obicei, un făt de opt luni se mișcă și se agită atât de tare în burta ta, că poți să-ți vezi abdomenul ba rotund, ba pătrat. Ce să mai vorbim despre îngrășat? Pe cine încearcă să păcălească acele femei? Ori încearcă să repete figura cu Imaculata Concepție, ori, pur și simplu, nu-și acordă suficientă atenție. Mai sunt multe alte schimbări care, puse cap la cap, te pot face să bănuiești că ești însărcinată cu mult înaintea confirmării printr-un test de sarcină. Iată o listă a celor mai comune semne timpurii.

Sâni

Una dintre cele mai frecvente modificări în trupul femeii gravide privește sâni. Femeia însărcinată de puțină vreme va avea adesea sâni umflați ca înainte de menstruație, dar toate

femeile sunt de acord că în acest caz sânii devin *mult* mai sensibili. Chiar și dușul poate fi o experiență dureroasă dacă îndrepti jetul spre ei; dormitul pe burtă devine insuportabil, iar dacă se întâmplă ca iubitul să te atingă pe sâni, s-ar putea să vrei să-l iei la bătaie. Nu numai că sânii devin foarte sensibili, dar se măresc tot mai mult. Vestea bună, mai ales pentru acelea dintre noi care am visat dintotdeauna la un bust generos, este că vor continua să se mărească și în cele din urmă nu vor mai fi dureroși. În aproximativ o lună, tu și partenerul tău veți avea o jucărie nouă.

Urinatul

Un alt simptom descoperit de mine și de prietenele mele în perioada de început a sarcinii este nevoia de a urina *mult*. S-ar putea să te trezești de două-trei (și chiar mai multe) ori pe noapte ca să faci pipi – deși înainte dormeai neînțorsă până-n zori. Deoarece oboseala e și ea, adesea, un semn timpuriu de sarcină, probabil vei ajunge să urăști aceste întreruperi ale somnului mult dorit. O vorbă înțeleaptă din popor spune că toată tevatura asta din timpul nopții este modul în care natura te pregătește pentru a fi mamă, căci cam la fel va trebui să faci și când va apărea nou-născutul. Eu cred că vorba asta înțeleaptă este complet eronată. În lunile mai avansate de sarcină vei putea dormi foarte bine – și toată lumea știe că o femeie însărcinată nu-și poate aminti ce a învățat cu șase luni mai devreme. Probabil nu poate să-și amintească nici ce s-a întâmplat cu o zi înainte...

Escapadele nocturne pot fi cu adevărat agasante, dar de obicei situația nu e chiar atât de rea pe cât pare. Aproape toate prietenele mele au descoperit că poți să cobori din pat, să mergi la baie, să faci pipi, să te ștergi, să te întorci și să te urci la loc în pat, toate astea fără să deschizi nici o clipă ochii. Unele dintre noi puteau și să bea apă fără să se uite. Mie însă îmi era aproape

de fiecare dată foame noaptea, așa că adesea drumurile mele la baie se încheiau la bucatărie. Chiar dacă drumul până acolo nu mă trezea, lumina din frigider tot îmi deschidea ochii.

Oboseala

Oboseala unei femei aflate la începutul sarcinii e ca amețeaua pe care ai simți-o dacă ai lua permanent somnifere. Una dintre prietenele mele, Becky, care e agent imobiliar, era așa de obosită, încât adormea în mașină de fiecare dată când pleca să viziteze casele potențialilor clienți. Din fericire pentru ea, avea un partener care conducea mai tot timpul în locul ei. Femeia aflată în primele luni de sarcină se poate trezi, la serviciu, incapabilă să se gândească la altceva în afara faptului că ar vrea să se întindă. Prietena mea Rosemary obișnuia să-și încuie biroul și să doarmă pe canapea 10–15 minute în fiecare zi. Acelea dintre noi care își permit să se culce la prânz dorm buștean, trezindu-se cu urme de la cearșaf pe obraz, roșii la față și ciufulite – iar adeseori prea puțin odihnite. Uită de obiceiul de a închiria un film ca să petreci o seară plăcută alături de soțul tău; o să adormi înainte să se termine avertismentul privind difuzarea ilegală a casetei. De oboseală s-ar putea să nu mai apuci să faci dragoste cu soțul tău. Te rog să-i dai cartea chiar acum!

ATENȚIUNE, SOȚI AI FEMEILOR AFLATE LA ÎNCEPUTUL SARCINII!

Să nu vă simțiți jigniți dacă soțiile voastre preferă să doarmă în loc să se culce cu voi! Chiar nu e vina lor. Nu are nici o legătură cu masculinitatea voastră sau cu dragostea lor față de voi. Încercați din nou mâine-dimineață, după ce s-au odihnit. (Dacă nu cumva suferă și de grețuri matinale, în care caz încercați varianta postului TV erotic.)

Crampele

Crampele menstruale fantomă pot fi un alt semn de sarcină. Multe prietene au fost convinse, la începutul sarcinii, că urmează să le vină menstruația și atât. Sarcina și sindromul premenstrual (care e întotdeauna o chestiune serioasă) au mai multe puncte comune, precum durerile în partea de jos a spatelui și celebrele crampe. Cum eu eram mereu îngrozită că aș putea suferi un avort spontan (ceea ce, apropo, nu s-a întâmplat niciodată), uram până și vaga senzație că mi-ar putea veni ciclul. Au fost nenumărate momentele când am simțit o scurgere și am lăsat baltă totul ca să alerg la baie, convinsă c-o să văd sânge. După cum vei afla în curând, în timpul sarcinii vei simți multe scurgeri, întrucât corpul tău începe să producă secreții vaginale din abundență.

Am avut sângerări la începutul tuturor celor patru sarcini ale mele. Nu e ceva obișnuit, dar ți se poate întâmpla și ție. Regula de aur este următoarea: dacă sângele e maroniu, fără cheaguri și nu umple mai mult de unul-două absorbante, totul este probabil perfect în regulă. Dacă sângerarea este roșu-aprins sau are cheaguri, sună-ți doctorul imediat. Iar dacă sângerarea este însoțită de crampe, sună-ți doctorul imediat și întreabă-l dacă poate să te consulte *de urgență*.

Crede-mă, știu cât de isterică poți deveni dacă ești însărcinată și descoperi că ai hemoragie, dar, dacă te ajută cu ceva, îți pot spune că la toate cele patru sarcini ale mele sângerarea a fost roșu-aprins (dar fără crampe), iar doctorul m-a pus doar să mă odihnesc câteva zile cu picioarele ridicate, până când sângerarea s-a oprit de tot. După aceea, sarcinile au mers perfect. E absolut normal să chemi doctorul ca să te liniștești, dar nu e întotdeauna cazul să te alarmezi.

Amețeala

Unele dintre prietenele mele spun că la începutul sarcinii s-au simțit amețite. Când se ridicau prea brusc din pat, vedeau stele verzi și se învârtea casa cu ele. Când se aplecau să-și lege șireturile, uneori era nevoie să se întindă pe podea până ce sângele li se urca înapoi la cap. Un avertisment: multe femei au rămas gravide după ce au băut mai mult decât era cazul, așa că uneori începutul sarcinii și mahmureala sunt greu de deosebit. Regula generală ar fi că o mahmureală care ține mai mult de câteva zile poate fi de fapt o sarcină, și ar fi bine să pui punct distracției până știi sigur. Chiar dacă nu ești gravidă, când ești mahmură mai multe zile la rând ar fi bine să renunți la petreceri. Dacă te simți amețită, de cele mai multe ori n-ai de ce să te îngrijorezi. Există totuși riscul să leșini și să te lovești la cap, așa că e mai bine să te miști încet și să-ți lași tensiunea să se adapteze la acest ritm mai lent.

Greața

Greața dă gata numeroase gravide și poate apărea în orice moment al sarcinii; de obicei, apare în luna a doua. Atunci femeile fie mănâncă tot ce le pică sub ochi, într-o încercare disperată de a înlătura senzația neplăcută, fie se strâmbă numai când se gândesc la unele mâncăruri. Ai zice că o femeie care suferă de greață nu poate mânca nici o firimitură. Nu e adevărat! Multe dintre prietenele mele au trăit aproape simultan senzația de foame și pe cea de greață. Sarcina îți poate crea o senzație neplăcută în stomac, care seamănă cel mai bine cu răul de mare. Și, la fel ca în cazul răului de mare, mâncarea este singurul lucru care îți poate drege stomacul. Problema este că nu *orice* mâncare e bună. Trebuie găsite exact acele alimente care calmează greața, pentru că, vei descoperi cu uluire, multe dintre alimentele preferate (brânză, pește, broccoli sau pui) îți dau acum o senzație ciudată în stomac numai când te gândești la ele.

Câteva dintre prietenele mele mai puțin norocoase au avut grețuri atât de puternice, încât li se făcea rău din senin. Maryann, biata de ea, era așa de chinată de grețurile matinale, încât vomita mereu. Nu avea semnale de avertizare, precum un val de greață sau salivă abundentă; pur și simplu, acum vorbea normal, iar în clipa următoare asistai la scena cu supa de mazăre din *Exorcistul*. Ea stătea cât putea de cuminte, cu gura încleștată, ca să nu facă prea mari pagube. Sunt și femeile care, întrucât vomită foarte mult (afecțiune numită *hyperemesis*), sunt nevoite să se interneze, ca să fie hidratate artificial și să li se asigure o stare cât mai bună. Acest nefericit „efect colateral“ al sarcinii nu dăunează de regulă fătului, dar o supune la grele încercări pe mamă. Dar, cum zice o vorbă, o să treacă și asta.

Sunt și femeile cărora nu le e niciodată greață. Este încă un mod prin care natura se distrează, ținându-ne în suspans și nelăsându-ne nici o secundă să ne relaxăm complet.

În privința preferințelor și sensibilității legate de mâncare, nu există nici o regulă. Poți fi aidoma prietenei mele Sondra, care a poftit în timpul sarcinii numai la mâncăruri picante. Sondra își începea ziua cu mâncare mexicană înecată în sos salsa. La prânz își implora prietenele să meargă cu ea la restaurantele cu sushi; chiar dacă nu putea mânca peștele crud, voia măcar să ciugulească muștar verde. Sau ai putea fi asemenea lui Shannon, care tânjea după mâncăruri „calmante“, precum piureurile, cerealele și pâinea albă. Prietena mea Corki era înnebunită după fructe și trăia doar pentru căpșune și nectarine, cu ceva ciocolată din când în când, ca să mai spargă rutina.

Evident, ideea e să mănânci câte puțin din toate cele cinci grupe de alimente, dacă nu la fiecare masă, cel puțin o dată pe zi. *Nu intra totuși în panică dacă nu mănânci zilnic ca la carte în primele două luni de sarcină.* Există studii care arată că aversiunea față de anumite alimente e de fapt modalitatea prin care natura te protejează de hrana potențial periculoasă. Așa că, dacă mai degrabă ai mânca nisip decât broccoli, poate că organismul tău nu e pregătit să primească acest gen de mâncare. Oricât de

vehemente ar fi cărțile care spun că ai nevoie de două sute de grame de proteine, patru pahare de lapte și o grămadă de legume verzi în fiecare zi, tu procedează cum poți mai bine și *consultă-ți mereu doctorul*. El îți poate prescrie suplimente de vitamine care să te ajute să treci de perioada cu grețuri, până ce vei intra în al doilea trimestru, când vei înfuleca aproape tot ce ți se pune în față. S-ar putea să descoperi că o pastilă de calciu e la fel de eficientă ca un pahar de lapte care-ți face ochii să lăcrimeze și gâtul să se încleșteze. Concluzia, în acest moment, când bănuiești că ești însărcinată, e următoarea: dacă te simți cam ciudat, dar nu ai temperatură, e cazul să faci un test de sarcină.

Sensibilitatea la mirosuri

Pentru multe femei, eu numărându-mă printre ele, primul semn că sunt gravide e acela că lumea începe să miroasă ciudat. Aromele familiare par mai puternice sau chiar prea puternice. Prietena mea Mindy avea o aversiune așa de mare față de mirosul produselor lactate, încât nu putea intra într-un magazin alimentar de teamă că-i va mirosi a brânză și va vomita pe loc. Într-o dimineață m-a văzut punându-mi frișcă în cafea și a început să scoată niște sunete de motan călcat pe coadă. Prietena mea Lynn a trebuit să-și roage soțul să hrănească el pisica, pentru că mirosul emanat de conserva specială o trimitea la baie cu viteza luminii.

Apropo, dacă ai pisică și ești gravidă, e momentul să-i predai soțului tău corvoada de a schimba nisipul. Cere-i detalii doctorului, dar se pare că există un virus pe care fecalele de pisică îl pot transmite femeilor gravide. Așadar, ține-te deoparte (nu c-ar trebui să te rog prea mult, nu-i așa?).

În timpul primei mele sarcini, eram așa de convinsă că pernele și plapuma sunt mucegăite, încât le-am pus în saci de gunoi și le-am aruncat. Imediat (și în mod irațional, după spusele soțului meu) le-am înlocuit cu altele noi-nouțe, doar ca să descopăr, când m-am băgat în pat, că miroseau exact la fel!

Nebunia

Un alt indiciu că ai putea fi însărcinată e senzația că îți pierzi mințile – sau măcar acel vag control asupra propriilor sentimente. S-ar putea să te simți ca și cum ai suferi de sindrom premenstrual acut. Îți spun un lucru de care nu sunt mândră, dar mă obligă statutul de prietenă pe care mi l-am asumat: în două cazuri din patru, primii medici care mi-au sugerat că aș putea fi gravidă nu au fost ginecologi, ci psihiatri. Prima oară, soțul meu m-a așezat calm în mașină și m-a dus la psihoterapeutul lui, imediat după ce încercasem să-i sparg capul cu o carte aruncată de la distanță. (Crede-mă, acest comportament nu numai că este complet necaracteristic pentru mine, dar și absolut inacceptabil pentru el.) A doua oară, după ce am încercat să trag de volan *în timp ce soțul meu conducea* (pentru că nu o luase pe drumul pe care i-l sugerasem cu infinită generozitate), am ajuns pe canapeaua psihiatrului, unde mi-am mărturisit printre suspine temerea că am intrat deja la menopauză, pentru că nu mă simțeam în apele mele și nu-mi mai venea ciclul. Acea menopauză timpurie s-a dovedit a fi fiica mea Jessica, o posibilitate care nici nu-mi trecuse prin gând.

Chiar dacă nu reacționezi violent, s-ar putea să treci prin sminteala datorată hormonilor de sarcină sub forma unei dispoziții lacrimogene sau a unei acute lipse de umor. Prietena mea Amy, care în mod normal este cea mai drăguță fată din lume, era atât de arțăgoasă în timpul sarcinii, încât devenise de-a dreptul amuzantă. Contrastul dintre comportamentul ei normal, de blondă minionă și delicată, și starea ei din timpul sarcinii, cu nervii întinși la maximum, era absolut comic, ca și cum ai vedea un nou-născut care înjură.

Iată unul dintre cele mai importante lucruri de care trebuie să ții seama în timpul acestei crize emoționale (lăsând la o parte faptul că trebuie să renunți la orice încercare de a curăța arme de foc): s-ar putea ca *tu* să nu-ți dai seama cât de bizar te comporti. Dacă tovarășul de viață sau prietenii tăi îndrăznesc să-ți

dea de înțeles că nu ești tocmai în apele tale, te vei simți, evident, atacată și judecată pe nedrept (și vei începe să urzești planuri de a-i otrăvi). Oricât de convinsă ai fi că tu ești rațională, iar ceilalți nu, adevărul este că *tu* nu ești cea tocmai normală; trebuie să accepți acest lucru și să acționezi în consecință. Cu alte cuvinte, nu este momentul să intențezi divorț, să-ți dai demisia de la serviciu, să-ți cumperi o casă nouă sau, și mai important, să te tunzi scurt.

Lipsa menstruației

Ai zice că, dacă n-ai ciclu, poți conchide liniștită că în burta ta se pregătește ceva; dar pentru mine asta n-a fost niciodată primul indiciu. Sigur, există milioane de femei care au ciclul regulat la 28 de zile și știu cu exactitate când să-l aștepte pe următorul, până la detalii care țin de momentul zilei – înainte de micul dejun sau după cină. Eu însă funcționez haotic. Nu numai că nu am un ciclu regulat, dar sunt de obicei prea ocupată să-mi trăiesc viața ca să mai știu când trebuie să-mi vină. Mi-e și așa greu să-mi amintesc când să fac plinul de benzină, iar mașina mea are, evident, indicator.

Partea plăcută a faptului că ești distrată este că viața ta va fi mereu plină de surprize; într-o bună zi, când te aștepti ca totul să se desfășoare după vechea rutină, te pomenești că vei avea un copil! Partea neplăcută este că, atunci când ți se confirmă că ești însărcinată, doctorul te va întreba data ultimului ciclu, iar tu va trebui fie să minți (cum am făcut eu de fiecare dată), fie să dai un răspuns jalnic, de genul: „Cred că a fost în seara aia când s-a dat la televizor filmul cu Tom Hanks.“

Prietena mea Mindy sărise două cicluri până să înceapă să suspecteze că e gravidă. Cred că, la fel ca toate femeile, nu a fost prea tristă când a putut să scape de două săptămâni de tamponae și crampe, așa că și-a acceptat lipsa ciclurilor cu multă seninătate: *un dar din ceruri*. Un lucru totuși, pe care l-am învățat din proprie experiență: e bine să ții cât de cât socoteala

propriului ciclu, pentru că noile teste de sarcină sunt atât de sensibile, încât poți afla dacă ești gravidă la doar două săptămâni după „faptă“. Și, cum normal ar fi să-ți protejezi sarcina cât mai din vreme, un rezultat pozitiv al testului te-ar putea convinge să renunți pe dată la fumat, la băutură sau la antidepresive.

Intuiția

Ultimul indiciu al sarcinii pe care-l voi lua în discuție este intuiția. Se pare că noi, femeile, suntem celebre pentru intuiția noastră; mie nu mi s-a întâmplat niciodată, dar am o mulțime de prietene de încredere, și nu genul de fanatice ale elucubrațiilor de tip New Age, care jură că *au știut* că sunt gravide chiar în momentul când s-a întâmplat. Au simțit că se petrece ceva cu ele, că sunt străbătute de un fior, sau au avut conștiința faptului că acel episod amoros nu fusese ca toate celelalte: se petrecuse ceva important. Fiind eu o persoană mai degrabă științifică (sau cinică), le-am întrebat dacă trăiseră vreodată acea senzație mistică *fără* să fi rămas însărcinate cu adevărat și dacă nu cumva au omis să povestească și partea asta. Sau dacă nu cumva intuiția a fost întărită de conștiința faptului că făceau dragoste în ziua a paisprezecea de la ciclu și că nu foloseau metode contraceptive. (Nu e nevoie să faci parte din Asociația Celor cu Puteri Paranormale ca să știi că, într-una din cinci dați când sperma se întâlnește cu ovulul, apare bebelușul.) Dar nu, prietenele mele o țin una și bună, că din acel moment s-au simțit altfel, fizic și psihic. Și știi ceva? Eu le cred, deși nu înțeleg fenomenul și nu l-am trăit.

Dacă ai unul sau mai multe dintre aceste simptome și dacă nu știi încă sigur că ești însărcinată, pentru ce mai citești cartea asta? Nu, glumeam! Probabil intuiești că ți se pregătește un bebeluș, așa că e momentul să iei legătura cu un obstetrician bun și să începi de îndată să ai grijă de tine și de copilul tău.

Capitolul 2

ÎMPĂRTĂȘIREA UNEI VEȘTI MINUNATE

De la începutul timpurilor, orice femeie care a rămas însărcinată cu un bărbat cu slujbă și neînsurat cu alta e feliicitată și răsfeliicitată. (Să sperăm că mai primește și altceva pe lângă feliicitări – și mă voi referi ceva mai încolo la responsabilitățile unui soț bun.) Vestea că ești gravidă e de fiecare dată o chestie grandioasă. Știi deja asta după felul în care te simți când asistenta iese din laborator cu un zâmbet larg pe chip.

Regula generală este următoarea: dacă ești la prima sarcină, îi vei spune soțului vestea cea bună *înainte* de a o spune oricui altcuiva (cu excepția doctorului, desigur). Dacă este al doilea sau al treilea copil, vei anunța orice prietenă de care poți da prin intermediul telefonului, faxului sau e-mailului, apoi pe mama ta, pe tatăl tău, pe orice străin care se întâmplă să te întrebe ce mai faci – și abia apoi îi vei spune soțului. Iar dacă e vorba de a patra, ei bine, ar fi nevoie de o altă carte pentru a discuta cum se cuvine acest subiect.

Dacă femeile și bărbații ar fi cu adevărat egali în plan emoțional, atunci toți potențialii tați ar fi alături de soțiile lor, așteptând cu nerăbdare, în cabinetul doctorului, vestea cea mare. Ar sta alături de tine, răsfoind numere vechi din revista *Mama cu responsabilități* sau citind ghiduri despre palparea sânilor. Dacă e prima ta sarcină, sunt șanse ca soțul tău să se afle acolo cu tine, pentru a da ochii cu asistenta și a-i vedea zâmbetul larg. Dacă însă el nu e acolo, ține minte că soți minunați, inclusiv al meu, nu sunt întotdeauna alături de soțiile lor atunci când ele află că sunt însărcinate. Și totuși pot deveni tați grijulii și