

Ela Crăciun

9 LUNI FĂRĂ GRIJI



101
ÎNTREBĂRI DESPRE SARCINĂ
cu răspunsuri de la specialiști

CUPRINS

PREFĂTĂ	8
INTRODUCERE.....	10
CAPITOLUL 1: SIMPTOMELE SARCINII	16
1 Cum scap de grețuri?.....	17
2 De ce am amețeli?.....	21
3 De ce simt că nu mai pot respira?	24
4 Sunt obosită, dar nu pot să dorm. Ce să fac?.....	27
5 Am cârcei în zona gambei. De ce?	30
6 De ce nu îl simt pe bebe în burtică?.....	31
7 Mi se umflă picioarele. Ce trebuie să fac?.....	34
8 Sunt constipață. Ce remedii există?	36
9 De ce uit din ce în ce mai des?.....	38
10 Mi s-a schimbat miroslul. Când revine la normal?	41
CAPITOLUL 2: LA GINECOLOG	43
11 Am aflat că sunt însărcinată. În ce constă primul consult?.....	44
12 Naștere normală sau prin cezariană?	46
13 Care sunt analizele obligatorii?.....	49
14 Morfologie 1. Ce voi afla la prima ecografie?	52
15 Morfologie 2. Ce voi afla la a doua ecografie?.....	54
16 Morfologie 3. Ce voi afla la a treia ecografie?	55
17 Pot să îmi schimb medicul în perioada sarcinii?.....	57
18 Care sunt semnele care ar trebui să mă trimită la medic?	58
CAPITOLUL 3: MEDICAMENTE ȘI TRATAMENTE ÎN TIMPUL SARCINII	59
19 Am voie să iau antibiotice în timpul sarcinii?	59
20 Cum se administrează vitaminele în timpul sarcinii?	62
21 De ce scade imunitatea în timpul sarcinii?.....	64
22 Cât de periculoase sunt rujeola, rubeola?.....	66
23 Ce este toxoplasmoza și cum poate fi evitată?	67
24 Cum se tratează infecțiile urinare în sarcină?	68

Respect pentru oameni și cărți

25	Pot merge la dentist?	69
26	Pot face radiografii în timpul sarcinii?	71
27	Cum tratez răceala în timpul sarcinii?	71
28	Cum tratez durerile de burtă și de spate?	72
29	Ce pot să fac dacă am arsuri la stomac?	73
CAPITOLUL 4: NUTRIȚIE		74
30	Cum îmi schimb alimentația în timpul sarcinii?	75
31	Cât este normal să mă îngraș în timpul sarcinii?	76
32	Cât de importantă este alimentația în timpul sarcinii?	78
33	Există alimente care ar trebui excluse din dieta unei femei însărcinate?	80
34	Ce alimente trebuie să consum în timpul sarcinii?	82
35	Pot să scap de grețuri cu ajutorul alimentației?	83
36	Ce superalimente sunt recomandate în timpul sarcinii?	86
37	Cât de importantă este hidratarea în timpul sarcinii?	90
38	Detox în sarcină. Este permis?	92
39	Cum arată un meniu echilibrat pentru o femeie însărcinată?	94
40	Cum controliez poftele?	101
CAPITOLUL 5: FRUMUSEȚE		103
41	Cum pot preveni apariția vergeturilor?	103
42	Cum păstrează elasticitatea pielii în perioada sarcinii?	107
43	Mi-au apărut pete pe față! Le pot trata?	108
44	Cum se schimbă garderoba mea?	110
45	Am voie să fac sport în sarcină?	112
CAPITOLUL 6: SEX ÎN PERIOADA DE SARCINĂ		117
46	Am voie să fac sex în timpul sarcinii?	118
47	Până în câtă lună de sarcină pot face sex?	119
48	Cum îmi recapăt feminitatea?	119
CAPITOLUL 7: LA PSIHOLOG		120
49	Cum implic tatăl în perioada sarcinii?	121
50	Cum afectează hormonii schimbările de dispoziție?	122
51	Ce declanșează schimbările de dispoziție?	124
52	Cum fac față schimbărilor de dispoziție?	126
53	Ce efect au emoțiile mele asupra copilului?	129

54	Emoțiile afectează modul în care mănânc?.....	130
55	Cum scap de emoțiile negative?	131
56	Ce muzică ascult în timpul sarcinii?	132
57	Vreau să vorbesc cu bebelușul. Mă aude?	133
58	Cât de importantă e vocea mamei pentru bebeluș?	135
59	Ce rol joacă vocea mamei în dezvoltarea creierului bebelușului? ...	136
 CAPITOLUL 8: CE ESTE PERMIS ȘI CE ESTE INTERZIS		
ÎN SARCINĂ		137
60	Am voie să plec în vacanță?	139
61	Am voie să stau mult în mașină?	142
62	Am voie să zbor cu avionul?	143
63	Trebuie să port centura de siguranță la volan?.....	144
64	Am voie să ridic greutăți în timpul sarcinii?	145
65	Am voie să beau cafea sau alcool și să fumez?	146
66	Am voie să țin animale de companie?	148
67	Am voie să mă vopsesc?	149
68	Pot face băi lungi sau jacuzzi?.....	149
69	Cum dorm în timpul sarcinii?	150
 CAPITOLUL 9: MITURI ÎN SARCINĂ		
		152
70	Mănânc cât pentru doi?.....	153
71	Cum aflu sexul copilului prin metode băbești?	154
72	Mângâiatul burticii aduce noroc?.....	159
 CAPITOLUL 10: DREPTURILE GRAVIDEI		
		160
73	Femeile însărcinate au un program special la serviciu?.....	160
74	De ce fel de servicii medicale beneficiez?.....	163
75	Care este perioada în care am dreptul la concediu?	165
76	Tatăl beneficiază de concediu de paternitate sau de concediu de îngrijire și creștere a copilului?	166
77	Cât este alocația pentru copii?	167
78	Cum beneficiez de indemnizația pentru creșterea copilului?	168
79	Ce este voucherul maternal?.....	169
 CAPITOLUL 11: PE ULTIMA SUTĂ DE METRI		
		170
80	Ce fac în ultima lună de sarcină?	172
81	Ce trebuie să conțină bagajul pentru spital?.....	175

Respect pentru oameni și cărți

82	Ce pregătiri trebuie să fac pentru bebeluș?.....	178
83	De ce am nevoie la ieșirea din spital?.....	180
84	Ce acte sunt necesare pentru scoaterea bebelușului din spital?	180
85	Ce vaccinuri obligatorii se fac în spital?	180
CAPITOLUL 12: NAȘTEREA.....		181
86	De ce se tem femeile de naștere?	182
87	Cum să nu ne mai fie frică de nașterea naturală?.....	185
88	Care sunt diferențele dintre nașterea naturală și cea prin cezariană?	187
89	Care sunt diferențele dintre un copil născut natural și unul născut prin cezariană?	190
90	Ce este o moașă și ce pregătire are?.....	193
91	Ce rol are moașa la naștere?	194
92	Când începe travaliul și cât durează?	195
93	Cum ușurăm durerea în timpul travaliului?.....	196
94	Ce anestezie se face în travaliu?.....	197
95	Anestezia afectează copilul?	199
96	Există situații în care anestezia nu are efect?	200
97	Poate fi prea târziu pentru anestezie?	201
98	Care sunt diferențele dintre anestezia pentru nașterea naturală și cea pentru nașterea prin cezariană?	202
99	Naștere cu soț sau fără soț?	203
100	Recoltăm sau nu celule stem?	206
101	Care sunt diferențele dintre spitalele de stat și cele private?	211
ÎNCHEIERE		214
MULȚUMIRI.....		216

Capitolul 1: SIMPTOMELE SARCINII

Se spune că o mamă simte când este însărcinată, dar nu se menționează niciodată „de unde știe“ acest lucru, în lipsa primei confirmări oficiale oferite de un test de sarcină. Înainte de primul test, multe dintre noi avem un sentiment care ne spune că înăuntrul nostru răsare un bob de viață.

Eu am știut dinainte, la fiecare sarcină, că sunt însărcinată pentru că am avut dintotdeauna o menstruație mai mult decât regulată. Așa că, după primele două zile de întârziere, nu am avut niciun dubiu. Am făcut de fiecare dată testul după cele două zile de întârziere, iar aşteptările mi-au fost confirmate. Mi-am dorit al treilea copil, dar îmi era greu să mă imaginez mamă de trei, așa că vesteau că sunt însărcinată a venit ca o surpriză pentru toată familia. Soțul meu își dorea foarte mult încă un copil. În prima zi de întârziere m-am dus și am luat testul, pe care l-am repetat de trei ori înainte să-l anunț.

Am fost la primul control când eram însărcinată în 5-6 săptămâni, dar, până în acel punct, simptomele sarcinii puseseră deja stăpânire pe mine. Pe măsură ce sarcina evoluează, aceste simptome devin tot mai supărătoare. Transformarea unei femei în mamă este una emoțională, dar mai ales fizică. Te umfli, te balonezi, îți apar pete sau vergeturi și emoții pe care nu știai vreodată că ești capabilă să le ai. Cu toate acestea, vei fi adorabilă pentru prietenii tăi, iar pentru soțul tău vei fi, probabil, o chestie amuzantă și rotundă, care poate fi prinșă noaptea, în preajma frigiderului.

Fiecare experimentează în mod diferit simptomele sarcinii, dar există simptome comune pe care le au mai toate femeile. În acest capitol am ales câteva dintre cele mai frecvente și am început cu acela care mie mi-a dat cea mai mare bătaie de cap: greața.



1. Cum scap de grețuri?

Dintre toate stăriile neplăcute pe care le are o viitoare mămică, „grețurile de dimineață” ocupă un loc fruntaș. Cea mai rea parte la aşa-zisele „grețuri de dimineață” este că nu apar numai dimineața. Poți să ai această stare toată ziua, la fel cum poate să te apuce din senin în mijlocul zilei.

În general, aceste simptome apar începând cu săptămâna a 5-a și pentru multe mămici sunt primul semn al sarcinii. Toate femeile trec prin aceste stări, doar că unele femei sunt mai afectate decât altele.

La toate cele trei sarcini am experimentat cu brio grețurile, dimineața, la prânz și seara. La Nicholas îmi era rău 24/24. Nu vomam, însă simțeam permanent un nod în gât și o senzație de disconfort.

Respect pentru oameni și cărti

Nici la Alesia, nici la Nicholas nu am spus în primele 3-4 luni că sunt însărcinată, pentru că sarcina era la început, trebuia să mă asigur că totul e bine și nu avea rost să-i alarmez pe toți din jurul meu.

Ultima sarcină a fost cel mai greu de suportat! Îmi era rău 24 de ore din 24. Dimineață rău, la prânz rău, noaptea mă trezea aceeași greață. Obosilem fizic de la starea pe care nu o puteam controla. Mi-a fost foarte greu să tin secret, pentru că mergeam la filmări și îmi venea să plec de acolo, aveam ședințe foto și mi se spunea că par supărată. Când, de fapt, mie îmi era groaznic de rău și nu puteam spune asta. Am rezistat însă, iar singura mea defulare, singurul loc în care puteam spune ce simt cu adevărat era acasă.

Multă vreme am mâncat numai pâine prăjită cu unt sau brânză, fructe și am băut apă și ceaiuri. Cele mai multe femei trec prin asta, iar starea generală e cauzată de cantitatea uriașă de hormoni care încep să circule în această perioadă prin corp. Acest dezechilibru hormonal este cel care duce, la început, la scăderea apetitului și, apoi, aşa cum vei vedea, la creșterea lui. Este o perioadă de incredibile transformări, care vin la pachet și cu aceste stări de greață și de vomă. Primele 16 săptămâni sunt mai grele din acest punct de vedere, pentru că mai apoi să intre în normalitate. Aș spune că, dacă tot mănânci puțin, să încerci să variezi cât mai mult fructele, legumele, salatele și să eviți alimentele care nu aduc decât neplăceri, cum sunt cartofii, pâinea, dulciurile. Oricum, organismul cere atât cât are nevoie.

Asigură-te că mănânci cât mai des, pentru a evita scăderea nivelului de zahăr din organism. Nu aștepta până în momentul în care îți este foarte foame, pentru că s-ar putea să fie prea târziu. Încearcă să mănânci dimineața (pentru multe femei, biscuiții simpli funcționează foarte bine) și să ai mereu la tine câteva gustări pentru a le intercala cu mesele principale (fructe, legume, biscuiți).

Respect pentru oameni și cărți

Asigură-te că bei zilnic suficientă apă, pentru că și deshidratarea poate da senzația de greață. Ar fi bine să încerci să consumi acei doi litri de apă pe zi despre care îți vorbește toată lumea, dar nu bea apă în timpul mesei. Evită și sucurile dulci carbogazoase și bineînțeles alcoolul.

Soluții rapide care te scapă de greață:

- ghimbir (ceai, biscuiți)
- dropsuri de lămâie
- încearcă să mănânci carbohidrați ușor digerabili (pâine prăjită, cartofi)
- încearcă brătările împotriva răului de mașină
- deschide fereastra larg sau plimbă-te puțin în aer curat
- taie o lămâie (mirosul te poate ajuta să alungi senzația de greață)

Efectul placebo este cât se poate de real, aşa că nu ar trebui să te gândeşti prea mult la stările de greață sau să le anticipatezi, pentru că s-ar putea să le provoci pe bază de stres. Nu te teme dacă observi că ai slăbit în primul trimestru, nu este o problemă și copilul nu va fi afectat.

Oricum, o să recuperezi pe parcurs.

Nu ești singura femeie care nu se îngrașă în primul trimestru.

Sarcina în primul trimestru

Grețurile de dimineată

În ciuda denumirii, grețurile pot apărea în orice moment al zilei.

Odihna, consumul de lichide și evitarea alimentelor declanșatoare te pot ajuta. Dacă te simți tot mai rău, cel mai indicat este să ceri ajutorul medicului ginecolog care îți urmărește sarcina.



Sângerarea

Sângerările pot fi normale la începutul sarcinii, fiind un semn al implantării embrionului în uter. Dacă sângerarea este abundantă, contactează medicul ginecolog.

Senzația de amar în gură

La începutul sarcinii, poți avea senzația de gură amară, iar acest lucru face ca stările de grecă să se amplifice.

Clătirea gurii cu apă sărată te va ajuta.



Oboseala

Corpul tău muncește mult pentru a susține greutatea bebelușului.

Oboseala pe care o simți este normală. Odihnește-te cât de mult poți!

Amețeala

Senzația de amețeală este întâlnită destul de frecvent la femeile însărcinate.

Această stare va trece odată cu progresul sarcinii.

2. De ce am amețeli?

Este posibil ca, ocazional, să te simți amețită, să te dezechilibrezi jumătate de secundă, ca atunci când te-ai ridicat brusc de pe canapea. Sau tocmai pentru că te-ai ridicat brusc de pe canapea. E drept, nici stările de leșin nu sunt tocmai străine unora dintre gravide, dar nici acestea nu trebuie să te îngrijoreze. Știu că, atunci când e vorba de sarcină, totul pare de speriat, dar, în cele mai multe cazuri, o să ai parte aproape de fiecare dintre simptomele despre care vorbesc, dar la un nivel normal, nu extrem. Amețelile sunt însotite mai degrabă de grețuri, decât de stări de leșin și sunt cauzate de faptul că sistemul tău cardiovascular trece prin schimbări dramatice. Inima pompează mult mai mult sânge, cu până la 50% mai mult. Vasele de sânge se dilată, iar tensiunea arterială scade. Și de aici apar problemele.

Își face apariția un sentiment de instabilitate și, evident, de nesiguranță. Înainte să aprofundăm mai mult cauzele și soluțiile, primul sfat pe care îl-i să da și care aş vrea să îți rămână mereu în minte este și cel mai simplu: atunci când simți orice formă de amețeală, stai jos. În cazuri extreme, starea poate dura chiar ore. Cel mai bine ar fi să te așezi pe o parte, pentru a ajuta săngele să ajungă în aceeași cantitate la creier și pentru a scurta durata senzației respective.

Dacă nu ești acasă, aşază-te până te asiguri că nu treci printr-un episod de lungă durată. Dacă asta nu ajută și dacă ești doar la începutul sarcinii, poți să îți plasezi capul între genunchi, pentru o revenire mai rapidă.

Dacă te afli la volan, trage pe dreapta cât mai repede posibil. Însă din experiență îți spun că multe dintre episoade apar din banalul ridicat de pe canapea.

Respect pentru oameni și cărți

Dacă faci asta cu grija, ai scăpat de jumătate dintre probleme. La fel și dacă stai culcată. Ridică-te încet și permite săngelui să ajungă acolo unde este nevoie. Iar în trimestrul al doilea și, mai ales, al treilea, nu sta culcată pe spate, pentru ca uterul să nu apese pe vena cavă și să o stranguleze. Aceeași senzație de amețeală o vei avea și dacă stai la birou sau la cinema pentru mai mult timp, în același loc, nemîșcată. Încearcă să îți miști picioarele, să le scuturi și astfel să stimulezi circulația.

Dacă ai un job foarte static, îți-aș recomanda și niște ciorapi speciali care să stimuleze circulația săngelui.

Când nu mănânci suficient, poate apărea hipoglicemia. Ca să previi asta încearcă să mănânci puțin și des. Chiar de 5 ori pe zi. E o cale sigură care te ajută și în cazul unei eventuale senzații de foame, care este responsabilă de foarte probabila acumulare de kilograme în plus. Glicemia îți va fi totuși testată de mai multe ori de-a lungul sarcinii, când vei fi sfătuită să îți suplimentezi alimentația cu glucoză.

Deshidratarea are un efect similar alimentației precare. Nu uita să bei suficientă apă, dar nu cei 2 litri despre care vorbește toată lumea. Dacă e cald sau dacă faci sport, cred că ar trebui să mai adaugi 1 litru. Oricum, dacă ai de gând să mergi la sală, nu exagera, pentru că și de aici vin amețelile. De asemenea, evită supraîncălzirea. Fără băi fierbinți ori saune, pentru că și acestea „ajută” la dilatarea vaselor de sânge.

Evident că există și cauze medicale care favorizează apariția amețelii. Dacă aceasta este însotită de tulburări de vedere, ar putea fi un semn de anemie. Ea este dată de lipsa de fier, de aceea, încă de la prima vizită la medic, după ce ai aflat că ești însărcinată, ar trebui să primești un set de suplimente care să prevină orice fel de

Respect pentru oameni și cărți

carență de vitamine. În cazuri extreme, poate apărea senzația de leșin, aşa cum mi s-a întâmplat și mie.

Când eram însărcinată cu Alex, am leșinat de două ori. Prima dată eram la aprozor și țin minte că am apucat să comand, înțindeam banii să plătesc și, în secunda următoare, am simțit că leșin. Am avut noroc că m-a prins cineva din spate și mi-am revenit destul de repede.

A doua oară am leșinat în spital. Venisem la un control de rutină și m-a rugat asistenta să mai aștept puțin. Am avut aceeași senzație de leșin, mi se părea că se învârte totul cu mine și m-am trezit pe patul de spital, câteva minute mai târziu. Am avut stări de leșin și la a treia sarcină, cu Nicholas, dar, fiind mult mai experimentată și cunoscând stările, când mă simțeam amețită, mă aşezam, inspiram profund și beam apă, ca să nu las starea de leșin să se instaleze.

O cauză frecventă a amețelilor este, de exemplu, aşa-numita sincopă vasovagală. Ea presupune un stres emoțional (frică, oboseală, anxietate) și este anunțată de multe ori de senzația de căldură, de greață, de hiperventilație sau chiar de banalul căscat. Dacă tot acest sir de probleme este des însotit de dureri de cap, de palpitații, de probleme de respirație sau de sângeărări vaginale, atunci nu ezita să te adresezi medicului.

Astfel de simptome fac parte din perioada sarcinii și nu au nici frecvența, nici severitatea cu care sunt descrise în cazurile care reprezintă excepția de la normalul unei sarcini obișnuite. Dacă îți se pare prea mult sau chiar exagerat, gândește-te cât de normal e totuși să simți aceste transformări, în condițiile în care în corpul tău crește timp de 9 luni un alt corp.



3. De ce simt că nu mai pot respira?

La capitolul îngrijorări legate de o situație absolut normală în sarcină aş menționa dificultatea de a respira. Pe bună dreptate, cum să faci să nu intri în panică dacă vezi că ai nevoie de extraefort chiar și pentru a inspira și expira?

Respirația greoaie poate fi numită o etapă naturală a stării de a fi gravidă, și nu o excepție. Pe măsură ce sarcina avansează, vei simți nevoie să îți iezi și mai mult aer. Ca atunci când ai nevoie de o gură mare de aer înainte să intri sub apă, doar că de mai multe ori pe zi.

Respect pentru oameni și cărți

Hormonul progesteron este cauza principală a acestei stări, atunci când motivul nu este cel evident: bebe crește și uterul pune presiune pe diafragmă.

Corpul tău are nevoie oricum de 20% mai mult oxigen în perioada asta, pentru că respiри pentru doi. Cu cât înaintezi în sarcină te vei simți mai obosită, iar bebe va consuma și mai mult oxigen. Așa că... vești proaste pentru nevoie ta de aer, pentru că se va accentua în timp. Însă nu te speria, este perfect normal să fie așa. Este adevarat că poți avea probleme cu respirația încă din primul trimestru de sarcină. Acest caz se numește dispnee. Chiar dacă nu va fi la fel de prezentă, senzația este suficient de deranjantă. La început, bebe își caută poziția pentru naștere și începe să „sufoce” plămânilii și să nu le mai lase atâtă spațiu liber. Din această cauză, veți simți că ai în stomac niște goluri ca atunci când te dai în leagăn. Când te dădeai, de fapt...

Este o condiție perfect normală, repet, nu trebuie să te îngrijorezi. Nu ezita ca la primul control să îi povestești doctorului despre asta și el va hotărî dacă este sau nu nevoie și de alte măsuri. Nu va fi nevoie și nici nu există vreun tratament pentru asta, dar, dacă senzația este însotită de lipsă acută de aer, de dificultăți serioase de respirație în anumite poziții, de dureri în piept sau de palpitații, atunci chiar este cazul să pui mâna pe telefon și să suni medicul.

Sunt câteva lucruri pe care le poți face ca să te simți mai bine și care țin exclusiv de îmbunătățirea stilului de viață. În primul rând, trebuie să eviți efortul. Imaginează-ți că urci patru etaje pe jos, cu o pungă goală în mâna, apoi cu un bax cu apă. În care dintre situații o să ai mai multă nevoie de aer? Nu te rușina, cere ajutor dacă ai nevoie să cari până la mașină o geantă prea grea. Însă, cum să zic, de o plasă de la supermarket nu e cazul să te ferești. Nu ești bolnavă, ești doar atentă.