Introducere

O poveste despre visuri devenite realitate
Doi părinți și Rita – copilul lui Dumnezeu

Rita este un copil dorit și așteptat cu sufletele pline de dragoste. Este fetița care ne-a ales pe noi să-i fim părinți, iar pentru lucrul acesta îi suntem recunoscători lui Dumnezeu. Este așa cum mi-am imaginat-o, așa cum mi-aș fi dorit să fie. Un copil bun și vesel, curios să descopere lumea, o fetiță sociabilă, deschisă față de oameni și tandră cu părinții ei. Ador momentele când îmi strânge obrajii cu palmele ei micuțe și grăsune și îmi spune răspicat, privindu-mă în ochi: *Mama!*

În octombrie 2017, eu și Cosmin am pornit într-o incredibilă aventură împreună cu fetița noastră, care era la vremea aceea cât un vârf de ac.

Așteptăm o fetiță în viața noastră! îi spuneam în Seychelles, la început de 2018, chiar de ziua mea. A fost prima aniversare în trei și ultimul concediu în doi pentru mine și Cosmin, fiindcă de când s-a născut Rita, suntem un trio de nedespărțit.

Ne-am dorit mult un bebeluș, căci ni s-a părut încununarea relației noastre. Sunt convinsă că o viitoare mămică știe exact când un suflet care și-a ales viitorii părinți *îi dă târcoale*. Eu am intuit destul de repede că minunea aceasta se va întâmpla, pentru că o simțeam pe Rita. Este vorba despre o energie deosebită, pe care cu greu aș putea să o descriu în cuvinte. Mă întrebam uneori dacă ce simt este real sau e doar o proiecție a dorințelor mele. Cred că așa acționează intuiția de mamă, pentru că am avut dreptate. Nu a trecut mult timp până când am primit de la medici confirmarea că vom fi părinți.

A urmat un tăvălug de emoții cărora le-am făcut față cu dificultate la început, apoi ușor-ușor am învățat să le temperez. Mă simțeam deja responsabilă față de fiica mea. Cosmin m-a ajutat mult în perioada de început a sarcinii să văd firescul situației, fără să pierdem din vedere nici minunea pe care o trăiam.

Trebuie să înțelegem că ce se întâmplă acum este un miracol, un dar de la Dumnezeu, și noi, oamenii, nu putem schimba cursul firesc al naturii și voia Domnului, îmi amintesc că mi-a spus atunci. Am învățat treptat să mă bucur într-un fel mai echilibrat de această nouă etapă din viața mea și să urmăresc cu recunoștință cum miracolul prinde contur în viețile noastre.

Nu voi uita niciodată surprinderea, emoția copleșitoare și bucuria lui Cosmin când i-am făcut surpriza de a atârna o rochiță roz în bradul proaspăt împodobit de Crăciun. Acesta a fost felul meu de a-i spune că va fi tatăl unei fetițe, iar explozia de bucurie care a urmat mi-a dat de înțeles că asta își și dorea. Până atunci, nu a suflat niciun cuvânt despre preferințele lui!

Am fost binecuvântată cu o sarcină ușoară, așa că cele nouă luni aproape că au zburat. Nu am avut cine știe ce grețuri, nici pofte ciudate, iar Rita a fost tare sfioasă la început. Am făcut strict analizele recomandate de medicul ginecolog, fără să exagerez cu ecografii doar ca să văd dacă e bine fata și ce face ea acolo. Sunt convinsă că instinctul de mamă funcționează și atunci când copilul este în pântec, așa că m-am lăsat ghidată. Am vorbit mult cu fiica mea, am ascultat muzică împreună, am acoperit-o cu tandrețe cât am putut. Iar viața a mers înainte, cu noi trei împreună.

În sarcină am avut o perioadă foarte activă, iar Rita a mers cu mine peste tot. De altfel, nici nu avea încotro! A mers cu mama ei la universitate și a dat licența la a doua facultate pe care am absolvit-o. A fost și cel mai tânăr actor de pe scena Teatrului Dramaturgilor Români. Acolo cred că s-a învățat cu aplauzele, pentru că și acum îi plac foarte mult! Am fost împreună la shootinguri, am dat interviuri și am gătit multă mâncare sănătoasă pentru mămici și bebeluși, mai ales în cadrul campaniei AptaNutricia, SarcinaZen.

Am ales numele fetiței mele foarte devreme și nu am stat prea mult pe gânduri. Am vrut să fie o celebrare a Sfintei Rita de Cascia, făcătoarea de minuni, venerată de catolici. Iar printre semnificațiile numelui *Rita* se numără și *copilul luminii*.

Copilul luminii a venit pe lume într-o dimineață de luni, pe 11 iunie 2018, când nici nu se luminase bine de ziuă. Am născut natural, iar acele clipe mi s-au părut cele mai înălțătoare din viața mea.

De atunci a trecut mai bine de un an, iar aventura noastră împreună continuă. Zi de zi învățăm toți trei lucruri noi, ea de la mine și Cosmin, iar noi ne deprindem să vedem viața prin ochii copilului nostru. Rita ne-a împlinit ca familie și este o bucurie zi de zi, chiar dacă uneori suntem obosiți sau copleșiți de treburi. Nu spune nimeni că viața de părinte e ușoară. Din contră, e plină de responsabilități, însă trebuie să ni le asumăm pe toate cu plăcere.

Dragostea pentru copiii noștri implică și multe activități concrete, printre care grija pentru dezvoltarea lor sănătoasă și armonioasă. Laptele de la sân înseamnă pentru un bebeluș nu doar hrană, ci și apropiere de mamă, iubire și siguranță. Cultiv aceste sentimente și acum, dar în alte moduri. Când stă la masă cu mine și Cosmin, vreau ca Rita să simtă aceste lucruri. Îmi doresc să-i ofer preparate hrănitoare și gustoase, ca să crească sănătoasă. Iar bazele acum se pun. Zi de zi mă străduiesc să transform masa într-un moment de comuniune, iar Rita să se simtă cu adevărat *în sânul familiei*, o prelungire a momentelor când era la sânul meu.

Cartea aceasta s-a născut din dorința de a împărtăși cu voi nu doar rețete pentru cei mici, ci și rețeta noastră de viață în trei. Este principiul care m-a călăuzit și în scrierea celorlalte cărți de bucate. Însă aceasta este prima dedicată copiilor. Așadar, vreau să vă dezvălui nu doar ce pun pe masă în fața Ritei, ci și ce am în suflet referitor la noua misiune a mea și a lui Cosmin, cea de părinți. Vă voi povesti cum a decurs sarcina și cum ne-am descurcat cu Rita la început, pe când încă eram părinți debutanți, ce au însemnat pentru mine nașterea și alăptarea, cum a evoluat relația de cuplu după sosirea pe lume a copilului și ce bucurie și libertate (deși poate nu vă vine a crede) este să călătorești alături de bebeluș. În acest *album* al nostru de familie veți descoperi ce rol are alimentația variată și nutritivă în formarea unei imunități puternice, cum am îndrăznit încet-încet să ne depășim ezitările și cum am învățat să ne organizăm foarte bine, astfel încât să o luăm pe Rita cu noi în toate călătoriile. Pot spune că acum suntem părinți cu un trecut frumos în urmă. Nu mai suntem începători!

Jurnal de mămică
Viața în doi – cum a decurs sarcina

După ce am primit confirmarea medicilor, am vrut, bineînțeles, să împărtășesc evenimentul acesta fericit cu toată lumea. Paradoxal, la început am avut o ușoară reținere: sarcina este în același timp și un miracol, și ceva firesc. Nu înțeleg nici eu cum, pot spune doar că așa a rânduit Dumnezeu lucrurile. În plus, mi s-a părut un eveniment foarte intim, pe care trebuia să-l asimilez în primul rând eu și abia apoi să-l comunic celorlalți. Altfel, entuziasmul oamenilor ar fi fost copleșitor.

Cât despre sarcină, a fost cu totul și cu totul surprinzătoare! Complet altfel față de cum mi-aș fi imaginat-o eu vreodată! De pildă, credeam că atunci când voi fi însărcinată, voi sta la pat, cu ligheanul lângă mine, cu grețuri și vărsături, fără pic de energie. Și nu a fost deloc așa. Ba chiar din contră!

În primul trimestru, care ar fi trebuit să fie mai dificil, nici nu am simțit că sunt însărcinată. Nu puteam să mănânc niciun pic de carne și am ales să nu consum strop de alcool – cocteiluri, vin sau orice altceva – acestea au fost singurele diferențe. În rest, m-am simțit excelent. În primele 20 de săptămâni de sarcină am luat doar un kilogram în greutate, iar până la săptămâna a 18-a, sarcina aproape că nu se vedea. Nu am avut nici stări de oboseală, așa că mi-am văzut liniștită de program, la fel ca până atunci. Un singur lucru mă deranja: nu știam ce face Rita în *căsuța* ei cea nouă. Dar situația s-a remediat odată cu primele seturi de analize.

Am făcut ecografia de confirmare a sarcinii și analizele de sânge. În cea de-a 10-a săptămână, am făcut testul Panorama, care este non-invaziv. Concret, mi-au luat sânge, iar laboratorul a trimis proba în Statele Unite pentru rezultat. Atunci am aflat și sexul bebelușului. Cum nu eram cu Cosmin în momentul în care am primit rezultatul, i-am făcut o surpriză. Fiind în preajma Crăciunului, am agățat în brad o rochiță delicată de fetiță. Doamne, ce emoții și bucurie am trăit atunci!

Am mai făcut apoi morfologia din trimestrul I, iar în săptămâna a 17-a, triplul test. Atât mi-a recomandat medicul, atât am făcut. Mă mir și eu de mine însămi cât am fost de ponderată! Dar ce am înțeles atunci a fost că, dacă ne-a înzestrat Dumnezeu, pe noi, mamele, cu o atât de puternică legătură cu copilul – să-i spunem instinct, intuiție sau cum doriți –, ar fi păcat să nu-I dăm ascultare.

Cel de-al doilea trimestru a fost cea mai frumoasă perioadă a sarcinii. Asta pentru că Rita își făcea simțită prezența din ce în ce mai puternic între noi. Doctorița mea îmi spunea cât a mai crescut copilul și în ce stadiu de dezvoltare se află. Aflasem că mă poate auzi și stăteam mult de vorbă cu ea, eu și Cosmin.

Îi puneam întruna muzică și o alintam. Iar filmul și fotografiile de la morfologia de trimestru II mi s-au părut uimitoare: fetița noastră avea deja un chip cu trăsături care se distingeau, îi vedeam clar mâinile și picioare, genele și părul lunguț... Deja ne întrebam cu cine va semăna!

Rita părea foarte mulțumită, se dezvolta normal, ceea ce mi-a permis să mă ocup de tot ce aveam de făcut în acea perioadă și să îmi mențin în continuare stilul de viață – adică să mă hrănesc sănătos, să fac sport, yoga și meditație.

Îmi aduc aminte că în trimestrul al doilea mă deranja un singur lucru: să mi se pună mâna pe burtă. Mi se părea ciudat și îi îngăduiam asta doar lui Cosmin.

E o sensibilitate normală, mi-a explicat doctorița, ceea ce m-a liniștit.

Trimestrul III de sarcină este mai greu, fiind foarte intens emoțional. Când știi că momentul venirii pe lume a copilului se apropie, cu greu faci față acelor sentimente atât de amestecate: nerăbdare, bucurie, dar și neliniște, pentru că vei avea o experiență cum nu ai mai trăit.

În trimestrul III de sarcină, cea mai importantă analiză mi se pare cea de-a treia ecografie morfologică. În urma acestei evaluări complexe, am aflat că Rita e bine și că nu trebuie să avem niciun fel de temeri, ba mi s-a comunicat chiar și data aproximativă a nașterii.

Nu mai aveam altceva de făcut decât să mă concentrez pe fiecare zi în parte și să aștept momentul.

Ce am mâncat în timpul sarcinii

Sunt *prietenă* deja de multă vreme cu stilul de viață sănătos, din motive pe care le-am detaliat în cartea *Forma gustului*.

Sunt de părere că oricine trebuie să fie informat, să-și asculte organismul și să-i respecte nevoile, nu doar femeile însărcinate.

Avem nevoie să fim în echilibru cu noi înșine – fizic, emoțional și mental – ca să ne bucurăm de fiecare clipă și să avem energie să facem tot ce ne dorim.

Așadar, din punctul de vedere al alimentației, sarcina nu a adus multe lucruri noi în viața mea. E adevărat că, așa cum scriam mai înainte, nu prea am mâncat carne, dar m-am asigurat că introduc în dietă proteine de calitate, sub alte forme. Îmi place mâncarea gustoasă, bine preparată și cu ingrediente de calitate, așa că pe toată perioada sarcinii, am ascultat de ce-mi cerea corpul, dar nu am pierdut din vedere nici vitaminele și mineralele de care avea nevoie copilul.

Când medicul mi-a recomandat vitamine, le-am luat. Dar în rest, am căutat să acopăr prin alimentație tot necesarul de substanțe nutritive de care aveam nevoie eu și fetița mea. Am gătit mult și cu drag în această perioadă, fiind conștientă că sunt responsabilă nu doar pentru mine, ci și pentru Rita. Am considerat că nutriția este prima formă concretă prin care îmi pot manifesta și grija și iubirea față de ea.

În timpul sarcinii obișnuiam să am un mic dejun foarte bogat, apoi la prânz mâncam mai puțin, iar spre seară ciuguleam ceva numai dacă simțeam nevoia. De fapt, mare diferență față de perioada de dinaintea sarcinii nu a fost. De multă vreme obișnuiesc să iau o cină frugală, nu mai târziu de ora 18:00, și respect principiul: *Mănâncă micul dejun singur, împarte prânzul cu prietenii și dăruiește cina dușmanilor!*

Am avut o alimentație diversificată pe tot parcursul sarcinii. Am mâncat multe legume și fructe, brânzeturi și pește (ales cu grijă, să nu aibă concentrație mare de

mercur), cereale și semințe de tot felul, am folosit condimente variate, am băut smoothie-uri și am mâncat din când în când dulciuri făcute de mine, cu înlocuitori sănătoși ai zahărului. M-am interesat în prealabil la medic ce brânzeturi, pește sau condimente pot include în dietă, ca să nu pun în pericol sănătatea Ritei și am urmat sfaturile întocmai.

Când specialiștii de la AptaNutricia mi-au oferit ocazia de a realiza un serial despre *Rețete sănătoase pentru o sarcină ZEN*, am fost mai mult decât încântată! Aveam prilejul de a împărtăși cu alte mămici experiența în ce privește alimentația mea din timpul sarcinii. Propunerea m-a încântat și pentru că vorbea despre o sarcină Zen, ceea ce corespundea întru totul modului meu de a gândi. Pe blogul meu, www.lauracosoi.com, în cărțile pe care le-am scris și în interviuri am stat mult de vorbă cu cititorii despre importanța echilibrului la toate nivelurile corpului.

Avem nevoie de un program bine gândit, ca să ne asigurăm echilibrul la nivel fizic. Asta înseamnă respectarea orelor de odihnă, dar și asumarea unui stil de viață activ. Nu am întrerupt sportul în timpul sarcinii, ci doar am adaptat activitățile. Am practicat yoga, pilates, aqua gym, am mers pe bandă și am făcut plimbări lungi.

Și în privința alimentației am căutat să ajung la un echilibru, tocmai de asta am considerat că serialul *Rețete sănătoase pentru o sarcină ZEN*, pe care-l poți vedea pe canalul meu de YouTube, mi s-a potrivit atât de bine. În cadrul acestui proiect am gătit rețete experimentate inițial în bucătăria mea – feluri de mâncare reconfortante, sănătoase și gustoase, pentru că de la gust... nu fac rabat!

Din punctul meu de vedere, mâncarea trebuie să fie deopotrivă sănătoasă și savuroasă. Am gătit multe salate, supe-creme și budinci, preparate pentru starter și feluri principale, toate urmând aceleași principii: am pus creativitatea și cunoștințele pe care le am în slujba unui concept, acela de a obține bucate care să ne bucure ochii, papilele gustative și să ne mențină organismul în formă, plin de vitalitate.