

**LBRIS**

We know  
books

*Sarcina*

# NUMĂRĂTOAREA INVERSĂ

9 LUNI de  
PONTURI PRACTICE,  
SFATURI FOLOSITOARE  
și ADEVĂRURI NECENZURATE

de SUSAN MAGEE în colaborare cu  
KARA NAKISBENDI, doctor în științe medicale



**LBRIS**

We know  
books

**PRIMUL  
TRIMESTRU**

**LIBRIS**  
**ADEVĂRUL ȘI NUMAI ADEVĂRUL**  
 încă nu ești însărcinată!

We know  
 books

Bun venit la prima săptămână de număratoare inversă din timpul sarcinii!  
 Sarcina ta – și orice altă sarcină – începe cu Ziua 280 și va dura aproximativ  
 40 de săptămâni. Cu excepția faptului că – poți ghici ce anume?  
 În Ziua 280, chiar prima zi a sarcinii tale, nici măcar nu ești încă însărcinată!  
 De fapt, tocmai ți-a venit menstruația! Destul de derutant, nu-i așa?  
 Dacă ești dezorientată, nu ești singura. Citește mai departe...

## ÎN ACEST MOMENT

### Te-ai lovit de prima încercare din perioada sarcinii tale

Sarcina este o experiență minunată, dar, în multe privințe, este și grea.  
 De fapt, primul lucru greu în ceea ce o privește este să înțelegi exact de ce  
 o sarcină este considerată cu o durată de 280 de zile când toate calculele  
 și matematica ta arată cu totul altceva. Și atunci de ce este de acord cu asta  
 doctorul tău? Deoarece el folosește metoda calendarului de la Ultimul Ciclu  
 Menstrual (UM) pentru a calcula durata sarcinii. Mai multe despre aceasta,  
 săptămâna viitoare.

## SFATURĂ DIN TRANȘEE

### Acceptă cele 2 săptămâni de început și folosește calendarul!

*Gândește-te că am avut două sarcini și încă nu înțeleg toată treaba asta cu calendarul  
 UM. Ceea ce am înțeles este că primele 2 săptămâni de sarcină, când nici măcar  
 nu eram însărcinată încă, sunt singurele despre care pot spune că au fost ușoare.*  
 – Clare, mama lui Annie și a lui Grace

## IBRIS

We know  
books

## CUM SĂ ÎNTELEGI METODA CALENDARULUI UM

Uită tot ce credeai că știi despre momentul concepției. Când crezi – sau știi – că ai rămas însărcinată nu mai contează. Doctorul îți va calcula întotdeauna data probabilă a nașterii din ziua în care a început Ultimul Ciclu Menstrual (UM). Principalul motiv pentru care sarcina ta este calculată începând cu această zi, și nu din ziua în care ai avut ovulație și ai rămas cu adevărat însărcinată, este pentru că multe femei nu știu cu certitudine când au fost la ovulație. Astfel, pentru a folosi același calendar pentru toate femeile însărcinate, în ciuda diferențelor de ciclu menstrual, doctorul va folosi ziua UM ca egalizator. Chiar dacă pentru noi, cele care nu suntem medici profesioniști, este derutant, alătură-te confuziei generale. Așa funcționează calendarul UM și, ceea ce este cel mai important, așa îți va fi calculată data probabilă a nașterii.

## RECOMANDĂRILE DOCTORULUI

## Înțelegerea metodei nebunești

Calcularea duratei sarcinii începând cu UM este derutantă, dar are sens dacă te gândești că, de fiecare dată când o femeie are menstruație, corpul său se pregătește pentru sarcină. Doctorii se referă la aceasta folosind vârsta gestațională, ceea ce reprezintă vârsta sarcinii tale de la UM, și vârsta fetală, ceea ce reprezintă vârsta reală a fătului care se dezvoltă. În general, vârsta gestațională va fi cu două săptămâni mai înainte, iar vârsta fetală, cu două săptămâni în urmă. Cele mai multe referiri la vârsta sarcinii sunt de obicei cele ale dezvoltării vârstei gestaționale în locul celei fetale, dar le poți găsi pe ambele când citești despre sarcină.

– K.N.

# LIBRIS

ÎN ACEST MOMENT

Se poate să fi *mittelschmerzuit* deja

We know  
books

Mittel... ce?

*Mittelschmerz* este o modalitate mai amuzantă de a spune că ai ovulație sau că urmează să se întâmple. Unele femei știu când au perioada de ovulație, datorită unei dureri numite *mittelschmerz*, ceea ce înseamnă literalmente „o durere moderată”. Oh, și ai mai făcut încă ceva în cursul acestei săptămâni: ai făcut sex. (Acum știm cu toții. Nu-i așa că te bucuri că părinții tăi nu citesc această carte?)

## ALERTA GRĂBEȘTE-TE CA SĂ AȘTEPTI

### Chiar așa?

Ai *mittelschmerzuit*, ai făcut sex, iar acum aștepti. Și aștepti. Și mai aștepti un pic. Aștepti să vezi dacă îți întârzie ciclul, iar aceasta este prima ta excursie oficială către Tărâmul Minunat al Sarcinii. Pendulezi între ideea că în momentul acesta ești convinsă că ești însărcinată, iar în momentul următor că nu ești. S-ar putea chiar să îți cumperi un pachet de tampoane superabsorbante ca o încercare de a întoarce piaza rea. Doar un singur lucru este cert în acest moment – te afli în Alerta Maximă GRĂBEȘTE-TE CA SĂ AȘTEPTI.

## SFATURI DIN TRANȘEE

### Atât de sigur și totuși atât de fals

*Auzi unele femei spunând că au știut momentul exact în care au rămas însărcinate. Întotdeauna mi-am închipuit că voi ști momentul în care va avea loc concepția. Este ceva atât de special; îți imaginezi că, atunci, corpul tău va ști imediat. Când mi-am făcut testul de sarcină, eram convinsă că va fi negativ și am fost surprinsă să văd că m-am înșelat. Așa că, nu se știe niciodată.*

– Alexis, mama Evei

# LIBRIS

We know  
books

Nu toate trimestrele sunt concepute în mod egal

Iată că încă un calendar derutant al sarcinii este pe cale de a se clarifica. Deoarece sunt 40 de săptămâni de sarcină – iar patruzeci nu este divizibil în mod egal cu trei – vei descoperi câteva diferențe în lungimea fiecărui trimestru. Unele cărți susțin că primul trimestru se termină după săptămâna 12; altele (precum cartea pe care o ții în mână) spun că este vorba despre săptămâna 13 și așa mai departe. Nu-ți face griji în privința asta. De regulă, vei ști când ți se va încheia primul trimestru, căci vei putea rămâne trează până după ora 7 p.m. și nu vei vomita la duș.

## RECOMANDĂRILE DOCTORULUI

### Recunoști semnele timpurii

*Cuși un semn timpuriu al sarcinii? După ce sperma fertilizează ovulul din tubul falopian, călătorește spre uter unde se implantează în mucoasa acestuia. În acest moment, s-ar putea să observi o sângerare ușoară. Acest lucru apare în perioada când ar trebui să ai ciclul menstrual. Va fi cel mai probabil de culoare maro-închis și în cantitate mică sau ar putea fi foarte deschis la culoare și cu mucus. Deși nu i se întâmplă fiecărei femei, ambele situații sunt normale, iar acesta este într-adevăr cel mai timpuriu semn că ești însărcinată, așadar felicitări!*

– K.N.

## LISTA CU LUCRURI DE FĂCUT

### Cumpără-ți cel puțin trei teste de sarcină

Când te duci să-ți cumperi testele de sarcină pe care le vei folosi în curând, cumpără-ți cel puțin două sau trei. Multe femei, suspectând că ar putea fi însărcinate, pentru orice eventualitate, își fac testul prea devreme. Apoi, pentru orice eventualitate, își vor face din nou testul, în săptămâna următoare. Apoi încă o dată, pentru orice eventualitate. În concluzie: ai nevoie de trei.

# 4 săptămâni de sarcină

## LBRIS

We know books

### ZIUA 252

## CUM SE PRONUȚĂ „AMENOREE“

A trecut o lună de la ultima menstruație, iar acum ai amenoree (a-me-no-RE-e). Nu trebuie să iei antibiotic; este absența fiziologică a ciclului menstrual. Pentru majoritatea femeilor care nu au avut o sângerare ușoară, acesta este primul semn că un bebeluș este în devenire. Vei afla în curând răspunsul la marea întrebare.

## ÎN ACEST MOMENT

### Poți încerca să-ți faci un test de sarcină

În funcție de momentul exact al concepției, unele teste de sarcină făcute acasă ar putea detecta acum hormonul sarcinii (hCG), denumit și gonadotropina corionică umană, în urină, și să-ți dea un rezultat pozitiv.

Momentul exact al implantării și creșterea nivelului de hCG pot varia de la o persoană la alta, astfel că rezultatele de acum sunt mai puțin exacte, așa că nu trebuie să fii surprinsă dacă testul tău va afișa un rezultat negativ. Vei obține un rezultat mult mai corect dacă aștepti până săptămâna următoare – dar desigur că nu vei putea aștepta deoarece suspansul te omoară!

## LISTA CU LUCRURI DE FĂCUT

### Petrecăreața din tine ia o pauză

Fă-ți o favoare care îți va oferi mai târziu liniște sufletească: imediat ce suspectezi că ai putea fi însărcinată, nu mai consuma alcool. Chiar dacă ești o consumatoare moderată, te vei simți îngrozitor când îți se va confirma că ești însărcinată. Același lucru este valabil și pentru alte activități: să fumezi, să mănânci sushi, să refinisezi mobila, să schimbi litiera pisicii, să faci echitație, să te dai în montagne russe și (desigur) să faci parașutism.



# LIBRIS

## CUM SĂ-ȚI IMAGINEZI BEBELUȘUL

We know  
books

Bebelușul tău este, momentan, nu chiar un bebeluș, ci un blastocist sau un grup de celule care se multiplică foarte repede. Este greu de crezut, dar persoana care îți va spune într-o bună zi „Te iubesc, mamă!” este cam de mărimea unui vârf de ac.

### ÎN ACEST MOMENT

#### Începe, în sfârșit, numărătoarea inversă de zi cu zi

Dacă îți trece suficient hormon hCG prin sistem, acum ai putea să-ți faci un test acasă, la o zi după întârzierea menstruației, și să-ți confirmi că ești însărcinată. Și dacă rezultatul este pozitiv, numărătoarea ta inversă – cea adevărată – începe de aici, din Ziua 251, la doar o lună după UM. Felicitări!

Dacă nu ai aflat imediat că ai rămas însărcinată și te alături numărătorii inverse mai târziu, nu este nicio problemă. Pur și simplu numeri din ziua când a început UM până la data de azi. Scade numărul de zile obținut din 280. Aceasta este ziua în care începe în mod oficial numărătoarea ta inversă. S-ar putea să-ți dorești să te uiți la acea pagină chiar acum și s-o încercuiești. Felicitări, acum te afli în mod oficial pe Tărâmul Sarcinii.

### ADEVĂRUL ȘI NUMAI ADEVĂRUL

#### S-ar putea să regreți sincronizarea

Și cum totul se plătește, la fel este și pe Tărâmul Sarcinii. Întotdeauna se va găsi o sărbătoare, o zi de naștere, o aniversare, o nuntă ori o vreme nepotrivită cu care să te confrunți. Privește lucrurile din perspectiva aceasta: dacă ești însărcinată pe durata verii toride, este o scuză bună de a pierde timpul la piscină tot weekendul. Dacă ești însărcinată pe durata sărbătorilor, s-ar putea să aștepți mai puțin la coadă în magazine, îndeosebi dacă îți pui mâna pe burtică și exclami: „Oh! Asta chiar m-a durut!”

## LIBRIS

We know  
books

## LISTA CU LUCAURI DE FĂCUT

## Păstrează bățul de la festul de sarcină

Sarcina este fără îndoială cel mai mare eveniment din viața ta, dar vine la pachet cu câteva mementouri care te iau prin surprindere: îți vei face poze cu burtica în continuă creștere, îți vei cumpăra hainele de gravidă. Dar, când vei termina cu această perioadă, probabil că nu vei mai dori niciodată – sau cel puțin pentru câțiva ani – să vezi haine atât de mari, așa că păstrează pentru posteritate bățul de la testul de sarcină pe care l-ai făcut acasă.

## SFATURI DIN TRANȘEE

## Panica provocată de sarcină

*M-am chinat atât de mult să rămân însărcinată, iar apoi rămăsesem uitându-mă la testul pozitiv, ținându-l într-o mână, cu sufletul la gură, cuprinsă de panică, pentru că voi da naștere unui copil și voi deveni mamă. M-am gândit: „Ce fel de om sunt eu?” Abia după ce am discutat cu alte femei din grupul de sprijin al fertilității mi-am dat seama că încă sunt îndreptățită să am propriile sentimente, pe toate, chiar și dubiile, indiferent de cât timp mi-a luat să rămân însărcinată.*

– Anna, mama lui Katherine

CUM SĂ-I DAI VESTEA  
OMULUI IMPORTANT DIN VIAȚA TA

Vei auzi povești despre femei care cumpără mici biberoane roz sau albastre ori jucării pentru bebeluși și le împachetează în cutiute drăgălașe ca să le facă o surpriză partenerilor. Uimitor cât de creative și de răbdătoare sunt! Dar, dacă tu nu ești genul creativ/răbdător, nu-ți face griji. Multe femei pur și simplu vor deschide fereastra și vor țipa în gura mare sau vor lua telefonul și vor începe să bolborosească ceva în receptor. Nu există corect sau greșit. Dacă vrei să țipi, țipă. Ești însărcinată; chiar este o mare școală și poți face tot ceea ce vrei.

# LIBRIS

ÎN ACEST MOMENT  
Sunt oare pregătită?

We know  
books

Cu cât tu și partenerul tău sunteți mai fericiți în legătură cu sarcina, cu atât mai adânci și mai întunecate vor fi dubiile referitoare la rezultatul testului de sarcină. Poate că ai dat-o în bară? Poate că nu ai așteptat suficient de mult... Sau ai așteptat prea mult? Poate că testul s-a agitat prea mult în geantă în drumul spre casă? Deși aceste neliniști nu sunt complet raționale, sunt de înțeles. Toate femeile se simt „oficial însărcinate” numai după ce un doctor le face testul (probabil identic cu cel pe care l-ai făcut și tu) și anunță: „Ești însărcinată!”

## LISTA CU LUCRURI DE FĂCUT

### Dacă te simți bine, continuă să faci sport

Cu excepția sporturilor precum scufundările, echitația sau sporturile extreme, cum ar fi schiul alpin, este complet sigur să continui cu aproape toate programele de exerciții fizice – atâta timp cât te simți bine. Ascultă-ți corpul și redu din intensitate sau renunță când starea de bine încetează. Vorbește cu doctorul pentru mai multe recomandări specifice.

## RECOMANDĂRILE DOCTORULUI

### Nu te îndoii de sarcina ta

*Această perioadă poate fi foarte neobișnuită. Pe lângă faptul că ți-a întârziat menstruația și că ai niște sâni extrem de sensibili, s-ar putea să nu te simți cu nimic altceva mai diferit. Îți este foarte greu să te convingi că rezultatul testului de sarcină este corect. De asemenea, îți este greu să te convingi că nu vei face ceva din cauza căruia să pierzi sarcina. Îți poți face griji că, dacă practici prea mult sport, embrionul tău va „cădea” din uter. Mi-am asigurat pacientele că, dacă acest lucru ar fi adevărat, noi n-am fi supraviețuit ca specie umană. Indiferent de cât ești de educată, nu ești protejată de temerile îngrozitoare care acaparează orice femeie însărcinată.*

– K.N.

## LIBRIS

We know  
books

## ADEVĂRUL ȘI NUMAI ADEVĂRUL

## Reacția partenerului tău ar putea fi dezamăgitoare

S-ar putea ca partenerul tău să nu te ia în brațe și să te sărute cu foc. În schimb, s-ar putea să facă un tur al victoriei în jurul mesei din sufragerie. Acesta este un impuls evoluționist – același care-i face pe jucătorii de fotbal să sară unul peste celălalt în grămadă când unul dintre ei a înscris un gol. Acesta este golul pe care partenerul tău l-a înscris. Și-a implantat sămânța și acum se simte mândru. Lasă-l să-și savureze momentul de glorie. Poate fi romantic mai târziu.

Iar dacă expresia de pe chipul său se schimbă repede în șoc și teamă, iartă-l. Sarcina este șocantă și înfricoșătoare când primești vestea.

## SFATURI DIN TRANȘEE

## Îmbrățișează-l cu precauție

*I-am dat vestea cea mare soțului meu, și ne-am luat în brațe, și plângeam de bucurie. Trebuia să fi știut că, pentru el, îmbrățișările duc mereu la sex. Iar eu mă gândeam: „Ce, ai înnebunit? Asta era ultimul lucru la care mă gândeam acum!”*  
– Mary, mama lui Avery și a lui Jack

## ÎN ACEST MOMENT

## S-ar putea ca amândoi să aveți o cădere nervoasă

În ciuda fericirii voastre conjugale, s-ar putea ca amândoi să regretați decizia de a deveni părinți sau să puneți la îndoială metodele fragile de contracepție. Aceasta este etapa în care vă întrebați „Ce-am făcut?”, etapă care apare în perioada de început a sarcinii. Aproape orice cuplu – dacă sunt cinstiți cu ei înșiși – trece prin acest moment de îndoială și revoltă. Tocmai vi s-au schimbat complet viața și relația – cum ați putea să nu puneți sub semnul întrebării rațiunea acestei decizii?