

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TRANULIS, ILINCA

EBRIS

We know
books

Primele 1000 de zile: un ghid pentru părinții de azi despre sarcină, naștere și primele zile alături de bebeluș / dr. Ilinca Tranulis. – București: ZYX Books, 2024

ISBN 978-606-95952-2-0

618.3

Director editorial: Alexandra RUSU
Redactor: Maria TÂNĂSESCU
Revizuire științifică manuscris: Dr. Vlad DIMA
Design: Adelina BUTNARU
DTP: Bontipo SRL
Ilustrații: Bianca PETRESCU

@ ZYX BOOKS, 2024, pentru prezenta ediție

Tiparul executat de ART GROUP PUBLISHING SRL

Orice reproducere a lucrării de față, totală sau parțială, și închirierea acestei cărți fără acordul scris al editorului sunt strict interzise și se sancționează conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-95952-2-0

Dr. Ilinca Tranulis

Primele 1000 de zile

Un ghid pentru părinții de azi despre sarcină, naștere
și primele zile alături de bebeluș



ZYX Books

4	Cuvânt-înainte		
7	Despre autoare		
10	Introducere		
13	Capitolul 1 • Sarcina: primele 270 de zile	80	Capitolul 3 • Nașterea și timpul petrecut în maternitate
13	Schimbările corpului în sarcină	82	Spitalul-prieten al copilului
15	Schimbările emoționale din timpul sarcinii	84	Avantajele și riscurile nașterii naturale
16	Stilul de viață în sarcină	86	Avantajele și riscurile nașterii prin operație cezariană
22	Suplimentele alimentare	92	Anestezile
23	Vaccinurile în sarcină	93	Momentul nașterii
24	Recomandările mele pentru un bebeluș cât mai sănătos	96	Ora magică
		99	Alăptarea
35	Capitolul 2 • Pregătiri pentru întâmpinarea copilului acasă	105	Cum știi că mănâncă suficient?
36	Cum pregătim casa pentru venirea bebelușului?	110	Cum arată bebelușul
37	Camera bebelușului	120	Scaunele și urina bebelușului
39	Diverse scenarii de somn	124	Proceduri în maternitate
41	Co-sleeping: când și cum dormim cu bebelușul în siguranță	130	Capitolul 4 • Primele zile acasă
45	Primele obiecte necesare hrănirii	130	Mediul
48	Primele hăinuțe de care are nevoie bebelușul	133	Hrănirea
49	Primele produse pentru igienă și baie	136	Somnul
50	Scutecele	138	Primele îngrijiri
54	Primele obiecte necesare la plimbare	151	Activități de bebeluș
54	Căruciorul: cum îl alegem?	152	Vizitele la nou-născut
55	Landoul	154	Plimbarea
57	Scoica pentru mașină	156	<i>Tummy time</i>
59	Sistemul de purtare	159	Plânsul bebelușului
64	Salteaua de activități	171	Scrisoare pentru mamă
64	Obiecte pe care eu le consider inutile		
67	Bagajul pentru maternitate		
71	Cine face parte din tribul tău		

În acest demers, încerc să le dau putere și încredere părinților să aleagă ce e mai bine pentru copiii lor după ce s-au informat temeinic, să filtreze informația primită, să aibă curajul să ceară detalii despre evoluția bolii și tratament sau să ceară o a doua opinie când nu sunt convinși de primele explicații.

În plus, literatura de specialitate la care avem acces este adesea din Franța, Marea Britanie sau, cel mai des, din SUA, pe când eu în cabinet primesc întrebări legate de sistemul medical din România, de cultura medicală românească, de afecțiunile specifice – și simt că este nevoie de informații actualizate, care să mai disipeze miturile și spaimile atât de răspândite în conștiința noastră colectivă.

Capitolul 1

Sarcina: primele 270 de zile

În uterul tău, se va forma din niște celule un pui de om – un proces extrem de complex pe care natura l-a perfecționat de-a lungul evoluției. Perioada în care în corpul tău bat două inimi ar trebui să fie una fericită și încântătoare, dar schimbările cu care sarcina vine la pachet, atât fizice, cât și emoționale, sunt trăite diferit de fiecare femeie, iar uneori grijile pentru noua viață te pot copleși.

În acest capitol voi povesti puțin despre evoluția sarcinii, despre protocoalele de urmărire a sarcinii, dar și despre mici schimbări pe care le poți face pentru un stil de viață mai sănătos acum, când de starea ta depinde sănătatea unei alte ființe.

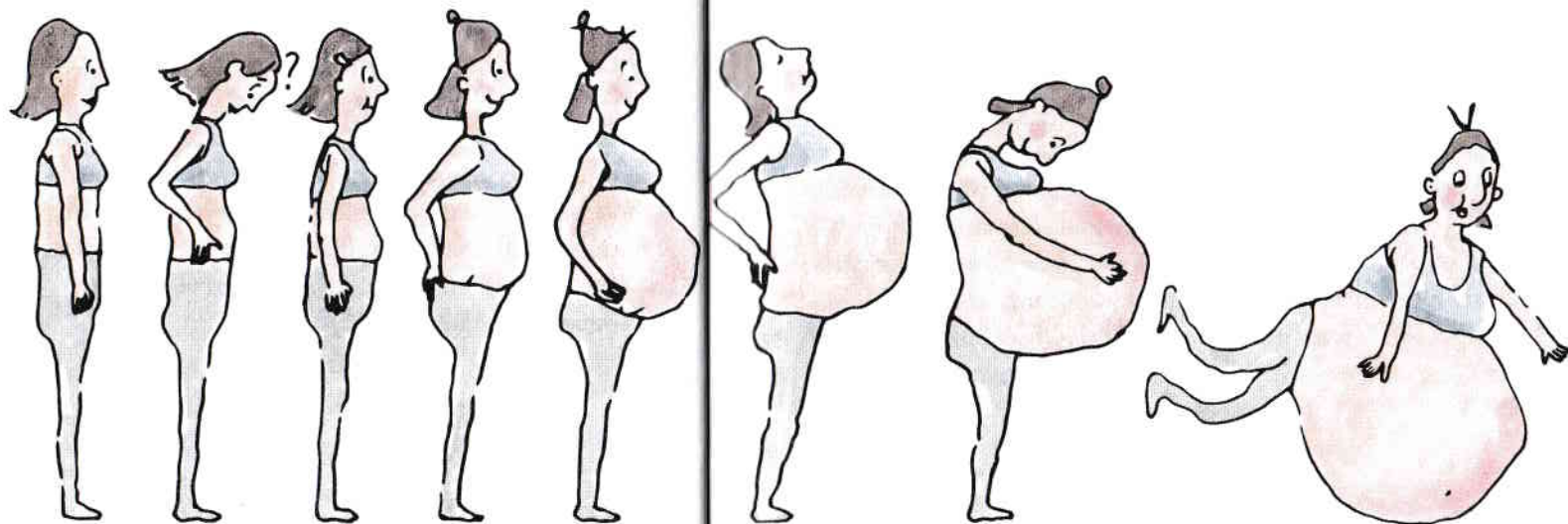
Schimbările corpului în sarcină

Întâi, e posibil să apară o senzație de oboseală. E posibil să mai experimentezi greață și vărsături, apoi abdomenul începe să crească. Iar când menstruația întârzie și testul de sarcină e pozitiv, deja totul devine clar.

În trimestrul al doilea, abdomenul e vizibil mărit, uneori mai mult, alteori mai puțin, dar te simți bine, nu te incomodează, îți poți vedea de activitățile obișnuite. Pielea îți strălucește și îți cade părul mai puțin, toată lumea îți spune că arăți minunat și asta simți și tu, iar când apar primele mișcări ale bebelușului, bucuria e greu de descris.

Pe măsură ce sarcina avansează, sânii se măresc, e posibil să te miști puțin mai greu, să obosești, e posibil să ai arsuri după unele mese, hainele nu te mai încap, se lărgesc bazinul, dar nici pantofii nu îți mai vin, pentru că toate articulațiile devin mai laxe, apar edemele de sarcină, apar vergeturi pe abdomen, coapse și sâni. E posibil ca somnul să fie întrerupt, pentru că nu poți respira bine, pentru că diafragma este împinsă în sus, nelăsând plămânii să se umple de aer ca de obicei, sau pentru că vezica urinară îți cere multe drumuri la toaletă. Mai sunt doar câteva săptămâni până la naștere și picioarele au început să ți se umfle, simți din când în când contracții, motiv pentru care trebuie să iei o pauză.

După cum vezi, corpul tău trece prin transformări majore – și cele descrise aici sunt cele normale, frecvente, dar există și altele, mai neplăcute și mai periculoase. Totuși, corpul tău transformă un ghem de celule într-un pui de om, este ceva fascinant și înălțător. Fiecare femeie trăiește sarcina în felul ei, unele femei sunt mai fericite ca niciodată, altele se simt rău fizic, unele își iubesc noile forme, altele nu se recunosc în oglindă.



Nu există un mod corect de a trăi experiența sarcinii, e în regulă să nu simți conexiunea imediată cu bebelușul din pântec. E în regulă să fii deranjată de kilogramele în plus: e modul tău unic de a trăi experiența celor nouă luni de sarcină.

Schimbările emoționale din timpul sarcinii

Schimbările hormonale din timpul sarcinii aduc cu ele schimbări și la nivel emoțional. În primele luni, domnește entuziasmul descoperirii celor două liniuțe pe testul de sarcină, apoi se răspândește vestea către rude și prieteni, apoi urmează controale medicale, ecografi și morfologii. Femeile însărcinate pot trece foarte rapid de la momente de fericire și entuziasm la anxietate și tristețe, de la încredere și nerăbdare la îngrijorare și iritabilitate. Sensibilitatea emoțională crește, viitoarea mamă reacționează mai puternic decât de obicei la anumite evenimente. Apar momente de anxietate legate de rolul de părinte, îngrijorări referitoare la schimbările ce vor urma. Fiecare senzație nouă în corp poate fi o grijă suplimentară legată de sănătatea sarcinii. Toate aceste trăiri sunt normale, iar mama are nevoie să le poată împărtăși cu cei dragi, fie că e vorba despre partener, familie sau prieteni, fără să fie judecată sau luată în râs, ci ascultată și înțeleasă.

Încă din timpul sarcinii, viitoarea mamă își imaginează cum va fi viața cu bebelușul, ce fel de mamă va deveni, influențată fiind de propria mamă, de altă persoană care a îngrijit-o, adesea o bunică, dar și de alte mame din jurul ei, de mame din filme sau de așteptările societății. Totodată, își imaginează ce schimbări vor apărea în familie sau ce fel de tată va fi partenerul.

Stilul de viață în sarcină

Studiile actuale consideră că starea de sănătate a unei persoane e influențată încă din primele zile de la concepție de starea de sănătate a mamei de dinainte și din timpul sarcinii, de eventualele infecții, afecțiuni, tratamente pe care le-a urmat, de stresul cu care se confruntă.

Toate acestea influențează dezvoltarea embrionului (primele opt săptămâni de sarcină) și apoi a fătului (aproximativ din a noua săptămână de sarcină până la naștere), uneori în moduri drastice, dar de cele mai multe ori în moduri subtile.

Epigenetica este știința care se ocupă cu studiul influențării genelor de către factorii de mediu și de acțiunile mamei, un important factor fiind alimentația. Adică puiul primește de la părinți un set de gene, dintre care unele pot determina apariția unor boli, dar ele se pot exprima sau nu în funcție de factorii interni și externi, cum ar fi dieta mamei, nivelul ei de stres, expunerea la poluanți sau alte caracteristici ale stilului de viață. Așadar, dacă nu aveai destule griji legate de ce cărucior să cumperi, la ce maternitate să naști, adaug și eu această responsabilitate de a avea grijă de tine, mamă, pentru că puiul tău va crește, în cele nouă luni de sarcină și încă vreo șase luni după naștere, exclusiv din *resursele tale*: din sângele venit prin cordonul ombilical, apoi din laptele din sânii tăi.

Persoanele în măsură să te sfătuiască privitor la menținerea stării de sănătate și a stării de bine în perioada sarcinii sunt moașa, medicul de familie și medicul ginecolog-obstetrician.

Cea mai în măsură persoană să urmărească evoluția unei sarcini normale este moașa. În alte țări, femeia ajunge rar la medicul obstetrician-ginecolog, doar când apar probleme medicale deosebite.

Simt nevoia să explic puțin profesiile legate de sarcină și de naștere.

Moașa este cadrul medical care se ocupă de diagnosticarea sarcinii, urmărirea unei sarcini cu evoluție normală, travaliu, naștere, alăptare și îngrijirea nou-născutului și a mamei în primele săptămâni de viață, de contracepție și planificare familială, educația reproductivă a femeii și educația sexuală a adolescenților, toate cu blândețe și înțelegere. Din păcate, în România, moașele nu își îndeplinesc toate aceste roluri, pentru că sistemul medical este altfel organizat, deși 60-80% dintre nașteri au un parcurs normal și ar putea fi cu ușurință urmărite de o moașă. Dar, dacă în localitatea de unde ești poți apela la o moașă, profită.

Medicul de familie poate și el să urmărească sarcinile cu evoluție normală, să efectueze consulturi periodice clinice și paraclinice și să supravegheze aspecte legate de sănătatea generală a gravidei, aspecte legate de igienă și de regimul alimentar al acesteia. În cazul în care apar factori de risc, medicul de familie va direcționa gravida către alți specialiști, iar astfel o echipă multidisciplinară se va ocupa de ea.

Medicul, numit adesea **ginecolog**, pentru că se ocupă de aparatul genital și reproducere, sau **obstetrician**, pentru că se ocupă

de evoluția sarcinii, de naștere și lăuzie (perioada de 6 săptămâni după naștere). În România, medicul obstetrician-ginecolog se ocupă atât de tot ce ține de aparatul genital, cât și de sarcină și naștere.

Problemele medicale legate de sarcină sunt responsabilitatea obstetricianului, dar uneori și medicul de familie poate ajuta. Acest lucru este important de știut mai ales în zona rurală, unde accesul la servicii medicale specializate este dificil.

În timpul sarcinii e extrem de important ca mama să meargă la toate consulturile ginecologice, să efectueze ecografiile recomandate și analizele de sânge, să urmeze tratamentele propuse de medicul obstetrician. E important să discute cu el despre naștere, să afle dacă este adeptul nașterii naturale și ce se întâmplă dacă travaliul se declanșează în afara programului de lucru, să discute despre declanșarea nașterii sau despre stabilirea unei operații cezariene care poate fi la rece, adică programată de medic la o anumită dată, sau la cald, după declanșarea travaliului.

În plus, eu aș sfătui viitorii părinți, atât mama, cât și tatăl, să se informeze mult despre alăptare. Se pot gândi chiar la o întâlnire cu medicul de familie sau cu medicul pediatru ales.

Cinci lucruri simple pe care le poate face mama în sarcină, cu maxime beneficii pentru ea și bebeluș:

- Mama ar trebui să mănânce echilibrat, variat, să includă în meniu cât mai multe legume, pentru fibre, dar și folați (varză, conopidă, spanac, mazăre, broccoli), cu proteine de bună calitate, fie de origine animală (carne, ouă, pește, o sursă importantă de acizi grași omega-3), fie vegetală (fasole, năut, linte), să consume nuci, alune, semințe, dar și fructe, cereale integrale, lactate. Ideal ar fi să consume alimente cât mai puțin preparate

sau preparate în casă (interzise carnea, ouăle, peștele insuficient preparate termic, laptele nepasteurizat), să evite tot ceea ce este foarte procesat, conserve, gustări foarte sărate sau foarte dulci. Să evite, de asemenea, consumul frecvent de pește oceanic cu conținut ridicat de mercur, de exemplu tonul. Fructele și legumele trebuie să fie foarte bine spălate.

E bine ca mama să mănânce atât cât simte nevoia, nu să se forțeze să mănânce pentru doi.

- E foarte importantă hidratarea: volumul de sânge al mamei crește odată cu sarcina, prin urmare e important să bea multe lichide, mai ales în ultimul trimestru de sarcină.
- Mama are nevoie să doarmă destul, să se trezească odihnită dimineața, să își dea voie să doarmă câte puțin și în timpul zilei dacă programul îi permite și corpul i-o cere, mai ales că, după naștere, o perioadă, somnul îi va fi foarte afectat.

