

9

LUNI CARE CONTEAZĂ PENTRU TOTDEAUNA

*Cum influențează dieta
din timpul sarcinii viitorul
copilului tău*



JESSIE INCHAUSPÉ

The Glucose Goddess

Traducere din engleză de
Mihaela Sofonea

Cuprins

Nu ești un cuptor 9

Povestea mea 18

Trimestrele 25

Capitolul 1: Ecuația fursecului 37

Capitolul 2: Problema celor șase ouă 101

Capitolul 3: Adevărata dezvoltare corporală 131

Capitolul 4: Factorul subacvatic 179

Capitolul 5: Ultimele firimituri 211

Nașterea 231

Alăptarea și formulele de lapte praf 251

Suplimentele 254

Recapitulare trimestru cu trimestru 258

Toate cele bune! 267

Mulțumiri 269

Referințe științifice 270

Rețete 273

Dragă cititorule,

Folosesc masculinul când vorbesc despre bebelușul din această carte, deoarece am născut un băiețel și m-am gândit la el în timp ce am scris. Dar te rog să înlocuiești formula de adresare cu ce ți se pare potrivit.

Nu ești un cuptor

Ai copt vreodată ceva într-un cuptor? O prăjitură, o pâine, legume? Setezi cuptorul, temperatura, durata, iar aparatul tău electrocasnic în care ai încredere face ce promite: încălzește spațiul până la o anumită temperatură, pentru o anumită durată.

Așadar să spunem că faci o prăjitură delicioasă. Alegi, cumperi, cântărești și pregătești ingredientele. Le cerni, le topești, le bați, le combini. Când aluatul este gata și ești mulțumit de el, îl pui într-o tavă, apoi în cuptorul despre care vorbeam. Dar, foarte important, după ce prăjitura începe să se coacă, nu se mai poate transforma. Cuptorul nu mai poate transforma un aluat pentru o prăjitură cu ciocolată într-o prăjitură răsturnată cu banane. Nu mai poți adăuga zahăr, nu mai poți schimba cantitatea de vanilie și nici nu mai poți adăuga banane. Nu poți alege o făină de o altă calitate și nici ouă de altă proveniență. Atât timp cât nu se strică sau nu își schimbă temperatura de capul lui pe parcurs, cuptorul face pur și simplu ce a fost făcut să facă: coace. Tot ce are legătură cu prăjitura a fost stabilit deja.

Fără nicio introducere, hai să vorbim acum despre *uterul* tău. Știi ce au în comun uterul tău și cuptorul? Nu prea multe. Chiar dacă poate ai auzit expresia „am o chiflă în cuptor”, care se referă la copilul care crește în pântec, această analogie induce în eroare: sugerează că bebelușul este complet predeterminat când spermatozoidul pătrunde în ovul. Îți dă de înțeles că tot ce trebuie să faci acum este să menții temperatura la 37 °C, să încerci să nu faci nimic vădit nociv (țigări, droguri, bungee-jumping în timp ce bei vodcă) și să aștepti pur și simplu în jur de 40 de săptămâni. Îți dă de înțeles că ești un recipient alcătuit din oxigen, nutrienți și căldură și că pur și simplu *lași* copilul să crească. Mesajul este ceva de genul „nu te stresa, lasă natura să-și urmeze cursul”. Dar este greșit.

Sunt cercetător științific și în cariera mea de până acum am explorat modul în care glucoza ne afectează corpul și mintea. Am scris două cărți în care am vorbit despre mici obiceiuri care ne pot menține glucoza la un nivel constant, pentru a ne îmbunătăți sănătatea și bunăstarea. M-a ajutat, pe mine și pe o mulțime de alți oameni. Astfel că, atunci când am rămas însărcinată, mi-am folosit aceleași cunoștințe. Am parcurs cele mai recente studii despre nutriție în perioada sarcinii, realizate de oameni de știință din întreaga lume. Am găsit dovezi publicate pe parcursul câtorva decenii, sondaje în rândul populației și cărți fantastice – toate pline de informații cruciale pe care fiecare mamă trebuie să le cunoască. Am descoperit că suntem departe de a fi simple cuptoare: în timpul sarcinii **ne influențăm activ** copilul, cogniția și sănătatea acestuia pe termen lung, prin ceea ce mâncăm – sau nu mâncăm – pe durata celor nouă luni.

Am descoperit multe fapte șocante – de exemplu, că 90% dintre femeile însărcinate nu consumă suficientă colină, o moleculă-cheie (pe care o obținem din alimente precum ficatul și ouăle) care formează celulele creierului fătului în uter și care îi poate influența pozitiv memoria și nivelul de atenție. De asemenea, 70% dintre noi consumăm prea puține proteine, carență care nu numai că ne poate micșora masa musculară, ci poate face totodată ca organismul copilului nostru să dezvolte o masă musculară mai mică și organe mai slabe. Alte cercetări interesante sugerează că pofta de zahăr din timpul sarcinii poate fi declanșată de un mecanism biologic străvechi – a cărui menire inițială era să se asigure că îi furnizăm fătului suficientă energie – care, în zilele noastre, când există mâncare din belșug, poate avea efecte adverse. Într-adevăr, cele mai multe dintre noi mâncăm mai mult zahăr când suntem însărcinate decât când nu suntem (parțial fiindcă dăm curs sfaturilor băbești, de genul „mănânci pentru doi”, care ne pot face să consumăm mai multe alimente dulci decât am avea nevoie). Dar consumul de zahăr în timpul sarcinii poate avea un impact asupra dezvoltării creierului fătului și mărește probabilitatea apariției unor boli psihice pe parcursul vieții, ca și a diabetului, obezității și a creșterii tensiunii arteriale la vârsta adultă. Cel

puțin îngrijorător. Iar diabetul gestațional, o afecțiune comună în timpul sarcinii, care face ca glicemia să crească prea mult, are și el un impact semnificativ asupra sănătății pe termen lung a copilului. Mai mult, majoritatea femeilor însărcinate nu consumă suficient DHA în timpul sarcinii. DHA este un acid gras omega-3 care ajută neuronii copilului (celulele creierului care procesează informația) să se conecteze, micșorând totodată riscul alergiilor și reducând probabilitatea nașterii premature – complicație în creștere la nivel mondial, care are propriile consecințe pe termen lung. Pe parcurs, am descoperit explicațiile fascinante ale multor experiențe comune de-a lungul sarcinii, de la informații despre greșurile din primul trimestru până la felul în care ți se schimbă compoziția corpului după naștere.

Am învățat de asemenea ceva care a schimbat modul în care vedeam sarcina pentru totdeauna: când se naște copilul tău, toți cei 100 de miliarde de neuroni ai săi sunt deja formați – și *nu vor fi înlocuiți*. Asta înseamnă că nutrienții pe care îi furnizezi în aceste nouă luni contribuie la formarea fundației creierului copilului pentru întreaga viață.

O altă observație-cheie este legată de ADN-ul copilului tău. Deși nu poți schimba codul genetic pe care îl moștenește (jumătate de la mamă, jumătate de la tată), povestea nu se încheie aici. ADN-ul nu este un scenariu fix, săpat în piatră în momentul conceperii. În timpul sarcinii, se întâmplă ceva remarcabil: **tu influențezi care dintre genele copilului tău sunt activate și care rămân inactive**. Acest proces, numit epigenetică, funcționează prin senzori chimici care activează sau inactivează genele. Oamenii de știință numesc acest proces **programare fetală**, iar dieta este una dintre cele mai puternice forțe care îl modelează. În practică, aceasta înseamnă că odrasla ta se naște cu un profil epigenetic influențat de ce mănânci tu – iar dacă ai mai mulți copii și mănânci diferit în timpul sarcinii, copiii tăi vor fi programați diferit.

Mesajul răsunător al tuturor acestor cercetări? Alimentația din timpul sarcinii are un impact care se va răsfrânge asupra întregii vieți a copilului tău.

Știi că este copleșitor și, stai liniștită, nu este vina ta că nu știai asta. Nici eu nu am știut absolut nimic. Dacă ai deja copii, ei sunt bine – corpul tău

are moduri de a compensa și de a se asigura că odrasla ta crește sănătoasă. Însă puterea nutriției este neglijată în îngrijirea medicală obișnuită, iar dacă nu cumva te ocupi de cercetare științifică, este puțin probabil să dai peste aceste informații. Mai mult, știința este clară și încurajatoare: alimentația din timpul sarcinii joacă un rol în determinarea dezvoltării copilului tău. Lucrurile *nu* se rezumă pur și simplu la „programează-l și uită de el”, ca și când ar fi vorba despre o chiflă în cuptor.

De fapt, un alt mod frecvent utilizat, însă mult mai precis de a descrie relația dintre tine și copilul tău este metafora seminței plantate în sol. Sămânța conține instrucțiuni genetice vitale: dacă va deveni palmier, trandafir sau roșie. Dar, după cum știe orice bun grădinar (nu eu), *solul* este crucial. Nu este suficient să „o plantezi și va crește înaltă și sănătoasă”. Un sol bogat, dens, divers și fertilizat va conduce la dezvoltarea unui copac mai sănătos decât un sol care nu a fost îngrijit. Solul participă la crearea planului genetic al copacului, iar acesta se va adapta la mediul său, descurcându-se cu ce are la dispoziție.

La fel se întâmplă și în cazul sarcinii: s-ar putea ca pruncul tău să nu primească mereu ce are nevoie, iar ceea ce va deveni va diferi în funcție de lucrurile la care acces și de cele la care este expus cât se află în uter. Asta îți conferă mult mai multă putere decât ți s-a spus probabil. Deși nu poți alege sămânța, ai o influență extraordinară asupra solului.

Când am început să mă documentez, am fost zguduită și totodată extrem de plină de zel – așa că m-am apucat să înghit bucăți înghețate de ficat de vită (mai multe despre asta în Capitolul 2). În același timp, eram fascinată și hotărâtă să pun în practică cele mai utile principii. Așa că am redus totul la câteva obiceiuri-cheie care puteau îmbunătăți sănătatea copilului meu și pe care le puteam gestiona, în vreme ce plângeam constant din pricina hormonilor, a eforturilor de a face față la muncă, a faptului că mă mutam în alt apartament și mă simțeam copleșită de tot ce voiam să planific înainte de venirea pe lume a copilului meu.

Câteva luni mai târziu am început să le povestesc prietenelor care erau și ele însărcinate ce aflasem. Reacțiile lor puternice față de informațiile științifice – mai întâi șoc, apoi descoperirea unei surse de putere – m-au făcut să-mi dau seama cât de necesare erau aceste informații. Atunci am decis să le adun pe toate în această carte, astfel încât să poată beneficia de pe urma lor mai mulți oameni.

Am optat pentru o abordare simplă: începem prin a analiza faptul că alimentația îți afectează copilul într-un mod diferit în cursul primului trimestru, în care s-ar putea să fii asaltată de greață, în comparație cu restul sarcinii. Apoi pătrundem în miezul cărții – **patru capitole, fiecare dintre ele concentrându-se asupra unui principiu de nutriție menit să îi confere copilului tău un avantaj puternic pentru întreaga viață, ceea ce eu numesc „componentele fundamentale ale sarcinii”**. Fiecare secțiune este plină de cunoștințe științifice de ultimă oră și se încheie cu un Plan de acțiune care îți oferă sugestii practice și recomandări pe care poți începe să le folosești imediat. Către finalul cărții vei găsi un capitol despre câteva teme mai mici, cum ar fi cafeaua și alcoolul, apoi vorbim în detaliu despre știința travaliului și a nașterii (ca și despre ce m-a ajutat pe mine în timpul lor), despre alăptare și formulele de lapte praf. Urmează o secțiune dedicată suplimentelor, o recapitulare a perioadelor, trimestru cu trimestru, și lista cu referințele științifice. Închei cartea cu rețete culinare, ca să aduc laolaltă toate aspectele.

Capitolul 1 este despre ce se întâmplă cu glicemia ta în timpul sarcinii. După ce consumi amidon sau zaharuri, glicemia ta (glucoza din sânge) crește în mod firesc. Aceste creșteri se numesc vârfuri glicemice. În timpul sarcinii, corpul tău devine mai puțin eficient în gestionarea lor, astfel că vârfurile glicemice pot fi mai bruște și pot dura mai mult. Acest fapt contează: pot programa ADN-ul copilului tău într-un anumit fel, pregătind chiar terenul ca acesta să fie tentat de zahăr de-a lungul întregii sale vieți. Îți voi arăta totodată ce să faci când te cuprind poftetele și modul în care gestionarea

glicemiei poate scădea riscul ca odrasla ta să ajungă să sufere de afecțiuni precum diabetul de tip 2. În Capitolul 2 vei face cunoștință cu colina, un nutrient extraordinar care se ascunde sub nasul nostru, care are o influență măsurabilă asupra dezvoltării creierului copilului tău. Capitolul 3 te va ajuta să privești cu alți ochi proteinele, îți va explica de ce masa musculară contează în timpul sarcinii și de ce faptul că cei mai mulți dintre noi nu consumăm suficiente proteine poate avea un impact asupra compoziției corpului copilului chiar și după naștere. În Capitolul 4 vei descoperi DHA, o grăsime omega-3 derivată din algele oceanice care ajută neuronii copilului să creeze conexiuni și să comunice, care este esențială pentru formarea circuitelor neuronale în uter. Majoritatea mamelor nu consumă suficient din aceste trei elemente fundamentale – colină, proteine și DHA. În realitate, **studiile arată că mai puțin de 10% dintre femeile însărcinate din țările cu venituri ridicate ating nivelurile optime.** După cum spuneam, în acest moment nici măcar nu se cunoaște (încă) acest fapt pe scară largă.

Voi încheia introducerea astfel: când ești însărcinată, ești o savantă-magiciană-plămăditoare de viață cu adevărate superputeri. Și, dacă știi cum să le folosești, poți crea un impact pozitiv asupra vieții copilului tău pe parcursul întregii sale vieți. Așa că hai să ne apucăm de treabă.

Să ne ocupăm puțin de regulile casei

Înainte de toate: dacă nu faci niciunul dintre lucrurile din această carte, probabil că vei avea un copil sănătos. Când mama era însărcinată cu mine, în fiecare zi la micul-dejun mânca cereale Special K cu un munte de zahăr deasupra și apoi bea Coca-Cola dietetică. Și am ieșit bine – în afară de o obsesie nesănătoasă față de pisici și câte o criză existențială sau două în fiecare zi, sunt complet normală.

Doar că... hai să fiu complet cinstită: de-a lungul anilor m-am confruntat cu o listă lungă de probleme fizice și mintale, de la atacuri de panică și depersonalizare (o afecțiune care te face să te simți străin în propriul corp), până la a ajunge în prag de prediabet la douăzeci și ceva de ani. Și nu pot să nu mă întreb: *dacă unele dintre aceste probleme au legătură cu ce s-a întâmplat pe când mă aflam în pântecul mamei?* Poate că de vină a fost Coca-Cola fără zahăr, poate așa mi-a fost sortit, poate că mi-a fost pur și simplu scris să fiu o mare iubitoare de pisici cu o ușoară groază existențială. Nu voi și niciodată sigur – și, de fapt, nici nu trebuie să știu: sunt un adult funcțional, în mare măsură sănătos și mă descurc foarte bine.

Așa că, dacă ai copii fără să cunoști toate aceste informații științifice sau dacă nu ai descoperit această carte decât spre finalul sarcinii, nu îți face griji. Când vine vorba despre fundamentele plămădirii unui copil, deja le deții: ai un uter, un corp, acces la oxigen și hrană.

Deși s-ar putea ca știința din această carte să pară copleșitoare la început, în niciun caz nu este menită să te facă să te simți vinovată sau să te sperie. Îți stă la dispoziție dacă ești curioasă cu privire la optimizările suplimentare pe care le poți face. Chiar dacă nu te alegi decât cu câteva idei din aceste pagini și le folosești doar din când în când, este fantastic. Nu trebuie să faci totul în fiecare zi (nici eu nu am reușit asta).

Mai trebuie să adaug că știința cuprinsă în paginile acestei cărți nu oferă nicidecum soluții magice pentru sarcina perfectă care să producă un copil

perfect sănătos. S-ar putea să urmezi întocmai toate principiile din această carte și să te confrunți totuși cu lucruri care sunt dincolo de controlul tău (îți voi împărtăși una dintre experiențele mele recente în următoarele pagini). Ce mănânci nu este singurul factor care determină sănătatea copilului tău: accesul la îngrijirea medicală, statutul socioeconomic, mediul în care se naște copilul tău, genele, norocul sau hazardul, lucruri pe care nu le înțelegem încă și multe altele joacă și ele un rol.

Sarcina s-ar putea să fie o perioadă în care simți că nu deții controlul asupra multora dintre schimbările care au loc în corpul tău, dar nutriția este unul dintre puținele lucruri pe care le poți influența – iar schimbările simple, confirmate de știință pe care ți le propun îți pot oferi cu adevărat copilului tău un avantaj în viață încă de la început. Astăzi, când bolile cronice sunt în creștere și când oameni din ce în ce mai tineri se confruntă cu afecțiuni precum bolile psihice, diabet și tensiune arterială, orice consolidează mediul uterin contează – mai ales având în vedere numeroasele cercetări care arată că între acestea și experiența intrauterină a fătului există o legătură, după cum vei afla în curând. Ideea este că, dacă ești informată, îți poți ajuta copilul să aibă șanse mai mari. Și nu trebuie să aștepți până rămâi însărcinată – aplicarea principiilor din această carte înaintea sarcinii te va ajuta să te pregătești pentru o reușită. Niciodată nu este prea devreme să începi.

A doua regulă: sunt biochimistă, nu medic. Imaginează-ți că sunt cea care îți traduce sau îți predă știința. Strâng cercetările publicate de oameni de știință din întreaga lume, îndrumările oferite de instituțiile din domeniul sănătății, cunoștințele din manualele de fiziologie și le transform în observații simple și practice, pe care le poți folosi. În consecință, tot ce vei găsi în aceste pagini are la bază date publice la nivelul populației și îndrumări – scopul este să te informeze și să îți confere putere, nu să diagnosticheze, să vindece, să prevină sau să trateze vreo afecțiune sau boală. Nu explică istoricul tău medical unic sau parcursul tău individual și nu constituie recomandări medicale, astfel că este esențial să consulți echipa medicală

care te îngrijește și personal calificat înainte să faci vreo schimbare în modul în care mănânci sau îți gestionezi sănătatea.

Povestea mea

Avertisment: în această secțiune vorbesc despre pierderea unei sarcini. Dacă nu vrei să citești despre așa ceva astăzi, treci direct la următorul capitol.

Dragă cititorule, dacă nu ne-am întâlnit încă, eu sunt Jessie. Încântată de cunoștință. Am scris cea mai mare parte a acestei cărți în timp ce eram însărcinată cu primul meu copil, un fiu. Dar nu era prima mea sarcină. Vreau să îți împărtășesc ce s-a întâmplat, pentru că m-am simțit foarte singură în acea perioadă și îmi doream ca mai multe femei să-mi fi povestit prin ce au trecut.

Prima oară am rămas însărcinată la 31 de ani, la două luni după ce mi-am scos steriletul. Eu și soțul meu am fost foarte fericiți că s-a întâmplat atât de repede. Le-am spus tuturor numaidecât (exact în ziua în care mi-am făcut testul de sarcină și a ieșit pozitiv) și am început să mă pregătesc pentru faptul că odrasla noastră avea să se nască în decembrie.

Am început să mă documentez cu privire la nutriția din timpul sarcinii și am început să scriu primele pagini ale acestei cărți. Am mers la examinările medicale cu mare entuziasm: nici măcar nu mi-a trecut prin cap că ar putea fi ceva în neregulă. Nu-mi făceam griji cu privire la sănătatea copilului – însă eram stresată de lucrurile obișnuite: unde aveam să nasc, dacă trebuia să ne mutăm în alt apartament... Totul părea foarte real, foarte rapid. Am făcut prima ecografie la doar cinci săptămâni – am putut vedea ceva minuscul și amorf. Apoi am mers la a doua ecografie o lună mai târziu, pe la zece săptămâni de sarcină: am auzit pulsul și am văzut embrionul, ceva mai puțin minuscul, însă tot amorf. A fost o experiență nemaipomenită.

Deși am început să am grețuri destul de puternice în acea perioadă, amândoi eram în continuare foarte entuziasmați, alegând nume și întrebându-ne dacă vom avea o fată sau un băiat. Pe la paisprezece săptămâni,

ne-am prezentat din nou la medic pentru următorul consult. Și, ca de obicei, m-am așezat pe masă, iar doctorul mi-a întins niște gel pe abdomen și s-a uitat pe ecran ca să vadă imaginea. De îndată ce a apărut, mi-am dat seama că sarcina se încheiase – micuțul embrion nu se schimbase prea mult de la ultima vizită la doctor și se afla pe fundul uterului meu, contorsionat și imobil, asemenea unui pește mort pe fundul unui acvariu.

După zece secunde de tăcere, medicul mi-a confirmat ceea ce înțelesesem deja: nu mai exista puls. Sarcina încetase deja de trei săptămâni (cam pe la zece săptămâni și jumătate), iar eu nici măcar nu știusem. Nu simțisem nimic și nici nu avusesem simptome de avort spontan. Embrionul încetează să se mai dezvolte, moare, dar corpul tău nu îl elimină.

Mi s-a tăiat respirația. Am început să plâng, în timp ce medicul îmi spunea că trebuia să fiu supusă unei intervenții. Eram complet șocată – de unde crezusem că voi deveni mamă în șase luni, acum trebuia să accept că totul se terminase. Simțeam o durere care îmi tăia genunchii și mă făcea să cad din picioare. Îmi amintesc că mai târziu am țipat acasă, în living, implorând universul să îmi dea copilul înapoi. Susțineam că medicul trebuia să se fi înșelat și că făcuse o greșală. Eram foarte confuză cu privire la relația pe care o aveam cu corpul meu – că embrionul mort stătuse în interiorul meu timp de aproape o lună, iar eu nu știusem nimic despre asta; și că acum trebuia să îl păstrez în continuare în mine, până la intervenție. Nu îmi venea să cred că se întâmplase așa ceva.

Cred că unul dintre motivele pentru care am fost atât de șocată și refuzam să cred este că ideea de avort spontan nu exista de fapt în conștiința mea. Da, aveam prietene care recurseseră la inseminare artificială și trecuseră printr-un avort spontan, dar nu știam că avortul spontan este comun și în rândul celor care încearcă să conceapă natural. Nu eram pregătită pentru această posibilitate, pe de o parte pentru că, presupun, se discută rareori. M-am gândit: „Sunt tânără, sunt sănătoasă, ce poate merge prost?” Nu știam că oricine poate avea un avort spontan: că în jur de o sarcină din cinci se sfârșește în felul acesta. Și, deși am aflat ulterior că pierderea sarcinii era

cauzată probabil de anomalii ale ADN-ului asupra cărora nu aveam niciun control, bineînțeles că m-am întreat dacă nu cumva făcusem eu ceva.

Așa că am găsit un spital și, când m-au informat că va trebui să mi se facă o anestezie generală pentru intervenție (întrerupere de sarcină prin aspira-re), mi s-a părut și mai greu de acceptat. Urâsc să fiu anesteziată complet: îmi amintește de o operație traumatică la coloana vertebrală, prin care am trecut când aveam nouăsprezece ani.

Când le-am dat vestea proastă oamenilor din jurul meu, reacțiile au variat, de la susținere și încurajare până la detașare – „nu te gânde la asta”. Ca să mă simt mai puțin singură, am căutat „celebrități care au suferit o întrerupere de sarcină”. Sună stupid, dar voiam cu disperare să simt o apropiere, o conexiune. Voiam să știu că mai trecuseră și alte femei prin asta. După ce am discutat mai mult despre ce mi se întâmplase, oamenii au început să se deschidă și am aflat că mulți dintre apropiații mei trecuseră printr-o pierdere a sarcinii – dar nu pomeniseră niciodată de asta. Mi se părea tragic. Eram dezolată și de-a dreptul distrusă.

Intervenția a fost programată într-o vineri, la ora 13:00. Cu o seară înainte, fusesem invitată să iau parte la una dintre cele mai importante emisiuni televizate care se transmiteau în direct din Franța, moment pe care îl așteptam cu nerăbdare. Aș fi putut anula în acest punct, dar nu am făcut-o. Din perspectiva carierei, era una dintre cele mai importante săptămâni pentru mine; din perspectivă personală, era una dintre cele mai proaste din viața mea. În timp ce intram în platou, prefăcându-mă că totul era absolut fantastic (3...2...1... *ești în direct*), m-am străduit din răspuțeri să-mi păstrez cumpătul – să fac față ideii că am un embrion mort în pântec și să îmi duc la bun sfârșit apariția în această emisiune.

Apoi a urmat intervenția. Îmi repetam întruna ceva ce îmi spusese un prieten apropiat: „Fie ca această trecere să fie senină”. Această propoziție mă face și acum să plâng. M-am trezit din anestezie. M-am simțit foarte tristă, foarte furioasă și atât de goală.

Era iunie. Peste o săptămână urma să fie ziua mea. Între timp, disperarea mea se transformase în furie: de ce unele femei au sarcini în care totul merge

bine – nu sunt stresate, nu întâmpină nicio problemă –, iar eu trebuie să trec prin asta? Era greu de procesat. Simțeam o durere sfâșietoare de neimaginat și trebuia să-mi înghit lacrimile când vedeam o femeie însărcinată pe stradă.

Scăderea nivelurilor hormonilor, laolaltă cu suferința, m-a făcut să mă prăbușesc într-o stare de disperare care a durat săptămâni întregi, în care am simțit un cocktail de emoții. A trebuit să-mi resetez creierul, așteptările, planurile pe care ni le făcuserăm cu privire la venirea copilului pe lume. Totodată, mă simțeam stânjenită și rușinată. Oamenii nu știu cum să vorbească despre pierderea sarcinii. Mi se părea că îi făceam pe cei din jurul meu să se simtă stingheriți. Oscilam între a gândi „De ce nu mă întreabă nimeni ce fac?” și „Sper că nu va pomeni nimeni de asta”. Astfel că, pe lângă faptul că eram furioasă pe lume, eram furioasă și pe familia mea și pe prietenii mei că nu știau cum să gestioneze situația. Super.

Am băut tone de cafea și mi-am amorțit simțurile muncind. M-a ajutat să scriu, să cânt, să vorbesc cu persoane care trecuseră prin așa ceva și erau capabile să vorbească deschis despre experiența lor. M-a ajutat să citesc poveștile altora. Faptul că soțul meu îmi era alături a ajutat. Ce nu m-a ajutat a fost să văd femei care își anunțau sarcinile online („De ce toată lumea așteaptă copii așa, deodată?”).

Iar apoi am primit confirmarea medicului că eram bine. La început, am crezut că trebuia să fiu complet vindecată emoțional după pierderea sarcinii înainte să fie în regulă să încercăm din nou. Am înțeles rapid că asta nu se va întâmpla niciodată. Suferința pierderii avea să fie mereu acolo, coexistând cu toate celelalte lucruri care se întâmplau în viața mea. Așa că am început să încercăm din nou și a fost foarte dificil. Incertitudinea, faptul că mă întrebam dacă va dura ani întregi, nenumăratele teste de sarcină, speranța, stresul. A fost o mare încercare.

Încă sufeream trei luni mai târziu, când testul de sarcină a ieșit pozitiv din nou. Știam că eram foarte norocoasă că se întâmplase atât de repede. Însă nu puteam să împac în mintea mea vestea cea bună cu suferința pe care continuam să o simt. Astfel că nu mi-am permis să fiu fericită. Nu mi-am dat