

Andreea Galavotti

*Când am renunțat,
am devenit MAMĂ*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GALAVOTTI, ANDREEA

Când am renunțat, am devenit mamă / Andreea Galavotti. - Oradea : Editura Primus, 2026
ISBN 978-606-707-713-1

13

Corector: Alina-Loredana Șaitoș

Ediția I, Oradea, 2026

Tipărit la Book-Expert, Oradea

© 2026 Andreea Galavotti

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de regăsire sau transmisă sub orice formă ori prin orice mijloace – mecanice, electronice, fotocopiere sau înregistrare – fără acordul scris al titularului drepturilor de autor.

www.godeea.ro

Dedicație

Această carte e dedicată fiecărei femei. Unei viitoare mame, unei mame sau unei femei care e în căutare de mai mult, în căutare de răspunsuri.

Dacă ai această carte în mână, să știi că nu e întâmplător. Vreau să îți împărtășesc ție, draga mea, o experiență care m-a ajutat să văd lumea cu alți ochi. Să mă văd pe mine cu alți ochi. Este o experiență complexă: o transformare fizică, o luptă cu gândurile, o lume nouă descoperită, o lume în care orice e posibil.

În curând, vei învăța ce înseamnă adevărata forță. Și vei învăța că, de fapt, nu ai nevoie să fii perfectă. Ești suficientă așa cum ești. Și, poate, chiar din momentul acesta, când acest mesaj ajunge la tine, ceva din inima ta se va deschide. Știi că ești pregătită. Și știi că această călătorie va fi una frumoasă.

Am înțeles încă o dată tainele sufletului. Am înțeles că niciodată nu suntem singuri, mereu avem o călăuză, iar aceasta am găsit-o în adâncul inimii. Miracolele există și se întâmplă doar atunci când crezi în ele!

Te îmbrățișez din toată inima și te susțin în fiecare moment al acestei călătorii minunate!

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
CAPITOLUL I <i>Dinaintea Sufletului</i>	11
Începutul întrebărilor	14
CAPITOLUL II <i>Anxietatea</i>	25
Modalități de aducere a echilibrului în minte și în corp:....	34
CAPITOLUL III <i>Meditații</i>	43
Lista de dorințe	52
CAPITOLUL IV <i>Vise</i>	67
CAPITOLUL V <i>Un jurnal</i>	79
CAPITOLUL VI <i>Vine bebe?</i>	83
CAPITOLUL VII <i>Primul trimestru</i>	105
Înfrumusețare	108
Sportul în sarcină	112
Ce să mănânc acum?	118
Un semn	122
Prima vizită la medic	125
Suplimente în sarcină	128
Povestea unui nume	131
Rezumat	133
CAPITOLUL VIII <i>Al doilea trimestru</i>	135
Primele mișcări	136
Sport si energie	138
Alimentația	142

Cum să mă îmbrac?	145
Analize.....	146
Gata cu munca	148
Ce cursuri am urmat?.....	149
Rezumat	152
Capitolul IX <i>Al treilea trimestru</i>	153
Cum să-ți alegi medicul cu care vei naște?	155
Cum îți alegi, deci, medicul?.....	156
Alimentația	159
Sport și energie	161
Sportul în ultima lună de sarcină	163
Câte kilograme am pus în sarcină?	164
După sarcină - o mică reflecție	165
Părerea mea despre sarcină	166
Protejează-ți mintea și inima	168
CAPITOLUL X <i>Nașterea</i>	171
CAPITOLUL XI <i>Al patrulea trimestru</i>	185
Alăptarea	185
Un mic ajutor	189
Activități.....	192
Îngrijirea bebelușului în primele zile acasă.....	194
Cei 3 „S” ai nou-născutului: Strabism, Strănut și Sughit	197
Prima răceală	198
Camera bebelușului	200
Somnul bebelușului	204
Trup	207
...și suflet	211
Notă de final	217

Introducere

Mă numesc Andreea și sunt femeie, mamă, o căutătoare a sensurilor ascunse ale vieții noastre. Mă bucur din suflet că ai ales să deschizi aceste pagini, pentru că ceea ce vei găsi aici este autentic, fără farduri, fără ficțiune. Îmi deschid sufletul în fața ta, pentru că îmi doresc din toată inima să îți împărtășesc trăirile mele, fricile, temerile, căderile, dar și înălțările prin care am trecut pentru a ajunge astăzi să îți las o dovadă a realității.

În cei 13 ani de căutare, am învățat, am simțit și am trăit spiritualitatea în toată complexitatea ei. Drumul meu a început cu scepticism, dar am învățat să ascult și să înțeleg ce nu se vede. Am descoperit, pas cu pas, cărțile de care aveam nevoie, am căutat răspunsuri și le-am găsit. Fiecare pas pe care l-am făcut a fost o transformare, iar acum sunt aici, mai înțeleaptă și mai conștientă decât eram când am terminat liceul. Până atunci, nu citisem decât câteva cărți banale, al căror nume nici măcar nu îl mai știu. Dar după liceu, am înțeles că nu trebuie să fiu presată de nimic pentru a învăța, și am început să mă las ghidată de cărțile care mi se potriveau. Așa am ajuns, încet, să dau dintr-o carte în alta, iar astăzi, iată-mă, omul care sunt.

Știu că nimeni nu se naște înțelept, dar fiecare dintre noi are puterea de a alege să crească, să învețe și să se transforme așa cum simte. Sunt un om în căutarea sensului vieții și simt că, prin această carte, îmi împlinesc o parte din misiunea mea. Îmi doresc din toată inima ca acest ghid să îți fie de folos, să îți deschidă noi perspective și să te ajute să îți regăsești propria cale. Poate că, dacă aș fi știut anumite lucruri mai devreme, mi-ar fi fost mai ușor să am o minte mai limpede, dar am învățat că fiecare lecție vine la momentul potrivit. Am fost nevoită să trec prin momentele pe care le vei citi aici pentru a ajunge să văd lumea într-o lumină diferită și pentru a putea împărtăși cu tine această nouă viziune.

Această carte nu ar fi fost scrisă dacă nu mi-aș fi demonstrat încă o dată că pot să realizez ceea ce îmi propun, că orice imagine bine fixată în minte te aduce mai aproape de realitatea ce urmează a fi trăită. Chiar dacă aveam frici și dubii, sufletul știa. Intuiția e ghidul și nu dă greș niciodată. Am vizualizat această carte tipărită de atâtea ori, cu coperta deja aleasă, publicată. Și cel mai important, știam și simțeam că acesta este încă o dovadă că, Divinitatea în care mă încred, este una cu mine!

Te invit să parcurgi aceste pagini cu deschidere, cu un marker în mână, să subliniezi ceea ce rezonază cu tine, ceea ce îți oferă o nouă înțelegere sau revelație. Când vei uita cine ești și ce poți face, te rog să te întorci la aceste pagini, să îți amintești și să te regăsești din nou în cuvintele care îți vor vorbi sufletului.

CAPITOLUL I

Dinaintea Sufletului

Sunt însărcinată în a șaptea lună deja, mâine se fac 29 de săptămâni, și încă nu pot să cred cât de repede a trecut timpul. Deși sunt atât de aproape de momentul nașterii, uneori simt că nu realizez pe deplin ce se întâmplă cu mine. Burtica mea a crescut mult în ultima lună și fiecare zi îmi aduce o nouă conștientizare a schimbărilor prin care trec. E ca și cum nu îmi vine să cred că în curând voi fi mamă și că voi avea un copil lângă mine.

Îmi doresc de mult să scriu acest jurnal, dar am tot amânat, simțind că nu era încă momentul potrivit. Acum, însă, când mă uit la burtica mea, știu că trebuie să împărtășesc cu tine ceea ce simt. Este o experiență incredibilă, dar mă simt și confuză uneori. Nu pot să înțeleg pe deplin tot ce se întâmplă, dar știu că, într-un fel, sunt pe drumul cel bun. E fascinant cum fiecare lună, fiecare săptămână, mi-a adus ceva nou. În ultimele zile, burtica mea a crescut vizibil, iar fiecare mișcare a copilului îmi amintește cât de profundă și miraculoasă este această călătorie. Este o schimbare care nu vine doar la nivel fizic,

dar și emoțional, mental și spiritual. Cum să descriu toate aceste sentimente care mă cuprind? Uneori nu găsesc cuvintele potrivite pentru a exprima ce simt, dar e ca și cum o parte din mine crește pe măsură ce crește și minunea din burtică.

Știu că multe dintre noi simt aceleași lucruri, dar de multe ori nu avem curajul sau timpul să le împărtășim. Aș vrea ca tu, care citești aceste cuvinte, să simți că ești înțeleasă. Că cineva vrea să fie alături de tine, să te ajute să trăiești această perioadă cu liniște și răbdare. Nu mai pot amâna acest dar de a împărtăși cu voi ceea ce trăiesc.

Uneori, mă trezesc gândindu-mă că încă nu realizez pe deplin ce se întâmplă cu adevărat. Că în curând voi fi mamă. Că urmează să țin în brațele mele un suflet mic, perfect, care va depinde de mine pentru tot ce are nevoie. Ce minunat și totuși înfricoșător! Nu există un manual pentru a fi mamă, dar există o înțelepciune universală pe care fiecare dintre noi o simte în interior, chiar și atunci când suntem nesigure sau temătoare.

Poate și tu ai momente în care nu realizezi pe deplin ce se întâmplă sau te întrebi cum va fi să fii mamă. E normal să ai neliniști, să simți că nu ești pe deplin pregătită. Dar fiecare clipă din această călătorie te aduce mai aproape de acel moment magic când vei ține în brațe un copil. Chiar dacă nu ai toate răspunsurile acum, știu că vei învăța pe măsură ce vei merge înainte.

Aș vrea să știi că nu ești singură în aceste gânduri. Fiecare dintre noi simte același amestec de emoții, uimire, neliniște, fericire. Este în regulă să te simți așa. Ai răbdare

cu tine, pentru că fiecare pas te va face mai puternică și te va pregăti pentru acest dar minunat de a deveni mamă.

Povestea sufletului a început cu mult înainte să aflu că voi fi mamă, mai exact cu doi ani înainte. În acea perioadă, simțeam că bărbatul cu care voi construi o familie, este soțul meu de azi, dar nu aveam niciun plan clar sau vreo viziune concretă despre cum va arăta viața noastră împreună. Pur și simplu simțeam că vom ajunge acolo când va veni momentul, fără a pune presiune nici pe mine, nici pe el. Uneori, am învățat că trebuie să lași lucrurile să se întâmple de la sine, fără a încerca să le controlezi sau să le grăbești.

Controlul este, de fapt, una dintre cele mai mari piedici în realizarea visurilor tale. Cu cât vrei să controlezi mai mult fiecare detaliu, cu atât te îndepărtezi de autenticitatea momentului. Viața are ritmul ei, iar unele lucruri nu pot fi grăbite sau forțate. Le simți atunci când sunt pregătite să vină, chiar dacă, uneori, nu înțelegi pe deplin de ce și cum. Am învățat asta după multe lupte cu mine însămi.

Dintotdeauna mi-am dorit o familie, nu doar un copil. Am simțit că este o dorință profundă, mai mare decât orice altceva. Însă, până atunci, nu am avut alături pe nimeni care să mă facă să simt că este „potrivit” pentru această călătorie. În fiecare relație, simțeam că lipsește ceva esențial, un fel de conexiune care să îmi dea siguranța că alături de acea persoană voi putea construi un cămin, nu doar un copil. Pur și simplu simți.

Instinctul m-a ghidat mereu. El a fost primul sentiment pe care l-am simțit de fiecare dată când am luat decizii importante. Instinctul este adevărul pur al fiecăruia dintre noi. El nu poate fi greșit, chiar dacă mintea noastră analitică încearcă să-l pună sub semnul întrebării. După ce instinctul îți șoptește răspunsul, urmează mintea, cu gândurile ei critice, analizele, îndoielile, întrebările care nu se mai termină. De multe ori, mintea îți pune întrebări care par imposibil de răspuns, te face să te îndoiești de alegerile tale și nu îți aduce niciodată liniște. Dar instinctul rămâne constant, iar dacă ai curajul să îl urmezi, te va ghida mereu pe drumul cel bun.

Începutul întrebărilor

Dintre toate prietenele mele apropiate, doar cinci sunt mămici, și doar una dintre ele a reușit să nască pe cale naturală. Și spun „a reușit” pentru că, în ziua de azi, în România, nașterea naturală este un adevărat obstacol, nu un drept. În multe spitale, ți se pun nenumărate piedici, ți se induce frica, și mereu se caută măcar un motiv, oricât de minor ar fi el, pentru a te convinge să renunți la nașterea naturală. Este aproape ca și cum ți s-ar spune că nu ești capabilă să faci față, că nu ești suficient de puternică sau de pregătită. Cunosându-le povestea, am realizat că ceea ce li s-a întâmplat nu a fost o excepție, ci a devenit deja o rutină în rândul gravidelor.

În acest jurnal, însă, vorbesc strict despre povestea mea și despre acele cazuri în care o mamă este complet aptă fizic

și nu există probleme medicale care să impună intervenții. Este o relatare despre alegeri asumate, despre dreptul de a face ceea ce îți dorești! O mamă care este sănătoasă, pregătită și capabilă să nască natural. Știu că există și excepții, unde nașterea naturală nu este recomandată și o intervenție este necesară pentru a salva viața mamei sau a copilului. Asta este o realitate dureroasă, dar esențială, și nimeni nu poate contesta importanța intervențiilor medicale atunci când sunt necesare. Cu toate acestea, este important de subliniat că vorbim aici despre femei care sunt perfect capabile să nască natural, dar care se confruntă cu obstacole care nu țin de sănătatea lor.

Este o realitate tristă, dar totuși, este una reală. În România, este extrem de rar să găsești un medic care să te susțină cu adevărat în întregul proces al nașterii naturale, chiar dacă tu ești complet aptă să o faci. De multe ori, se pune mult mai mult accent pe cantitate decât pe calitate, așa cum se întâmplă și în multe alte domenii ale vieții cotidiene. Medicii preferă să își termine rapid treaba, să te „rezolve” rapid, decât să îți ofere sprijinul necesar, să îți fie alături, să te asigure că totul este în regulă. Este greu să nu fii încurajată, să simți că nimeni nu îți acordă suficient timp sau atenție.

În timpul travaliului, ar trebui să simți că ești sprijinită, nu doar „tratată” ca un caz medical. Ar trebui să ai parte de încurajare, de cuvinte care îți dau putere, de susținere constantă. Dar, din păcate, în multe spitale din România, acest lucru nu se întâmplă. În loc să îți ofere acea prezență calmantă și susținătoare, medicii sunt adesea grăbiți, iar

atmosfera este mai mult una de urgență decât de susținere. Și chiar dacă nu este o urgență, simți că toată experiența se transformă într-o presiune inutilă.

Aș vrea să înțelegi, că nu e vorba doar de ce poți sau nu poți face. Este vorba de a te simți sprijinită în alegerile tale, de a simți că există cineva care te susține cu adevărat, care te respectă și care înțelege ce înseamnă să fii o femeie sănătoasă, capabilă să îți aduci copilul pe lume în felul în care îți dorești. Da, există excepții și nu toate nașterile sunt perfecte, dar este important ca fiecare mamă să simtă că are dreptul de a alege ce este mai bine pentru ea și pentru copilul ei, fără a fi împinsă spre o decizie luată de frică.

De-a lungul acestor pagini, nu vreau să conving pe nimeni de nimic sau să dau vreun sfat medical, pentru că nu sunt în măsura să o fac. Nu sunt specialist, nu am expertiza necesară pentru a da recomandări din acest punct de vedere. Tot ceea ce îmi doresc este să te ajut să îți formezi o altă perspectivă asupra acestei etape a vieții tale, o etapă care este, fără îndoială, minunată și extrem de importantă.

Până acum, am înțeles un lucru simplu, dar esențial: din orice carte pe care am citit-o, dacă am rămas cu măcar o idee sau o frază în minte, acea carte a meritat cu adevărat să fie citită. Chiar și o singură frază poate face diferența în momentele de îndoială, în momentele în care nu știi exact ce să faci sau ce să alegi. Fiecare idee, fiecare cuvânt care ajunge să rezoneze cu tine, îți poate aduce claritate și îți poate da puterea de a merge mai departe. Aceste idei, oricât de mici ar părea, sunt acele momente de iluminare care apar exact când ai nevoie de ele.

Și știi că fiecare dintre noi, la un moment dat, va trăi momente în care va căuta răspunsuri. Poate că ceea ce îți spun acum nu va fi relevant pentru tine acum, dar poate că va deveni important pentru tine mai târziu, când îți vei privi propria călătorie cu alți ochi. Așa cum o frază dintr-o carte te poate ajuta într-un moment de neclaritate, poate că această poveste va fi un mic ghid pentru tine, ajutându-te să înțelegi mai bine ce simți, ce trăiești și ce îți dorești cu adevărat.

Ideea mea despre naștere era una superficială, nu știam nimic despre acest proces și, de fapt, nici nu îmi doream să mă implic prea mult în înțelegerea lui. Cred că îmi doream confortul pe care l-au ales multe mame înaintea mea: să mă las pe mâna medicului și să am încredere deplină în deciziile lui. Era mai simplu așa, nu? Mă gândeam că nașterea este doar un alt proces medical, pe care ar trebui să-l las în seama celor care știu mai bine. Nu aveam habar de complexitatea și profunzimea acestei experiențe.

Îmi amintesc o discuție cu o clientă de-a mea, care mi-a povestit că ea s-a programat pentru cezariană, pentru că medicul ei era în concediu când era termenul ei de naștere. A ales, așadar, să o facă la sigur, astfel încât să nască tot cu medicul cu care se simțea confortabil. Mi-a spus că a sărit peste etapele de travaliu și expulzie, pentru că, oricum, rezultatul e același și că a ales varianta cu minim de stres. La acel moment, am înțeles decizia ei și i-am dat dreptate. Era nașterea ei, a ales ceea ce simțea că i se potrivește cel

mai bine, iar fiecare femeie are dreptul de a decide în ce fel vrea să aducă pe lume copilul. Nu e nimic greșit sau de judecat în această alegere. Mi s-a părut corectă gândirea ei și am respectat-o.

Dar, cu timpul, am început să realizez că o femeie informată, care înțelege toate opțiunile și implicațiile procesului de naștere, ar lua cu siguranță alte decizii. În tot acest timp de căutare, care a durat doi ani, am ajuns să înțeleg mai profund ce înseamnă cu adevărat nașterea. Am realizat că alegerea mea, în acea perioadă, era cam egoistă, venind din dorința de a avea confort și de a termina rapid cu acest „proces”. În realitate, nu este nimic greșit în a-ți dori confort sau să faci lucrurile mai simplu, dacă ai această opțiune. Dar aici nu este vorba doar despre un proces fizic, ci și despre un suflet. Despre acel suflet care se formează, crește și se leagă profund de mama sa.

Am ajuns să înțeleg că nașterea nu este doar un proces fizic, este un proces mult mai adânc, spiritual. Este un moment unic în viața unei femei, în care ea și copilul ei formează o legătură care nu poate fi replicată în niciun alt moment al vieții lor. Este o legătură care nu se naște doar în momentul în care copilul vine pe lume, ci începe mult înainte de acel moment. Nașterea este un act de iubire și de sacrificiu, un act prin care mama și copilul își încep călătoria împreună, într-un mod care depășește limitele fizice. În acea clipă, nu este vorba doar despre cum iese copilul în lume, ci despre cum se formează o conexiune profundă între doi oameni care vor fi pentru totdeauna legați.

Acum doi ani, în ianuarie 2023, mă aflu cu prietenii noștri pe Calea Victoriei. Era destul de frig, dar acea plimbare ne-a prins bine. Am fost să mâncăm și am petrecut cam 5 ore împreună, 5 ore care aveau să mă schimbe complet, să îmi ofere o altă perspectivă asupra vieții. Aceste ore au fost poate cele mai importante din acea perioadă, pentru că m-au făcut să mă gândesc altfel la multe dintre lucrurile care păreau stabile și imutabile pentru mine.

Această prietenă este o femeie matură, un tip de „naturistă”, cum am spune noi, poate un pic luată peste picior de unii, dar care are un stil de viață diferit față de al meu. La început, ideile și argumentele ei mi se păreau cam extremiste, poate chiar imposibile, dar am ales să o ascult cu mintea deschisă. Și, surprinzător, asta a fost exact ceea ce aveam nevoie. Oamenii potriviți ajung în viața ta exact atunci când cauți răspunsuri. De multe ori, nu îți dai seama că ai nevoie de răspunsuri până când nu întâlnești pe cineva care să îți deschidă ochii.

“Caută și vei găsi!” O avalanșă de informații și de povești mi-au aprins curiozitatea, iar asta m-a determinat să încep o mulțime de discuții. Una dintre ele s-a transformat în ceva mai adânc: am ajuns să vorbim despre sarcină, despre cum se pregăteau ei pentru un copil. Am ascultat-o cu atenție și am început să mă gândesc la cum ar fi dacă și eu aș alege o abordare diferită în ceea ce privește viața mea și viitorul meu.

Poate că un om ți se va părea diferit de tine, poate că stilul lui de viață sau gândirea lui ți se vor părea ciudate la