

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Cuvînt înainte</i> (Michael C. Scott)	15
<i>Cum să folosești această carte</i>	17
Pregătirea pentru sarcină	23
Intră în minunata perioadă de sarcină	
<i>Prima lună : săptămînile 4-7</i>	27
Alegeri și pofta	
<i>Luna a doua : săptămînile 8-11</i>	57
Am dat încă o pagină	
<i>Luna a treia : săptămînile 12-15</i>	77
Crește și strălucește	
<i>Luna a patra : săptămînile 16-19</i>	99
Începutul unor luni fără griji	
<i>Luna a cincea : săptămînile 20-23</i>	119
Planificarea nașterii	
<i>Luna a șasea : săptămînile 24-27</i>	139
Planificarea vieții împreună cu bebelușul	
<i>Luna a șaptea : săptămînile 28-31</i>	163
Mai avem mult ?	
<i>Luna a opta : săptămînile 32-35</i>	199
Totul despre naștere	
<i>Luna a noua : săptămînile 36-40</i>	223

Bun venit în lumea maternității	
<i>Prima lună după naștere</i>	281
<i>Postfață</i>	321
<i>Glosar</i>	325
<i>Anexa A. Liste, liste și iar liste</i>	335
<i>Anexa B. O listă a lucrurilor de făcut pentru fiecare lună</i>	350
<i>Index</i>	355



Încă mai are loc în lichidul amniotic. Acest fluid îi permite să crească, să se miște liber și are rol și de pernută în cazul în care tu faci mișcări bruște sau te lovești la burtă. Când eram însărcinată în șapte luni cu Alexander, m-am grăbit să traversez strada, m-am împiedicat și am căzut fix pe burtă. Nici unul din noi nu a pățit nimic, iar eu m-am simțit de parcă aș fi căzut pe o mare minge de cauciuc.

Copilașul va continua să producă lichid amniotic pînă în momentul nașterii. În trecut, exista credința greșită că, dacă sacul amniotic al mamei se rupe la începutul travaliului, atunci nu va mai exista deloc lichid amniotic, iar copilul va avea parte de o naștere „uscată”. Dar, chiar dacă sacul amniotic se rupe în timpul sau înaintea travaliului, fluidul este produs în continuare.

Dacă bebelușul tău s-ar naște în această lună și ar primi îngrijiri medicale la secția de terapie intensivă neonatală, ar avea șanse să supraviețuiască. Totuși, știința încă nu a reușit să reproducă minunata funcție a placentei. Cordonul ombilical, format din trei vase – două artere și o venă –, ține copilul în viață. Oxigenul și nutrienții din sînge trec prin placenta și direct la copil prin vena ombilicală. După ce bebelușul folosește nutrienții, arterele ombilicale transportă dioxidul de carbon și alte deșeuri eliminate de el, iar corpul le elimină. Chiar dacă placenta filtrează și nu permite pătrunderea anumitor substanțe și viruși, multe alte elemente pot trece cu ușurință. În principiu, tot ce intră în corpul tău ajunge și la copil.

Ce se întîmplă cu corpul tău?

Prima dată cînd vei simți cum ți se contractă burta, ai putea confunda această contracție, care nu are legătură cu travaliul, cu mișcările copilului. Acest tip de contracții poartă numele de semne Braxton Hicks, după medicul care le-a studiat, John Braxton Hicks. Se crede că rolul acestor contracții este de a pregăti uterul pentru naștere prin tonifierea și favorizarea fluxului sangvin. În comparație cu contracțiile

din timpul travaliului, semnele Braxton Hicks sînt ușoare, dar se pot simți destul de puternic dacă îți așezi mîna pe burtă. Chiar dacă au frecvență neregulată și nu sînt dureroase, aceste contracții pot cauza disconfort. Pot fi declanșate de mișcările bebelușului, de cineva care îți atinge abdomenul, de un orgasm, de o schimbare a poziției, de nevoia de a urina sau de deshidratare. O contracție Braxton Hicks poate fi oprită atunci cînd îți modifici poziția sau activitatea pe care o făceai înainte; de exemplu, dacă stai întinsă și simți o contracție, se va opri dacă te ridici. Însă, dacă te deranjează în continuare, e bine să bei un pahar mare de apă sau să faci o baie ori un duș fierbinte. Unele femei au contracții Braxton Hicks în mod regulat, în timp ce altele nici nu le observă. Ambele variante sînt normale.

Chiar dacă aceste contracții pot începe în al doilea trimestru, în mod normal ele apar în al treilea. Odată ce au început, vor continua pe tot parcursul sarcinii.

Nu au nici un efect asupra declanșării travaliului sau a dilatării colului, dar, dacă apar cînd ești gata să naști, pot ajuta dilatarea și pregătirea colului uterin pentru naștere. Contracțiile Braxton Hicks care sînt puternice și frecvente poartă numele de „travaliu fals” (vezi p. 238).



Important de știut

La șase luni, planificarea momentului nașterii nu mai este doar o activitate ipotetică. Acum este timpul să te înscrii la un curs prenatal. Și, chiar dacă nașterile înainte

Oare ar trebuie să suni medicul?

Dacă simți vreodată dureri de burtă sau de spate regulate, repetitive sau foarte puternice, anunță-ți medicul imediat.

de termen au o frecvență destul de redusă, e bine să citești ultima secțiune din acest capitol. Dacă ai informații despre ce trebuie să faci în cazul în care intri în travaliu mai repede decât ar fi trebuit, poți fi mai relaxată și mai încrezătoare în această perioadă minunată a sarcinii.

Cursuri pentru viitorii și proaspeții părinți

În prima jumătate a secolului XX, cel mai bun sfat la care o femeie putea spera putea veni din partea mamei, a surorii sau a vreunei prietene. Tații nu se implicau deloc în naștere. Pentru majoritatea femeilor, nașterea în sine, mai ales dacă erau la primul copil, era terifiantă. Educația prenatală a îmbunătățit enorm experiența nașterii pentru multe femei.

Ai posibilitatea să alegi unul din numeroasele cursuri prenatale pentru viitorii și proaspeții părinți. Unele cursuri sînt foarte specifice, cum ar fi „Meditația și sarcina” sau „Pregătirea pentru gemeni sau tripleți”. Iată cîteva din cursurile disponibile :

Cum a fost nașterea ta?

Poate fi foarte amuzant să-i ascuți pe părinții tăi vorbind despre nașterea ta. Cum a fost travaliul mamei tale? Cum a perceput tatăl tău experiența? Ce își aduc cel mai bine aminte?

Planificarea sarcinii. În cadrul acestor cursuri, susținute de un ginecolog sau de o asistentă, se vorbește despre fertilitate, concepție și despre cum să avem grijă de sănătatea noastră înainte și în timpul sarcinii.

La început de sarcină. Frecventate mai ales în primul

trimestru de sarcină, aceste cursuri oferă informații despre schimbările prin care trece corpul mamei, despre dezvoltarea fătului și nutriție. Deoarece foarte multe femei au acasă o mini-bibliotecă cu cărți despre sarcină, multe dintre aceste cursuri nici nu se mai țin.

Exerciții prenatale. Aceste cursuri sînt susținute de un terapeut sau un instructor personal cu experiență în obstetrică, sistemul musculo-scheletic și medicina pentru femei. Aceste cursuri includ de obicei exerciții ușoare de aerobic, exerciții de stretching, de întărire și de relaxare. Pentru siguranță totală, participarea la aceste cursuri se face pe baza unei recomandări din partea medicului.

Exerciții prenatale de yoga. Aceste cursuri au ca scop: creșterea confortului și flexibilității corpului în continuă schimbare al femeii însărcinate; îndepărtarea obișnuitelor motive de disconfort, cum ar fi durerile de spate, sciatica, umflarea mâinilor sau a picioarelor, stările de nervozitate sau oboseală; ajutorul viitoarelor mame să stabilească o legătură cu bebelușul lor. Multe femei consideră cursurile de yoga în același timp relaxante și energizante.

Pregătirea pentru travaliu și naștere. Aceste cursuri se fac de obicei în serie. Există ședințe în care se vorbește despre cum să te relaxezi și să respiri pentru a reduce disconfortul travaliului, ședințe despre masaj, poziții pentru travaliu și naștere, rolul partenerului, procedurile medicale, travaliul ajutat sau nu de medicamente, anestezie și operația de cezariană. Cel mai bine este ca, împreună cu partenerul de viață, să mergi la un curs susținut de un educator prenatal autorizat sau de o asistentă la ginecologie.

Alăptarea. Un consilier autorizat îți poate vorbi despre beneficiile și tehnicile de bază ale alăptatului, despre modul cum să previi, să recunoști și să gestionezi posibilele probleme și cum te poate ajuta partenerul de viață.

O reamintire a nașterii sau alăptării. Pentru cei care au deja unu sau mai mulți copii, aceste cursuri oferă o recapitulare, plus informații noi despre travaliu și naștere, metodele de relaxare și respirație și rolul partenerului de viață în timpul nașterii și al alăptării.

Cum să fii părintele unui nou-născut. Aceste cursuri pot fi foarte amuzante, deoarece, de cele mai multe ori, implică practica pe păpuși: pusul și schimbatul scutecului, îmbrăcatul sau baia. Printre informațiile oferite de aceste cursuri se regăsesc felul cum arată și se comportă nou-născuții, dezvoltarea lor și sfaturi practice pentru proaspeții părinți.

Fă turul spitalului

Dacă urmezi cursurile prenatale la spitalul unde vei naște, cursul respectiv va include probabil și un tur al spitalului. Oricum ar fi, o vizită în spital reprezintă o parte foarte importantă a pregătirii pentru naștere. Simpla vizitare a locului unde se va naște copilul tău poate fi reconfortantă și utilă, la fel ca ocazia de a pune întrebări personalului medical.

Siguranța bebelușului și RCP (resuscitare cardio-pulmonară). Eu le recomand părinților să meargă la astfel de cursuri când copiii au 3-6 luni, chiar dacă demonstrațiile se fac pe păpuși, și nu pe subiecți reali. Aceste cursuri te învață cum să recunoști și să tratezi urgențele – de exemplu, dacă se înecă sau dacă are dificultăți respiratorii –, cum să acorzi primul ajutor, să pregătești casa pentru venirea pe lume a copilului și să eviți cele mai comune accidente în gospodărie.

Masajul bebelușului. Acestea sînt niște cursuri minunate, la care trebuie să participi împreună cu copilul tău. Acolo vei învăța mișcări ușoare de masaj, care să ajute la digestie, la eliminare și la relaxare, mai ales în primele săptămîni de viață.

Grupuri de suport pentru proaspetele mame. Aceste grupuri neoficiale, care pot reprezenta cîteodată linia de plutire pentru unele mămici, au la bază cursurile de educație prenatală. Chiar dacă și tații sînt bine-veniți, majoritatea participanților sînt femei, ai căror copii au vîrste apropiate. Temele de discuție sînt variate: somn, soți, serviciu, sex și orice despre copii și viață în general.

Eu am înființat un grup nou atunci cînd s-a născut Alexander, iar celelalte femei care au participat au devenit cele mai bune prietene. Ne-am găsit și un nume, Sanity Sisters. Facem o mulțime de lucruri împreună, cu și fără copiii noștri. Încercăm să ieșim la cină în oraș cel puțin o dată pe lună și cîteodată ne luăm chiar și partenerii. De aproape cinci ani, copiii noștri petrec fiecare miercuri împreună și deja se consideră verișori. Astăzi grupul numără 12 copii și șase adulți. Am mai auzit povești de acest fel despre prietenii care s-au legat între mame de pretutindeni.

Grupuri de susținere pentru părinții cu gemeni, tripleți sau mai mulți copii. Eu recomand ca femeile cu sarcină multiplă să se înscrie în grupul de susținere din zona în care locuiesc încă din timpul sarcinii. Aceste grupuri pot oferi un ajutor enorm. În funcție de zonă, poți găsi chiar mai multe grupuri. Deoarece s-a observat că frecvența sarcinilor multiple este mai ridicată în zonele urbane, dacă locuiești în sau lîngă un oraș, vei avea posibilitatea să alegi dintre mai multe grupuri. În orașul tău, poți întreba la spital sau la un centru de educație prenatală. De foarte multe ori, am auzit femei care își doreau să fi participat la un astfel de grup înainte de nașterea copiilor lor. Părerea unanimă era că discuțiile cu cineva care a trecut deja prin această experiență le-ar fi

scutit de chinul de a-și da seama singure ce se întâmplă și cum să reacționeze.

Iată niște cuvinte foarte grăitoare, pe care mi le-a spus o mamă de gemeni: „M-am gândit că sînt o femeie de carieră eficientă și energică și că nu am nevoie de susținere în mod special, că mă voi descurca și îmi voi da seama ce e mai bine pentru familia mea. Dar, odată cu venirea gemenilor, totul s-a schimbat. Am realizat că nu pot «să-mi dau seama singură». Grupul de susținere pentru părinți cu gemeni m-a ajutat enorm să găsesc o asistentă de care aveam atîta nevoie, care să stea noaptea și să mă ajute cu gemenii între 10 seara și 6 dimineața, de două ori pe săptămînă, ca să pot dormi și eu un pic. A fost costisitor pentru noi, dar a meritat fiecare bănuț. Eram atît de epuizată, că abia mă mișcam, iar asistenta a fost salvarea mea! Mai tîrziu, am mai participat la cîteva grupuri de acest fel și am întîlnit două mame cu care am rămas bună prietenă”.

Cursuri de pregătire pentru naștere

Dintre toate cursurile descrise pînă acum, cel mai important pentru cei care vor deveni părinți pentru prima dată este cel despre travaliu și naștere. Deși cărțile și casetele despre nașteri pot fi de ajutor, ele nu oferă îndeajuns de multe informații pentru a putea înțelege pe deplin travaliul sau pentru a învăța abilitățile practice de gestionare a acestei experiențe. Un astfel de curs te poate ajuta să înveți foarte multe despre această aventură nouă (nu trebuie să uiți niciodată că este o aventură minunată).

Un curs de pregătire pentru naștere are foarte multe beneficii. Cel mai important este că vei obține o perspectivă realistă asupra a ceea ce se va întîmpla în timpul travaliului și al nașterii. În plus, vei învăța diferite mecanisme de gestionare și vei dobîndi mai multă încredere în tine.

Unele cursuri de pregătire pentru naștere predau o anumită „metodă” de a naște. Pentru a putea înțelege diferența dintre aceste diferite școli de gândire, voi face un scurt istoric. În anii '40-'50, femeilor li se dădeau foarte multe medicamente în timpul travaliului și erau singure. Soților nu li se dădea voie să participe și nu existau nici „doula” (vezi p. 218). După naștere, femeile mai stăteau în spital măcar șapte zile.