

Repet: consider că din punct de vedere medical personalul și-a făcut treaba profesionist. Părerea mea personală, de om care nu are cunoștințele necesare, dar care a fost acolo, care cunoaște reacțiile Ioanei la durere și care nu s-a speriat de la prima contracție și de la primul țipăt, este că acest copil nu se putea naște natural și că cezariana de urgență a fost o alegere bună.

Dar lucrurile astea nu mai contează acum, important e că s-a terminat totul cu bine. Mă bucur că am trecut prin chestia asta, mă simt așa, cu mai multă experiență de viață. Sigur că aș fi preferat să fi fost o naștere mai ușoară și să-mi văd copilul ieșind, ceea ce ar fi fost o mare ușurare pentru mamă în primul rând și pentru mine în al doilea rând, pentru că ar fi adus „closure” chinului, dar e bine și-așa cum s-a întâmplat.

Acum deja avem altele la care să ne gândim.

Nașterea lui Ivan

Mărți am împlinit treizeci și șapte de săptămâni. Am avut o zi grea, am alergat de dimineață la analize, apoi am stat cu Sofia trei ore la un atelier de joacă, după care m-am văzut cu o prietenă, am mers la medicul de familie să-mi iau concediul prenatal și trimiterea pentru maternitate, apoi la birou să-mi văd colegii și să las actele, seara în parc cu Sofia.

Miercuri, bona Sofiei n-a putut veni, așa c-am avut iar zi plină și obositoare. Seara, Omul m-a întrebat dacă avem plan de naștere și dacă știm cum ne vom organiza când o să intru în travaliu. N-aveam nici plan, nu știam nici cum o să facem, cu cine rămâne Sofia, cu cine plec eu la spital, am încropit câteva variante, am discutat (din nou) despre cum vreau să

nasc, el a spus (din nou) că nu fac bine, c-ar trebui să aleg cezariana, eu am zis las' că vedem, stai să-nceapă întâi.

— Oricum, mai durează, nu nasc mâine, stai liniștit, i-am spus, sigură pe mine.

Noaptea n-am dormit aproape deloc, am avut o stare fizică dubioasă.

Joi la prânz aveam control de rutină la maternitate. Simțisem primele contracții de dimineață, dar erau neregulate și nu le-am băgat în seamă. La control, surpriză. Colul șters, dilatație trei centimetri.

Dr. Doina Mihăilescu m-ar fi internat, eu am zis c-aș merge până acasă să-mi iau câteva lucruri și să mai stau cu Sofia. Doamna doctor a zis că-i OK, că poate dura și până la douăzeci și patru de ore din momentul acela până nasc și că e important să urmăresc orice durere specială în zona burții (adică să fiu atentă la semne de ruptură uterină). M-am urcat în mașină și-am condus încet până acasă. Aveam contracții la șase-șapte minute deja.

Acasă mi-am pus câteva lucruri într-o geantă, i-am explicat Sofiei că urmează să plec să-l scot pe Ivan din burtă. Ea mă tot ruga să rămân, îmi lipea plasturi pe burtă, mă dădea cu creme, orice numai să mai stau acasă cu ea. Contracțiile erau deja la cinci minute, Omul pornise spre casă de la birou, să mă ducă la spital.

Pe drum, în cincisprezece minute am avut patru contracții de câte treizeci de secunde, mediu de dureroase. Le-am notat pe fiecare în parte.

La maternitate, mă așteptau deja, mi-au făcut un control, dilatație patru centimetri, internare, era ora 16,00.

M-am schimbat, am urcat în sala de nașteri cu Om cu tot. A venit și doctorița mea, care tocmai asistase o altă naștere

naturală. Am discutat despre epidurală. Ea a zis că n-ar prea vrea să fac, să nu mascheze durerea de ruptură uterină. Am insistat, pe ideea că poate o cantitate mai mică ar fi fost suficientă cât să mă ajute fără să mă-ncurce. Aveam deja dilatație aproape opt centimetri, contracții la trei minute, au chemat repede anestezistul, care a fost informat de uterul cicatricial, de analize etc. Mi-a montat cateterul, era ora 17,30.

Peste alte cincisprezece minute, dilatație completă. Epidurala și-a făcut și ea efectul, în sensul că durerile au scăzut în intensitate cu, să zicem, 30%. Semnificativ în momentele cu pricina.

Fac o paranteză aici: am fost hotărâtă de la bun început să încerc nașterea naturală după cezariana de urgență cu Sofia de la care trecuseră doi ani. Am decis să fac asta după ce-am analizat bine ce s-a întâmplat atunci, după ce-am înțeles ce n-a mers bine, cine și ce putea face altfel ca eu să pot naște natural. Concluziile mele au fost clare (și acum, după ce am reușit să nasc natural, știu că au fost și corecte):

— Ruperea artificială a membranelor nu trebuia să se întâmple. Trăvaliul a avansat prea rapid, prea dureros și inutil, fetița nu s-a angajat corect pe canal, s-a blocat într-un os și acolo a rămas, pentru că:

— Nu am insistat să cobor de pe masă. După ruperea membranelor m-au ținut pe masă și m-au pus să împing, deși copilul nu era coborât. Am împins aproape două ore degeaba, în dureri cumplite, care m-au obosit peste măsură și au adus copila aproape de suferință fetală. Nu eram pregătite de împins, nici eu, nici ea.

— Nu am avut încredere în mine, m-am bazat pe medici, care n-au știut să mă ajute.

— Am cerut cezariană pentru că eram efectiv epuizată, nu mai puteam nici vorbi.

Ce-aveam de gând să fac altfel de data asta? Să insist să fac cum simt. Să accept epidurala, ca să îmi conserv energia pentru faza de împins. Să stau cât mai mult în picioare, să-l ajut pe bebeluș să coboare. Să nu mă las influențată de graba sau experiența altora din sală: e corpul meu, e copilul meu, pot, simt, știu. Știam că sunt cam singura din încăperea care crede cu adevărat că poate să ducă la bun sfârșit nebunia asta, poate și doamna doctor, nu sunt sigură. Omul sigur nu, moașele nu păreau nici ele convinse, deși s-au purtat ireproșabil.

Ora 18,00, dilatație completă, copilul în continuare sus, membrane intacte. Am cerut o minge, am stat pe ea încă o oră. Am refuzat ruperea membranelor, eram hotărâtă să nu repet nici una dintre greșelile de data trecută. Au început contracțiile cele mai dureroase. Stăteam în picioare atârnată cu mâinile de gâtul Omului și gemeam, încercam să-mi păstrez energia pentru final. Îl simțeam pe bebeluș cum coboară încet, vorbeam cu el în gând, mă legănam. Nu m-am gândit nici o clipă că uterul e tăiat sau incapabil să-și facă treaba. M-am concentrat pe ce se întâmpla în bazin. Durerile erau mari spre foarte mari, efectul epiduralei începea să dispară. Doctorița mă tot întreba dacă simt presiunea altfel, da, o simțeam mai spre rect, dar nu mă simțeam pregătită să mă urc pe masă, așa că am amânat cât am putut momentul. Contracțiile erau foarte dese și foarte dureroase. Simțeam presiune să împing, am mai amânat două-trei contracții, apoi m-am urcat pe masă. Am început să împing, primele două contracții au fost de acomodare. Doctorița masa zona cu gel, îmi spunea că-i vede capul și că mai e puțin. Era 18,20. La a treia contracție pe împins s-au rupt membranele. Între contracții aproape aștepeam. Efortul de împins era uriaș, încercam să-mi păstrez forțele, știam că mai e puțin. Doctorița și Omul strigau

la mine să nu adorm, eram prezentă, dar țineam ochii închiși și pregăteam împinsul. Pe fiecare contracție simțeam cum bombează cu capul, dar nu reușeam să-l împing de tot afară. Deh, ar fi ajutat niște masaj perineal la vremea lui, dar cine s-a mai gândit și la asta...

Apoi a urmat momentul de cumpănă. Am simțit că adorm. Și că mă ustură uterul într-un fel ciudat (acum știu că nu era nimic, doar subconștientul meu care îmi căuta scuze). Și am zis că nu mai pot să împing și că vreau să dorm. Din fericire, și doctorița și Omul au insistat să mai împing, ca sunt foarte aproape. Și-atunci mi-am zis, da, sunt prea aproape, da, trebuie să mai încerc. A mai trecut o contracție degeaba, la următoarea, însă, doctorița a fost inspirată și m-a tăiat. Am simțit că ăsta e momentul și-am împins ca niciodată. Era 19,40. Băiețelul a țâșnit afară ca un glonte, la următorul împins i-au ieșit și picioarele. L-am primit repede pe piept, a început să plângă. L-am mângâiat, am plâns, Omul plângea și el, nici nu mai știu. Ai reușit, zicea el, ziceam și eu. Apoi băiețelul a început să respire sacadat și l-au luat repede, l-au pus la lampă și la oxigen.

Am rămas în sală să mă coasă. Au mai pus niște anestezie pe cateter, dar n-a prins, am primit și xilină și lidocaină local, dar am cam simțit tot procesul. Doctorița m-a ținut de vorbă, m-a pus să-i povestesc despre blog, despre Sofia, îmi amintesc ca prin vis că spuneam numai tâmpenii. Dar eram fericită, deși durea ca naiba. Îmi era dor de băiețel, tot întrebam de el, Omul mă suna de la neonatologie să-mi spună că e OK, că nu mai e cianotic, că respiră și plânge normal.

Când a fost gata cusutul, cam după treizeci de minute, mi l-au adus pe Ivan. L-am pus la sân și a tras bine de câteva ori. Era mic, tare mic, aproape prematur. Cruduț, le spunea prin maternitate. Avea la naștere 2.930 de grame și 49 de centimetri,

mult mai slab decât Sofia. Totuși, dacă ar fi stat până la patruzeci de săptămâni, nașterea naturală ar fi decurs mult mai greu, poate nici n-aș fi reușit, un copil cu greutate mare (peste patru kilograme) e considerat contraindicație în nașterea vaginală după o cezariană.

Așa. Sunt foarte recunoscătoare doctorului meu. Și-a asumat alături de mine riscul de naștere naturală după cezariană, mi-a ascultat rugămințile în sala de naștere, nu m-a grăbit, nu a pus niciodată răul în față, a știut să-mi dea putere când i-am spus că am nevoie de ea. La un moment dat, între contracții, când simțeam că am obosit, i-am spus fix așa: sunt obosită și aproape să mă panichez, ajutați-mă să continuu. Și mi-a spus cum să respir, ce să fac, am depășit momentul cu bine. Respirația corectă, în general, m-a ajutat foarte mult, și în gestionarea durerii, și împotriva oboselii și a fricii că ceva va merge rău. Am avut încredere c-o să fie bine. Au contat enorm susținerea medicului, ajutorul moașei, prezența Omului lângă mine. Am știut că-s pe mâini bune și mi-am văzut de treabă concentrată pe bebeluș și pe ce am de făcut.

Aceasta este povestea nașterii lui Ivan, care nu se vrea un îndemn pentru nimeni. Este povestea întâlnirii noastre, care, deși grea, a fost una intensă, așa cum cred că trebuia să fie.

* * *

Așadar, cezariană sau vaginală? Toată lumea mă întreabă care-i mai ușoară. Pe Facebook, pe e-mail, în comentarii, ba am primit și câteva SMS-uri. Care-i mai mișto. Mai cu moț. Mai de filmat cu camera familiei. Mai de ales, așa. Rămâne să mă oprească femeii pe stradă să-mi ceară părerea și-i gata treaba. Că deh, puține femeii au ocazia să le experimenteze pe amândouă, ceea ce înseamnă că e cumva de la sine înțeles că am datoria să le compar și să comunic rezultatul.

Știu că vreți să știți cum o să fie nașterea copiilor voștri. Știu că vă doriți să doară cât mai puțin, să fie cât mai rapid, mai ușor, mai frumos, cu recuperare mai scurtă, cu alăptare imediată și cu zero depresie post-partum. Poate așa vor fi nașterile voastre. Poate nu. Experiența mea nu are însă nici o relevanță pentru ale voastre. Dacă pentru mine nașterea naturală a fost frumoasă și cezariana a fost OK (și nu spun că așa au fost), asta nu înseamnă că cezariana voastră nu poate fi frumoasă sau nașterea naturală nu poate fi absolut OK. Viteza cu care m-am recuperat eu după fiecare are legătură doar cu capacitatea organismului meu de a se recupera. Nici o însemnătate pentru alte corpuri de femeie. Nici o însemnătate nici pentru viitoarele mele nașteri, dac-o mai fi vreuna.

Eu mi-am dorit enorm de mult să nasc natural. Prima oară n-a fost să fie din cauza intervenției medicilor, a doua oară am știut să-mi apăr dreptul la o naștere firească și am câștigat eu! Asta știți deja.

O să spun doar că ambele mele nașteri au fost OK în privința recuperării, una mai rapidă, alta moderat de rapidă, una m-a surprins cu dureri postoperatorii mari în primele zile, cealaltă m-a surprins prin lipsa lor, după ambele nașteri am alăptat imediat fără probleme. Despre una am amintiri minunate, despre cealaltă am amintiri traumatizante. Amândouă m-au lăsat cu câte un copil perfect în brațe, ceea ce vă doresc și vouă.

Aș mai naște copii. Nu aș vrea să mai fiu însărcinată și nici să mai trec prin primele săptămâni cu un nou-născut, dar de născut aș mai naște. E o experiență nemaipomenită! Doare, n-o să vă mint, dar sunt atât de multe lucruri mai rele pe lume ca durerea! Și în urma lor nu rezultă o minunată viață nouă, un om care o să vă iubească toată viața lui, orice-ar fi.

Listă de cumpărături pentru un nou-născut

Obiecte foarte necesare

Scoică auto pentru transportat copilul de la maternitate acasă (împrumutată sau, dacă știți că mergeți mult cu mașina, cumpărată).

Sistem de purtare sau cărucior (pentru nou-născut, cele mai indicate sisteme de purtare sunt bluzele sau tricourile *mei-tai*, inventate practic pentru piele-pe-piele între mamă și nou-născut, slingul cu inele și *wrap*-ul țesut sau elastic).

Body-uri de bumbac, pijamale (nu cumpărați mai mult de cincisprezece body-uri și cinci pijamale, vor rămâne mici foarte repede).

Mult finet, cârpițe, păturici, babeți (luați la metru din magazinele cu materiale și le tăiați în bucăți de diferite dimensiuni; pe unele le veți folosi să ștergeți bebelușul la gură după ce vomită, cu altele îl veți proteja de soare în cărucior, pe unele i le puneți sub cap în caz că regurgitează când doarme și așa mai departe).

Termometrul rectal e cel mai precis, nu e foarte plăcut pentru bebeluș, însă îl veți folosi rar. E important să nu dea erori, un grad contează mult mai ales la copii mici. Cele cu infraroșu sună bine și sunt foarte ușor de folosit, însă nu sunt (din experiența mea) la fel de precise (recomandate după vârsta de trei luni).

ANEXE

Cărți frumoase despre părinți și copii

- Alfie Kohn – *Parenting necondiționat*
Alfie Kohn – *Mitul copilului răsfățat*
Alfie Kohn – *Pedepsiți prin recompense*
Thomas Gordon – *Părintele eficient*
T. Berry Brazelton – *Puncte de cotitură*
Jean Liedloff – *Conceptul continuum*
Jacques Salomé – *Mami, tati, mă auziți?*
Marshall B. Rosenberg – *Comunicarea non-violentă*
Gary Chapman, Ross Campbell – *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*
Larry Cohen – *Rețete de jocuri*
Aletha Solter – *Bebelușul meu înțelege tot*
Aletha Solter – *Copiii noștri frumoși și sănătoși*
Aletha Solter – *Lacrimi și crize de furie*
Daniel Siegel, Mary M. Hartzell – *Parentaj sensibil și inteligent*
Michael Thompson – *Crescându-l pe Cain*
Adele Faber, Elaine Mazlish, Lisa Nyberg – *Comunicarea eficientă cu copiii*
Speranța Farca – *Ce trăiește copilul și ce simte mama lui*

Bloguri interesante de parenting

- | | |
|--|--|
| www.janetlansbury.com | www.totuldesprename.ro |
| www.brainpickings.org | www.urbankid.ro |
| http://notjustcute.com | alexcreste.blogspot.com |
| www.momastery.com | www.inbratelamami.ro |
| www.magdagerber.org/blog | www.pediatrucluj.ro |

Despre alăptat:

- www.breastfeedinginc.ca
<https://alapteaza.wordpress.com>
www.kellymom.com
e-lactancia.org

Despre diversificare:

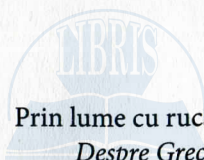
- <http://wholesomebabyfood.momtastic.com>

Despre somn:

- <http://compassionatesleepsolutions.com>

CUPRINS

Restart	7
<i>Conversații cu Sofia</i>	17
Sunt copil încă. Vreau copii?	19
<i>Regulile mele pentru o siluetă decentă</i> <i>la 20-30-40-50 de ani</i>	28
Tații. Mamele.	30
<i>Rețetă de plăcintă răsturnată cu prune și doi copii mici</i> ..	42
Copilul nenăscut.	43
<i>Ce ajută să-ți revii după ce ai pierdut o sarcină</i>	52
Pântecele plin cu om	53
<i>Reguli de interacțiune cu gravida</i>	64
Zilele în care mi-am cunoscut copiii	68
<i>Listă de cumpărături pentru un nou-născut</i>	91
„Nu există copii, există doar oameni“ (JANUSZ KORCZAK)	94
<i>Pe vremea mea</i>	114
Dormi, puiule, dormi... ..	116
<i>Idei despre somn</i>	125
Toți copiii plâng. Și e bine că plâng!	126
<i>Conversații cu Sofia</i>	129
Copiii noștri și restul lumii	131
<i>Copiii și animalele de casă</i>	150
Mami, mi-e foame!	158
<i>Ponturi pentru diversificare</i>	169
<i>Blockbuster-ul SF al anului: Sexul și intimitatea după</i> <i>aparitia copiilor</i>	174
<i>Un Vis Frumos la mall</i>	183



Prin lume cu rucsacul (și copiii) în spinare	185
<i>Despre Grecia, cu Sofia</i>	195
Timpul liber de mamă: mit urban?	196
NU	209
Copiii, bolile și facultatea de medicină Google	211
<i>A (nu) călca hainele bebelușului</i>	222
Copiii, luptători cu pumnișori pufoși în chip de buzdușane ..	225
<i>Despre generozitate și goji cu Sofia</i>	247
Start (în loc de epilog)	248
ANEXE	254
Cărți frumoase despre părinți și copii	254
Bloguri interesante de parenting	254