

Dean BEAUMONT  
Steph BEAUMONT

# Ghidul sarcinii și al nașterii pentru EA și EL

# pentru

Traducere: Ileana Dascălu

NICULESCU



Respect pentru oameni și cărti

Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României

© Dean Beaumont and Steph Beaumont, 2016. The Authors have asserted their right  
to be identified as the Authors of the Work.

First published in the United Kingdom by Vermilion in 2016.  
Vermilion is part of the Penguin Random House group of companies.

Titlu original: *The His and Hers Guide to Pregnancy and Birth*  
by Dean Beaumont and Steph Beaumont

© Editura NICULESCU, 2017  
Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România  
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83  
E-mail: editura@niculescu.ro  
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro  
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro  
Comenzi telefonic: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat  
Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu  
Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0081

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reproducă sau transmisă sub nicio formă  
și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem  
de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.  
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile  
naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.  
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

|             |                   |   |               |             |
|-------------|-------------------|---|---------------|-------------|
| Cărțile lui | Capitolul 1       | Prevenirea normală după o cезariană ..... | Partea a doua | Capitolul 7 |
| Cărțile lui | Capitolul 19      | .....                                     | Capitolul 8   | .....       |
| Cărțile lui | Capitolul 20      | Încercarea împregnată .....               | Capitolul 9   | .....       |
| Cărțile lui | Capitolul 21      | .....                                     | Capitolul 10  | .....       |
| Cărțile lui | Dedicatie .....   | .....                                     | Capitolul 11  | .....       |
| Cărțile lui | Introducere ..... | .....                                     | Capitolul 12  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 13  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 14  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 15  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 16  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 17  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 18  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 19  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 20  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 21  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 22  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 23  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 24  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 25  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 26  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 27  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 28  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 29  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 30  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 31  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 32  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 33  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 34  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 35  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 36  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 37  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 38  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 39  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 40  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 41  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 42  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 43  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 44  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 45  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 46  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 47  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 48  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 49  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 50  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 51  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 52  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 53  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 54  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 55  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 56  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 57  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 58  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 59  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 60  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 61  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 62  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 63  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 64  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 65  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 66  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 67  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 68  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 69  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 70  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 71  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 72  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 73  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 74  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 75  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 76  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 77  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 78  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 79  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 80  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 81  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 82  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 83  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 84  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 85  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 86  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 87  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 88  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 89  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 90  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 91  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 92  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 93  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 94  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 95  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 96  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 97  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 98  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 99  | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 100 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 101 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 102 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 103 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 104 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 105 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 106 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 107 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 108 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 109 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 110 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 111 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 112 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 113 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 114 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 115 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 116 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 117 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 118 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 119 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 120 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 121 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 122 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 123 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 124 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 125 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 126 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 127 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 128 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 129 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 130 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 131 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 132 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 133 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 134 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 135 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 136 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 137 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 138 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 139 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 140 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 141 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 142 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 143 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 144 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 145 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 146 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 147 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 148 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 149 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 150 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 151 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 152 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 153 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 154 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 155 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 156 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 157 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 158 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 159 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 160 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 161 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 162 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 163 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 164 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 165 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 166 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 167 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 168 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 169 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 170 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 171 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 172 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 173 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 174 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 175 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 176 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 177 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 178 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 179 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 180 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 181 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 182 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 183 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 184 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 185 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 186 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 187 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 188 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 189 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 190 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 191 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 192 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 193 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 194 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 195 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 196 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 197 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 198 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 199 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 200 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 201 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 202 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 203 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 204 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 205 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 206 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 207 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 208 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 209 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 210 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 211 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 212 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 213 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 214 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 215 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 216 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 217 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 218 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 219 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 220 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 221 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 222 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 223 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 224 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 225 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 226 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 227 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 228 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 229 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 230 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 231 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 232 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 233 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 234 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 235 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 236 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 237 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 238 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 239 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 240 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 241 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 242 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 243 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 244 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 245 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 246 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 247 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 248 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 249 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 250 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 251 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 252 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 253 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 254 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 255 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 256 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 257 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 258 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 259 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 260 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 261 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 262 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 263 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 264 | .....       |
| Cărțile lui | .....             | .....                                     | Capitolul 265 | .....       |
| C           |                   |   |               |             |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Capitolul 7</b>                        |     |
| <b>Luna a cincea</b>                      | 81  |
| <b>Capitolul 8</b>                        |     |
| <b>Luna a șasea</b>                       | 90  |
| <b>Capitolul 9</b>                        |     |
| <b>Luna a șaptea</b>                      | 98  |
| <b>Capitolul 10</b>                       |     |
| <b>Luna a opta</b>                        | 109 |
| <b>Capitolul 11</b>                       |     |
| <b>Luna a nouă și după</b>                | 118 |
| Partea a treia                            |     |
| <b>Travaliul și nașterea</b>              |     |
| <b>Capitolul 12</b>                       |     |
| <b>Preferințe în legătură cu nașterea</b> | 129 |
| <b>Capitolul 13</b>                       |     |
| <b>Unde să aibă loc nașterea?</b>         | 145 |
| <b>Capitolul 14</b>                       |     |
| <b>Ce se întâmplă în travaliu?</b>        | 156 |
| <b>Capitolul 15</b>                       |     |
| <b>Partenerul de naștere</b>              | 167 |
| <b>Capitolul 16</b>                       |     |
| <b>Sfaturi practice pentru naștere</b>    | 177 |
| <b>Capitolul 17</b>                       |     |
| <b>Nașterea prin cezariană</b>            | 193 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Capitolul 18</b>                      |     |
| <b>Nașterea normală după o cezariană</b> | 206 |
| <b>Capitolul 19</b>                      |     |
| <b>Inducerea travaliului</b>             | 216 |
| <b>Capitolul 20</b>                      |     |
| <b>Sosirea bebelușului</b>               | 232 |
| <b>Capitolul 21</b>                      |     |
| <b>Dedicăm această carte</b>             | 245 |
| <b>Acasă ca familie</b>                  |     |
| <b>Concluzie</b>                         | 257 |
| <b>Resurse utile</b>                     | 259 |
| <b>Mulțumiri</b>                         | 261 |

### CAPITOLUL 1

## Conceperea bebelușului

Dacă la unele femei variază, în poziții posibile, să fie în sarcină, altor femei nu le doresc să fie săraci de copii. Deși este posibil să nu se întâmple în curând, iată câteva sugestii referitoare la conceperea bebelușului. Vă explicăm câte ceva și despre teste de sarcină și vom trece și prin termenii pe care îi veți întâlni în continuare.

### Pentru ea

Pe perioada ciclului menstrual, ovulele se dezvoltă în ovare până când, din cauza schimbărilor hormonale, se eliberează unul (sau mai multe) ovule; fenomenul se numește ovulație. De regulă, ovulația are loc la aproximativ 14 zile după ziua de început a ultimei menstruații, deși datele pot varia. Ovul eliberat este apoi captat de trompa uterină.

Pentru a rămâne însărcinată în mod natural, ovulul trebuie să întâlnească în trompa uterină spermatozoizii partenerului. Ovul trăiește circa 12-24 de ore după ce este eliberat, așa încât, pentru a rămâne însărcinată, este nevoie ca în acest interval ovul să fie fecundat.

Probabilitatea cea mai mare de a rămâne însărcinată este dacă faceți sex în curs de aproximativ o zi de la ovulație. Totuși, spermatozoizii pot supraviețui până la șapte zile în corpul femeii după raportul sexual, ceea ce înseamnă că ovulul poate fi fecundat de spermatozoizi care au pătruns în corp înainte de eliberarea acestuia.

Atunci când încearcă să conceapă un copil, unele cupluri își continuă pur și simplu viața sexuală normală și așteaptă să vadă ce se întâmplă. Alte cupluri aleg să încerce să crească şansele unei sarcini, identificând perioada ovulației și făcând sex în jurul acestei date.

Deși este interesant să afli perioada de ovulație, fapt care te va face să simți că ai mai mult control asupra conceperii copilului, studiile de specialitate arată că şansele cele mai bune pentru concepție sunt dacă faceți sex în mod regulat, la 2-3 zile pe perioada întregului ciclu.

Există mai multe moduri prin care îți poți da seama când ești la ovulație. Fii atentă la schimbările hormonale și fizice ale corpului care semnalează apropierea ovulației:

■ **Observă orice schimbări ale mucusului cervical.** Aceasta este secreția vaginală pe care o vezi când mergi la toaletă. Când ești în perioada fertilă, mucusul cervical se schimbă și devine transparent, mai elastic și mai vâscos, oarecum asemănător cu un albus de ou crud. Scopul este de a ajuta spermatozoizii să ajungă la ovul, permîțându-le să înoate mai ușor.

■ **Urmărește variațiile temperaturii bazale a corpului (BBT)<sup>1</sup>.** Pentru a-ți lua temperatura bazală, ai nevoie de un termo-

<sup>1</sup> În limba engleză, Basal Body Temperature (BBT). Unele abrevieri pe care cititorii și cititoarele din România este posibil să le întâlnească mai frecvent în materialele informative despre sarcină și naștere (în special în cele care traduc texte de specialitate din limba engleză sau pe forumurile și site-urile dedicate acestor subiecte) vor fi păstrate în limba engleză.

metru bazal care are o gradație mai fină decât unul obișnuit. Când ești la ovulație, schimbările hormonale generează o creștere usoară a BBT. Pentru identificarea tiparului propriu al variației, e posibil să fie nevoie să-ți monitorizezi BBT timp de câteva cicluri și trebuie să-ți iei temperatura în fiecare dimineață la prima oră pentru ca rezultatele să fie valabile.

■ **Poți folosi un calendar al ovulației.** Acesta te va ajuta să încerci să estimezi perioada în care vei fi la ovulație. Deși ovulația are loc de regulă în jurul celei de-a 14-a zi a fiecărui ciclu, la unele femei variază. Îți poți ține propriul jurnal ca să îți notezi datele ciclurilor și posibilele perioade fertile sau îți poți descărca o aplicație pentru telefonul mobil, care va calcula perioada pe baza datelor introduse de tine.

■ **Poți folosi o trusă de testare a ovulației.** Este vorba de teste de urină care identifică prezența hormonului luteinizant (LH) și te ajută să afli când ești în perioada de maximă fertilitate. Atunci când LH atinge nivelul maxim, determină eliberarea unui ovul, iar trusa de testare îți poate arăta când urmează să se întâpte aceast lucru.

Cuplurile care nu întâmpină probleme de fertilitate au o sansă de 20-25% de sarcină în cursul fiecărui ciclu. Merită reținut că 80% dintre femeile cu vârstă sub 40 de ani, care fac sex regulat fără a folosi metode contraceptive vor rămâne însărcinate în interval de un an. Dacă nu s-a întâmplat luna aceasta, nu înseamnă că nu se va întâmpla luna viitoare, aşa încât nu îți pierde speranța dacă nu se întâmplă chiar imediat. Poate că te va afecta să auzi că, în timp ce vă străduiți să concepeți un copil, altă femeie a rămas deja însărcinată, însă ține minte că acest fapt nu-ți influențează în niciun fel propriile şanse.

## Testul de sarcină

Pentru a obține cel mai fiabil rezultat cu un test de sarcină, trebuie să îl faci în ziua în care aștepți să-ți vină menstruația. Testele de sarcină pentru acasă sunt foarte precise, dacă le folosești respectând instrucțiunile; ele funcționează verificând prezența în urină a hormonului numit gonadotropină corionică umană (HCG).

Unele femei au impulsul să facă testul în mod repetat pentru a vedea dacă acesta ieșe pozitiv; dacă și tu simți astfel, nu ești singura! Multe femei își doresc atât de mult să rămână însărcinate, încât își fac testul mai frecvent decât este necesar; dacă îți faci testul prea devreme, există posibilitatea ca HCG să nu fie suficient de puternic pentru a fi detectat, așa încât poți obține în mod fals un rezultat negativ. Cantitatea de HCG din corp se dublează la fiecare 48 de ore, așa încât dacă dimineața obții un rezultat negativ, este puțin probabil să obții un rezultat diferit mai târziu în decursul aceleiași zile.

### Jargon folosit în preconcepție<sup>1</sup>

Există multe grupuri online și forumuri pentru femeile care încearcă să rămână însărcinate. Abrevierile folosite uneori de acestea te pot deruata început: „Am BD când OPK-ul a zis că e în regulă și CM-ul arată bine, dar a fost atât de greu să trec prin TWW pentru o femeie atât de dependență de POAS ca mine! Vreau să știu dacă este un BFP sau trebuie să o aștept din nou pe AF!” Dacă vrei să participi la discuții, jargonul e ușor de învățat, așa că iată o listă de bază cu câțiva termeni esențiali:

<sup>1</sup> Pentru cititoarele/cititorii care doresc să se documenteze suplimentar pe site-uri și forum-uri dedicate sarcinii și nașterii am păstrat jargonul cu abrevieri în limba engleză și explicația în limba română.

**DTD (Doing the deed):** A face (sex)

**BD-ing (Baby dancing):** A face dansul bebelușului (de asemenea, înseamnă sex!)

**CM (Cervical Mucus):** Mucus cervical

**OPK (Ovulation predictor kit):** Trusă de determinare a ovulației

**POAS (Pee on a stick):** A face pipi pe băt (test de sarcină)

**TTC (Trying to conceive):** A încerca să rămâi însărcinată

**AF (Aunt Flo):** Mătușa Flo (ciclul/menstruație)

**BNF (Big fat negative):** Marele negativ (testul de sarcină arată că nu ești însărcinată)

**BFP (Big fat positive):** Marele pozitiv (testul de sarcină arată că ești însărcinată)

**DPO (Days past ovulation):** Zile de după ovulație (de regulă trebuie să aștepți 14 astfel de zile pentru testare)

**FMU (First morning urine):** Prima urină de dimineață (folosită la testul de sarcină, pentru că are concentrația hormonală cea mai crescută)

**TWW (Two week wait):** Așteptare două săptămâni (cele două săptămâni dintre ovulație și momentul când poți face un test de sarcină)

## Pentru el

**M**odul în care este abordată conceperea unui bebeluș diferă din mai multe puncte de vedere de la cuplu la cuplu. Abordarea voastră poate depinde de cât timp a trecut de când ați început să încercați, precum și de tipurile

de personalitate ale fiecăruia. Uneori, bărbații și femeile abordează încercarea de a concepe un bebeluș în moduri foarte diferite; pentru unii bărbați, poate fi vorba doar de a nu mai folosi metode contraceptive și a vedea ce se întâmplă, în timp ce partenera poate să dorească o abordare mai activă.

Dacă hotărâți să încercați să aveți un copil, discutați cu partenera cum vreți amândoi să abordați experiența; nu există corect sau greșit, dar faptul că știți cum vreți să se întâmpăle poate fi util pentru ca amândoi să fiți pe aceeași lungime de undă.

Este posibil ca partenera să folosească truse de identificare a perioadei ovulatorii în ideea de a maximiza şansele conceperii unui copil sau poate că este atență la semnele fizice prin care este indicat momentul în care va avea loc ovulația. Ideea este că partenera știe care este cea mai fertilă perioadă, așa încât poate propune să faceți sex în acele zile. Unii bărbați ne-au spus că se pot simți ușor inconfortabil la gândul că trebuie să facă sex după un anumit program, și nu în mod spontan; cu alte cuvinte, ca și cum ar fi un act medical sau ceva forțat. Dacă și tu te simți astfel, discutați cu partenera și găsiți un mod prin care să ajungeți la un compromis.

Acesta variază de la o femeie la alta și poate depinde de timpul care a trecut de când ați început să încercați să concepeți un bebeluș, însă e posibil să observi că partenera devine din ce în ce mai supărată cu fiecare lună ce trece și în care află că nu este însărcinată. Sentimentul de anticipare care se consolidează în cele două săptămâni premergătoare momentului în care ea poate face un test de sarcină poate marca un interval de timp în care realmente se construiesc speranțe. Dacă testul iese negativ sau îi vine menstruația, dezamăgirea poate fi foarte mare, mai ales dacă i s-a părut că are și simptomele unui început

de sarcină. Dacă observi că partenera ta devine mai deprimată cu fiecare lună ce trece, asigur-o să veți continua să încercați. Ai putea să o întrebi când ar trebui să aibă următoarea menstruație, ca să știi când va face testul și îi poți propune să fii și tu lângă ea atunci.

## Pentru amândoi

Când vă decideți că vreți să încercați să concepeți un copil, poate că veți fi surprinși de cât de mult vă poate acapara viețile această decizie. Dacă sexul devine complet orientat spre concepție, poate fi ușor să uitați că sunteți și doi oameni care se iubesc. Este important să continuați să vă faceți timp unul pentru celălalt și, desigur, aceasta vă poate crește și şansele de concepție!

Programarea vieții sexuale în funcție de un jurnal poate genera stres și, din acest motiv, este posibil ca dorința de sex a cuplurilor să scadă. Este destul de evident că, dacă faceți sex mai rar, și şansele de concepție sunt mai mici.

Un alt mod în care stresul poate inhiba conceperea unui copil ține de impactul asupra hipotalamusului, care reglează producerea de hormoni. La femei, controlează hormonii care determină eliberarea foliculilor, aşadar, implicit, stresul poate afecta și ciclul menstrual, generând schimbări în ovulație sau chiar împiedicând ovulația. La bărbați, reglează nivelul testosteronului, care influențează atât dorința sexuală, cât și producerea spermei, aşadar, cu alte cuvinte, stresul poate genera scăderea cantității de spermă și o lipsă de interes sau de dorință de a face sex.

## Reducerea stresului în cuplu

Dacă vă planificați o sarcină, de ce să nu discutați între voi cum puteți reduce stresul și cum să vă consolidați relația de cuplu pentru a diminua cât mai mult posibilitatea apariției acestuia? Voi sunteți cei care vă cunoașteți cel mai bine ca parteneri de cuplu, aşa încât ar fi bine să vă faceți timp să discutați ce vă place și cum veți avea grija de relația voastră pe parcursul perioadei în care veți încerca să concepeți un copil.

- **Seară de film.** Detaşați-vă de orice îndatoriri esențiale ați avea și faceți-vă timp pentru o seară de film. Luați-vă o sticlă de vin, o gustare bună și faceți-vă comozi pe canapea ca să vă bucurați de o seară în care veți împreună un film.
- **Bucurați-vă de o masă luată împreună.** Faceți o rezervare pentru cină la un restaurant special sau gătiți ceva mai deosebit decât meniul obișnuit de seară; aranjați masa cu lumâneri și îmbrăcați-vă de ocazie. Dacă este suficient de cald afară, o altă variantă ar fi să ieșiți la un picnic.
- **Mergeți împreună la spa.** Bucurați-vă de o zi de terapie și relaxare. Dacă asta vă solicită prea mult contul din bancă, de ce să nu faceți o baie împreună și să vă oferiți unul celuilalt un masaj?
- **Mergeți în vacanță.** De regulă, ne simțim foarte relaxați atunci când suntem în vacanță, ceea ce poate echilibra toată chimia fizică. Așadar, de ce să nu vă luați o pauză împreună sau chiar să mergeți un weekend în alt loc și să vedeați ce se întâmplă?
- **Luați-vă o după-amiază liberă.** Mergeți la plimbare într-un loc frumos sau faceți amândoi o plimbare pe bicicletă.

## CAPITOLUL 2

### Sarcina neplanificată

Dacă partenera a rămas însărcinată fără ca voi să fi planificat acest lucru, fiți siguri că nu sunteți singurul cuplu în această situație. Aceasta nu va influența nici ce fel de părinți veți fi, nici cât de mult vă veți iubi bebelușul.

Primele zile și săptămâni pot fi resimțite ca tumultuoase, până când vă acomodați cu noua direcție spre care se îndreaptă viețile voastre, cu trecerea printr-o schimbare de viață și cu sentimentul că nu sunteți pregătiți sau că nu a fost propriu-zis o alegere. Fiți însă convinși că o perioadă de timp în care să vă obișnuiți cu toate acestea și să susțineți unul pe celălalt pe măsură ce vă adaptați la veste va conta enorm.

### Pentru ea

**U**neori sarcina este o surpriză. Uneori aflăm că suntem însărcinate într-un moment din viață când nu am fi ales să fim.

Dacă ești în situația unei sarcini neplanificate, trebuie să știi că există o diferență față de a rămâne însărcinată „din greșeală”