

A stylized illustration of a pregnant woman in profile, facing right. She has long brown hair, blue eyes, and is wearing a pearl earring. She is dressed in a pink, sleeveless, patterned dress with a large bow on the shoulder. Her hands are gently cradling her belly. The background is a solid dark pink color.

# Czas na dziecko

PORADNIK DLA DOJRZAŁYCH MATEK

Claudia Spahr

„Cieszę się, że wreszcie mam książkę, którą mogę wręczyć wszystkim przerażonym kobietom po trzydziestce, które do mnie przychodzą. Głowa do góry! Przeczytaj tę książkę i ciesz się swoim macierzyństwem!”

*Christiane Northrup*

doktor medycyny, autorka książek  
*Ciała kobiety, mądrość kobiety*  
i *The Wisdom of Menopause*

**septem**  
septem.pl

Tytuł oryginału: Right Time Baby: The Complete Guide  
to Later Motherhood & Pregnancy

Tłumaczenie: Joanna Sugiero  
Projekt okładki/ilustracja: Magdalena Stasik

ISBN: 978-83-246-4916-7

Copyright © 2011 by Claudia Spahr.  
English language publication 2011 by Hay House UK Ltd.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/czanad>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Wstęp</i>	11
1. Czy jesteś gotowa?	15
2. Klucz do poczęcia: naturalne sposoby na zwiększenie szans na poczęcie	35
3. Ciąża z niewielką pomocą współczesnej nauki	73
4. Gdy dzieje się coś złego	97
5. Ciąża — pierwszy trymestr	113
6. Badania i decyzje	143
7. Ciąża — drugi trymestr	159
8. Ciąża — trzeci trymestr	181
9. Wielkie wydarzenie — narodziny	211
10. Potrzeby dziecka	245
11. Twoje potrzeby	283
<i>Posłowie</i>	307
<i>Źródła</i>	309
<i>Bibliografia</i>	318
<i>O autorce</i>	320



## ROZDZIAŁ 5



# Ciąża — pierwszy trymestr

### **OBJAWY CIĄŻY**

Z ciążą zazwyczaj jest tak, że „wiesz, zanim się dowiesz”. Bez względu na to, czy Twoja ciąża jest planowana czy jest dla Ciebie zaskoczeniem, spekulacje pojawiają się w momencie, gdy zaczynasz odbierać charakterystyczne sygnały.

#### *Temperatura*

Ta informacja dotyczy kobiet, które regularnie mierzą swoją temperaturę — dzięki niej możecie być mądrzejsze niż wszystkie testy ciążowe. Jeśli po owulacji Twoja temperatura ciała utrzymuje się na trochę wyższym poziomie, to znaczy, że doszło do zapłodnienia.

#### *Emocje*

To, co odczuwasz jako wyjątkowo intensywny i uciążliwy zespół napięcia przedmiesiączkowego, może być efektem działania hormonów, które otrzymały komunikat, że w Twoim ciele pojawił się nowy organizm. Wybuchy łez i napady złości to klasyczny obrządek wejścia w macierzyństwo. Witamy na pokładzie!

## **Zapachy**

W moim przypadku jest to pierwszy objaw ciąży — mój nos zamienia się w nadwrażliwy organ. Zaczynam czuć zapachy warstwami, niemal w wymiarze 3D, ze wszystkimi możliwymi niuansami — a przysięgam, że nie biorę żadnych leków! Wystarczy podwyższony poziom estrogenu. Czasami nowe zapachy są tak odrażające, że poczujesz to, o czym powiem za chwilę.

## **Nudności**

Ktokolwiek wymyślił nazwę „poranne nudności”, miał niezłe poczucie humoru (albo był mężczyzną i nie wiedział, co to znaczy być w ciąży). Wiele moich koleżanek i ja również cierpiełyśmy na nudności całymi dniami i nocami, włącznie ze spontanicznymi lądowaniami w objęciach toalety. W większości przypadków nudności zaczynają się około szóstego tygodnia i kończą po trzecim miesiącu. Przez cały ten czas wielokrotnie zastanawiasz się, jak ktokolwiek może odczuwać radość z bycia w ciąży. Nie ma żadnej reguły, która by mówiła, które kobiety cierpią na nudności i dlaczego. Jeżeli nudności bardzo Ci dokuczają, pociesz się tym, że to tak naprawdę dobry znak, bo świadczy o tym, że na pewno jesteś w ciąży.

## **Zmiana apetytu**

Wszyscy mówią o apetytach w ciąży (na ogórki kiszone, ciasto czekoladowe, śledzie w occie — często właśnie w tej kolejności), ale w rzeczywistości dużo częściej zdarza się, że kobieta nie ma ochoty na określone potrawy. Nieraz kończy się to błędnym kołem nudności i głodu — gdybyś mogła jeść, być może nie czułabyś takich mdłości, ale jak u licha masz coś jeść, skoro wszystko Cię odrzuca?

## **Nabrzmiąte piersi**

Podniesienie i powiększenie piersi może być miłe dla oka, ale jest niestety dość bolesne. Twoje piersi rozpoczęły przemianę z zabawek erotycznych w to, do czego tak naprawdę zostały stworzone: magazyn pokarmu dla dziecka. Nowa reguła „patrz, ale nie dotykaj”

może być frustrująca dla Twojego partnera, zwłaszcza jeśli reagujesz agresywnie za każdym razem, gdy próbuje choć musnąć Twoje piersi. Niestety, tak będzie przez najbliższe kilka tygodni, w trakcie których wyżej wspomniane całodniowe nudności i przemęczenie całkowicie zniechęcą Cię do seksu. Jednak mogą zdarzyć się takie dni, w których Twoje libido nagle wzrośnie, a Ty będziesz emanować superkobiecością — z pewnością wynagrodzą one Twojemu partnerowi wszystkie niedogodności (a przy najmniej tak powinnaś go zapewnić).

### **Promienny blask**

Inni ludzie mogą zauważyć to przed Tobą — mówiąc, że wyglądasz promiennie, i komplementując Twoją gładką skórę. Twoje policzki nabierają różowego odcienia o nazwie *właśnie użyłam różu, który idealnie pasuje do tonacji mojej skóry, ale żadna firma kosmetyczna go nie produkuje*. Zmarszczki robią się płytsze, a Ty wyglądasz o dziesięć lat młodziej. Jednak możliwa jest również sytuacja odwrotna: na Twojej skórze pojawiają się plamki, pryszcze i suche placki — życie nie jest sprawiedliwe, to okrutna prawda.

### **Skurcze**

Uzucie ciągnięcia w brzuchu (jak gdyby ktoś przeciągał ostre narzędzie przez Twoją macicę) często jest mylone z bólami miesiączkowymi. Jednak jest ono sygnałem czegoś zupełnie innego: to znak, że zarodek zagnieżdża się w macicy. Po implantacji często ma miejsce delikatne krwawienie (*plamienie*). Jeżeli bardzo pragniesz zająć w ciążę, uczucie ciągnięcia może być dla Ciebie bardzo ekscytujące. Jeśli jeszcze nie odstawiłaś mojitos, to najwyższy czas, żebyś to zrobiła.

### **Iść za potrzebą**

To tylko początek zmian w Twoim organizmie związanych z ciążą. Nic nie dzieje się bez powodu; natura jest doskonała. Hormon relaksyna, który pomaga Twojemu ciału otworzyć się na urodzenie dziecka, rozluźnia mięśnie, stawy i organy — w tym również pęcherz. Możesz czuć się jak

babcia, która ciągle biega do toalety, ale spójrz na to z drugiej strony: częste nocne wycieczki „za potrzebą” przygotowują Cię fizycznie i fizjologicznie na nieprzespane noce, gdy już dziecko się urodzi. Pamiętaj o jednym: gdy jesteś poza domem, korzystaj z toalety za każdym razem, gdy będziesz miała okazję. Nie chcesz przecież, żeby ludzie przyglądali Ci się ze zdziwieniem, jak ściskasz kolana i przedreptujesz z nogi na nogę.

### ***Przemęczenie***

Zmęczenie — takie prawdziwe, całkowite wycieńczenie — to znak, że na pewno jesteś w ciąży. Uczucie przemęczenia może być silniejsze niż kiedykolwiek; będziesz w stanie zasnąć w trakcie zebrania (rzecz niespotykana!), seksu (jak wyżej?), rozmowy, filmu, jazdy pociągiem i codziennych obowiązków, które wymagają pewnej koncentracji. Sprawcami Twojej chronicznej senności są: podwyższony poziom hormonu progesteronu oraz intensywne podziały komórek, które odbywają się wewnątrz Twojego ciała, aby stworzyć nowe życie. To wystarczający powód, żeby złożyć wniosek o urlop naukowy. Zazwyczaj ten letarg kończy się po trzecim miesiącu ciąży. Jest to dobry powód, żeby położyć się z nogami wyciągniętymi do góry i poczytać tę książkę (dopóki oczywiście nie zmorzy Cię sen).

### ***Zawroty głowy***

Jeżeli kręci Ci się w głowie i robi Ci się ciemno przed oczami po wykonaniu prostej czynności, takiej jak podniesienie skarpetki z podłogi (nawet ciąża nie sprawi, że Twój mąż przestanie być flejtuchem), to niekoniecznie oznacza, że masz kaca — po prostu jesteś w ciąży. Mam znajomą, która z niewiadomych przyczyn nagle zemdląła i podbiła sobie oko. Nie mogła uwierzyć, że brak okresu nie oznaczał wczesnej menopauzy (miała 43 lata), lecz ciążę.

### ***Uczucie ciężkich nóg***

Zwiększony przepływ krwi w żyłach może powodować bolesne opuchnięcia. Ta dolegliwość może być dziedziczna: moja mama i babcia cierpiały na nią; niestety, z każdą kolejną ciążą było coraz gorzej. Rajstopy



kompresyjne może nie są zbyt seksowne (a ich wkładanie przypomina próbę nałożenia prezerwatywy na trąbę słonia), ale mogą one zahamować powstawanie nowych żylaków. Zdrowa dieta i regularne ćwiczenia poprawią Twoje krążenie, podobnie jak podnoszenie nóg ponad linię bioder — no i proszę, mamy kolejną wymówkę, żeby położyć się z nogami wyciągniętymi do góry.

### **Zaparcia i wzdęcia**

Obie dolegliwości są typowe dla ciąży, ponieważ hormony spowalniają pracę układu trawiennego. Bekająca i puszczająca bąki kobieta nie jest zbyt atrakcyjna, ale spójrzmy prawdzie w oczy: większość z nas żyje z mężczyznami, którzy zachowują się tak przez całe życie. Może to właśnie jest sprawiedliwość?

### **Intuicja**

Współczesne społeczeństwo utraciło tę wspaniałą umiejętność, ale kobiety w ciąży często mają szósty zmysł. To *pewne uczucie* może dotyczyć również innych osób: ja często zgadywałam, że moje koleżanki są w ciąży, zanim jeszcze one się o tym dowiedziały (czy wspominałam, że prawdopodobnie mam zdolności parapsychologiczne?).

### **Brak miesiączki**

Ten objaw może wydawać się oczywisty, ale niektóre kobiety miesiączkują nieregularnie i nie mogą polegać na swojej *ciotce*, że ta da im znak do zrobienia testu ciążowego. Nawet jeśli jesteś grubo po czterdziestce, możesz nie zdawać sobie sprawy, że jesteś w ciąży. Bądź wyczulona na inne objawy, a jeśli masz wątpliwości, wstąp do apteki po test. Moja znajoma Sigal zrobiła wiele testów przy obu swoich ciążach po to, żeby mieć całkowitą pewność. Nadal trzyma puste testy w łazience, dlatego jeśli mieszkasz blisko Stoke Newington, możesz ją odwiedzić, a na pewno dostaniesz kilka za darmo.

Jeśli masz tylko niektóre z powyższych objawów, nie martw się. Każda kobieta jest inna, a każda ciąża jest wyjątkowa.

## DZIECKO

### Tydzień 1 i 2

Tak, wiem, że nie jesteś jeszcze w ciąży. Ale oficjalnie wszystko zaczyna się już teraz — od pierwszego dnia Twojej ostatniej miesiączki liczy się 40-tygodniowy okres ciąży<sup>1</sup>, choć będzie to raczej wiek wyściółki Twojej macicy niż dziecka.

### Tydzień 3

To właśnie wtedy (zależnie od owulacji) dochodzi do zapłodnienia. Gdy plemnik połączy się z komórką jajową, zapłodniona komórka zaczyna się dzielić, aż zamieni się w mikroskopijną grupę komórek — *blastocystę*. Pęcherzyk ten podróżuje wzdłuż jajowodu do macicy, wysyłając do organizmu sygnały hormonalne.

### Tydzień 4

W tym tygodniu zarodek (tak teraz się nazywa) dociera do macicy i przyciągnięty przez proteiny mości się lub *zagnieżdża* w przygotowanej dla niego wyściółce. Potem komórki dzielą się na dwie grupy: łożyska i zarodka. Zarodek (mniej więcej wielkości ziarnka maku) ma trzy warstwy. Wewnętrzna, *endoderma*, przekształci się w wątrobę, płuca i układ trawienny dziecka. Warstwa środkowa, *mezoderma*, zamieni się w serce, nerki, mięśnie, kości i narządy płciowe. Warstwa zewnętrzna, *ektoderma*, uformuje układ nerwowy, włosy, skórę i oczy.

### Tydzień 5

Podobny do kijanki zarodek szybko się rozwija; ma już wielkość pestki od pomarańczy. W tym tygodniu zaczyna kształtować się jego serce i układ krwionośny. Rozwija się również cewa nerwowa, która później zamieni się w mózg i rdzeń kręgowy dziecka.

## **Tydzień 6**

Mierząc od szczytu głowy do dolnej granicy pośladków (ogon albo za-czątki nóg są wciąż podwinęte), zarodek ma już około 5 – 6 mm i właśnie skończył miesiąc. W tym tygodniu zaczynają się formować jego oczy, uszy, nos, szczęki, policzki i podbródek. Rozwijają się również nerki, wątroba i płuca. Malutkie serce bije z prędkością 80 uderzeń na minutę.

## **Tydzień 7**

Zarodek ma wielkość jagody i jest już 10 tysięcy razy większy niż w chwili poczęcia. Największy rozwój odbywa się w obszarze głowy. Zaczynają kształtować się nowe komórki mózgowe, usta i język. Powstają zawiązki rąk i nóg. Nerki przygotowują się do rozpoczęcia pracy.

## **Tydzień 8**

W tym tygodniu zarodek ma wielkość maliny, czyli około 1,25 cm. Jego twarz nabiera coraz wyraźniejszych kształtów, podobnie jak nogi i plecy. Serce bije z prędkością 150 uderzeń na minutę.

## **Tydzień 9**

Twoje przyszłe dziecko, które mierzy około 2,5 cm (czyli mniej więcej tyle, co oliwka), nie jest już nazywane zarodkiem, lecz płodem. W tym tygodniu zaczynają kształtować się jego mięśnie.

## **Tydzień 10**

Płód, długi prawie na 4 cm i wielkością przypominający suszoną śliwkę, zaczyna rozwijać kolana, stawy skokowe oraz łokcie. Formują się również jego kości, chrząstki i zawiązki zębów. Żołądek produkuje już soki trawienne, a nerki wytwarzają mocz.

## **Tydzień 11**

Ważący około 8 g i mierzący 4,5 – 6 cm płód zaczyna się prostować. Kształtują się jego mieszki włosowe i paznokcie. Mała istota mieszkająca

w Twoim brzuchu zaczyna coraz bardziej przypominać człowieka; ma dłonie i stopy, uszy, język, sutki i otwarte nozdrza. Jeśli jest dziewczynką, zaczynają rozwijać się u niej jajniki.

### **Tydzień 12**

Większość układów płodu (który teraz ma wielkość śliwki) jest już w pełni ukształtowana — a ma on przecież zaledwie dwa miesiące! Układ trawien-ny wykonuje pierwsze ruchy skurczowe, szpik kostny produkuje białe krwinki, a przysadka w mózgu zaczęła wytwarzać hormony. Jednak aby wszystkie systemy w pełni się rozwinęły, potrzeba jeszcze trochę czasu.

### **Tydzień 13**

Płód ma długość 6,5 – 7,8 cm (jest wielkości brzoskwini), przy czym jego głowa zajmuje połowę odległości ciemieniowo-siedzeniowej. Do końca pierwszego trymestru ukształtują się jego struny głosowe. Łożysko, które będzie pełniło rolę respiratora dziecka, jest już w pełni ukształtowane.

### **Tydzień 14**

Mający już wielkość pięści (około 8 – 9,3 cm) i ważący 25 g płód zaczyna coraz bardziej przypominać człowieka. Oczy znajdują się już na środku twarzy, a nie po jej bokach; uszy również są na swoim miejscu, a nie z tyłu głowy (!!), jak dotychczas. Na główce dziecka mogą rosnać już pierwsze włoski. Szyja zaczyna się wyciągać, a głowa prostuje się.

### **Tydzień 15**

Ośrodkowy układ nerwowy płodu, długiego na 10 cm (jest to wielkość równa pomarańczy — do końca będziemy stosować analogię owocową) i ważącego 50 g, zaczyna kontrolować jego odruchy. Twoje dziecko umie poruszać rękami i nogami, zamykać pięści, podwijać palce u stóp, a nawet ssać kciuk.

## Tydzień 16

Wielkość i waga płodu w tym wieku może być różna, ale jego rozwój zawsze odbywa się tak samo. Twoje dziecko waży teraz 80 – 142 g i mierzy 10,8 – 13 cm. Jego mięśnie stają się silniejsze, dlatego coraz częściej używa ich do tego, żeby się prostować. Jeżeli dotkniesz brzucha, poczujesz to. Dziecko połyka i wydala płyn owodniowy, a jego nerki już pracują.

## JA

### *Promieniejąca, szczęśliwa mama*

A zatem jesteś w ciąży. Ojej! Nawet jeśli miliardy kobiet na całym świecie zostają matkami, to dla Ciebie ta ciąża jest czymś wyjątkowym i bardzo ważnym. Jesteś matką, która nosi w sobie nowe nasionko życia; kobietą, w której dokonał się cud stworzenia. Kobiety w ciąży są praktycznie święte (i powinny być traktowane z troską, miłością oraz czułością), ponieważ noszą w sobie drogocenne nowe życie. Nosisz w sobie światło — dosłownie. Twoje wspaniałe ciało jest domem dla nowego człowieka, który będzie wyjątkowy pod każdym względem. (Dobrze, już kończę. Myślę, że zrozumiałaś, co chcę Ci przekazać!).

*„Ludzie są niezwykłą mieszanką ziemi i światła; światła, które nigdy nie jest tak widoczne i promienne, jak podczas ciąży. Chciałbym przypomnieć kobietom, że w trakcie tych cudownych miesięcy są pełne życia w najczystszej postaci, razem z jego mocą i niewyczerpaną energią”.*

FREDERICK LEBOYER

Jako kobieta, która przepłynęła wiele oceanów, możesz nagle odkryć, że znalazłaś się na nieznanym wodach i rozpoczynasz największą przygodę swojego życia. Czeką Cię ogromna zmiana — Ciebie oraz całe Twoje otoczenie. Przez najbliższe 9 miesięcy będziesz patrzyła na wszystko przez ciążowe okulary. A wszyscy wokół Ciebie będą widzieli w Tobie to szczególne, tajemnicze światło — nawet gdy będziesz miała gorszy dzień.

## ŚWIATŁO, KTÓRE LECZY

Wystawiaj się na naturalne światło słoneczne, zwłaszcza wczesnie rano, żeby Twój organizm wchłonął trochę witaminy D. Badania wykazały, że dwutygodniowa terapia porannym światłem pomaga zmniejszyć depresję u kobiet w ciąży<sup>2</sup>. Naukowcy dowiedli również, że światło słoneczne odgrywa ważną rolę w rozwoju układu nerwowego i odpornościowego płodu. Dzieci matek, które rzadko wystawiały się na słońce w ciągu pierwszych 90 dni ciąży, częściej chorują na stwardnienie rozsiane w późniejszym życiu<sup>3</sup>. Z kolei dzieci kobiet, które wystawiały się na światło słoneczne w późnej ciąży, są wyższe i mają mocniejsze kości<sup>4</sup>.

Ponieważ zaszłaś w ciążę w dość późnym wieku, na pewno masz dużo oczekiwań i obaw związanych z tym błogosławionym stanem. W jednej minucie czujesz ulgę, że Twoje ciało potrafi jeszcze rozwinąć w sobie nowe życie, a w drugiej martwisz się dosłownie o wszystko, włącznie z tym, czy powinnaś jeść żółty ser i czy możesz farbować włosy.

Pierwsze kilka miesięcy ciąży jest najtrudniejsze, ponieważ istnieje jeszcze dużo niewiadomych, a Ty ciągle czujesz się zmęczona. Czy *dziecko jest zdrowe? Jak połączyć pracę z macierzyństwem? Czy ojciec dziecka zostanie przy mnie? Czy poród będzie bolesny?* — to zupełnie normalne pytania, które zadaje sobie większość ciężarnych kobiet, bez względu na to, ile mają lat. Pierwsze miesiące to na pewno nie jest najprzyjemniejszy okres ciąży. Ale nie martw się — niedługo będzie lepiej.

Nawet jeśli czujesz się bardzo, bardzo dziwnie, na zewnątrz wciąż jeszcze nie *widać*, że jesteś w ciąży. To tylko bardziej komplikuje sprawę. Zaczynasz zapominać o różnych rzeczach, tracisz kontrolę nad emocjami i masz wrażenie, że zapadłaś na swoistą ciążową demencję. Mój partner zawsze zauważał to wcześniej niż ja (co jest dowodem na to, że wariat nigdy nie wie, że jest wariatem) i uświadamiał mi to w mało dyplomatyczny sposób (jest Hiszpanem, więc możesz to sobie wyobrazić!). Szczególnie trudno jest wytłumaczyć ludziom dookoła, dlaczego jesteś taka kapryśna i zmęczona, jeśli próbujesz utrzymać ciążę w tajemnicy. Jeśli nigdy wcześniej nie kłamałaś, teraz masz okazję, żeby podszlifować tę umiejętność.

## KILKA SŁÓW POCIESZENIA DLA KOBIEC W PIERWSZYM TRYMESTRZE CIAŻY

- Jeśli odczuwasz mdłości, masz doskonałą wymówkę, żeby jeść wszystko, na co masz ochotę (kogo to obchodzi, że jest to akurat pączek z ogórkiem kiszonym?).
- Niedługo Twoja ciąża stanie się widoczna i wszyscy będą traktować Cię jak królową.
- Pewne nieodpowiedzialne zachowania mogą ująć Ci na sucho: kradzież w sklepie, jeżdżenie z nadmierną prędkością czy chwilowe ataki szaleństwa (przynajmniej możesz spróbować).
- Spójrz tylko na swoje piersi: jeśli ten widok nie poprawia Ci wystarczająco humoru, pomyśl, że niedługo będą jeszcze większe i jędrniejsze.
- Ciesz się tym, że Twoje ciało jest złożonym, idealnym bytem, a wszystko, co odczuwasz, dzieje się z konkretnego powodu — jest częścią cudownego procesu, który odbywa się wewnątrz Ciebie. Potraktuj to jak dowód na to, że kobiety rzeczywiście są lepsze od mężczyzn.

## LISTA WYMÓWEK

- Jeśli ludzie podnoszą ze zdziwieniem brwi, gdy nie chcesz się z nimi napić, powiedz im, że unikasz alkoholu, ponieważ jesteś w trakcie oczyszczania wątroby, które trwa około miesiąca, i zapewnij ich, że po jego zakończeniu znów będziesz piła.
- Aby wywinąć się od zobowiązań towarzyskich (i zawodowych), ogłoś, że masz wyjątkową odmianę wysoce zaraźliwej grypy, która wymaga tygodniowej inkubacji i co najmniej kolejnego tygodnia rekonwalescencji.
- Gdy ktoś w pracy przyłapie Cię na drzemce przed komputerem, powiedz, że według najnowszych badań spanie na projekcie motywuje pracownika do osiągnięcia najlepszych wyników.
- Odmawiając jedzenia niezdrowych posiłków, tłumacz się tym, że jesteś na najnowszej amerykańskiej diecie, która polega na jedzeniu paluszków i picie wody.
- Powiedz, że musisz wyjść wcześniej do domu, bo Twój związek z partnerem wszedł właśnie w wyjątkowo gorącą, namiętą fazę (a gdy dotrzesz do domu, idź prosto do łóżka, bez względu na to, czy Twój ukochany w nim leży, czy nie).

## Ogłoszenie wiadomości

Niektóre kobiety są tak podekscytowane wieścią o ciąży, że dzielą się nią chętnie ze wszystkimi — nawet z nieznanymi w autobusie. Inne trzymają tę informację w tajemnicy nawet przed najbliższymi członkami rodziny, dopóki *można ich zbyć wymówką o przybraniu na wadze*. Wielu ludzi czeka z ogłoszeniem informacji o ciąży aż do przekroczenia magicznej granicy 12 tygodni. Pomyśl jednak o tym, że poronienie zawsze jest traumatycznym przeżyciem, dlatego warto, aby Twoi najbliżsi wiedzieli, że jesteś w ciąży. Dzięki temu będziesz mogła liczyć na ich wsparcie, gdy coś pójdzie nie tak.

## Możliwe reakcje

**Rodzice:** Ulga (jeśli to jest Twoje pierwsze dziecko) — wreszcie Ci się udało, a oni zostaną dziadkami. Ogłoszenie informacji o ciąży może jednak wywołać dziwną reakcję — przecież w ten sposób pośrednio przyznajesz, że prowadzisz aktywne życie seksualne. Dla Twoich rodziców oznacza to konieczność pogodzenia się z faktem, że nie jesteś już dziewczącą.

**Partner:** Mieszane reakcje, od uśmiechu od ucha do ucha po zamartwianie się nowymi obowiązkami, końcem wolności i koniecznością rezygnacji z własnych przyjemności. Bez względu na pierwszą reakcję, Twój partner na pewno poczuje dumę z tego, że jego nasienie jest skuteczne. A jeśli jest nowoczesnym mężczyzną (albo lubi mieć nad wszystkim kontrolę), prawdopodobnie będzie chciał zrobić test razem z Tobą i samemu zobaczyć tę drugą kreskę. Informując go *po fakcie*, możesz go zdenerwować.

**Koleżanki:** Piski radości. Kobiety zawsze się cieszą, gdy inna kobieta jest w ciąży — oczywiście pod warunkiem, że żadna z nich nie ma problemów z zajściem w ciążę. W tym drugim przypadku powinnaś ogłosić radosną wiadomość z dyskrecją — najlepiej trzymając na podorzędziu paczkę chusteczek higienicznych.

**Szef:** Oficjalnie okaże Ci wsparcie, a nieoficjalnie będzie wściekły (wszystko zależy od tego, ile kobiet w Twoim zespole przebywa obecnie na urlopie macierzyńskim).



**Znajomi z pracy:** Nawet jeśli uśmiechają się i gratulują Ci, są zazdrośni, bo nie będą mogli wziąć sobie wolnego tak jak Ty i martwią się, że będą musieli przejąć Twoje obowiązki.

**Nieznajomi:** Wszyscy się cieszą na wieść o małym dzidziusiu w brzuchu, ale bądź ostrożna: niektórzy anonimowi powiernicy mogą dawać Ci rady, których nie potrzebujesz.

## O czym teraz powinnaś pomyśleć

Czy powinnam powiedzieć ludziom, że jestem w ciąży? (popatrz wyżej)

Czy powinnam wykonać badania prenatalne? (przeczytaj następny rozdział)

Na kiedy mam termin? (zobacz niżej)

### OBLICZENIE DATY PORODU

- Metoda Franza Naegele (1778 – 1851): pierwszy dzień Twojej ostatniej miesiączki minus 3 miesiące plus 7 dni i 12 miesięcy (lekarze nadal stosują tę starą niemiecką regułę).
- Jeżeli wiesz, kiedy doszło do poczęcia, dodaj 266 dni (albo 38 tygodni).
- Pamiętaj: tylko 4 procent dzieci rodzi się dokładnie w terminie, a 85 procent rodzi się w okresie od dwóch tygodni przed tą datą do dwóch tygodni po niej.

## ODŻYWIANIE

### *Pokochaj swoje jedzenie*

Prawidłowe odżywianie to fundament zdrowej ciąży. Jednak w tym czasie trudno jest kontrolować to, co jemy, zwłaszcza gdy wpadamy w obsesję na punkcie jedzenia (w moim przypadku było ono głównym punktem dnia; biada temu, kto stanął na mojej drodze). Warto jest włożyć trochę wysiłku i miłości w to, co spożywasz, ponieważ w tym okresie jesz dla dwojga. Nie chodzi o to, żebyś jadła więcej, tylko żebyś zaczęła lepiej się odżywiać. Tu liczy się jakość, a nie ilość. Czasami podczas ciąży nasze ciało pragnie określonych produktów — często zawierają one składniki,

których nam brakuje (jak to działa w przypadku pączków?). Jeśli temat zdrowego odżywiania zawsze był Ci obcy, nie wprowadzaj drastycznych zmian w swoim jadłospisie. Wystarczy, że ograniczysz spożycie fast foodów na rzecz bardziej wartościowych posiłków. Potraktuj to jak wyjątkową (być może jedyną w życiu) okazję do tego, żeby naprawdę zatroszczyć się o siebie.

### UZALEŻNIENIE OD NIEZDROWEJ ŻYWNOŚCI

Jeżeli w Twojej diecie dominuje jedzenie typu fast food, to przejście na bardziej „naturalne” jedzenie może przyjść Ci z pewną trudnością. Przetworzona żywność zawiera dużo soli (tej złej), cukru, tłuszczów i substancji wspomagających smak i zapach, przez co działa na nasze organizmy uzależniająco. Ponadto sprawia, że nasze podniebienie staje się otepiałe na inne produkty. Jeśli jednak przerwiesz się na zdrową żywność i zauważysz, że dzięki temu masz więcej energii i mniej problemów z trawieniem, ochota na fast food i słodcyce szybko powinna Ci minąć.

### *Kilka ogólnych uwag*

Prawidłowe odżywianie w ciąży jest ważne, ponieważ Twój organizm potrzebuje więcej białka, witamin i minerałów takich jak wapń, żelazo, magnez, kwas foliowy, cynk i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Standardowa dieta brytyjska zawiera mało NNKT, witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i wody. W aptece można dostać wiele suplementów dla kobiet w ciąży, ale Twój układ trawienny musi prawidłowo funkcjonować, żebyś mogła przyswoić te minerały. Wiele kobiet traktuje multiwitaminy jak dodatkowe wsparcie; nie jest to ich główne źródło witamin. Pamiętaj: to są suplementy, a nie „substytuty”. Nic nie zastąpi składników odżywczych, które są wchłaniane bezpośrednio z pożywienia.

W rozdziale 2. przedstawiłam rady na temat diety; tutaj mam niewiele do dodania. Jedz mniej przetworzonego jedzenia i więcej zdrowej żywności — produktów pełnoziarnistych oraz warzyw i owoców (najlepiej organicznych). Jeśli jadasz mięso, postaraj się spożywać je tylko w wersji organicznej. Dzięki temu unikniesz hormonów, antybiotyków, wspomagaczy wzrostu i organizmów zmodyfikowanych genetycznie. Jeśli jesteś

wegetarianką albo weganą, zadbaj o to, żeby Twoje jedzenie zawierało odpowiednią ilość witaminy B<sub>12</sub>, cynku, wapnia i witaminy D (więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale 8.).

## ***Rzygać jak kot***

W pierwszym trymestrze ciąży zazwyczaj trudno jest dbać o dobre odżywianie, zwłaszcza gdy wciąż męczą Cię mdłości. Nie jest to powód do niepokoju, ponieważ rozwijający się zarodek (płód) pobiera z Twoich zapasów wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje (dopilnuj tylko, żeby odbudować te zapasy, gdy już poczujesz się lepiej). Ważne jest, aby Twój organizm był nawodniony, zwłaszcza jeśli zdarza Ci się wymiotować. Kluczem do dobrego nawodnienia jest używanie prawdziwej soli. Sól himalajska albo nieprzetworzona sól morska zawiera wiele ważnych minerałów, które wspomagają wchłanianie wody przez nasz organizm.

Około trzy czwarte kobiet w ciąży cierpi na mdłości. Jest wiele teorii wyjaśniających przyczyny tej dolegliwości, wskazujących na podwyższony poziom hormonów, przemęczenie i napięcie emocjonalne. W niektórych prymitywnych społecznościach poranne mdłości są zjawiskiem nieznanym, dlatego dietetycy zaczęli zastanawiać się, czy nie są one reakcją na toksyny w organizmie matki. Być może jej ciało w ten sposób się oczyszcza?

## ***Leki na mdłości***

- Jedz niewielkie posiłki w regularnych odstępach czasu — lepiej jest zjeść sześć małych posiłków niż trzy duże.
- Zaczynaj dzień powoli i zjedz coś, zanim wstaniesz z łóżka — tak, mówię tutaj o śniadaniu do łóżka!

## ***Jedzenie, które może pomóc***

- Imbir — rozluźnia żołądek. Połóż plasterek pod językiem, jedz go w postaci surowej, słodzonej, w ciasteczkach lub herbacie; cokolwiek przychodzi Ci do głowy.
- Witamina B<sub>6</sub> — występuje w orzechach, bananach, awokado i produktach pełnoziarnistych. Jeśli wolisz przyjmować suplement dla

kobiet w ciąży, wybierz taki, w którym zawartość tej witaminy nie przekracza 10 mg.

- Produkty bogate w żelazo — zielone warzywa liściaste, jaja i sardynki.
- Suszone morele.
- Nasiona dyni.
- Suche krakersy.
- Świeża mięta w postaci herbaty lub jako dodatek do posiłków (spróbuj również wdychać jej zapach).

### Wypróbuj

- Opaski akupresurowe — te cudowne opaski używane przez marynarzy cierpiących na chorobę morską (cóż za oksymoron!) wywołują delikatny ucisk określonych punktów, łagodząc uczucie mdłości.
- Sesje akupunktury — Twój terapeuta będzie wiedział, w których miejscach należy włożyć igły; poproś go, żeby nauczył Twojego partnera lub inną bliską Ci osobę uciskać odpowiednie punkty na Twoim ciele.
- Olejki eteryczne — imbirowy, rumiankowy i lawendowy — rozpylane w pokoju.
- Noszenie rajstóp kompresyjnych — mówi się, że stabilizują ciśnienie krwi.
- Wychodzenie na świeże powietrze.
- Lek homeopatyczny *Nux vomica*.

## ROZCIĄGANIE

### *Kanałowiec*

Ciąża to czas, w którym możesz odpuścić sobie pewne sprawy. Masz idealną wymówkę, żeby zrezygnować z wyczerpujących ćwiczeń. Yoga, tai chi, qi gong, pływanie, spacer i taniec to doskonale formy łagodnego treningu. Ciężkie, wyczerpujące ćwiczenia, które polegają na wykonywaniu gwałtownych, energicznych ruchów, nie są wskazane dla kobiet w ciąży. Wybierz takie formy aktywności fizycznej, które najbardziej Ci odpowiadają. Jeśli przez całe życie biegałaś, trudno będzie Ci z tego nagle zrezygnować. Pamiętaj tylko, żeby nie nadwyręzać się za bardzo; zrezygnuj

z przygotowań do olimpiady, zwłaszcza w pierwszych miesiącach ciąży, gdy Twoje ciało wymaga szczególnej troski i nie powinno być narażane na duży wysilek.

## Mama joginka, część I

Hormony sprawiają, że Twoje ciało staje się bardziej elastyczne i miękkie — idealne do uprawiania prenatalnej jogi. Jeżeli jesteś zupełnie zielona w tym temacie, teraz jest idealny czas na rozpoczęcie przygody z jogą; wiele kobiet odkrywa jogę właśnie podczas ciąży. Niektórzy instruktorzy twierdzą, że jest to najlepszy okres na rozpoczęcie uprawiania jogi, ponieważ ciężarna kobieta lepiej zrozumie jej filozofię. Jeżeli już wcześniej miałaś kontakt z jogą, to teraz masz wspaniałą okazję do udoskonalenia swojej techniki.

Joga łączy Cię z Twoim ciałem i sprawia, że w pełni odczuwasz swoją obecność; zachęca do relaksu przy jednoczesnym skupieniu się na własnym oddechu. Dzięki temu zaczynasz wdychać więcej tlenu, poprawiając swoje krążenie, a także zwiększając przepływ krwi w ciele Twojego dziecka. Celem jogi jest osiągnięcie stanu świadomości i równowagi. Tu nie ma rywalizacji; nie możesz nic wygrać ani przegrać (choć niektórzy wciąż próbują!).

W pierwszym trymestrze ciąży ćwiczenia jogi powinny być łagodne. Unikaj szybkich, energicznych ruchów i nagrzanych pomieszczeń (przykrawiadomość dla ciepłolubnych — joga Bikram\* nie wchodzi w rachubę!). Jeżeli sama regularnie ćwiczysz jogę, spróbuj wykonywać ćwiczenia nieco wolniej, unikaj mocnych skrętów, a także pozycji „orła” oraz innych, które uciskają brzuch. Nie wykonuj również oddechu Kapalbhati ani żadnych ćwiczeń oczyszczających. Skup się na otwartych pozycjach i wykonuj łagodne oddechy Ujjayi. Niektórzy instruktorzy jogi dla kobiet w ciąży nie przyjmują kobiet, które nie przekroczyły granicy 12. tygodnia, dlatego może się okazać, że do tego momentu jesteś zdana tylko na siebie. Na rynku jest wiele wspaniałych książek na temat jogi dla kobiet

---

\* Rodzaj jogi, którego autorem jest Bikram Choudhury. Ćwiczenia jogi Bikram są wykonywane w pomieszczeniu, w którym panuje bardzo wysoka temperatura (ok. 40°C) — *przyj. tłum.*

w ciąży, które są pełne zdjęć i ciekawych diagramów. Wśród ich autorek możemy wymienić Umę Dinsmore-Tuli, Françoise Barbirę Freedman i Janet Balaskas. To one spopularyzowały jogę dla kobiet w ciąży i nadały jej strukturę.

*„Gdy w latach osiemdziesiątych zaczęłam prowadzić zajęcia jogi dla kobiet w ciąży, mówiono, że joga jest szkodliwa dla zdrowia”.*

FRANÇOISE BARBIRA FREEDMAN

*„Cieszę się, że prenatalna joga jest teraz tak popularna. To są starożytne praktyki przywrócone na nowo do życia; kobiety w ciąży stosowały je w czasach matriarchatu. Joga jest bardzo wskazana w czasie ciąży, ponieważ łączy nas z ziemią, uczy świadomego oddychania, rozluźnia napięcie i pomaga nawiązać kontakt z nienarodzonym dzieckiem. Nie ma lepszego sposobu na to, żeby osiągnąć wewnętrzne skupienie, którego będziesz potrzebowała podczas porodu, a także później, ucząc się sztuki macierzyństwa”.*

JANET BALASKAS

## ZRELAKSUJ SIĘ

### *Medytująca mama*

Umiejętność zrelaksowania się jest szczególnie ważna w okresie ciąży. Większość z nas nie spowalnia tempa życia na czas ciąży, dlatego tak ważne jest, żebyśmy potrafiły znaleźć chwilę na codzienną medytację. W ten sposób możemy znacząco poprawić jakość naszej ciąży. Medytacja to wspólny sposób na opanowanie burzy emocji typowej dla ciąży, ponieważ uczy, jak odpuścić sobie niektóre sprawy i przestać identyfikować się z negatywnymi wydarzeniami. Musisz nauczyć się prostej koncentracji i zrelaksowanej świadomości. Przekonasz się, że medytacja zwiększa możliwości koncentracji Twojego mózgu i sprawia, że lepiej radzisz sobie z różnymi wyzwaniami nawet w bardzo stresujących i trudnych warunkach.

Medytować możesz wszędzie, od zatłoczonego pociągu po biurko w gabinecie; możesz odpływać w stan nirwany tak, że nikt tego nie zauważy. Jeśli jednak chcesz odbyć prawdziwą, pełną medytację, udaj się w ciche, wygodne miejsce na 20 minut. Pora jest dowolna — może to być tuż po

przebudzeniu rano, w trakcie dnia albo przed pójściem spać. Hormon ciąży, progesteron, działa łagodząco i uspokajająco, dlatego jeśli nigdy wcześniej nie medytowałaś, teraz masz idealne warunki, żeby się tego nauczyć.

### POZYTYWNE SKUTKI MEDITACJI DLA DZIECKA

Wszystkie biologiczne i psychologiczne korzystne skutki medytowania są przenoszone poprzez układ krwionośny do Twojej macicy. Odbywa się to na zasadzie *rezonansu współczulnego*, czyli komunikacji telepatyczno-energetycznej matki z płodem. Podczas medytacji poziom adrenaliny i kortyzolu obniża się; uwalniają się endorfiny, a hormon DHEA oraz melatonina wzmacniają się. To wszystko ma wspianiały wpływ na system odpornościowy Twój oraz dziecka. Regularne medytowanie obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego<sup>5</sup>. Badania wykazały, że medytowanie podczas ciąży sprawia, iż kobiety rzadziej proszą o środki uśmierzające ból (takie jak epidural) podczas porodu — odsetek ten jest mniejszy aż o 85 procent. Również liczba cięć cesarskich u takich kobiet jest mniejsza o połowę<sup>6</sup>.

### Trochę historii i nauki

Historia medytacji ma już kilka tysięcy lat. Wywodzi się ze starożytnych wedyjskich Indii. *Asany* (czyli „ćwiczenia”) służyły do tego, aby przygotować ciało do siedzenia przez długi czas w niewygodnych pozycjach. Na zajęciach jogi dla kobiet w ciąży więcej czasu poświęca się na medytację lub *jogę nindra* (wykonywaną w wygodnej pozycji — najlepiej leżącej). Dzięki temu możesz dowiedzieć się, czego tak naprawdę potrzebujesz.

Umysł ludzki ciągle szuka nowych bodźców — wciąż wędruje. Myślisz na przykład o tym, co zrobisz później albo co wydarzyło się wcześniej. Mieszkańcom Zachodu szczególnie trudno przychodzi przerwanie ciągłego monologu prowadzonego przez tzw. *małpi umysł*. Medytacja polega właśnie na „wyciszeniu niespokojnego umysłu”. Możesz odwrócić jego uwagę, dając mu coś, na czym może się skupić — na przykład widok płomienia, Twój oddech, dźwięk lub mantrę. Naukowcy dowiedli, że medytacja spowalnia przepływ fal mózgowych. Ponadto poprawia strukturę mózgu: osoby, które regularnie medytują, mają więcej połączeń nerwowych w mózgu.

## CO MÓWI NAUKA O MEDYTACJI

**Fale beta** (13 – 38 Hz) występują wtedy, gdy o czymś myślisz i próbujesz rozwiązać jakiś problem. Stres i bezsenność znajdują się na górnej granicy (około 38 Hz), a koncentracja na dolnej (około 13 Hz).

**Fale alfa** (8 – 13 Hz) są charakterystyczne dla stanu spokoju i rozluźnienia. Częstotliwość 8 Hz występuje wtedy, gdy zasypiasz.

**Fale teta** (4 – 7 Hz) występują wtedy, gdy jesteś głęboko zrelaksowana, śpisz i śniesz.

O czystej medytacji mówimy wtedy, gdy człowiek znajduje się na granicy stanu alfa i teta: „unoszą się na fali”. Jednak nawet jeśli potrafisz osiągnąć tylko stan alfa, wciąż możemy mówić o medytacji, ponieważ fale umysłowe typowe dla stresujących sytuacji zaczynają spowalniać. Problem jest wtedy, gdy fale beta dominują w Twoim życiu (znasz to „szalone” uczucie?).

## PROMIENNY BLASK

### *Zapomnij o tym, że wyglądasz jak czupiradło*

Dawno, dawno temu ciężarne kobiety robiły wszystko, co w ich mocy, żeby ukryć powiększony brzuszek. Nosiły bezkształtne, workowate sukienki, stając się coraz bardziej podobne do postaci Pizza the Hut<sup>†</sup>. Słowa „seksowna” i „ciąża” nie szły ze sobą w parze. Przypomnij sobie księżną Dianę w ohydnych falbaniastych fartuchach przypominających namioty. Nic dziwnego, że zapadła na depresję poporodową.

Na szczęście, współczesne kobiety w ciąży mogą wydać głęboki, rozluźniający oddech ulgi. Neneh Cherry, raperka, która koncertowała w trakcie ciąży, odważnie eksponując swój brzuszek pod krótkimi bluzeczkami, na zawsze zmieniła nasz pogląd na to, jak powinny ubierać się kobiety w ciąży. Podziękowania należą się również kilku innym kobietom: Demi Moore (która pokazała swój imponujący brzuszek pozbawiony jakichkolwiek ubrań), Gwen Stefani (zwolenniczce tych pięknych etnicznych sukni,

---

<sup>†</sup> Człowiek-pizza, bohater filmu komediowego „Kosmiczne jaja” będącego parodią Gwiezdných Wojen — *przyp. tłum.*



pięknie marszczonych pod biustem) i oczywiście Angelinie Jolie (która potrafiła zachować elegancki wygląd nawet wtedy, gdy nosiła w brzuchu bliźnięta). Okrągłe brzuchy są obecnie celebrowane; stały się upragnionym akcesorium każdej stylowej kobiety. Dziś możesz kupić wszelkiego rodzaju odzież dla kobiet w ciąży, od modnych dżinsów po urocze staniki do karmienia, zarówno w popularnych sieciowych sklepach, jak i w butikach znanych projektantów.

### *Madonna i spółka*

Nawet jeśli nie jesteś gwiazdą ani znaną osobistością, możesz wyglądać wspaniale, nie wydając wielkich sum na ubrania (i nie korzystając z porad drogich stylistów). Posłuchaj rady überfrau Claudii Schiffer, która po prostu kupowała modne ciuchy o kilka rozmiarów większe; dzięki temu mogła pozostać wierna ulubionym projektantom aż do ostatnich miesięcy ciąży w seksownym wieku 39 lat (co ciekawe, Claudia poszła śladami Demi i pokazała swój nagi brzuch w niemieckim „Vogue”). Wśród innych PÓŹNYCH mam, które zasługują na miano ikon stylu macierzyństwa, możemy wymienić Heidi Klum, Halle Berry, Jennifer Lopez, Salmę Hayek, Liz Hurley, Madonnę, Nicole Kidman (ojej, ta lista nie ma końca) oraz zmysłową włoską aktorkę Monikę Bellucci, która niedawno urodziła swoje drugie dziecko w wieku 45 lat.

Na początku prawdopodobnie będziesz wciąż mogła nosić większość swoich zwykłych ubrań. Unikaj bluzek poszerzanych w talii, jeśli chcesz zachować ciążę w tajemnicy, ponieważ są one jak amerykański turysta w londyńskim metrze — naprawdę mało subtelne. Gdy nie będziesz już w stanie dopiąć spodni (nie tylko po posiłku, ale również przed nim), możesz zaopatrzyć się w parę spodni ciążowych, które mają rozciągliwy pasek w talii. To mądra inwestycja, ponieważ spodnie te będą rosły razem z Tobą. Bluzki z krótkim rękawem, koszule i swetry zaczną wkrótce sugestywnie opinać Twój rosnący brzuszek. Być może ten widok będzie Ci się podobał (Twój partner raczej będzie zadowolony), ale jeśli chciałabyś trochę zaszaleć, kup sobie kilka tunik albo bluzek w większym rozmiarze. Jeżeli czujesz się bezkształtna, zakładaj długi szal, który zakryje Twój brzuszek. Tuniki i kaftany również mogą zgrabnie zakamufłować znikającą talię. Każde ubranie o długości  $\frac{3}{4}$  lub dłuższe przyniesie podobny

efekt. Wszystko, co podkreśla Twój biust, odwróci uwagę od innych krągłości. Jeśli będziesz miała wątpliwości odnośnie koloru, wybieraj czarny, ponieważ wygląda on bardzo sztywnie — choć, uwaga, potrafi również być straszliwie mdły, zależnie od tego, w jakim stanie hormonalnym będziesz się akurat znajdować.

## **MIŁOŚĆ**

### *Tatulek w ciąży*

Gdy jesteś w ciąży, Twoje relacje z ludźmi ulegają zmianie. Możesz zbliżyć się do swojej mamy, zapalać gorętszym uczuciem do kota, blisko przyjaźnić się z lodówką — możliwe również, że zaczniesz być bardziej kochana przez swojego partnera, ten heroiczny gatunek człowieka, któremu zawdzięczasz swój obecny stan. Jeśli jest łagodny i z wyrozumiałością podchodzi do Twoich nagłych ataków wściekłości albo wybuchów emocjonalnych godnych mieszkańców domu Wielkiego Brata, to należą mu się wielkie brawa. Wszystko wskazuje na to, że będzie równie dobrym ojcem, jak partnerem. Jednak większość mężczyzn w tej sytuacji czuje się zagubiona; z przerażeniem patrzą na rosnący brzuch swojej partnerki i obserwują jej metamorfozę w gigantycznego bakłażana. To jest Wasza wspólna podróż. Dzięki niej zbliżycie się do siebie bardziej niż kiedykolwiek; z drugiej strony czekają Was kłótnie, jakie dotychczas oglądaliście tylko w filmach (tych, w których jeden partner morduje drugiego). Mówienie, że nie należy denerwować ciężarnej kobiety, może tylko pogorszyć sprawę.

### *Seksowna mamusia*

Seks podczas ciąży jest inny niż w normalnych warunkach. Albo nie masz na niego ochoty (na okres ciąży Twoje libido spada do zera), albo desperacko go pragniesz, czując pożądanie, które przeraża nawet samą Ciebie (i Twoich sąsiadów). Nie ma drogi pośrodku. Niektóre kobiety popadają w jedno ekstremum, a inne w drugie, ale większość doświadcza obu tych stanów — zależnie od nastroju i poziomu hormonów. Moja koleżanka Lydia czuła się jak Matka Dziewica (dosłownie) w trakcie swojej pierwszej ciąży. Postawiła na nieskalaną czystość w trakcie ciąży, a także

kilka miesięcy po porodzie, ku wielkiemu zdziwieniu jej partnera. Natomiast gdy zaszła w ciążę po raz drugi, stała się ucieleśnieniem nierządnicy; seks sprawiał jej taką przyjemność, że nigdy nie miała go dość (tak, zgadłaś — wychowała się w katolickim domu).

Pierwszy trymestr jest zazwyczaj daleki od erotyczności. Przede wszystkim jesteś potwornie zmęczona. Twoim głównym pragnieniem jest sen, a nie seks. Marzysz o przesypaniu całych dni i nocy. Seks z otumanioną kobietą może skończyć się więzieniem, dlatego większość napalonych mężów odpuszcza sobie ten temat. Do tego dochodzi jeszcze problem mdłości. Gdy usilnie starasz się zatrzymać jedzenie w żołądku, ostatnią rzeczą, której pragniesz, jest jeszcze więcej mięsa (wybacz dosadność) wpychanego do kolejnego otworu w Twoim ciele. Pamiętam, że gdy byłam w ciąży, najbardziej mi dokuczały zapachy. Nagle poczułam awersję do zapachu męskiego ciała — nawet gdy był to świeżo wykąpany wybranek mojego życia. Niektóre moje koleżanki zrezygnowały z seksu na czas ciąży, ponieważ wydawał im się bezcelowy. Dziecko jest już w brzuchu, owoc został zasiany.

### MIT: UPRAWIANIE SEKSU MOŻE DOPROWADZIĆ DO PORONIENIA

Jeśli nie poroniłaś nigdy wcześniej i nie zdarzają Ci się krwawienia, nie ma żadnego powodu, żebyś miała zrezygnować z pełnego seksu w pierwszym trymestrze ciąży.

Jeżeli uda Ci się znaleźć w ciągu dnia choć milisekundę, w trakcie której nie będziesz czuła się zmęczona, chora ani przytłoczona ciężarem życia, to seks wtedy może być wspaniały. To, że jesteś w ciąży, może działać bardzo podniecająco. Możesz czuć prawdziwą, zmysłową, satysfakcjonującą i radosną płodność. Twój partner z kolei może odczuwać satysfakcję i dumę ze swojej jurności (oraz ulgę, że nie strzela ślepakami). Podobno mężczyźni często fantazjują o innych kobietach, gdy ich żony są w ciąży. Mój partner wyznał mi, że zaczął postrzegać inne kobiety jako potencjalne kandydatki do zapłodnienia, a nie po prostu kogoś, z kim chciałby uprawiać seks. Urocze! Zamiast brać to do siebie (pod warunkiem oczywiście, że partner faktycznie nie „roziewa swoich plemników”),

potraktuj to jak dowód na to, że mężczyzna (a czasami również kobieta) jest w rzeczywistości zwierzęciem, którym rządzą podstawowe instynkty.

### PIERWSZY TRYMESTR DLA NIEGO

- Mężczyzna potrzebuje 3 miesięcy na to, żeby wyjść z szoku i przyzwyczać się do myśli, że nie jest już singlem (nawet jeśli już od 5 lat jest żonaty).
- On również *czuje się*, jakby był w ciąży. Naukowcy wykryli wyższy poziom prolaktyny i estrogenu (hormonów, które stymulują zachowania budujące więzi z dzieckiem) w ślinie partnerów ciężarnych kobiet. Najważniejsza zmiana polega na tym, że mężczyzna nie będzie mógł już liczyć na szczególną uwagę ze strony kobiety i skończy mu się dobre wymówki, takie jak zmęczenie czy złe samopoczucie.
- Nie może zrozumieć, dlaczego tak łatwo wybuchasz płaczem i o wszystkim zapominasz. W głębi serca martwi się, że zostałeś porwana przez kosmitów, którzy zamiast Ciebie odesłali wadliwy klon.

## PRACA

### *Branie wolnego*

Dla większości kobiet stan ciąży nie oznacza rezygnacji z dotychczasowego życia — zwłaszcza gdy chodzi o sprawy zawodowe. Świat byłby cudowny, gdyby druga kreska na teście ciążowym oznaczała natychmiastowe zwolnienie ze wszystkich obowiązków i darmowy bilet na Hawaje. Życie niestety nie jest sprawiedliwe; mimo ogarniającego uczucia mdłości musisz codziennie pakować się do zatłoczonego autobusu i siedzieć 8 godzin w dusznym biurze, gdy tak naprawdę marzysz tylko o łóżku i odpoczynku (i czytaniu książek o macierzyństwie, takich jak ta). Weź się w garść, kobieto! Zaciśnij zęby i zabierz się do roboty — gospodarka Cię potrzebuje! Jeśli naprawdę czujesz się zbyt zmęczona, żeby pracować, a sposoby przedstawione niżej nie pomogą Ci, poproś lekarza o zwolnienie do czasu, gdy staniesz na nogi. Pamiętaj, że pewne powikłania ciążowe (cukrzyca, wysokie ciśnienie, przebyte poronienia i wieloraczki) upoważniają Cię do zwolnienia z pracy.

Może szokuje Cię to, że proponuję Ci wzięcie chociaż jednego dnia wolnego od pracy. Mam nadzieję, że bardzo kochasz swoją pracę i masz tak odpowiedzialne obowiązki (jesteś premierem, prawda?), że Twoją główną troską jest to, jak połączyć je z ciążą. Wielozadaniowość to cecha wszystkich matek, dlatego jako kobieta oczekująca dziecka masz wspaniałe predyspozycje. Zwolnij jednak trochę, zwłaszcza jeśli masz tendencję do pracoholizmu. Pamiętaj, że najważniejsze jest zdrowie Twoje i dziecka, dlatego musisz jak najbardziej unikać stresu.

### JAK POŁĄCZYĆ PRACĘ Z CIAŻĄ

*Dużo wypoczywaj.* Potrzebujesz co najmniej 8 godzin snu. Jeżeli to oznacza wczesne chodzenie spać, rób tak! Drzemki w ciągu dnia pomogą Ci się zregenerować; jeśli na dworze jest ciepło, przejdź się do parku w trakcie przerwy na lunch i zdrzemnij się; w chłodniejsze lub deszczowe dni umów się do kosmetyczki na masaż albo zabieg, w trakcie którego będziesz mogła się położyć i przymknąć oczy. Jeśli w Twoim miejscu pracy stoi kanapa w jakimś zacisznym kącie, nie wahaj się na niej położyć.

*Dobrze się odżywiaj.* Jedz zdrowe śniadanie, które będzie zawierać produkty pełnoziarniste; później przygotuj sobie świeży sok; zjadaj jedną przekąskę rano i jedną po południu; nie zapominaj o lunchu; zawsze noś ze sobą wodę i trzymaj w torebce oraz szufladzie biurka pożywne przekąski (owoce, warzywa, orzechy, krakersy z tahini i batony zbożowe).

*Regularnie rób przerwy.* Jeśli całymi godzinami siedzisz przed komputerem, rób sobie krótkie spacery po firmie co 30 – 40 minut; w tym czasie możesz pójść do toalety (prawdopodobnie właśnie tam będzie się kończyła większość Twoich spacerów).

*Podnieś stopy do góry.* Weź stólek, pudełko albo kosz i połóż na nim nogi oraz stopy; możesz również przynieść do pracy poduszki, którymi umościć sobie krzesło, zarówno pod pupą, jak i za plecami. Jeżeli Twoja praca ma charakter stojący, zakładaj seksowne elastyczne rajstopy przeciwżyłakowe i trzymaj jedną nogę ugiętą na stołku (raz prawą, raz lewą), żeby odciążać kręgosłup. Staraj się siadać zawsze, gdy tylko będziesz miała taką możliwość (możesz przynieść do pracy składane krzesło lub taboret).

*Wychodź na świeże powietrze.* Wychodź na dwór w trakcie przerwy na lunch, a także rano i po południu, jeśli to jest możliwe. Bierz głębokie oddechy, żeby wypełnić płuca tlenem (uwaga dla pań z miasta: róbćcie to w pobliżu roślin, a nie śmierdzących spalinami ulic).

*Ruszaj się i regularnie się rozciągaj.* Dbaj o to, żeby w Twoim ciele krążyła krew; rozciągaj ręce nad głową, dotykaj palców u nóg, kręć nadgarstkami i kostkami u nóg, wykonuj koliste ruchy głową w obu kierunkach. Jeśli możesz liczyć na wyrozumiałość innych pracowników, wykonaj kilka pozycji jogi — na przykład pochyl się do przodu, stojąc przy biurku, żeby wyprostować plecy, albo przyjmij pozycję „psa z głową w dół”.

*Ogranicz stres w pracy.* Zamknij oczy i wyobraź sobie, że znajdujesz się w relaksującym miejscu; załóż słuchawki i posłuchaj muzyki; pozwól sobie pomarzyć na jawie i ciesz się dniem.

*Ubieraj się wygodnie.* Zrezygnuj z obcisłych ubrań na rzecz luźniejszych, noś buty na niskim obcasie i ubieraj się warstwowo, tak abyś mogła dostosować strój do zmian temperatury ciała (gorąco, zimno, zimno, gorąco).

*Dbaj o właściwe nawodnienie.* Pij dużo wody i herbat ziołowych. Zrezygnuj z kawy, czarnej herbaty i napojów gazowanych.

*Odpuść sobie niektóre domowe obowiązki.* Nie ma nic gorszego, niż wrócić z pracy do domu, w którym czeka na Ciebie jeszcze więcej pracy. Nie musisz być perfekcjonistką. Jeśli masz partnera, wykorzystaj go do pomocy w domowych obowiązkach i przygotowywaniu posiłków. Jeśli Cię na to stać, zatrudnij sprzątaczkę. Jeżeli masz już dzieci, a Twój mąż jest wyjątkowym leniuchem, uciekaj na Syberię.

Główną wadą ukrywania ciąży przed szefem i pracownikami jest to, że wszyscy wymagają od Ciebie normalnego funkcjonowania. Zależnie od tego, jak przechodzisz ciążę i jaką pracę wykonujesz, być może okaże się, że będziesz musiała „ujawnić się” szybciej, niż początkowo zamierzałaś. Twoja decyzja będzie również zależała od tego, czy w Twojej firmie planowane są okresowe oceny pracowników albo cięcia w zatrudnieniu.

### LEGALNE KŁAMSTWA

Jeśli ubiegasz się o pracę albo nowe stanowisko, nie musisz ujawniać faktu, że jesteś w ciąży. Z kolei pracodawca nie ma prawa Cię o to pytać. Jest to zgodne z prawem, które mówi, że ciężarne kobiety nie mogą być dyskryminowane. Pracodawca również nie może Cię zwolnić, jeśli jesteś w ciąży.

Jeśli pracujesz w przedsiębiorstwie, które jest przyjazne dla rodzin, prawdopodobnie nie będziesz mogła się doczekać, aż wreszcie wyznasz szefowi, że może wręczyć Ci bukiet kwiatów i zaoferować elastyczny czas pracy. Więcej na temat „ujawnienia się” w pracy powiem w rozdziale 7.

## MNIEJ ZMARTWIĘŃ

Jeżeli późno zaszłaś w ciążę, na pewno znajdą się osoby, które chętnie podzielą się z Tobą przerażającymi historiami na temat macierzyństwa. Straszanie i martwienie ciężarnych kobiet powinno być prawnie zakazane. Ciąża powinna być pięknym, zdrowym okresem, ale niestety stanowi ona spore obciążenie dla organizmu i dlatego może towarzyszyć jej kilka dolegliwości, które wzbudzą Twój niepokój. Większość leków jest dla Ciebie niedozwolona, ponieważ mają one efekty uboczne i mogłyby zaszkodzić dziecku — a ta myśl jeszcze bardziej potęguje Twój strach.

Jeśli wcześniej nie spotkałaś się z medycyną komplementarną lub holistyczną, ciąża może być do tego idealną okazją. Piękno terapii holistycznych polega na tym, że są indywidualnie dostosowane do każdego pacjenta i nie mają negatywnych efektów ubocznych, dlatego są całkowicie bezpieczne dla Ciebie i Twojego maleństwa. Dzięki takiej terapii lepiej zrozumiesz, jak funkcjonuje Twój organizm — z pewnością będzie to ciekawe i wzbogacające doświadczenie. Jeśli chciałabyś uzyskać kompletną ocenę swojego stanu zdrowia, poszukaj terapeuty, który ma wiedzę z różnych dziedzin (może to być dobry naturopata). Wiele terapii ma przyjemne „efekty uboczne” — sprawiają, że czujesz się zrelaksowana, co wspaniale wpływa na rozwój Twojego dziecka.

### *Najczęstsze problemy występujące na początku ciąży*

#### Zawroty głowy

Ich przyczyną jest zwiększone krążenie krwi w Twoim organizmie. Dlatego ważne jest, abyś utrzymywała stały poziom cukru we krwi poprzez regularne spożywanie małych posiłków bogatych w białko. Możesz również pić herbatę z melisy albo wdychać olejek lawendowy. Pomocny może okazać się naprzemienny prysznic zimną i gorącą wodą, pocieranie skóry suchą szczytką i leki homeopatyczne.

## Zaparcia

W trakcie ciąży mięśnie wokół jelit rozluźniają się (później dojdzie do tego jeszcze nacisk rosnącej macicy), dlatego zaparcia są częstym problemem ciężarnych kobiet. Aby im zapobiec, ćwicz regularnie i spożywaj produkty bogate w błonnik: dużo surowych warzyw i owoców, suszone śliwki, kiwi, siemię lniane, buraki, kapustę i produkty pełnoziarniste. Powinnaś również pić dużo wody. Unikaj produktów przetworzonych, takich jak biały chleb i ryż, ponieważ one zatykają Cię jeszcze bardziej. Jeżeli przyjmujesz suplementy z żelazem, mogą one spotęgować Twoje problemy; wypróbuj naturalne formy żelaza, takie jak *floradix*, i jedz więcej produktów bogatych w żelazo. Oprócz tego możesz masować podbrzusze zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Akupunktura może pomóc przywrócić naturalne funkcjonowanie jelit. Ajurweda zaleca wypicie przed snem kubka gorącego mleka z ghee<sup>‡</sup> (zobacz również dział na temat łączenia produktów żywnościowych w rozdziale 8.).

## Bóle głowy

Zmiany hormonalne, napięcie, zmęczenie, odwodnienie, głód i nieprawidłowa postawa mogą wywoływać bóle głowy. Aby je złagodzić, odpoczywaj w zaciemnionym pokoju, rób spacery na świeżym powietrzu i medytuj. Często z powodu bólu głowy będziesz chciała szybciej iść spać — i dobrze, bo być może w ten sposób Twój organizm daje Ci znać, że potrzebujesz więcej odpoczynku. Ból głowy może też być spowodowany spadkiem poziomu cukru we krwi, dlatego pamiętaj, żeby regularnie jeść posiłki. Pomocne mogą również być zimne i gorące kompresy w bolących miejscach, a także naprzemienny prysznic zimną i gorącą wodą. Możesz wmasować w skronie olejek lawendowy lub miętowy. Na bóle głowy polecana jest również akupunktura, akupresura, masaże oraz terapia biofeedback<sup>§</sup>.

---

<sup>‡</sup> Masło klarowane, wyrabiane i używane w Indiach; stosowane zarówno do celów spożywczych, jak i sakralnych — *przyp. tłum.*

<sup>§</sup> Metoda polegająca na wysyłaniu do pacjenta sygnałów na temat stanu fizjologicznego jego organizmu, dzięki czemu może on świadomie kontrolować różne funkcje swojego ciała — *przyp. tłum.*



## Krwawienia

Widok krwi zawsze wywołuje w nas strach, ponieważ pierwszą naszą myślą jest to, że być może właśnie tracimy dziecko. W niektórych przypadkach krwawienie może oznaczać poronienie, jednak nie zawsze jest ono powodem do alarmu. Płamienia zdarzają się wielu kobietom i mogą mieć rozmaite przyczyny. Jeżeli mają miejsce w pierwszych miesiącach ciąży i nie są związane z zagnieżdżaniem zarodka w macicy, mogą być spowodowane podrażnieniem szyjki macicy w trakcie stosunku lub podczas badania ginekologicznego. Krew może również być oznaką infekcji pochwy. Czasami zdarza się, że kobieta w ciąży ma krwawienie miesięczne — jego przyczyną jest rozregulowanie gospodarki hormonalnej. Wizyta u ginekologa połączona z badaniem USG może pomóc ukoić Twoje nerwy, ale nie powstrzyma ona krwawienia. Jeśli zapytasz lekarza, co powinnaś zrobić, prawdopodobnie każe Ci leżeć w łóżku i odpoczywać. Moja koleżanka Nathalie zaczęła mocno krwawić około dziesiątego tygodnia ciąży. Lekarz potwierdził, że z dzieckiem wszystko jest w porządku; wtedy umówiła się na spotkanie z kinezytologiem, który stwierdził, że przyczyną krwawienia jest stres emocjonalny wynikający z zamartwiania się o przyszłość, związek z mężem i o to, jak drugie dziecko zmieni ich życie. Ostatecznie wszystko dobrze się skończyło, a Nathalie urodziła zdrową córeczkę.

Kolejnym (naukowym) wyjaśnieniem krwawienia jest to, że między 10. a 12. tygodniem ciąży łożysko przejmuje funkcję wsparcia hormonalnego od ciała żółtego w jajniku. Krew nie pochodzi od płodu, lecz od jeszcze niezamieszkanego wyściółki macicy. Takie krwawienie nie stanowi żadnego zagrożenia dla rozwijającego się życia.

Jeśli krwawienie jest silne, powinnaś natychmiast udać się do lekarza, ponieważ może ono oznaczać poronienie; więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale 4.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Szczęśliwe dziecko spełnionej matki

Skończyłaś już trzydzieści lat i Twoje hormony mają się dobrze, za to rodzina szaleje i atakuje Cię ze wszystkich stron: „Kiedy wreszcie dziecko?!\”, „Zegar biologiczny tyka!!!”, „Nie młodniejesz!” ... Spokojnie, Twój zegar biologiczny i Twoje ciało są sprawne. Grzecznie czekają na Twoją osobistą decyzję.

Odkładanie macierzyństwa na pewien czas, aby móc wcześniej osiągnąć większą równowagę, może przynieść dziecku same korzyści. Doświadczenie życiowe wspaniale przekłada się na zdolności wychowawcze — masz więcej cierpliwości, jesteś mądrzejsza i bardziej pewna siebie. To idealny czas, by bez stresu i spinania się zająć w ciążę i urodzić zdrowe, szczęśliwe dziecko.

Oto książka, na którą czekałaś, pełna przydatnych wskazówek pochodzących od ekspertów medycznych, naukowców i światowych autorytetów. Stanowi kompletny poradnik dla kobiet, które wybrały późne macierzyństwo.

- Poznaj sposoby na wydłużenie płodności, tak abyś mogła zająć w ciążę w sposób naturalny.
- Dowiedz się, jak stworzyć warunki do idealnego porodu.
- Stosuj ćwiczenia i techniki relaksacyjne, które pomagają w poczuciu dziecka.
- Odkryj naturalne metody leczenia typowych dolegliwości ciążowych.
- Bądź na bieżąco z wynikami najnowszych badań z dziedziny neurobiologii, dietetyki i psychologii.

*Claudia Spahr* jest pisarką i dziennikarką. Większość czasu spędza w Hiszpanii i Indiach. W trakcie swojej kariery radiowej i telewizyjnej pracowała dla BBC, ITV oraz CNN. Napisła ten przydatny poradnik po tym, jak sama zdecydowała się na późne macierzyństwo.



Cena 39,00 zł

**septem**  
septem.pl

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
skr. poczt. 462, tel. 32 230 98 63  
septem@septem.pl, www.septem.pl

ISBN 978-83-246-4916-7



9 788324 649167