



cărți bune pentru părinți buni

Vicki Iovine (n. 1954) este absolventă a Facultății de Jurnalism din cadrul Universității California (Berkeley) și licențiată în drept internațional a Universității Cambridge. În anii '70-'80 a urmat o carieră strălucită ca fotomodel, după care s-a dedicat în întregime scrisului. A mai publicat, printre altele: *The Girlfriends' Guide to Surviving the First Year of Motherhood* (1997), *The Girlfriends' Guide to Toddlers* (1999), *The Girlfriends' Guide to Getting Your Groove Back* (2001), *The Girlfriends' Guide to Parties and Playdates* (coautoare, 2001), *The Girlfriends' Guide to Baby Gear* (2003). Are patru copii, iar cartea aceasta este mărturia celor patru sarcini prin care a trecut, fiecare unică în felul său.

Vicki Iovine

# Cel mai simpatic ghid de sarcină

Traducere din engleză de  
ILINCA ANGHELESCU

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Adina Săucan  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Corector: Patricia Rădulescu  
DTP: Emilia Ionașcu, Carmen Petrescu

Lucrare executată la Tipografia Real

Vicki Iovine

*The Girlfriends' Guide to Pregnancy*

© 1995, 2007 by Vicki Iovine

Originally published by Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

© HUMANITAS, 2003, 2017, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Iovine, Vicki

Cel mai simpatic ghid de sarcină / Vicki Iovine; trad.:

Ilinca Anghelescu. – București: Humanitas, 2017

ISBN 978-973-50-5739-8

I. Anghelescu, Ilinca (trad.)

616

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)

Comenzi prin e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)

Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

*Pentru Jamie, Jessica, Jeremy și Jade*

## TOP 10 CELE MAI MARI MINCIUNI

### DESPRE SARCINĂ

10. Respirația Lamaze are efect.
9. Greața de dimineață trece până la prânz.
8. O mamă adevărată savurează fiecare clipă din această experiență.
7. În trei luni îți recapeți silueta de dinainte de sarcină, mai ales dacă alăpțezi.
6. Masajele cu loțiuni împiedică apariția vergeturilor.
5. Femeile însărcinate au o piele și un păr minunate.
4. „Fața ta nu s-a schimbat deloc, jur!”
3. Sarcina unește și mai mult femeia cu bărbatul. (Da, poate, dacă bărbatul e obstetricianul tău...)
2. „Numai burta ți s-a mărit, atât!”
1. Sarcina durează doar nouă luni.

# CUPRINS

## **Mulțumiri**

(Preambul la prima ediție americană, din 1995) . . . . . 13

## **Mulțumiri**

(Preambul la ediția a doua americană, din 2007) . . . . . 15

**Introducere** . . . . . 17

Bun venit printre noi . . . . . 17

**De ce am scris această carte** . . . . . 19

Scurtă istorie a femeii și a sarcinii . . . . . 22

## *Capitolul 1*

**De ce crezi că ești însărcinată?** . . . . . 27

Sânii . . . . . 27

Urinatul . . . . . 28

Oboseala . . . . . 29

Crampele . . . . . 30

Amețeala . . . . . 31

Greața . . . . . 31

Sensibilitatea la mirosuri . . . . . 33

Nebunia . . . . . 34

Lipsa menstruației . . . . . 35

Intuiția . . . . . 36

## *Capitolul 2*

**Împărtășirea unei vești minunate** . . . . . 37

Obstetricianul . . . . . 38

Cum îți anunți partenerul . . . . . 39

Cum le spui prietenelor . . . . . 43

Cum îi spui mamei tale . . . . . 44

## 8 / Cel mai simpatic ghid de sarcină

Cum îi spui tatălui tău . . . . .	46
Când trebuie să faci anunțul? . . . . .	47
Străinii . . . . .	49

### Capitolul 3

<b>Sarcina e o experiență fizică totală.</b> . . . . .	51
Corpul reamenajat . . . . .	54
Sânii . . . . .	55
Fundul. . . . .	57
Părul (și unghiile). . . . .	58
Pielea . . . . .	61
Vergeturile . . . . .	61
Tenul . . . . .	63
Schimbări de culoare . . . . .	64

### Capitolul 4

<b>„N-am crezut că mă pot simți astfel!“</b> . . . . .	66
Digestia. . . . .	66
Greața de dimineață . . . . .	68
Intestinele . . . . .	73
Hemoroizii . . . . .	76

### Capitolul 5

<b>Nebunia de sarcină.</b> . . . . .	79
„Nu mă mai pot concentra!“ . . . . .	80
„Îmi vine să plâng la reclamele pentru scutece!“ . . . . .	81
„Vreau asta, și o vreau acum!“ . . . . .	83
„Cred că îmi urăsc soțul!“ . . . . .	85
„Sunt moartă de frică!“ . . . . .	87
Teama de avort spontan . . . . .	88
Teama că bebelușul ar putea avea probleme . . . . .	89
Teama de urățire . . . . .	92
Teama că te transformi în propria ta mamă . . . . .	94
Teama că te transformi în mama soțului tău . . . . .	94
Teama de a nu duce bine sarcina . . . . .	95
Teama că vei fi o mamă rea . . . . .	99
Teama de travaliu și de naștere . . . . .	99



*Capitolul 6*

<b>Tu și doctorul tău</b> . . . . .	103
Doctor, sau moașă? . . . . .	103
Cum să-ți alegi obstetricianul . . . . .	105
Ar trebui să te consulți cu soțul? . . . . .	107
Bărbat, sau femeie? . . . . .	108
Cabinet individual, sau medici asociați? . . . . .	110
Nu te teme de doctor! . . . . .	111
Dar dacă ai impresia că te îndrăgostești de doctorul tău? . . . . .	113

*Capitolul 7*

<b>Testele prenatale</b> . . . . .	115
Testul de sarcină . . . . .	115
Testul de sânge . . . . .	116
Culturile de secreții vaginale . . . . .	117
Testele de urină . . . . .	117
„Testele“ de tensiune . . . . .	118
Ecografia . . . . .	118
Testul de toleranță la glucoză . . . . .	120
Testul alfafetoproteinic . . . . .	121
Amniocenteza . . . . .	121
CVS ( <i>Chorionic Villus Sampling</i> ) . . . . .	124
Testul nonstres . . . . .	126
Cântărirea . . . . .	127

*Capitolul 8*

<b>Sarcina și exercițiile fizice</b> . . . . .	129
Excepții la tirada dinainte . . . . .	140
Exercițiile Kegel – cele mai importante . . . . .	141

*Capitolul 9*

<b>Sarcina și sexul</b> . . . . .	144
„Noi doi și copilul“ . . . . .	146
Sex așa cum făceau odată părinții noștri . . . . .	146
„Aici e loc doar pentru unul“ . . . . .	147
Duhul a ieșit din sticlă . . . . .	148
Sămânța potentă și solul fertil . . . . .	150

## 10 / Cel mai simpatic ghid de sarcină

Apetitul sexual . . . . .	150
Moș Ene pe la gene . . . . .	151
Dornică de acțiune . . . . .	152
Zâna sânilor . . . . .	152
Sexul oral . . . . .	154
Din ce în ce mai mare . . . . .	154
Gata cu poziția misionarului . . . . .	155
Marele O . . . . .	156

### Capitolul 10

<b>Arată cât mai bine</b> . . . . .	158
Moda gravidelor . . . . .	158
Hainele ar trebui să „respire“ . . . . .	158
Casele de modă ies în întâmpinare . . . . .	159
Elefantul din încăpere . . . . .	159
În formă și în pas cu moda . . . . .	161
Cu ce ne îmbrăcăm la serviciu? . . . . .	161
Dificultăți în alegerea hainelor de gravidă . . . . .	162
Lenjeria intimă . . . . .	168
Corsete, centuri și ciorapi cu chilot . . . . .	168
Sutienele . . . . .	169
Mereu în pas cu moda . . . . .	170

### Capitolul 11

<b>Soții femeilor gravide</b> . . . . .	175
Soții și cursurile prenatale . . . . .	179
Soții au și ei temerile lor . . . . .	181

### Capitolul 12

#### **Când metoda tradițională nu funcționează.**

#### **Despre avortul spontan, sarcina multiplă,**

<b>metodele de fertilizare artificială, cezariene</b> . . . . .	186
Ești printre norocoase, relaxează-te . . . . .	186
Avortul spontan . . . . .	187
Secrete pe care nu le vei afla din altă parte . . . . .	190
Operațiile cezariene . . . . .	193
Tristetea de a nu fi născut natural . . . . .	194

*Capitolul 13*

<b>Ultima etapă a sarcinii</b> . . . . .	197
„Nu mai pot respira!“ . . . . .	198
„Nu mai pot mânca!“ . . . . .	199
„Nu mai pot dormi!“ . . . . .	199
„Nu pot să merg!“ . . . . .	201
„Mă doare spatele!“ . . . . .	203
„Am ajuns așa de mare, c-o să explodez!“ . . . . .	204
„Doctorul spune că pot intra în travaliu din clipă în clipă!“ . . . . .	205
„Nu mai suport nici o zi în plus!“ . . . . .	206

*Capitolul 14*

<b>Ce să-ți iei la spital</b> . . . . .	209
O geantă plină cu cele necesare . . . . .	209
Ce trebuie să aduci pentru tine . . . . .	209
Ce trebuie să aduci pentru bebeluș . . . . .	219
Cum să îmbraci copilul când plecați acasă – continuare . . . . .	221

*Capitolul 15*

<b>Începe travaliul (în sfârșit!)</b> . . . . .	225
Instinctul de pregătire a cuibului . . . . .	225
O permanentă irascibilitate . . . . .	227
Copilul coboară . . . . .	228
Diareea . . . . .	229
Pierderea dopului de mucus . . . . .	229
Ți se rupe apa . . . . .	230
Dilatația și scurtarea . . . . .	231
Contractiile . . . . .	232
Mitul travaliului fals . . . . .	232
Cezariana programată . . . . .	234
Acum, că ești în travaliu, ce trebuie să faci? . . . . .	235

*Capitolul 16*

<b>La spital</b> . . . . .	237
Drumul . . . . .	237
Internarea în spital . . . . .	239
Grăbește-te și așteaptă . . . . .	241

## 12 / Cel mai simpatic ghid de sarcină

Cât de mari sunt durerile de travaliu? .....	242
Împinsul .....	243
Anestezia peridurală .....	244
Pitocina .....	246
O alternativă .....	246
Nașterea propriu-zisă .....	247
Dragoste la prima vedere? .....	248
Și acum, ce urmează? .....	249

### *Capitolul 17*

<b>Tulburările postnatale</b> .....	250
Micile probleme sâcâitoare .....	250
Marile probleme sâcâitoare .....	258

### *Capitolul 18*

<b>Nu mai ești ce-ai fost demult...</b> .....	261
Cum să slăbești .....	261
Urmele lăsate de sarcină .....	263

## INTRODUCERE

Bun venit printre noi

Ești însărcinată, carevasăzică? Hai, vino lângă mine; nimic nu-mi place mai mult decât o femeie gravidă. De fapt, fiecare femeie-mamă pe care o cunosc are același sentiment. Perioada sarcinii este încărcată de anticipări, optimism, visare... și teamă, și nesiguranță, și îndoieli (dar despre asta vom vorbi pe îndelete mai târziu). Lumea adoră femeile însărcinate pentru că toți vrem să le protejăm și să le încurajăm, iar femeile care au născut se bucură când o nouă membră se alătură „clubului“ lor.

Oriunde se întâlnesc femei, între cele care au născut se crează o camaraderie. E ca o strângere de mână secretă sau ca un semn distinctiv care, știut numai de ele, le marchează ca veterane ale aceluiași război. Între femei care nu se cunoșteau deloc se poate naște o legătură în doar zece minute atunci când își împărtășesc detaliile crunte ale travaliului. O femeie însărcinată, asemenea ție, este potențială membră a acestui „club“ select. Vei fi inclusă în aceste întâlniri emoționante, vei fi acceptată cu drag și călăuzită de celelalte membre. Și după cele (aproximativ) 40 de săptămâni de probă, va veni clipa magică în care vei fi membră cu drepturi depline, când vei fi trecut și de ultimul ritual năucitor: nașterea în sine.

În tot restul vieții tale, vei simți o legătură intimă cu toate cele asemenea ție din întreaga lume. Veți învăța să vă apreciați una pe cealaltă așa cum numai femeile cu copii o pot face. Acest club feminin emană mulțumire de sine, căci doar o mamă știe prin ce a trecut fiecare dintre noi pentru a fi demnă de intrarea în club. Precum veteranii de război, ne arătăm rănilor din luptă

asemenea unor medalii: operațiile cezariene, vergeturile, imposibilitatea de a strănuta fără a scăpa câteva picături de urină... Este unul dintre puținele locuri în care mamele pot respira ușurate și pot înceta să-și mai sugă burta. Poate că lăcrimăm aiurea la serbările de Crăciun de la grădiniță și poate că suntem incapabile de a sta treze mai târziu de ora nouă seara chiar și în weekend. Dar în secret noi știm că suntem adevăratele eroine ale lumii.

## DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Am născut patru copii în șase ani, doi băieți și două fete, nici unii dintre ei gemeni. Lecția pe care am învățat-o (în afară de aceea că nu trebuie să ai încredere în metoda ritmică) este aceasta: 90% din informațiile de care am avut nevoie ca să trec cu bine de aceste sarcini au venit din partea prietenelor mele care avuseseră copii. Sigur, există o mulțime de cărți despre sarcină pe care le poți citi. Fiind o elevă silitoare (și o femeie înspăimântată), le-am cumpărat pe toate și le-am citit pe cele mai multe. (Apropo, probabil vei face același lucru: vei cumpăra toate cărțile despre sarcină pe care le vei găsi și apoi le vei citi pe cele care nu te nedumiresc, nu te sperie sau nu te deprimă – adică pe aceasta de față.) De fapt, acum știu atâtea detalii tehnice despre sarcină, încât sunt sigură că ți-aș putea moși copilul chiar și prin cezariană! Știi toți termenii exotici, precum „contractii Braxton Hicks“, „*placenta praevia*“ sau „*fundus*“...

Dar experiența sarcinii trece dincolo de cea exclusiv medicală. Este emoțională, fizică și socială, și n-am găsit nici o carte, în cei șapte ani de căutări, care să se ocupe de aceste aspecte ale sarcinii așa cum o pot face niște prietene bune, experimentate și, mai ales, *candide*. Nici una dintre aceste cărți nu părea să cuprindă esența sarcinilor *mele*. Erau prea detașate, prea calme, prea ordonate, prea *moderate* pentru ceea ce trăiam eu. Pentru mine, sarcina este o perioadă alarmantă, fermecătoare, haotică și plină de emoții. Expresii de genul „disconfort temporar“ sau „sensibili la atingere“ nu descriu nici pe departe procedura de amniocenteză, respectiv felul în care îți simți sânii

la începutul sarcinii. „Susceptibilă“ și „cu toane“ sunt palide descrieri ale vieții emoționale a femeii însărcinate, crede-mă! Când una dintre cărți mi-a spus că voi scăpa urină câteva săptămâni după naștere, n-am fost deloc pregătită pentru faptul că nu puteam să fac câțiva metri, de la patul de spital la baie, fără să las o dâră sinistră părând să indice că acolo avusese loc o crimă. Nu, nu doctorul sau cărțile despre sarcină m-au pregătit, ci prietenele mele. Prietenele m-au sfătuit să nu refuz curajos analgezicele oferite de doctor după naștere, pentru că, atunci când el avea să fie acasă, dormind într-un pat confortabil, efectul periduralei mele avea să treacă și aveam să mă trezesc în patul tare de spital doar cu o aspirină. Tot prietenele au fost cele care m-au asigurat că soțul meu avea să fie un tată bun, chiar dacă leșină în timpul ecografiei sau refuză să taie cordonul ombilical. Prietenele mi-au spus ce haine îmi fac șoldurile să pară chiar mai pline decât erau și m-au avertizat când mă purtam insuportabil. Uneori sarcina mă trimitea în corzi, iar prietenele mele erau, de obicei, cele care mă propteau la loc în ring.

„Dar, îți spui tu, am un doctor minunat, care îmi poate spune tot ce vreau să știu despre naștere.“ Din ce nori ai picat? Doctorii fac parte dintre ființele mele preferate aici, pe pământ – chiar mă rog ca măcar unul dintre copiii mei să ajungă la medicină într-o bună zi –, dar rareori i-am pus doctorului meu întrebări despre lucrurile cu adevărat importante. Uneori mă temeam că-l fac să-și piardă vremea; cum să-l pisez la nesfârșit, întrebându-l cât de devreme pot să fac peridurala, când în cabinetul lui se aflau femei cu probleme *adevărate*? Alteori îmi era teamă să spun cât de grosolan și neatractiv simțeam că încep să arăt; din motive obscure, nu-mi păsa că acest bărbat îmi atingea colul uterin, dar mă jenam să-l întreb de ce, într-o dimineață, am descoperit că îmi crescuse un fir de păr pe sfârc. Adesea întrebările mele nu erau de natură tocmai medicală (de exemplu, de ce pantalonii de la secția de maternitate nu erau jeansi) și eram paralizată de teama că aș putea părea la fel de proastă pe cât mă simțeam. La urma urmelor, a avea copii e o chestie așa de normală și banală, încât femeile trebuie să se nască știind ce să facă,



așa-i? Vei fi uluită de câte lucruri nu știi! Dacă aș fi sunat doctorul de fiecare dată când aveam o întrebare, ar fi trebuit să avem conversații telefonice de câte două-trei ore pe zi și cel puțin de o jumătate de oră în mijlocul nopții, după ce mă sculam ca să merg la toaletă pentru a cincea oară.

Acest ghid este cartea pe care speram s-o găsec când eram gravidă. Este suma experiențelor, opiniilor, grijilor, plângerilor și remediilor cu care prietenele mele și cu mine am avut de-a face când eram însărcinate. Dacă în carte s-a strecurat vreo informație cu adevărat medicală, asta se datorează întâmplării, căci acest domeniu îl las în grija doctorilor. Totuși, m-aș bucura dacă ai trece sugestiile mele și prin filtrul doctorului tău înainte de a le adopta. Gândește-te la cartea aceasta ca la un punct de pornire pentru niște conversații foarte interesante și informative cu obstetricianul tău. De fapt, dacă ai întrebări pe care te jenezi să i le pui, însemnează pagina din ghid care ridică acea problemă și cere-i să arunce o privire. Poți fi de acord sau poți dezaproba orice parte a cărții. De exemplu, dacă ești una dintre norocoasele care nu au simțit nici un pic de greutate în decursul celor nouă luni de sarcină, ignoră paginile care se referă la greutatea de dimineață. Dar nu te lăuda cu norocul tău. O regulă de aur spune: *Nu te înfumura, zeii sarcinii sunt de obicei drepti*. Cu alte cuvinte, dacă nu ai grețuri dimineața, vei fi probabil lovită de blestemul gazelor incontrolabile!

Toate am auzit despre femei care își duc perfect sarcina. Știi tiparul: un fotomodel sau starul unui serial, respectuos înfățișate în revistele pentru femei, cu părul strălucitor și haine de maternitate care chiar li se potrivesc. Sau, mai rău, fiica celei mai bune prietene a mamei tale, astfel încât trebuie să auzi despre ea și să fii comparată cu ea în fiecare zi. Ea se îngrașă doar cu 10-12 kilograme, pielea îi rămâne curată și roz, se pregătește de naștere prin exerciții de meditație, joacă tenis până când are o dilatație de șase centimetri și jură că în viața ei nu s-a simțit mai bine. Are un soț care crede că nu a fost niciodată mai frumoasă decât acum, când are burta mare; care chiar pune întrebări

la orele de pregătire a nașterii și care, după ce copilul s-a născut, ia placenta acasă și o îngroapă sub un stejar bătrân.

Cartea de față nu e pentru *acele* femei. Este pentru noi, celelalte, care ne-am îngrășat cu zece kilograme doar între primul test de sarcină și prima vizită la doctor. Este pentru noi, celelalte, care ne-am trezit cu acnee pentru prima dată de la pubertate încoace. Este pentru noi, cele care avem hemoroizi – atât de rău, încât ne-a trecut prin cap să nu mai înghițim niciodată mâncare solidă, în speranța că nu va mai trebui niciodată să ne ducem la toaletă. Este pentru acelea dintre noi care ne-am gândit să ne ucidem soțul în somn pentru că ni s-a părut că îl auzim zicând „muu“ pe când ne îmbrăcam. Este pentru acelea dintre noi care nu mai putem vedea la televizor nici măcar reclama la pampersși fără a fi impresionate până la lacrimi și care credem că e de datoria noastră să memorăm chipurile copiilor pierduți pentru a-i putea readuce la familiile lor disperate.

Cu alte cuvinte, această carte este pentru *toate* femeile însărcinate. Căci eu cred că femeia care spune că sarcina ei este cea mai plăcută și grozavă experiență din viață fie minte, fie are probleme psihice. În plus, pariez că, în timpul sarcinii, până și unele fotomodele și staruri de serial au hemoroizi.

## Scurtă istorie a femeii și a sarcinii

Pe scurt spus, a avea copii e treaba femeilor. Până acum aproximativ 70 de ani, bărbații erau buni pentru conceperea propriu-zisă, apoi pentru a primi felicitări și a oferi trabucuri; dar nu prea aveau de-a face cu ce se petrecea în timpul celor nouă luni. (Că tot veni vorba de nouă luni, să lămurim o chestiune: sarcina durează în medie 40 de săptămâni și, după calculele mele, asta înseamnă *zece* luni de sarcină. Ai putea spune: „Cine stă să numere?“, iar eu îți voi răspunde vehement: „Tu!“ Și vei fi încurcată tot timpul. Ești însărcinată în șase luni pentru că nu ai ciclu de 24 de săptămâni? Dar asta înseamnă că mai ai 16 săptămâni! Pofitim, iar e vorba de zece luni. După