

Radost trudnoće



*Iskren i vedar prijatelj i potpun
vodič za buduće roditelje*

TORI KROP

Prevela
Stela Spasić

■ Laguna ■

Naslov originala

Tori Kropp

THE JOY OF PREGNANCY

Copyright © 2008 by Tori Kropp

Illustrations copyright © 2008 by Jackie Aher

The Harvard Common Press

535 Albany Street Boston, Massachusetts 02118

www.harvardcommonpress.com

First published in 2008 in USA.

Translation copyright © 2010 za srpsko izdanje, LAGUNA

ZA MOG SUPRUGA, DR REJMONDA B. KROPA,
predivnog partnera i oca, i nadarenog lekara
koji je učio svakoga koga je poznao kako da živi život
ispunjen poštenjem, strašću i ljubavlju.

I ZA MOG ALEKSANDRA,
čija svetlost toliko obasjava
ovu planetu i čiji je čarobni duh dotakao
i najskrivenije delove mog srca.



Sadržaj



PREDGOVOR	9	JE LI SKORO GOTOVO?	
ZAHVALNICA	15	Vaš osmi mesec: od 32. do 35. nedelje	241
UVODNA REČ – DR MAJKL SKOT	17	SVE O POROĐAJU	
KAKO SE KORISTI RADOST TRUDNOĆE	19	Vaš deveti mesec: od 36. do 40. (ili 41. ili 42.) nedelje	271
OSTATI U DRUGOM STANJU	25	DOBRO DOŠLI U MATERINSTVO	
VELIČANSTVENA TRUDNOĆA POČINJE!		Prvi mesec nakon rođenja	337
Vaš prvi mesec: od 4. do 7. nedelje	31	POGOVOR	381
ODLUKE I ŽELJA ZA POSEBNOM HRANOM		REČNIK TERMINA	387
Vaš drugi mesec: od 8. do 11. nedelje	69	DODATAK A	
KRIZA PROLAZI		Sve same liste	397
Vaš treći mesec: od 12. do 15. nedelje	95	DODATAK B	
DOK RASTETE I BLISTATE		Lista stvari koje treba obaviti za svaki mesec posebno	412
Vaš četvrti mesec: od 16. do 19. nedelje	125	DODATAK C	
POČETAK BEZBRIŽNIH MESECI		Spisak porodilišta u Srbiji	416
Vaš peti mesec: od 20. do 23. nedelje	149	DODATAK D	
PLANIRANJE POROĐAJA		Korisni web-sajtovi za roditelje i buduće roditelje	420
Vaš šesti mesec: od 24. do 27. nedelje	173	INDEKS	423
PLANIRANJE ŽIVOTA S BEBOM			
Vaš sedmi mesec: od 28. do 31. nedelje	199		



Predgovor



Teško je reći kada se u meni javila želja da se bavim ovim poslom; čini mi se da me je to oduvek zanimalo. Sećam se kako su me, još u srednjoj školi, zaintrigirali plastični model karlice i crteži faza porođaja koje je mama moje najbolje drugarice koristila na pripremama trudnica za porođaj po Lamazovoj metodi. Obožavala sam da slušam Merinu mamu, pedijatrijsku medicinsku sestru, kako predaje i priča o „svojim bebama“. Fascinirana porođajem, krenula sam dugim nepreglednim putem kroz svet trudnoće. Moje oduševljenje traje već dvadeset osam godina i za mene je rad sa trudnicama i dalje više strast nego karijera.

Ne postoji ništa što bolje poznajem niti više volim od „rađanja beba“. Pomagala sam bebama da dođu na svet u bolnicama, porođajnim centrima, spavaćim sobama, kadama, ležaljka, pa čak i u gepeku pikapa. Prisustvovala sam rađanju više od dve hiljade beba, ali osećanje da se preda mnogom dešava nešto čarobno ne jenjava ni danas. Srce mi zaigra kad žena s detetom (ili čak dvoje ili troje dece) pređe ulicu samo da bi mi se javila: „Tori, sećate li me se? Pre osam godina sam, uz vašu pomoć, rodila sina“, ili „Hvala vam! Toliko smo naučili na vašim pripremama – mnogo su nam značile.“ Ima li većeg zadovoljstva?

Pa, kako je nastala *Radost trudnoće*? Pre nekoliko godina shvatila sam da mnoge žene koje su pohađale vežbe za trudnice i pročitale najnovije knjige iz ove oblasti dolaze na porođaj

loše pripremljene. Pogrešno je bilo to što su previše „mozgale“ o iskustvu porođaja. Budući da je na tržištu dostupno obilje informacija, više su verovalе raznim piscima i ostalim „stručnjacima“ nego sebi. Mučile su se pokušavajući da kontrolišu inače neukrotivo, iskonsko iskustvo porođaja. Ponekad bi i pola porođaja prošlo u mojim nastojanjima da vratim ženu na pravi put.

Žene su postale zabrinutije, uplašenije i ozbiljnije nego ranije. Htela sam da saznam zbog čega su menjale svoj stav. Zato sam počela da pratim psihofizičke pripreme za trudnice i pregledam najčitanije knjige o trudnoći i porođaju. Otkrila sam da se u najprodavanijim knjigama krije mnoštvo različitih gledišta koji zagovaraju ovu ili onu „metodu“ kao najbolji način porođaja i da se navodi tek toliko stručnih informacija da se prvorotke zabrinu. Štivo je uglavnom zbunjivalo i plašilo trudnice jer je bilo zastarelo i nepraktično.

Gde su nestali vicevi o stomaku što raste, smešne anegdote i bapske priče? Činilo mi se da su svu bezbrižnost tog predivnog perioda zamenile gole činjenice o procedurama, ispitivanjima i ishrani. Počela sam da se pitam jesu li naše majke i bake uživale u trudnoći više nego mi danas jer nisu osećale potrebu da znaju toliko mnogo. Važno je znati kako treba brinuti o sebi u trudnoći, ali žene su zasigurno postale preopterećene.

Ni pripreme za trudnice nisu bile bolje. Predavači su pokušavali da prenesu trudnicama sve što znaju o porođaju, a na raspolaganju su imali šesnaest časova raspoređenih u četiri nedelje ili čak samo jedan vikend. To je zaista bilo previše. Budući da i sama vodim pripreme za porođaj, materijal sam u principu izlagala na isti način kao i moje kolege. Dok jednog dana nisam presekla: „Dosta je bilo!“

Odlučila sam da napravim prekretnicu u svom poslu. Trudila sam se da odvratim žene od popularnog pristupa koji je podrazumevao pretrpavanje mnoštvom informacija. Htela sam da postanem bezbrižan glas zdravog razuma koji istovremeno uliva poverenje. Godine 1990. počela sam da držim pripreme

za trudnice po programu *Piloutok** koje su za godinu dana stekle ogromnu popularnost. Parovi su prelazili i po pedesetak kilometara da bi pohađali vežbe jer su čuli da su fenomenalne – „drugačije“ od ostalih.

Na vežbama trudnicama najpre kažem da ih čeka ozbiljan domaći zadatak koji treba da urade do kraja trudnoće. Treba da *prestanu* da čitaju brdo knjiga o trudnoći i umesto toga idu u bioskop, na romantične večere sa svojim supruzima i uživaju u tom posebnom iščekivanju koje ispunjava razdoblje trudnoće, pre nego što im se porodica proširi.

Nakon toga primećujem očiglednu promenu. Kao da im je pao kamen sa srca. Na njima vidim izraze olakšanja dok samo razmišljaju o tome kako treba samo da *budu* trudne. Dopusšteno im je da se opuste i uživaju u trudnoći, umesto da sve detaljno analiziraju i nauče.

Na ovim vežbama mnogo pričamo o tome šta svaka trudnica očekuje i šta joj je važno. Žene tako shvate da imaju različite potrebe. Razgovaramo o tome kako ne treba da se trude da kontrolišu porođaj i da moraju imati poverenja – u svoje telo, tok trudnoće i ljude koji im pomažu. Pričamo o činjenici da se tok porođaja i samo rađanje ne mogu predvideti i da to nisu mentalni procesi. Pričamo o opcijama i odlukama. Razgovaramo o tome kako ne postoji nijedna prava, bolja ili savršena metoda porođaja – kao što nema ni takvog roditelja. U tim razgovorima žene potvrđuju svoja osećanja i instinkte, i razvijaju samouverenost.

Pored toga, na vežbama žene imaju priliku da se sretnu. U trudnoći i ranom periodu materinstva, ženama je potrebno da budu u kontaktu sa osobama koje prolaze kroz isto iskustvo. One se upoznaju ne samo na pripremama za trudnice već i tako

* Engl.: *PillowTalk* – jedinstveni, savremeni program priprema žena za porođaj i negu novorođenčadi koji je osmislila autorka knjige; www.torikropp.com/pillow-talk.html. (Prim. prev.)

što se pridružuju grupama novih mama i sastaju u parkovima zajedno s bebama, a danas, zahvaljujući internetu, vrlo lako stupaju u kontakt bez obzira na mesto stanovanja ili dnevne obaveze.

Imajući to u vidu, osnovala sam 1996. veb-sajt *Stork Site*,* koji je ubrzo prerastao u najveću internet zajednicu trudnica i novopečenih roditelja. Iako se sve to dešavalo dok je internet još bio u povoju, preko 100.000 „roda“ redovno je na mreži časkalo o trudnoći i drugim temama. To što ste u dva ujutru mogli da se dopisujete s trudnicom koja kaže: „Tačno znam kako ti je“, možda zvuči uobičajeno sada kada postoji na stotine sajtova za trudnice. Međutim, 1996. godine to je bila fenomenalna podrška. Rode su čak osnovale i mreže zajednica i upoznavale se i lično.

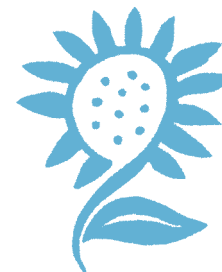
Radeći kao medicinska sestra, na predavanjima i preko mreže razgovarala sam sa majkama o iskustvu trudnoće i porođaja i shvatila da su one pravi stručnjaci za rađanje beba. Godine 2000. i sama sam se pridružila klubu mama rodivši Aleksandra. Kao i sve ostale trudnice, bila sam zabrinuta zbog određenih stvari i zapanjena sposobnošću svog tela da se prilagodi drugom stanju. Porođaj i jeste i nije bio ono što sam očekivala, a materinstvo pruža mnogo više zadovoljstva nego što sam ikada zamišljala!

Otkrila sam da je ženama u trudnoći i na porođaju danas najveća prepreka da čuju sopstveni glas među mišljenjima i očekivanjima drugih ljudi. Cilj mi je da vam knjigom *Radost trudnoće*, uz što manje ličnog prosuđivanja, pomognem da se pripremite za svoju bebu kako biste mogli potpuno da uživete u čarima materinstva. I srcem i dušom sam pisala knjigu za koju se nadam da će vam biti sveže, iskreno, optimistično, duhovito i poučno štivo dok putujete kroz trudnoću.

Dok sam pisala knjigu, doživela sam veliku tragediju. Mojoj jedinjoj ljubavi, suprugu Reju, dijagnostikovao je neizlečivi kan-

cer. Posle iscrpljujuće serije hemoterapija, preminuo je četrnaest nedelja kasnije. Nisam bila sigurna hoću li moći da dovršim svoj rad, ali znala sam koliko je Rej bio srećan što sam dobila priliku da pišem knjigu i to mi je pomoglo da nastavim. Rej je bio moj najbolji prijatelj i kritičar, a njegova snaga i duh uvek će biti moja vodilja. *Radost trudnoće* je spomen njegovom oduševljenju poslom koji toliko volim.

Pridružite mi se. Slobodno pročitajte, naučite i sa ovih strana usvojite sve što mislite da će vam koristiti. Kao što je moj divni suprug rekao: „Ovo putovanje je sjajno. Nema ničeg lepšeg od trudnice. Bebe su neverovatne, a humor je onaj specijalni sastojak koji nas održava zdravim i srećnim.“



* Engl.: *Stork Site* – Sajt Roda. (Prim. prev.)

Zahvalnica

Posebno i srdačno zahvaljujem:

Metju i Adame, toplo ste me primili u svoj život i neprestano mi pružate ljubav i podršku. Vaša briljantnost postavila je temelj ovoj knjizi. Hvala vam.

Lindi Koner, koja me podržavala i bila moj literarni mentor, kao i svima u izdavačkoj kući *Harvard komon pres*, naročito mom uredniku Lindi Zidrih, i mom izdavaču Brusu Šou. Verovali ste u mene od našeg prvog susreta. Zadavala sam vam muke kao učenik – hvala vam na strpljenju i stalnoj podršci. Zahvaljujem Patriši Bojd što je doterala rukopis knjige.

Mojim divnim i kreativnim prijateljicama Vendi Fiklin i Tamajri Bolejn, kao i maštovitim umovima u kompaniji *Lot 11 studios*.

Lesli Harlib i svima koji su dali svoj doprinos sadržaju i zajednici veb-sajta *Stork*. Hvala vam na vašim rečima i kreativnosti. Vaš rad mi je poslužio kao inspiracija za ovu knjigu.

Nikol Fainaru-Vadi i Gabi Hautau na ljubavi prema kompaniji *Piloutok* i sajtu *Stork*. Uvek će mi biti izuzetno drage prijateljice.

Celoy mojoj porodici, mojim sestrama a naročito mami i tati Ernestu i Magdaleni Petrik. Verovali ste u sajt *Stork* i *Radost trudnoće* još dok su bili samo ideja, a zahvaljujući vašoj kritici, humoru, savetima i ljubavi, verovala sam da mogu da uradim sve. Posebno zahvaljujem Filipi Rosenberg i Eriku Hogfeltu – hvala ti, Filipa, za one dane kada sam se zatvarala u „kancelariju“ (poznatu i kao onaj posebni ćošak u kuhinji).

Mojim „sestrama po zdravlju“ – sjajnim devojkama za sastanke sredom – Kris Đenoveze, Ajrin Damiko, Džuli Miler, Džuli Degrejvz i Lesli Šupan. Upoznale smo se kad su nam se deca rodila. Danas, dvanaest godina kasnije, još uvek ste moje najvatrenije obožavateljke. Hvala vam što ste mi pružile podršku kad smo izgubili Reja, davale dodatne ideje za poglavlja knjige i napisale naslove knjige na salvetama. Hvala ti, Kris, što si bila moj najbolji učitelj za blizance.

Predivnim medicinskim sestrama, lekarima i babicama u bolnici *Kalifornija pacifik* u San Francisku, s kojima imam čast da radim svakog dana. Vi ste mi kolege, prijatelji i porodica. Posebno želim da zahvalim osobama koje su mi najviše pomogle u radu: Kerol Ejbrahams, medicinskoj sestri; Viki Brambi, višoj medicinskoj sestri; Džonu Fasetu, medicinskom bratu-babici; dr med. Bernardu Goru; Nensi Hatlinger, višoj medicinskoj sestri; dr med. Medlin Kan; dr med. Majklu Kacu; dr med. Eliotu Mejnu; Čelan Makendles, višoj medicinskoj sestri; Hilari Makgloin, registrovanoj medicinskoj sestri; Kristini Oldini, višoj medicinskoj sestri; i Ajlin Spilejn, glavnoj medicinskoj sestri.

Posebnu zahvalnost dugujem dr med. Vilijamu Hametu, za vreme i pažnju koju si posvetio mom rukopisu i što si mi dobar prijatelj.

Zahvaljujem dr med. nauka Merijen Ba na onome što je uvek bila Reju i meni, i Tini Foseli, bračnom i porodičnom terapeutu, što mi je pružila utehu u trenucima krize i pomogla Aleksandru da zaleči svoje malo srce.

Džonu i Lindi Vintermjut, najboljim prijateljima koje mogu poželeti. Provodili ste nekoliko leta sa mnom i bili svedoci svake nove faze mog pisanja; voleli ste nas i brinuli se o Aleksandru i meni, a pogotovo o Reju.

I, napokon, zahvaljujem svim ženama čije sam trudnoće vodila i čijim sam porođajima imala čast da prisustvujem. Oprostite mi ako vas nisam ovde navela. Svakako ćete se pronaći na ovim stranama.

Uvodna reč



Čekanje bebe treba da bude jedno od najradosnijih razdoblja u životu žene. Očekivanje susreta s novim životom koji se razvija u telu buduće mame za nju predstavlja veliko uzbuđenje. Ipak, put kojim trudnica mora proći krivudav je, pun uspona i padova, te je buduća mama uznemirena, nemoćna i uplašena jer je brinu pitanja poput ovih:

- Šta se dešava s mojim telom?
- Koje namirnice treba da izbegavam?
- Da li je moja beba zdrava?
- Šta da očekujem na porođaju?
- Šta ako nešto ne bude u redu?

Šta budući roditelji treba da znaju? Sve... ili se tako čini. Donošenje odluke o tome gde potražiti odgovore samo je po sebi opterećenje. Odakle početi? *Radost trudnoće* je sveobuhvatan izvor informacija koji, dajući objašnjenja za svaki mesec posebno, pomaže svakoj budućoj mami na putu kojim prolazi.

Pre nego što ste saznali radosnu vest, možda ste već izabrali lekara koji će voditi brigu o vama i vašoj bebi tokom trudnoće. Važno je izabrati osobu za koju verujete da će vam pomoći da sve detaljno isplanirate; to je prvi korak ka donošenju promišljenih odluka. Posete lekaru i dobra svakodnevna nega

važni su za zdravu trudnoću. Kada odete kod lekara, slušajte ga, postavljajte mu pitanja, zapisujte ono što govori.

Takođe je korisno saznati kakva je sve priprema za trudnice organizovana u vašem kraju. Zahvaljujući informativnim časovima, iskustvo kroz koje prolazite može biti prijatnije – kako vama, tako i vašem partneru i bebi.

Kao načelnik akušerstva i ginekologije u vodećem porodištu u Sjedinjenim Američkim Državama, preporučujem mnogim ženama da urade domaći zadatak – da se pripreme za putovanje koje je pred njima, kao i za novorođenče. Međutim, jednako je važno i iskusiti radost trudnoće.

Od trenutka kada sazna da je trudna, skoro svaku buduću mamu informacijama bombarduju lekar, porodica, prijatelji, knjige i internet. Znanje je moć, zar ne? Ne obavezno. Ne dozvolite da vas preterana količina informacija optereti. Opuštite se. Dok pokušavate sve da saznate, napeti ste, a to zapravo može donekle naškoditi vama i bebi. Ne zaboravite: ne možete naučiti sve odjednom i ne postoji samo jedan, to jest pravi način da iskusite trudnoću. Svaka trudnoća je jedinstvena.

Svaka buduća majka želi pouzdanog pratioca koji će je držati za ruku u trudnoći. Tori Krop vam ovom knjigom pomaže tako što sve važne dostupne informacije izlaže na praktičan i organizovan način kako bi trudnoća budućih mama bila ispunjena radošću. Uživajte!



Dr Majkl K. Skot, F.A.C.O.G.*
Načelnik Odeljenja za akušerstvo i ginekologiju
Bolnica Nortsajd, Atlanta, Džordžija

* Član Američkog udruženja akušera i ginekologa (*Fellow of the American College of Obstetricians and Gynecologists*). (Prim. prev.)

Kako se koristi *Radost trudnoće*



Ova knjiga je tu da vam što više olakša da prebrodite trudnoću, porođaj i prve nedelje u ulozi nove mame. Na ovim stranama učićete o svojoj bebi i svom telu, i pronaći korisne ideje i načine da rešite mnoge problemčice koji iskrсну u trudnoći. Pored toga, pitanja na koja odgovoram u ovoj knjizi zaista su postavile žene i muškarci poput vas. Saznaćete dosta iz mog ličnog i profesionalnog iskustva i čitaćete priče mojih prijateljica i drugih mama s kojima sam radila.

Knjiga je organizovana tako da možete lako naći potrebne informacije kad se za tim ukaže potreba. Ima deset poglavlja, po jedno za svaki lunarni mesec pošto se trudnoća potvrdi (dve nedelje po začecu, odnosno četiri nedelje gestacijske starosti) i jedno za rani postporođajni period. Svaka tema je obrađena u mesecu u kome će najverovatnije biti aktuelna. Primera radi, jutarnja mučnina obrađena je u poglavlju „Vaš prvi mesec“, u kome se govori o periodu od četvrte do sedme gestacijske nedelje, pošto se mučnina najčešće javlja oko šeste nedelje. O tome kakvu pripremu za trudnice da izaberete i kakva vam oprema za bebu treba, čitaćete u poglavljima „Vaš šesti mesec“ i „Vaš sedmi mesec“ pošto ćete tih meseci verovatno početi

ozbiljno da razmišljate o tim stvarima. U svim poglavljima govorim o razvoju bebe, promenama u vašem telu, o tome kako se osećate, šta biste mogli da isplanirate i koje aktivnosti bi vam dobro došle u određenom razdoblju. Pre poglavlja u kojima se opisuje svaki mesec, nalazi se kratak odeljak „Priprema za trudnoću“, koji vam može koristiti ako još niste ostali u drugom stanju. U pogovoru su dve inspirativne priče o majkama i očevima, i o tome šta oni znače svojoj deci. Naravno, možete čitati i brže no što trudnoća napreduje, mada ako ne žurite i učite postepeno, imaćete utisak kao da uz sebe imate pouzdanog prijatelja. Na kraju ćete se osećati spremnije i imati više samopouzdanja.

Primitićete da u knjizi o bebi govorim kao o *njemu* i *njoj* naizmenično. Tako će vam sadržaj biti malo prijemčiviji u slučaju da znate pol svoje bebe.

KAKO DA IZRAČUNATE TERMIN POROĐAJA?

Kada će se beba roditi jedno je od pitanja koje najviše zbunjuje. Dobro, možda malo preterujem, ali zaista može biti poteže odgovoriti na to. Dozvolite mi da vam odmah objasnim kako biste razumeli kako je ova knjiga organizovana.

Vaš termin porođaja predstavlja približan datum rođenja bebe. Određivanje tog datuma zasnovano je na pretpostavci da trudnoća obično traje oko 40 nedelja ili 280 dana, to jest deset lunarnih meseci od prvog dana poslednje menstruacije. Vaš lekar će upotrebiti kalendar trudnoće koji je verovatno kružnog oblika, s dve strelice i svim danima kalendarske godine. Kada se jedna strelica stavi na datum početka poslednje menstruacije, druga će pokazati termin porođaja (TP). Posebne oznake na kalendaru ukazivaće na približan datum začeća (kad ste, prema kalendaru, bili dve nedelje trudni!) i prosečnu težinu i dužinu bebe začete tog dana.

Slična kružnom kalendaru trudnoće jeste tabela na strani 22, pomoću koje možete izračunati sopstveni termin porođaja. Vaš TP je datum naveden neposredno ispod prvog dana poslednje menstruacije (DPM). Svoj TP možete izračunati na još jedan jednostavan način: oduzmite tri meseca od prvog dana poslednje menstruacije i zatim dodajte sedam dana.

Ukoliko ste zatrudneli veštačkom oplodnjom (in vitro), vaš lekar specijalista koristiće malo drugačiji kalendar. Termin porođaja se izračunava od datuma kada su embrioni prebačeni u matericu.

Iako je TP određen datum, smatra se da je beba rođena u terminu ukoliko se porodite između 37. i 42. nedelje od prvog dana poslednje menstruacije. Velika većina beba rodi se u nedelji pre ili posle izračunatog termina porođaja.

Gestacijska starost bebe još je jedan način da se odredi koliko ste nedelja trudni. Kad god se u ovoj knjizi govori o gestacijskoj starosti ili nedeljama trudnoće, podrazumeva se da je računica zasnovana na kalendaru trudnoće od četrdeset nedelja.

U knjizi ću povremeno pominjati prvo, drugo i treće tromesečje trudnoće, kao i nedelje i mesece trudnoće. Svako tromesečje traje oko tri kalendarska meseca ili trinaest nedelja.