

Heidi Murkoff
cu Sharon Mazel

LA CE SĂ TE AȘTEPTI CÂND EȘTI ÎNSĂRCINATĂ

Ediția a V-a, complet revizuită și actualizată

Cuvânt-înainte: dr. Charles J. Lockwood
Traducere din engleză de Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

Cuprins

Cuvânt-înainte la ediția a cincea dr. Charles J. Lockwood	x
Introducere la ediția a cincea	xi

PARTEA 1

SĂ ÎNCEPEM CU ÎNCEPUTUL

Capitolul 1: Ești însărcinată?	2
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	2
TOTUL DESPRE: Alegerea medicului	10
Capitolul 2: Profilul sarcinii tale	18
Istoricul ginecologic	18
Istoricul obstetric	24
Obezitate	38
TOTUL DESPRE: Diagnosticul prenatal	53
Capitolul 3: Stilul de viață în timpul sarcinii	62
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	62
TOTUL DESPRE: Medicina complementară și alternativă	78
Capitolul 4: Nouă luni în care să mănânci bine	84
Nouă principii de bază pentru nouă luni de mâncare sănătoasă	86
Rațiile zilnice din timpul sarcinii	90
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	101
TOTUL DESPRE: Cum să mănânci sănătos pentru doi	117

PARTEA 2

NOUĂ LUNI PLUS: DE LA CONCEPȚIE LA NAȘTERE

Capitolul 5: Prima lună Săptămânile 1-4 (aproximativ)	122
Fătul în această lună	122
Corpul tău în această lună	124

La ce să te aștepti de la primul control medical prenatal	125
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	128
TOTUL DESPRE: Sarcina ca perioadă de răsfăț	149
Capitolul 6: Luna a doua Săptămânile 5–8 (aproximativ)	156
Fătul în această lună	156
Corpul tău în această lună	158
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar	159
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	159
TOTUL DESPRE: Îngrășarea în timpul sarcinii	177
Capitolul 7: Luna a treia Săptămânile 9–13 (aproximativ)	182
Fătul în această lună	182
Corpul tău în această lună	184
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar	185
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	185
TOTUL DESPRE: Sarcina și locul de muncă	199
Capitolul 8: Luna a patra Săptămânile 14–17 (aproximativ)	211
Fătul în această lună	211
Corpul tău în această lună	213
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar	214
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	214
TOTUL DESPRE: Cum să faci mișcare când ești însărcinată	229
Capitolul 9: Luna a cincea Săptămânile 18–22 (aproximativ)	246
Fătul în această lună	246
Corpul tău în această lună	248
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar	249
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	249
TOTUL DESPRE: Sexul și sarcina	273
Capitolul 10: Luna a șasea Săptămânile 23–27 (aproximativ)	281
Fătul în această lună	281
Corpul tău în această lună	283
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar	284

Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	284
TOTUL DESPRE: Pregătirea pentru naștere.....	301
Capitolul 11: Luna a șaptea Săptămânile 28–31 (aproximativ)	307
Fătul în această lună	307
Corpul tău în această lună	309
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar.....	310
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	311
TOTUL DESPRE: Ameliorarea durerilor în travaliu	330
Capitolul 12: Luna a opta Săptămânile 32–35 (aproximativ).....	337
Fătul în această lună	337
Corpul tău în această lună	339
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar.....	340
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	340
TOTUL DESPRE: Alăptarea la sân	366
Capitolul 13: Luna a noua Săptămânile 36–40 (aproximativ).....	372
Fătul în această lună	372
Corpul tău în această lună	374
La ce să te aștepti de la controlul medical lunar.....	376
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	376
TOTUL DESPRE: Pretravaliu, travaliu fals, travaliu propriu-zis	393
Capitolul 14: Travaliul și nașterea.....	396
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	396
TOTUL DESPRE: Naștere.....	418
Stadiul întâi: travaliul	419
Stadiul al doilea: împingerea și expulzia copilului	430
Stadiul al treilea: expulzia placentei	436
Nașterea prin cezariană	438
Capitolul 15: Sarcina multiplă.....	441
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	441
TOTUL DESPRE: Nașterea multiplă	454

PARTEA 3
DUPĂ NAȘTEREA COPILULUI

Capitolul 16: Postpartum: prima săptămână	460
Cum e probabil să te simți	460
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	461
TOTUL DESPRE: Cum să alăptezi	478
Capitolul 17: Postpartum: primele șase săptămâni	488
Cum e probabil să te simți	488
La ce să te aștepti de la controlul medical, după naștere	490
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	490
TOTUL DESPRE: Cum să revii în formă	518

PARTEA 4
CUM SĂ FII SĂNĂTOASĂ CÂND EȘTI ÎNSĂRCINATĂ

Capitolul 18: Ce să faci dacă te îmbolnăvești	524
Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte	524
TOTUL DESPRE: Medicamentele în timpul sarcinii	538

PARTEA 5
O SARCINĂ CU COMPLICAȚII

Capitolul 19: Cum să faci față complicațiilor	544
Complicațiile din timpul sarcinii	544
Complicații neobișnuite	563
Complicații la naștere și postpartum	567
TOTUL DESPRE: Repausul la pat	573
Capitolul 20: Pierderea de sarcină	582
Tipuri de pierdere de sarcină	582
TOTUL DESPRE: Cum să faci față pierderii de sarcină	592

Cuvânt-înainte la ediția a V-a

dr. Charles J. Lockwood

*Profesor de obstetrică și ginecologie și de sănătate publică
Decan al Facultății de Medicină Morsani, de la Universitatea South Florida*

Această a cincea ediție a cărții *La ce să te aștepți când ești însărcinată* este o continuare a extraordinarei încercări de a le oferi viitoarelor mame (și partenerilor lor) cele mai precise și mai actuale informații, precum și recomandări medicale adecvate și practice. Și o face cu un minunat amestec de empatie și spirit practic. Recomand această carte de ani de zile și am și de ce — este cuprinzătoare și plină de informații pe care te aștepți să le afli de la medicul sau de la specialistul preferat. Adică de la cineva instruit, dar cu simțul umorului; atent la detalii, dar practic; experimentat, dar plin de entuziasm; organizat, dar empatic. Toate situațiile esențiale cu care e probabil să se confrunte părinții ce așteaptă un copil sunt prezentate cu suficiente detalii. Recomandările de alimentație și nutriție, de exerciții fizice și sănătate emoțională sunt incredibil de utile, iar informațiile despre

travaliu și naștere se ridică la înălțimea standardelor pe care am ajuns să le am de la Heidi. Interesante și noi în această ediție sunt recomandările speciale pentru viitorii tătici, împletite atent în fiecare capitol, pentru a sublinia faptul că tații sunt parte integrantă și importantă a sarcinii.

Pe scurt, cartea debordează, la propriu, de cele mai recente descoperiri medicale, genetice și obstetrice, prezentate, toate, în manieră clară, interesantă și ușor de înțeles. În calitate de obstetrician care a ajutat la venirea pe lume a mii de copii, născuți, adesea, de mame cu afecțiuni medicale și obstetrice foarte complicate, știu că un pacient bine informat este fundamentul obținerii unui rezultat bun. Nu e o întâmplare că această carte a devenit standardul după care sunt judecate alte cărți despre sarcină. Relaxează-te și bucură-te de lectura ei! Îți doresc numai bine și o sarcină plină de magie!

Introducere la ediția a V-a

Poate că știi povestea (o spun adesea) modului în care a luat naștere *La ce să te aștepți când ești însărcinată*. Sau, de fapt, a felului în care a fost concepută, căci exact așa s-a întâmplat. Am conceput un copil, iar apoi am conceput o carte. Și să spunem că nu mă așteptam la niciuna dintre ele.

Deci mai întâi copilul. A fost o sarcină neașteptată — adică eu și Erik ne-am căsătorit, iar după trei luni, hop... eram însărcinată! Însărcinată și fără să am habar de nimic! Nu știam cum am rămas însărcinată (în afară de biologia elementară — pe care o cunoșteam, însă eram destul de sigură că nu eram capabilă să fac un copil) și nu știam ce să fac mai departe, acum, că eram însărcinată. Am căutat prin cărți (singura sursă de informare disponibilă pe-atunci, înainte de apariția motoarelor de căutare) răspunsuri la întrebările mele, am căutat să-mi calmez neliniștile, am căutat o mână întinsă de care să mă prind, un umăr pe care să plâng, un glas care să-mi vorbească blând și să mă încurajeze pe parcursul acestei călătorii inedite și derutante în care porniserăm eu și Erik. Am citit și am tot citit, dar nu am găsit nimic din ceea ce aveam amândoi nevoie disperată să aflăm: la ce să ne așteptăm când așteptăm un copil. Așa că am scris o carte — terminând manuscrisul pentru *La ce să te aștepți când ești însărcinată* cu numai două ore înainte să intru în travaliu cu copilul care a inspirat toate aceste lucruri, Emma.

Iar restul ar fi istorie, doar că istoria nu se rescrie (sau nu ar trebui, cel puțin), însă cărțile despre sarcină, da (sau ar trebui, și cât mai des). Până la urmă, în timp ce unele lucruri legate de sarcină nu se schimbă niciodată (tot cam nouă luni durează, tot te umfli, ai grețuri și te constipi), multe altele se schimbă. Mult.

Având în minte aceste schimbări — și datorită incredibilelor informații și sugestii pe care le primesc online și în persoană de la mame și tați din toată lumea, deveniți cea mai valoroasă resursă a mea —, am dat din nou naștere... pentru a cincea oară.

Ce e nou în această a cincea ediție? Multe, de la un cap la altul (inclusiv coperțile — mai multe despre ele, mai târziu). Vei găsi noi casete de text, „pentru tați“, integrate de-a lungul întregii cărți și care se adresează preocupărilor unice ale taților ca participanți la sarcină, la naștere și la rolul de părinte (după cum se adresează și partenerelor, care sunt mame, și nu tați). Este prezentată și actualizată, desigur, întreaga bază de date medicale: cele mai recente informații despre ecografiile și diagnosticele prenatale, despre ce medicamente sunt sigure în timpul sarcinii (inclusiv antidepressive), despre opțiunile privind băncile de celule stem, terapii complementare și alternative, plus o secțiune cu totul nouă despre contracepția postpartum. Orientările în materie de stil de viață au, și ele, locul lor: de la aflarea sexului copilului și până la cadourile pentru faptul că ai născut, de la

excesul de cofeină la cafea sau consumul ocazional al unui pahar de vin, ori pufăirea unei țigări electronice sau ronțăirea unui fursec cu iarbă și până la postările excesiv de intime în social media și multe altele. Se vorbește pe larg despre alimentația gravidei, inclusiv despre dieta paleolitică, raw vegană, cea cu sucuri, cu verdețuri, dieta organică și cea cu alimente sănătoase (și despre presupusele superalimente) și fără organisme modificate genetic — e luat în calcul chiar și faptul că, dacă mănânci alune și alte arahide, asta ajută, de fapt, copilul în formare să nu facă alergii. Vorbim și despre sarcina eco, precum și despre cum să eviți bisfenolul A și ftalații, alături de îndrumări despre îngrijirea pielii, a părului, despre produsele și procedurile cosmetice și tratamentele spa pentru cuplul care așteaptă un copil. Sunt, pur și simplu, tone de informații pentru oricine urmează să aibă un copil: recomandări cuprinzătoare despre sarcina multiplă, despre sarcina apărută imediat după naștere (inclusiv despre cum să alăptezi când ești însărcinată din nou), despre sarcina după fertilizarea in vitro sau după operația bariatrică.

Menționăm și multiplele opțiuni pentru naștere: nașterea în apă, la domiciliu, corelat cu amânarea tăierii cordonului ombilical, nașterea naturală după cezariană, cezariana blândă, vorbim despre travaliu și poziții din care să împingi.

Și mai ții minte copertile despre care îți spuneam? Ei bine, vei găsi acolo câteva surprize speciale: pe față, Emma, cea de la care a început totul, însărcinată cu primul ei copil (și primul nostru nepot), Lennox. Iar pe spate, cine altcineva decât Lennox? Chiar el!

Plus alte câteva lucruri la care nu m-am așteptat când am fost însărcinată — multe altele, mult mai multe decât am crezut sau am visat vreodată!

Fie ca speranțele tale cele mai mari să se împlinescă!

Te îmbrățișez,



Despre Fundația What to Expect

Orice femeie ar trebui să speră la o sarcină sănătoasă, la o naștere fără probleme și la un copil sănătos și fericit. De aceea am creat Fundația What to Expect, o organizație nonprofit dedicată realizării acestei misiuni pentru mamele și copiii nevoiași din toată lumea. Programele noastre includ informații de bază despre copil,

cadouri pentru copiii în formare ai mamelor căsătorite cu militari (în parteneriat cu United Service Organizations) și formare pentru moașe din toată lumea (în parteneriat cu International Medical Corps). Pentru mai multe informații și pentru a afla care sunt modalitățile prin care poți ajuta și tu, vizitează website-ul nostru: whattoexpect.org.

PARTEA 1

**Să începem
cu începutul**

Ești însărcinată?

Poate ți-a întârziat menstruația cu numai o zi. Sau poate cu trei săptămâni. Sau poate că nici măcar nu e momentul să-ți vină, dar ai o senzație în stomac (în stomac, la propriu) că se coace ceva — un bebe cât un cozonac, în incubatorul tău! Poate că te străduiești să faci copii de șase luni sau mai mult și te-ai implicat cu totul. Sau poate că acea noapte fierbinte de acum două săptămâni a fost chiar prima noapte de dragoste scutită de contracepție. Sau poate că nici măcar nu ai încercat să rămâi gravidă, dar totuși ai reușit. Cel puțin, așa crezi. Indiferent de circumstanțele care te-au adus în fața acestei cărți, probabil că te întrebi dacă ești însărcinată. Citește mai departe, ca să afli.

Ce întrebări pot să-ți treacă prin minte

Primele semne de sarcină

„Mai e până să-mi vină ciclul, dar mă simt deja însărcinată. E posibil?”

Singura modalitate de a fi cu adevărat sigură că ești însărcinată — atât de devreme, cel puțin — e să-ți iasă pozitiv testul de sarcină. Însă asta nu înseamnă că organismul tău nu va da niciun semn cum că urmează să devii mamă. De fapt, s-ar putea să-ți pună la dispoziție o grămadă de indicii că ești gravidă. Deși, la început, multe femei nu simt deloc simptome de sarcină

(sau nu le simt decât după niște săptămâni bune), altele primesc foarte multe semne că se pune problema unui bebe. Să simți oricare dintre aceste simptome sau să observi oricare dintre aceste semne poate să fie o scuză suficientă ca să dai fuga la farmacie și să-ți iei un test de sarcină.

Sâni și sfârcuri dureroase. Știi senzația aceea de sâni dureroși, pe care o ai înainte să-ți vină ciclul? Nici nu se compară cu tensiunea în sâni pe care s-ar putea s-o simți după concepție. Sâni tensionați, plini,

umflați, care te înțepă, fiind sensibili și chiar dureroși la atingere, sunt unul dintre primele semne pe care multe femei (dar nu toate) le simt după ce spermatozoidul întâlnește ovulul. O astfel de senzație poate să apară la numai câteva zile de la concepție (deși, adesea, nu se face simțită decât după niște săptămâni) și, pe măsură ce sarcina înaintează, ar putea să devină și mai pronunțată. Cum poți face diferența între sânii dureroși asociați cu sindromul premenstrual și cei asociați cu sarcina? De multe ori, nu o poți face imediat — ci trebuie să o iei pe ghicite.

Areole mai închise la culoare. Nu doar că devin mai dureroși, dar sânii au și areolele (cercurile din jurul sfârcurilor) mai închise la culoare — ceea ce nu se întâmplă, de obicei, înainte de menstruație. Pot chiar și să crească în diametru. Pentru aceste modificări de culoare a pielii, dar și pentru altele (mai multe despre ele în lunile următoare), poți să le mulțumești hormonilor de sarcină, deja din ce în ce mai prezenți.

Areole cu proeminențe. Poate că nu ai observat niciodată micile proeminențe de pe areole, însă, îndată ce vor începe să devină mai mari și mai multe (așa cum se întâmplă, de regulă, la începutul sarcinii), vor fi greu de ratat. Aceste proeminențe (numite tuberculii lui Montgomery) sunt, de fapt, niște glande care secretă sebum pentru lubrifierea sfârcurilor și a areolelor — lubrifiere ce va constitui, cu siguranță, o bine-venită protecție când copilul va începe să sugă la sân. Un alt semn că organismul tău planifică lucrurile din timp — cu mult înainte, de fapt.

Pete de sânge. Până la 30% dintre viitoarele mămici găsesc pete de sânge pe lenjerie atunci când embrionul se plantează în uter. O astfel de sângerare de implantare, cum se numește ea, e probabil să apară mai devreme decât fluxul menstrual lunar (de obicei, undeva între 6 și 12 zile de la

concepție) și va fi de un roz-deschis (rareori roșu, asemenea sângelui menstrual).

Oboseală. Oboseală extremă. Epuizare chiar. Lipsă completă de energie. Lentoare excesivă. Oricum i-ai spune, te târâști — la propriu. Pe măsură ce corpul tău pune în mișcare mașinăria modelării copilului, devii din ce în ce mai stoarsă de putere. De ce? Vezi la pag. 130.

Urinări frecvente. A devenit, oare, toaleta locul tău favorit, în ultima vreme? Printre primele apariții pe scena sarcinii (de regulă, la 2–3 săptămâni după concepție), poate să se instaleze nevoia surprinzător de frecventă de a urina. Ești curioasă de ce? Toate motivele sunt descrise la pag. 138.

Grețuri. Iată încă un motiv pentru care ai putea avea în vedere să te instalezi în baie, măcar până la finalul primului trimestru. Grețurile și stările de vomă din timpul sarcinii — adică grețurile matinale, deși, adesea, țin 24 de ore din 24 și șapte zile din șapte — pot să afecteze o femeie însărcinată destul de repede după concepție, deși e mai probabil să înceapă în jur de săptămâna a șasea. Ca să afli toate motivele pentru asta, vezi la pag. 132.

Sensibilitate la mirosuri. Având în vedere că simțul acut al mirosului este una dintre primele schimbări pe care le resimte o femeie însărcinată, se poate ca sarcina să plutească în aer, dacă nasul tău devine, dintr-odată, mai sensibil — și mai ușor deranjat de mirosuri neplăcute.

Balonare. Te simți ca un balon cu picioare? Această senzație de balonare poate să apară foarte devreme în sarcină — deși e dificil să faci diferența între balonarea de la ciclul și cea de sarcină. Clar e prea devreme să atribui orice fel de umflare creșterii copilului, însă o poți pune, din nou, pe seama acelor hormoni de care am mai vorbit.

Creșterea temperaturii. Dacă folosești un termometru special pentru a-ți

înregistra temperatura bazală dimineața, ai putea observa că aceasta crește cu aproximativ un grad când ești însărcinată și continuă să rămână ridicată pe parcursul întregii sarcini. Deși nu e un semn 100% sigur (pot să fie și alte motive pentru care să observi o creștere a temperaturii), te poate avertiza din timp cu privire la vestea cea mare — deși încă foarte micuță.

Încetarea menstruației. E o probă evidentă, dar, dacă nu ți-a venit ciclul (mai ales dacă, în general, ciclurile tale sunt regulate), te poți gândi deja că ești însărcinată — chiar înainte ca testul de sarcină să o confirme.

Confirmarea sarcinii

„Cum pot să știu sigur dacă sunt însărcinată sau nu?”

Pe lângă acest remarcabil instrument care este intuiția feminină (unele femei „simt” că sunt însărcinate după numai câteva zile — sau clipe — de la concepție),

știința medicală modernă continuă să fie cea mai bună alegere pentru confirmarea cu acuratețe a sarcinii. Din fericire, există mai multe feluri de a afla singură dacă bebe e pe drum:

Testul de sarcină. E foarte ușor de manipulat și îl poți face în intimitatea și confortul propriei băi. Testele de sarcină nu doar că sunt rapide și au acuratețe, dar cele mai multe mărci pot fi folosite chiar înainte de ziua posibilei menstruații (deși acuratețea e mai mare pe măsură ce te apropii de ziua respectivă).

Toate testele de sarcină măsoară nivelul gonadotropinei corionice umane (HCG) din urină, un hormon de sarcină secretat de placentă (în dezvoltare). HCG pătrunde în sânge și în urină aproape imediat după ce începe embrionul să se implanteze în uter, la 6–12 zile de la fertilizare. Îndată ce HCG poate fi detectat în urină, poți (teoretic) să obții un rezultat pozitiv la test. Însă există o limită a intervalului de timp dincolo de care aceste teste pot fi relevante — sunt sensibile, însă nu chiar atât de

Testul de sarcină — cum să...

Testul de sarcină probabil că este cel mai simplu test pe care îl vei face. Nu trebuie să te documentezi pentru el, dar ar trebui să citești instrucțiunile de pe ambalaj înainte de a-l face (da, chiar dacă ai mai făcut teste de sarcină și înainte, căci mărcile au instrucțiuni diferite). Iată și alte câteva lucruri de care să ții seama:

- Nu e nevoie să fie prima urină a zilei. Este bună urina din orice moment al zilei.
- Peste cele mai multe teste e preferabil să nu lași primul jet de urină, ci următoarele. Și, întrucât medicul ți-a recomandat ca

urina pentru analize să nu fie nici ea din primul jet, se prea poate să înveți acum tehnica, dacă nu ai făcut-o deja: dă drumul jetului 1–2 secunde, oprește-te, reține fluxul de urină și pune testul pe care trebuie să urinezi sau recipientul în poziția potrivită, eliberând restul de urină (sau atât cât e nevoie).

- Orice rezultat pozitiv, oricât de slab, este pozitiv. Felicitări, ești însărcinată! Dacă rezultatul nu e pozitiv și încă nu ți-a venit ciclul, mai așteaptă câteva zile și fă din nou un test de sarcină. Este posibil să fi fost prea devreme.

sensibile. La o săptămână după concepție, există HCG în urină, dar nu e suficient pentru ca testul să îl detecteze — asta înseamnă că, dacă îți faci testul cu șapte zile înainte de posibila menstruație, e probabil să obții un rezultat fals negativ, chiar dacă ești însărcinată.

Abia aștepti să faci testul? Unele dintre ele promit o acuratețe de 60–75%, cu 4–5 zile înainte de posibila menstruație. Nu ești o femeie căreia îi plac pariurile? Așteaptă până în ziua posibilei menstruații și vei avea șanse de 90% (în funcție de marcă) să obții un rezultat corect. Indiferent când te hotărăști să faci testul, vestea bună e că rezultatele fals pozitive sunt mult mai rare decât cele fals negative — ceea ce înseamnă că, dacă testul e pozitiv, poți fi sigură că ești însărcinată. (Excepție: dacă ai urmat de curând tratamente de fertilitate; vezi caseta, pag. 6.)

Unele teste pot să-ți spună nu doar că ești însărcinată, ci și, cu aproximație, cât de înaintată este sarcina, indicând, pe lângă faptul de a fi „însărcinată“, și numărul estimativ de săptămâni de la ovulație — fie 1–2 săptămâni, fie 2–3 săptămâni sau peste 3 săptămâni de la momentul în care ovulul tău a fost fertilizat de spermatozoidul partenerului. Cuvântul-cheie, aici, este „aproximativ“ — așa că nu te folosi de acest rezultat pentru a calcula propriu-zis data estimată a nașterii. Pe piață sunt și teste de sarcină compatibile cu aplicațiile mobile.

Indiferent ce test folosești (de la cele simple și ieftine la cele high-tech), vei obține din timp un rezultat foarte exact — iar acest prim avertisment îți poate asigura un start valoros în privința celui mai bun mod în care să ai grijă de tine. Așa că, dacă rezultatul este pozitiv, e timpul să dai telefon la cabinet și să-ți faci prima programare prenatală.

Analizele de sânge. Analizele de sânge, cu cât sunt mai complexe, cu atât pot să detecteze o sarcină cu o acuratețe de 100%,

Testul de sarcină, dacă nu ai ciclul regulat

Dar dacă ciclurile tale nu urmează nicio regulă? Asta face ca programarea testului de sarcină să fie ceva mai dificilă. Căci cum ai putea să faci testul în ziua în care ar fi trebuit să-ți vină ciclul, dacă nu știi niciodată care e acea zi? Dacă ai cicluri neregulate, cea mai bună strategie e să aștepti un număr de zile egal cu cel mai lung ciclu pe care l-ai avut în ultimele șase luni (să sperăm că monitorizezi asta cu ajutorul unei aplicații mobile) și abia apoi să-ți faci testul. Dacă rezultatul e negativ și încă nu ți-a venit ciclul, repetă testul peste o săptămână (sau peste câteva zile, dacă arzi, pur și simplu, de nerăbdare).

teoretic, la numai o săptămână după concepție, folosind numai câteva picături de sânge. Mai pot să ajute și la aproximarea datei la care ai rămas însărcinată, prin măsurarea cantității exacte de HCG din sânge, căci nivelul hormonului se schimbă pe măsură ce sarcina înaintează (pentru mai multe detalii despre nivelul de HCG, vezi pag. 144). Ca să confirme sarcina din două surse, mulți medici recomandă și un test de urină, și analize de sânge.

Examinarea medicală. Chiar dacă poate fi efectuată și o examinare medicală, pentru a confirma o sarcină, acuratețea testelor de sarcină și a analizelor de sânge din ziua de azi face ca o astfel de examinare — ce vizează semnele fizice de sarcină, precum mărirea uterului, schimbările de culoare ale vaginului și modificarea texturii colului uterin — să fie aproape inutilă. Totuși, acest prim control medical și prezentarea cu regularitate la controalele prenatale nu sunt inutile (vezi pag. 8).

Testul de sarcină și tratamentele de fertilitate

Fiecare femeie care speră să fie mamă stă ca pe ace (și pe marginea vasului de toaletă) așteptând momentul în care să poată, în sfârșit, să urineze pe un test, pentru a obține confirmarea că este însărcinată. Însă, dacă ai urmat anumite tratamente de fertilitate, așteptarea unui rezultat pozitiv la test poate să fie și mai grea pentru nervii tăi, mai ales dacă ți s-a spus să renunți la testul de sarcină și să aștepti până când se pot efectua analize de sânge (care, în funcție de clinica de fertilitate la care mergi, pot să fie programate la o săptămână sau două după concepție sau după transferarea embrionului). Însă există un motiv bun pentru care majoritatea specialiștilor în fertilitate recomandă această abordare: testul de sarcină poate să ofere rezultate nesigure pacienților fertilizați prin tratament, iar asta pentru că HCG, hormonul pe care-l detectează testul, se folosește adesea în tratamentele de fertilitate, pentru a

declanșa ovulația, și poate să rămână în organism (și să fie prezent în urină) chiar și dacă nu ești gravidă.

De regulă, dacă primele analize de sânge efectuate de specialistul în fertilitate sunt pozitive, vor fi repetate după 2–3 zile. De ce? Medicul nu caută să afle dacă ai HCG în organism, ci vrea să se asigure că nivelul acestuia crește cu cel puțin două treimi (indicând că, deocamdată, totul merge bine). Dacă a crescut, după alte 2–3 zile se efectuează încă o dată analize de sânge, iar HCG trebuie să fie cel puțin cu două treimi mai mare. Analizele de sânge măsoară și nivelurile hormonilor (ca estrogen și progesteron), pentru a vedea dacă aceștia sunt la nivelul la care trebuie, pentru susținerea sarcinii. Dacă toate cele trei analize de sânge indică o sarcină, atunci e programată o ecografie în jur de săptămânile 5–8 de sarcină, pentru a evalua bătăile inimii și sacul amniotic (vezi pag. 170).

O linie subțire

„Am folosit un test de sarcină mai ieftin, în locul unuia digital, mai scump, însă, când m-am uitat la el, arăta doar o linie subțire. Sunt însărcinată?”

Singura modalitate prin care un test de sarcină poate să-ți indice un rezultat pozitiv e dacă ai un nivel detectabil de HCG în urină. Și singura modalitate prin care poți avea un nivel detectabil de HCG în urină (asta dacă nu urmezi un tratament de fertilitate) e să fii însărcinată. Ceea ce înseamnă că, dacă testul arată o linie, oricât de subțire ar fi ea, poți fi sigură că ești însărcinată.

Motivul pentru care obții o linie subțire, în loc de una zdravă, la care sperai, poate să aibă de-a face cu sensibilitatea

testului folosit. Ca să-ți dai seama cât de sensibil e testul tău de sarcină, uită-te la nivelul de miliunități internaționale pe litru (mUI/L), înscris pe ambalaj. Cu cât este mai mică această cifră, cu atât mai bine (un test cu 20 mUI/L îți va spune că ești gravidă mai repede decât un test cu o sensibilitate de 50 mUI/L). Deloc surprinzător, testele mai scumpe au o sensibilitate mai mare.

Reține și că nivelul de HCG e cu atât mai mare cu cât sarcina este mai înaintată. Dacă îți faci testul foarte devreme (înainte de posibila menstruație), se poate să nu ai încă suficient HCG în organism, pentru a obține o linie dincolo de orice îndoială. Mai așteaptă o zi-două, fă din nou testul și e probabil să vezi o linie care să-ți risipească îndoielile odată pentru totdeauna.

Testul nu mai e pozitiv

„Primul test a fost pozitiv, dar după câteva zile am făcut altul și a fost negativ. Apoi mi-a venit ciclul. Ce se întâmplă?”

Din păcate, sună ca și cum ai avut parte de ceea ce se cheamă sarcină chimică — atunci când ovulul este fertilizat, dar, din cine știe ce motiv, nu se implantează complet. În loc să se transforme într-o sarcină viabilă, sfârșește ca menstruație. Deși specialiștii estimează că până la 70% dintre concepții sunt chimice, marea majoritate a femeilor care au parte de una nici măcar nu-și dau seama că era sarcină (pe vremuri, înainte de apariția testelor de sarcină, femeile nu aveau nici cea mai vagă idee că sunt gravide; constatau totul mult mai târziu, desigur). Adesea, un test de sarcină făcut foarte devreme și menstruația întârziată (cu câteva zile, până la o săptămână) sunt singurele semne ale sarcinii toxice, așa că, dacă faptul de a-ți face testul devreme are vreun dezavantaj, tocmai ai avut parte de el.

Din punct de vedere medical, sarcina chimică e, mai degrabă, ca un ciclu în care

însărcinarea nu a avut niciodată loc, decât ca o adevărată pierdere de sarcină. Din punct de vedere emoțional, pentru femei ca tine, care își fac testul devreme și obțin un rezultat pozitiv, e o cu totul altă poveste. Deși, tehnic vorbind, nu este o pierdere de sarcină, e de înțeles că pierderea promisiunii unei sarcini este supărătoare și pentru tine, și pentru partenerul tău. Să citești informațiile despre cum să faci față unei pierderi de sarcină, din capitolul 20, te poate ajuta în privința emoțiilor resimțite. Și nu uita: faptul că a avut loc concepția o dată înseamnă că e foarte probabil să aibă loc din nou în curând, ba chiar cu rezultatul mai fericit al unei sarcini sănătoase.

Rezultat negativ

„Mi-a întârziat ciclul și mă simt ca și cum aș fi gravidă, dar am făcut trei teste de sarcină și toate au ieșit negative. Ce-ar trebui să fac?”

Dacă ai simptome de sarcină și simți, cu sau fără test — ori chiar cu sau fără trei teste —, că ești însărcinată, comportă-te ca și cum ai fi (luând vitamine prenatale, mâncând bine, renunțând la cofeină, la alcool și la fumat și așa mai departe) până când afli cu certitudine că nu ești gravidă. Chiar și cel mai bun test de sarcină poate da greș, generând un rezultat fals negativ, mai ales dacă e făcut foarte devreme. Poate că îți cunoști corpul mai bine decât o face un test pe care trebuie să urinezi. Ca să afli dacă bănuia-la ta e mai precisă decât testul, așteaptă o săptămână și încearcă din nou — se poate ca sarcina ta să fie prea mică pentru a fi detectată. Sau solicită-i medicului analize de sânge, care sunt mai sensibile la detectarea de HCG decât e testul de sarcină.

Se poate, desigur, să ai toate semnele și simptomele unei sarcini și să nu fii gravidă. Până la urmă, niciunul dintre ele — nici chiar în combinație — nu constituie dovada absolută a unei sarcini. Dacă testele

De la negativ la pozitiv

Dacă pentru moment nu ești însărcinată, dar îți dorești să fii cât de curând, poți să profiți la maximum de perioada de dinaintea sarcinii, urmând pașii subliniați în cartea *What to Expect Before You're Expecting* (La ce să te aștepti înainte să rămâi însărcinată). O bună pregătire înainte de a rămâne însărcinată te ajută să obții cel mai bun rezultat atunci când ovulul și spermatozoidul ajung să se întâlnească. În plus, găsești acolo și sute de recomandări despre cum să-ți sporești șansele de a rămâne însărcinată — și cum să reușești asta mai repede.

continuă să fie negative, însă tot nu ți-a venit ciclul, ai grijă să mergi la medic, pentru a exclude alte cauze fiziologice ale simptomelor (să spunem, un dezechilibru hormonal). Dacă și acestea sunt excluse, se poate ca simptomele tale să aibă cauze emoționale. Uneori, mintea poate să aibă o influență surprinzător de puternică asupra corpului, generând simptome de sarcină atunci când nu există nicio sarcină, ci doar o dorință (sau o frică) puternică de a (nu) rămâne gravidă.

Prima programare la medic

„Testul de sarcină pe care l-am făcut a fost pozitiv. Când trebuie să mă programez pentru prima consultație medicală?”

Buna îngrijire prenatală este unul dintre cele mai importante ingrediente, pentru a avea un copil sănătos. Așa că nu amâna! Imediat ce obții un rezultat pozitiv la testul de sarcină, dă telefon la cabinet și programează-te. Promptitudinea cu care vei putea să mergi la consultație e posibil să depindă de gradul de aglomerare și de politica aceluia cabinet. Unii medici reușesc să te programeze imediat, în timp ce la alte cabinete, mai aglomerate, nu te programează decât după două săptămâni sau mai mult. În cazul anumitor clinici, e ceva normal să aștepte până când femeia este însărcinată în 6–8 săptămâni, pentru a programa prima consultație prenatală, deși altele programează o consultație preliminară pentru confirmarea sarcinii imediat ce bănuiești că ești însărcinată (sau ai un test de sarcină pozitiv care să o dovedească).

Însă, chiar dacă prima consultație prenatală e amânată până pe la jumătatea primului trimestru, asta nu înseamnă că trebuie să lași deoparte măsurile prin care ai grijă de tine și de copil. Indiferent de momentul consultației, poartă-te ca o gravidă imediat ce ai un rezultat pozitiv la testul de sarcină. Probabil că-ți sunt familiare

multe măsuri elementare, însă nu ezita să dai telefon la cabinet, dacă ai întrebări specifice despre cum e cel mai bine să-ți stabilești un program de sarcină. Poate că vei putea chiar să obții din timp un kit de sarcină (multe cabinete pun la dispoziție așa ceva, cu recomandări despre orice, de la alimentele permise și interzise la recomandări de vitamine prenatale și la o listă cu medicamentele pe care le poți lua în timpul sarcinii) care să te ajute să-ți îmbogățești cunoștințele. Sigur, foarte multe recomandări de sarcină găsești și în această carte.

În cazul unei sarcini fără risc, o consultație prenatală din timp nu e considerată necesară din punct de vedere medical, deși așteptarea poate fi greu de suportat. Dacă așteptarea te stresează sau dacă simți că ai putea reprezenta unul dintre cazurile cu risc (din cauza unei afecțiuni cronice sau a istoricului de pierderi de sarcină, de exemplu), ia legătura cu clinica, pentru a vedea dacă nu se poate să te programeze mai devreme. (Pentru detalii legate de ce să te aștepti de la prima consultație prenatală, vezi pag. 125.)

Data probabilă a nașterii

„Am un rezultat pozitiv la testul de sarcină. Cum calculez când nasc?”

După ce te obișnuiești cu vestea, e timpul să mergi la calendar și să marchezi ziua cea mare: data probabilă a nașterii. Dar stai — când ar trebui să fie? Ar trebui să socotești nouă luni începând de azi? Sau de când e probabil să fi avut loc concepția? Sau sunt 40 de săptămâni? Și 40 de săptămâni începând de când? Abia ce-ai aflat că ești gravidă și deja ești confuză! Până la urmă, când trebuie să vină copilul pe lume?

Trage adânc aer în piept și pregătește-te pentru niște socoteli avansate. Doar pentru că e util (trebuie să ai idee despre data la care va veni pe lume copilul) și ca o convenție (e important să ai repere, pentru a evalua cum crește și cum se dezvoltă

copilul), sarcina se calculează ca având 40 de săptămâni, deși numai 30% dintre sarcini durează exact 40 de săptămâni. De fapt, o sarcină dusă la termen este considerată undeva între săptămâna 39 și 41 (un copil născut în săptămâna 39 nu este „prematuro”, după cum nici unul născut în săptămâna 41 nu este „întârziat”).

Dar iată unde se complică lucrurile. Cele 40 de săptămâni de sarcină nu se socotesc din ziua (sau noaptea pasională) în care a fost conceput copilul, ci din prima zi a ultimei tale menstruații. De ce începe socoteala unei sarcini înainte ca spermatozoidul și ovulul să se întâlnească (și chiar înainte ca ovarul tău să secrete un ovul)? Prima zi a ultimei menstruații este, pur și simplu, o zi de la care poți să-ți bazezi socoteala. Până la urmă, chiar și dacă ești foarte sigură de ziua ovulației (pentru că ești o maestră într-ale secreției cervicale și o profesionistă în estimarea ovulației) și absolut sigură cu privire la ziua sau zilele în care ai făcut dragoste, probabil că nu poți identifica momentul în care s-au întâlnit ovulul și spermatozoidul (adică momentul concepției). Asta pentru că un spermatozoid poate să aștepte să fertilizeze un ovul între trei și cinci zile după ce a pătruns în vagin, iar un ovul poate fi fertilizat în decurs de 24 de ore după ce a fost eliberat din ovar — ceea ce înseamnă un interval mai mare decât ai zice.

Așa că, în loc să recurgi la o dată nesigură de concepție, ca primă zi de sarcină, pleci de la ceva sigur: prima zi a ultimei menstruații, care (într-un ciclu tipic) este cu circa două săptămâni înainte de conceperea copilului. Ceea ce înseamnă că trec deja două dintre cele 40 de săptămâni de sarcină până când spermatozoidul să apuce, practic, să întâlnească ovulul și patru săptămâni până la momentul în care nu ți-a mai venit ciclul. Iar când ajungi, în cele din urmă, la cele 40 de săptămâni, bebelușul tău cât un cozonac are deja 38 de săptămâni de când dospește.

Încă te derutează socoteala? Nu e de mirare — e o socoteală derutantă. Din fericire, nu trebuie să o înțelegi ca să o pui în practică. Pentru a ajunge la ziua cea mare (sau ziua estimativă a nașterii, căci e, de fiecare dată, o estimare), poți face acest calcul simplu: scade trei luni de la prima zi a ultimei menstruații și adaugă șapte zile. De exemplu, să spunem că ultimul tău ciclu a început pe 12 aprilie. Dă înapoi trei luni, ceea ce înseamnă 12 ianuarie și apoi adaugă șapte zile. Data probabilă a nașterii ar fi 19 ianuarie. Nu ai chef să faci niciun fel de socoteți? Nici nu trebuie. E suficient să introduci prima zi a ultimei menstruații în aplicația „What to Expect” și — bingo! — se calculează pentru tine data probabilă a nașterii, afli în ce săptămână de sarcină ești și poate să înceapă numărătoarea săptămânilor.

Reține că, dacă ai cicluri neregulate, poate să fie greu să calculezi data probabilă a nașterii pe baza acestei metode. Și chiar dacă sunt regulate, medicul îți poate indica o altă dată decât cea la care ai ajuns tu pe baza acestei metode sau a aplicației. Iar asta pentru că metoda cea mai precisă de estimare a datei nașterii este cu ajutorul unei ecografii, efectuate, de regulă, între săptămânile șase și nouă, ecografie care măsoară dimensiunile embrionului sau ale fătului (măsurătorile efectuate după primul trimestru nu mai sunt la fel de precise).

Chiar dacă majoritatea medicilor se vor baza pe ecografie plus metoda de datare din prima zi a ultimei menstruații, pentru a-ți indica o dată oficială a nașterii, mai sunt și alte semne fizice de care se poate ține seama, printre care dimensiunea uterului și înălțimea fundului de uter (capătul uterului, ce va fi măsurat la fiecare control medical prenatal după primul trimestru și care va ajunge la nivelul buricului prin săptămâna 20).

Toate semnele indică înspre aceeași dată? Nu uita că și data cel mai solid indicată este tot o estimare. Numai copilul știe sigur când va veni pe lume... iar el nu-ți spune.