

ŠTA DA OČEKUJETE DOK ČEKATE DA ZATRUDNITE

Kompletan plan za period pre začeća

Detaljan vodič za buduću trudnoću: pripreme za začeće, metode povećanja plodnosti, promene načina života, biranje pravog vremena za seks i još mnogo toga

Praktični saveti, preporuke i postupci:

- ◆ Top-forma za pravljenje bebe
- ◆ Ishrana koja povećava plodnost
- ◆ Utvrđivanje vremena ovulacije
- ◆ Uklanjanje činilaca koji umanjuju plodnost
- ◆ Vođenje evidencije – planer plodnosti



Autori:

Hajdi Murkof i Šeron Mejzel



Kreativni centar



PRIRUČNICI

Hajdi Murkof, Šeron Mejzel

ŠTA DA OČEKUJETE DOK ČEKATE DA ZATRUDNITE

prvo izdanje

Naslov originala:

WHAT TO EXPECT BEFORE YOU'RE EXPECTING

By Heidi Murkoff and Sharon Mazel

Copyright ©What To Expect LLC 2009. All rights reserved.

What to Expect * is a registered trademark of What to Expect LLC

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme biti reprodukovan – mehanički, elektronski ili na drugi način, uključujući i fotokopiranje – bez pismene saglasnosti izdavača.

Za izdanje na srpskom jeziku © Kreativni centar 2011

Sa engleskog prevela *Mirjana Popov-Slijepčević*

Dizajn korice *David Mat (David Matt)*

Ilustracije na korici *Tim O'Brajen (Tim O'Brien)*

Fotografija tkanine na koricama *Gregori Kejs (Gregory Case)*

Dizajn tkanine na koricama *Ana Satn (Anna Sutton)*

Dizajn knjige *Dženet Parker (Janet Parker)*

Ilustracije u knjizi *Karen Kučar (Karen Kuchar)*

Urednik *Natalija Panić*

Lektor *Ivana Ignjatović*

Priprema za štampu *Ljiljana Pavkov*

Izdaje

Kreativni centar

Beograd, Gradištanska 8

tel.: 011 / 38 20 464, 38 20 483, 24 40 659

www.kreativnicentar.rs

e-mail: info@kreativnicentar.rs

Za izdavača *Ljiljana Marinković*

Štampa *Publikum*

Tiraž 2.000

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

612.663(035)

613.99(035)

МУРКОФ, Хајди А.

Šta da očekujete dok čekate da zatrudnite
/ Hajdi Murkof i Šeron Mejzel ; [sa engleskog
prevela Mirjana Popov-Slijepčević ;
ilustracije Karen Kučar]. - 1. izd. - Beograd
: Kreativni centar, 2011 (Beograd :
Publikum). - X, 275 str. : ilustr. ; 24 cm. -
(Priručnici / [Kreativni centar])

Prevod dela: What to Expect Before You're
Expecting / by Heidi Murkoff and Sharon
Mazel. - Tekst štampan dvostubačno. - Tiraž
2.000. - Str. VII-VIII: Predgovor / Carls Dž.
Lokvud. - Registar.

ISBN 978-86-7781-826-5

1. Mejzel, Šeron [autor]

а) Плодност - Приручници б) Жене -

Хигијена - Приручници

COBISS.SR-ID 182103308

ŠTA DA OČEKU JE TE
DOK ČEKATE
DA ZATRUDNI TE

Hajdi Murkof
i Šeron Mežel



Kreativni centar

Emi i Vajatu, mojim najvećim očekivanjima.

Eriku, koji mi je sve.

Arlin, s mnogo ljubavi, uvek i zauvek.

Svim mamama i tatama i bebama, ma gde bile

Sadržaj

Izrazi zahvalnosti.....	IV
Predgovor: Čarls Dž. Lokvud, dr sc. med.	VII
Uvod: Šta možete da očekujete dok čekate da zatrudnite	IX

Prvi deo: Pripreme za pravljenje bebe

Poglavlje 1: Pripreme pre trudnoće.....	2
Poglavlje 2: Regulisanje telesne težine pre trudnoće	35
Poglavlje 3: Pravilna ishrana pre trudnoće	49

Drugi deo: Pravljenje bebe

Poglavlje 4: Biologija pravljenja bebe.....	72
Poglavlje 5: Predviđanje ovulacije	84
Poglavlje 6: Razmatranje vaše plodnosti	94
Poglavlje 7: Kreće akcija pravljenja bebe	101
Poglavlje 8: Da li ste trudni?.....	126

Treći deo: Prepreke na putu do bebe

Poglavlje 9: Neprijatelji plodnosti	140
Poglavlje 10: Kad vam je potrebna mala pomoć	153
Poglavlje 11: Nov početak posle gubitka	181

Četvrti deo: Vođe nje evidenci je

Poglavlje 12: Planer vaše plodnosti	196
Dnevnik vaših pokušaja da zatrudnite	256
Indeks.....	261

Još jednom hvala

Evo me, dakle, ponovo – i spremna sam da donesem na svet još jednu knjigu. Ili, bolje rečeno ... još jednu bebu. Kao što sam istakla mnogo puta ranije (bar stotinak), pisanje knjige veoma je slično rađanju deteta (a to znam jer sam više puta radila i jedno i drugo). I ne samo iz već poznatih razloga – i jedno i drugo zahtevaju mnogo truda, noću vam ne daju da spavate, ujutru vas rano bude, čas vam prčinjavaju radost, a čas izazivaju stres – već i zato što ne možete (bukvalno govoreći) da ih napravite sami.

Moje prave bebe Ema i Vajat napravljene su s najdivnijim čovekom na svetu – mojim mužem Erikom, najboljim prijateljem, srodnom dušom i partnerom u svemu. Moje knjige su pak plod timskog rada s mnogo većom grupom ljudi, tako da ni ovo novorođenče ne predstavlja izuzetak. Neki saradnici su prvi put u timu *Šta da očekujete*, ali s mnogima radim još od prve knjige.

Osećam neizrecivu zahvalnost prema Arlin Ajzenberg, svojoj prvoj i najvažnijoj saradnici u radu na ediciji *Šta da očekujete*. Ljubav, saosećajnost i poštenje koje si ostavila iza sebe nastavljaju da žive zauvek; uvek ćemo te voleti i pamtiti.

Za sav dragoceni doprinos zahvaljujem:

Suzan Rejfer, svojoj dugogodišnjoj urednici, koju, nadam se, nisam mnogo namučila, što me je usmeravala, podizala mi moral i dopuštala da se igram rečima, i to mnogo. Hvala ti, Suz, pre svega za prijateljstvo.

Piteru Vorkmanu što je ediciji *Šta da očekujete* pružio najbolji mogući izdavački

dom *Vorkman pablišing* (koji ne treba brkati sa izdavačkom kućom – jer, kako stara mudrost kaže, kuća nije dom ako u njoj nema ljubavi, a niko se s većom ljubavlju ne bavi izdavaštvom od Pitera). I Volteru Vajncu za sve što on sam – i ceo tim zadužen za prodaju – čine za ediciju *Šta da očekujete*, a čine mnogo, jer se knjige ipak ne prodaju same!

Svim ostalim članovima tima koji je radio na ediciji *Šta da očekujete* (ima ih mnogo više nego što mogu da nabrojim), uključujući Dejvida Meta, koji je uvek umeo da „ubode“ pravo rešenje i prenese ga na papir. Ti uspevaš da otelotvoriš moju umetničku viziju pre nego što ja uopšte shvatim kako ona treba da izgleda. Hvala ti i što si nam doveo Tima O’Brajena, čije mame na koricama knjige blistaju od sreće, a bebe izgledaju toliko ljupko da gotovo ponovo poželim da zatrudnim. Hvala ti, Time.

Karen Kučar što je jasno i krasno ilustrovala začće s praktične i naučne strane (i što se potrudila da reproduktivni organi izgledaju tako lepo!). Zahvaljujem Dženet Parker za originalan dizajn knjige, a Barbari Peragin što je vešto ukomponovala uokvirene tekstove. Pegi Genon što je upotrebila svoj nepresušni talenat – i što je shvatila (nadam se) da nikada ne odustajem od traganja za najboljim rešenjem. Džuli Primavera i Moniki Mekredi za fenomenalne organizacione sposobnosti (tačnost, tačnost i – jesam li rekla? – tačnost). I mojim mnogobrojnim divnim prijateljima u *Vorkmanu*. Neki su stari, neki novi, a sve ih cenim: Suzi Bolotin, Dejvidu Šileru,

Dženi Mandel, Pejdžu Edmundsu, Emili Krasner, Kristin Metjuz, Erin Klabunde, Petu Aptonu, Andreji Flek-Nizbet, Melisi Posik i Melisi Broder.

Zahvaljujem Šeron Mejzel, jedinoj osobi na svetu (pored Erika) koja ume da završi moje rečenice (što je ponekad zaista korisno) i da mi čita misli (što nas obe iz više razloga plaši). Ispunjavaš mi radošću život i poštansko sanduče (dan bez tvog mejla dan je bez sunca – na svu sreću, takvi su veoma retki). Ti si mi partner u pravljenu dosetki, moja najbolja prijateljica za sva vremena i moje mini-ja – i volim te. Džeju Mejzelu što je, kao i uvek, popunio prostor rezervisan za medicinu – i delio sa mnom više od polovine svoje bolje polovine. Danijeli, Arijani, Kiri i Sofiji što ste se snalazile same kada smo vaša mama i ja bile u cajtnotu, a to je, ruku na srce, najčešće bio slučaj. Kako to da sam vas posmatrala kako rastete, a nikada vas nisam srela?

Dr Čarlsu Lokvudu, našem čudesnom medicinskom savetniku, koji sve zna (čak i pre nego što bilo ko drugi sazna), tera nas da budemo poštene i tačni i brine o trudnim ženama (kao i ženama koje nisu još zatrudnele) isto koliko i mi. Hvala za tvoju pronicljivost, mudrost, oko sokolovo za medicinske detalje – i za neprocenjiv doprinos timu koji je radio na ovoj knjizi.

Stivenu Petrovu, Vinsu Eriku (jamicе), Majku Kerijakosu (ne znam kako da ga nazovem), Benu Volinu (i za njega važi isto), čudesnom Džimu Kertisu (kako sve to postižeš?), Sari Hater, Nensi Kros Šimel i svim mojim izvanrednim prijateljima u kući *Voterfront midija* što su omogućili da se čuda dešavaju svakodnevno. Sve vas volim! Zahvaljujem i divnom društvu mama i tata zbog kojih je sajt WhatToExpect.com

postao moj drugi dom – hvala što ste deo porodice *Šta da očekujete*.

Marku Čemlinu što je uvek bio uz mene, uvek me štitio, brinuo o meni i znao kada mi je potrebno malo podrške, kao i Alanu Nevinsu što je uspevao da izvede neizvodljivo (da li postoji išta što ne možeš da smestiš na stranicu?), da gasi požare, pospremi nered i stavi sve na svoje mesto – jednom rečju, što je bio agent kakvog devojka može samo da poželi.

Moli Lajons i Fren Kric što su nas snabdele činjenicama. Svim lekarima koji su nam podarili svoje stručno znanje iz oblasti medicine koja se bavi začecem, uključujući Džeremija Grola, dr sc. med., Frederika Ličardija, dr sc. med., i Šahin Gadir, dr sc. med. I dr Hoviju Mandelu što je uvek imao vremena da razgovara sa mnom o akušerstvu (iako nisam bila trudna). Čarobnoj Lisi Bernstajn, koja je odavno, zajedno sa mnom, došla na ideju o zdravoj trudnoći i bebi za sve mame, što zahvaljujući Fondaciji *Šta da očekujete* postaje stvarnost za sve veći broj žena (uz pomoć Rut Turof i firme *Enerdžajzer bani*). I kako bih mogla da zaboravim Zoe i Dena Dabnoa?

Eriku, ljubavi mog života (zapravo ne mogu da se setim života pre tebe i ne bih mogla da ga zamislim bez tebe), što se brinuo o poslu i meni. Jednog dana, obećavam: ti, ja i dvonedeljni odmor. Emi i Vajatu, zbog kojih sam veoma srećna mama (kako sam dvaput imala toliko sreće?). Mnogo vas volim oboje.

Mojoj divnoj porodici – ocu Hauardu Ajzenbergu, sestri Sendi Hatavej (i Timu, Rejčel, Itanu i Liz), bratu Evanu Ajzenbergu (i Fridi i Sari Sing), Viktoru Šargaju (i uvek Džonu Anijelu), Ebi i Normanu Murkofu i Debori i Bobu Volu za vašu ljubav i podršku.

Američkom kongresu akušera i ginekologa, Centru za kontrolu i prevenciju bolesti, fondaciji *March of Dimes* i svim drugim zdravstvenim institucijama koje su prepoznale značaj priprema za začecé i angažovale se kako bi pomogle ženama i njihovim partnerima da imaju zdraviju

trudnoću i zdravije bebe pre nego što uopšte odluče da rađaju decu. Kao i uvek, hvala svim lekarima, bobicama i sestrama koje se brinu o mamama i onima koje to žele da postanu. A kada smo već kod toga, hvala svim mamama i svim tatama – sadašnjim i budućim!

Predgo vor

Čarls Dž. Lokvud, dr sc. med.,

PROFESOR NA MEDICINSKOM FAKULTETU UNIVERZITETA JEJL,
KATEDRA ZA GINEKOLOGIJU, AKUŠERSTVO I REPRODUKTIVNE NAUKE
I PROFESOR ŽENSKOG ZDRAVLJA NA INSTITUTU ANITA O'KIF JANG

Kao akušer koji radi u dvadeset prvom veku, imam na raspolaganju mnoštvo savremenih metoda i najmoderniju opremu koji mi pomažu da pomognem budućim majkama da imaju zdraviju trudnoću i zdravije bebe. Ultrazvuk mi omogućava da vidim kako napreduje trudnoća i kako se beba razvija. Dopler mi pomaže da otkrijem i pojačam i najslabije otkucaje srca. Monitori za praćenje srčanog ritma fetusa dopuštaju mi da utvrdim bebino zdravstveno stanje u materici. I mogu da naručim kompletne laboratorijske analize koje će pokazati da li postoje anomalije i faktori rizika, kako bi se opasnost svela na minimum.

Ali da li znate šta sam oduvek želeo da imam? Spravu koja trenutno ne može da se nađe čak ni u najsavremenijim katalogima medicinske opreme, a koja bi predstavljala najefikasnije sredstvo za postizanje optimalnog ishoda trudnoće. Spravu koja može da spreči mnoge komplikacije i pomogne da svaka trudnoća otpočne na najbolji mogući način, čak i pre nego što se spermatozoid i jajašce sretnu.

Voleo bih da imam vremeplov.

Pomoću vremeplova mogao bih da vratim sat za mnoge žene koje dođu u moju ordinaciju *nakon što* su zatrudnele ili dok

pokušavaju da zatrudne. Žene koje su trudne a nemaju baš idealne životne navike, ne kontrolišu baš savršeno svoje zdravstvene probleme i ne hrane se baš pravilno imaju sve uslove za ne baš savršenu trudnoću. Većina tih problema mogla se svesti na najmanju meru ili čak sasvim izbeći s malim izmenama u načinu života pre planiranja trudnoće – prestankom pušenja ili konzumiranja alkohola, promenom terapije u slučaju hroničnih bolesti, kao što su dijabetes, depresija ili povišen krvni pritisak, promenom ishrane, pojačavanjem fizičke aktivnosti i smanjenjem telesne težine. Putovanje kroz vreme takođe bi moglo biti od koristi ženama koje su malo previše čekale da zasnuju porodicu ili su previše čekale da potraže pomoć zbog neplodnosti.

Pa, konačno sam dobio svoj vremeplov, a sada ga imate i vi: *Šta da očekujete dok čekate da zatrudnite*. To je knjiga koju treba da pročitate *pre* nego što krenete na putovanje zvano trudnoća – ne samo pre nego što se spermatozoid spoji s jajnom ćelijom već pre nego što prestanete da koristite kontracepciju i pokušate da zatrudnite. To je celovit, medicinski zasnovan program za period pre začeća, koji ima za cilj da pripremi vaše telo i telo vašeg partnera za zdravo

začeće, kao i telo buduće majke za zdravu trudnoću i zdravu bebu.

Tu ćete naći sve ono što bih vam i ja rekao kad biste došli u moju ordinaciju pre pokušaja da zatrudnite. Knjiga sadrži sve što lekari i ugledna lekarska udruženja preporučuju parovima u okviru priprema za začeće. U njoj su date smernice za zdrav život u periodu pre začeća, a one se odnose na navike koje treba odmah da odbacite ili pak prihvatite, na pravilnu ishranu u fazi priprema za trudnoću i dobro odmerenu količinu fizičke aktivnosti, kao i na značaj postizanja optimalnog indeksa telesne mase (ITM) za oba buduća roditelja (žene koje imaju višak kilograma ili su suviše mršave obično teže zatrudne, a ukoliko se to i dogodi, sklonije su komplikacijama u trudnoći i na porođaju). Objasnjeno je i kako sve to najlakše možete postići. Knjiga ukazuje na značaj načina života: zašto bi trebalo da vi i vaš partner odmah prestanete da pušite; kako previše kofeina može uticati na vašu sposobnost da zatrudnite i održite trudnoću; kakve mere predostrožnosti treba da preduzmete na radnom mestu; koje vitamine da uzimate, a koje da izbegavate; koje bi vam analize pre začeća mogle biti potrebne, a koje možete da preskočite; koje lekove možete sa sigurnošću da koristite dok pokušavate da zatrudnite, a koje ćete morati da bacite; kada treba da odete na pregled; kada da se obratite specijalisti za humanu reprodukciju; koji ginekološki i zdravstveni problemi mogu uticati na plodnost i koji vam tretmani mogu pomoći da zatrudnite.

Poglavlja o ostajanju u drugom stanju sadrže odgovore na sva pitanja u vezi sa začećem, uz praktične savete, zanimljive pojedinosti i mnogo saosećanja i humora. Da li ste znali da spermatozoidi mogu da zadrže

svoju moć oplodavanja u genitalnom traktu žene čak šest dana, dok jajna ćelija mora da bude oplodena u roku od dvanaest do dvadeset četiri sata nakon oslobađanja, jer u protivnom neće doći do trudnoće? Ili da je potrebno manje od jednog sata da spermatozoid stigne do jajašceta i oplodi ga? Ili da se u oktobru začne više dečaka? Ili da žena privlačnije miriše svom partneru kad ovulira? Knjiga će vam pomoći da tačno utvrdite vreme ovulacije, lakše zatrudnite i obavite test za trudnoću, a istovremeno će vas osloboditi mnogih ukorenjenih zabluda o začeću. U njoj se takođe govori o osećanjima i problemima koji se često javljaju u odnosima između partnera dok pokušavaju da naprave bebu, kao i načinima prevazilaženja stresa ukoliko on traje duže nego što je očekivano.

Tate su takođe uključene. Budući da imaju ključnu ulogu u začeću, i ne samo onu dobro poznatu, svako poglavlje sadrži mnogo korisnih saveta o tome kako muškarac može na najbolji način da doprinese zdravoj trudnoći i zdravoj bebi, uključujući pitanje o tome kako ishrana, fizička aktivnost, način života i zdravstveni problemi budućeg oca mogu ponekad značajno da utiču na začeće i zdravu trudnoću.

Sveobuhvatna, s najnovijim informacijama iz medicine, precizna, uverljiva i čitljiva, knjiga *Šta da očekujete dok čekate da zatrudnite* jeste štivo koje će vas i vašeg partnera u potpunosti pripremiti za jedno od najčarobnijih iskustava u životu, u periodu kada će pripreme najviše koristiti vašoj budućoj bebi – pre začeća.

Šta vam, dakle, savetujem? Neka vreme radi za vas pre nego što zatrudnite. Iskorištite ovu knjigu da biste trudnoću započeli na najzdraviji mogući način.

Šta možete da očekuje te dok čekate da zatrudni te (i zašto je to uopšte važno)

Trudnoća, kao što verovatno znate, traje devet meseci (ili trideset osam nedelja od začeća, ako baš hoćete da budete precizni). I ako ste ranije bili trudni, verovatno mislite da je to više nego dovoljno vremena. Možda čak i malo previše, naročito kad vam stomak dostigne veličinu rekordne lubenice, a grudi ne mogu da vam stanu ni u korpu F grudnjaka.

A da li je devet meseci zaista dovoljno? Da li je to u skladu s najnovijim naučnim saznanjima u oblasti akušerstva?

Prema sve brojnijim istraživanjima – i sve brojnijim stručnjacima – odgovor je možda negativan. Od Centra za kontrolu i prevenciju bolesti do sve većeg broja lekara specijalista – uključujući Američki kongres akušera i ginekologa, fondaciju *March of Dimes*, Američki kongres babica, Američku akademiju za pedijatriju i Američku akademiju porodičnih lekara – svi se slažu da je tradicionalni period od devet meseci doveden u pitanje novim i iznenađujućim stavom da trudnoću treba produžiti za nekoliko meseci.

Baš tako, nekoliko meseci – bar još tri, što bi značilo godinu dana okruglo (ili čak i više). Ali pre nego što se uspaničite (tri meseca duže da ne vidim svoje noge, da ne jedem suši i čekam da uzmem u naručje taj slatki zamotuljak?), treba da znate sledeće: tih dodatnih nekoliko meseci ne znače pro-

dužetak trudnoće. Oni su namenjeni *pripremana* za trudnoću.

Izvesno je da zdrava trudnoća počinje pre nego što se spermatozoid i jajna ćelija spoje, pre nego što kućni test za trudnoću najavi dobru vest, pre nego što počnete da povraćate i izgubite struk, čak i pre nego što izvadite dijafragmu ili odlepите flaster za kontracepciju. Zdrava trudnoća počinje pre nego što zatrudnite i zato, ako planirate bebū, počnite da se pripremate mnogo ranije.

A evo kako. Knjiga *Šta da očekujete dok čekate da zatrudnite* – kompletan plan za period pre začeća, od početka do željenog ishoda – sadrži sve što treba da znate i što vam lekari preporučuju da biste svoje telo, kao i telo svog partnera, doveli u najbolju moguću formu za pravljenje bebe pre nego što uopšte počnete da pokušavate. Ona obuhvata savete o sledećem: koju hranu treba što češće da jedete, a koje namirnice i pića – neprijatelje plodnosti – treba da izbacite iz jelovnika (sugestija: naručujte suši dok još možete, ali zaboravite na tunu); kako da postignete telesnu težinu koja najviše pogoduje plodnosti i zdravoj trudnoći (višak kilograma – kao i njihov manjak – može da osujeti začeće i zakomplikuje trudnoću); koje lekove treba da izbacite iz upotrebe (uključujući i neke neočekivane, kao što su histaminici), kada da prekinete s korišćenjem kontraceptivnih sredstava, zašto vaš partner treba da se odrekne toplih

kupki (i bicikla), zašto ostavljanje pušenja može pozitivno da utiče na vašu plodnost (dok istovremeno štiti zdravlje vaše buduće bebe); kako zdravije mame i zdravije tate mogu da imaju zdravije trudnoće i zdravije bebe.

Pošto se pripremite za trudnoću, vreme je da pravite bebu. Zvuči kao lakši (i zabavniji) deo posla, a ponekad to i jeste. Ali malo više znanja o tome kako dolazi do začeća može vam pomoći da skratite čekanje i brže ostvarite svoje snove o bebi. Saznaćete kako da utvrdite vreme ovulacije, kada da planirate seks, kako seksualna pomagala i lubrikanti idu uz pravljenje bebe, zašto vlažna sredina nije pogodna za pravljenje bebe, kako da seksu po zadatku sačuvate draž i da li postoji veza između ljubavnih poza i začeća. Jeste li već čuli priče o začeću ili ih pročitali na internetu? Ovde ćete takođe moći da saznate istine i zablude o plodnosti.

Šta ako na putu do bebe naiđete na prepreke? Problemi u vezi s plodnošću i načini na koje se oni rešavaju takođe su obuhvaćeni ovom knjigom, kao i najnovije metode u lečenju neplodnosti, od najjednostavnijih (terapije putem ishrane) do najsavršenijih (vantelesne oplodnje i ostalog). Saznaćete takođe kada treba pustiti da sve ide svojim tokom, a kada treba da zatražite pomoć.

Bez obzira na to da li ste već počeli da radite na začeću ili tek razmišljate o tome da zatrudnite, nikad nije kasno – niti rano – da se na najbolji mogući način pripremite za trudnoću i obezbedite bebi iz svojih snova najzdraviji mogući početak života. Stoga pustite da vreme radi za vas i dodajte svom kalendaru trudnoće još nekoliko meseci. Što je trudnoća duža, to bolje.

Neka vam se ispune sva vaša najveća očekivanja!

Hajdi

Prvi deo

**Pripreme
za pravljenje
bebe**

Pripreme pre trudnoće

Da li planirate da zatrudnite? Pripreme za pravljenje bebe ne podrazumevaju samo prestanak korišćenja kontracepcije (mada ćete to morati da učinite), praćenje ovulacije (to ćete verovatno želeti da činite) i odlazak u krevet (što ćete rado činiti). Potrebno je da svoje telo – i telo svog partnera – dovedete u top-formu za pravljenje bebe. Sve što ulazi u okvir priprema za trudnoću – od pića koja zajedno

pijuckate do lekova koje uzimate, od navika kojih treba da se odreknete do vitamina koje morate da unosite u organizam – obezbediće vam dobar početak, pomoći da lakše zatrudnite (nadam se) i da vam trudnoća bude sigurnija i prijatnija. I zato, pre nego što uronite u krevet da biste napravili tu bebu, uronite u ovo poglavlje i saznajte koje korake treba prvo da napravite.

Upoznajte se s rečnikom

Da li pokušavate da zatrudnite? Ako čitate ovu knjigu, odgovor je verovatno pozitivan – mada nemate pojma šta je to FSH (skraćenica za hormon stimulacije folikula). U terminologiji povezanoj s plodnošću koriste se veliki broj skraćenica (ako pogledate bilo koji sajt na tu temu odmah ćete ih uočiti), a biće ih mnogo i u ovoj knjizi. Ako mislite da niste baš upoznati s rečnikom koji

se koristi u ovoj sferi života, za početak vam dajemo nekoliko skraćenica iz knjige:

PPB: polno prenosive bolesti

PCOS: sindrom policističnih jajnika

ITM: indeks telesne mase

ART: asistirane reproduktivne tehnologije

Zdravstve nepripreme

Razumljivo je što vaše celokupno zdravlje ima mnogo veze s vašom celokupnom plodnošću. Uostalom, za zdravu bebu potrebno je zdravo telo (bolje reći, dva zdrava tela). To znači da je sada najbolji trenutak – dok je ta beba još samo iskra u vašim očima punim nade – da vi i vaš suprug proverite da li ste potpuno zdravi. Praktično svaki aspekt vašeg zdravlja – od lekova koje uzimate do vakcina koje treba da primite, hroničnih bolesti koje morate da kontrolišete i popravke zuba koja vam je neophodna – može da utiče na vašu plodnost i buduću trudnoću. Zato proverite sve, počevši od pomenutih pregleda.

Lekarski pregledi pre začeća

Mlada sam, zdrava, imam redovne menstruacije. Da li zaista moram da odem na pregled pre nego što rešim da zatrudnim?

Najbolja prenatalna nega počinje mnogo pre začeća (i ne završava se na vašim reproduktivnim organima), pa je stoga sada pravi trenutak da zakažete taj *remont* celog tela. Čak i ako nikada niste bili bolesni, biće vam lakše da se pozabavite svojim zdravljem pre nego što zatrudnite nego kad beba već bude bila na putu (a ove pripreme pre začeća još su važnije ako imate neko hronično oboljenje). Da biste se uverili da vam svi organi valjano funkcionišu, zakažite pregled kod svog interniste i/ili ginekologa – i, verovali ili ne, kod svog zubara – kako biste obavili kompletne prenatalne preglede.

Samo za tate

Pravljenje bebe uvek je posao za dvoje (jednu mamu i jednog tatu). Ali kao što je to često u vezi s trudnoćom, u periodu pre začeća žena je u centru pažnje. Ne bi trebalo da je tako. Ovde svaki partner ima svoj zadatak pre nego što se spermatozoid spoji s jajnom ćelijom. Iako je cela ova knjiga poučna za buduće roditelje oba pola, u njoj postoje uokvireni delovi teksta sa savetima i informacijama namenjenim isključivo budućim očevima. Stoga, ukoliko planirate da postanete otac, pročitajte tekstove napisane samo za vas. U indeksu ćete pod rečju *muškarac* naći kompletan spisak pitanja koja se tiču očeva.

Sistematski pregled. Obratite se prvo lekaru koji će proveriti vaše opšte zdravstveno stanje. Pregledom mogu biti obuhvaćeni:

- Merenje težine. Pošto vaša telesna težina u periodu pre trudnoće ima mnogo više veze s plodnošću i zdravljem u trudnoći nego što verovatno mislite, moraćete da stanete na vagu radi provere telesne težine. Ako ona nije u granicama u kojima treba da bude (blizu idealne težine za vašu visinu i građu tela), lekar će vam pomoći da postavite sebi neke ciljeve kako biste regulisali težinu i pripremili se za začeće. Pogledajte drugo poglavlje da biste saznali više o telesnoj težini i plodnosti.
- Kompletan lekarski pregled. Obuhvatiće proveru vašeg celokupnog zdravstvenog

- stanja i zato budite spremni da zinete i kažete *aaa*, duboko udišete i ispružite ruku radi merenja krvnog pritiska.
- Provera lekova. Bez obzira na to da li ih kupujete ili dobijate na recept, razgovarajte o svim lekovima (kao i vitaminskim i biljnim preparatima) koje uzimate. U zavisnosti od preparata (neki su neškodljivi za vreme trudnoće, a neki možda nisu), verovatno će doći do nekih izmena.
 - Analiza krvi. Ovo je deo pregleda koji niko ne voli, ali će vaš lekar možda hteti da vam izvadi krv radi izvesnog broja analiza. Mnoge od njih svakako će vam biti potrebne kad zatrudnite, tako da možete već sada da počnete – možda nećete morati da ih ponovite ako ostanete trudni u roku od nekoliko meseci.
 - ◆ Hemoglobin ili hematokrit – da bi poslužio kao osnova za poređenje prilikom budućih pregleda i radi otkrivanja eventualne anemije (zbog menstruacije mnoge žene imaju manje gvožđa nego što misle).
 - ◆ Rh faktor – da bi se utvrdilo da li je pozitivan ili negativan. Ako je negativan, vaš partner treba da se testira i proveri da li je njegov Rh pozitivan.
 - ◆ Titar antitela na rubelu (rubeolu) – radi provere otpornosti na rubelu.
 - ◆ Titar antitela na varičelu (ovčije boginje) – radi provere otpornosti na varičelu.
 - ◆ Analiza urina – zbog mogućih infekcija urinarnog trakta i bolesti bubrega.
 - ◆ Test na tuberkulozu (ako ste u rizičnoj grupi).
 - ◆ Hepatitis B (ako spadate u rizičnu kategoriju, na primer ako ste zdravstveni radnik, a niste vakcinisani).
 - ◆ Test na antitela citomegalovirusa (CMV) – da bi se utvrdilo da li ste imuni (test se ne radi rutinski). Ako se utvrdi da ste u bliskoj prošlosti bili zaraženi ovim virusom, obično se preporučuje da sačekate šest meseci pre nego što pokušate da zatrudnite, jer se antitela pojavljuju u tom periodu.
 - ◆ Test na toksoplazmozu – ako imate mačku, redovno jedete sirovo ili nedovoljno pečeno meso ili radite u bašti bez zaštitnih rukavica. Ako se pokaže da ste imuni, ne treba da brinete da ćete svoj fetus zaraziti toksoplazmozom.
 - ◆ Rad tiroidne (štitaste) žlezde. S obzirom na to da funkcionisanje tiroide može da utiče na trudnoću i plodnost, svima se preporučuje da je ispituju pre začeća. To je posebno važno ako ste ranije imali problema s tiroidom, ako ih imate sada ili postoji porodična istorija bolesti tiroidne žlezde (pitajte mamu i ostale žene u porodici).
 - ◆ Polno prenosive bolesti (PPB). Na PPB možete da se testirate u okviru sistematskog pregleda ili kod vašeg ginekologa.
- Pregled će takođe otkriti da li postoji bilo kakav zdravstveni problem koji treba blagovremeno otkloniti ili pratiti za vreme trudnoće. Ako neki test pokaže da postoji oboljenje koje zahteva lečenje, sada je najbolje vreme da se za to pobrinete. Potrudite se takođe da obavite manje hirurške intervencije i sve što se tiče zdravlja – teže ili lakše – a što ste do sada odlagali.
- Ako ste rođeni s fenilketonurijom (pitajte roditelje ukoliko niste sigurni ili pregledajte zdravstvenu dokumentaciju), iz-

Pripreme pre začeća i hronične bolesti

Ako imate neku hroničnu bolest (dijabetes, astmu, srčano oboljenje, epilepsiju, oboljenje bubrega, visok krvni pritisak), a odlučili ste da zatrudnite, nije dovoljno da samo prestanete da koristite kontracepciju i bacite se na posao. Vaše pripreme za začeće, kao i održavanje trudnoće, verovatno će biti malo složenije. Ali ima mnogo dobrih vesti – naročito ako planirate unapred.

Premda je tačno da postoje rizici za trudnoću (i bebu) ukoliko se mamina hronična bolest ne kontroliše redovno, ti rizici mogu se svesti na najmanju meru ili čak potpuno otkloniti ako se bolest stavi pod kontrolu, najbolje pre nego što se spermatozoid i jajašce sretnu. Uz pravilnu negu i mere predostrožnosti, većina hroničnih bolesti nimalo ne ometa začeće i zdravu trudnoću.

Ali krenimo od početka. Vaš prvi korak na putu ka trudnoći treba da bude odlazak kod lekara specijaliste (ili interniste, ako je vaša bolest u njegovom domenu). On će proceniti vaše stanje i utvrdiće da li ste spremni za trudnoću ili morate nešto da menjate u postojećoj terapiji i načinu života. Možda ćete morati malo da promenite ishranu, izgubite ili dobijete neki kilogram ili pak odaberete lakše fitnes vežbe. Moguće je takođe da vam neki lekovi neće više biti potrebni ili ćete preći na one koji nisu štetni za plodnost i trudnoću (ili će vam biti dodata alternativna terapija, kao što je akupunktura ili meditacija radi oslobađanja od stresa). Možda ćete morati da se obratite specijalisti za visokorizičnu trudnoću, a možda će vam ginekolog akušer, u saradnji s lekarom specijalistom, pružiti svu potrebnu zaštitu.

bacite iz ishrane namirnice koje sadrže fenilalanin tri meseca pre začeća i držite se toga i za vreme trudnoće. Ako je potrebno da primite vakcine protiv alergije, sada se pobrinite za to – ukoliko odmah počnete s desenzibilizacijom, verovatno ćete moći da nastavite s terapijom i pošto zatrudnite. Budući da depresija može da utiče na začeće (i na srećnu, zdravu trudnoću), treba takođe da se podvrgnete lečenju pre nego što se upustite u veliku avanturu (pogledajte na strani 9 informacije o upotrebi antidepresiva dok pokušavate da zatrudnite).

Gine kožski pregled. Provera vašeg zdravlja pre trudnoće obuhvatiće test Papanikolau i sve standardne analize koje se rade u okviru redovnog godišnjeg pregleda. Osim testa Papanikolau, lekar će obaviti pregled karlice, dojki i abdomena, zatraži-

će da date urin na analizu i proveriće da li postoje ginekološke smetnje koje mogu da utiču na plodnost ili trudnoću, uključujući:

- sindrom policističnih jajnika (PCOS), ako patite od neredovne menstruacije, maljavosti, akni ili gojaznosti
- polipe, miome, ciste ili benigne tumore na materici
- endometriozu (kada se ćelije koje oblažu zid materice proširuju na druge delove tela)
- zapaljenje male karlice
- neredovne menstruacije
- ponovljene infekcije urinarnog trakta
- polno prenosive bolesti (ako niste već testirani); sve trudnice rutinski se testiraju na PPB, u koje spadaju hlamidija, sifilis, gonoreja i HIV; još je bolje ako uradite ove testove pre trudnoće (i, ako je potrebno, dobijete odgovarajuću te-

Šta da očekujete... Prvi korak

„Ovo je knjiga koju treba da pročitate *pre* nego što odlučite da zatrudnite – štivo koje će vas i vašeg partnera u potpunosti pripremiti za jedno od najčarobnijih iskustava u životu, u periodu kada će pripreme najviše koristiti vašoj budućoj bebi: pre začeca.“

Čarls Dž. Lokvud, dr sc. med. (iz predgovora)

Želite da zatrudnite? Planirajte

Sve što treba da znate pre začeca – kako biste mogli da se pripremite za najzdraviju moguću trudnoću i najzdraviju moguću bebu. Praktični saveti, preporuke iz iskustva i mudre strategije, a sve radi toga da na svet donesete bebu iz svojih snova. Kako da dovedete telo u top-formu za pravljenje bebe. Koja hrana povećava plodnost. Kojih životnih navika treba da se odreknete, a koje da negujete. Kako da vodite ljubav ako želite uspešno začeca (od biranja pravog vremena za seks, preko poza, do logistike). Kada treba da potražite pomoć zbog problema s plodnošću. Postoji čak i planer plodnosti, koji će vam pomoći da vodite evidenciju o svemu što se događa u avanturi zvanj začeca.

Odgovori na sva vaša pitanja o pravljenju bebe:

- ◆ Kako mogu da znam kada ovuliram ako mi ciklusi nisu redovni? *Str. 84*
- ◆ Da li treba da vodimo ljubav svakog dana? Svakog drugog dana? Triput dnevno? *Str. 106*
- ◆ Čula sam da neke ljubavne poze mogu da pomognu pri začecu. Da li je to tačno? *Str. 104*
- ◆ Imam višak kilograma – da li to utiče na moje šanse da zatrudnim? *Str. 38*
- ◆ Može li određena hrana da potpomogne začeca? *Str. 53*
- ◆ Imam trideset sedam godina. Da li to znači da ću teže zatrudneti? *Str. 97*
- ◆ Koliko dugo treba da pokušavamo da začemo bebu pre nego što se odlučimo da potražimo pomoć? *Str. 153*



ISBN 978-86-7781-826-5



9 788677 181826 5

www.kreativnicentar.rs