



Pregătirea pentru naștere în 10 pași

Andreea Rusu - www.nasteridepoveste.ro

De ce sa ne pregatim pentru nastere?

De cand am aflat ca sunt insarcinata mi-am dorit sa aflu cat mai multe despre schimbarile care au loc in corpul meu. In fiecare saptamana citeam cu emotie si bucurie despre evolutia fatului in burtica mea.

In primele luni refuzam sa ma gandesc la momentul nasterii pentru ca aceste ganduri imi aduceau o stare de neliniste si mi se parea foarte important sa fiu cat mai linistita si cat mai pozitiva. Pentru mine nasterea era o mare necunoscuta si auzisem multe povesti neplacute.

Exprimandu-mi frica si anxietatea legata de nastere doctorului care ma urma, acesta mi-a dat un pliant despre cursuri prenatale. Cursurile erau sustinute de o moasa care avea contract cu maternitatea privata la care imi doream sa nasc.

La vremea respectiva imi imaginam ca o sa fie alaturi de mine in timp ce nasc dar in final nu a mai fost cazul. Poti sa citesti povestea nasterii mele pe www.nasteridepoveste.ro. Nu am stat prea mult pe ganduri si m-am inregistrat.

Si uite asa am intrat intr-o noua lume. Mi-am dat seama ca aveam multe preconceptii gresite despre nastere. Mi-am dat seama ca nu eram mai deloc informata despre ce inseamna o nastere. Am aflat lucruri uimitoare care mi-au starnit curiozitatea sa aflu mai mult.

Mi-am cumparat carti din afara pentru ca in Romania nu existau si am cautat pe internet filmulete si povesti despre nastere ale altor mamici.

Aveam sa aflu un lucru care mie mi s-a parut extraordinar. Tocmai lipsa de informatie impreuna cu frica de durere si complicatii sunt cauzele principale ale unei nasteri dificile si dureroase peste masura.

Grantly Dick Read, medic obstretician sustinator al nasterilor naturale fara interventii sau anestezice, explica in cartea lui, "Nastere fara frica" ("Childbirth Without Fear"), ca principalele cauze ale durerilor mari din timpul nasterii sunt frica si incapacitatea de a ne relaxa.

Sentimentul de frica, prin modificarile chimice generate in corpul femeii, face ca musculatura uterului sa fie mai tensionata si mai slab irigata cu oxigen. Astfel ca travaliul devine mai lung, durerile mai mari si insuportabile iar probabilitatea aparitiei complicatiilor creste. **Frica de durere produce in cele din urma durere!**

Tot el vine si cu solutii. Pe de o parte femeile insarcinate sunt incurajate sa aiba o gandire pozitiva si sa se pregateasca din timp pentru nastere in vederea eliminarii sentimentului de frica si pentru invatarea unor tehnici de relaxare foarte utile in timpul travaliului. Pe de alta parte

cadrele medicale sunt încurajate să nu intervină excesiv, pentru că de cele mai multe ori tocmai aceste intervenții induc femeii în travaliu sentimentul de frică.

La ora actuală în lume există comunități în care fetele sunt de mici pregătite cu ideea nasterii naturale. În Africa de Sud, în triburile !Kung, fetele tinere sunt încurajate să urmărească alte femei cum nasc pentru a-și înfrunța fricile. Viitoarele mame sunt învățate că trebuie să privească durerile nasterii fără frică și cu mult curaj. De asemenea tinerele mame sunt învățate că modul lor de gândire din timpul sarcinii va afecta travaliul și nașterea copilului lor.

Tot în Africa, viitoarele mame își pregătesc mușchii perineali introducându-și cu blândete în vagin niște tartacute de marimi din ce în ce mai mari (denumite calabash/gourd). Aceste tartacute reduc riscul rupturilor de perineu și facilitează nașterea naturală prin pregătirea perineului înainte de naștere.



În schimb în societățile civilizate, fetelor nu li se vorbește de mici despre naștere și ce înseamnă ea dăruite să mai vada cum naște o femeie. De cele mai multe ori singurele informații despre naștere vin pe calea televizorului sub forma unor imagini înspăimântătoare în care femeia care naște are dureri insuportabile și țipa ca din gura de șarpe. Nu-i de mirare că un procent foarte mare de viitoare mamici din ziua de azi aleg să nască prin cezariană fără să stea pe gânduri.

Din dorința de a da mai departe ceea ce am învățat eu, am creat acest ghid în care te voi îndruma cum să te pregătești temeinic pentru naștere fizică, psihică și mentală astfel încât să ai toate șansele de partea ta pentru o naștere mirifică, înaltătoare și ușoară.

Tine minte: Frica și neliniștea dispăre atunci când știi la ce să te aștepti și cum să gestionezi anumite situații/gânduri negative!

Cum sa ne pregatim pentru nastere?

Acum ca ai inteles de ce trebuie sa te pregatesti pentru nastere, hai sa iti spun si care sunt pasii.

1. Fii ZEN

Din momentul in care ai aflat ca esti insarcinata propune-ti sa fii ZEN. Suntem ceea ce gandim, iar cu gandurile noastre ne construim propria viata.

In cartea sa "Mintea Noului Nascut", David Chamberlain ne invata ca bebelusul poate auzi, simti si raspunde inca din uter. Legatura care se formeaza intre mama si copil inca din perioada graviditatii isi va pune amprenta asupra evolutiei lui in aceasta viata.

Aceiasi idee se regaseste si in cartea "Ce sa le spunem copiilor" a lui Francsoie Dolto. Autoarea, pediatra si psihanalista franceza, spune ca o "fiinta umana este marcata de comunicarile autentice pe care le-a avut cu partea constienta si inconstientul persoanelor din jurul ei" incepand din momentul conceptiei.

Sunt convinsa ca iti doresti un bebe sanatos, o sarcina usoara si o nastere pe masura. Primul pas pe care trebuie sa il faci este sa incepi sa crezi si sa simti cu fiecare celula din corpul tau ca asa va fi.

Alege sa fii optimista, vesela si calma. Nu te ingrijora, nu te stresa, nu te supara, nu te enerva, nu te infuria.

Daca ai o neliniste sau o frica adreseaz-o. Intreaba un medic, intreaba o moasa, cauta pe internet informatii cu discernamant. Informeaza-te ca sa elimini frica!



Vorbeste cu bebelusul tau mereu. Spune-i cat de mult il iubesti si cat de mult il astepti. Spune-i sa se bucure acum de fiecare clipa minunata in burtica ta asa cum si tu te bucuri de fiecare clipa minunata alaturi de el in burtica ta. Spune-i ca va asteapta pe amandoi o nastere frumoasa si o intalnire magica.

2. Alege-ti un medic

Al doilea pas este sa cauti un medic care sa iti supravegheze sarcina. Vei avea multe intrebari in timpul sarcinii si el va fi in masura sa iti raspunda la ele.

Asigura-te ca sunteti pe aceeasi lungime de unda in ceea ce priveste nasterea. Dupa ce te-ai hotarat cum vrei sa nasti, expune-i foarte clar toate dorintele tale pentru a evita neintelegerile in timpul travaliului. Daca nu esti multumita de reactia lui vizavi de planul tau de nastere cauta alt medic.

3. Fa miscare

In primul trimestru de sarcina eu am preferat sa merg la orele de pilates si fitness la care mergeam si inainte sa raman insarcinata. Pe urma din al doilea trimestru am mers la ore de gimnastica speciala pentru gravide. Dupa prima ora am fost un pic cam dezamagita. Gradul de efort era foarte scazut fata de ce eram eu obisnuita si aveam impresia ca nu ma ajuta cu nimic. In schimb in ultimul trimestru de sarcina aceleasi exercitii nu mi s-au mai parut la fel de usoare. :)

Sportul in sarcina este mai mult decat benefic cu conditia sa nu existe contraindicatii medicale. Iata o parte din beneficiile practicarii sportului in sarcina:

- ajuta la crearea starii de bine prin secretia de endorfine
- reduce discomfortul cauzat de schimbarile ce au loc in organism (dureri de articulatii, dureri de spate etc)
- evita excesul cresterii in greutate atat la fat cat si la gravida
- femeia invata sa respire corect astfel ca bebelusul este oxigenat mai bine
- travaliul poate fi mai scurt si nasterea mai usoara

In ziua de azi paleta de exercitii pentru gravide este foarte larga. Alege ce iti place si ce ti se potriveste:

- mersul pe jos
- yoga¹
- pilates¹
- aerobica¹
- gimnastica¹
- gimnastica pentru perineu
- exercitii cu gym ball¹ (foarte utile si in travaliu)
- inot
- dans¹
- bicicleta
- alergat usor



¹ - cu exercitii adaptate special pentru gravide

Asigura-te ca iti iei doza de miscare zilnic. Ajusteaza gradul de efort in functie de perioada de sarcina si de organismul tau.

4. Alimenteaza-te sanatos

Evita produsele cu aditivi chimici alimentari: coloranti, conservanti, stabilizatori, aromatizanti etc.

Evita produsele rafinate (zahar, faina alba, ulei) si inlocuieste-le cu produse integrale (miere, melasa, faina integrala, cereale integrale, ulei presat la rece).

Evita prajelile si mancarurile greu digerabile. Asta cred ca o sa fie cel mai usor de facut. Greturile de la inceputul sarcinii si aciditatea de la finalul ei te vor ajuta in sensul acesta. :)

Bea 2 litri de apa pe zi in felul urmatoare: 1 pahar de apa dimineata la trezire, 3 pahare de apa intre micul dejun si pranz, 3 pahare de apa intre pranz si cina, 1 pahar inainte de culcare. Pentru o digestie buna se recomanda sa bei apa la doua ore dupa masa si cu o ora si jumătate inainte de masa.

Mananca echilibrat, din toate grupele alimentare (cereale, seminte, alune, fructe, vegetale, legume, leguminoase, produse animale) si iti vei lua toti nutrientii necesari.

Evita sa te supraalimentezi daca corpul tau nu o cere. Vorba din popor ca in sarcina mama trebuie sa manance cat pentru doi nu este adevarata.

Inlocuieste treptat din alimentatia ta produsele rafinate cu cele integrale: in prima saptamana inlocuieste painea alba cu paine doar din faina integrala, in urmatoarea saptamana inlocuieste uleiul rafinat cu ulei presat la rece si tot asa.



Subiectul alimentatie este vast si necesita multa documentare. Nu poti sa faci schimbari peste noapte si nici nu este indicat gravida fiind. Nu tine diete sau cure de detoxifiere pentru ca nu sunt recomandate.

5. Invata cum se naste

Gandeste-te ca nasterea este la fel ca orice examen pe care l-ai sustinut in viata ta. Asa cum ai invatat pentru examene la fel trebuie sa inveti pentru nastere.

Traim in era informatiei, o perioada in care accesul la informatie este mai mare ca oricand. Profita de acest lucru si informeaza-te. In randurile de mai jos iti voi prezenta ce optiuni de informare exista pentru a-ti fi mai usor sa alegi ceea ce ti se potriveste.

➤ **Mergi la cursuri prenatale**

Cursurile sunt organizate de obicei de o moasa. Temele abordate si cantitatea de informatie variaza de la curs la curs. Iata ce ai putea invata:

- evolutia sarcinii si pregatirea pentru nastere
- nasterea propriu-zisa si cu toate etapele ei
 - nasterea in apa, nasterea activa, nasterea prin cezariana
 - despre controlul emotiilor si ciclul frica/durere
 - tehnici de relaxare si de suportare a durerii: lamaze, hypno birthing, masaj, pozitii favorabile
- ingrijirea bebelusului
- purtarea bebelusului
- alaptarea
- consultatii individuale cu moasa
- cursuri pentru tati
- alimentatia in sarcina si in timpul alaptarii

Iti recomand sa mergi la aceste cursuri impreuna cu partenerul tau mai ales daca va doriti sa fiti impreuna in timpul nasterii. De cele mai multe ori partenerul nu trebuie sa plateasca nimic pentru a putea participa la cursuri.

➤ **Citeste carti**

Unele mame prefera sa se informeze despre nastere doar din carti sau de pe internet fara sa apeleze la cursurile sustinute de moase/doule. Fa asa cum simti! Eu m-am informat si din carti si din cursuri prenatale. Am simtit nevoia sa am suportul moral al unei moase si careia sa ii pun intrebari.

In tabelul de mai jos am facut o lista cu cartile pe care eu le recomand.

	<p>“Childbirth Without Fear” de Grantly Dick-Read</p> <p>Grantly Dick-Read este medic obstetrician al anilor 1920 si sustinator convins al nasterilor naturale fara interventii excesive.</p> <p>Teoria sa, validata in practica acelor ani, spune ca frica si anxietatea viitoarelor mamici au efecte negative asupra nasterii propriu-zise ducand la dureri mai mari, travaliu mai lung si risc mai mare de complicatii.</p> <p>El incurajeaza viitoarele mamici sa se pregateasca inainte de nastere in vederea eliminarii fricii.</p> <p>De asemenea incurajeaza personalul medical sa aiba mai multa incredere in capacitatea corpului femeii de a da nastere fara prea multe interventii din partea lor.</p>
	<p>“New Active Birth” de Janet Balaskas</p> <p>Janet Balaskas este mama a patru copii si fondatoarea miscarii Nastere Activa.</p> <p>Ea arata ca miscarea si diversele pozitii care favorizeaza gravitatia sunt mult mai eficiente pentru o nastere mai usoara si mai rapida decat imobilizarea la pat si pozitia pe spate care sfideaza legile naturii si a gravitatiei.</p> <p>Viitoarele mamici invata din acest ghid practic sa isi asculte propriul corp pentru a avea o experienta frumoasa in timpul nasterii.</p>
	<p>“Ina May's Guide to Childbirth” de Ina May Gaskin</p> <p>Ina-May Gaskin este o foarte cunoscuta moasa cu o experienta de peste 30 de ani.</p> <p>In cartea ei, Ghidul nasterii, impartaseste beneficiile si bucuriile unei nasteri naturale aratandu-le femeilor cum sa aiba incredere in corpul lor pentru o nastere sanatoasa si implinita.</p> <p>Viitoarele mamici vor gasi in acest ghid informatii complete despre tot ce trebuie sa stie legat de nastere incepand de la conexiunea minte-corp pana la cum sa nasti fara interventii tehnologice.</p> <p>Ina May reuseste sa demonteze frica pt ce inseamna nastere redand femeilor increderea in puterea lor de a naste mai usor, cu mai putina durere si cu mai putine interventii medicale.</p>

	<p>“Cezariana” de Michel Odent</p> <p>Michel Odent, medic obstretician, este foarte cunoscut pentru introducerea conceptului de nastere in apa si de saloane tip rooming-in.</p> <p>In cartea sa, Cezariana, el prezinta istoria cezarienei, care sunt beneficiile si dezavantajele ei, care sunt efectele pe termen lung cand se abuzeaza de ea intr-o societate, ce pierd mama si bebelusul atunci cand nu au parte de o nastere vaginala, ce presupune alaptatul dupa o cezariana si multe multe altele.</p>
	<p>“Funcțiile orgasmelor” de Michel Odent</p> <p>In ultimii ani, au aparut multe descoperiri stiintifice despre un hormon al carui rol in organismul uman a fost mult timp neglijat. Oxitocina este acel minunat hormon care este implicat in stabilirea de relatii, sex si nastere, cat si in relaxare si sentimente de calm.</p> <p>Citind aceasta carte am aflat prima oara ca mamele umane au fost programate sa dea nastere in stari extatice/orgasmice. Teoria din spate cu tot procesul chimic si cum poate el fi influentat in mod negativ se gaseste detaliata in aceasta carte.</p>
	<p>“Mintea Noului Nascut” de David Chamberlain</p> <p>David Chamberlain demonstreaza in aceasta carte ca nou nascutii sunt fiinte umane cognitive care detin abilitati de a discrimina si a experimenta lumea in moduri sofisticate. Nu numai ca ei percep si inteleg nasterea, ei pot auzi si simti si raspunde inca de cand se afla in uter.</p> <p>Legatura care se formeaza intre mama si copil in timpul graviditatii precum si in momentul nasterii, isi vor lasa amprenta pe evolutia ulterioara a copilului.</p>
<p>N/A</p>	<p>"Ghid pentru o nastere naturala" de Cristina Sbircea</p> <p>Acesta este un ghid practic foarte bine facut pentru cine isi doreste sa nasca natural. Este singura carte de acest fel in limba romana pe care o cunosc.</p>

➤ **Afla povestile despre nastere ale altor femei**

Intreaba mamicile din jurul tau cum au nascut si incearca sa afli cat mai multe detalii. Cauta pe internet povesti ale mamicilor din Romania sau din afara.

Cand afli de o experienta traumatizanta, incearca sa intelegi in ce masura atitudinea mamei, pregatirea ei, interventiile excesive din partea personalului medical si/sau mediul neprietenos si-au lasat amprenta negativa pe nasterea respectiva. Astfel de povesti te vor ajuta sa iti faci o lista cu "asa nu" pe care o vei include in planul de nastere.

Cand afli de o experienta pozitiva incearca sa afli care au fost secretele: atitudinea mamei, pregatirea ei, mediul prietenos, personal medical de calitate etc. Astfel de povesti te vor ajuta sa iti faci o lista cu "asa da" pe care o vei include in planul de nastere. Nu in ultimul rand aceste povesti iti vor da increderea ca se poate sa ai o nastere frumoasa.

➤ **Vizioneaza filme cu femei care nasc**

Mai practic decat atat nu cred ca exista. Multumesc si sunt recunoscatoare acelor mamici care au fost de acord sa isi faca publica nasterea in format video. Eu am avut multe de invatat din aceste filmulete.

Filmulețul meu preferat este unul in care mamica sta pe spate relaxata in piscina, de zici ca doarme, si in timpul asta are loc expulzia fatului. Nu impinge, nu tipa. Totul este atat de linistit si de frumos.

Vazand astfel de imagini imi da incredere ca se poate ca o nastere sa fie usoara si frumoasa si ca trebuie sa ma pregatesc si sa lupt ca sa am si eu partea de asa ceva.

Gasesti astfel de filmulete pe www.youtube.com si pe alte site-uri din afara dedicate nasteri naturale.

Din punctul meu de vedere, la nastere ar trebui sa fie prezent si partenerul pentru a putea oferi suport moral viitoarei mame. Mi-a placut foarte mult ce mi s-a spus la cursurile prenatale: **"asa cum cei doi parteneri au putut sa faca un copil impreuna tot asa pot sa il si nasca impreuna"**. Iar daca acest argument nu este suficient atunci aduc urmatorul argument: prin juramantul facut in timpul cununii religioase cei doi parteneri si-au promis ca vor fi **impreuna la bine si la greu** ... adica impreuna si in timpul nasterii, nu?

Recomandarea mea este sa il implici si pe partenerul tau in pregatirea pentru nastere. Dar, daca nu simti ca partenerul tau te poate sustine suficient sau din contra ca mai mult te-ar stresa in timpul nasterii, e mai bine sa iti cauti o doula.

Informeaza-te!

6. Pregătește-ti corpul pentru naștere

- Folosește o crema/ulei de corp încă din primele luni de sarcină pentru a crește elasticitatea pielii de pe burta și sani. În felul acesta eviți apariția vergeturilor inestetice.
- Fa sport. Nu mai intru în detalii aici pentru că am abordat deja acest subiect.
- Pregătește-ti perineul.

Perineul este musculatura din zona bazinului, situat între vulva și anus și care susține vezica urinară, uterul și intestinul gros. În timpul sarcinii perineul este suprasolicitat din cauza greutății crescânde a uterului.

Asta duce la slăbirea lui și în anumite cazuri apariția hemoroizilor și a incontinenței urinare. Cu cât perineul este mai tonifiat cu atât riscul ca el să se fisureze în timpul expulziei fătului scade. Și nu doar atât, dar și necesitatea efectuării epiziotomiei scade.

De tonifierea perineului vor putea beneficia atât mamicile care nasc natural cât și cele care nasc prin cezariană. Cele din urmă vor reduce astfel riscul apariției incontinenței urinare și a hemoroizilor.

Tonifierea perineului se poate face prin mai multe metode:

- exerciții Kegel încă din prima zi de sarcină
- masaj din săptămâna 34 de sarcină
- aparatul epi-no din săptămâna 37 de sarcină

Studiază-le și alege ce ți se potrivește.

7. Odihnește-te

După naștere urmează o perioadă cu puține ore de somn și multe întreruperi. Așa că profita acum cât ești însărcinată și fă-ți rezerve de somn. Mai jos îți dau câteva sfaturi de cum să beneficiezi de cel mai odihnitor somn.

Corpul uman are un “ceas intern” care este în armonie cu ciclurile naturii: zi/noapte și anotimpurile. Astfel că dormim când este noapte și suntem treji când este zi. Dormim mai mult iarna când noaptea este mai lungă și dormim mai puțin vara când noaptea este mai scurtă.

În medicina Ayurvedică se pune accentul foarte mult pe trăirea în armonie cu ciclurile naturii pentru a avea un somn odihnitor și energie pe măsură. Când ignorăm ciclurile naturii, se da peste cap “ceasul nostru intern” și ziua devine obositoare.

Astfel se recomanda somnul de noapte sa fie intre 22:00 si 06:00. Intre orele 22:00 si 02:00, ficatul se detoxifica si se pregateste pentru o noua zi. Asa ca ai grija sa te culci un pic inainte de ora 22:00. Nu te speria de ora de trezire. Te vei trezi mai odihnita si vei avea timp sa faci o meditatie, un pic de sport sau pur si simplu o plimbare in parc.

Pentru un somn mai odihnitor foloseste perne pentru a-ti sustine picioarele, mainile si burtica cand dormi pe o parte.



Poti cumpara o perna speciala pentru gravide in forma de C sau pur si simplu sa folosesti mai multe perne normale.

Odihna isi va spune cuvantul si in timpul nasterii. Cu cat esti mai odihnita cu atat vei putea face fata mai bine efortului sustinut din timpul travaliului. Iti recomand sa iti iei concediu de maternitate inainte de nastere ca sa iti rezolvi ce ai de rezolvat in tihna si fara graba. Nu exagera cu treburile prin casa. Fa pauze dese si nu te suprasolicita.

8. Decide unde vrei sa nasti

De obicei, in tara noastra, viitoarele mamici isi aleg medicul cu care nasc iar maternitatea vine la pachet. Ceea ce din punctul meu de vedere nu este mereu de bun augur.

In unele maternitati personalul medical nu este foarte civilizatat, bebelusii nu sunt lasati sa stea cu mama din momentul in care s-au nascut, bebelusii sunt hraniti cu lapte praf iar mama face mastita din cauza asta, hranirea bebelusilor se face dupa ceas si nu la cerere si asa mai departe.

Un medic care lucreaza intr-o maternitate de stat nu va putea asista la nastere intr-o alta maternitate de stat. Dar poate asista la nastere intr-o maternitate privata, contra unei taxe platite in plus de viitorii parinti. Cam asta este singura solutie momentan in Romania ca sa poti sa nasti cu ce medic vrei si unde vrei. Din pacate costurile unei nasteri intr-o maternitate privata sunt prohibitive pentru multi parinti.

Daca nu iti permiti sa nasti intr-o maternitate privata, mai ai o optiune. Poti cauta un medic care lucreaza intr-o maternitate de stat care a fost inscrisa in programul UNICEF Spital Prieten Al Copilului.



Prin acest program, UNICEF si OMS incurajeaza maternitatile sa adopte un set de standarde care sa asigure atat mamelor cat si beblusilor un start bun in viata. Punerea copilului la san in

prima jumatate de ora de la nastere, alaptarea la cerere si rooming-in sunt doar cateva din acele standarde. Da click [aici](#) ca sa cauti o maternitate prietena a copilului in orasul tau.

Comunitatea mamicilor care nasc acasa este inca foarte slab reprezentata in Romania dar exista. In Romania aceasta nu este o practica obisnuita cum este in Olanda sau in America. Acesta este un subiect foarte controversat. Parerea mea este ca mediul familiar de acasa este ideal pentru nastere insa momentan in Romania lipseste un sistem bine pus la punct care sa faca fata situatiilor de urgenta.

9. Decide cine vrei sa fie alaturi de tine cand nasti

Eu mi-am dorit foarte mult sa fie sotul meu alaturi de mine in timpul nasterii. Ne-am implicat amandoi in pregatirea pentru nastere: am mers impreuna la cursuri si ii povesteam tot ce citeam. Chiar daca in cele din urma doar m-a tinut de mana in timp ce eram pe masa de operatie pe mine m-a ajutat foarte mult din punct de vedere emotional.

Suportul emotional in timpul nasterii venit din partea unei persoane cunoscute (partener, doula, prietena etc) este foarte important si poate face o mare diferenta in modul in care femeia percepe nasterea.

In timpul nasterii femeia poate sa aiba momente in care sa se simta depasita si sa aiba impulsul sa renunte la concentrare, sa se lasa prada sentimentelor de neputinta si frica. In aceste momente incurajarile si suportul moral venit din partea cuiva apropiat poate face diferenta.

Daca partenerul tau nu isi doreste sa fie alaturi de tine la nastere sau tu simti ca el nu ti-ar putea oferi suportul moral de care ai tu nevoie, iti recomand sa iti cauti o doula sau o moasa.



Momentan, in maternitatile de stat din Romania, nu se accepta persoane insotitoare pe tot parcursul nasterii, poate doar la inceputul ei. Zic momentan pentru ca Fundatia Crucea Alba a inceput o campanie de sensibilizare in aceasta privinta. In schimb intr-o maternitate privata nu ar trebui sa fie nici o restrictie.

10. Fa-ti planul de nastere

Eu mi-am facut un plan de nastere. L-am discutat cu medicul care m-a urmarit in primele 8 luni de zile. Am plecat din cabinetul lui bulversata de parerea lui vizavi de planul meu de nastere pe care l-a citit oricum in diagonala. Nu a acceptat nimic. Eu nu puteam sa am nici o parere ca doar nu am facut medicina, nu?

Am cautat alt medic care sa fie de acord cu ce vroiam eu. Si a fost pana la un punct. Si in cazul meu am atins acel punct. Am avut sarcina pelvina si circulara dubla de cordon si doctoral nu si-a asumat nici un risc. Nici eu nu am avut curajul sa imi asum acel risc atunci oricat de mult mi-am dorit sa nasc natural si oricat de mult crezusem ca ma pregatisem.

Dupa ce te-ai informat a sosit momentul sa iti faci planul de nastere si sa il discuti cu medicul tau inainte sa nasti. Nu iti imagina ca vei discuta in momentul cand vei naste. Nu vei avea nici timp si nici dispozitia necesara sa o faci atunci. Daca medicul tau nu imbratiseaza planul tau, cauta-ti alt medic. E suficient sa vrei un medic care sa fie pe aceeasi lungime de unda cu tine si sunt sigura ca il vei gasi.

In cazul in care nu apar complicatii in timpul sarcinii sau nasterii, doctorul tau ar trebui sa iti respecte planul de nastere. Daca in momentul declansarii travaliului medicul tau nu poate asista la nastere din varii motive, vei putea oferi planul tau de nastere noului medic timp in care tu vei continua sa te concentrezi pe contractii. Sunt sanse mai mari sa iti fie respectat planul de nastere intr-o maternitate privata decat intr-una de stat.

Iata doar cateva aspecte pe care poate sa le contina planul tau de nastere:

- vrei sa te insoteasca in sala de nasteri partenerul sau nu?
- vrei sa iti fie indus travaliul sau nu?
- vrei epidurala sau nu?
- vrei epiziotomie sa nu?
- vrei sa te poti misca in timpul travaliului sau sa fii imobilizata la pat?
- vrei sa poti sa nasti in ce pozitie vrei tu sau pe masa ginecologica?
- vrei sa ti se puna copilul pe piept dupa ce nasti sau sa fie preluat pentru analize?
- vrei sa ii fie taiat cordonul ombilical imediat sau dupa ce nu mai pulseaza?
- vrei sa stai in rezerva cu copilul si sotul pe toate perioada sederii in maternitate sau nu?
- vrei sa i se administreze copilului vitamina k?
- vrei sa i se faca copilului teste metabolice?
- etc.

Unele maternitati private au planuri de nastere. Daca te gandesti sa nasti la o maternitate privata cere-l si studiazal. Exista si pe internet o sumedenie de modele de planuri de nastere din care te poti inspira atat pe site-uri din Romania cat si pe site-uri din afara.

Vreau sa iti mai spun un lucru foarte important. Planul de nastere este o lista cu preferinte, si trebuie sa fii constienta ca lucrurile pot evolua cu totul altfel decat ti-ai dorit si atunci va trebui sa iti adaptezi aceste preferinte la noua stare de fapt.

Informeaza-te!

11. Pregateste-te pentru perioada post-partum

11 pasi? Parca in titlul ziceam ca sunt 10. He, he, he. Considera-l un bonus! ;)

Nu are legatura cu nasterea dar are mare legatura cu perioada imediat urmatoare. Si pentru ca dupa ce nasti, o sa fie mai greu sa stai sa citesti cand ar fi mai indicat sa recuperezi cateva ore de somn iti propun sa te informezi inainte.

Sa fiu sincera eu nu m-am pregatit inainte si rau am facut. Am intampinat multe dificultati si nu am stiut cum sa le fac fata.

Nu am stiut ca in timpul cat bebelusul este alaptat el are puseuri de crestere si in perioadele acestea pare sa nu aiba suficient lapte pentru ca nu se satura si suge mai des.

De aici si pana la ideea ca nu am suficient lapte a fost doar un pas care impreuna cu cezariana au dus la o alaptare extrem de dificila pe care am incheiat-o din cauza epuizarii fizice dupa un an.

Pe urma aveam sa citesc ca de fapt asta este modul prin care bebelusul stimuleaza cresterea secretiei de lapte si ca e un lucru firesc. Insa frica intrase deja in subconstientul meu si facea ravagii.

La prima raceala cu febra a fetitei mele tremuram ca varga si am chinuit-o la propriu cu antitermice, bai si prosoape umede ca sa ii scad febra. Nu am mancat si nu am dormit 3 zile. Cand eram insarcinata imi povestise un coleg ca fetita lui avusese convulsii febrile si ca au ajuns de urgenta cu ea la spital. Iarasi frica intrase in subconstientul meu si m-a facut sa ma port irational.


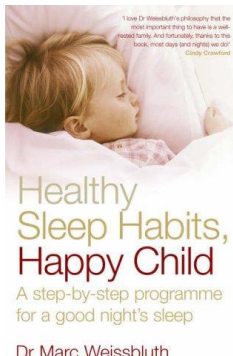
Aveam sa citesc mai tarziu in cartea unui pediatru american ca atunci cand apar convulsile febrile se datoreaza cresterii bruste a temperaturii si ca nu apuci nici sa suni pediatru si sa ii spui ca are copilul febra asa de repede se deruleaza lucrurile. Si ca aceste convulsii febrile de fapt nu lasa sechele. El recomanda ca daca sunt semne de raceala sa lasam febra sa isi faca treaba de a lupta impotriva virusilor fara sa incercam sa o scadem. Vom avea in final un copil cu un sistem imunitar mai puternic.

Acestea sunt doar cateva din situatiile cu care m-am confruntat dupa nastere si care s-ar fi desfasurat altfel daca m-as fi documentat inainte.

Ce carti sa citesti

In tabelul de mai jos iti recomand niste carti care pe mine m-au ajutat enorm dupa ce am nascut sa devin o mama mai increzatoare in propria persoana si in copilul meu, mai calma si mai fericita.

	<p>“The Womanly Art of Breastfeeding” La Leche League International</p> <p>La Leche League este o organizatie care sustine alaptarea promovand beneficiile ei si invatand mamicile sa depaseasca dificultatile inerente care apar in timpul ei.</p> <p>In acest ghid inveti despre alaptarea dupa nasterea naturala si dupa cezariana, pozitii benefice pentru alaptare, cum sa alapezi confortabil, strategii pentru alaptarea pe o perioada scurta sau lunga, beneficiile alaptarii, alaptarea bebelusilor prematuri sau gemeni/tripleti etc, sfaturi despre sanatatea mamara, luarea in greutate, colici, depresie post-partum, alergii la alimente, medicamentatie etc.</p>
	<p>“Tears and Tantrums” de Aletha Solter</p> <p>Aletha Solter, psiholog, in cartea sa “Lacrimi si Crize de furie” te ajuta ca parinte sa iti imbunatatesti relatia cu copilul tau. Te invata de ce bebelusii si copii plang si cum este cel mai bine sa reactionezi in acele momente.</p> <p>Te invata de ce sa nu iti lasi niciodata copilul sa planga singur, de ce sa ii accepti plansul si sa nu incerci sa ii distragi atentia doar ca sa se opreasca. Te invata cum beneficiaza copilul si parintii de aceste momente de descarcare emotionala.</p>
	<p>“How to raise a healthy child in spite of your doctor” de Robert Mendelsohn</p> <p>Doctorul Robert Mendelsohn, renumit pediatru american te invata cum sa diagnostichezi si sa tratezi acasa raceli si gripe, bolile copilariei, alergii, probleme de auz si vedere si multe altele. Tot in aceasta carte inveti cum sa stii cand este cazul sa apelezi la medic.</p>

	<p>“The Aware Baby” de Aletha Solter</p> <p>Aletha Solter, psiholog, prezinta in cartea sa “Copilul Constient” nevoile de atasament ale bebelusilor care sunt cel mai bine adresate prin contact fizic, alaptare si reactie prompta la plans. Ea spune ca plansul este o metoda de eliberare a tensiunii, cu mentiunea ca copii trebuie mereu tinuti in brate cand plang.</p> <p>In aceasta carte tu inveti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cum sa raspunzi la plansul bebelusului tau - cum sa sporesti inteligenta bebelusului tau - cum sa il ajuti sa doarma mai bine - cum sa gasesti alternative la pedepse - cum sa iti cresti copilul sa nu fie violent
	<p>“Healthy sleep habits, happy child” de Dr. Mark. Weissbluth</p> <p>Mark Weissbluth, pediatru, prezinta in cartea sa “Obiceiuri sanatoase de somn, un copil fericit” importanta somnului pentru copii si necesitatea instituirii unui program de somn zi de zi.</p> <p>In aceasta carte el prezinta mai multe metode ca sa iti ajuti copilul sa doarma toata noaptea printre care si mult controversata metoda in care copilul este lasat sa planga singur in camera pana invata sa adoarma (“cry-it-out”). Eu nu sunt de acord cu aceasta metoda ci rezonez cu sfaturile Alethei Solter.</p> <p>Iti recomand aceasta carte pentru informatiile pretioase despre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beneficiile somnului la copil si problemele care apar cand copilul nu este bine odihnit - cum sa ii faci copilului un program de somn - cum sa fii mereu atenta la somnul copilului - cum sa ajustezi programul de somn al copilului pe masura ce copilul creste si nevoia de somn scade.

Cu sau fara scutece?

Un alt aspect care ar putea beneficia de atentia ta inainte de nastere este ce scutece sa folosesti. La acest capitol ai de ales intre urmatoarele optiuni:

	<p>Scutece clasice de unica folosinta</p> <p>Au dezavantajul ca sunt imbibate cu tot felul de chimicale care se pot absorbi prin pielea bebelusului.</p> <p>Si in plus nefiind biodegradabile contribuie la poluarea planetei.</p> <p>Se gasesc in orice supermarket.</p>
	<p>Scutece eco de unica folosinta</p> <p>Au avantajul ca nu contin parfumuri, conservanti, uleiuri si alte substante daunatoare. Sunt bio degradabile total sau partial, contribuind intr-o mai mica masura la poluarea planetei.</p> <p>Au dezavantajul de a fi din pacate cea mai scumpa optiune.</p> <p>Se gasesc si in Romania la magazine cu specific bio/eco sau se pot comanda si din afara.</p>
	<p>Scutece textile re folosibile</p> <p>Sunt la moda daca as putea spune. :) Au avantajul ca nu contin chimicale care pot dauna beblusului. Din punct de vedere ecologic, impactul daunator asupra planetei este mult mai mic. Practic se spala dupa fiecare folosire.</p> <p>Au aparut si la noi in Romania de cativa ani buni si sunt mult mai economice decat primele doua variante.</p> <p>Se pot comanda de pe site-urile specializate.</p>
	<p>Fara scutece</p> <p>Da, da, ai citit bine, nu am scris gresit. :) Asta este ultima noutate in materie de eliminare si se numeste "Elimination Communication" (Comunicarea Eliminarii). Ce este cel mai tare este ca nu costa nici un leu. :)</p> <p>Ideea este ca bebelusii semnalizeaza prin gesturi sau mimica fetei ca urmeaza o eliminare (lichida sau solida). Dupa cateva zile in care esti atenta la aceste semne vei sti cand este momentul sa tii bebelusul deasupra vasului de toaleta pentru a avea o eliminare curata si igienica. :) Si asta inca din primele zile.</p>

Purtarea Bebelusului

Un alt aspect care merita studiat inainte de nastere este purtarea bebelusului. Avantajele purtarii bebelusului sunt multe dar cea mai importanta este atasamentul puternic care se formeaza intre mama si copil.

Psihologul Michael Thompson, explica in cartea sa "Best Friends, Worst Enemies: Understanding the Social Lives of Children" ca un atasament puternic format in primul an de viata al copilului ii va da acestuia curajul necesar ca la momentul potrivit sa se desprinda de mama sa si sa exploreze lumea ce il inconjoara si sa fie sociabil. Cu cat atasamentul din primul an este mai slab cu atat copilul va fi mai putin sociabil.

Sunt diverse variante de port-bebe: maruspiu, wrap, sling, mei-tai, pouch, manduca, marsupi etc. Inainte sa te decizi asupra unui port-bebe iti recomand sa te informezi.

Sunt multe aspecte despre care trebuie sa studiezi inainte: care este pozitia corecta a bebelusului in port-bebe, de la ce varsta sunt recomandate, ce optiuni sunt vara cand e cald sau iarna cand este foarte frig. Unele cursuri prenatale includ si informatii despre purtarea bebelusului.

Informeaza-te si alege ce ti se potriveste!



Incheiere

O data cu sarcina incepe o noua etapa in viata ta. Din acest moment deciziile pe care le iei nu te afecteaza doar pe tine dar si pe copilul tau. Asteapta-te la o avalansa de momente in care trebuie sa iei o decizie: de la cea mai simpla decizie si anume ce nume sa alegi pentru copil pana la decizii mai dificile de genul cum sa nasc, unde sa nasc, ce sa mananc, ii fac vaccin sau nu, ii dau antitermic pentru febra sau nu etc.

Unele mamici iau aceste decizii cu usurinta iar altele cu greu. Din cea de a doua categorie sunt si eu.

Iar cantitatea de informatii de pe internet nu ne ajuta sa luam deciziile mai usor, ci din contra fac procesul mult mai dificil. Acum mai mult ca niciodata trebuie sa invatam cum sa ne alegem informatiile si in cine sa avem incredere. Intuitia ne poate fi de mare ajutor in acest proces.

Informatiile pe care le prezint in acest ghid si pe site-ul www.nasteridepoveste.ro sunt trecute prin propriul meu filtru si le dau mai departe in speranta ca ar putea ajuta si pe alte mamici. Nu te indemn sa faci ce fac si eu. Te indemn sa te informezi si sa aplici propriul filtru ca sa poti sa iei o decizie in cunostinta de cauza si potrivita pentru tine si familia ta.

Si totusi, in ciudat sfaturilor de mai sus, nu te stresa. Urmeaza o perioada foarte frumoasa in care te vei simti speciala si deosebita doar pentru simplu fapt ca esti insarcinata. Iar dupa ce nasti urmeaza o perioada in care orice greutate va fi uitata la primul zambet al copilului tau, la primul ras, la primul gangurit, la prima rostogolire, la primul mers de-a busilea, la primii pasi in picioare si tot asa.

Vei redescoperi lumea alaturi de puiul tau si te vei redescoperi pe tine! Bucura-te de fiecare clipa petrecuta impreuna!

Nu uita ca primul pas pe care trebuie sa il faci TU acum este sa fii ZEN. De aici iti vei trage energie pentru tot ce va urma!

Sunt curioasa care este parerea ta in legatura cu pregatirea pentru nastere. Trimite-mi un mail si spune-mi daca ti se pare necesara sau nu.

Sunt sigura ca vei avea o nastere de poveste! Te astept sa mi-o povestesti pe www.nasteridepoveste.ro!

Daca ti se pare util acest ghid te rog sa il recomanzi si altor mamici. Iti multumesc!