

# Ciąża - samo zdrowie



- Ciąża? Absolutnie, to niemożliwe. Przy pani nadwadze kolana i kręgosłup nie wytrzymają takiego obciążenia - taką odpowiedź usłyszała Agnieszka Hormańska z Gdańska od lekarza.

Ze Zbyskiem jesteśmy razem już od siedmiu lat, a przynajmniej od trzech planowaliśmy powiększenie rodziny. Bardzo chcieliśmy mieć córeczkę. Mielismy już nawet dla niej wybrane imię. Kiedyś w pracy miałam wpisać hasło. Wymyśliłam: Milena.

- Kto to jest Milena? - zapytał kolega.  
- To imię naszej córki - odpowiedziałam.

- Przecież wy nie macie córki - zauważył zdziwiony.

- Ale będziemy mieli - odpowiedziałam pewnie.

No i wreszcie trafiłam na świetnego lekarza, który tchnął we mnie odrobinę nadziei. Powiedział, że jeśli jestem sprawna, wysportowana, nie widzi przeciwwskazań. Pół roku przed zajściem w ciążę zaczęłam pić Alveo.

Trochę to wszystko potoczyło się nie według planu, ale los płata nam figle. W lipcu wyjeżdżaliśmy na wakacje. We wrześniu planowaliśmy dzidzię. Ale w ciążę zaszłam już w czerwcu. Wcale nie musiałam robić testu, od razu wiedziałam, że już nie jestem sama. Nagle poczułam się fatalnie!

## Zagubiona na osiedlu

Tego się nie da opisać. Z dnia na dzień z osoby, która zna topografię Gdańska na pamięć (pracuję w agencji ochrony jako dyspozytor, więc jest mi to bardzo potrzebne), zmieniłam się w ostatnią łajzę, która gubi się w własnym osiedlu. Nie mogłam się skoncentrować, wszystko mnie denerwowało. Potrafiłam wybuchnąć w najbardziej nieoczekiwanym momencie.

Nawet moja szefowa w kwaciarni - to moja druga praca - wyznała szczerze, że już ze mną nie wytrzyma.

- Kochanie, gdzie twoja energia, radość. Rozchmurz się - pocieszaj mnie Zbyszek.  
- Ale co ja mam zrobić? - zastanawiałam się. I przypomniałam sobie. W natłoku zajęć i nowych wrażeń zapomniałam o Alveo.

I od drugiego miesiąca ciąży wszystko zaczęło się powoli uspokajać. A właściwie to ja się uspokoiłam. Stałam się mniej drażliwa, już nie zdarzały mi się niekontrolowane wybuchy. Zaczęłam lepiej spać i wstawiałam wypoczęta. A co najważniejsze, przestała mnie męczyć zgaga i zaparcia. Wszystkie moje koleżanki, które mają dzieci, narzekały, że w ciąży nie mogły poradzić sobie z zaparciami. Ja, choć tego się bałam, praktycznie nie znałam tego problemu. Przez całą ciążę miałam też świetne wyniki i wzorcowy poziom cukru.

## Tylko zdrowe jedzenie

Ciąża to cud natury. Cały organizm przestawia się na... zdrowe życie. Nie przez przypadek wieczorem kładziemy się wcześniej spać. Nasz bobas domaga się odpoczynku i nie zgadza się na siedzenie po nocach. Może trudno w to uwierzyć, ale w tym czasie jadłam tylko zdrowe pokarmy. Kupując każdy produkt, sprawdzałam na etykiecie, czy nie zawiera konserwantów. Jeśli zdarzyło mi się, że coś przeoczyłam i zjadłam jakieś paskudztwo, natychmiast... wymiotowałam.

Doszło do tego, że pewnego dnia oglądałam reklamę jakiegoś batonika. Pomyślałam, ile to chemii zawiera taki jeden batonik i natychmiast musiałam bieć do łazienki.

Zamiast słodczy jadłam suszone owoce, orzechy i migdały. Zamiast ciężkiej włoskiej kuchni, którą uwielbiałam wcześniej, preferowałam lekkie potrawy na bazie białego mięsa i warzyw. Intuicyjnie wybierałam tylko to, co dobre dla nas obu.

- Ach, gdybym tak zawsze potrafiła jeść same zdrowe rzeczy... - dziś wspominam czas ciąży z rozrzwaniem. Moja mała córeczka jest tak „aktywna”,

że nie zawsze mam czas przygotować na obiad coś bardzo zdrowego.

## Jak ryba w wodzie

Ale wróćmy do ciąży. Jak już wspominałam, to samo zdrowie: zdrowe odżywianie, Alveo. Ale to jeszcze nie koniec. Kojąco na moje zmiany nastrojów wpływała też joga. Do końca ciąży chodziłam jeszcze na basen. Koleżanki znowu jak złe wieszczki krakały, że mogę złapać grzybicę. Nic z tych rzeczy. Pływałam z grubym brzuchem i czułam się świetnie. Może dlatego Milenka teraz aż piszczy z radości, kiedy widzi wanienkę. Naturalnie chodziłam też do szkoły rodzenia.

Wszystko razem wpłynęło pewnie na moją doskonałą formę. Wcześniej często zaziębiałam się. Z lekkiego kataru robiła się angina ropna. Od kiedy zaczęłam pić Alveo, infekcje kończą się na lekkim katarze.

Do końca ciąży pracowałam w kwaciarni. Nie było lekko, czasem nosiłam ciężkie skrzynki z kwiatami, stałam po kilka godzin, obsługując klientów i wcale nie czułam zmęczenia. Wielkimi krokami zbliżał się wielki dzień - rozwiązanie. Mój Zbyszek pracował już wówczas w Irlandii, ale w wyznaczonym terminie miał przylecieć, żebyśmy mogli „urodzić razem”.

## Poczekalnia

Ale miesiąc wcześniej trafiłam na patologię ciąży. A tak tego się bałam. Już sama nazwa jest okropna. Na szczęście na sali razem ze mną leżały świetne dziewczyny. Ustaliśmy, że nie będziemy używać nazwy „patologia” tylko „poczekalnia” - to brzmiało dużo bardziej optymistyczne. Dlaczego tam się znalazłam?

- I już zaczęliśmy snuć plany. Tyle miało się zmienić w naszym życiu - wspomina Danusia. Nagle skoczyło mi ciśnienie. Po siedmiu dniach wszystko się unormowało. Już na wieczór umówiłam się z koleżankami, sądząc, że wychodzę ze szpitala.

- To jest kosztula, proszę się przebrać, bo idzie pani rodzic - powiedziała pielęgniarka.

- Ale... Proszę mi dać dziesięć minut - byłam szokowana.

Poszłam jednak wziąć szybki prysznic i chyba zmyłam z siebie również szok i przerażenie. Rzeczywiście za 10 minut byłam gotowa do porodu. Nie bałam się, byłam świetnie przygotowana, dzięki jodze i szkole rodzenia umiałam oddychać, dzięki Alveo miałam mnóstwo energii. Cieszyłam się, że mogę moją córeczkę urodzić naturalnie. Mentalnie nastawiłam się na wiele trudnych godzin.

Tymczasem nie minęły dwie godziny, a nasza kochana Milenka była już na świecie. Zbyszkowi szczęśliwie udało się

przebukować samolot, przesunąć urlop i w dniu wypisu stał się na naszej sali. Byliśmy szczęśliwi.

Milenka skończyła 9 miesięcy, a nasze szczęście trwa nieprzerwanie. Bo czy może być coś wspanialszego niż

uśmiech małejstwa o poranku, tupot bosych stopek, radosne piszczenie na widok mamy i taty. Już planujemy drugie małeństwo.

• Anna Szulc

## Ciąża jak z podręcznika

# Takie dziecko to skarb



**Żeby dziecko urodziło się zdrowe i śliczne - to marzenie każdej kobiety w ciąży. Danucie i Jackowi Nowackim z Radzyna Podlaskiego to marzenie spełniło się w stu procentach. Mają wspaniałego syna;**

Są młodym małżeństwem na dorobku. Planowali dziecko już od dawna, ale chcieli poczekać, aż przyjdzie większa stabilizacja finansowa. I przyszła, kiedy Jacek na poważnie zaczął pracować w Akunie. We wrześniu 2005 Danusia dowiedziała się, że jest w ciąży.

- I już zaczęliśmy snuć plany. Tyle miało się zmienić w naszym życiu - wspomina Danusia. Na początek postanowiła wziąć urlop z pracy. Pracowała w ciastkarni - na trzy zmiany.

Nie tylko stała przez osiem godzin, nie spała w nocy, ale musiała też dźwigać mąkę i ciasto. - Bardzo zależało nam na dziecku. Nie mogłam ryzykować, ciężko pracując w czasie ciąży - dodaje.

Od razu jej życie stało się spokojniejsze. Dziś, kiedy synek ma pół roku i nie zawsze przespia noc, czasem tęskni do sielskiego okresu ciąży, kiedy mogła beztrudno przysnąć choćby w ciągu dnia.

**Zdrowa cera**  
Danusia zaczęła pić Alveo trzy miesiące przed zajściem w ciążę. Może właśnie dlatego w przeciwieństwie do innych kobiet, w ciąży cera poprawiła jej się, zamiast pogorszyć. Miała bardzo dobre wyniki, idealną hemoglobinę. Każda wizyta u dentysty potwierdzała jedynie dobry stan jej uzębienia - żadnej dziury. Na początku ciąży szwagier Jacka ostrzegał go: „Oj żona

jeszcze da ci popalić. Zobacysz, jak w środku nocy będziesz musiał do sklepu po ogórki kiszzone pędzic”. Danusia jednak czuła się tak świetnie, że nawet żadnych zachcianek nie miała.

- Może jedynie czasem jadłam zimne lody lub ciastko - wyznaje. Pod koniec ciąży dowiedzieli się, że będą mieli synka.

- Nie byliśmy jeszcze pewni, ale potem okazało się, że ginekolog miał rację - mówi Danuta z uśmiechem.

To był też czas wspólnych zakupów i szycowania kącika dla synka.

## Pełna energii

Małemu Kacperkowi tak spodobało się w brzuchu mamy, że wcale nie śpieszył się na ten świat. Tydzień po terminie porodu Danusia trafiła do szpitala. Lekarze zdecydowali, że trzeba zrobić cesarskie cięcie.

- Trochę się bałam. Tyle nasłuchałam się o narkozach, zakażeniach gronkowcem itp., ale tuż przed operacją ogarnął mnie spokój, jakby to sama natura regulowała - mówi Danusia. I przyszedł na świat ich skarb - Kacperek.

Ważył 3200 g i miał 54 cm wzrostu. Pielęgniarka radziła, żeby Danusia w pierwszej dobie po porodzie wstała i trochę pochodziła.

- A ja już na drugą dobę po porodzie na siedząco karmiłam synka i bez trudu spacerowałam, tak dobrze się czułam - wyznaje Danusia.

Tuż po powrocie do domu, skoro świt wyszła po świeże bułeczki do sklepu. Ale się Jacek przestraszył! Wstaje, szuka żony, a jej nigdzie nie ma. „Miała przecież leżeć” - pomyślał. Nawet mama wtedy na nią nakrzyczała.

- Kiedy ja nie mogłam w domu usiedzieć, energia mnie rozpiekała - wspomina. Rana bardzo szybko się zagoiła, a synek na pokarmie mamy, wzbogaconym witaminami i mikroelementami z Alveo rósł jak na drożdżach.

W pierwszym miesiącu przybrał aż 2 kg. Dziś ma pół roku i waży ponad 8 kg! Silny z niego chłopak.

- Taki ma apetyt, że jak jem coś, czego jemu nie mogę dać posmakować, muszę się chować, bo od razu zaczyna popiskiwać - mówi Danusia. Przy tym jest grzecznym, dobrze spijającym synkiem. Takie dziecko to skarb.

Beata Nowacka