

Warto zainwestować w siebie



Faza 1: sport

Dominika, odkąd pamięta, zawsze uwielbiała sport. Będąc w szkole średniej, reprezentowała swoje liceum w pływaniu. Zawsze uważała się za osobę zdrową, niepokojące były jedynie nieregularne miesiączki. Zdarzało się, że nie miała okresu przez pół roku. -Jeszcze wtedy nie dostrzegałam w tym żadnego problemu. Tak było wygodniej w czasie treningów czy wakacji - wspomina Dominika. -Wykonane badania ginekologiczne i inne nie wykazały patologii. Lekarze uznali, że



„taka moja uroda”, sugerując terapię hormonalną. Mama (lekarz pediatra) ustrzegła mnie przed taką terapią tłumacząc, iż to jedynie sztuczna pompa, która, owszem, zwiększy częstotliwość

miesiączek, ale nie usunie przyczyny ich braku.

Faza 2: ziółka

Alveo zaczęli oboje z Wojtkiem pić regularnie 3 lata temu. Pierwsze efekty działania preparatu Dominika dostrzegła już po miesiącu.

- Przystałam opychać się słodyczami (co było na porządku dziennym) oraz dostałam okres, który na dobre się unormował. Dopiero wtedy oboje mogliśmy zaplanować powiększenie rodziny - wspomina Dominika.

Latem ubiegłego roku Dominika i Wojtek pojechali na wakacje do Chorwacji. Po drodze odwiedzili sanktuarium maryjne w Medugorie. Tam spędzili noc u szalenie życzliwej bośniackiej rodziny. - Na pożegnanie gospodarz życzył nam, żebyśmy wrócili za rok, ale we troje. I życzenie się spełniło, to prawdopodobnie tam nasza córeczka została poczęta - wspomina Dominika. Po powrocie, w sierpniu ubiegłego roku zrobiła test ciążowy. Nie było wątpliwości - spodziewała się dziecka.

Faza 3: zdrowe ciało

Dominika od początku ciąży doskonale się czuła. Nie wiedziała, co to wymioty, zmęczenie i złe samopoczucie. Doskonale zdawała sobie sprawę, jak ważna jest dobra kondycja fizyczna. Ma to szczególne znaczenie w czasie ciąży, kiedy kobieta staje się mniej sprawna, przybiera na wadze, robi się ociężała. Prowadząc gimnastykę z pacjentami, przez całe 9 miesięcy ćwiczyła razem nimi.

- Musiałam zrezygnować jedynie z ćwiczeń na brzuchu. Początkowo podkładałam sobie pod klatkę piersiową i pod

Narodziny dziecka to ogromna odpowiedzialność. Tak ogromna, że trzeba się do tego przygotowywać jeszcze przed poczęciem. Dominika i Wojtek Młodniccy z Gdyni przygotowywali się między innymi poprzez picie Alveo i codzienne ćwiczenia gimnastyczne.

uda watki, aby móc ćwiczyć. Ale potem stało się to już niemożliwe. Dzidzia rosła jak na drożdżach, a brzuch był coraz większy - wspomina Dominika. Po godzinnej gimnastyce nie odczuwała żadnego zmęczenia. Do końca ciąży była w świetnej formie. A co najważniejsze, nie dokuczały jej, tak częste w tym okresie, obrzęki. Oboje z Wojtkiem chodzili również do szkoły rodzenia. Tam nie tylko wykonywała dodatkowe ćwiczenia, ale uczyła się oddychania podczas bólów porodowych.

- Uwagi położnej były dla nas obojga bezcenne. Dowiedziałam się dużo na temat poszczególnych etapów porodu i jak się wówczas zachować - dodaje Dominika.

Faza 4: dużo słońca

Kiedy mała istotka dorastająca w tonie matki jest szczęśliwa? To jasne - kiedy jej mama tryska radością. Właśnie dlatego Dominika zdecydowała się na podróż na drugi koniec świata, na Kubę. Była wówczas w piątym miesiącu ciąży. - Akuna organizowała wyjazd na gorącą wyspę, a ja pomyślałam, że taka okazja może się więcej nie nadarzyć. Czułam się świetnie, więc uznałam, że bez problemu zniosę trudy 14-godzinnego lotu - mówi Dominika.

I tak się też stało. Przyszła matka czuła się świetnie podczas podróży. Mათego tego, nie zaszkodziła jej również około 50-stopniowa różnica temperatur - kiedy wyjeżdżali, w Polsce było prawie minus 20 stopni C, u celu wyprawy - plus 30 stopni C. Jedynie dzidzia czasem bardziej się kręciła.

- Wojtek głośno mówił wtedy po brzuchu i spokojnym głosem tłumaczył,

że jedziemy na wakacje i nic złego nas nie spotka. To naprawdę działało. Dzieciątko natychmiast się uspokajało - opowiada Dominika z uśmiechem. Na wyspie zaś całymi garściami czerpała z jej bogactwa. Opalała się w gorącym, południowym słońcu, kąpała w lazurówoblękitnej wodzie, pływała z delfinami, podziwiała egzotyczną architekturę. Oboje wierzą, że ten wyjazd pełen słońca, życzliwych ludzi i wspaniałych wrażeń, będzie miał pozytywny wpływ na ich córeczkę. Po powrocie do Polski Dominika nie czuła zmęczenia, wręcz przeciwnie, miała wrażenie, jakby na Kubie doładowały się jej akumulatory.

- Nawet nie dostałam malutkiego kataru. To dzięki Alveo, które zabraliśmy ze sobą - mówi z zadowoleniem Dominika.

Faza 5: Alveo

Zresztą to nie jedyna zasługa Alveo podczas tych dziewięciu miesięcy. Idealna odporność jest prawdziwym darem dla kobiety ciężarnej. Zazwyczaj w tym okresie, kiedy dzidzia „wysysa z mamy soki” - odporność drastycznie spada. To dlatego lekarze radzą kobietom w ciąży unikania dużych skupisk ludzi, nie kontaktowania się z osobami zaziębionymi. - Nawet o tym nie myślałam. Po prostu czułam się fantastycznie i nie dopuszczałam myśli, że mogę się zaziębić - wspomina Dominika.

Piła wówczas butelkę tygodniowo, w końcu musiała dbać o dwie osoby. Nie doświadczyła też innych problemów statystycznej ciężarnej - nie wypadły jej włosy, nie psuły się zęby, nie miała żadnych problemów z cerą, nie puchły jej nogi. Przez całą ciążę miała też idealne wyniki badania krwi.

Faza 6: poród

Dominika czuła się świetnie przygotowana do przyjścia ukochanego dziecka na świat. Z małym wyjątkiem - panicznie bała się porodu. Być może pod wpływem opowieści koleżanek, które już miały dzieci i filmów pokazujących poród, była przekonana, że czekają ją niewyobrażalne męki, bóle, których normalna osoba nie jest w stanie znieść. Dlatego zdecydowała się na poród w prywatnej klinice, gdzie pod opieką fachowców miała dostać znieczulenie zewnątrzoponowe.



Wieczorem 3 maja poczuła pierwsze bóle. Dzięki szkole rodzenia dokładnie wiedziała, jak się zachować - spacerowała, spokojnie oddychając, żeby zwiększyć rozwarcie. Wojtek mierzył częstotliwość skurczów. Koło pierwszej w nocy, kiedy odeszły wody, wyruszyli do szpitala.

- Wojtek tak bardzo się spieszył, że przejechał na czerwonym świetle tuż obok policyjnego radiowozu, z migającymi światłami awaryjnymi i trąbiąc. Policjanci prawdopodobnie domyślili się, co jest powodem takiego pośpiechu, bo nie ruszyli za nami w pościg - wspomina Dominika.

Po dotarciu na miejsce Dominika oczekiwała na znieczulenie, ale położna oznajmiła, że nie ma takiej potrzeby, gdyż idzie jej świetnie i że zaraz urodzi. Nie minęło pół godziny, a ukochana córeczka Julka, zdrowa i śliczna, była już na świecie. Ważyła 3,5 kg i miała 56 cm wzrostu.

Dzisiaj Julka jest świetnie rozwijającą się, dużą póżroczną dziewczynką i oczkiem w głowie całej rodziny. Dominika nadal pije Alveo.

- Byliśmy ostatnio na badaniu okresowym. Pielęgniarka powiedziała, że jeśli dalej będzie rosła w takim tempie, zabraknie skali na mierze podczas następnego badania - uśmiecha się Dominika.

Oboje z Wojtkiem doskonale wiedzą, że warto zainwestować w swoje zdrowie, by mieć zdrowe dzieciątko.

• Beata Nowacka