

Зміст

ПЕРЕДМОВА	5
Розділ 1. НАРОДЖЕННЯ НОВОЇ СУПЕРМАМИ	7
Скоро буду мамою!	8
Той самий день	12
Твоє нове СУПЕРТІЛО!	16
Я – малюк, а ти хто? Давай знайомитись!	19
Розділ 2. СУПЕРМАМА ВДЕНЬ І ВНОЧІ	23
Чим і як Супермама годує малюка?	24
Хто такий Супертато і якими вони бувають?	34
Що Супермама готує на обід?	41
Супермами не відпочивають	45
Хто, де і з ким спить?	49
Як, коли і скільки гуляти?	55
Перший прикорм: не кабачком єдиним!	60
Розділ 3. ПРО МАМУ І “МАМСЬКІ БУДНІ”	65
Як виглядає Супермама	66
Як “не загубити” себе в декреті	72
Час для мами	80

Розділ 4. НАЙБЛИЖЧЕ ОТОЧЕННЯ І ЯК У НЬОМУ “ВИЖИВАТИ”	85
Коли родичі приходять у гості	86
Як же дійти згоди у спілкуванні з родичами?	90
Особисті межі та кордони	93
Любити, не можна порівнювати	99
Розділ 5. ЩО МОЖЕ ВІДЧУВАТИ МАМА	107
Про приховане і явне	108
Мама у світі емоцій	113
ПІСЛЯМОВА	121

Розділ 1

Народження нової Супермами



Скоро буду мамою!

У руках тримаю тест на вагітність, серце завмирає в очікуванні. Ось ледь видніється рожева смужка, потроху стає все інтенсивнішою... Це воно! Я вагітна!

Знайоме відчуття, чи не так? Усередині вирує буря емоцій, тебе переповнює суміш радості, хвилювання і водночас страху чогось невідомого. Адже тепер твоє життя зміниться на 360° і ти цілковито належатимеш цій маленькій крихітці, чиє сердечко б'ється у твоїй в утробі! Однак попереду ще довгих 9 місяців вагітності...

Ти далі живеш своїм звичним життям: працюєш, зустрічаєшся з друзями, відвідуєш різні заходи, вдома готуєш, прибираєш, словом, усе як зазвичай. Однак тепер ти ніби ховаєш у собі маленький секретик, про який нікому не розповідаєш. У тебе є маленька таємниця – одна на двох, яку ти охороняєш.

Розкрити свій "секретик" і повідомити близьким радісну новину я планувала у свій день народження. Однак щось пішло не так... І одного ранку я прокинулася з кров'янистими виділеннями на білизні. У голові промайнуло: "Тільки не це, невже з моєю крихіткою щось сталося? Що робити, куди бігти?" Було неймовірно страшно, що можу втратити дитину, а може, й уже втратила, і маленьке сердечко більше не б'ється... Швидко зібравшись, побігла у приймальне відділення пологового будинку – в жіночій консультації на той час я ще не спостерігалася. Там от-

римала скерування на УЗД, яке мало все прояснити. Того дня була субота і на обстеження треба було їхати в інше місто, оскільки кабінет УЗД у моєму районному центрі був зачинений. “За що мені усе це?” – міркувала дорогою. Сил не було, і від перевтоми я заснула...

Без особливої надії переступила поріг затишного медичного центру. Серце шалено калатало у грудях. Лягла на кушетку і вступилася в екран монітора. Датчик УЗД апарата наблизився до мого живота, і тут я не витримала і викрикнула: “Воно живе? Ви чуєте сердечко?” Лікар ствердно похитав головою. У висновку написано, що в мене вагітність 6 тижнів, загроза переривання і величезна ретрохоріальна гематома. Головне, що в моєму серці тепер з’явилася надія! Я викликала таксі й повернулася додому. Так потрапила на збереження. А мої родичі дізналися, що я вагітна. Сюрприз вийшов далеко не такий, який планувала, але все одно я була щаслива.

З кожним тижнем твій малюк зростає, із зернятка перетворюється на квасолинку, згодом з’являються ручки й ніжки. Легенькими поштовхами це диво дає про себе знати. Кожен день минає з думками про малятко: “Як виглядає? Коли спить, а коли виявляє активність? Як позіхає, ворухить крихітними пальчиками...”

Доволі приємна і водночас хвилююча мить – це похід на УЗД.

Це було ніби наше маленьке спільне свято. На 16-му тижні вагітності я дізналася, що в мене буде донечка. З цього часу чекала, щоб знову поїхати до лікаря і через екран монітора “зустрітися” з нею. Я ніби заглядала у її світ, туди, де темно, тепло і затишно. Крихітка хитала голівкою і смоктала пальчик. Я неймовірно раділа, що побачила її, вона здорова і гарно розвивається, а гематома, що загрожувала її життю, зменшується. У піднесеному настрої я йшла в улюблену рівненську кав’ярню, де завж-

ди замовляла тістечко "Кошик" й "Американо" з молоком. Саме так святкувала свої "зустрічі" з донечкою.

У пологовому будинку на збереженні я провела 4 тижні. Це був доволі важкий час для мене, час випробування на стійкість. Чому утворилася та гематома, що становила загрозу для ембріона, ніхто не знав. Вона була розміром із куряче яйце, тоді як ембріончик був зовсім крихітним. Можливо, відбулося часткове відшарування хоріона (утвору, з якого згодом формується плацента), можливо, були якісь інші причини, але цього я вже ніколи не дізнаюся. Страшно було лягати спати, думки про загрозу переривання вагітності не давали мені спокою. Але усе обійшлося. Я вірила, що моя крихітка переможе, її жага до життя сильніша за будь які перешкоди і вона неодмінно виживе й народиться.

Після виписки з лікарні я не повернулася на роботу. Звільнилася, щоб бути вдома і без додаткових щоденних стресів виношувати свою вагітність. Так минув другий триместр вагітності.

Третій триместр дався мені найлегше. Це час, коли хочеться тішитися й насолоджуватися кожним днем. Тепер ти нікуди не поспішаєш, життя набирає спокійного і розміреного темпу. Можна дозволити собі нікуди зранку не поспішати, ранковий токсикоз більше не дошкуляє. Хочеться досхочу валятися у ліжку, навіть сніданки тепер готуєш з особливим натхненням.

Щодня багато гуляла, проводила час у роздумах про майбутнє життя зі своєю крихіткою. Любила проводити час біля озера, мріючи, що невдовзі гулятиму тут, тримаючи у своїй руці її маленьку ручку. На 20-му тижні вагітності ми з чоловіком вибрали ім'я для нашої майбутньої дитини. Перебирали імена, які нам найбільше