Fajna mama

Naturalne i szczęśliwe macierzyństwo:
od poczęcia, poprzez ciążę, poród i pierwsze wspólne dni

alicia silverstone

TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Kind Mama. A Simple Guide to Supercharged Fertility, a Radiant Pregnancy, a Sweeter Birth, and a Healthier, More Beautiful Beginning

Redaktor prowadząca: Beata Piecychna
Przekład: Małgorzata Szczepańska (rozdziały 1-5), Agnieszka Brodzik (od rozdziału 6)
Redakcja: Monika Łukaszewicz
Korekta: Krystian Gaik, Beata Piecychna
Zdjęcie z okładki: Amy Neunsinger
Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski
Opracowanie graficzne oryginału: Kara Plikaitis
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2014 by Alicia Silverstone
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any other information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

Copyright © 2016 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece,
an imprint of ILLUMINATIO Łukasz Kierus

Copyright © for Polish translation by Małgorzata Szczepańska
Copyright © for Polish translation by Agnieszka Brodzik

Zdjęcia: Amy Neunsinger
Zdjęcia ze stron 198, 202, 230: Anamaria Brandt
Zdjęcia ze stron 111, 163, 180, 182: Claire Weiss
Zdjęcia ze strony 379: Stephanie Todaro

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN 978-83-65170-09-5

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece

WYDAWNICTWO KOBIECE
www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

Przedmowa 10
Wstęp 13

Część I: Przygotowanie do macierzyństwa. Jak zadbać o ciało, by ciąża i poród stały się wspaniałym doświadczeniem

Rozdział 1: Jak zostać fajną mamą 17
Rozdział 2: Zaczynamy starania o dziecko 23
Rozdział 3: Jak oczyścić ciało i przywrócić płodność 31
Rozdział 4: Wyrzucamy z diety szkodliwe produkty 37
Rozdział 5: Dbając o siebie – dbasz o swoje dziecko 51

Część II: Jestem w ciąży, co teraz? Przewodnik trymestr po trymestrze

Rozdział 6: Pierwszy trymestr 89
Rozdział 7: Daj się przekonać do dobrego porodu 113
Rozdział 8: Drugi trymestr 131
Rozdział 9: Trzeci trymestr i poród 161
Rozdział 10: Pokój przyjazny dla dziecka 193

Część III: Przywitanie dziecka. Leżenie brzuchem do góry i tworzenie uzdrawiającej przestrzeni

Rozdział 11: Leżenie brzuchem do góry, czyli najwspanialsze wakacje z dzieckiem 205
Rozdział 12: Karmienie piersią 221
Rozdział 13: Jak rozwiązać problem z wypróżnianiem za pomocą pieluszki 255

Część IV: Wychowanie dziecka. Pierwsze sześć miesięcy i później

Rozdział 14: Fajne rodzicielstwo. Wychowaj zdrowe i szczęśliwe dziecko 265
Rozdział 15: Rodzinne łóżko 279
Rozdział 16: Pierwsze sześć miesięcy dla mamy i dziecka 293
Rozdział 17: Pierwsze jedzenie malucha 309

Załącznik I: Przepisy 325
Załącznik II: Przyjazne składniki od A do Z, Twoja nowa apteczka bez chemii, Bibliografia 361
Przypisy 369
Podziękowania 377

Przedmowa

W ciągu kilku ostatnich lat wiele razy rozmawiałem z Alicią Silverstone o ciąży, porodzie, karmieniu piersią i odżywianiu. Ponieważ bardzo podobają mi się jej poglądy, z przyjemnością przyjąłem propozycję napisania przedmowy do tej książki. Szczerze mówiąc, myślałem, że z racji natłoku zajęć (jakby były okresy, kiedy pediatrzy nie mają wiele pracy) pobieżnie zapoznam się z treścią publikacji, lecz gdy zacząłem czytać, nie mogłem się oderwać od lektury. I mimo goniących mnie terminów uważnie przeczytałem każde słowo.

Nie tylko wy, drodzy czytelnicy, potrzebujecie tej książki. Potrzebowałem jej również ja. Książka *Fajna mama* to wyjątkowe świadectwo, jak cudownym doświadczeniem może być czas starań o poczęcie, okres ciąży, narodziny i wychowanie dziecka.

Od trzydziestu lat jestem członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego (*American Academy of Pediatrics*), co wcale nie oznacza, że moja praca została uhonorowana nagrodami, a moje poglądy na temat karmienia piersią, spania z dziećmi w jednym łóżku czy odżywiania najmłodszych wygrałyby w konkursie popularności. Stowarzyszenie, co prawda, wspiera pediatrów w ich pracy, lecz według mnie zbyt słabo popiera ideę karmienia piersią oraz inne sprawy kluczowe dla zdrowia dzieci.

Od trzydziestu lat pracuję również z lekarzami z Amerykańskiego Towarzystwa Położnictwa i Ginekologii (*American College of Obstetrics and Gynecology*). Przyjmowali na świat większość dzieci, którymi zajmowałem się w czasie mojej kariery zawodowej, choć oczywiście opiekowałam się również dziećmi urodzonymi w domu. Być może kiedyś położnicy powrócą do właściwych praktyk potwierdzonych przez dużą liczbę badań, jednak nadal odsetek porodów przez cesarskie cięcie sięga w Stanach Zjednoczonych 33% (w Polsce, według danych Naczelnej Izby Lekarskiej, w 2013 roku było to 37% – *przyp. tłum.*). To ogromny wzrost w porównaniu do niecałych 5%, jaki notowano pięćdziesiąt lat temu. Światowa Organizacja Zdrowia (*World Health Organization,WHO*) ocenia, że ze względu na dobro matek i dzieci udział cesarskich cięć nie powinien przekraczać około 10–15% całkowitej liczby urodzeń.

Warto też wspomnieć, że duża liczba cesarskich cięć wcale nie przekłada się na wzrost bezpieczeństwa dla matek i dzieci w okresie okołoporodowym. W 2010 roku Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała w uznanym medycznym piśmie „Lancet" raport, w którym jeden z jego autorów,

dr A. Metin Gülmezoglu, pisze: „Względne bezpieczeństwo operacji powoduje, że wiele osób sądzi, iż cesarskie cięcie jest bezpieczniejsze niż poród siłami natury. Tymczasem wcale tak nie jest". Raport WHO jednoznacznie wskazuje, że matki, u których wykonano cesarskie cięcie bez wskazań medycznych, znacznie częściej były pacjentkami oddziałów intensywnej opieki medycznej, wykonywano u nich transfuzje krwi i niestety borykały się z późniejszymi komplikacjami pooperacyjnymi. Inne badania wykazują, że dzieci urodzone przez cesarskie cięcie znacznie częściej – krótko po porodzie – cierpią na zaburzenia oddechowe.

Według danych Amerykańskiego Ośrodka Kontroli Chorób (*Centres for Disease Control*) Stany Zjednoczone zajmują pięćdziesiąte miejsce na świecie, jeśli chodzi o okołoporodową śmiertelność matek i trzydzieste drugie, gdy weźmiemy pod uwagę umieralność niemowląt. Osiągamy te wyniki w kraju, w którym w 2013 roku jedna trzecia dzieci urodziła się przez cesarskie cięcie, a intensywnej opiece medycznej poddano więcej niemowląt niż gdziekolwiek indziej na świecie.

Matki i ojcowie, zanim trafią na oddział położniczy, powinni się dowiedzieć, na czym polegają szpitalne procedury oraz jak należy postępować, by ich nowo narodzone dziecko nie zostało poddane zbędnym zabiegom medycznym i było cały czas blisko matki. Książka *Fajna mama* podaje obszerną i aktualną wiedzę w tym zakresie. Znajdziecie tu informacje na każdy interesujący młodych rodziców temat, od depresji poporodowej po prawidłową liczbę wypróżnień noworodka.

Miejcie tę książkę przy sobie, kiedy idziecie do pediatry – lekarz powinien być dumny, że ma pod opieką rodzinę świadomą kwestii tak istotnych dla zdrowia. Z czasem, gdy wasze dziecko będzie nieco starsze – również noście ją na każdą wizytę lekarską. Ponieważ trudno jest znaleźć lekarzy, którzy są weganami lub wegetarianami, wskazówki dietetyczne zawarte w tej książce są bezcenne dla tych, którzy postanowili żyć bez hamburgerów, frytek i płatków śniadaniowych w czekoladzie, zastępując je owocami, warzywami i roślinami strączkowymi oraz dla tych, którzy również chcieliby w ten sposób żywić swoje dzieci. (By nieco przybliżyć stanowisko Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego w sprawie odżywiania dzieci, powiem jedynie, że długoletnia przewodnicząca Komisji ds. Odżywiania wspomnianej organizacji była płatną konsultantką Stowarzyszenia Producentów Wołowiny. Nietrudno zgadnąć, jakie było jej stanowisko i wpływ na zalecenia wspomnianego towarzystwa).

Wiedza, którą znajdziecie na stronach tej książki, pomoże wam prowadzić wolny od toksyn, zdrowy tryb życia przed poczęciem, w czasie ciąży i po porodzie. Również przyjaciele nie poczują się urażeni, gdy poprosisz, aby nie dawali dziecku w prezencie plastikowych zabawek. Będą raczej wdzięczni za ostrzeżenie i wskazówki.

Alicio, bardzo ci dziękuję, że zrobiłaś tak wiele dla zdrowia matek i dzieci, którymi będę się opiekował.

Jay Gordon, lekarz medycyny,
członek Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego
20 stycznia 2014 r.

Wstęp

Naprawdę można inaczej

Kiedy urodzenie dziecka stało się tak trudne? Najpierw, aby w ogóle zajść w ciążę, musimy nafaszerować się lekami i zastrzykami. Potem przetrwać dziewięć miesięcy huśtawki hormonalnej z powiększającym się brzuchem, by w końcu, w świetle szpitalnych lamp, podłączone do wydających różne odgłosy urządzeń, przeżyć jedną z najbardziej stresujących chwil w życiu – poród. Nie będę już opisywać nadciągającej katastrofy w postaci zajmowania się krzyczącym wniebogłosy niemowlęciem, podczas gdy czujemy się zmęczone, chore i bezradne. Co takiego się stało, że pełną uniesień miłość mającą dać początek nowemu życiu, radosne dziewięć miesięcy ciąży oraz spokojny poród znamy jedynie z dawnych opowieści? Drogie panie, to wszystko może właśnie tak wyglądać. Naprawdę. Słyszycie, co mówię? Zdrowa, promienna i szczęśliwa ciąża, piękny poród i cudowne macierzyństwo to nie bajka – wszystkie możemy się nimi cieszyć.

Bez względu na to, czy wierzysz w Boga, Ducha Świętego czy Matkę Naturę, w tej kwestii nic się nie zmienia: każdą z nas natura wyposażyła we wszystko, abyśmy mogły zajść w ciążę, urodzić i wychować dziecko. Kropka. Jedyne, co musimy zrobić, to obudzić w sobie ten potencjał. Jeżeli masz problem z zajściem w ciążę, postaram się dodać ci otuchy. Jeżeli dopiero planujesz ciążę, powiem ci, co zrobić, by tak się stało – bez planowania czy odliczania dni w kalendarzyku. Jeśli już jesteś w ciąży – i być może nie jest tak, jak to sobie wyobrażałaś – pomogę ci uczynić ten czas pięknym i wolnym od wszelkich dolegliwości. A kiedy będziesz już pewna, że to najwspanialszy czas w twoim życiu, porozmawiamy, jak sprawić, by twoje dziecko przyszło na świat delikatnie i spokojnie oraz by poród stał się pięknym wspomnieniem.

A skoro jesteśmy już przy typowo kobiecych problemach, powiem ci także, jak zapobiegać (albo wyleczyć) takim dolegliwościom, jak: PMS, nieregularne miesiączki, nadciśnienie, bezsenność, alergie, tendencje do tycia, problemy z tarczycą, toczeń czy stwardnienie rozsiane – obniżając jednocześnie ryzyko zachorowania na choroby serca, cukrzycę lub raka. Pobudzimy do działania twój układ

odpornościowy i oczyścimy umysł. Będziesz mieć więcej energii, będziesz lepiej sypiać i bez problemu utrzymasz idealną wagę. Roztoczysz wokół siebie blask będący czymś więcej niż tylko kobiecym powabem. Nauczysz się rozpoznawać prawdziwe potrzeby swojego organizmu i po prostu cieszyć się życiem.

To nie jest książka o tym, jak z dnia na dzień płód zmienia się w macicy. Ta książka to recepta na to, by twoja ciąża, poród i całe życie były wolne od strachu, złości i wszystkich nieprzyjemnych uczuć, o których mówi się, że są nieuniknione. Do zmiany stylu życia zainspirowały mnie przyjaciółki – patrzyłam, jak wspaniale czuły się w ciąży, jak pięknie i naturalnie rodziły i wychowywały dzieci. Widząc różnicę w ich podejściu do macierzyństwa, właśnie tak postanowiłam wychować mojego syna, Beara Blu – nie podobało mi się podejście powszechnie uznawane za „normalne".

Podzielę się z tobą doświadczeniem moim i wielu innych kobiet z różnych stron świata, abyś mogła dokonać dla siebie najlepszego wyboru. Traktuj tę książkę jako drogowskaz, który pokazuje, że istnieje inna droga. Proponuję, abyś najpierw przeczytała całość, a dopiero później wracała do interesujących cię tematów. Uwierz, proszę, dużo łatwiej jest, gdy zdecydujesz, jeszcze zanim urodzisz, jak będzie wyglądać twoje macierzyństwo. W kolejnych rozdziałach porozmawiamy o tym, co zazwyczaj słyszy ciężarna – od znajomych, lekarzy, członków rodziny – i powiemy, dlaczego inne rozwiązania mogą się okazać lepsze. Pomożemy ci stworzyć najlepsze schronienie dla życia, jakie będziesz w sobie nosić, i odnaleźć własne, głęboko skryte „ja". Nauczysz się rozpoznawać swoje prawdziwe potrzeby i staniesz się tym samym bardziej świadoma potrzeb swojego dziecka. Na pewno po drodze pojawi się wiele pytań – jestem tu, by ci pomóc. Choć tak naprawdę wszystkie odpowiedzi można znaleźć w naturze. Jedyne, co tak naprawdę musisz zrobić, to stać się dobrą, przyjazną dla siebie osobą, i otworzyć się na dary, jakie przyniesie ci przyszłość.

A więc do dzieła – zachodzimy w ciążę!

Alicia Silverstone

CZĘŚĆ I

Przygotowanie do macierzyństwa

Jak zadbać o ciało, by ciąża i poród stały się wspaniałym doświadczeniem

1

Jak zostać fajną mamą

Zanim przejdziemy do rzeczy, mam słowo do tych z was, które czują się niepewnie na samą myśl o dziecku. Jeżeli długo walczysz o zajście w ciążę, skoncentrujmy się najpierw na tym, co zrobić, byś poczuła się wybranką losu, a nie jak przegrana. Wiem, że po długich miesiącach, a czasem latach zamartwiania się o to, czy akurat masz owulację albo odpowiednio grube endometrium, jest to ostatnia rzecz, jaką chciałabyś usłyszeć. Lecz skoro w dalszym ciągu jest coś nie tak z twoją płodnością, należałoby wprowadzić pewne zmiany – prawda? Pomyśl o ludziach, którzy przez całe swoje życie nie mają okazji dowiedzieć się, co powoduje, że nie są w stanie wykorzystać ukrytego w każdym z nich potencjału. A właśnie taka możliwość otwiera się przed tobą: możesz czuć się świetnie, być szczęśliwa, zaufać sobie i osiągnąć to wszystko w sposób naturalny. Jest to zdecydowanie łatwiejsza, delikatniejsza i przyjemniejsza droga do macierzyństwa – w zgodzie z naturą.

Teraz słowo do tych kobiet, które właśnie są w ciąży: uwierzcie mi, doskonale słyszę wasze narzekania oraz skargi na bóle i złe samopoczucie. Wiem, co prawie wszyscy wam mówią – że ciąża to czas, kiedy musicie zmagać się z własnym ciałem, nad którym niemal nie macie kontroli. Ale promienna, radosna – będąca źródłem energii – i wolna od stresu ciąża jest stanem osiągalnym dla każdej z was. A ja pomogę wam ten stan osiągnąć.

I wiecie co? Sekret cudownej ciąży i macierzyństwa jest taki sam dla każdej z was. Nieważne, czy dopiero staracie się o dziecko, już jesteście w ciąży, spodziewacie się pierwszego lub czwartego dziecka, czy termin porodu macie wyznaczony za dziewięć miesięcy lub dziewięć dni – wszystkie podążacie w jednym kierunku: chcecie być fajnymi mamami.

Zazwyczaj bycie fajnym kojarzymy z naszym stosunkiem do innych. To bardzo ważne, ale ja chcę was zachęcić do bycia fajną przede wszystkim dla siebie. I nie chodzi mi o bycie samolubną. Dbanie

o własne potrzeby i realizacja swoich pragnień to najlepsza rzecz, jaką możecie dla siebie zrobić. A to dlatego, że gdy jesteście zdrowe i szczęśliwe, łatwiej jest być lepszą wersją siebie. I co najważniejsze, tylko wtedy będziecie mogły cieszyć się zdrową ciążą i szczęściem z narodzin dziecka.

Bycie fajną mamą to nie tylko dbanie o to, by twoje ciało stało się idealnym schronieniem dla rozwijającego się dziecka, lecz również klucz do świadomej ciąży, pełnej pozytywnych duchowych i cielesnych doznań, wolnej od problemów trawiennych, wzdęć, swędzenia stóp, bezsenności i całej gamy nieprzyjemnych dolegliwości, które – jak sądzimy – są w ciąży nieuniknione. To również sposób, by uchronić siebie i dziecko od wielu chorób oraz niekorzystnego wpływu środowiska zanieczyszczonego toksynami, które mogłyby mieć negatywne, długotrwałe skutki zdrowotne. Jeżeli masz problemy z zajściem w ciążę, w końcu uda ci się spojrzeć na wszystko z innej perspektywy. Zaczniesz zmierzać w stronę ciąży promiennej i magicznej – takiej, która sprawi, że zaraz po rozwiązaniu poczujesz zazdrość, patrząc na inne ciężarne kobiety, ponieważ nie będziesz mogła się doczekać chwili, gdy znów będziesz nosić w sobie nowe życie.

Dobre nawyki, które wdrożysz dzięki tej książce, uczynią twoje rodzicielstwo dużo łatwiejszym. Obudzą drzemiące w tobie wrodzone zdolności i predyspozycje: szybciej dojdziesz do formy po porodzie, będziesz mieć w piersiach odpowiednio dużo pokarmu, nawiążesz z dzieckiem głęboką więź i staniesz się dla niego wzorem do naśladowania. Oczywiście, na tej drodze będą się też zdarzały trudne chwile, lecz będziesz w stanie gładko się z nimi uporać. Jak sądzisz, czy ja przez ostatnie dwa lata spałam mniej, niżbym sobie tego życzyła? Oczywiście, że tak. Czy zdarzyło mi się wyjść z domu w piżamie? Często. Ale z drugiej strony, czy bycie fajną mamą nie stało się dla mnie najcudowniejszym, niedającym się z niczym porównać doświadczeniem? Bez cienia wątpliwości stało się.

Nieważne, czy już jesteś mamą, czy dopiero planujesz ciążę – pamiętaj, że od tej chwili masz wybór – to od ciebie zależy, czy będziesz czuć się wspaniale, czy z trudem przebrniesz przez wszystko, co wiąże się z macierzyństwem. Wykorzystaj tę okazję i zastanów się, jak chciałabyś, by wyglądało twoje życie. Nie ustawiaj poprzeczki zbyt nisko! Obiecuję ci, że możesz żyć i czuć się dużo lepiej, niż do tej pory sądziłaś.

Wszystko, o czym przeczytasz w tej książce, to wiedza, którą kierowałam się sama, aby stać się fajną mamą. To cenny i obszerny zestaw porad opracowanych przez najlepszych ginekologów, położne, pediatrów, ekspertów, naturopatów oraz moich przyjaciół – wspaniałych ludzi, których miałam szczęście poznać. Przedarłam się przez setki stron różnych badań naukowych, przeczytałam stosy książek, czerpałam z doświadczeń czytelników mojego bloga, zadałam wiele pytań ekspertom, by

utwierdzić się w przekonaniu, że to, co dyktuje mi intuicja, jest słuszne i dobre. Oczywiście, nie natknęłam się na publikację, która rozwiałaby wszystkie moje wątpliwości i dała odpowiedzi na wszystkie pytania. Gdybym taką znalazła, nie napisałabym tej książki, tylko polecała ją każdemu, kto zapyta mnie o radę. Ale takiej pozycji nie było, a ja coraz częściej zastanawiałam się, jak mogłabym podzielić się moją wiedzą. Myślałam o tym podczas codziennych spacerów, chodząc z dzieckiem na bilanse, starając się odpowiadać na pytania i zarzuty wiecznych krytykantów, a nawet podczas pracy!

Teraz więc przekazuję całą moją wiedzę tobie. Zaczynajmy!

Jeżeli źle się odżywiasz, nie możesz prawidłowo myśleć,
pięknie kochać ani dobrze spać.

– Virginia Woolf

2

Zaczynamy starania o dziecko

Część ciebie stanie się schronieniem dla twojego dziecka na pierwsze dziewięć miesięcy jego życia. Pewnie sądzisz, że mam na myśli macicę – tak, oczywiście, lecz odpowiednie schronienie dla nienarodzonego dziecka to pojęcie znacznie szersze. Obejmuje wszystkie narządy: jelita, naczynia krwionośne, serce, a także kości i tkanki miękkie. Twoje ciało to jeden spójny mechanizm. Wszystkie jego części, właściwie ze sobą współdziałając, sprawiają, że możesz zajść w ciążę. Powodują, że jesteś zdrowa. A najwspanialszą informacją jest fakt, że ten mechanizm doskonale wie, jak poradzić sobie z problemami. Sam wie, jak naprawić to, co nie działa prawidłowo. To wspaniała wiadomość – twoje ciało chce być zdrowe! Nocą, gdy śpisz, ten cudowny mechanizm tworzy nowe komórki krwi, na bieżąco naprawia uszkodzenia w narządach i tkankach – inaczej mówiąc, dba, byś rano czuła się jak nowo narodzona.

Oczywiście istnieje pewien haczyk. Twój organizm może wykorzystać do naprawy tylko te elementy, które dostarczysz mu wraz z pożywieniem. Jeśli więc pozwalasz sobie na niezbyt zdrowy styl życia, to zmuszasz swoje ciało do wytężonej pracy, jaką jest unieszkodliwienie toksyn, które mu serwujesz. Oznacza to, że zostaje zakłócony naturalny rytm funkcjonowania organizmu. Twoja cera staje się szara i zanieczyszczona, męczą cię zaparcia, cykl menstruacyjny zostaje rozregulowany, ataki alergii stają się coraz dokuczliwsze, coraz częściej nękają cię różne bóle – tę listę można by ciągnąć w nieskończoność. Jeżeli mimo starań nie udaje ci się zajść w ciążę, twoje ciało najprawdopodobniej nie dostaje tego, czego potrzebuje, lub dostaje to, co nie jest mu potrzebne. Zużywa wtedy całą swoją energię, by pozbyć się szkodliwych substancji. Gdy tylko zaczniesz dawać organizmowi to, czego potrzebuje, by mógł sprawnie funkcjonować, regenerować się na bieżąco i naprawić istniejące zniszczenia, natychmiast zajmie się tym, co naprawdę świetnie potrafi: samouzdrowianiem!

Ta część ciebie, która stanie się schronieniem dla dziecka, również potrzebuje odpowiedniego traktowania. W ciąży stajesz się prawdziwym „kombinatem". Na pewno nie chcesz, by twoje dziecko zamieszkało w domu z cieknącym dachem i zapchanymi rurami, prawda? I, w dodatku, odziedziczyło tak samo niesprawny organizm. Znana lekarka, ginekolog położnik Tracy Gaudet powiedziała kiedyś w wywiadzie dla firmy US News and World Report: „Fakt, że czasem kobieta nie może zajść w ciążę, jest przejawem mądrości jej organizmu". Wyjaśniła to w ten sposób: jeśli na przykład jesteś otyła, to znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia powikłań ciążowych, takich jak: nadciśnienie, cukrzyca lub zbyt duży płód. A zatem fakt, że to zapewne estrogen produkowany przez nadmiar tkanki tłuszczowej przyczynia się do problemów z owulacją, nie jest jedynie niepomyślnym zbiegiem okoliczności[1]. Randine Lewis, uzdrowicielka, specjalistka w dziedzinie problemów z płodnością, doktor nauk medycznych i autorka książki *The Way of the Fertile Soul*, tak podsumowała problemy z zajściem w ciążę: „Natura doskonale wie, czy żyjesz w harmonii ze swoim organizmem i otoczeniem. Gdy dzikie zwierzęta czują się zagrożone lub cierpią niedostatek pożywienia, nie rozmnażają się, bo to tylko dodatkowo obciążyłoby i tak niedomagający już organizm. Stres i głód są kiepską bazą dla rodzicielstwa. Kiedy podobna sytuacja zdarza się u ludzi – ci obsesyjnie biegają od lekarza do lekarza, licząc, że któryś z nich rozwiąże ten problem. Niestety, mogą go rozwiązać we właściwy sposób jedynie sami zainteresowani, a nie lekarz".

To, że nie musisz codziennie brać leków na receptę, wcale nie oznacza, że jesteś zdrowa. Nie odczuwam żadnej przyjemności, pozbawiając cię złudzeń, lecz potrzeba wypicia rano kawy czy gazowanego napoju, aby zacząć w ogóle funkcjonować; konieczność łyknięcia aspiryny, by zwalczyć ból głowy; środków obniżających poziom kwasów żołądkowych, aby jakoś przeżyć po obiedzie czy pigułek nasennych, by wieczorem zasnąć, nie świadczą o idealnej kondycji organizmu. Kiedyś zaproszono mnie do programu telewizyjnego, bym opowiedziała o mojej pierwszej książce zatytułowanej *Fajna dieta*. Przygotowując się na zapleczu, widziałam końcówkę nagrania z poprzedniego programu, którego tematem była niemożność zajścia w ciążę przez pewną kobietę. Wystąpili lekarze, którym kończyły się już pomysły na zdiagnozowanie przyczyn jej problemu.

Przez dwadzieścia minut zgromadzeni w studio eksperci układali długą listę badań, które powinna wykonać ta kobieta, aby poznać przyczynę swojej niepłodności. Nie brali pod uwagę faktu, że była osobą otyłą i nałogowym palaczem. Ta kobieta po prostu była chora! Jej ciało nie było w stanie stworzyć dziecku warunków do prawidłowego rozwoju. Siedziała tam, słuchając, jak najnowsze osiągnięcia medycyny mogłyby pomóc jej zajść w upragnioną ciążę. Dopiero po dwudziestu minutach któryś z ekspertów nieśmiało nawiązał do fatalnego stylu życia i niewłaściwej diety kobiety.

Nie zrozumcie mnie źle – zdaję sobie sprawę, że są na świecie tysiące kobiet, które bez problemu rodzą dzieci, pomimo że żywią się chipsami, colą i palą papierosy. Ale czy te dzieci są aby na pewno zdrowe? I czy ich mamy na pewno cieszą się wspaniałym macierzyństwem? Nie jestem tego taka pewna. Fakty mówią same za siebie: jeżeli masz problem z zajściem w ciążę, to znaczy, że dzieje się coś niedobrego. Nie będę więc dalej trzymać mojej wiedzy w sekrecie! To czas, by zacząć głośno mówić o prawdziwych przyczynach problemów z zajściem w ciążę. Czas, by przywrócić ciału utraconą równowagę i przygotować je do macierzyństwa.

DLACZEGO TAK TRUDNO JEST ZOSTAĆ MAMĄ

Według danych Amerykańskiego Ośrodka Kontroli Chorób najczęstszymi przyczynami niepłodności – definiowanej jako brak ciąży po dwunastu lub więcej miesiącach regularnego współżycia bez zabezpieczeń – są nadwaga i otyłość, problemy z owulacją, nieregularne miesiączki lub ich brak, zespół policystycznych jajników, endometrioza, włókniaki macicy oraz zapalenie jajowodów[2]. Prawie każda z wymienionych przyczyn wiąże się z występowaniem stanów zapalnych i/lub zaburzeń równowagi hormonalnej[3], do powstania których przyczynia się niewłaściwa dieta, a konkretnie wiele jej składników: tłuszcze zwierzęce, nabiał, cukier, toksyczna chemia. To żywność, która może wpływać na wzrost poziomu estrogenów[4], a tym samym na rozregulowanie cyklu menstruacyjnego[5]. To te składniki diety powodują ukryte stany zapalne i – tyczy się to zwłaszcza tłuszczów zwierzęcych – zawierają najwięcej szkodliwej chemii, podnoszącej znacząco ryzyko wystąpienia endometriozy i zaburzeń hormonalnych[6]. (Nie martw się, już niedługo omówię ten temat szczegółowo!).

Wcale nie mówimy tu o spożywaniu tych produktów w nadmiarze, lecz o jedzeniu ich w ogóle. Badania dotyczące zdrowia kobiet prowadzone przez Wydział Medycyny Uniwersytetu Harvarda – jeden z najdłużej trwających programów identyfikujących przyczyny kobiecej niepłodności – wykazały, że włączenie do swojego codziennego jadłospisu już jednej porcji czerwonego mięsa, kurczaka lub indyka może podnieść ryzyko wystąpienia niepłodności o jedną trzecią. U kobiet jedzących duże ilości białka zwierzęcego niepłodność wynikająca z braku owulacji występuje o 39% częściej. Tłuszcze zwierzęce i tłuszcze trans – częsty składnik fast foodów i żywności przetworzonej – mogą nawet uniemożliwiać owulację, powodować endometriozę i niekorzystnie wpłynąć na wczesny rozwój płodu[7]. Co do nabiału, inne badania Wydziału Medycyny Uniwersytetu Harvarda wykazały pozytywną korelację pomiędzy piciem mleka i występowaniem niepłodności. Im kobieta jest starsza, tym bardziej negatywny jest wpływ spożywania nabiału. Zanim zaczniesz się zastana-

wiać, co oznacza w tym wypadku *starsza*, już wyjaśniam, że spadek płodności dotyczy już kobiet w wieku 20–24 lat[8].

Pamiętajmy również o tym, że nasza płodność nie jest taka sama przez całe życie. Natura urządziła to tak, że największe szanse na poczęcie dziecka mamy pod koniec drugiej i w trzeciej dekadzie lat życia. Im dłużej zwlekamy z decyzją o dziecku, tym mniej płodne i bardziej obciążone złymi nawykami staje się nasze ciało. Tymczasem coraz więcej kobiet w Stanach Zjednoczonych zwleka z podjęciem decyzji o macierzyństwie aż do trzydziestego piątego roku życia. A wśród par, w których kobieta ma trzydzieści pięć lub więcej lat, już jedna trzecia ma problemy z płodnością[9]. Oczywiście nie namawiam nikogo, by zachodzić w ciążę jak najwcześniej. Za to zachęcam bardzo do tego, by każda z was zrobiła wszystko, co możliwe, aby cieszyć się doskonałym zdrowiem. Wiem z doświadczenia, jakie to ważne – urodziłam Beara, gdy miałam trzydzieści cztery lata, i w przyszłości planuję kolejne dziecko.

Tu mam dobre wiadomości: zdrowie jest w zasięgu każdej z nas i nigdy nie jest zbyt późno, by się o nie zatroszczyć. Codziennie widzę ludzi zmieniających swoje życie. Pewnie nie możesz się już doczekać, by poznać remedium na problemy z płodnością? Zastanawiasz się, jaki to cudowny środek przygotuje twoje ciało na wspaniałą ciążę, uchroni cię od jej nieprzyjemnych (i potencjalnie niebezpiecznych) skutków ubocznych i jest przy tym niewyobrażalnie tani – zwłaszcza w porównaniu z drogimi programami leczenia niepłodności – oraz prowadzi do zdrowego, pełnego energii życia dla ciebie i twojego dziecka? Sekret tkwi w tym, co jesz.

To, co wkładasz do ust, ma wielki wpływ na funkcjonowanie organizmu i twoje samopoczucie. Im bardziej dbasz, aby twoja dieta była wolna od zanieczyszczeń, dostarczała komórkom więcej tlenu i wartościowych składników odżywczych, tym bardziej za taką troskę podziękuje ci organizm. Na liście swoich dowodów wdzięczności na pewno umieści łatwe poczęcie i bezproblemowe dziewięć miesięcy ciąży. Oczywiście nie musisz mi wierzyć na słowo, nie musisz też słuchać naukowców z Uniwersytetu Harvarda. Posłuchaj tego, co mają do powiedzenia inni eksperci.

CO MÓWI SPECJALISTKA OD UZDRAWIANIA NATURALNEGO: Katherine Thurer, lekarz medycyny, specjalistka ginekologii alternatywnej z Ośrodka Medycyny Naturalnej Raby Uniwersytetu Northwestern

Dieta to podstawa! Ma ogromy wpływ na każdy aspekt naszego zdrowia, nie wyłączając płodności. Przejście na dietę zapobiegającą stanom zapalnym to pierwsza rzecz, jaką polecam. Może ona pomóc przy problemach z owulacją i schorzeniach związanych z nadmiarem estrogenów i występowaniem utajonych stanów zapalnych, takich jak zespół policystycznych jajników, endometrioza czy problemy z tarczycą. Często uważamy niepłodność za stan, na który w ogóle nie mamy wpływu – tymczasem ważnym elementem jest tu dieta, która przecież zależy wyłącznie od nas.

Suzanne Gilberg-Lenz, lekarz medycyny, specjalistka ginekologii i położnictwa oraz ajurwedy z przychodni dla kobiet w Beverly Hills

Istnieje niewiele badań dotyczących wpływu diety na płodność, zapewne wynika to z faktu, że nikomu nie zależy, aby takie badania finansować. Z tego powodu mamy problem – jako lekarze i zwykli ludzie – z wyborem tego, co dla nas dobre. Na wszystko potrzebujemy dowodów naukowych… W moim odczuciu i zgodnie z tym, co mówi ajurweda, jesteśmy dokładnie tym, co jemy. Zmieniamy się cały czas, nasz organizm się regeneruje, a budulcem jest to, co wkładamy do ust. Dużo racji jest więc w twierdzeniu, że to, co jemy, ma ogromny wpływ na to, jak funkcjonuje nasz organizm.

CO MÓWI SPECJALISTKA OD UZDRAWIANIA NATURALNEGO: Diane Avoli, doradca z zakresu makrobiotyki, instruktorka w Instytucie Kushi

Zablokowanie systemu rozrodczego wydaje się obecnie jedną z głównych przyczyn niepłodności. Jest skutkiem nieodpowiedniej diety. Na szczęście ten stan zawsze możemy odwrócić, bez względu na wiek pacjentki.

Zabierzmy się zatem do pracy i przygotujmy miejsce dla naszego cudownego, małego gościa. Zadbajmy przy okazji, byś ty poczuła się świetnie, jak nigdy dotąd.

Wzrost liczby ciąż mnogich – przerażająca prawda o lekach na niepłodność

Cywilizowany świat doświadcza kryzysu płodności. Zamężne kobiety, będące u szczytu możliwości prokreacyjnych, decydują się na macierzyństwo najrzadziej w historii, a niepłodność dotyka już 10% z ponad sześciu milionów amerykańskich kobiet w wieku od piętnastu do czterdziestu czterech lat[10]. To tak, jakby niepłodni byli wszyscy mieszkańcy stanu Missouri[11]! Co gorsza, borykające się z niepłodnością kobiety namawia się do stosowania drogich i niepewnych w skutkach procedur medycznych jedynie z tego powodu, że nikomu nie opłaca się, aby nauczyć je zwracać uwagę na odpowiednią dietę. Nikt chyba nie umie sobie wyobrazić uganiających się za lekarzem przedstawicieli producentów jarmużu, którzy chcą wręczyć mu łapówkę?!

Niewiele również mówi się o roli diety w zapobieganiu i leczeniu chorób. Programy nauczania większości uniwersytetów medycznych nie zawierają nawet dwudziestu pięciu godzin wykładów z dietetyki[12]. Najlepsza recepta na zdrowie i dobre samopoczucie jest po prostu zupełnie pomijana.

Dotkniętym niepłodnością parom przedstawia się obecnie mniej więcej taki schemat leczenia: najprawdopodobniej lekarz przepisze ci na początek tabletki wzmagające płodność. I o ile rzeczywiście stymulują one jajeczkowanie, to również znacząco zwiększają szanse na to, że zajdziesz w ciążę mnogą. Jeżeli jednak nadal nie uda ci się począć dziecka, zostaniesz skierowana na inseminację wewnątrzmaciczną (IUI). Odsetek skuteczności przy tej metodzie jest niski i wynosi od 5 do 20% szans na ciążę przy jednym zabiegu[13]. Inseminacja również zwiększa ryzyko ciąży mnogiej.

Kolejny krok to zapłodnienie pozaustrojowe (IVF)[14]. Najlepiej byłoby, gdyby lekarz podawał do macicy jeden zarodek, a resztę zostawił mądrości twojego organizmu. Choć taka procedura jest jak najbardziej dopuszczalna[15], wielu lekarzy rutynowo wprowadza więcej niż jeden zarodek. Najczęściej sądzą, że większa liczba zarodków skutkuje zwiększeniem szansy na zagnieżdżenie się któregoś w macicy, co świetnie wpływa na rankingi skuteczności tych lekarzy, ich zyski oraz opinię[16]. Podanie więcej niż jednego zarodka zwiększa o 20 do 40% ryzyko wystąpienia ciąży mnogiej[17]. Ciąża mnoga wiąże się z dużo większym zagrożeniem dla matki i dziecka. Jej wystąpienie jest dużo bardziej prawdopodobne, gdy korzystasz z technik wspomaganego rozrodu. Aż 60% bliźniąt rodzi się przedwcześnie, odsetek ten wzrasta wraz z liczbą rozwijających się w macicy płodów. Przedwczesny poród to zwiększone ryzyko śmierci dziecka w pierwszych dniach życia oraz wielu groźnych powikłań, w tym krwawień wewnątrzmózgowych, nieprawidłowego rozwoju narządów wzroku i słuchu, opóźnień rozwojowych, a w przyszłości trudności z nauką. Będąc w ciąży mnogiej, jesteś bardziej narażona na wystąpienie stanu przedrzucawkowego i cukrzycy ciążowej[18].

Trudno nie być pod wrażeniem technologii, która pozwala kobietom niemogącym zajść w ciążę w sposób naturalny mimo wszystko zostać mamami. Lecz jak daleko powinniśmy się posunąć w korzystaniu z tej technologii? Jaki byłby efekt, gdybyśmy czas i pieniądze wydane na jej opracowanie przeznaczyli na upowszechnienie wiedzy o tym, jak dbać o zdrowie w naturalny sposób?

WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment
tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WydawnictwoKobiece.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece

ul. Kolejowa 12E/3
15-701 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059