

Uvod

Malo je ironično što se ova knjiga zove *Trudnoća za neupućene* jer je u osnovi knjige koncept da današnji parovi *nisu neupućeni* (u tradicionalnom smislu) i potpuno su sposobni da razumeju složene informacije iz oblasti medicine kada im se jasno predoče. Naš cilj je bio da napišemo naučno tačan, sveobuhvatan vodič za nešto što se smatra nezaboravnim iskustvom u životu – za trudnoću. Knjige iz serije ...*za neupućene* poznate su po svojoj tačnosti i informativnosti, a uz to se i lako čitaju. Zato smatramo da je takav koncept idealan za iznošenje medicinskih činjenica o trudnoći, uz dozu humora i podsticanje radosti koji su sastavni deo čudesnog iskustva rađanja.

O knjizi

Iz iskustva lečenja na hiljade žena u klinici Maunt Sinaj u Njujorku, znamo da budući roditelji pokazuju interesovanje i radoznalost za sve što je u vezi s trudnoćom, od pitanja kada se formira bebino srce do nedoumica da li se sme jesti suši i farbati kosa. U ovoj knjizi odgovorili smo na mnoga često postavljana pitanja. Naš pristup nekim kontroverznijim temama bio je davanje odgovora zasnovanih na *stvarnim*, medicinskim podacima. Nismo samo predstavili zvanične stavove i bezbedna rešenja, već i odgovore zasnovane na medicinskoj literaturi. Ponekad ne postoje ubedljive činjenice koje ukazuju na to da li je nešto bezbedno ili rizično, i u tom slučaju mi to i naznačimo.

Često nam pacijentkinje dođu jako zabrinute zbog nečega što su pročitale u nekoj knjizi koja je ili zastarela, ili nema naučnu osnovu, ili iznosi materiju s velikim preterivanjem. (Pogađate? Možete jesti tunjevinu u trudnoći. Takođe možete jesti sveže voće i povrće iz samoposluge i ne brinuti dan i noć kako ste se pretovarili toksinima.) U velikom broju slučajeva, informacije u nekim drugim knjigama o trudnoći predstavljaju se na uznemiravajući način ili se u njima ne sagledava konkretna situacija. Problem je u tome što su trudnice prirodno već zabrinute zbog toga da li nešto što rade ili konzumiraju može ugroziti bebu. U svom pristupu vodili smo se time da postavimo sve činjenice u perspektivu i ne stvaramo nepotrebnu zabrinutost ili strah. Trudnoća treba da predstavlja radost, a ne strepnju. Naša filozofija prilikom pisanja ove knjige uglavnom se zasnivala na otklanjanju sumnji o postojanju problema gde god je to medicina dopuštala, a ne na izazivanju dodatnih, nepotrebnih briga koje se ionako javljaju.

Naše iskustvo je pokazalo da budući roditelji takođe žele da se upoznaju sa stvarnim medicinskim aspektima trudnoće. Kada se formira bebino srce? Kada se razvijaju prsti? Koje testove krvi treba uraditi, i zašto? Koje su opcije na raspolaganju za otkrivanje raznih problema? Prilikom razmatranja ovih tema, pokušali smo da napišemo knjigu koja je u osnovi stručni tekst o akušerstvu

namenjen laicima. Shvatamo i poštujemo želju svakog roditelja da sazna što više o trudnoći, i verujemo da je ova knjiga odličan izvor stručnih informacija – u razumljivoj, prijatnoj i ponekad šaljivoj formi.

Radimo kao akušeri sa supspecijalizacijom iz oblasti visokorizičnih trudnoća i predajemo specijalizantima, studentima medicine i drugim lekarima o trudnoći i prenatalnoj medicini. Dakle, u ovaj projekat smo se upustili sa izvesnim nivoom stručnosti. Takođe smo konsultovali mnoge kolege iz drugih oblasti medicine – npr. pedijatre, interniste i anesteziologe. Zarad pisanja o mnogim temama, detaljno smo pretražili medicinsku literaturu kako bismo bili sigurni da su informacije koje dajemo zasnovane na najnovijim studijama. Saradnja s Meri Marej bila je izuzetno korisna jer smo hteli da izložene stručne informacije budu razumljive nekome ko se ne bavi medicinom. Pored toga, Meri je, kao mama blizana, izložila sopstveno viđenje različitih aspekata trudnoće.

Predvideli smo da se *Trudnoća za neupućene* čita postupno, paralelno s napredovanjem trudnoće. Iako je materija organizovana po tromesečjima trudnoće, mnoge žene će možda odmah pročitati celu knjigu jer ih zanima šta ih sve čeka. Prema potrebi, u njoj možete potražiti komentar na neko posebno pitanje ili problem s kojim ste se srelili.

Verujemo da će vam ova knjiga služiti kao izvor saveta uz redovnu medicinsku negu. Možda će vas neke informacije u njoj navesti da od svog lekara potražite odgovore za koje inače niste mislili da će vas zanimati. Često nema uvek samo jednog odgovora ili čak nema pravog odgovora na svako pitanje. Možda ćete otkriti da vaš lekar ne deli isto mišljenje s nama po nekim pitanjima. Ta razlika u mišljenju je normalna jer se čak i mi ponekad međusobno ne slažemo. Bitno je to da knjiga iznosi veliki broj činjenica, ali ne treba ih uzimati „zdravo za gotovo“. Ne zaboravite da se mnoge teme uopšteno odnose na trudnoću; međutim, možda vašu konkretnu situaciju odlikuju specifični aspekti koje valja drugačije ili dodatno razmatrati.

Šta je novo u ovom izdanju

Pisanje ove knjige bilo je veoma slično rađanju bebe. Trebalo je mnogo planirati, pronalaziti informacije, ulagati trud i ljubav, a na kraju, ishod nam je doneo ogromno zadovoljstvo i ponos. Međutim, prošle su četiri godine od prvog izdanja knjige i smatrali smo da je vreme za drugo. Medicina se stalno razvija, a posebno akušerstvo. Da bismo držali korak s najnovijim trendovima i novostima iz polja medicine, za ovo izdanje smo ažurirali i prepravili prvu objavljenu verziju.

Pridržavali smo se naučnih informacija, a ne nekih mišljenja ili nagađanja. Najnovija medicinska istraživanja dala su odgovore na neka pitanja pa na osnovu njih možemo da vodimo bolju brigu o trudnicama. Primera radi, dodali smo nove informacije o sprečavanju prevremenih kontrakcija i o ispitivanjima na Daunov sindrom. Društveni i kulturni trendovi oko svih nas, utiču i na trudnice. Teme poput botoksa i velikih boginja ranije nisu bile toliko važne, ali sada smo ih obradili jer se sve češće pominju. I, kao najvažnije, saslušali smo komentare i predloge naših pacijentkinja i u knjizi preneli mnoge njihove ideje.

Konvencije u knjizi

Biće vam od koristi da se upoznate s nekoliko konvencija koje smo usvojili tokom pisanja knjige.

Iako većinu budućih roditelja čine tradicionalni parovi – muž i žena – uvažili smo činjenicu da se bebe rađaju u različitim okolnostima. Postoje samohrani roditelji, parovi istog pola, roditelji koji usvajaju bebe, ili trudnoće sa surogat majkama. Predstavljena materija se odnosi na ljude u različitim životnim situacijama i svakako će im koristiti.

Takođe znamo da akušeri nisu jedini zdravstveni stručnjaci koji pomažu trudnicama. (U poglavlju 2 detaljnije opisujemo stručnjake koji imaju važnu ulogu u pomaganju ženama tokom trudnoće i na porođaju.) Zato, u mnogim slučajevima, pominjemo stručno lice zaduženo za trudnoću kao vašeg „lekara“. Ponekad naglasimo reč „doktor“, ali samo kada opisujemo situaciju u kojoj je neophodna stručna pomoć.

Šta ne treba da čitate

Svaki tekst pored koga je sličica Tehnički detalji sadrži podatke za veoma radoznale, i nudi detaljnija, obično naučna ili (svakako) tehnička objašnjenja teme koja se obrađuje. Možda će vas zanimati ove kratke informacije, ali svakako ih možete preskočiti a da vam i dalje ne promakne sve što treba da znate o trudnoći.

Neobavezne pretpostavke

Prilikom pisanja knjige, pretpostavili smo sledeće:

- ✓ Razmišljate o trudnoći, planirate da postanete mama ili ste već u drugom stanju.
- ✓ Partner ste buduće mame.
- ✓ Poznajete i volite nekoga ko jeste ili planira da ostane u drugom stanju.
- ✓ Želite da saznate više o trudnoći, ali nećete da postanete stručnjak iz te oblasti.

Ukoliko se uklapate u neki od navedenih kriterijuma, knjiga *Trudnoća za neupućene* pružiće vam sve informacije za kojima tragate.

Kako je knjiga organizovana

Delovi i poglavlja knjige izloženi su tako da predstavljaju logičan sled objašnjenja o napredovanju trudnoće. Međutim, ne morate ih čitati redom. Možete izabrati bilo koju temu koja vam skrene pažnju dok listate knjigu, potražiti određenu temu u sadržaju ili indeksu, ili čitati knjigu od prve do poslednje strane. Naredni odeljci detaljnije opisuju delove knjige.

Deo I: Plan igre

Naravno, neke žene i dalje „slučajno“ ostanu u drugom stanju. Ali danas je za mnoge trudnoća svestan izbor. Planiranje je dobra ideja – što važi i za odlazak kod lekara pre začeća. Čak i ako je prekasno da planirate toliko unapred, ovaj deo knjige objašnjava šta se dešava u vašem telu u prvim danima i nedeljama trudnoće. U ovom delu ćete saznati što se događa tokom prve posete trudnice lekaru. Takođe uopšteno opisujemo kako će izgledati vaš život u sledećih 40 nedelja.

Deo II: Trudnoća: predstava u tri čina

Poput svih dobrih priča, trudnoća ima tri dela: početni, srednji i završni. To su *tromesečja*. U svakom tromesečju ćete se različito osećati i biće vam potrebna drugačija nega. U ovom delu, steći ćete saznanja o promenama u svakom tromesečju.

Deo III: Veliki događaj: kontrakcije, porođaj i oporavak

Pošto ste prošli svih devet meseci, na redu je brzi sled događaja koji prethode rođenju vaše bebe. Sada se mnogo toga odvija u vrlo kratkom periodu. Ono što ćete iskusiti zavisi umnogome od vrste i trajanja porođaja. Ovaj deo opisuje osnovni tok kontrakcija, porođaja i oporavka – uz mnogo mogućih varijacija na temu.

Deo IV: Posebno značajna pitanja

U ovom delu možete potražiti informacije o svakakvim značajnim temama koje vas interesuju kao nove roditelje – od praktičnih pitanja, poput onih o zdravstvenim problemima koji se ponekad jave u trudnoći, do načina na koji se novi član uvodi u porodicu u kojoj ima starije dece.

Bilo bi stvarno lepo kad ne bismo morali da napišemo deo o problemima koji nastanu u trudnoći. U idealnom slučaju, u iskustvu svake žene ne bi uopšte bilo problema. S druge strane, mnoge tegobe ne moraju se razviti u teške probleme ukoliko se reše na pravi način. Zato dajemo informacije o tome šta treba raditi u raznim situacijama. U ovom delu potražite odgovore ako mislite da imate bilo kakvih problema, od ozbiljnih do svakodnevnih.

Deo V: Sve same desetke

Ovaj deo postoji u svim knjigama iz serije... *za neupućene*. Pre nego što smo počeli da pišemo ovu knjigu, nismo bili sigurni kako da njime obuhvatimo korisne informacije. Na kraju smo bili zadovoljni što smo tu uspeli da ukratko predstavimo mnoge aspekte trudnoće. Detaljnije ćete saznati kako beba raste i kako je možete videti na ultrazvuku. Takođe razbijamo uobičajene zablude i navodimo dobre razloge za opuštanje i uživanje u trudnoći.

Dodatak

Većina knjiga o trudnoći nažalost ne spominje tatu. Kakva šteta! Tate svakako smeju da pročitaju svaki deo knjige koji ih zanima (ili onaj koji im buduće mame narede da pročitaju), a mi smo na kraju knjige takođe dodali prikaz čitavog toka trudnoće iz tatine perspektive. Uživajte!

Sličice korišćene u knjizi

Kao i ostale knjige iz serije ... *za neupućene*, i ova ima sličice na marginama koje vas vode kroz objašnjenja i usmeravaju vam pažnju na ono što treba da saznate. Slede opisi sličica i njihovo značenje.

Sličica koja signalizira da ćemo se upustiti u detaljnije medicinsko objašnjenje neke pojave. Takve informacije nije mnogo teško razumeti – samo sadrže malo više pojedinosti.



Ovom sličicom označavamo nešto što treba posebno imati na umu.



Označava savete o tome kako se rešavaju sitnije neugodnosti i drugi problemi u trudnoći.



Trudili smo se da vas ne uzrujavamo previše, ali postoje situacije koje trudnica treba svakako da izbegava. Njih označavamo ovom sličicom.



Tokom trudnoće, mnogo toga što osetite ili primetite dovešće vas u nedoumicu: „Da li je ovo toliko važno da moram da pozovem lekara?“ Kada je odgovor potvrđan, videćete ovu sličicu.



Iz iskustva znamo da sama trudnoća potencira zabrinutost. Uobičajeno je da povremeno strepite zbog nečega, ali neke žene se bespotrebno opterećuju stvarima koje zapravo nisu problem. Više nego ijednom drugom, ovom sličicom obeležavamo bezbrojne sitnice zbog kojih ne treba da se brinete.

Odakle početi

Ukoliko ste izrazito temeljni, počnite od poglavlja 1 i završite s dodatkom. Ako samo hoćete da pronađete određene informacije i potom zatvorite knjigu, potražite temu u sadržaju ili indeksu. Savijte čoškovu stranu koje su vam posebno zanimljive ili važne. Pišite kratke beleške na marginama. Zabavite se i, iznad svega, uživajte u trudnoći!

