

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Seksowna mamuśka, czyli jak przejść przez macierzyństwo na wysokich obcasach

Autor: Betty Londergan

Tłumaczenie: Tomasz Misiorek

ISBN: 978-83-246-1544-5

Tytuł oryginału: [Im Too Sexy for My Volvo:](#)

[A Moms Guide to Staying Fabulous!](#)

Format: A5, stron: 216



Trzy kroki do szczęścia

- Krok pierwszy: ciąża
- Krok drugi: macierzyństwo
- Krok trzeci: uroda, styl i wdzięk

Książka zawiera również rady dla samotnych matek

### Życie zaczyna się... po urodzeniu dziecka

Jest XXI wiek i fakt, że zostałam mamą nie oznacza, że musisz założyć worek pokutny i zamienić wizerunek niezłej babki, na babulca z dzieckiem w jednej ręce i siatkę ziemniaków w drugiej. Wręcz przeciwnie. Popatrz na siebie, jesteś seksowną mamuśką. Troszcz się o swoje pociechy – dowiedz się co będzie najlepsze dla ich zdrowia i samopoczucia, ale nie zapominaj o sobie.

Szukasz książki, która uczciwie powie Ci jak przetrwać w szczęściu i zdrowiu (również psychicznym) dziewięć dłuuuugich miesięcy ciąży? Potrzebne Ci porady jak przygotować się do cudownego okresu macierzyństwa (termin trwania bliżej nieokreślony)? A jednocześnie potrzebujesz silnego wsparcia, dzięki któremu nie zapomnisz, że jesteś nie tylko matką ale również piękną kobietą, która ma prawo realizować swoje marzenia? Dobra wiadomość – trafiłaś w dziesiątkę. Jeszcze lepsza – jesteś zbyt seksowna, by jeździć kombi.

Nikt nie jest gotowy na macierzyństwo

- Bądź aktywna przez całą ciążę, choć czasem może Ci się nie chcieć,
- Odżywiaj się zdrowo i smacznie – unikaj fanatyzmu w tej kwestii,
- Dowiedz się, co warto przeczytać i pooglądać o ciąży i macierzyństwie,
- Rozsądnie rozpieszczaj swoje dziecko i sama pozwól się rozpieszczać,
- Sprawdź czym może Cię zaskoczyć albo przerazić Twoja pociecha,
- Znajdź czas dla siebie i naucz się go wykorzystywać co do minuty.

# Spis treści

*11*    **Wstęp**

*17*    ROZDZIAŁ PIERWSZY  
**Zasady ciąży: pierwsze 3 miesiące**

*33*    ROZDZIAŁ DRUGI  
**Zasady ciąży: miesiące od 3. do 6.  
— środek**

*53*    ROZDZIAŁ TRZECI  
**Zasady ciąży: miesiące od 7. do 9.  
— ostatnia prosta**

*75*    ROZDZIAŁ CZWARTY  
**Zasady porodu: wielki dzień (lub dni)**

*93*    ROZDZIAŁ PIĄTY  
**Zasady matki: od 0 do 3 miesięcy  
— Najdroższy Skarb**

*111*    ROZDZIAŁ SZÓSTY  
**Zasady matki: od 4 do 6 miesięcy  
— kokon pęka**

*133* ROZDZIAŁ SIÓDMY

**Zasady matki: od 7 do 9 miesięcy**  
**— Wielki Skok Naprzód**

*151* ROZDZIAŁ ÓSMY

**Zasady matki: od 10 do 12 miesięcy**  
**— nadchodzą wielkie zmiany**

*171* ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

**Daleka przyszłość: od 1. do 20. roku**

*187* W CHARAKTERZE PREMII

**Rady dla samotnych matek**

*205* Skorowidz

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

### Zasady ciąży: pierwsze 3 miesiące

*ostrożne przyfuszczenie*



Pierwsze miesiące ciąży były wspaniałe. Czułam się, jakbym ukrywała cudowny sekret. Byłam wciąż (stosunkowo) szczupła. I miałam wymówkę, żeby jeść praktycznie bez przerwy. Wszystko było perfekcyjne! No dobra, może nie w stu procentach, bo nie byłam żoną ojca mojego dziecka, weselne dzwony wcale też nie miały zamiaru zabić dla mnie i Pana Niewłaściwego. Ale poza tym drobnym szczegółem czułam, że mam niemal niewiarygodne szczęście. Miałam świetną pracę w branży reklamowej, a ponieważ byłam współlnikiem w firmie, żaden przełożony nie mógł wezwać mnie na dywanik z tego powodu, że ktoś wszedł i zobaczył mnie śpiącą jak zabita i śliniącą się na podróbkę perskiego dywanu. Miałam też wokół siebie zażarcie lojalną grupę przyjaciółek, które natychmiast utworzyły wokół mnie formację bojową, tym samym odwracając moją uwagę od straszliwej przyszłości, na spotkanie której leciałam: życia samotnej matki. Wreszcie wpadłam w ciążę jak prosięta w błotko — z bezwarunkowym entuzjazmem i naturalną skłonnością do uwalania się. Czułam się zdrowa jak ryba, nigdy nie

przegapiłam posiłku i hasałam wesoło, czując się niesłychanie dumną z tego, że wreszcie zaszłam.

Niezależnie jednak od tego, jak przebiega pierwszy trymestr Twojej ciąży — czy masz nudności czy nie, czy się zamartwiasz czy nie, tyjesz czy nie — jest to przede wszystkim okres, w którym musisz zadbać o siebie. Cały Twój sukces jako matki zależy od tego, jak się w tym czasie zachowasz! (Żartuję oczywiście. Będziesz miała mnóstwo czasu i tysiące okazji, żeby coś schrząnić i/lub naprawić, uwierz mi). Mówiąc o dbaniu o siebie, nie mam na myśli czytania po raz czterotysięczny tablic składników odżywczych. Oczywiście, że będziesz to robić. Jednak tym, co teraz desperacko potrzebuje Twojej uwagi, jest ten cudowny, wolny i dziki duch. Jeżeli się na nim choć trochę nie skupisz, szybko uleci.

Czy mogę zaproponować garść zasad na pierwsze miesiące ciąży?

### **ZASADA PIERWSZA:**

#### **Rób sobie zdjęcia. Nago**

Poważnie, może Ci się nawet wydawać, że nic po Tobie nie widać, możesz sądzić, że wyglądasz idiotycznie, ale uwierz mi, że będziesz się rozpływała nad tymi maleńkimi wzgórkami i wyrzuszeniami, gdy Twoje wymarzone dziecko będzie już upartym piętnastolatkiem. Albo rozwrzeszczanym dwulatkiem. To cud, że rośnie w Twoim wnętrzu nowy człowiek — powinnaś ten fakt udokumentować. Nawet jeśli nie możesz znieść swojego widoku, wciśnij te zdjęcia w jakieś bezpieczne miejsce i zapamiętaj, gdzie je ukryłaś. Mogę Ci zagwarantować, że za dziesięć lat będziesz nad nimi ryczała jak bóbr (trudno też będzie Ci wierzyć, jak młodo i ślicznie wyglądałaś — będziesz się zastanawiać, dlaczego byłaś względem siebie taka krytyczna).

Zaufaj mi w tej kwestii. Ja nie mogę znaleźć swoich rozbieganych zdjęć z okresu ciąży i jestem tym faktem załamana.

## **ZASADA DRUGA:**

### **Kołysz się, kręć i podskakuj**

Szybko, póki jeszcze możesz pląsać po parkiecie, złap swojego faceta (albo najlepszego kumpla), wyrwij się na miasto i pokręć trochę tyłkiem. Tak właściwie, to nie potrzebujesz nawet partnera, nie musisz też wysilać się na wyściubienie nosa za drzwi. Załóż tylko jakieś luźne spodnie, włóż płytę do odtwarzacza i potańcz w kuchni albo w salonie.

Jeśli czujesz się samoświadoma, przyjmij za wzór do naśladowania Ellen DeGeneres. Ta kobieta stanowi żywy dowód na to, że nie da się równocześnie tańczyć i być przybitym. Poruszanie się w rytm muzyki sprawi, że poczujesz się świetnie, taniec to dobra gimnastyka, no i jest doskonały dla dziecka.



### **Świetne płyty do tańca**

*Abba Greatest Hits*  
*Buena Vista Social Club*  
*Saturday Night Fever*  
*Ścieżka dźwiękowa z filmu Boogie Nights*  
*Diana Ross & The Supremes: The Ultimate Collection*  
*Gwen Stefani Love, Angel, Music, Baby*  
*Aretha Franklin Greatest Hits*  
*Nellyville*  
*Soul 2 Soul's Keep on Movin'*  
*Deep Forest*  
*Al Green's Greatest Hits*

Udowodniono naukowo, że wystawienie dziecka w okresie płodowym na naprawdę głośną muzykę rozwija umiejętność szybkiego zasypiania w niemowlęctwie (no dobra, to nieprawda, zmyśliłam to, ale brzmi dość przekonująco). Ponadto nauczysz się wykonywać ruchy, które przydadzą Ci się podczas nocy, w jakie dziecko nie będzie chciało spać, a jedyną rzeczą, która zamknie te małeńkie oczęta, będzie rapowanie Nelly'ego i znajome uczucie kołysania się na parkiecie. No, nie ociągaj się.

### **ZASADA TRZECIA:**

#### **Kupuj ładne mydła**

Kilka lat temu, przyszedłszy w gości, ofiarowałam mojej przyjaciółce Mimi dwie ogromne kostki perfumowanego mydła o zapachu werbeny — po dziś dzień jestem w jej oczach czystym uosobieniem dogadzania sobie mydlaną przyjemnością. Nie miałam serca, aby powiedzieć jej, że żał mi pieniędzy na kupowanie sobie takich mydeł do codziennego użytku. Ale gdy byłam w ciąży, robiłam to ciągle — i Ty też powinnaś. Przez co najmniej dziewięć miesięcy nie unikniesz częstego leżenia w wannie i podziwiania swojego dziwnie nieznanego, choć tak cudownego ciała. Potraktuj więc siebie jak wyjątkowego gościa. Zdobądź ręcznie robione mydła o zapachu werbeny lub lawendy — najlepsze, jakie będą. Wybieraj subtelne zapachy, które później nie będą wywoływały u Ciebie odruchu wymiotnego. Zmysł węchu podczas ciąży przypomina zmysł węchu świni podczas sezonu na trufle — jest niemal nieznosnie wyczułony — więc zrób sobie przysługę i spraw, by Twoja łazienka była łagodnym, pachnącym i zachęcającym miejscem. To może zupełnie odmienić Twój dzień. Wyłóż sześć dolców za kostkę i namydl się całutka.

### *Dodatkowe argumenty ze szkoły gospodarowania środkami Dany*

Przypuszczam, że zanim zaszłaś w ciążę, wydawałaś mniej więcej trzydzieści dolarów tygodniowo na wino i/lub koktajle w modnych barach i restauracjach (albo, w moim przypadku, sześćdziesiąt dolarów). Po sześć dolarów za kieliszek. Pięć kieliszków wina dawało Ci jakieś pięć, może sześć godzin przyjemności związanej z jego piciem.

Ale teraz, gdy jesteś Przy Nadziei, nie pijesz alkoholu, więc te trzydzieści dolarów wraca do kolumny „dochód niezagospodarowany”. Jeśli wydasz te pieniądze na pięć kostek luksusowego mydła, z których każda wystarczy na około trzydzieści kąpielii w wannie lub pod prysznicem, otrzymasz sumę ponad pięćdziesięciu godzin łaźniowego błogostanu (jeśli przyjmemy, że każda kąpielowa sesja będzie trwała dwadzieścia minut).

O ile jesteś podobna do mnie, bez chwili zastanowienia wybierzesz pięć godzin spędzonych przy winie zamiast pięćdziesięciu godzin namydłania się. Ale jesteś w ciąży. Możesz równie dobrze zainwestować niezagospodarowany dochód w mydło, stymulując tym samym globalną gospodarkę. Za dziewięć miesięcy możesz wrócić do stymulowania winnic w całym regionie Napa.

### **ZASADA CZWARTA:**

**Uprawiaj mnóstwo seksu, jeśli masz ochotę  
— albo odwracaj się na drugi bok, jeśli nie masz**

Dlaczego kobiety, które w ciąży zamieniają się w demony seksu, zawsze dzielą się tą informacją z tymi, które chcą tylko prześpać te dziewięć miesięcy i być zostawione w spokoju? Nie mam pojęcia. Osobiście w ciąży czułam się szalenie pobudzona — ale całkowicie popieram prawo kobiety do wybrania czasopisma i drzemki, niezależnie od dnia i pory. Nawet jeśli istnieją jakieś rady dotyczące seksu wykręcającego mózg i kręgosłup w korkociąg, nie jestem raczej właściwą osobą do ich udzielania. Nigdy nie byłam wielką zwolenniczką robienia striptizu przy



świecach i zakładania erotycznej bielizny (ku wielkiemu rozczarowaniu męża), a wszelkie tego typu starania stają się jeszcze bardziej absurdalne, gdy seksowna przezroczysta koszulka nocna jest wielkości koszulki Shaquille'a O'Neala. Moja rada brzmi: podążaj za swoim instynktem i nie przejmuj się zanedbto sprawami seksu. Pamiętaj, Twoje libido nigdy nie kłamie (większość mężów znienawidzi mnie za tę radę, ale będę się jej trzymać).

### **ZASADA PIĄTA:**

#### **Nie martw się**

Zanim zaszłam w ciążę, minęło tyle czasu, że byłam już pewna co do tego, że to nigdy nie nastąpi. A gdy wreszcie nastąpiło, byłam pewna, że nie skończy się szczęśliwie. Bez przerwy się martwiłam. Tak często sprawdzałam, czy nie ma oznak poronienia, że wyglądało to, jakbym cierpiała na jakieś straszne zapalenie pęcherza. Bez przerwy prowadziłam wewnętrzny dialog, który brzmiał mniej więcej tak:

*W porządku, wszystko będzie dobrze, bo doktor powiedział, że widzi bijące serce i to fantastyczny znak, więc dlaczego się po prostu nie wyluzować... No pewnie, tak jakby Bóg miał zamiar pozwolić komuś takiemu jak ja mieć dziecko, nie ma mowy, nie po tym wszystkim, co wyczyniałam, szczególnie z Oscarem, gdy byłam jeszcze na studiach... Rany, on był niesamowity, nie mogę uwierzyć, że miał tę drugą, znaczy żonę, i dziecko... To co, teraz wrócimy do klasy maturalnej w katolickiej szkole? Dlaczego nie założyć przy okazji korony cierniowej... To śmieszne, muszę zacząć myśleć pozytywnie... Wziąć kilka głębokich, oczyszczających oddechów. Tak lepiej. Czuję się w pełni, w spokoju i w ciąży. Ale co będzie, jeśli coś pójdzie nie tak? Chyba tego nie zniosę, bo teraz naprawdę, naprawdę, pokochałam to dziecko... Czekać chwilę! Czy nie wypitałam trzech drinków cosmopolitan tamtej nocy dwa tygodnie temu, zanim dowie-*

*działałam się, że jestem w ciąży? To naprawdę mogło wywołać uszkodzenie mózgu! O nie, chyba czuję skurcze! Proszę, tylko nie to! Obiecuję, że nigdy nie skłamię, nie oszukam, nie przeklnę, ani nie będę o nikim źle myślała, tylko proszę, proszę, proszę, proszę, niech będę miała to dziecko... Boże, teraz pójdę do łazienki, żeby jeszcze raz sprawdzić, więc pamiętaj, że się umówiliśmy, dobra?*

Zamartwianie się i obsesyjne myślenie o tym wszystkim, co może pójść źle, jest głupie, do tego traci się w ten sposób czas (no i jest to kiepska wymówka, żeby się obżerać). Jeśli masz zamiar pójść na całość, pędź do lodziarni Ben&Jerry po wielkiego loda, takiego przelewającego się przez krawędzie kubka! Umieranie ze zmartwienia nie powstrzyma jednej rzeczy, która miałaby się wydarzyć w przyszłości, nie może zmienić niczego, co miało miejsce w przeszłości, a służy jedynie do rujnowania teraźniejszości — przyczyniając się przy tym do obwiśnięcia Twoich policzków (choć może jest to raczej skutkiem pochłaniania nadmiernej ilości lodów o smaku Cherry Garcia?). Nieważne. Postanów sobie, że nie będziesz się martwiła.

Gdy już przekroczyłam magiczną barierę bezpieczeństwa, przypadającą na koniec trzeciego miesiąca ciąży, jeszcze bardziej pozwoliłam sobie na niemartwienie się. Pilnie się tego trzymałam. Stałam się szczęśliwa. Dokładnie tak, jak śpiewa w swojej piosence Bobby McFerrin.

## **ZASADA SZÓSTA:**

### **Buzia na kłódkę**

Samo to, że się nie martwisz, nie oznacza, że nadszedł czas, by wszystko rozgadać, komu tylko się da. Oprzyj się pokusie zdradzenia wszystkim swojego małego sekretu, dopóki nie przekroczysz magicznej granicy dwunastu tygodni. Jeśli ktoś zapyta,

nie mów. Buzia na kłódkę. Knebel w zęby. Ani słoweczka. Dlaczego? Bo jeśli, broń Boże, stanie się coś złego, nie będziesz miała dodatkowego koszmaru w postaci dziesiątek osób, które ledwie znasz, a które będą Cię zaczepiały, pytając, kiedy masz termin. Owszem, to, że nikt nie będzie nic wiedział, nie sprawi, że poczujesz się lepiej, ale dzięki temu nie będziesz się czuła sto razy gorzej. A jeśli przysięgniesz nie mówić absolutnie nikomu, to najprawdopodobniej powiesz tylko jakimś dziesięciu najbliższym przyjaciołom, których wsparcie będzie Ci bezwzględnie potrzebne, jeśli coś pójdzie nie tak. Jeżeli jesteś taka nabuzowana i nakręcona, że nie wiesz, co ze sobą zrobić, zajmij się wybieraniem ginekologa-położnika. To powinno dać Ci zajęcie na kilka miesięcy.

### *Polityka otwartości Abbie*

Tego samego dnia, w którym dowiedziałam się, że jestem w ciąży, poszłam i poinformowałam o tym wszystkich. Przyjaciół i rodzinę. Obcych ludzi w kolejce w spożywczym. Przypadkowych podróżnych w pociągu. Znajdowałam sposoby na włączenie mojej radosnej nowiny w każdą rozmowę, niech diabli porwą błędy formalne w rozmowie. „Ale dziś jest zimno”. „Zimno, a **ponieważ jestem w ciąży**, wydaje mi się, że odczuwam to zimno jeszcze mocniej!”. „Ma pani pełny koszyk, czy wie pani, że to kasa ekspresowa?”. „Tak, ale **ponieważ jestem w ciąży**, to w zasadzie robię zakupy dla dwóch osób”. Cóż takiego złego jest w rozprowadaniu o tym ludziom? Jeśli coś nie wyjdzie, to i tak będę zrozpaczona i zacznę o tym mówić, a nie zaprzeczać, że coś takiego kiedykolwiek miało miejsce. A jeśli utrzymam rzecz w sekrecie przez trzy miesiące, stracę dziewięćdziesiąt dni, podczas których mogłabym o tym mówić, chwalić się i zanudzać ludzi na śmierć moją radosną nowiną. Nie ma mowy. Wygadam wszystkim.

**ZASADA SIÓDMA:****Wybierz doktora Właściwego**

Wybór ginekologa-położnika może być prawdziwym wyzwaniem. Jeden tego powód jest taki, że w miarę jak wzrasta wysokość odszkodowań za błędy lekarskie, coraz mniej ginekologów-położników praktykuje (choć może pomogłoby, gdyby przestali nazywać swoją pracę „praktyką”). Wybór lekarza jest trudny, a prawdopodobnie tak mało wiesz o tym, co Cię czeka, że łatwo możesz zostać sparaliżowana przez niepewność. Aż nazbyt często spotyka się przypadek wtrącających się przyjaciół i członków rodziny, którzy desperacko chcą podjąć za Ciebie decyzję, bo mają doskonałego lekarza, idealną metodę porodu i jedyny szpital, jaki ktokolwiek przy zdrowych zmysłach brałby pod uwagę. Bądź dzielna, słoneczko. To *Twoje* dziecko, powinnaś je urodzić w taki sposób i w tym miejscu, w którym będziesz chciała.

Słyszałam nawet o próżnych ludziach, wybierających położnika na podstawie tego, jaki komfort oferuje szpital, w którym ten lekarz odbiera porody. Wyobrażasz sobie? No właśnie! Hej, jeśli Twoja ciąża przebiega bez zarzutu, dlaczego nie możesz mieć eleganckiej pościeli i cieszyć się bezustannym zainteresowaniem ze strony pielęgniarek (nie mówiąc już o wytwornym obiedzie z szampanem, który, uwierz mi, teraz zapowiada się pysznie, ale gdy przejdziesz przez osiemdziesięciopięciogodzinny poród, będzie dla Ciebie równie apetyczny jak zżęta trawa)?

Oczywiście wybór ginekologa-położnika dodatkowo się komplikuje przez spore prawdopodobieństwo, że po dokonaniu już teraz starannej selekcji wśród lekarzy, ostatecznie podczas porodu ujrzysz pomiędzy swoimi nogami zupełnie nową twarz. Ginekolodzy mają zwyczaj przekazywać obowiązki dotyczące przyjmowania porodu innym lekarzom, z którymi pracują. Ojciec mojego dziecka znał osobiście ginekologa, którego wybrałam, więc doktor Reid radośnie zgodził się na osobiste odebranie

mojego najdroższego skarbu. To mi wystarczyło i okazało się, że doktor Reid rzeczywiście jest doktorem Właściwym.

Jeśli nie znasz nikogo, kto ma znajomości i mógłby polecić Ci dobrego położnika, poradź się doświadczonej matki, z którą nadajesz na tych samych falach (podobieństwo charakterów jest ważne — jeśli ta kobieta jest zupełnie inna niż Ty, dlaczego miałabyś zakładać, że wybierzesz tę samą osobę, co ona? Pozwoliłabyś, by byle kto zaglądał Ci do macicy?). Na podstawie wrażenia odniesionego w gabinecie, tego, jak zachowują się pielęgniarki (bardzo ważne), a także tego, ile dostaniesz czasu na zadawanie pytań i rozluźnienie się, będziesz prawdopodobnie potrafiła zdecydować, czy chcesz spotykać się przez dziewięć miesięcy z tym właśnie lekarzem (irytujące, długotrwałe siedzenie w poczekalni masz gwarantowane zawsze). To może być też doskonały moment na to, by rozeznac się wśród okolicznych położnych, jeśli preferujesz tę metodę (więcej na temat tego — dobrego — pomysłu znajdziesz w „Zasadzie czterdziestej drugiej”).

## **ZASADA ÓSMA:**

### **Zapisuj**

Gdy pragnienie wyjścia i pobiegnięcia na zakupy stanie się nie do odparcia (a ono dopada mnie wtedy, gdy mam kryzys, czuję się zagubiona, nudzę się, a także gdy odczuwam radość), nie kieruj się do sklepu z artykułami dla kobiet w ciąży. Jeżeli tam pójdziesz, kupisz tylko rzeczy, które będą o cztery rozmiary za małe, gdy Twoje ciało powiększy się ponad wszelkie wyobrażenia. Zamiast tego idź do księgarni i kup sobie piękne pamiętniki i śliczne pióra, tak byś mogła zapisywać swoje myśli i uczucia. Ciąża jest cudownym stanem, który można uchwycić w słowa i przeżywać na nowo, jeśli szczęśliwie przetrwa się poród. Pisa-

nie pamiętnika jest też świetną metodą na odreagowanie wszelkich napięć — co gwarantuje bardzo zabawną lekturę już po pojawieniu się Skarbu na świecie. Wtedy zrozumiesz, co naprawdę oznacza brak czasu. Gdy znajdziesz się w księgarni, niewątpliwie poczujesz pokusę, by kupić kilka z tysiąca tych książek o dzieciach, które obiecują odkryć przed Tobą prawdziwą ścieżkę macierzyństwa. Unikaj poradników, które sprawiają, że bycie matką wydaje się zbyt skomplikowane, przesłodzone lub za bardzo przewidywalne. Staraj się również nie czytać książek, według których macierzyństwo jest straszne. Cięża to dobry czas na to, żeby wzmocnić swoją pewność siebie, a nie kompletnie ją unicestwić. Szukaj mądrze, kierując się intuicją (ale oczywiście zupełnie się nie krępuj i kup dziesięć egzemplarzy *Seksowna mamuska, czyli jak przejść przez macierzyństwo na wysokich obcasach*, żeby starczyło dla wszystkich przyjaciółek).

## **ZASADA DZIEWIĄTA:**

### **Siostrzeństwo to potęga**

Wielka społeczność matek właśnie zyskała nowego członka — Ciebie! To wspaniała nowina. Teraz będziesz miała prawo zabierać głos w takich dyskusjach, jak: tetra kontra jednorazowe, matczyne kontra modyfikowane, czy naturalny kontra cesarskie. Tak, bycie w ciąży tworzy więź między Tobą a każdą inną matką na ziemi, co może nieść ze sobą uczucie zarówno lekkiej klaustrofobii, jak i silnego pokrzepienia. W najgorszym razie zagwarantuje Ci to niewyczerpane źródło tematów do rozmów z teściową, a także z Twoją szefową w typie Cruelli DeMon — obie będą *musiały* być dla Ciebie miłe.

Zbliź się do swoich przyjaciółek. Zaczynij się z nimi spotykać na dyskusjach o książkach. Staraj się wychodzić z nimi na obiad. Co tydzień w sobotę idź na poranną przechadzkę z kobietą,

którą chciałabyś lepiej poznać. Najprawdopodobniej partner nie będzie w stanie zaspokoić Twojej potrzeby dogłębnej dyskusji na temat narządów płciowych czy Pitocinu<sup>1</sup>, więc lepiej nawet nie zaczynaj przy nim tego typu rozmowy, bo wypali się, biedactwo, jeszcze przed pierwszymi zajęciami w szkole rodzenia. Niech siostra będzie Twoją przewodniczką.

### **ZASADA DZIESIĄTA:**

#### **Trzymaj się z daleka od tego, czego się boisz**

Gdy byłam w pierwszej ciąży, popełniłam idiotyczny błąd — obejrzałam film *Mucha*. Jeśli nigdy nie miałaś przyjemności zobaczenia tego przerażającego remake'u klasycznego filmu z Vincentem Pricem, wiedz, że jest to opowieść o kobiecie, której chłopak (szalony naukowiec) próbował teleportować się w przestrzeni. Pewnego razu do jego maszyny przypadkiem dostała się mucha (nienawidzę tej sceny). Zanim kobieta zdała sobie sprawę z wyniku tego wypadku, zdążyła zająć ze swoim chłopakiem w ciążę. W dalszej części filmu facet strasznie cierpiał, przeobrażając się w muchę. W końcu umarł. Oczywiście dziewięć miesięcy później bohaterka urodziła... no, sama wiesz, jak ta historia musiała się skończyć.

### *Mądrość Wendy zza oceanu*

Anglicy nie mają obsesji na punkcie całkowitej abstynencji (w przeciwieństwie do Amerykanów). Nie walczyliśmy też niestrudzenie o to, by nasze dzieci były doskonałe. Myślę, że dzięki temu mamy swobodniejszy stosunek do ciąży — jeśli chcemy wypić odrobinę wina do obiadu, nie mamy oporów, by to zrobić — i realistycznie patrzymy na fakt, że czasami może się stać coś strasznego. A gdy już nieszczęście się przydarzy, na pewno nie

---

<sup>1</sup> Jedna z nazw handlowych oksytocyny — *przyp. red.*

będzie karą boską za niegrzeczne zachowanie mamy w ciąży lub w dzieciństwie — ani za nic innego. Myślę, że Amerykanie podchodzą do tego śmiertelnie poważnie, a nie jest to podejście ani zdrowe, ani fajne.

Ten film przeraził mnie zupełnie na trzy miesiące, bez sensu i niepotrzebnie, bo Pan Niewłaściwy był może draniem, ale zdecydowanie nie był muchą. Tak czy owak, moja zasada jest dość prosta. Jeśli to, co czytasz lub oglądasz (*60 minut*, nowy kryminał z seryjnym mordercą, próbę ugotowania obiadu przez męża), sprawia, że żołądek zwija Ci się w kulkę, a Ty zaczynasz hiperwentylować, przerwij natychmiast. Ciąża jest wystarczająco stresująca, by były Ci potrzebne tego typu atrakcje.

Jakby to powiedział Bob Marley — bądź pozytywna. I taka pozostań.



### **Kilka słów na temat trawy, prochów i wody**

Skoro mowa o marihuanie... Nawet nie próbuj! To tak oczywiste, że nie powinnam nawet o tym wspominać, robię to tylko dlatego, że ten problem jest ważny. Mogłabym Ci opowiedzieć o kilku kobietach, które nie przestały podczas ciąży ostro imprezować (pić, palić trawę, wciągać kokainę, wszystko razem), a teraz ich dzieci mają poważne kłopoty. ADD. ADHD. BAD. Nie żartuję. Z całą pewnością nie warto. Jeśli więc wydaje Ci się, że dogadanie sobie w ciąży oznacza zezwolenie na „odloty”, jesteś w błędzie. Przez dziewięć miesięcy, które poprzedzają wydanie na świat pięknego, zdrowego dziecka, musisz pozostać trzeźwa jak szkło. A ograniczanie już w czasie ciąży apetytu na imprezy stanowi niezły trening przyzwyczajania się do ich całkowitego braku. Wiedz, że gdy na świecie pojawi się Skarb, skończą się szalone zabawy do rana.



**ZASADA JEDENASTA:****Bądź gwiazdą każdej imprezy!**

Nagle znajdujesz się na wszystkich listach najważniejszych gości. Żadna impreza się nie uda, jeśli Ciebie na niej nie będzie. Wieczór panieński? W Twojej skrzynce leży pierwsze zaproszenie. Tak, nie-mogący-się-wykręcić-kierowca-który-nie-stwierdzi-że-kilka-drinków-nie-zaszkodzi jest niezastąpiony, dzięki niemu każda impreza będzie fajniejsza. Mówiąc wprost, ponieważ jesteś teraz nieustająco trzeźwa, będziesz gwiazdą każdej *cudzej* imprezy. Nie bierz tego do siebie. Bądź pożyteczna i płyn z prądem. Może to nie będziesz szalona i zwariowana Ty, dawniej tańcząca na barze, ale zadziwi Cię, jak dobrze możesz się bawić, gdy jesteś odurzona wyłącznie swoimi hormonami. No i te wszystkie sekrety — przecież *vino* wyciąga z ludzi *veritas*... Pamiętaj, bądź dyskretna, nawet gdyby miało Cię to zabić (bo: odkryty sekret + pragnienie, byś zachowała milczenie = wspaniały prezent dla dziecka).

**ZASADA DWUNASTA:****Pobudka! Wstawać! A może jednak nie...**

Większość kobiet spędza pierwszy trymestr ciąży w sennej, otumaniającej mgłę. Sama byłam wyczulona jak urządzenie alarmowe na objawy poronienia, więc sen był dla mnie mglistym luksusem, który znajdował się tuż poza moim zasięgiem. Mam jednak nadzieję, że Twoje życie nie doświadcza Cię w takim stopniu. Hormony zalewające Twój organizm sprawiają, że będziesz zapewne czuła potrzebę położenia się co kilka minut (na kilka godzin). I nie ma tym *nic złego*. Twoje ciało powie Ci, czego potrzebuje. Uwierz mi, że jedyną rzeczą, która podczas ciąży jest jasna jak słońce, jest ta, że Nie Jesteś Już Panią Samej

Siebie. Pozwól więc opaść tym ciężkim powiekom, przytul policzki do poduszki i odpłynij do krainy Morfeusza. Stan przytomności jest zdecydowanie przereklamowany.

### **ZASADA TRZYNASTA:**

#### **Powtarzaj za mną**

Za każdym razem, gdy poczujesz się choć trochę smutna (a to wszystko wina rozszalałych hormonów), połóż rękę na swoim brzuchu, po czym wyszeptaj dwa słowa:

*Moje dziecko* (powtórz).

*Moje dziecko* (powtórz).

*Moje dziecko.*

To mantra, dzięki której spokój i szczęście mają szansę nie opuścić Cię w czasie całej ciąży.

### **Dodatkowa wskazówka dla mam z ambicjami:**

#### **Einstein był tylko jeden**

Wiem, że to herezja (a 165 milionów dolarów rocznej sprzedaży może tu świadczyć przeciwko mnie), ale naprawdę nie wierzę w to, że odtwarzanie dziecku, które znajduje się jeszcze w brzuchu mamy lub w żłobku, kilku taśm z muzyką wpłynie w znaczący sposób na jego inteligencję. Gdy Lulu miała dwa lata, mój genialny i sprytny przyjaciel czekał właśnie na narodziny swojego pierwszego dziecka, przekonany o tym, że jeśli codziennie będzie odtwarzał dziecku (znajdującemu się jeszcze w łonie matki) muzykę klasyczną, potomek będzie mówił pełnymi zdaniami, jeszcze zanim skończy roczek. Jako matka dwulatki, mogę stwierdzić, że magia mowy traci nieco swój urok, gdy dziecię opanuje słowa, takie jak: *Nie! Nie będę!* i *Nie możesz mi*

*kazać!* Wtedy zaczniesz się zastanawiać, do czego tak bardzo się spieszyłaś.

Jednak mój przyjaciel uparcie poddawał dziecko działaniu muzyki symfonicznej przez cały okres ciąży (choć wydaje mi się, że — w celu podwyższenia ilorazu inteligencji przyszłego potomka — mógł raczej poszukać odpowiedniej dawczyny drugiej połowy materiału genetycznego, jako że matka dziecka była — jakby to delikatnie powiedzieć? — kompletną idiotką). Teraz dzieciak ma osiem lat i mnóstwo uroku, ale dzięki Bogu geniuszem nie został. Nie zaczął też mówić wcześniej od rówieśników.

Oczywiście rozumiem chęć wspomoczenia wczesnego rozwoju dziecka, ale wszystkie te nowe produkty, które mają zwiększać jego inteligencję, sprawiają, że zastanawiam się, czy nie ma czegoś trochę egoistycznego, a może nawet ciut niezdrowego w próbach wpływania na wyniki testów egzaminacyjnych, zanim jeszcze potomek zostanie oceniony w skali APGAR. Choć to, co powiem, być może zabrzmie strasznie staroświecko, uważam, że przy całym wysiłku wkładanym w zapewnienie naszym dzieciom jak najszybszego rozwoju, powinniśmy dołożyć takich samych starań, by dzieciństwo maluchów nie przeminęło za szybko. Oczywiście ciężko jest podejść do sprawy ze spokojem, gdy inni rodzice zaczynają opowiadać o złożonych i zmyślnych planach na podwyższenie inteligencji ich dzieci, a nasz Skarb przecież właśnie osiągnął punkt zwrotny w nauce polykania własnej pięści. Weź głęboki, oczyszczający oddech i zapamiętaj, że genialnym trzeba się urodzić, nie da się tego nauczyć. PS: nie ma muzyki, która czyni z dzieci geniuszy.