Wegetarianka w ciąży

Piszę, aby podzielić się doświadczeniami z wegetariańskiej ciąży. To moja trzecia ciąża, ale pierwsza wegetariańska i po dłuższej przerwie (9 lat).

Zdarza się, że o ile jeszcze czyjś wegetarianizm jest względnie tolerowany (w rodzinach, środowisku), to w momencie, kiedy wegetarianka planuje posiadanie dziecka, czy ostatecznie zachodzi w ciążę, chłodna tolerancja zamienia się w dziką panikę, *„że tak nie można, bo się zaszkodzi dziecku!”*...

Pod obstrzałem apokaliptycznych wizji i pełnych szantażu (emocjonalnego, finansowego) perswazji wiele wegetarianek podłamuje się i pozwala innym „odpowiednio o siebie zadbać (*„no, to przynajmniej ryby i wołowinę...!”*) w czasie ciąży”. Ja też usłyszałam, że będę miała na sumieniu niewinne dziecko...

Początki ciąży

Początki *Stanu Odmiennego* były trudne ze względu na mdłości i wymioty, które nie opuszczały nas przez 5 miesięcy. Stosowane środki zaradcze (np. gryzienie wiórków migdałowych, mała przekąska przed wstaniem rano z łóżka) nie na wiele się zdały. Ot, taki urok ciąży.

W **pierwszym miesiącu** miałam doskonały apetyt. I żarłoczny popęd do ciemnego pieczywa, zielonej papryki, jabłek i pomidorów. **Odeszła mi za to ochota na słodycze**, za którymi przepadam. Waga (ciężarnej) bez zmian. Ciśnienie idealnie książkowe.

W **drugim miesiącu** ciąży zaczęły się wymioty, choć apetyt nadal dopisywał. Przed pierwszą wizytą lekarską zrobiłam zapobiegliwie podstawowe badanie krwi i moczu (zawsze na nie kierują) oraz poziomu hcg we krwi (czy poziom hormonu zgadza się w wiekiem ciąży). **Ginekolog uznała wyniki za bardzo dobre**. Na zmiany w organizmie w postaci rozwijającego się ekspresowo Małego Człowieczka reagowałam jeszcze na tyle dużym zmęczeniem, że usypiałam codziennie po dobranocce. Widać, potrzebowałyśmy snu. W drugim miesiącu ciąży uaktywnił się mój kot, który na miejsce spoczynku zaczął wybierać sobie mój brzuch ;-), czuł Ciepło i Tajemnicę... Waga (ciężarnej) bez zmian. Ciśnienie idealnie książkowe.

W **trzecim miesiącu** ciąży doświadczyłam apogeum wymiotów i to one głównie męczyły. Do jedzenia musiałam się sama mobilizować. Ze względu na wymioty nie mogłam przyjmować żadnych suplementów witaminowych dla ciężarnych. Postanowiłam też zwolnić tempo życia, więcej wypoczywać. Na II wizycie u ginekolog uśmiechałam się nie tylko na widok Maleństwa w USG, ale też na pytanie lekarki, czy ja czasem nie mieszkałam do czasu zajścia w ciążę gdzieś w górach na wsi, na jakichś czystych terenach, bo **zadziwiająco rewelacyjne mam wyniki badań** (krwi, moczu)! Sama się tego nie spodziewałam, ze względu na te wymioty, ale widać organizm sam wie, jak sobie radzić i kompensować niedobory zewnętrzne. Waga (ciężarnej) o 0,5 kg na minusie (dopuszczalne, nawet gdy się nie wymiotuje). Ciśnienie prawidłowe.

Brzuszek rośnie

W **czwartym miesiącu** ciąży (13 tydzień) poczułam delikatne ruchy Maluszka... Wymioty trochę zelżały. Ubrania zaczęły być nieco opięte. Jeść też mogłam więcej. U lekarki potwierdzenie, że wszystko jak najbardziej w porządku, wyniki prawidłowe. Zaczęłam rozglądać się za sprzedażą mieszkania i kupnem większego... Waga (ciężarnej) o 600 g na plusie. Ciśnienie prawidłowe. Toksoplazmozy (choć kot w domu) nie ma.

W **piątym miesiącu** ciąży usłyszałam, że Bąbelek, który coraz śmielej poczyna sobie w brzuszku, jest dziewczynką :-). Wymiary prawidłowe. Wymioty nadal, ale zdecydowanie rzadziej. Apetyt coraz lepszy. Do wyników badań moja lekarka znowu nie mogła się doczepić, bo wszystko w normie. Wróciłam do zwykłej aktywności. Waga (ciężarnej) następny 1 kg na plusie. Ciśnienie prawidłowe.

W **szóstym miesiącu** brzuszek wyraźniej się zaokrąglił. Ruchy Maleństwa regularne. Podczas USG naoglądałam się rączek malutkich, nóżek fikających, główki i usteczek, bijącego serduszka... Wyniki badań krwi, moczu, hormonów – prawidłowe. Ciśnienie też. Anemii nie miałam, cukrzycy nie miałam, apetyt za to jak wilk. Pochłaniałam kilogramy jedzenia (ryże, kasze, pieczywo, owoce, warzywa, pasty, zupy, bulwy, kotlety sojowe na sto sposobów, serki, miody, a zieleninę na kopy: bazylia, sałata, pietruszka, koperek...). Odpoczywałam aktywnie na wycieczce w okolicy Nidzicy. Sprzedałam mieszkanie i zorganizowałam przeprowadzkę do tymczasowego lokum w oczekiwaniu na docelowe mieszkanie. Waga - ponad kilogram więcej. Ciśnienie prawidłowe.

W **siódmym miesiącu** ciąży weszłyśmy z Córeczką na Ślężę. W górach czułam się cudownie. Cudem było też to, że pomimo plagi komarów – mnie się nie imały ;-). Miały respekt przed kobietą w ciąży lub nie pasował im skład wegetariańskiej krwi... Podczas wędrówki odzywały się (normalne w tym stadium ciąży) skurcze przepowiadające (Braxtona-Hicksa). Na szlaku odpowiadałam uśmiechem mijanym osobom pozdrawiającym dreptającą do góry „ciężarówkę”.



Z wizyty u lekarki – Dziewuszka przyjęła pozycję główką w dół, wymiary w normie, moje wyniki też. Waga – prawie dwa kilogramy do przodu! Ciśnienie książkowe.

W **ósmym miesiącu** skompletowałam wyprawkę dla Maleństwa. Apetyt dopisywał mi niemiłosierny, a że Mała miała już mało miejsca, dwa razy piekł mnie refluks. Popuszczały też więzadła miednicy, stąd czasem bolały plecy. Dobrze robił basen. Pospacerowałam też po lasach beskidzkich ;-)



Jak do znudzenia (na szczęście!) - u lekarki wszystko prawidłowo i zdziwienie, że w wieku 35 lat można mieć taką „przyzwoitą” ciążę. Pomimo to, usłyszałam (jak co miesiąc), że za mało przybieram na wadze i że skończy się to niską wagą urodzeniową dziecka. Między słowami wyczułam wątpliwość, czy ja aby na pewno jem... W poza tym, waga znów prawie dwa kilogramy więcej. Ciśnienie prawidłowe.

W **dziewiątym miesiącu** ciąży Słoneczko poskładane i przygotowane do wyjścia umilało czas wypychaniem to stópki, to pupki i boksowaniem moich narządów wewnętrznych. Badania USG i inne w porządku. Skróciła się szyjka macicy i zrobiło rozwarcie na 2 cm. Chodziłam z tym rozwarciem 3 tygodnie. Skurcze przygotowujące do porodu były coraz częstsze. Na 2 dni przed porodem ginekolog kiwając głową przekonywała mnie, że dziecko nie ma 3 kilogramów i 50 cm długości... W ostatnim miesiącu ciąży przybrałam około kilograma. Ciśnienie prawidłowe, wyniki też.

W 39 tygodniu ciąży urodziłam (w trzech parciach) siłami natury zdrową, silną dziewczynkę o wadze 3380g i 54cm długości. Dostała 10 Apg (czyli max.).



Nadal świetnie się rozwija :-)