

## Зміст

Передмова, або Чому я вирішила поділитися цим таємничим моментом із життя	9
З чого почати?	12
<i>1-й день. 02. 11. 2020</i>	
Ще з животика діти розумні	15
<i>2-й день. 03. 11. 2020</i>	
Втілення мрій	19
<i>3-й день. 04. 11. 2020</i>	
Виснаження та соціопатія. А це нормально?	22
<i>4-й день. 05. 11. 2020</i>	
Гіперопіка	28
<i>5-й день. 06. 11. 2020</i>	
Поговоримо про партнерські пологи	32
<i>6-й день. 07. 11. 2020</i>	
Тренувальні перейми, або Як їх пережити?	35
<i>7-й день. 08. 11. 2020</i>	
Повноцінна жінка	38
<i>8-й день. 09. 11. 2020</i>	
Передпологова депресія	42
<i>9-й день. 10. 11. 2020</i>	
Тож я повноцінна жінка?	47
<i>10-й день. 11. 11. 2020</i>	
Передпологові турботи чоловіків	49

<i>24-й день. 25. 11. 2020</i>	
З новими силами в нову пору року	82
<i>25-й день. 26. 11. 2020</i>	
Я не хочу нічого вирішувати, хочу серіалів і спокою! І на ручки...	85
<i>26-й день. 27. 11. 2020</i>	
А в мене матка опускається	87
<i>27-й день. 28. 11. 2020</i>	
А як зрозуміти, що матка опускається?	90
<i>28-й день. 29. 11. 2020</i>	
Як нервовий вихідний раптово може стати приємним	94
<i>29-й день. 30. 11. 2020</i>	
Час, коли хочеться “звити гніздо”	96
<i>30-й день. 01. 12. 2020</i>	
Контрольне УЗД	99
<i>31-й день. 02. 12. 2020</i>	
Передвісники пологів і коли на них чекати	102
<i>32-й день. 03. 12. 2020</i>	
Щасливий четвер	106
<i>33-й день. 04. 12. 2020</i>	
Типу дуже розмірена п’ятниця	109
<i>34-й день. 05. 12. 2020</i>	
Шалена субота. Новорічна підготовка	112
<i>35-й день. 06. 12. 2020</i>	
Нарешті неділя	115

<i>36-й день. 07. 12. 2020</i>	
Секс на третьому триместрі: міф чи реальність?	118
<i>37-й день. 08. 12. 2020</i>	
Мої робочі будні. І чи потрібна вже ця робота на третьому триместрі?	121
<i>38-й день. 09. 12. 2020</i>	
Трохи перепрацювала чи допрацювалася?	125
<i>39-й день. 10. 12. 2020</i>	
Я все ще в настрої попрацювати	127
<i>40-й день. 11. 12. 2020</i>	
Залишилося 13 днів до...	129
<i>41-й день. 12. 12. 2020</i>	
12 днів до пологів. Нові відчуття	133
<i>42-й день. 13. 12. 2020</i>	
Одне лише розчарування	136
<i>43-й день. 14. 12. 2020</i>	
Ну дуже врівноважений день	139
<i>44-й день. 15. 12. 2020</i>	141
<i>45-й день. 16. 12. 2020</i>	
Вирішальні дні. Частина 1	144
<i>46-й день. 17. 12. 2020</i>	
Вирішальні дні. Частина 2	147
<i>47-й день. 18. 12. 2020</i>	
Напередодні святого Миколая...	149
<i>48-й день. 19. 12. 2020</i>	
День святого Миколая	152

<i>49-й день. 20. 12. 2020</i>	
А скоро мені народжувати	156
<i>50-й день. 21. 12. 2020</i>	
Три дні до пологів. Чи історія про те, як “усе буде погано”	159
<i>51-й день. 22. 12. 2020</i>	
Останній похід у жіночу консультацію	162
<i>52-й день. 23. 12. 2020</i>	
Напередодні ПДП. Підготовка	166
<i>53-й день. 24. 12. 2020</i>	
Святвечір, або Що робити, якщо день ПДП на порозі, а нічого не відбувається?	169
<i>54-й день. 25. 12. 2020</i>	
Усе ще в очікуванні пологів	172
<i>55-й день. 26. 12. 2020</i>	
Просто розмірений день зі своїми приколами	176
<i>Після 26. 12. 2020</i>	
Перший місяць	185
ПІДСУМКИ	189

УДК 379.8  
С62

## **Сірська Ада**

С62 Щоденник вагітної, або Важливі 53 дні до пологів / Ада Сірська. — Тернопіль : Мандрівець, 2022. — 192 с. ISBN 978-966-944-254-3

Вагітність – це, безумовно, найочікуваніший і найщасливіший час у житті кожної жінки. Це перехід на новий етап, коли молода мама несе відповідальність не лише за своє, але тепер уже й за нове життя.

Однак не варто забувати, що вагітність також приносить із собою безліч гострих моментів: викид гормонів, передпологову депресію, спроби відстояти себе та свій вибір. Саме в цей період особисті межі стираються, адже родичі також чекають появи на світ малюка та всіляко намагаються допомогти.

Ця книжка про те, як не загубити себе у всій цій метушні. Прочитавши її, ви зрозумієте: всі метаморфози, що відбулися з вами, з вашим тілом та ментальним здоров'ям, – це нормально!

Тут ви знайдете для себе безліч цінних уроків і просто розслабитесь разом з авторкою, поринувши в затишну осінньо-зимову пору.

УДК 379.8

Усі права застережено  
All rights reserved  
ISBN 978-966-944-254-3

© Ада Сірська, 2022  
© ТОВ "Мандрівець", 2022

## Передмова, або Чому я вирішила поділитися цим таємничим моментом із життя

Ми з чоловіком планували цю вагітність заздалегідь, ще від початку наших стосунків, коли не були одружені. Так сталося, що кожен із нас не боявся появи дитини, тому ми вирішили жити на повну!

Точніше, я не знаю, хотів він дитину спочатку, чи ні. Проте мені здавалося вже тоді, що я не маю нічого проти дівчинки чи маленького хлопчика, навіть якщо у нас із майбутнім чоловіком нічого не вийде. До речі, тоді мені було вже дев'ятнадцять.

Однак рік зустрічань минув, далі весілля, потім промайнули два роки – і нічого! Геть нічого. Ви навіть не уявляєте, скільки всього мені довелося пережити за ці два роки заміжжя.

“Дитина буде, не хвилюйся. На все свій час”, – заспокоював мене чоловік, але все одно дуже хвилювався, коли нічого не вдавалося. Однак жодних нарікань. Жодних звинувачень. Лише мої до себе. Я навіть уже думала про ЕКО.

І цей час настав. За два місяці до паперової річниці весілля (два роки разом) ми дізналися дуже приємну новину, що очікуємо дитину. Звісно ж, спершу я не повірила. Зробила три тести, сходила до лікаря, і коли вже спеціаліст підтвердив мої здогадки, зі спокійною душею прийняла цей факт.

Варто зазначити, що цей доволі цікавий стан припав саме на пандемію коронавірусу. Всім сказали сидіти вдома, виходити лише у масці й уникати великого скупчення людей. І що мені накажете робити, коли я очікую дитину? Мені треба більше гуляти, дихати свіжим повітрям і якось розвіювати свій токсикоз. І саме тоді я вперше зіткнулася з труднощами, з постійними розладами настрою та інши-

ми проблемами, що чимраз сильніше стали виявлятися у третьому триместрі.

Ми вже дійшли до дуже важливого запитання: чому я вирішила, нарешті, поділитися цим таємничим моментом із свого життя? Тому що:

**Мені це треба, щоб розставити все по полицках.** Щоб правильно розташувати всі думки і дійти до спільного знаменника, який би переконав мене: на виході все буде добре, не хвилюйся! Адже я така не єдина, хто вважає, що народжувати дуже боляче і що, мабуть, помру від цих мук!

**Хочу показати майбутнім мамам, які примхи та забаганки можуть виникати під час вагітності.** Я вибрала для написання цієї книжки третій триместр, бо саме в цей час усі набуті страхи виходять на поверхню!

**Є бажання довести, що вагітність і пологи не так страшно, як може здатися,** коли ми “лазимо” в соцмережах і читаємо повідомлення про власний досвід багатьох молодих мам.

Ідея про ведення щоденника вагітності з'явилася в моїй голові в один із перших осінніх днів. Тоді в мене почалася велика депресія завдовжки... в один день. Ми з чоловіком вийшли на вулицю погуляти. Я зовсім не хотіла з ним розмовляти, навіть незважаючи на всі його розпитування. Просто йшла, мовчала, думала про своє, а коли, нарешті, заспокоїлася, то ми були в центрі міста, а я знайшла ще один привід образитися: “Він не назбирає гроші на мій день народження! Я що, повинна сама собі подарунки купувати?”. А згодом, того самого дня, він не купив мені іграшку лінивця. І я ридала ще впродовж двох годин.

Отакі вже дивні бувають вагітні. Навіть зовсім не властива тобі поведінка може вилізти на тлі гормонів, що грають. Тут треба лише зрозуміти і зачекати, поки все мине. Справді, чоловікам треба запасатися терпінням!

Однак не будемо відволікатись! Я могла б вести якийсь блокнот, назвавши його “Щоденник вагітності”, проте мені хотілося поділитися цим досвідом з іншими, такими як я, хто звик зчиняти бурю у склянці води! Тому не знаю, чи буде моя праця для когось корисною, чи інші джерела будуть інформативнішими... Проте я все одно пишу, бо такі вже ми – письменники. Як спаде щось на думку, треба обов’язково втілити це в життя без зайвих роздумів.



## З чого почати?

Чому я називаю вперше вагітних “молодими матусями”, якщо вони ще виношують дитину? Тому що ми вже є мамами і несемо відповідальність за те, що відбувається з дитиною. Все, що може статися, – то наша провина. Іноді зовсім не наша, не так важливо. Однак саме ми можемо якомога раніше зреагувати на різні подразники та біль, уникаючи нещастя.

Що я зрозуміла вже з самого початку? Ні моя матуся, ні моя бабуся, ні навіть мій чоловік – ніхто з них не може знати ліпше за мене, як моїй дитині буде добре!

**Керуючись цим правилом, я залишилася вдома за перших ознак того, що матка в тонусі.** Просто розслабилася, заспокоїлася, випила трав'яний чай і припинила працювати (я фрілансер, тож можу недовго залишити всі справи). Зрештою, зранку після тонусу побігла на УЗД. Там нічого страшного не виявили, тож я просто відпочивала.

**Керуючись цим правилом, відчуваючи перші нестерпні болі у нирках, зранку побігла на УЗД.** Нічого страшного, просто дитина вже почала рости й тиснути на всі органи. Спеціалісти залякували мене, що цей біль триватиме аж до пологів. Куди там! У мене все минуло вже через два тижні. Головне правило в таких випадках: **не робити зі всього велику проблему!**

Описуючи ці два випадки, я намагалася показати, чому вагітна жінка – це вже мама. Адже при перших проблемах зі своїм тілом і дитиною саме ми вирішуємо, як швидко отримати допомогу та вберегтися від наслідків.

**А в нас на черзі розгляд питання: “З чого ж почати?” чи “Що робити далі?”.**

Щойно ви дізнаєтеся про вагітність, дуже важливо звернутися до спеціаліста і **зробити УЗД**. Звісно, багато хто говорить, що це не корисно й може нашкодити дитині. Проте я про це ніколи не за-

думувалася, бо побачитися зі своєю крихіткою – то дуже важливий для мене ритуал. Навіть третій скринінг ішла робити на свій день народження. І це було велике свято для мене! Я забула, що в мене є якась інша подія цього дня, бо мені показали обличчя мого очікуваного малюка.

Звісно, УЗД можна і не робити, якщо у вас є якісь побоювання. Однак тоді треба звернутися до спеціаліста, *щоб одразу виключити можливість позаматкової вагітності.*

Ось ваші подальші кроки:

- *стати на облік у жіночій консультації;*
- *пройти повне обстеження.*

Перелік усіх необхідних аналізів вам надасть лікар-гінеколог. І якщо все добре, вам залишається лише відпочивати, вірити у свої сили, не сумувати й очікувати момент зустрічі. У цей період також важливо навчитися довіряти своєму тілу і своїй дитині. Адже багато проблем, які з'являтимуться, можуть розв'язатися самі по собі, як-от мій біль у нирках.

Якщо все добре, то в жіночу консультацію можна звернутися дещо пізніше. Наведу власний приклад: уперше лікарка оглянула мене на 4-му тижні. Проте я вирішила зачекати, бо надворі пандемія, всі повинні сидіти вдома, транспорт не курсував. Що я забула в поліклініці? Аж коли все вляглося, стала на облік. Це був четвертий місяць. Майже п'ятий!

До речі, чимало суперечок точиться через потребу *вживати вітаміни*. Хтось каже, що не потрібно, а хтось наполягає на цьому. Оскільки я завагітніла навесні, коли овочів і фруктів ще не було, то вживала вітаміни. До того ж через токсикоз я нічого не їла, лише яблука. Тому бачила сенс у вживанні цих препаратів.

Багато хто пише, що на вітамінах діти дуже швидко ростуть. Не знаю, правда це чи ні, але такої тенденції у себе не помітила. Не буду проектувати на інших, бо всі випадки індивідуальні. Скажу лише, що пила вітаміни весь квітень і на початку травня. Потім дуже сильно