KONKURS! Wyprawkowe hity

najważniejsze dla rodziców

Dziecko

NR 5 maj 2016

www.eDziecko.pl

PRZEPROWADZKA DO WŁASNEGO ŁÓŻECZKA

TORT URODZINOWY także dla alergika

PIERWSZE DNI Z NIANIĄ na co zwrócić uwagę?

Spokojnie o napięciu mięśniowym RADZI FIZJOTERAPEUTA

Dwulatek bywa słodki tylko trzeba go zrozumieć

DIETA W CIĄŻY bez wyrzeczeń

Jak wybrać DOBRE BUTY NA WIOSNĘ?

Kiedyś, przed dziećmi, oglądałam telewizję. Wieczorami śledziłam wiadomości i kolejne odcinki seriali. Ale pojawiła się w moim życiu mała istota, która w porze największej oglądalności chciała ssać i przytulać się. Nie interesowało jej, że zaczyna się film. Z czasem, zamiast ssać, wolała słuchać książek i baśni. Opowiadałam, czytałam i patrzyłam, jak pomału zamykają się jej oczy, a oddech wyrównuje. Widziałam też wskazówkę zegara, która odmierza czas kolejnych programów telewizyjnych i filmów, których nie obejrzałam. Kiedyś jeszcze je obejrzę. Tylko wtedy nie będę trzymać małej, ciepłej łapki, gładzić pachnących włosów.
Kiedyś będę miała rozrywkę. Teraz mam szczęście.

Joanna Szulc
redaktorka naczelna

spis treści

4 **Listy**
6 **Co nowego**

8 Ważny temat
Śpię już sam!
12 **Nocne koszmary rodziców**
Jak sobie radzić z trudnymi zachowaniami malucha

14 Rodzina
14 **To, co jest cenne, wymaga wysiłku**
O ojcostwie opowiada autor bloga „Tata w budowie"
16 **Chwila oddechu**
Czas dla mamy

18 Ciąża i poród
18 **Ciąża od kuchni**
Zasady zdrowego odżywiania w praktyce
22 **W pięknym ciele...**
Powrót do formy po porodzie
24 **Na dobry początek**
Jak rozsądnie skompletować wyprawkę

26 Niemowlę
26 **Przystawianie krok po kroku**
Pigułka wiedzy dla mamy karmiącej
28 **Myju, myju**
Jak często kąpać i myć dziecko?
30 **Sposoby na alergię**
5 rzeczy, o których musicie wiedzieć
32 **Kuchenne łamigłówki**
Rozszerzanie diety – krok drugi
36 **Tyle się dzieje**
Rozwój dziecka w 3. miesiącu życia
38 **Dzieciaki i zwierzaki**
Zwierzęta w waszym domu
42 **Tak bardzo was potrzebuję**
O niemowlętach, które są szczególnie wrażliwe
44 **Co na to ekspert?**
Na pytania odpowiada fizjoterapeuta
46 **Na ratunek suchej skórze**
Jak pomóc dziecku z AZS
48 **Co na to ekspert?**
Psycholog wyjaśnia, w jaki sposób wprowadzić nianię w życie dziecka
50 **Plastyka dla początkujących**
7 pomysłów na twórczą zabawę

52 Junior
52 **Już taki jestem!**
Dwulatek tłumaczy, co właściwie się z nim dzieje
54 **Trochę kultury**
Nowości książkowe dla najmłodszych
56 **Słodkich urodzin**
Przepisy na torty zwyczajne i zwariowane (także dla alergików)
60 **Moc słońca**
Korzyści ze słonecznej pogody
62 **Buty na wiosnę**
Jak wybrać idealne?
64 **Trzydniówka**
Infekcja z wysoką gorączką
66 **Angina? A może szkarlatyna?**
Jak je rozróżnić?
68 **Zakręt na rzece życia**
Pamiętnik jednej z was
72 **Producenci polecają**
Informacje rynkowe
74 **Uśmiechnij się!**
Obrazek z życia rodziny

JUŻ w kioskach!
PIERWSZY NUMER kwartalnika

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: MICHAŁ MUTOR. STYLIZACJA: KATARZYNA MISIAK

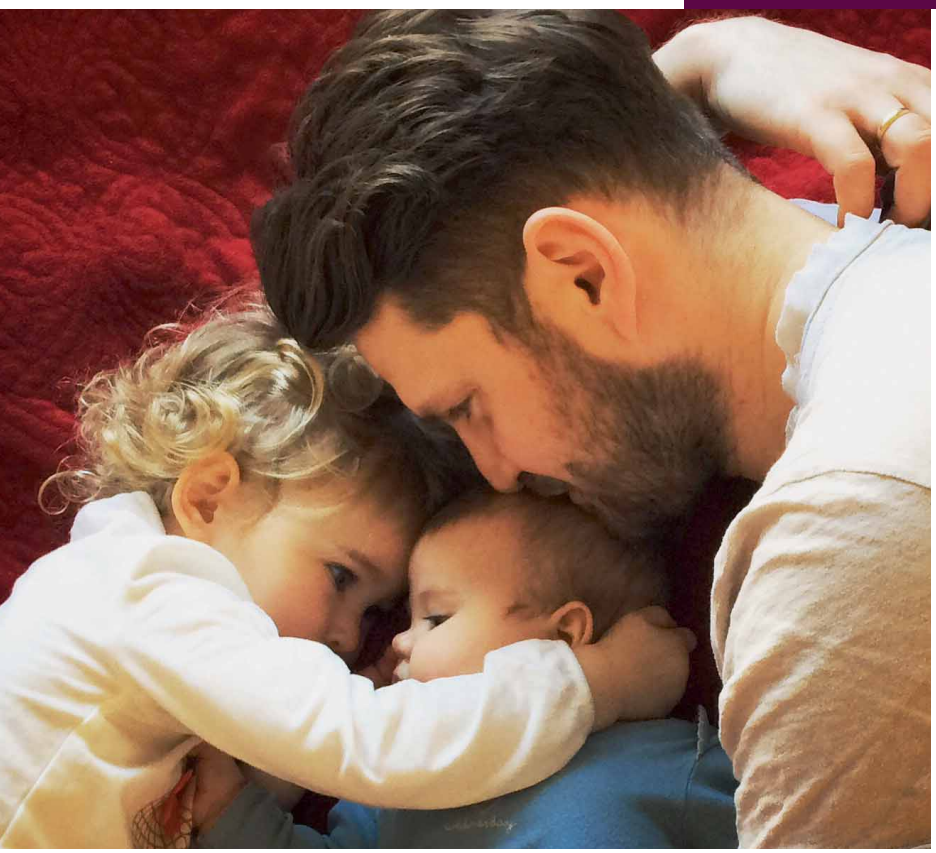
ZNAJDZIESZ NAS TEŻ:

Dostępne w App Store | POBIERZ Z Google play | Samsung GALAXY Apps | publio.pl | kulturalnysklep.pl | facebook.com/magazyndziecko

www.edziecko.pl/prenumerata

Bloga prowadzę prawie od dwóch lat. Największy odzew jest, kiedy poruszam tematy, które dotyczą wszystkich, np. szczepienia. Największe dyskusje wywiązują się natomiast, kiedy piszę o zmianie modelu rodzicielstwa w odniesieniu do mężczyzn.

Tomasz Bułhak
Kiedyś pracował w korporacji. Dziś współprowadzi warszawską restaurację Makroklimat Bistro & Cafe i bardzo dużo czasu poświęca dzieciom. Ma dwie córki: niespełna trzyletnią Zu, która jest główną bohaterką jego bloga „Tata w budowie", i kilkumiesięczną Basię.



To, co jest cenne, wymaga wysiłku

Model rodzicielstwa faktycznie się zmienia. Widzę to, czytając komentarze do moich wpisów na blogu, dyskutując ze znajomymi. To naturalna konsekwencja zmiany w relacji w parze. Skoro umawiamy się, że jesteśmy partnerami, to model ojcostwa musi się zmienić.
O wiele większe jest uczestnictwo mężczyzn w wychowywaniu dziecka od pierwszych dni jego życia. Więź między ojcem a dzieckiem budowana jest już od chwili narodzin. Dla mężczyzn bywa to trudne. Ale i kobietom wcale nie tak łatwo im na to pozwolić. Bo matka wszystko zrobi lepiej, bo jest w większej bliskości z dzieckiem. Ale warto zaufać mężczyźnie.

Nie wiem, kim jest „nowy" ojciec

Stereotyp twardego, chłodnego i zdystansowanego ojca, odchodzi w przeszłość. To dobrze, zwłaszcza dla dzieci. Jestem jednak daleki od ślepej krytyki tego modelu. Nasi ojcowie, a zwłaszcza dziadkowie żyli w stałej niepewności, dla nich priorytetem było przetrwanie fizyczne, a taka perspektywa nieco inaczej układa relacje. Gdy słucham wojennych wspomnień mojej Cioci S., nie mogę uwierzyć, że ludzie byli w stanie pewne sytuacje przetrwać. Co dopiero mówić o właściwym ustawianiu relacji rodzic – dziecko. Taka była historia, takie były czasy. My szczęśliwie możemy wybierać.
Skoro tak, wybieram kontakt, wspólny czas, relację tak bliską, jak się da. Kieruje mną intuicja. Ale także chęć uniknięcia strachu. Niektórzy z zasady nie chcą przewijać, kąpać, zostawać sam na sam z dzieckiem. W moim odczuciu to niepotrzebne samoograniczanie się, wyznaczanie sobie zbędnych granic, skazywanie się na nieustanną obawę typu „co zrobię, jak nie wróci na czas?". Nie chcę takich postaw oceniać, nie znam szczegółowych motywacji. Czuję jednak, że te dziesiątki prozaicznych czynności wykonywanych przy dziecku budują relację i zaufanie, sprawiają, że przebywanie razem staje się w pełni naturalne, swobodne, pozbawione napięcia.

FOT. TOMEK BUŁHAK

Wiadomo, że kobieta w ciąży powinna się zdrowo odżywiać. A jak to powinno wyglądać w praktyce?

Tekst Joanna Szulc

Jeśli spodziewasz się dziecka, możesz mieć czasem wrażenie, że zawartość twojego talerza stała się sprawą publiczną – rodzice, mąż, lekarz, koleżanki, wszyscy pouczają cię, co powinnaś jeść, a czego się wystrzegać. Na dodatek zastanawiasz się, czy dieta, którą stosujesz, nie zrujnuje twojej figury, miewasz zachcianki i napady wilczego apetytu. Tymczasem sprawa jest w sumie dość prosta. Powinnaś jeść... normalnie. Nie za dużo, nie za mało, smacznie i zdrowo. By pomóc ci w komponowaniu zdrowej diety, mamy dla ciebie garść dobrych wiadomości i (zaledwie) kilka przestróg.

Ciąża od do syta

WARZYWA I OWOCE oraz zboża i nabiał to podstawa zdrowej diety w ciąży. Z warzyw szczególnie cenne są te ciemnozielone (brokuły, natka pietruszki, jarmuż), bogate w kwas foliowy i beta-karoten, oraz żółto-pomarańczowe (marchew, dynia, brzoskwinie) – to też źródło beta-karotenu. Witaminę C potrzebną do wchłaniania żelaza znajdziesz w kapuście (świeżej i kiszonej), czerwonej papryce, natce pietruszki, cytrusach, kiwi. Jedz szparagi (mnóstwo kwasu foliowego) i pomidory. Trawienie ułatwi (i zapobiegnie zaparciom) jedzenie jabłek, śliwek, moreli (także suszonych, ale bezsiarkowych). **KANAPKI** okładaj pomidorem i ogórkiem, posypuj szczypiorkiem i natką. Noś przy sobie świeże owoce. Nie siadaj do obiadu bez surówki, na kolację rób sałatki bądź dania warzywne. Pij też warzywne soki przecierowe.

Nie zapominaj o **PRODUKTACH ZBOŻOWYCH** – mają dużo witamin (głównie z grupy B), minerałów (m.in. potrzebny ci magnez) i cenny błonnik. **MLEKO I JEGO PRZETWORY** są dla ciebie na wagę złota. Tak, tak, głównie dla ciebie. Rozwijające się dziecko potrzebuje wapnia do budowania kości i zawiązków zębów. Gdy zabraknie tego pierwiastka w twojej diecie, dziecko znajdzie jego dodatkowe źródło w twoim organizmie. W takiej sytuacji grozi ci osteoporoza, kłopoty z zębami, zaburzenia pracy układu sercowo-naczyniowego i inne „przyjemności". Jeśli nie lubisz lub nie możesz pić mleka, nie martw się – wapń jest też w lepiej tolerowanych jogurtach, kefirach i żółtym serze. Najgorszym jego źródłem (spośród przetworów mlecznych) jest zwykły biały ser. Pamiętaj, by pić przynajmniej 1,5-2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci niskozmineralizowanej **WODY** źródlanej.

Apetyt rośnie

NA POCZĄTKU CIĄŻY TWOJA DIETA POWINNA SIĘ STAĆ BARDZIEJ, ALE NIE BARDZO KALORYCZNA. Jedz ok. 30 kcal na kilogram masy ciała. Na czas ciąży zapomnij o odchudzaniu. Dodatkowych kalorii potrzebujesz dopiero od czwartego miesiąca ciąży. Dziennie zjadaj o 300 kcal więcej (przy bliźniętach – 600 kcal), pilnując, by pochodziły z pełnowartościowych produktów, a nie z pączków czy batoników. Staraj się jeść często niewielkie porcje – uchroni cię to przed napadami wilczego głodu i zgagą.

FOT. MARINA SHANTI/ALEXLUKIN/TIM UR/LENETSTAN/SARSMIS/SHUTTERSTOCK.COM, GETTY IMAGES/GALLO IMAGES POLAND, ISTOCKPHOTO.COM

Tuż po porodzie większość kobiet niezbyt dobrze czuje się we własnej skórze. Co możesz zrobić, żeby znów poczuć się piękną i atrakcyjną?

Tekst Joanna Szulc

W pięknym ciele...

Urodzenie dziecka to wielki wysiłek i mnóstwo silnych emocji. Nic dziwnego, że w czasie połogu mało która kobieta wygląda i czuje się dobrze. Głowa do góry – taki stan nie trwa wiecznie. Odpoczynek, odpowiednia pielęgnacja, trochę ćwiczeń i pozytywnego nastawienia – i znów można cieszyć się dobrą formą. Oto twój program.

Warto mieć w domu dużą, dmuchaną piłkę, na której można ćwiczyć, siedzieć, leżeć i rozluźniać spięte, przeciążone mięśnie grzbietu.

Odpoczywaj

Przez pierwsze tygodnie po porodzie twój organizm potrzebuje spokoju i odpoczynku. Macica oczyszcza się i obkurcza, trwa krwawienie, goi się rana po nacięciu, stabilizuje laktacja, układ hormonalny przechodzi prawdziwą burzę.
Na razie nie pora na odchudzanie, treningi ani zabiegi upiększające, co nie znaczy, że nie warto się o siebie zatroszczyć. Jak najwięcej odpoczywaj. Ogranicz do minimum prace domowe. Gdy dziecko zaśnie, ucinaj sobie drzemkę. Spacery z wózkiem traktuj jak miły relaks, a nie wyczynowy marsz.

Postaw na ubrania wygodne, niewymagające prasowania. Miękkie spodnie, bluza, lekka sukienka i wygodne buty na spacery to teraz idealny strój dla ciebie. Staraj się ubierać tak, byś czuła się komfortowo, ale ładnie, świeżo i kobieco. Znajdź codziennie rano chwilę na prysznic, ułożenie włosów i delikatny makijaż.

Zadbaj o skórę

Nawet jeśli nie przytyłaś w ciąży zbyt wiele, twoja figura w pierwszych tygodniach po porodzie nie będzie idealna – brzuch zmniejsza się stopniowo.
Nie przestawaj stosować preparatów na rozstępy. Mogą się teraz pojawić z powodu... chudnięcia. Jeśli masz problemy z cerą: kruche naczynka, łojotok, przebarwienia, sięgnij po kosmetyki do zadań specjalnych. Chroń też skórę przed działaniem promieni słonecznych.

Bądź aktywna fizycznie

Jeżeli nie ma przeciwwskazań medycznych (cesarskie cięcie, szczególne dolegliwości okołoporodowe), łagodną formę gimnastyki możesz zacząć uprawiać, gdy tylko poczujesz się na siłach.
Jeśli boli cię kręgosłup, bo dziecko wciąż domaga się noszenia lub jesteś przeciążona targaniem wózka po schodach – zafunduj sobie porcję ćwiczeń. Możesz poradzić się fizjoterapeuty, wybrać jogę, pilates, taniec. Gdy połóg się skończy, pochodź na basen albo relaksujący masaż. Około 3. miesiąca po porodzie (jeśli nie ma przeciwwskazań) powoli zacznij bardziej intensywny trening, do którego byłaś przyzwyczajona kiedyś lub który ma ci pomóc w zrzuceniu nadmiaru wagi. Nadal możesz karmić piersią (laktację może zaburzyć dopiero regularny, iście maratoński wysiłek).

Z higieną niemowlęcia łatwo przesadzić! Przeczytajcie, jak rozsądnie zadbać o czystość maleństwa i jak częstego mycia wymagają poszczególne części jego ciałka.

Tekst Beata Ciepłowska-Kowalczyk

Myju myju

Buzia

1 RAZ DZIENNIE

Najlepiej przed wieczorną kąpielą. Do małej miseczki nalewamy trochę ciepłej, przegotowanej wody. Zwilżamy nią płatek kosmetyczny i delikatnie, kolistymi ruchami przecieramy najpierw czoło i skronie dziecka, następnie policzki (od nosa w kierunku uszu) i na końcu okolice ust i brodę.

Oczy

2 RAZY DZIENNIE

Przemywamy je rano i przed wieczorną kąpielą jałowymi gazikami zmoczonymi w letniej, przegotowanej wodzie. Każde oko myjemy osobnym gazikiem, od zewnętrznego kącika do wewnętrznego. Jeżeli w kącikach oczu zbiera się wydzielina, przemywamy je częściej wacikiem nasączonym solą fizjologiczną. Jeśli po tygodniu lepka wydzielina nadal zlepia oczy dziecka, należy skonsultować się z lekarzem.

Uszy

1 RAZ DZIENNIE

Przed kąpielą delikatnie przecieramy małżowinę i widoczne wejście do przewodu słuchowego lekko zwilżonym wodą i skręconym palcami wacikiem (nie czyścimy uszu w środku i nie próbujemy usuwać woskowiny). Pamiętajmy także o dokładnym umyciu zagłębień za uszami, gdzie często ścieka pokarm.

Rączki

WIELE RAZY DZIENNIE

Noworodkowi i małemu niemowlęciu wystarczy od czasu do czasu przetrzeć je wilgotnym wacikiem lub mokrą chusteczką i oczywiście umyć przy okazji kąpieli.
Ale odkąd dziecko zaczyna wkładać rączki do buzi, chwytać nimi co popadnie, a potem pełzać i raczkować po podłodze, rączki stają się tą częścią ciała, którą należy myć najczęściej.
Warto wyrabiać też w maluchu nawyk mycia rąk po przyjściu ze spaceru i przed jedzeniem.
A starsze dziecko uczyć, że myje się ręce po skorzystaniu z nocnika. To na rękach przenosi się najwięcej zarazków odpowiedzialnych za infekcje.

Główka

1 RAZ NA KILKA DNI

Częściej myjemy główkę, jeśli dziecko bardzo się poci lub ma ciemieniuchę.
Myjąc główkę, nie musimy obawiać się, że uszkodzimy ciemiączko. Błona, która je zarasta, jest wystarczająco mocna, żeby je ochronić. Powinniśmy natomiast uważać, by w czasie mycia lub spłukiwania woda z płynem lub szamponem nie dostała się do oczu dziecka. Choć teoretycznie niemowlęce kosmetyki do mycia są łagodne i nie szczypią, nie jest to dla malucha przyjemne.

Buzię myjemy częściej, jeśli dziecko się zaleje mlekiem, spoci lub jeśli ma trądzik niemowlęcy.

FOT. MARISHATTI/ZDENKA DARULA/SHUTTERSTOCK.COM, ISTOCKPHOTO.COM

Dzieciaki i zwierzaki

Niemowlęta, które wychowują się w towarzystwie psa lub kota, na ogół szybciej zaczynają raczkować, wstawać i chodzić. Są spokojniejsze i... zdrowsze.

Tekst Beata Ciepłowska-Kowalczyk

Kudłaty domownik daje dzieciom pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa. Trzeba jednak od początku zadbać, by stosunki zwierzaka z dzieckiem układały się dobrze. Jak to zrobić?

Zanim dziecko pojawi się na świecie, wprowadźcie w domu kilka nowych reguł. Zwierzak nie powinien mieć wstępu do pokoju niemowlęcia ani spać z wami w sypialni (nawet jeśli przewidujecie, że dziecko będzie spało w swoim łóżeczku, rzeczywistość może wyglądać nieco inaczej).

Dla waszego pupila to duża zmiana. Dobrze więc, by nastąpiła ona co najmniej kilka tygodni przed pojawieniem się dziecka. Chodzi o to, by zwierzę zdążyło się do niej przyzwyczaić i nie kojarzyło jej z kwilącym zawiniątkiem.

Pies (oczywiście kot także) na pewno będzie się buntować i awanturować pod drzwiami, ale jeżeli będziecie konsekwentni, szybko pogodzi się z sytuacją. Jeśli sprytny czworonóg potrafi sam otworzyć sobie drzwi, pomóc powinna wymiana tradycyjnej klamki na okrągłą.

Jeżeli zwierzak najchętniej spędza czas na waszych kolanach, postarajcie się nauczyć go zajmowania się sobą, kiedy jesteście zajęci. Warto zacząć przyzwyczajać go do tego już teraz, by później nie poczuł się odrzucony.

Lek. med.
ALEKSANDRA BUDZOWSKA
współpracuje z Fundacją Promocji Karmienia Piersią, autorka bloga rozamarzy.com. Mama dwójki dzieci.

ZWIERZĘTA W DOMU

Najczęściej dotyka nas uczulenie na psy i koty – ich alergeny są bardzo silne oraz są to najczęściej spotykani domowi przyjaciele. Silne właściwości uczulające mają także alergeny gryzoni. Jednak nie ma powodu, by na zapas unikać kontaktu ze zwierzętami. Reagować należy dopiero wtedy, gdy u naszego dziecka zobaczymy reakcję alergiczną na sierść zwierzęcia. Sterylne warunki bez silnych alergenów wcale nie są dobrą drogą do uniknięcia alergii. Są hipotezy, że to nasz „czysty" styl życia przyczynia się do powstawania alergii.

Pojawienie się dziecka może spotkać się z buntem czworonoga. Zwierzak może być osowiały, smutny lub nagle zacząć siusiać po kątach (zwłaszcza jeśli jest kotką).

powitanie

Dla zwierzaka pojawienie się nowego domownika to prawdziwa rewolucja. Musicie dać mu czas na oswojenie się z nową sytuacją i wykazać się dużą delikatnością.

Gdy przekroczycie z noworodkiem próg domu, pokażcie psu (lub kotu) malucha i pozwólcie mu dokładnie go obwąchać i obejrzeć (jednak w żadnym wypadku nie zostawiajcie ich samych!). To najlepszy sposób na przełamanie pierwszych lodów. Wielu świeżo upieczonych rodziców w pierwszej chwili jest tak zaabsorbowanych dzieckiem, że w ogóle zapomina o zwierzaku. Tymczasem warto pamiętać, że zwierzęta to konserwatyści – nie lubią zmian.

Słodkich urodzin

Warto celebrować dobre chwile. Jednym z takich ważnych momentów są urodziny dzieci. No, a jak urodziny, to musi być i tort! Tylko jaki? Oto nasze propozycje: i te bliskie tradycji, i te trochę bardziej zwariowane.

Wybór przepisów Magda Rodak

Z cytrynową nutą

Biszkopt:
- 5 jajek
- szklanka mąki
- szklanka cukru
- łyżeczka proszku do pieczenia

Krem:
- kilka łyżek ostudzonego budyniu śmietankowego
- 130 g gęstego kremowego serka naturalnego
- 130 g miękkiego masła
- cytryna (z upraw ekologicznych)
- pół szklanki cukru pudru

Do przełożenia:
- dżem (najlepiej o kwaskowatym smaku) lub mus owocowy

Poncz:
- sok z jednej cytryny
- filiżanka herbaty
- łyżeczka cukru

Do dekoracji:
- świeże owoce, kolorowe posypki, lukrowe pisaki

1. Żółtka oddziel od białek. Mąkę przesiej do miski, wymieszaj z proszkiem do pieczenia. Białka ubij na sztywną pianę, pod koniec ubijania dodaj małymi porcjami cukier i po jednym żółtku, delikatnie mieszając. Dodaj mąkę, także po trochu dosypując do masy. Gotową masę przelej do wyłożonej pergaminem tortownicy. Piecz ok. 40 minut w 180°C.
2. Przygotuj krem. Miękkie masło, cukier puder i serek miksuj, aż masa będzie gładka. Zmniejsz obroty miksera i dodawaj po łyżce budyń (wystarczą 2-4 łyżki). Dosyp skórkę otartą z cytryny.
3. Składniki ponczu połącz. Ostudzony biszkopt przekrój na dwa placki. Spód połóż na paterze, nasącz ponczem i posmaruj dżemem. Przykryj drugim plackiem. Nasącz wierzch resztą ponczu.
4. Posmaruj górę i boki tortu masą. Włóż do lodówki. Gdy krem nieco stężeje, czas na najmilsze zajęcie: dekorowanie tortu. Ozdób tort posypką, rozłóż owoce, a pisakiem wykaligrafuj imię dziecka.

Zakręt na rzece życia

Mam 34 lata. Narzeczonego. Pracę. W miarę normalne i szczęśliwe życie. Coraz częściej zaczynam myśleć o dziecku. I nagle okazuje się, że za kilka miesięcy mogę być bezpłodna.

Tekst Marta Gawrońska

Podczas badania USG lekarka zatrzymała wzrok na czarno-białym monitorze.

– Kiedy robiła pani ostatnio USG? – zapytała.

– Nie wiem... Nie pamiętam... Kilka lat temu – odpowiedziałam.

Faktycznie, nawet nie pamiętałam, bo trudno było mi skojarzyć, kiedy ja właściwie byłam ostatnio u ginekologa.

– Ma pani mięśniaki macicy. Prawdopodobnie to są mięśniaki. Taką mam nadzieję... Jest ich dużo i są bardzo duże – powiedziała ginekolog i dodała. – Muszę panią natychmiast wysłać na dalsze badania do kliniki w Gdańsku.

Że co? Mięśniaki. Jakie mięśniaki? Przecież nic mi nie jest. Nic mnie nie boli. Wprawdzie czułam czasem jakiś dziwny ucisk w macicy, gdy leżałam na plecach. Może nieco zaokrągliłam się ostatnio w okolicach brzucha. Ale jakie mięśniaki? Skąd? – tysiące myśli na minutę przelatywały mi przez głowę.

DIAGNOZA JEST BEZLITOSNA

W lutym 2014 roku czekałam pod gabinetem lekarza w klinice leczenia niepłodności. To tu skierowała mnie moja ginekolog. Byłam zmartwiona diagnozą i nie bardzo wiedziałam, co dalej ze sobą zrobić. Bać się? Niepokoić? Czy udawać, że jakoś to będzie?

Macica mięśniakowata – tak brzmiała diagnoza. Liczne i bardzo duże zmiany w obrębie macicy. Największy guz ma średnicę 20 centymetrów! Obok niego wręcz niepoliczalne przez USG inne mięśniaki. Dostaję skierowanie do szpitala na operację. Na papierku lekarz dopisuje, by ze względu na mój wiek i fakt, że nigdy nie rodziłam, spróbować operacji oszczędzającej. A potem wyjaśnia mi, że sprawa jest poważna. Mięśniaki są na tyle duże, że wypełniają macicę w takim samym stopniu, w jakim płód wypełnia ten organ