

JESSIE INCHAUSPÉ
THE GLUCOSE GODDESS

9

**MJESECI
KOJI
VRIJEDE
ZAUVIJEK**

*Kako prehrana
u trudnoći oblikuje
budućnost vašeg
djeteta*

Nakladnik:

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,
Borongaj aerodrom 12

Za nakladnika:

Daniel Đurđević

Urednik:

Branko Matijašević

Lektura:

Nikolina Gajić

Korektura:

Mirna Pucelj

Grafičko oblikovanje:

Blid

Dizajn korica:

Studio 2M

Tisak:

Og grafika d.o.o., Jastrebarsko, travanj 2026.

9 Months That Count Forever

Copyright © Jessie Inchauspé 2026

International Rights Management: Susanna Lea Associates.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2026.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretpisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8593-13-0

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu
knjižničnog sustava Bukinet pod brojem 991005954794609366.

JESSIE INCHAUSPÉ
THE GLUCOSE GODDESS

9
MJESECI
KOJI
VRIJEDE
ZAUVIJEK

*Kako prehrana
u trudnoći oblikuje
budućnost vašeg
djeteta*

S engleskoga prevela
Dunja Dernej



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

“Ova knjiga otklanja konfuziju uz pomoć nauke i srca. Objašnjava kako hranjive tvari poput proteina i omega-3 masnih kiselina oblikuju djetetov rast, istovremeno uvjeravajući roditelje da je znanje — a ne savršenstvo — najvažnije. Jasan, utemeljen na dokazima i osnažujući, ovo je nezaobilazan vodič za svakoga tko želi razumjeti kako hrana podržava život od samog početka.”

**Mark Hyman, dr. med., autor bestselera New York Timesa
*Young Forever i Food: What the Heck Should I Eat***

“Obožavam ovu knjigu. 9 mjeseci koji vrijede zauvijek autorice Jessie Inchauspé praktičan je vodič koji transformira zastarjeli mit o “štruci u pećnici” u osnažujući poziv na djelovanje, pokazujući kako svakodnevni izbori hrane tijekom trudnoće mogu duboko oblikovati djetetov mozak, tijelo i cjeloživotno zdravlje. Potkrijepljen rigoroznom znanosti i protkan autoričinim toplim, osobnim savjetima, ovo je neophodan suputnik koji treba svakom budućem roditelju kako bi njegovao ne samo preživljavanje, već i napredak.”

**Daniel G. Amen, dr. med., klinika Amen, autor knjige
*Change Your Brain, Change Your Pain***

“Jessiena knjiga nudi prekrasno jasne, znanstveno utemeljene smjernice koje trudnicama pomažu optimizirati zdravlje svoje djece. Fokusirajući se na esencijalne hranjive tvari poput kolina i omega-3 kiselina, ona olakšava razumijevanje toga kako najbolje nahraniti mozak i tijelo djeteta u razvoju. Ova knjiga nije samo vodič nego i predložak za maksimiziranje potencijala usađenog u trudnoći i razdoblju nakon nje. Toplo preporučujem ove vitalne informacije svim budućim majkama.”

**Dr. Venita Patel, neuropedijatrica i stručnjakinja za
funkcionalnu prehranu**

“U ovoj revolucionarnoj knjizi Jessie Inchauspé baca dugo iščekivano svjetlo na ključnu ulogu razine šećera u krvi tijekom trudnoće, ne samo za dobrobit majke danas i tijekom cijelog života, već i za zdravlje sljedeće generacije.

Zdravstvenim djelatnicima i budućim majkama pruža odgovore koje sam desetljećima dijelila sa ženama u svom radu kao primalja i liječnica. Oduševljena sam što vidim ove spoznaje tako jasno artikulirane i rasprostranjene.

Imamo priliku duboko utjecati na cjeloživotno zdravlje žena, a trudnoća je jedno od najmoćnijih razdoblja za to.

Ova je knjiga važan ključ.”

Aviva Romm, dr. med., primalja, autorica bestselera New York Timesa *Hormone Intelligence* i *The Natural Pregnancy Book*, te direktorica programa *The Mama Pathway*

“Kao registrirana dijetetičarka koja je cijelu svoju karijeru posvetila pomaganju ženama da razumiju svoja tijela, mogu reći da je ova knjiga prekretnica. U svijetu u kojem se od žena još uvijek očekuje da prolaze kroz trudnoću uz nagađanja i krivnju, Jessie nudi istinu, znanost i stabilnost. Ona posjeduje rijetku sposobnost da složenu biologiju pretvori u praktične alate koji mijenjaju život, dajući ženama jasnoću umjesto zbunjenosti i osnaživanje umjesto straha. Ovo djelo nije samo korisno — ono je revolucionarno. Svaka žena zaslužuje pristup znanju sadržanom na ovim stranicama.”

Vanessa Risetto, mr. sc., registrirana dijetetičarka, certificirana dijetetičarka-nutricionistica, izvršna direktorica i suosnivačica *Culina Healtha*

*Za sve majke –
tijelom, duhom, žudnjom ili uspomenom.*

Sadržaj

| | |
|--|------------|
| Vi niste pećnica | 11 |
| Moja priča..... | 20 |
| Tromjesečja | 27 |
| Prvo poglavlje: Jednadžba keksa | 39 |
| Drugo poglavlje: Problem sa šest jaja | 99 |
| Treće poglavlje: Pravi body-building | 129 |
| Četvrto poglavlje: Podvodni čimbenik..... | 175 |
| Peto poglavlje: Posljednje mrvice | 207 |
| Porod..... | 227 |
| Dojenje i mliječna formula..... | 246 |
| Dodaci prehrani..... | 249 |
| Sažetak po tromjesečjima..... | 253 |
| Sve najbolje | 262 |
| Zahvale | 265 |
| Znanstvena literatura..... | 266 |
| O autorici | 267 |

Dragi čitatelju, u ovoj knjizi dijete oslovljavam kao “on”, jer sam rodila dečkića i mislila sam na njega dok sam pisala. Ali, molim vas, zamijenite to čime god želite.

Vi niste pećnica

JESTE LI IKADA nešto pekli u pećnici? Kolač, štrucu kruha, povrće? Namjestite način rada, temperaturu, vrijeme i vaš pouzdani uređaj čini ono što obećava: zagrijava prostor na određeni broj stupnjeva tijekom određenog vremena.

Recimo da pečete ukusan kolač. Odaberete, kupite, izmjerite i pripremite sastojke. Prosijete ih, otopite, istučete, sjedinite. Kada je smjesa gotova i zadovoljni ste njome, ide u kalup, a zatim u spomenutu pećnicu. No, važno je da se, kada se kolač počne peći, više ne može promijeniti. Pećnica ne može pretvoriti smjesu za čokoladnu tortu u preokrenutu tortu od banane. Ne može dodati šećer, izmijeniti količinu vanilije ili dodati još banana. Ne može promijeniti kvalitetu brašna ili podrijetlo jaja. Sve dok se ne pokvari ili usput nasumično ne promijeni temperaturu, pećnica jednostavno radi svoj zadani posao: peče. Sve ostalo u vezi s kolačem već je određeno.

Bez prijelaza, razgovarajmo sada o vašoj *maternici*. Znete li što je zajedničko vašoj maternici i pećnici? Malo toga. Iako ste možda čuli ljude kako kažu da imaju “štrucu u pećnici” kada govore o razvoju djeteta u trbuhu, ta je analogija varljiva: ona implicira da je vaše dijete u potpunosti predodređeno onog trenutka kada se spermij susretne s jajnom stanicom. Šalje poruku da sada samo trebate održavati temperaturu na 37 °C,

pokušati ne raditi ništa očito štetno (cigarete, droga, bungee-jumping dok pijete votku) i jednostavno čekati otprilike 40 tjedana. Šalje poruku da ste vi samo spremnik s kisikom, hranjivim tvarima i toplinom te da jednostavno *dopuštate* svom djetetu da raste. Dobiveni je dojam nešto u stilu “ne stresiraj se, pusti prirodu da odradi svoje”. Ali to je pogrešno.

Moj je posao znanstveno istraživanje, a u svom dosadašnjem radu istraživala sam kako šećer u krvi utječe na naše tijelo i um. Napisala sam dvije knjige u kojima sam podijelila male navike koje mogu održati razinu glukoze stabilnom kako bismo poboljšali svoje zdravlje i dobrobit. To je pomoglo meni, a i mnogim drugim ljudima. Pa, kad sam zatrudnjela, iskoristila sam te iste vještine. Zaronila sam u najnovije studije o prehrani u trudnoći koje su proveli znanstvenici diljem svijeta. Pronašla sam dokaze koji su objavljeni tijekom mnogo desetljeća, populacijskih anketa i fantastičnih knjiga — sve prepuno ključnih informacija koje svaka majka treba znati. Otkrila sam da smo daleko od jednostavnih pećnica: tijekom trudnoće mi aktivno **utječemo na svoje dijete**, njegovu kogniciju i dugoročno zdravlje onime što jedemo — ili ne jedemo — tijekom tih devet mjeseci.

Otkrila sam mnoge šokantne činjenice — na primjer, da 90 % trudnica ne unosi dovoljno kolina, ključne molekule (koju dobivamo iz namirnica poput životinjske jetre i jaja) koja oblikuje djetetove moždane stanice u maternici i koja može pozitivno utjecati na njegovo pamćenje i razinu pažnje. Sedamdeset posto nas konzumira i premalo proteina, a taj nedostatak ne samo da može oslabiti našu mišićnu masu već i programirati djetetovo tijelo da izgradi manje mišića i razvije slabije organe. Druga zanimljiva istraživanja upućuju na to da žudnja za šećerom tijekom trudnoće može biti potaknuta drevnim biološkim mehanizmom — prvotno namijenjenim pružanju dovoljno energije za dijete — koji se u današnjem okruženju preobilne hrane okreće protiv nas.

Zapravo, većina nas jede više šećera dok smo trudne nego inače (djelomično zbog bapskih priča poput one da “jedete za dvoje”, što nas navodi da jedemo više slatke hrane nego što nam je potrebno). Ali šećer u trudnoći može utjecati na razvoj mozga vašeg djeteta i povezan je s vjerojatnošću poremećaja mentalnog zdravlja kasnije u životu, kao i s dijabetesom, visokim krvnim tlakom i pretiilošću u odrasloj dobi. Blago rečeno, zabrinjavajuće. I gestacijski dijabetes, uobičajeno stanje u trudnoći u kojem razina šećera u krvi postane previsoka, također ima stvaran utjecaj na dugoročno zdravlje djeteta. Nadalje, većina trudnih majki ne unosi dovoljno DHA-e tijekom trudnoće. DHA je omega-3 masna kiselina koja pomaže neuronima vašeg djeteta (moždanim stanicama koje obrađuju informacije) da se međusobno povežu, dok istovremeno smanjuje rizik od alergija i vjerojatnost prijevremenog poroda — komplikacije koja je u porastu diljem svijeta i nosi vlastite dugoročne posljedice. Usput sam otkrila fascinantna objašnjenja za mnoga uobičajena iskustva u trudnoći, od novih uvida u mučnine u prvom tromjesečju do toga kako se sastav vašeg tijela mijenja nakon poroda.

Također sam naučila nešto što je zauvijek promijenilo moju perspektivu o trudnoći: do trenutka kada se vaše dijete rodi, svih njegovih 100 milijardi neurona već je formirano — i *oni se neće zamijeniti*. To znači da hranjive tvari koje omogućuju tijekom tih devet mjeseci pomažu u oblikovanju temelja njegova mozga za cijeli život.

Još jedan ključni uvid odnosi se na DNK vašeg djeteta. Iako ne možete promijeniti genetski kod koji vaše dijete nasljeđuje (polo od majke, pola od oca), tu nije kraj priče. DNK nije fiksni scenarij uklesan u kamenu pri začecu. Tijekom trudnoće događa se nešto izvanredno: **vi utječete na to koji će se geni vašeg djeteta aktivirati, a koji će ostati tihi**. Taj proces, nazvan epigenetika, funkcionira putem kemijskih prekidača koji uključuju ili isključuju gene. Znanstvenici to

zovu **fetalno programiranje**, a prehrana je jedna od najsnažnijih sila koja ga oblikuje. U praksi to znači da se vaše dijete rađa s epigenetskim profilom na koji utječe ono što jedete – a ako imate više djece i hranite se drugačije u svojim trudnoćama, vaša će djeca biti različito programirana.

Glavna poruka svih ovih istraživanja? Vaša prehrana u trudnoći ima cjeloživotni utjecaj na vaše dijete.

Znam da je to puno informacija odjednom, i uvjeravam vas: niste vi krivi što to ne znate. Ni ja ništa od toga nisam znala. Ako već imate djecu, dobro su – vaše tijelo može kompenzirati i pobrinuti se da dijete raste na zdrav način. No, moć prehrane loše se prenosi u standardnoj medicinskoj skrbi tijekom trudnoće i, osim ako vam posao nije istraživanje znanstvenih radova, malo je vjerojatno da će vam te informacije same pokucati na vrata. Štoviše, znanost je jasna i uzbudljiva: prehrana tijekom trudnoće igra ulogu u oblikovanju razvoja vašeg djeteta. To *nije* samo slučaj “namjesti i zaboravi”, poput štruce u pećnici.

Dapače, drugi uobičajeni, ali mnogo točniji način opisanja odnosa između vas i vašeg djeteta jest onaj o sjemenu posadenom u tlo. Sjeme sadrži ključne genetske upute: hoće li postati palma, grm ruže ili stabljika rajčice. Ali kao što svaki dobar vrtlar zna (ja ne), *tlo* je presudno. Ne možete samo nešto posaditi i očekivati da će narasti visoko i zdravo. Bogato, gusto, raznoliko i pognojeno tlo izroditi će zdravije stablo nego zapušteno tlo. Tlo je stvorac genetskog plana stabla, a stablo će se prilagoditi svom okruženju i snaći se s manje resursa ako je manje resursa dostupno.

Isto je i tijekom trudnoće: vaše dijete možda neće uvijek dobiti ono što mu treba i razlikovat će se u onome što jest ovisno o tome čemu ima pristup i čemu je izložen u vašoj maternici. To vam daje mnogo više moći nego što vam je vjerojatno rečeno. Iako ne možete birati sjeme, imate izvanredan utjecaj na tlo.

Kada sam prvi put započela s istraživanjem, bila sam i potresena i pretjerano strastvena — što je dovelo do gutanja komadića smrznute goveđe jetre (više o tome u Drugom poglavlju). Ali bila sam i fascinirana i odlučna provesti najkorišnija načela u djelo. Tako sam sve sažela u nekoliko ključnih navika koje bi mogle poboljšati zdravlje mog djeteta, a koje su za mene zapravo bile izvedive dok sam istovremeno stalno plakala zbog hormona, bavila se poslom, selila se i osjećala preplavljeno zbog silnog planiranja za dolazak djeteta.

Nekoliko mjeseci kasnije počela sam dijeliti ono što sam naučila s prijateljicama koje su bile trudne. Njihove snažne reakcije na znanost — prvo šok, a zatim osjećaj moći — dovele su me do spoznaje koliko su ove informacije duboko potrebne. Tada sam odlučila sve to spojiti u ovu knjigu, kako bi više ljudi imalo koristi od toga.

Stvari sam postavila jednostavno: prvo promatramo kako prehrana različito utječe na vaše dijete tijekom prvog tromjesečja s čestim mučninama, u usporedbi s ostatkom trudnoće. Zatim uranjamo u srce knjige — **četiri poglavlja, od kojih je svako usredotočeno na prehrambeno načelo osmišljeno da vašem djetetu pruži moćnu prednost za cijeli život; ono što ja nazivam “gradivnim elementima trudnoće”**. Svaki dio prepun je vrhunske znanosti i završava Akcijskim planom koji nudi praktične savjete i preporuke koje možete odmah početi primjenjivati. Pred kraj knjige naći ćete završno poglavlje o nekoliko manjih tema kao što su kava i alkohol, zatim dublji pogled u znanost o trudovima i porodu (i što je meni pomoglo tijekom njih), smjernice o dojenju i mliječnim formulama, poseban odjeljak o dodacima prehrani, potpuni sažetak po tromjesečjima i zbirku znanstvene literature. Knjigu završavam receptima koji će sve povezati.

Prvo poglavlje govori o tome što se događa s vašim šećerom u krvi tijekom trudnoće. Nakon što pojedete škrob ili šećere, vaš šećer u krvi (glukoza) prirodno naraste. Ta se

povećanja nazivaju skokovi glukoze u krvi. Tijekom trudnoće vaše tijelo njima upravlja manje učinkovito, pa skokovi mogu biti oštriji i trajati dulje. Ovo je važno: oni mogu programirati DNK vašeg djeteta prema određenim ishodima, pa čak i postaviti temelje za cjeloživotnu sklonost šećeru. Podijelit ću i što učiniti sa žudnjama i kako postupanje sa šećerom može smanjiti buduću rizik vašeg djeteta od stanja poput dijabetesa tipa 2. U Drugom poglavlju upoznat ćete kolina, izvanrednu hranjivu tvar koja se skriva pred našim očima, s mjerljivim utjecajem na razvoj mozga vašeg djeteta. Treće poglavlje promijenit će vaš način razmišljanja o proteinima i istražiti zašto je vaša mišićna masa važna tijekom trudnoće te zašto činjenica da većina nas unosi premalo proteina može utjecati na sastav tijela našeg djeteta čak i nakon rođenja. U Četvrtom poglavlju otkrit ćete DHA, omega-3 masnu kiselinu dobivenu iz morskih algi koja neuronima vašeg djeteta pomaže da se povezuju i komuniciraju, a koja je neophodna za programiranje mozga u maternici. Većina majki ne dobiva dovoljno ova tri gradivna elementa — kolina, proteina i DHA. Zapravo, **studije pokazuju da manje od 10 % trudnica u zemljama s visokim dohotkom doseže optimalne razine.** Kao što rekoh, to (još) nije općepoznato.

Završit ću uvod ovime: kada ste trudni, vi ste znanstvenica-čarobnica-stvarateljica života sa stvarnim supermoćima. I ako ih znate iskoristiti, možete pozitivno utjecati na zdravlje svog djeteta za cijeli njegov život. Pa, krenimo.

Nekoliko kratkih napomena

Kao prvo: ako ne učinite ništa od onoga što piše u ovoj knjizi, vaše će dijete najvjerojatnije ispasti sasvim u redu. Kad je moja majka mene nosila u trbuhu, svako je jutro za doručak jela pahuljice Special K s brdom šećera na vrhu — i to zalijevala dijetalnom Colom. I na kraju sam ispala dobro: osim nezdrave opsjednutosti mačkama i jedne do dvije dnevne egzistencijalne krize — potpuno normalno.

Samo što... ruku na srce, postoji dugačak popis fizičkih i mentalnih zdravstvenih problema koje sam iskusila tijekom godina, od napadaja panike i depersonalizacije (stanja u kojem se osjećate kao stranac u vlastitom tijelu), do granice predijabetesa u svojim dvadesetima. I ne mogu se ne zapitati: *što ako neki vuku korijene iz onoga što se događalo u maternici?* Možda je bila kriva dijetalna Cola, možda sudbina, možda mi je jednostavno bilo suđeno da budem ljubiteljica mačaka s blagim egzistencijalnim strahom. Nikada neću sa sigurnošću znati — a zapravo i ne moram: ja sam funkcionalna, uglavnom zdrava odrasla osoba i dobro se snalazim.

Dakle, ako ste već imali djecu, a niste bili svjesni ove znanosti, ili ako ovu knjigu otkrivajte tek kasno u trudnoći, ne brinite. Kada su u pitanju osnove za razvoj djeteta, njih već imate: svoje tijelo (uključujući maternicu) te pristup kisiku i hrani.

Iako se znanost u ovoj knjizi isprva može činiti složenom, njezina svrha svakako nije kriviti vas ili uplašiti. Tu je ako vas zanimaju dodatne optimizacije koje možete poduzeti. Čak i ako usvojite samo nekoliko ideja s ovih stranica i primijenite ih tu i tamo, to je fantastično. Ne morate raditi sve svaki dan (ja svakako nisam uspjela u tome).

Također trebam dodati da ova znanost nipošto nije čarobni štapić za savršenu trudnoću i savršeno zdravo dijete. Mogli biste se do potankosti pridržavati svakog načela u ovoj knjizi i svejedno se suočiti sa stvarima koje su izvan vaše kontrole (na sljedećim stranicama podijelit ću jedno svoje nedavno iskustvo). Ono što jedete nije jedini čimbenik koji oblikuje zdravlje vašeg djeteta: pristup medicinskoj skrbi, socioekonomski status, okruženje u kojem se dijete rađa, genetika, čista sreća ili slučajnost, stvari koje još ne razumijemo i još mnogo toga, također igraju svoju ulogu.

Trudnoća može biti vrijeme kada osjećate da su mnoge promjene koje se događaju u vašem tijelu izvan vaše kontrole, ali prehrana je jedna od rijetkih stvari na koju možete utjecati — a jednostavne, znanstveno potkrijepljene promjene koje predlažem mogu vašem djetetu doista pružiti snažniji početak. Danas, uz porast kroničnih bolesti i sve mlađe ljude koji se suočavaju s izazovima poput mentalnih poremećaja, dijabetesa i visokog krvnog tlaka, važno je sve što jača okruženje u maternici — osobito s obzirom na količinu istraživanja koja ukazuju na povezanost između djetetova iskustva u maternici i rizika od ovih stanja, kao što ćete uskoro naučiti. Poanta je sljedeća: ako ste upućeni, mogli biste poduzeti što više toga što ide u korist vašem djetetu. I ne morate čekati dok ne zatrudnite — primjena načela iz ove knjige prije trudnoće pomoći će vam da se pripremite za uspjeh. Nikada nije prerano za početak.

Druga napomena: ja sam biokemičarka, a ne liječnica. Razmišljajte o meni kao o prevoditeljici znanosti ili učiteljici. Prikupljam objavljena istraživanja znanstvenika iz cijelog svijeta, smjernice zdravstvenih agencija, udžbenike fiziologije i razlažem ih na jednostavne, praktične savjete koje zapravo možete primijeniti. Kao rezultat toga, sve na ovim stranicama temelji se na podacima i smjernicama na razini stanovništva — namijenjeno je informiranju i osnaživanju, a ne dijagnostičiranju, liječenju, sprječavanju ili tretiranju bilo kojeg stanja

ili bolesti. To ne uzima u obzir vašu jedinstvenu anamnezu ili okolnosti i nije medicinski savjet, stoga je neophodno konzultirati se sa svojim timom stručnjaka i kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom prije bilo kakvih promjena u načinu prehrane ili upravljanju svojim zdravljem.

Moja priča

Upozorenje na sadržaj: ovo poglavlje govori o gubitku djeteta. Ako to nije nešto o čemu danas želite čitati, idite izravno na sljedeće poglavlje.

DRAGI ČITATELJU: AKO se još nismo upoznali, ja sam Jessie. Drago mi je. Većinu ove knjige napisala sam dok sam bila trudna sa svojim sinom prvorođencem. Ali to mi nije bila prva trudnoća. Želim podijeliti priču o tome što se dogodilo jer sam se osjećala tako usamljeno kad se to dogodilo i željela sam da je više ljudi podijelilo svoje putovanje sa mnom.

Prvi sam put zatrudnjela u 31. godini, dva mjeseca nakon uklanjanja spirale. Suprug i ja bili smo jako sretni što se to dogodilo tako brzo. Odmah sam svima rekla (doslovno onog dana kada sam dobila pozitivan test na trudnoću) i počela sam se pripremati na to da će se naše dijete roditi u prosincu.

Počela sam istraživati prehranu u trudnoći i pisati prve stranice ove knjige. Na preglede sam išla s velikim entuzijazmom: nije mi ni palo na pamet da bi nešto moglo poći po zlu. Zdravlje djeteta nije me brinulo — međutim, bila sam pod stresom zbog svih uobičajenih stvari: gdje ću roditi, trebamo li se preseliti... Sve se vrlo brzo učinilo vrlo stvarnim. Obavila sam prvi ultrazvuk sa samo pet tjedana — vidjeli smo sićušnu amorfnu stvarčicu. Zatim naš drugi ultrazvuk mjesec dana kasnije, oko desetog tjedna: čuli smo otkucaje srca i vidjeli zametak, malo manje sićušnu amorfnu stvarčicu. Bilo je to sjajno iskustvo.

Iako su mi se otprilike tada pojavile prilično jake mučnine, i dalje smo bili jako uzbuđeni, birali imena i nagađali spol djeteta. Oko 14. tjedna ponovno smo bili u liječničkoj ordinaciji na sljedećoj rutinskoj kontroli. I, kao i obično, legla sam na stol, liječnik mi je stavio malo gela na donji dio trbuha i gledala sam u ekran čekajući da se pojavi slika. Čim se pojavila, znala sam da je trudnoća gotova — mali zametak nije se mnogo promijenio od prošlog puta i bio je na dnu moje maternice, skvrčen i beživotan, baš onako kako biste zamislili mrtvu ribu na dnu akvarija.

Nakon 10 sekundi tišine liječnik je potvrdio ono što sam već shvatila: više nema otkucaja srca. Trudnoća je prestala prije puna tri tjedna (oko 10,5 tjedana), a ja to nisam ni znala. Nisam ništa osjetila, niti sam imala ikakve simptome pobačaja. To se zove “tihi” pobačaj. Zametak se prestane razvijati, umre, ali ga vaše tijelo ne izbaci.

Osjećala sam se kao da nemam ni trunku života u sebi. Počela sam jecati dok mi je liječnik govorio da moram ići na zahvat. Bila sam u potpunom i krajnjem šoku — od misli da ću za šest mjeseci biti mama, sada sam morala prihvatiti da je sve gotovo. Bol od koje noge otkazuju i padate na tlo. Sjećam se da sam kasnije vrištala u svom dnevnom boravku i preklinjala svemir da mi vrati dijete. Svađala se da je liječnik sigurno u krivu i da je napravio pogrešku. Bila sam jako zbunjena svojim odnosom s vlastitim tijelom — time da je mrtvi zametak bio u meni gotovo mjesec dana, a ja o tome nisam imala pojma; i da sada moram živjeti s njime dok je još uvijek tamo, sve do zahvata. Nisam mogla vjerovati da se to dogodilo.

Mislim da je jedan od razloga zašto sam bila u tolikom šoku i nevjerici taj što ideja o pobačaju zapravo nije bila u mojoj svijesti. Da, imala sam prijateljice koje su išle na umjetnu oplodnju i koje su to iskusile, ali nisam znala da je pobačaj uobičajen i kod ljudi koji pokušavaju začeti prirodnim

putem. Nisam bila spremna na tu mogućnost, djelomično, pretpostavljam, zato što se o tome rijetko raspravlja. Mislila sam: “Mlada sam, zdrava sam, što može poći po zlu?” Nisam znala da se pobačaji mogu dogoditi svakome; da oko jedna od pet trudnoća završi na ovaj način. I iako sam naknadno saznala da je moj gubitak trudnoće vjerojatno bio uzrokovan abnormalnostima DNK-a izvan moje kontrole, naravno da sam se pitala jesam li ja nešto skrivila.

Tako smo pronašli bolnicu, a kada su me obavijestili da ću za zahvat (vakuumsku aspiraciju) morati dobiti opću anesteziju, to je bilo još teže podnijeti. Mrzim ići pod nož: podsjeća me na traumatičnu operaciju kralježnice koju sam imala s 19 godina.

Dok sam prenosila tužnu vijest ljudima oko sebe, reakcije su bile raznolike, od onih pune pomoći i podrške, do onih potpuno promašenih — “nemoj misliti na to”. Kako bih se osjećala manje usamljenom, na internetu sam tražila “slavne osobe koje su imale pobačaj”. Zvuči glupo, ali očajnički sam željela osjetiti neku vrstu bliskosti, povezanosti. Željela sam znati da su i drugi ljudi prošli kroz to. Što sam se više obraćala ljudima, to su više otvarali i saznala sam da su mnogi meni bliski ljudi također izgubili dijete — ali to nikada prije nisu spomenuli. To mi se činilo tragičnim. Osjećala sam se napušteno, potpuno shrvano.

Zahvat je bio zakazan za petak u 13 sati. Večer prije bila sam pozvana u jednu od najvećih večernjih TV emisija uživo u Francuskoj, čemu sam se jako radovala. Mogla sam otkazati u tom trenutku, ali nisam. Iz karijerne perspektive bio je to jedan od najvažnijih tjedana u mom životu; iz osobne perspektive jedan od najgorih. Kad sam zakoračila na set i pretvarala se da je sve apsolutno fantastično (3...2...1... *uživo smo*), dala sam sve od sebe da se saberem — da se nosim s mišlju o mrtvom zametku u svojoj maternici dok profesionalno odrađujem svoj posao u toj emisiji.

Zatim je došao zahvat. Stalno sam si ponavljala nešto što mi je rekla bliska prijateljica: “Neka ovaj odlazak bude spokojan.” Od te rečenice i dalje zaplačem. Probudila sam se iz anestezije. Osjećala sam se vrlo tužno, vrlo ljuto i tako prazno.

Bio je lipanj. Tjedan dana kasnije bio mi je rođendan. Do tada se moj očaj pretvorio u bijes: zašto neki ljudi imaju sasvim normalne trudnoće — u kojima nisu pod stresom, nemaju problema — a ja moram prolaziti kroz ovo? Bilo je to teško shvatiti. Nezamisliva bol u trbuhu i potreba da suspregnem suze svaki put kad bih na ulici vidjela trudnicu.

Od pada hormona u kombinaciji s tugom završila sam u mahnitom vrtlogu koji je trajao tjednima dok sam odjednom proživljavala svaku moguću emociju. Morala sam reprogramirati svoj mozak, svoja očekivanja, naš raspored. Također sam osjećala neugodu i sram. Ljudi ne znaju kako razgovarati o gubitku djeteta. Osjećala sam da ljudima oko sebe stvaram nelagodu. Oscilirala sam između razmišljanja “Zašto me nitko ne pita kako sam?” do “Nadam se da to nitko neće spomenuti.” Tako da sam, povrh toga što sam bila ljuta na cijeli svijet, bila ljuta i na svoju obitelj i prijatelje jer nisu znali kako se nositi s tim. Sjajno.

Pila sam neumjerene količine kave i otupljivala se radom. Pisanje je pomoglo, pjevanje je pomoglo, razgovor s ljudima koji su prošli kroz to i koji su o tome mogli otvoreno razgovarati je pomogao. Čitanje tuđih priča je pomoglo. To što je moj muž jednostavno bio uz mene je pomoglo. Ono što *nije* pomoglo bilo je gledanje ljudi kako objavljuju svoje trudnoće na internetu (“Zašto odjednom svi imaju dijete?”).

A onda sam dobila zeleno svjetlo od liječnika. Prvo sam mislila da moram potpuno emocionalno zacijeliti od gubitka djeteta prije nego što mogu pokušati ponovno. Brzo sam shvatila da se to nikada neće dogoditi. Tuga zbog gubitka uvijek će biti tu, koegzistirati sa svime ostalim što se događa

u mom životu. Tako smo počeli pokušavati ponovno i bilo je jako teško. Neizvjesnost, pitanje hoće li trajati godinama, brojni, brojni testovi za trudnoću, nada, stres. Srce je bilo stavljeno na kušnju.

Još uvijek sam tugovala tri mjeseca kasnije kada sam ponovno dobila pozitivan test na trudnoću. Zнала sam da sam imala veliku sreću što se to dogodilo tako brzo. Ali u svojoj glavi nisam mogla pomiriti sretnu vijest s tugom koju sam još uvijek osjećala. Zato si nisam dopustila da budem sretna. Nisam si dopustila čak ni da povjerujem u ovu trudnoću. Bila sam 100 % sigurna da ću ponovno pobaciti. Nikome nismo rekli. Nismo se uopće emocionalno vezali. Činilo se previše ranjivim.

Imala sam vrlo izazovno prvo tromjesečje, ne zbog mučnine — koja je ovaj put bila lakša — već zbog stalne, paralizirajuće tjeskobe, provjeravanja imam li krv na donjem rublju svaki put kad bih otišla u kupaonicu, svakodnevnih bespuća interneta (“Ako se jedan dan osjećam mučno, a sljedeći ne, znači li to da imam tihi pobačaj?”), plača, stresa (i liječnika koji me tjerao da *ne* budem pod stresom — vrlo korisno, hvala).

Jecala bih 24 sata prije svakog ultrazvuka, u strahu da ću ponovno vidjeti beživotni mali zametak na ekranu. Svaki put kad bih dobila dobre vijesti — “sve je u redu” / “nalaz krvi je uredan” / “dobro napreduje, vidimo se za mjesec dana” — bila bih sretna 48 sati. Zatim bi se tjeskoba i strah ponovno uvukli. Poželjela sam da mogu svaki dan ići na ultrazvuk kako bih se umirila. S tri mjeseca pokušala sam promijeniti svoje osjećaje o svemu tome. Željela sam si dopustiti da povjerujem u ovo dijete, umjesto da stalno budem uvjeren da će se dogoditi najgore. Moja terapeutkinja rekla je nešto predivno što mi je doista pomoglo: “Ne znaš što će se dogoditi. Ali možeš si dopustiti da voliš ovo dijete dokle god je s tobom.” Polako sam otvorila srce radosti — prvi put kad sam ga osjetila kako

udara, bilo je predivno... Ali onda dva tjedna nisam ništa osjetila. I tjeskoba se vratila.

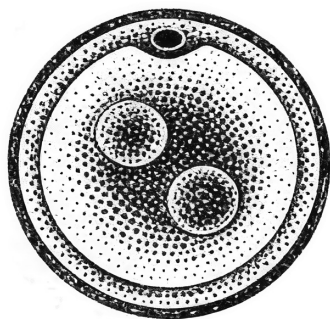
Oko petog mjeseca trudnoće počela sam lakše disati. Osjećala sam da bi sve moglo dobro ispasti. Svakodnevni udarci stvarno su pomogli. Otprilike u to vrijeme rekli smo našim prijateljima. Ponovno sam počela pisati ovu knjigu.

Sve ovo dijelim jer, iako se smatram prilično dobro informiranom, apsolutno nisam bila spremna za ovaj pobačaj. Jako me pogodio. Nadam se da će se stvari promijeniti — da će gubitak trudnoće postati manji tabu i da ćemo svi postati sposobniji podržati ljude koji prolaze kroz to. I, u slučaju da se to dogodilo i vama i da ste se i vi osjećali usamljeno, nadam se da vam je to što sam podijelila ovu priču bilo barem malo korisno.



Iskustvo gubitka prvog djeteta duboko me promijenilo. Natjeralo me da duboko cijenim koliko proces stvaranja života može biti dragocjen i krhak. Jer, da, postoji toliko toga što ne možemo kontrolirati — koliko nam vremena treba da začnemo, kako se osjećamo na tom putu, hoćemo li izgubiti dijete. Ali postoje i stvari koje možemo kontrolirati. A jedna je od najmoćnijih ono što stavljamo na svoj tanjur tijekom ključnih devet mjeseci trudnoće — kako hranimo svoje tijelo i svoje dijete, dan po dan. Biranjem hrane posjedujemo tihe supermoći. To su jedinstvene prilike. O tome govori ova knjiga.

Tromjesečja



Zamislite ovo: probudite se usred noći. U vašoj je sobi potpuni mrak. Morate pronaći nešto što ste ostavili negdje u stanu — ali ne smijete upaliti svjetlo. Ustajete, udarate u namještaj, tumarate po sobi. Nije lako, zar ne?

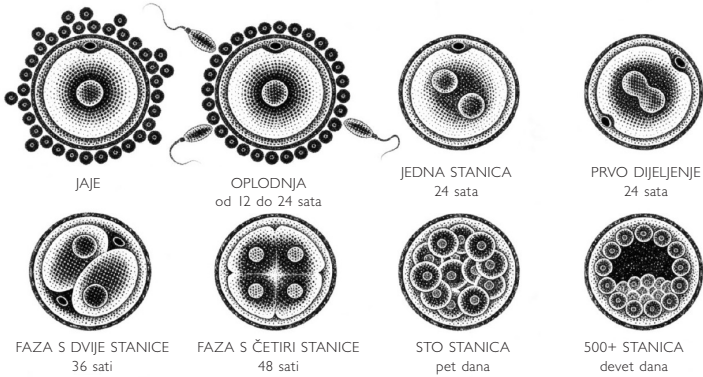
Tako otprilike izgleda biti sićušni spermij u jajovodu: potpuno slijep, plivajući uzvodno kroz cervikalne i uterine tekućine, dok istovremeno izbjegava napade ženinog imunološkog sustava koji se prema spermiju ponaša kao prema uljezu. Od milijuna otpuštenih tijekom seksa samo se otprilike 250 njih uopće približi jajnoj stanici. I tu jajna stanica preuzima glavnu riječ — otpušta kemijski “miris” koji djeluje poput svjetionika i usmjerava spermije prema njoj. Još je fascinantnije to što se čini da je taj miris selektivan: jajna stanica zapravo može privući određene spermije više od drugih, možda one koji su genetski najkompatibilniji.

Jednom kada je odabran i kada mu je dopušten ulazak, glava spermija probija membranu jajne stanice. Mikroskopski pomagači koje nosi jajna stanica, zvani enzimi, gotovo odmah kreću u akciju kako bi učinili nešto prilično grubo: *probavili* membranu glave spermija kako bi oslobodili DNK koji je unutra zarobljen. Glava spermija praktički *eksplodira* i izlijeva svoj genetski materijal. Intenzivno, ali neophodno.

Jedna stvar koja malo olakšava potragu spermija jest sama veličina jajne stanice. Kada bi spermij bio veličine zrna riže, jajna stanica pored njega bila bi poput košarkaške lopte — gotovo 10.000 puta veća. Čemu ta razlika? Zato što spermiji putuju bez mnogo prtljage: njihov je jedini posao isporučiti polovicu genetskog koda. Nasuprot tome, jajna je stanica potpuno opremljena *hranom*, hranjivim tvarima i sirovinama potrebnim za održavanje prvih pet do sedam dana razvoja.

Nakon što se spermij i jajna stanica spoje, novonastala jedna stanica koja sadrži puni skup gena počinje se dijeliti. Unutar 24 sata pretvorit će se u dvije stanice. A u sljedećih dvanaestak sati te dvije stanice pretvorit će se u četiri.

Prvi tjedan razvoja zametka



Tijekom prvih nekoliko dana razvoja jajna stanica pruža potrebne zalihe za potporu dijeljenju stanica.

Tijekom sljedećih devet mjeseci te će se stanice nastaviti dijeliti i umnožavati kako bi pokretale razvoj vašeg djeteta, kao i posteljice, važnog privremenog organa s kojim ćete se uskoro upoznati. Ako ne bude prepreka na putu (abnormalnosti DNK-a ili mnogih drugih potencijalnih problema), novonastali zametak sastojat će se od oko 100 stanica petog dana, *milijun* stanica tri tjedna nakon začeća i nešto više od *trilijun* stanica pri rođenju. To je uistinu golem broj stanica koje je potrebno stvoriti.

Prvo tromjesečje: mučnina i kroasani s čokoladom

Dakle, kako točno tih jedan trilijun stanica koje će oblikovati vaše dijete nastaje u vašoj maternici? “Ništa se ne gubi, ništa se ne stvara, sve se transformira”, slavno je izjavio Antoine Lavoisier, francuski kemičar kojeg često nazivaju ocem moderne kemije. Materijali koji tvore te stanice, koji tvore vaše dijete, ne nastaju ni iz čega: oni moraju doći odnekud... odnosno, od vas. Nakon prvih pet dana, kada se hrana u jajnoj stanici potroši za stvaranje prvih 100 stanica, vaš zametak prelazi na mnogo veći izvor prehrane: kako bi stvorio preostalih 999.999.999.900 stanica, on se oslanja isključivo na hranjive tvari koje ste pohranili u svom tijelu i na hranu koju ćete jesti tijekom trudnoće.

U prvom tromjesečju zametak još nije povezan s krvotokom. Umjesto toga, rast ovisi o svojevrsnom “uterinom mlijeku”, tekućini koju luče žlijezde u sluznici maternice, a koja sadrži sve što rane stanice trebaju za razvoj. Taj proces podupire žumanjčana vreća — mala, ali moćna tvorevina koja se nalazi tik uz zametak, prenosi hranjive tvari iz izlučevina maternice i čak proizvodi prve krvne stanice vašeg djeteta.

U ovoj fazi dobre zalihe hranjivih tvari i uzimanje pravih dodataka prehrani mogu pomoći žlijezdama maternice da obave svoj posao. Međutim, to se razlikuje od drugog i trećeg tromjesečja, kada su vaš krvotok i krvotok vašeg djeteta izravno povezani posteljicom, kao što ćemo kasnije vidjeti.

Ovo može biti utješna misao za onih 60 — 90 % žena koje imaju mučnine u ranoj trudnoći i otkriju da je njihova prehrana odjednom... manje nego idealna. To se dogodilo i meni, unatoč vlastitom uvjerenju da ću to izbjeći. Mama mi je rekla da joj nikada nije bilo mučno tijekom njezinih trudnoća,