

Jestem w ciąży

Jeszcze kilka lat temu nie sądziłam, że **kiedykolwiek** poczuję **instykt macierzyński**. **Wprawdzie** byłam w stałym związku, ale nigdy nie rozmawiałam z partnerem o dzieciach. Każde z nas **cenilo** niezależność, życie we dwoje, decydowanie tylko o sobie i odpowiedzialność tylko za siebie. Na zakładanie rodziny nie byliśmy już najmłodszy, ja miałam trzydzieści siedem lat, a mój partner czterdzieści dwa. Większość naszych znajomych miała już dzieci, jedno albo dwoje. Pewnego dnia **temat ciąży wypłynął sam** w jednej z rozmów. Po kilku dyskusjach **doszliśmy do wniosku**, że chcemy **postarać się o dziecko**. Poczuliśmy, że jest to dla mnie dobry czas – mamy stabilną sytuację finansową, własne mieszkanie, dobrą pracę, ale od razu **naszły mnie wątpliwości** – czy to nie za późno? W tym wieku **ciąża wiąże się** z wieloma **zagroženiami**. Postanowiłam o tym nie myśleć i zaczęliśmy starać się o dziecko.



Niestety od razu **zaczęły się schody**. Po kilku miesiącach prób okazało się, że mam problemy hormonalne. To nie była dla mnie łatwa sytuacja. Kiedy okazało się, że mam trudności z **zajściem w ciążę**, nagle bardzo mocno **zapraęnęłam** mieć dziecko. Mój partner **podchodził do tego** bardziej **na luzie**, natomiast ja zaczęłam odczuwać presję. Zawsze śmiałam się z **powiedzeń** typu „zegar biologiczny tyka”, ale tym razem **nie było mi do śmiechu**, bo i mnie **dotknął ten problem**. Leczenie okazało się długie i nieprzyjemne. Po hormonach czułam się źle – często bolała mnie głowa, miałam silne **wahania nastroju**. Aż w końcu, po roku, postanowiliśmy wyjechać na urlop, **oderwać się od wszystkiego**, odpocząć. I po powrocie – niespodzianka! – zrobiłam **test** i zobaczyłam **upragnione dwie kreski**.

Jak zareagowałam? Na początku **byłam w lekkim szoku**. Nie do końca wierzyłam, że naprawdę jestem w ciąży. **Wybuchnęłam płaczem**. **Targały mną różne emocje** – radość, strach o dziecko, **obawy** o to, jaką matką będę, czy **sprawdzą się w tej roli**. Potem wszystko **potoczyło się tak szybko...** Wybór **lekarza prowadzącego**, pierwsze **USG** i ten moment, kiedy usłyszeliśmy **bicie serca** naszego dziecka – to były niezapomniane chwile. Było też trochę nerwów, bo w czasie ciąży **pojawiły się komplikacje**. Oprócz **mdłości** miałam **anemię** i **przedwczesne skurcze**, więc przez całą ciążę musiałam brać leki. Staralam się myśleć pozytywnie, **zdrowo się odżywiać** i ćwiczyć, ale niestety **przybrałam na wadze** więcej, niż powinnam. Każde badanie było dla mnie bardzo stresujące i gdyby nie **wsparcie** partnera, chyba **wpadłabym w depresję**. W drugim **trymestrze** dodatkowo zaczął mnie boleć **kręgosłup**, więc postanowiłam, że poproszę lekarza o **zwolnienie**. Mój ginekolog **kategorycznie zabronił** mi spędzać przy komputerze więcej niż dwie godziny dziennie, więc poszłam na zwolnienie. Siedzenie w domu trochę mi **doskwierało**. Wprawdzie **nadrobiłam zaległości czytelnicze**, ale niestety **siedziałam** za dużo **na telefonie**, czytając wszystko, co mi **wpadło w ręce**, o ciąży, rozwoju dziecka i **porodzie**, co było błędem, bo **nabawiłam się** tylko strasznego lęku przed nim.

W siódmym miesiącu ciąży poszliśmy do **szkoły rodzenia** i to był **strzał w dziesiątkę**. Dzięki temu **oswoiłam lęk** i dowiedziałam się wielu rzeczy o **pielęgnacji** dziecka – **kapaniu**, **przewijaniu** – i **karmieniu piersią**. W tym czasie zaczęliśmy też myśleć o wyborze szpitala i zdecydowaliśmy się na **porodówkę**, która **cieszy się** w moim mieście **najlepszą opinią**. **W końcówce** ciąży zaczęłam myśleć o **wyprawce dla noworodka**. Już wiedzieliśmy, że to będzie dziewczynka, ale nie kupowałam jej różowych ubranek i **kocyków**, nie lubię takich stereotypów. Staralam się też **nie szaleć** i kupiłam same najważniejsze rzeczy – mogłam skonsultować się z siostrą, która ma już dwoje dzieci. Zrobiliśmy w mieszkaniu **przemebowanie** i zaczęliśmy **odliczać dni do przyjścia na świat** naszej córki. **Ustaliliśmy**



też, że wezmę rok **macierzyńskiego**, a potem albo oddamy dziecko do **żłobka**, albo zatrudnimy **nianię**, ponieważ nasze rodziny mieszkają w innych miastach i nie moglibyśmy liczyć na ich pomoc. Do samego końca nie mogliśmy **dojść do porozumienia** w sprawie imienia. Ja chciałam Marię, partnerowi podobała się Lena. Finalnie jest Kaja... **Narodziny** dziecka **wywróciły nasz świat do góry nogami**, ale myślę, że to była najlepsza decyzja w naszym życiu. Cieszę się **macierzyństwem**, choć ma ono swoje **blaski i cienie**.

Słownictwo:

kiedykolwiek – kiedyś, w dowolnym czasie

instykt macierzyński – u kobiety: poczucie, że chce mieć dziecko

wprawdzie – tak naprawdę, prawdę mówiąc

cenić (cenię, cenisz) / docenić (docenię, docenisz) – rozumieć, że coś ma dla nas dużą wartość, jest ważne

temat wypłynął sam – temat pojawił się sam

dochodzić (dochodzę, dochodzisz) / dojść (dojdę, dojdiesz) do wniosku – zrozumieć coś na podstawie przemyśleń, dyskusji, analiz

starać się (staram się, starasz się) / postarać się (postaram się, postarasz się) o dziecko – próbować zająć w ciąży

naszły mnie wątpliwości – poczułam, że się waham, że nie jestem czegoś pewna

wiązać się z (tutaj: czasownik używany w 3. osobie, wiąże się, wiążą się) – może skutkować, może powodować

zagrożenie – niebezpieczeństwo, groźba

zaczęły się schody – potocznie: zaczęły się trudności, problemy

zajście w ciążę – moment, kiedy zaczynam być w ciąży

pragnąć (pragnę, pragniesz) / zapragnąć (zapragnę, zapragniesz) – bardzo chcieć

podchodzić (podchodzę, podchodzisz) / podejść (podejdę, podejdziesz) do czegoś – traktować coś

na luzie – potocznie: swobodnie, bez stresu

powiedzenie – zdanie, które powtarzamy, traktując je jako mądrość życiową

zegar biologiczny tyka – to znaczy, że czas, który mamy na prokreację, upływa szybko, i trzeba o tym pamiętać

nie było mi do śmiechu – nie miałam ochoty się z tego śmiać

dotknął mnie ten problem – miałam ten problem

wahania nastroju – zmiany humoru

odrywać się (odrywam się, odrywasz się) / oderwać się (oderwę się, oderwiesz się) od – tutaj: zmienić otoczenie, aby nabrać dystansu, zregenerować się, odzyskać spokój

test – tutaj: test ciążowy, który kupuję w aptece, aby sprawdzić, czy jestem w ciąży

upragniony – bardzo pożądaný, taki, którego bardzo pragniemy, chcemy

dwie kreski – potocznie: dwie kreski, które pojawiają się na teście, kiedy jestem w ciąży, synonim ciąży

być w lekkim szoku – potocznie: być bardzo zdziwionym, zaskoczonym

wybuhać (wybucham, wybuchasz) / wybuchnąć (wybuchnę, wybuchniesz) płaczem – zacząć płakać bardzo gwałtownie, nagle

targały mną emocje – emocje we mnie buzowały, czułam w środku bardzo wiele emocji

obawy – lęki, strach

sprawdzić się w roli – odnaleźć się w roli, funkcji, dobrze robić to, czego ta rola od nas wymaga

potoczyło się tak szybko – wydarzyło się bardzo szybko

lekarz prowadzący – tutaj: lekarz, który prowadzi ciążę

USG – badanie ultrasonograficzne

bicie serca – odgłos, który wydaje pompujące krew serce, EN *heartbeat*



pojawiły się komplikacje – tutaj: pojawiły się problemy zdrowotne

mdłości – uczucie, kiedy jest nam niedobrze

anemia – choroba z niedoboru żelaza

przedwczesne skurcze – skurcze porodowe (kompresja mięśni, powodująca poród), które pojawiają się za wcześnie

zdrowo się odżywiać – jeść zdrowe produkty, stosować zdrową dietę

przybierać (przybieram, przybierasz) / przybrać (przybiorę, przybierzesz) na wadze – przytyć

wsparcie – pomoc, życzliwy stosunek

wpadać (wpadam, wpadasz) / wpaść (wpadnę, wpadniesz) w depresję – zacząć mieć depresję

trymestr – trzy miesiące, tutaj: trzymiesięczne okresy, na jakie dzieli się ciążę

kręgosłup – jest zbudowany z kości, podtrzymuje ciało człowieka

zwolnienie – tutaj: formalne zalecenie od lekarza, żebyśmy nie pracowali z powodów zdrowotnych (np. choroby, ciąży)

kategorycznie – bezdyskusyjnie

zabraniać (zabraniam, zabraniasz) / zabronić (zabronię, zabronisz) – nie pozwalać

doskwierać (czasownik używany w 3. osobie: doskwiera, doskwierają) – denerwować, być problemem

nadrabiać (nadrabiam, nadrabiasz) / nadrobić (nadrobię, nadrobisz) – uzupełniać, robić coś, czego się nie zrobiło

zaległości czytelnicze – coś, co chcieliśmy/powinniśmy przeczytać, ale z jakiegoś powodu tego nie zrobiliśmy

siedzieć (siedzę, siedzisz) na telefonie – potocznie: przeglądać strony internetowe na telefonie przez dłuższy czas

wpadać (czasownik używany w 3. osobie: wpada, wpadają) / wpaść (wpadnie, wpadną) w ręce – trafiać na coś, napotykać

poród – proces rodzenia dziecka

nabawić się (czasownik dokonany, nabawię się, nabawisz się) – potocznie: złapać jakąś chorobę

szkoła rodzenia – miejsce, które oferuje kurs na temat opieki nad noworodkiem

strzał w dziesiątkę – potocznie: coś doskonałego, idealnego, na co trafiliśmy

oswajać (oswajam, oswajasz) / oswoić (oswoję, oswoisz) lęk – nauczyć się żyć ze strachem, nie przejmować się nim

pielęgnacja – tutaj: czynności dotyczące ciała, na przykład kąpiel, zabiegi kosmetyczne

kąpanie – to, że kąpiemy siebie lub kogoś

przewijanie – tutaj: zmiana pieluchy

karmienie piersią – dawanie dziecku mleka z piersi matki

porodówka – potocznie: porodowy oddział w szpitalu

cieszyć się (cieszę się, cieszysz się) najlepszą opinią – mieć najlepszą opinię

końcówka – potocznie: koniec, część końcowa

wyprawka – tutaj: wszystkie rzeczy, które kupujemy przed urodzeniem dziecka

noworodek – dziecko od chwili urodzenia do ukończenia miesiąca życia

kocyk – mały koc, ciepłe nakrycie

nie szaleć – tutaj potocznie: nie robić głupich rzeczy

przemeblowanie – reorganizacja w ustawieniu mebli w pokoju, mieszkaniu

odliczać (odliczam, odliczasz) dni do – liczyć dni do jakiegoś wydarzenia w oczekiwaniu na nie

przyjście na świat – narodziny

ustalać (ustalam, ustalasz) / ustalić (ustalę, ustalisz) – podejmować decyzję, decydować w jakiejś sprawie

macierzyński – tutaj: urlop macierzyński, czyli okres, który przysługuje pracującej kobiecie na opiekę nad dzieckiem od jego urodzenia

żłobek – placówka edukacyjna, która przyjmuje najmniejsze dzieci (do wieku przedszkolnego)

niania – opiekunka do dziecka

dochodzić (dochodzę, dochodzisz) / dojść (dojdę, dojdiesz) do porozumienia – wypracować kompromis, znaleźć wspólne rozwiązanie problemu

narodziny – moment, kiedy rodzi się dziecko



wywracać (wywracam, wywracasz) / wywrócić (wywrócę, wywrócisz) świat do góry nogami – zmienić zupełnie życie, być rewolucją

macierzyństwo – to, że kobieta jest matką

blaski i cienie – idiom: plusy i minusy, dobre i złe strony

Ćwiczenia

1 Proszę wstawić czasowniki z ramki we właściwe miejsca w zdaniach w odpowiedniej formie.

zabraniać / odliczać dni / oderwać się / podchodzić / nadrobić / dojść do wniosku / cieszyć się / wybrać / pragnąć / starać się

1. – Jak twoi rodzice do późnych powrotów z imprez? – mi wracać do domu po północy.
2. Nauczyciel, że ten uczeń cały materiał i może dostać dobrą ocenę.
3. kiedy wyjadę nad morze i od wszystkiego!
4. Ja i mój mąż porodówkę, która najlepszą opinią w mieście.
5. (ja) zdrowo odżywiać, ponieważ zająć w ciąży.

2 Proszę uzupełnić zdania odpowiednimi słowami.

1. W ciąży przybrałam na aż 22 kilo.
2. na świat naszego syna Marka wywróciło nasze życie do góry nogami.
3. noworodka na początku wydaje się bardzo trudna, ale kiedy już nauczysz się go karmić, kąpać i przewijać, wszystko staje się łatwiejsze.
4. W trzecim miesiącu ciąży poszłam na, bo bardzo źle się czułam.
5. Mam obawy, że nie sprawdzę się w mamy.



Jestem w ciąży

Odpowiedzi do ćwiczeń

- 1 1. podchodzą, Zabraniają, 2. doszedł do wniosku, nadrobił, 3. Odliczam dni, oderwę się, 4. wybraliśmy, cieszy się, 5. Staram się, pragnę.
- 2 1. wadze, 2. Przyjście, 3. Pielęgnacja, 4. zwolnienie, 5. roli.