

APVAISINIMAS, NĖŠTUMAS IR PIENO IŠSKYRIMAS (NĖŠČIŪJŲ SKYRIUS)

Per paskutiniuosius du vizitus saugojau mūsų pacientę nuo Leinerio. Izabelės Koljė, kuri yra trisdešimt dvejų metų amžiaus ir dvidešimt dvi savaites nėščia, hormoninė būseną neleidžia jai taikyti neortodoksišką Leinerio gydymo stilių. Ji atėjo pas mane dėl savo baimės tapti motina. Ankstesniuose seansuose Izabelės vyro nebuvo, tačiau šiandien jie atėjo kartu. Pagalvojau, kad padedant vyrui galėsiu sklandžiai supažindinti juos su Leineriu.

Mes sėdėjome kabinete, kai Vendė Turston pro duris įleido įsimylėjėlių porą. Leineris akimirksniu pašoko ir tarsi vaikas ėmė džiaugsmingai ploti katučių.

Rankos mostu pasiūliau porai atsisėsti, ir laukiančios kūdikio moters veidu kaipmat ėmė riedėti gėdos ašaros.

– Aš negaliu to padaryti... negaliu. Nesu pasirengusi auginti vaiką. Man labai gėda tai pripažinti... – Ji maldaujamai atsisuko į savo vyrą: – Atleisk man, – pravirko būsimoji mama.

Vyras ją apkabino ir buvo bepradedęs guosti, tačiau pažvelgė aukštyn ir ėmė uostyti orą.

– Ar kažkas pridėjo į kelnes? – raukydamasis paklausė jis.

– Aš padariau kaku, – švytėdamas pareiškė Leineris.

– Ką? – nustebo vyras. – Kur mes patekome?

Ta pati mintis atėjo ir man į galvą, tačiau supratau, jog Leineris kažką sumanė.

– Žinau, kad tai atrodo neįprastai, tačiau Leineris nori jums pademonstruoti vieną dalyką.

– Koks šlykštus kakalas, – verkšleno Leineris, muistydami kėdėje.

– Brangusis, padėk jam, – paragino žmona vyrą, šluostydamasi ašaras.

– Aš? Atėjau čia ne dėl to, kad suaugusiam vyrui šluosytičiau subinę!

Leineris pažvelgė į jį didelėmis liūdnomis akimis ir papūtė lūpas:

– Tėti?

Vyras su Leineriu išėjo į tualetą.

Atsisukau į žmoną:

– Mano partneris yra keistas, tačiau jis – tikras genijus. Tikėkimės, kad jie ten nepradės kumščiuotis.

Netrukus vyras grįžo nešinas Leineriu ant rankų. Leineris nuo galvos iki kojų buvo apibarstytas kūdikių talku, o abu vyrai karštai aptarinėjo vaikiškų vežimėlių ergonomiką.

Kol aš aiškinausi įvairius dalykus, susijusius su moters nerimu dėl būsimos motinystės, Leineris pradėjo mėtyti kamuolį į jos vyrą. Leineris vis stipriau mėtė kamuolį tol, kol vyras neištverė ir iš visų jėgų paleido kamuolį Leineriui į galvą. Kamuolys pro pravirą langą išskriejo į gatvę. Leineris iššoko pro langą, o Izabelė pakilo ir ėmė barti vyrą.

– Kiek kartų tau sakiau, kad namie nežaistum kamuoliu. Tai blogas pavyzdys. Žiūrėk, ką pridarei!

– Labai gerai, – įsiterpiau. – Jūs dabar kaip tik nubrėžiate bendro vaikų auklėjimo ribas. Jūs abu elgiatės natūraliai.

Tuo metu pasigirdo beldimas į duris. Grįžo Leineris, susikibęs rankomis su krūtinga švede. Pažvelgęs į savo tariamus tėvus, Leineris pristatė:

– Čia Inga. Mes su ja susipažinome per studentų mainų programą. Esame susižadėję! – suklykė jis.

Vėl pažvelgiau į atėjusią moteriškę ir pastebėjau labai dideles rankas bei vakarykščio gėrimo pėdsakus.

Pastebėjau, kaip pacientės vyras dar kartą skeptiškai nužvelgia Leinerio „draugė“.

Jis pasilenkė prie žmonos ir sušnibždėjo:

– Dieve, juk čia vyrukas.

– Brangusis, pažiūrėk, koks jis laimingas, – atsakė žmona, meiliai suspausdama jo ranką.

– Laimingas? Jis susižadėjo su Dolfu Lundgrenu!

Moteriškė atsistojo, švelniai paėmė Leinerio ranką ir sugriebė jo sužadėtinės leteną.

– Brangusis, jei jūs abu esate laimingi, mes taip pat esame laimingi.

Jie visi apsikabino.

– Ar suprantate, ką tik ką padarėte? – paklausiau. – Pripažinimas yra besąlygiškos meilės ženklas. Didžiujusi jumis abiem. Per vieną seansą jūs pademonstravote nuostabų gebėjimą susidoroti su visais jūsų vaiko priklausymo nuo tėvų, brandos ir atsiskyrimo etapais.

Apimta begalinės palaimos moteris pasitikrino:

– Mums tai pavyko, tiesa?

Ji išdidžiai pažvelgė į vyrą.

– Eime, atšvęsimė. Nepaprastai užsinorėjau *kielbasos*.

– Žinau vieną puikią vietelę, – įsiterpė Leineris, ir abi poros neskubėdamos nuslinko durų link.

Likau kabinete vienas ir susimąščiau apie nėštumo bei vaikų auginimo sunkumus. Taip pat spėlioju, kodėl mečiau darbą skubios pagalbos skyriuje ir susipainioju su šiuo keistu mažu vyriškiu.

AR PO LYTINIŲ SANTYKIŲ PASTOVĖJUS ANT GALVOS IŠAUGA TIKIMYBĖ PASTOTI

Kai kurioms moterims gali būti nelengva pastoti. Kai vyresnio amžiaus poros bando pastoti, šis procesas tampa labiau organizuotas, mechaniškas ir moksliskas. Matuojama temperatūra, miegamajame mėtosi ovuliacijos komplektai, o ant naktinio stalelio kaupiasi šūsnys knygu. Stebėtina, kad apskritai atsiranda laiko seksui. Kai pagaliau įvyksta lytinis suartėjimas, prasideda pokopuliacinių padėčių paieška. Vieni ekspertai mano, jog po lytinio akto pagulėjus dvidešimt – trisdešimt minučių tikimybė pastoti išauga. Kiti rekomenduoja po klubais pasikišti pagalvę.

Nėra jokių įrodymų, patvirtinančių, kad stovėjimas ant galvos galėtų apskritai padėti, tačiau būtų labai įdomu pamėginti suartėti stovint ant galvos. Jei nepavyks pastoti, bent jau gausite darbą cirke.

AR VYRUI VERTĖTŲ DARYTI KELIŲ DIENŲ PERTRAUKĄ TARP LYTINIŲ SANTYKIŲ, KAD SUSIKAUPTŲ SPERMOS, IR JIS GALĖTŲ APVAISINTI ŽMONĄ

Kai reikia duoti spermos pavyzdį analizei, gali tekti patirti įdomių dalykų. Aš (gydytojas Bilis) noriai papasako-

siu savo istoriją. Paprastai kai einate pas gydytoją duoti sėklos pavyzdį, jus nusiunčia į mažą kambarėlį, kuriame yra nuotraukų bei vaizdajuosčių, skirtų jums padėti. Kai baigiate savo reikalą, pavyzdį padedate tarpduryje ir iš-einate. Šio proceso metu patyriau kelias bėdas. Vienas sunkumas yra tas, kad privalote nuspręsti, kiek derėtų palaukti prieš atiduodant pavyzdį. Ši užduotis iš tiesų netrunka ilgai, tačiau juk garbingiau yra truputį luktelėti, na, žinote, parodyti šiek tiek ištvėmės. Be to, kai galiausiai pažvelgiate į rezultatą, tenka nusivilti. Juk matuos ne tik kokybę, bet ir kiekį, o jūsų pateiktas kiekis gali pasirodyti gana menkas. Tą dieną iš gydytojo išėjau gana prislėgtas, tarsi būčiau neišlaikęs svarbaus testo. Tačiau rezultatai buvo labai geri, ir, gavęs atsakymą, savo kabinete galėjau pašokti mažą pergalės šokį (tai buvo gyvybingos spermos šokis, kurio nereikėtų painioti su išgąsdinto viščiuko šokiu).

Jei jums reikia duoti spermos pavyzdį, gydytojai prašo dvi–tris dienas susilaikyti nuo ejakuliacijos. Tačiau tai nebūtinai reiškia, jog susilaikymas padidina apvaisinimo tikimybę.

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad po ilgalaikio lytinio susilaikymo padidėja išskiriamos sėklos tūris bei išauga spermos koncentracija. Tačiau spermos judrumo klausimas yra kitas dalykas. Manoma, jog spermos judrumas yra vienas svarbiausių parametrų įvertinant jos gebėjimą apvaisinti. Nedažnai ejakuliuojant normalios ir judrios spermos procentas išauga. Apskritai mokslinių

tyrimų duomenys byloja, jog, ejakuliuojant kelis kartus per savaitę, bus daugiausia visiškai veiksnios spermos.

AR PER PILNATĮ PASTOJAMA DAŽNIAU

Šį mitą gana dažnai galima išgirsti ligoninėse. Regis, žmonės tvirtai tiki, jog per pilnatį dažniau pastojama ir gimsta daugiau vaikų. Moksliniai tyrimai rodo, kad nėra absoliučiai jokio ryšio tarp mėnulio fazės ir nėštumo. Tai dar viena senučių pasaka, su kuria žmonės tiesiog nenori išsiskirti.

2005 metais žurnale *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (Amerikos akušerijos ir ginekologijos žurnalas) pasirodė straipsnis „Gimstamumas ir jo ryšys su Mėnulio fazėmis bei ypatingomis atmosferos sąlygomis“, kuriame grupė Arizonos valstijos gydytojų dar kartą patikrino šią prielaidą ir nerado jokio ryšio.

AR MOTERIS GALI PASTOTI NUO PRIEŠEJAKULIACINIO SKYSČIO

Priešejakuliacinis skystis dar vadinamas Kauperio skysčiu. Šį skystį išskiria Kauperio liaukos, ir jis skirtas sutepti uretrai bei paruošti ją spermoms tekėjimui.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad priešejakuliaciniame skystyje nėra spermų, todėl jis negali sukelti nėštumo. Nors priešejakuliaciniame skystyje spermų nėra, jos gali būti likę uretroje nuo ankstesnių lytinių santykių ar

ejakuliacijos. Todėl kaip ir bet kurių kitų lytinių santykių metu rizika pastoti išlieka.

Su priešejakuliaciniu skysčiu taip pat gali būti perduodamos ligos, todėl netikėkite nuvalkiotu pasakymu: „Įterpsiu tik sekundėlei, kad sužinotum, koks tai jausmas.“

KODĖL NĖŠČIOS MOTERYS TURI „BIONINĘ“ UOSLĘ

Žurnalas *Chemical Senses* (*Cheminiai pojūčiai*) nėra mano skaitomiausių leidinių sąrašė, tačiau tikrai pravertė atsakant į šį klausimą. 2004 metais šiame žurnale buvo paskelbtas straipsnis, pavadintas „Ilgalaikis aprašomasis nėščių moterų, teigiančių, jog nenormaliai suvokia kvapą bei skonį, tyrimas“. Jame aprašomas nėščių moterų „kvapų hedonizmas“. Žinote ką? Man labai patinka, kai vartojami įmantrūs terminai, užuot paprastai pasakius: malonių ir nemalonių kvapų jautimas nėštumo metu.

Šis bei kiti straipsniai patvirtina, jog nėščios moterys itin jautriai reaguoja į kvapus. Tai dažniau būna nėštumo pradžioje ir išnyksta pagimdžius. Straipsnių autoriai spėlioja, kad nenormalų kvapų pojūtį galima paaiškinti tam tikru natūraliu vidiniu mechanizmu, skirtu apsaugoti nuo nuodų. Autoriai pastebėjo, kad cigarečių dūmų, alkoholio ir kavos kvapus dauguma moterų ankstyvojo nėštumo metu jautė smarkiau.

Tvirtinama, jog šį bioninį kvapų pojūtį sukelia pagausėję hormonai, konkrečiai plazmos estradiolis (estrogen-

nas). Moterims estradiolio pagausėja ir menstruacijų ciklo metu, o daugiausia jo būna per ovuliaciją (maždaug 14 dieną). Kai kurios moterys teigia, kad šiuo ciklo metu jų uoslė paaštrėja.

Kad ir kokia būtų priežastis, bioninis kvapų pojūtis man kėlė daug vargo. Kai mano žmona buvo nėščia, privalėdavau nedelsdamas praustis po dušu, vos tik pareidavau namo, įnirtingai šiūruoti kūną šiurkščia jūrų dumblių kempine, perdėtai stropiai valyti dantis ir gramdyti liežuvį barbariškomis burnos higienos priemonėmis... Nepaisant mano stropiausių pastangų, kartais vis tiek būdavau išgrūdamas į lauką tarsi supuvusių šiukšlių maišas.

KODĖL NĖŠČIOMS MOTERIMS NEGALIMA VALGYTI MINKŠTO SŪRIO

Vadinasi, marinuoti agurkai ir ledai gerai, o minkštas sūris – bėda? Man tai neskamba labai logiškai. Iš tiesų čia kaltos *listeria monocytogenes*. Šios bakterijos randamos nepasterizuotame piene ir iš jo pagamintuose sūriuose ar kituose pieno produktuose. Šios bakterijos gali sukelti potencialiai mirtiną ligą, vadinamą listerioze.

Sveikiems žmonėms listeriozė paprastai nebūna labai pavojinga, tačiau nėščios moterys esti labiau pažeidžiamos. Šios bakterijos nėščioms moterims gali sukelti infekciją maždaug septyniolika kartų dažniau nei kitiems žmonėms. Listeriozė paprastai sukelia tik švelnius, „panašius į gripą“, simptomus, tačiau tikroji bėda

yra ta, kad ji gali pereiti per placentą ir pakenkti kūdikiui. Listerijos nėštumo metu gali sukelti persileidimą, priešlaikius membranų plyšimus, priešlaikį gimdymą ir labai sunkias naujagimių infekcijas, tarp jų meningitą.

Tačiau nesijaudinkite, jei esate nėščia ir per klaidą sukramsnojote šviežio mocarelos sūrio. Listeriozė būna palyginti retai.

AR SEKSAS, AŠTRUS, KINIŠKAS MAISTAS ARBA RAUDONASIS VYNAS GALI PASKATINTI GIMDYMĄ

Štai jums romantiško vakaro, prieš gimstant kūdikiui, scenarijus: aštrus Sičuanio patiekalas, taurė puikaus *Cabernet* vyno ir malonus pasimylėjimas. Gera žinia yra ta, jog tai galėsite pakartoti kelis kartus, nes visi šie dalykai neturėtų paskatinti gimdymo. Mitai, kad aštrus maistas, kinų maistas, raudonasis vynas, baklažanai ar ricinos aliejus gali paspartinti kūdikio gimimą, nėra pagrįsti mokslu.

Visai kas kita yra seksas. Sėkloje yra didelė prostaglandinų, kurie paruošia ir suminkština gimdos kaklelį ir skatina gimdymą, koncentracija. Spenelių dirginimas lytinio akto metu taip pat gali sukelti sąrėmius ir skatinti gimdymą, jei kaklelis jau yra pasiruošęs. Šitaip skatinantiems gimdymą vyrams tai gali būti nelengvas darbas, tačiau – ei – kažkas juk privalo jį atlikti.

AR TIESA, KAD TUO METU, KAI NĖŠČIA MOTERIS PAKELIA RANKAS Į VIRŠŲ, BAMBAGYSLĖ APSIVEJA APLINK KŪDIKIO KAKLĄ

Kaskart, kilus apsigijusios aplink kaklą bambagyslės klausimui, mane apima nerimas. Menu nepaprastą gimdymą, kurį turėjau priimti ligoninės lifte dar būdamas rezidentas. Į skubios pagalbos skyrių atvežė moterį, kuri netrukus turėjo gimdyti, tačiau mes manėme, kad turime pakankamai laiko nugabenti ją į viršų, į gimdyklą. Tad, lydimi studentės slaugytojos ir pasiėmę gimdymo instrumentų rinkinį, susiruošėme vykti į akušerijos skyrių. Kai įėjome į liftą, moteris parodė sau į tarpukojį ir ispaniškai paaiškino: „*El bebe, el bebe.*“ Vos tik užsidarė lifto durys, man teko priimti gimdymą. Apie kūdikio kaklą buvo tvirtai apsigijusi bambagyslė. Man pavyko perkelti bambagyslę kūdikiui virš galvos, tačiau išlindęs kūdikis buvo truputį pamėlęs. Instrumentų rinkinyje yra guminė kriaušė, skirta išvalyti kūdikio nosiai bei burnai. Sutrikusi studentė slaugytoja praplėšė rinkinio pakuotę, ir kriaušė nukrito ant grindų. Laimė, kol studentė rado kriaušę, kūdikis sveikai paraudo ir garsiai pravirko. Kai lifto durys pagaliau prasivėrė, vargšė apsigiverkusi studentė slaugytoja nuėjo į skubios pagalbos skyrių, o aš likau kęsti akušerijos skyriaus slaugytojų patyčias.

Bambagyslė apsigijusi aplink kūdikio kaklą būna per maždaug 20 procentų visų gimdymų. Tai vadinama spran-