

Гончарова Анна Дмитрівна

*Мамо, у тебе два серця:
таємниці вагітності*

Київ – 2026

УДК 618.2

Г 65

Гончарова А.Д.

Г 65 Мамо, у тебе два серця: таємниці вагітності. – К.:
Видавничий центр «Кафедра», 2026. – 220 с.

ISBN 978-966-370-319-0

Вагітність починається задовго до двох смужок на тесті.

Вона народжується у любові, страхах, виборах, розмовах, досвіді жінки та її історії.

Підготовка до вагітності: кому вона потрібна? Вона потрібна всім.

Кому вона точно буде корисна: жінкам, які мають особливості здоров'я, жінкам, які мали обтяжений перебіг минулих вагітностей, жінкам, які піклуються про себе та здоров'я своїх майбутніх дітей. Підготовка допомагає нам не тільки мінімізувати всі ризики, а, можливо, захистити наш організм від небажаних ефектів, які можуть з'явитися під впливом вагітності.

Книга допоможе пройти шлях від планування вагітності до перших днів з новонародженим, коли питань більше ніж відповідей. У книзі зібрано сучасну інформацію про:

- планування вагітності;
- обстеження та аналізи;
- репродуктивне здоров'я жінки й чоловіка;
- гормональні зміни;
- дефіцити та хронічні стани;
- труднощі зачаття;
- емоційну готовність до батьківства.

Тут доказова медицина поєднується з людяністю, а складні медичні теми – з казками та метафорами, які допомагають зрозуміти себе і своє тіло без страху.

УДК 618.2

ISBN 978-966-370-319-0

© Гончарова А.Д., 2026

© Видавничий центр «Кафедра», 2026

«Бог не міг бути скрізь, тому він створив матерів»

Редьярд Кіплінг

КАЗКА ПРО ВЕЛИКУ СПОКІЙНУ РІЧКУ

Давним-давно жив собі один король, він досяг у житті всього, про що тільки міг мріяти. В нього була щаслива велика сім'я, достаток, неосяжно велике королівство і всі земні блага, але при цьому він прагнув знати що ж таке є життя, відповідь на це питання здавалася недосяжною попри все нажите. І ось, одного разу, сказали йому що високо в горах живе один мудрець, який знає що таке життя і зможе відповісти на всі питання.

Король так захопився цією ідеєю, що взяв всі гроші, своїх вірних служників, половину армії і поїхав на кінець світу до мудреця. Він страждав від морської хвороби, блукав незнайомими країнами, шукав воду в пустелі, вмирав від холоду, страху та спеки, втратив всіх помічників, доки дістався неймовірно високих гір. Один-однісінькій поміж великої похмурої сірої пустелі гірського хребта, наш король не здавався і шов до кінця. Адже ось трохи ще, і він зможе отримати відповідь на одвічне своє питання. Кілька днів він здіймався на саму вершину долаючи страх, втікаючи від гірських звірів, ходячи по обривах та скелях. І, нарешті, досягнув житла мудреця.

Перед королем відкрилась картина скелястого виступу, на якому сидів чоловік у плащі і дивився вдалечінь. Це бус саме той Мудрець, який жив на вершині гори все своє життя і розмірковував над його сенсом.

Король підійшов до мудреця і спитав:

— Скажи мені, що таке є життя?

— Життя – це повільна велика спокійна ріка.... – промовив мудрець

— Справді? — обурився чоловік. — я втратив майже все, я прийшов до тебе з іншого кінця світу, ледь не помер, шукав воду в пустелі, спасався від хижих звірів, блукав незнайомими країнами, я таке пережив, а ти мені кажеш, що життя це повільна велика ріка?...

Мудрець мовчки встав зі свого місця і пішов до себе в печеру. Через кілька хвилин він повернувся в плащі з торбиною та палицею:

— Чоловіче, а що правда що життя це не велика спокійна ріка?...

ЗМІСТ

КАЗКА ПРО ВЕЛИКУ СПОКІЙНУ РІЧКУ	3
---------------------------------------	---

ЧАСТИНА 1.

ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ

РОЗДІЛ 1. ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗАДОВГО ДО ТОГО, ЯК МИ НАВАЖИМОСЬ ПЛАНУВАТИ	5
КАЗКА ПРО КВІТИ	13
РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВКА ДО ВАГІТНОСТІ: ОБСТЕЖЕННЯ	16
КАЗКА ПРО ВІДВАЖНИХ ЛИЦАРІВ	44
РОЗДІЛ 3. ПІДГОТОВКА ДО ВАГІТНОСТІ: ЖИТТЯ	47
КАЗКА ПРО МАЛЕНЬКУ ЗІРОЧКУ ЖИТТЯ	60

ЧАСТИНА 2.

РАННІ ТЕРМІНИ: НЕБЕЗПЕКА ТА СПОДІВАННЯ

РОЗДІЛ 4. ТОЧНИЙ ТЕРМІН ВАГІТНОСТІ АБО ЕСЕ НА ТЕМУ «Я ЗНАЮ ДАТУ ЗАЧАТТЯ»	62
КАЗКА ПРО ЧАРІВНИЙ ГОДИННИК ЖИТТЯ	65
РОЗДІЛ 5. ТРОШКИ ВАГІТНА	67
КАЗКА ПРО СОНЯЧНИЙ ПРОМІНЧИК І ПРИНЦА, ЩО БОЯВСЯ ТЕМРЯВИ	72
РОЗДІЛ 6. ПІДВОДНІ КАМЕНІ ПЕРШОЇ ВАГІТНОСТІ: ВАЖЛИВІ МОМЕНТИ, ЯКІ ВАРТО ЗНАТИ	74
КАЗКА ПРО КОХАННЯ ТА ВЕЛИКУ НАДІЮ	83

ЧАСТИНА 3.

НАЙЧАСТІШІ «РАДОЩІ» ВАГІТНОСТІ

РОЗДІЛ 7. СТРАШИЛКИ ДЕВ'ЯТИ МІСЯЦІВ	86
КАЗКА ПРО ДВОХ ПРИНЦЕС	110

РОЗДІЛ 8. ВАГІТНІСТЬ, ЯК СТВОРЕННЯ НОВОГО СВІТУ	112
КАЗКА ПРО ВЕРЕДЛИВУ ПРИНЕСУ	126

РОЗДІЛ 9. ПЕРШИЙ СКРИНІНГ: КОЛИ ОБСТЕЖЕННЯ НЕ СТАВИТЬ ДІАГНОЗ	129
ЛЕГЕНДА ПРО ПЕРЕПЛЕТЕНЕ КОРИННЯ	140

*ЧАСТИНА 4.
ЧОМУ ЖІНКИ ХВОРІЮТЬ, КОЛИ ПРИВОДЯТЬ
У ЦЕЙ СВІТ ДІТЕЙ*

РОЗДІЛ 10. [НЕ]ЧАСТІ ВИПАДКИ	142
КАЗКА ПРО ДВА КОРОЛІВСТВА	184

РОЗДІЛ 11. ФІНІШНА ПРЯМА	187
КАЗКА ПРО ЧАРІВНИЙ СВІТАНОК	196

РОЗДІЛ 12. ЧИ ІСНУЄ ЖИТТЯ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ	197
--	-----

<i>ЕПІЛОГ</i>	212
КАЗКА ПРО БАЖАННЯ	212