

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 facebook.com/publikpraktikum

www.publikpraktikum.rs

NASLOV ORIGINALA:

Emily Oster

Expecting Better: Why the Conventional Pregnancy Wisdom is Wrong -
and What You Really Need to Know

Copyright © 2013, 2016, 2018 by Emily Oster

Za izdavanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Jelena Radojičić

LEKTURA:

Maja Banjac Kesić

KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.99

ОСТЕР, Емили, 1980-

Dočekajte bebu na najbolji način
/ Emili Oster ; [prevodilac Jelena
Radojičić]. - Zemun : Publik praktikum,
2020 (Zemun : Alpha Print). - 264 str. :
graf. prikazi, tabele ; 23 cm

Prevod dela: Expecting better : why
the conventional pregnancy wisdom
is wrong - and what you really need
to know / Emily Oster. - Tiraž 1.000.
- Napomene uz tekst. - O autorki: str. 5. -
Beleške: str. 239-264.

ISBN 978-86-6035-785-6

а) Труднице -- Хигијена

COBISS.SR-ID 22890249

DOČEKAJTE
BEBU
NA NAJBOLJI
NAČIN



EMILI OSTER



Mojoj dragoj Penelopi, koja me je inspirisala da napišem ovu knjigu, i mojoj dragoj *mormor**, koja bi bila srećna da ju je upoznala.

* Baka na švedskom. (Prim. prev.)

DOČEKAJTE BEBU NA NAJBOLJI NAČIN: ZAŠTO SU TRADICIONALNA SHVATANJA O TRUDNOĆI POGREŠNA I ŠTA JE TO ŠTO ZAISTA TREBA DA ZNATE

Emili Oster je profesor ekonomije na Univerzitetu Braun. Učestvovala je na TED konferenciji 2007. godine kao govornik, a o njenom radu se pisalo u *Njujork tajmsu*, *Volstrit džurnalu*, *Forbsu* i u časopisu *Eskvajer*. Udata je za ekonomistu Džesija Šapira, a i roditelji su joj ekonomisti. Ima dvoje dece, Penelopi i Fina.

Pohvale za *Dočekajte bebu na najbolji način*

„*Dočekajte bebu na najbolji način* će biti pravo otkrovenje za radoznale buduće majke kojima lekari nisu ni dali razloge za jutarnju kafu s mlekom i protiv nje, a kamoli pružili naučna objašnjenja. Korisno je da je čitaju kod kuće, pre odlaska na sve one ginekološko-akušerske preglede, čak i one pacijentkinje koje imaju sreće, kojima će lekari obrazložiti svoje savete.”

Njujork tajms

„Emili Oster pažljivo proučava stotine medicinskih istraživanja kako bi razotkrila mnoge zapovesti kojih se većina pridržava: nema alkohola, nema kofeina, nema čišćenja posipa za mace. Njeni zaključci zapanjuju... *Dočekajte bebu na najbolji način* vodi žene kroz medicinsku literaturu koja se odnosi na svaki od perioda trudnoće, i otkriva im podatke na osnovu kojih će znalački donositi odluke koje se tiču njihove trudnoće.”

Njujork magazin

„Izgleda kao da su svi – lekari, učitelji joge, svekrve i kasirke u prodavnicama – zaposleni u policiji za trudnice. Svi imaju svoje mišljenje. Ali nisu svi Emili Oster, profesor ekonomije na Čikaškom univerzitetu, koja se školovala na Harvardu... Kako bi pomogla mnogim ženama koje su od nje tražile savet, sve svoje zaključke uvrstila je u novu knjigu, *Dočekajte bebu na najbolji način*, koju sama predstavlja kao neku vrstu trudnoće 'po brojkama'.”

Njujork post

„Emili Oster je duboko zaronila u istraživanje pokrivši sve, od vina i dobijanja na težini do testova koji se obavljaju u trudnoći i epiduralne anestezije. Otkrila je da su neki od opšteprihvaćenih saveta vezanih za trudnoću zasnovani na pogrešnim zaključcima i nenaučnim stavovima.”

Asošijeted pres

„Ekonomista i autor Emili Oster suprotstavlja se uobičajenim uverenjima i zagovara mnogo opušteniji pristup trudnoći.”

Dejli mejl (London)

„Ona je sjajan istraživač koji zna da se izrazi.”

Parents.com

„Ova knjiga trudnicama pokazuje novi put do porođajne sale.”

Tajms (London)

„Obimno razotkrivanje mitova vezanih za trudnoću u kome ćete uživati.”

Telegraf (Velika Britanija)

„Bilo je potrebno da se pojavi neko pametan kao Emili Oster da sve ovo pojednostavi. Ona krči put kroz strepnje i naučena pravila, otkrivajući nam činjenice. *Dočekajte bebu na najbolji način* je knjiga koja istovremeno prosvetljuje i smiruje. Gotovo da sam poželeva da zatrudnim dok sam je čitala.”

Pamela Drukerman, autorka *Njujork tajms*
bestselera *Bringing Up Bébé* i *Bébé Day by Day*

„*Dočekajte bebu na najbolji način* je neverovatan i ohrabrujuć vodič kroz trudnoću i porođaj, prepun podataka koji će vas uvek usmeriti na pravi put. Od početka do kraja, Osterova nas s lakoćom vodi kroz najvažnija otkrića obimnih istraživanja vezanih za trudnoću. Jedino mi je žao zbog toga što smo žena i ja dobili troje dece bez korisnih informacija kojima obiluje ovaj pristup.”

Čarls Vilan, autor *Njujork tajms*
bestselera *Naked statistics*

„Kada ste trudni, jedino činjenice vam mogu pomoći da pobedite strepnju, a Emili Oster ih iznosi u velikim količinama. Razoružavajuće lična i laka za čitanje, ova knjiga će vas sigurno osloboditi barem polovine strahova. Studije o trudnoći dobile su novu heroinu. Sve trudnice će sa zadovoljstvom dočekati ovu knjigu – i poželeva da pozovu Osterovu na kafu.”

Rejčel Simons, autorka *Njujork tajms*
bestselera *The Curse of the Good Girl*

„Ovo je neverovatan – i ohrabrujuć – uvid u najvažnije brojke koje se tiču vaše trudnoće. Zbog njega će budući roditelji ponovo razmisliti o opšteprihvaćenim mudrostima. Mislite da je strogo mirovanje dobro? Razmislite još jednom. Ovo će možda biti najvažnija knjiga o trudnoći koju ste pročitali.”

Stiven D. Levit, koautor *Njujork tajms*
bestselera *Freakonomics*

ZAHVALNICE

Zahvaljujem, pre svega, svojim divnim saradnicima. Mojoj agentkinji, Suzan Gluk, bez koje ovaj projekat ne bi otišao dalje od prvog poglavlja, i koja me je podizala dok još nije bilo gotovo. Džini Smit je neka vrsta genija iz potaje, urednice koja je ovo pretvorila u pravu knjigu dok ja nisam gledala. Zahvaljujem njoj, En Godof i čitavom timu u izdavačkoj kući *Pingvin* na enormnoj podršci, genijalno smišljenom naslovu i svemu ostalom.

Mnogo hvala Dženi Robins, koja je bila prva koja je sve pročitala i većinu napisanog ispravila kako ne bih zvučala toliko kao ekonomista; bez njene pomoći nikada ne bih ni počela.

Emili L. Sit, lekarka, bila je neverovatan medicinski urednik (sve greške koje su ostale ja sam napravila). Emili Karmajkl dizajnirala je ljupke grafikone gotovo bez ičije pomoći. Džen Tejlror je bila od neizmerne pomoći u slaganju.

Zahvalna sam svim svojim damama, od kojih je većina istovremeno ostala u drugom stanju, što mi je mnogo pomoglo, i koje su o tome pričale sa mnom (ponekad i ne znajući da ću to iskoristiti u knjizi): Jael Aufgang, Dženi Farver, Hilari Fridman, Odi Gebori, Dva-
jer Gan, Kejt Kinsler, Kler Marmajon, Diviji Matur, i, posebno, Džejn Rajslen, Heder Karuso, Eleni Zinčenko i Triši Patrik.

Mnoge kolege i prijatelji podržali su moju ideju, kao i samo pisanje ove knjige u različitim fazama njenog nastanka. Među njima su (iako to nikako nisu svi): Džudi Ševalije, Džon Fridman, Met Genckov, Stivi Levit, Andras Ladanji, Emir Kamenica, Met Notouvajdigdo, Dejav Nusbaum, Melina Stok, Andrej Šlajfer, Nensi Zimerman i Mor Djuds.

Zapravo, ne bih uspela da odvojim vreme da ovo napišem da mi u kući nije pomoglo mnogo, mnogo ljudi. Najvažnija od svih, Mardel Kastel, koja je od prvog dana Penelopina *Madu*, koja Penelopi čini srećnom a njene roditelje opuštenima, i koja, jednostavno, pomaže da sve funkcioniše.

Imam sreće jer imam porodicu koja mi je neverovatna podrška. Hvala vam, Šapirovi: Džajs, Arvin i Emili. Hvala i Ferovima i Osterovima: Stivu, Rebeki, Džonu i Andrei. I mojim roditeljima: ne bih bolje mogla ni da poželim; Penelopi ima sreće da ima svoju *mormor* i deku Reja. Mama, nadam se da smatraš kako se isplatilo što si se porađala devedeset šest sati.

Konačno, hvala Džesu i Penelopi, koji su, ne treba to ni da kažem, bili najvažniji. Vas dvoje me svakoga dana činite srećnom. Penelopi, ti imaš zaista najboljeg tatu. Volim vas.

SADRŽAJ

Uvod	11
PRVI DEO	
Na samom početku: začće	
1. Pripreme	22
2. Začće u skladu s podacima	28
3. Dve nedelje čekanja	39
DRUGI DEO	
Prvi trimestar	
4. Poroci: kofein, alkohol i duvan	44
5. Strah od pobačaja	73
6. Čuvajte se mesnih prerađevina!	78
7. Mučnina i moja sjeckva	89
8. Prenatalni skrining i testiranja	96
9. Iznenadjuće opasno baštovanstvo	115
TREĆI DEO	
Drugi trimestar	
10. Ješćete za dvoje? Samo se nadajte!	124
11. Roze i plavo	135
12. Vežbanje i odmaranje	139
13. Oprezno s lekovima	148
ČETVRTI DEO	
Treći trimestar	
14. Prevremeni porođaj (i opasnost od strogog mirovanja)	160
15. Visokorizična trudnoća	167
16. Zauvek ću biti trudna, jelda?	172
17. Način porođaja	177

PETI DEO

Trudovi i porođaj

18. Statistika porođaja	190
19. Epidural – da ili ne	196
20. Ono što vas može zanimati, osim bola	205
21. Posle svega	219
22. Porođaj kod kuće: napredno ili nazadno?	
I ko čisti kadu?	224
 Epilog	233
Prilog: Kratak pregled: lekovi na recept i bez njega	235
Beleške	239

UVOD

U jesen 2009. godine moj suprug Džesi i ja odlučili smo da dobijemo bebu. Oboje smo radili kao profesori na Univerzitetu u Čikagu. Bili smo zajedno od moje prve godine studija, a u braku već pet godina. Trebalo je da Džesi bude primljen zastalno na poslu, a i meni je dobro išlo. Bližio se moj trideseti rođendan.

Često smo pričali o porodici, i razgovori su postajali sve ozbiljniji. Jednog jutra u oktobru pričali smo o budućnosti i, konačno, zaključili da smo spremni, ili barem da nikada nećemo biti spremniji. Trebalo nam je malo vremena, ali otprilike osamnaest meseci kasnije stigla je naša ćerka, Penelopi.

Uvek sam brinula da će mi trudnoća uticati na posao – ljudi pričaju svašta o „trudničkoj zaboravnosti” i izostajanju s posla nedeljama (ili mesecima!) zbog jutarnje mučnine. Ispostavilo se da sam imala sreće i da se gotovo ništa nije promenilo (zapravo, jeste kada sam dobila bebu, ali to je druga priča).

Međutim, nisam uopšte očekivala da će mi poznavanje ekonomije u tolikoj meri koristiti tokom trudnoće. Ovo možda zvuči čudno. Uprkos tome što ispred mog imena povremeno stoji titula „dr”, ja u stvari nisam pravi doktor, a kamoli akušer. Ako o ekonomiji razmišljate na uobičajen način, verovatno vam pada na pamet Ben Bernan-ki, koji radi u vladi, ili ljudi koji pišu završne račune u nekoj firmi. Ne biste se obratili Alanu Grinspanu za savet u vezi s trudnoćom.

Ipak, evo u čemu je stvar: ispostavilo se da je poznavanje ekonomije veoma korisna stvar pri proceni kvaliteta neke informacije u *bilo kojoj* situaciji. Osnovni principi donošenja odluka kojih se ekonomisti pridržavaju mogu se primeniti na sve. *Na sve*. Dakle, i na matericu.

Kada sam ostala u drugom stanju, brzo sam shvatila da postoji mnogo informacija o trudnoći, kao i mnogo preporuka. Ali ni sve informacije ni sve preporuke nisu dobre. Informacije su različitog kvaliteta, preporuke su često međusobno kontradiktorne, a povremeno

i izazivaju bes. Na kraju, u nastojanju da dođem do kvalitetnih informacija – da zaista shvatim istinu – i da donesem ispravne odluke – prišla sam problemu kao što bih i svakom drugom: iz ugla ekonomije.

Na Univerzitetu u Čikagu (a sada na Univerzitetu Braun) predavala sam Uvod u mikroekonomiju. Moji studenti bi verovatno rekli da je svrha predavanja da ih mučim računom, ali moj cilj je nešto uzvišeniji. Želim da ih naučim da donose odluke. Na kraju, mikroekonomija jeste baš to: nauka o donošenju odluka – način da složite misli kako biste doneli ispravne odluke.

Pokušavam da ih naučim da su za donošenje ispravnih odluka – u poslu i u životu – potrebne dve stvari. Prvo, potrebna im je informacija koja se tiče te odluke – potrebni su im tačni podaci. Drugo, potrebno im je da razmišljaju o tome koji je pravi način da odmere pozitivne i negativne strane odluke (na predavanjima to nazivamo *rashodima i prihodima*) koje ih se lično tiču. Stvar je u tome da, iako su podaci isti, ovaj drugi deo – odmeravanje pozitivnih i negativnih strana – može dovesti do toga da različiti ljudi donesu različite odluke. Svako od nas različito vrednuje istu stvar.

Moje studente najviše zanima kako se nešto odnosi na posao. Žele da odgovore na pitanja poput onih da li da kupe neku firmu ili ne. Kažem im da počnu s brojkama. Koliki profit donosi ta firma? Koliki profit očekujete da će biti u budućnosti? Ovo je podatak, informativni deo procesa donošenja odluke.

Kada to znaju, mogu da odmere pozitivne i negativne strane. Evo gde se ponekad zapletu. Pozitivna strana te kupovine je, naravno, profit koji će napraviti. Negativna strana je što moraju da odustanu od kupovine nečeg drugog. Možda neke bolje firme. Na kraju, odluka počiva na tome da procene ove pozitivne i negativne strane *iz ličnog ugla*. Moraju shvatiti šta još mogu da učine s tim novcem. Da bi se donela ispravna odluka, potrebno je dobro razmisliti o alternativni, a to neće svi učiniti na isti način.

Naravno, većina nas ne provodi većinu svog vremena kupujući firme. (Da budem iskrena, nisam sigurna ni da moji studenti uvek ovako koriste ono što su naučili na predavanjima – nedavno sam dobila imejl od jednog studenta koji mi je napisao da je na predavanjima naučio da bi trebalo da prestane da pije pivo ako u tome ne uživa. Ovo je, zapravo, dobra primena principa nepovratnih troškova, ako ne i osnovna tema predavanja.) Ipak, koncept donošenja ispravnih odluka primenljiv je na području daleko širem od poslovnog.

U stvari, kada jednom usvojite ekonomski princip odlučivanja, počinjete da ga primenjujete svuda.

Kada smo Džesi i ja odlučili da dobijemo bebu, ubedila sam ga da se iselimo iz stana na trećem spratu u zgradi bez lifta. Rekla sam mu da je to previše stepenika za nošenje kolica. Složio se, ukoliko pristanem na to da u kupovinu idem ja.

To sam odlučila negde u februaru, u Čikagu, i gackala sam po snegu obišavši petnaest ili šesnaest naizgled identičnih kuća. Kada sam konačno našla jednu koja mi se dopala (malo) više od drugih, počela je zabava. Morali smo da odlučimo koliko ćemo novca ponuditi za nju.

Kao što učim studente, počeli smo s podacima: pokušali smo da saznamo koja je tržišna vrednost te kuće. To nije bilo mnogo teško. Kuća je poslednji put bila prodana 2007, i našli smo na internetu po kojoj ceni. Trebalo je još samo da saznamo koliko su se cene promenile u prethodne dve godine. Bili smo usred ekonomske krize – što je bilo teško izgubiti iz vida, posebno ako se bavite ekonomijom – pa smo znali da su cene pale. Samo, koliko?

Da nas je zanimala ukupna promena cena u Čikagu, mogli smo koristiti nešto što se zove Kejs-Šilerov indeks, koji se obično koristi za praćenje cena nekretnina. Ali to se odnosilo na ceo grad – a ne samo na kvart koji nas je zanimalo. Možemo li da proverimo na bolji način? Našla sam sajt za nekretnine (Zillow.com), na kom se nalaze jednostavni grafikoni na kojima su prikazane promene cena u svakom pojedinačnom kvartu u Čikagu. Sve što je trebalo da učinimo bilo je da unesemo nekadašnju cenu, nađemo onu koja se sada očekuje, i odredimo koliko ćemo ponuditi.

Bio je to deo odluke s podacima. Ali to nije bilo sve. Da bismo doneli ispravnu odluku, trebalo je i da uporedimo pozitivne i negativne strane. Trebalo je da razmislimo o tome koliko se *nama* dopada ta kuća u poređenju s drugim kućama. Ono što smo saznali bila je tržišna vrednost naše kuće – ono što smo mislili da je prosečna cena koju bi drugi ljudi platili za tu kuću. Ali ako zaključimo da je ova kuća zaista nešto posebno, da je zaista savršena, i idealna baš za nas, verovatno bismo želeli da ponudimo više nego što smo zaključili da vredi na tržištu – bili bismo spremni da ponudimo nešto više jer su naša osećanja prema toj kući snažna.

Nije bilo podataka koje treba da saznamo kada je u pitanju drugi deo odluke; trebalo je samo da razmislimo o tome. Na kraju smo zaključili da je, za nas, ova kuća prilično slična ostalim kućama. Ponudili smo cenu za koju smo zaključili da je korektna za tu kuću, i ni smo je dobili. (Možda smo uz ponudu poslali i beleške o cenama? Ko bi znao.) Na kraju smo kupili kuću koja nam se isto toliko dopadala.

Ali nije bilo tako samo u situaciji koja se dogodila nama lično. Nekoliko meseci kasnije jedan naš prijatelj zaljubio se u jednu određenu kuću. Smatrao je da je ova kuća jedna jedina takva, da je savršena za njega i njegovu porodicu. Kada je došlo do kupovine, ponudio je sumu nešto veću od one koju su sugerisali podaci. Kada jednom počnete da donosite odluke na pravi način – kao ekonomista, lako ćete zaključiti zbog čega je i ova odluka ispravna.

Konačno, kao što govorim studentima, ovo nije samo jedan od načina da se donese odluka. Ovo je *pravi* način.

Tako sam, kada sam ostala trudna, naravno, zaključila da na ovaj način treba da donosim i odluke koje se tiču trudnoće. Uzmimo za primer nešto poput amniocenteze. Mislila sam da će doktorka početi priču o tome tako što će postaviti okvir za donošenje odluke – tako što će istaći prednosti i mane. Rekla bi mi da je pozitivna strana ovog testiranja to što ću saznati mnogo toga o bebi, a negativna to što postoji rizik od pobačaja. Predstavila bi mi podatke koji su mi bili potrebni. Ispričala bi mi koliko ću korisnih informacija dobiti, i rekla bi mi koliki je tačno rizik od pobačaja. Onda bi ona sačekala da Džesi i ja porazgovaramo o tome, pa bismo joj saopštili šta smo odlučili.

Uopšte nije bilo tako.

U stvarnosti, zdravstvena nega trudnica deluje kao jedan dugačak spisak pravila. U stvari, biti trudnica je u velikoj meri isto kao i ponovo biti dete. Uvek vam neko govori šta da radite. Počelo je istog trenutka. „Smeš da piješ samo dve šolje kafe dnevno.” Pitala sam se zašto – kakve su negativne strane? (Pozitivne sam znala – volim kafu!) Šta kažu brojke o tome koliko je ovo opasno? O tome se nigde nije govorilo.

A onda smo stigli do prenatalnih testova. „Preporuka je da radite amniocentezu samo ako imate više od trideset pet godina.” Zbog čega? Pa, to su pravila. Sigurno postoje odstupanja u određenim slučajevima? Ne, očigledno ne (barem je tako moja doktorka rekla).

Trudnoća se posmatra kao nešto što je isto za sve. Način na koji sam ja do tada donosila odluke – razmišljajući o tome šta ja želim, i kombinujući to s podacima – jedva da se uopšte koristio. To me je prilično frustriralo. Da bude još gore, preporuke na koje sam nailazila u knjigama ili koje sam čula od prijatelja često su bile u suprotnosti s onim što sam čula od doktorke.

Izgledalo je i da je trudnoća svet pun proizvoljnih pravila. Bilo je to kao da je, dok smo kupovali kuću, agent rekao da ljudi koji nemaju decu ne vole dvorište, pa nam zbog toga neće pokazati kuće koje

imaju dvorište. Još gore, bilo je kao da smo rekli da, u stvari, *volimo* dvorište, a on nam odgovorio: „Ne, ne volite, takvo je pravilo.” Da vam se tako nešto dogodi, odmah biste tražili drugog agenta. Ipak, u trudnoći je često tako.

Ovo, naravno, nije bilo univerzalno pravilo; povremeno je trebalo da učestvujem u donošenju odluka. Međutim, čak i tada sve je delovalo površno. Kada je došao trenutak da razmislim o epiduralnoj anesteziji, odlučila sam da se porađam bez nje. Ovo nije bila baš uobičajena odluka, pa mi je doktorka rekla nešto ovako: „Pa dobro, verovatno ćete je ipak dobiti.” Imala sam utisak da donosim odluke, ali očigledno to u stvarnosti nije bilo tako.

Mislim da ovo nije slučaj samo u trudnoći – izgleda da su i druge interakcije sa zdravstvenim službama slične. Barem povremeno se ignoriše činjenica da se stavovi pacijenata razlikuju, što bi moglo igrati značajnu odluku u odlučivanju za neku terapiju. U jednom trenutku, dok sam čitala knjigu *Your Medical Mind: How to Decide What Is Right for You*, koju su napisali Džerom Grupman i Pamela Harcbend, primetila sam da se slažem s mnogim njihovim pričama o tome kako je trebalo da ljudi s određenim zdravstvenim problemima – rakom prostate, na primer – imaju veću ulogu u donošenju odluke o tome koja je terapija prava za njih.

Ipak, kao i većini zdravih i mladih žena, moj prvi duži susret sa zdravstvenim sistemom bio je u trudnoći. Postajalo je prilično frustrirajuće. Strah od svega što bi moglo da krene po zlu ako se ne budem pridržavala pravila samo je doprinosio da stres zbog tih pravila postane još veći. Naravno, nisam nikako mogla da znam koliko treba da se nerviram.

Želela sam lekara koji je obučen za donošenje odluka. U stvari, to se ne uči mnogo u medicinskim školama. Naravno, medicinske škole su obično usredsređene na ono što lekar treba da radi. Biće vam drago zbog toga, kao što je bilo i meni, kada neko zaista bude morao da izvuče iz vas tu bebu. Ali tu nema mnogo mesta za teoriju donošenja odluka.

Uskoro mi je bilo jasno da treba da osmislim sopstveni okvir – da sama strukturiram sopstvene odluke. To nije delovalo toliko teško, barem u načelu. Međutim, kada je to trebalo zaista da uradim, jednostavno nisam uspevala na jednostavan način da stignem do brojki – podataka – na osnovu kojih bih donela te odluke.

Mislila sam da su moja pitanja prilično jednostavna. Uzmimo, na primer, alkohol. Odlučila sam kako da donesem tu odluku – možda alkohol u trudnoći negativno utiče na inteligenciju deteta (negativna

strana), ali meni bi prijalo da povremeno popijem čašu vina (pozitivna strana). Istina je da je pozitivna strana ovde beznačajna, i ukoliko postoji bilo koji dokazani uticaj alkohola na inteligenciju, neću piti. Samo, bile su mi potrebne brojke: ako povremeno popijem čašu vina, da li će to *uopšte* uticati na inteligenciju mog deteta? Ako neće, nema razloga da se uzdržavam.

Ili, osvrnimo se na prenatalne testove. Izgleda da je negativna strana bila rizik od pobačaja. Pozitivna strana bile su informacije o zdravlju moje bebe. Međutim, koliki je zaista rizik od pobačaja? I koliko više informacija ova analiza pruža u odnosu na druge, manje rizične analize?

Nisam nailazila na brojke. Pitala sam doktorku o alkoholu. Rekla mi je da je „verovatno u redu“ da popijem jedno ili dva pića nedeljno. „Verovatno u redu“ nije brojka. Isto je bilo i sa knjigama. Nije uvek pisalo isto to, nisu se sve slagale s mojom doktorkom, ali bile su prepune neodređenih uveravanja („prenatalni testovi su veoma bezbedni“) ili apsolutnih zabrana („nije dokazano da je bezbedno popiti i najmanju količinu alkohola“). Situacija se ponavlja, nema brojki.

Pokušala sam da pridem malo bliže izvoru, pročitavši zvanične preporuke Američkog udruženja ginekologa i akušera. Zanimljivo je što sam otkrila da se ove preporuke često razlikuju od onoga što mi je rekla doktorka – izgledalo je da oni kroz savremenu literaturu napreduju brže nego što se to događa u praksi. Ali ni oni nisu prikazali brojke.

Da bih stigla do podataka, morala sam da pređem na radove na kojima su se preporuke zasnivale. U nekim slučajevima nije bilo preteško. Kada je došao trenutak da razmislim želim li epiduralnu anesteziju ili ne, mogla sam da koristim podatke dobijene *nasumičnim ispitivanjima* – koja predstavljaju zlatni standard naučnog dokazivanja – kako bih shvatila sve rizike i prednosti.

U drugim situacijama, bilo je mnogo komplikovanije. A nekoliko puta – kada su u pitanju alkohol i kafa definitivno, ali i kada je reč o povećanju težine – na kraju se nisam u potpunosti složila sa zvaničnim preporukama. Ovde su mi studije ekonomije ponovo bile od koristi: znala sam pravilno da pročitam podatke.

Pre nekoliko godina, moj suprug je napisao rad o uticaju televizije na rezultate koje deca postižu na testovima. Američko udruženje pedijatar kaže da deca mlađa od dve godine ne smeju da gledaju televiziju. Ova preporuka zasniva se na dokazima dobijenim u istraživanjima javnog zdravlja (čime se bave isti ljudi koji dostavljaju dokaze o ponašanju tokom trudnoće). Ova istraživanja su nebrojeno

puta pokazala da deca koja mnogo gledaju televiziju tokom prve dve godine života postižu gori uspeh u školi.

O ovim istraživanjima se neprestano piše na stranicama o nauci u časopisima poput *Njujork tajmsa*, sa naslovima poput: „NAUČNA RASPRAVA: DA LI JE SUNĐER BOB PRETNJA ZA DECU?” Ali Džesi je bio skeptičan, a trebalo bi da budete i vi. U ovakvim slučajevima nije lako odrediti odnose uzroka i posledica.

Zamislite dve porodice koje imaju jednogodišnje dete. U jednoj porodici dete gleda televiziju četiri sata dnevno, a u drugoj ne gleda uopšte. Sada želim da mi kažete da li su ove porodice slične jedna drugoj. Verovatno smatrate da nisu, i u pravu ste.

Roditelji koji zabranjuju televiziju obično su obrazovaniji, stariji, više čitaju i tako dalje. Pa da li je onda zaista problem u televiziji, ili u svim tim drugim razlikama?

Ovo je razlika između *povezanosti* i *uzročnosti*. Gledanje televizije i rezultati na testovima jesu povezani, to nije upitno. Ovo znači da ćete obično, kada vidite dete koje mnogo gleda televiziju, očekivati da ono postiže slabije rezultate na testovima. Ali to nije uzročnost.

Tvrdnja da *Sunđer Bob* čini vaše dete glupljim je *kauzalna* tvrdnja. Ako uradite X, dogodiće se Y. Da biste to dokazali, morali biste da pokažete da će deca koja ne gledaju televiziju popustiti u školi ako ih naterate da gledaju *Sunđer Boba*, ne promeniivši ništa više u njihovom životu. Ali to je veoma teško zaključiti na osnovu poređenja dece koja gledaju TV program s onom koja ga ne gledaju.

Na kraju su Džesi i njegov saradnik Met osmislili pametan eksperiment. Istakli su da je televizija, kada je počela da postaje popularna, četrdesetih i pedesetih godina dvadesetog veka, u neke delove zemlje stigla pre nego u neke druge. Pronašli su decu koja su živela u područjima u kojima je televizija postala dostupna pre nego što su navršila dve godine i uporedili ih s decom koja su im bila slična, ali su živela u područjima u kojima pre nego što su napunili dve godine nije bilo televizije. Porodice ove dece bile su slične; jedina razlika bila je u tome što su jedni imali pristup televiziji, a drugi ne. Ovako se izvode zaključci prema uzročnosti.

Tako su ustanovili da televizija, u stvari, nije uticala na rezultate koje su ova deca postizala na testovima. Uopšte. Nimalo. Ovo je vrlo precizan podatak, što u statističkom smislu znači da su zapravo sasvim sigurni da ne utiče. A sve one zdravstvene studije o opasnosti od *Sunđer Boba*? Pogrešne su. Izgleda da su oni roditelji koji dopuštaju deci da provode mnogo vremena ispred TV-a veoma verovatno razlog zbog kog je *Sunđer Bob* dospao na loš glas. Veza postoji, uzročnost ne.

Trudnoća, kao i *Sunder Bob*, mnogo ispašta zbog pogrešnih informacija. Studija koja je sprovedena u trajanju od nedelju ili dve dana postaje prihvaćena mudrost. U nekom trenutku naišla sam na često navođenu studiju koja je ukazivala na to da konzumiranje alkohola u trudnoći – na primer, jedne čaše pića dnevno – uzrokuje agresivno ponašanje kod dece. Studija nije bila nasumična: jednostavno su uporedili žene koje piju s onima koje ne piju. Kada sam bolje pogledala, otkrila sam da su te žene koje piju u znatno većem broju *koristile kokain*.

Znamo da je kokain loš za decu – da ne spominjemo činjenicu da žene koje koriste kokain često imaju i druge probleme. Dakle, možemo li zaista izvesti zaključak da je problem ponekad popiti piće? Nije li verovatnije (ili barem podjednako verovatno) da je problem u kokainu?

Neke studije su bolje od drugih. A često, kada bih naišla na „dobre” studije, one pouzdane, one u kojima nisu učestvovalе žene koje koriste kokain, otkrila bih da prikazuju sliku koja se znatno razlikuje od zvaničnih preporuka.

Ove preporuke su mi sve više izgledale kao da su smišljene da izlude trudnice, da nas nateraju da brinemo o svakoj, i najmanjoj sitnici, da budemo opsednute svakim zalogajem hrane i svakim kilogramom koji smo dobile. Zapravo, kada sam pronašla brojke, uspela sam da se opustim – čaša vina tu i tamo, mnogo kafe, vežbaj ako želiš, ili nemoj. Ekonomija nije poznata kao nešto što nas oslobađa od stresa, ali u ovom slučaju – ona to jeste.

Otkrila sam da mi brojke pomažu da se oslobodim strahova i sumnji više nego zvanične preporuke. U nekom trenutku zapitala sam se koliki je rizik da se beba prevremeno rodi. Posegnula sam za podacima i stekla neki uvid u to kolike su šanse da do porođaja dođe u svakoj od nedelja trudnoće (i u to kolike su šanse da beba preživi). Tu nije trebalo doneti nikakvu odluku – nije bilo ničega što treba *uraditi* po tom pitanju – ali sâm uvid u brojke omogućio mi je da se malo opustim. Bile su to brojke vezane za trudnoću koje sam mislila da ću dobiti od svoje doktorke, kao i iz knjiga o trudnoći.

Uvek sam bila neko kome je bilo potrebno da zna brojke, da čuje dokaze, kako bi se malo smirio. Osećam se prijatnije i uverenije u to da donosim prave odluke. Ovakav pristup trudnoći mi je pomogao. Nisam bila sigurna da bi pomogao i drugima.

A onda su moje prijateljice zatrudnele. Otprilike sve u isto vreme. Sve su postavljale ista pitanja kao i ja, i nervirale su se zbog istih stvari. Smem li da popijem tabletu za spavanje? Smem li da

pojedem italijanski sendvič? (Zaista mi se jede! Da li to uopšte nešto znači?) Doktorka želi da mi zakaže indukovani porođaj – da li da pristanem? O čemu se radi kod čuvanja matičnih ćelija?

Neke od njih još nisu ni bile trudne. Ručala sam s prijateljicom koja je želela da zna da li da sačeka godinu dana pre nego što pokuša da ostane u drugom stanju – koliko se brzo plodnost menja kad starimo?

Doktori su im, kao i meni, nešto preporučivali. Ponekad je postojalo zvanično pravilo. Ali želele su da donesu odluku koja je prava za njih. Često sam prelistavala knjigu o akušerstvu, kao i medicinsku literaturu, čak i pošto se Penelopi rodila. Postojala je granica do koje je moja uloga mogla da ide – ne mogu da obavim porođaj, na sreću (po mene i, posebno, po bebe). Ali mogu da pružim ljudima informacije, da im omogućim da o svojim brigama razgovaraju sa svojim lekarima s više znanja, da im pomognem da donesu odluke kojima će biti zadovoljni.

Što je bio veći broj žena s kojima sam razgovarala, postajalo mi je jasnije da su informacije koje sam mogla da im pružim bile korisne upravo zbog toga što *nisu* bile praćene određenim preporukama. Da bi se donela ispravna odluka, najvažnije je primiti informaciju, podatke i kombinovati ih sa pozitivnim i negativnim stranama po sopstvenoj proceni.

U nekim slučajevima, postojeće pravilo je pogrešno. U drugim, nije pitanje da li je ispravno ili pogrešno, već da li je nešto pravo za vas i vašu trudnoću. Sagledala sam dokaze o epiduralnoj anesteziji, dodala tome sopstveno shvatanje pozitivnih i negativnih strana i odlučila da se porodim bez nje. Moja prijateljica Džejn je sagledala iste dokaze i odlučila sa se porodi pod anestezijom. Na kraju, ja sam se osećala dobro iako sam jela mesne prerađevine; moja cimerka s koledža Triša sagledala je dokaze i odlučila da ih izbegava. Sve ove odluke su ispravne.

Dakle, ovo je knjiga za moje prijateljice. U njoj su brojke vezane za trudnoću – podaci koji će im pomoći da donesu lične odluke u vezi sa trudnoćom i koji će im pomoći da shvate svoju trudnoću na najjasniji mogući način: kroz brojke. U njoj se nalazi sugestija da je možda u redu popiti čašu vina i, što je još važnije, podaci koji objašnjavaju zbog čega. Tu su brojke o riziku od pobačaja iz nedelje u nedelju, podaci o tome koju ribu da jedete kako bi vam dete bilo pametno (i koju da izbegavate jer dete može da ispadne glupo), informacije o dobijanju na težini, o prenatalnim testovima i njihovom poređenju s prenatalnim skriningzima, o ležanju i indukovanom

porođaju, o epiduralnoj anesteziji i o prednostima (i manama) planiranog porođaja. Ova knjiga je način da preuzmete kontrolu i da čekate bebu na najbolji način.

Istraživanje podataka za ovu knjigu obavila sam dok sam bila trudna sa svojom ćerkom. Nekoliko godina kasnije, ponovo sam bila trudna – ovoga puta čekala sam sina. Do tog trenutka prvo izdanje ove knjige već je bilo u prodaji, i brojni ljudi su me pitali da li se druga trudnoća razlikovala od prve. Rekla sam im da jeste, da sam bila mnogo opuštenija jer nisam provodila sve svoje slobodno vreme čitajući medicinske članke! Ali ispostavilo se da je ipak bilo nekih istraživanja. Između prve i druge trudnoće došlo je do značajnih promena u prenatalnom skriningu. Kada je došlo do toga, ponovo sam se bavila analizom, a čućete više o mom sinu, Finu, kada stignete do tog poglavlja.

Trudnoća i porođaj (kao i podizanje dece) su neka od najvažnijih i najsmislenijih iskustava koja će većina od nas doživeti u životu; verovatno *zaista* najvažnija. Pa ipak, često nemamo priliku da kritički promislimo o odlukama koje donosimo. Umesto toga, očekuje se da bez pitanja ispratimo prilično proizvoljan scenario. Vreme je da preuzmemo kontrolu: uzmite šolju kafe ili, ako želite, čašu vina, i nastavite sa čitanjem.