

Przed spotkaniem z Beatą Sadowską, dziennikarką i mamą trzymiesięcznego Tytusa, zastanawiałam się, jak w krótkiej rozmowie pogodzić i jej macierzyństwo, i jej bieganie, i ekologiczne pasje. Okazało się jednak, że dla niej układają się one w jedną całość.

ROZMAWIAŁA: SYLWIA NIEMCZYK

# On jest na zawsze



## BEATA SADOWSKA

proceedzi autorską audycję w radiu Chilli Zet „W biegu i na wybiegu” oraz program „Zoom na miasto” w Polsat Cafe. Zapalona biegaczka – ukończyła 12 maratonów i nie mówi jeszcze stop. Od lat udziela się też charytatywnie: ostatnio razem z partnerem i synkiem Tytusem wzięła udział w akcji społecznej „Jeden test równa się trzy zdrowia”, zachęcającej przyszłe mamy do badania w kierunku HIV.

### biegu charytatywnego. Jak to jest z tym bieganiem w ciąży?

Biegałam do końca ósmego miesiąca, ale robiłam to za zgodą lekarza. W ciąży można trenować, ale z głową. Pewien ginekolog opowiadał mi niedawno, że przyszła do niego kobieta spodziewająca się dziecka, która szybko bardzo dużo przytyła, i oświadczyła, że chce biegać, na zasadzie: Sadowska trenowała, więc można. On cierpliwie jej tłumaczył, że ja biegam od zawsze. Nie wymyśliłam sobie tego w ciąży. Poza tym niewiele przytyłam, a u niej te dodatkowe 20 kg

było ogromnym obciążeniem dla stawów. Bezmyślnym bieganiem w ciąży można zrobić sobie krzywdę.

### Biegałaś świadomie i świadomie nie zawiesiłaś swojego wegetarianizmu.

Trzymałam się diety ustalonej specjalnie dla mnie przez świetną dietetyczkę dr Lidie Trawińską, która zresztą sama powiedziała, że skoro wcześniej – poza rybami – nie jadłam mięsa, to ona nie widzi powodu, żebym zaczęła jeść w ciąży. Jadłam rukolę, szpinak, komosę ryżową. Podstawą mojej diety są kasze, morskie ryby, bogaty w białko sezam, warzywa, olej lniany. Jestem dowodem na to, że i bez mięsa, można mieć w ciąży dużo energii i dobre wyniki badań.

### W jaki sposób przygotowywałaś się do bycia mamą?

Nie czytałam żadnych książek, bo wierzę, że macierzyństwo jest w dużym stopniu intuicyjne. Nie chodziłam też do szkoły rodzenia. Zapisalam się za to na jednodniowe, bardzo praktyczne zajęcia



Beata Sadowska kocha modę, a jeszcze bardziej kocha pomagać: nigdy nie odmawia udziału w akcjach charytatywnych.

w szpitalu Medicover. Na lalce-bobasie przeciwczyłam kąpiel, przewijanie, dowiedziałam się wiele o porodzie, karmieniu i krwi pępowinowej...

### Rozważałaś jej pobranie?

Tak, zdecydowałam się na bank komórek macierzystych. Wiem, że medycyna jeszcze nie poszła tak daleko, żeby namnażać komórki na tyle, by wystarczyło ich do odtworzenia jakiegoś organu, ale badania nad tym są już zaawansowane. Jeżeli kiedykolwiek ta krew miałaby się przydać mojemu synkowi czy jego przyszłemu rodzeństwu, to przechowywanie jej jest bezcenną inwestycją.

### Na swoim blogu polecasz ekologiczne kosmetyki dla dzieci i wielorazowe pieluszki.

I robię to z przyjemnością. Po narodzinach Tyś miał popękaną skórę i nie pomagały mu żadne popularne kremy, za to sprawdziły się te skandynawskiej marki Derma, opatrzone aż trzema ekologicznymi certyfikatami. Natomiast jeśli chodzi o pieluszki, to już w ciąży planowałam, że będę je stosować. Są genialne! Nie trzeba ich nawet wymieniać w nocy. Wchłaniają wszystko.

### Szczepisz synka?

Szczepię, bo nie wzięłabym na siebie aż takiej odpowiedzialności za jego zdrowie. To, że jestem ekoświadomą, nie wyklucza szczepień. Dla mnie ekologia to zdrowe odżywianie, wielorazowe pieluchy czy ekologiczne kosmetyki. To także praktyczne rzeczy, które rosną razem z Tytusem, na przykład łóżeczko, które za kilka lat będzie tapczanem.

### Nie zauważyłam u Ciebie w domu monitora oddechu ani niani elektronicznej – nie masz?

Tuż po porodzie byliśmy przekonani, że będziemy mieć obie te rzeczy. Potem jed-

nak porozmawialiśmy z lekarzami i dwie znakomite lekarki, neonatolog i pediatra, powiedziały, że po pierwsze, Tytus nie jest w grupie ryzyka, bo nie jest wcześniakiem i nie jest chory. A po drugie, niania i monitor trochę usypiają rodzicielską czujność. Te argumenty nas przekonały. Stało się więc na tym, że Tytus po

prostu śpi przy nas, przez co każde jego miauknięcie wyrywa mnie ze snu.

### I jak to się mówi: harujesz na nocnych zmianach?

W ogóle nie traktuję tego jak harówki. Myślę, że jeśli dziecko pojawia się w odpowiednim momencie w życiu – kiedy już świadomie tego chcesz i kiedy nie masz poczucia, że z czegoś dla niego rezygnujesz – wtedy o wiele łatwiej jest znieść wszelkie rodzicielskie niedogodności. Mam w sobie zgodę na to, że Tytus się budzi, płacze, domaga karmienia. Oczywiście, nie wysypiam się i pewnie nie będę się wysypiać przez najbliższe dwa lata, ale przecież coś za coś. ■

McHappy Day

# OKAŻ Serce

Od 11 do 31 grudnia 2013 r. trwa McHappy Day w McDonald's.

Ze 5 złotych możesz kupić specjalne etui. Cały dochód z ich sprzedaży przeznaczymy na realizację programu Fundacji Ronalda McDonalda „NIE nowotworem u dzieci”.

Dołącz do nas!

etui na telefon 5 zł

Więcej na [www.mcdonalds.pl](http://www.mcdonalds.pl), [www.frm.org.pl](http://www.frm.org.pl) oraz profilu Fundacji na Facebooku.