

DR. SPOCK

ÎNGRIJIREA SUGARULUI
și a COPILULUI

DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 9th Edition

BENJAMIN SPOCK, M.D.

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, M.D.

Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, M.D.

Revised and updated material copyright © 1998, 2004, 2011 by The Benjamin Spock Trust

Originally published by Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

DR. SPOCK. ÎNGRIJIREA SUGARULUI ȘI A COPILULUI, Ed. a IX-a

BENJAMIN SPOCK

Copyright © 2014, Editura **SIAN BOOKS**

Toate drepturile rezervate Editurii **SIAN BOOKS**. Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără permisiunea scrisă a Editurii **SIAN BOOKS**.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SPOCK, BENJAMIN

Dr. Spock: îngrijirea sugarului și a copilului / dr. Benjamin

Spock, Robert Needlman. – Ed. a 9-a, rev. – București:

SIAN BOOKS, 2014

Index

ISBN 978-606-93485-4-3

I. Needlman, Robert

613.95

615:616.314

Toate drepturile rezervate Editurii **SIAN BOOKS**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **SIAN BOOKS**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **SIAN BOOKS**, is strictly prohibited.

Copyright © 2014 by **SIAN BOOKS**.

Editura **SIAN BOOKS**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Bianca Vasilescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Elena Georgescu

Design copertă: Andra Novac

DR. SPOCK

Dr. BENJAMIN SPOCK
Revizuită și adaptată de Dr. Robert Needlman

ÎNGRIJIREA SUGARULUI și a COPILULUI EDIȚIA A IX-A

Traducere de
Andrei-Vlad Vasilescu



Dr. Benjamin Spock



Dr. Robert Needlman

MULȚUMIRI

Această carte pe care o citiți acum a fost publicată pentru prima oară în urmă cu mai bine de șaiszeci și cinci de ani. Atunci când a apărut pentru prima dată în 1945, *The Common Sense Guide to Baby and Child Care* de dr. Benjamin Spock a revoluționat creșterea copiilor și a schimbat viețile unei întregi generații. Copiii acelei generații sunt bunicii celei de azi. Poate sunt chiar părinții dumneavoastră. Așa că, într-un fel, s-ar putea să fiți unul dintre „copiii lui Spock“. Eu știu cu siguranță că sunt.

Sfaturile călduroase și înțelepte date de dr. Spock încă se pot aplica și în zilele noastre. Acest lucru se datorează faptului că lucrarea s-a schimbat odată cu timpurile. Atunci când Gloria Steinem, feminista inovatoare, i-a spus lui Spock că era sexist, el a ascultat și s-a schimbat. Când riscurile dietei noastre bogate în colesterol și grăsimi au devenit cunoscute, Spock a abordat o dietă vegetariană și a trăit nouăzeci și patru de ani.

Înainte de a muri, Spock a lucrat la cea de-a șaptea ediție a *Îngrijirii sugarului și a copilului* cu un pediatru de valoare, Steven Parker, care a fost, prin coincidență, unul dintre cei mai influenți profesori ai mei. Așa că atunci când am revizuit *Îngrijirea sugarului și a copilului* pentru ediția a opta, aveam o mare datorie către dr. Spock și dr. Parker, și toți ceilalți medici, părinți și copii datorită cărora cartea este bogată, exactă, înțeleaptă și în ton cu timpurile. Datoria este încă în picioare.

Pentru cea de-a noua ediție, am cerut ajutorul unei echipe de experți în multe domenii: Marjie Greenfield pentru sarcină și naștere; Mary O'Connor pentru alăptare; James Kozick pentru sănătatea stomatologică; Abdulla Ghorî și Nazha Abughali pentru infecții; Leyla McCurdy pentru sănătatea mediului; Henry Ng pentru sexualitate; și Erin Whipple

pentru vizitele la spital. Ei și o serie de alți prieteni și colegi au îmbogățit această a noua ediție deși, evident, responsabilitatea pentru produsul finisat îmi aparține.

Mulțumiri speciale sunt necesare pentru Micki Nuding și Maggie Crawford, editorii mei de la Simon and Schuster, și lui Robert Lescher, agentul lui Benjamin Spock timp de mulți ani și acum și al meu. Mary Morgan care a fost căsătorită cu dr. Spock timp de douăzeci și cinci de ani și care a lucrat cu acesta la mai multe ediții ale cărții *Îngrijirea sugarului și a copilului*, a reprezentat o sursă imensă de îndrumări și susținere. Scrierea unei cărți, asemeni creșterii unui copil, este un act de credință. Mulțumesc Mary, pentru că ai avut încredere în mine.

În final, mulțumesc familiei mele: lui Grace, pentru bucuria și creativitatea pe care o aduci în viața mea, și lui Carol, pentru dragostea, acceptarea și bunul simț. Fără voi nu aș fi fost în stare să încep, ca să nu zic să și termin, un proiect de anvergura acestei cărți.

CUPRINS

Mulțumiri	v
Prefață	ix
Aveți încredere în dumneavoastră și în copilul dumneavoastră	1
Aveți încredere în dumneavoastră	1
Care sunt scopurile dumneavoastră atunci când vă creșteți copilul?	3
Și părinții sunt oameni	3
Instinct și educație	5
Familii diferite, provocări diferite	8

SECȚIUNEA I

COPILUL DUMNEAVOASTRĂ, AN DUPĂ AN

Înainte de nașterea copilului dumneavoastră	13
Copiii se dezvoltă; la fel și părinții	13
Planuri și decizii prenatale	17
Alegerea specialistului care vă va îngriji copilul	20
Pregătind venirea acasă a copilului	22
Ajutați-vă copiii să se obișnuiască cu noua sarcină	24
Lucruri de care veți avea nevoie	26
 Copilul dumneavoastră, de la naștere până în jurul vârstei de 3 luni	 37
Bucurați-vă de copilul dumneavoastră	37
Atingere și conexiune emoțională	39
Primele sentimente	42
Relațiile sexuale după naștere	45

Îngrijirea copilului	45
Hrănirea și somnul	47
Plânsul și alinarea	52
Scutecele	56
Scaunele copilului	60
Baia	62
Părțile corpului	66
Temperatura, aerul curat și lumina soarelui	70
Probleme obișnuite ale nou-născuților	73
Primul an, între 4 și 12 luni	79
O perioadă plină de debuturi	79
Îngrijirea copilului	81
Hrănitul și creșterea	82
Somnul	84
Plânsul și colicile	87
Răsfățul	90
Dezvoltarea fizică	93
Învățând despre oameni	100
Hainele și echipamentul	102
Probleme fizice obișnuite în primul an de viață	105
Copilul dumneavoastră, între 1 și 2 ani	116
Ce îi face să se bucure?	116
Ajutați-vă copilul să exploreze în siguranță	118
Temerile la vârsta de un an	123
Probleme de comportament	125
Probleme de somn	128
Alimentație și nutriție	129
Deprinderea folosirii toaletei	130
Copilul în vârstă de 2 ani	133
A avea 2 ani	133
Temerile în jurul vârstei de 2 ani	135
Probleme de comportament	139
Dietă și nutriție	142
Deprinderea folosirii toaletei	143

Preșcolarul, între 3 și 5 ani	145
Devotamentul față de părinți	145
Sentimentele de dragoste și de competitivitate	147
Curiozitate și imaginație	150
Probleme legate de somn	151
Temerile în jurul vârstei de 3, 4 și 5 ani	151
Teama de rănire și de diferențele anatomice	155
Vârsta școlară: între 6 și 11 ani	158
Adaptarea la lumea exterioară	158
Viața socială	160
Acasă	164
Probleme comportamentale obișnuite	166
Adolescența: între 12 și 18 ani	171
O stradă cu două sensuri	171
Pubertatea	172
Alte probleme de sănătate	176
Problemele psihologice	180
Adolescența timpurie	182
Adolescența mijlocie	186
Adolescența târzie	189
Sfaturi pentru părinți	190

SECȚIUNEA A II-A

ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE

Alimentația în primul an de viață	197
Programul de masă	198
Aportul alimentar suficient și câștigul ponderal	204
Schimbări și provocări	208
Obișnuirea bebelușului să se hrănească singur	212
Vitaminele, suplimentele și dietele speciale	215
Alăptatul	218
Beneficiile alăptării	218
Sentimentele față de alăptare	219
Cum să încercați cu adevărat să alăptați	220
Cum se stabilește tiparul de alăptare	224

Bebelușul primește suficient lapte?	229
Condiția fizică a mamei care alăptează	231
Tehnici de alăptare	236
Mama care lucrează	240
Probleme în timpul alăptării	242
Mulgerea și pompele pentru sâni	247
Combinația între alăptare și hrănirea cu biberonul	248
Înțărirea	248
Alimentația cu lapte praf	253
Alegerea și pregătirea preparatelor de lapte	253
Spălarea și sterilizarea biberonului	256
Pregătirea preparatelor de lapte	260
Păstrarea preparatelor de lapte la frigider	261
Administrarea biberonului	263
Probleme legate de hrănirea cu biberonul	264
Trecerea de la biberon la ceașcă	269
Introducerea alimentelor solide	274
Dietele sănătoase încep din timp	274
Când și cum să începeți	275
Mesele la vârsta de 6-12 luni	283
Nutriție și sănătate	289
Ce înseamnă nutriție adecvată?	289
Ca și societatea, și noi trebuie să ne schimbăm	290
Elementele nutritive	291
O dietă mai sănătoasă	300
Alegeri dietetice raționale	306
Mesele simple	311
Indicații pentru o alimentație fericită	315
SECȚIUNEA A III-A	
SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ	
Probleme medicale generale	321
Medicul copilului dumneavoastră	321
Vizitele regulate la medic	323
Consultațiile prin telefon	323

Comportamentul față de un copil bolnav	327
Febra	329
Dieta în diverse boli	334
Administrarea medicamentelor	337
Izolarea în bolile contagioase	340
Mersul la spital	341
Vaccinările	346
Cum acționează vaccinurile	346
Riscurile vaccinărilor	350
Schema de vaccinare	352
Pregătiți-vă copilul pentru vaccinare	353
Păstrați fișa medicală	355
Prevenirea accidentelor	357
A ține copilul în siguranță	357
Călătoria cu automobilul	359
Străzile și aleile	364
Accidente de bicicletă	365
Accidente la locul de joacă	367
Siguranța în practicarea sportului	368
Accidente legate de vremea rece și caniculară	371
Îngrijirea față de acțiunea razelor solare	372
Prevenirea înțepăturilor de insecte	375
Prevenirea mușcăturilor de câine	376
Artificiile și „Ne dați ori nu ne dați“	377
Pericole în casă	378
Înecul și siguranța în apă	378
Focul, fumul și arsurile	380
Otrăvirile	382
Plumbul și mercurul	385
Asfixierea	388
Sufocarea și strangularea	389
Armele de foc în casă	389
Căderile	390
Siguranța jucăriilor	392
Echipamente pentru o casă sigură	392

Urgențele și primul ajutor	394
Tăieturile și zgârieturile	394
Așchiile	395
Mușcăturile	395
Sângerările	396
Arsurile	398
Infecțiile pielii	399
Corpii străini în nas și în urechi	400
Corpii străini intraoculari	401
Entorsele și luxațiile	401
Fracturile	402
Traumatismele coloanei vertebrale și ale gâtului	403
Traumatismele craniene	404
Înghițirea unor obiecte	405
Intoxicațiile	405
Reacțiile alergice	407
Convulsiile	407
Asfixierea și respirația artificială	408
Trusa de prim-ajutor	412
 Dezvoltarea dentiției și sănătatea bucală la copii	414
Dezvoltarea dinților	414
Erupția dentară	416
Ce face ca dinții să fie buni?	417
Vizitele la cabinetul stomatologic	418
Cariile dentare	419
Perierea dinților și folosirea aței dentare	421
Sigilarea dentară	422
Traumatismele dinților	422
Prevenirea leziunilor traumatice ale gurii	424
 Cele mai obișnuite boli ale copilăriei	425
Infecțiile tractului respirator superior (răcelile)	425
Infecțiile urechii (otitele)	432
Faringita și faringoamigdalita streptococică	437
Crupul și epiglottita	440
Bronșita, bronșiolita și pneumonia	442
Gripa	444
Astmul bronșic	445

Sforăitul	447
Alergiile nazale	448
Eczema	450
Alte boli cutanate	452
Pediculoza capului (păduchii)	455
Durerile abdominale	456
Constipația	460
Vărsăturile și diareea	463
Cefaleea	466
Convulsiile	467
Probleme oculare	469
Oasele și articulațiile	471
Problemele cardiace	473
Probleme urinare și genitale	474
Herniile și afecțiunile testiculelor	476
Sindromul de moarte subită a sugarului (SMSS)	478
Sindromul de imunodeficiență dobândită (SIDA)	479
Tuberculoza	481
Sindromul Reye	482
Virusul West Nile	482

SECȚIUNEA A IV-A SĂ CREȘTEM COPII SĂNĂTOȘI DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL

Care sunt nevoile copiilor	487
Dragoste și limite	487
Primele relații interumane	488
Nevoile emoționale	489
Părinții ca prieteni	493
Tatăl ca părinte	496
Respectul de sine	498
Dincolo de a fi părinte	501
Creșterea copiilor într-o societate neliniștită	505
Lumea largă	507
Îngrijirea copiilor	509
Serviciul în familie și în afara ei	509
Când vă reîntoarceți la lucru	509

Alternative pentru îngrijirea copiilor	510
Alegerea tipului de îngrijire	517
Îngrijirea copiilor după școală	518
Persoanele care au grijă de copii la domiciliu (babysitter)	520
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	521
Disciplina	523
Ce este disciplina?	523
Recompense și pedepse	525
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	533
Problema îngăduinței	537
Manierele	541
Problema sentimentelor părinților	542
Bunicii	546
Sexualitatea	551
Realitățile vieții	551
Discutând cu adolescenții despre sex	557
Modul în care se dezvoltă sexualitatea	560
Diferențele dintre sexe și homosexualitatea	563
Sexul abuziv	567
Mass-Media	568
Trăind cu Mass-media	568
Televiziunea	568
Jocurile video	573
Filmele	574
Rock and roll-ul și rap-ul	576
Internetul	577
Diferite tipuri de familii	582
Adopția	582
Părintele unic	590
Părinții vitregi	594
Părinții homosexuali	596

Stresul și traumele	599
Semnificația stresului	599
Terorismul și calamitățile	601
Abuzul fizic și neglijarea copilului	602
Abuzul sexual	603
Violența domestică	605
Moartea	606
Separarea de un părinte	609
Divorțul	611

SECȚIUNEA A V-A
PROBLEMELE OBIȘNUITE LEGATE DE
DEZVOLTARE ȘI COMPORTAMENT

Rivalitatea dintre frați	623
Gelozia dintre frați	623
Aspectele multiple ale geloziei	625
Gelozia noului copil	629
Frații cu nevoi speciale	634
Comportamentul	636
Accesele de furie	636
Înjurăturile și răspunsurile obraznice	640
Mușcatul	642
Hiperactivitatea	644
Tristețea, grijile și fricile	652
Depresia	652
Tulburările de anxietate	654
Dezordinea, lenea și smiorcăiala	656
Dezordinea	656
Lenea	658
Smiorcăiala	660
Obiceiurile	663
Suptul degetului	663
Alte obiceiuri ale copiilor mici	667
Mișcări ritmice, repetitive	668

Rosul unghiilor	669
Bălbăiala	670
Deprinderea folosirii toaletei, murdăritul și udatul patului	674
Pregătirea pentru deprinderea folosirii toaletei	674
Abordarea blândă a pregătirii pentru deprinderea folosirii toaletei	679
Controlul eliminării urinei	684
Piedici în calea controlului micțiunii și al defecației	687
Eliminarea involuntară de materii fecale	688
Urinatul involuntar în pat	689
Tulburările somnului	694
Coșmarurile și somnambulismul	694
Insomnia	695
Tulburări de hrănire și alimentație	697
Tulburările de hrănire	697
Nevoia de a fi hrănit	705
Senzația de vărsătură	706
Copiii slabi	707
Obezitatea	709
Tulburări de alimentație	713
Copiii cu nevoi speciale	718
O călătorie neașteptată	718
Cum să faceți față durerii	720
Acționați!	724
Dizabilitatea intelectuală	727
Autismul	731
Sindromul Down	736
Alte necesități speciale	738
Obțineți ajutor	739
De ce caută oamenii ajutor?	739
Primii pași	739
Tipuri de terapie	740
Alegerea unui specialist	741
Lucrând împreună	743

SECȚIUNEA A VI-A	
ȘCOALA ȘI PROBLEMELE LEGATE DE ÎNVĂȚAT	
Învățatul și creierul	747
Neuroștiința	747
Cum gândesc copiii	750
Inteligențele multiple	756
Gata de școală	758
Cititul cu voce tare	758
Grădinița	768
Școala și problemele școlare	777
Care este scopul școlii?	777
Învățând să citească	781
Educația fizică	782
Părinții și școala	783
Temele pentru acasă	785
Probleme la școală	787
Tulburări de învățare	790
Copilul nepopular	796
Fobia școlară	797
Planuri pentru facultate	801
Pentru ce este facultatea	801
Alegerea unei facultăți	801
Examenele de admitere la facultate	806
Economisind pentru facultate	808
Medicamente folosite în mod frecvent la copii	809
Siguranța în administrarea medicamentelor	810
Câteva cuvinte despre terminologie	811
Glosar de medicamente frecvent utilizate	813
Index	825

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ ȘI ÎN COPILUL DUMNEAVOASTRĂ



AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ

Știți mai mult decât credeți că știți. Familia dumneavoastră este în creștere și în schimbare. Vreți să fiți cel mai bun părinte, dar nu întotdeauna este foarte clar ce înseamnă cel mai bun. Oriunde v-ați îndreptat atenția există experți care vă spun ce aveți de făcut. Problema este însă că aceștia se contrazic reciproc. Lumea este diferită de cea de acum douăzeci de ani și vechile răspunsuri nu mai pot funcționa.

Nu luați foarte în serios tot ceea ce spun vecinii! Nu fiți foarte uimiți de ceea ce spun experții! Nu vă temeți să aveți încredere în propriul dumneavoastră bun simț. Dacă abordați lucrurile treptat, dacă vă ascultați instinctele și dacă vă împărtășiți problemele cu prietenii, familia, medicul sau moașa, creșterea copilului nu va fi o sarcină complicată. Știm sigur că dragostea naturală pe care părinții o au pentru copii lor este de sute de ori mai importantă decât cunoașterea precisă a tehnicii de schimbare a scutecului sau decât cunoașterea momentului când trebuie introduse în alimentație alimentele solide. De fiecare dată când vă luați în brațe copilul, chiar dacă la început vi se va părea ceva destul de ciudat, de fiecare dată când îl schimbați, îi faceți baie, îl hrăniți, îi zâmbiți, acesta va simți că vă aparține și că și dumneavoastră îi aparțineți.

Mulți oameni au studiat diverse metode de creștere a copiilor și au ajuns la concluzia că ceea ce mamicile și tăticii buni simt în mod instinctiv că trebuie să facă pentru copiii lor este de cele mai multe ori cel mai bine. Toți părinții își cresc copiii cel mai bine atunci când au o încredere

naturală în ei înșiși. Este mai bine să fiți relaxați și să faceți câteva greșeli decât să încercați din greu să fiți perfecți.

Dacă nu răspundeți întotdeauna imediat atunci când copilul dumneavoastră plânge, acesta va avea ocazia să învețe să se controleze. Atunci când vă pierdeți răbdarea față de copilașul dumneavoastră – și la un moment dat acest lucru i se întâmplă fiecărui părinte – acesta va învăța că și dumneavoastră aveți sentimente și va avea șansa să observe cum vă redobândiți controlul. Copiii au o pornire instinctivă spre a explora, a experimenta, a învăța, a construi relații cu alți oameni. O mare parte din a fi un bun părinte constă în a-i permite copilului să-și urmeze pur și simplu aceste instincte puternice. Astfel, în timp ce aveți încredere în dumneavoastră, este bine să vă amintiți să aveți încredere și în copilul dumneavoastră.

Cum învățați să fiți părinte. Tăticii și mămicile nu învață cum să aibă grijă de copiii lor citind cărți și articole, deși acestea pot fi valoroase și le pot oferi răspunsuri la întrebări și probleme specifice. Mai degrabă ei învață lucrurile de bază în timpul propriei lor copilării, în funcție de modul în care au fost crescuți. Ei știu foarte bine lucrurile pe care le-au repetat de nenumărate ori atunci când s-au jucat în căsuțe de lemn sau și-au îngrijit păpușile. Dacă un copil este crescut într-o manieră lejeră, probabil că își va trata la fel copiii; în mod asemănător, un copil care este crescut de părinți după reguli stricte este foarte probabil să devină la rândul lui un părinte relativ strict. Cu toții sfârșim prin a fi într-o oarecare măsură asemănători părinților noștri, în special în ceea ce privește modul în care ne creștem copii. Veți descoperi și dumneavoastră că uneori atunci când discutați cu copilul său aude vocea părinților săi ieșind de pe propriile sale buze, având exact aceeași intonație și pronunțând exact aceleași cuvinte.

Vă puteți gândi la modul în care părinții dumneavoastră v-au crescut. Care dintre acțiunile lor vi se par acum a fi pozitive și constructive? De asemenea, puteți lua în considerare acțiunile lor pe care cu siguranță nu doriți să le repetați. Atunci când deveniți părinți aveți minunata oportunitate de a vă gândi la lucrurile care v-au făcut persoana care sunteți astăzi și la ce tip de părinte ați dori să deveniți. Numai acest tip de introspecție vă va ajuta să înțelegeți cum stau lucrurile și să aveți încredere în propriile dumneavoastră instincte.

Veți descoperi că veți învăța treptat cum să fiți părinte, experiența acumulându-se pe măsură ce vă îngrijiți copilul. Veți dobândi încredere și

dragoste atunci când veți descoperi că vă puteți hrăni, schimba, îmbăia copilul foarte bine și că acesta răspunde la tot ceea ce faceți. Aceste calități vor deveni fundația unei relații solide și pline de încredere cu copilul dumneavoastră. Totuși, nu vă așteptați să vă simțiți astfel chiar de la început.

Toți părinții își influențează copiii, dar mulți dintre ei sunt surprinși să descopere că influența poate fi exercitată în ambele sensuri. Puteți descoperi (la fel cum mulți alții au descoperit la rândul lor) că a fi părinte reprezintă cel mai important pas pe care o persoană îl face către maturitate.

CARE SUNT SCOPURILE DUMNEAVOASTRĂ ATUNCI CÂND VĂ CREȘTEȚI COPILUL?

Gândiți-vă la scopuri. Ce fel de adulți dorim să devină copiii noștri? Oare rezultatele bune la școală sunt cele mai importante? Este oare mai importantă abilitatea acestora de a construi și menține relații interumane bune? Dorim ca ei să fie indivizi competitivi astfel încât să aibă succes într-o societate ca a noastră sau dorim ca să învețe să coopereze cu cei din jur și uneori să renunțe la propriile dorințe pentru binele altora?

A fi părinte înseamnă a face unele alegeri. Atât de mulți părinți sunt complet ocupați cu problemele dificile de zi cu zi încât nu mai au o vedere de ansamblu a scopului final al acestei importante activități care este îngrijirea copiilor. Sper că prin faptul că vă creșteți copiii veți reuși să înțelegeți ceea ce este important pentru dumneavoastră în viață, iar această înțelepciune vă va ghida atunci când faceți alegerile referitoare la modul în care vă creșteți copilul.

ȘI PĂRINȚII SUNT OAMENI

Părinții au și ei nevoi. Cărțile despre îngrijirea copiilor – inclusiv aceasta – accentuează atât de mult nevoile copiilor de dragoste, înțelegere, răbdare, îngrijire, fermitate, protecție, camaraderie – încât uneori părinții se simt epuizați din punct de vedere fizic și emoțional numai citind lucrurile care se așteaptă din partea lor. Ei capătă impresia că nu ar trebui să mai aibă nevoi sau viață personală, precum și nici o altă ocupație în afara de creșterea copiilor; din cauza acestor impresii ei nu se pot abține să simtă faptul că orice carte care se referă la creșterea copiilor îi va critica atunci când lucrurile vor lua o turnură nedorită.

Pentru a fi cu adevărat corecți această carte ar trebui să aibă un număr egal de pagini despre nevoile părinților, frustrările acestora (atât

la domiciliu cât și în afara acestuia), despre cât de obosiți pot fi și despre nevoia lor de a auzi (măcar din când în când) că fac o treabă bună. Îngrijirea copiilor presupune o cantitate enormă de muncă grea: pregătirea unei alimentații corespunzătoare, spălarea hainelor, schimbarea scutelelor, curățarea murdăriei, întreruperea conflictelor și a plânsului, ascultarea poveștilor care uneori sunt dificil de înțeles, participarea la jocuri și lectura cărților care nu sunt foarte interesante pentru un adult, răbdarea infinită necesară la grădina zoologică și la muzee, ajutorul acordat pentru tema pentru acasă, distragerea de la treburile casei de către copii care sunt dornici să vă ajute, mersul la ședințele cu părinții în serile în care sunteți obosiți și așa mai departe.

Realitatea este că îngrijirea copiilor este o sarcină de lungă durată, dificilă, ale cărei recompense nu sunt evidente imediat, munca depusă este de multe ori subevaluată, iar părinții sunt la fel de umani și aproape la fel de vulnerabili ca și copiii lor.



Bineînțeles, părinții nu au copii pentru că vor să fie martiri, ci datorită faptului că-i iubesc și doresc să îi crească, mai ales că își amintesc cât de mult au fost iubiți de propriii lor părinți atunci când au fost mici. Îngrijirea propriilor copii, faptul că îi văd crescând, dezvoltându-se și devenind oameni destoinici le oferă celor mai mulți părinți – în ciuda muncii grele pe care o depun – cea mai mare satisfacție a vieții. Este un act de creație, plin de fecunditate la toate nivelurile. Mândria pe care o resimțim în urma realizărilor lumești (obișnuite) de obicei pălește în comparație cu aceste sentimente.

Sacrificiul de sine inutil și preocupările excesive. Mulți oameni conștiincioși, atunci când au de-a face cu noua responsabilitate reprezentată de faptul că sunt părinți, se simt ca și cum ar trebui să renunțe la întreaga lor libertate și la toate plăcerile lor anterioare nu din rațiuni practice, ci pur și simplu din principiu. Alții devin obsedați de faptul că sunt părinți, uitându-și toate celelalte interese personale. Chiar dacă uneori se furișează pentru a se distra, ei se simt prea vinovați pentru a se bucura din plin de activitățile pe care le desfășoară. Ajung să își plictisească prietenii și să se plictisească între ei. Pe termen lung sunt afectați de situația creată și nu se pot abține ca la un nivel inconștient să reproșeze acest lucru propriilor lor copii.

Preocuparea completă față de un copil este normală pentru mulți părinți, însă după o vreme – de obicei între două și patru luni – aria preocupărilor trebuie să se lărgască din nou. În particular, fiți atenți la păstrarea unei relații pline de tandrețe cu partenerul de viață. Petreceți momente de calitate cu soțul, soția sau cu alte persoane importante. Amintiți-vă să vă priviți reciproc, să vă zâmbiți și să vă exprimați dragostea. Faceți un efort pentru a avea suficientă intimitate și energie și a vă continua activitatea sexuală. Țineți minte că o relație plină de iubire între părinți este cea mai bună modalitate pentru copii să învețe cum să fie intimi cu o altă persoană, aceasta fiind o lecție pe care copilul dumneavoastră o va folosi atunci când va ajunge adult și va avea propriile sale relații. Așadar, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru copilul dumneavoastră și bineînțeles și pentru dumneavoastră înșivă este să vă lăsați copilul să vă îmbogățească și nu să vă inhibe relația cu partenerul de viață.

INSTINCT ȘI EDUCAȚIE

Cât de mult control aveți? Este ușor să rămâneți cu impresia că modul în care va evolua copilul dumneavoastră depinde în totalitate de acțiunile pe care le întreprindeți. Dacă faceți o treabă bună veți avea un copil bun. Când copilul dumneavoastră învață să vorbească ceva mai târziu decât alți copii sau dacă are un temperament mai agresiv, bineînțeles că veți considera că este în totalitate vina dumneavoastră.

Adevărul este că unii copii se nasc cu temperamente care fac ca ei să fie mai dificil de îngrijit, mai fricoși, mai neglijenți, cu o percepție mai intensă a lucrurilor sau reprezentând o provocare mai mare pentru părinții

lor din alte puncte de vedere. Dacă sunteți norocoși probabil că veți avea un copil cu un temperament care se va potrivi foarte bine cu temperamentul dumneavoastră. Dacă nu sunteți atât de norocoși ar putea fi necesar să învățați metode speciale care să vă ajute să vă creșteți copilul. De exemplu, poate fi necesar să învățați cum să liniștiți un copil care are colici sau cum să ajutați un copil excesiv de prudent să înceapă să-și asume riscuri minore.

Totuși, metodele speciale nu sunt suficiente. În primul rând, va trebui să acceptați faptul că are personalitatea sa. Ca părinte, veți avea cea mai mare influență asupra personalității copilului în plină dezvoltare, însă nu este necesar să mențineți totul sub un control strict. Copiii au nevoie să se simtă acceptați. Doar după ce obțineți acest lucru veți putea colabora eficient cu ei pentru a trece de perioadele dificile cât mai ușor.

Acceptând copilul pe care îl aveți. Un cuplu blând poate fi ideal pentru a crește un băiat cu o fire sensibilă, însă este foarte probabil să nu fie nici pe departe pregătit pentru a crește un copil energic, hotărât. Un alt cuplu ar putea să crească cu ușurință și bucurie o fată curajoasă, însă în același timp ar putea fi foarte dezamăgiți dacă aceasta ar fi liniștită și prudentă.

Nu contează nici măcar faptul că părinții sunt oameni care înțeleg că nu pot avea la comandă copilul pe care și-l doresc atât de mult. Bineînțeles, părinții au personalități bine formate și nu se pot schimba peste noapte. Fiind oameni, ei au așteptări iraționale și nu se pot abține să se simtă dezamăgiți. Mai mult, pe măsură ce copiii devin ceva mai mari, ei le-ar putea reaminti în mod conștient sau inconștient de un frate, soră, tată sau mamă care le-au făcut viața dificilă la un moment dat. O fiică poate avea trăsături asemănătoare cu cele ale surorii mai tinere a mamei ei, care obișnuia să o tragă pe mama ei de păr tot timpul, iar mama poate să nu realizeze în mod conștient că aceasta este în mare parte cauza supărării pe care o resimte față de copil. Un tată poate fi deranjat în mod excesiv de timiditatea fiului său, fără a face vreodată legătura dintre aceasta și faptul că el însuși a avut dificultăți foarte mari în a-și depăși timiditatea atunci când a fost copil.

Cât de bine așteptările și aspirațiile dumneavoastră referitoare la copiii pe care-i veți avea se potrivesc cu talentele și temperamentul înnăscute ale acestora determină modul în care lucrurile vor evolua pentru

dumneavoastră și pentru copii. Dacă de exemplu sunteți dezamăgit în mod cronic de faptul că fiul dumneavoastră nu este un geniu în matematică sau nu are o coordonare excelentă și veți petrece o cantitate semnificativă de timp încercând să-l faceți ceea ce nu este (și nu are talentul în-născut pentru a deveni), vă pot garanta că atât pe dumneavoastră, cât și pe copil vă pândesc mari probleme. Dacă pe de altă parte, vă acceptați copilul așa cum este în realitate, viața voastră împreună se va dovedi mult mai lină și mai fericită.

Vă puteți face copilul mai deștept? Pe scurt răspunsul este da... și nu. Experții sunt acum de acord că în medie aproximativ jumătate din inteligența unei persoane este determinată genetic și cealaltă jumătate de alți factori cum ar fi alimentația și experiențele prin care copilul trece în timp ce crește. Aici discutăm despre tipul de inteligență care este măsurată de testele IQ standard. Există și alte tipuri de inteligență cum ar fi inteligența interpersonală (de exemplu, abilitatea de a fi un bun ascultător), inteligența athletică și inteligența muzicală. Și acestea depind aproape sigur atât de zestrea genetică, cât și de experiență.

Zestrea genetică a unei persoane furnizează o matriță grosieră a creierului, dar detaliile sunt finisate de experiență. Genele determină principalele circuite care leagă diferitele regiuni ale creierului între ele. Experiența influențează modul în care celulele nervoase individuale se conectează între ele pentru a forma minicircuite care stau la baza gândirii efective. De exemplu, când un copil învață să vorbească limba engleză, anumite conexiuni cerebrale devin mai puternice. În același timp, conexiunile care sunt necesare numai altor limbaje (de exemplu, limba chineza) dispar.

Genele influențează cât de ușor sau de rapid o persoană poate acumula anumite tipuri de cunoștințe sau anumite deprinderi. În acest fel, genele pot îndrepta talentele individuale către un anumit domeniu. De asemenea, genele pot stabili limite referitoare la capacitățile unui copil anume. De exemplu, după ce m-am antrenat un an întreg în Liga Mică, nu am reușit nici măcar o dată să lovesc mingea. Poate cu suficient antrenament și practică așa fi putut învăța să lovesc. Dar acest lucru ar fi presupus un efort uriaș din partea mea pentru a mă transforma într-un jucător bun și mă îndoiesc că așa fi putut deveni vreodată bun cu adevărat. Am petrecut mult mai bine în tabăra de muzică.

Experiențele pe care le trăiește un copil (de exemplu, antrenamentele sportive) îi influențează dezvoltarea creierului, însă în același timp creierul are un rol foarte important în experiențele pe care copilul le caută și de pe urma cărora se bucură. Părinții înțelepți își ajută copiii să-și descopere talentele recunoscând în același timp că oricine are limitări care trebuie să fie respectate.

Supercopii? Învățarea determină modificări la nivel cerebral. Însă acest lucru nu înseamnă că putem (sau ar trebui) să încercăm să creștem supercopii prin stimulare neîntreruptă. Învățarea se produce cel mai eficient atunci când copilul este fericit, relaxat și implicat în activități. Materialele „seci” de studiu nu-și au locul în educația unui copil.

Cele mai bune experiențe pentru copii sunt acelea înțelese de copilul dumneavoastră. Vă puteți da seama dacă experiența are sens atunci când copilul zâmbește, râde, gângurește sau privește îndelung cu ochii mari și strălucitori. Copiii mici nu înțeleg cuvintele pe care părinții lor le pronunță, însă faptul că li se vorbește are cu siguranță sens pentru ei!

Despre multe produse din comerț se spune că sunt dovedite științific că ar crește inteligența copiilor. Aceste pretenții sunt complet exagerate. Materialele simple și interacțiunile umane sunt adevărata „hrană” a creierului.

FAMILII DIFERITE, PROVOCĂRI DIFERITE

Nu există un singur mod corect de a crește copii. Multe abordări diferite pot funcționa și nu există un singur tip perfect de familie. Copiii pot prospera cu o mamă și un tată, doar cu unul dintre părinți, cu bunicii sau cu părinții vitregi, cu două mame sau doi tătici sau făcând parte dintr-o familie mare (sper că această minunată diversitate este reflectată pe tot parcursul acestei cărți, cu toate că adeseori pentru a economisi cuvinte am utilizat formula cunoscută „mamă și tată”).

Famiiliile care nu se potrivesc profilului tipic de „mamă și tată” trebuie adeseori să facă față unor provocări speciale. De exemplu, în famiiliile cu părinți homosexuali, poate fi necesară o planificare conștientă pentru asigurarea șansei copiilor de a dezvolta relații apropiate cu adulții de ambele sexe. În famiiliile cu copii adoptați care provin din alte țări, părinții trebuie să facă eforturi speciale pentru a învăța despre cultura țării

de origine a copilului. Când părinții au religii diferite, ei trebuie să realizeze modul în care copilul poate crește cu sentimentul că aparțin unei comunități și unor tradiții. A fi un părinte bun înseamnă a plănuși pentru a satisface nevoile copiilor; acest lucru este adevărat *pentru toate* familiile.



Mobilitatea globală. Mulți părinți trăiesc departe de locul unde s-au născut și au crescut. Este stresant să pleci lăsând în urmă tot ceea ce îți este familiar – limbă, familie, cultură, pământul natal – în special când trebuie să-ți crești copilul într-o țară nouă. Toate regulile sunt diferite. Valorile care au persistat timp de generații acum par a fi inadecvate. Ceea ce acasă păreau a fi acțiuni normale ale unui părinte aici pot fi considerate abuz față de copii. Nu este de mirare că părinții care sunt nou-veniți într-o țară se simt de multe ori nesiguri pe sine, îngrijorați sau chiar furioși.

Cheia succesului este flexibilitatea. Familia are nevoie să-și mențină valorile culturale, reușind în același timp să se integreze în societate. Părinții care renunță la rădăcinile lor etnice și culturale se găsesc de multe ori în derivă, neavând niciun sprijin. Cei care încearcă să ridice un zid în

jurul familiilor lor descoperă că acest zid este dăruit de cultura țării în care trăiesc sau că, adesea, copiii lor evadează. Copiii imigranților învață acasă și la școală să vorbească mai multe limbi, învățând astfel să facă mai ușor tranziția între două seturi de reguli sociale. Părinții trebuie să descopere metode pentru a-și sprijini copiii atunci când aceștia sunt nevoiți să-și schimbe în mod repetat mediul în care trăiesc. Ei își ajută copiii să înțeleagă tradiția, dar și ceea ce este nou în același timp.

Provocări speciale. Unii copii sunt mai dificil de educat decât alții. Copiii cu probleme de sănătate sau nevoi de dezvoltare speciale își solicită în mod special părinții (vezi pagina 718). Copiii care au tendința să reacționeze intens și negativ necesită aptitudini parentale speciale, ca și cei care suferă de boli grave. Lipsa resurselor financiare, locuirea în condiții de siguranță, hrană sănătoasă și o școală bună în mod sigur vor pune presiune pe părinți și pe copii. Trecutul poate fi și el un obstacol. Este normal ca adult să revezi scene pe care le-ai trăit în copilărie. Dacă ați avut perioade grele în copilărie, dacă părinții dumneavoastră au fost cruzi sau a trebuit să se lupte cu probleme emoționale sau dependențe, atunci știți cu siguranță cât de greu este să găsești cea mai bună cale să-ți educi copilul.

Puteți face această alegere. Părinții din toate tipurile de medii, care se confruntă cu tot felul de provocări, găsesc înțelepciunea și curajul de a da copiilor lor ceea ce au nevoie. La rândul lor, copiii vor returna toate acele calități lumii întregi.

SECȚIUNEA I



**Copilul dumneavoastră,
an după an**

ÎNAINTE DE NAȘTEREA COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ



COPIII SE DEZVOLTĂ; LA FEL ȘI PĂRINȚII

Dezvoltarea fetală. Gândiți-vă la toate schimbările incredibile care se petrec pentru a transforma un ovul fecundat într-un nou-născut, cum ați putea să nu fiți uimiți? Atunci când majoritatea femeilor realizează că sunt însărcinate – la aproximativ 5 săptămâni după ultimul lor ciclu menstrual – embrionul are forma unui disc, cu un strat intern de celule care vor forma cea mai mare parte a organelor interne, un strat mijlociu de celule din care se vor forma mușchii și oasele, și un strat extern de celule care vor da naștere la tegument și creier. Organele majore încep să se formeze câteva săptămâni mai târziu. Fătul începe să capete aspect uman, însă el are numai 5 cm lungime și cântărește doar în jur de 10 g.

La 4-5 luni de sarcină – aproximativ la jumătatea acesteia – veți simți primele mișcări ale copilului dumneavoastră. Dacă până în acest moment nu ați efectuat un examen ecografic, aceste mici împunsături și lovituri pot fi prima dovadă palpabilă că purtați cu adevărat un copil și momentul poate fi foarte emoționant.

Avansând către cel de-al treilea trimestru, după aproximativ 27 de săptămâni, lungimea lui se dublează, greutatea se triplează, iar creierul se dezvoltă chiar mai rapid decât atât și apar noi comportamente: deja în săptămâna 29 de gestație copilul se agită ca răspuns la un zgomot puternic. Totuși, dacă zgomotul se repetă la un interval de 20 de secunde, copilul va ajunge să-l ignore – un semn timpuriu de apariție a memoriei.

Dacă un sunet plăcut este repetat, copilul și-l va reaminti și după naștere. Copiii vor fi înclinați să asculte vocea mamei mai degrabă decât vocea unui străin. Dacă aveți o piesă muzicală pe care o ascultați în mod repetat în timpul celui de-al treilea trimestru, există șanse destul de mari ca aceasta să-i placă și copilului dumneavoastră. Fără nicio îndoială învățarea începe înainte de naștere. Totuși, acest lucru nu înseamnă că trebuie să luați la maternitate cu dumneavoastră și manualele împreună cu hainele. Cei mai importanți stimuli pentru dezvoltare sunt stimulii naturali: sunetul vocii dumneavoastră, ritmurile corpului dumneavoastră.

Sentimentele contradictorii referitoare la sarcină. Fiecare dintre noi are un ideal legat de a fi părinte, iar de cele mai multe ori acest ideal presupune că fiecare femeie este copleșită de bucurie atunci când urmează să aibă un copil. Ea își petrece restul sarcinii visând lucruri frumoase despre copil. Dragostea este instantanee, iar legăturile cu copilul se creează cu ușurință.

Acest tablou reprezintă numai o singură parte a imaginii de ansamblu. La început, greața și vărsăturile pot fi ușoare sau grave. Hainele care erau lejere vor deveni strâmte, iar cele care erau strâmte vor fi imposibil de purtat. Femeile atletice vor observa cum corpul lor nu se mai poate deplasa așa cum o făcea odată, acesta fiind un efect temporar, însă foarte real.

Prima sarcină reprezintă sfârșitul tinereții lipsite de griji; viața socială va fi mult limitată, iar bugetul familiei va trebui acum să se împartă la mai mulți. După ce ați avut una sau două sarcini, schimbările care se produc atunci când un nou copil sosește nu vi se vor mai părea atât de drastice. Totuși, spiritul mamei se poate revolta uneori în timpul oricărei sarcini. Pot exista motive evidente din cauza cărora o sarcină este mai nep plăcută decât alta: probabil că aceasta s-a produs neașteptat de curând, un membru al familiei este grav bolnav sau există neînțelegeri între părinți. Mai mult, pot exista situații în care nu există nicio explicație evidentă.

O mamă care își dorește cu adevărat un alt copil poate fi totuși tulburată de îndoieli apărute brusc atunci când se gândește dacă va avea timpul, energia și rezervele nelimitate de dragoste care vor fi necesare din partea ei pentru a avea grijă de un alt copil. Sau este posibil ca îndoielile să apară în sufletul tatălui, care se simte neglijat pe măsură ce soția sa devine din ce în ce mai preocupată de noul copil. În orice caz, neliniștea

unui partener îl va face în curând pe celălalt să se simtă descurajat și demoralizat. Fiecare partener poate avea mai puțin de oferit celuilalt.

Aceste reacții enumerate mai sus nu sunt inevitabile, dar pot apărea chiar și la cei mai buni părinți. Fac parte din gama largă de sentimente pe care le resimțiți în timpul sarcinii și de cele mai multe ori ele sunt temporare. În anumite privințe, poate fi mai bine să resimțiți aceste sentimente devreme, înainte de nașterea copilului. Părinții care nu au avut sentimente negative în timpul sarcinii pot fi nevoiți să le înfrunte pentru prima dată după ce copilul s-a născut, într-un moment în care rezervele lor emoționale sunt acaparate complet de îngrijirea copilului.

Sentimentele tatălui în timpul sarcinii. Un bărbat poate reacționa față de sarcina soției sale prin sentimente foarte variate. Poate deveni foarte protector față de soția sa, bucuria din cuplu poate crește, se poate mândri cu virilitatea sa (acesta fiind un lucru din cauza căruia fiecare bărbat se îngrijorează într-o anumită măsură la un moment dat). Un anumit grad de îngrijorare – „Oare voi fi capabil să fiu un tată bun pentru acest copil?” – este foarte obișnuit, în special în rândul bărbaților care-și amintesc propria lor copilărie ca fiind una foarte dificilă.

Poate exista ascuns în profunzimea psihicului soțului și sentimentul că este neglijat; acest sentiment poate fi exprimat sub formă de supărare și iritare față de soție, bărbatul dorind să petreacă mai multe seri cu prietenii sau filtrând cu alte femei. Aceste reacții sunt normale, însă ele nu-i sunt de niciun ajutor soției, care tânjește pentru mai mult ajutor la începutul acestui stadiu al vieții sale. Tăticii care pot discuta despre sentimentele lor adeseori descoperă că emoțiile negative (frica, gelozia) au tendința să dispară lăsându-le pe cele pozitive (bucurie, încântare) să iasă la suprafață.

O spun cu tristețe, sarcina îi poate face pe unii bărbați să devină abuzivi fizic sau emoțional. Dacă vă simțiți amenințată sau vă este teamă, sau dacă ați fost abuzată fizic sau forțată să întrețineți relații sexuale, aveți datoria să vă protejați pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră, cerând ajutor. Vorbiți cu medicul dumneavoastră, cu asistenta medicală sau apelați la o organizație din zonă. (Pentru mai multe informații despre violența domestică, vezi pagina 605).

Ajutorul oferit de tată în timpul sarcinii și la naștere. Rolul tăticilor s-a schimbat. În trecut, un tată nici n-ar fi visat să citească o carte

despre îngrijirea copiilor. În prezent se spune că tăticii au un mare rol în creșterea și educarea copiilor, deși în realitate femeile fac încă majoritatea treburilor. De asemenea, tăticii au un rol mai activ și înainte de naștere copilului. Ei pot merge la vizitele prenatale și la cursurile pregătitoare pentru naștere împreună cu soțiile lor. Pot fi participanți activi în timpul travaliului și pot fi primii care să-și țină în brațe copilul. El nu mai trebuie să fie acea persoană neimplicată care privește totul din exterior.

Dragostea pentru copil poate să apară treptat. Mulți părinți care sunt mulțumiți și mândri că vor avea un copil vor descoperi că le este dificil să simtă o dragoste specială pentru copilul pe care nu l-au ținut niciodată în brațe. Mulți părinți încep să simtă afecțiune pentru copilul lor atunci când privesc primele imagini ecografice care arată bătăile cordului fetal sau atunci când copilul se mișcă pentru prima dată; iar alții vor simți afecțiune mult mai târziu. Nu există un moment „normal” pentru a începe să vă iubiți copilul. Dragostea poate să apară devreme sau poate să apară târziu, dar va apărea atunci când trebuie.

Chiar și în cazul în care sentimentele din timpul sarcinii sunt predominant pozitive, poate exista o oarecare dezamăgire atunci când în cele din urmă copilul se naște. Ei se așteaptă să recunoască imediat copilul ca semănându-le, să simtă din plin că sunt părinți și să se lege instantaneu și foarte puternic de copil. Totuși, de multe ori, aceste lucruri nu se întâmplă în prima zi sau în prima săptămână. Adeseori sentimente negative complet normale ies la suprafață. Un părinte bun și iubitor se poate gândi deodată că a avea un copil a fost o greșală teribilă și se poate simți instantaneu vinovat din cauza faptului că a avut respectivul sentiment. Procesul de legare emoțională cu copilul decurge de cele mai multe ori treptat și nu este complet până când părinții nu și-au revenit cel puțin în parte după eforturile fizice și emoționale pe care le-au îndurat în timpul travaliului și al nașterii. Intervalul de timp necesar pentru ca acest lucru să se întâmple variază de la părinte la părinte.

Cei mai mulți dintre noi au fost învățați că nu este corect să ne așteptăm ca să fie băiat sau fată, datorită posibilității ca acesta să se dovedească a avea sex opus celui dorit de noi. Nu aș lua prea în serios această recomandare. Este dificil să vă imaginați și să iubiți un viitor copil fără a-l descrie având un sex anume. Cei mai mulți viitori părinți

au o preferință anume pentru sexul copilului în timpul sarcinii. Așadar, bucurați-vă de copilul dumneavoastră imaginar și nu vă simțiți vinovați dacă veți afla că acesta nu are sexul pe care vi l-ați imaginat.

PLANURI ȘI DECIZII PRENATALE

Înainte de concepție. Este indicat să consultați medicul înainte să încercați să rămâneți gravidă, în special dacă sunteți îngrijorată în legătură cu sănătatea dumneavoastră sau aveți îngrijorări în legătură cu fertilitatea sau bolile genetice. Imediat ce sarcina reprezintă o posibilitate ar trebui să începeți să luați acid folic. Un supliment multivitaminic zilnic care conține 400 de micrograme de acid folic, administrat cu cel puțin trei luni înainte de concepție, reduce riscul de malformații grave ale măduvei spinării. De asemenea, a sosit timpul să limitați expunerea la factorii naturali periculoși care pot afecta fătul. Evitați expunerea la fumul de țigară și poluanții industriali. În loc să mâncați pește care conține mercur, de exemplu biban de mare sau pește-spadă, alegeți păstrăv de fermă, somon sălbatic de Pacific, sardine sau sticksuri de pește. Somonul de fermă poate conține alte toxine și antibiotic, astfel că este bine să-l evitați în timpul sarcinii. Dacă lucrați cu substanțe chimice, animale sau copii, întrebați medicul despre posibilele riscuri în timpul sarcinii. Pentru mai multe informații care să vă ajute să aveți o sarcină fără probleme, vă sugerez să consultați lucrările *Dr. Spock – Ghidul viitoarei mame* (editura ALL) și *The Working Woman's Pregnancy Book* de dr. Marjorie Greenfield.

Obțineți îngrijire prenatală de calitate. Vizitele prenatale reprezintă unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru copilul dumneavoastră. Pași simpli – cum ar fi administrarea de folat în perioada prenatală, evitarea țigărilor și a alcoolului și verificarea regulată a tensiunii arteriale – pot avea un impact uriaș atât pentru sănătatea copilului, cât și pentru sănătatea dumneavoastră. Analizele de rutină pot descoperi probleme (cum ar fi infecțiile) care pot fi tratate înainte ca acestea să vă afecteze copilul. Chiar dacă sunteți aproape de sfârșitul sarcinii, dacă nu ați mers încă la o vizită prenatală, nu este totuși prea târziu pentru copil și pentru dumneavoastră să beneficiați în urma unei astfel de vizite.

Vizitele prenatale sunt programate de obicei o dată pe lună în primele șapte luni de sarcină, o dată la două săptămâni în luna a opta de sarcină

și săptămânal în luna a noua. Vizitele reprezintă pentru dumneavoastră ocazia de a primi sfaturi referitoare la probleme obișnuite cum ar fi greața matinală, câștigul ponderal și exercițiile fizice. Ecografia prenatală este în prezent efectuată de rutină în multe locuri. Chiar și o imagine neclară alb-negru poate face copilul să pară mult mai real – în special pentru tătici – și veți avea ocazia să aflați sexul viitorului copil.

În multe comunități femeile pot alege dintre mai mulți furnizori de îngrijiri prenatale, cum ar fi obstetricienii, medicii de familie, asistentele medicale, moașe, moașele atestate (care nu sunt asistente medicale) sau moașele necalificate. Un lucru pe care trebuie să-l luați în considerare este tipul de naștere pe care-l doriți. Obstetricienii asistă nașterile aproape întotdeauna în spitale. Moașele necalificate tind să fie specializate în nașterile la domiciliu. Un alt lucru de luat în considerare este dacă vă place și aveți încredere în doctorul sau moașa dumneavoastră. Vă ascultă acesta atunci când aveți o problemă și vă oferă informații clare? Este persoana care vă vede în timpul vizitelor prenatale aceeași persoană care vă va asista în timpul nașterii? Dacă nu, aveți încredere că alți specialiști din aceeași clinică vă vor îngriji corespunzător? Oare clinica vă va acorda asigurarea medicală?

Ce fel de naștere doriți? Veți naște acasă sau la spital? Naștere naturală sau cu anestezie epidurală? Sprijin în timpul travaliului din partea soțului/partenerului, din partea unui specialist (doula) sau din partea unui membru al familiei și o moașă? Veți sta întinsă pe spate sau veți sta pe vine? Vă va asista un medic sau o moașă? Veți ține nou-născutul în brațe imediat sau îl veți lăsa întâi să petreacă o perioadă în maternitatea spitalului? Veți cere sfatul specialiștilor în lactație? Veți avea o soră medicală care să vă ajute la domiciliu?

Nu există o singură abordare care să fie potrivită pentru orice femeie și nici o metodă nu este în mod evident superioară alteia în ceea ce privește sănătatea copilului. În prezent nașterea este mai sigură ca niciodată, însă cu toate acestea este încă imprevizibilă. Atunci când vă stabiliți alegerile pe care le veți face, este înțelept să luați în considerare ceea ce doriți (nașterea ideală) rămânând în același timp flexibilă în caz de evenimente neprevăzute. Gândiți-vă să puneți foarte multe întrebări și să citiți pentru a fi informată. Cartea *Dr. Spock – Ghidul viitoarei mame* de Marjorie Greenfield (menționată mai sus) acoperă toate problemele importante.

Doula. Doula este persoana pregătită să asigure sprijin continuu pentru femeia în travaliu. În timpul travaliului și al nașterii, doula ghidează poziția și mișcările mamei pentru a reduce disconfortul; de asemenea, ele folosesc masajul și alte metode testate în timp pentru a reduce tensiunea. Poate cel mai important lucru, o doula care a asistat la multe nașteri este adeseori capabilă să asigure o femeie în travaliu că lucrurile sunt cu adevărat în regulă, chiar dacă femeia se poate simți panicată sau copleșită.

O doula poate fi de ajutor și pentru tată. Rareori tatăl poate reduce durerea și anxietatea unei femei în travaliu la fel ca o doula antrenată, în special în situația în care tatăl este el însuși anxios. Preluând acest rol, doula îl eliberează pentru a fi împreună cu partenera lui în calitate de iubit mai degrabă decât în calitate de asistent de travaliu. Cei mai mulți tați se simt sprijiniți de o doula și nu înlocuiți.

S-au efectuat până în prezent multiple cercetări asupra efectelor pe care doula le au și rezultatele sunt sugestive. În multe studii s-a dovedit că doula reduce necesitatea operației cezariene și a anesteziei epidurale (anestezia epidurală, cu toate că reduce foarte mult durerea, are totuși unele riscuri; de exemplu, crește riscul ca nou-născutul să facă febră, de aceea acestuia trebuie să i se administreze antibiotice timp de câteva zile după naștere). Puteți obține mai multe informații despre doula la adresa www.dona.org a societății.

Răspunsurile emoționale la travaliu și naștere. Fiecare femeie răspunde în mod diferit la stresul din timpul travaliului și al nașterii. Unele se mândresc cu faptul că nu au primit niciun fel de medicamente. Altele sunt sigure de la început că doresc o anestezie epidurală. Pentru unele femei travaliul este o experiență dureroasă care trebuie să fie îndurată și după aceea uitată. Altele consideră că este o experiență profundă și înălțătoare, un fel de „ritual de trecere“. Unele vor împinge la fiecare contracție timp de mai multe ore. Altele se vor descuraja și vor dori ca medicul să scoată copilul afară – cu forcepsul sau efectuând operația cezariană. Unele femei țină la soții lor bine intenționați spunându-le să iasă din camera de nașteri și să nu mai revină niciodată. Unele mămici simt imediat dragoste și afecțiune pentru copilul lor, iar altele – după ce aud că nou-născutul este bine – pur și simplu doresc să doarmă un timp. Iar majoritatea dintre ele vor deveni părinți minunați și iubitori.

Dacă experiența dumneavoastră din timpul travaliului și al nașterii nu este chiar cea la care v-ați așteptat, este normal să vă simțiți rău, poate

chiar vinovată. Dacă sperați că veți avea o naștere naturală și până la urmă veți naște prin operație cezariană este natural să considerați că dumneavoastră sunteți de vină (deși nu sunteți) sau că nou-născutul va fi în permanență afectat de această experiență (ceea ce nu este cazul aproape niciodată). Mulți părinți se tem de faptul că dacă sunt separați de copiii lor în primele ore sau zile, legătura emoțională cu aceștia va fi subminată pentru totdeauna. Nici acest lucru nu este adevărat. Legătura emoțională cu copilul (un proces în timpul căruia copilul și părinții dezvoltă sentimente puternice reciproce) se formează pe parcursul mai multor luni și nu a câtorva ore.

ALEGEREA SPECIALISTULUI CARE VĂ VA ÎNGRIJI COPILUL

Pediatru, medic de familie sau asistentă medicală? Atunci când sunteți însărcinată vă puteți gândi să găsiți un medic pentru copilul dumneavoastră, dacă nu aveți deja unul. Cine ar trebui să fie acesta și cum vă puteți da seama dacă persoana este potrivită pentru dumneavoastră? Unii părinți se înțeleg cel mai bine cu un medic care este relaxat și familiar. Alții doresc să li se dea instrucțiuni până la cel mai mic detaliu. Puteți avea mai multă încredere într-un medic mai în vârstă și mai experimentat sau ați putea prefera un medic mai tânăr, care a fost instruit mai recent. Un prim pas în alegerea medicului este să vorbiți cu alți părinți. Obstetricianul și moașa vă pot da și ei recomandări bune.

O asistentă medicală atestată este o persoană cu pregătire suplimentară care are o diplomă ce-i permite să acționeze aproape ca un doctor în multe privințe. Aproape întotdeauna, asistenta medicală lucrează sub supravegherea medicului; cât de mult se implică cu adevărat acesta variază în funcție de fiecare persoană. Adeseori, medicii au mai multă experiență în tratamentul afecțiunilor complexe. Asistentele medicale sunt de cele mai multe ori trimise să efectueze verificări de rutină și de obicei asigură îngrijiri preventive excelente. Nu aș ezita să folosesc serviciile unei asistente medicale dacă aceasta are recomandări foarte bune. (Voi folosi în continuare termenul „medic“ pentru a simplifica lucrurile)

Încercați o vizită de familiarizare. Dacă acesta este primul dumneavoastră copil sau dacă vă mutați într-o zonă nouă, vă recomand să