

**Dr. Harvey Karp** și-a perfecționat abordarea în îngrijirea bebelușilor care plâng pe parcursul celor peste treizeci și cinci de ani de experiență ca pediatru și specialist în dezvoltarea copiilor. Pregătit cu unii dintre cei mai buni pediatri din Statele Unite ale Americii, printre care se numără și dr. T. Berry Brazelton, dr. Karp a primit, în 1981, prestigioasa bursă Ehrmann Fellowship pentru a studia plânsul și colicile la bebeluși. Dr. Karp este asistent profesor de pediatrie la UCLA School of Medicine și are un cabinet privat în Santa Monica. Este, de asemenea, specialist de talie națională în sănătatea copiilor și a mediului și o autoritate în domeniul alăptării la sân. De același autor: *The Happiest Toddler on the Block* (2008, în curs de apariție la Editura Litera), *The Happiest Baby Guide to Great Sleep* (2013).

*Cel mai fericit bebeluș din lume* este considerată una dintre cele mai bune cărți de parenting, iar autorul său este apreciat atât de medicii pediatri, cât și de către vedete precum Madonna și Pierce Brosnan. Pentru alte informații, accesați [www.thehappiestbaby.com](http://www.thehappiestbaby.com)

Dr. Harvey Karp

# CEL MAI FERICIT BEBELUȘ, DIN LUME

Noua metodă prin care  
să liniștești bebelușul când plânge  
și să-l ajuți să doarmă mai mult



*The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying  
and Help Your Baby Sleep Longer*

Harvey Karp, M.D.

Copyright text © 2003, 2006 The Happiest Baby, Inc.

Copyright ilustrații © Jennifer Kalis

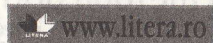
Prezenta ediție este publicată prin înțelegere cu Bantam Books, un imprint  
al Random House Publishing Group, o divizie a Random House, Inc.



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372  
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



*Cel mai fericit bebeluș din lume.  
Noua metodă prin care să liniștești bebelușul când plânge  
și să-l ajuți să doarmă mai mult*

Dr. Harvey Karp

Copyright © 2017 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:  
Cornelia Dumitru

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactori: Teodora Nicolau, Mona Apa  
Copertă: Flori Zahiu  
Tehnoredactare și prepress: Bogdan Mitea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
KARP, HARVEY

Cel mai fericit bebeluș din lume / Harvey Karp;  
trad.: Cornelia Dumitru – București: Litera, 2017  
I. Dumitru, Cornelia (trad.)

ISBN 978-606-33-1169-7  
613.95

## Cuprins

MULȚUMIRI.....	13
INTRODUCERE .....	15

### PARTEA ÎNTÂI

Uite cine țipă: de ce plâng bebelușii  
și de ce unii dintre ei plâng atât de mult

1. În sfârșit, există o speranță: o cale simplă de a-i calma pe bebeluși atunci când plâng.....	21
2. Plânsul: străvechea armă de supraviețuire a bebelușilor .....	38
3. Temutele colici: o „criză“ pentru toată familia .....	48
4. Topul celor cinci teorii despre colici și motivele pentru care sunt greșite .....	57
5. Adevărata cauză a colicilor: lipsa celui de-al patrulea trimestru de sarcină .....	92

### Învățã arta strãveche a liniștirii bebelușului

6. Femeia care și-a confundat copilul cu un cal: părinții moderni care au uitat de cel de-al patrulea trimestru .....	113
7. Oprirea din plâns a bebelușului tău: reflexul de liniștire și cele cinci strategii.....	123
8. Prima strategie: înfășatul – o senzație de vis .....	142
9. A doua strategie: pe o parte (sau pe burtă) – poziția în care bebelușul tău se simte bine.....	169
10. A treia strategie: șșș, sunetul preferat de liniștire a bebelușului tău.....	180
11. A patra strategie: legănatul – mișcă-te în ritmul nevoilor bebelușului tău .....	196
12. A cincea strategie: suptul – cireașa de pe tort.....	220
13. Terapia cu alinturi: combinarea celor cinci strategii într-o rețetă perfectă pentru fericirea bebelușului tău.....	234

14. Alte remedii pentru colici: de la masaj și cure pentru problemele alimentare la leacuri băbești .....	244
---	-----

15. A șasea strategie fermecată: vise plăcute! .....	265
---	-----

<b>CONCLUZIE</b> .....	293
------------------------	-----

Anexa A.....	297
--------------	-----

Anexa B.....	305
--------------	-----

<b>INDICE</b> .....	325
---------------------	-----

PARTEA ÎNȚAI



Un copil plânge  
de ce plânge bebelușii  
și de ce unii dintre  
ei plâng atât de mult

1



**În sfârșit, există  
o speranță: o cale simplă  
de a-i calma pe bebeluși  
atunci când plâng**

## Puncte principale:

- Toți bebelușii plâng, însă majoritatea proaspeților părinți nu au prea multă experiență în a-i calma
- Problema principală: din multe puncte de vedere, copiii se nasc cu trei luni mai devreme decât ar trebui
- Reflexul de liniștire: „butonul“ natural de unde se întrerupe plânsul unui bebeluș
- Cele cinci strategii: cum să declanșezi reflexul de liniștire al bebelușului tău
- Terapie cu alinturi: combinarea celor cinci strategii ca să liniștești orice bebeluș agitat



*Suzanne era îngrijorată și sleită de puteri. Băiețelul ei de două luni, Sean, plângea zi și noapte. Putea s-o țină așa ore în șir. Într-o după-amiază, sora ei a venit să stea cu copilul, iar Suzanne s-a repezit în baie să facă un duș fierbinte, să „evadeze“ un pic. Patruzeci și cinci de minute mai târziu, s-a trezit, ghemuită pe gresia din baie, stropită de dușul din care curgea apă rece!*

Între timp, la celălalt capăt al lumii, în arida câmpie Kalahari din nordul Bostwanei, Nisa a adus pe lume o fetiță careia i-a dat numele Chuko. Chuko era slăbuță și plâpândă, însă, în ciuda faptului că era atât de mititică, și ea era un copil dificil, care plângea des.

Nisa o căra pe Chuko într-un leagăn de piele. Spre deosebire de Suzanne, ea nu își făcea niciodată griji atunci când Chuko începea să plângă, pentru că, la fel ca toate mamele din tribul !Kung San, știa exact cum să o liniștească în doar câteva secunde.

De ce era atât de greu pentru Suzanne să liniștească țipetele lui Sean?

Ce secrete din vechime cunoștea Nisa, secrete care o ajutau să-și liniștească atât de repede bebelușul?

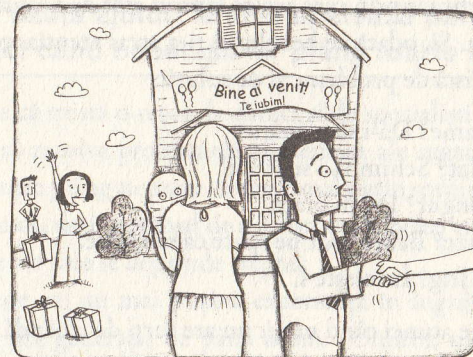
Răspunsurile la aceste două întrebări îți vor schimba pentru totdeauna modul în care privești bebelușii! Ele îți vor arăta lumea prin ochii copilului tău și, cel mai important, te vor învăța cum să-i liniștești plânsetele în câteva minute și să îl ajuti să își continue somnul.

### Bebelușul tău s-a născut

„Când este perfect uscat, cu pielea fragedă și pură, nu există pe lume ființă pe care ai vrea să o săruți mai mult.“

Marion Harland, *Common Sense in the Nursery*, 1886

Felicitări! Deja ai făcut o treabă minunată! Ți-ai hrănit bebelușul din momentul conceperii lui până în ziua nașterii. Să ai un copil este o experiență minunată, care te face deopotrivă să râzi, să plângi și să privești cu ochii mari de uimire...



Principală ta îndatorire, ca proaspăt părinte, este să îți iubești copilul la nebunie. După ce îl copleșești cu afecțiune, următoarele două îndatoriri sunt să-l hrănești și să-l liniștești atunci când plânge.

După douăzeci și cinci de ani de experiență ca pediatru, pot să-ți spun că părinții care reușesc să ducă la bun sfârșit toate aceste trei sarcini se simt mândri, încrezători, ca și cum nimic nu le-ar putea sta în cale! Au cei mai fericiți copii și se simt cei mai grozavi părinți din lume. Însă mamele și tații care întâmpină dificultăți în această misiune sfârșesc adesea simțindu-se copleșiți.

Din fericire, hrănirea unui bebeluș este, *de obicei*, un lucru relativ simplu. Cei mai mulți nou-născuți sug la sânul mamei de parcă ar avea un doctorat în domeniu! Pe de altă parte, calmarea unui bebeluș care plânge poate fi neașteptat de dificilă.

Nici un cuplu nu se gândește că drăgălașul lor nou-născut va fi „dificil“. Cine ascultă cu luare-aminte poveștile de groază spuse de prieteni și de rude? Presupunem cu toții că pruncul *nostru* va fi unul „cuminte“. Acesta este și motivul pentru care mulți părinți sunt șocați când descoperă cât de dificil poate fi să-și potolească bebelușul din plâns.

Te rog să nu mă înțelegi greșit. Nu spun că plânsul este ceva rău. De fapt, e o chestie genială! Numai natura ar fi putut găsi un

mod atât de eficace prin care aceste fapte atât de neajutorate să ne atragă atenția. Și, odată ce bebelușul ți-a atras atenția, probabil vei inventaria o listă de probleme și de soluții:

- Îi e foame? Dă-i să mănânce.
- S-a udat? Schimbă-i scutecul.
- Este singur? Ia-l în brațe.
- Are gaze? Bate-l ușor pe spate ca să râgâie.
- Îi este frig? Învește-l.

Mai greu e atunci când *nimic* nu are sorți de izbândă.

Se estimează că un bebeluș din cinci are stări repetate de agitație teribilă – *fără nici un motiv aparent*. Asta înseamnă că, în fiecare an, aproape un milion de bebeluși drăgălași născuți numai în Statele Unite își petrec ore în șir țipând, cu fața înroșită de plâns și cu ochii strânși.

Iată de ce părinții bebelușilor nefericiți sunt niște eroi! Țipătul unui copil îți sfâșie inima. Rupti de oboseală și buimaci, mamicile și tăticii își leagă cu dragoste bebelușii neliniștiți ceasuri de-a rândul, încercând să-i calmeze, și, totuși, plânsul neconținut le poate spulbera încrederea în sine: „Îl doare ceva?“, „Oare îl răsfăț prea mult?“, „Se simte părăsit?“, „Oare sunt o mamă groaznică?“

Confruntat cu acest gen de dificultăți, uneori chiar și cel mai iubitor părinte se poate trezi cuprins de frustrare și de depresie. Țipetele neîntrerupte ale unui bebeluș îi pot scoate din minți pe cei care îl îngrijesc – și, de aici, se ajunge la tragedia reprezentată de abuzurile asupra copiilor.

Părinților epuizați li se spune adesea că trebuie să aștepte ca bebelușii lor „să crească și o să scape de asta“. Și, totuși, mulți dintre noi simțim că nu așa stau lucrurile. Trebuie să existe o modalitate de a ne ajuta copiii.

Îți voi arăta cum trebuie să procedezi.

### Se caută ajutor: la cine apelează părinții atunci când bebelușii lor plâng foarte mult?

Cu toate că există o rețea de clinici și de specialiști care le ajută pe mămici să rezolve problemele alimentare ale sugarilor, părinții bebelușilor care plâng au parte de mult mai puțin sprijin. Este regretabil, pentru că, deși impulsul de a liniști un bebeluș este instinctiv, abilitatea de a o face se deprinde treptat.

Părinții de azi au mai puțină experiență în îngrijirea copiilor decât orice altă generație de până acum. (Uluitor, ni se cere mai multă pregătire pentru obținerea carnetului de șofer decât pentru a avea un copil.)

Asta nu înseamnă că mamicile și tăticii lipsiți de experiență sunt lăsați de izbeliște. Dimpotrivă, sunt bombardati cu sugestii. Din experiența mea, distracția favorită în America nu este baseballul, ci sfaturile date – fără să fie cerute – proaspeților părinți. „E din cauza plictiselii.“ „E din cauza căldurii.“ „Pune-i o căciuliță.“ „E din cauza gazelor.“

Poate fi atât de derutant! Pe cine să mai crezi?

Când sunt îngrijorați și nu mai știu ce să facă, părinții se adresează adesea medicului pentru ajutor. Studiile arată că un cuplu din șase consultă un medic din cauza plânsului neîncetat al bebelușului lor. După consult, când bebelușul se dovedește a fi sănătos, cei mai mulți medici nu pot oferi mai mult decât o sinceră părere de rău. „Știi că e greu, dar trebuie să avari răbdare; nu va dura la neșfârșit.“ Asemenea sfaturi îi fac pe părinți să caute ajutor în cărțile despre bebeluși.

Părinții bebelușilor cu colici petrec ore în șir citind rând cu rând cărți, în căutarea „răspunsului“ la suferința sugarului lor. Totuși, și aceste sfaturi pot fi adesea derutante: „Ține-ți bebelușul în brațe, dar ai grijă să nu-l răsfăț.“ „Îubește-ți copilul, dar lasă-l să plângă până adoarme.“

Chiar și specialiștii mărturisesc că, în cazul bebelușilor *cu adevărat* agitați, nu știu ce răspuns să dea:

„De multe ori, este posibil să nu îți poți calma plânsul.“

*La ce să te aștepti când ești însărcinată,*  
Eisenberg, Murkoff și Hathaway

„Întregul episod durează cel puțin o oră, poate chiar trei sau patru.“

*Your Baby and Child,*  
Penelope Leach

„Poți, fără probleme, să așezi bebelușul în coș, în timp ce încerci să acoperi zgomotul cu jetul de apă al unui duș fierbinte.“

*Cel mai simpatic ghid de sarcină,*  
Vicky Iovine

Totuși, un duș fierbinte este o slabă consolare pentru părinții unui bebeluș atât de agitat.

Mulți dintre părinții epuizați pe care îi întâlnesc sunt convinși, chiar dacă știu că nu e bine, că tot ceea ce pot face este să stea și să îndure țipetele bebelușului. Eu însă le spun altceva. Bebelușii nefericiți *pot* fi calmați în câteva minute!

### Cele patru principii ale calmării bebelușului

Oamenii care aparțin unor culturi primitive sunt, din multe puncte de vedere, înapoiți în comparație cu semenii lor din societățile occidentale. Totuși, în anumite aspecte, înțelepciunea lor nu are seamăn... și noi suntem „primitivi“. Acest lucru este adevărat mai ales atunci când vine vorba de calmarea nou-născuților.

Am scos la iveală frânturi de înțelepciune din trecut și le-am îmbinat cu rezultatele celor mai moderne cercetări științifice și, de asemenea, cu câteva observații personale făcute pe parcursul anilor în care am îngrijit peste cinci mii de sugari. Astfel, am ajuns la patru principii cruciale, valabile pentru oricine dorește să înțeleagă mai bine bebelușii și să știe ce are de făcut dacă vrea să-i liniștească și să contribuie la îmbunătățirea somnului lor:

- Lipsa celui de-al patrulea trimestru de sarcină
- Reflexul de liniștire
- Cele cinci strategii
- Terapia cu alinturi

### Lipsa celui de-al patrulea trimestru de sarcină – mulți bebeluși plâng pentru că se nasc cu trei luni prea devreme!

Ai văzut vreodată un mânz sau un vițel? Aceste animale de-abia născute pot să meargă, ba chiar să alerge, chiar din prima zi de viață. De fapt, trebuie să fie în stare să alerge – supraviețuirea lor depinde de acest lucru.

Prin comparație cu puii de animale, nou-născuții noștri sunt destul de imaturi. Nu pot să alerge, nici măcar să meargă sau să se dea de-a dura. O mamă din Marea Britanie mi-a spus că fiica ei părea atât de nepregătită pentru această lume încât ea și soțul ei o porecliseră cu drag „micuța creatură“. Nu sunt singurii care își văd astfel copiii; spaniolii folosesc cuvântul *criatura* când se referă la bebeluși.

Din multe puncte de vedere, nou-născutul tău este mai curând un făt decât un sugar, petrecându-și cea mai mare parte a timpului dormind și fiind hrănit. Dacă nașterea ar fi avut loc cu trei luni mai târziu, bebelușul tău ar fi putut să zâmbească, să gângurească și să se miște mai dezinvolt încă de la naștere. (Cine nu ar vrea să vadă *asta* din prima zi de viață a copilului său?) Totuși, niciodată n-am reușit