

Alte titluri din colecția Sears pentru părinți

The Autism Book
The Vaccine Book
The Portable Pediatrician
The Healthiest Kid in the Neighborhood
The Baby Sleep Book The Premature Baby Book The Pregnancy Book
The Baby Book
The Birth Book
The Attachment Parenting Book
The Breastfeeding Book The Fussy Baby Book The Discipline Book
The Family Nutrition Book
The A.D.D. Book
The N.D.D. Book
The Successful Child

Alte titluri din colecția Sears pentru copii

Baby on the Way
What Baby Needs
Eat Healthy, Feel Great
You Can Go to the Potty

Cartea bebelușului

Tot ce trebuie să știi despre copilul tău,
de la naștere până la doi ani

VOLUMUL

- 1 -

William Sears, MD, Martha Sears RN,
Robert Sears, MD și James Sears, MD

Traducere din engleză de
Teodora Neagu

Cuprins

Cuvânt înainte din partea dr. Bill Sears și a Marthei Sears 9

Partea I: Începuturile: elementele de bază ale îngrijirii bebelușilor 13

Capitolul 1: Ce înseamnă să fii un părinte afectuos 15

Ce înseamnă să fii părintele bebelușului tău 15 / Cele șapte principii ale parentingului afectuos 17 / Și tații își pot crește copiii cu afecțiune 26 / Întrebări posibile 27

Capitolul 2: Zece sfaturi pentru a avea o naștere sigură și plină de satisfacții 45

Găsiți doctorul cel mai potrivit pentru mamă – evaluarea opțiunilor 46 / Alegeți mediul de naștere adecvat 47 / Angajați un consultant pentru travaliu 48 / Puneți-vă în mișcare 50 / Nu stați pe spate 50 / Experimentați diferite poziții în timpul travaliului 51 / Folosiți-vă inteligent de tehnologie 51 / Folosiți inteligent metodele medicale de diminuare a durerii 52 / Evitați epiziotomia 55 / Fiți flexibili în formularea planului de naștere 55

Capitolul 3: Pregătirile pentru întâmpinarea bebelușului 57

Alegerea celui mai potrivit doctor pentru copil 57 / Alegerea altor persoane de ajutor 59 / Alăptare *versus* hrănirea cu biberonul 61 / Circumcis sau intact? 62 / Recoltarea de celule stem din cordonul ombilical 67 / Analize de sânge extinse pentru nou-născut 69 / Pregătirea cuibului 70

Capitolul 4: Primele zile cu nou-născutul. Cum să avem un start corect 79

Respect pentru oameni și cărți

Primele minute de viață 79 / Crearea unei legături – ce presupune, cum o facem 83 / Cum să îți cunoști bebelușul 90 / Comportamente care încurajează atașamentul 91 / „Fotografiile“ din ziua nașterii 93 / Procedurile de rutină dintr-un spital 98 / Icterul nou-născutului 103 / Primul consult 106

Capitolul 5: Adaptarea familiei după naștere 111

Formarea cuibului 111 / Adaptarea la noul rol 112 / Prevenirea și depășirea depresiei postpartum 120 / Acum suntem trei 127 / Cum să-ți intri în formă după naștere 134

Capitolul 6: Îngrijirea nou-născutului 143

Schimbarea scutecului 143 / Îngrijirea bontului ombilical 149 / Îngrijirea după circumcizie 150 / Îngrijirea unghiilor 151 / Baia 152 / Confortul bebelușului 158 / Suzeta: da sau nu? 162 / Atingerea potrivită: arta masajului pentru bebeluși 166

Capitolul 7: Cele mai frecvente motive de îngrijorare în primele săptămâni de viață 175

Schimbări timpurii la nou-născut 175 / Regurgitarea 187 / Ochii 189 / Cavitatea bucală 190 / Semnele și iritațiile pielii 192 / Iritația de scutec: prevenire și tratament 197 / Diminuarea riscurilor de apariție a sindromului de moarte subită la sugari 203

Cuvânt înainte

Cartea aceasta nu a fost doar scrisă, ci și trăită. Împreună cu soția mea Martha am hotărât să vă împărtășesc în *Cartea bebelușului* experiența pe care am acumulat-o în calitate de părinți a opt copii și de persoane implicate în creșterea altor câteva mii pe care i-am întâlnit în 40 de ani de practică pediatrică. Apoi, dr. Bob Sears și dr. Jim Sears ni s-au alăturat în cadrul cabinetului, întemeindu-și totodată propriile familii, și au contribuit la scrierea cărții, permițându-ne astfel să includem și experiențele și ideile lor. Pe măsură ce am învățat cu toții să devenim observatori atenți ai bebelușilor și părinților acestora, am început să contorizăm lucrurile care au dovedit că dau rezultate în cazul celor mai mulți dintre ei. Această carte s-a scris în timpul consultațiilor. În fiecare zi petrecută în cabinet am adunat sfaturi practice de la părinții cu rezultate bune la îngrijirea bebelușilor. Veți descoperi aceste recomandări pe parcursul cărții. Ne dăm seama că dragostea pe care i-o purtați copilului vostru și dorința de a fi părinți buni vă fac refractari la orice fel de sfat în materie de parenting. Însă puii noștri sunt prea importanți, iar părinții, prea vulnerabili pentru ca vreun autor să-și permită să ofere informații neverificate. Ne asumăm întreaga responsabilitate pentru învățăturile noastre. Fiecare afirmație a fost studiată îndelung și a trecut testul timpului.

Pe de altă parte, am făcut o serie de adaptări la viața agitată pe care o duc părinții din ziua de azi. Și noi am fost nevoiți să pendulăm între nevoile imediate ale copiilor noștri și îndatoririle din viața profesională. Vă prezentăm în cartea noastră o serie de instrumente de bază care să vă ajute să deveniți mai atenți, pe măsură ce veți descoperi un mod de creștere a copiilor care permite împlinirea nevoilor celor mici și totodată păstrarea stilului vostru de viață. Sfatul nostru este să încercați să fiți cât mai apropiați de bebeluș, pentru a contrabalansa conectarea permanentă la tehnologie, specifică începutului de

Partea I

Începuturile: elementele de bază ale îngrijirii bebelușilor

Nu există o metodă infailibilă pentru a-ți crește copilul, la fel cum nu există bebeluși perfecți și, după cum vă puteți imagina, nici părinți perfecți – putem vorbi doar de persoane care au studiat bebelușii și de persoane cu mai multă experiență decât voi înșivă. Meseria de părinte implică pregătire la locul de muncă. Prea multe sfaturi din partea „specialiștilor“ pot, de fapt, să interfereze cu intuiția părinților începători și să le obstrucționeze capacitatea de a învăța cu timpul. Vă vom arăta cum puteți deveni specialiști în creșterea propriului copil. Obiectivul acestei cărți este să vă ajute să vă acomodați cu bebelușul vostru. Acest cuvânt – „acomodare“ – descrie cel mai bine tot ce presupune creșterea copiilor. Să începem!

Ce înseamnă să fii un părinte afectuos

A crește un copil înseamnă, în esență, să îi oferi instrumentele necesare pentru a reuși în viață. Majoritatea cărților pentru părinți omit să includă în cuprinsul lor un capitol pe care l-am putea numi „Cum să-ți crești copilul”. Vom construi acum acest capitol împreună cu voi, cei care așteptați un copil sau cei care ați devenit de curând părinți.

Din propria noastră experiență de părinți și de medici pediatri, a Marthei ca asistentă medicală, precum și din experiența noastră comună de părinți, credem că cea mai bună cale de a ajunge la acomodare între părinți și copil este o abordare pe care am numit-o *attachment parenting* sau parenting afectuos. Acest stil de a crește copiii scoate la suprafață tot ce e mai bun în părinți, dar și în copii. Conceptul există de tot atâta vreme de câtă există mame și bebeluși. De fapt, abia de puțin timp acest stil de parenting a avut nevoie de un nume, pentru că el reunește principiile de bun-simț pe care cu toții le-am aplica dacă am fi lăsați să apelăm la propriile noastre instincte.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII PĂRINTELE BEBELUȘULUI TĂU

În urmă cu patruzeci de ani, când mi-am început activitatea de medic pediatru¹, făcusem deja stagii de pregătire la două dintre cele mai renumite spitale pentru

¹ Pe parcursul cărții, dacă nu este specificat altfel, persoana în singular se referă la dr. Bill Sears, iar Martha este, desigur, Martha Sears. Cele mai multe sfaturi formulate la persoana în plural sunt rezultatul experienței comune a doctorilor Sears. (N.a.)

copii din lume și credeam că știu tot ce e de știut despre cei mici. Ba mai mult, prietenii noștri o felicitau pe Martha pentru cât de norocoasă era că s-a căsătorit cu un pediatru, iar ea le răspundea: „Se pricepe doar la copii bolnavi“. Prima mea săptămână la cabinet a fost un mare șoc. Mamele îmi tot adresau întrebări din afara sferei medicale: „Ar trebui să-mi las copilul să plângă?“, „Credeți că îl vom răsfăța dacă îl ținem în brațe prea mult?“, „E în regulă să dormim cu copilul?“. Nu știam să răspund la niciuna dintre aceste întrebări, dar părinții mă priveau ca pe un specialist. Nu aveam de-a face aici cu întrebări pe teme medicale, ci despre parenting. Știam cum procedaserăm noi cu cei doi copii ai noștri, dar nu consideram că această experiență mă făcea un specialist. Așa că am început să citesc cărți pentru părinți, la fel cum faceți și voi acum. Cărțile acestea mai mult m-au încurcat. Toate păreau să aibă la bază mai degrabă păreri personale ale autorilor, și nu studii concrete. Cei mai mulți autori fie nu aveau noțiuni elementare de bun-simț, fie refuzau să formuleze o opinie ori propuneau soluțiile populare la acel moment – indiferent că acestea funcționau sau nu.

Am decis atunci să mă consult cu adevărații specialiști – părinți cu experiență pe care îi întâlneam la cabinet și care păreau să se descurce bine cu copiii lor: acei părinți care păreau să trăiască în armonie cu copiii, care erau capabili să se ghideze după semnalele pe care cei mici le transmiteau și care reacționau instinctiv și în mod corespunzător; părinți cărora le făcea plăcere să fie părinți și ai căror copii păreau să se dezvolte frumos. Acești părinți și copiii lor au devenit îndrumătorii mei, iar eu am devenit ascultătorul lor atent, un observator curios al copiilor, luându-mi notițe în legătură cu stilurile de parenting pe care le aplicau. Astfel, mi-am întocmit o listă cu „ce funcționează“. Martha m-a ajutat în anii aceia de început (până la venirea pe lume a celui de-al patrulea copil al nostru, Hayden) și continuă și astăzi să fie un consultant activ pe probleme de parenting și alăptare. Cabinetul meu a fost teritoriul nostru pentru cercetare, iar acasă aveam propriul nostru „laborator“ de crescut copii. După ani întregi de ascultat și învățat, vreme în care ni s-au născut și cei opt copii ai noștri, am ajuns să formulăm unele concluzii. Dintre toate stilurile posibile de parenting, le-am selectat pe cele care au dat rezultate în cazul celor mai mulți părinți și în cea mai mare parte a timpului. Le-am povestit despre aceste concepte părinților care mi-au trecut pragul cabinetului și le-am folosit pentru a ne crește propriii copii. De-a lungul timpului, împreună cu Martha, mi-am schimbat abordarea, pentru a o face să corespundă cu stilul nostru de

viață și pentru a putea împlini nevoile individuale ale fiecărui copil al nostru (capitol la care încă mai avem de învățat). În acest capitol scurt veți afla esența a tot ceea ce am învățat pe parcursul a patruzeci de ani de practică pediatrică, timp în care am crescut opt copii și am sfătuit mii de părinți.

Nu vă așteptați să rețineți totul din prima. Parentingul este o profesie care se învață la locul de muncă și care necesită experiență practică. Sugestiile noastre sunt doar sfaturi pentru începători. Pornind de la aceste idei de bază, vă veți putea dezvolta propriul stil, unul care să se potrivească cel mai bine cu temperamentul copilului vostru și cu personalitatea voastră. În plus, e imposibil ca cineva să se decidă asupra stilului în care vrea să crească un copil înainte de venirea pe lume a acestuia. Nimeni nu poate să prevadă în ce fel i se va schimba viața după nașterea copilului și modul în care acesta își schimbă perspectiva. Cât anume să ții bebelușul în brațe, ce să faci atunci când te trezește la 3 dimineața și pentru câtă vreme să-l alăptezi sunt decizii pe care le iei văzând și făcând. Nu încercați să hotărâți aceste lucruri înainte să vedeți ce înseamnă să ai un copil. Totuși, veți descoperi și unele idei referitoare la stilul de creștere a copiilor pe care le puteți avea în vedere și înainte de a vă începe propriu-zis viața de părinți.

Înainte să abordăm noțiunile de bază ale parentingului, vă propun să facem o înțelegere. E posibil ca unele dintre ideile pe care vi le vom împărtăși să vi se pară diferite față de sfaturile pe care le-ați auzit de prin alte părți. Dar nu trebuie să bateți în retragere. Începeți-vă viața de părinți cu mintea deschisă, pentru că altfel e posibil să acumulați multă frustrare. Nu porniți la drum cu ideea că veți avea parte de un copil liniștit, pentru că e posibil ca realitatea să fie alta. *Rămâneți deschiși la idei noi* și alegeți ce se potrivește cel mai bine familiei voastre. La rândul nostru, vă asigurăm că tot ce vă vom împărtăși în paginile acestei cărți a fost îndelung cercetat și aplicat.

CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE PARENTINGULUI AFECTUOS

Considerăm că părinții începători trebuie să aibă trei obiective importante:

- să-și cunoască bebelușul;
- să-și ajute bebelușul să se simtă bine;
- să se bucure de viața de părinți.

Alte titluri din colecția Sears pentru părinți

The Autism Book
The Vaccine Book
The Portable Pediatrician
The Healthiest Kid in the Neighborhood
The Baby Sleep Book The Premature Baby Book The Pregnancy Book
The Baby Book
The Birth Book
The Attachment Parenting Book
The Breastfeeding Book The Fussy Baby Book The Discipline Book
The Family Nutrition Book
The A.D.D. Book
The N.D.D. Book
The Successful Child

Alte titluri din colecția Sears pentru copii

Baby on the Way
What Baby Needs
Eat Healthy, Feel Great
You Can Go to the Potty

Cartea bebelușului

Alimentația bebelușului,
de la naștere până la doi ani

VOLUMUL

- 2 -

William Sears, MD, Martha Sears RN,
Robert Sears, MD și James Sears, MD

Traducere din engleză de
Teodora Neagu

Cuprins

Cuvânt-înainte din partea dr. Bill Sears și a Marthei Sears 9

Partea a-II a: Hrănirea și alimentația copilului mic 13

Capitolul 8 Alăptarea: Cum și de ce 15

De ce laptele matern e cel mai bun 15 / Pregătiri pentru alăptare 27 / Tehnici pentru un start corect 31 / Cum produc sânii lapte 43 / Întrebări și probleme frecvente în alăptare 46 /

Capitolul 9 Mamele care alăptează: alegeri, provocări 69

Alimentația corectă în timpul alăptării 69 / Alimente care pot da reacții nedorite când trec în laptele matern 74 / Medicamente pentru doi: cum se administrează medicamentele în timpul alăptării pentru a fi în siguranță 78 / Ajutoare în alăptare 87 / Cum se împacă alăptarea cu întoarcerea la serviciu 95 / Mulsul 99 / „Problemele“ alăptatului, provocări și întâmplări hazlii 114 / Alăptarea bebelușilor speciali în condiții speciale 123 / Întărcarea: când și cum 142 /

Capitolul 10 Hrănirea cu biberonul în siguranță și cu dragoste 151

Informații despre laptele praf 151 / Cât de mult? Cât de des? 162 / Prepararea laptelui praf 165 / Sfaturi pentru hrănirea cu biberonul 171 / Renunțarea la biberon 174 / Câte o persoană de fiecare parte a biberonului 176

Capitolul 11 Introducerea alimentelor solide: când, cât și cum 177

De ce să mai așteptăm? 178 / Alimentația solidă: de la șase la nouă luni 183 / Strategii de hrănire 188 / Alimentația solidă: de la nouă la douăsprezece luni 192 / Cum preparăm mâncarea bebelușului 201 / Mâncarea pentru bebeluși din comerț 205 / Să vină cana 206 /

Capitolul 12 Zece sfaturi pentru a deveni nutriționistul familiei 214

1. Oferiți-i bebelușului grăsimi inteligente 214 / 2. Oferiți-i bebelușului cei mai potriviți carbohidrați 220 / 3. Revirimentul proteinelor 222 / 4. Formarea timpurie a gusturilor 223 / 5. Aportul de fibre 224 / 6. Importanța vitaminelor 225 / 7. Atenție la minerale 227 / 8. Suplimentarea aportului de fier 228 / 9. Fiecare calorie contează 230 / 10. Cum să aveți un copil suplu 231

Capitolul 13 Alimentația copilului mic: de la un an la doi ani 239

Ce îi dăm să mănânce micului mofturos 239 / Cum îl convingem să mănânce 241 / Alegerea celui mai potrivit tip de lapte pentru copilul mic 256 / Copilul vostru mănâncă suficient? 262 / Alergiile alimentare 268 / Pesticidele: cum să le ținem la distanță de alimentația copiilor 278

Cuvânt-înainte

Cartea aceasta nu a fost doar scrisă, ci și trăită. Împreună cu soția mea Martha am hotărât să vă împărtășesc în *Cartea bebelușului* experiența pe care am acumulat-o în calitate de părinți a opt copii și de persoane implicate în creșterea altor câteva mii pe care i-am întâlnit în 40 de ani de practică pediatrică. Apoi, dr. Bob Sears și dr. Jim Sears ni s-au alăturat în cadrul cabinetului, întemeindu-și totodată propriile familii, și au contribuit la scrierea cărții, permițându-ne astfel să includem și experiențele și ideile lor. Pe măsură ce am învățat cu toții să devenim observatori atenți ai bebelușilor și părinților acestora, am început să contorizăm lucrurile care au dovedit că dau rezultate în cazul celor mai mulți dintre ei. Această carte s-a scris în timpul consultațiilor. În fiecare zi petrecută în cabinet am adunat sfaturi practice de la părinții cu rezultate bune la îngrijirea bebelușilor. Veți descoperi aceste recomandări pe parcursul cărții. Ne dăm seama că dragostea pe care i-o purtați copilului vostru și dorința de a fi părinți buni vă fac refractari la orice fel de sfat în materie de parenting. Însă puii noștri sunt prea importanți, iar părinții, prea vulnerabili pentru ca vreun autor să-și permită să ofere informații neverificate. Ne asumăm întreaga responsabilitate pentru învățăturile noastre. Fiecare afirmație a fost studiată îndelung și a trecut testul timpului.

Pe de altă parte, am făcut o serie de adaptări la viața agitată pe care o duc părinții din ziua de azi. Și noi am fost nevoiți să pendulăm între nevoile imediate ale copiilor noștri și îndatoririle din viața profesională. Vă prezentăm în cartea noastră o serie de instrumente de bază care să vă ajute să deveniți mai atenți, pe măsură ce veți descoperi un mod de creștere a copiilor care permite împlinirea nevoilor celor mici și totodată păstrarea stilului vostru de viață. Sfatul nostru este să încercați să fiți cât mai apropiați de bebeluș, pentru a contrabalansa conectarea permanentă la tehnologie, specifică începutului de

Partea a II-a

Hrănirea și alimentația copilului mic

Hrănirea unui bebeluș reprezintă o artă ce se învață, la care se adaugă un dram de cunoaștere și o mare doză de răbdare. E nevoie să avem cunoștințe solide despre alimentație, să fim conștienți de pragurile de dezvoltare ale copiilor și să fim creativi în materie de marketing pentru a putea fi nutriționistul propriului copil. Atât alegerile, cât și obiceiurile alimentare pe care i le însușiți copilului vostru îl vor ajuta să-și formeze încă de timpuriu preferințele pentru tot restul vieții față de un stil sănătos de a mânca. Interpretarea corectă a semnalelor bebelușului în privința hranei, introducerea chibzuită a alimentelor solide și încurajarea autoalimentației duc împreună spre un principiu important al alimentației copilului mic – *formarea unei atitudini sănătoase față de mâncare*. Pentru un bebeluș, hrana nu este doar o etapă în dezvoltare, ci și un eveniment social. De fiecare parte a mesei se află o persoană, fie că e vorba de alăptat, hrănit cu biberonul sau cu lingura. În primul an de viață al copilului, vă veți petrece mai mult timp hrănindu-l decât cu orice altă activitate. Iată cum puteți să vă bucurați cât mai mult de mesele celui mic.

Alăptarea: Cum și de ce

Alăptatul este *un stil de viață* – și o modalitate de hrănire. În primele săptămâni de viață ale bebelușului, e posibil să aveți zile în care să vă vină să aruncați sutienele pentru alăptare și să puneți mâna pe biberon. Dar, după ce înțelegeți avantajele alăptatului pentru mamă, bebeluș și pentru întreaga familie, vă veți da silința să depășiți obstacolele și să deprindeți arta de a-i oferi nou-născutului hrana care este considerată de secole cea mai adecvată. Laptele matern îi aduce beneficii bebelușului. Alăptatul are beneficii pentru mamă. Martha i-a alăptat pe toți cei opt copii ai noștri și alăpta încă atunci când am scris împreună prima ediție a cărții de față, în urmă cu mai bine de 20 de ani. Vrem să împărtășim tehnicile pe care le poate pune în practică oricine și pe care le-am învățat în cei 18 ani de experiență personală directă cu alăptatul, dar și să oferim consiliere profesională pentru familii. Alăptatul contează!

DE CE LAPTELE MATERN E CEL MAI BUN

Laptele mamei este special. Nu există două mame care să producă același lapte; nu există doi bebeluși care să aibă aceleași nevoi în materie de lapte. Laptele mamei este produs ținând cont de nevoile propriului bebeluș. Iar laptele produs de fiecare mamă în parte are ceea ce numim *caracteristici biologice unice* – însemnând că fiecare specie de mamifere produce un tip de lapte adaptat exclusiv puilor săi, asigurându-le astfel dezvoltarea și sporindu-le șansele de supraviețuire. Spre exemplu, mamele foci fabrică un lapte cu conținut ridicat de grăsimi, pentru că puii lor au nevoie de un strat gros de grăsime pentru a face față apelor cu temperaturi scăzute. Care este organul de care bebelușii

au nevoie pentru a supraviețui? Creierul. Iar laptele uman conține nutrienți speciali, care ajută la dezvoltarea creierului.

Compușii din laptele matern

Să analizăm principalele ingrediente ale acestei rețete special concepute, pentru a vedea cum fiecare dintre ele este menit să satisfacă nevoile propriului *vostru* copil.

Grăsimile

Ingredientul care variază cel mai mult în laptele matern, conținutul de grăsime, se modifică în funcție de necesarul de calorii al bebelușului în creștere. Conținutul de grăsime din lapte se schimbă pe durata unei mese, fiind totodată diferit în diverse momente ale zilei, precum și pe măsură ce copilul crește, adaptându-se precum un carburant în continuă reinventare la necesarul energetic al celui mic. În prima parte a mesei, *laptele de început* are un conținut mai scăzut de grăsime, ca un lapte degresat. Pe măsură ce avansați cu masa, și conținutul de grăsime crește, până ce copilul ajunge să primească „crema“, respectiv *laptele de final*, mai bogat în grăsimi. Acest lapte conține un factor care dă în

mod natural o senzație de *sățietate*, care îi permite copilului să se simtă mulțumitor de plin și să se oprească din mâncat. Urmăriți bebelușii aflați spre finalul unei mese. Observați cum par să aibă o privire care spune „mă simt bine“.



FOTO: Alăptatul este un bun exercițiu de înțelegere a mesajelor bebelușului, vă ajută să vă cunoașteți mai bine copilul.

Să presupunem că bebelușului îi este doar sete. În acest caz, el va suga fără forță pentru doar câteva minute și se va mulțumi numai cu laptele de început, mai sărac în grăsimi. Bebelușilor le place acest gen de interacțiune ocazională de câteva minute prin care par să ceară să fie luați în brațe din mai multe motive. Atunci când le e cu adevărat foame, ei vor suga pentru o durată de timp mai mare și cu mai multă vigoare, urmând ca la final să fie răsplătiți cu laptele mai sățios, mai bogat în calorii, de final. Pe măsură ce ritmul lor de creștere încetinește, bebelușii mai mari ca vârstă au nevoie de un număr mai mic de calorii raportat la kilogram corp. V-ați dat seama! Conținutul de grăsime din laptele uman se reduce pe parcursul celei de-a doua jumătăți a primului an de viață, odată cu creșterea bebelușilor laptele transformându-se automat dintr-unul „integral“ într-unul „degresat“.

Urmează apoi acele pusee de creștere, când la fiecare câteva săptămâni bebelușii par să sugă continuu vreme de câteva zile – intervale denumite adesea „zile intense“ sau „maratoane de supt“ – pentru a căpăta și mai multă energie, necesară dezvoltării. Pe măsură ce intervalele dintre mese se scurtează, conținutul de grăsime al laptelui va crește, pentru a satisface nevoia sporită de energie a copilului aflat în plină dezvoltare. După ce puseul de creștere s-a terminat, cererea de mâncare va fi mai puțin frecventă, urmând ca intensitatea sporită să revină la următorul puseu.

Concluzia acestei povești despre conținutul de grăsime este că bebelușii alimentați natural nu sunt doar niște jucători pasivi în povestea alăptatului. Ei au un rol activ în producerea laptelui și a modului în care sunt hrăniți, astfel încât nevoile lor individuale să fie împlinite.

Grăsimile „mai inteligente“. Laptele uman conține grăsimi care ajută la dezvoltarea creierului, mai exact DHA (acidul docosahexaenoic) și ARA (acidul arahidonic), acizi grași bogați în omega-3 care sunt vitali pentru creșterea și dezvoltarea țesutului nervos. DHA este util în formarea mielinei, stratul izolator dimprejurul fiecărui nerv care ajută impulsurile electrice nervoase să călătorească mai rapid și să ajungă la destinație. Studiile au arătat concentrații mai ridicate de DHA la nivelul creierului bebelușilor alăptați, nivelul cel mai însemnat fiind înregistrat la cei alăptați pe perioade mai lungi. În urmă cu circa zece ani, producătorii americani au început să includă în laptele praf pentru copii DHA și ARA. Este însă foarte posibil ca DHA să fie doar unul dintre sutele de componente ale laptelui uman care ajută bebelușii alăptați să se bucure de o dezvoltare mai bună a creierului.

Traducere din engleză de: Maria Tănăsescu

Redactare: Cristina Dănilă

Corectură: Mira Velcea

Tehnoredactare: Carusel Multimedia

Design copertă: Daniel Eberhat

Ilustrație copertă: Shutterstock

Coordonator colecție: Miruna Jovin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Cartea bebelușului / William Sears, MD, Martha Sears, RN, Robert Sears, MD, and James Sears, MD ; trad.: Teodora Neagu. - București : Multi Media Est Publishing, 2016-

4 vol.

ISBN 978-973-87898-2-1

Vol. 3 : Cum să fii un părinte al zilelor noastre : sfaturi pentru purtatul bebelușilor, nopțile cu cei mici și întoarcerea la serviciu / trad. și adapt.: Maria Tănăsescu. - 2020. - ISBN 978-606-94342-2-2

I. Sears, William

II. Sears, Martha

III. Sears, Robert R.

IV. Sears, James

VI. Tănăsescu, Maria (trad. ; adapt.)

613.952

The Baby Book

Copyright © 1992, 2003, 2013 by William Sears and Martha Sears

All rights reserved.

MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Intrarea Teișana 5, București 010795

Tel.: 021 312 4826

Fax: 021 312 4849

www.totuldespremaine.ro

Comenzi online: shop.totuldespremaine.ro

Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremaine.ro

William Sears, MD, Martha Sears, RN

Robert Sears, MD, și James Sears, MD

Cartea bebelușului

Cum să fii un părinte al zilelor noastre

VOLUMUL

– 3 –

Traducere din engleză de
Teodora Neagu



Cuprins

PARTEA A III-A	9
----------------------	---

Capitolul 14

Purtarea bebelușilor: știință și artă	11
---	----

Capitolul 15

54

Părinți pe timpul nopții: cum îi convingem să doarmă	54
--	----

Capitolul 16

135

Cum să crești un bebeluș agitat sau cu colici	135
---	-----

Capitolul 17

199

Serviciul și viața de părinte	199
-------------------------------------	-----

Capitolul 18

228

Situațiile speciale	228
---------------------------	-----

PARTEA A III-A

A fi părinte în era contemporană

În epoca în care din ce în ce mai mulți părinți își dau seama de importanța apropierei de bebelușii lor, presiunile sociale și economice rivalizează cu acest proces de atașament. Fie că vorbim despre o familie cu două surse de venit, despre părinți singuri, despre bebeluși cu colici, despre nopți nedormite sau despre copii cu nevoi speciale, acestea reprezintă doar o parte dintre situațiile cu care se confruntă părinții din ziua de azi. Ei sunt ocupați, și e probabil să devină și mai ocupați. Vestea bună este că există mai multe resurse disponibile care să îi ajute să facă față acestor provocări. Pentru a ușura viața părinților, capitolele care urmează prezintă câteva căi de a rămâne conectat cu copilul în vreme ce ești un părinte ocupat – un act de acrobație contemporană, care împiedică instalarea unei distanțe între cei doi. Iată cum arată în acțiune parentingul cu dragoste.

Capitolul 14

Purtarea bebelușilor: știință și artă

„Câtă vreme îl port cu mine, e fericit“, asta spun mamele bebelușilor agitați care vin la noi la cabinet. După ce i-am ascultat pe părinții care înșirau beneficiile purtării bebelușilor, am consacrat sintagma „babywearing“ și ne-am hotărât să studiem felul în care acest stil de parenting, atât de util în alte culturi, ar putea face parte din propriul nostru repertoriu de îngrijire a copiilor. Iată aici povestea purtării bebelușilor și a felului în care a schimbat viața părinților și a bebelușilor pe care îi consultăm la noi la cabinet – și modul în care vă poate schimba și vouă viața.

SPRIJINIM O IDEE MAI VECHĂ

În multe alte culturi, părinții își poartă bebelușii; în societatea noastră, ne plimbăm bebelușii pe roți, apoi îi parcăm pe undeva. Specialiștii în dezvoltarea bebelușilor care călătoresc în întreaga lume și studiază practicile de îngrijire a acestora au observat în mod repetat că cei care sunt purtați în diverse sisteme din materiale textile par mai fericiți decât cei ținuți în pătuțuri, cărucioare, țarcuri, scaune din plastic. Mama unui pacient de la cabinet a călătorit în Bali, unde a fost martora unei ceremonii de atingere a pământului. Bebelușii balinezi sunt purtați într-un material textil în primele lor șase luni de viață. Mama sau altă

persoană care îi îngrijește din familia extinsă poartă bebelușul toată ziua, iar el este așezat jos doar pentru a dormi alături de mamă. Bebelușul nu atinge pământul, la propriu, decât după șase luni, moment în care se ține această ceremonie de atingere a pământului, în care cel mic este așezat pe jos, pentru a se putea târî și a învăța mișcări libere.

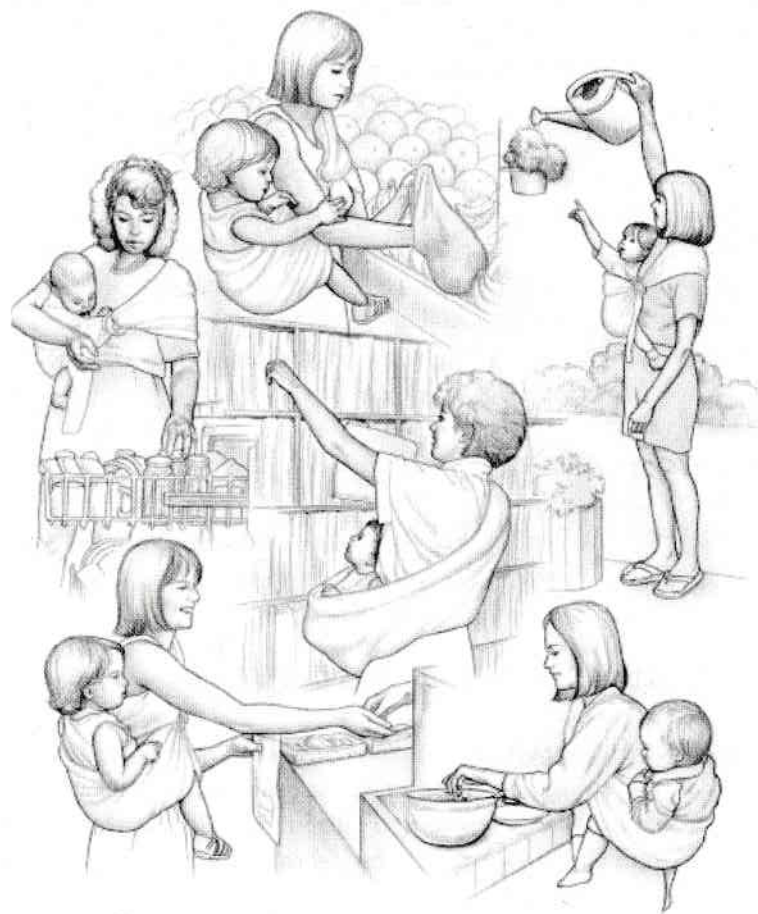
Vreme de câțiva ani, am analizat studii de îngrijire a bebelușilor și am descoperit că există un acord general că bebelușii se comportă și se dezvoltă mai bine dacă sunt purtați mare parte din timp. Acum mulți ani, pe când participam la o conferință internațională de parenting, am intervievat două femei din Zambia, care își purtau bebelușii în eșarfe asortate cu rochiile lor naționale. Le-am întrebat de ce femeile din cultura lor își poartă bebelușii mai tot timpul. Una dintre femei ne-a răspuns: „Pentru că astfel viața mamei e mult ușurată”. Cealaltă femeie a spus: „Pentru că îi face bine bebelușului”. Aceste femei ne-au mai vorbit despre sentimentele de „întreg” și de „valoare” pe care le trăiau purtându-și bebelușii. Femeile aparținând culturii lor nu au parte de cărți sau studii despre hormonii maternității. Ceea ce au ele însă sunt secole de tradiție, care pur și simplu le-au învățat că ceva bun li se întâmplă mamelor și bebelușilor atunci când cei mici sunt purtați.

Nu asta e ceea ce își dorește orice părinte, indiferent de societatea din care provine: *să își ușureze viața și să-i asigure copilului o viață mai bună?* Purtarea bebelușului le îmbină pe amândouă.

Încurajați de aceste observații, în anul 1985 ne-am început propriul studiu privitor la efectele benefice ale purtării asupra copiilor și părinților. De atunci încoace, ne-am purtat propriii copii kilometri întregi și am înregistrat observațiile noastre despre diferitele stiluri de purtare. Am sfătuit părinții să își poarte bebelușii cât de mult posibil, începând imediat după naștere. I-am rugat să încerce diverse variante de sisteme de purtare și să îl aleagă pe acela care e cel mai comod pentru ei și copilul lor.

Mamelor le spunem acum: „Încercați să vă obișnuiți să purtați bebelușul într-un sistem de purtare de tipul slingului, exact așa cum ați purta o piesă preferată de îmbrăcăminte”. La primul control al bebelușului, care are loc, de regulă, la o săptămână, le arătăm părinților cum să își poarte în siguranță bebelușul. În timpul propriei experiențe cu purtatul, îi sfătuim pe toți părinții să experimenteze diverse poziții pentru a o găsi pe aceea care e cea mai confortabilă și care îi

îngăduie bebelușului să se muleze pe conturul trupului părintelui; de asemenea, îi încurajăm să schimbe pozițiile de purtare pentru a le adapta la etapa de dezvoltare a bebelușului.



De aceea se numește purtare. Acum, pentru a vă dezvălui mai multe despre felul în care această practică vă poate ușura viața și despre cum poate contribui la dezvoltarea bebelușului, iată rezultatele cercetărilor noastre și un curs pentru voi, cei care vă doriți să vă purtați bebelușul.