

Heidi Murkoff
Sharon Mazel

LA CE
SĂ TE AȘTEPTI
ÎN PRIMUL AN
DE VIAȚĂ

Ediția a III-a

Cuvânt-înainte: dr. Mark D. Widome,
profesor de pediatrie

Traducere din engleză de Roxana Bîrsanu

Lifestyle
PUBLISHING

Cuprins

Cuvânt-înainte: O nouă biblie despre bebeluși, de dr. Mark D. Widome	xii
Introducere: Un prim an foarte diferit	xv

CAPITOLUL 1

Pe locuri, fiți gata	2
Alăptat, formulă sau ambele	2
Decizii privind circumcizia	10
Alegerea numelui	12
Cum să îți alegi ajutoarele	14
Alegerea doctorului pentru bebeluș	19

CAPITOLUL 2

Cumpărături pentru bebeluș	28
Cumpărături necesare pentru bebe	28
Ghidul cumpărătorului	29

CAPITOLUL 3

Aspecte esențiale legate de alăptat	60
Începutul alăptatului	60
Alăptat 101	63
Întrebările tale	72
TOTUL DESPRE: Cum să ai lapte sănătos și sigur	96

CAPITOLUL 4

Privire de ansamblu asupra primului an de viață	104
Repere de dezvoltare în primul an	106
Grafice de dezvoltare.....	114

CAPITOLUL 5

Nou-născutul	120
Primele momente ale bebelușului.....	120
Alimentația nou-născutului: Cum să începi administrarea formulei.....	125
Întrebările tale.....	133
TOTUL DESPRE: Principii de bază în îngrijirea bebelușului	158

CAPITOLUL 6

Prima lună	171
Alimentația: Folosirea pompei de sân.....	171
Întrebările tale.....	180
TOTUL DESPRE: Dezvoltarea bebelușului	234

CAPITOLUL 7

Luna a doua	238
Alimentația: Introducerea biberonului suplimentar.....	238
Întrebările tale.....	243
TOTUL DESPRE: Stimularea simțurilor bebelușului.....	255

CAPITOLUL 8

Luna a treia	262
Alimentația: Alăptatul și serviciul	262
Întrebările tale.....	266
TOTUL DESPRE: Îngrijirea adecvată a bebelușului.....	287

CAPITOLUL 9

Luna a patra	302
Alimentația: Cantitatea de formulă	302
Întrebările tale	304
TOTUL DESPRE: Jucării pentru bebeluș	314

CAPITOLUL 10

Luna a cincea	317
Alimentația: Perspectiva diversificării	317
Întrebările tale	319
TOTUL DESPRE: Un mediu sigur pentru bebelușul tău	333

CAPITOLUL 11

Luna a șasea	343
Alimentația: Începutul diversificării	343
Întrebările tale	349
TOTUL DESPRE: Stimularea bebelușului mai mare	369

CAPITOLUL 12

Luna a șaptea	374
Alimentația: Mâncare pregătită în casă sau gata preparată	374
Întrebările tale	381
TOTUL DESPRE: Transformarea casei într-un loc sigur	391

CAPITOLUL 13

Luna a opta	410
Alimentația: Folosirea ceșcuței	410
Întrebările tale	415
TOTUL DESPRE: Cum să crești un bebe isteț	426

CAPITOLUL 14

Luna a noua.....	428
Alimentația: Bucățelele de mâncat cu mâna.....	428
Întrebările tale.....	432
TOTUL DESPRE: Jocurile bebelușilor.....	444

CAPITOLUL 15

Luna a zecea.....	446
Alimentația: Mâncare sănătoasă pentru începători.....	446
Întrebările tale.....	452
TOTUL DESPRE: Începuturile disciplinei.....	462

CAPITOLUL 16

Luna a unsprezecea.....	468
Alimentația: Întărcatul de biberon.....	468
Întrebările tale.....	472
TOTUL DESPRE: Să-i vorbești unui bebe mare pe limba bebelușilor.....	486

CAPITOLUL 17

Luna a douăsprezecea.....	490
Alimentația: Întărcatul de la sân.....	490
Întrebările tale.....	496
TOTUL DESPRE: Stimularea copilului de un an.....	511

CAPITOLUL 18

În deplasare cu bebelușul.....	515
La drum cu bebe.....	515

Cum să ai un bebeluș sănătos	523
La ce să te aștepți când mergi la medic.....	524
Imunizările	526
Apelul către doctor	537
Cum să descifrezi febra.....	542
TOTUL DESPRE: Medicație	548
Cele mai frecvente afecțiuni ale bebelușilor	554
Afecțiunile cronice cel mai frecvent întâlnite.....	567

Îngrijirea rănilor	574
Pregătiri în caz de urgență	574
Primul ajutor în primul an	576
Situații de urgență generate de sufocare și respirație la bebeluși.....	594
Urgențe respiratorii și cardiopulmonare.....	598

Bebelușul cu greutate mică la naștere	601
Alimentația: Nutriție pentru sugarul prematur sau cu greutate mică la naștere	602
Întrebările tale.....	607
TOTUL DESPRE: Problemele de sănătate frecvente la bebelușii cu greutate mică la naștere.....	625
NOTE: MOMENTE & REPERE DIN PRIMUL AN DE VIAȚĂ.....	631
INDEX.....	645

O nouă biblie despre bebeluși

dr. Mark D. Widome

Profesor de Pediatrie

Spitalul de Pediatrie Penn State Hershey, Hershey, Pennsylvania

Primul an de viață este unic și este considerat a fi anul cu cea mai mare influență asupra tuturor celor care urmează: cât de sănătoși, cât de fericiți și chiar cât de mulți vor fi. Evident, primul an este foarte important pentru niște omuleți atât de mici.

Să ne gândim, de exemplu, la greutate, care se dublează de la naștere în primele 20 de săptămâni și se triplează până la prima aniversare. Lungimea (sau înălțimea, când bebelușul se apropie de vârsta de un an) crește cu aproximativ 50%, iar dezvoltarea creierului (măsurată prin circumferința craniană) crește cu 30%.

Bebeluşii de un an au deja 40% din înălțimea lor de adulți, iar creierul lor are aproximativ 80% din dimensiunea pe care o va avea la maturitate. Cine altcineva decât un bebeluş creşte 25 cm pe an? Dar dezvoltarea fizică nu este schimbarea cea mai spectaculoasă. În decurs de câteva minute și ore de la naștere, fiziologia bebeluşului se transformă în mod uimitor de la una adecvată doar pentru viața intrauterină într-una care poate supraviețui în mod *independent*. Înainte de naștere, oxigenul nu provine din aer, ci din circulația sanguină a mamei, prin placentă. Bebeluşii nenăscuți se hrănesc pe aceeași cale, fără

a-și folosi tractul digestiv. Folosesc aceeași metodă pentru a elimina majoritatea produselor metabolice. Dar în momentul tăierii cordonului ombilical, fluxul sanguin își schimbă semnificativ traiectoria de la placentă către plămâni, iar respirația devine posibilă prin schimbul de oxigen și dioxid de carbon. La scurt timp, atunci când nou-născutul este pus la sân sau hrănit cu biberonul, tractul digestiv este deja solicitat pentru a-și îndeplini rolul.

Din fericire, părinții nu trebuie să facă prea multe pentru ca toate acestea să fie posibile. La naștere, aceste tranziții se produc automat, fără probleme, la momentul oportun. Fără a minimiza provocările sarcinii, ale travaliului și ale nașterii, mamele (și tații) își dau seama repede ce provocări imense îi așteaptă de acum înainte: grija pentru dezvoltarea nou-născutului.

Repertoriul comportamental al nou-născuților este în mare parte *determinat genetic*, ca să folosim un termen inadecvat, deși foarte des întâlnit. Creierul și sistemul nervos ale nou-născutului sunt programate dinainte pentru a întreprinde toate

acțiunile de care sugarii au nevoie pentru a supraviețui și a se dezvolta, cel puțin la început. Bebelușii sunt programați să plângă, să sugă. Sunt programați să tresară și să fie alinați. Fără premeditare, stabilesc contactul vizual cu părinții. Și, din fericire, sunt programați să zâmbescă. Nu este nevoie ca bebelușii să fie învățați să se bucure la auzul vocilor părinților și al cântecelelor, și sunt dotați cu niște ceasuri interne care într-un final reglează ritmul de somn și veghe al părinților, deși această reglare nu se produce imediat, așa cum vor afla în curând.

Revenind la metafora conform căreia creierul sugarului este „presetat“, pentru dezvoltarea din primele luni este important de știut că există un proces continuu de *resetare*. Acest lucru este posibil datorită faptului că neuronii din creierul bebelușilor sunt extrem de elastici. Resetarea (adică reglarea fină) din creierul sugarilor și al copiilor mici reprezintă obiectul central al studiilor moderne de neuroștiință. Învățarea limbilor străine și abilitățile motorii, dezvoltarea abilităților sociale, capacitatea de a procesa informații noi prin explorarea universului cu toate simțurile și în special ascultarea vocii umane, toate ajută la resetarea creierului sugarilor. Poveștile citite de părinți și joaca pe podeaua din sufragerie sunt exemple de neuroștiință în acțiune. În mare parte, a fi părinte înseamnă a remodela și a susține reglarea de finețe a acestor căi neuronale. Pentru dezvoltarea creierului, primii trei ani de viață sunt cei mai importanți, dar primele 12 luni sunt cruciale. Părinții au o influență imensă asupra modului în care se întâmplă acest lucru, prin satisfacerea nevoilor emoționale și fizice ale bebelușului lor, prin menținerea siguranței și a sănătății sale și prin facilitarea învățării timpurii.

Pare o responsabilitate uriașă, mai potrivită pentru un specialist, și nu pentru un simplu adult. Iar dacă este primul copil, veți simți uneori că nu sunteți pregătiți

pentru această sarcină... și că sunteți chiar copleșiți. Și totuși, cum se face că responsabilitatea pentru supravegherea celui mai important an din viața unui copil este încredințată părinților cu cea mai puțină experiență, și anume proaspeților părinți?

Din fericire, așa cum nou-născuții sunt dotați cu o serie de instrumente esențiale pentru supraviețuire, același lucru este valabil și în cazul părinților. Poate că instinctul parental nu reacționează la fel de rapid sau de automat precum cel al bebelușului, lucru perfect normal. Dar este uimitor cât de repede se șterge această diferență între atenția de care părinții înșiși au avut parte pe când erau nou-născuți și atenția (dar și sprijinul și sugestiile) pe care o solicită de la prieteni, familie, comunități online și specialiști. Și astfel totul se armonizează.

Cu cât știți mai multe dinainte, cu atât totul se va armoniza mai repede. În urmă cu douăzeci și cinci de ani, atunci când a apărut prima ediție din *La ce să te aștepți în primul an de viață*, aceasta a devenit repede „biblia“ pentru îngrijirea bebelușului, cam așa cum manualul meu de pediatrie de 2 500 de pagini mi-a servit drept „biblie“ în pediatrie. Iar astăzi, chiar și cu accesul la informații despre parenting pe care îl are oricine la îndemână cu ajutorul unui smartphone, sunt încredzător că această a treia ediție nouă-nouă va ajuta o nouă generație de părinți așa cum nu o poate face nicio altă resursă.

Nu toți părinții au timpul necesar sau înclinația de a citi o carte ca aceasta din scoarță-n scoarță, și, din fericire, nici nu trebuie să o facă. Puteți căuta informațiile de care aveți nevoie, atunci când aveți nevoie de ele, datorită unui format intuitiv care le permite părinților să parcurgă acest prim an pas cu pas (și lună de lună). Fiecare capitol dedicat unei luni începe cu o secțiune denumită „Imagine de ansamblu“, care trece în revistă aspecte legate de somn, alimentație și joacă: trei domenii care au rolul de a clădi eșafodajul pentru lucrurile la care *vă puteți*

aștepta. Apoi părinții pot accesa informații mai detaliate despre „Alimentația sugarului“, „Întrebări la care ai nevoie de răspuns“ (echivalentul celebrelor FAQ). Și întreaga carte abundă în sugestii relevante pentru viața și nevoile *părinților*, dar și pentru modul în care se integrează ele în acest an în care atenția este acordată preponderent sugarului. Această secțiune abordează teme foarte utile precum depresia postpartum, necesitatea timpului petrecut în cuplu, decizia de reîntoarcere la serviciu și sprijinul acordat fraților pentru a se adapta la noua situație. Deși acest volum include multe detalii practice, în special referitoare la alăptat și hrănirea cu biberonul, tratamentul rănilor și primul ajutor, alegerea pediatrului și tiparele și problemele asociate somnului, este o carte care recunoaște în mod implicit că părinții vor folosi multiple surse de informații, întrucât își cresc copiii în a doua decadă a secolului al XXI-lea. Evident, părinții vor completa aceste date cu resurse electronice precum internetul, forumuri și portaluri medicale, social media, și este normal să fie astfel. Dar în această eră electronică îmi vine în minte un cuvânt care, consider eu, ilustrează cel mai bine ce a reușit Heidi să realizeze cu această carte. Cuvântul este *curator*. Heidi a devenit curatorul unei cantități imense de informații despre parenting și sănătatea copiilor, care nu au toate aceeași calitate și valabilitate. Ea a ales, a cules și a organizat cele mai bune informații (adică cele mai relevante, mai utile și mai interesante) într-o formă pe care să o poți răsfoi, să o ții pe raft sau să o lași deschisă pe masa de la bucătărie. Poți avea încredere în această carte deoarece conține informații concise, sugestii și pentru că, deseori, îți oferă asigurări liniștitoare. Fiecare capitol informează, instruește sau explică. Ce trebuie să țin în sertarul cu medicamente? (Vezi Capitolul 2.) Cum se păstrează laptele de la sân? (Vezi Capitolul 6.) La ce anume să fiu atentă atunci când caut încălzări pentru un

copil care merge și pentru un bebeluș care nu merge încă? (Vezi Capitolele 11 și 16.) Oare ar trebui să învăț/să îl învăț limbajul semnelor? (Vezi Capitolul 13.) De ce mă mușcă bebelușul? (Vezi Capitolul 15.) Mă îngrijorează siguranța vaccinurilor (Capitolul 19, care va risipi orice îndoieli ați putea avea).

Părinții vor beneficia și de experiența considerabilă pe care o deține Heidi. Ea este în același timp expert în parenting, părinte, bunică și comunicator conectat la nevoile părinților de astăzi și la modul în care aceștia preferă să se informeze. Formatul prietenos constă în principal din secțiuni care subliniază conținutul de o importanță aparte, dar există și formatul bine-cunoscut de tip întrebare-răspuns. Indexul bine organizat vă ajută să identificați informațiile pe care le căutați la fel de repede și de eficient ca orice motor de căutare (dar cu rezultate mult mai de încredere). Și, foarte important, această carte este scrisă pentru a completa, și nu a înlocui sfaturile și informațiile din alte surse: rude, prieteni, medici și, de bine, de rău, vastul internet, care nu beneficiază de niciun *curator*.

Este remarcabilă reușita lui Heidi nu doar cu această carte, ci și cu celelalte două cărți care o însoțesc: *La ce să te aștepti când ești însărcinată* și *La ce să te aștepti în al doilea an de viață*¹ (în calitate de proaspăt bunic, am ajuns să apreciez virtuțile informațiilor corecte și ale continuității). *Primul an* își datorează o mare parte din succes faptului că și-a păstrat valabilitatea în timp, dar încă și mai mult capacității sale de a se adapta și de a evolua. Încrederea părinților a fost câștigată și răscâștigată pe deplin. Indiferent dacă sunteți proaspăt părinte sau deja veteran, veți descoperi că acest volum actualizat poate fi un tovarăș de drum pe care vă puteți baza întotdeauna.

¹ În pregătire la Lifestyle Publishing. (*n. red.*)

Un prim an foarte diferit

Știi toate chestiile acelea care se spun despre momentul când devii bunică? Cât este de minunat... cât de mult îți va plăcea... că beneficiezi de toate avantajele părintelui, dar fără privarea de somn?

Ei bine, nici pe departe. Faptul că am devenit bunică pe 12 februarie 2013, atunci când Lennox a venit pe lume și apoi, după câteva minute, în brațele mele, mi-a schimbat viața, m-a luat complet prin surprindere, mi-a înmuiat sufletul până în străfunduri. Cerurile s-au deschis. Pământul s-a cutremurat. Iubirea ce m-a învăluit în timp ce țineam în brațe ghemotocul acela pentru prima dată a fost spontană, intensă, neînlanțuită, m-a lovit ca o tonă de cărămizi și aproape că m-a ingenuncheat. Eram complet năucită.

Și de data asta știam cum să îl țin în brațe.

Dacă mă gândesc la ce s-a întâmplat în urmă cu 29 de ani, imaginea aceasta era oarecum diferită. Așa cum se spune, bebelușii nu vin cu instrucțiuni (și P.S.: nu scrisesem încă instrucțiunile, așa că nici eu nu le puteam urma). Credeți că eram complet neștiutoare? Ar însemna să mă considerați mult mai avansată decât eram în realitate. Nu aveam nici cea mai vagă idee. Nu știam cum să o țin în brațe pe Emma. Nu știam cum să o hrănesc. Să îi pun scutecul. Să o legăn, să o ajut să elimine aerul, să o liniștesc și nici măcar să îi vorbesc. Știam că o iubesc, dar eram convinsă că străina aceea văicăreață și roșie care se smiorcăia la pieptul meu nu simțea același lucru pentru mine. Cine ar fi putut să o învinovățească?

Da, o purtasem în pânțece și o hrănisem înainte de nașterea ei ușoară — până și nașterea fusese destul de ușoară (nu am pus la socoteală cele trei ore jumătate de împins). Dar acum? Eram extrem de agitată încercând să îi țin capul care se bălăngănea în toate părțile, să îi îndes mânuțele prin mânecile tricoului, să îi introduc marmelonul în gurița care îl refuza constant. Mă rugam: instinctule matern, te rog, nu mă lăsa acum (ceea ce a și făcut, de altfel).

Încrederea inexistentă în mine m-a urmat și acasă. Opriți-mă dacă ați auzit asta deja: doi proaspeți părinți intră în casă cu bebelușul plângând... și dintr-odată își dau seama nu doar că bebelușul acesta care plânge este al lor, ci și că reprezintă responsabilitatea lor în totalitate. Indiciu... am început să plâng. Din fericire, instinctele lui Erik s-au activat mai repede decât ale mele și între sângele lui rece și capacitatea lui naturală neobișnuită de a fi tată și isteria mea în încercarea de a frunzări repede exemplarul uzat al mamei mele din cartea doctorului Spock, ne-am găsit și noi fâgașul, încet, cu fiecare scutec pus aiurea, cu fiecare băiță făcută în pripă, cu fiecare noapte nedormită, cu fiecare după-amiază dominată de colici.

Așadar, ce am făcut mai apoi? Am procedat ca orice mamă tânără, naivă și neștiutoare, maternitatea fiind mama inventivității: m-am decis să scriu o carte. O carte care să ajute părinții să se descurce în primul an cu mai multă încredere, mai multe cunoștințe, mai multă bucurie și mai puțin stres: *La ce să te aștepți în primul an*

de viață (deși, evident, mai întâi am scris o carte despre sarcină, *La ce să te aștepti când ești însărcinată*, care îndeplinea același rol pentru viitorii părinți). Nu am scris despre experiența mea, care, serios vorbind, nu era atât de interesantă nici măcar cât să le-o povestesc propriilor mei părinți, darămite să mai și vorbesc despre ea într-o carte, dar am scris în cunoștință de cauză. Trecusem prin toate cele și supraviețuisem ca să pot povesti despre ele; adică după ce am aflat, în urma tonelor de cercetări, tot ce era de aflat despre subiectul respectiv. Și atunci când a venit primul an pentru a doua oară (sub forma unui băiețel pe nume Wyatt), aveam deja o carte la care să apelez, dar și ceva experiență. Cunoștințe și cunoaștere, un cocktail tare de parenting.

Morala poveștii: deși părinții de astăzi au avantajul informației atunci când vine vorba despre așteptările legate de primul an din viața sugarului lor (acum nu există doar o carte, ci și o pagină web și o aplicație, iar Emma a fost suficient de norocoasă să aibă acces la toate trei), micuții bebeluși prezintă în continuare provocări imense, mai ales pentru cei care sunt părinți pentru prima oară. Chiar și așa, având în vedere cantitatea tot mai mare de resurse, noii părinți își învață majoritatea lecțiilor pe teren, în tranșee, așa cum am făcut Erik și cu mine în urmă cu trei decenii.

Și totuși, cu cât știi mai multe, cu atât trebuie să înveți mai puține. Și tocmai aici intră în scenă cea de-a treia ediție a cărții *La ce să te aștepti în primul an de viață*, un ghid nou-nouț despre sugari, pentru o nouă generație de proaspeți părinți.

Ce este nou în această ediție? Este mai ușor de folosit, așa că poți ajunge la informațiile de care ai nevoie mult mai repede (da, chiar și atunci când ești disperată să le găsești cât mai repede). Este la fel de empatică și reconfortantă ca și celelalte ediții (pentru că avem cu toții nevoie de o mână de ajutor, de un umăr pe care să plângem, de cuvinte de încurajare de la

părinți atunci când lucrurile o iau razna), dar mai amuzantă (pentru că avem nevoie cu toții și de puțină distracție). Abordează atât aspectele clasice legate de sugari (urgențe în schimbarea scutecului), cât și trendurile în creșterea acestora (scutece din bumbac). Oferă mult mai multe indicii despre alăptatul eficient (inclusiv despre cum să alăptezi și să mergi la serviciu), despre cursurile și tehnologia pentru bebeluși (iBaby?) și cumpărături pentru cei mici (pentru a putea naviga prin gama amețitoare de produse pentru bebeluși care așteaptă cu nerăbdare atenția ta... dar și cardul tău). Conține un grafic nou de dezvoltare cu ajutorul căruia poțiține evidența evoluției bebelușului, ponturi practice pentru proaspeții părinți (inclusiv pentru tăticii în concediu parental) și un capitol amplu dedicat părinților de prematuri (cu un glosar de termeni medicali și acronime pe care le veți auzi în secția de terapie intensivă neonatală). O imagine de ansamblu pe fiecare lună asupra alimentației, somnului și jocului. Noi strategii pentru hrănirea adecvată a sugarului și adormirea acestuia, precum și pentru stimularea capacității sale intelectuale (fără a citi vreo programă școlară). Și, evident, cele mai actualizate informații disponibile despre sănătatea (de la cele mai recente date despre vaccinuri și vitamine până la terapiile MCA pentru bebeluși, probiotice și produse homeopate) și siguranța copilului (alegerea și folosirea celor mai sigure produse, primul ajutor pentru fiecare situație de urgență).

Am scris prima ediție din *La ce să te aștepti în primul an de viață* atunci când Emma tocmai încheia primul ei an; așadar, experiențele mele erau încă proaspete, așa că puteam rememora cu ușurință mirosul acela dulce de nou-născut (ca să nu mai spun de o mulțime de alte mirosuri de nou-născuți, nu toate la fel de dulci). Am scris cea de-a treia ediție în timpul primului an al lui Lennox, cu mirosul lui dulce

la distanță de cinci minute, care m-a inspirat, mi-a îmborsătat amintirile și mi-a oferit nu doar un munte de materiale noi (de la eforturile noastre cu alimentația lui la GERD și la infecția din zona ombilicală din cauza căreia a ajuns la spital), dar și o mulțime de noi perspective.

Toate acestea, plus o copertă nouă pe care i-o datorez lui Lennox, bebelușul de

pe copertă. El este bebelușul bebelușului de la care a pornit totul și una dintre cele mai mari bucurii ale mele.

Iar acum știu și cum să îl țin în brațe.

A handwritten signature in black ink that reads "Heidi". The script is cursive and elegant, with a large initial 'H' and a small 'i' at the end.