

LBDIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SOLTER, ALETHA J.

Bebelușul meu înțelege tot / Aletha Solter; trad.: Ruxandra Dumitrache, Ediția a 2-a

București: Herald, 2023

ISBN 978-630-6550-15-9

Ruxandra Dumitrache (trad.)

Aletha J. Solter, Ph.D.

BEBELUȘUL MEU ÎNȚELEGE TOT

EDIȚIE REVIZUITĂ

Traducere din limba engleză:

RUXANDRA DUMITRACHE

Copyright © 2001 by Aletha J. Solter.

Original title: *The Aware Baby*.

Originally published in English by Shining Star Press.

Author's website: Aware Parenting Institute

(www.awareparenting.com).

Romanian Translation Copyright © 2017 by Editura Herald.

Authorised translation from the English language published
by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

EDITURA  HERALD

București

Viziune grafică și DTP:

Diana Șerbănescu

Corector:

Nicoleta Arsenie

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2023

CUPRINS

Mulțumiri	11
Prefață	13
Atenționare	15
Introducere	19
Necesitatea unei abordări revoluționare în parentaj	19
Patru ipoteze fundamentale	24
Cum să faceți exercițiile propuse	26
Explicarea termenilor folosiți	28
Capitolul 1. Începuturile: arătați-i bebelușului cât de mult îl iubiți	29
Ce pot să fac în timpul sarcinii pentru a spori dezvoltarea bebelușului meu?	29
Este nașterea o experiență traumatizantă pentru bebeluși?	31
Cum mă pot pregăti pentru o experiență pozitivă la naștere?	35
Cum mă pot apropia de bebelușul meu după naștere?	40
Care sunt nevoile bebelușului meu?	47
Cum pot satisface cel mai bine nevoia bebelușului meu de apropiere fizică, de a fi legănat și de a asculta ritmul inimii mele?	51
Cum ar trebui să îi vorbesc bebelușului meu?	56
Ar trebui să mă preocupe teama să nu îl răsfăț prea tare?	58
Cum rămâne cu nevoile mele?	61
Exerciții înainte de naștere	64
Exerciții după naștere	65
Capitolul 2. Plânsul: dați voie bebelușului vostru să se detensioneze	67
De ce plânge bebelușul meu chiar și atunci când toate nevoile îi sunt satisfăcute?	67
Ce fel de factori de stres îl fac să plângă pe cel mic?	73
Ce ar trebui să fac când bebelușul meu plânge?	84
Care sunt beneficiile plânsului în brațele cuiva?	88
Cum învață bebelușii să își reprime plânsul?	93

Ce pot să fac dacă bebelușul meu a învățat deja să își reprime nevoia de a plânge?	98
Cum îmi pot da seama dacă bebelușul meu simte nevoia să plângă?	101
Cât de mult să mă aștept să plângă bebelușul meu?	105
Ce fac dacă îmi vine greu să îl iau în brațe când plânge?	107
Exerciții	111
Capitolul 3. Hrana: lăsați bebelușul să își facă singur programul	113
Care sunt avantajele alăptatului?	113
Cât de des ar trebui să îi dau să sugă?	117
Care sunt consecințele alăptatului ca alinare?	123
Cum îmi pot da seama dacă bebelușului meu îi este foame?	126
Când este momentul să îl înțarc și când este bine să încep diversificarea?	131
Ce feluri de mâncare ar trebui să îi ofer bebelușului meu?	134
Ce se întâmplă dacă am intervenit deja în alimentația copilului meu?	139
Îmi este greu să am încredere în apetitul natural al bebelușului meu și în preferințele lui alimentare	141
Exerciții	144
Capitolul 4. Somnul: lăsați-vă bebelușul să se odihnească	147
Ar trebui să îmi las bebelușul să doarmă cu mine?	147
Ce măsuri de precauție ar trebui să iau, astfel încât bebelușul meu să nu se sufocă sau să nu cadă din pat?	151
Împărțirea patului cu bebelușul încurajează incestul?	153
Ce se întâmplă cu viața mea sexuală?	155
Cum pot rezolva problemele legate de ora de culcare?	159
Cum pot să-mi ajut bebelușul să doarmă întreaga noapte?	167
Să îi dau bebelușului meu somnifere?	174
Cum rămâne cu nevoia mea de somn?	176
Exerciții	178
Capitolul 5. Joaca: dați-i voie bebelușului vostru să învețe	180
Ce rol joacă primii ani de viață în dezvoltarea intelctului?	180
Ce principii generale aș putea folosi pentru a alege o formă de stimulare adecvată?	183
Cum pot face deosebirea între o stimulare deficitară și suprastimulare?	188
Bebeluşul meu are nevoie de atenție constantă și vrea să fie înveselit permanent. Ce pot să fac?	193
Cât de mult să-i structurez activitățile bebeluşului meu?	197
Sunt utile recompensele și laudele?	202

Cât de mult ar trebui să îmi ajut bebeluşul atunci când nu se descurcă?	205
Îmi este dificil să îi acord atenția potrivită bebeluşului meu	208
Ce jocuri pot juca cu bebeluşul?	211
Exerciții	219
Capitolul 6. Conflicte: copilul trebuie să se simtă respectat	222
Ar trebui să folosesc pedepse sau recompense?	222
Ar trebui să îmi învăț bebeluşul să fie ascultător?	228
Cât de îngăduitori ar trebui să fim?	233
Cum îmi pot disciplina bebeluşul fără pedepse sau recompense?	236
Ce se întâmplă dacă nu reușesc să găsesc o soluție care să satisfacă nevoile tuturor?	244
Când va învăța bebeluşul meu regulile casei și cum să procedez dacă încerc să „testeze” limitele?	248
Cum pot să fac față negativismului copilului meu?	255
Ce ar trebui să fac când copilul meu are o criză de furie?	261
Ce ar trebui să fac dacă bebeluşul meu este distructiv sau violent?	266
Cum îmi pot învăța copilul să împartă cu alții?	271
Care este cea mai bună metodă de a-mi învăța copilul să facă la oliță?	275
Ar trebui să îi permit celui mic să se masturbeze?	281
Cum pot să mă împiedic să îi fac rău bebeluşului meu atunci când sunt furios(-oasă)?	283
Exerciții	287
Capitolul 7. Atașamentul: faceți-vă bebeluşul să se simtă în siguranță	290
Când se va atașa de mine bebeluşul meu și cum își va arăta sentimentele?	290
De ce dezvoltă bebeluşii anxietate de separare și frică de străini?	293
Cum îmi pot ajuta bebeluşul să își formeze un atașament sigur?	298
Cum îmi pot ajuta bebeluşul să se simtă confortabil în preajma cuiva nou care vine să aibă grijă de el?	302
Ce se întâmplă dacă bebeluşul meu refuză să fie lăsat în grija altcuiva odată ce s-a atașat de mine?	306
Bebeluşii au nevoie ca mamele lor să fie cele care au grijă de ei?	315
Ce spuneți despre creșe?	319
Cum pot găsi ajutor pentru creșterea copilului?	322
Concluzie	327
Exerciții	327

Anexă. O scrisoare din Australia	329
Referințe	336
Despre autoare	361
Alte cărți de Aletha Solter	362
Ce este parentajul conștient?	366

MULȚUMIRI

Aș vrea să le mulțumesc miilor de părinți care au contribuit la revizuirea acestei cărți. De-a lungul anilor, întrebările, comentariile și experiențele lor m-au ajutat să îmi structurez prezentarea acestui material. Unele dintre experiențele lor de viață se regăsesc în această carte. Aș vrea să le mulțumesc în mod special celor trei colegi care și-au făcut timp să citească manuscrisul acestei ediții revizuite, spunându-mi ce părere au și dându-mi sugestii: Libby deMartelly din New Hampshire, dr. Mary Galbraith din California și Nancy Gibson din Iowa. Vreau să le mulțumesc, de asemenea, mamei mele, Tonia Jauch, pentru adaptarea atentă a textului, și soțului meu, Kenneth Solter, pentru ajutorul și sprijinul constant. În cele din urmă, aș vrea să le mulțumesc copiilor mei, Nicky și Sarah, pentru tot ce m-au învățat fiind ei înșiși.

sfaturi, să-l consolați, să-i puneți întrebările care vă interesează pe voi sau să vorbiți despre experiența proprie.

Cel de-al treilea tip de exercițiu constă în sugestii de moduri prin care să aveți grijă de voi. Mulți oameni uită de propriile nevoi atunci când devin părinți. Am speranța că aceste exerciții vă vor reaminti că propria viață și bunăstare sunt la fel de importante ca și cele ale bebelușului vostru. Mai bine spus, nu veți reuși niciodată să îi satisfaceți nevoile în mod adecvat, atât timp cât propriile nevoi nu sunt satisfăcute, iar vieții voastre îi lipsește armonia. Ca atare, vă încurajez să testați unele dintre aceste sugestii.

Având aceste recomandări orientative, sper că exercițiile de la sfârșitul fiecărui capitol vă vor ajuta să creșteți odată cu bebelușul vostru și să vă dezvoltați alături de familie, căutând să întrețineți relații valoroase și afectuoase unii cu alții.

EXPLICAREA TERMENILOR FOLOSIȚI

Această carte nu le este destinată numai mamelor. Mai exact, atâta vreme cât se presupune că mamele sunt singurele care au grijă de bebeluși, va fi extrem de dificil ca nevoile acestora să fie satisfăcute în maniera recomandată de mine. Atunci când folosesc cuvântul „părinte”, fac referire la oricine își asumă acest rol, indiferent dacă este bărbat sau femeie.

Termenul „bebeluș” este folosit în sens general, făcând referire la o persoană cu vârsta mai mică de doi ani și jumătate. Cuvântul „nou-născut” se referă la bebelușii până la un an, iar termenul „copil mic” se referă la bebelușii cu vârste cuprinse între un an și doi ani și jumătate (fie că merg deja sau nu).

CAPITOLUL 1

ÎNCEPUTURILE:

ARĂTAȚI-I BEBELUȘULUI CÂT DE MULT ÎL IUBIȚI

Ce pot să fac în timpul sarcinii pentru a spori dezvoltarea bebelușului meu?

Niciunul dintre noi nu devine părinte odată cu nașterea bebelușului, ci mai degrabă în momentul conceperii acestuia. Cea mai importantă modalitate de a vă manifesta dragostea față de el încă dinainte de a se naște este aceea de a crea un mediu sănătos din punct de vedere fizic și emoțional. Aceasta înseamnă că este mai bine să alegeți o dietă sănătoasă, să vă odihniți îndeajuns și să vă abțineți de la consumul medicamentelor care îi pot face rău. Este, de asemenea, recomandată reducerea, pe cât posibil, a stresului și a zgomotelor puternice pe perioada sarcinii.

Emoțiile materne îi pot influența pe bebeluși încă dinainte de a se naște. Cercetătorii au descoperit că, cu cât este mai ridicat nivelul de stres al mamei în timpul sarcinii, cu atât mai mare este probabilitatea ca bebelușul să se nască prematur, să aibă dificultăți fizice și emoționale, precum și crize de plâns¹. Dacă apare depresia în timpul sarcinii, aceasta poate afecta bebelușul din punct de vedere biochimic. Cercetătorii au descoperit că nivelul hormonilor de stres măsurat la nou-născuții mamelor cu depresie este similar cu cel al mamelor lor, indicând

o stare de depresie și în cazul lor. Totodată, acești bebeluși plâng mai mult decât ceilalți².

Chiar și în ciuda tuturor precauțiilor, pot apărea situații stresante sau neprevăzute. Mai mult decât atât, sarcina în sine poate genera probleme fizice, precum și un amalgam de emoții noi, extrem de puternice. Dacă apar stresul, anxietatea sau depresia pe parcursul sarcinii, oricare ar fi motivele, nu ezitați să cereți ajutor. Meditația, masajul și exercițiile de relaxare pot ajuta la reducerea stresului din timpul sarcinii. La fel de important este să vă eliberați de emoțiile negative vorbind despre ele sau chiar plângând, în loc să le reprimați. Încercați să găsiți o persoană înțeleghătoare care să vă poată asculta.

Există o întreagă documentație, în continuă creștere, despre învățarea din perioada intrauterină. Știm acum că bebelușii sunt sensibili, inteligenți și receptivi la stimuli dinainte de a se naște³. Experimente ingenioase au demonstrat că nou-născuții recunosc poveștile care le-au fost citite de mamele lor înainte de naștere⁴. Cercetătorii au arătat că, atunci când părinții le oferă copiilor activități prenatale stimulatoare, această experiență duce la nașterea unor bebeluși cu o circumferință craniană mai mare și sprijină dezvoltarea motorie, cognitivă, de limbaj și socială după naștere, în comparație cu grupurile de control⁵. Chiar și la vârsta de șase ani, acești copii continuă să aibă un avans în dezvoltare.

Cu toate că unele persoane recomandă o abordare structurată a stimulării prenatale, eu nu cred că este necesar acest lucru. Activitățile întreprinse pot consta în fredonarea anumitor melodii sau în vorbitul cu bebelușul, legănarea sau dansul pe muzică, masarea sau mângâierea abdomenului pentru a-i face masaj bebelușului și apăsarea ușoară a abdomenului ca răspuns la loviturile sale, stabilind în acest fel un soi de „dialog” nonverbal cu pruncul încă nenăscut. Atât mama, cât și tatăl pot întreprinde

astfel de activități. Tații le pot vorbi ușor bebelușilor, apropiindu-și buzele de abdomenul mamei. (A se vedea cartea lui Thomas Verny, *Nurturing the Unborn Child*⁶.)

Oricare ar fi stimularea prenatală aleasă, este important să rămână simplă și naturală pentru a nu suprastimula bebelușul sau a încerca să îl treziți atunci când doarme. Cel mai bun moment de a interacționa cu bebelușul încă nenăscut este atunci când îl simțiți mișcându-se activ. Țelul acestor activități este de a stabili o relație de iubire cu copilul și nu de a crea un „super-bebeluș”.

Stimularea și comunicarea prenatală nu numai că amplifică dezvoltarea sistemelor cognitive, dar vă ajută, de asemenea, să învățați să îl priviți pe cel mic ca pe un membru al familiei chiar dinainte de a se naște. Unora dintre părinți li se pare mai ușor să stabilească o relație pozitivă cu un bebeluș nenăscut, încă tăcut, decât cu unul dificil, care plânge. Dacă puneți bazele unei legături cu bebelușul înainte de a se naște, cel mai probabil vă va fi mai ușor să faceți față cu răbdare provocărilor ivite după naștere.

Este nașterea o experiență traumatizantă pentru bebeluși?

Nașterea este o experiență emoțională intensă, puternică și stresantă pentru toți cei implicați, însă nu e obligatoriu să fie traumatizantă. Dacă bebelușul vine pe lume lin, natural, fără complicații sau medicamente, probabil nu va avea parte de vreun efect traumatizant pe termen lung.

Cu toate acestea, mulți bebeluși suferă în urma nașterii. Mulți dintre noi nu realizăm impactul emoțional al traumelor trăite la naștere, care pot afecta sentimentele și comportamentele de mai târziu ale bebelușului. Studiile au arătat că există o corelație între o naștere cu complicații și problemele emoționale

onale și de comportament, incluzând aici și schizofrenia, abuzul de substanțe halucinogene, depresia, suicidul și violența⁷.

Orice dificultate sau complicație apărută în timpul travaliului sau al nașterii efective poate avea un impact puternic, întrucât nou-născutul nu știe să facă față situațiilor dificile și nu înțelege ce se întâmplă. Nașterea poate avea efecte traumatizante cu precădere atunci când viața fătului este în pericol. Mai mult decât atât, chiar dacă fătul nu este supus direct unei situații traumatizante, el resimte stresul psihologic al mamei la nivel biochimic (prin intermediul placentei).

Cele mai multe intervenții făcute în timpul nașterii pot fi traumatizante din punct de vedere emoțional, chiar dacă ele sunt necesare pentru a salva viața fătului. Experții în domeniul experiențelor traumatizante trăite în timpul nașterii (precum Arthur Janov și William Emerson) au observat efecte psihologice negative în urma folosirii anesteziilor, forcepsului sau a vacuului, a inducerii travaliului sau a stimulării medicamentoase a acestuia sau a intervențiilor prin cezariană⁸. Suferințele psihologice pot fi provocate și de nașterea înainte de termen sau atunci când copilul este poziționat invers la naștere, când este privat de oxigen sau în decursul unui travaliu anormal de îndelungat⁹. Având în vedere toate cele de mai sus, este important ca personalul medical să îi avertizeze pe părinți cu privire la potențialul impact emoțional pe care îl pot avea asupra bebelușului toate aceste proceduri medicale și complicații.

Studiile au arătat că mulți copii au amintiri cât se poate de precise de la naștere. David Chamberlain descrie în cartea sa, *The Mind of Your Newborn Baby*, relatările copiilor despre amintirile lor din momentul nașterii. În plus, mulți adulți își amintesc, sub hipnoză, momentul nașterii¹⁰. Așadar, tot ceea ce i se întâmplă

bebeluşului vostru se înregistrează undeva în creierul lui și poate avea efect asupra sa.

Experiențele dureroase sau înspăimântătoare produse imediat după naștere pot avea efecte la fel de traumatizante ca și nașterea în sine. Perioada post-partum imediată presupune expunerea la foarte multe experiențe noi, iar nou-născuții se luptă să găsească înțelesul din haosul ce-i înconjoară. Ei reușesc să o facă căutând similitudini între senzațiile noi și cele familiare, întrucât așa funcționează creierul uman. Este singura dată când nou-născutul va fi bombardat cu atâtea informații noi laolaltă. De modul în care vă purtați cu el depinde dacă această tranziție, cea mai provocatoare dintre toate experiențele de învățare, se va încheia cu o asimilare plăcută și plină de înțeles sau cu una plină de confuzie.

În pântecul mamei, bebelușii erau obișnuiți cu sunetele corpului acesteia (bătăile inimii, sunetele digestiei și vocea ei), alte zgomote înăbușite, o lumină slabă, mișcare și temperatură constante. Poate fi așadar înfricoșător și copleșitor pentru nou-născut să experimenteze frigul, lumina puternică, imobilizarea, manevrarea lipsită de delicatețe, zgomotele puternice sau despărțirea de mamă. Dacă mama își ține bebeluşul în brațe, acesta îi va putea auzi bătăile inimii și vocea și va putea să simtă legănarea lentă a respirației ei, ceea ce va fi reconfortant pentru el. Dacă este îndepărtat de mama sa, nou-născutul îi va fi greu să facă legătura între noile senzații din jurul său. Drept urmare, sistemul lui senzorial va fi supraîncărcat, ceea ce va duce la confuzie și panică. Dacă mama nu își poate ține în brațe bebeluşul, atunci tatăl sau altcineva ar trebui să o facă.

Este important să îl urmăriți cu atenție pe cel mic pentru a putea stabili ce este cel mai bine pentru el în funcție de semnalele pe care vi le trimite. Dacă își ține ochii pe jumătate închiși,

lumina e prea puternică. Dacă își strânge buzele ca și cum ar vrea să sugă, poate e timpul pentru prima alăptare. Dacă este somnoros, va adormi, iar atunci când îi va fi foame, se va trezi automat. Nu e deloc necesar să trezim bebelușii pentru a-i hrăni, cu excepția cazului în care se află sub efectul medicamentelor. Nu există o regulă general valabilă pentru cum trebuie procedat după naștere. Fiecare nou-născut este diferit, ca atare ce i se potrivește este unic. Trebuie doar să fiți cât mai blânzi și mai drăgăstoși cu puțință și să evitați suprastimularea lui.

Cercetătorii au descoperit că durerea fizică resimțită de bebeluș în perioada imediat următoare nașterii poate avea efecte îndelungate asupra dezvoltării viitoare, întrucât îl face mai sensibil la durere. Băiețelii care au fost circumciși la naștere au plâns mai mult în timpul vaccinărilor care se fac la patru și la șase luni, față de cei care nu trecuseră prin această operație. Dacă pentru a le ușura suferința ar fi fost anesteziati înainte de procedură, ar fi plâns mai puțin (deși, chiar și așa, tot mai mult decât cei care nu erau circumciși¹¹). Prin urmare, dacă vă gândiți să vă circumcideți băiețelul, ar trebui să aveți în vedere potențialele efecte emoționale pe termen lung pe care această procedură le poate avea asupra lui. Dacă în religia voastră există tradiția ca bărbații să fie circumciși, poate ar fi bine să găsiți o ceremonie alternativă, care lasă penisul băiatului vostru intact.

Nou-născuții sunt, de asemenea, extrem de sensibili la dispoziția oamenilor din jurul lor¹². Dacă, de exemplu, sunteți dezamăgiți de sexul bebelușului vostru sau dacă îl respingeți din orice alt motiv, probabil că micuțul va simți și va deveni anxios și confuz. Dacă vă temeți pentru șansele lui de supraviețuire, această stare de anxietate poate fi contagioasă. Nu vă veți putea controla starea emoțională după nașterea bebelușului și nici nu o veți putea ascunde de el. Dar, dacă sunteți conștienți de influența

pe care o poate avea starea voastră emoțională asupra lui, veți avea un avantaj în a-l ajuta să treacă peste efectele psihologice ale acestor prime întâmplări traumatizante.

Sunt foarte multe tipuri de psihoterapie care îi pot ajuta pe adulți să își depășească traumele de la naștere sau din copilărie. Din fericire, bebelușii pot depăși impactul psihologic al venirii pe lume cât timp sunt încă bebeluși (așa cum este descris în Capitolul 2), ceea ce va reduce nevoia de psihoterapie la vârsta adultă. Așadar, nu este absolut necesar ca efectul negativ al unei nașteri cu probleme să aibă repercusiuni pe tot parcursul vieții. Numai aceia care nu au șansa să se vindece prezintă riscul de a avea probleme emoționale mai târziu.

Cum mă pot pregăti pentru o experiență pozitivă la naștere?

În afara unei alimentații adecvate și a îngrijirii medicale, există câțiva pași pe care îi puteți face pentru a vă crește șansele de a avea o naștere ușoară. Cursurile de pregătire pentru naștere vă pot învăța tehnici de respirație și relaxare, eliminând, de cele mai multe ori, nevoia de medicamente. Aceste cursuri vă vor oferi toate informațiile despre travaliu și naștere, prin urmare, veți ști la ce să vă așteptați. Le recomand cu căldură viitorilor părinți.

Starea de spirit a unei femei îi poate afecta cursul travaliului. Dacă nu se simte pregătită sau suficient de matură pentru a avea grijă de un bebeluș, se poate ca, la nivel inconștient, să își împiedice corpul să expulzeze copilul. Durerile resimțite în timpul contracțiilor pot declanșa amintiri legate de durerea fizică simțită în trecut, cum ar fi cele legate de o boală sau un abuz, făcând-o să interpreteze situația, în mod inconștient, drept o amenințare. În acel moment, își va mobiliza sistemul de autoapărare al corpului

său în caz de pericol (răspunsul la stres), împiedicând desfășurarea normală a travaliului. Aducerea pe lume a unui copil poate trezi amintiri inconștiente ale propriei nașteri traumatizante, ceea ce poate crea alte dificultăți¹³.

Travaliul poate fi de asemenea îngreunat dacă femeia este făcută să se simtă neputincioasă, speriată, descurajată sau grăbită. O femeie în travaliu trebuie să simtă că deține controlul, că se bucură de sprijinul celor din jur, că poate face orice simte nevoia să facă pentru a controla durerea și a se relaxa. Ar trebui să poată alege cum să își ducă travaliul și să împingă bebelușul afară așa cum i se pare mai confortabil.

Este, așadar, important să aveți un sprijin emoțional adecvat în timpul travaliului. Cei din jurul vostru ar trebui să fie calmi, răbdători, încurajatori și să aibă încredere că puteți să o faceți. Ar trebui să fie suficient de puternici cât să vă apere drepturile într-o situație dificilă și ar trebui să aibă încredere că știți ce este mai bine pentru voi. Unele femei vor să fie ținute în brațe în timpul contracțiilor, în timp ce altele preferă să nu fie atinse. Între contracții, unele femei simt nevoia să vorbească, să râdă, să plângă sau să se clatine. Altele preferă să se plimbe, să li se facă masaj, să mediteze sau să se relaxeze în liniște într-o baie caldută. Toate acestea sunt mecanisme de relaxare care vă pot ajuta să faceți față durerii fizice sau emoționale.

În multe culturi tradiționaliste, o femeie afectuoasă numită *doula** o ajută pe viitoarea mamă în timpul sarcinii, al nașterii și pe parcursul perioadei post-partum. Rolul acesteia este să îi fie „mamă mamei”, îngrijindu-se de nevoile ei fizice și emoționale.

* Cuvântul provine din limba greacă și înseamnă „femeie care oferă îngrijire”. Rolul său este de a oferi femeii însărcinate sprijin emoțional, fizic și spiritual pe parcursul sarcinii, al travaliului și al nașterii, precum și în primele săptămâni care urmează. (N. red.)

Acesta este un rol diferit de cel al partenerului de travaliu (care este de cele mai multe ori tatăl). Conceptul de *doula* câștigă teren în națiunile industrializate. Studiile au arătat că prezența unei *doula* în timpul travaliului și al nașterii reduce nevoia de medicamente împotriva durerii și îmbunătățește percepția femeilor asupra nașterii¹⁴. La șase săptămâni după ce au născut, femeile asistate de *doula* sunt mai predispuse să alăpteze, au raportat mai puține cazuri de depresie post-partum, au o stimă de sine mai mare și mai multă considerație pentru bebelușii lor, spre deosebire de mamele care nu au avut o *doula*¹⁵. Este cu siguranță un avantaj să aveți, pe lângă tatăl bebelușului, o altă persoană care să vă sprijine în timpul travaliului și al perioadei de după naștere.

Dacă plănuți să nașteți acasă, asistate de o moașă, probabil nu veți întâmpina nicio dificultate în a vă ține bebelușul aproape. Dacă planul este să mergeți la spital, vă puteți interesa care este politica spitalului și le puteți prezenta celor responsabili dorințele voastre cu suficient de mult timp înainte de termen. Majoritatea medicilor și a maternităților sunt gata să vină în întâmpinarea solicitărilor pacienților lor și sunt dispuși să discute procedurile de la naștere și lăuzie din timp, astfel încât să ajungă la un acord cu viitorii părinți. Nu este de neglijat varianta operației de cezariană și este important să agreeți împreună cu medicul procedurile postnatale în cazul în care apare o astfel de situație. Dacă vi se dă posibilitatea să alegeți, anestezia locală este de preferat celei generale, întrucât vă dă posibilitatea să vă vedeți bebelușul și să îl atingeți imediat după cezariană. Unele cupluri își fac un plan scris, în care menționează clar care sunt dorințele lor, și îl parcurg înainte de naștere cu medicul sau cu moașa care îi asistă¹⁶. Un plan scris atașat fișei voastre medicale poate fi foarte util într-o maternitate mare, în care turele se schimbă des și nu veți ști din timp care va fi medicul vostru obstetrician.

Sunt slabe șanse ca personalul medical să își modifice modul de lucru standard, dacă nu îi cereți acest lucru. Acum, în foarte multe maternități, taților li se permite să fie prezenți în sala de nașteri, dar numai pentru că părinții au insistat asupra acestui lucru¹⁷. Înainte de nașterea fiicei mele, i-am explicat foarte clar medicului ce anume îmi doresc. Am cerut să nu mi se facă niciun fel de intervenție atât timp cât nu era absolut necesar. Am mai cerut să rămân în aceeași sală de nașteri încă de la începutul travaliului și să li se permită fiului meu de cinci ani, soțului, mamei și surorii mele să fie prezenți la naștere. Toate solicitările mi-au fost acceptate, ca atare fețița mea a venit pe lume înconjurată de familia sa.

Este evident mai ușor și mai puțin riscant pentru personalul medical să păstreze procedura standard decât să încerce lucruri noi. Cu toate acestea, dacă nu reușiți să ajungeți la un acord cu medicul, merită să căutați un alt specialist sau o altă maternitate sau chiar să luați în considerare varianta de a naște acasă. Nu vreți să riscați să aveți parte de surprize dezagreabile când sunteți deja în travaliu.

Nu aveți absolut niciun motiv să vă simțiți vinovate dacă bebelușul vostru a avut o naștere dificilă sau dacă lucrurile nu au mers așa cum era plănuț. Ați făcut tot ce vă stătea în putință. Dacă ceva v-a făcut să vă simțiți neajutate, furioase sau înspăimântate, vă va fi de ajutor să vorbiți despre acestea cu un ascuțitor atent. Se poate să simțiți nevoia să plângeți sau să vă exprimați sentimentele de furie pentru a vă descărca. Multe mămici constată că plâng foarte ușor în perioada de lăuzie. Este important să dați frâu liber lacrimilor.

În interviul de mai jos, un tată povestește despre dezamăgirea resimțită în timpul și după nașterea prin cezariană a fiicei sale:

Lui Jane i-au făcut cezariană. A fost o situație de urgență. Voisem să fiu acolo cu ea, să o văd născând, dar am rămas pe dinafară, stând singur la o masă, pe hol. A fost o mare dezamăgire, întrucât ne doream să împărtășim această experiență. Pediaterul și asistenta au pus-o pe Jennifer într-un cărucior și au dus-o la incubatorul de la următorul etaj. Ca atare, nu am putut nici să o ating. Imediat după naștere, era deja în spatele geamului de sticlă. Nu m-am gândit să le cer să mă lase să o ating. N-am crezut că am dreptul să le cer asta sau că ar fi important să o fac. Dacă vom mai avea un alt copil, nu aş mai permite așa ceva. M-aş comporta complet diferit. Dacă ar încerca să facă asta, aş spune ceva. Nu știu de ce nu am reacționat la momentul respectiv. Păreau cu toții așa de eficienți și m-am simțit lăsat pe dinafară. Nu am știut cum să-mi revendic drepturile, nici ce să spun, nici cui să spun. Nu mi-a trecut prin cap că pot să o ating și să o țin în brațe. Totul s-a întâmplat extrem de repede. Mai mult decât atât, nu aveam niciun fel de experiență în a ține în brațe un copil și mi se părea că sunt extrem de fragili. Credeam că, fiind bărbat, ar trebui să îmi țin mâinile acasă și să las asta în seama asistentelor... îmi amintesc că am venit acasă și am plâns.

Cu toate că efectele unei nașteri traumatizante asupra bebelușului vostru pot dura o viață întreagă, *impactul emoțional al acesteia este reversibil* și este posibil ca el să își revină după această experiență cât timp este încă mic. Ca atare, chiar dacă bebelușul a avut o experiență traumatizantă la naștere, nu e obligatoriu ca ea să îi afecteze modul de viață, întrucât aveți la îndemână mijloacele necesare pentru a-l ajuta să depășească acel moment. Capitolul 2 descrie cum să recunoașteți și să sprijiniți tendința naturală a bebelușilor de a se vindeca.

Este important să vă odihniți suficient după naștere și să așteptați până când v-ați revenit complet înainte să vă reluați activitățile obișnuite. În culturile occidentale, este de așteptat ca femeile să își reia activitatea foarte rapid, iar nașterea este văzută ca o întrerupere temporară, un inconvenient. Pentru a vă

proteja sănătatea, este mai bine să vă împotriviți acestei atitudini și să priviți nașterea ca pe o tranziție cu un puternic impact psihologic și emoțional, ce necesită o perioadă mai îndelungată în vederea recuperării și adaptării. Atunci când planificați cum va decurge nașterea, nu uitați să aveți în vedere și diverse persoane care să vă sprijine după naștere. Gândiți-vă la o rețea de persoane care să vă ajute cu gătitul, curățenia, spălatul rufelor, care să vă ofere sprijin emoțional și ocazionalele momente de răgaz departe de cel mic. Cu cât beneficiați de mai mult ajutor și sprijin, cu atât mai mici sunt șansele să suferiți de depresie post-partum sau alte probleme de sănătate.

Cum mă pot apropia de bebelușul meu după naștere?

Apropierea este procesul prin care un părinte se îndrăgostește de bebelușul său. Ambii părinți pot deveni foarte legați de nou-născuții lor. Importanța contactului apropiat cu nou-născutul încă de la început a fost analizată cu multă atenție, iar acesta a fost considerat un potențial factor crucial în crearea legăturii dintre mamă și copil. În prima oră de la naștere, cei mai mulți copii care au venit pe lume fără ca mamele lor să fi folosit medicamente sunt într-o stare liniștită, alertă, cu ochii larg deschiși. Anumite studii par să indice că acesta este un moment de sensibilitate crescută pentru mamă pentru crearea legăturii cu nou-născutul său, întocmai ca la anumite specii de mamifere.

Pe parcursul unui studiu extensiv asupra efectelor contactului timpuriu dintre mame și pruncii lor, cercetătorii au descoperit că mamele care au luat contact cu nou-născuții imediat după naștere erau mai reticente la a-și lăsa copiii în grija altcuiva, când aceștia aveau vârsta de o lună, spre deosebire de

cele care nu îi avuseseră aproape imediat după naștere. Cele din prima categorie au arătat, de asemenea, un comportament mai liniștitor atunci când bebelușii lor plâneau în timpul vreunui control medical, iar atunci când îi hrăneau, aveau tendința să îi privească mai des în ochi și să îi mângâie mai mult. S-a constatat, de asemenea, că mamele care i-au avut pe nou-născuți alături de ele de la început i-au alăptat mai mult timp, iar IQ-ul copiilor la vârsta de cinci ani era mai mare decât al celorlalți. Cercetătorii au concluzionat că primele minute și ore de la naștere reprezintă o perioadă extrem de sensibilă, optimă pentru crearea unei legături strânse cu nou-născutul¹⁸. Studii mai recente au arătat că un element-cheie al inițierii acestei legături între mamă și nou-născut este ca buzele bebelușului să atingă mamelonul¹⁹. Din punct de vedere evoluționist, legăturile puternice dintre mame și copiii lor au fost necesare pentru evoluția speciei noastre. La anumite specii de animale, precum maimuțele și simienii, cei mici se pot agăța de blana mamelor lor. La altele, așa cum sunt rațele, cei mici se atașează de figura maternă (sau de primul lucru pe care-l văd) și o urmează peste tot. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de întipărire. La aceste specii nu este atât de important ca mama să dezvolte o strânsă legătură de iubire față de puilul abia născut, pentru a-i asigura supraviețuirea.

Bebelușii, pe de altă parte, sunt extrem de neajutorați și nici nu se pot agăța de mamele lor, nici nu pot merge în urma lor. Natura ne-a înzestrat cu un alt mecanism pentru a-i proteja, garantând astfel supraviețuirea speciei umane. Acest mecanism este atașamentul sau dragostea maternă. Este similar întipăririi, dar invers, întrucât mama este cea care se atașează.

În următorul interviu, o mamă îmi descrie sentimentele sale față de fiul ei nou-născut, venit pe lume printr-o naștere naturală, fără niciun fel de medicamente: