

LRDIS | We know  
SARAH OCKWELL-SMITH

CEL   
DE-AL DOILEA  
COPIL

**Cum să faci față celei de-a doua sarcini  
și să construiești un cămin fericit pentru  
primul tău născut și pentru nou-venit**

Traducere de  
RALUCA CONȚIU

 UNIVERS

## Cuprins

Introducere .....	11
<i>Capitolul 1</i>	
Decizia de a avea încă un copil .....	17
<i>Capitolul 2</i>	
A doua concepție .....	47
<i>Capitolul 3</i>	
La ce să vă așteptați când așteptați încă un copil .....	67
<i>Capitolul 4</i>	
Cum să-l pregătiți pe primul copil pentru sosirea celui de-al doilea .....	94
<i>Capitolul 5</i>	
Sortați, cumpărați și împărțiți .....	126
<i>Capitolul 6</i>	
A doua naștere .....	140
<i>Capitolul 7</i>	
Îngrijirea primului copil în timpul travaliului și nașterii .....	189
<i>Capitolul 8</i>	
Bebelușul a sosit! La fel și vinovăția .....	206
<i>Capitolul 9</i>	
Minunatul haos: primele zile cu doi copii .....	226

## Capitolul 1



# Decizia de a avea încă un copil

Una dintre cele mai frecvente întrebări pe care mi le pun părinții este: „Care crezi că este cea mai potrivită diferență de vârstă dintre copiii?”

Există o mulțime de cercetări care studiază impactul diferenței de vârstă între frați asupra dinamicii și relațiilor familiale. Pentru fiecare studiu care susține o diferență mică de vârstă, veți găsi unul care avertizează împotriva acesteia; și pentru fiecare cercetare care susține că o diferență mai mare este cea potrivită, veți descoperi alta conform căreia o diferență mare nu este neapărat bună. Există chiar studii care ne spun „cea mai bună” diferență în funcție de vârsta mamei. Pe scurt, puteți găsi mereu un studiu care să vă sprijine punctul de vedere. Dar niciunul dintre aceste studii nu ne spune ce este potrivit pentru fiecare familie și situația sa unică. Unor familii li se potrivește o diferență mică de vârstă; altele

preferă diferențele mai mari. Unele nu au ocazia să aleagă, deoarece copilul cu numărul doi apare pe neașteptate. Altele trebuie să aștepte mult mai mult decât au plănuit sau au sperat, uneori trebuind să dea o mână de ajutor naturii.

Din experiența acumulată lucrând cu familiile timp de aproape douăzeci de ani, am văzut că, indiferent de diferența de vârstă, veți face față; veți face ca totul să fie cât mai bine posibil pentru fiecare membru al familiei și, în retrospectivă, probabil că nu ați schimba nimic, indiferent de cum vă simțiți într-un anumit moment. Diferitele diferențe de vârstă prezintă avantaje și provocări diferite. În acest capitol (și în restul cărții) scopul meu este să vă ajut să înțelegeți ce spune teoria științifică dar, mai important, să înțelegeți cum funcționează în cazul vostru anumite diferențe de vârstă.

## Cel mai potrivit moment pentru a avea încă un copil: ce spune știința

Cu cât am studiat mai mult lucrările de parenting, cu atât am simțit mai tare că știința este imprevizibilă și oarecum nesigură în ceea ce privește studierea comportamentului, a relațiilor și a sentimentelor. Cercetările dedicate diferențelor de vârstă dintre frați nu fac excepție. Aș vrea să țineți minte acest lucru în timp ce vom trece rapid în revistă dovezile legate de diferențele de vârstă. Luați în considerare dovezile atunci când luați hotărârea de a concepe cel de-al doilea copil, dar, lucrul cel mai important, ascultați-vă inima. Dacă citiți această carte după ce ați conceput deja cel de-al doilea copil, nu vă lăsați afectați prea mult de aceste cercetări, nu vă

analizați din nou decizia și nu vă îngrijorați în privința a ceea ce vă rezervă soarta. Țineți minte, cercetătorii nu vă cunosc familia. Cum nu v-au întâlnit niciodată, nu pot spune cu certitudine ce este mai bine pentru voi sau pentru copiii voștri.

## Cea mai potrivită diferență de vârstă pentru întâiul născut

Timp de mulți ani, cercetătorii au dezbătut problema diferenței ideale dintre frați, concentrându-se aproape întotdeauna pe inteligență și pe ceea ce poate realiza copilul prin educație. Cea mai faimoasă dintre aceste teorii vine de la cercetătorii Zajonc și Markus, specializați în psihologie socială, care au condus, în 1975, un studiu legat de ordinea nașterii pe un eșantion de aproape 20.000 de adolescenți. În lucrarea lor, au susținut importanța unei diferențe mai mari de vârstă între frați, afirmând că efectele negative ale ordinii nașterii asupra inteligenței și realizării prin educație sunt „mediate în întregime de diferența de vârstă dintre frați”<sup>1</sup>. Ei au afirmat că, cu cât această diferență este mai mică, cu atât mai puțin timp petrece primul copil în interacțiuni intelectuale cu părinții săi.

Rezultatele unui studiu longitudinal efectuat în Hawaii, pe un eșantion de aproape 700 de copii urmăriți până la vârsta adultă, au arătat că o diferență de vârstă mai mică de doi ani poate avea un efect psihologic negativ asupra primului copil, mai ales în ceea ce privește reziliența<sup>2</sup>. Cercetătorii consideră că acest lucru se întâmplă deoarece acești copii au parte mai puțin timp de atenția totală a părinților. În contrast, un studiu făcut asupra unui eșantion de 1700 de adolescenți a

arătat că o diferență de vârstă fie mai mică de un an, fie mai mare de cinci ani, este ideală din punct de vedere psihologic pentru primul copil<sup>3</sup>. Diferențe foarte mici sau mult mai mari de vârstă, afirmă acești cercetători, ajută primul copil să aibă sentimente mai pozitive față de sine însuși și mai puține resentimente față de fratele mai mic.

Poate fi complicat să tragem concluzii în urma unor studii atât de contradictorii. Singurul lucru asupra căruia par să cadă de acord oamenii de știință este că o diferență de vârstă de aproximativ patru ani ar fi cea mai potrivită pentru primul copil. Acest lucru este interesant dacă ne gândim la spațierea naturală a nașterilor, sau la ceea ce s-ar întâmpla într-o lume fără contraceptive sau lapte praf, în care alăptarea până la auto-înțărare (dincolo de primii doi ani de viață) ar fi norma. Deși în societatea modernă acest lucru este dificil de studiat în cazul oamenilor, cercetările privind spațierea nașterilor în cazul altor primat (urangutani, cimpanzei și gorile) indică media diferențelor de vârstă dintre pui ca fiind între trei și șase ani<sup>4</sup>. Studiile făcute asupra triburilor de vânători-culegători din epoca modernă – de exemplu tribul Gainj, din Papua Noua Guinee, au descoperit că între copii există o diferență de vârstă de aproximativ trei ani și jumătate<sup>5</sup>. Combinația dintre normele naturale și studiile științifice ar indica faptul că o diferență puțin mai mare între copii ar fi mai potrivită.

Cea mai potrivită diferență de vârstă pentru cel de-al doilea copil

Cercetătorii indică faptul că sănătatea celui de-al doilea copil este mai bună, din punct de vedere statistic, dacă mama

așteaptă cel puțin optsprezece luni după nașterea primului copil, înainte de a concepe din nou<sup>6</sup>. Oamenii de știință au descoperit un risc crescut de deces al copilului imediat după naștere și în primele luni de viață dacă distanța dintre cele două nașteri este mai mică de doi ani<sup>7</sup>. Nimeni nu înțelege de ce o distanță mai mică între nașteri poate avea un efect negativ atât de pronunțat asupra sănătății celui de-al doilea copil, deși mulți speculează că este vorba de starea de nutriție a mamei și de potențialele deficiențe de macronutrienți sau vitamine și minerale, ale căror rezerve au fost secătuite în timpul primei sarcini și în perioada postnatală și nu au apucat încă să fie înlocuite complet. Deși aceste descoperiri pot fi șocante, ar trebui să înțelegeți că vorbim doar de un risc crescut, nu de garanții absolute. În fiecare zi, mii de femei dau naștere unor bebeluși perfect sănătoși cu o diferență mică de vârstă față de frații lor. Trebuie de asemenea să privim rezultatele acestor cercetări alături de cele care sugerează că diferențele prea mari de vârstă aduc cu ele alte probleme. Aceeași cercetare care a găsit aceste efecte negative ale unei diferențe mai mici de doi ani a arătat și că incidența cazurilor de naștere prematură sau de greutate mică la naștere crește dacă diferența de vârstă este mai mare de patru ani și jumătate între concepție și ultima naștere<sup>8</sup>. În termeni exclusivi de sănătate fizică, știința pare să sugereze că cele mai bune condiții pentru cel de-al doilea copil apar atunci când există o diferență de optsprezece luni până la patru ani între sarcini.

Dar cum rămâne cu sănătatea psihologică? Aceeași cercetare discutată la pagina 19, pentru primul copil, se aplică și aici – se pare că și pentru cel de-al doilea copil sunt favorabile diferențele mai mari, în detrimentul celor mici.

Cea mai potrivită diferență de vârstă pentru mamă

Dacă mama concepe din nou înainte ca primul copil să aibă optsprezece luni, cercetătorii sugerează că s-ar putea confrunta cu un risc crescut de rupere prematură a membranelor, probleme legate de placentă (desprinderea placentei – când aceasta se detașează prematur de peretele uterin, sau placenta praevia – când placenta crește peste, sau foarte aproape de cervix, deschiderea uterului). De asemenea, prezintă un risc crescut de a suferi o ruptură uterină, dacă prima naștere a avut loc prin cezariană, și un risc crescut de pre-eclampsie<sup>9</sup>. Destul de alarmant, studiul a descoperit că riscul de mortalitate mai târziu în viață (între 40 și 73 de ani) este mai mare atât pentru mame, cât și pentru tați, dacă diferența de vârstă dintre copii este mai mică de optsprezece luni<sup>10</sup>. Acești părinți au nevoie de mai multe rețete de la medic decât părinții care au copii cu o diferență mai mare de vârstă între ei. Cei cu diferențe *mult* mai mari (peste patru ani) au, și ei, un risc mai crescut de mortalitate.

Din acest punct de vedere, știința pare să cadă de acord cu studiile care analizează cea mai potrivită diferență de vârstă dintre copii, pentru copii – o diferență ideală ar fi situată între optsprezece luni și patru ani. Știința este însă numai o parte a imaginii de ansamblu și, așa cum am menționat la începutul acestei secțiuni, cercetătorii nu știu nimic despre situația voastră particulară. Așa că, deși aceste studii ne pot ajuta să facem o alegere informată, mai ales cu privire la sănătatea fizică, nu ne pot oferi un răspuns decisiv. Hotărârea de a avea al doilea copil este una individuală, așa cum condițiile fiecărei familii sunt individuale.

Până acum, ne-am concentrat atenția asupra riscurilor potențiale pe care le aduce fiecare diferență de vârstă. Să aruncăm acum o privire beneficiilor variatelor diferențe de vârstă și experiențelor unor familii reale care le-au trăit – inclusiv a mea.

## Cele zece beneficii majore ale unei diferențe mici de vârstă

– Ai mâinile pline.

Această afirmație este una pe care părinții unor copii de vârste apropiate se vor obișnui să o audă des. Replica mea preferată este:

– Și inima la fel.

Diferențele mici de vârstă nu sunt potrivite pentru toată lumea. Pot fi extenuante și au nevoie de o planificare aproape militărească, dar pot fi incredibil de recompensatoare și aduc următoarele beneficii:

- 1. Treceți de anii nopților nedormite fără întrerupere.** Când aveți copii de vârste apropiate, corpul este deja obișnuit cu trezirile nocturne frecvente. E posibil ca primul copil abia să fi început să doarmă toată noaptea atunci când sosește cel de-al doilea, sau încă se trezește în mod regulat. Poate vi se pare că e un beneficiu puțin ciudat să legați toate nopțile acestea nedormite, dar odată ce vă obișnuiți cu lipsa somnului, nu pare o mare problemă să mai adăugați un an sau doi, știind că nu veți mai reveni la acest

stadiu în viitor. În mod similar, extenuarea produsă de schimbatul scutecelor, antrenamentul la oliță, înțârcare, ieșitul dinților și puseele de dezvoltare se termină într-o perioadă relativ scurtă de timp, în loc să fie întinsă de-a lungul mai multor ani.

- 2. Vă recâștigați casa mai repede.** Când copiii trec prin faza de bebeluș și copiii mici într-un interval scurt de timp, casa voastră va arăta ca un catalog de produse pentru copii. E adevărat, jucăriile de plastic, scaunele înalte de masă, leagănele și cuburile de construcție care acoperă podeaua vor fi acolo pentru patru sau cinci ani, dar după aceea vă veți putea recâștiga sentimentul de normalitate. Ampretele murdare de pe uși, perețiidecorați cu desene colorate și substanțele lipicioase neidentificate de pe fiecare suprafață vor dispărea pentru totdeauna, iar covorul crem ascuns odată cu venirea copiilor va deveni din nou o alternativă.
- 3. Refolosirea jucăriilor și a echipamentelor pentru copii.** Când copiii sunt de vârste apropiate, pot trece de la unul la altul lucrurile mai mari: patul de bebeluș, mașinile, și chiar consolele cu jocuri video atunci când mai cresc. Da, va avea fiecare nevoie de jucăriile sale, dar o mare parte dintre lucrurile mari, scumpe, pot fi refolosite, reducând cheltuielile.
- 4. Interese comune.** Când copiii au vârste apropiate, este mai probabil că vor avea interese similare, ceea ce înseamnă mai puține certuri legate de ce emisiune

vor să vadă la televizor. Activitățile de familie sunt de asemenea mai ușor de planificat atunci când toți copiii sunt pasionați de trenuri și prințese, super-eroi sau dinozauri în același timp.

5. **O probabilitate mai mică de apariție a rivalității între frați.** Dacă primul copil este mic atunci când sosește cel de-al doilea, există șanse să nu-și amintească de faptul că a fost singur la părinți. Acest lucru ar putea face tranziția mai puțin dificilă pentru el, cu mai puțină invidie, mai puține comportamente problematice și mai puțină rivalitate între frați în primii ani.
6. **Frații cresc împreună, având vârste apropiate.** În cazul diferențelor mici de vârstă, copiii voștri cresc împreună, ceea ce înseamnă că vor fi mici în același timp, vor ajunge la adolescență aproape împreună, vor merge deodată la liceu și facultate și, poate, își vor întemeia propriile familii cam în același timp. Prin împărtășirea experiențelor de viață, se vor sprijini mai mult unul pe celălalt și vor forma o legătură mai strânsă de prietenie pe măsură ce cresc.
7. **Mai puține întreruperi ale carierei.** Când copiii sunt de vârste apropiate, concediul de maternitate va fi luat într-o perioadă mai condensată de timp, posibil cu numai câteva luni de mers la serviciu înainte de nașterea celui de-al doilea copil. Deși acest lucru poate fi neplăcut pe termen scurt, odată ce se termină cel de-al doilea concediu pentru îngrijirea

copilului, vă veți putea concentra asupra carierei fără alte întreruperi.

8. **Copiii merg la aceeași școală, în același timp.** Pe lângă faptul că este mai ușor, din punct de vedere practic, când copiii merg la aceeași școală deodată (mai puține drumuri), ei se pot ajuta unul pe celălalt la școală și pot chiar avea același grup de prieteni.
9. **Alegeri mai simple pentru îngrijirea copiilor.** Copiii de vârste apropiate pot să fie împreună în aceeași grupă la grădiniță și pot împărți aceeași bonă. Diferențele mai mici de vârstă înseamnă și că nu veți avea de jonglat cu aranjamentele legate de programul de după școală.
10. **Fertilitatea sau problemele legate de vârstă.** Dacă a durat mult timp până să concepeți primul copil sau dacă a fost nevoie de tratamente de fertilitate, încercarea de a concepe din nou mai repede are sens. De asemenea, dacă simțiți că ceasul vostru biologic ticăie și că vârsta nu e de partea voastră, o diferență mai mică de vârstă este un avantaj evident.

## *Povestea mea*

Eu am fost singură la părinți și mi-am pierdut părinții la puțin timp după ce am împlinit douăzeci de ani. Ca singurul membru rămas din familia imediată, am știut încă de atunci că vreau să am mai mult de un copil, pentru ca fiul sau fiica mea să nu se simtă la fel de singur(ă) ca mine. Așa că, încă înainte