

Rachel Yoder

# Căteaua-de-Noapte

---

Traducere din limba engleză de  
Radu Șorop

  
TREI

unu

Când se etichetase drept Cățeaua-de-Noapte, o făcuse în spiritul unei glume cordiale și autoironice — pentru că ăsta era felul ei de a fi, genul de tipă de gașcă, capabilă să se ia singură peste picior, în niciun caz crispată, tensionată la maximum, într-atât de hidos încordată încât să nu poată vedea umorul dintr-o situație nevinovată care nu se voia a fi un atac la persoană — însă, în zilele următoare acestei noi titulaturi, a descoperit ciuful de păr negru și aspru care îi creștea în spate, la baza gâtului, și a fost ceva gen: *Ce naiba e asta?*

Cred că mă transform într-un câine, i-a spus soțului când acesta s-a întors acasă, după o săptămână, dintr-o deplasare cu munca.

El a râs, ea nu.

Sperase ca el să nu râdă. În săptămâna aceea, când se întindea seara în pat întrebându-se dacă nu cumva se transforma într-un câine, sperase că, în momentul în care îi va spune aceste lucruri soțului ei, el avea să încline capul într-o parte și să ceară lămuriri. Sperase că avea să-i ia în serios îngrijorarea. Dar de îndată ce a rostit cuvintele, și-a dat seama că așa ceva era imposibil.

Vorbesc serios, a insistat ea. Am ciuful ăsta ciudat pe gât.

Și-a ridicat părul ca să-i arate smocul negru.

El l-a frecat între degete și a zis: Aha, ești un câine, ce să mai!

În apărarea ei, chiar arăta mai hirsută decât de obicei. Părul ciufulit i se mișca în jurul capului și umerilor ca un nor de viespi. Sprâncenele îi viermuiau, stufoase și nepensate, de-a curmezișul frunții. Ba chiar văzuse cu ochii ei două fire negre de păr ondulându-i-se în jos din bărbie, iar când lumina cădea într-un fel anume — *oricum* ar fi căzut lumina, ca să fie cinstită —, puteai vedea umbra de la ora cinci a mustății care îi creștea la loc chiar și după tratamentele cu laser. Întotdeauna avusese atâta păr pe brațe? Coborând ca niște perciuni de-a lungul conturului maxilarului? Și era normal să ai smocuri de păr în vârful degetelor de la picioare?

Și ia uită-te la dinți, a zis, dezvelindu-și dinții și arătând înspre canini.

Era convinsă că îi crescuseră și că se îngustaseră cumva, devenind atât de ascuțiți încât și-ar fi putut tăia degetul în ei doar la o banală împunsătură. Ba chiar aproape că și-l tăiasse în timpul unei examinări seara la baie. În fiecare noapte, când soțul ei era plecat, iar băiatul îmbrăcat în pijama se juca fericit cu trenulețele, ea stătea în fața oglinzii și-și depărta buzele pentru a da la iveală dinții, întorcea capul dintr-o parte în alta, apoi și-l lăsa pe spate și se uita la dinți din unghiul acela de jos în sus, căuta pe internet, de pe telefon, fotografiile cu canini pentru a-i compara cu propriii dinți, îi ciocănea cu unghiile, își spunea singură că se comportă aiurea, apoi căuta pe telefon *oameni cu dinți de câine*, căuta *au oamenii și câinii un strămoș comun*, căuta *hibrid om-animal și gene animale regresive la oameni și cercetări despre moștenirea genetică de la animale la oameni*, căuta *vârcolaci*, căuta *vârcolaci adevărați în istorie*, căuta (oarecum inexplicabil) *vrăjitoare*,

căuta (având întrucâtva o legătură) *isteria în secolul al XIX-lea*, apoi, din moment ce asta voia, a căutat *vindecare prin odihnă și The Yellow Wallpaper*<sup>1</sup> și a recitit *The Yellow Wallpaper*, pe care o mai citise o dată în facultate, după care a rămas cu ochii ațintiți în gol un răstimp, fără să se gândească la nimic, în timp ce stătea pe vasul de toaletă, apoi a încetat pur și simplu să mai caute ceva.

Atinge-l, a insistat, arătându-i dintele.

Soțul ei a întins brațul și a încercat cu arătătorul vârful caninului.

Au! a spus el, trăgându-și repede mâna înapoi și legănând-o ușor pe lângă corp. Glumeam doar, a continuat și a ridicat degetul nevătămat, pe care i l-a fluturat în față. Mie dintele mi se pare la fel. Mereu crezi că e ceva în neregulă cu tine, i-a zis cu o voce binevoitoare.

Soțul ei era inginer. Se specializase în „controlul calității“. Ce voia să însemne asta, nu era pe de-a întregul sigură. Așadar mergea de colo-colo și se uita la mașini ca să se asigure că eficiența era maximizată? Aducea ajustări sistemelor ca să le facă să zbârnie în continuare la frecvențe înalte? Citea rapoarte de randament și făcea recomandări în privința îmbunătățirilor? Sigur. În fine.

Ceea ce ea chiar știa era că el n-avea timp de pierdut cu sentimentele, că trata intuiția cu condescendență și că pufnea fără nicio jenă când auzea vorbindu-se despre ceva nesuținut de statistici sau studii științifice validate

---

1 Proză scurtă publicată de Charlotte Perkins Gilman în 1892, considerată a fi un exemplu de scriitură feministă timpurie datorită interesului pentru tulburările psihice ale femeilor și felul în care societatea se raporta la acestea (N.t.).

academic. Totuși era un bărbat bun, un bărbat afectuos, un bărbat afabil, un om pe care, în ciuda a tot, îl aprecia foarte mult. Până la urmă, ea era o femeie înclinată către indecizie, făcând cale întoarsă în privința unor lucruri pe care le simțise într-un fel la un moment dat, dar în legătură cu care ajunsese să aibă o altă părere de atunci. Avea înclinație către anxietate, către îngrijorare, către senzația aceea că inima i-ar putea exploda în piept. Avea bufeuri. Auzea un țiuit în urechi. Trebuia fie să-și țină mintea ocupată, fie să se întindă în pat și să doarmă. Soțul ei, pe de altă parte, nu avea nevoie de absolut nimic.

Nu e de mirare, astfel, că a lăsat verdictul în seama lui, a judecății lui sănătoase și de bun-simț, a consecvenței lui de inginer. Bineînțeles că nu era nimic în neregulă cu ea. Și-a spus singură asta în timp ce stăteau lungiți în pat, cu copilul între ei, adormit și cu degetele de la picioare chircite sub coapsa ei.

Cred că ar trebui să dorm în camera de oaspeți, i-a șoptit soțului.

De ce? a întrebat el tot în șoaptă.

Îmi ies atât de ușor din sărite acum. În timpul nopții, a zis ea.

El n-a spus nimic.

Cred că am nevoie doar de o noapte sănătoasă de somn, a adăugat ea.

Bine, a zis el.

Ea s-a rostogolit din pat fără să scoată niciun sunet, a bâjbâit în jos pe scări și s-a învelit bine în cearșafurile curate ale patului de oaspeți. Și-a frecat ciuful de păr aspru de pe ceafă pentru a se liniști singură, apoi și-a trecut

limba peste marginile ascuțite ale dinților. În felul acesta, a căzut într-un somn greu și netulburat.

\*

Într-o zi, mama era o mamă, dar apoi, într-o noapte, a devenit, realmente din senin, ceva cu totul diferit.

Da, se făcuse iunie și, da, soțul ei fusese plecat toată săptămâna. De fapt, era a douăzeci și doua săptămână lucrătoare din acel an în care lipsea de la un capăt la altul, un an din care trecuseră în total doar douăzeci și patru de săptămâni, nu că ar fi stat cineva să numere.

Da, băiatul avea o infecție la ureche în acea săptămână și dormise doar în reprize agitate. Da, nu-și făcuse prea bine somnul de zi sau chiar aproape deloc.

Da, ea experimenta pentru prima dată în viața sa, la vârsta de treizeci și șapte de ani, o criză de sindrom premenstrual.

Și atunci s-a întâmplat, într-o vineri oarecare, la cele mai târzii ore din noapte, când băiatul s-a trezit acolo în pat, între mama și tatăl lui, asta pentru că nu dormea — *nu voia* să doarmă — în propriul lui pat. Era a treia sau a patra oară în acea noapte când se foise. Ea pierduse șirul.

La început, nu a făcut nimic, așteptând ca soțul ei să se trezească, ceea ce el n-a făcut, fiindcă nu era o chestie pe care s-o facă vreodată. A așteptat mai mult decât aștepta de obicei, a așteptat și apoi a mai așteptat puțin, băiatul văicărindu-se în timp ce ea stătea nemișcată ca un cadavru, așteptând potolită ziua când sinele ei cada-veric avea să fie în mod miraculos reanimat și condus în Împărăția celor Aleși, unde avea să creeze o uluitoare

instalație artistică, alcătuită din mai multe paturi interesante din punct de vedere estetic. Cadavrul avea să aibă la dispoziție o creșă unde să-și lase copilul pe o perioadă nelimitată și avea să poată ieși în lume, să meargă la vernisaje și să bea vin cadaveric cu alte cadavre oricând voia, deoarece acesta era raiul. Asta era tot.

A rămas acolo întinsă cât de mult a putut, fără să scoată un sunet, fără să facă o mișcare. Țipetele copilului alimentau o vâlvătaie de furie înverșunată care îi tremura în piept.

Lumina aceea aparte, de o fierbințeală albă, din mijlocul întunericului sinelui ei — acela a fost punctul de origine din care ea a adus pe lume ceva nou, punctul din care toate femeile o fac.

Aprinzi un foc din zilele timpurii când ești încă fată. Îl alimentezi și ai grijă să nu se stingă. Îl ocrotești, indiferent de costuri. Nu-l lași să se ridice înverșunat ca un munte de lumină, pentru că asta nu se cade când ești încă fată. Îl ții secret. Îl lași să ardă. Le privești pe celelalte fete în ochi și vezi acolo focurile lor pâlpâind, le aprobi dând din cap conspirativ, nu vorbești niciodată cu glas tare despre o căldură aproape insuportabilă, o conflagrație care crește.

Ai grijă de flacăra pentru că, dacă nu o faci, vei rămâne blocată, la mila frigului, de una singură, condamnată la *straturi vestimentare în funcție de anotimp*, condamnată la *caracter practic*, condamnată la *pur și simplu așa stau lucrurile*, condamnată să faci să fie bine și să înțelegi și să gândești cu capul și să cazi de acord și să vezi lucrurile din alt unghi și să le vezi din punctul lui de vedere și să le vezi din toate celelalte puncte de vedere, numai al tău nu.

Auzind țipătul băiatului, stridența lui aparte și tăietura sa, a văzut flacăra în spatele pleoapelor închise. Preț de o clipă, aceasta a licărit ușor în aerul nevăzut, apoi, ca la un semnal, s-a lungit și s-a subțiat, a rămas neclintită, după care i s-a prăvălit cu un *bump* în piept, apoi mai adânc în pânțele, făcând-o să ia foc.

Culcă-tee looc, a bolborosit ea, cu mintea împăienjenită de somn, doar pe jumătate trează.

Încerca să spună ceva — *culcă-te la loc*, poate —, în schimb, cuvintele i-au ieșit pe gură într-un șuvoi unduitor de mormăieli și scâncete, sunete pe care nu le mai auzise decât cu mult timp în urmă, pe vremea când era încă fată, scoase de câinele bunicii, un husky care cerșea din ușa resturi de la masă. Nu-i plăcuse niciodată câinele acela, în primul rând pentru că avea ochii de un albastru ca gheața — ochi de moroi — și, pe lângă asta, din cauza felului în care scotea sunete aproape omenești. Iar acum exact aceleași sunete i se desprindeau ei de pe buze.

Stranietatea sunetului, apoi amintirea huskyului au făcut-o să se trezească mai mult decât și-ar fi dorit.

Oprește-te! i-a spus brusc copilului — soțul ei, o masă neclintită de partea cealaltă a băiatului — care se rostogolea și dădea din picioare, țipetele transformându-i-se în urlete.

Oprește-te. Oprește-te. *Oprește-te!* a lătrat ea, întorcându-se ca să-l privească față în față pe băiat.

Suzeta, fir-ar să fie! a mârâit în ciudată către soțul ei, apoi s-a întors cu spatele la amândoi și și-a îndesat un deget în ureche.

Băiatul a plâns și-a tot plâns, iar soțul a continuat să nu facă nimic și nici că s-a oprit din a nu face nimic.

Focul s-a dezlănțuit cu putere, cu și mai mare putere, fierbințelea bășicându-i pielea, până ce amenința să o mistuie cu totul, iar acela a fost momentul în care s-a ridicat cu un urlet prelung, a aruncat cearșafurile de pe ea, s-a întins să aprindă lumina de lângă pat, doborând în graba ei lampa la podea și auzind-o făcându-se zob, gemând cu o furie fără margini și împleticindu-se în jurul patului, dând de cealaltă lampă și apăsând întrerupătorul, pentru a-l descoperi pe soțul ei stând în vârful patului, ținându-l în brațe pe băiatul care se făcuse mic de tot, cu suzeta acum în gură.

Părul ei era lung și ciufulit, în el atârând fragmente mici de frunze, câte o firimitură de biscuit sau pâine, scame albe neidentificate. Respira greoi. Dâre de sânge marcau traseul ei în jurul patului, cioburi micițe din soclul lămpii erau încrustate acum în pielea fragilă a tălpilor ei, deși mama n-a băgat de seamă sau poate că nu îi păsa. Ochii i s-au îngustat, iar ea a adulmecat aerul. S-a furișat în partea sa de pat, s-a învelit în pături și, fără să vrea să fie de ajutor, fără să întindă o mână, fără să-i pese, s-a prăbușit pe loc într-un somn adânc și greu.

Dimineața, stătea în picioare, vrașițe, în bucătăria murdară, bând cafea, o mașină plină de cearșafuri însângerate învârtindu-se în cuvă, picioarele spălate și bandajate. Băiatul se juca cu setul lui de trenulețe în sufragerie, gângurind și dondăninind și râzând. Soțul ei, un bărbat extrem de jovial, ungea cu unt o bucată de pâine prăjită arsă.

Ai cam fost... a făcut o pauză, gândindu-se, apoi a continuat: ...o cățea azi-noapte.

A chicotit pentru a da de înțeles că nu o spunea cu răutate, doar ca o observație.

Cătea de noapte, a spus ea, pe nerăsuflăte. Eu sunt Căteaua-de-Noapte.

Au răs amândoi apoi, fiindcă ce altceva ar fi trebuit să facă? Mânia ei, amărăciunea ei, nepăsarea ei din acel crâmpei întunecat al nopții au luat-o prin surprindere chiar și pe ea. Voia să creadă că devenise o cu totul altă persoană în noaptea care trecuse, dar știa adevărul îngrozitor că mereu fusese acolo Căteaua-de-Noapte, ba mai mult, destul de aproape de suprafață.

Nimeni n-ar fi putut prezice o asemenea sosire; ani la rând, până în acel moment, fusese însăși icoana unei mame, blândă și făcând sacrificii de sine, fără să bâzâie, fără să se bosumfle, plină de energie chiar și după nopți repetate de nesomn, având grijă de bebeluș și legănându-l și liniștindu-l, în timp ce bunul ei soț sforăia sau dormea adânc sau, în mare parte din timp, nici măcar nu era acolo.

El avea o slujbă. Făcea bani. Pleca în deplasările de serviciu, *La revedere!* și *Te iubesc!* și bezele, făcându-i iute semne cu mâna și cu ochiul. Ea stătea cu sugarul în brațe și se uita cum el scotea mașina cu spatele din parcare din curte. Obținuse o diplomă de studii din partea unei universități prestigioase, mai bună decât aceea la care fusese el. Era posesoarea a două diplome de masterat, pe când el nu avea niciuna. (Era, de asemenea, posesoarea unui bebeluș.) N-ar fi trebuit să fie o întrecere între ei și nici nu era, nu-i așa? Nu, cu siguranță nu. Nu s-ar fi gândit niciodată la soțul ei în asemenea termeni concurențiali, dar își reproșa într-adevăr că alesese un domeniu atât de lipsit de pragmatism, precum arta de studio. Ce zănatică fusese mama aceasta! Era doar o tipă

căreia îi plăcea arta, iar asta nu era o modalitate de a-ți construi o carieră sau de a face bani, indiferent cât de mult iubești arta, indiferent cât de talentat ai fi putut fi ca artist.

A alungat în cele mai îndepărtate cotloane ale minții faptul că avusese o slujbă înainte de bebeluș, una la care se referise adesea ca la „jobul visurilor“ ei, conducând o galerie comunitară, invitând artiști a căror muncă simțea că ar fi putut lărgi conștiința artistică colectivă a micului lor oraș din Midwest, programând cursuri de artă, coordonându-se cu școlile în privința proiectelor studentești, cufundându-se cu totul în artă și în lumea artei, făcând un lucru în care credea și, mai mult decât atât, fiind chiar *plătită* să facă o asemenea muncă, să lucreze în arte, unul dintre acele posturi rare și înconjurate de magie. Firește, remunerația nu era pe măsura gamei largi de activități diferite pe care o asemenea slujbă o presupunea, dar ajunsese pur și simplu să fie recunoscătoare, știi? Recunoscătoare, cel puțin pentru că ajunsese să lucreze în lumea artei, în ciuda volumului de muncă. Colegii ei de pe băncile școlii masterale ar fi omorât pentru o asemenea poziție, iar ea o ocupa bucuoroasă.

Apoi, bebelușul. S-a gândit că ar fi putut reprezenta o complicație, dar nimic cu care să nu se poată descurca. Până la urmă, femeile nu mai erau nevoite să-și pună viața pe pauză acum, în zilele și în epoca aceasta, pentru un bebeluș. Puteau lucra la birou și puteau lucra de acasă. Puteau lucra și să o tot țină așa, lucrând cât era ziua de lungă, dacă asta voiau! Era dreptul lor. Dar ce nu luase în calcul erau vernisajele din timpul serii și cursurile de artă din weekenduri și întrunirile cu profesorii dinaintea

cursurilor, dis-de-dimineată, și recepțiile după sfârșitul programului. Cu soțul plecat din oraș și un bebeluș acasă, genul acesta de program nu mai era viabil. Cine avea să ia bebelușul de la creșă sau să-l adoarmă? Nu-l putea lua cu ea la o gală unde eticheta impunea ținută de seară, oricât de progresiști ar fi fost invitații. Nu putea gestiona o echipă de douăzeci și cinci de ghizi voluntari sau să conducă o ședință de planificare strategică împreună cu consiliul director în timp ce alăpta.

A încercat. O vreme, chiar a încercat cu adevărat. Până la urmă, avea jobul visurilor ei. Slujba la care visase toată viața! Acesta era motivul pentru care, în ciuda bebelușului, a micuțului bebeluș în vârstă de trei luni și a singurei creșe din oraș cu un loc liber și a camerei copiilor mărginite de pătuțuri și a femeilor gălăgioase și obosite care îi hrăneau pe bebeluși cu lapte praf din biberoane de plastic, ea a mers la muncă. Era o slujbă pe care și-o dorise dintotdeauna. Avansa în carieră. Creștea și se dezvoltă. Avea realizări. Și avea și un bebeluș.

Iar tot ce putea ea să-i ofere era laptele. Îi putea acorda două ore după creșă, două ore înainte de creșă, nenumărate ore în care îl privea fix în timp ce băiatul dormea. (Se gândea: Te rog, nu mă uita. Sau uită-mă, te rog mult, dacă asta te va face mai fericit. Sau poate uită doar faptul că te-am lăsat singur opt-nouă ore pe zi în timpul celei mai fragede copilării, cu niște femei care te lasă să stai pe podeaua acoperită de linoleum și să plângi, să plângi ore în șir. Avea obiceiul să plângă *mult*, i-a spus una dintre ele câteva luni mai târziu și era ca și cum, printr-o simplă relatare a unui fapt banal, îngrijitoarea de la creșă îi străpunsese mamei operația de cezariană cu o

lamă meticolos ascuțită, cu brutalitate, fiindcă mama s-a simțit grav — în mod fatal, pentru eternitate — rănită și, în același timp, cu apucături criminale: de ce nu îl *ridicase* îngrijitoarea pe fiul ei atât de adorat pe lume? Cum de nu se îndurase de țipetele lui? Să-i spună mamei cu un aer degajat despre cum fiul ei plângea fără întrerupere, singur, pe podeaua acoperită cu linoleum, era o cruzime aparte, asupra căreia gândurile mamei aveau să poposească săptămâni la rând. Până la urmă, nu era din capul locului vina *ei* — de fapt, pe de-a întregul — că își lăsase fiul într-un asemenea loc? Ba da. Ba da.)

Iar laptele. Laptele! Laptele era atât de important! Chestiunea asta nici nu poate fi suficient subliniată. Era cel mai important lucru din întregul univers al nou-născutului — voiau cărțile să le facă pe toate mamele să creadă —, iar această mamă credea.

Camera de lactație putea foarte bine să fie cea mai înghesuită și mai respingătoare capelă din întreaga clădire pe care galeria o împărțea cu universitatea, cea mai sfântă cămăruță dintre toate, cu o chiuvetă și blat și scaun, lumini fluorescente, fără ventilație. Unde era imnarul mamei, cu odele de preamărire și închinăciune? Voia să psalmodieze despre bebeluși și sâni și lapte și piele pe piele, bebeluși călduți care erau dolofani și mlădioși ca un aluat, ca niște pâinici proaspăt scoase din cuptor, atât de delicios, miroase-i. Miroase.

Unde naiba era imnarul ei?

Dar nu era nici un imnar, doar pompa, un motor, tubulatură, plastic, electricitate statică, haine jilave de transpirație, aer stătut, dezinfectant industrial, atât de multă anxietate și un job la care visase toată viața.

Nu era niciun bebeluș.

Iar mama nu era recunoscătoare.

Mergea în camera de lactație o dată, de două, de trei ori pe zi. Tubulatura și plasticul. Instrumentul motorizat de aspirație. Cămășiile cu subsuori jilave și felul în care i se electriza părul când își trăgea puloverul peste cap. Rochia cu fermoar lung în spate, care era dificil de deschis. Sesiunile orare alocate în agenda calculatorului, cu mențiunea privat. O altă mamă enervată ciocnind la ușă pentru că întârziase sau venise mai devreme sau pur și simplu greșise. Greșise.

Și, bineînțeles, avea loc dezinfectarea, prosoapele de hârtie tari, regula de A NU SE LĂSA ÎN URMĂ NICIO COMPONENTĂ PENTRU A SE USCA, ROG RESPECT PENTRU ALTE UTILIZATOARE, recipientul spray cu dezinfectant industrial pentru a curăța fluidele corporale de proveniență umană care ar fi putut rămâne în urmă.

Cine s-a gândit vreodată că o mamă ar fi nevoită să dezinfecteze un blat de laptele menit bebelușului ei? Laptele acela trebuia adunat îmbibând cu el o pânză ritualică, care să fie apoi așezată la baza unei sculpturi infinit de frumoase, cioplite în onoarea Mamei Eterne, Dătătoarea de Viață și Făcătoarea Tuturor Lucrurilor. Ori asta, ori, dacă nu, ar fi trebuit ținută în cameră o pisicuță albă plăpândă — preferabil ultima fătată —, alături de o pernă foarte moale, niște mâncare bună de pisici și apă proaspătă, rece, iar acestei pisicuțe i-ar fi trebuit oferite picăturile rătăcite de lapte, puținul care din când în când se mai vărsa.

Într-o zi, a lăsat în cameră o pungă cu tubulatură și plastic, fiindcă cine ar fi furat așa ceva? Nu a furat-o

nimeni, însă o componentă a dispărut, partea care mulge sânul. Ce persoană ar lua doar acea componentă? O altă mamă? Poate că a plâns când i-a băgat de seamă lipsa. Nu-și poate aminti acum. Niciodată n-a mai lăsat acolo punga din cauza acestei pedepse cosmice. Asta credea ea că se întâmplase. Asta simțea că fusese toată acea întâmplare.

(De unde achiziționezi o nouă șmecherie din aceea pentru mulș? Cum se numește, dacă tot vorbim despre asta, acea componentă a mașinăriei? Avea să fie nevoită să caute online cum se numește, să aloce timp pentru cercetare. Avea zero timp pentru cercetare. Avea zero timp să facă rost de numele șmecheriei, apoi să facă rost de o nouă șmecherie.)

Încăperea nu era ventilată, așa că ușa trebuia blocată pentru a rămâne deschisă când nu era nimeni înăuntru, însă triumghiul de interzis fusese turtit și boțit. Ușa era grea. Cine avea timp să stea s-o blocheze? Dar ce s-ar fi ales de celelalte mame?

Folosește scaunul ca s-o blochezi. Lovește mai tare cu piciorul opritorul de ușă. Găsește o cale. Gândește-te la celelalte mame. Fii recunoscătoare că ai această încăpere. Unele mame lucrătoare nu au așa ceva la dispoziție. Fii recunoscătoare.

Mereu în grabă. Grabă, sâni. Grăbește-te și destinde-te, apoi lasă laptele să curgă. E vina ei dacă laptele nu curge. Prea multă cafea. Insuficientă mâncare. Ai nevoie să găsești o cale de a reduce la minimum stresul.

Mănâncă un baton proteic. Mănâncă nucile astea. Mănâncă un baton întreg de ciocolată, ținând în același timp dispozitivul lipit de sâni. Ia pilulele astea speciale, din plante medicinale. Mănâncă terci de ovăz