

LIBRIS

We know
books

**Dr. William Sears
Martha Sears
Dr. Robert Sears
Dr. James Sears**

CARTEA BEBELUȘULUI I

**Totul despre îngrijirea nou-născutului,
alimentație și somn, între 0 și 2 ani**

Traducere din limba engleză de
TEODORA NEAGU



**ZYX
Books**
DIN COMUNITATE,
ÎN SOCIETATE

<i>Mesaajul editorului</i>	11
<i>Cuvinte de bun-venit din partea doctorului Bill Sears, a Marthei Sears și a doctorilor Bob și Jim Sears</i>	13

PARTEA I. ÎNCEPUTURILE: ELEMENTELE DE BAZĂ ALE ÎNGRIJIRII BEBELUȘILOR 17

1. Ce înseamnă să te atașezi	19
Ce înseamnă să fii părintele copilului <i>tău</i>	19
Cele șapte principii ale parentingului bazat pe atașament	20
Parentingul bazat pe atașament este și pentru tătici	26
Întrebări posibile	27
2. Zece sfaturi pentru a avea o naștere ușoară și plină de satisfacții	39
1. Găsiți medicul cel mai potrivit pentru mamă – evaluați-vă opțiunile	39
2. Alegeți mediul potrivit pentru naștere	40
3. Angajați un consultant pentru travaliu sau o doula	40
4. Puneți-vă în mișcare	42
5. Nu stați pe spate	42
6. Încercați diferite poziții în timpul travaliului	43
7. Folosiți-vă inteligent de tehnologie	43
8. Folosiți inteligent metodele medicale de diminuare a durerii	43
9. Evitați epiziotomia	45
10. Fiți flexibile în crearea planului de naștere	45
3. Pregătirile pentru întâmpinarea bebelușului	47
Alegerea celui mai potrivit medic pentru copil	47
Alegerea altor persoane de ajutor	48
Alăptare sau hrănire cu biberonul?	49
Circumcis sau nu?	50
Recoltarea de celule stem din cordonul ombilical	53
Analize de sânge extinse pentru nou-născut	54
Pregătirea cuibului	54
4. Cum să ai parte de un start corect cu nou-născutul	59
Primele minute de viață	59
Crearea unei conectări – ce presupune, cum o facem	61
Cum să îți cunoști bebelușul	65
Comportamente care încurajează atașamentul	66

„Fotografiile” din ziua nașterii	68
Procedurile de rutină dintr-un spital	71
Icterul nou-născutului	74
Îngrijirea copilului după nașterea acasă	76
Primul consult	76
5. Adaptarea familiei după naștere	79
Formarea cuibului	79
Adaptarea la noul rol	80
Prevenirea și depășirea depresiei post-partum	84
Acum suntem trei	88
Cum să-ți intri în formă după naștere	93
6. Îngrijirea nou-născutului	99
Schimbarea scutecului	99
Îngrijirea bontului ombilical	102
Îngrijirea după circumcizie	103
Îngrijirea unghiilor	103
Îmbăierea	104
Confortul bebelușului	108
Suzeta: da sau nu?	110
Atingerea potrivită: arta masajului pentru bebeluși	113
7. Cele mai frecvente motive de îngrijorare în primele săptămâni de viață	119
Schimbări timpurii la nou-născut	119
Regurgitarea	126
Ochii	127
Cavitatea bucală	128
Semnele și iritațiile pielii	129
Iritația de scutec: prevenție și tratament	132
Diminuarea riscurilor de sindrom de moarte subită la bebeluși	136
Somnul cel mai bun e pe spate	140

PARTEA A II-A. HRĂNIREA ȘI ALIMENTAȚIA COPILULUI MIC 147

8. Alăptarea: cum și de ce	149
De ce laptele matern este cel mai bun	149
Pregătiri pentru alăptare	156
Tehnici pentru un start corect	159
Cum produc sânii lapte	166
Întrebări și probleme frecvente în alăptare	168
9. Mamele care alăptează: alegeri, dificultăți	183
Alimentația corectă în timpul alăptării	183
Alimente care pot afecta laptele matern	186
Medicamente pentru doi: administrarea sigură a medicamentelor în timpul alăptării	188
Ajutoare în alăptare	192
Cum se împacă alăptarea cu revenirea la serviciu	197

Mulsul	199
„Problemele” alăptatului, dificultăți și întâmplări hazlii	207
Alăptarea bebelușilor speciali în condiții speciale	214
Întărcatul: când și cum	225
10. Hrănirea cu biberonul	231
Informații despre laptele praf	231
Cât de mult? Cât de des?	239
Prepararea laptelui praf	240
Sfaturi pentru hrănirea cu biberonul	244
Renunțarea la biberon	246
Câte o persoană de fiecare parte a biberonului	247
11. Introducerea alimentelor solide: când, cât și cum	249
De ce să mai așteptăm?	249
Alimentația solidă: de la șase la nouă luni	251
Strategii de hrănire	256
Hrănirea ghidată de bebeluș	259
Alimentația solidă: de la nouă la douăsprezece luni	260
Cum preparăm mâncarea bebelușului	265
Mâncarea pentru bebeluși din comerț	267
Să vină cana!	268
12. Zece sfaturi pentru a deveni nutriționistul familiei	273
1. Oferiți-i bebelușului grăsimi inteligente	273
2. Oferiți-i bebelușului cei mai potriviți carbohidrați	276
3. Înviorarea proteinelor	277
4. Formarea timpurie a gusturilor	278
5. Aportul de fibre	279
6. Importanța vitaminelor	280
7. Atenție la minerale	282
8. Suplimentarea aportului de fier	283
9. Fiecare calorie contează	284
10. Cum să aveți un copil suplu	284
13. Alimentația copilului mic: de la 1 la 3 ani	291
Ce îi dăm să mănânce micului mofturos	291
Cum îl convingem să mănânce	292
Alegerea celui mai potrivit tip de lapte pentru copilul de 2-3 ani	301
Copilul vostru mănâncă suficient?	305
Alergiile alimentare	308
Pesticidele: cum să le ținem la distanță de alimentația copiilor	315

P

**ARTEA I
Începuturile:
elementele de bază
ale îngrijirii bebelușilor**

Nu există o metodă perfectă pentru a-ți crește copilul, la fel cum nu există bebeluși perfecți și, după cum vă puteți imagina, nici părinți perfecți – doar cei care au studiat bebelușii și cei cu mai multă experiență decât voi înșivă. „Meseria” de părinte implică „pregătire la locul de muncă”. Prea multe sfaturi din partea „specialiștilor” pot, de fapt, să interfereze cu intuiția părinților aflați la început de drum și să îi împiedice să învețe odată cu trecerea timpului. Vă vom arăta cum puteți deveni specialiști în creșterea propriului copil. Scopul acestei cărți este să vă ajute să vă *acomodați* cu bebelușul vostru. Acest cuvânt, „acomodare”, descrie cel mai bine ce presupune creșterea copiilor, ce este, de fapt, parentingul.

Să începem!

Ce înseamnă să te atașezi

Să crești un copil înseamnă, în esență, să îi oferi acestuia instrumentele necesare pentru a reuși în viață. Majoritatea cărților pentru părinți omit să includă în cuprinsul lor un capitol pe care l-am putea numi: „Ce înseamnă să fii părintele adevăratului tău copil?” Vom alcătui acum acest capitol împreună cu voi, cei care așteptați un copil sau cei care ați devenit de curând părinți.

Din experiența noastră comună de părinți și de medici pediatri și a Marthei, ca asistentă medicală, credem că, într-adevăr, cea mai bună cale de a vă acomoda cu copilul vostru este cu ajutorul unei abordări pe care am numit-o „parenting bazat pe atașament” (*attachment parenting*). Acest stil de a crește copiii scoate la suprafață tot ce e mai bun atât din părinți, cât și din copii. Conceptul există de când există mame și bebeluși. De fapt, abia de puțin timp acest stil de parenting a avut nevoie de un nume, pentru că el reunește principiile de bun-simț pe care cu toții le-am aplica, dacă am fi lăsați să apelăm la propriile instincte.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII PĂRINTELE COPILULUI TĂU

În urmă cu 50 de ani, când mi-am început activitatea de pediatru*, făcusem deja stagii de practică la două dintre cele mai renumite

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

Atunci am decis să mă consult cu adevărații specialiști – părinți cu experiență pe care îi întâlneam la cabinet și care păreau să se descurce bine cu copiii lor: acei părinți care păreau să trăiască în armonie cu copiii, care erau capabili să se ghideze după semnalele pe care cei mici le transmiteau și care acționau instinctiv și în mod corespunzător;

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

LIBRIS

We know
books

părinți cărora le făcea plăcere să fie părinți și ai căror copii se dezvoltau frumos. Acești părinți și copiii lor au devenit profesorii mei, iar eu am devenit ascultătorul lor atent și un observator curios al copiilor lor, luând notițe despre stilurile de parenting pe care le aplicau. Astfel, mi-am întocmit o listă cu „ce funcționează”. Martha m-a ajutat în anii de început (până la venirea pe lume a celui de-al patrulea copil al nostru, Hayden) și continuă și astăzi să fie un consultant activ când vine vorba despre parenting și alăptare. Cabinetul meu a fost terenul nostru de cercetare, iar acasă aveam propriul „laborator” pentru creșterea copiilor.

După ani întregi de ascultat și de învățat, vreme în care s-au născut și cei opt copii ai noștri, am ajuns să formulăm unele concluzii. Dintre toate stilurile posibile de parenting, le-am selectat pe cele care au dat rezultate în cazul celor mai mulți părinți și în cea mai mare parte a timpului. Le-am povestit despre aceste concepte părinților care mi-au trecut pragul cabinetului și le-am folosit pentru a ne crește copiii. De-a lungul timpului, împreună cu Martha, mi-am schimbat abordarea, pentru a o face să corespundă cu stilul nostru de viață și pentru a putea împlini nevoile individuale ale fiecăruia dintre copiii noștri (aspect despre care încă avem de învățat). În acest capitol scurt veți afla esența a tot ceea ce am învățat pe parcursul a 50 de ani de carieră pediatrică, timp în care am crescut opt copii și am consiliat mii de părinți.

Nu vă așteptați să rețineți totul din prima. Parentingul este o profesie care se învață „la locul de muncă”, fiind, pur și simplu, părinte, și necesită experiență practică. Sugestiile noastre sunt doar sfaturi pentru început. Pornind de la aceste idei de bază, vă veți putea dezvolta propriul stil, unul care să se potrivească mai bine cu temperamentul copilului vostru și cu personalitatea voastră. În plus, e imposibil să alegem un anumit stil de parenting înainte de venirea pe lume a

bebelușului. Nimeni nu poate să prevadă nici cum i se va schimba viața după nașterea copilului și nici ce nouă perspectivă va aduce statutul de părinte. Cât anume să-l ții pe bebeluș în brațe, ce să faci atunci când te trezește la trei dimineața și cât timp să-l alăptezi sunt decizii pe care le iei văzând și făcând. Nu încercați să hotărâți aceste lucruri înainte să vedeți ce înseamnă să ai un copil. Totuși, veți descoperi și unele idei referitoare la stilul de creștere a copiilor, pe care le puteți avea în vedere și înainte de a vă începe propriu-zis viața de părinți.

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

CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE PARENTINGULUI BAZAT PE ATAȘAMENT

Considerăm că proaspeții părinți trebuie să aibă trei obiective importante:

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

Stilul de creștere a copiilor pe care îl prezentăm în cartea de față susține îndeplinirea acestor obiective. Iată cele șapte principii care stau la baza conceptului de parenting bazat pe atașament.

1. Contactul imediat după naștere – stabiliți o legătură cu bebelușul încă din prima clipă.

Felul în care debutează relația dintre părinți și copil adesea dă tonul cu privire la modul în care va decurge aceasta. Asumați-vă un rol activ în planificarea nașterii pe care v-o doriți. Asumați-vă responsabilitatea în ceea ce privește nașterea, informați-vă și întocmiți un plan împreună cu medicul obstetrician și cu moașa. O naștere traumatizantă sau o operație care nu era necesară și care va avea ca rezultat separarea mamei de copil nu reprezintă cel mai potrivit mod de a începe această călătorie. În astfel de situații, o parte din energia pe care ar trebui să o investiți pentru a vă cunoaște nou-născutul va fi canalizată (cel puțin pentru o vreme) spre recuperarea voastră. Dacă vă simțiți bine la naștere, veți putea revărsa această stare de bine și asupra copilului. (Citiți capitolul 2, „Zece sfaturi pentru a avea o naștere sigură și plină de satisfacții”, pentru a înțelege legătura dintre naștere și atașarea de nou-născut și pentru a afla cum să evitați o naștere dificilă, traumatizantă sau chiar o cezariană care nu ar fi fost necesară. În plus, veți găsi sfaturi pentru a recupera timpul pierdut în stabilirea legăturii, în cazul în care eventualele complicații medicale implică separarea temporară a mamei de copil. Pentru explicații legate de importanța de a-l avea pe nou-născut în salon cu mama, consultați subcapitolul „Comportamente care încurajează atașamentul”, din capitolul 4.) Săptămânile și lunile de început reprezintă o perioadă foarte sensibilă, în care cei doi au nevoie să stea împreună. Aproximarea timpurie permite apariția comportamentului natural de atașament al bebelușului, precum și declanșarea instinctelor de îngrijire specifice mamei. Aproximarea timpurie permite perechii mamă-copil să pornească bine într-un moment în care bebelușul are mare nevoie de acest lucru, iar mama este foarte dornică să îl îngrijească. Bineînțeles, procesul prin



Parentingul prin atașament se referă la modul în care voi și copiii voștri vă adaptați unul la altul.

care o mamă începe să-și iubească pruncul, prin care ajunge să se simtă atașată și atentă, începe cu mult înainte de ziua nașterii și continuă cu mult după aceea. (Pentru sugestii practice legate de formarea legăturii la naștere și despre cum să te atașezi de bebeluș în perioada post-partum, vedeți și capitolul 4, „Cum să ai parte de un start corect cu nou-născutul”, și capitolul 5, „Adaptarea familiei după naștere”).

2. Ascultați plânsul bebelușului – înțelegeți și reacționați la indiciile pe care vi le dă.

Una dintre primele provocări cu care vă veți confrunta este să vă dați seama ce vrea și de ce are nevoie cel mic la un moment dat. Aceste încercări pot fi foarte frustrante și pot să vă creeze gânduri negative false, de genul „nu sunt un părinte bun”.

Relaxați-vă! Bebelușul vă va ajuta să învățați să-i descifrați semnalele. Mai demult, cercetătorii credeau că bebelușii aveau numai un rol pasiv în procesul de îngrijire. În prezent știm că ei direcționează în mod

activ reacțiile părinților. Iată cum: *bebelușii vin pe lume înzestrați cu comportamente care încurajează atașamentul*, comportamente care îi atrag pe părinți către ei la fel de irezistibil cum un magnet atrage alt magnet, folosindu-se de un limbaj atât de puternic, încât nu poate fi ignorat. Unele dintre aceste comportamente sunt ușor de observat (de exemplu, când plâng, zâmbesc sau par să se agate), în timp ce altele constituie indicii subtile (cum ar fi contactul vizual și limbajul trupului). Toți părinții, dar mai ales mamele, dispun de un sistem intuitiv integrat, cu ajutorul căruia ascultă și răspund la semnalele transmise de bebelușul lor.

Întocmai ca un sistem transmițător-receptor, prin exercițiu, mama și copilul ajung să-și ajusteze comunicarea până la un reglaj foarte fin. Durata necesară dezvoltării acestui sistem de comunicare diferă de la o pereche la alta. Unii copii transmit mesaje mai clare; unii părinți sunt capabili să descifreze mai ușor aceste semnale. Conexiunile profunde nu vor întârzia să apară. Le puteți ajuta să se formeze doar dacă voi, părinții, sunteți *deschiși și dispuși să reacționați*. Orice răspuns, fie el și uneori „incorect” (spre exemplu, să-i oferi unui bebeluș de mâncare atunci când el nu vrea altceva decât să fie ținut în brațe), este preferabil lipsei de reacție, pentru că îl încurajează să mențină legătura.

Luați-vă în brațe bebelușul când plânge. Oricât ar părea de simplu, există mulți părinți cărora li s-a spus să-și lase copiii să se liniștească singuri, pentru că nu trebuie să răsplătească un comportament „greșit”. Însă nou-născuții nu se poartă greșit, ei doar comunică în singurul mod pe care îl știu. Imaginați-vă cum v-ați simți dacă ați fi complet lipsiți de coordonare (adică incapabili să faceți ceva de unii singuri), iar strigătele voastre de ajutor ar rămâne fără răspuns. Un copil al cărui plâns nu este alinat nu va deveni un copil „bun” (deși e posibil să devină tăcut), ci doar se va simți descurajat. Va învăța acel lucru pe care nu vi-l doriți:

că nu poate comunica sau că nu poate avea încredere că nevoile sale vor fi împlinite.

E ușor pentru cineva din afară să vă sfătuiască să vă lăsați copilul să plângă. Dacă nu e o persoană prea sensibilă, nu va simți nimic când bebelușul vostru plânge. Să ne îndreptăm puțin atenția asupra câtorva detalii tehnice. Plânsul bebelușului vă deranjează; de altfel, acesta și este rolul lui. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul mamelor. Dacă ar fi să-i punem într-un laborator pe o mamă și pe copilul ei și dacă i-am măsura mamei pulsul, iată ce s-ar întâmpla: când va auzi plânsul celui mic, se va intensifica aportul de sânge din acea zonă a creierului răspunzătoare pentru comportamentul ocrotitor, iar același lucru se va petrece și în zona sânilor. Această intensificare va avea ca efect apariția unui impuls puternic de a-l lua în brațe pe bebeluș și de a-l liniști. Plânsul copilului este un limbaj foarte puternic, menit să îl ajute pe acesta să supraviețuiască și să se dezvolte, dar și să determine o reacție din partea părinților. Așa că dați-i ascultare. (Citiți subcapitolul „Comportamente care încurajează atașamentul”, din capitolul 4, precum și volumul al II-lea pentru a descoperi informații detaliate despre sistemul de comunicare prin plâns.)

CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE METODEI DE PARENTING BAZAT PE ATAȘAMENT

1. apropierea la naștere;
2. încrederea în valoarea de semnalare a plânsului bebelușului;
3. alăptarea;
4. purtatul copiilor;
5. dormitul împreună;
6. stabilirea unui echilibru și impunerea unor limite;
7. evitarea „dresorilor” de bebeluși.

Ca proaspeți părinți, ați putea fi preocupați că dacă reacționați prea repede vă alinați copilul și îl veți împiedica să învețe tehnici de autoalinare. Considerăm că studiile au demonstrat contrariul ca fiind adevărat. Împlinirea nevoilor bebelușului în primele luni de viață atrage după sine dezvoltarea unor tipare solide de comunicare. Cu timpul, veți putea începe să reacționați cu întârziere, iar treptat copilul va învăța să aștepte puțin, pentru ca apoi să deprindă și alte forme de exprimare și să-și dezvolte mecanisme prin care să se ajute singur.

Dacă nu găsiți o altă motivație, gândiți-vă la reacțiile față de nevoile bebelușului ca la o *investiție* în viitor: atunci când va crește, iar nevoile lui vor fi mai mari decât să fie hrănit și să fie ajutat să adoarmă, vă veți bucura dacă veți avea parte de o bună comunicare.

Pe parcursul acestei cărți, vă îndemnăm să luați în considerare sfaturile noastre, dar și să vă dezvoltați propriul stil de parenting intuitiv. Cine are dreptate când intuiția voastră nu se potrivește cu ceea ce scriem noi? Ați ghicit – *voi*. Credem că parentingul bazat pe atașament te ajută să-ți cunoști copilul mai bine decât oricine altcineva îl va cunoaște vreodată, mai ales noi. Vei descoperi ce nivel de reacție la plânsetele bebelușului tău se potrivește cel mai bine ție și copilului, deoarece acest proces se concentrează pe *tine*, pe copilul *tău*, pe intuiția *ta* și pe personalitatea unică și nevoile copilului tău. Amândoi veți descoperi împreună cum să scoateți ce e mai bun în fiecare.

3. Alăptarea

Adesea tații spun: „*Avem de gând să alăptăm*”. Într-adevăr, alăptatul este o responsabilitate de familie. Cele mai reușite povești despre alăptat provin de la mamele și copiii care au avut alături soți și, respectiv, tați care să îi susțină. Beneficiile alăptatului pentru sănătate și pentru dezvoltarea copilului sunt uriașe, dar efectele minunate asupra mamelor nu sunt suficient apreciate. Iată cum o poate



Alăptatul aduce beneficii majore atât bebelușilor, cât și mamelor.

ajuta alăptatul pe mamă: de fiecare dată când bebelușul sugă, în organismul mamei încep să se producă anumiți hormoni (prolactină și oxitocină). Acești hormoni materni ajută la formarea bazei chimice pentru ceea ce numim „intuiția mamelor”. După cum veți putea afla mai în detaliu în capitolele următoare, aceiași hormoni care susțin producția de lapte sunt și cei care fac viața mamelor mai ușoară. În plus, după cum veți putea citi în capitolul 8, o serie de studii recente arată că bebelușii care sunt alăptați devin mai inteligenți. Pentru familiile care nu reușesc să alăpteze din motive medicale, oferim numeroase sfaturi și alternative pentru voi și copiii voștri.

4. Purtatul bebelușilor – practicați-l cât mai mult

Acesta este cel mai interesant concept de parenting dintre cele apărute în ultima vreme

în lumea occidentală. Pe când ne făceam cercetările legate de stilurile de creștere a copiilor, am participat la o conferință internațională de profil, unde am observat că mamele provenind din alte culturi își duceau bebelușii în niște sisteme de purtare similare unor eșarfe, integrate în rochiile lor tradiționale. Impresionați de cât de mulțumiți erau copiii și de cât de atent se purtau mamele cu ei, le-am întrebat de ce îi poartă. Ne-au oferit două motive extrem de simple și, în același timp, de profunde: *celor mici le e bine, iar mamelor le e mai ușor*. Pur și simplu! Iar asta e ceea ce-și doresc toți părinții: să facă un lucru benefic pentru bebelușii lor și să-și simplifice viața.

Un sistem de purtare a bebelușului va fi unul dintre articolele indispensabile pentru îngrijirea copilului. Nu veți mai pleca de acasă fără el. Aceasta nu înseamnă că trebuie să vă

purtați bebelușul încontinuu, dar s-ar putea să vă schimbe modul în care vă raportați la copii. Cei mai mulți oameni și-i imaginează pe bebeluși doar stând liniștiți în pătuțurile lor, privind caruselele agățate deasupra pătuțului și având nevoie să fie luați în brațe numai cât să fie hrăniți, schimbați și cât timp părinții se joacă un pic cu ei, pentru ca apoi să fie puși înapoi în pătuț, „unde le e locul”. Ei își imaginează că bebelușii trebuie ținuti în brațe numai în acele clipe când vrem să îi liniștim, să îi alinăm, și că apoi micuții trebuie lăsați din nou jos. Purtarea schimbă această perspectivă. Copiii mici rămân în cea mai mare parte a zilei aproape de părinți sau de persoanele care îi au în grijă în lipsa acestora și sunt lăsați jos după ce adorm profund ori pentru joaca pe podea sau în momentele în care adultul are nevoie să se ocupe de propriile nevoi.

Copiii purtați și părinții acestora au parte de mai multe lucruri bune. Cel mai evident este faptul că bebelușii purtați plâng mai puțin, pentru că nu apucă să fie nemulțumiți. Pe lângă starea lor de mulțumire, acești copii se dezvoltă mai bine, probabil pentru că energia pe care altfel și-ar fi consumat-o plângând este redirecționată spre procesul de creștere. De asemenea, copiii au multe de învățat când se află în brațele unui părinte ocupat. Purtatul celor mici are avantaje și pentru adulți, pentru că aceștia pot rămâne activi. Această practică le permite părinților să-și ia cu ei copiii peste tot unde trebuie să se deplaseze. Nu mai e nevoie să vă simțiți arestați la domiciliu; acasă înseamnă oriunde vă aflați. (Pentru o perspectivă mai amplă asupra purtatului și pentru mai multe informații despre beneficiile pentru copii și despre modul în care le face părinților viața mai ușoară, citiți volumul al doilea al acestei lucrări.)

5. Dormitul împreună cu bebelușul

Veți afla la foarte puțin timp după ce veți deveni părinți că singurii bebeluși care dorm toată noaptea există doar în cărți sau în alte



Purtarea bebelușului face mai ușoară îngrijirea a doi copii în același timp.

case. Pregătiți-vă pentru câteva nopți dificile până veți reuși să descoperiți unde dormiți cel mai bine voi și bebelușul. Unii copii se simt cel mai confortabil în camera lor, alții în dormitorul părinților, iar alții dorm cel mai bine cuibăriți lângă mama lor. *Orice variantă veți alege va fi cea mai potrivită pentru voi și este o decizie foarte personală.* Puteti să încercați mai multe combinații, inclusiv să-l primiți pe copil în patul vostru – stil pe care îl numim *dormitul împreună.*

Această practică a dormitului împreună cu copilul pare să nască mai multe controverse decât oricare altă caracteristică a abordării afectuoase și bazată pe atașament de creștere a copiilor și nu înțelegem de ce. Am fost uimiți de faptul că un obicei atât de frumos, practicat atât de firesc vreme îndelungată, a devenit brusc „greșit” pentru societatea modernă. La nivel mondial, majoritatea bebelușilor dorm mai mult atunci când sunt alături de părinții lor. Chiar și în cultura occidentală, din ce în ce mai mulți părinți se bucură de dormitul împreună – doar că nu le spun medicilor și restului familiei despre acest lucru. Încercați să faceți un experiment: data viitoare când vă veți afla în preajma unui număr mai mare de proaspeți părinți, aflați la primul copil, menționați-le fiecăruia în parte că luați în calcul să dormiți cu copilul. Veți fi surprinși să constatați cât de mulți dintre ei fac deja același lucru, măcar ocazional. Nu vă faceți griji că o să dormiți toată viața împreună cu cel mic. Va veni și vremea când nu va mai vrea să împărțiți patul. Pentru copiii care au nevoie de apropiere noaptea, timpul petrecut în patul părinților este relativ scurt, însă beneficiile vor rămâne permanent în viața lor. (Pentru explicații detaliate despre felul în care dormitul împreună cu copilul vă va ușura viața de părinți pe timpul nopții și, de asemenea, despre modurile în care poate ajuta la dezvoltarea celui mic, dar și pentru cele mai noi studii referitoare la acest subiect controversat, consultați volumul al doilea al acestei lucrări).



Încercați să dormiți împreună cu bebelușul.

Dr. Bob Sears scrie: *Împreună cu soția mea, am hotărât să-l punem pe bebeluș în pătuțul lui, lângă patul nostru. Martha nu era încă pe deplin convinsă de avantajele dormitului împreună. Dar după ce s-a trezit pentru a cincea oară în prima noapte acasă, am întrebat-o: „De ce nu vrei să-l luăm lângă noi? Poate c-așa n-o să se mai trezească.” M-a ascultat și așa a fost. Apoi a început să ne placă să dormim împreună cu el, fiindcă ne-am odihnit cu toții atât de bine, încât n-am mai vrut să facem nicio schimbare.*

6. Echilibru și limite

În efortul vostru de a-i oferi copilului tot ce are nevoie, este foarte posibil să ajungeți să îi dați tot ceea ce își dorește. Acest lucru poate avea ca efect epuizarea părinților. Având în vedere că, la venirea nou-născutului în familie, toate programările și timpul petrecut în doi se dau peste cap, e ușor să ajungeți să vă neglijați propriile nevoi și pe cele de cuplu în vreme ce îi împliniți nevoile celui mic. Pe parcursul acestei cărți, vă vom arăta cum să vă păstrați echilibrul în relația cu copilul și, totodată, cum să vă mențineți înțelepciunea de a vă satisface propriile nevoi. Atunci când mama și tata se simt bine, și copilul se simte bine. Într-o zi, Martha mi-a spus exasperată: „Nu mai am timp nici să fac un duș, bebelușul are atâta nevoie de mine!” I-am amintit cu blândețe: „Bebeluşul are nevoie de o mamă

fericită și odihnită”. Nu uitați că, deși e posibil ca parentingul bazat pe atașament să nu fie cel mai la îndemână stil de a crește copiii, dacă este practicat în mod corect, ar trebui să fie cel care aduce bucuriile cele mai mari.

7. Evitarea „dresorilor” de bebeluși

Pentru că își iubesc atât de mult copiii și vor tot ce e mai bun pentru ei, părinții sunt vulnerabili în fața a tot soiul de sfaturi. Pregătiți-vă să deveniți ținta binevoitorilor care vă vor asalta cu recomandări despre cum să nu mai fiți așa de atașați de copii: „Lasă-l să plângă!”, „Fă-i un program!”, „N-ar mai trebui să-l alăptezi la vârsta asta!” sau „Nu-l mai lua atât în brațe, că se-nvață!” Dusă la extrem, „educarea” bebelușilor (mai degrabă „dresarea” acestora) va crea situații în care toată lumea va avea de pierdut: copilul își va pierde încrederea în valoarea de indiciu a semnalelor sale, iar părinții vor deveni neîncredători în capacitatea lor de a descifra și de a reacționa la semnalele copilului. În consecință, e posibil ca între ei să se instaleze răceala, adică exact opusul apropierii pe care o stabiliți când vă creșteți copiii după principiile parentingului bazat pe atașament. Dacă acest tip de parenting se bazează pe sensibilitate, „educarea/dresarea” bebelușilor presupune insensibilitate. Parentingul bazat pe atașament ne ajută să ne cunoaștem și să ne înțelegem mai bine copilul. Pe de altă parte, „dresarea” bebelușilor ne împiedică să facem acest lucru. Principiul de bază al „dresării” bebelușilor este transformarea parentingului într-un proces mai „comod”. Această practică pornește de la presupunerea greșită că bebelușii plâng pentru a manipula, nicidecum pentru a comunica. Cărțile și cursurile despre „dresarea” bebelușilor le învață pe mame să acționeze contrar pornirii lor firești de a reacționa la semnalele celui mic. În cele din urmă, ele ajung să își piardă sensibilitatea și încrederea în propria intuiție. Înainte de a încerca vreuna dintre aceste metode de „dresare” a bebelușilor, comparați-o cu ceea ce simțiți instinctiv.

Parentingul bazat pe atașament reprezintă un ideal. În contextul unor situații de natură medicală, al unor stiluri de viață diferite sau, pur și simplu, din cauza unor perioade dificile, e posibil să nu puteți pune în practică mereu toate sfaturile oferite aici. Creșterea unui copil este un lucru mult prea personal, iar bebelușii sunt niște ființe mult prea complexe pentru ca o singură cale să fie cea corectă. Dar aceste șapte concepte de atașament oferă instrumentele de bază de la care vă puteți construi stilul de parenting cel mai potrivit pentru familia voastră.

Unele dintre principiile enumerate aici, în special purtatul bebelușului și ghidarea după plânsul copilului, pot fi puse în practică nu doar de către părinți, ci și de restul persoanelor care îl au în grijă. Dacă îi învățați aceste două principii importante, veți spori șansele ca bebelușul vostru să fie îngrijit corect în absența voastră.

Important este să reușiți să vă apropiați de copil. Profitați de toate avantajele pe care le aduce parentingul atașat, atât pentru părinți, cât și pentru cei mici. Odată creată legătura, continuați să faceți ceea ce funcționează și schimbați ce nu merge. În cele din urmă, veți reuși să vă formați propriul stil. Acesta este modul în care, împreună, veți reuși să scoateți la suprafață ce e mai bun în fiecare dintre voi – părinte și copil deopotrivă.

PARENTINGUL BAZAT PE ATAȘAMENT ESTE ȘI PENTRU TĂTICI

Cele șapte principii funcționează cel mai bine atunci când tații sunt implicați și dedicați. Chiar dacă, în primii ani, copiii preferă în mod natural prezența mamei, tații sunt indispensabili. Tatăl este cel care creează un mediu ocrotitor, care îi permite mamei să îi dedice bebelușului întreaga sa energie. Mamele afectuoase sunt tentate să gândească: „Bebeluşul meu are atâta nevoie de