

Richard Yates s-a născut în 1926, în Yonkers, New York. Părinții săi au divorțat când avea trei ani, iar el și sora lui mai mare au fost crescuți de mama lor, Ruth Yates, care apare ca personaj în multe dintre scrierile sale și a fost modelul pentru Pookie din *Parada de Paște*. A servit în armata americană în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a fost jurnalist, a scris, pentru o scurtă perioadă în anii '60, discursurile senatorului Robert Kennedy și texte publicitare pentru Remington Rand Corporation. Este, de asemenea, autorul a trei scenarii de film. A predat cursuri de scriere creativă la University of Iowa timp de unsprezece ani, precum și la alte universități americane, printre care Columbia University, Boston University, University of Southern California și University of Alabama. Richard Yates este unul dintre scriitorii asociați cu așa-numita „epocă a anxietății” din literatura americană de la jumătatea secolului XX. *Revolutionary Road* (1961), primul său roman, a fost nominalizat în 1962 la National Book Award și a fost apreciat de scriitori precum Kurt Vonnegut, William Styron, Tennessee Williams și John Cheever. A fost urmat de culegerea de povestiri *Eleven Kinds of Loneliness* (1962), comparată cu volumul *Oameni din Dublin* de James Joyce. Este autorul a încă opt lucrări, printre care romanele *Disturbing the Peace* (1975), *Parada de Paște* (*The Easter Parade*, 1976), *A Good School* (1978) și culegerea de povestiri *Liars in Love* (1981). A murit în Spitalul Departamental pentru Veterani din Birmingham, Alabama în anul 1992.

RICHARD YATES

Parada de Paște

Traducere din limba engleză
IRINA NEGREA

CAPITOLUL 1

Nici una dintre surorile Grimes nu avea să fie fericită în viață și, privind înapoi, li s-a părut întotdeauna că necazurile au început odată cu divorțul părinților lor. Astă s-a întâmplat în 1930, când Sarah avea nouă ani, iar Emily cinci. Mama lor, care le îndemna pe fete să o strige „Pookie“, s-a mutat din New York împreună cu ele într-o casă închiriată în Tenafly, New Jersey, unde se gândeau ea că școlile aveau să fie mai bune și unde spera să poată începe o carieră ca agent imobiliar pentru zona suburbană. Până la urmă a dat greș – foarte puține dintre planurile ei de independență au reușit vreodată –, aşa că au părăsit Tenafly după doi ani, dar perioada aceasta a rămas de neuitat pentru fete.

– Tatăl vostru nu vine niciodată acasă? le întrebau alți copii, iar Sarah sărea întotdeauna să le explice ce înseamnă un divorț.

– Dar vă vedeți vreodată cu el?

– Sigur că da.

– Și el unde locuiește?

– În New York.

– Cu ce se ocupă?

– Scrie titluri de ziar. Scrie titluri de ziar în *The Sun* din New York. Și, din felul cum rostea ea acest lucru, reieșea limpede că se cuvenea să fie impresionați. Oricine putea fi un reporter irresponsabil și extravagant sau un

redactor cu muncă anostă de birou; dar să fii tu omul care scria titlurile de ziar! Omul care ctea atent știrile zilei în toată complexitatea lor pentru a identifica aspectele relevante și care, apoi, rezuma informația în câteva cuvinte bine alese, compuse cu măiestrie ca să încapă într-un spațiu limitat – acesta se chemea că era un jurnalist desăvârșit și un tată vrednic de tot respectul.

O dată, când fetele au fost în vizită la el în oraș, le-a plimbat prin sediul ziarului *The Sun*, unde au putut să vadă tot.

– Prima ediție este gata de tipar, le-a spus el, aşa că o să mergem jos în tipografie ca să vedem cum iese ziarul; pe urmă, vă arăt cum e sus, la etaj.

A coborât împreună cu ele pe o scară de fier, care mirosea a cerneală și hârtie de ziar, intrând apoi în subsol într-o încăpere imensă, unde se vedeașuri de rotative înalte. Diverși muncitori circulați grăbiți încolo și încoace, toți purtând pe cap niște coifuri micuțe confectionate din pagini de ziar împăturite complicat.

– Tati, de ce poartă pe cap pălăriile alea de hârtie? a întrebat Emily.

– Păi, ei ți-ar spune, probabil, că aşa se feresc să nu le intre cerneala în păr, dar eu cred că le poartă ca să pară fercheși.

– Ce înseamnă „ferches”?

– O, înseamnă să fii cam ca ursul ăla al tău, a răspuns el, arătând spre o broșă incrustată cu granate, în formă de ursuleț, pe care fetița o purta pe rochie în acea zi și spera ca el să o remarce. *El* e un urs foarte ferches.

Au văzut cum plăcile metalice curbate, proaspăt turnate, reproducând paginile ziarului, erau împinse pe niște role transportoare pentru a fi bine fixate pe cilindri; apoi, după semnalul soneriei, au văzut cum rotativa a început să tipăreasă. Planșeul de otel vibra sub picioarele lor, gădilându-le la tălpi, iar zgomotul era atât de asurzitor,

încât nu se mai putea discuta: se uitau doar unii la alții și zâmbneau, iar Emily și-a acoperit urechile cu palmele. Fâșii albe de hârtie de ziar treceau în toate direcțiile prin presele de imprimat, iar ziarele complet tipărite ieșeau suprapuse ordonat, într-un flux rapid.

– Ce ziceți de asta? le-a întrebat Walter Grimes pe fiicele lui în timp ce urcau scările. Acum, o să aruncăm o privire în redacția de știri interne.

Era o suprafață imensă cu birouri, la care ședeau diverși bărbați păcânind la mașinile de scris.

– Locul acela din față, unde birourile sunt împinse laolaltă este secția de știri interne, a spus el. Editorul de știri este tipul acela chel, care vorbește la telefon. Iar tipul care se vede mai încolo este chiar și mai important. El este editorul coordonator.

– Și unde e biroul tău, tati? a întrebat Sarah.

– O, eu lucrez în secretariatul de redacție. Pe marginea. Vedeți, acolo? a spus el, arătând spre o masă semicirculară mare, din lemn galben. Un om șdea în centrul semi-cercului, iar alți șase bărbați stăteau în lungul curburii exterioare, citind sau corectând cu creionul.

– Acolo scrii tu titlurile de ziar?

– Păi, o parte din muncă presupune scrierea titlurilor, da. Dar lucrurile merg aşa: când reporterii și redactorii de știri își termină articolele, le dau unui curier – flăcăul acela e un curier din redacție – și el ni le aduce nouă. Noi verificăm să nu aibă greșeli de gramatică, ortografie și punctuație, apoi scriem titlurile și, pe urmă, textele sunt gata să plece mai departe. Hei, Charlie, se adresă el unui tip care trecea spre dozatorul de apă rece. Charlie, aș vrea să ti le prezint pe fetele mele. Ea e Sarah și ea e Emily.

– Ia te uită, a spus tipul, îndoindu-se din talie. Ce fetițe adorable. Încântat de cunoștință!

Pe urmă, le-a dus în sala de telexuri, unde au văzut cum soseau pe teleimprimatoare informații de la agențiile

de știri din toată lumea, iar apoi au mers în sala de culegere a textelor, unde se alegeau corporile de literă și se pregăteau formele de tipar.

— Mergem la masă? le-a întrebat el. Vreți să vă duceți întâi la toaletă?

În timp ce traversau Parcul Primăriei sub soarele primăvaratic, le ținea de mâna pe amândouă. Fetele purtau pardesie peste rochiile lor de sărbătoare, cu șosete albe și pantofi negri de lac, și erau foarte drăguțe amândouă. Sarah era brunetă, cu un aer de inocență încrezătoare, care nu avea să o părăsească niciodată; Emily, cu un cap mai scundă, era blondă, slăbușă și foarte serioasă.

— Primăria nu arată prea grozav, nu-i aşa? a zis Walter Grimes. Dar vedeti clădirea aceea mare de-acolo, printre copaci? Cu ziduri cărămizii? Acolo e *World* — era, mai bine zis; s-a închis anul trecut. Cel mai mare cotidian din America.

— Da, dar *Sun* e cel mai bun acum, nu-i aşa? a spus Sarah.

— Of, nu, scumpete; *Sun* nu-i un ziar prea grozav, de fapt.

— Nu?! Dar de ce? s-a mirat Sarah îngrijorată.

— O, e cam reacționar.

— Ce înseamnă asta?

— Înseamnă foarte, foarte conservator; foarte republican.

— Dar noi nu suntem republicani?

— Cred că mama voastră ține cu republicanii, puișor.

Eu, nu.

— O!

El a băut două pahare înainte de prânz, iar fetelor le-a comandat răcoritoare cu ghimbir; apoi, când mâncau cu poftă din puiul à la king cu piure de cartofi, Emily a vorbit pentru prima oară de când plecaseră de la ziar.

— Tati? Dacă nu-ți place *The Sun*, atunci de ce lucrezi acolo?

Cu chipul lui alungit, care ambelor fete li se părea chipeș, tatăl lor arăta obosit.

— Fiindcă am nevoie de o slujbă, iepurașule, a răspuns el. E greu să-ți găsești o slujbă în ziua de azi. O, probabil că dacă aș fi foarte talentat m-aș gândi să mă mut în altă parte, dar eu sunt doar — vedeti voi — eu sunt un simplu redactor.

Nu prea aveau cu ce să se laude la întoarcerea în Tenafly, dar măcar puteau să spună că tatăl lor scria titluri de ziar.

„... Si dacă tu crezi că e ușor să scrii titluri de ziar, te înseli amarnic!“ i-a spus Sarah, într-o zi, unui băiat cam bădăran pe terenul de joacă, după școală.

Emily, însă, ținea morțiș la exactitate, și imediat ce băiatul s-a îndepărtat suficient, încât să nu o poată auzi, i-a reamintit surorii ei cum stătea lucrurile. „E un simplu redactor“, a precizat ea.

Esther Grimes, sau Pookie, era o femeie scundă și activă, care părea să-si fi dedicat viața ideii de a dobândi și a menține o calitate iluzorie pe care ea o numea „stil“. Studia cu atenție revistele de modă, se îmbrăcea mereu cu bun gust și încerca nenumărate coafuri, însă continua să aibă o privire nedumerită și nu izbutea niciodată să se rujeze, fără să nu treacă de conturul buzelor, ceea ce îi dădea un aer de nesiguranță plină de vulnerabilitate și confuzie. Considera că oamenii bogăți aveau mai mult stil decât cei din clasa mijlocie și, de aceea, în modul cum își creștea fiicele aspira la atitudinile și manierismele persoanelor înstărite. Urmărea, întotdeauna, să locuiască în comunități „sic“, indiferent dacă își putea permite sau nu acest lucru, și încerca să fie strictă în materie de conveniențe și bună cuviință.

— Draga mea, aş dori să nu mai fac asta, i-a spus ea lui Sarah, la micul dejun, într-o dimineată.

— Să nu mai fac ce?

— Să nu mai îmnoi cojile de pâine în lapte în felul acela.

— Of! Şi Sarah a extras din pahar o coajă lungă de pâine prăjită, unsă cu unt și îmbibată în lapte, și a ridicat-o picurând până la gură. De ce? A întrebat ea, după ce mestecase și înghițise îmbucătura.

— Uite, de aceea, fiindcă nu e *frumos*. Emily e cu patru ani mai mică decât tine, dar ea nu se comportă aşa, ca un copil mic.

Şi aici era un alt aspect: întotdeauna sugeră, în nenumărate feluri, că Emily avea mai mult stil decât Sarah.

Când a devenit limpede că nu avea să reușească în domeniul afacerilor imobiliare la Tenafly, a început să meargă frecvent în deplasări de o zi în alte localități, sau în metropola, lăsându-le pe fete în grija altor familii. Pe Sarah, nu păreau să o deranjeze absențele ei, dar pe Emily, da; nu-i plăcea cum miroseau casele altor oameni; nu putea mâncă; se frământa toată ziua, imaginându-și accidente rutiere hidroase, iar, dacă Pookie întârzia o oră sau două când trebuia să vină să le ia, Emily plânghea ca un copil mic.

Într-o zi, în toamnă, s-au dus să stea cu o familie pe nume Clark. Şi-au luat cu ele păpușile de hârtie, pentru eventualitatea în care ar fi urmat să rămână singure, ceea ce părea plauzibil — toți cei trei copii din familia Clark erau băieți —, însă doamna Clark îl muștruluisse pe fiul ei cel mare, Myron, să fie o gazdă bună, iar băiatul și-a luat rolul în serios. Avea unsprezece ani și, aproape toată ziua, a ținut să se dea mare în ochii lor.

— Hei, ia uitați-vă aici, spunea el mereu. Uitați-vă la asta.

Exista o bară de oțel orizontală sprijinită pe niște stâlpi metalici în capătul curții din spate a familiei Clark, iar

Myron era foarte priceput să se dea peste cap. Se ducea în fugă spre bară, cu poalele cămășii fluturându-i sub pulover, se prindea de ea cu amândouă mâinile, balansa picioarele cu călcăiele sub bară și deasupra ei, rămânând atârnat cu picioarele îndoite; pe urmă, se întindea cu tot corpul în sus, se răsucea peste cap și își dădea drumul jos, stârnind un nor de praf.

Mai târziu, i-a pus pe frații lui și pe surorile Grimes să participe la un joc complicat de-a războiul, după care s-au dus în casă, unde le-a arătat colecția lui de timbre, iar când au ieșit afară din nou nu prea mai aveau ce să facă.

— Hei, ia fiți atenții aici, a spus el. Sarah, când stă dreaptă în picioare, ajunge cu capul exact până sub bară, fără să se atingă de ea. Era adevărat: între creștetul ei și bară rămânea un gol cam de un centimetru. Să vedeți acum ce-o să facem, a continuat Myron. O punem pe Sarah să alerge spre bară, cât poate ea de repede, și, când o să treacă razant pe sub ea, o să fie nemaipomenit de amuzant.

S-a stabilit o distanță cam de treizeci de metri; pe când ceilalți stăteau pe margine să se uite, Sarah a început să alerge, cu pletele lungi fluturându-i pe spate. Ceea ce nimeni nu și-a dat seama a fost că Sarah, alergând, era mai înaltă, decât Sarah stând nemîșcată — Emily și-a dat seama de asta cu o fracțiune de secundă prea târziu, când nu mai era timp nici măcar să tipe. Sarah s-a pocnit de bară, exact deasupra ochiului, cu un zgomot pe care Emily nu avea să-l uite niciodată — *ding!* —, și pe urmă a văzut-o cum se zvârcolea și urla în praful de pe jos, plină de sânge pe față.

Emily a făcut pipi pe ea, în timp ce gonea spre casă cu băieții Clark. Doamna Clark a urlat un pic și ea, când a văzut-o pe Sarah; pe urmă, a înfășurat-o într-o pătură — auzise că victimele unor accidente intră uneori în stare de soc — și a dus-o cu mașina la spital, cu Emily și Myron stând pe bancheta din spate. Sarah se oprise din plâns deja — nu plânghea niciodată prea mult —, însă Emily abia

partial că a fost motivul. El nu a fost niciodată felicit în profesia lui, înțelegi. Adică, își dorise să fie un mare reporter, cineva ca Richard Harding Davis sau Heywood Broun. Nu cred că a înțeles vreodata de ce el era doar –

– doar un simplu redactor de ziar.

Și astă le-a frânt înimile. Își stăpâniseră lacrimile totă seara, rotă noaptea, însă expresia aceea a fost prea mult. Sarah a început să plângă prima, iar Emily s-a ridicat de pe jos ca să o cuprindă în braț și să o consoleze, până când a fost clar că nu putea consola pe nimic fiindcă plângea și ea. Și aşa, când mama lor zăcea în comă într-un spital la treizeci de kilometri distanță, ele se agătau una de cearlătă, turmentate, și plângneau pentru moartea tatălui lor.

Poohie nu a murit a doua zi, și nici în ziua următoare. Spre sfârșitul celei de-a treia zile, s-a considerat că starea ei era „stabilizată”, aşa că Emily a decis să se ducă acasă. Își dorea să ajungă înapoi în apartamentul ei cu aer condiționat, unde nimic nu mirosea a mucegai și totul era curat, și își doreea să își reia serviciul.

– Păcat că nu te vedem mai des, Emmy, i-a spus Tony, în timp ce o ducea cu viteza la gară în automobilul lui Thunderbird.

Când a parcat lângă peron ca să aștepte trenul, Emily și-a dat seama că poate nu avea să mai aibă niciodată ocazie mai bună de a aduce vorba despre vânzarea domniului. A încercat să abordeze cu tact subiectul, subliniind că nu era nicidcum treaba ei să se amestice și lăsând să se înțeleagă că pesemne se gândeșe și el deja la acest lucru.

– O, Doamne, da, a spus el în timp ce auzeau dejuvuiul trenului apropiindu-se de gară. Mi-ar plăcea să scap de toată povestea asta. N-au decât să vină cu buldoguri și să îngroape torul. Dacă ar depinde de mine...

– Vrei să spui că *nu* depinde de tine?!

– O, nu, dragă; problema e Sarah, înțelegi. Ea n-ar concepe niciodată săa ceva.

– Dar Sarah zice că ea *trebuie să vine* să vine dejeti. Mi-a spus că tu ești cel care nu vrea.

– O! a făcut el, cu un aer nedumerit. Așa zici?

Trenul ajunsese în dreptul lor, cu un zgomot asurzitor; Emily nu a mai avut de ales, decât să-i ia la revedere.

Când a coborât din lift la etajul ei, unde penisul mare și testiculele continuau să iasă proeminent din calul de pe tapet, era atât de obosită, încât abia se mai ținea pe picioare. În apartamentul răcoros și primitos, cum știa că avea să fie, s-a prăbușit într-un fotoliu adânc, lăsându-și căile să-i alunecă drept în față pe podea. Asta se schema epuizare. Dar mâine, se îmbărbăta ea, se va duce la serviciul la Baldwin Advertising, va lucra cu toată inteligența și eficiența de care toți o știau capabili și nu va mai bea nimic timp de o săptămână, în afară de o bere sau un pahar cu vin, după ce termina lucrul în fiecare zi. Și că bătrând din palme își va reveni complet.

Dacă, până atunci, nu era decât ora opt seara; în casă, nu o tentă nimic de citit; nimic de văzut la televizor; nimic de făcut, decât să stea acolo, sucind și răsunând în gând tot ce se întâmplase la St. Charles. După un timp, s-a ridicat în picioare și a început să se foiască prin cameră, mușcându-și pumnul. Atunci, a sunat telefonul.

– Emily? a spus o voce de bărbat. O, uau, tu eşti! Dacă ai ști de căte ori te-am tot sunat.

– Cine e la telefon?

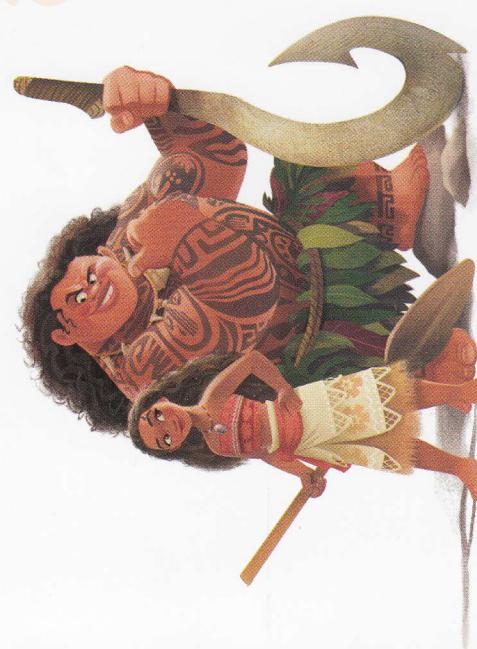
– Ted; Ted Banks – vineri seară, jii minte? De sămbătă dimineață, te-am sunat acasă mereu – de trei sau patru ori pe zi, dar nu te-am găsit niciodată. Ești bine?

Auzindu-i vocea și numele de familie, i-a revenit totul în memorie. Vedea ca aievea parcă fața lui comună, cu sprâncene groase, și amintea forma, masivitatea, pielea lui; își amintea totul.

Libris .RO

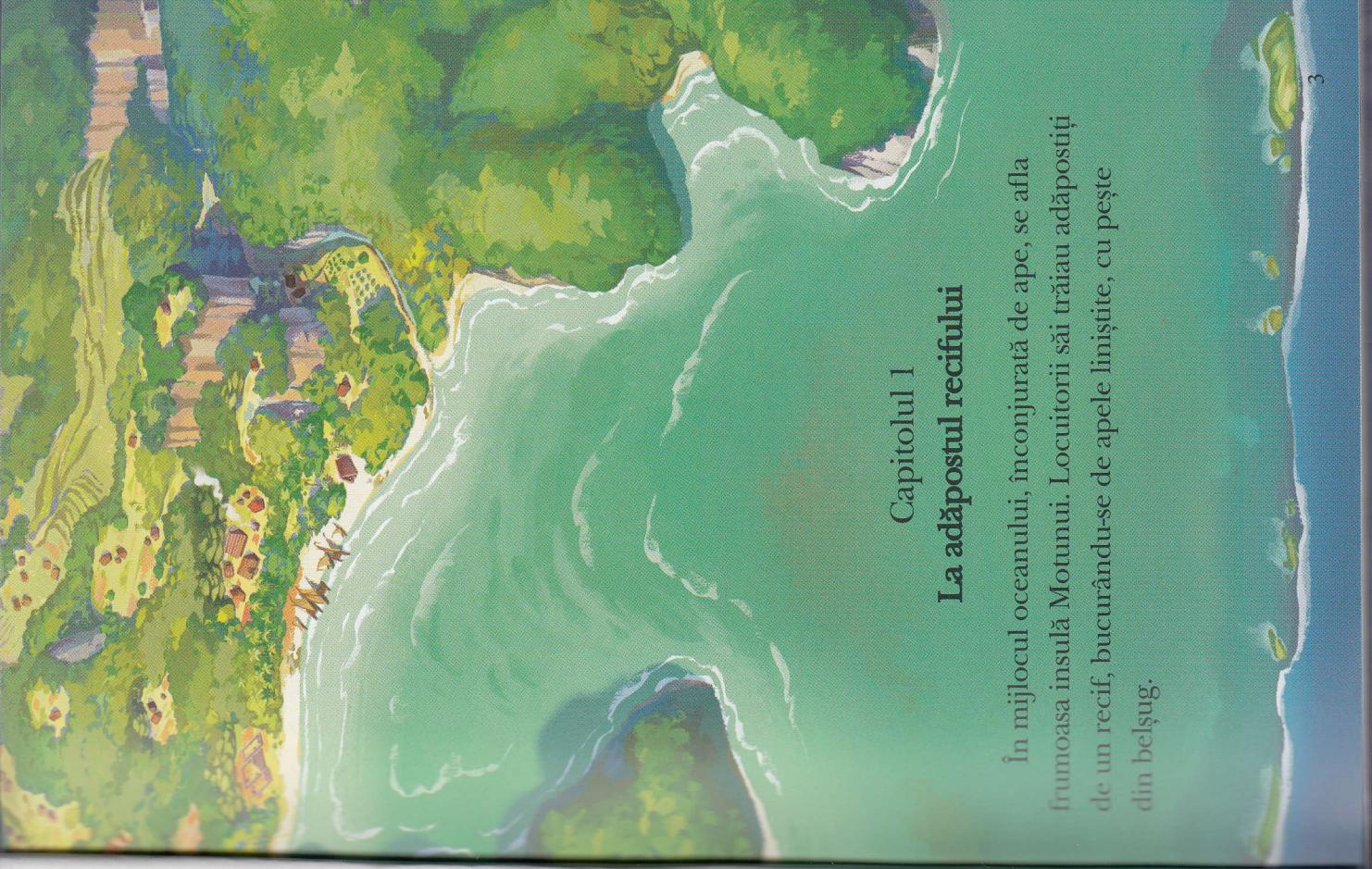
Respect pentru copiii și cărți

Disney
Moana



Cuprins

Capitolul 1 La adăpostul recifului	3
Capitolul 2 În căutarea lui Maui	25
Capitolul 3 Înfruntarea monștrilor	32
Capitolul 4 Întoarcerea lui Te Fiti	48



Capitolul 1 La adăpostul recifului

În mijlocul oceanului, înconjurată de ape, se află frumoasa insulă Motunui. Locuitorii săi trăiau adăpostiți de un recif, bucurându-se de apele liniștite, cu pește din belșug.

Traducere și adaptare textului:
Aloma Ciomâzgă-Mărăști
Editor: Vîdăreșcu și fiții
Copertă și prepress: Andreea Apostol

© 2016 Disney Enterprises, Inc.

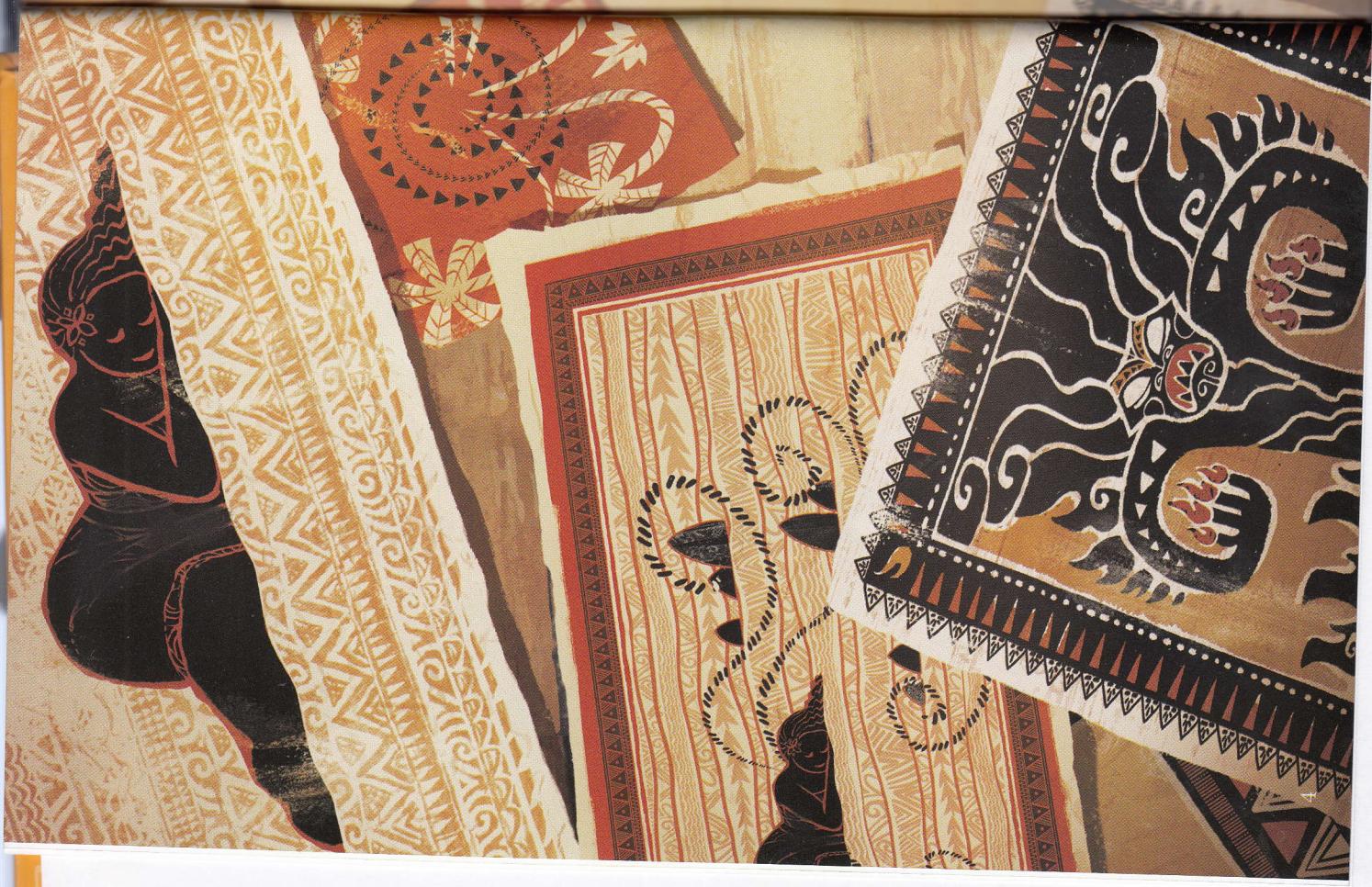


Editura Litera
O.P.53, C.P.212, sector 4,
București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19;
0752 54 83 72
e-mail: comenzi@litera.ro
Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

087.5

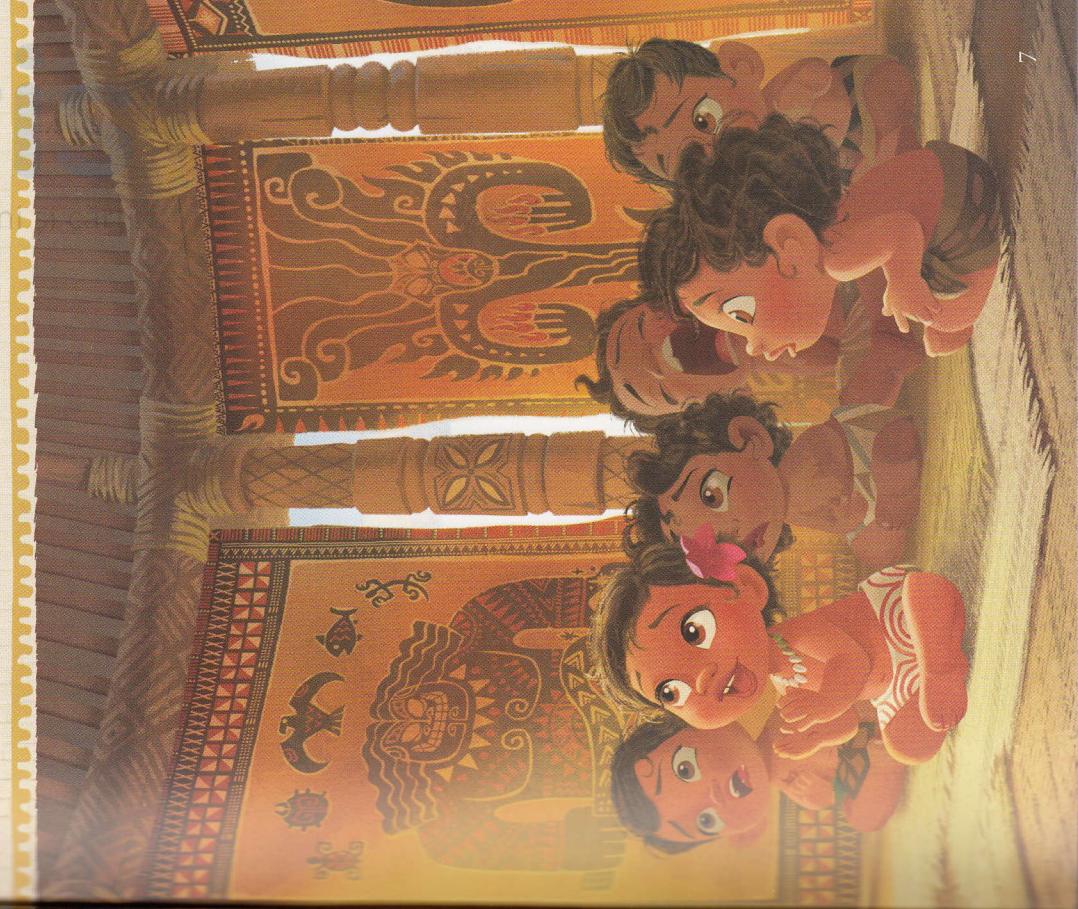
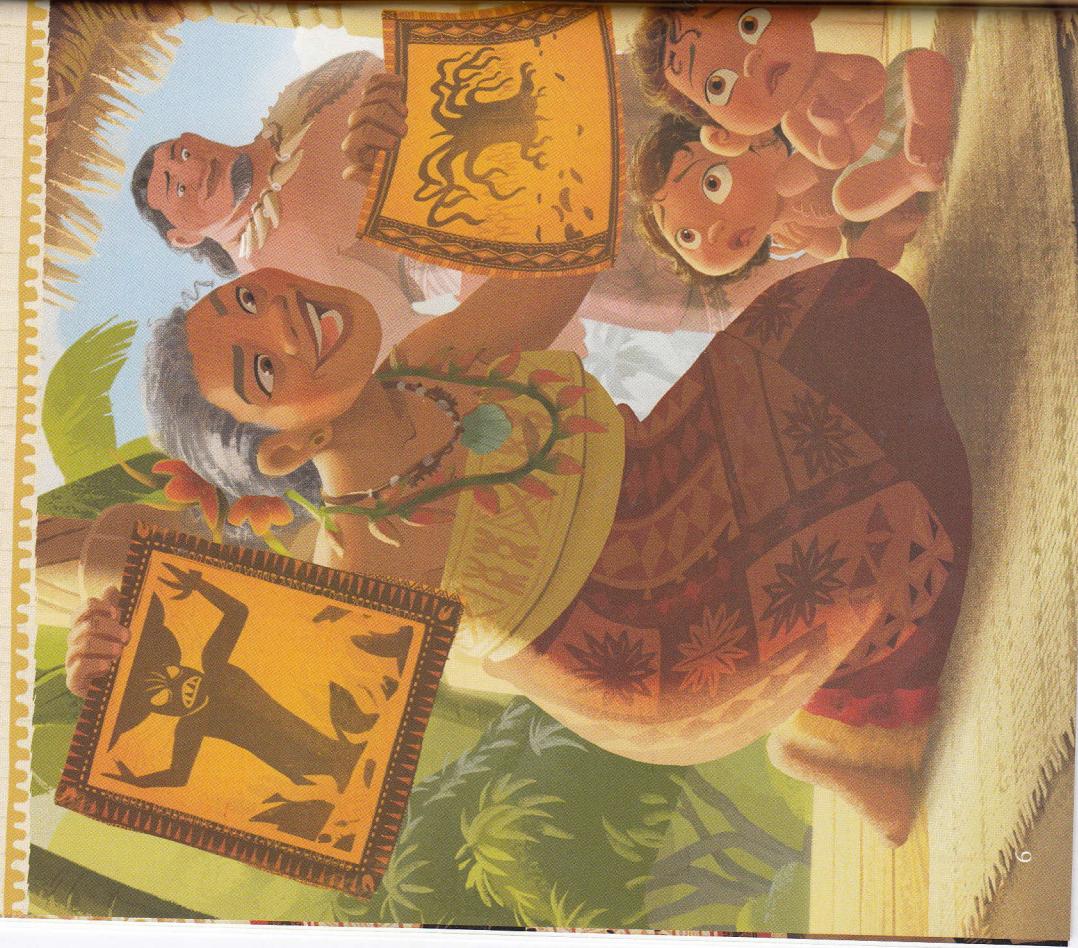
Bătrâni locului povestea adesea legende despre trecutul insulei... și mai ales pe cea a zeiței Te Fiti, insula-mamă, a cărei inimă fusese înzestrată cu puterea de a da viață.

Maui, un semizeu care avea un cârlig de pescuit magic, răvindând la puterile zeiței, luate forma unui șoim și îi furase inima lui Te Fiti! Drept pedeapsă, Te Kā, un monstru uriaș din pământ și foc, îl lovise din cer pe semizeu, făcându-l pierdut pentru vîrstnicie, cu tot cu inimă și cu cârligul magic.



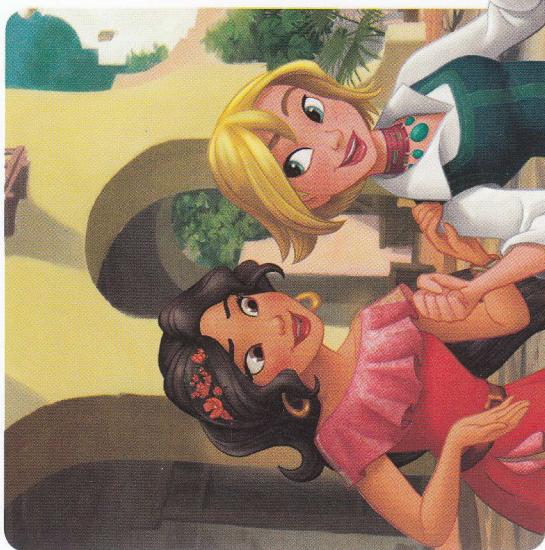
Bunicii Tala îi plăcea foarte mult să le spună copiilor de pe insulă această poveste, despre demonii mărilor care încă mai păndeau în adâncuri, gonind peștii și lăsând insulele fără viață!

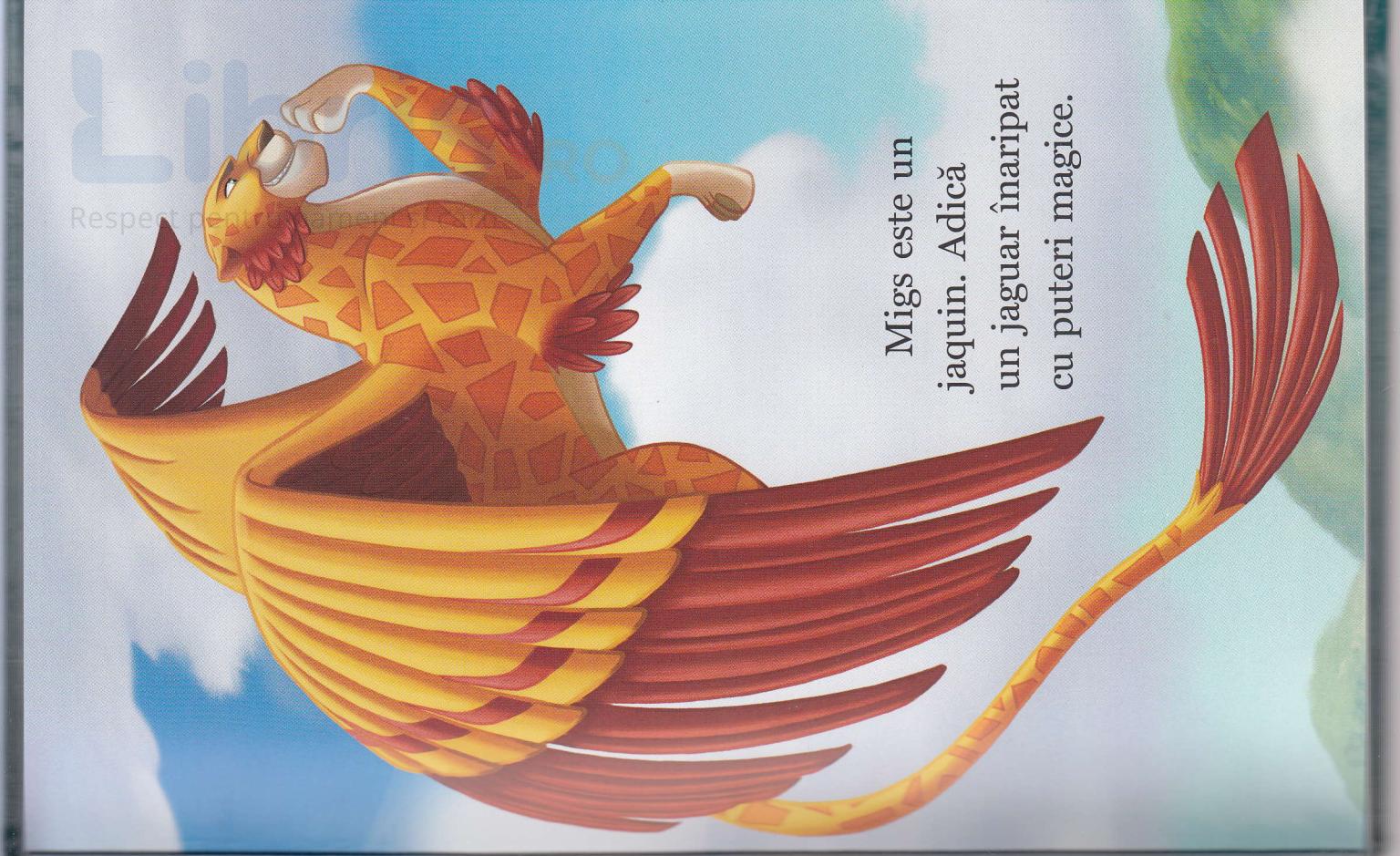
– Dar, într-o bună zi, inima va fi găsită... de cineva care se va avânta dincolo de recif, îl va găsi pe Maui, îl va duce peste ocean, îi va înapoia inima lui Te Fiti, și noi toți vom fi salvați, le spuse ea micuților.





Marea aventură





Migs este un
jaquin. Adică
un jaguar înaripat
cu puteri magice.

Traducerea și adaptarea textului:
Aloma Ciomâzgă-Mărgărit

Editor: Vîdrașcu și filii

Redactor: Irina Ilie

Coperță și prepress: Andreea Apostol
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României

Învăț să citeșc. Marea aventură: trad.: Aloma
Ciomâzgă-Mărgărit. – București: Litera, 2016
I. Ciomâzgă-Mărgărit, Aloma (trad.)
ISBN 978-606-33-1208-3
82-93-34=135.1

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro



Elena and Naomi's Big Adventure
Copyright © 2016 Disney Enterprises, Inc.

Editura Litera
O.P. 53, C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90, 031 425 16 19; 0752 54-83 72
e-mail: comenzi@litera.ro

Nucile lovesc o statuie, iar aceasta cade și face o groapă imensă în pământ.



5

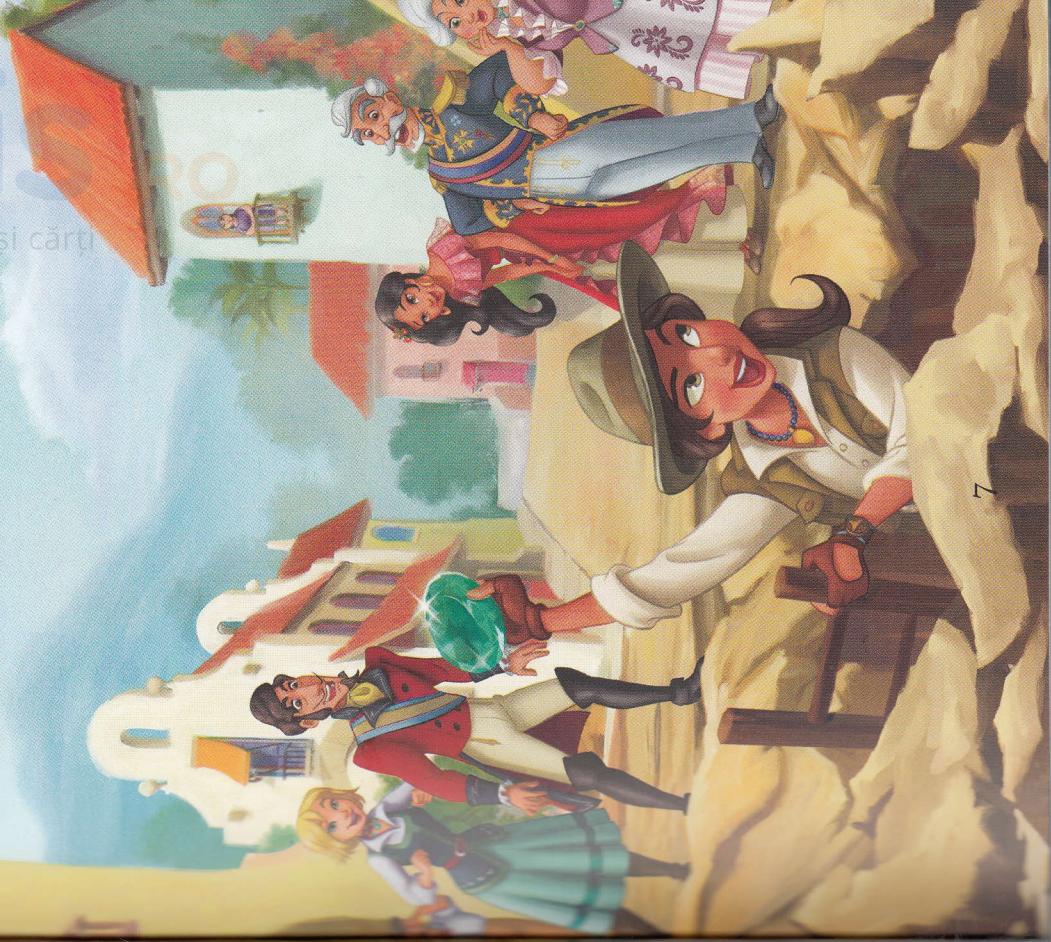
În Avalor trăiesc mulți jaquini,
printre care Luna și Skylar, prietenii
lui Migs.

Într-o zi, în timp ce se joacă, Luna
și Skylar scapă din gheare o traistă
cu nuci de cocos.

4

Neștiind ce să facă mai departe,
Elena îi cere ajutorul profesoarei
Mendoza. Ea știe totul despre
strămoșii locuitorilor din Avalor.

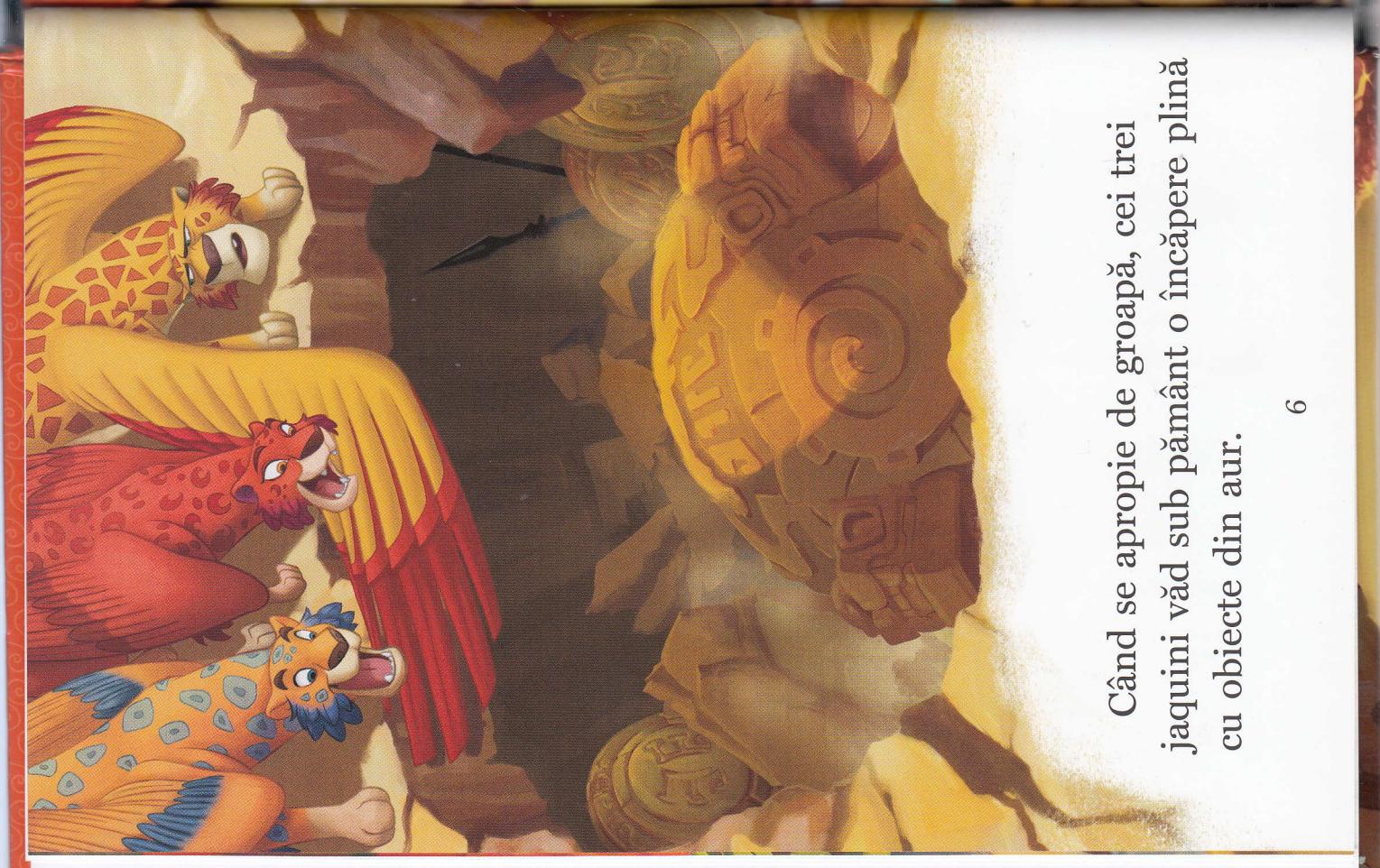
– Avem de-a face cu o comoară
antică! exclamă încântată profesoara.

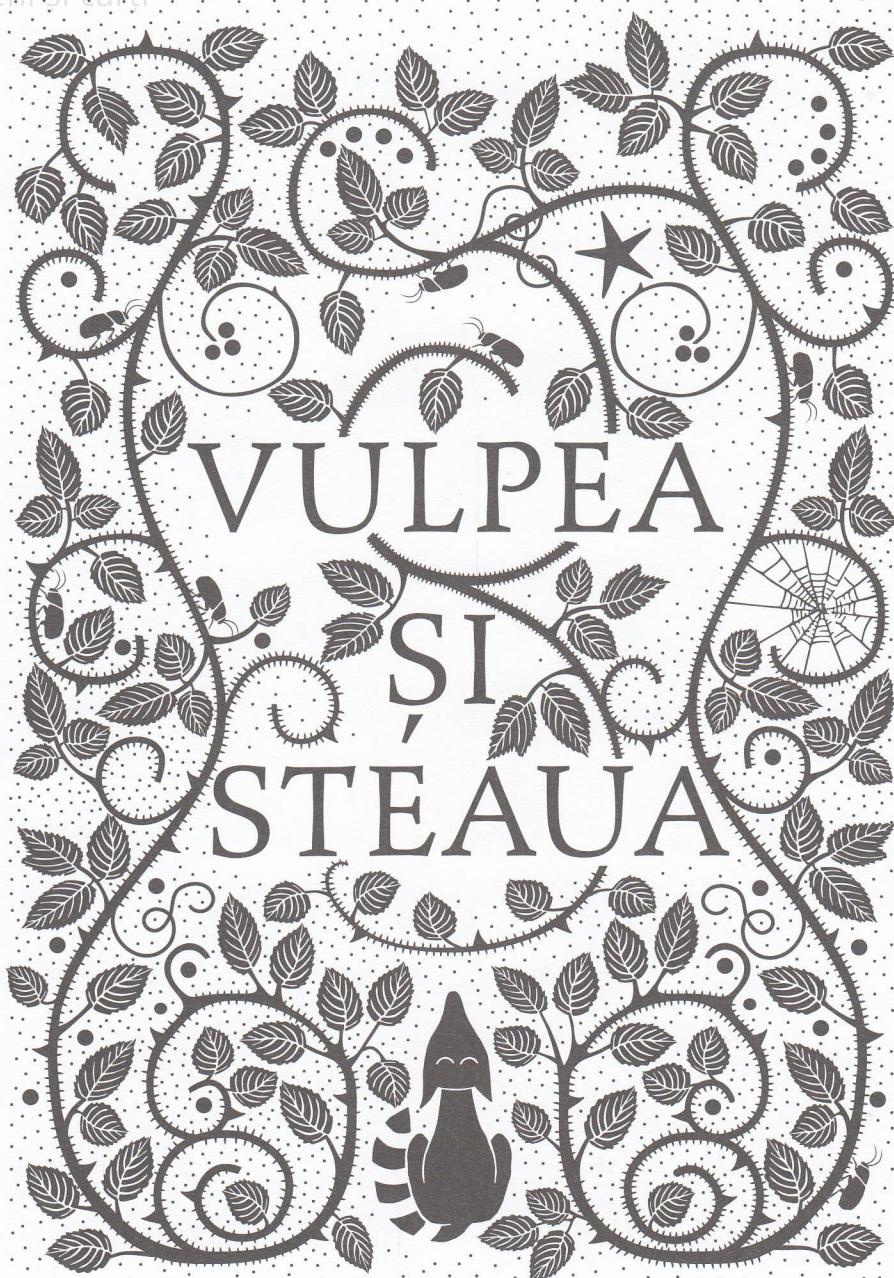


7

Când se apropie de groapă, cei trei
jaquini văd sub pământ o închepere plină
cu obiecte din aur.

6

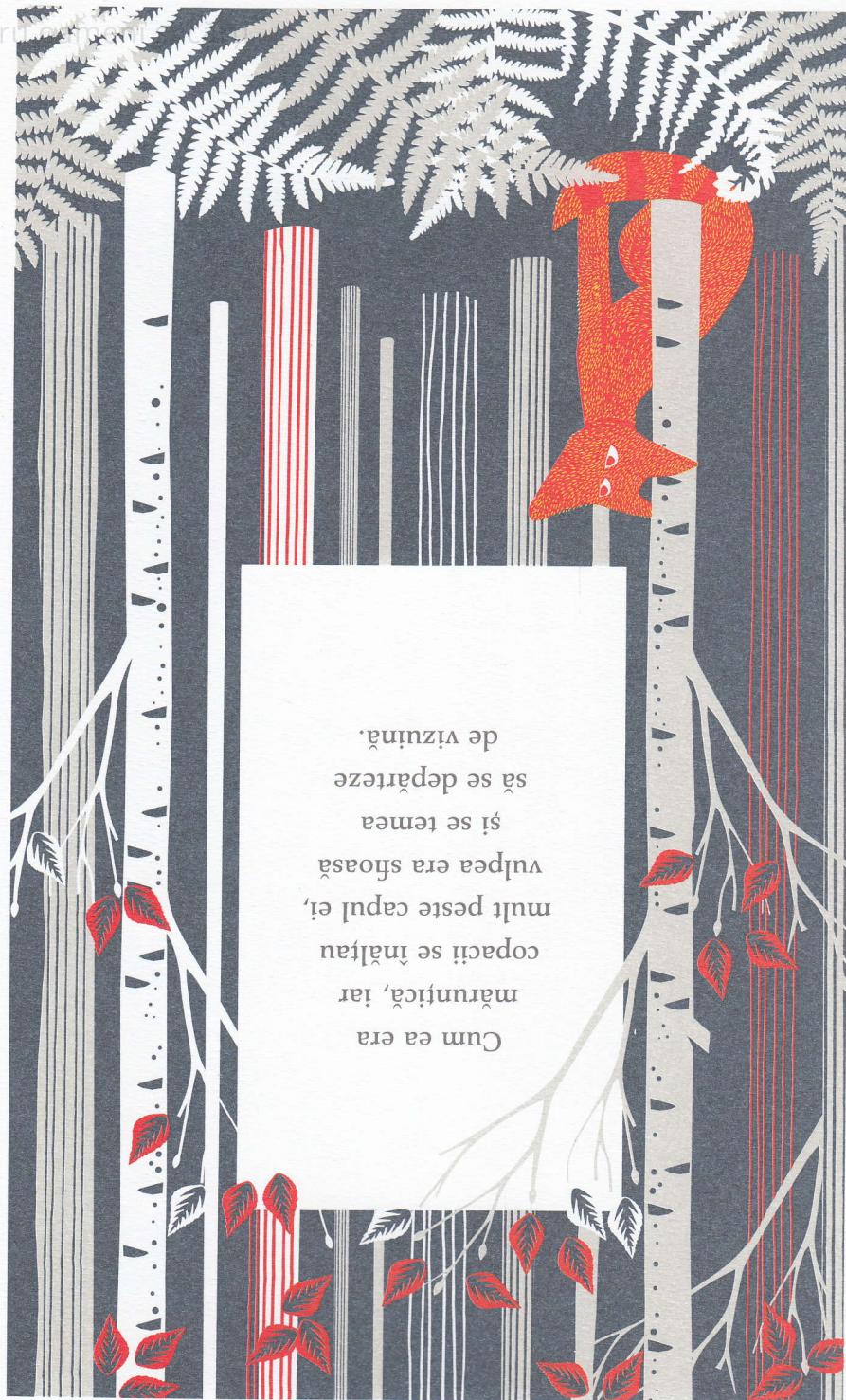




VULPEA
SI
STEAUA

O EDIȚIE LITERA





Cu toate acestea,
de când se știa,
se trezea noaptea
sub lumina
senină
și netulburată
a unei stele.



Dr. Harvey Karp

Dr. Harvey Karp și-a perfecționat abordarea în îngrijirea bebelușilor care plâng pe parcursul celor peste treizeci și cinci de ani de experiență ca pediatru și specialist în dezvoltarea copiilor. Pregătit cu unii dintre cei mai buni pediatri din Statele Unite ale Americii, printre care se numără și dr. T. Berry Brazelton, dr. Karp a primit, în 1981, prestigioasa bursă Ehrmann Fellowship pentru a studia planșul și colicile la bebeluși. Dr. Karp este asistent profesor de pediatrie la UCLA School of Medicine și are un cabinet privat în Santa Monica. Este, de asemenea, specialist de talie națională în sănătatea copiilor și a mediului și o autoritate în domeniul alăptării la săn. De același autor: *The Happiest Toddler on the Block* (2008, în curs de apariție la Editura Litera), *The Happiest Baby Guide to Great Sleep* (2013). *Cel mai fericit bebeluș din lume* este considerată una dintre cele mai bune cărți de parenting, iar autorul său este apreciat atât de medicii pediatri, cât și de către vedete precum Madonna și Pierce Brosnan. Pentru alte informații, accesați www.thehappiestbaby.com

CEL MAI FERICIT BEBELUŞ DIN LUME

Noua metodă prin care să linistești bebelușul când plângă și să-l ajută să doarmă mai mult

În următorul text veți înțelege că există trei tipuri de bebeluși și că diferențele dintre ei sunt destul de mari. Iată cum arată și cum încercă să se linistească fiecare de la rând:

• Bebelușul sănătos: este cel mai sănătos și cel mai sănătos dintre cei trei. Încearcă să se linistească prin călărită sau prin jucării. Dacă nu reușește să se linistească, încearcă să îl lăsa să se joace și să se joace cu el.

• Bebelușul sănătos: este cel mai sănătos și cel mai sănătos dintre cei trei. Încearcă să se linistească prin călărită sau prin jucării. Dacă nu reușește să se linistească, încearcă să îl lăsa să se joace și să se joace cu el.



LITERA®

www.litera.ro
0311-47-3333-3333
0311-47-3333-3333

www.litera.ro
0311-47-3333-3333
0311-47-3333-3333

*The Happiest Baby on the Block: The New Way to Calm Crying
and Help Your Baby Sleep Longer*

Harvey Karp, M.D.

Copyright text © 2003, 2006 The Happiest Baby, Inc.

Copyright ilustrații © Jennifer Kalis

Prezenta ediție este publicată prin înțelegere cu Bantam Books, un imprint
al Random House Publishing Group, o divizie a Random House, Inc.



LITERA®

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Cel mai fericit bebeluș din lume.

*Noua metodă prin care să linșești bebelușul când plâng
și să-l ajută să doarmă mai mult*

Dr. Harvey Karp

Copyright © 2017 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:

Cornelia Dumitru

Editor: Vidașcu și filii
Redactori: Teodora Nicolau, Mona Apa
Copertă: Flori Zahiu

Tehnoredactare și prepress: Bogdan Mitea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KARP, HARVEY
Cel mai fericit bebeluș din lume / Harvey Karp;
trad.: Cornelia Dumitru – București: Litera, 2017
I. Dumitru, Cornelia (trad.)
ISBN 978-606-33-1169-7
613.95

Cuprins

MULȚUMIRI.....	13
INTRODUCERE	15
PARTEA ÎNȚÂI	
Uite cine îți păță: de ce plâng bebelușii și de ce unii dintre ei plâng arăt de mult	18
1. În sfârșit, există o speranță: o cale simplă de a-i calma pe bebeluși atunci când plâng.....	21
2. Plânsul: străvechea armă de supraviețuire a bebelușilor.....	38
3. Temutele colicii: o „criză“ pentru toată familia.....	48
4. Topul celor cinci teorii despre colici și motivele pentru care sunt greșite	57
5. Adeverata cauză a colicilor: lipsa celui de-al patrulea trimestru de sarcină	92

PARTEA A DOUA**Învață arta străveche a liniștirii bebelușului**

14. Alte remedii pentru colici: de la masaj și cure pentru problemele alimentare la leacuri băbești	244
15. A șasea strategie fermecată: vise plăcute!	265
CONCLUZIE	293
Anexa A	297
Anexa B	305
INDICE	325
6. Femeia care și-a confundat copilul cu un cal: părinții moderni care au uitat de cel de-al patrulea trimestru	113
7. Oprirea din plâns a bebelușului tău: reflexul de liniștere și cele cinci strategii	123
8. Prima strategie: înfașatul – o senzație de vis	142
9. A doua strategie: pe o parte (sau pe burică) – poziția în care bебелușul тău se simte bine.....	169
10. A treia strategie: \$\$\$, sunetul preferat de liniștere a bebelușului тău.....	180
11. A patra strategie: legănatul – mișcă-te în ritmul nevoilor bебелуșului тăу	196
12. A cincea strategie: suprul – cireașa de pe tort	220
13. Terapia cu alinturi: combinarea celor cinci strategii într-o rețetă perfectă pentru fericirea bebelușului тău.....	234

1



În sfârșit, există
o speranță: o cale simplă
de a-i calma pe bebeluși
atunci când plâng

Puncte principale:

- Toți bebelușii plâng, însă majoritatea proaspăților părinți nu au prea multă experiență în a-i calma
- Problema principală: din multe puncte de vedere, copiii se nasc cu trei luni mai devreme decât ar trebui
- Reflexul de linășire: „butonul” natural de unde se întrebuie plânsul unui bebeluș
- Cele cinci strategii: cum să declanșezi reflexul de linășire al bebelușului tău
- Terapia cu alinturi: combinarea celor cinci strategii ca să linăștești orice bebeluș agitat



Suzanne era îngrijorată și sleită de puteri. Băiețelul ei de două luni, Sean, plângea zi și noapte. Putea să-o fiină săa ore în sir. Într-o după-amiază, sora ei a venit să stea cu copilul, iar Suzanne s-a repetizat în baie să facă un duș fierbinte, să „evadeze” un pic. Patruzeci și cinci de minute mai târziu, s-a trezit, ghemuită pe gresia din baie, stropită de dușul din care curgea apă rece!

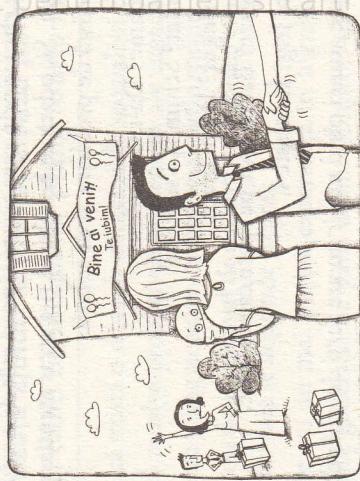
Între timp, la celălalt capăt al lumii, în arida câmpie Kalahari din nordul Botswanei, Nisa a adus pe lume o fetiță căreia i-a dat numele Chuko. Chuko era slabuță și plăpandă, însă, în ciuda faptului că era atât de mititică, și ea era un copil dificil, care plângea des.

Nisa o căra pe Chuko într-un leagân de piele. Spre deosebire de Suzanne, ea nu își facea niciodată griji atunci când Chuko începea să plângă, pentru că, la fel ca toate mamele din tribul !Kung San, șiia exact cum să o linjeștească în doar câteva secunde.

De ce era atât de greu pentru Suzanne să linjeștească tipetele lui Sean?

Ce secrete din vechime cunoștea Nisa, secrete care o ajutau să-și linjeștească atât de repede bebelușul?

Răspunsurile la aceste două întrebări îți vor schimba pentru totdeauna modul în care privești bebelușii! Ele îți vor arăta lumea prin ochii copilului rău și, cel mai important, te vor învăța cum să-i linjeștești plânsetele în câteva minute și să îl ajută să își continue somnul.



Principala ta înădorire, ca proaspăt părinte, este să îți iubești copilul la nebunie. După ce îl copleșești cu afecțiune, următoarele două înădoriri sunt să-l hrănești și să-l linjeștești atunci când plâng.

După douăzeci și cinci de ani de experiență ca pediatru, pot să-ți spun că părinții care reușesc să ducă la bun sfârșit toate aceste trei sarcini se simt mândri, încrezători, că și cum nimic nu le-ar putea sta încale! Au cei mai fericiti copii și se simt cei mai grozavi părinți din lume. Însă mamele și tatărui care întâmpină dificultăți în această misiune sfărtesc adesea simțindu-se coplești.

Din fericire, hrănirea unui bebeluș este, *de obicei*, un lucru relativ simplu. Cei mai mulți nou-născuți sug la sănul mamei de parcă ar avea un doctorat în domeniul! Pe de altă parte, calmarea unui bebeluș care plângе poate fi neașteptat de dificil.

Nici un cuplu nu se gândește că drăgălașul lor nou-născut va fi „difícil“. Cine ascultă cu luare-aminte povestile de groază spuse de prietenii și de rude? Presupunem cu toții că pruncul *nostru* va fi unul „cumint“! Acesta este și morivul pentru care mulți părinți sunt socați când descoperă că de dificil poate fi să-și potolească bebelușul din plâns.

Te rog să nu mă înțelegi greșit. Nu spun că plânsul este ceva rău. De fapt, e o chestie genială! Numai natura ar fi putut găsi un

Bebelușul tău s-a născut

„Când este perfect uscat, cu pielea fragedă și pură, nu există pe lume fință pe care ai vrea să o săruți mai mult.“

Marion Harland, *Common Sense in the Nursery*, 1886

Felicitați! Deja ai făcut o treabă minunată! Ti-ai hrănit bebelușul din momentul conceperii lui până în ziua nașterii. Să ai un copil este o experiență minunată, care te face deopotrivă să râzi, să plângi și să privești cu ochii mari de uimire...

mod atât de eficace prin care aceste făpturi arătă de neajutorate să ne atragă atenția. Și, odată ce bebelușul și-a atras atenția, probabil vei inventaria o listă de probleme și de soluții:

- Îi e foame? Dă-i să mănânce.
- S-a udat? Schimbă-i scutecul.
- Este singur? Ia-l în brațe.
- Are gaze? Bate-l ușor pe spate ca să râgăie.
- Îi este frig? Învelește-l.

Mai greu și atunci când *nimic* nu are sortij de izbândă.

Se estimează că un bebeluș din cinci are sări reperare de agitație teribilă – *fără nici un motiv aparent*. Astă înseamnă că, în fiecare an, aproape un milion de bebeluși drăgălași născuți numai în Statele Unite își pierde ore în șir și pând, cu față înroșită de plâns și cu ochii strânsi.

Iată de ce părinții bebelușilor nefericuți sunt niște eroi! Tipăru unui copil își sfâșie inima. Rupti de obosalea și buimaci, mămicile și tăticii își leagănă cu dragoste bebelușii neliniștiți ceasuri de-a rândul, încercând să-i calmzeze, și, totuși, plânsul necontentit le poate spulbera încrederea în sine: „Îl doare ceva?“, „Oare îl răsfăț prea mult?“, „Se simte părăsit?“, „Oare sunt o mamă groaznică?“

Confruntat cu acest gen de dificultăți, uneori chiar și cel mai iubitor părinte se poate trezi cuprins de frustrare și de depresie. Tipetele neîntrerupte ale unui bebeluș îi pot scoate din mintă pe cei care îl îngrijesc – și, de aici, se ajunge la tragedia reprezentată de abuzurile asupra copiilor.

Părinților epuizați li se spune adesea că trebuie să aștepte ca bebelușii lor „să crească și să scape de asta“. Și, totuși, mulți dintre noi simțim că nu aşa stau lucrurile. Trebuie să existe o modalitate de a ne ajuta copiii.

Îți voi arăta cum trebuie să procedez.

Se caută ajutor: la cine apelează părinții atunci când bebelușii lor plâng foarte mult?

Cu toate că există o rețea de clinici și de specialiști care le ajută pe mămicii să rezolve problemele alimentare ale sugarilor, părinții bebelușilor care plâng au parte de mult mai puțin sprijin. Este regerabil, pentru că, deși impulsul de a liniști un bebeluș este instinctiv, abilitatea de a o face se deprinde treptat.

Părinții de azi au mai puțină experiență în îngrijirea copiilor decât orice altă generație de până acum. (Ultior, ni se cere mai multă pregătire pentru obținerea cametului de șofer decât pentru a avea un copil.)

Asta nu înseamnă că mămicile și tăticii lipsiți de experiență sunt lăsați de izbeliște. Din împotriva, sunt bombardați cu sugestii. Din experiența mea, distrația favorită în America nu este basballul, ci sfaturile date – fară să fie cerute – de prietenilor părinților. „E din cauza plăcăselii.“ „E din cauza căldurii.“ „Pune-i o căciulă.“ „E din cauza gazelor.“

Poate fi atât de derulant! Pe cine să mai crezi?

Când sunt îngrijorați și nu mai știu ce să facă, părinții se adreseză adesea medicului pentru ajutor. Studiile arată că un cuplu din șase consultă un medic din cauza plânsului neîncertat al bebelușului lor. După consult, când bebelușul se dovedește a fi sănătos, cei mai mulți medici nu pot oferi mai mult decât o sinceră părere de rău. „Știu că e greu, dar trebuie să aveți răbdare; nu va dura la neșfârșit.“ Asemenea sfaturi îi fac pe părinți să caute ajutor în cărțile despre bebeluși.

Părinții bebelușilor cu colici petrec ore în șir citind rând cu rând cărți, în căutarea „răspunsului“ la suferința sugarului lor. Totuși, și aceste sfaturi pot fi adesea derutante: „Tine-ți bebelușul în brațe, dar ai grija să nu-l răsfeți.“ „Iubește-ți copilul, dar lasă-l să plângă până adorme.“

Chiar și specialiștii mărturisesc că, în cazul bebelușilor *cu adrenalină agitată*, nu știu ce răspuns să dea:

„De multe ori, este posibil să nu îți poti calma plânsul.“

La ce să te ășteptă când ești însărcinată,
Eisenberg, Murkoff și Hathaway

„Întregal episod durează cel puțin o oră, poate chiar trei sau patru.“

Your Baby and Child,
Penelope Leach

„Poți, fără probleme, să așezi bebelușul în coș, în timp ce încerci să acoperi zgometul cu jeful de apă al unui duș fierbinte.“

Cel mai simpatic ghid de sarcină,
Vicky Iovine

Totuși, un duș fierbinte este o slabă consolare pentru părintii unui bebeluș atât de agitat.

Mulți dințre părinții epuizați pe care îi întâlnesc sunt convinși, chiar dacă știu că nu e bine, că tot ceea ce pot face este să stea și să îndure tipetele bebelușului. Eu însă le spun altceva. Bebelușii nefericiți *pot fi calmăți în câteva minute!*

Cele patru principii ale calmării bebelușului

Oamenii care aparțin unor culturi primitive sunt, din multe puncte de vedere, înapoiataj în comparație cu semenii lor din societățile occidentale. Totuși, în anumite aspecte, înțelepciunea lor nu are seamănă... și noi suntem „primitiv“. Acest lucru este adevarat mai ales atunci când vine vorba de calmarea nou-născuților.

Am scos la iveală frânturi de înțelepciune din trecut și le-am îmbinat cu rezultatele celor mai moderne cercetări științifice și, de asemenea, cu câteva observații personale făcute pe parcursul anilor în care am îngrijit peste cinci mii de sugari. Astfel, am ajuns la patru principii cruciale, valabile pentru oricine doarește să înțeleagă mai bine bebelușii și să știe ce are de facut dacă vrea să-i linistească și să contribuie la îmbunătățirea somnului lor:

- Lipsa celui de-al patrulea trimestru de sarcină
- Reflexul de linștire
- Cele cinci strategii
- Terapia cu alinturi

Lipsa celui de-al patrulea trimestru de sarcină – mulți bebeluși plâng pentru că se nasc cu trei luni prea devreme!

Ai văzut vrodată un mânz sau un vițel? Aceste animale de-abia născute pot să meargă, ba chiar să alerge, chiar din prima zi de viață. De fapt, trebuie să fie în stare să alerge – supraviețuirea lor depinde de acest lucru.

Prin comparație cu puii de animale, nou-născuții noștri sunt deștul de imaturi. Nu pot să alerge, nici măcar să meargă sau să se dea de-a dura. O mamă din Marea Britanie mi-a spus că fizica ei parea atât de nepregătită pentru această lume încât ea și soțul ei o porecliseră cu drag „micuța creațură“. Nu sunt singurii care își văd astfel copiii; spaniolii folosesc cuvântul *criatura* când se referă la bebelușii.

Din multe puncte de vedere, nou-născutul rău este mai curând un fat decât un sugar, petrecându-și cea mai mare parte a timpului dormind și fiind hrănит. Dacă nașterea ar fi avut loc cu trei luni mai târziu, bebelușul rău ar fi putut să zâmbească, să gângurească și să se miște mai dezinvolt încă de la naștere. (Cine nu ar vrea să vadă *asta* din prima zi de viață a copilului său?) Totuși, niciodată n-am reușit

- Pentru început, o suzeta îl poate calma, dar, peste cătreva minute, va începe din nou să se agite.
- Când îl alăptez, înghețe cu pușcă, după care se linștește și stă cuminte.

2. *Suzetei scurtează timpul de alăptare?*

Având în vedere că modul în care un bebeluș suge o suzetă diferă de modul în care suge la săn, aşteaptă până când copilul împlinăște două sau trei săptămâni, iar alăptatul nu mai prezintă nici un fel de probleme, și pe urmă începe să folosești suzeta. La această vîrstă, suzetele pot completa uneori suptul la săn, reducând timpul de plâns și ajutând-o pe mamă să nu mai fie nevoie să-l alăptez mereu pe copil.

3. *Suzetele pot cauza infecții ale urechii?*

Căteva studii au arătat că bebelușii care folosesc suzeta sunt mai predispuși la apariția unor infecții ale urechii. Acest lucru se întâmplă probabil pentru că suptul suzetei afectează presiunea din urechi (în același fel în care și zborurile cu avionul pot cauza copiilor infecții ale urechii). Din fericire, sugarii nu pot suge o suzetă suficient de tare că să li se înfunde urechile. Așa că, în primele patru luni de viață, nu ai de ce să îți faci griji din acest punct de vedere.

4. *Suzetele îi pot proteja pe bebeluși de SMSS?*

Studiile științifice raportează constant o incidentă mai redusă a sindromului mortii subite a sugarului la bebelușii care folosesc suzeta. Totuși, pentru că nu este clar în ce fel ar putea suzeta să-i protejeze pe copii, Academia Americană de Pediatrie îi avertizează pe părinți să nu tragă din aceste studii concluzia că suzeta previne într-adevăr SMSS.

5. *E posibil ca bebelușul meu să devină dependent de suzeta dacă doarme mereu cu ea în gură?*

Nu! E doar o superstiție veche pe care o poți da uitării. Când Hannah avea cinci luni, mama ei nu a avut nevoie

decât de trei zile pentru a reduce timpul de folosire a suzetei la doar câteva minute pe zi.

Totuși, după cum am spus deja, un bebeluș mai mare de cinci sau șase luni poate începe să se atașeze emoțional de suzeta. Cu roate că îl poți dezvălu de suzeta și după aceea, de multe ori este mai traumatic.

6. *Dacă suptul este atât de important, ar trebui să-mi înfăș copilul cu mâinile afară, ca să poată ajunge la ele?*

Bebelușii linșităji nu au probleme dacă strău cu mâinile libere. Însă ceci agitații nu își pot suge degetele fără să se lovească accidental pește față. Pentru acești copii, mâinile libere sunt ca o tentație frustrantă. Pentru un bebeluș agitat, este mult mai ușor să îl înfese și să îi dai o suzetă, având în vedere că își poate controla corpul și poate suge mai bine dacă brațele nu i se agită necontrolat.

7. *Dacă îl alăptez des, copilul poate deveni răsfățat sau poate suferi și mai mult de colici?*

Mulți părinți, ca Valerie și David, sunt avertizați că „prea multă mâncare“ îi poate da dureri de burtică bebelușului: „Fetița noastră, Christina, plângea și nu se linștea decât atunci când o puneam la săn. Soțul meu spunea că eu îi provocam colicile, alăprând-o ori de căte ori plângea. Prietenii mi-au atras atenția că o voi răsfăță dacă o voi alăpta atât de des. Ce-ar trebui să fac?“

Când Valerie mi-a pus această întrebare, în primul rând i-am spus să fie recunosătoare că avea o metodă eficientă pentru linșirea copilului. În al doilea rând, este imposibil să răsfeti un fetuș - și, în primele trei luni de viață, toti bebelușii sunt niște „fetuși“. În al treilea rând, trebuie să-și consulte medicul ca să se asigure că fetița ei primea suficient lapte.

Eu nu-mi fac niciodată griji că alăptatul frecvent l-ar putea răsfăta pe un bebeluș sau că i-ar putea da dureri de