

adoris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Jurnalul unei mame

GHID PENTRU CREȘTEREA COPIILOR
PÂNĂ LA 3 ANI

Ligia Pop

Introducere	5
-----------------------	---

Capitolul 1. Recuperarea după naștere / 7

Capitolul 2. Primele provocări alături de un suflet plătând

Ne ascultăm instinctul, sau gurile din jur?	17
Somnul din primele luni de viață	19
Provocarea de a abandona proiecte de suflet	19
Provocarea adaptării la noua rutină și la trăirile zilnice	21

Capitolul 3. Totul despre alăptare

Importanța alăptării imediat după naștere	26
Colostrul	27
Vestita frază total neadevărată: „Nu ai suficient lapte”—și alte dileme	28
Alimente ce trebuie consumate cu măsură în perioada alăptării	29
Necesitatea unei „stații de alăptare”	32
Sensibilitatea sânilor	32
Mameloanele de silicon—un ajutor pentru început	33
Haine de alăptat	34
Experiența mea privind alăptarea	36
Din nou, cum știi că ai destul lapte	40
Opțiuni naturale pentru complicații în alăptare	44
Alăptarea și puseurile de creștere	45
Alăptăm în situații extreme?	46
Cât timp alăptăm? Când înțarcăm bebelușul?	47
Înțarcarea bebelușului și experiența noastră	48
Cum facem cu diversificarea hranei?	52

Protejați-vă în timpul alăptării, dacă nu vă doriți alt copil	54
E momentul să ne gândim la un alt copil?	56

Capitolul 4. Sfaturi practice și întrebări frecvente despre alăptare / 61

Capitolul 5. Grijă față de copilul și diverse sfaturi

Distanța și vederea bebelușului	72
Vorbiți cu bebelușul	74
Sindromul bebelușului scuturat	75
Exerciții pentru bebeluș	76
Temperatura din cameră	76
Băița bebelușului și a copilului mai mare	77
Betișoarele de urechi pentru bebeluși	79
Tăierea unghiilor	80
Pudra pentru bebeluși	81
Să folosim sau nu șervețelele umede?	81

Capitolul 6. Probleme comune la bebeluși și posibile soluții

Soluții pentru durerile de burtică ale bebelușilor alăptați sau hrăniți cu lapte praf	84
Este recomandat consumul de apă sau de ceai la nou-născuți pentru astfel de dureri? / 85	
Constipația falsă la bebelușii alăptați	90
Soluții și creme folosite pentru zona scutecului	90
Formule de creme pentru zona scutecului / 92	
Infecții bacteriene în zona scutecului	93
Greutatea este o problemă?	94
Rahitismul la bebeluși	95

Capitolul 7. Importanța atașamentului părintesc

Purtați-vă bebelușul în wrap, cât mai lipit de corpul vostru	100
Țineți copilul mereu aproape	102

Nu trebuie să vă înspăimânte mitul că un copil se va învăța în brațe	104
--	-----

Capitolul 8. Liniștea mentală și refacerea proaspetei mămici

Depresia postnatală a femeii—sau a cuplului?	110
Stresul nașterii asupra relației dintre soț și soție	113
Soluții pentru proaspeții părinți	117
Gânduri pozitive și cum ne regăsim liniștea	120

Capitolul 9. Grija față de corp după naștere

Cum scăpăm de kilogramele în plus acumulate în sarcină	126
Metoda de periere a pielii	128
Ce cosmetice să folosim	129
Ce am putea face dacă observăm că ne cade părul? / 132	
Epilarea	135
Absorbantele naturale	135
Contraceptivele după sarcină	137

Capitolul 10. Alimentația mea după naștere

Consumăm doar alimente provenite din România?	145
Ce suplimente am luat după naștere și în perioada alăptării	146
Consumăm superalimente în cursul alăptării?	148
Sfaturi pentru un meniu variat	150
Sfaturi bine de reținut	152

Capitolul 11. Somnul la bebeluși

Metoda cea mai crudă—învățarea bebelușilor de a dormi singuri—și urmările ei	156
Metode de a adormi bebelușii	160
Experiența noastră privind somnul copilei	160
Sfaturi pentru un somn liniștit	176

Capitolul 12. Plânsul—alintare, sau nevoi neîmplinite?

Limbajul bebelușilor	184
De ce plâng bebelușii?	185
Liniștirea bebelușului atunci când este agitat	190

Capitolul 13. Igiena bebelușului mai mare / 195

Capitolul 14. Păstrarea curăteniei și siguranței în casă

Detergenții pentru spălarea hainelor bebelușilor/copiilor	202
Substanțele chimice pentru curățenie.....	203
Cum putem îndepărta acarienii?	204
Cum să ne păstrăm casa lipsită de chimicale?	205
Siguranța bebelușului	211
Să ținem animalele de companie aproape, sau să le îndepărtăm?	213

Capitolul 15. Investim mulți bani în produsele destinate copiilor?

Hainele pentru bebeluși	221
Încălțăminte pentru bebeluși	222
Scutece lavabile—sau de unică folosință?.....	223
Avantajele scuteceelor lavabile / 226 • Ce putem face dacă există scurgeri când folosim scutecele? / 227	
La oliță sau în scutec?	228

Capitolul 16. Produsele care ne-au făcut viața mai ușoară / 233

Capitolul 17. Programul și activitățile noastre în perioada 1-24 de luni

Viața alături de Sophie merge înainte	241
Cum să organizăm un program zilnic pentru copil?.....	272
Planificarea activităților / 274	
Cum să încurajăm imaginația copiilor?.....	274

Jucării preferate	275
Așezarea jucăriilor	278
Cărțile pentru copii	280
Televizor, computer sau tabletă?	283

Capitolul 18. Rolul muzicii în dezvoltarea intelectuală a copiilor de orice vârstă

Cum putem include muzica în activitățile zilnice ale copiilor?	292
--	-----

Capitolul 19. Ritmul de dezvoltare și grija față de bebeluși și copii mai mari

Bunicii și prietenii; cuvântul pe care îl au de spus în creșterea bebelușilor	302
Alimentația la bebelușii trecuți de 6 luni	303
Ce să facem: ducem copilul la creșă sau nu?	304

Capitolul 20. Comunicarea cu Sophie

Să învățăm să ne ascultăm copilul	314
Exprimarea emoțiilor și disciplina la copilași	315
Cum să nu te mai enervezi cu copiii? Ce putem face pentru a obține cooperarea lor? / 316 • De ce copiii mușcă, țipă, ciupesc, lovesc? / 318	
Frica de abandon	320
Copiii solicită explicații pentru fiecare lucru, altfel și le găsesc singuri	321
Plânsul și frustrările la copiii mai mari	322

Capitolul 21. Opțiuni naturale pentru mici probleme de sănătate

Răcelile	326
Răceala la bebeluși / 327 • Curățarea năsucului când este uscat sau în caz de răceală / 329 • Opțiuni naturale pentru răceală folosite după 6 luni / 331	
Otita sau infecția urechii	334
Opțiuni naturale pentru otite, care ne-au fost recomandate la nevoie / 334	
Opțiuni naturale și soluții rapide la apariția dințișorilor	336

Ulei pentru dentiție încercat de noi / 340 • Simptome cauzate de apariția dinților / 341 • Îngrijirea danturii la copilașii trecuți de 6 luni / 341

Opțiuni naturale pentru constipație 343

Opțiuni naturale pentru diaree 345

Ce se poate consuma și ce am folosit noi? / 346

Opțiuni naturale
pentru dermatită atopică/eczemă 347

Ce s-ar putea face? / 348

Capitolul 22. Antibiotice de origine vegetală

Mixul întăritor pentru corp / 356 • Băutura care bate răceala / 356

Capitolul 23. Sophie crește sub ochii noștri / 359

Încheiere / 367

Listă de cărți și articole utile 369



Capitolul 1

Recuperarea după naștere

Așa cum am precizat, aceasta este continuarea cărții *Jurnal de sarcină. Sfaturi pentru o naștere fără frică și pentru un bebe sănătos*, unde vă relatam etapele sarcinii mele și vă dădeam multe sugestii privind lucruri care pe mine m-au ajutat enorm. Sarcina a decurs foarte frumos, la fel și nașterea, după cum povesteam în cartea mai sus-menționată, și imediat ce am ajuns acasă am intrat în etapa de acomodare, în care grija noastră principală a constat în asigurarea confortului îngerașului nostru, Sophie Vanessa.

Primele săptămâni au fost dificile, ținând cont că eu doream să mă repun cât mai iute pe picioare, dar și fiindcă acum familia avea un nou membru, care ne cerea toată atenția zi și noapte. Cele dintâi nopți au fost calme, însă știam că urmează o perioadă lungă de adaptare, când bebelușa va începe să doarmă cu întreruperi—și chiar așa s-a întâmplat. Sincer, în acel moment parcă eram căzută din lună. Mă simțeam dezorientată, parcă aterizasem de pe altă planetă. În același timp, mă simțeam epuizată și mi se părea aproape imposibil să reintru în rutina de dinaintea nașterii. Nu mă puteam apuca de treabă, de făcut mâncare, de nimic. Îmi doream numai să „hibernez” în liniște, alături de odorul meu, în culcușul nostru cald. Întrasem într-un „mod de apărare”, asemenea unei ursoaice care vrea doar să își păzească puii și să le ofere ceea ce este mai bun pentru ei, fără a-i permite cuiva să se apropie.

Efectiv, nu acceptam să îmi las copilul pe mâna nimănui, încăpățânându-mă să cred că doar eu pot să îi ofer ceea ce îi este necesar. Au fost episoade îndelungate când stăteam ore întregi cu Sophie, fără să ajung la baie sau să mănânc la timp, fără să încerc să mă odihnesc sau să-mi pun gândurile în ordine, fără să am grijă de mine așa cum ar fi trebuit.

Sau când, pur și simplu, așteptam mai mult de la Raoul decât putea să facă, sărind imediat să-l judec că nu mă ajută suficient, când el își dădea întreaga silință. Iar asta se aplica și în cazul celor care veneau mai rar să ne viziteze. Mă deranja chiar și o ușă trântită, și simțeam că nu vor să mă sprijine, că vor să-mi deranjeze copilul, că nu le pasă de eforturile mele, plus multe altele—lucruri care acum mi se par nimicuri, dar care atunci mă intrigau peste măsură.

Îmi aduc aminte că eram atât de obosită, deopotrivă fizic și psihic, încât uitasem ce înseamnă un zâmbet; efectiv, fața mea nu mai era capabilă de așa ceva. Mă simțeam complet stoarsă de puteri și, în același timp, înfiorător de încordată, stresată, epuizată peste orice limită, dezchilibrată, că de-abia dacă mai puteam să fiu eu, cea veselă, puternică, organizată, hotărâtă, pozitivă, plină de liniște interioară.

Lipsa odihnei, fiindcă în acea perioadă dormeam doar 1-2 ore pe noapte, mă transforma într-o persoană irascibilă, mă făcea să nu mă simt eu, cea de odinioară, iar din pricina reacțiilor mele, tensiunea din casă se instala și mai stăruitor. Și totuși, spre a mă liniști, am stat de mai multe ori, în timp ce o alăptam pe Sophie, să îmi analizez situația proprie. Astfel, chiar dacă eram excesiv de obosită, mi-am impus să anihilez acest nonsens din mintea mea și să încep să gândesc rațional. Mi-am poruncit că voi face o schimbare, întrucât știam că

tensiunea mea aduce de la sine și mai multă încordare în casă, determinând-o și pe Sophie să fie neliniștită. Chiar dacă mă simțeam la capătul puterilor, pe măsură ce am mai reușit să-mi fac ordine în gânduri, să mă mai odihnesc, să mă îngrijesc măcar puțin de mine și de nevoile mele, treptat am început să îmi recapăt echilibrul. Nu vă imaginați altceva: starea aceea insuportabilă revenea ori de câte ori nu mă odihneam suficient sau când epuizarea îmi depășea limitele.

Mă simțeam totodată slăbită fizic după naștere și, deoarece doream să mă redresez rapid, am început o cură serioasă de sucuri și superalimente, propunându-mi ca în cel mult două săptămâni să îmi refac puterile. În aceste două săptămâni, nu am mâncat alimente preparate termic, fiindcă parcă nu îmi plăcea nimic, însă am băut de două ori pe zi un suc foarte concentrat din rădăcinoase, vlăstari de floarea-soarelui, ghimbir și multe frunze, precum și un smoothie miraculos, numit de noi Wonder Smoothie, alcătuit din mai multe superalimente și fructe; de asemenea, am luat zilnic un pumn de pilule *raw* vegane, la care mă voi referi în capitolul dedicat acestui subiect. Să nu credeți că am consumat cantități industriale de suc verde sau de Wonder Smoothie, ci numai câte două carafe de 1 litru, o dată sau de două ori pe zi, iar în rest, multe bunătăți *raw*, despre care voi discuta mai târziu.

După acele două săptămâni, mi-am făcut analizele, chiar de două ori, și, spre marea mea bucurie, totul a fost în regulă. Le-am trimis rezultatele și celor de la maternitate, deoarece mă rugaseră să procedez astfel, și cu toții ne-am liniștit la gândul că mă simțeam din nou în putere și că toate analizele erau mai bune decât ne așteptaserăm, într-un timp așa de scurt de la naștere.

Refacerea mea s-a petrecut atât de repede, încât nici nu îmi venea să cred. După trei săptămâni, lohiile mi-au dispărut complet—oricum, începuseră să se diminueze chiar din prima săptămână, ceea ce se întâmplă mai rar în cazul femeilor care au născut natural și care au o alimentație tradițională, fiind totuși un lucru normal la acelea a căror hrană este foarte bogată în nutrienți valoroși. Se spune că lohiile încetează complet după șase săptămâni, însă eu m-am simțit teribil de fericită că am scăpat de ele complet înainte de termen, adică la trei săptămâni după naștere, fapt ce l-a uimit și pe medicul meu ginecolog.

Pe lângă această minune—despre care nu trebuie să credeți că ar fi ereditară, întrucât nu este —, pielea de pe abdomen mi s-a retras vizibil încă din primele săptămâni după naștere, recăpătându-și aproape complet tonusul inițial. Cum am mai spus undeva, nu sunt slăbuță din fire, am tendințe de îngrășare pronunțate (plus vergeturi, din adolescență), astfel că, dacă aș fi dus un stil de viață obișnuit, aș fi putut să rămân cu burtică și vergeturi pentru câteva luni sau chiar ani întregi. Într-un asemenea caz, cu siguranță corpul meu ar fi suferit transformări majore, semnificative, așa cum s-a întâmplat în cazul multor femei din familia mea, inclusiv al surorilor mele.



Ligia, în 1999

După ce trecuse aproximativ o lună, abdomenul meu arăta ca și cum aș fi fost foarte puțin balonată, dar fără urmă de vergeturi, pete sau alte probleme legate de piele, și asta datorită rutinei din cursul sarcinii, menționată în cartea *Jurnal de sarcină* (Curtea Veche Publishing, ediția a II-a, 2016). Pe lângă alimentație, în primele săptămâni am făcut acasă exerciții ușoare mai întâi, pe care le-am intensificat începând cu săptămâna a șasea de la naștere. Mi-am revenit repede, astfel încât la două luni după ce născusem am ajuns, spre bucuria mea, să arăt ca înainte, iar fiindcă și alăptam, după cinci luni eram chiar mai suplă decât anterior sarcinii, cântărind în jur de 47 de kilograme.

Sincer, întotdeauna mi-a fost teamă să nu rămân cu kilograme în plus după naștere, cu straturi de piele inestetice și cu vergeturi. Spun asta fiindcă atunci când m-am îngrășat prea rapid, cândva pe la 12 ani, am început să remarc apariția unor vergeturi, care persistă până în ziua de azi. Prin urmare, chiar dacă eram predispusă la așa ceva, ca toate femeile din familia mea, trupul mi s-a refăcut de minune, fiindcă am urmat o rutină strictă de aplicare a uleiurilor pe zonele sensibile și pentru că am avut o alimentație aparte, adică o alimentație naturală, controlată, alcătuită din mâncare de post gătită și cât mai multe crudități, fără semipreparate, fără lactate și fără produse de panificație. De fapt, a consuma în sarcină nenumărate lactate, dulciuri și produse de panificație reprezintă o greșală majoră pe care o face marea majoritate a gravidelor. De ce? Fiindcă acestea sunt lipsite de nutrienți, iar zahărul scoate forțat calciul din corp și slăbește sistemul imunitar, nefăcând decât să îngrase femeile peste măsură. Din motivele enumerate, nu am rămas cu nicio vergetură sau straturi de piele suplimentare pe abdomen—lucru demonstrat și de experiența altor mămici care au eliminat din hrana lor numai aceste grupe de alimente. Burta mi-a rămas ușor bombată în primele patru luni de la nașterea bebelușei, și totuși se retrăgea zilnic, văzând cu ochii, spre marea mea bucurie.

Un lucru care mi s-a întâmplat, de data aceasta unul mai puțin plăcut, a constat în faptul că, a doua zi după naștere, am observat că tenul meu căpătase o textură ciudată, aspră, de parcă aș fi avut niște solzi fini pe față. Știam cauza: schimbările hormonale și efortul din cursul nașterii, care îmi alteraseră calitatea pielii doar într-o singură zi. Astfel că ulterior, timp de o lună, mi-am făcut la duș un tratament simplu săptămânal de exfoliere, masându-mi fața blând cu mălai nemodificat genetic înmuiat în apă. Imediat după aplicare și masare, mă clăteam cu apă din abundență, iar astfel, după fiecare tratament de exfoliere, pielea devenea tot mai fină și mai plină de vitalitate.

După ce îmi ștergeam lejer pielea cu un prosop uscat, îmi ungeam atât fața, cât și corpul cu un ulei presat la rece, cum ar fi ulei de măsline, de caise, de sămburi de struguri, de argan, avocado, mango, aplicând și unt de cacao pe zonele de sub ochi, unde am câteva pete de pe vremea când luam pilule contraceptive. Aveți grijă, anticoncepționalele orale pot cauza pete permanente pe față, detaliu menționat cu litere minuscule în prospecte și, prin urmare, nesesizat de majoritatea femeilor.



Capitolul 2

Primele provocări alături de un suflet plăpând

Revenind la primele săptămâni de viață ale Sophiei, nu pot să spun decât că au constituit o perioadă de adaptare pentru noi, în care am fost supuși la nenumărate încercări. Programul fetei era relativ simplu. Ziua dormea în reprize scurte, mânca mult, aproape continuu—fapt normal pentru un copilăș care are stomacul de mărimea unui bob de mazăre în prima lună de la naștere —, uneori ne mai plimbam prin casă sau pe afară, iar seara, băiță și din nou alăptare, până când ațipea. În primele săptămâni nu dormea mai deloc, iar după această perioadă, mânca noaptea din două în două ore, ceea ce nu era deloc ușor pentru noi, fiind amândoi foarte obosiți din pricina programului de somn cu numeroase întreruperi. Pe parcursul celor dintâi săptămâni și luni de viață, am întâmpinat foarte multe provocări, după cum vă voi povesti mai departe. A fi părinte este foarte greu—și sper să nu aud pe nimeni susținând că ar fi ușor. Viața ți se schimbă radical și ajungi adeseori la un punct când simți că o iei razna, iar asta nu din pricina faptului că nu ți-ai iubi copilul, ci fiindcă pur și simplu nu mai poți face față situației din cauza oboselii. Deși pare imposibil de rezistat, totuși avem în noi ceva care ne dă puterea să mergem mai departe, chiar dacă uneori ni se pare că este cu neputință și că vom ceda.



Ne ascultăm instinctul, sau gurile din jur?

Imediat după naștere, a urmat perioada de adaptare, când încercam să ne mulăm programul după al Sophiei. Ea nu era ca mai toți bebelușii, care dorm aproape continuu ziua, iar noaptea mai deloc. Dormea de mai multe ori pe zi, însă în episoade scurte. Prin urmare, cu toate că eu căutam să-mi alcătuiesc un program de așa natură încât să am timp pentru a face și alte lucruri prin casă, faptul s-a dovedit destul de dificil. Mă purtam foarte ciudat atunci, după cum vă spuneam, având un fel de comportament de apărare a bebelușei și nedorind să plec de lângă ea sau să o las cu altă persoană, nici măcar cu Raoul. Simțeam că trebuie să mă aflu încontinuu lângă Sophie, intuiam că are nevoie de mine și că este normal să fie așa, mai ales că fuseserăm nedezipite, la propriu, nouă luni de zile. Aveam sentimentul că acest lucru o făcea să se simtă în siguranță, iar asta îmi dădea imboldul să rămân mai mereu lângă copilă. Când nu o lăsam în pătuț, lângă mine, o țineam în brațe sau în wrap-ul elastic, așadar eram permanent împreună. Dacă mi se părea că o deranjează vreun lucru, imediat doream să o consolez, fiindcă înțelegeam cât de grea trebuie să fie adaptarea la o nouă lume, unde aproape totul e străin și rece.



Știam că ceea ce o ajută pe ea cel mai mult în acest proces de adaptare era conectarea cu mine prin alăptat. Așa că, în prima lună, i-am oferit sânul aproape continuu, atunci când simțeam că scâncește mai insistent sau când sesizam că o deranjează ceva. De multe ori, sânul era doar pe post de suzetă, însă o liniște imediat sau o făcea să adoarmă în brațele mele. Știam că va fi minunat pentru fetiță dacă procedez astfel, în ciuda gurilor unor persoane „cu experiență”, care mă avertizau că, dacă fac asta, copila va rămâne lipită de mine vreme îndelungată, că nu voi mai putea să-mi fac treburile, că doar cu ea în brațe și la sân voi fi etc. Le consideram, chiar și atunci, doar vorbe goale și fără sens—și, realmente, s-au dovedit total neadevărate până acum, când Sophie are 4 ani. Și-a dorit independența de îndată ce a început să meargă „în patru labe”, iar după aceea, la un an, când a început să umble, și-a făcut mereu de lucru singurică—desigur, sub observația mea.

Știam că dacă este o copilă căreia îi ofer ceea ce îi trebuie, dacă o alăptez la cerere, dacă o țin cât mai mult timp lipită de mine și dacă îi permit să plângă în brațele mele, adică să se descarce când simte nevoia fără a o opri, fără a-i reprimă emoțiile, totul va fi mai mult decât bine—și chiar așa s-a întâmplat! Oricum, numeroase detalii ajutătoare despre alăptare veți descoperi în amplul capitol dedicat acestui subiect.

Mi-am ascultat instinctul în privința creșterii copilului meu și niciodată nu mi-a păsat ce au susținut diferite guri. Culmea, instinctul îmi spunea să fac exact ceea ce ulterior descopeream în cărți de *parenting*—sau când reciteam anumite volume pe care le studiasem în timpul sarcinii: că este normal și firesc să facem așa în relația cu bebelușii noștri. De fiecare dată când auzeam diverse „texte-standard” ce îmi atrăgeau atenția asupra felului cum mă purtam cu micuța, îmi venea să spun răspicat: „Da, acest lucru l-ați făcut voi cândva, și uite cât de mult vi s-au îndepărtat copiii, cu trup și suflet, cum nu vor să mai audă de voi ori să asculte de cuvântul vostru! Mereu vă plângeți că fac ce vor ei, că sunt reci, că nu vă bagă în seamă, că vă disprețuiesc—însă v-ați întrebat vreodată care e motivul? Oare v-ați gândit vreodată că motivul ar putea fi chiar comportarea voastră de odinioară?”

Instinctul meu a contat întotdeauna cel mai mult și niciodată nu m-am îndoit de forța lui. E o „unealtă” extraordinară, care nu trebuie ignorată sub nicio formă, în nicio latură a vieții, fiindcă mereu ne conduce fără greș spre lucruri benefice pentru noi și viitorul nostru. Ascultați-l și urmați-l neabătut, deoarece „mintea interioară” este categoric mai presus decât sfaturile venite din exterior. Chiar dacă nu conștientizăm asta, corpul nostru are puteri de-a dreptul miraculoase și întotdeauna ne va ghida, prin instinct și premoniție, numai spre lucruri constructive, spre fapte care ne vor ajuta enorm în viitor.

Somnul din primele luni de viață

Somnul de noapte a constituit una dintre cele mai mari provocări. În primele două-trei săptămâni a fost cel mai greu, dat fiind că fetița nu dormea deloc—însă mai multe amănunte în capitolul dedicat acestui subiect.

Provocarea de a abandona proiecte de suflet

A fost o perioadă foarte tensionată, când eu, în special, aveam momente în care doream să întreprind mai multe decât îmi stătea în putere și mă simțeam frustrată că nu le puteam îndeplini. Sau în care aș fi vrut să le rezolv eu pe toate, lucru imposibil în acel punct. Simțeam că vreau să fac mai mult, dar îmi era cu neputință să mă implic în proiecte așa cum îmi doream, mai bine zis, așa cum o făceam înainte. Aveam sentimentul că, dacă nu am în continuare realizări pe plan profesional, mă sting. Cei care sunt activi din acest punct de vedere mă vor înțelege perfect când voi spune că există anumite proiecte în viață la care lucrezi cu tot entuziasmul și care te împlinesc dacă le duci la bun sfârșit. Chiar dacă a fost o perioadă când am abandonat în mare parte lucrările, după douăzeci de luni de la nașterea bebelușei mi-am reluat o parte din activități și, din acel moment, am început să mă simt din nou eu. Pentru mine, munca și implicarea în proiecte dragi sufletului meu sunt generatoare excepționale de energie pozitivă, de putere, furnizându-mi combustibilul necesar pentru a funcționa la capacitate maximă.

Vedeți, acest lucru se întâmplă cu toate mămicile care au fost deprinse înainte cu o rutină cuprinzând numeroase proiecte profesionale, îndeplinite cu mare pasiune, astfel că nu este un lucru anormal să ne simțim așa. Asta nu înseamnă că nu ne iubim copilașii, doar că, în completare, trebuie să facem și alte lucruri, care să ne ofere și un alt fel de bucurie, una de natură profesională. Discutând cu alte mămici, ele spuneau la rândul-le: „Oare de ce nu învățăm asemenea aspecte la școală—mai exact, ce ne așteaptă în viață și cum trebuie să facem față la toate dificultățile de acomodare? De ce nu ne învață părinții lucrurile acestea și de ce nu se pune accentul, când vine vorba despre căsnicie, pe aceste aparente detalii, în loc

Libris

Respect pentru oameni și cărți



să se bată monedă atât de mult pe romantism, inimioare, trandafiri și ciocolată? Bine că toată lumea susține că e minunat să ai copii, însă nimeni nu povestește cât de dificil este să crești un copil fără ajutor din partea nimănui, fără a avea niciun moment de recuperare și respiro.

De ce nu ne pregătește nimeni pentru diversele situații extrem de stresante, bunăoară când ai unul sau mai mulți copii, situații care pot să distrugă o căsnicie într-o singură secundă? Și de ce se afirmă că un cuplu se consolidează în urma nașterii unui copil, când, de fapt, atunci terenul e cel mai alunecos, încât și cele mai înfocate relații sau cele considerate foarte puternice se pot răci? Cuplurile se despart rapid chiar și după apariția odraslelor—și nu copiii susțin o căsnicie sau nu întăresc o căsnicie, ci menținerea relației dintre cei doi soți. Ruptura se poate petrece inclusiv în cadrul cuplurilor în care totul mergea ca pe sfoară înainte de nașterea micuțului.

Sunt, pe de altă parte, proaspete mame și proaspeți tați care se regăsesc perfect în „funcția” de părinți. După ani buni de muncă, au nevoie de așa ceva, simțind că a fi mămică sau tătic și a sta cu bebelușul lor cât e ziua de lungă este exact ce le trebuia pentru a se regăsi. Numărul acestor părinți rămâne foarte mic, și totuși există șansa să vă numărați printre ei. Însă majoritatea vor avea dificultăți când va fi vorba de adaptare și de rezolvarea cu mintea limpede, odihnită, a diverselor provocări noi, care automat induc tensiune.

Provocarea adaptării la noua rutină și la trăirile zilnice

.....

Deoarece fetița dormea ziua în mai multe rânduri, noi începuserăm să ne punem pe picioare, plus că mai făceam și cu schimbul. Acum realizăm cât de importantă este odihna de noapte și îmi părea rău că nu profitasem de ea mai dinainte. Zilele treceau greu, pentru că eu nu sunt făcută să stau prea mult fără „să produc” ceva. Aveam câteva cărți de terminat, plus evenimente pe care trebuia să le refuz, fapt pentru care mă simțeam vinovată. Mă consumam din orice fleac—ba câteodată mă mai învinovățeam și că nu îmi fac „slujba” de mamă așa cum trebuie. Acum, privind înapoi, cred că a fost cea mai mare prostie din parte-mi: chiar mă consumam exagerat pentru felurite mărunțișuri. Voiam ca totul să fie perfect pentru Sophie. Mare greșală, întrucât acest lucru mă epuiza de multe ori; în loc de asta, trebuia să fi acceptat că ceea ce îi ofeream din toate puterile era cel mai minunat dar pentru fetița mea în momentul



respectiv, iar mediul din jurul ei nu putea fi unul mai primitiv de atât—și, de fapt, acesta era purul adevăr! Mă stresa orice zgomot, poate și pentru că la acea vreme în curtea noastră tocmai se ridica o construcție, astfel că gălăgia ne împresura mai mereu, dar în casă era relativ liniște, iar bebelușa nu părea deranjată de nimic.

E greu pentru o proaspătă mămică atunci când vine vorba de binele copilășului ei, fiindcă într-adevăr caută să fie perfectă în tot ce face pentru el. Trebuie, însă, să credem cu tărie că totul este bine, atâta timp cât chiar este și nu pândesc pericole majore, atâta timp cât există un mediu plăcut și calm în jur, atâta timp cât au fost create condiții frumoase pentru creșterea unui copil și o căsuță caldă, ospitalieră. Dar, într-un final, a trecut și perioada aceea—și încet, încet am învățat să mă adaptez, să caut să admit că lucrurile pe care le ofer în acel punct al vieții reprezintă atât cât pot face eu, chiar dacă încă nu-mi era deloc ușor.

Pe parcurs am avut de înfruntat o sumedenie de încercări, însă în multe situații chiar mă așteptam să mă comport mai nesigur. Nu am avut nicio bunică în preajmă sau vreun alt ajutor, și totuși nu mi-a fost frică să schimb hăinuțele bebelușei sau să îi fac prima baie. Nu am înfilit-o, ci am căutat întotdeauna să îi ofer confortul necesar, fără a mă teme că mediul ambiant o va face să capete vreo răceală—chiar dacă în casă erau doar 20–21°C, și nu 30, așa cum se obișnuia pe vremuri în camera celui mic —, nu m-au îngrijorat vremea urâtă de afară, perioadele de ger etc. Informația m-a ajutat să am încredere în mine și în forțele mele—de aceea, vă îndemn și pe voi să vă înarmați cu multă, multă informație în acest domeniu, să vă păstrați mereu la curent cu noutățile, căci numai astfel veți vedea enorma diferență. Informația asigură liniște interioară și dă curaj, chiar atunci când crezi că nu le mai deții.

Pe măsură ce zilele treceau, ne-am trezit că deja Sophie împlinise o lună, că începuse să crească și să fie ceva mai conștientă de tot ce vedea în jur. Vorbeam cu ea cât puteam de mult, stăteam lipite una de alta încontinuu și simțeam amândouă, la unison, același lucru: că doar eu sunt cea care îi poate oferi siguranța și liniștea atât de necesare. Începusem și eu să fac mai multe treburi prin casă, să mă ocup mai des de mine—și astfel, cu pași mărunți, lucrurile intrau într-o nouă normalitate, una pe care încercam să o adoptăm cu tot mai multă îndrăzneală.



Ligia Pop este un nume recunoscut în domeniul alimentației *raw food* din România, dar și pe plan internațional. Consultant în nutriție *raw* și maestru bucătar în alimentația fără foc, a publicat până în prezent opt cărți de specialitate: *Rețete vegane fără foc* (care a câștigat, în 2014, cel mai prestigios premiu la etapa națională a Gourmand World Cookbook Awards, în cadrul categoriei „Best Vegan Cookbook”); *Germeți și vlăstari: surse de sănătate și energie*; *Jurnal de sarcină: sfaturi pentru o naștere fără frică și un bebe sănătos*; *Deserturi raw pentru copii și părinți sănătoși*; *Sfaturi pentru o viață mai sănătoasă*; *Diversificarea raw și vegană: sfaturi și rețete pentru bebeluși și copii mai mari*; *Un ghid al detoxifierii în 15 zile*, plus cartea de față.

Este singurul *raw chef* din lume care a primit, în anul 2011, distincția mondială *YouTube Next Chef*. Pe lângă numeroasele sale activități, organizează anual, în toată țara, ediții ale *Raw Generation Conference*, evenimente promovând un stil de viață sănătos și echilibrat, fiind totodată gazda show-urilor TV online „Ligia’s Kitchen” și „De vorbă cu Ligia”.

Pentru mai multe detalii, vizitați: ligiapop.com

Împărtășind experiențe, impresii și întâmplări ale autoarei alături de încântătoarea sa fetiță, volumul se dorește un cuprinzător ghid destinat proaspetelor mame, cărora le oferă o gamă largă de sfaturi utile pentru creșterea, de la naștere și până la 3 ani, a unui copilăș împlinit.

A fi mamă înseamnă să îți asculți instinctele și inima – iar dacă vei adăuga la bagajul propriu de cunoștințe îndrumările detaliate din carte, ce se bazează pe principii moderne aplicate cu discernământ, în căminul tău vor domni echilibrul, bunăstarea și armonia sufletească.