Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Alte titluri din colecția Sears pentru părinți

The Autism Book
The Vaccine Book
The Portable Pediatrician
The Healthiest Kid in the Neighborhood
The Baby Sleep Book The Premature Baby Book The Pregnancy Book
The Baby Book
The Birth Book
The Attachment Parenting Book
The Breastfeeding Book The Fussy Baby Book The Discipline Book
The Family Nutrition Book
The A.D.D. Book
The N.D.D. Book
The Successful Child

Alte titluri din colecția Sears pentru copii

Baby on the Way
What Baby Needs
Eat Healthy, Feel Great
You Can Go to the Potty

Cartea bebelușului

Tot ce trebuie să știi despre copilul tău,
de la naștere până la doi ani

VOLUMUL
- 1 -

William Sears, MD, Martha Sears RN,
Robert Sears, MD și James Sears, MD

Traducere din engleză de
Teodora Neagu

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

Cuvânt înainte din partea dr. Bill Sears și a Marthei Sears 9

Partea I: Începuturile: elementele de bază ale îngrijirii bebelușilor 13

Capitolul 1: Ce înseamnă să fii un părinte afectuos 15

Ce înseamnă să fii părintele bebelușului tău 15 / Cele șapte principii ale parentingului afectuos 17 / Și tații își pot crește copiii cu afecțiune 26 / Întrebări posibile 27

Capitolul 2: Zece sfaturi pentru a avea o naștere sigură și plină de satisfacții 45

Găsiți doctorul cel mai potrivit pentru mamă – evaluarea opțiunilor 46 / Alegeți mediul de naștere adecvat 47 / Angajați un consultant pentru travaliu 48 / Puneți-vă în mișcare 50 / Nu stați pe spate 50 / Experimentați diferite poziții în timpul travaliului 51 / Folosiți-vă inteligent de tehnologie 51 / Folosiți inteligent metodele medicale de diminuare a durerii 52 / Evitați epiziotomia 55 / Fiți flexibili în formularea planului de naștere 55

Capitolul 3: Pregătirile pentru întâmpinarea bebelușului 57

Alegerea celui mai potrivit doctor pentru copil 57 / Alegerea altor persoane de ajutor 59 / Alăptare *versus* hrănirea cu biberonul 61/ Circumcis sau intact? 62 / Recoltarea de celule stem din cordonul ombilical 67 / Analize de sânge extinse pentru nou-născut 69 / Pregătirea cuibului 70

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 4: Primele zile cu nou-născutul. Cum să avem un start corect 79

Primele minute de viață 79 / Crearea unei legături – ce presupune, cum o facem 83 / Cum să îți cunoști bebelușul 90 / Comportamente care încurajează atașamentul 91 / „Fotografiile" din ziua nașterii 93 / Procedurile de rutină dintr-un spital 98 / Icterul nou-născutului 103 / Primul consult 106

Capitolul 5: Adaptarea familiei după naștere 111

Formarea cuibului 111 / Adaptarea la noul rol 112 / Prevenirea și depășirea depresiei postpartum 120 / Acum suntem trei 127 / Cum să-ți intri în formă după naștere 134

Capitolul 6: Îngrijirea nou-născutului 143

Schimbarea scutecului 143 / Îngrijirea bontului ombilical 149 / Îngrijirea după circumcizie 150 / Îngrijirea unghiilor 151 / Baia 152 / Confortul bebelușului 158 / Suzeta: da sau nu? 162 / Atingerea potrivită: arta masajului pentru bebeluși 166

Capitolul 7: Cele mai frecvente motive de îngrijorare în primele săptămâni de viață 175

Schimbări timpurii la nou-născut 175 / Regurgitarea 187 / Ochii 189 / Cavitatea bucală 190 / Semnele și iritațiile pielii 192 / Iritația de scutec: prevenire și tratament 197 / Diminuarea riscurilor de apariție a sindromului de moarte subită la sugari 203

Cuvânt înainte

Cartea aceasta nu a fost doar scrisă, ci și *trăită*. Împreună cu soția mea Martha am hotărât să vă împărtășesc în *Cartea bebelușului* experiența pe care am acumulat-o în calitate de părinți a opt copii și de persoane implicate în creșterea altor câteva mii pe care i-am întâlnit în 40 de ani de practică pediatrică. Apoi, dr. Bob Sears și dr. Jim Sears ni s-au alăturat în cadrul cabinetului, întemeindu-și totodată propriile familii, și au contribuit la scrierea cărții, permițându-ne astfel să includem și experiențele și ideile lor. Pe măsură ce am învățat cu toții să devenim observatori atenți ai bebelușilor și părinților acestora, am început să contorizăm lucrurile care au dovedit că dau rezultate în cazul celor mai mulți dintre ei. Această carte s-a scris în timpul consultațiilor. În fiecare zi petrecută în cabinet am adunat sfaturi practice de la părinții cu rezultate bune la îngrijirea bebelușilor. Veți descoperi aceste recomandări pe parcursul cărții. Ne dăm seama că dragostea pe care i-o purtați copilului vostru și dorința de a fi părinți buni vă fac refractari la orice fel de sfat în materie de parenting. Însă puii noștri sunt prea importanți, iar părinții, prea vulnerabili pentru ca vreun autor să-și permită să ofere informații neverificate. Ne asumăm întreaga responsabilitate pentru învățăturile noastre. Fiecare afirmație a fost studiată îndelung și a trecut testul timpului.

Pe de altă parte, am făcut o serie de adaptări la viața agitată pe care o duc părinții din ziua de azi. Și noi am fost nevoiți să pendulăm între nevoile imediate ale copiilor noștri și îndatoririle din viața profesională. Vă prezentăm în cartea noastră o serie de instrumente de bază care să vă ajute să deveniți mai atenți, pe măsură ce veți descoperi un mod de creștere a copiilor care permite împlinirea nevoilor celor mici și totodată păstrarea stilului vostru de viață. Sfatul nostru este să încercați să fiți cât mai apropiați de bebeluș, pentru a contrabalansa conectarea permanentă la tehnologie, specifică începutului de

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Partea I

Începuturile: elementele de bază ale îngrijirii bebelușilor

Nu există o metodă infailibilă pentru a-ți crește copilul, la fel cum nu există bebeluși perfecți și, după cum vă puteți imagina, nici părinți perfecți – putem vorbi doar de persoane care au studiat bebelușii și de persoane 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 începători și să le obstrucționeze capacitatea de a învăța cu timpul. Vă vom arăta cum puteți deveni specialiști în creșterea propriului copil. Obiectivul acestei cărți este să vă ajute să vă acomodați cu bebelușul vostru. Acest cuvânt – „acomodare" – descrie cel mai bine tot ce presupune creșterea copiilor.
Să începem!

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 1

Ce înseamnă să fii un părinte afectuos

A crește un copil înseamnă, în esență, să îi oferi 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 „Cum să-*ți* crești copilul". Vom construi acum acest capitol împreună cu voi, cei care așteptați un copil sau cei care ați devenit de curând părinți.

Din propria noastră experiență de părinți și de medici pediatri, a Marthei ca asistentă medicală, precum și din experiența noastră comună de părinți, credem că cea mai bună cale de a ajunge la acomodare între părinți și copil este o abordare pe care am numit-o *attachment parenting* sau parenting afectuos. Acest stil de a crește copiii scoate la suprafață tot ce e mai bun în părinți, dar și în copii. Conceptul există de tot atâta vreme de câtă 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 noastre instincte.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII PĂRINTELE BEBELUȘULUI *TĂU*

În urmă cu patruzeci de ani, când mi-am început activitatea de pediatru[1], făcusem deja stagii de pregătire la două dintre cele mai renumite spitale pentru

[1] Pe parcursul cărții, dacă nu este specificat altfel, persoana I singular se referă la dr. Bill Sears, iar Martha este, desigur, Martha Sears. Cele mai multe sfaturi formulate la persoana I plural sunt rezultatul experienței comune a doctorilor Sears. (N.a.)

Libris.ro

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 copii 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?", „Credeți 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, dar părinții mă priveau ca pe un specialist. Nu aveam de-a face aici cu întrebări pe teme medicale, ci despre parenting. Știam cum procedaserăm noi cu cei doi copii ai noștri, dar nu consideram că această experiență mă făcea un specialist. Așa că am început să citesc cărți pentru părinți, la fel cum faceți și voi acum. Cărțile acestea mai mult m-au încurcat. Toate păreau să aibă la bază mai degrabă părerile personale ale autorilor, și nu studii concrete. Cei mai mulți autori fie nu aveau noțiuni elementare de bun-simț, fie refuzau să formuleze o opinie ori propuneau soluțiile populare la acel moment – indiferent că acestea funcționau sau nu.

Am decis atunci să mă consult cu adevărații specialiști – părinții 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 reacționau instinctiv și în mod corespunzător; părinți cărora le făcea plăcere să fie părinți și ai căror copii păreau să se dezvolte frumos. Acești părinți și copiii lor au devenit îndrumătorii mei, iar eu am devenit ascultătorul lor atent, un observator curios al copiilor, luându-mi notițe în legătură cu stilurile de parenting pe care le aplicau. Astfel, mi-am întocmit o listă cu „ce funcționează". Martha m-a ajutat în anii aceia 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 pe probleme de parenting și alăptare. Cabinetul meu a fost teritoriul nostru pentru cercetare, iar acasă aveam propriul nostru „laborator" de crescut copii. După ani întregi de ascultat și învățat, vreme în care ni 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 propriii copii. 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 fiecărui copil al nostru (capitol la care încă mai avem de învățat). În acest capitol scurt veți afla esența a tot ceea ce am învățat pe parcursul a patruzeci de ani de practică pediatrică, timp în care am crescut opt copii și am sfătuit mii de părinți.

Nu vă așteptați să rețineți totul din prima. Parentingul este o profesie care se învață la locul de muncă și care necesită experiență practică. Sugestiile noastre sunt doar sfaturi pentru începători. Pornind de la aceste idei de bază, vă veți putea dezvolta propriul stil, unul care să se potrivească cel mai bine cu temperamentul copilului vostru și cu personalitatea voastră. În plus, e imposibil ca cineva să se decidă asupra stilului în care vrea să crească un copil înainte de venirea pe lume a acestuia. Nimeni nu poate să prevadă în ce fel i se va schimba viața după nașterea copilului și modul în care acesta îți schimbă perspectiva. Cât anume să ții bebelușul în brațe, ce să faci atunci când te trezește la 3 dimineața și pentru câtă vreme 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 AFECTUOS

Considerăm că părinții începători 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.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

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 afectuos.

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

Felul în care debutează relația dintre părinți și cel mic 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 pentru naștere, informați-vă și faceți-vă 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 este cel mai potrivit mod de a începe această relație. În astfel de situații, o parte din energia pe care ar trebuie să o investiți pentru a vă cunoaște nou-născutul va fi canalizată 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 apropierea de nou-născut și cum să diminuați riscurile de a ajunge la o naștere dificilă, traumatizantă și chiar la cezariană care nu ar fi fost necesară. În plus, găsiți la pagina 88 sfaturi pentru a recupera timpul pierdut în stabilirea legăturii, în cazul în care eventuale complicații medicale implică separarea temporară a mamei de copil. Pentru explicații legate de importanța de a avea nou-născutul în salon cu mama, consultați pagina 55.) Săptămânile și lunile de început reprezintă o perioadă foarte sensibilă, în care cei doi au nevoie să stea împreună. Apropierea timpurie permite apariția comportamentului natural de atașament al bebelușului, precum și declanșarea instinctelor de îngrijire ale mamei. Apropierea timpurie permite cuplului mamă–copil să pornească cu dreptul într-un moment în care bebelușul are mare nevoie de acest lucru, iar mama este foarte dornică să îl îngrijească. Bineînțeles, procesul prin care o mamă începe să-și iubească copilul, 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 postpartum, vezi și capitolul 4, „Cum să ai parte de un start corect cu nou-născutul" și capitolul 5, „Adaptări ale familiei după naștere".)

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

Parentingul afectuos vă ajută să construiți o relație cu copilul vostru.

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 false atacuri de panică de genul „Nu sunt un părinte bun".

Relaxați-vă! Bebelușul vostru vă va ajuta să învățați să-i citiți semnalele. Mai demult, cercetătorii credeau că bebelușii aveau numai un rol pasiv în procesul de îngrijire. Astăzi știm că ei direcționează în mod activ reacțiile părinților. Iată cum: *bebelușii vin pe lume înzestrați cu comportamente care încurajează atașamentul*, comportamente care atrag părinții către ei la fel de irezistibil precum un magnet, folosindu-se de un limbaj atât de penetrant, încât nu poate fi ignorat. Unele dintre aceste comportamente sunt imposibil de ratat – de exemplu, atunci când cei mici plâng, zâmbesc sau par să se agațe; 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 ajung la un reglaj foarte fin. Durata necesară dezvoltării acestui sistem de comunicare diferă de la un cuplu la altul. Unii dintre copii transmit mesaje mai clare; unii părinți sunt capabili să citească mai ușor aceste semnale. Însă conexiunile de calitate nu vor întârzia să apară. Le puteți ajuta să se formeze doar dacă 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.

Libris.ro

Luați-vă în brațe bebelușul atunci când plânge. Oricât ar suna 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 – incapabili să faceți orice de unii singuri – și 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); el 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 propriile sale nevoi îi 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 punem într-un laborator o mamă și pe copilul ei și i-am ataşa mamei instrumente de măsurat pulsul, iată ce se va întâmpla: atunci când mama va auzi plânsul celui mic, se va intensifica aportul de sânge din acea zonă a creierului ei care controlează comportamentul ocrotitor, iar același lucru se va petrece și în zona sânilor. Această intensificare va avea ca efect apariția unui impuls puternic de a lua în brațe și de a liniști bebelușul. Plânsul copilului este un limbaj foarte puternic, menit să îl ajute pe acesta să supraviețuiască și să se dezvolte, precum și să determine o reacție din partea părinților. Dați-i curs. (Citiți la pagina 48 și în următoarele volume informații detaliate despre sistemul de comunicare prin plâns.)

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 a se exprima și să-și dezvolte mecanisme prin care să se ajute singur.

CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE METODEI DE PARENTING AFECTUOS

1. apropierea la naștere;
2. încrederea în valoarea de semnalizare a plânsului bebeșului;

3. alăptarea;
4. purtatul copiilor;
5. dormitul împreună;
6. stabilirea unui echilibru și impunerea unor limite;
7. feriți-vă de „dresorii" de bebeluși.

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 reușească să adoarmă, vă veți bucura de o bună comunicare.

3. Alăptarea

Adesea tații spun: „*Avem* de gând să alăptăm". Într-adevăr, alăptatul este o treabă 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 asupra stării de sănătate și a dezvoltării copilului sunt uriașe, dar efectele minunate asupra mamelor nu sunt suficient apreciate. Iată cu ce vă poate ajuta pe voi: de fiecare dată când bebelușul suge, în organism 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 mai departe, o serie de studii recente arată că bebelușii care sunt alăptați devin mai inteligenți.

Alăptatul aduce beneficii majore atât bebelușilor, cât și mamelor.