

DR. SPOCK

ÎNGRIJIREA SUGARULUI
și a COPILULUI

Redactare: Bianca Vasilescu, Sorina-Mihaela Dumbravă
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Iuliana Voicu
Design copertă: Oana Bădică

DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 10th Edition

Benjamin Spock, M.D.

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, MD

Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, MD

Revised and updated material copyright © 1998 by the Benjamin Spock Trust

Revised and updated material copyright © 2004, 2011, 2018 by the Spock Family Trust and the Mary Morgan Trust.

DR. SPOCK. ÎNGRIJIREA SUGARULUI ȘI A COPILULUI

Benjamin Spock

Copyright © 2022 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SPOCK, BENJAMIN

Dr. Spock: îngrijirea sugarului și a copilului / dr. Benjamin Spock; trad. din lb. engleză de Ion Radu Emanuel și Andrei-Vlad Vasilescu: o carte despre dezvoltarea copilului de la naștere până la adolescență. – Ed. nouă, rev. și adapt. / de dr. Robert Needlman. – București: Editura ALL, 2022

Index

ISBN 978-606-587-600-2

I. Needlman, Robert (ed.)

II. Ion, Radu Emanuel (trad.)

III. Vasilescu, Andrei-Vlad (trad.)

94

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura ALL face parte din **Grupul Editorial ALL**.

f/editura.all
allcafe.ro

Dr. Benjamin Spock Ediție revizuită și adaptată de Dr. Robert Needlman

DR. SPOCK

ÎNGRIJIREA SUGARULUI și a COPILULUI

*O carte despre dezvoltarea copilului
de la naștere până la adolescență*

**EDIȚIE
NOUĂ,
revizuită**

Traducere din limba engleză de
Ion Radu Emanuel și Andrei-Vlad Vasilescu

ALL

Cea mai cuprinzătoare și cu autoritate referință pentru:

- ◆ a face față plânsului și colicilor;
- ◆ cum și de ce să alegeți alimentele pentru sugarul sau copilul dumneavoastră;
- ◆ cum să faceți baie bebelușului;
- ◆ ce trebuie să faceți în cazul unor probleme precum sugerea degetului mare sau rosul unghiilor;
- ◆ siguranța în practicarea sportului;
- ◆ pericole obișnuite în gospodărie de care trebuie să fiți conștient;
- ◆ ce să includeți în trusa de prim ajutor de acasă;
- ◆ cum să rezolvați problemele la școală.

MULȚUMIRI

Această carte pe care o citiți acum a fost publicată pentru prima dată acum mai bine de 70 de ani. Atunci când a apărut în anul 1946, *The Common Sense Guide to Baby and Child Care* de dr. Benjamin Spock a revoluționat educația și a schimbat viețile unei întregi generații. Copiii acelei generații sunt bunicii și străbunicii celei de azi. Poate sunt chiar părinții dumneavoastră. Așa că, într-un fel, s-ar putea să fiți unul dintre „copiii lui Spock“. Eu știu cu siguranță că sunt.

Sfaturile călduroase și înțelepte date de dr. Spock încă se pot aplica și în zilele noastre. Acest lucru se datorează faptului că lucrarea s-a schimbat odată cu timpurile. Atunci când Gloria Steinem, feminista inovatoare, i-a spus lui Spock că era sexist, el a ascultat și s-a schimbat. Mai târziu, dr. Spock a adoptat o dietă vegetariană și a trăit până la vârsta de 94 de ani.

Înainte de a muri, dr. Spock a lucrat la cea de-a șaptea ediție a *Îngrijirii sugarului și a copilului* cu un medic pediatru de valoare, Steven Parker, care a fost și unul dintre cei mai influenți profesori ai mei. Așa că atunci când am revizuit această carte pentru edițiile a opta și a noua, aveam o datorie imensă atât față de dr. Spock, cât și față de dr. Parker. Marty Stein, care a lucrat și la cea de-a șaptea ediție, a fost un lider în pediatria comportamentală și de dezvoltare timp de ani de zile și m-am bazat pe cunoștințele și scrierile lui de-a lungul carierei mele.

Pentru această a zecea ediție, am cerut ajutorul unei echipe de experți, printre care Nazha Abughali, Kim Burkhart, Jessica Chupnick, Abdulla Ghorri, Reema Gulati, James Kozik, Jackie Miller, Gloria Needlman, Mary O'Connor, Nancy Roizen, Susan Santos, Lenore Skenazy, Terry Stancin, Marty Stein și Martha Wright. Ei, împreună cu mulți alți prieteni și colegi, au îmbogățit foarte mult această ediție, deși, desigur, responsabilitatea pentru produsul finit și pentru orice erori pe care le conține îmi aparține.

Mary Morgan, care a fost căsătorită cu dr. Spock timp de 25 de ani, a reprezentat o sursă imensă de îndrumări și susținere. Scrierea unei cărți, asemeni creșterii unui copil, este un act de credință. Mulțumesc

Mary, pentru că ai avut încredere în mine. Mulțumiri și lui Daniel Strone, Katie Robinson și Nicole Robson de la Trident Media Group, lui Marla Daniels, Polly Watson și Sarah Wright, editorii noștri de la Simon and Schuster, lui Alicia Brancato, Lisa Litwack și Davina Mock-Maniscalco pentru producție și design, și lui Grace Needlman pentru ilustrații.

În final, mulțumesc familiei mele: lui Grace, pentru că m-a învățat să privesc spre viitor, și lui Carol, pentru bunul simț și dragostea ei. Fără voi nu aș fi fost în stare să încep, ca să nu zic să și termin, un proiect de anvergura acestei cărți.

Cel mai nou și complet actualizat ghid al dr. Spock pentru îngrijirea bebelușilor și a copiilor le reamintește părinților să aibă încredere în ei înșiși și în copiii lor. Alături de informații mereu utile despre somn, hrănire și scutece, această a zecea ediție îi ajută pe părinți să se ocupe de unele dintre cele mai presante probleme ale zilelor noastre:

- ◆ îngrijirea copiilor într-o eră a informațiilor explozive și a anxietății tot mai mari;
- ◆ promovarea succesului fără a suprasolicita competiția;
- ◆ mass-media electronică și obsesia pentru jocurile electronice;
- ◆ nutriție: cum să preveniți obezitatea și alte boli cronice;
- ◆ diversitatea în culturi, familii, convingeri ale părinților și sexualitate;
- ◆ cele mai noi informații despre copiii cu nevoi speciale de sănătate și dezvoltare;
- ◆ probleme frecvente: ADHD, tulburări din spectrul autist, anxietate, depresie și altele.

CUPRINS

Mulțumiri	vii
Cuprins	xi
Prefață	xxiii
Aveți încredere în dumneavoastră și în copilul dumneavoastră	1
Aveți încredere în dumneavoastră	1
Care sunt scopurile dumneavoastră atunci când vă creșteți copilul?	3
Și părinții sunt oameni	3
Instinct și educație	5
Familii diferite, provocări diferite	6

SECȚIUNEA I

COPIIUL DUMNEAVOASTRĂ, AN DUPĂ AN

Înainte de nașterea copilului dumneavoastră	11
Copiii se dezvoltă; la fel și părinții	11
Planuri și decizii prenatale	14
Alegerea specialistului care vă va îngriji copilul	17
Pregătind venirea acasă a copilului	19
Ajutați-vă copiii să se obișnuiască cu noua sarcină	21
Lucruri de care veți avea nevoie	23
Copilul dumneavoastră, de la naștere până în jurul vârstei de trei luni	31
Copilul dumneavoastră la naștere	31
Bucurați-vă de copilul dumneavoastră	32
Primele sentimente ale părinților	35
Îngrijirea copilului	38
Hrănirea și somnul	40
Plânsul și alinarea	43
Scutecele	47
Scaunele copilului	50
Baia	53

Părțile corpului	55
Temperatura, aerul curat și lumina soarelui	59
Probleme obișnuite ale nou-născuților	62
Primul an, între 4 și 12 luni	67
O perioadă plină de debuturi	67
Îngrijirea copilului	68
Hrănitul și creșterea	70
Somnul	71
Plânsul și colicile	73
Răsfățul	77
Dezvoltarea fizică	79
Învățând despre oameni	86
Hainele și echipamentul	87
Probleme fizice obișnuite în primul an de viață	90
Copilul dumneavoastră: între 1 și 2 ani	99
Ce îi face să se bucure?	99
Ajutați-vă copilul să exploreze în siguranță	101
Temerile la vârsta de un an	104
Probleme de comportament	106
Probleme de somn	108
Alimentație și nutriție	109
Deprinderea folosirii toaletei	111
Copilul în vârstă de doi ani	113
A avea doi ani	113
Temerile în jurul vârstei de doi ani	115
Probleme de comportament	118
Dietă și nutriție	121
Deprinderea folosirii toaletei	122
Preșcolarul, între trei și cinci ani	123
Devotamentul față de părinți	123
Sentimentele de dragoste și de competitivitate	125
Curiozitate și imaginație	127
Probleme legate de somn	128
Temerile în jurul vârstei de trei, patru și cinci ani	128
Teama de rănire și de diferențele anatomice	132
Grădinița	134

Vârsta școlară: între șase și 11 ani	141
Adaptarea la lumea exterioară	141
Viața socială	143
Acasă	146
Probleme comportamentale obișnuite	148
Succesul la școală	152
Probleme la școală	158
Copilul nepopular	161
Adolescența: între 12 și 18 ani	163
Provocările adolescenței	163
Pubertatea	164
Adolescența timpurie: între 12 și 14 ani	167
Adolescența mijlocie: 15-17 ani	170
Adolescența târzie: 18-21 de ani	174
Facultatea	175
Sfaturi pentru părinți	181
Probleme de sănătate în adolescență	185

SECȚIUNEA A II-A

ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE

Alimentația în primul an de viață	191
Programul de masă	192
Aportul alimentar suficient și câștigul ponderal	194
Vitaminele, suplimentele și dietele speciale	197
Obișnuirea bebelușului să se hrănească singur	199
Schimbări și provocări	202
Alăptatul	205
Beneficiile alăptării	205
Cum să încercați cu adevărat să alăptați	206
Bebeluşul primește suficient lapte?	212
Condiția fizică a mamei care alăptează	214
Tehnici de alăptare	218
Mama care lucrează	221
Mulgerea și pompele pentru sâni	222
Probleme în timpul alăptării	223
Combi-nația între alăptare și hrănirea cu biberonul	227
Înțercarea	227

Alimentația cu lapte praf	231
Alegerea și pregătirea preparatelor de lapte	231
Păstrarea preparatelor de lapte la frigider	234
Spălarea și sterilizarea biberonului	235
Administrarea biberonului	236
Probleme legate de hrănirea cu biberonul	237
Înțarcarea de la biberon	241
Introducerea alimentelor solide	247
Dietele sănătoase încep din timp	247
Când și cum să începeți	247
Mesele la vârsta de 6-12 luni	255
Nutriție și sănătate	259
Ce înseamnă o nutriție adecvată?	259
Elementele nutritive	260
Dieta dr. Spock	266
Alegeri dietetice raționale	271
Mesele simple	276
Indicații pentru	
O alimentație fericită	278

SECȚIUNEA A III-A

SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ

Probleme medicale generale	285
Medicul copilului dumneavoastră	285
Consultațiile prin telefon	287
Febra	290
Dieta în diverse boli	294
Administrarea medicamentelor	297
Izolarea în bolile contagioase	299
Mersul la spital	300
Grija față de un copil bolnav	303
Vaccinările	307
O perspectivă istorică	307
Cum acționează vaccinurile	307
Riscurile vaccinărilor	310
Schema de vaccinare	311
Pregătiți-vă copilul pentru vaccinare	314

Prevenirea accidentelor	317
A ține copilul în siguranță	317
Pericole în casă	319
Înecul și siguranța în apă	319
Focul, fumul și arsurile	321
Otrăvirile	323
Plumbul și mercurul	326
Asfixierea	328
Sufocarea și strangularea	329
Armele de foc în casă	329
Căderile	330
Siguranța jucăriilor	331
Echipamente pentru o casă sigură	332
Călătoria cu automobilul	332
Străzile și aleile	336
Accidentele de bicicletă	337
Accidentele la locul de joacă	339
Siguranța în practicarea sportului	340
Temperaturile scăzute și ridicate	342
Îngrijirea față de acțiunea razelor solare	344
Înțepăturile de insecte	346
Prevenirea mușcăturilor de câine	348
Artificiile și „ne dați ori nu ne dați“	348
Urgențele și primul ajutor	351
Tăieturile și zgârieturile	351
Așchiile	351
Mușcăturile	352
Sângerările	353
Arsurile și electrocutările	355
Infecțiile pielii	356
Corpii străini în nas și în urechi	357
Corpii străini intraoculari	357
Entorsele și luxațiile	358
Fracturile	358
Traumatismele coloanei vertebrale și ale gâtului	360
Traumatismele craniene	360
Înghițirea unor obiecte	361
Intoxicațiile	362
Reacțiile alergice	363

Convulsiile sau epilepsia	363
Asfixierea și respirația artificială	364
Trusa de prim ajutor	368
Dezvoltarea dentiției și sănătatea bucală la copii	369
Dezvoltarea dinților	369
Erupția dentară	370
Ce face dinții să fie buni?	372
Vizitele la cabinetul stomatologic	373
Cariile dentare	374
Perierea dinților și folosirea aței dentare	375
Sigilarea dentară	376
Traumatismele dinților	377
Prevenirea leziunilor traumatice ale gurii	378
Cele mai obișnuite boli ale copilăriei	379
Răcelile	379
Infecțiile urechii (otite)	385
Faringita și faringoamigdalita streptococică	389
Crupul și epiglotita	392
Bronșita, bronșiolita și pneumonia	394
Gripa	396
Astmul bronșic	397
Sforăitul	399
Alergiile nazale	400
Eczema	402
Alte erupții cutanate și negii	404
Pediculoza capului (păduchii)	407
Durerile abdominale	408
Constipația	412
Vărsăturile și diareea	415
Cefaleea	418
Convulsiile	419
Probleme oculare	422
Oasele și articulațiile	423
Problemele cardiace	425
Probleme urinare și genitale	426
Herniile și afecțiunile testiculelor	429
Sindromul de moarte subită a sugarului (SMSS)	430
Sindromul de imunodeficiență umană dobândită (SIDA)	431

Tuberculoza	432
Sindromul Reye	433
Virusul West Nile	433
Virusul Zika	433

SECȚIUNEA A IV-A

SĂ CREȘTEM COPII SĂNĂTOȘI DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL

Care sunt nevoile copiilor	437
Dragoste și limite	437
Primele relații interumane	438
Rolurile sexuale	440
Tatăl ca părinte	443
Respectul de sine	444
Dincolo de a fi părinte	446
Creșterea copiilor într-o societate neliniștită	449
Lumea largă	450
Importanța riscurilor	452
Învățatul și creierul	454
Cum gândesc copiii	457
Cititul cu voce tare	463
Îngrijirea copiilor	475
Părinții care lucrează	475
Când vă reîntoarceți la lucru	475
Alternative pentru îngrijirea copiilor	476
Alegerea tipului de îngrijire	482
Îngrijirea copiilor după școală	484
Bonele	485
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	486
Disciplina	489
Ce este disciplina?	489
Recompense și pedepse	492
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	500
Problema îngăduinței	503
Manierele	507
Problema sentimentelor părinților	508
Bunicii	513

Sexualitatea	517
Realitățile vieții	517
Modul în care se dezvoltă sexualitatea	522
Discutând cu adolescenții despre sex	526
Neconformitatea de gen și preferințele sexuale	528
Mass-Media	533
Diferite tipuri de familii	541
Adopția	541
Părintele unic	547
Părinții vitregi	549
Părinții homosexuali	552
Copiii cu nevoi speciale	555
Cum să faceți față durerii	555
Acționați!	559
Stresul și traumele	561
Semnificația stresului	561
Terorismul și calamitățile	563
Violența domestică	565
Abuzul fizic și neglijența	565
Abuzul sexual	567
Moartea	569
Separarea de un părinte	572
Divorțul	573

SECȚIUNEA A V-A

PROBLEMELE OBIȘNUITE LEGATE DE DEZVOLTARE ȘI COMPORTAMENT

Comportamentul	585
Accesele de furie	585
Înjurăturile și răspunsurile obraznice	589
Mușcatul	591
Dezordinea, lenea și smiorcăiala	595
Dezordinea	595
Lenea	597
Smiorcăiala	599

Obiceiurile	601
Suptul degetului	601
Alte obiceiuri ale copiilor mici	605
Mișcări ritmice	606
Rosul unghiilor	606
Bălbăiala	607
Deprinderea folosirii toaletei, murdăritul și udatul patului	611
Pregătirea pentru deprinderea folosirii toaletei	611
Abordarea blândă a pregătirii pentru deprinderea folosirii toaletei	615
Controlul eliminării urinei	620
Piedici în calea controlului micțiunii și al defecației	623
Eliminarea involuntară de materii fecale	624
Urinatul involuntar în pat	625
Tulburările de somn	631
Coșmarurile și somnambulismul	631
Insomnia	632
Tulburări de hrănire și de alimentație	635
Tulburările de hrănire	635
Nevoia de a fi hrănit	640
Senzația de vărsătură	642
Copiii slabi	643
Obezitatea	644
Tulburări de alimentație	648
Rivalitatea dintre frați	653
Gelozia și apropierea	653
Aspectele multiple ale geloziei	655
Gelozia noului copil	659
Frații cu nevoi speciale	663
Anxietatea și depresia	665
Anxietatea	665
Depresia	668
Hiperactivitatea (ADHD)	671
Tulburările de învățare	679

Dizabilitatea intelectuală	685
Autismul	689
Sindromul Down și alte afecțiuni genetice	695
Obțineți ajutor	697
De ce caută oamenii ajutor?	697
Primii pași	697
Tipuri de terapie	698
Alegerea unui specialist	699
Lucrând împreună	702
Medicamente folosite frecvent la copii	703
Siguranța în administrarea medicamentelor	703
Câteva cuvinte despre terminologie	704
Glosar de medicamente frecvent utilizate	707
Index	719

Lui Allen și Gloriei Needlman,
primii și cei mai buni profesori ai mei

PREFAȚĂ

despre ediția a X-a a cărții
Dr. Spock Îngrijirea sugarului și a copilului

Prima ediție a cărții *Îngrijirea sugarului și a copilului* a apărut cu o explozie, explozia natalității de după război, un moment al schimbării rapide și al îmbrățișării optimismului. Acum, mai bine de 70 de ani mai târziu, optimismul pare a fi înlocuit de anxietate. Lumea este cert mai sigură, însă pare a fi mai periculoasă. Ne plimbăm cu informație nelimitată în buzunarele noastre, însă asta doar face mai dificil să ne dăm seama pe cine ar trebui să credem. Oriunde privim, apar noi idei; dar care dintre acestea sunt cu adevărat mai bune și care sunt capricii sau chiar mai rele?

Îngrijirea sugarului și a copilului este acum un clasic. Însă dr. Spock, care a candidat la prezidențiale împotrivindu-se Războiului din Vietnam, a fost un radical în filozofia sa parentală. „Dacă nu folosești nuiăua, alinți copilul“ a fost (și încă este) o credință testată de timp pe care dr. Spock a respins-o cu notorietate. În locul acesteia, el a susținut faptul că micuții sunt *oameni* care doresc să învețe, să socializeze și, în final, să devină adulți fericiți și puternici, oameni care se vor comporta respectuos dacă ei sunt respectați la rândul lor. Respectul față de copii începe prin a-i cunoaște, apreciind obstacolele pe care le întâlnesc în procesul de creștere și eforturile remarcabile pe care le depun pentru a rezolva sarcinile. Această carte încearcă să fie respectuoasă în acest sens, atât față de copii, cât și față de părinții lor, să înglobeze atât ce este *nou*, cât și ce este *adevărat*.

Îngrijirea sugarului și a copilului nu este o carte despre reguli. Este mai mult un ghid de călătorie, subliniind atracțiile majore, precum și unele popasuri mai puțin evidente. Vă poate ajuta să alegeți o cale (alăptat sau formulă) sau să treceți peste un obstacol (colică sau constipație); vă oferă o imagine a terenului în unele zone mai interzise (ADHD,

autism). Dr. Spock și-a pus încrederea în faptul că părinții își vor presăra drumul cu iubire și bun-simț, precum și puțin ajutor specializat. Dacă informația din această carte vă ajută să fiți părinți cu puțin mai multă încredere, ea își va fi făcut treaba.

Câteva cuvinte despre limbaj. Există multe locuri în această carte în care vă sugerez să discutați cu doctorul copilului dumneavoastră. Prin „doctor“ nu mă refer doar la pediatru și medicul de familie, dar și la asistentele medicale care, la un moment dat sau altul, îngrijesc copilul; „medic“ este doar mai rapid de citit. Atunci când vorbesc despre copii, folosesc „el“ sau „ea“ aleator, cu excepția cazurilor care se aplică doar pentru unii (îngrijirea penisului, de exemplu). Știu că diferențierea binară a genului nu exprimă întreaga varietate a naturii umane, însă nu am găsit o cale de a reflecta înțelegerea în limbaj care să nu sune teribil de jenant.

În aceeași idee, când mă refer la „părinți“, ceea ce vreau să spun se aplică pentru mame, tați, părinți vitregi, bunici și alte persoane în acest rol. Nu fac distincție între părinți adoptivi și părinți biologici. Părinții sunt persoanele care preiau întreaga responsabilitate de a iubi și crește copii.

Dacă folosesc termenul „mamă“ și „ea“, în cele mai multe ocazii, o fac deoarece necesită mai puține cuvinte decât „mamă și/sau tată“, iar interschimbarea poate genera confuzie. „Tați“ se referă la partenerii de sex masculin (adesea soți), dar, de asemenea, în unele locuri, la partenerii de sex feminin din familiile unde există două mame. De exemplu, în secțiunea pentru alăptat, „mamă“ este cea ai cărei sâni produc lapte; „tatăl“ se referă la celălalt părinte, bărbat sau femeie!

Este haotic. Nu mă simt confortabil cu a denumi pe toată lumea „părinți“ sau „parteneri“. Chiar și atunci, cuvintele nu vor reflecta diversitatea și complexitatea relațiilor familiale. Așa că trebuie să am încredere în dumneavoastră, cititorii mei, să treceți peste aceste confuzii pentru a ajunge la mesajul intenționat.

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ ȘI ÎN COPILUL DUMNEAVOASTRĂ



AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ

Știți mai mult decât credeți că știți. Familia dumneavoastră este în creștere și în schimbare. Vreți să fiți cel mai bun părinte, dar nu întotdeauna este foarte clar ce înseamnă „cel mai bun“. Există atât de multă informație încât este greu să știți de cine să ascuți. Toată lumea are o opinie. Ceea ce avea sens cu o generație înainte poate să nu mai funcționeze astăzi.

Nu luați foarte în serios tot ceea ce spun prietenii și familia. Nu fiți foarte uimiți de ceea ce spun experții. Aveți încredere în propriul dumneavoastră bun-simț. Creșterea copilului nu va fi o sarcină complicată dacă o luați ușor și vă bazați pe propriile instincte. Dragostea naturală pe care părinții o au pentru copiii lor este de sute de ori mai importantă decât cunoașterea precisă a tehnicii de schimbare a scutecului sau decât cunoașterea momentului când trebuie introduse alimentele solide. De fiecare dată când vă luați în brațe copilul, îl schimbați, îi zâmbiți, acesta va simți că vă aparține și că și dumneavoastră îi aparțineți.

Mulți oameni au studiat diverse metode de creștere a copiilor și au ajuns la concluzia că ceea ce mămicile și tăticii buni simt în mod natural că trebuie să facă pentru copiii lor este, de cele mai multe ori, cel mai bine. Toți părinții își cresc copiii mai bine atunci când se simt confortabil și au încredere în ei înșiși. Este mai bine să fiți relaxați și să faceți câteva greșeli, decât să încercați din greu să fiți perfecți.

Este important să răspundeți la plânsul copilului. Dar dacă nu răspundeți întotdeauna imediat când copilul dumneavoastră plânge, acesta va avea ocazia să învețe să se controleze. Atunci când vă pierdeți răbdarea față de copilul dumneavoastră – și la un moment dat acest

lucru i se întâmplă fiecărui părinte –, acesta va învăța că și dumneavoastră aveți sentimente și va avea șansa să observe cum vă redobândiți controlul.

Copiii au o pornire instinctivă pentru a explora, a experimenta, a învăța, a construi relații cu alți oameni. O mare parte din a fi un bun părinte constă în a-i permite copilului să-și urmeze, pur și simplu, aceste instincte puternice. Ei fac greșeli și suferă eșecuri, iar apoi continuă să crească. Așa că aveți încredere în dumneavoastră și amintiți-vă să aveți încredere și în copilul dumneavoastră.

Cum învățați să fiți părinte. Cărțile și articolele pot fi de ajutor, însă noi învățăm cel mai mult despre creșterea copilului din modul în care am fost crescuți noi înșine. Dacă un copil este crescut într-o manieră lejeră, probabil că își va trata la fel copiii; în mod asemănător, un copil care este crescut de părinți după reguli stricte este foarte probabil să devină, la rândul lui, un părinte relativ strict. Cu toții sfârșim prin a fi într-o oarecare măsură asemănători părinților noștri, în special în ceea ce privește modul în care ne creștem copii. Va veni, cel mai probabil, și momentul în care veți vorbi cu copilul dumneavoastră și veți auzi vocea mamei sau a tatălui dumneavoastră ieșind de pe propriile dumneavoastră buze cu aproape același ton și poate chiar cu aceleași cuvinte.

Vă puteți gândi la modul în care părinții dumneavoastră v-au crescut. Care dintre acțiunile lor vi se par acum pozitive și constructive? De asemenea, puteți lua în considerare acțiunile lor pe care cu siguranță nu doriți să le repetați. Gândiți-vă la lucrurile care v-au făcut persoana care sunteți astăzi și la ce tip de părinte ați dori să deveniți. Numai acest tip de introspecție vă va ajuta să înțelegeți cum stau lucrurile și să aveți încredere în propriile dumneavoastră instincte.

De asemenea, veți descoperi că veți învăța cum să fiți părinte, experiența acumulându-se pe măsură ce vă îngrijiți copilul. Veți dobândi încredere și dragoste atunci când veți descoperi că vă puteți hrăni, schimba, îmbăia copilul foarte bine și că acesta răspunde la tot ceea ce faceți. Aceste calități vor deveni fundația unei relații solide și pline de încredere cu copilul dumneavoastră. Totuși, nu vă așteptați să vă simțiți astfel chiar de la început.

Ca părinți, ne așteptăm să ne influențăm copii. Însă puteți fi surprinși să descoperiți că este un drum cu două sensuri, că a fi părinte reprezintă cel mai important pas pe care o persoană îl face către maturitate.

CARE SUNT SCOPURILE DUMNEAVOASTRĂ ATUNCI CÂND VĂ CREȘTEȚI COPILUL?

Gândiți-vă la scopuri. Ce fel de adulți dorim să devină copiii noștri? Oare rezultatele bune la școală sunt cele mai importante? Este oare mai importantă abilitatea acestora de a construi și menține relații interumane bune? Dorim ca ei să fie indivizi competitivi și să fie învingători sau dorim să învețe să coopereze cu cei din jur și, uneori, să renunțe la propriile dorințe pentru binele altora? Dorim să urmeze regulile sau să fie persoane care gândesc critic?

Unii părinți sunt complet ocupați cu problemele dificile de zi cu zi încât nu mai au o vedere de ansamblu a scopului final al acestei importante activități care este îngrijirea copiilor. Opriți-vă un moment, din când în când, pentru a privi imaginea de ansamblu. Sper că prin faptul că vă creșteți copiii veți reuși să înțelegeți ceea ce este important pentru dumneavoastră în viață.

ȘI PĂRINȚII SUNT OAMENI

Părinții au și ei nevoi. Cărțile despre îngrijirea copiilor – inclusiv aceasta – accentuează atât de mult nevoile copiilor de dragoste, înțelegere, răbdare, îngrijire, fermitate, protecție, camaraderie – încât, uneori, părinții se simt epuizați din punct de vedere fizic și emoțional numai citind lucrurile care se așteaptă din partea lor. Ei capătă impresia că nu ar trebui să mai aibă nevoi sau viață personală, precum și nicio altă ocupație în afară de creșterea copiilor; din cauza acestor impresii ei nu se pot abține să simtă faptul că orice carte care se referă la creșterea copiilor îi va critica atunci când lucrurile vor lua o turnură nedorită.

Pentru a fi cu adevărat corecți, această carte ar trebui să aibă un număr egal de pagini cu nevoile părinților, frustrările acestora (atât la domiciliu, cât și în afara acestuia), despre cât de obosiți pot fi și despre nevoia lor de a auzi (măcar din când în când) că fac o treabă bună. Îngrijirea copiilor presupune o cantitate enormă de muncă grea: pregătirea unei alimentații corespunzătoare, spălarea hainelor, schimbarea scutecelor, curățarea murdăriei, întreruperea conflictelor și a plânsului, ascultarea poveștilor care uneori sunt dificil de înțeles, participarea la jocuri și lectura cărților care nu sunt foarte interesante pentru un

adult, răbdarea infinită necesară la grădina zoologică și la muzee, ajutorul acordat pentru tema pentru acasă, distragerea de la treburile casei de către copiii care sunt dornici să vă ajute, mersul la ședințele cu părinții în serile în care sunteți oboseți și așa mai departe.

Realitatea este că îngrijirea copiilor este o sarcină de lungă durată, dificilă, ale cărei recompense nu sunt evidente imediat, munca depusă este de multe ori subevaluată, iar părinții sunt la fel de umani și aproape la fel de vulnerabili ca și copiii lor.



Bineînțeles, părinții nu au copii pentru că vor să fie martiri, ci pentru că îi iubesc și doresc să îi crească. Îngrijirea propriilor copii, faptul că îi văd crescând, dezvoltându-se și devenind adulți destoinici le oferă de celor mai mulți părinți – în ciuda muncii grele pe care o depun – cea mai mare satisfacție a vieții. Este un act de creație, plin de fecunditate la toate nivelurile. Mândria pe care o resimțiți în urma realizărilor obișnuite de obicei pălește în fața acestor sentimente.

Sacrificiul de sine inutil și preocupările excesive. Mulți oameni conștiincioși, atunci când au de-a face cu noua responsabilitate reprezentată de faptul că sunt părinți, se simt ca și cum ar trebui să renunțe la întreaga lor libertate și la toate plăcerile lor anterioare nu din rațiuni practice, ci, pur și simplu, din principiu. Alții devin obsedați de faptul că sunt părinți, uitându-și toate celelalte interese personale. Chiar dacă uneori se furișează pentru a se distra, ei se simt prea vinovați pentru a se bucura din plin de activitățile pe care le desfășoară. Ajung să își plictisească prietenii și să se plictisească între ei. Pe termen lung, sunt afectați de situația creată și nu se pot abține ca la un nivel inconștient să reproșeze acest lucru propriilor lor copii.

Preocuparea completă față de un copil este normală pentru mulți părinți, însă, după o vreme – de obicei între două și patru luni –, aria preocupărilor trebuie să se lărgească din nou. În particular, fiți atenți la păstrarea unei relații pline de iubire cu partenerul de viață. Petreceți momente de calitate cu soțul, soția sau cu alte persoane importante. Amintiți-vă să vă priviți reciproc, să vă zâmbiți și să vă exprimați dragostea. Faceți un efort pentru a avea suficientă intimitate și energie și a vă continua activitatea sexuală. Țineți minte că o relație plină de iubire între părinți este cea mai bună modalitate pentru copii să învețe cum să fie intimi cu o altă persoană, aceasta fiind o lecție pe care copilul dumneavoastră o va folosi atunci când va ajunge adult și va avea propriile sale relații. Așadar, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru copilul dumneavoastră și bineînțeles și pentru dumneavoastră înșivă este să îl lăsați să vă îmbogățească și nu să vă inhibe relația cu partenerul de viață.

INSTINCT ȘI EDUCAȚIE

Cât de mult control aveți? Toată această discuție despre creșterea copilului și alegeri vă poate da impresia că modul în care va evolua copilul dumneavoastră depinde în totalitate de acțiunile pe care le întreprindeți: Dacă faceți o treabă bună, veți avea un copil bun. Când copilul dumneavoastră învață să vorbească ceva mai târziu decât alți copii sau dacă are un temperament mai agresiv, bineînțeles că veți considera că este vina dumneavoastră.

Adevărul este că unii copii se nasc cu temperamente care fac ca ei să fie mai dificil de îngrijit, mai fricoși, mai neglijenți, cu o percepție mai intensă a lucrurilor sau reprezentând o provocare mai mare pentru părinții lor din alte puncte de vedere. Dacă sunteți norocoși, probabil că veți avea un copil cu un temperament care se va potrivi foarte bine cu temperamentul dumneavoastră. Dacă nu sunteți atât de norocoși, ar putea fi necesar să învățați metode speciale care să vă ajute să vă creșteți copilul. De exemplu, poate fi necesar să învățați cum să liniștiți un copil care are colici sau cum să ajutați un copil excesiv de prudent să înceapă să-și asume riscuri minore.

Totuși, metodele speciale nu sunt suficiente. În primul rând, va trebui să acceptați faptul că are personalitatea sa. Copiii au nevoie să se

simtă acceptați. Doar după ce obțineți acest lucru veți putea colabora eficient cu ei pentru a trece de perioadele dificile cât mai eficient.

Acceptând copilul pe care îl aveți. Un cuplu blând poate fi ideal pentru a crește un băiat cu o fire sensibilă, însă este foarte probabil să nu fie nici pe departe pregătit pentru a crește un copil energetic, hotărât. Un alt cuplu ar putea să crească cu ușurință și bucurie o fată curajoasă, însă, în același timp, ar putea fi foarte dezamăgiți dacă aceasta ar fi liniștită și prudentă.

Fiind oameni, părinții nu se pot abține să se simtă dezamăgiți când copilul lor nu se aseamănă cu copilul visurilor lor. Mai mult, pe măsură ce copiii cresc, ei le-ar putea reaminti în mod conștient sau inconștient de un frate, soră, tată sau mamă care le-au făcut viața dificilă la un moment dat. Un tată poate fi deranjat în mod excesiv de timiditatea fiului său, fără a face vreodată legătura între aceasta și faptul că el însuși a avut dificultăți foarte mari în a-și depăși timiditatea atunci când a fost copil.

Ceea ce contează este cât de bine așteptările și aspirațiile dumneavoastră referitoare la copiii pe care-i veți avea se potrivesc cu talentele și temperamentele innăscute ale acestora. Dacă potrivirea nu vine ușor (și nu există o regulă cum că ar trebui!), atunci depinde de dumneavoastră să vă adaptați. Nu puteți schimba natura copilului, însă puteți schimba felul în care răspundeți la aceasta. Dacă, de exemplu, sunteți dezamăgit în mod constant de faptul că fiul dumneavoastră nu este un geniu în matematică sau nu are o coordonare excelentă și veți petrece mult încercând să-l faceți ceea ce nu este, atunci veți suferi amândoi fără rost. Dacă, pe de altă parte, vă acceptați copilul așa cum este în realitate, viața voastră împreună se va dovedi mult mai lină și mai fericită. Mai important, copilul va crește acceptându-se pe sine.

FAMILII DIFERITE, PROVOCĂRI DIFERITE

Nu există un singur mod corect de a crește copii. Multe abordări diferite pot funcționa și nu există un singur tip perfect de familie. Copiii pot prospera cu o mămică și un tătic, doar cu unul dintre părinți, cu două mame sau doi tătici, cu bunici sau părinți adoptivi sau făcând parte dintr-o familie mare. În majoritatea timpului, în această carte, folosesc cuvintele „mamă“ și „tată“ pentru a economisi cuvinte.

Famiiliile care nu se potrivesc profilului standard de „mămică și tătıc“ trebuie adeseori să facă față unor provocări speciale. De exemplu, în famiiliile cu părinți homosexuali, poate fi necesară o planificare conștientă pentru asigurarea șansei copiilor de a dezvolta relații apropiate cu adulții de ambele sexe. În famiiliile cu copii adoptați care provin din alte țări, părinții trebuie să facă eforturi speciale pentru a învăța despre cultura țării de origine a copilului (acesta, la un moment dat, va vrea, cel mai probabil, să știe). Când părinții au religii diferite, ei trebuie să realizeze modul în care copilul poate crește cu sentimentul că aparține unei comunități și unor tradiții. Copiii ai căror părinți provin din diferite părți ale lumii trebuie să învețe să își accepte originea. A fi un părinte bun înseamnă a plănui pentru a satisface nevoile copiilor; acest lucru este adevărat *pentru toate* famiiliile.



Mobilitatea globală. Unii părinți trăiesc departe de locul unde s-au născut și au crescut. Este stresant să pleci lăsând în urmă tot ceea ce îți este familiar – limbă, familie, cultură, pământul natal –, în special când trebuie să-ți crești copilul într-o țară nouă. Toate regulile sunt diferite. Valorile care au persistat timp de generații acum par a fi inadecvate. Ceea ce acasă păreau a fi acțiuni normale ale unui părinte, aici pot fi

considerate abuz față de copii. Nu este de mirare că părinții care sunt nou-veniți într-o țară se simt de multe ori nesiguri pe sine, îngrijorați sau chiar furioși.

Cheia succesului este flexibilitatea, abilitatea de a menține valorile culturale, reușind, în același timp, să se integreze în societate. Pentru a avea succes, copiii pot fi nevoiți să învețe acasă și la școală să vorbească mai multe limbi, învățând astfel să facă mai ușor tranziția între două seturi de reguli sociale. Părinții trebuie să descopere metode pentru a-și sprijini copiii atunci când aceștia sunt nevoiți să-și schimbe în mod repetat mediul în care trăiesc. Ei își ajută copiii să înțeleagă tradiția, dar și ceea ce este nou în același timp. Aceleași presiuni se abat asupra tuturor familiilor, nu doar asupra celor imigrante, deoarece lumea în care cresc copiii acum este diferită de lumea de acum câteva generații.

Provocări speciale. Copiii cu probleme de sănătate sau nevoi de dezvoltare speciale își solicită, în mod special, părinții. Toate drumurile la medic pentru testări, zilele și nopțile petrecute în spital, lucruri pe care ați dori să le faceți cu copilul dumneavoastră, dar nu puteți, pot fi copleșitoare. Însă părinții se ridică la nivelul așteptărilor cumva, gășind bucuria în momentele și evenimentele pe care alții le trec cu vederea.

Trecutul poate fi și el un obstacol. Violența și frica pot lăsa răni adânci. Dacă ați avut perioade grele în copilărie, dacă părinții dumneavoastră au fost violenți sau au trebuit să se lupte cu probleme emoționale sau dependențe, atunci este ușor, ca părinte, să urmați același drum. Este greu să luați decizia de a face lucrurile diferit.

Puteți face această alegere. Părinții din toate tipurile de medii, care se confruntă cu tot felul de provocări, găsesc înțelepciunea și curajul de a da copiilor lor ceea ce au nevoie. La rândul lor, copiii vor returna toate acele calități lumii întregi.

SECȚIUNEA I



Copilul dumneavoastră,
an după an