

Gary Ezzo
Dr. Robert Bucknam

Bebelușul liniștit

*Cea mai eficientă metodă
de a-i oferi bebelușului un somn liniștit*

Traducere din limba engleză de
Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și design copertă: Mihail Vlad
Corectură: Rodica Crețu
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: www.shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

EZZO, GARY

Bebelușul liniștit : cea mai eficientă metodă de a-i oferi bebelușului un somn

liniștit / Gary Ezzo, dr. Robert Bucknam ; trad. din lb. engleză de Smaranda

Nistor. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2947-0

I. Bucknam, Robert

II. Nistor, Smaranda (trad.)

159.9

Originally published in English under the title: *On Becoming Babywise* by
Gary Ezzo, M.A. & Robert Bucknam, M.D.

Copyright © 2006, 2012 by Gary Ezzo and Robert Bucknam

5th Edition

®, „ON BECOMING“ is a registered trademark Published by Parent-Wise
Solutions, Inc., a division of The Charleston Publishing Group, Inc., 2130
Cheswick Lane, Mt. Pleasant, SC 29466

International rights contracted through: Gospel Literature International, 9650
Business Center Drive, Rancho Cucamonga, California 91730 USA

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

Mulțumiri.....	9
Cuvânt-înainte	11
Introducere	13
Capitolul 1 Cum să începi cu dreptul.....	17
Capitolul 2 Concepții privind alimentația bebelușului	28
Capitolul 3 Bebelușul și somnul	41
Capitolul 4 Realități despre nutriție.....	54
Capitolul 5 Instituirea rutinei bebelușului	79
Capitolul 6 Perioadele de veghe și perioadele de somn.....	102
Capitolul 7 Când bebelușul plânge	129
Capitolul 8 Colicile, refluxul și bebelușul care nu se lasă consolat....	139
Capitolul 9 Subiecte de reflecție	154
Capitolul 10 Nașterea multiplă: o petrecere fără sfârșit	175
Anexa 1 Îngrijirea bebelușului și a mamei	187
Anexa 2 La ce să te aștepti și când	207
Anexa 3 Rezolvarea problemelor.....	213
Anexa 4 Monitorizarea creșterii bebelușului.....	223
Anexa 5 Graficele de creștere a unui bebeluș sănătos.....	239
Note	253

CUVÂNT-ÎNAINTE

După terminarea facultății de medicină și finalizarea rezidențiatului meu în obstetrică-ginecologie, m-am simțit îndeajuns de bine pregătit încât să devin părinte. Cu diploma soției mele în științele dezvoltării copilului și cu studiile mele medicale, cât de greu putea fi să crești un copil? Vom face pur și simplu ce simțim în mod firesc că trebuie făcut și ne vom urma instinctul. Corect? Greșit!

Curând după nașterea primului nostru băiat, am constatat rapid că entuziasmul și siguranța noastră de sine s-au transformat în epuizare și frustrare. Mami se trezea de trei ori pe noapte și bebelușul era irascibil pe timpul zilei. Sfatul nesolicitat care ni se oferea, de obicei, era să-l hrănim mai des, dat fiind că, evident, îi este foame. Noi chiar îl hrăneam, zi și noapte, la fiecare două ore. După cum aveam să aflăm ulterior, aceasta era cauza problemei, nicidecum soluția ei.

Oamenii de știință pot trimite un om pe Lună, dar nu pot răspunde întrebărilor elementare despre relația dintre părinți și copilul nou-născut: cum să ai un sugar fericit și mulțumit, care doarme liniștit toată noaptea, la fel ca restul familiei, și o mamă care să nu fie într-o permanentă stare de epuizare?

Prin interesul nostru comun față de copii și creșterea lor, soția mea și cu mine am făcut cunoștință cu munca și realizările lui Gary și Anne Marie Ezzo, de la Growing Families International. Conceptele esențiale și afectuoase ale soților Ezzo cu privire la îngrijirea nou-născuților au eliminat, practic, problemele descrise mai sus, precum și multe altele. Am observat personal sugari care au fost îngrijiți după principiile cuplului Ezzo și pe alții, cărora aceste principii nu li s-au aplicat. A devenit limpede că există o mare diferență când părinții sunt înarmați cu informațiile adecvate.

Între timp, eu am trecut de la obstetrică la pediatrie și, odată cu schimbarea, au venit și principiile solid fundamentate medical ale concepției *Bebelușul liniștit*. Ele funcționează consecvent și coerent, nu doar pentru miile de copii care s-au bucurat de atenția celor de la Growing Families International, ci și pentru cei patru copii ai mei, pentru copiii colegilor mei, pentru copiii prietenilor mei și, acum, pentru toți pacienții mei.

Ca să nu spun mai mult, *Bebelușul liniștit* a adus o reformare necesară în sfaturile pediatrice care li se dau proaspeților părinți. Când părinții vin la mine storși de puteri și descurajați și îmi povestesc disperați despre nopți de nesomn și bebeluși pe care nu-i poate liniști nimeni și nimic, le dau o rețetă care să le rezolve clar problema: le întind un exemplar din *Bebelușul liniștit*.

Robert Bucknam, medic
Louisville, Colorado

INTRODUCERE

Principiile enunțate în *Bebelușul liniștit* au fost împărtășite pentru prima dată în 1984. Sarah a fost prima fetiță crescută după această abordare, iar Kenny, primul băiat. Ambii s-au dezvoltat sănătos datorită laptelui matern și a unei rutine de bază, iar de la șapte săptămâni au dormit pe toată perioada nopții. Atât de ușor a fost! De la prieten la prieten, de la oraș la oraș, de la stat la stat și de la o țară la alta, acest mesaj de reușită a continuat să se răspândească. Astăzi nu mai numărăm poveștile de succes cu miile, nici cu sutele de mii, ci cu milioane de bebeluși fericiți și sănătoși cărora li s-a făcut cadou somnul odihnitor pe parcursul întregii nopții.

La fel ca edițiile anterioare, nici această ediție revizuită nu le furnizează părinților o listă de lucruri *așa da, așa nu*. Bine-ar fi ca parentingul să fie atât de ușor! Scopul nostru este mai degrabă acela de a pregăti mintea pentru sarcina incredibilă de a crește un copil. Credem că pregătirea minții este mult mai importantă decât pregătirea camerei copilului. Pentru copilul vostru nu va conta că-și odihnește capul pe lenjerie semnată de mari designeri, sau alături de personaje Disney, iar succesul vostru nu va depinde de garderoba sau de accesoriile din camera lui, ci de credințele și convingerile care vor modela experiența voastră de părinți.

Noi credem că o creștere sănătoasă, copiii mulțumiți, sieste bune și perioade de veghe ludice, precum și cadoul unui somn bun pe timpul nopții sunt mize prea valoroase pentru a fi lăsate la voia întâmplării. Toate aceste realizări trebuie să fie dirijate și gestionate de părinți. Sunt rezultate realizabile, deoarece copiii se nasc cu *capacitatea* de a le înfăptui și, cel mai important, cu *nevoia* de a le înfăptui. Obiectivul nostru constă în a demonstra *cum* se face acest lucru, dar numai după ce am explicat *de ce* ar trebui făcut.

Suntem conștienți că piața oferă astăzi o mulțime de teorii despre parenting, majoritatea însoțite de un ambalaj-cadou de promisiuni ne-realiste și de sarcini inutile. Cu toate aceste opțiuni numeroase, cum pot proaspeții părinți să afle care este cea mai bună abordare pentru familia lor? Cum orice filosofie a parentingului antrenează un rezultat corespunzător, îi încurajăm pe cei deveniți părinți de curând sau care urmează să devină părinți să analizeze, să evalueze și să decidă care abordare este cea mai potrivită pentru familia lor. Acest lucru se poate face observând rezultatele finale. Petreceți timp cu părinți și prieteni care urmează stilul de puericultură al Ligii La Leche*. Observați-i pe cei care aplică „hiperprogramarea“ și, bineînțeles, evaluați rezultatele părinților care au adoptat filosofia *Bebelușului liniștit*.

În care dintre aceste cămine domnesc ordinea, liniștea și pacea? Observați și căsniciile, nu doar copiii. Mama este într-o perpetuă stare de epuizare? Alăptează din două în două ore sau și mai des? Tatăl doarme pe canapea? Cum e viața de familie când copilul are 6, 12 și 18 luni? Mama e stresată, vlăguită sau nesigură pe ea? Bebelușul e și el stresat, epuizat; își simte amenințată securitatea? La 9 luni, părinții pot ieși din cameră fără ca bebelușul să dea semne de stres emoțional? Cea mai bună evaluare a oricărei concepții despre parenting, inclusiv a celei prezentate în aceste pagini, n-o vom găsi în spațiul raționamentelor sau al logicii ipotezelor, ci în rezultatele finale. Lăsați privirea să vă confirme ce funcționează și ce nu. Veți avea o siguranță maximă în aptitudinile voastre parentale când veți vedea rezultatele practice pe care vreți să le obțineți aduse la viață în alte familii care aplică aceeași abordare. Priviți *fructul*, apoi întoarceți-vă și refaceți drumul până la *sămânța* inițială.

Anexele din această carte conțin fișe, grafice și informații suplimentare despre îngrijirile acordate sugarilor. Anexele unei cărți nu trebuie

* La Leche League (LLL) International este o organizație nonprofit, pe bază de voluntariat, care are ca scop declarat furnizarea de informații și asistență pentru mamele care doresc să alăpteze și pentru angajații din domeniul pediatriei. Înființată în 1956, organizația a ajuns să aibă reprezentanțe în peste 70 de țări. Denumirea provine din numele spaniol al unei biserici din orașelul St. Augustine, statul american Florida, dedicată Fecioarei Maria: „Nuestra Señora de la Leche y Buen Parto“, care se traduce prin „Maica Domnului a nașterii fericite și a laptelui“. (*N.tr.*)

considerate niciodată mai puțin importante decât conținutul său general, ci de o importanță *diferită*. Citiți-le în ordinea menționată în capitole.

De asemenea, am dori să abordăm și o chestiune de terminologie. Într-un efort de a ne adresa și mamei, și tatălui, folosim de multe ori cuvintele „voi“, „vouă“ și „vostru“, „voastră“. Însă în situațiile care se referă strict la rolul mamei, cum ar fi cel al alăptării la sân, ne vom adresa numai ei, la persoana a doua singular. În sfârșit, „bebeluș“ este numele prin care desemnăm cel mai des copilul în această carte.

Principiile prezentate în aceste pagini vor ajuta orice părinte să elaboreze un plan de strategii funcționale care satisface atât trebuințele unui bebeluș, cât și pe cele ale întregii familii. Aceste principii au funcționat pentru mii de părinți și, dacă sunt fidel aplicate, vor funcționa de minune și pentru voi! Cu toate acestea, trebuie să vă adresați întotdeauna medicului pediatru sau medicului de familie atunci când aveți întrebări despre sănătatea și starea de bine a copilului vostru. Bucurați-vă de aventura parentală!

Gary Ezzo

CAPITOLUL 1

Cum să începi cu dreptul

Cu excepția copilului orfan, cei mai mulți indivizi cresc într-o familie care îi învață de la naștere un mod de viață menit să dea sens existenței lor. Pentru majoritatea, cuvântul „familie“ înseamnă mai mult decât niște amintiri fortuite ale unui timp și ale unui loc în care ne-am petrecut copilăria; este prima societate în care am învățat despre viață. În sânul acestui cocon familial experimentăm pentru prima dată repertoriul emoțiilor umane și observăm reacțiile celorlalți. Învățăm sensul simpatiei, al empatiei și al bunăvoinței. Absorbim valorile familiale și culturale și ne măsurăm angajamentul față de aceste valori în funcție de reacția celorlalți. Familia este spațiul în care dragostea este definită mai întâi prin îngrijirile și atenția primită, și devine locul în care siguranța este dobândită, pierdută sau poate nu e obținută niciodată.

Cuvântul „familie“ este atât de plin de semnificații încât este imposibil să inițiezi o discuție despre puericultură fără a vorbi mai întâi despre influența hotărătoare a mediului de viață, mai ales în primul an, crucial. De la prima suflare până la ultima zi petrecută pe pământ, nimic nu va avea un impact mai mare asupra vieții unui individ decât influența pe care mama și tatăl o exercită asupra mediului de viață. Asta pentru că în viața unui copil nicio altă relație nu are mai mult sens și nu este mai durabilă decât relația cu părinții lui. În mod similar, nicio altă relație nu poate pune la încercare personalitatea și hotărârea unui individ mai mult decât relația părinte-copil.

Care sunt preocupările esențiale ale părintelui? Ce întrebări ar trebui să-și pună cuplurile care așteaptă un copil? Ce sugestii ar trebui să primească sau să refuze atunci când se pregătesc să devină părinți pe viață?

Deși suntem conștienți de faptul că rolul de părinte este unul foarte personal, știm și că anumite sugestii despre bebeluși și îngrijirea lor pot constitui repere utile și pot da rezultate bune. Dar este adevărat și că există unele pe care vă vom spune fără menajamente să le evitați, asta dacă doriți să-i oferiți un punct de plecare solid copilului vostru pe plan fizic, emoțional și neurologic.

Provocarea

Mult prea des, cuplurile care devin părinți speră că un sentiment omniscent de claritate îi va ilumina în mod spontan, fără a trebui să depună efortul de a învăța noțiunile de bază ale rolului lor. Chiar și cu o anumită pregătire teoretică, cuplurile care au un copil pentru prima dată sunt adesea șocate, odată ce copilul vine pe lume, să constate cât de mult li se schimbă viața pentru a se adapta nevoilor nou-născutului. Provocarea pentru mamă este de natură fizică și emoțională. Ea nu mai poate conta pe relația intrauterină responsabilă pentru protejarea și hrănirea copilului ei. Acum, fiecărei nevoi a sugarului trebuie să-i corespundă înțelegerea celei mai bune maniere de a o satisface. Este o perioadă în care mama se familiarizează cu toate sunetele noi pe care le produce copilul, sunete care vor declanșa brusc o gamă de emoții pe care nu le-a mai resimțit până atunci. Va fi invadată de dorința irezistibilă de a-și hrăni copilul, de a-l proteja și de a-i satisface nevoile.

Este o perioadă de adaptare și pentru tată, care debutează cu necesitatea de a-și împărți cea mai bună prietenă – soția lui – cu fiul sau fiica. El renunță, practic, la ceea ce are pentru a obține și mai mult. Schimbarea are un impact și asupra timpului liber al tatălui și al mamei. Timpul petrecut împreună înainte de copil necesita mai puțină planificare; astăzi, nimic nu se poate face dintr-un impuls de moment fără a pune mai întâi întrebarea: „Și copilul?” Cu un nou-născut în casă, viața se schimbă drastic, iar cuplurile care așteaptă un copil ar trebui să îmbrățișeze pe deplin ceea ce va deveni *noua normalitate*. Or, aici e problema.

Unii părinți cred cu optimism că viața nu se va schimba deloc cu un nou-născut acasă. Fals, cum la fel de falsă e și extrema opusă, care

prevede că liniștea vieții de familie de dinainte de bebeluș se va dizolva într-un haos continuu și fără speranță. Cu un bebeluș în viitorul vos-tru imediat, viața așa cum o știți se va schimba, deoarece schimbarea este realitatea zilei. Arta cu care părinții reușesc să se adapteze la ace-ste schimbări și să facă față depinde de cât de bine înțeleg nevoile mici și mari, comune tuturor copiilor... și, bineînțeles, de cea mai bună mo-dalitate de a le satisface.

CE LIPSEȘTE?

Am consiliat mulți părinți care au pornit cu mari speranțe și cu cele mai bune intenții de a-și iubi și îngriji copiii, doar ca să vadă cum visul unei familii frumoase se reduce la un coșmar al supraviețuirii. Cine sunt acești oameni? Sunt oameni ca voi: cuplul adorabil cu care ați făcut cunoștință la cursul prenatal, familia de peste drum, vecina din josul străzii, cu o bar-ză drăguță din lemn așezată pe gazonul din fața casei, decorată cu baloa-ne roz, care anunță venirea pe lume a lui Alexis.

Aceste mame și acești tați sunt înarmați cu o lungă listă de lucruri despre bebelușii, dar adesea nu *înțeleg* cum se integrează toate aceste lu-cruri în marele tablou al vieții. Deși aceste fapte pot furniza un plan, numai înțelegerea poate stabili scopul. Ce este înțelegerea și de ce e importantă?

În calitate de concept al învățării, înțelegerea este mecanismul care dă sens și valoare faptelor. Extrapolează momentul și anticipează viitorul. Părintele care posedă o înțelegere rațională asociază fiecare moment cu o zi, fiecare zi cu o săptămână, fiecare săptămână cu o lună și fiecare lună de gesturi repetate cu un an de realizări. Înțelegerea le permite părinților să găsească drumul cel bun și să-l urmeze, aducând traseului lor doar un număr minim de corecții. Este și o condiție prealabilă necesară luării de decizii înțelepte și productive. Obiectivul nostru din paginile acestea este de a le furniza celor de curând deveniți părinți sau care urmează să devi-nă părinți acel tip de înțelegere care dă siguranță mamei și tatălui și care îi asigură bebelușului o siguranță durabilă.