

DR. SPOCK

---

ÎNGRIJIREA SUGARULUI  
*și a* COPILULUI

Redactare: Bianca Vasilescu  
Tehnoredactare: Liviu Stoica  
Corectură: Elena Georgescu  
Design copertă: Andra Penescu

**DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 9th Edition**

**Benjamin Spock, M.D.**

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, M.D.

Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, M.D.

Revised and updated material copyright © 1998, 2004, 2011 by The Benjamin Spock Trust

Originally published by Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

**DR. SPOCK. ÎNGRIJIREA SUGARULUI ȘI A COPILULUI, Ed. a IX-a**

**Benjamin Spock**

Copyright © 2014, 2016, 2018, 2019 Editura **SIAN BOOKS**

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României,

Bd. Unirii nr. 22, sector 3, cod poștal 030833, București.

ISBN 978-606-8657-37-0

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 **Sian Books** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

**f**/editura.all

**allcafe.ro**

# DR. SPOCK

---

Dr. Benjamin Spock    Revizuită și adaptată de Dr. Robert Needlman

---

## ÎNGRIJIREA SUGARULUI și a COPILULUI

**Traducere:**

Ion Radu Emanuel și Andrei-Vlad Vasilescu

SIAN  MOMS



**Dr. Benjamin Spock**



**Dr. Robert Needlman**

## MULȚUMIRI

Această carte pe care o citiți acum a fost publicată pentru prima oară în urmă cu mai bine de șaiszeci și cinci de ani. Atunci când a apărut pentru prima dată în 1945, *The Common Sense Guide to Baby and Child Care* de dr. Benjamin Spock a revoluționat creșterea copiilor și a schimbat viețile unei întregi generații. Copiii acelei generații sunt bunicii 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. Când riscurile dietei noastre bogate în colesterol și grăsimi au devenit cunoscute, Spock a abordat o dietă vegetariană și a trăit nouăzeci și patru de ani.

Înainte de a muri, Spock a lucrat la cea de-a șaptea ediție a *Îngrijirii sugarului și a copilului* cu un pediatru de valoare, Steven Parker, care a fost, prin coincidență, unul dintre cei mai influenți profesori ai mei. Așa că atunci când am revizuit *Îngrijirea sugarului și a copilului* pentru ediția a opta, aveam o mare datorie către dr. Spock și dr. Parker, și toți ceilalți medici, părinți și copii datorită cărora cartea este bogată, exactă, înțeleaptă și în ton cu timpurile. Datoria este încă în picioare.

Pentru cea de a noua ediție, am cerut ajutorul unei echipe de experți în multe domenii: Marjie Greenfield pentru sarcină și naștere; Mary O'Connor pentru alăptare; James Kozick pentru sănătatea stomatologică; Abdulla Ghori și Nazha Abughali pentru infecții; Leyla McCurdy pentru sănătatea mediului; Henry Ng pentru sexualitate; și Erin Whipple

pentru vizitele la spital. Ei și o serie de alți prieteni și colegi au îmbogățit această a noua ediție deși, evident, responsabilitatea pentru produsul finisat îmi aparține.

Mulțumiri speciale sunt necesare pentru Micki Nuding și Maggie Crawford, editorii mei de la Simon and Schuster, și lui Robert Lescher, agentul lui Benjamin Spock timp de mulți ani și acum și al meu. Mary Morgan care a fost căsătorită cu dr. Spock timp de douăzeci și cinci de ani și care a lucrat cu acesta la mai multe ediții ale cărții *Îngrijirea sugarului și a copilului*, 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.

În final, mulțumesc familiei mele: lui Grace, pentru bucuria și creativitatea pe care o aduci în viața mea, și lui Carol, pentru dragostea, acceptarea și bunul simț. Fără voi nu aș fi fost în stare să încep, ca să nu zic să și termin, un proiect de anvergura acestei cărți.

# CUPRINS

<b>Mulțumiri</b>	v
<b>Prefață</b>	ix
<b>Aveți încredere în dumneavoastră și în copilul dumneavoastră</b>	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	8

## SECȚIUNEA I

### COPILUL DUMNEAVOASTRĂ, AN DUPĂ AN

<b>Înainte de nașterea copilului dumneavoastră</b>	13
Copiii se dezvoltă; la fel și părinții	13
Planuri și decizii prenatale	17
Alegerea specialistului care vă va îngriji copilul	20
Pregătind venirea acasă a copilului	22
Ajutați-vă copiii să se obișnuiască cu noua sarcină	24
Lucruri de care veți avea nevoie	26
<b>Copilul dumneavoastră, de la naștere până în jurul vârstei de 3 luni</b>	37
Bucurați-vă de copilul dumneavoastră	37
Atingere și conexiune emoțională	39
Primele sentimente	42
Relațiile sexuale după naștere	45

Îngrijirea copilului	45
Hrănirea și somnul	47
Plânsul și alinarea	52
Scutecele	56
Scaunele copilului	60
Baia	62
Părțile corpului	66
Temperatura, aerul curat și lumina soarelui	70
Probleme obișnuite ale nou-născuților	73
<b>Primul an, între 4 și 12 luni</b>	79
O perioadă plină de debuturi	79
Îngrijirea copilului	81
Hrănitul și creșterea	82
Somnul	84
Plânsul și colicile	87
Răsfățul	90
Dezvoltarea fizică	93
Învățând despre oameni	100
Hainele și echipamentul	102
Probleme fizice obișnuite în primul an de viață	105
<b>Copilul dumneavoastră, între 1 și 2 ani</b>	116
Ce îi face să se bucure?	116
Ajutați-vă copilul să exploreze în siguranță	118
Temerile la vârsta de un an	123
Probleme de comportament	125
Probleme de somn	128
Alimentație și nutriție	129
Deprinderea folosirii toaletei	130
<b>Copilul în vârstă de 2 ani</b>	133
A avea 2 ani	133
Temerile în jurul vârstei de 2 ani	135
Probleme de comportament	139
Dietă și nutriție	142
Deprinderea folosirii toaletei	143



<b>Preșcolarul, între 3 și 5 ani</b>	145
Devotamentul față de părinți	145
Sentimentele de dragoste și de competitivitate	147
Curiozitate și imaginație	150
Probleme legate de somn	151
Temerile în jurul vârstei de 3, 4 și 5 ani	151
Teama de rănire și de diferențele anatomice	155
<b>Vârsta școlară: între 6 și 11 ani</b>	158
Adaptarea la lumea exterioară	158
Viața socială	160
Acasă	164
Probleme comportamentale obișnuite	166
<b>Adolescența: între 12 și 18 ani</b>	171
O stradă cu două sensuri	171
Pubertatea	172
Alte probleme de sănătate	176
Problemele psihologice	180
Adolescența timpurie	182
Adolescența mijlocie	186
Adolescența târzie	189
Sfaturi pentru părinți	190

## SECȚIUNEA A II-A

### ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE

<b>Alimentația în primul an de viață</b>	197
Programul de masă	198
Aportul alimentar suficient și câștigul ponderal	204
Schimbări și provocări	208
Obișnuirea bebelușului să se hrănească singur	212
Vitaminele, suplimentele și dietele speciale	215
<b>Alăptatul</b>	218
Beneficiile alăptării	218
Sentimentele față de alăptare	219
Cum să încercați cu adevărat să alăptați	220
Cum se stabilește tiparul de alăptare	224

Bebeluşul primeşte suficient lapte?	229
Condiţia fizică a mamei care alăptează	231
Tehnici de alăptare	236
Mama care lucrează	240
Probleme în timpul alăptării	242
Mulgerea şi pompele pentru sâni	247
Combi-naţia între alăptare şi hrănirea cu biberonul	248
Înţârcarea	248
<b>Alimentaţia cu lapte praf</b>	253
Alegerea şi pregătirea preparatelor de lapte	253
Spălarea şi sterilizarea biberonului	256
Pregătirea preparatelor de lapte	260
Păstrarea preparatelor de lapte la frigider	261
Administrarea biberonului	263
Probleme legate de hrănirea cu biberonul	264
Trecerea de la biberon la ceaşcă	269
<b>Introducerea alimentelor solide</b>	274
Dietele sănătoase încep din timp	274
Când şi cum să începeţi	275
Mesele la vârsta de 6-12 luni	283
<b>Nutriţie şi sănătate</b>	289
Ce înseamnă nutriţie adecvată?	289
Ca şi societatea, şi noi trebuie să ne schimbăm	290
Elementele nutritive	291
O dietă mai sănătoasă	300
Alegeri dietetice raţionale	306
Mesele simple	311
Indicaţii pentru o alimentaţie fericită	315
<b>SECŢIUNEA A III-A</b>	
<b>SĂNĂTATE ŞI SIGURANŢĂ</b>	
<b>Probleme medicale generale</b>	321
Medicul copilului dumneavoastră	321
Vizitele regulate la medic	323
Consultaţiile prin telefon	323

---

Comportamentul față de un copil bolnav	327
Febra	329
Dieta în diverse boli	334
Administrarea medicamentelor	337
Izolarea în bolile contagioase	340
Mersul la spital	341
<b>Vaccinările</b>	<b>346</b>
Cum acționează vaccinurile	346
Riscurile vaccinărilor	350
Schema de vaccinare	352
Pregătiți-vă copilul pentru vaccinare	353
Păstrați fișa medicală	355
<b>Prevenirea accidentelor</b>	<b>357</b>
A ține copilul în siguranță	357
Călătoria cu automobilul	359
Străzile și aleile	364
Accidente de bicicletă	365
Accidente la locul de joacă	367
Siguranța în practicarea sportului	368
Accidente legate de vremea rece și caniculară	371
Îngrijirea față de acțiunea razelor solare	372
Prevenirea înțepăturilor de insecte	375
Prevenirea mușcăturilor de câine	376
Artificiile și „Ne dați ori nu ne dați“	377
Pericole în casă	378
Înecul și siguranța în apă	378
Focul, fumul și arsurile	380
Otrăvirile	382
Plumbul și mercurul	385
Asfixierea	388
Sufocarea și strangularea	389
Armele de foc în casă	389
Căderile	390
Siguranța jucăriilor	392
Echipamente pentru o casă sigură	392

---

<b>Urgențele și primul ajutor</b>	394
Tăieturile și zgârieturile	394
Așchiile	395
Mușcăturile	395
Sângerările	396
Arsurile	398
Infecțiile pielii	399
Corpii străini în nas și în urechi	400
Corpii străini intraoculari	401
Entorsele și luxațiile	401
Fracturile	402
Traumatismele coloanei vertebrale și ale gâtului	403
Traumatismele craniene	404
Înghițirea unor obiecte	405
Intoxicațiile	405
Reacțiile alergice	407
Convulsiile	407
Asfixierea și respirația artificială	408
Trusa de prim-ajutor	412
<b>Dezvoltarea dentiției și sănătatea bucală la copii</b>	414
Dezvoltarea dinților	414
Erupția dentară	416
Ce face ca dinții să fie buni?	417
Vizitele la cabinetul stomatologic	418
Cariile dentare	419
Perierea dinților și folosirea aței dentare	421
Sigilarea dentară	422
Traumatismele dinților	422
Prevenirea leziunilor traumatice ale gurii	424
<b>Cele mai obișnuite boli ale copilăriei</b>	425
Infecțiile tractului respirator superior (răcelile)	425
Infecțiile urechii (otitele)	432
Faringita și faringoamigdalita streptococică	437
Crupul și epiglوتا	440
Bronșita, bronșiolita și pneumonia	442
Gripa	444
Astmul bronșic	445

Sforăitul	447
Alergiile nazale	448
Eczema	450
Alte boli cutanate	452
Pediculoza capului (păduchii)	455
Durerile abdominale	456
Constipația	460
Vărsăturile și diareea	463
Cefaleea	466
Convulsiile	467
Probleme oculare	469
Oasele și articulațiile	471
Problemele cardiace	473
Probleme urinare și genitale	474
Herniile și afecțiunile testiculelor	476
Sindromul de moarte subită a sugarului (SMSS)	478
Sindromul de imunodeficiență dobândită (SIDA)	479
Tuberculoza	481
Sindromul Reye	482
Virusul West Nile	482

**SECȚIUNEA A IV-A**  
**SĂ CREȘTEM COPII SĂNĂTOȘI**  
**DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL**

<b>Care sunt nevoile copiilor</b>	487
Dragoste și limite	487
Primele relații interumane	488
Nevoile emoționale	489
Părinții ca prieteni	493
Tatăl ca părinte	496
Respectul de sine	498
Dincolo de a fi părinte	501
Creșterea copiilor într-o societate neliniștită	505
Lumea largă	507
<b>Îngrijirea copiilor</b>	509
Serviciul în familie și în afara ei	509
Când vă reîntoarceți la lucru	509

Alternative pentru îngrijirea copiilor	510
Alegerea tipului de îngrijire	517
Îngrijirea copiilor după școală	518
Persoanele care au grijă de copii la domiciliu (babysitter)	520
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	521
<b>Disciplina</b>	523
Ce este disciplina?	523
Recompense și pedepse	525
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	533
Problema îngăduinței	537
Manierele	541
Problema sentimentelor părinților	542
<b>Bunicii</b>	546
<b>Sexualitatea</b>	551
Realitățile vieții	551
Discutând cu adolescenții despre sex	557
Modul în care se dezvoltă sexualitatea	560
Diferențele dintre sexe și homosexualitatea	563
Sexul abuziv	567
<b>Mass-Media</b>	568
Trăind cu Mass-media	568
Televiziunea	568
Jocurile video	573
Filmele	574
Rock and roll-ul și rap-ul	576
Internetul	577
<b>Diferite tipuri de familii</b>	582
Adopția	582
Părintele unic	590
Părinții vitregi	594
Părinții homosexuali	596

---

<b>Stresul și traumele</b>	599
Semnificația stresului	599
Terorismul și calamitățile	601
Abuzul fizic și neglijarea copilului	602
Abuzul sexual	603
Violența domestică	605
Moartea	606
Separarea de un părinte	609
Divorțul	611

**SECȚIUNEA A V-A**  
**PROBLEMELE OBIȘNUITE LEGATE DE**  
**DEZVOLTARE ȘI COMPORAMENT**

<b>Rivalitatea dintre frați</b>	623
Gelozia dintre frați	623
Aspectele multiple ale geloziei	625
Gelozia noului copil	629
Frații cu nevoi speciale	634
<b>Comportamentul</b>	636
Accesele de furie	636
Înjurăturile și răspunsurile obraznice	640
Mușcatul	642
Hiperactivitatea	644
<b>Tristețea, grijile și fricile</b>	652
Depresia	652
Tulburările de anxietate	654
<b>Dezordinea, lenea și smiorcăiala</b>	656
Dezordinea	656
Lenea	658
Smiorcăiala	660
<b>Obiceiurile</b>	663
Suptul degetului	663
Alte obiceiuri ale copiilor mici	667
Mișcări ritmice, repetitive	668

Rosul unghiilor	669
Bălbăiala	670
<b>Deprinderea folosirii toaletei, murdăritul și udatul patului</b>	674
Pregătirea pentru deprinderea folosirii toaletei	674
Abordarea blândă a pregătirii pentru deprinderea folosirii toaletei	679
Controlul eliminării urinei	684
Piedici în calea controlului micțiunii și al defecației	687
Eliminarea involuntară de materii fecale	688
Urinatul involuntar în pat	689
<b>Tulburările somnului</b>	694
Coșmarurile și somnambulismul	694
Insomnia	695
<b>Tulburări de hrănire și alimentație</b>	697
Tulburările de hrănire	697
Nevoia de a fi hrănit	705
Senzația de vărsătură	706
Copiii slabi	707
Obezitatea	709
Tulburări de alimentație	713
<b>Copiii cu nevoi speciale</b>	718
O călătorie neașteptată	718
Cum să faceți față durerii	720
Acționați!	724
Dizabilitatea intelectuală	727
Autismul	731
Sindromul Down	736
Alte necesități speciale	738
<b>Obțineți ajutor</b>	739
De ce caută oamenii ajutor?	739
Primii pași	739
Tipuri de terapie	740
Alegerea unui specialist	741
Lucrând împreună	743



---

<b>SECȚIUNEA A VI-A</b>	
<b>ȘCOALA ȘI PROBLEMELE LEGATE DE ÎNVĂȚAT</b>	
<b>Învățatul și creierul</b>	747
Neuroștiința	747
Cum gândesc copiii	750
Inteligențele multiple	756
<b>Gata de școală</b>	758
Cititul cu voce tare	758
Grădinița	768
<b>Școala și problemele școlare</b>	777
Care este scopul școlii?	777
Învățând să citească	781
Educația fizică	782
Părinții și școala	783
Temele pentru acasă	785
Probleme la școală	787
Tulburări de învățare	790
Copilul nepopular	796
Fobia școlară	797
<b>Planuri pentru facultate</b>	801
Pentru ce este facultatea	801
Alegerea unei facultăți	801
Examenele de admitere la facultate	806
Economisind pentru facultate	808
<b>Medicamente folosite în mod frecvent la copii</b>	809
Siguranța în administrarea medicamentelor	810
Câteva cuvinte despre terminologie	811
<b>Glosar de medicamente frecvent utilizate</b>	813
<b>Index</b>	825



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



## PREFAȚĂ

### despre ediția a IX-a

*Îngrijirea sugarului și a copilului* a fost întotdeauna o carte despre principii și valori care rezistă testului timpului, fiind în același timp extrem de actuală. Prima ediție a fost publicată într-un moment de optimism și creștere rapidă. Această cea de a noua ediție apare într-un timp de greutate și neliniște economică. Familiile care au suferit pierderi de slujbe sau execuții silite de ipotecă sunt afectate; alte pierderi sunt mereu foarte probabile. Asemeni economiei, mediul global pare în permanență amenințat; nori de furtună întunecă cerul și nu este ușor să vedem vreme mai bună venind. Cu toate acestea, creșterea copilului este un lucru în mod intrinsec plin de speranță. Părinții își doresc copii care să crească sănătoși și fericiți, iar copiii își doresc același lucru pentru ei înșiși. Aceste lucruri sunt niște forțe puternice. Ele pot schimba lumea.

Pe măsură ce începeți să vă hrăniți, protejați și să vă pregătiți copii pentru viața, sper ca această ediție a cărții să vă fie un partener de nădejde. În loc de reguli stricte și aplicabile rapid, aceasta oferă informații de încredere despre copii, cum cresc și se dezvoltă, și nevoile lor fizice, intelectuale și emoționale la diferite vârste. Întreaga carte a fost revizuită și completată cu informații la zi despre nutriție, vaccinări, autism, ADHD și multe alte subiecte.

Din ce în ce mai mult, oamenii realizează că parte din creșterea unui copil sănătos înseamnă crearea unui mediu sănătos în care acesta să se dezvolte. Stilul de consum fără sens, cu risipă, amenință mediul înconjurător și nu este bun nici pentru copii. Oricând este posibil, această carte se împotrivesc materialismului. Nu veți găsi multe recomandări pentru cele mai noi jucării sau accesorii, de exemplu. În aceeași idee, s-ar putea

să observați că această ediție este un pic mai redusă decât precedentă. Nu vă îngrijorați: informațiile importante încă sunt prezente și mai ușor de citit decât înainte. Prima ediție a cărții era una de buzunar. Această ultimă ediție poate nu vă va încăpea în buzunar, dar ar trebui să încapă destul de ușor într-un ghiozdan sau o geantă.

Asemeni copiilor, cărțile se schimbă cu timpul și în același timp rămân la fel. Pe de altă parte, s-ar putea să observați noile ilustrații realizate de Grace Needleman, o tânără artistă talentată care este de asemenea și fiica mea. Când era foarte mică ea obișnuia să petreacă ore în șir desenând. Nu s-a oprit niciodată și acum tocmai a terminat facultatea de arte la Universitatea Yale. Mă bucur nespus de mult să pot împărtăși cu voi toți talentul ei. Asemenea imaginilor, limbajul cărții a fost modernizat în unele locuri. Cu toate acestea sper că aceste pagini vă vor vorbi în aceeași voce clară, caldă și susținătoare care a fost dr. Spock. Mesajul central este același ca totdeauna: cel mai important este să vă iubiți copilul; în afară de acest lucru, dacă ascultați și urmați sfaturile care vi se par cele mai potrivite, nu puteți să greșiți prea tare.

**Câteva cuvinte despre limbaj.** Există multe locuri în această carte în care vă sugerez să discutați cu doctorul copilului dumneavoastră. Ce vreau să zic prin asta nu se limitează doar la pediatrii și medicii 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). În aceeași idee, deși fac de multe ori referință la părintele de sex feminin, ceea ce vreau să spun se aplică pentru părinții de ambele sexe, cât și părinți adoptivi, părinți vitregi și alte persoane în acest rol. Veți observa câteva secțiuni sub titlul de *Spock classic*. În alte locuri unde este folosit pronumele „eu“, se face referință la mine, Robert Needlman.

# 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. Oriunde v-ați îndreptat atenția există experți care vă spun ce aveți de făcut. Problema este însă că aceștia se contrazic reciproc. Lumea este diferită de cea de acum douăzeci de ani și vechile răspunsuri nu mai pot funcționa.

Nu luați foarte în serios tot ceea ce spun vecinii! Nu fiți foarte uimiți de ceea ce spun experții! Nu vă temeți să aveți încredere în propriul dumneavoastră bun simț. Dacă abordați lucrurile treptat, dacă vă ascultați instinctele și dacă vă împărtășiți problemele cu prietenii, familia, medicul sau moașa, creșterea copilului nu va fi o sarcină complicată. Știm sigur că 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 în alimentație alimentele solide. De fiecare dată când vă luați în brațe copilul, chiar dacă la început vi se va părea ceva destul de ciudat, de fiecare dată când îl schimbați, îi faceți baie, îl hrăniți, 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 instinctiv că trebuie să facă pentru copiii lor este de cele mai multe ori cel mai bine. Toți părinții își cresc copiii cel mai bine atunci când au o încredere

naturală în ei înșiși. Este mai bine să fiți relaxați și să faceți câteva greșeli decât să încercați din greu să fiți perfecți.

Dacă nu răspundeți întotdeauna imediat atunci 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 spre 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. Astfel, în timp ce aveți încredere în dumneavoastră, este bine să vă amintiți să aveți încredere și în copilul dumneavoastră.

**Cum învățați să fiți părinte.** Tăticii și mămicile nu învață cum să aibă grijă de copiii lor citind cărți și articole, deși acestea pot fi valoroase și le pot oferi răspunsuri la întrebări și probleme specifice. Mai degrabă ei învață lucrurile de bază în timpul propriei lor copilării, în funcție de modul în care au fost crescuți. Ei știu foarte bine lucrurile pe care le-au repetat de nenumărate ori atunci când s-au jucat în căsuțe de lemn sau și-au îngrijit păpușile. 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 copiii. Veți descoperi și dumneavoastră că uneori atunci când discutați cu copilul său aude vocea părinților săi ieșind de pe propriile sale buze, având exact aceeași intonație și pronunțând exact aceleași cuvinte.

Vă puteți gândi la modul în care părinții dumneavoastră v-au crescut. Care dintre acțiunile lor vi se par acum a fi pozitive și constructive? De asemenea, puteți lua în considerare acțiunile lor pe care cu siguranță nu doriți să le repetați. Atunci când deveniți părinți aveți minunata oportunitate de a vă gândi 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.

Veți descoperi că veți învăța treptat 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.

Toți părinții își influențează copiii, dar mulți dintre ei sunt surprinși să descopere că influența poate fi exercitată în ambele sensuri. Puteți descoperi (la fel cum mulți alții au descoperit la rândul lor) 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 astfel încât să aibă succes într-o societate ca a noastră sau dorim ca să învețe să coopereze cu cei din jur și uneori să renunțe la propriile dorințe pentru binele altora?

A fi părinte înseamnă a face unele alegeri. Atât de mulți 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. Sper că prin faptul că vă creșteți copiii veți reuși să înțelegeți ceea ce este important pentru dumneavoastră în viață, iar această înțelepciune vă va ghida atunci când faceți alegerile referitoare la modul în care vă creșteți copilul.

## 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 nici o 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 despre 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 scutelelor, 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 obosiți 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 datorită faptului că-i iubesc și doresc să îi crească, mai ales că își amintesc cât de mult au fost iubiți de propriii lor părinți atunci când au fost mici. Îngrijirea propriilor copii, faptul că îi văd crescând, dezvoltându-se și devenind oameni destoinici le oferă 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 resimțim în urma realizărilor lumești (obișnuite) de obicei pălește în comparație cu aceste 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 lărgască din nou. În particular, fiți atenți la păstrarea unei relații pline de tandrețe 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 vă lăsați copilul să vă îmbogățească și nu să vă inhibe relația cu partenerul de viață.

## INSTINCT ȘI EDUCAȚIE

**Cât de mult control aveți?** Este ușor să rămâneți cu 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 în totalitate 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