

Primele
6 săptămâni
cu bebe

Cathryn Curtin (cunoscută și ca Moașa Cath) lucrează la clinica privată a doctorului Len Kliman din Melbourne. Are o bogată experiență în domeniul obstetricii, ginecologiei și al îngrijirii mamei și bebelușilor, aducând pe lume mai mult de 10.000 de copii în cei peste 40 de ani de activitate. Este inițiatoarea celebrei rutine BBS, baie–biberon–somn. Cartea de față, publicată în 2016, i-a adus recunoaștere internațională. În 2018 a publicat o altă lucrare, în completarea primei, *After the first six weeks: The tried-and-tested guide that shows you how to have a happy, healthy and restful first year with your baby*. A creat site-ul <https://midwifecathsvillage.com.au/>, dedicat problemelor ce țin de sănătatea mamei și copilului, de sarcină, naștere, alăptare și parenting.

Moaşa
CATHRYN
CURTIN

Primele 6 săptămâni *cu bebe*

Ghidul de nădejde care vă învață
cum să aveți un bebeluș sănătos,
voios și care doarme bine

Traducere din engleză
de Ioana-Raluca Flangea

Cuvânt înainte
de dr. Len Kliman



Redactor: Dionisie Pîrvuloiu
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Andreea Niță
DTP: Dragoș Dumitrescu, Veronica Dinu

Tipărit la Tipo Lidana – Suceava

Midwife Cath

The first six weeks: The tried-and-tested guide that shows you how to have a happy, healthy, sleeping baby

Copyright © Cathryn Curtin 2016

All rights reserved.

© HUMANITAS, 2020, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Curtin, Moașa Cathryn

Primele 6 săptămâni cu bebe: ghidul de nădejde care vă învață cum să aveți un bebeluș sănătos, voios și care doarme bine / Moașa Cathryn

Curtin; trad. din engleză de Ioana-Raluca Flangea; cuv. înainte de

Dr. Len Kliman. – București: Humanitas, 2020

ISBN 978-973-50-6292-7

I. Flangea, Ioana (trad.)

II. Kliman, Len (pref.)

13.95

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0723 684 194

Cuprins

Nota autoarei	7
<i>Cuvânt înainte</i>	
de dr. Len Kliman	11
<i>Cuvânt înainte</i>	
de Bec Judd	13
Introducere	15
1. De ce sunt importante primele șase săptămâni	19
2. Pregătirea pentru naștere	25
3. La mulți ani, bebe!	32
4. Primele zile, prima săptămână	59
5. Săptămâna a doua	105
6. Săptămâna a treia	124
7. Săptămâna a patra	140
8. Săptămâna a cincea	155
9. Săptămâna a șasea	167
10. După șase săptămâni	189
Mulțumiri	201

Nota autoarei

Folosesc cuvântul „el“ atunci când mă refer la bebeluș deoarece și eu sunt mamă de băiat. Mai folosesc pronumele masculine și pentru că mulți părinți nu vor să afle sexul bebelușului (pe care eu îl știu), așa că m-am obișnuit să spun „el“. N-am nimic cu fetițele!

Există multe tipuri de familii. Știu că unele sunt monoparentale, altele au părinți de același sex și mai sunt persoane care trăiesc în familii extinse. Vă rog să citiți această carte și să o adaptați la situația voastră familială. Sunt conștientă că există diverse structuri familiale, fiecare cu provocările sale unice.

Introducere

Toată viața mea am lucrat cu femei însărcinate, am adus copii pe lume și le-am îndrumat părinții în primii ani. Mă simt tare norocoasă pentru că am lucrat într-un domeniu pe care îl iubesc.

Am acordat îngrijiri femeilor însărcinate cu vârste cuprinse între 14 și 49 de ani și pot spune că e un privilegiu să faci parte din viața atâtor familii. E incredibil să asisti la o naștere. Am adus pe lume 10.000 de copii, pot spune că le-am văzut pe toate, dar nu m-am săturat niciodată să văd cum se naște un copil și cum se creează legătura cu părinții săi.

De când mă știu am vrut să fiu moașă. La 8 ani citeam deja cărți cu subiecte medicale, astfel că de mică nu numai că aveam un soi de înțelegere instinctivă a felului cum funcționează corpul uman, dar mi-am dat seama că vreau să lucrez în domeniul medical întreaga mea viață. Eram opt copii la părinți, iar eu eram cea mai mică. Am fost astfel înconjurată de bebeluși – după ce am împlinit 13 ani, în familia noastră au venit pe lume 21 de nepoți și nepoate, așa că aveam deja o grămadă de experiență directă în ceea ce privește purtarea, hrănitul, baia, ținutul în brațe și îngrijirea unui bebeluș.

Mama mea, Doreen, a fost o femeie uimitor de puternică și de înțeleaptă, tatăl meu, Jack, un om plin de inteligență, umor și sensibilitate; am învățat din exemplul lor. Ne-au crescut simplu și cu dragoste, au fost doi parteneri devotați care ne-au iubit și ne-au oferit experiențe de viață uimitoare (precum călătoriile) și multă distracție.

În 1975 am început cursurile de asistent medical la St Vincent Hospital din Melbourne, apoi în 1979 am urmat cursurile

de moașă la Mercy Hospital din East Melbourne. În anul acela, când eram cursantă, am adus pe lume două fete foarte deosebite.

Primul bebeluș pe care l-am moșit a fost Jane, apoi, după câteva luni, am adus-o pe lume pe cealaltă fetiță, Renée. Facem un salt în 2013, când am avut marele noroc să le asist și pe Jane și pe Renée pe parcursul sarcinii, nașterii și al primilor pași ca mame. Jane e mama lui Henry și a Leilei, iar Renée îi are pe Charlotte și pe micul Oliver. A fost o experiență minunată să ajut la nașterea copiilor pe care i-am adus pe lume și să fiu parte din viețile lor până în clipa de față.

Pe când abia devenisem moașă, învățam ore întregi cum să ajut la naștere, cum să ascult, să observ și să îngrijesc femeile, cum să le îndrum în timpul travaliului. Întotdeauna am fost perfect conștientă de faptul că atunci când îngrijesc o femeie în travaliu țin în mână două vieți în același timp.

Am fost în culmea fericirii atunci când, deși eram o tânără moașă, am câștigat o bursă integrală de studiu în domeniul sănătății mamei și copilului (MCH). Cu această ocazie am învățat totul despre sănătatea și dezvoltarea copilului, de la naștere până la vârsta școlară.

Multe lucruri le-am învățat observând nou-născuții și încă sunt uimită de reflexele primitive pe care le au, precum și de dorința lor de a trăi. Pregătirea mea s-a dovedit neprețuită atunci când a trebuit să le vorbesc proaspeților părinți despre somnul, alimentația și dezvoltarea bebelușului, despre cum gândesc și se comportă copilașii, de ce unii dorm și alții nu, și cum să-i facă să doarmă. Sunt mereu la curent cu tot ce se publică în domeniul meu și am marele noroc să lucrez alături de obstetricieni și pediatri minunați.

Lucrez cu dr. Len Kliman, medic ginecolog-obstetrician, de peste 30 de ani. Cu 11 ani în urmă, Len și cu mine am pus bazele unui nou tip de îngrijire la clinica lui privată din East Melbourne. Amândoi lucraserăm cu gravide zeci de ani și eram convinși că se poate mai mult, mai ales dacă îngrijirea continuă și după naștere. Len consultă toate pacientele pe parcursul sarcinii și este prezent și la naștere. Pacientele au acces la serviciile mele înainte și după naștere: de la consiliere până

la pus la sân, ajutor la alăptare, sprijin pentru părinți și îngrijire postnatală.

Mă pasionează promovarea modelului de „mamă fericită“. Dacă mama e bine și e fericită, atunci toată familia e fericită.

*

Website-ul „Moașa Cath“ a fost lansat atunci când avea loc lansarea primului iPhone la New York. Mă aflu în sala de conferințe Apple și ascultam cum funcționează aceste uimitoare telefoane noi și cum se puteau face niște chestii numite „aplicații“. Mi-am dat seama pe loc că această platformă ar fi un mijloc excelent prin care se pot educa părinții din toate țările. Începusem să mă satur de toate acele informații confuze și contradictorii cu care părinții erau bombardati chiar din primele zile la spital; mai existau și numeroase cărți de parenting scrise cu pricepere și bine intenționate, dar care îi îndrumau greșit. Nici faptul că acest mesaj era confirmat de gura lumii nu era deloc de ajutor.

Încă din timpul sarcinii, femeile sunt bombardate cu informații. Google și prietenele pot zăpăci o mamă aflată la prima sarcină pentru că acele informații pe care ți le dau se referă la experiența lor cu bebelușii lor. Adeseori prietenele tale au unul sau cel mult doi copii, deci experiența lor nu poate să te ajute să prezici cum va mânca, cum va dormi, cum se va juca sau dezvoltă copilul *tău*. Copilul tău este unic.

Apoi vine puzderia de specialiști care-ți dau sfaturi contradictorii... nu mai vorbesc de băcan, de vecini, chiar și necunoscuții vin la tine, îți ating burtica și-ți dau sfaturi.

Mult prea mulți părinți devin anxioși degeaba și își fac prea multe griji cu privire la lucruri mărunte.

Știu din experiență că părinții sunt copleșiți atât fizic, cât și emoțional după nașterea bebelușului lor minunat. Iată de ce stau mult de vorbă cu ei în primele săptămâni. Această carte este rezultatul experienței mele în urma celor 10.000 de copii aduși pe lume, precum și al ideilor și sfaturilor practice care au funcționat și i-au ajutat pe părinți.

Nu mă cred vreun abil specialist în comunicarea cu cei mici, nici vreun guru; sunt doar soră medicală, moașă și asistentă

specializată în sănătatea și îngrijirea bebelușilor și a părinților acestora.

Abordarea mea e foarte simplă: îi învăț pe părinți să-și crească bebelușii într-o manieră pragmatică și realistă, astfel încât să le vină ușor să aplice asta și acasă. Și eu sunt mamă și am pus în practică ce predau, cu mult succes! Aud mereu glasul mamei care-mi spunea: „De îndată ce te trezești dimineața fă un duș, fii optimistă, hrănește-ți copilul, iubește-l, vorbește-i cu respect, trudește din greu și lasă restul să vină de la sine“.

Trec prin experiența creșterii unui nou-născut pentru a treia oară: am un copil de 6 ani, gemeni de 4 ani și acum un bebe de 4 săptămâni. Este de departe cea mai plăcută experiență fiindcă am înțeles, în sfârșit, ce funcționează în cazul meu. Nu am nevoie să dorm când doarme bebe; nu cer cuiva să-mi împătorească rufele spălate, nu am nevoie să înfăș bebelușul. Toate sunt lucruri bune, dar nu îmi îmbunătățesc experiența. Mi-am dat seama, în sfârșit, că dacă eu sunt fericită, atunci și nou-născutul meu e fericit, la fel și restul familiei. E un clișeu, dar e plină de adevăr vorba asta: „mamă fericită, bebe fericit“.

Mantra asta m-a ajutat să refuz musafirii care vor să vină atunci când am chef să mă întind pe canapea și să mă uit la televizor. Mi-a permis să îmi las bebelușul să doarmă pe pieptul meu atunci când vreau să-l alint, să nu-mi fac griji că-mi bat cuie-n talpă și nu caut să aleg alte metode de hrănire decât înainte.

Și ghici ce? Bebelușul meu e cel mai liniștit de până acum. Pentru prima dată mi se ntâmplă să nu-mi doresc să treacă mai repede primele săptămâni! Nu aș fi crezut niciodată c-o să zic asta.

Ni se spune să folosim tot felul de tehnici pentru a veni în întâmpinarea nevoilor bebelușului – rutină, înfășat, ore fixe de masă. În realitate, starea noastră emoțională este la fel de importantă. Atunci când mama are voie să-și pună propriile nevoi pe primul plan, ne permite să intrăm în relație cu bebelușii noștri plini de mulțumire – un rezultat mult mai plăcut pentru toți cei implicați.

Sara

De ce sunt importante primele șase săptămâni

Mai ții minte ecografiile din timpul sarcinii? Erai îngrijorată și îți spuneai: „Sper că bebe e bine“. După ce vedeai că e totul normal, ieșeai fericită din cabinetul doctorului, dar de îndată începeai să îți faci griji despre ce s-ar putea întâmpla săptămâna *viitoare*. Nu știi ce nu știi.

Așa e parentingul. Sentimentul acela de ușoară neliniște nu-ți dă pace; așa ne simțim tot timpul. E în regulă să îți faci griji în privința copiilor, însă e cazul să te împaci cu felul în care vezi parentingul, să nu te neliniștești sau să-ți dea dureri de cap „ce va fi săptămâna *viitoare*“ sau „dacă bebe n-o să doarmă la noapte“. Gândurile astea te împiedică să rămâi în prezent și să fii atentă la bebeluș aici și acum.

Dimpotrivă, învață să iei lucrurile așa cum sunt. Dacă bebe e bine, tratează-l ca pe un copil sănătos și nu încerca să deslușești ce nu e în regulă cu el. O să îți mai spun de multe ori pe parcursul cărții că *bebelușul tău nu poate să fie și sănătos, și bolnav în același timp*. Bebe este al tău, între tine și el, între mamă și prunc este o legătură unică. Știi mai multe decât crezi.

Primele șase săptămâni de după naștere sunt printre cele mai fericite zile pe care le vei trăi, dar și cele mai dificile. Nimic nu te poate pregăti pentru lipsa de somn, plâns, dragoste și confuzie. Aceste prime șase săptămâni sunt temelie vieții tale de părinte. Știu că în aceste prime săptămâni poți face multe lucruri pentru a avea un bebeluș care doarme 5-6 ore, începând cu 11 noaptea, și asta va fi temelie vieții tale de părinte fericit, sigur pe sine și cu o gândire pozitivă.

Se întâmplă atât de multe „lucruri“ în primele șase săptămâni, și toate au nevoie de atenție. Poți apela la un profesionist

ca să te ajute cu unele dintre ele, ca să rezolve ceea ce te preocupă și ca să primești ajutor constant sau tratament dacă e nevoie. Lucruri precum recuperarea după naștere, alăptarea reușită, durerea, infectarea rănilor, constipația, emoțiile puternice și incontrolabile, umflarea sânilor, refluxul gastro-esofagian al bebelușului, alergia la lactoză, un bebe plângăreț sau gălăgios, lipsa de somn, sfârcurile inflamate, crăpate sau care sângerează, mastita, apoi vaccinurile de la șase săptămâni... Pare comic, dar nu e!

Știu că dacă poți trece cu bine de aceste șase săptămâni, dacă ai un bebeluș care doarme mare parte din noapte și dacă tu te simți bine și ești ajutată, vei pune temelia unei rutine benefice pentru cel mic și vei fi o mamă calmă și încrezătoare. Știu din experiență că dacă în primele șase săptămâni ești cât de cât bine organizată în ceea ce privește hrănirea bebelușului, băița, îmbrăcatul, înfășatul și schimbatul scutețelor, vei fi mai puțin anxioasă, vei avea mai multă încredere în tine și te vei bucura de primele zile ca părinte. Îmi doresc ca această carte să-ți fie un ghid valoros al primelor săptămâni ca părinte. Vreau să fiu vocea care-ți vorbește de bine.

Foarte multe femei mi-au mărturisit că „nimeni nu le-a spus că va fi atât de greu“. Poate că unii ți-au spus asta, dar chiar e foarte greu să-ți imaginezi dinainte exact cum va fi viața ta. Femeile însărcinate au tendința să acorde mai multă atenție sarcinii și nașterii și cred că alăptatul și creșterea copilului vor fi ceva firesc și simplu.

Travaliul durează o zi, însă părinte ești o viață întreagă! Katy și Hughie, tineri părinți, au venit acasă cu primul lor bebeluș, s-au privit în ochi și au spus: „E oare în regulă să avem un copil și să nu știm nimic despre bebeluși?“ E un sentiment des întâlnit. Nu știi ceea ce nu știi!

Să-ți spun povestea cu tocănița mea de pui. Dacă toți ne-am hotărî să gătim tocănița de pui după aceeași rețetă, atunci ne-am duce la cumpărături, am lua tot ce ne trebuie, am urma rețeta întocmai și în final am avea cam aceeași tocăniță.

Cartea de față nu este una de rețete. Nu e cazul să te aștepți să înveți din ea cum se cresc copiii. Copiii se cresc cu inima. Ei nu sunt ca o tocăniță de pui – fiecare copil e diferit. Prin urmare așa trebuie să fie și stilul de parenting al fiecăruia.

Copilul pe care l-ai născut este unic. Unii nou-născuți sunt activi și zgomotoși, alții au nevoie să fie ținuti în brațe mai mult, alții au nevoie de alint, alții doar mănâncă și dorm. Nu ești norocoasă dacă bebelușul tău doarme și nici nu e vina ta, nici nu ești ghinionistă dacă nu doarme – asta e bebelușul tău. Însă îl poți încuraja să doarmă mai bine dacă vei urma rutina mea de baie, masă și somn (vezi mai jos).

Felul în care îți crești copilul poate fi influențat de experiențele tale de viață, de sfaturile profesioniștilor, de sfaturile primite de la prieteni, societate, din social media, tendințele momentului sau din cărți. Este important și felul în care ați fost crescuți tu și partenerul tău de viață, așadar e o idee bună să abordați acest subiect pe perioada sarcinii și să cădeți de acord acolo unde e posibil să aveți păreri divergente.

La naștere, copilul e doar un nou-născut. E ca o pânză albă. Nu este conștient de locul în care se află sau de ce face. Depinde întru totul de tine. Nu e capabil să fie nervos, plictisit, nemulțumit sau supărat pe tine. Ca părinți, ne proiectăm valorile și sentimentele asupra reacțiilor fizice ale bebelușului. Adeseori, când copilul plânge la schimbarea scutecului, părinții spun că e furios sau supărat. Bebelușul nu e în stare să gândească, nici să mintă, nu știe ce moment al zilei este și nu poate fi conștient de acțiunile sale. În realitate el se simte, cel mai probabil, în primejdie, deoarece e dezbrăcat, iar reflexele lui primitive îl fac să plângă pentru a le semnala părinților că ar prefera să stea cu hainele pe el.

Mereu le spun mămicilor și tăticilor că la primul copil sunt lucruri care trebuie să-i preocupe și lucruri pentru care nu merită să se îngrijoreze, să se agite sau să se teamă. Un bebeluș are nevoie doar de mâncare, dragoste, căldură, siguranță și curățenie.