

A young girl with pigtails, wearing a red cap with white polka dots and a purple long-sleeved top with white polka dots and a blue and purple striped skirt, is looking towards a garden. The garden is filled with various plants, including large green leaves and a dense bed of small purple flowers. The background shows a stone wall and more greenery.

Jurnalul unei mame

GHID PENTRU CREȘTEREA COPIILOR
PÂNĂ LA 3 ANI

Ligia Pop

Cuprins

| | |
|------------------|---|
| Introducere..... | 5 |
|------------------|---|

Capitolul 1. Recuperarea după naștere / 7

Capitolul 2. Primele provocări alături de un suflet plătând

| | |
|--|----|
| Ne ascultăm instinctul, sau gurile din jur? | 17 |
| Somnul din primele luni de viață | 19 |
| Provocarea de a abandona proiecte de suflet | 19 |
| Provocarea adaptării la noua rutină și la trăirile zilnice | 21 |

Capitolul 3. Totul despre alăptare

| | |
|--|----|
| Importanța alăptării imediat după naștere..... | 26 |
| Colostrul | 27 |
| Vestita frază total neadevărată: „Nu ai suficient lapte”—și alte dileme..... | 28 |
| Alimente ce trebuie consumate cu măsură în perioada alăptării | 29 |
| Necesitatea unei „stații de alăptare“ | 32 |
| Sensibilitatea sânilor | 32 |
| Mameloanele de silicon—un ajutor pentru început..... | 33 |
| Haine de alăptat..... | 34 |
| Experiența mea privind alăptarea..... | 36 |
| Din nou, cum știi că ai destul lapte | 40 |
| Opțiuni naturale pentru complicații în alăptare | 44 |
| Alăptarea și puseurile de creștere | 45 |
| Alăptăm în situații extreme? | 46 |
| Cât timp alăptăm? Când înțarcăm bebelușul? | 47 |
| Înțarcarea bebelușului și experiența noastră | 48 |
| Cum facem cu diversificarea hranei? | 52 |

| | |
|---|----|
| Protejați-vă în timpul alăptării, dacă nu vă doriți alt copil | 54 |
| E momentul să ne gândim la un alt copil? | 56 |

Capitolul 4. Sfaturi practice și întrebări frecvente despre alăptare / 61

Capitolul 5. Grijă față de copilul și diverse sfaturi

| | |
|---|----|
| Distanța și vederea bebelușului | 72 |
| Vorbiți cu bebelușul | 74 |
| Sindromul bebelușului scuturat | 75 |
| Exerciții pentru bebeluș | 76 |
| Temperatura din cameră | 76 |
| Băița bebelușului și a copilului mai mare | 77 |
| Betizoarele de urechi pentru bebeluși | 79 |
| Tăierea unghiilor | 80 |
| Pudra pentru bebeluși | 81 |
| Să folosim sau nu șervețelele umede? | 81 |

Capitolul 6. Probleme comune la bebeluși și posibile soluții

| | |
|---|----|
| Soluții pentru durerile de burtică ale bebelușilor alăptați sau hrăniți cu lapte praf | 84 |
| Este recomandat consumul de apă sau de ceai la nou-născuți pentru astfel de dureri? / 85 | |
| Constipația falsă la bebelușii alăptați | 90 |
| Soluții și creme folosite pentru zona scutecului | 90 |
| Formule de creme pentru zona scutecului / 92 | |
| Infecții bacteriene în zona scutecului | 93 |
| Greutatea este o problemă? | 94 |
| Rahitismul la bebeluși | 95 |

Capitolul 7. Importanța atașamentului părintesc

| | |
|--|-----|
| Purtați-vă bebelușul în wrap, cât mai lipit de corpul vostru | 100 |
| Țineți copilul mereu aproape | 102 |

| | |
|--|-----|
| Nu trebuie să vă înspăimânte mitul că un copil se va învăța în brațe | 104 |
|--|-----|

Capitolul 8. Liniștea mentală și refacerea proaspetei mămici

| | |
|--|-----|
| Depresia postnatală a femeii—sau a cuplului? | 110 |
| Stresul nașterii asupra relației dintre soț și soție | 113 |
| Soluții pentru proaspeții părinți | 117 |
| Gânduri pozitive și cum ne regăsim liniștea | 120 |

Capitolul 9. Grija față de corp după naștere

| | |
|--|-----|
| Cum scăpăm de kilogramele în plus acumulate în sarcină | 126 |
| Metoda de periere a pielii | 128 |
| Ce cosmetice să folosim | 129 |
| Ce am putea face dacă observăm că ne cade părul? / 132 | |
| Epilarea | 135 |
| Absorbantele naturale | 135 |
| Contraceptivele după sarcină | 137 |

Capitolul 10. Alimentația mea după naștere

| | |
|---|-----|
| Consumăm doar alimente provenite din România? | 145 |
| Ce suplimente am luat după naștere și în perioada alăptării | 146 |
| Consumăm superalimente în cursul alăptării? | 148 |
| Sfaturi pentru un meniu variat | 150 |
| Sfaturi bine de reținut | 152 |

Capitolul 11. Somnul la bebeluși

| | |
|--|-----|
| Metoda cea mai crudă—învățarea bebelușilor de a dormi singuri—și urmările ei | 156 |
| Metode de a adormi bebelușii | 160 |
| Experiența noastră privind somnul copilei | 160 |
| Sfaturi pentru un somn liniștit | 176 |

Capitolul 12. Plânsul—alintare, sau nevoi neîmplinite?

| | |
|--|-----|
| Limbajul bebelușilor | 184 |
| De ce plâng bebelușii? | 185 |
| Liniștirea bebelușului atunci când este agitat | 190 |

Capitolul 13. Igiena bebelușului mai mare / 195

Capitolul 14. Păstrarea curățeniei și siguranței în casă

| | |
|---|-----|
| Detergenții pentru spălarea hainelor bebelușilor/copiilor | 202 |
| Substanțele chimice pentru curățenie..... | 203 |
| Cum putem îndepărta acarieni? | 204 |
| Cum să ne păstrăm casa lipsită de chimicale? | 205 |
| Siguranța bebelușului | 211 |
| Să ținem animalele de companie aproape, sau să le îndepărtăm? | 213 |

Capitolul 15. Investim mulți bani în produsele destinate copiilor?

| | |
|---|-----|
| Hainele pentru bebeluși | 221 |
| Încălțăminte pentru bebeluși | 222 |
| Scutece lavabile—sau de unică folosință?..... | 223 |
| Avantajele scuteceelor lavabile / 226 • Ce putem face dacă există scurgeri când folosim scutecele? / 227 | |
| La oliță sau în scutec? | 228 |

Capitolul 16. Produsele care ne-au făcut viața mai ușoară / 233

Capitolul 17. Programul și activitățile noastre în perioada 1-24 de luni

| | |
|--|-----|
| Viața alături de Sophie merge înainte | 241 |
| Cum să organizăm un program zilnic pentru copil?..... | 272 |
| Planificarea activităților / 274 | |
| Cum să încurajăm imaginația copiilor?..... | 274 |

| | |
|--|-----|
| Jucării preferate | 275 |
| Așezarea jucăriilor | 278 |
| Cărțile pentru copii | 280 |
| Televizor, computer sau tabletă? | 283 |

Capitolul 18. Rolul muzicii în dezvoltarea intelectuală a copiilor de orice vârstă

| | |
|--|-----|
| Cum putem include muzica în activitățile zilnice ale copiilor? | 292 |
|--|-----|

Capitolul 19. Ritmul de dezvoltare și grija față de bebeluși și copii mai mari

| | |
|---|-----|
| Bunicii și prietenii; cuvântul pe care îl au de spus în creșterea bebelușilor | 302 |
| Alimentația la bebelușii trecuți de 6 luni | 303 |
| Ce să facem: ducem copilul la creșă sau nu? | 304 |

Capitolul 20. Comunicarea cu Sophie

| | |
|--|-----|
| Să învățăm să ne ascultăm copilul | 314 |
| Exprimarea emoțiilor și disciplina la copilași | 315 |
| Cum să nu te mai enervezi cu copiii? Ce putem face pentru a obține cooperarea lor? / 316 • De ce copiii mușcă, țipă, ciupesc, lovesc? / 318 | |
| Frica de abandon | 320 |
| Copiii solicită explicații pentru fiecare lucru, altfel și le găsesc singuri | 321 |
| Plânsul și frustrările la copiii mai mari | 322 |

Capitolul 21. Opțiuni naturale pentru mici probleme de sănătate

| | |
|--|-----|
| Răcelile | 326 |
| Răceala la bebeluși / 327 • Curățarea năsucului când este uscat sau în caz de răceală / 329 • Opțiuni naturale pentru răceală folosite după 6 luni / 331 | |
| Otita sau infecția urechii | 334 |
| Opțiuni naturale pentru otite, care ne-au fost recomandate la nevoie / 334 | |
| Opțiuni naturale și soluții rapide la apariția dințișorilor | 336 |

| | |
|---|-----|
| Ulei pentru dentiție încercat de noi / 340 • Simptome cauzate de apariția dinților / 341 • Îngrijirea danturii la copilașii trecuți de 6 luni / 341 | |
| Opțiuni naturale pentru constipație | 343 |
| Opțiuni naturale pentru diaree | 345 |
| Ce se poate consuma și ce am folosit noi? / 346 | |
| Opțiuni naturale pentru dermatită atopică/eczemă | 347 |
| Ce s-ar putea face? / 348 | |

Capitolul 22. Antibiotice de origine vegetală

Mixul întăritor pentru corp / 356 • Băutura care bate răceala / 356

Capitolul 23. Sophie crește sub ochii noștri / 359

Încheiere / 367

| | |
|--|-----|
| Listă de cărți și articole utile | 369 |
|--|-----|



Capitolul 1

*Recuperarea
după naștere*

Așa cum am precizat, aceasta este continuarea cărții *Jurnal de sarcină. Sfaturi pentru o naștere fără frică și pentru un bebe sănătos*, unde vă relatam etapele sarcinii mele și vă dădeam multe sugestii privind lucruri care pe mine m-au ajutat enorm. Sarcina a decurs foarte frumos, la fel și nașterea, după cum povesteam în cartea mai sus-menționată, și imediat ce am ajuns acasă am intrat în etapa de acomodare, în care grija noastră principală a constat în asigurarea confortului îngerașului nostru, Sophie Vanessa.

Primele săptămâni au fost dificile, ținând cont că eu doream să mă repun cât mai iute pe picioare, dar și fiindcă acum familia avea un nou membru, care ne cerea toată atenția zi și noapte. Cele dintâi nopți au fost calme, însă știam că urmează o perioadă lungă de adaptare, când bebelușa va începe să doarmă cu întreruperi—și chiar așa s-a întâmplat. Sincer, în acel moment parcă eram căzută din lună. Mă simțeam dezorientată, parcă aterizasem de pe altă planetă. În același timp, mă simțeam epuizată și mi se părea aproape imposibil să reintru în rutina de dinaintea nașterii. Nu mă puteam apuca de treabă, de făcut mâncare, de nimic. Îmi doream numai să „hibernez“ în liniște, alături de odorul meu, în culcușul nostru călduț. Intrasem într-un „mod de apărare“, asemenea unei ursoaice care vrea doar să își păzească puii și să le ofere ceea ce este mai bun pentru ei, fără a-i permite cuiva să se apropie.

Efectiv, nu acceptam să îmi las copilul pe mâna nimănui, încăpățânându-mă să cred că doar eu pot să îi ofer ceea ce îi este necesar. Au fost episoade îndelungate când stăteam ore întregi cu Sophie, fără să ajung la baie sau să mănânc la timp, fără să încerc să mă odihnesc sau să-mi pun gândurile în ordine, fără să am grijă de mine așa cum ar fi trebuit.

Sau când, pur și simplu, așteptam mai mult de la Raoul decât putea să facă, sărind imediat să-l judec că nu mă ajută suficient, când el își dădea întreaga silință. Iar asta se aplica și în cazul celor care veneau mai rar să ne viziteze. Mă deranja chiar și o ușă trântită, și simțeam că nu vor să mă sprijine, că vor să-mi deranjeze copilul, că nu le pasă de eforturile mele, plus multe altele—lucruri care acum mi se par nimicuri, dar care atunci mă intrigau peste măsură.

Îmi aduc aminte că eram atât de obosită, deopotrivă fizic și psihic, încât uitasem ce înseamnă un zâmbet; efectiv, fața mea nu mai era capabilă de așa ceva. Mă simțeam complet stoarsă de puteri și, în același timp, înfiorător de încordată, stresată, epuizată peste orice limită, dezchilibrată, că de-abia dacă mai puteam să fiu eu, cea veselă, puternică, organizată, hotărâtă, pozitivă, plină de liniște interioară.

Lipsa odihnei, fiindcă în acea perioadă dormeam doar 1–2 ore pe noapte, mă transforma într-o persoană irascibilă, mă făcea să nu mă simt eu, cea de odinioară, iar din pricina reacțiilor mele, tensiunea din casă se instala și mai stăruitor. Și totuși, spre a mă liniști, am stat de mai multe ori, în timp ce o alăptam pe Sophie, să îmi analizez situația proprie. Astfel, chiar dacă eram excesiv de obosită, mi-am impus să anihilez acest nonsens din mintea mea și să încep să gândesc rațional. Mi-am poruncit că voi face o schimbare, întrucât știam că

tensiunea mea aduce de la sine și mai multă încordare în casă, determinând-o și pe Sophie să fie neliniștită. Chiar dacă mă simțeam la capătul puterilor, pe măsură ce am mai reușit să-mi fac ordine în gânduri, să mă mai odihnesc, să mă îngrijesc măcar puțin de mine și de nevoile mele, treptat am început să îmi recapăt echilibrul. Nu vă imaginați altceva: starea aceea insuportabilă revenea ori de câte ori nu mă odihneam suficient sau când epuizarea îmi depășea limitele.

Mă simțeam totodată slăbită fizic după naștere și, deoarece doream să mă redresez rapid, am început o cură serioasă de sucuri și superalimente, propunându-mi ca în cel mult două săptămâni să îmi refac puterile. În aceste două săptămâni, nu am mâncat alimente preparate termic, fiindcă parcă nu îmi plăcea nimic, însă am băut de două ori pe zi un suc foarte concentrat din rădăcinoase, vlăstari de floarea-soarelui, ghimbir și multe frunze, precum și un smoothie miraculos, numit de noi Wonder Smoothie, alcătuit din mai multe superalimente și fructe; de asemenea, am luat zilnic un pumn de pilule *raw* vegane, la care mă voi referi în capitolul dedicat acestui subiect. Să nu credeți că am consumat cantități industriale de suc verde sau de Wonder Smoothie, ci numai câte două carafe de 1 litru, o dată sau de două ori pe zi, iar în rest, multe bunătăți *raw*, despre care voi discuta mai târziu.

După acele două săptămâni, mi-am făcut analizele, chiar de două ori, și, spre marea mea bucurie, totul a fost în regulă. Le-am trimis rezultatele și celor de la maternitate, deoarece mă rugaseră să procedez astfel, și cu toții ne-am liniștit la gândul că mă simțeam din nou în putere și că toate analizele erau mai bune decât ne așteptaserăm, într-un timp așa de scurt de la naștere.

Refacerea mea s-a petrecut atât de repede, încât nici nu îmi venea să cred. După trei săptămâni, lohiile mi-au dispărut complet—oricum, începuseră să se diminueze chiar din prima săptămână, ceea ce se întâmplă mai rar în cazul femeilor care au născut natural și care au o alimentație tradițională, fiind totuși un lucru normal la acelea a căror hrană este foarte bogată în nutrienți valoroși. Se spune că lohiile încetează complet după șase săptămâni, însă eu m-am simțit teribil de fericită că am scăpat de ele complet înainte de termen, adică la trei săptămâni după naștere, fapt ce l-a uimit și pe medicul meu ginecolog.

Pe lângă această minune—despre care nu trebuie să credeți că ar fi ereditară, întrucât nu este —, pielea de pe abdomen mi s-a retras vizibil încă din primele săptămâni după naștere, recăpătându-și aproape complet tonusul inițial. Cum am mai spus undeva, nu sunt slăbuță din fire, am tendințe de îngrășare pronunțate (plus vergeturi, din adolescență), astfel că, dacă aș fi dus un stil de viață obișnuit, aș fi putut să rămân cu burtică și vergeturi pentru câteva luni sau chiar ani întregi. Într-un asemenea caz, cu siguranță corpul meu ar fi suferit transformări majore, semnificative, așa cum s-a întâmplat în cazul multor femei din familia mea, inclusiv al surorilor mele.



Ligia, în 1999

După ce trecuse aproximativ o lună, abdomenul meu arăta ca și cum aș fi fost foarte puțin balonată, dar fără urmă de vergeturi, pete sau alte probleme legate de piele, și asta datorită rutinei din cursul sarcinii, menționată în cartea *Jurnal de sarcină* (Curtea Veche Publishing, ediția a II-a, 2016). Pe lângă alimentație, în primele săptămâni am făcut acasă exerciții ușoare mai întâi, pe care le-am intensificat începând cu săptămâna a șasea de la naștere. Mi-am revenit repede, astfel încât la două luni după ce născusem am ajuns, spre bucuria mea, să arăt ca înainte, iar fiindcă și alăptam, după cinci luni eram chiar mai suplă decât anterior sarcinii, cântărind în jur de 47 de kilograme.

Sincer, întotdeauna mi-a fost teamă să nu rămân cu kilograme în plus după naștere, cu straturi de piele inestetice și cu vergeturi. Spun asta fiindcă atunci când m-am îngrășat prea rapid, cândva pe la 12 ani, am început să remarc apariția unor vergeturi, care persistă până în ziua de azi. Prin urmare, chiar dacă eram predispusă la așa ceva, ca toate femeile din familia mea, trupul mi s-a refăcut de minune, fiindcă am urmat o rutină strictă de aplicare a uleiurilor pe zonele sensibile și pentru că am avut o alimentație aparte, adică o alimentație naturală, controlată, alcătuită din mâncare de post gătită și cât mai multe crudități, fără semipreparate, fără lactate și fără produse de panificație. De fapt, a consuma în sarcină nenumărate lactate, dulciuri și produse de panificație reprezintă o greșeală majoră pe care o face marea majoritate a gravidelor. De ce? Fiindcă acestea sunt lipsite de nutrienți, iar zahărul scoate forțat calciul din corp și slăbește sistemul imunitar, nefăcând decât să îngrășe femeile peste măsură. Din motivele enumerate, nu am rămas cu nicio vergetură sau straturi de piele suplimentare pe abdomen—lucru demonstrat și de experiența altor mămici care au eliminat din hrana lor numai aceste grupe de alimente. Burta mi-a rămas ușor bombată în primele patru luni de la nașterea bebelușei, și totuși se retrăgea zilnic, văzând cu ochii, spre marea mea bucurie.

Un lucru care mi s-a întâmplat, de data aceasta unul mai puțin plăcut, a constat în faptul că, a doua zi după naștere, am observat că tenul meu căpătase o textură ciudată, aspră, de parcă aș fi avut niște solzi fini pe față. Știam cauza: schimbările hormonale și efortul din cursul nașterii, care îmi alteraseră calitatea pielii doar într-o singură zi. Astfel că ulterior, timp de o lună, mi-am făcut la duș un tratament simplu săptămânal de exfoliere, masându-mi fața blând cu mălai nemodificat genetic înmuiat în apă. Imediat după aplicare și masare, mă clăteam cu apă din abundență, iar astfel, după fiecare tratament de exfoliere, pielea devenea tot mai fină și mai plină de vitalitate.

După ce îmi ștergeam lejer pielea cu un prosop uscat, îmi ungeam atât fața, cât și corpul cu un ulei presat la rece, cum ar fi ulei de măsline, de caise, de sâmburi de struguri, de argan, avocado, mango, aplicând și unt de cacao pe zonele de sub ochi, unde am câteva pete de pe vremea când luam pilule contraceptive. Aveți grijă, anticoncepționalele orale pot cauza pete permanente pe față, detaliu menționat cu litere minuscule în prospecte și, prin urmare, nesesizat de majoritatea femeilor.

