



Dr. TINA PAYNE BRYSON

Cea mai bună decizie pentru bebelușul tău

Instinct, mituri sau știință. Ce alegi?

Bookzone
BUCUREȘTI, 2021



Introducere

Când mă gândesc cum a luat naștere această carte, îmi vin în minte două scene.

Prima este cea a asistentei de vârstă mijlocie, de la secția de neonatologie, în uniforma sa verde, controlându-mi tensiunea arterială la doar câteva ore după nașterea primului meu copil. Am bombardat-o pe sărmana femeie cu o mulțime de întrebări tipice unei proaspete mămici cuprinse de griji. De ce nu prinde mamelonul? Am voie să-l pun lângă mine în timp ce doarme? Putem lăsa cățelul nostru să doarmă lângă pătuț? În final, când am întrebat-o despre utilizarea suzetei și confuzia tetină-mamelon, m-a oprit ridicându-și mâna.

– Drăguță, mi-a spus cu accentul său texan, pe un ton categoric, fără măcar să-și ia privirea de la tensiometru, orice vei decide în legătură cu toate chestiunile astea, bebelușul tău va supraviețui.

Mi-era clar că voia doar să mă liniștească, însă tot am rămas surprinsă. Nu i-am răspuns, dar mi-amintesc că m-am gândit: *Bine-bine, dar nu asta voiam eu! Cine a vorbit de supraviețuire? Eu îmi doresc mai mult decât atât.*

Nu știam exact ce anume îmi doream pentru copilul meu abia născut, dar știam că-l voiam fericit și sănătos, atât mintal, cât și fizic. Voiam să iubească viața, să se bucure de relații sănătoase, să-și aducă o contribuție la lumea în care trăiește. Sunt sigură că asistenta aceea, epuizată cum era, nu voia să spună că treaba unui părinte este pur și simplu aceea de a-și ajuta copilul să ajungă la maturitate fără prea

multe leziuni majore. Dar comentariul ei m-a determinat să pornesc în explorare, un drum care a condus la scrierea acestei cărți.

Cealaltă scenă care-mi vine în minte este una din aceeași perioadă, câteva luni mai târziu: eu, așezată pe podea, cu soțul meu lângă mine, în secțiunea dedicată cărților de parenting¹ a unei librării din San Antonio. Nu-mi amintesc de ce anume ne împiedicaserăm în acel moment, dar știu că, așa privați de somn cum eram, tot răsfoiam cărți în căutare de răspunsuri despre lucrurile pe care trebuia să le facem pentru bebelușul nostru, care dormea în cărucior, lângă noi. Eram complet copleșiți, nu doar din pricina cantității enorme de informații de care am dat, ci și a faptului că multe se băteau cap în cap. Exact ca sfaturile pe care le primeam de la persoanele din viața noastră.

De la familie, de la prieteni (unii cu copii, alții fără), la doamna de la restaurant, la tipul de la magazinul alimentar... aveam impresia că toată lumea cu care ne întâlneam avea ceva de spus despre cum ar trebui să mă comport cu fiul meu. Desigur, erau bine intenționați, dar sfaturile lor erau uneori depășite, adesea inutile și, repet, în mod constant contradictorii. Unul îmi zicea că ar trebui să dorm cu copilul meu. Altul mă avertiza că nu ar trebui nici măcar să vorbesc cu el noaptea, cu atât mai puțin să-l iau în brațe. Cineva m-a îndemnat să-i fac imediat program de somn. Altcineva insista că ar trebui să răspund, pur și simplu, nevoilor sale. Multitudinea de informații nu a făcut altceva decât să mă bage în ceață.

Azi, douăzeci de ani mai târziu, mamă a trei băieți, sunt specialist în sănătate mintală și dezvoltarea copiilor, mi-am construit o carieră bazată pe studiu, cercetare, materiale scrise și pe discuții purtate cu alți părinți despre bucuriile și dificultățile în creșterea copiilor. Am citit articole după articole în reviste științifice din domenii

¹ Știința creșterii copiilor. (n.tr.)

diferite, publicații cunoscute de parenting și surse on-line. Am citit nenumărate cărți de parenting și de dezvoltare a copilului. În ultimii ani am scris, la rândul meu, mai multe cărți de parenting împreună cu bunul meu prieten, mentor și coleg, Dan Siegel. A fost pentru mine o aventură în căutare de răspunsuri.

Voiam să aflu ce contează cel mai mult în creșterea copiilor, astfel încât să îi putem ajuta să facă mai mult decât să se limiteze la simpla supraviețuire.

Din ceea ce am citit, din cercetările pe care le-am efectuat și din discuțiile pe care le-am avut cu părinții despre soluțiile potrivite pentru ei, am ajuns la concluzia clară că una dintre marile provocări în creșterea unui copil este să te informezi corect, din surse de încredere, ținând cont de faptul că fiecare copil este unic, și să nu îți ignori instinctele, valorile și principiile. Dar nu este ușor când te confrunți cu volumul imens de informații despre parenting disponibile on-line, pe social media mai ales, cele mai multe scrise doar pentru a atrage audiență și like-uri. Cum să discerți și să alegi informații corecte, de încredere?

Dorința mea este, ca prin intermediul acestei cărți, să vă ajut să faceți lumină în această multitudine de voci, care mai de care mai impunătoare, care vă spun ce trebuie să faceți cu copiii voștri. Vă voi ajuta să descoperiți cele mai recente informații despre problemele și întrebările cu care vă confrunțați, astfel încât să puteți lua cele mai bune decizii pentru copilul vostru.

În paginile următoare vom aborda împreună cele mai frecvente, cele mai importante și mai controversate întrebări despre alăptare, programul de somn, vaccinare, disciplină și alte multe alte aspecte cu care se confruntă proaspeții părinți. Scopul meu este acela de a vă oferi informații clare, accesibile, bazate pe ultimele noutăți științifice; fiecare subiect va fi tratat individual, astfel încât să demistificăm problema, pentru a vă permite să vă

concentrați pe ceea ce contează cel mai mult și să luați mai ușor cele mai bune decizii pentru familia voastră.

Ați observat, probabil, că vorbesc adesea despre deciziile pe care le ia mama sau tata (sau bunica, sau îngrijitorul primar). Familia nu este întotdeauna constituită din mamă, tată și copil sau copii, membrii săi putând fi adesea diferiți de definiția clasică, motiv pentru care nu există un răspuns general valabil la toate aceste întrebări. Drept urmare, scopul meu este acela de a vă pune dispoziție informații menite să vă ajute să găsiți răspunsul cel mai potrivit *pentru voi*. Desigur, este util să urmați sfaturile experților și să țineți cont de ceea ce ne învață știința atunci când luați decizii privitoare la copilul vostru. Iar această carte se bazează întocmai pe aceste principii fundamentale. Informația înseamnă putere, dar majoritatea dintre noi știm prea puține despre toate detaliile, deciziile, opțiunile și concluziile științifice existente în momentul în care devenim părinți. De aceea plecăm urechea la ce spun ceilalți. Și da, este important să puneți la îndoială opiniile preconceptuate și prejudecățile atunci când vă confrunțați cu informații noi.

Să nu uităm că toate aceste decizii privesc copilul *vostru* și familia *voastră*. Am avut nevoie de mult efort pentru a rămâne deschisă și empatică la faptul că diferite tradiții și culturi abordează distinct tot ceea ce înseamnă creșterea unui copil; cu toate acestea, am abordat subiectele din această carte din perspectiva mea, conform propriilor mele aprecieri. Ceea ce și voi trebuie să faceți când vă confrunțați cu aceleași semne de întrebare. Fiecare copil, fiecare părinte, fiecare familie este o constelație unică și nu există un singur mod „corect” de a fi o familie. Indiferent de cultura și de modul în care este constituită familia voastră, tot ce contează este să aveți acces la informații credibile.

Abia după aceea puteți lua în considerare propriile tradiții și valori, acordând atenție instinctelor parentale

și nevoilor individuale unice, schimbătoare ale copilului vostru.

Abia când toți acești factori se reunesc veți putea lua cele mai potrivite decizii pentru copilul vostru. Și pentru familia voastră.

Structura cărții

Această carte se concentrează pe întrebări despre sugari, cu alte cuvinte, copii cu vârstă maximă de douăsprezece luni. Uneori voi discuta și despre copiii mai mari, dar, în primul rând, mă voi ocupa de problemele care țin de primul an de viață al copilului vostru.

Și ca să fie clar: acesta *nu* este un ghid de utilizare. Ideea *nu* este aceea de a da instrucțiuni despre cum trebuie abordate diferite probleme care apar – cum să tratezi febra, cum să alegi pătuțul, cum să recunoști erupțiile cutanate, cum să ai grijă și de tine și așa mai departe. Există deja o mulțime de cărți valoroase care acoperă aceste subiecte, pe care le recomand adesea și eu. Ideea nu a fost să realizez o colecție exhaustivă cu toate *întrebările* pe care și le pun proaspeții părinți, ci am încercat să abordez în mod practic *dilemele* principale cu care aceștia se confruntă, dileme născute din sfaturi contradictorii primite de la persoanele din jurul lor.

Am structurat această carte fie în așa fel încât să o parcurgeți cap-coadă, fie să citiți doar subiectele care vă interesează. În oricare variantă, veți observa imediat că fiecare argument din această carte – dedicată mai multor subiecte, de la alcool, la antibiotice, la fumatul țigării electronice și premergătoare – este organizat în jurul a trei secțiuni principale: „Părerii contradictorii”, „Ce ne spune știința” și „În concluzie”.

Prima secțiune, dedicată „**părerilor contradictorii**”, prezintă foarte pe scurt și obiectiv perspective sau abordări care se contrazic, privitoare la subiectul respectiv. Spre exemplu, soacra ta este adepta înfășatului și vrea să-ți arate cum se face. Însă fratele tău spune că a citit un articol recent care sugerează că înfășatul poate cauza sindromul de moarte subită a sugarului (SMSS). Fiecare sfat primit are logică pentru persoana care ți-l oferă și ar putea avea logică și pentru tine. Proaspeții părinți se confruntă deseori cu provocări similare.

Nu că ar exista neapărat doar două perspective în ce privește fiecare subiect abordat, în sensul că vreau să simplific excesiv dileme complicate, exact ca în dezbaterile de la televizor de tipul „pro și contra”. Dar am descoperit de-a lungul anilor în care am lucrat cu părinții că adesea este mai util să procedezi așa: să stabilești întâi parametrii discuției și abia apoi să explorezi zonele neclare. În acest sens, am făcut tot posibilul ca în această carte să evit abordarea „straw man”², excesiv simplificată; scopul meu este acela de a prezenta fiecare opinie cât mai convingător posibil, creând o situație care reproduce dilemele reale cu care vă confrunțați.

Iar când trebuie să fie luate în considerare mai mult de două perspective, ori dacă problema este prea complexă pentru a fi despăcată în poziții binare, am prezentat mai multe opinii. Spre exemplu, veți observa că am dedicat o secțiune efectelor mersului la serviciu și o altă secțiune alegerii între a da copilul la creșă sau a-l încredința unei bone. De asemenea, în ceea ce privește crearea unui program pentru sugari, veți găsi secțiuni dedicate programării orelor de somn, autodiversificării, alăptării prelungite și alăptării la cerere. Scopul este acela

² *Om de paie*. Este o eroare de argumentare bazată pe denaturarea opiniei interlocutorului. Un argument *om de paie* presupune a reformula opinia cuiva pentru a fi mai ușor de combătut. Este și o tactică retorică. (engl. în. orig.) (n.tr)

de vă simplifica lucrurile, fără a simplifica însă datele și informațiile reale.

După secțiunea „Părerii contradictorii”, veți găsi în fiecare capitol secțiunea denumită „**Ce ne spune știința**”. Această secțiune prezintă în mod concentrat și simplificat concluziile la care comunitatea științifică a ajuns cu privire la subiectul tratat. Unele secțiuni sunt mai ample decât altele, în funcție de complexitatea subiectului și a studiilor de cercetare apărute. Însă, în general, am organizat argumentele în așa fel încât să mă asigur că informațiile pe care le găsiți aici sunt nu doar corecte, ci și concise. Dacă sunteți părinți de sugar, sunteți, prin definiție, deja epuizați, așa că am încercat să vă ușurez lucrurile, ca să aveți o imagine de ansamblu despre literatura de specialitate disponibilă pentru fiecare subiect. Dacă sunteți interesat să intrați în detalii sau dacă doriți să aprofundați subiectul, *Bibliografia* este cel mai potrivit punct de plecare.

După prezentarea sumară a studiilor de cercetare, la sfârșitul fiecărui capitol am tras linia, am „subțiat” ulterior informațiile prezentate anterior, pentru a vă spune, „**În concluzie**”, la ce se reduc de fapt lucrurile. Uneori, concluzia poate să coincidă cu ceea ce ne spune știința legat de abordarea cea mai potrivită pentru copii. Sau poate că știința nu a abordat încă în mod clar sau concludent problema respectivă; în cazul acesta, tot ce trebuie să faceți este să vă bazați pe simțul practic, pe instinctele și valorile culturale proprii.

Alteori, concluzia va fi că materialele științifice sunt fie contradictorii, fie nu tocmai convingătoare și nu oferă îndrumări utile. Invitația mea constantă va fi să vă informați, apoi să aplicați concluziile științifice în concordanță cu lucrurile în care credeți și cu ceea ce doriți pentru copilul și familia voastră.

Este ce am încercat să fac, la rândul meu, cu familia mea. După cum veți vedea, în unele capitole am adăugat o notă personală, bazată pe sentimentele, experiențele și chiar preferințele mele când vine vorba de un anumit subiect.

Apropo de preferințe, țin să afirm de la început că poziția mea de plecare referitor la creșterea copiilor este că totul se reduce, în esență, la relația părinte-copil. Și dacă trebuie să fim foarte atenți în a afirma că există „un singur răspuns” la orice aspect privitor la un subiect atât de complex precum creșterea copiilor, am convingerea fermă că, mai presus de orice, un copil are nevoie de dragostea, atenția și implicarea adultului care îl îngrijește. Acestea sunt elementele fundamentale care influențează cel mai puternic dezvoltarea mintală a copilului și esența a ceea ce va deveni ca adult. Pe lângă siguranță, somn și nutriție, nu există nimic mai important decât prezența constantă a părintelui și atenția sa deplină la nevoile copilului, adaptată la ceea ce copilul ne comunică. Gadgeturile și cursurile, atelierelor pentru copii pot face lucrurile mai ușoare și mai distractive, dar cel mai important pentru ei este prezența adulților în viața lor, care trebuie să rezoneze cu nevoile lor și să reacționeze în consecință.

Câteva cuvinte dedicate științei

Trăim vremuri interesante, când știința ne ajută să ne informăm și să răspundem la multe dintre cele mai importante întrebări pe care ni le punem. Acest lucru se aplică, desigur, și îngrijirii copilului. Una dintre premisele fundamentale ale acestei cărți este că ar trebui să ne lăsăm ghidați de cele mai bune informații disponibile cu privire la diferitele dileme cu care ne confruntăm crescându-ne copiii.

Acestea fiind spuse, este important să se țină cont de faptul că toate cunoștințele științifice de azi sunt în continuă actualizare. Există o cantitate aparent infinită de aspecte ale lumii în care trăim pe care știința încă nu le-a descifrat. Cine știe, poate că rezultatele cercetărilor au fost obținute din dovezi incomplete sau pe baza unor studii limitate și/sau eronate. Sau poate că cercetătorii au fost părtinitori ori constrânși în vreun fel, fie din considerente financiare, fie din interes propriu. Chiar și informațiile științifice solide, născute în urma aplicării celor mai bune practici, se pot dovedi greșite sau completabile prin măsuri ulterioare.

Mai mult decât atât, cercetările din domeniul parentingului se bazează pe oameni, ființe complexe care nu pot fi întotdeauna perfect categorisite până în cel mai mic detaliu. De obicei, majoritatea studiilor se bazează pe analize, prin urmare, concluziile și interpretările se vor baza la rândul lor pe categorii specifice. Nici măcar răspunsurile simple la întrebări directe nu oferă întotdeauna o imagine completă. De exemplu, un cercetător ar putea întreba un părinte: „Vă lăsați copilul să se uite la televizor?” Răspunsurile posibile ar putea fi „da” sau „nu” ori „alegeți un număr între 1 și 5, 1 reprezentând *niciodată* și 5 reprezentând *mereu*. În timp ce aceste răspunsuri pot capta o cantitate bună de informații, nu există o căsuță de bifat cu răspunsul: „Hmm, depinde dacă a fost deja la joacă și are nevoie de o pauză sau dacă a fost pe la vărul ei pe-acasă, unde știu sigur că a stat la televizor, sau pe telefon, sau pe tabletă”. Întrebările din cadrul unui studiu ating foarte rar acest grad de complexitate.

Asta înseamnă că nu putem avea încredere în știință? Desigur că putem avea încredere. Ar fi ridicol să negăm cele mai complete informații pe care le avem în prezent, produsul a zeci de ani de cercetări repetate și să luăm în schimb decizii bazate pe opinii predeterminate și pe prejudecăți. Dimpotrivă, este recomandat să ne

bazăm pe ce ne spune știința, dar să o abordăm cu atenție. Trebuie să luăm decizii informându-ne și bazându-ne pe rezultatele studiilor disponibile, realizate de experți de încredere, coroborate de colegii acestora, publicate în reviste respectabile, informații aprobate de organizațiile de sănătate de nivel înalt. Uneori, cercetările disponibile ne pot conduce la concluzii sigure; în alte situații, ne vor oferi doar sfaturi, lăsându-ne să cântărim singuri dovezi incomplete sau chiar contradictorii. În acest caz, trebuie să apelăm la raționament și la valorile noastre, la nevoile specifice ale familiei noastre și la temperamentul membrilor săi.

Poate vom lua o decizie contrarie concluziei unui studiu de cercetare, pentru că se potrivește situației actuale, nevoilor familiei sau personalității copilului. Să presupunem că citiți în această carte despre numeroasele beneficii de care se bucură un bebeluș care crește lângă un animal de companie. Dar poate unul dintre copiii mai mari este alergic la câini. Atunci veți renunța la respectivele beneficii. Sau poate soțul este militar și se află departe de casă; în cazul acesta, veți limita timpul petrecut de copilul vostru în fața unui ecran pentru a-i permite să interacționeze mai mult cu tatăl său. Ideea este că, deși ne lăsăm ghidați de știință, nu trebuie să fim inflexibili și să urmăm doar ce ne spun experții.

Este la fel de important și să evaluăm corect informațiile științifice. Metodologia unui studiu ar trebui să fie solidă, să includă un număr semnificativ de participanți, să implice parametri și definiții clare și să aibă o durată suficient de lungă pentru a măsura modelul descoperit de cercetători. Apoi, în interpretarea rezultatelor, trebuie să recunoaștem diferența dintre *corelație* și *cauzalitate*. Poate că un copil care trăiește într-o casă mare citește mai bine decât un copil care trăiește într-o casă mai mică, dar asta nu înseamnă că dimensiunea casei este cauza abilităților îmbunătățite de citire. Am cântărit, am studiat și am rezumat rezultatele cercetărilor luând în seamă

factori precum acesta de mai sus, dar, în cea mai mare parte, discursul meu nu este unul profund științific.

M-am bazat foarte mult pe meta-analizele recente disponibile, deoarece acestea elimină de obicei, studiile de slabă calitate, colectând în același timp investigații bazate pe o metodologie solidă, pe definiții coerente și construite pe teorii și măsuri valide. În plus, acestea sintetizează sau analizează convergența rezultatelor obținute din date validate, relevante, pentru a determina – cu o credibilitate sporită – concluziile reunite ale unor studii fiabile din punct de vedere metodologic. Am dat prioritate, de asemenea, opiniilor organizațiilor profesionale respectate, cum ar fi Academia Americană de Pediatrie (AAP), Centrele de control și prevenire a bolilor (CDC) și Organizația Mondială a Sănătății (OMS). Aceste organizații, și nu doar ele, își fac publică poziția prin declarații bazate pe munca unei echipe de experți care sunt implicați în cele mai recente cercetări. Deși voi sau eu am putea să nu fim de acord cu toate concluziile și recomandările lor, acestea reprezintă surse importante în ceea ce privește cele mai recente informații de natură științifică.

Și, în cele din urmă, m-am bazat pe colegii mei de breaslă din întreaga lume, care mi-au oferit, generoși, din timpul lor pentru a cântări împreună rezultatele pe care le-am prezentat aici. Dat fiind că nu sunt expertă în ceea ce privește fiecare subiect din carte, sunt recunoscătoare cercetătorilor, medicilor pediatri, experților în dezvoltarea copilului și altor profesioniști care m-au ghidat și m-au ajutat să identific și să clarific informațiile pe care le împărtășesc cu voi, astfel încât acestea să fie cât mai exacte și mai bine definite. (Consultați secțiunea *Mulțumiri* pentru mai multe detalii.)

Țin să subliniez că nu am citat în această carte lista completă a tuturor studiilor efectuate până în prezent pe un anumit subiect. Sunt un cercetător instruit și pasionat,

care scotocește după studii de cercetare și informații, dar, așa cum s-a întâmplat în cazul acestei cărți, nu mi-a fost întotdeauna posibil să prezint succint materialele disponibile, complexe și în continuă actualizare. Eu aș fi vrut să vă spun *total*, fiecare detaliu minor, eventual fiecare dovadă care contrazice o informație, dar aș fi creat numai confuzie. Așa că a trebuit să păstrez în minte că „nu acesta este scopul cărții” și să-mi concentrez eforturile pentru a da naștere unei analize sumare, dar relevante, cu rezultate de calitate, prezentate într-o formă scurtă și care sper să fie convingătoare, folositoare și accesibilă publicului larg de părinți.

Mi-a trebuit mult efort să rămân deschisă la faptul că diferențele culturale, tradițiile, trecutul socioeconomic și chiar geografia ne influențează mentalitatea și modul în care ne creștem copiii. Din moment ce această carte este tradusă în alte limbi și vândută în întreaga lume, vreau să subliniez că sunt conștientă de faptul că, la rândul meu, sunt influențată și limitată de propria cultură și că beneficiaz de anumite privilegii trăind și crescându-mi copiii în Statele Unite ale Americii.

Admit, de asemenea, că această carte nu vă prezintă informații pe care nu le-ați fi putut obține pe cont propriu. Tot ce am făcut eu a fost să le culeg și să le structurez pentru voi. Unele dintre datele prezentate le-ați putea găsi printr-o simplă căutare pe Google sau trecând în revistă diferite surse pentru a decide care dintre acestea sunt de încredere. Pentru alte informații, e nevoie de acces la o bibliotecă academică și la bazele sale de date. La urma urmei, nu vă dezvălui nicio informație secretizată sau cunoștințe pe care doar „experții în parenting” le dețin. De asemenea, nu sunt medic și nu dau sfaturi medicale. Ca întotdeauna, orice decizie importantă legată de sănătate ar trebui să fie discutată cu medicul vostru pediatru. Eu am asamblat, pur și simplu, informațiile, oferindu-vi-le într-un mod care sper să vă facă viața mai ușoară și să vă ofere mai mult timp ca să-l petreceți cu cel mic (sau

pentru a trage un pui de somn rapid, pentru a găsi timp de o gustare sau să mergeți la baie. Știu cum este!)

Promisiunea finală

Când am scris această carte, m-am gândit la voi și am încercat să fac tot ce-mi stă în putință astfel încât paginile care urmează să nu devină o altă listă de lucruri pe care *trebuie* să le faceți sau din cauza cărora să vă simțiți vinovați de felul în care vă creșteți copilul. Ultimul lucru de care un părinte are nevoie este să simtă și mai multă presiune, să se simtă și mai judecat cu privire la modul în care își crește copiii. Prea multe cărți ne lasă cu sentimentul că „ar trebui să fiu mai bun” sau că „ar trebui să fac mai mult”. Nu există părintele perfect. Chiar și cu aspectele pe care le-am tratat în această carte, nu vă vor ieși toate „cum trebuie” și nu veți face întotdeauna „ce este cel mai bine”. Pentru că este imposibil.

Ca să nu spun că unele dintre recomandările din această carte se exclud una pe cealaltă, spre exemplu. Veți învăța, printre altele, că un părinte bun este un părinte odihnit, pentru că odihna reduce riscul de depresie. Dar, în același timp, este benefic să vă alăptați copilul, care, cel puțin în perioada în care este sugar, are nevoie să fie hrănit din două în două ore, inclusiv noaptea. Toate alegerile pe care le facem au consecințe, fie ele intenționate sau nu. Dacă alegeți să hrăniți bebelușul pe tot parcursul nopții, în mod regulat, veți pierde foarte multe ore de somn, care este crucial, iar asta poate duce la frustrare și la lipsă de răbdare cu copiii în timpul zilei. Prin urmare, copilul se va bucura de beneficiul alăptării, dar mama va fi un pic mai morocănoasă.

Pe de altă parte, mama poate fi mai odihnită și mai răbdătoare dacă renunță la alăptarea pe timpul nopții. Ideea este, pur și simplu, că deciziile pe care le luăm ca părinți sunt multidimensionale și interconectate ca o rețea

și că nu putem obține tot ce ne-am dori. Poate sunteți printre cei care au convingerea fermă că părinții sunt singurii capabili să ofere cea mai bună îngrijire copilului, dar, în același timp, credeți în beneficiile socializării, ceea ce înseamnă să lăsați copilul și în grija altora. Or, asta nu se poate întâmpla dacă petreceți fiecare secundă cu bebelușul, fără să permiteți și altora să aibă grijă de el.

Parentingul de bună calitate necesită de obicei flexibilitate și puterea de a face compromis, pentru că trebuie să decideți ce este prioritar în familia voastră, cu caracteristicile sale unice, și la ce puteți renunța. Tot timpul încercăm să găsim un echilibru între ceea ce știm că nu poate fi negociat (cum ar fi scaunele auto, siguranța la piscină și răspunsul emoțional adecvat) și ceea ce am dori să facem, dar care pur și simplu nu se poate.

În această carte veți găsi tot felul de informații despre timpul petrecut în fața unui ecran, antrenamentul la olimpiadă, produsele împotriva înțepăturilor de insecte, probiotice, suptul degetului și multe altele. E posibil să le faceți pe toate și să fiți siguri că bebelușul vostru are parte de o îngrijire „perfectă”? Bineînțeles că nu. Veți face greșeli pe drum? Sigur că da. Cu toții facem, chiar și atunci când avem instincte bune și informații corecte. Scopul este acela de a face în mod corect suficient de multe lucruri importante, conștientizând în același timp faptul că nu suntem perfecți și că nu le putem face pe toate. De-a lungul timpului, veți dărui copilului vostru cât mai mult posibil, atât fizic, cât și emoțional. Dacă reușiți să faceți asta, atunci copilul va reuși să facă mai multe decât doar să supraviețuiască.

În definitiv, parentingul de calitate nu înseamnă să creșteți *supercopii*, să creați un viitor șef de promoție, sau câștigătoarea unui concurs de frumusețe, sau un campion. Când punem presiune nejustificată asupra noastră și a copiilor noștri ca să fie cei mai buni în toate, putem crea daune iremediabile. Eu una nu vă voi spune, exceptând cazul în care dovezile științifice sunt clare și de netăgăduit,

că există „o singură cale și numai una” pentru a face față unei situații.

Adevărul este că, în cele mai multe cazuri, există o mulțime de moduri de a fi părinți buni și putem fi cei mai buni părinți chiar și atunci când nu facem ceea ce este „cel mai bine”. Am prieteni care iau decizii total diferite de cele pe care le luăm eu și soțul meu, când vine vorba de creșterea copiilor. Unele dintre aceste diferențe sunt minore, iar altele, semnificative. Și ghiciți ce? Noi avem copii mari (dar nu perfecți), ei, la rândul lor, au tot copii mari (și tot imperfecți)! Părinții tind să fie destul de fermi în ceea ce privește problemele mai mari, judecând aspru pe cei care se abat de la ceea ce consideră ei că e cel mai bine. Dar, de-a lungul timpului, am observat iar și iar că, și atunci când familiile au abordări diferite, pot crește copii fericiți și sănătoși, gata să trăiască o viață plină.

Sper că această carte vă poate ajuta, de asemenea, să cădeți la înțelegere cu toate persoanele implicate în îngrijirea copiilor voștri. Dacă bona sau bunicii insistă, de exemplu, că bebelușii voștri nu ar trebui să se joace la nisip în parcul din apropiere din cauza murdăriei și a germeilor, puteți apela la capitolul din această carte dedicat subiectului, aducând argumente științifice care demonstrează faptul că expunerea la murdărie ajută la construirea sistemului imunitar. (Această abordare de transmitere a unor informații ar putea fi mai eficientă și ar putea provoca mai puține conflicte, decât să spuneți soacrei sau vecinului băgăcios să-și vadă de treburile lor.) Sau, dacă aveți prieteni care vă sfătuiesc să evitați să vă adresați copilului vorbind stâlcit sau alintat, apălați la capitolul despre limba „părinteză” pentru a-i lămuri ce spune știința despre acest argument. Folosită drept instrument pentru a vă actualiza informații sau credințe depășite și pentru a corecta presupuneri false, această carte vă poate sprijini cu cele mai recente descoperiri științifice, pentru a reduce conflictele asupra deciziilor legate de parenting.

Până la urmă, informația este putere. Informați-vă. Aveți încredere în voi. Pentru că voi sunteți cei care vă cunoașteți cel mai bine copilul. Da, desigur, trebuie să fiți dispuși să renunțați la propriile prejudecăți; eu am plecat de la premisa că sunteți cu adevărat și în mod sincer dornici să ascultați și să luați în considerare ceea ce știința și experții vă sugerează. Odată ce ați făcut asta, instinctul vostru vă va spune adesea cum să răspundeți nevoilor bebelușului, pentru că acest instinct există și el dintr-un motiv. Ceea ce copilul vostru necesită cel mai mult *nu* este un părinte perfect (de parcă ar exista așa ceva), ci un părinte iubitor, informat și flexibil, care face tot posibilul să recunoască și să răspundă nevoilor sale rapid și constant, în baza celor mai bune informații disponibile. Astfel veți putea lua cele mai bune decizii.