

on-line >>> www.alnari.rs
mail to >>> office@alnari.rs

Naziv originala:
Roni Jay
BABIES FOR BEGINNERS

Copyright © 2009 by Roni Jay
Translation Copyright © 2011 za srpsko izdanje Alnari d.o.o.

ISBN 978-86-7710-708-6



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Roni Džej

Bebe

vodič za početnike

Kako da vaša beba
bude srećna i zdrava

Prevela Ljiljana Petrović Vesković

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2011.

Zahvalnica

Na prvom mestu bih želela da zahvalim Riču, od koga sam naučila sve što je trebalo da znam kada je naša prva beba došla na svet (i koji je nakon toga na sebe preuzeo bar polovinu posla). Takođe bih želela da izrazim najdublju zahvalnost Džeku, Nedu i Halu, koji su mi pružili priliku da sve te stvari isprobam u praksi – a naročito onaj deo sa nespavanjem i noćnim dežurstvima, koji sam zahvaljujući njima zaista dobro savladala (mada nikad nisam bila naročito oduševljena zbog toga).

Veliku zahvalnost dugujem doktorki Sali Roberts i Kerol Vestvud, koje su krajnje pomno i profesionalno proverile kompletan rukopis, kao i doktorki Džini Kanlif koja mi je pritekla u pomoć prilikom ovog, novog izdanja. Isto tako, zahvaljujem Eleonori Tarner za pomoć koju mi je pružila kod trećeg izdanja.

Sadržaj

Uvod	11
(1) Porodaj	17
(2) Držanje bebe	35
(3) Dojenje ili flašica	41
(4) Dojenje	51
(5) Hranjenje pomoću flašice	63
(6) Borba s gasovima	73
(7) Sterilizacija	79
(8) Menjanje pelena	85
(9) Borba sa ojedom	95
(10) Vreme za kupanje	101
(11) Oblačenje bebe	107
(12) Smirivanje plača	115
(13) Gde staviti bebu da spava	123
(14) Uspavljivanje bebe	133
(15) Izvođenje bebe u šetnju	147
(16) Vožnja kolima	153
(17) Igrarije s bebom	159
(18) Navikavanje na čvrstu hranu	167
(19) Nicanje zubića	179
(20) Putovanje s bebom	185

Dodatak

Ono zbog čega ne bi trebalo da brinete	195
Šta sve predstavlja razlog za brigu	203
Osnovna oprema	207
Završna reč...	213

Važna napomena

Doktorka Sali Roberts, porodični lekar i Kerolin Vestvud, babica i patronažna sestra, temeljno su iščitale i proverile sadržaj ove knjige i obe su, kao stručni saradnici i iskusne majke, podržale njeno objavljivanje.

Ovde, međutim, moramo napomenuti da ni izdavač, ni autor, ni pomenuti stručni saradnici ne mogu da prihvate nikakav oblik odgovornosti za materijal koji je obuhvaćen ovom knjigom. Ova knjiga je napisana sa ciljem da pruži praktičnu pomoć i savete, tako da je nipošto ne treba smatrati *medicinskim* priručnikom.

Svi saveti koji su izloženi u knjizi *Bebe za početnike* primenljivi su isključivo na potpuno zdrave i normalne bebe. Bilo koja vrsta bolesti ili hendikepiranosti, može zahtevati specifičan pristup i posebne oblike staranja koji prevazilaze obim i sadržaj ove knjige.

Isto tako bih želela da napomenem da uz bebe ne dobijate nikakvu garanciju. Uvek će se pojaviti poneka beba koja zbog toga što pije mlečnu formulu (veštačko, adaptirano mleko u prahu za bebe) neće spavati bolje od beba koje sisaju, ili pak neka koja neće podnositi da je ljuljuškaju u naručju. Sve što je ovde predloženo odnosi se na

Roni Džej

najveći broj beba, ali vam nipošto ne mogu obećati da će se taj obrazac moći primeniti i na vašu bebu.

Ako vas muče izvesne brige ili nedoumice u vezi sa bebom, treba da se posavetujete s lekarom, patronažnom sestrom ili babicom. Naravno, možete se posavetovati i sa svojom majkom, koja će vam sasvim sigurno pružiti obilje korisnih uputstava.

Uvod

U životu postoji mnogo toga što nam može delovati zastrašujuće kada se prvi put suočimo sa njim, mada nam je obično potrebno samo nekoliko nedelja ili meseci da steknemo dovoljno samopouzdanja i da se osetimo kao pravi znalci. To su stvari kao što su prvo zaposlenje, vožnja automobila, plivanje ili deljenje dugačkih brojeva (u redu, priznajem, neki od nas nikada neće postati stručnjaci za to). Pa ipak, od svih aktivnosti koje brzo prerastaju u našu drugu prirodu, početne faze roditeljstva svakako nas ispunjavaju najvećom strepnjom.

Razmišljanje o posledicama neuspeha je prožeto nepojmljivim strahom. Odjednom postajemo odgovorni za to sićušno, krhko i beskrajno dragoceno stvorenje i čini nam se da nismo dorasli tako ozbiljnom zadatku. Ko je to, za ime boga, odlučio da smo dovoljno sposobni da preuzmemo kontrolu?

Iskreno govoreći, svi se tako osećamo dok očekujemo prvu bebu, ali ta faza traje samo nekoliko nedelja. Vaša strepnja može iznova oživeti pri susretu s nekim novim ključnim pitanjem, kao što je uvođenje čvrste hrane ili nicanje zubića, ali početnička faza obično traje samo jedan do dva meseca.

Cilj ove knjige je da vam pomogne da što lakše prebrodite tih prvih nekoliko nedelja, kao i da vam pruži odgovore na sva ona pitanja za koja još uvek i ne znate da postoje.

Na primer, primetićete da se u nekim priručnicima objašnjava šta su to „gasovi“ i kako bebi možete da pomognete da se izbori sa njima, ali pitanje koje vas, kao novopečene roditelje, prevashodno okupira glasi: „Kako da znamo *kada je potrebno* da svojoj bebi pomognemo da se oslobodi gasova?“

Ovo skromno izdanje predstavlja svojevrstu početničku Bibliju. Ono što nije obuhvaćeno njime nije ni potrebno da znate. Nisam želela da vas opterećujem svim onim propratnim pojedinostima, kao što je mnoštvo *fensi* opreme za bebe, jer je to samo glazura na kolaču prvog roditeljskog iskustva. Sada kada ste se prvi put suočili sa izazovom roditeljstva, treba da poradite na svom samopouzdanju, umesto da se opterećujete svim onim što ste *mogli* da uradite a propustili ste.

Sušтина je u tome da većina toga uopšte nije neophodna. Sedamdeset pet procenata stvari iz prodavnica koje nude opremu za bebe potpuno je izlišno za realne potrebe vašeg novorođenčeta. Naravno, one mogu da vam olakšaju – i svakako vam savetujem da ih kupite ako to sebi možete da priuštite – ali vas to nipošto neće učiniti boljim roditeljima.

Ako je vašoj bebici toplo i udobno, ako joj je stomacić pun i ako može da spava kada joj je potreban san, smatrajte da odlično obavljate svoj posao. Sve ostalo možete da ostavite za kasnije, nakon što ovladate osnovnim veštinama.

Veoma se iznerviram kada primetim koliko su neki roditelji nesigurni u svoje sposobnosti, uprkos činjenici da zapravo odlično

obavljaju svoju dužnost. Staranje o bebama nije tako teško i komplikovano kao što bismo mogli da zaključimo po savetima moderne bebi-industrije i čitave svite dobronamernih rođaka i prijatelja. Ljudi uspešno podižu svoje bebe već desetinama hiljada godina. Ako je vaša beba zdrava i srećna, i ako je držite dovoljno pažljivo da vam na ispadne iz ruku, ne dopustite nikome da vam soli pamet pričama o tome kako nešto ne radite kako valja.

Glavni trik u savladavanju veštine roditeljstva sastoji se u tome da budete usredsređeni na ono što je zaista važno. Zato sam u ovoj knjizi za svaku od opisanih aktivnosti naznačila *glavni cilj* i *ključnu stvar*. Recimo, ako kupate bebu, *glavni cilj* je da vaša beba postane čistija nego što je bila pre kupanja, dok je *ključna stvar* da vam se beba ne utopi tokom tog procesa. Ako se vaša beba tokom kupanja ne naguta vode, možete smatrati da ste dobar roditelj. Isto tako, ukoliko vaša beba po okončanju postupka bude čistija nego na njegovom početku, makar samo za mrvu, zaslužili ste nekoliko dodatnih poena.

Ukoliko se usredsredite na suštinske zahteve – da ne ispustite i ne utopite svoju bebu, da ne dopustite da joj bude hladno ili da ostane gladna – to je sasvim dovoljno da postanete pristojan roditelj, bar u ovoj početnoj fazi. Nemojte bezrazložno da kinjite sebe. Sve ostalo će doći na svoje mesto za nekoliko nedelja i pre nego što shvatite šta se desilo nećete više da budete početnik već pravi znalac.

Kao što ćete primetiti, ja ću u ovoj knjizi o j bebi govoriti u neodređenom rodu – i to iz dva sasvim očigledna razloga:

- zato što ne znam da li je vaša beba dečak ili devojčica, i
- zato što, sasvim verovatno, čak ni vi to još uvek nećete znati ukoliko ovo čitate pre nego što je vaša beba došla na svet (što vam zdušno preporučujem).

Pre nego što se beba rodi, kao i tokom prvih nekoliko nedelja, svoje detence često ne doživljavamo kao ličnost, već kao neki dragoceni objekat.

To u većoj meri važi za očeve nego za majke. Lako nas obuzme osećanje da nam je u ruke dospeo neki dragoceni predmet, bez propratnog uputstva za upotrebu, što nas navodi da se unezvereno vrzmamo po kući, pokušavajući da ustanovimo kako se barata tom stvarčicom. Početna faza zapravo traje od trenutka kada taj dragoceni objekat dospe u naše ruke, pa sve do onog časa kada zaista počnemo da ga doživljavamo kao svoje dete i punopravnu ličnost. Kada stignete do te tačke više nećete biti početnik.

Nadam se da će ova knjiga, osim što će vam predložiti sve što treba da znate kako bi vaša bebica bila zdrava i srećna tokom tih prvih (i potonjih) nedelja, pružiti dovoljno samopouzdanja da istinski uživate u tom iskustvu i da svima koji vam sole pamet odbrusite da gledaju svoja posla.

Porodaj

Poslovni kraj

- krv
- gužva
- babice stoje sa ove strane



Gornji kraj

- buka
- gundanje i huktanje
- teško disanje
- otac treba da ostane sa ove strane

1. Porodaj

Ukoliko želite da postanete roditelj, vaša beba će pre ili kasnije morati da izađe napolje iz majčine utrobe. Štaviše, čak i ako niste želeli da postanete roditelj, beba će svedjedno morati da izađe. Tokom trudnoće budući roditelji su prevashodno usredsređeni na taj relativno kratak proces prebacivanja bebe iz njenog habitata unutar majčinog tela u spoljni svet.

Glavni cilj: da navedete svoju bebu da izađe iz stomaka.

Ključna stvar: da pritom ostanete što opušteniji.

Sasvim je razumljivo da majke (kao i očevi, uostalom) brinu zbog predstojećih trudova i porođaja. To važi za svaki porođaj, a naročito za prvi. Nemate ni najblažu predstavu o tome šta vas čeka. Osim toga, oko vas će se sigurno sjetiti armija onih koji će vas zasuti zastrašujućim pričama o vlastitim porođajnim iskustvima, kao i o strahotama koje su se desile, na primer, devojci najboljeg druga njihovog zeta.

Sasvim je normalno da budete nervozni. Ali to uopšte ne mora značiti da sve neće proteći u savršenom redu. Iščekivanje često ume da bude mnogo gore od glavnog događaja.

.....

PREDUBEĐENJE: trudovi po pravilu dugo traju i praćeni su velikim bolom.

Nažalost, niko ne može poreći da to ponekad može da bude istina, ali porođajni bolovi u većini slučajeva traju relativno kratko. I mada nikada nisam čula za potpuno bezbolne trudove (osim kad je porodilja pod dejstvom anestetika), mnoge majke tvrde da je bol koji su iskusile bio sasvim podnošljiv.

.....

SAGLEDAVANJE POROĐAJA IZ ODGOVARAJUĆE PERSPEKTIVE

Sve priče koje čujete sa strane treba da prihvatate sa blagom dozom rezerve. Neke žene mogu tvrditi da su na porođaju prošle kroz stravične muke, ali postoji mnogo onih koje su bile pošteđene takvih iskustava. Ne zaboravite da su priče koje obiluju krvavim i grozomornim detaljima upečatljivije i da osobe koje ih šire, mada ne žele svesno da vas lažu, verovatno pokušavaju da pomalo „nakite“ stvari zarad dodatnog efekta. Umesto da razmišljate o tome, bolje je da se prisetite svih onih žena koje su vam pričale o sasvim drugačijim iskustvima od onih praćenih stravičnim bolovima.

Mnoge babice tvrde da, još onog časa kada porodilja stigne na akušersko odeljenje, mogu sa priličnom preciznošću da predvide kako će porođaj proteći. Ako je buduća majka prestravljena i ako zahteva da osoblje istog časa počne da priprema najjače anestetike, babcama je odmah jasno da stvari neće ići baš glatko. S druge strane, ukoliko buduća majka, uprkos blagoj dozi strepnje, stigne u porođilište sa širokim osmehom na licu, spremna da se upusti u tu čudesnu avanturu, porođaj će gotovo po pravilu proteći bez problema (izuzev u slučajevima onih retkih žena kojima sreća okrene leđa).

Bebe: Vodič za početnike

Najvažnije od svega jeste da se usredsredite na činjenicu da je vaš glavni cilj pri porođaju da vaša beba zdrava i prava izađe iz materice.

Svi znamo da se ponekad dešavaju tužni ishodi i da neke bebe ne uspevaju da napuste matericu onako kako bi trebalo, ali je daleko bolje da razmišljate o tome koliko je žena koje poznajete, uprkos manjim ili većim usputnim tegobama, uspelo da donese na svet savršeno zdrave i prave bebe. Sigurno ste čuli za bar jedan ili dva slučaja u kojima je tokom porođaja došlo do ozbiljnih komplikacija, ali takve slučajeve bi trebalo da sagledate u odgovarajućoj perspektivi i da se prisetite onih primera gde su stotine porođaja u potpunosti ispunile svoj cilj – odnosno, da pomislite na stotine zdravih i srećnih majki koje su na svet donele zdrave i srećne bebe.

POSTUPAK (ZA MAJKU)

Ovo nije medicinski priručnik o tome kako se obavlja porođaj, već naprosto spisak jezgrovitih smernica koje bi mogle da vam koriste. Najvažnije je da imate u vidu da će vaša beba, čak i ako ništa ne budete radili, ipak ugledati svet i da, i kad biste hteli, ne možete ništa protiv toga.

Sve ono što možete da učinite kako biste olakšali porođajni proces i pomogli sebi i svojoj bebi, biće prednost za vas. Porođaj je nešto što ne možete da obavite na pogrešan način.

Ovde moram napomenuti da se naredne smernice odnose isključivo na slučajeve u kojima nema značajnijih komplikacija, što važi za većinu porođaja. Ukoliko dođe do izvesnih komplikacija, treba

da postupite u skladu sa savetima medicinskih stručnjaka koji vas okružuju.

(1) Prepoznajte početak trudova. Vaš vodenjak može, ali ne mora, da pukne pre nego što kontrakcije počnu. Štaviše, može se desiti da beba već počne da izlazi, a da vodenjak još nije pukao (mada to nije uobičajena pojava). U svakom slučaju, kako god da ispadne, početak porođaja donekle podseća na zaljublјivanje – znaćete kada se to bude desilo. Ako niste sigurni trudovi su *možda* počeli, ali nema potrebe da išta preduzimate sve dok ne ustanovite šta se tačno dešava.

(2) Krenite ka mestu gde želite da se porodite. Ka bolnici, ka svom domu, ili gde god ste planirali da to obavite. Pozovite svog partnera ili osobu koja treba da prisustvuje porođaju, zgrabite unapred spakovanu porođiljsku torbu i uputite se ka mestu gde želite da rodite bebu. Sve dok kontrakcije ne počnu da se ponavljaju sa međurazmakom od oko tri minuta nema potrebe da paničite.

Potrudite se da ostanete što opušteniji. Ako ste se zatekli van kuće i ako vam porođiljska torba nije pri ruci nemate razloga za brigu. Unutra se ne nalazi ništa što vam je baš toliko neophodno da ne može sačekati da neko skokne po vašu torbu.

(3) Setite se svega što ste naučili o vežbama disanja i tako dalje... Počnite da vežbate odmah, pre nego što kontrakcije postanu snažnije i učestalije, jer će vam tako biti lakše da se kasnije prisetite onoga što treba da radite.

(4) Radite sve što vam se u tom trenutku radi. Dodavola, sebi možete da priuštite čak i taj luksuz da vičete na sasvim nepoznate ljude koji pokušavaju da vam pomognu. Ovo je savršena prilika da sebi dopustite malo sebičnosti i zato je iskoristite. Ukoliko želite da šetate, šetajte. Ako želite da sedite na pokretnoj stolici i da se vozite