

Hedvig
Montgomeri

MUDAR
RODITELJ
SREĆNA BEBA

Prevela Sanja Stefanjesko

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2019.

Naziv originala:
Hedvig Montgomery
FORELDEMAGI – MIRAKLENES TID

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018
Published by agreement with Salomonsson Agency



This translation has been published with the financial support
of NORLA

Translation Copyright © 2019 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-02892-8



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.



SADRŽAJ

- 7 Detetu ste potrebni vi
- 13 Prvi dani

SEDAM KORAKA

- 21 **1** Veza
- 42 **2** Intenzivna osećanja
- 67 **3** Radite na svojim obrascima ponašanja
- 87 **4** Zabrane i kažnjavanje – oprez!
- 99 **5** Negujte svoju partnersku vezu
- 115 **6** Vanredno stanje
- 127 **7** Dajte detetu (malo) slobode

140 VELIKA PITANJA O MALOJ DECI

- 142 Hrana i dojenje
- 151 Spavanje
- 169 Učenje govora
- 178 Porodica
- 187 Društvene mreže
- 193 Kad je naročito teško
- 204 Ko je vaše dete

- 206 Zahvalnice



DETETU STE POTREBNI VI

Jednoga dana doći će na svet. Vaše dete. Ležaće vam u naručju potpuno nago i bespomoćno, disaće, plakaće, spavaće. Od prstića na rukama do prstića na nogama, kompletno, malo biće. Jedan čovek. A sve što ima ste samo *vi*.

I šta onda?

Ova knjiga jedna je od pet u ediciji *Mudar roditelj*. U prvoj knjizi, koja predstavlja neku vrstu priručnika, pisala sam o sedam koraka koje bi trebalo da prođete kako biste postali upravo onakav roditelj kakav ste želeli da budete. Potrudila sam se da pokažem kako vaspitati srećno dete, koje je zadovoljno sobom i snalazi se u datim okolnostima. Ovu knjigu napisala sam samo za vas, roditelje deteta uzrasta do dve godine. U knjigama koje slede u ediciji pozabavila sam se različitim dobima detinjstva, sve do školskog i tinejdžerskog uzrasta, i pisala o svemu što vas očekuje. O svim blistavim i tegobnim momentima.

Vaspitanje nije jednostavna stvar – ono mora biti skrojeno po meri stepena razvoja deteta. Cilj knjiga koje se tematski bave

određenim uzrastom jeste da vam skrenu pažnju na ono što je bitno u konkretnom trenutku razvoja vašeg deteta. Svaki korak na putu odrastanja ima specifične prepreke i radosti i celim putem morate biti sposobni da vidite svoje dete onakvo kakvo ono zaista jeste.

U ovoj knjizi ispričaću vam kako ćete upoznati svoje dete u prva 24 meseca njegovog života. U prvom delu objasniću vam kojih sedam koraka je važno za vaše dete i pomoći ću vam da izbegnete tipične roditeljske greške. Šta je najvažnije što morate pružiti novorođenčetu, kako da razumete osećanja jednogodišnjaka i zašto ne morate biti opsednuti postavljanjem zabrana dvogodišnjaku? Zastrašujuće je biti roditelj. Značajno i dirljivo i sve ostalo, naravno, ali i zastrašujuće. Sada započinjete veliki posao: treba da se potrudite da maleno biće pred vama jednoga dana bude sposobno da se odseli od kuće i vodi samostalan i kvalitetan život. Sada morate uspostaviti ritam, stvoriti porodicu u čijem će vam krugu svima biti toplo i ugodno, stvoriti okrilje stabilnosti u kome će se vaše dete osećati sigurno i znati da je uvek dobrodošlo, morate stvoriti *dom*.

U drugom delu knjige pokušaću da odgovorim na pitanja koja muče sve novopečene roditelje: kako treba organizovati detetov raspored spavanja, šta treba znati o igri, ishrani i učenju govora. Šta mališan treba da nauči od vas, a šta će doći samo od sebe?

I najvažnije od svega, na čemu morate da radite od samog početka – pomoći ću vam da izgradite *vezu* između vas i deteta.

Sada je vreme u kome gradite sigurnost i samopouzdanje koje dete treba da poseduje da bi se izborilo sa svim životnim nedaćama; to radite tokom noći u groznici i tokom dana ispunjenih smehom i mehurićima od sapunice. Kroz sve male pobeđe i padove – kroz prve korake i prvu nesigurnu vožnju bicikla. Kroz sve.

A to počinje sada.

Prve dve godine života zaista su čudesne. Ne mogu pronaći bolju reč da opišem kakvo je neverovatno putovanje odgajiti dete od nejakе bebice koja puzi do deteta koje korača pored vas i govori. U jednom trenutku ono ne može ništa, u sledećem može sve.

Dve godine su čitava večnost, zaseban univerzum.

Padaćete u očaj, ali ćete usput naučiti kako da budete spremni na sve. Biće dana kada ćete se pitati da li sve radite kako treba, a biće i dana kada ćete spoznati radost kakvu niste mogli ni da zamislite.

Na maloj polici u mojoj ordinaciji, ispod velikih prozora koje ću jednog dana sigurno oprati, stoje brojne stručne knjige. Najstarije, koje su se odavno izlizale po ivicama, svedoče o mom dugom radnom iskustvu.

Kada sedim ovde, mogu da se prisetim da sam svih ovih godina govorila isto mnogim roditeljima: vašem detetu potrebni ste *vi*.

Život će vas iskušavati na razne načine, ne možete to izbeći. Savršen roditelj ne postoji, zato ste *baš vi* idealan roditelj za svoje dete. Sasvim malo dete u potpunosti je zavisno od vas i zahteva blizak kontakt, licem u lice – detetu je potrebna vaša toplota, hrana iz vaše ruke, mekoća vaše kože. Vaše dete ne zahteva da se ponašate kao robot, da kupujete najskuplje pelene i organsku hranu. Ono ne misli da treba da se stidite zato što vam se čini da niste idealan roditelj, ne zahteva da ga stalno fotografirate i da vas okolina smatra savršenom mamom ili tatom.

Ali zahteva *vaše prisustvo*.

Želi baš vas i sve vaše mane, greške i nesigurnosti. Vi ste najvažnija osoba u njegovom životu. Vaše dete zahteva da date sve od sebe. A ako negde pogrešite, zahteva da pokušate ponovo.

Maleno ljudsko biće u vašim rukama, deset prstića na rukama i deset na nogama, raspevano gukanje iz krevca, bistre okice, osmeh koji se lako razliva malenim licem – to je početak najvažnijeg poduhvata vašeg života.

Osim menjanja pelena, plakanja, manjka sna i novih briga, očekuje vas i dugi niz malih čuda.

Radujte se: zakoračili ste u čudesno doba.



UVEK IMA MESTA

Ima dece koja su planirana i one koja dođu kao iznenađenje. Ima dece koja su toliko dugo željena i rođena posle brojnih godina nade, razočaranja i očekivanja. Ima dece koja se već polako formiraju u majčinom stomaku, a roditelji još misle da je posredi neka šala. Ima toliko različitih priča o svakom novom mladom životu, ali svaki kraj je isti: dete dolazi na svet.

Bez obzira na vaše okolnosti, za dete uvek ima mesta. Uvek je lepo dobiti dete. Uvek

sve bude kako treba. Porođaj će staviti tačku na sve sumnje i brige. Znam o čemu govorim, znam šta znači okončati period teskobe i znam kakve posledice ostavlja rođenje deteta, kada njegovo postojanje postane činjenica, kada postane ljudsko biće i vaša nova ljubav.

Uvek ima mesta.

Učinite sve što možete da upijete svu ljubav koja će vam biti poklonjena, uživite se u svoju novu ulogu.



PRVI DANI

Čudno je kako se jasno sećam svega. Prošla je četvrtina veka otkako sam rodila svog najstarijeg dečaka, ali još mogu da se setim svakog detalja. Bilo je jedno od onih prvih hladnih oktobarskih jutara u Oslu, jedan od prvih dana koji najavljuju zimu. Sećam se plastičnog nameštaja u sobi u kojoj sam ležala, sećam se mirisa upravo opranog poda i čiste bolničke posteljine, neobične tišine koja je usledila posle porođaja, i sećam se zvukova iz hodnika, jer su i u drugim prostorijama druga deca dolazila na svet. Hor novih ljudskih bića. Nada.

Spustila sam pogled na svog novorođenog sina i pomislila kako je čudesno što je tako kompletan. Imao je noktiće baš tamo gde treba da budu, oči koje se tek navikavaju na svetlost, usnice koje cokću. Možda zvuči čudno, ali on je svoj čovek. On nije ja, on je on. On je dobrodošao stranac. Nagnula sam se ka njemu i prošaputala: „Zaštitiću te od svakog zla.“ Sada to možda zvuči pomalo kruto, ali to je bilo jedino što sam mogla da kažem.

Tek kasnije shvatila sam da je to nemoguće.

Kako zaštititi novu zajednicu

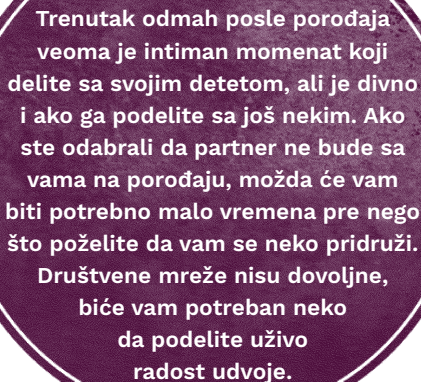
Porodaj je uvek pitanje života i smrti. To je brutalan čin koji nam se čini stran u savremenom svetu tehnologije. Podariti

život znači vratiti se prirodi. Porodaj će ostaviti traga na vama i nosićete taj trag kroz život, bilo da ste žena koja je rodila ili partner koji je pružao podršku. Taj momenat uvek će biti deo vas.

Osim bolova, porodaj će vam otkriti i ceo novi i nepoznati svet. Sada treba da zaštitite novu malu porodicu, ono što je vaše. Pokušajte da vam ti prvi dani ne poremete malu zajednicu koju ste tek zasnovali. U početku nećete moći mnogo da podnesete. Sve će postati nenormalno – na izvestan lep način – ali ipak potpuno ludo. Sve će vas pogađati, od svekrvinih zamerki do primedbi medicinskih sestara. Mislila sam da mogu da istrčim maraton odmah posle porođaja, jer sam bila napumpana endorfinom, ali tri dana kasnije nisam bila u stanju da odem do prodavnice i rasplakala sam se kad sam morala da biram između dve vrste paradajza na gondoli s povrćem. Nivo estrogena će opasti, a telu će biti potrebno vreme da ponovo uspostavi ravnotežu. Jedino što može da vam pomogne jeste podrška, toplina i mir.

Kada se govori o porođaju, često se zapostavlja koliko je fizički naporan za ljudsko telo i koliko ćete se iscrpljeno osećati u dužem periodu koji sledi.

Nije moguće poroditi se lagano, a mnogim ženama potrebno je dosta vremena da im rane zarastu. Kada pričamo o porođaju, često izostavljamo surove detalje, ali donošenje deteta na svet ima visoku cenu. Isto važi i za porodaj carskim rezom. Obnavljanje trbušnih mišića i tkiva je bolno, a nećete biti u stanju ni da podignete sopstveno dete – ne postoji jednostavno rešenje.



Trenutak odmah posle porođaja
veoma je intiman momenat koji
delite sa svojim detetom, ali je divno
i ako ga podelite sa još nekim. Ako
ste odabrali da partner ne bude sa
vama na porođaju, možda će vam
biti potrebno malo vremena pre nego
što poželite da vam se neko pridruži.
Društvene mreže nisu dovoljne,
biće vam potreban neko
da podelite uživo
radost udvoje.

Nisam upoznala nikoga ko opisuje svoj porođaj kao potpuno normalan. Mnogi ga doživljavaju dramatično, i više puta palo mi je na pamet da bi bilo dobro da se novopečenim majkama dâ zadatak da pišu o porođaju, najneobičnijem događaju njihovog života. Dobro je pronaći reči da opišete kroz šta ste prošli, da napišete svoju priču i obradite svoj doživljaj.

Bezbednost

Dobiti bebu znači i nešto izgubiti. Sasvim prirodno, misli će vam se okrenuti ka bebinim potrebama i opasnostima od kojih je treba zaštititi. Oprezni roditelji vide potencijalnu opasnost u svakoj *lego* kockici, u svakom odraslom koji čudno pogleda

dete, u prljavim rukama i groznim virusima. Svaki trenutak svakodnevice može vam se učiniti kao more opasnosti i prepreka. Odeća nije dovoljno kvalitetna, posteljina je od pogrešnog materijala, a zalogaji hrane mogu da se zaglave u grlu. Spisku nema kraja. To je sasvim normalno, tako smo sazdani: i treba da budete malčice preplašeni.

Novorođenče ne zna da bi trebalo da spava na leđima, a beba od šest meseci mogla bi da se skotrlja sa stola za previjanje. Beba od osam meseci mogla bi da otpuzi prema neobezbeđenom stepeništu, jednogodišnjak bi mogao da proguta nešto što ne bi trebalo da se stavlja u usta, a dvogodišnje dete bi, obuzeto uzbuđenjem, moglo nesigurnim koracima da istrči na kolovoz. Postarajte se da sprovedete osnovne mere bezbednosti.

OSNOVNE MERE BEZBEDNOSTI

1. Vodite računa o tome da dete spava na leđima, u prostoriji koja nije ni previše hladna ni pretopla.
2. Osigurajte stepeništa i prozore.
3. Postarajte se da krupni komadi nameštaja ne mogu da se prevrnu i padnu na dete.
4. Postarajte se da peći i šporeti na loženje nisu pristupačni mališanima. Proverite da li su detektori dima ispravni.
5. Namestite sto za previjanje tako da beba ne može da se skotrlja i padne tokom previjanja.
6. Budite oprezni pri rukovanju vrelom vodom i hranom kada je dete u blizini.
7. Nikada ne drmajte dete! Mala deca mnogo su osetljivija nego što mislite.

Više od toga i ne možete da učinite. Nemoguće je obezbediti se od svih životnih opasnosti, a zapravo sasvim malo toga možete učiniti baš potpuno pogrešno.

Međutim, kod mnogih roditelja ovaj strah prerasta u anksioznost. Ako ste postavili zaštitnu ogradicu za stepenište, a još ste prestravljeni, to znači da vaš strah prevazilazi zdrave granice. Ako vas strah savlada, postaćete nepristupačni detetu.

Može se dogoditi da blokirate sposobnost da razumete svoje dete i budete mu bliski. Ako ste obuzeti svojim fobijama, nećete biti u stanju da se posvetite detetu onako kako bi trebalo.

Pogrešila sam onog jutra u bolnici u Oslu kada sam prošaputala svom sinu da ću ga zaštititi od svakog zla. To je nemoguće. Ne treba da štitite svoje dete od svega, ali treba da budete osoba kojoj uvek može da se okrene.

Treba da budete sigurna luka.



SEDAM KORAKA

