

Luiza DeSouza

JEDZ,
BAW SIĘ,
ŚPIJ

PRZEWODNIK
PO PIERWSZYCH
MIESIĄCACH
ŻYCIA
MALUCHA



Luiza DeSouza

JEDZ,
BAW SIĘ,
ŚPIJ



PRZEWODNIK
PO PIERWSZYCH
MIESIĄCACH
ŻYCIA
MALUCHA



Tytuł oryginału:
Eat, Play, Sleep:
The Essential Guide to Your Baby's First Three Months

Przełożyła: Katarzyna Kmiec-Krzewniak
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Marta Pustuła
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: LCalek (depositphotos.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © by 2015 by Luiza DeSouza
Atria Books, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2017 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece,
an imprint of ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmiec-Krzewniak

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN: 978-83-65442-68-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Przedmowa	11
Wstęp. Niania na ratunek	13

Etap I

NA KILKA TYGODNI PRZED PORODEM: DO BIEGU, GOTOWI...

ROZDZIAŁ 1. O czym musisz wiedzieć wcześniej	35
<i>Twoje wrażenia i spostrzeżenia na kilka tygodni przed planowanym terminem porodu</i>	56

Etap II

TWOJE PIERWSZE DZIESIĘĆ DNI Z NOWORODKIEM W DOMU

ROZDZIAŁ 2. Witaj maluszk!	
Wygląd noworodka i inne niespodzianki	65
ROZDZIAŁ 3. Budowanie więzi z dzieckiem	75
ROZDZIAŁ 4. Spędzanie czasu z noworodkiem	87

ROZDZIAŁ 5.	Sam początek.	107
ROZDZIAŁ 6.	Podstawy karmienia	117
ROZDZIAŁ 7.	Jeśli karmisz piersią	137
ROZDZIAŁ 8.	Ochrona malucha i dbałość o jego bezpieczeństwo: środki ostrożności i zagrożenia	163
<i>Twoje wrażenia i spostrzeżenia z pierwszych dziesięciu dni. . .</i>		173

Etap III

PIERWSZY MIESIĄC: MALUCH ZAGOŚCIŁ JUŻ NA DOBRE!

ROZDZIAŁ 9.	Zacznij planować rytm dnia noworodka	183
ROZDZIAŁ 10.	Udane karmienie: posiłki o stałych porach	199
ROZDZIAŁ 11.	Zabawa: kąpiel i masaż.	215
ROZDZIAŁ 12.	Uspianie: wycieczka w kolorową krainę snów ..	227
ROZDZIAŁ 13.	A kto się zajmie tobą, mamgo?	247
<i>Twoje wrażenia i spostrzeżenia z pierwszego miesiąca</i>		260

Etap IV

DRUGI MIESIĄC: CZY JUŻ DOBRZE SIĘ BAWIMY?

ROZDZIAŁ 14.	Przestrzeganie rytmu dnia opartego na schemacie: jedzenie–zabawa–sen	267
ROZDZIAŁ 15.	Dziecko trudne do uspokojenia	283
ROZDZIAŁ 16.	A co z naszym samopoczuciem?	309
<i>Twoje wrażenia i spostrzeżenia z drugiego miesiąca</i>		315

Etap V

TRZECI MIESIĄC I PÓŹNIEJ: STOPNIOWA ADAPTACJA I SPOGLĄDANIE W PRZYSZŁOŚĆ

ROZDZIAŁ 17. Porady dla mam pracujących	325
ROZDZIAŁ 18. Czego możesz się spodziewać po szybko rosnącym maluchu	343
ROZDZIAŁ 19. Moja trzyminutowa metoda	367
ROZDZIAŁ 20. Twoje dziecko czy może twój szef?	389
<i>Twoje wrażenia i spostrzeżenia z trzeciego miesiąca i kolejnych etapów rozwoju niemowlęcia</i>	<i>403</i>
Epilog. Jak ważny jest twój wkład!	407
Podziękowania.	413

*K*siążkę tę dedykuję Dani Michelle Jaffe,

*prześlicznej małej dziewczynce
o oczach pełnych radosnego blasku
i sercu pełnym magii.*

*Dani należy do grona moich
najukochańszych dzieciaków.*

*Ta słodziutka dziewczynka wyrosła
na wspaniałą kobietę, która nadal oczekuje
i pragnie tylko jednego:*

*żeby ktoś okazał jej prawdziwą miłość,
akceptację i zrozumienie.*

*Oby Dani i wszystkie dzieci
na całym świecie mogły cieszyć się
naszą miłością, troską i szacunkiem,
na co bez wątpienia zasługują.*

Przedmowa

Możliwość napisania przedmowy do książki mojej przyjaciółki, Luizy DeSouza, była dla mnie wielkim zaszczytem. Dzięki jej ogromnej wiedzy i doświadczeniu w zakresie opieki nad noworodkiem mogliśmy cieszyć się każdą chwilą naszych pierwszych miesięcy rodzicielstwa.

Gdy po raz pierwszy zostałam mamą, nie chciałam, aby ktośkolwiek ingerował w moje relacje z noworodkiem. Jednak obecność Luizy przyniosła zadziwiające efekty. Ta kobieta pomagała nam zbudować silną więź z naszym synkiem, nawiązać kontakt wzrokowy, zdobyć jego zaufanie i ukształtować przywiązanie. Jej wysokie kompetencje, profesjonalizm i dogłębna znajomość zasad opieki nad noworodkiem – począwszy od kąpieli i spowijania, a skończywszy na prawidłowej pielęgnacji pępka naszego maluszka – zapewniały nam poczucie komfortu i wewnętrzny spokój, które z całą pewnością udzieliły się naszemu dziecku i korzystnie wpłynęły na jego dalszy rozwój. Udało nam się przełamać stereotyp dotyczący wiecznie przerażonych i zestresowanych świeżo upieczonych rodziców, a także czerpać radość z tego, że tak szybko odnaleźliśmy się w nowych rolach.

Kiedy więc okazało się, że Luiza będzie mogła nam pomóc również przy drugim dziecku, byliśmy zachwyceni. Także tym razem jej obecność dodała nam otuchy, ułatwiając życie całej naszej trójki w gronie powiększonym o nowego członka rodziny. Nasza córeczka wciąż nuci swoją ulubioną kołysankę *Cai Cai Balloon*, którą śpiewała jej Luiza!

Cieszę się, że Luiza znalazła czas na to, żeby podzielić się z nami swoją wiedzą i doświadczeniem. Stworzyła książkę, która może pomóc wielu rodzicom zdobyć podstawowe umiejętności w zakresie pielęgnacji noworodka i nabrać pewności siebie. Jestem pewna, że w książce tej znajdziecie odpowiedzi na zdecydowaną większość pytań (a może nawet wszystkie), które was najbardziej nurtują. Lektura książki *Jedzenie, zabawa, sen* zmniejszy wasze obawy i rozwieje wiele wątpliwości dotyczących pielęgnacji waszego nowo narodzonego dziecka.

Brawo, Luiza!

Cindy Crawford

MODELKA, AKTORKA FILMOWA I TELEWIZYJNA,
MATKA DWOJGA DZIECI

MALIBU, KALIFORNIA

Wstęp

NIANIA NA RATUNEK

Już od trzydziestu lat pomagam młodym mamom, takim jak ty, w opiece nad nowo narodzonym dzieckiem i dbam o to, aby zapewnić mu możliwie najbardziej komfortowy start. Bez względu na to, jak bardzo ekscytuje cię wizja powiększenia rodziny i jak dobrze w twoim odczuciu jesteś do tego przygotowana, musisz się liczyć z tym, że twoja nowa rola wymaga pewnej wiedzy, doświadczenia i wsparcia. Jak dotąd nie spotkałam jeszcze żadnej świeżo upieczonej mamy, która nie potrzebowałaby chociaż trochę otuchy i zachęty. Jako osoba przygotowana do sprawowania profesjonalnej opieki nad dzieckiem wprowadzę cię w tajniki jego właściwej pielęgnacji, abyś mogła sprostać nowym wyzwaniom, zachowując przy tym spokój i czerpiąc prawdziwą radość z rodzicielstwa. Dlatego często powtarzam moim klientkom: „Jestem tu dla twojego dziecka i dla ciebie”.

Kobiety, które pierwszy raz zostały matkami, często doświadczają poczucia bezradności i braku kompetencji. Można odnieść wrażenie, że są skazane na borykanie się z własnymi

wątpliwościami lub sprzecznymi opiniami innych. Pamiętam, jak swego czasu jedna z moich klientek powiedziała: „Wydaje mi się, Luizoz, że to, na co cierpię, to nie depresja poporodowa, lecz stan dezorientacji poporodowej!”. Ta kobieta wiedziała, jak nadal być dobrą żoną i córką, ale jeszcze nie nauczyła się, jak być dobrą matką.

Książki mogą okazać się cenną pomocą, ale kiedy zostajesz matką i musisz się sprawdzić w zupełnie nowej roli, najpierw sama powinnaś się zorientować i ocenić, które z przedstawionych pomysłów i rozwiązań sprawdzą się najlepiej w twoim przypadku. Moja rola polega na tym, aby pomóc ci dokonać samodzielnej oceny szeregu rad udzielonych przez twoją matkę, siostrę, przyjaciółki oraz wszystkich tzw. ekspertów, którym się wydaje, że wiedzą najlepiej, jak należy postąpić w danej sytuacji. Chociaż sama jestem ekspertem, to zamiast udzielania konkretnych wskazówek mogę ci jedynie doradzić, abyś się nie spieszyła i nie działała pochopnie. W przypadku wątpliwości warto zaufać własnemu instynktowi i wybrać takie rozwiązanie, które z jednej strony wyjdzie naprzeciw twoim oczekiwaniom, a z drugiej będzie odpowiadało osobowości twojego dziecka.

Pozwól zatem, że cię poprowadzę. Pozwól mi być twoim wsparciem. Pozwól mi wskazać ci to, czego szukasz i oczekujesz. Pozwól mi nauczyć cię pewności siebie w dokonywaniu świadomych wyborów. Wiem, że niełatwo jest być mamą. I nie licz tutaj na żaden cud. Czeką cię codzienna ciężka praca, a ja jestem po to, żeby ci w niej pomóc.

Nawet jeśli jest to już twoje drugie dziecko, nie nastawiaj się na to, że będzie ono pod każdym względem podobne do pierwszego. Moja przewaga nad tobą polega na tym, że w swojej trzydziestoletniej karierze miałam już pod opieką wiele różnych

dzieci, z których zresztą każde głęboko zapadło mi w serce i pamięć. Dlatego, kiedy będziesz potrzebowała wsparcia, bądź pewna, że spojrzę na ciebie przez ramię i szepnę ci do ucha kilka słów otuchy. Właśnie w taki sposób pomagałam wielu młodym mamom stosunkowo łatwo przejść przez ten najważniejszy etap z życia kobiety.

Moje podejście do opieki nad dzieckiem

Macierzyństwo jest jednym z największych wyzwań, przed którymi staje większość kobiet. Sprostanie temu zadaniu może okazać się łatwiejsze lub trudniejsze w zależności od tego, jaka jest matka, jakie dziecko i w jakich warunkach żyje rodzina. Mam nadzieję, że kiedy czytasz tę książkę, jesteś jeszcze w ciąży, ale nawet jeśli od twojego pobytu w szpitalu minął już tydzień lub dwa, możesz mieć wciąż pewne wątpliwości. *Czy rzeczywiście powinnam postępować w taki sposób?* Może akurat oglądałaś jakiś program w telewizji lub zanotowałaś sobie rady, których udzielał ci pediatra, a teraz obawiasz się, że nie możesz przestrzegać tych zaleceń. Albo po prostu się z nimi nie zgadzasz, ponieważ nie pasują do twojego stylu życia. Jednak zamiast odrzucić wszystkie te pomysły, zastanawiasz się, *czy mogłabyś zrobić coś innego, co przyniosłoby twojemu dziecku jeszcze większą korzyść.*

„Macierzyństwo” nie polega na przestrzeganiu jakiegoś konkretnego programu ani na opanowaniu pewnych „technik”. Nie ma tu wyraźnego podziału na to, co jest dobre, a co złe. Liczy się przede wszystkim wzajemne poznawanie się i nawiązanie bliskich relacji z dzieckiem. Uważam, że samo nastawienie jest tu o wiele ważniejsze niż metody, którymi się posługujemy.

Sprawując opiekę nad dziećmi, nie realizuję na to gotowej recepty ani nie lubię sztywno trzymać się wyznaczonych zasad. Nie miałoby to zresztą żadnego sensu, ponieważ nie ma dwóch matek o identycznym podejściu do macierzyństwa czy dwojga takich samych dzieci. Dlatego też nigdy przed podjęciem każdej kolejnej pracy nie wiem, z jakimi problemami będę musiała sobie poradzić. Weźmy dla przykładu Robertę, która właśnie przeżywała trudne chwile. Podczas karmienia Ryan nie mógł uchwycić brodawki, w efekcie czego sutki matki były obolałe i popękane. Każde karmienie piersią było dla niej bolesnym przeżyciem. Znam wiele matek, które zrezygnowały z karmienia piersią ze znacznie bardziej błahych powodów. Tymczasem ja pokazałam Robercie, jak można wykorzystać swój naturalny pokarm do złagodzenia bólu i tym samym przyspieszyć gojenie popękanych sutków. Zaleciłam jej częste smarowanie brodawek własnym mlekiem. Kiedy po dwóch latach wspominałyśmy mój pobyt u jej rodziny, Roberta wyznała: „Dzięki tobie, Luizoz, udało mi się opanować niepokój. Uspokoiło mnie jednak nie to, co powiedziałaś, ani nawet nie to, co zrobiłaś. Czułam, jakbyś mi przekazała pozytywną energię”.

Na początku nie do końca wiedziałam, co miała na myśli. Zachowałam się przecież w typowy dla mnie sposób, dzieląc się z nią zdobytym doświadczeniem i zapewniając, że wspólnie damy radę pokonać ten problem. W końcu Roberta nie była pierwszą matką w mojej karierze, którą udało mi się uspokoić, a jej dziecko nie było pierwszym noworodkiem, który nie potrafił dobrze uchwycić brodawki i prawidłowo ssać. Kiedy jednak zaczęłam głębiej zastanawiać się nad słowami Roberty, zrozumiałam, o co jej chodziło. Najwidoczniej o moje podejście.

W tej książce nie chcę uczyć cię konkretnych metod ani odwoływać się do jakiegoś ustalonego programu działania. Postaram

się natomiast nauczyć cię myśleć tak jak ja. To, że dzieci pod moją opieką doskonale się rozwijają, zawdzięczam trzem cechom: cierpliwości, otwartości i koncentracji uwagi na dziecku. Są one widoczne we wszystkim, co robię i mówię.

CIERPLIWOŚĆ. Wyrażenie, które w moim ojczystym języku brzmi: *Vamos devagar ate acertar*, da się z grubsza przetłumaczyć następująco: „Najlepszym sposobem na osiągnięcie celu jest stopniowe dochodzenie do zamierzonego efektu”. Opieka nad dzieckiem może czasami opierać się na metodzie prób i błędów, ale zawsze wymaga od nas dużo cierpliwości. Aby dobrze poznać swoje dziecko, musisz z nim najpierw spędzić sporo czasu. Tymczasem dla świeżo upieczonej mamy nie jest to wcale łatwym zadaniem. Weź zatem głęboki oddech. Są takie chwile, gdy opieka nad maluchem wydaje ci się prosta, ponieważ przebiega bez większych zakłóceń, ale niestety taki stan nie trwa wiecznie i wkrótce znów pojawiają się nowe problemy. Bywają dni, które ciągną się w nieskończoność. Jednak i na to znajdzie się prosta rada. Dla poprawy nastroju przypomnij sobie cytat: *Amanha sera outro dia* („Jutro jest nowy dzień”).

OTWARTOŚĆ. Sprawując opiekę nad noworodkiem, bądź otwarta na nowe doświadczenia oraz źródła informacji. Nauczę cię wszystkiego, czego sama się dowiedziałam na temat pielęgnacji malucha od momentu opuszczenia przez niego szpitala. Postaram się wzbudzić w tobie czujność i ciekawość wobec wszystkiego, co się dzieje w twoim życiu, a także w życiu wszystkich członków twojej rodziny. Jako niezwykle wrażliwa istota niemowlę jest w stanie pojąć więcej niż nam, dorosłym, się wydaje. Chociaż to ty jesteś dla swojego dziecka pierwszą i najważniejszą nauczycielką, gorąco cię zachęcam, abyś sama również próbowała nauczyć się

czegoś od swojego dziecka. Rozwijaj wyobraźnię i ducha przygody. Każdy dzień może wnieść (i na pewno tak się stanie) w twoje życie coś nowego. Dzięki otwartości poznasz lepiej nie tylko własne dziecko, ale także dowiesz się więcej o samej sobie.

KONCENTRACJA UWAGI NA DZIECKU. Wiele moich klientek jest zaskoczonych moim spokojem i opanowaniem, co częściowo wynika z mojej wieloletniej pracy z noworodkami. Na przykład wiem z doświadczenia, że twoje dziecko nie będzie płakać w nieskończoność, ale ostatecznie zaśnie. Wiem również, że jeszcze dobrze nie pokonasz jednej przeszkody, a już na horyzoncie pojawi się kolejne wyzwanie. Ważne jest zatem, abyś potrafiła cieszyć się z każdego sukcesu, lecz także umiała patrzeć w przyszłość i przewidywać, co może się za chwilę wydarzyć. Żeby osiągnąć ten cel, powinnaś bacznie obserwować dziecko, śledzić jego postępy i przyglądać się jego reakcjom na sygnały dochodzące ze świata zewnętrznego. Musisz planować wszystko z wyprzedzeniem, pamiętając, by nie przyzwyczajać dziecka do zachowań, które w późniejszym czasie trzeba będzie zmienić. Jeśli jednak już do tego dopuścisz, powinnaś zdamować sobie sprawę z możliwych konsekwencji. Jeżeli damy na to będziesz regularnie kołysała dziecko przed snem, wkrótce nauczy się ono zasypiać tylko w ten sposób. Kiedy twoja pociecha znacznie przybierze na wadze, a ty będziesz zmagać się z ciągłym zmęczeniem, zaczniesz nagle rozpaczliwie poszukiwać nowego rozwiązania i bezskutecznie próbować zmienić ten nawyk. Tymczasem, jak mówią Brazylijczycy, *Mais vale prevenir do que remediar* („Lepiej zapobiegać niż leczyć”).

Niezależnie od tego, jakie wyzwania przyniesie ci macierzyństwo, będziesz mogła im sprostać dzięki cierpliwości, otwartości oraz bacznej obserwacji dziecka. W trakcie pracy spotkałam

wiele zdezorientowanych, zaniepokojonych i niedoświadczonych kobiet, które z czasem przeobraziły się w kompetentne i, co ważniejsze, pewne siebie matki. Im bardziej jesteś pewna, że sobie poradzisz, tym większe szanse, że naprawdę ci się uda.

Za każdym razem, kiedy podejmuję pracę u kolejnej rodziny, podkreślam, że jestem tam dla dziecka. Ponieważ noworodek nie umie mówić, ja jestem jego głosem. Jednocześnie staram się być wrażliwa i wyczulona na wszelkie potrzeby matki. Dlatego też znaczna część materiału zawartego w tej książce ma cię nauczyć, jak zadbać o siebie równie dobrze jak o własne dziecko. Nie ma cenniejszego prezentu, jaki mogę podarować rodzinie, niż opanowana mama, która ufa swoim instynktom, potrafi zachować zdrowy rozsądek i nie boi się wprowadzania zmian ani poprawek, jeśli okaże się to potrzebne.

Jak już wspomniałam, nie istnieje prosta recepta na udane macierzyństwo. Dzieci pod moją opieką rozwijają się prawidłowo, ponieważ poświęcam im dużo czasu i z uwagą śledzę wszelkie ich poczynania. Dobra opieka nad małym dzieckiem to ciężka praca polegająca głównie na powtarzaniu codziennych czynności, a pierwsze trzy miesiące życia noworodka to okres pełen najtrudniejszych wyzwań. Warto im sprostać, aby móc w pełni cieszyć się z efektów pracy.

Moja podróż. Czemu zawdzięczam moją rozległą wiedzę o niemowlętach

Już jako dwudziestolatka zajmowałam się profesjonalną opieką nad noworodkami. Chociaż gdy dorastałam w São Paulo, nigdy nie myślałam poważnie o tym, aby zostać nianią, to gdy patrząc na tamte czasy z dzisiejszej perspektywy, dochodzę do wniosku,

że właściwie całe moje życie podporządkowałam temu celowi. Moja mama, Mae, była moją pierwszą nauczycielką. Nie chodziła wprawdzie do szkoły, ale była mądrą, uczciwą i bardzo pracowitą kobietą. Łącznie ze mną miała pod opieką siedmioro dzieci. Godne podziwu było to, że pomimo gotowania, sprzątania i innych zajęć domowych Mae potrafiła jeszcze znaleźć czas na pomaganie innym.

Jeden z pierwszych zapamiętanych obrazów z okresu mojego wczesnego dzieciństwa przedstawia nasz niewielki salonik, wypełniony po brzegi matkami z małymi dziećmi. Mieszkaliśmy w ubogiej dzielnicy, gdzie większości kobiet nie było stać na wizytę u lekarza, więc przychodziły do naszego domu w poszukiwaniu wsparcia. Mae miała uzdrawiającą moc. Sadzała szlochającego noworodka na kolanach, masowała mu plecy, delikatnie prostowała mu najpierw jedną nóżkę, a potem drugą. Czasami przykładła dłoń do czoła dziecka, aby bijące z niej ciepło uspokoiło płaczącego malca. W trakcie wykonywania tych czynności mówiła coś po cichu. Wiedziałam, że modli się do Boga, prosząc o złagodzenie bólu dziecka.

Jako najstarsze dziecko w rodzinie utrzymywałam z matką bardzo bliskie relacje i muszę przyznać, że łączyła nas wyjątkowo silna więź. Stałam się silna i pewna siebie, ponieważ Mae już od wczesnego dzieciństwa traktowała mnie jak osobę dorosłą. Miałam zaledwie pięć albo sześć lat, kiedy mama zaczęła uczyć mnie gotować, sprzątać i zajmować się dziećmi – czyli wszystkich obowiązków, których ciężar spoczywał na jej barkach. W naszej wielodzietnej rodzinie zawsze było jakieś niemowlę, nawet po naszej przeprowadzce. Kiedy miałam dwanaście lat, przenieśliśmy się do Campinas, małego miasteczka oddalonego o półtorej godziny jazdy, gdzie mój ojciec dostał lepszą od dotychczasowej pracę w piekarni. Pięć lat później urodził się mój najmłodszy brat.

Już wcześniej opiekowałam się młodszym rodzeństwem, ale Francisco był dla mnie jak własne dziecko. Chociaż wiedziałam, że dotkliwie odczuję jego brak, mając siedemnaście lat, postanowiłam się usamodzielnić. Poza tym bardzo chciałam pomóc mojej rodzinie. Nie wiedziałam jeszcze, w jaki sposób mogę to zrobić, ale wkrótce okazało się, że życie może nas mile zaskoczyć, stwarzając nam wiele okazji do zrealizowania naszych celów.

Gdy skończyłam osiemnaście lat, wróciłam do São Paulo, aby odwiedzić kuzynkę, która pracowała w tym czasie jako pielęgniarka w renomowanym, portugalskim szpitalu charytatywnym – Beneficência Portuguesa. Kuzynka stwierdziła, że byłabym idealną kandydatką na dwuletni kurs zawodowy asystentki pielęgniarki. Jako stażystka pracowałabym w zamian za pokrycie kosztów zakwaterowania, wyżywienia i chesnego. Oczywiście od razu się zapisałam.

Przez pierwsze sześć miesięcy trwania programu przenoszono mnie z jednego oddziału do drugiego, aż w końcu wylądowałam na położniczym, gdzie szybko pokochałam pracę z noworodkami. Prawdę mówiąc, w ogóle nie czułam się tam jak w pracy. Obserwowałam, jak maleńkie, bezbronne istoty zmagają się z wyzwaniami życia poza łonem matki. Kiedy Lucia, siostra przełożona, dostrzegła pasję, z jaką podchodziłam do obowiązków, stała się moją mentorką. Dlatego też, gdy tylko na oddziale pojawił się wakat, zapytała mnie, czy zamiast kontynuować program nie chciałabym podjąć pracy na pełny etat. Oczywiście chętnie się zgodziłam, gdyż oznaczało to, że teraz zacznę zarabiać.

Moja praca z noworodkami na tym oddziale trwała ponad rok. Do szpitala zakładałam perfekcyjnie wykrochmalony, śnieżnobiałą uniform, białe buty, siatkę na włosy i mały, spiczasty czepek. Na jednej zmianie pracowało sześć do siedmiu pielęgniarek. Każdej z nas przydzielano do opieki kilkoro dzieci

w zależności od liczby młodych pacjentów przebywających na oddziale. Podczas mojej ośmiogodzinnej zmiany miałam zazwyczaj pod opieką od trzech do czterech noworodków, ale w czasie pełni Księżyca, kiedy rodzi się najwięcej dzieci i porodówki dosłownie pękają w szwach, ich liczba wzrastała do sześciu lub nawet siedmiu. Raz w tygodniu każda z nas pracowała w *lactario*, gdzie przygotowywano pokarm dla noworodków.

W tamtych czasach wszystko trzeba było gotować – smoczki, butelki, wodę. Noworodki nie przebywały wtedy na sali z matkami, tak jak to często bywa obecnie. Co cztery godziny, z zegarkiem w ręku, przynosiłyśmy je matkom do karmienia, po czym ponownie trafiały do oddzielnej sali. Dzieci ważono przed każdym karmieniem i po nim. Jeżeli waga dziecka po karmieniu odpowiednio się nie zwiększyła, podejrzewałyśmy, że matka ma za mało pokarmu w piersiach i dokarmiałyśmy dziecko przygotowaną mieszanką. Między jednym karmieniem a drugim podawałyśmy noworodkom słodzoną wodę, aby zapobiec odwodnieniu. Oczywiście dzisiejsze karmienie dzieci nie opiera się już na takich sztywnych zasadach. Zaprzeszono także podawania wody noworodkom karmionym piersią.

Aby zarobić dodatkowe pieniądze, w wolne dni zajmowałam się domową opieką nad młodymi matkami. Dowiedziałam się wtedy, że w Brazylii kobiety pochodzące z bogatych rodzin zatrudniają pielęgniarki do opieki nad niemowlęciem na kilka tygodni lub nawet miesięcy. Poprosiłam więc przełożoną, aby udzieliła mi dodatkowych informacji na ten temat.

Już po kilku miesiącach Lucia poleciła moje usługi pewnemu znajomemu lekarzowi, którego żona właśnie urodziła trzecie dziecko. Ponieważ jedno ze starszych pociech miało zaraźliwego wirusa, małżonkowie postanowili pozostawić noworodka pod opieką babci, która mieszkała w mieście, podczas gdy matka

z dwojgiem starszych dzieci miała spędzić ten czas w rodzinnym domku nad morzem.

Kiedy lekarz zawiózł mnie do luksusowego apartamentu babci, kobieta tylko raz spojrzała na mnie i zapytała doktora z niedowierzaniem: „Czy naprawdę zamierzasz zostawić swojego syna pod opieką tego dzieciaka?”.

Nie mogłam oczywiście mieć do niej pretensji. W końcu miałam dopiero dziewiętnaście lat, a w dodatku wyglądałam na piętnastolatkę. Na szczęście lekarz wstawił się za mną, ponieważ Lucia nie szczędziła mi pochwał. „Ona nie jest już dzieciakiem – odpowiedział. – I zapewniam cię, że doskonale zna się na rzeczy”.

Początkowo zostałam zatrudniona na miesiąc, ale ostatecznie mój pobyt u tej rodziny przedłużył się prawie trzykrotnie. Zadowolony ze sprawowanej przeze mnie opieki lekarz polecił mnie później swoim przyjaciółom. Od tego czasu informacje o moich usługach zaczęły szybko się roznosić pocztą pantoflową. Poza tym miałam szczęście, że nie byłam Niemką, jak większość prywatnie zatrudnianych pielęgniarek. Niemieckie pielęgniarki uchodziły za bardzo konserwatywne, a niektóre z nich nawet nie wpuszczały matek do pokoju dziecinnego. Ja byłam zupełnie inna – bardziej rozluźniona i elastyczna. Oczywiście troskliwie opiekowałam się noworodkiem, ale jednocześnie zależało mi na zaangażowaniu matki, ponieważ zdawałam sobie sprawę z tego, jak ważne jest dla niej budowanie więzi z dzieckiem.

I tak oto zostałam najlepszą pielęgniarką dziecięcą São Paulo. Pomimo mojego wieku matki, dla których pracowałam, ufały mi. Muszę nieskromnie przyznać, że jak na „dzieciaka” wiedziałam bardzo dużo, a może nawet więcej, niż mi się wydawało. Z tamtych czasów utkwiło mi w pamięci pewne wydarzenie. Kiedyś mój chłopak Fernando i ja postanowiliśmy spędzić weekend

w Salto de Itu, małym miasteczku na obrzeżach São Paulo. Fernando był wtedy studentem socjologii, a ja miałam kilka dni wolnego. Zatrzymaliśmy się w niewielkim rodzinnym hoteliku. Podczas pierwszej spędzonej tam nocy, tuż przed zaśnięciem, usłyszeliśmy wrzask małego dziecka, w którym słyhać było przeraźliwe: „łā, łaa, łaa”. Taki histeryczny płacz malucha prawie każdego może wyprowadzić z równowagi, a szczególnie wtedy, gdy akurat próbuje się zasnąć. Szybko rozpoznałam, że mamy do czynienia z płaczem noworodka. W końcu, nie mogąc już dłużej tego znieść, wyszłam z pokoju i zapukałam do drzwi głównego budynku. W środku zastałam babcię i dziadka, którzy wyglądali na czterdzieści parę lat, oraz rodziców, w wieku najprawdopodobniej zbliżonym do mojego. Wszyscy sprawiali wrażenie potwornie przemęczonych. „Mam na imię Luiza. Jestem pielęgniarką dziecięcą – wyjaśniłam. – Czy mogę państwu pomóc?”.

Po chwili wahania babcia podała mi dziecko. Patrząc na to wydarzenie z perspektywy czasu, nie mogę oprzeć się wrażeniu, że jako dwudziestodwuletnia dziewczyna byłam niesamowicie odważna. Wątpię, czy dzisiaj ktokolwiek w podobnej sytuacji odważyłby się zapukać w nocy do drzwi domu, w którym mieszkają zupełnie obcy ludzie. Rodzina niemowlęcia zapewniła mnie, że dziecko było kilka razy karmione i dostało herbatę rumiankową na złagodzenie ewentualnego bólu brzucha. Nic jednak nie pomagało. Za pozwoleniem rodziny owinęłam dziecko w becik i trzymałam je w pozycji pionowej, przytulone do moich piersi. Po kilku minutach maleństwo się uspokoiło i zasnęło jak aniołek.

Cała czwórka przyglądała mi się z zachwytem i niedowierzaniem, choć ja wcale nie uważałam, że zrobiłam coś niezwykłego. Po prostu wiedziałam, w jaki sposób należy trzymać dziecko,

aby je uspokoić. Zdawałam sobie sprawę także z tego, że maluch był zbyt zmęczony płaczem, żeby zasnąć bez pomocy. Z kolei spowijanie noworodka uniemożliwia mu gwałtowne i niezamierzone ruchy, a trzymanie go w pozycji pionowej w pobliżu bijącego serca pomaga mu się uspokoić i zasnąć.

Kiedy po powrocie do pokoju opowiedziałam o tym, co się wydarzyło, Fernando rzekł: „Wygląda na to, Luizoz, że masz prawdziwy dar!”.

Pewność siebie, która towarzyszy mi od tamtych lat aż po dziś dzień, została mi zaszczipiona przez mamę. Przez lata, które spędziłam, obserwując i pomagając Mae, nauczyłam się ufać swojemu instynktowi. Ponieważ mama mi zaufała, powierzając mojej opiece młodsze rodzeństwo, nie pozostało mi nic innego, jak tylko zaufać sobie samej. Dzięki pobytowi w Beneficência Portuguesa, gdzie miałam pod opieką jednocześnie kilkoro noworodków i często musiałam pracować pod ogromną presją, nabyłam szereg nowych umiejętności. Ponieważ byłam spragniona wiedzy i odczuwałam silną potrzebę ciągłego doskonalenia się i rozwoju zawodowego, zawsze pozostawałam otwarta na nowe pomysły i rozwiązania. Podpatrywałam zatem bardziej doświadczone pielęgniarki i z uwagą śledziłam ich działania, a także bacznie przyglądałam się pracy pediatrów oraz konsultantów laktacyjnych, z którymi pracowałam w szpitalu. Kolejnym etapem mojej podróży były Stany Zjednoczone, gdzie zaczęłam studiować rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, a także podjęłam pracę w szkołach specjalnych w San Diego z dziećmi, które podobnie jak noworodki wymagały szczególnego zrozumienia i cierpliwości. Kiedy któryś z moich klientów pyta mnie dzisiaj: „Luizoz, w jaki sposób udało ci się zdobyć tyle cennej wiedzy?” (a muszę przyznać, że często słyszę takie pytania), odpowiadam, że każdy mój następny krok wynika i czerpie

doświadczenie z poprzedniego. Wiem również, że na budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości mają wpływ moje działania zakończone sukcesem. Widok prawidłowo rozwijającego się dziecka daje mi poczucie największego spełnienia.

Kiedy mam do czynienia z płaczącym dzieckiem, które trudno jest mi uspokoić, często myślę o mojej mamie. Oddalam się wtedy z maluchem w jakieś zaciszne miejsce i trzymam go blisko serca. Czasami masuję go w taki sam sposób, jak robiła to mama, albo próbuję naśladować jej ruchy, które wykonywała, kiedy miałam gorączkę lub coś mnie bolało, i przykładam dłoń do tułowia lub czoła płaczącego noworodka, żeby go pocieszyć i podnieść na duchu. Aby uspokoić maleństwo, zdarza mi się też wypowiadać po cichu swoje myśli. Co prawda nie modłę się, co często w takich sytuacjach robiła mama, lecz staram się dodać dziecku otuchy. Mój chłopak Fernando nie mylił się, twierdząc, że mam dar. Ja jednak uważam, że wszyscy go posiadamy, ale nie każdy z nas potrafi to wykorzystać. W tej książce nauczę cię, jak to zrobić.

Podzielę się z tobą swoim bogatym doświadczeniem i nauczę cię myśleć tak jak ja. Wykorzystując wiedzę, którą zdobyłam podczas długiej kariery zawodowej, pomogę ci zachować cierpliwość i otwartość, a także skoncentrować uwagę na twoim dziecku. W końcu nadejdzie taki czas, kiedy i ty zaczniesz sobie ufać. Oczywiście musisz liczyć się z tym, że czasami będziesz zmęczona i sfrustrowana. Masz jednak do tego pełne prawo, ponieważ frustracja i zmęczenie stanowią nieodłączną część macierzyństwa. Czeką cię trudna praca. Co do tego nie ma żadnych wątpliwości. Ale wiem również, że stopniowo zaczniesz radzić sobie coraz lepiej, a każde twoje działanie uwieńczone sukcesem nie tylko będzie dla ciebie powodem do dumy, ale także zwiększy twoją pewność siebie, wiarę w swoje siły i zaufanie

do własnego instynktu. W rezultacie nabierzesz przekonania, że jesteś w stanie poradzić sobie z każdą sytuacją. Zachowanie rozważli i szczególnej ostrożności podczas pierwszych dni życia noworodka wpłynie korzystnie na jego rozwój emocjonalny i społeczny, a tobie zapewni udany początek macierzyństwa.

Mamo, jestem tu dla ciebie

Zwracam się *do ciebie* i z *tobą* rozmawiam, bez względu na to, czy jesteś matką biologiczną, czy adopcyjną. Bo to ty chronisz swoje dziecko i pomagasz mu zrozumieć otaczający je świat. Wprowadzasz je w nowe środowisko i chcesz ułatwić mu przystosowanie się do panujących tu warunków. Chociaż jestem pewna, że inni także kochają twoje maleństwo, to na tym etapie jego rozwoju ty jesteś dla niego najważniejszą osobą w życiu.

Twierdząc, że to ty jesteś głównym opiekunem, nie chciałabym w żadnym wypadku deprecjonować roli innych członków rodziny ani tym bardziej wykluczyć ich z uczestnictwa w sprawowaniu opieki nad dzieckiem. W swoim życiu spotkałam wielu ojców, którzy z entuzjazmem zmieniali dziecku pieluszki i nie wahali się ani chwili, gdy trzeba było wstać w środku nocy i przynieść ulgę cierpiącemu dziecku. Ale z doświadczenia wiem także, że przez pierwsze trzy miesiące życia noworodka to kobieta odgrywa kluczową rolę w jego pielęgnacji i ona jest obarczona przytłaczającą większością obowiązków.

Być może twój mąż przekazał rodzinie i przyjaciółom komunikat, który brzmiał: „Jesteśmy w ciąży”. Wielu młodych przyszłych ojców do tego stopnia przeżywa ten tak ważny w ich życiu etap, że używa tego zwrotu nie tylko w stosunku do partnerki, ale również do siebie.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

JEDZ, BAW SIĘ, ŚPIJ

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl