

Vrei să construiești o relație fericită cu bebelușul tău? Îți dorești să fii cât mai aproape de sufletul lui, de nevoile lui, să i le înțelegi și să i le satisfaci, să înțelegi cât mai bine ce se întâmplă în mintea lui?

Învață să îl observi, să îl vezi, să îl ascuți! Nu îi cere lui să vorbească pe înțelesul tău, nu îl încadra în șabloane, nu îi impune ce nu i se potrivește, nu îi cere să fie ceea ce dorești tu să fie!

Legătura dintre mama și copil este o legătură unică, profundă, incomparabilă cu orice altă legătură din viața noastră, acompaniată de trăiri și sentimente de care poate ca nici nu ne credeam capabile și de aceea merită să luptăm să dobândim înțelepciune să facem ca aceasta legătură să fie “hrănitoare” nu numai pentru copil ci și pentru noi, mămicile.

Cheia stabilirii unei bune relații de la început stă în trei reguli simple dar totodată complicat de pus în practică: 1. să iei în seamă că este o ființă unică, cu caracteristici particulare; 2. să fii deschisă și flexibilă în ceea ce aștepti de la el; 3. procesul de adaptare între tine și el să fie continuu.

Chiar dacă toți bebelușii au multe lucruri în comun, este bine să pornești de la propria individualitate a bebelușului tău. A-l înțelege înseamnă a reuși să îți adaptezi comportamentul parental la ritmurile lui specifice – când i se face foame, când obosește și ce anume îl obosește, în ce momente ale zilei este nervos sau plin de energie, în ce situații devine agitat sau vesel. Urmează ritmurile bebelușului tău și învață să lucrezi în sensul lor potentând astfel ciclurile naturale ale copilului tău.

Dacă așteptările tale sunt suficient de apropiate de realitatea copilului tău și dacă acțiunile tale vin “firesc” în întâmpinarea nevoilor lui, interacțiunea dintre voi va fi mai bună și mai ușoară. Și tu și el aveți de învățat. Reacțiile lui îți vor influența felul tău de a-l mânui –când îl schimbi, când îl speli, când îl așezi să manânce– învățându-te să fii mai atentă, mai blândă, mai calmă, iar acest mod de a te purta îi influențează lui reacțiile, fie calmându-l și ajutându-l să se relaxeze, fie, dimpotriva, atunci când manevrele tale nu sunt tocmai blânde, să îl agite, să îl facă să fie mai plângăcios, mai neliniștit. Încă de la vârste fragede se poate stabili aceasta relație de adaptare reciprocă pornind de la faptul că este important să acceptăm felul natural în care este el și nu să îi aplicăm la întâmplare tot felul de etichete, sloganuri, rețete prefabricate.

Cazuri deosebite de nou-născuți

Există bebeluși care par să nu se simtă bine când sunt luați în brațe, parcă refuză să se adapteze nevoii tale de a-l strânge în brațe sau de a-l legăna atunci când este agitat, par să respingă contactul fizic, nu își așeaza capșorul confortabil pe umărul tău sau nu își mulează piciorușele în curbură blândă a brațelor tale... în loc să se relaxeze când îl iei în brațe, devine agitat, chiar “furios”.

Ce poți să faci?

Poți încerca să îl pui în pătuț și să stai aplecată deasupra lui pentru a te putea vedea; vorbește-i cald, zâmbește-i și mângăie-l ușor pe mână, pe picior, pe capșor, atinge-i ușor obrăjorii... el vrea mai degrabă să te privească. Vei observa cum va începe și el să îți zâmbească, să îți răspundă la zâmbet mai devreme decât alți copii. Sărută-l atunci când este așezat sau când îl

schimbi, așa va accepta mai ușor; va fi încântat dacă te vei juca cu degețelele lui sau îi vei face bicicletă cu piciorușele. În timp, respectându-i felul de a fi, va ajunge să îi placă orice fel de contact îi vei oferi.

Sunt și bebeluși cărora parcă le ia mult timp să se adapteze la “noua viață”, la viața extrauterină, par mereu nefericiți; moțâie de-a lungul după amiezii, iar când îi este foame suge agitat, parcă iritat, dar nu fericit. Când termină de supt rămâne treaz sau chiar dacă adoarme se trezește des și nu pare nici de data asta mulțumit; obosește să fie ținut în brațe, pare să nu observe că i se vorbește și nu este fericit nici când îl pui în leagăn. Un astfel de bebe câștigă mai greu în greutate decât alții și începe greu să zâmbească sau să se joace cu degețelele. Este deprimant pentru mămică unui astfel de copil, te face să te simți incapabilă, nefericită, inadecvată, nu știi ce să faci să îl faci să fie fericit, vesel, măcar o dată. Pare să nu îți întoarcă nimic înapoi în schimbul eforturilor tale și dragostei pe care o simți. În timp, atenția răbdătoare și dragostea pe care i-o arăți îl vor ajuta să se simtă fericit și să înceapă să se deschidă.

Ce poți să faci în acest timp?

Ai grija să ai suficient lapte, cât de mult dorește; observă orice schimbare care pare să îl facă mulțumit – poate să fie plimbat, să fie în preajma celor din casă, să audă gălăgie, să audă muzică, să îi vorbești, să îi citești etc. Limitează sau întârzie orice schimbări în viața lui până nu pare că a acceptat ceea ce a experimentat deja – de exemplu să întârzi să îi introduci sucul de fructe, care este o altă nouă mare schimbare a vieții extrauterine.

Exista bebeluși care devin “nervoși” sau deosebit de sensibili la zgomote, la lumini puternice sau când sunt lăsați din brațe, încep să se agite, plâng, tremură sau se sperie din orice.

Reacționează extrem la orice tip de stimulare, din afară sau din interiorul lor... foamea îi face să plângă disperat, dacă îl iei în brațe e tensionat, dacă îl lasi jos se agită... orice schimbare îl alarmează. Scopul tău în cazul unui astfel de bebe va fi să menții orice stimulare la un nivel tolerabil pentru el până se va maturiza suficient.

Ce să faci?

Nu te grăbi niciodată când îl mănuiеști sau mănuiеște-l cât mai puțin; când îl apuci fă-o lent pentru a da timp mușchilor lui să se adapteze treptat schimbărilor de poziție. Când îl porți, fă-o încet și blând, sprijinându-i capul pentru a nu se simți în nesiguranță. Unui astfel de copil e posibil să nu îi placă baia și va trebui să începi cu tamponări, apoi cu scufundări ușoare, treptate, pe segmente de corp, până se obișnuiește și acceptă apa; nu îi plac cursele rapide cu căruciorul; fii atentă să nu fie înfășat prea strâns, să nu îi fie prea cald.

Bebeluşii somnoroși – care par să aibă o nevoie insașabilă de somn, cam 22 ore din 24. Ca și cei “nefericiți”, evită viața extrauterină, dar de data asta dormind. Este adevărat că nu îți fac probleme, dar... trebuie treziți că să mănânce și adesea este greu să îl ții treaz să se hrănească suficient. Rar plânge și rar se simte fericit.

Ce poți să faci?

Să te asiguri că se trezește suficient pentru a mânca, iar dacă nu reușește să sugă mai mult de 5 minute, adaugă mese în plus, la intervale mai mici. Nu îl lăsa să stea nemâncat 12 ore de-a lungul nopții... chiar dacă pentru tine e o binecuvântare... Încearcă să îi stârnești interesul să privească lucrurile din jurul său, dă-i șansa să interacționeze cu cât mai multe sunete. Joacă-te cu el la fiecare masă și ori de câte ori este treaz, va învăța că este distractiv să fii treaz.

La polul opus – bebeluşii care stau treji mai tot timpul, care dorm sub 12 ore față de majoritatea bebeluşilor care au nevoie cam de 16 ore de somn. Aceștia vor fi mult mai interesați de lumea din jur iar dezvoltarea lor va fi mult mai rapidă. Un astfel de copil nu este foarte comod, nu te prea lasă să respiri, se face simțit tot timpul zilei și o bună parte din noapte.

Ce poți să faci?

Problema ta principală este să îi faci față, pentru că la o vârstă așa de mică, cu greu poți să îi găsești mereu ceva de făcut. Trebuie să știi că un astfel de bebe adoarme când organismul i-o cere și nu te speria că “nu doarme destul”. Dacă vei încerca să îl tratezi ca pe ceilalți copii, vei pierde multă vreme încercând să îl faci să doarmă, făcându-ți și ție și lui viața cel puțin inconfortabilă.

Un fel de reguli...

1. Tratează-ți bebelușul în acele moduri care par să îl facă să se simtă fericit și calm, nu te agăța de șabloane. Adaptează-te mereu la ceea ce îți pare firesc, conform cu caracteristicile lui de ritm, de reacție, cu nevoile lui.
2. Nimic din ceea ce poți face pentru copilul tău nu îl va face să devină «răsfățat». Adaptându-te la nevoile lui firești îi poți crește capacitatea de a se dezvolta normal, îl poți pregăti pentru a se confrunta cu încercări noi.
3. Tocmai pentru că acum nu știe că este o ființă separată de tine și pentru că nici nu are voință proprie, nu îl poți nici o secundă bănuși de “dorință de a și se împotrivi”. Când încerci să îi cunoști copilul și să i te adaptezi, beneficiul va fi și pentru el și pentru tine – vei deveni în scurtă vreme un părinte mai puțin stresat.

Text: Psiholog Luminița Spiridon
[*lumi.spiridon@yahoo.com*](mailto:lumi.spiridon@yahoo.com)