



DOJENČEK:

nasveti za uporabo

.....

Od dojenja in kopanja do uvajanja goste hrane



dr. Tina Payne Bryson

DOJENČEK:

nasveti za uporabo

.....

Od dojenja in kopanja do uvajanja goste hrane

dr. Tina Payne Bryson

Vida
založba

Za liz

Ker mi vedno stoji ob strani, me noro nasmeji, je pravi zaklad vsakega lova na zaklade in vedno ve, kako in kaj. Kaj bi brez tebe?

Nobena druga vrsta na Zemlji se ne ukvarja z znanostjo. To je, zaenkrat, scela človeška iznajdba, ki se je z naravnim izborom razvila v možganski skorji iz preprostega razloga: ker deluje. Ni popolna. Možno jo je zlorabiti. Samo orodje je. Vendar je daleč najboljše orodje, kar jih imamo, tako, ki se popravlja samo, se nadaljuje in ga je možno uporabiti za vse.

Carl Sagan, Cosmos

dr. Tina Payne Bryson
Dojenček: nasveti za uporabo

Prevedla: Katja Jenčič
Uredila: Jerica Jerman
Jezikovni pregled: Iza Lucija Korošec
Oblikovanje naslovnice in prelom: Andreja Gjerkeš Čučnik
Urednica založbe Vida: Valentina Smej Novak

Izdala Založba Vida, d. o. o., Ljubljana, Slovenija
1. natis

1000 izvodov

Natisnjeno v Sloveniji.

Ljubljana, 2022

www.zalozbavida.si

Naslov izvirnika: THE BOTTOM LINE FOR BABY:
From Sleep Training to Screens, Thumb-Sucking to Tummy Time –
What the Science Says
by Tina Payne Bryson, Ph.D.

Ta prevod je izšel v dogovoru z Ballantine Books, imprintom Random
Housea, diviziji Penguin Random House LLC.

Copyright © 2020 Tina Payne Bryson, Inc.

© za slovensko izdajo Založba Vida 2021

Vse pravice pridržane.

www.zalozbavida.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.953(035)

BRYSON, Tina Payne

Dojenček : nasveti za uporabo : od dojenja in kopanja do uvajanja goste hrane /
Tina Payne Bryson ; [prevedla Katja Jenčič]. - 1. natis. - Ljubljana : Vida, 2022

Prevod dela: The bottom line for baby
ISBN 978-961-95485-4-7
COBISS.SI-ID 99935491

Nobena knjiga ne more nadomestiti strokovne diagnoze in zdravniškega nasveta. Preden sprejmete kakršnokoli odločitev, ki lahko vpliva na zdravje vas in vaše družine, se nujno posvetujte s svojim zdravnikom. Avtorica in založba v tej knjigi ne dajeta strokovnih zdravstvenih nasvetov, ki bi bili namenjeni zdravljenju posameznikov. Vsa zdravstvena stanja zahtevajo zdravniško obravnavo. Avtorica in založba nista odgovorni za posledice, ki bi nastale zaradi domnevnega upoštevanja informacij in nasvetov ali posnemanja ravnanj, opisanih v tej knjigi.

KAZALO

Uvod	13
Alkohol in dojenje	25
Antibiotiki	27
Avtosedeži	31
Branje dojenčku	33
Cepljenje	35
Čas pred zaslonom	41
Disciplina	49
Dojenčka naučiti »brati«	59
Dojenje ali nadomestno mleko?	63
Družbeni mediji in vaš dojenček na spletu	69
Dude	73
Dvojezičnost	77
Elektronske cigarete in dojenje	81
Glasba	85
Hišni ljubljenci	89
Hojice	93
Hranjenje na zahtevo ali po urniku?	97
Hranjenje v snu	101
Izčrpano mleko ali neposredno dojenje?	103
Kajenje in dojenje	107
Kopanje	109
Krema za zaščito pred soncem	113

Marihuana in dojenje	115
Masiranje	117
Mikrobi	119
Navajanje dojenčka na kahlico	123
Ninice	127
Nošenje dojenčka v nosilki	129
Občutljivi dojenčki	133
Odstavljanje, ki ga vodi otrok	137
Ogrlice za lajšanje težav ob izraščanju zob	141
Organska hrana	143
Organska oblačila in posteljnina	147
Otroški puder	149
Pasenje kravic	151
Plavanje	155
Plenice: za enkratno uporabo ali pralne?	159
Podaljšano dojenje	163
Poporodna depresija	167
Prebadanje ušes	171
Prehrana in dojenje	173
Prehranski alergeni in zgodnja izpostavljenost	177
Probiotiki	181
Pršilo za zaščito pred žuželkami	185
Prva kopel	187
Razvajanje dojenčka s pretiranim pestovanjem	189
Sesanje palca	193

Skupno spanje	195
Spalna vzgoja	201
Spanje v avtosedežu, gugalniku ali vozičku	211
Sporočanje izločanja	215
Starševščina in dojenščina	219
Stekleničke in BPA	221
Strah pred tujci	225
Šeškanje	229
Tišina ali hrup v hiši?	235
Uspavanje z dojenjem	239
Uvajanje goste hrane	243
Vrtec ali ostati doma?	247
Zamenjevanje z bradavico	255
Zdravila in dojenje	259
Znakovni jezik	261
Povzetek povzetka	267
Zahvale	269
Literatura	273

UVOD

Ko pomislim na to, kako se je porodila zamisel za to knjigo, mi na pamet padeta dve podobi.

Prva je podoba medicinske sestre srednjih let z neonatalnega oddelka v bolnišnično zelenih oblačilih, ki mi le nekaj ur po rojstvu prvega otroka meri krvni tlak. Žensko sem gnjavila s kopico vprašanj in skrbi, ki tarejo mlade mamice: *Zakaj se ne prisesa na prsi? Je v redu, če ga položim k sebi, ko spi? Ko ga bom prinesla domov, ali lahko naš pes spi ob posteljici?* In potem, kot odgovor na vprašanje o tem, ali bi utegnil dudo zamešati za bradavico, je dvignila roko, da bi me ustavila. Ne da bi odmaknila pogled od merilnika krvnega tlaka, mi je s teksaškim naglasom medlo dejala: »Ljubica, poglej. Ne glede na to, kako se boš odločila glede vsega tega, bo preživel.«

Seveda je imela dober namen in me je želela potolažiti, ampak me je osupnila. Nisem odgovorila, a se spomnim, da sem pomislila: *To v resnici ni moj cilj! Golo preživetje? Višje merim.*

Nisem točno vedela, kaj si želim za svojega dojenčka, ampak vedela sem, da bi mu rada pomagala, da bi bil srečen in zdrav – tako duševno kot telesno. Želela sem, da bi imel rad življenje in bi užival v pomenljivih odnosih, da bi prispeval k temu svetu. Tista zgarana medicinska sestra seveda ni želela reči, da je naloga staršev samo to, da pomagajo otroku odrasti, ne da bi utrpel hujše poškodbe. Toda zaradi njenega komentarja sem stopila na pot, ki me je pripeljala do sem, do trenutka, ko v rokah držim to knjigo.

Druga podoba, ki se je spomnim, je nastala nekaj mesecev pozneje. Na tej sedim na tleh ob svojem možu na oddelku s priročniki za starše knjigarne v San Antoniu. Ne spomnim se, kaj naju je v tistem trenutku zadelo, vem pa, da sva neprespana listala knjigo za knjigo, ker sva skušala dognati, kako želiva ravnati z najinim novorojenčkom, ki je spal v vozičku ob nama.

Bila sva popolnoma prevzeta zaradi izjemne količine informacij, na katere sva naletela, pa tudi zato, ker je bilo toliko informacij protislovnih.

Enako je bilo z nasveti, ki sem jih dobivala od vseh ljudi v svojem življenju. Najina družina, prijatelji (nekateri z otroki, drugi brez), ključna ženska v restavraciji, prodajalec zelenjave v špeceriji – zdelo se je, da ima vsak, ki sem ga srečala, nasvet, kaj bi morala početi s sinom. Čeprav so imeli kajpak dober namen, je bil njihov prispevek včasih zastarel, pogosto nekoristen in, spet, vedno znova protisloven. Nekdo je rekel, da bi morala spati skupaj z dojenčkom. Drugi me je svaril, da ga ponoči ne smem niti ogovarjati, kaj šele, da bi ga pestovala. Tretji mi je dopovedoval, da bi ga morala takoj navaditi na urnik. Četrty je poudaril, naj se preprosto odzivam na njegove potrebe in želje. Ob tem plazu informacij se mi je mešalo.

Zdaj, dvajset let pozneje, sem mama treh fantov ter strokovnjakinja za duševno zdravje in razvoj otrok. Ukvarjam se s preučevanjem, raziskovanjem, pisanjem in pogovarjanjem z drugimi starši o radostih in tegobah vzgoje otrok. Prebrala sem množico člankov v znanstvenih revijah z različnih področij, pa tudi prispevke iz popularnih revij za starše in spletnih virov. Prebrala sem nešteto knjig o starševstvu in razvoju otrok. In v zadnjih nekaj letih sem skupaj s svojim dobrim prijateljem, mentorjem in kolegom Danom Sieglom napisala več knjig o starševstvu. Prizadevam si odkriti, kaj je tisto, kar je pri vzgoji otrok najpomembnejše, da jim lahko pomagamo doseči več kot le to, da preživijo.

Na osnovi tega, kar sem se naučila iz branja, raziskovanja in pogovarjanja s starši o tem, kaj se zanje najbolj obnese, je jasno, da je eden od temeljnih izzivov pri vzgoji otrok zbrati najboljše možne informacije iz virov, ki jim zaupamo, z upoštevanjem edinstvenosti vsakega posameznega otroka, nato pa poslušati svoje občutke, vrednote in načela. A ko se soočimo z osupljivim obsegom informacij o starševstvu na spletu, s katerimi nas pitajo družbeni mediji in so pogosto napisani na provokativen način, ki vabi h klikanju, to ni lahko. Kako naj vemo, katere informacije so točne in zaupanja vredne?

S to knjigo bi vam rada pomagala, da bi se prebili skozi kakofonijo hrumečih glasov, ki vam govorijo, kaj počnite z dojenčkom. Pomagala vam bom odkriti najsodobnejše informacije o težavah in vprašanjih, s katerimi se soočate, da se boste lahko odločili najboljše za svojega otroka. Na naslednjih straneh se bomo skupaj lotili najpogostejših, najbolj kritičnih, spornih in begajočih vprašanj, s katerimi se spopadajo mladi starši – povezanih z dojenjem, urnikom spanja, cepljenji, disciplino in vsem, o čemer se še sprašujete in vas skrbi. Moj cilj je, da vam ponudim jasne, dostopne informacije, utemeljene na najnovejših znanstvenih dognanjih. Pri vsaki posamezni temi si prizadevam vprašanje demistificirati, da se lahko osredotočite samo na najpomembnejše informacije in lažje sprejmete najboljše odločitve za vašo družino.

Ne pozabite, da govorim o odločitvah, ki jih sprejemate *vi*, mama ali oče (ali stari starš ali drug skrbnik). Družine so vseh mogočih oblik in velikosti – redko obstaja skupina podatkov, ki ustreza vsem in odgovarja na vsa vprašanja. Zato je moj namen, da vam priskrbim informacije, ki vam bodo omogočale sprejemanje najboljših odločitev zase. *Seveda* je koristno poslušati strokovnjake in upoštevati znanost, ko sprejemamo odločitve o svojem otroku. To je osnovno načelo, na katerem temelji celotna knjiga. V znanju je moč, večina pa nas v starševstvo vstopi, ne da bi kaj dosti vedeli o znanosti, podrobnostih, odločitvah in možnostih, ki so nam na voljo. Zato poslušamo druge. In ja, pomembno je, da se takrat, ko so soočimo z novimi informacijami, vprašamo o svojih lastnih vnaprejšnjih mnenjih in predsodkih.

A konec koncev se odločate o svojem dojenčku in o svoji družini. Zelo sem si prizadevala ohraniti zavedanje in občutljivost za dejstvo, da se različne tradicije in kulture idej o vzgoji otrok lotevajo na različne načine; pa vendar se tem v tej knjigi lotevam s svojega lastnega stališča, s svojimi lastnimi predpostavkami. Enako boste morali storiti vi z vprašanji, s katerimi se soočate. Vsak otrok, starš in družina je edinstvena in ne obstaja nekega »pravega« načina, kako biti družina. Pomembno je, da imate verodostojne informacije, neodvisno od vašega kulturnega ali družinskega ustroja. Potem lahko spoštujete tra-

dicije in vrednote, pri čemer ste pozorni na svoje starševske instinkte in edinstvene ter nenehno spreminjajoče se individualne potrebe svojega otroka. Ko se vse to združi, lahko sprejemate odločitve, ki so najbolj smiselne za vašega otroka, vas in vašo družino.

Kako je urejena ta knjiga

Knjiga se osredotoča na vprašanja glede *dojenčkov*, ki jih opredeljujem kot otroke do dvanajstega meseca starosti. Občasno bom govorila tudi o starejših otrocih, toda predvsem bom osvetljevala vprašanja, ki se nanašajo na prvo leto vašega otroka.

In naj bo jasno: to ni vodnik, kako je treba stvari početi. Ni bistvo v podajanju navodil, kako opraviti z različnimi vprašanji, ki se pojavijo – kako zbiti vročino, izbrati posteljico, prepoznati plenični izpuščaj, ne pozabiti skrbeti zase in tako naprej. Na voljo je veliko dobrih knjig, ki počnejo prav to, nekatere od njih ves čas priporočam. Prav tako ni cilj predstaviti izčrpne zbirke *vseh vprašanj*, ki jih postavljajo mladi starši. Nasprotno, poskusila bom odgovoriti samo na poglobitve *dileme*, s katerimi se soočajo mladi starši in pri katerih od ljudi okrog sebe dobijo nasprotujoče si nasvete.

Gradivo sem uredila po abecedi, tako da zlahka najdete teme, ki vas zanimajo. Morda pa boste raje prebrali vse od začetka do konca. Kakorkoli, kmalu boste videli, da je vsako poglavje v tej knjigi – teme pokrivajo vse od alkohola in antibiotikov do jemanja zdravil v času dojenja in znakovnega jezika – urejeno v tri glavne dele: »Nasprotujoča si mnenja«, »Kaj pravi znanost« in »Povzetek«. Prvi del hitro in objektivno povzema različne poglede ali doktrine, ki so povezani z določeno temo. Vaša tašča, na primer, je morda privrženka povijanja dojenčka in bi vam rada pokazala, kako se to počne. Toda morda vaš brat pravi, da je prebral nov članek, ki nakazuje, da povijanje povzroča sindrom nenadne smrti dojenčka (SNSD). Nasvet vsakega človeka se običajno zdi smiseln – vsaj njemu, morda pa tudi vam. S takimi izzivi se mladi starši zelo pogosto soočajo.

Mimogrede, to ne pomeni, da pri vsaki temi nujno obstajata dva pogleda ali da želim pretirano poenostaviti zapletene starševske dileme v slogu televizijskih razprav »za in proti«. Toda skozi leta dela s starši sem ugotovila, da pogosto pomaga, če na tak način določimo parametre razprave, potem pa od tam raziskujemo siva območja. Trudila sem se, da bi se izognila prikazovanju kateregakoli pogleda kot pretirano poenostavljenega stališča »strašila«. Moj cilj je čim bolj prepričljivo predstaviti vsako mnenje in ustvariti situacijo, ki posnema dejanske dileme, s katerimi se soočate.

Ko je treba upoštevati več kot dva pogleda ali pa je vprašanje preprosto preveč zapleteno, da bi ga lahko razstavili na binarni stališči, sem ga razdelila v več poglavij. Pri dojenju, na primer, boste našli poglavje o vplivih jemanja zdravil med dojenjem, pa tudi o kajenju in dojenju. Podobno boste lahko pri temi uvajanje urnika in dojenčki našli poglavja o spanju, odstavljanju, ki ga vodi dojenček, podaljšanem dojenju in hranjenju na zahtevo. Moj cilj je, da vam stvari poenostavim, vendar brez pretiranega poenostavljanja dejanskih podatkov in informacij.

Delu o »nasprotujočih si mnenjih« sledi »znanost«. Tu ponudim osredotočen, poenostavljen povzetek sklepov znanstvene skupnosti o posameznem vprašanju. Nekatera poglavja so daljša kot druga, odvisno od zapletenosti teme in poglobljenosti raziskav. Vendar sem vseskozi dajala prednost temu, da so informacije, ki jih dobite, točne in jedrnat. Če imate majhnega otroka, ste že po definiciji zelo zaposleni, zato sem se potrudila, da bi vam prizanesla in boste hitro dobili pregled nad raziskovalno literaturo o vsaki temi. Če vas zanima, jo znanstvene podrobnosti oziroma se želite bolj poglobiti v znanost, začnite pri bibliografiji.

Nazadnje, potem ko predstavim izvleček raziskav, vsako poglavje ponudi »povzetek«, kjer zgostim prejšnje informacije in ponudim splošno sporočilo, »za kaj pri vsem skupaj gre«. Povzetek posameznega poglavja je lahko, da je znanost jasna, kateri pristop je za otroke najboljši. Ali pa, da znanost na to vprašanje še ni jasno ali dokončno odgovorila, zato naj v takem primeru družine preprosto sledijo svo-

ji zdravi pameti, občutkom in kulturnim vrednotam. Spet drugič bo povzetek, da je znanost protislovna ali šibka in sploh ne ponuja koristnih navodil. Stalno vas bom vabila, da se poučite, potem pa znanost uporabite na način, ki je v skladu s tem, kar verjamete in si želite za svojega otroka, zase in za svojo družino.

Tako sem skušala ravnati s svojo družino. In kot boste videli, sem v nekaterih poglavjih dodala osebno opombo, kjer prilagam svoje osebne občutke, izkušnje in celo pristranosti glede določene teme.

Kar zadeva pristranosti, bi rada že na začetku povedala, da je moje izhodišče, ko gre za karkoli v zvezi z vzgojo otrok, to, da je vse odvisno od odnosa. Čeprav moramo biti vedno previdni, ko rečemo, da za karkoli v zvezi s tako kompleksno zadevo, kot je starševstvo, obstaja »en odgovor«, pa trdno verjamem, da otrok bolj kot vse drugo potrebuje ljubezen in pozornost predanega skrbnika. To najbolj razvija njegove možgane in osebnost. Poleg varnosti, spanja in prehrane ni nič pomembnejšega od skrbnika, ki je scela navzoč in pozoren na njegove potrebe, ki se prilagaja in odziva na to, kar je sporočeno. Naprave in dopolnilne dejavnosti lahko stvari popestrijo, a za otroke je najpomembnejše, da imajo v svojem življenju odrasle, ki se uglasijo z njihovimi potrebami in se nanje ustrezno odzivajo.

Nekaj besed o znanosti

Živimo v zanimivih časih, ko je znanost bistvena pri informiranju in odgovarjanju na številna najpomembnejša vprašanja. To vsekakor velja za starševstvo. Temeljna predpostavka te knjige je, da nas morajo pri različnih dilemah, s katerimi se soočamo pri vzgoji otrok, voditi najboljše dostopne informacije.

Vseeno pa je pomembno upoštevati, da je sodobna znanost v veliki meri delo v nastajanju. Obstaja dozdevno neskončna količina informacij o tem svetu, ki jih znanost še ni dognala. Prav tako sklepi, ki so jih prinesle raziskave, lahko izhajajo iz nepopolnih dokazov ali pa temeljijo na omejenih in/ali pomanjkljivih študijah. Morda pa so bili

raziskovalci pristranski oziroma na neki način kompromitirani, naj bo zaradi finančnih koristi ali zaradi lastnih interesov. Tudi za dobro znanost, ki sledi najboljšim praksam, se v prihodnosti z boljšimi postopki še vedno lahko izkaže, da se moti ali je pomanjkljiva.

Poleg tega se raziskave, o katerih praviloma govorimo, ko gre za starševstvo, ukvarjajo z ljudmi, ki so zapleteni in jih ni vedno mogoče uvrstiti v jasne kategorije. Večina študij praviloma svoje analize in potemtakem tudi sklepe ter interpretacije utemlji na ločenih kategorijah. Celopreprosti odgovori na jasna vprašanja ne dajo vedno popolne slike. Raziskovalec, na primer, lahko vpraša starša: »Ali svojemu otroku dovolite, da gleda televizijo?« Možni odgovori bi bili lahko »Da« ali »Ne« ali »Izberite številko med 1 in 5, pri čemer 1 pomeni 'nikoli', 5 pa 'ves čas'«. Čeprav ti odgovori lahko zajamejo kar precej informacij, ni okvirčka, ki bi dopuščal odgovor »No, odvisno od tega, ali se je moj otrok tisti dan že igral s prijatelji in potrebuje premor ali pa je bil pri sestrični, kjer vem, da je že preživel nekaj časa pred ekranom«. Tako kompleksnost je z anketnimi vprašanji težko doseči.

Ali to pomeni, da znanosti ne moremo zaupati? Seveda ne. Nesmiselno bi se bilo odreči odličnim informacijam, ki so trenutno na voljo in so jih priskrbeli desetletja ponovljenih raziskav, ter se namesto tega odločati na osnovi vnaprejšnjih mnenj in pristranosti. Raje se zanesimo na znanost, a se ji približajmo ponižno. Odločitve želimo sprejemati tako, da se seznanimo z najboljšimi študijami, kar jih je – tistimi, ki so jih napisali strokovnjaki, ki jim zaupamo, ki so bile strokovno pregledane, objavljene v uglednih revijah in so jih odobrile vodilne zdravstvene organizacije. Včasih nas lahko raziskave, ki so na voljo, pripeljejo do trdnih sklepov; v drugih situacijah ponujajo le smernice in nam prepuščajo, da o nepopolnih ali celo nasprotujočih si dokazih razmislimo sami. Potem presojamo po svojih najboljših močeh, upoštevajoč svoje vrednote, edinstvene potrebe in značaje v družini.

Morda boste sprejeli odločitev, ki je v nasprotju z raziskavami, ker ustreza vašim trenutnim okoliščinam, potrebam vaše družine ali otrokovi osebnosti. Recimo, da v tej knjigi preberete poglavje o številnih koristih domačih živali za otroke. Toda če je eden od vaših starejših otrok alergičen na pse, se utegnete odreči tej koristi za vašega dojenčka. Ali če je vaš partner pogosto službeno odsoten – takrat boste verjetno sprostili pravila glede časa pred zasloni, da bo imel malček lahko redne stike s staršem. Gre za to, da četudi pustimo, da nas znanost usmerja, v svoji predanosti znanosti ne želimo postati preveč togi.

Pomembno je tudi, da znanost ocenjujemo preudarno. Metodologija študije mora biti tehtna, v njej mora sodelovati veliko število primer-
nih osebkov, imeti mora jasna merila in definicije, trajati pa mora dovolj dolgo, da lahko izmeri vzorec, ki ga odkrijejo raziskovalci. Potem pa pri interpretiranju rezultatov želimo prepoznati razliko med soodnosnostjo in vzročnostjo. Otrok, ki živi v veliki hiši, morda bere na višji ravni kot tisti v manjši hiši, toda to ne pomeni, da je *vzrok* za boljše bralne veščine velikost hiše. Take dejavnike sem upoštevala pri premišljanju, presejanju in povzemanju raziskav, vendar v svojem razpravljanju o raziskavah večinoma ne bom zahajala pregloboko v metodološko goščavo.

Če so dostopne, sem se zelo opirala na nedavne metaanalize, ker običajno odstranijo nekakovostne študije, zberejo pa raziskave z močno metodologijo, doslednimi in teoretično podprtimi definicijami ter tehtnimi merili. Nato povzamejo ali analizirajo konvergenco utemeljenih, relevantnih podatkov, da bi določili – veliko bolj verodostojno – sklepe metodološko trdnih študij, gledanih skupaj. Prav tako sem dala prednost mnenjem uglednih strokovnih organizacij, kot so Ameriška pediatrična akademija (AAP), Center za nadzor in preprečevanje bolezni (CDC) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Te in druge organizacije se opirajo na ekipe pametnih, izobraženih, izkušenih strokovnjakov, ki prečešajo najnovejše raziskave in ponudijo svoje izjave o politikah. Četudi se vi ali jaz morda ne bomo strinjali z vsemi njihovimi sklepi in priporočili, so pomembni viri najnovejših znanstvenih povzetkov.

Nazadnje pa sem se zanesla na kolege po vsem svetu, ki so veliko-
dušno prispevali svoj čas, da so pretehtali znanstvena odkritja, ki sem
jih predstavila v tej knjigi. Ker je nemogoče, da bi bila strokovnjakinja
za prav vsako temo v tej knjigi, sem hvaležna številnim raziskovalcem,
pediatrom, strokovnjakom za razvoj otrok in drugim izvedencem, ki so
me vodili in mi pomagali razjasniti informacije, ki jih delim z vami, da
so kar se da natančne in jasno definirane. (Za podrobnosti glej Zahvale.)

Jasno je, da tukaj ne podajam obširnega seznama vseh raziskoval-
nih študij, ki so bile kdaj opravljene o določeni temi. Sem izučena raz-
iskovalka, navdušena nad raziskavami in informacijami, in ob pisa-
nju te knjige mi je bilo včasih težko jedrnato povzeti vselej razvijajoče
se in zapleteno gradivo, ki je bilo na voljo. Hotela sem vam povedati
vse, tudi vsako malo podrobnost ali morda begajoč dokaz. A potem
sem se opomnila »Pri tej knjigi ne gre za to« in se spet osredotočila
na pisanje izčrpnega pregleda literature ter povzemanje relevantnih,
kakovostnih dognanj v kratki obliki, za katero upam, da je privlačna,
koristna in jo povprečen starš zlahka prebavi.

Zelo sem se trudila ohraniti zavedanje in rahločutnost za dejstvo,
da različne tradicije in kulture, družbenoekonomske zgodovine in
celo geografije vplivajo na naše različne predstave in prakse pri vzgo-
ji otrok. Ker je ta knjiga prevedena v druge jezike in je naprodaj v
državah širom sveta, želim poudariti, da se zavedam lastnega vpliva
in omejitev precej privilegirane odrasčanja v svoji kulturi; namreč
živela in vzgajala sem svoje otroke samo v Združenih državah.

Prav tako priznam, da ta knjiga ne predstavlja informacij, do kate-
rih ne bi mogli priti sami. Preprosto sem opravila delo namesto vas.
Nekatere od teh podatkov bi lahko našli sami, če bi malo poguglali in
pobrskali po različnih virih, da bi dognali, kateri so vredni zaupanja.
Za nekatere informacije bi potrebovali dostop do akademske knji-
žnice in njenih podatkovnih baz. A konec koncev vam ne podajam
nekakšnega znanja »iz zakulisja«, ki ga poznajo samo »strokovnjaki
za starševstvo«. Prav tako nisem zdravnica in ne podajam zdravstve-
nih nasvetov. Kot vedno se morate o vseh pomembnih odločitvah v

zvezi z zdravjem pomeniti s svojim pediatrom. Preprosto sem zbrala informacije in vam jih ponujam na način, za katerega upam, da vam bo olajšal življenje in vam dal več časa, ki ga boste lahko preživeli s svojim malčkom (ali pa si privoščili kratek dreamež ali prigrizek ali šli na stranišče, za božjo voljo!).

Obljuba za konec

Pri pisanju te knjige sem vas imela v mislih in sem se zelo trudila, da vas to, kar sledi, ne bi potolklo s še več seznami stvari, ki jih morate narediti, ali vam zbudilo občutek krivde zaradi vašega načina starševstva. Zadnje, kar potrebujemo, je, da bi občutili še več pritiska ali sodb o načinu, kako vzgajamo otroke. Preveč je knjig, ob katerih dobimo občutek, da »moramo biti bolj ...« ali »moramo narediti več ...«. Nihče od nas nikoli ne bo popoln starš. Celo ko gre za teme, o katerih tu pišem, ne boste vsega naredili »prav« ali tistega, kar je »najboljše« v vseh primerih. To je nemogoče.

Nekateri predlogi v tej knjigi se dejansko med seboj izključujejo! Izvedeli boste, na primer, da je za starše priporočljivo, da so dobro spočiti, saj to zmanjša tveganje za depresijo. Vendar je obenem dojenčka, ki mora vsaj kot novorojenček jesti vsakih nekaj ur, koristno dojiti tudi ponoči. Vse naše odločitve imajo namerne in nenamerne posledice. Če se odločite ponoči redno dojiti, boste prikrajšani za veliko nujno potrebne spanja in boste čez dan morda bolj frustrirani in manj potrpežljivi z otroki. Vaš dojenček ima torej koristi, ki jih prinaša dojenje, vi pa ste morda malce bolj sitni. Druga možnost je, da ste bolj spočiti in potrpežljivi, a ponoči ne dojite. Gre preprosto za to, da imajo odločitve, ki jih sprejemamo kot starši, več razsežnosti in so prepletene kot mreža, zato ne moremo doseči vsega, kar želimo. Morda trdno verjamete, da je za dojenčka najboljši skrbnik starš, vendar obenem verjamete tudi, da se mora socializirati, da se bo dobro počutil, tudi ko ga bodo pestovali drugi ljudje, to pa se ne more zgoditi, če ga vsak trenutek pestujete sami in drugim nikoli ne dovolite, da bi poskrbeli zanj.

Biti dober starš po navadi zahteva prožnost in sklepanje kompromisov, ko se odločamo, kateri deli katerih prioritet bodo v naši družini poudarjeni, katere dele pa bomo postavili na stran. Nenehno skušamo loviti ravnotežje med tem, za kar vemo, da je nujno (kot so otroški avtomobilski sedeži, varnost ob bazenu in čustvena odzivnost), in tistim, kar bi radi počeli, ampak preprosto ne moremo. V tej knjigi boste našli vse mogoče informacije o času pred zasloni, navajanju na kahlico, pršilih za odganjanje žuželk, probiotikih, sesanju palca in tako naprej. Lahko upoštevate vse to in poskrbite, da bo v otroštvu vašega dojenčka vse »popolno«? Seveda ne. Boste delali napake? Seveda jih boste. Vsi jih delamo, celo ko imamo dobre občutke in informacije. Končni cilj je storiti dovolj najpomembnejših reči, medtem ko se zavedamo, da ne moremo biti popolni in da ne moremo narediti vsega. Ob tem pa svojega dojenčka čim bolj negujemo, tako telesno kot čustveno. Če to počnemo, še zdaleč ne bo samo preživel.

Nazadnje pri kakovostnem starševstvu ne gre za to, da vzgojimo nekakšne superotroke, niti za to, da bi ustvarili zlatega maturanta ali zmagovalko lepotnega tekmovanja ali vrhunskega športnika. Če sebi in svojim otrokom naložimo preveliko breme, da morajo biti v vsem najboljši, lahko napravimo veliko škodo. In jaz vam prav gotovo ne bom zapovedovala, razen kadar je znanost jasna in vztrajna, da obstaja samo »en pravi način«, kako ravnati v določeni situaciji. Dejstvo je, da v večini primerov obstaja veliko načinov, kako biti dobri starši, in tudi ko ne naredimo tistega, kar je »najboljše«, smo še vedno lahko najboljši starši, kar zmoremo. Imam prijatelje, ki pri vzgoji otrok sprejemajo odločitve, ki so zelo drugačne od tistega, kar počneva moj mož in jaz. Nekatere od teh razlik so majhne, nekatere pa precej pomembne. Pa bi uganili? Midva imava krasne (a ne popolne) otroke in oni imajo prav tako krasne (a ne popolne) otroke! Starši imamo o pomembnejših vprašanjih trdna stališča in lahko smo precej obsojajoči do vseh, ki odstopajo od tistega, kar se nam zdi najboljše. Toda vedno znova sem že videla, da tudi ko se družine vzgoje otrok lotevajo z različnih stališč, vse lahko vzgojijo otroke, ki so srečni in zdravi ter pripravljeni za dobro življenje.

Upam, da vam bo ta knjiga tudi pomagala, da boste vse različne skrbnike v življenju vašega otroka pridobili na svojo stran. Če varuška ali dedek ali babica vztraja, da se otrok zaradi umazanije in bacilov ne sme igrati v peskovniku v bližnjem parku, jim lahko pokažete poglavje o mikrobih in kako znanost dokazuje, da izpostavljenost umazaniji pomaga graditi imunski sistem. (Ta pristop k posredovanju informacij bi utegnil biti učinkovitejši in bi izzval manj nasprotovanja, kot če bi tašči ali vsiljivemu sosеду rekli, naj utihne.) Ali če imate prijatelje, ki svetujejo, da se izogibajte otroški govorici, si oglejte poglavje o »starševščini«, da boste videli, kaj o tem pravijo raziskave. Če to knjigo uporabljate kot orodje za posodobitev zastarelih informacij ali prepričanj in popravljanje napačnih predpostavk, vas lahko podpre z najnovejšimi znanstvenimi dognanji in omeji boje glede starševskih odločitev.

Konec koncev, v znanju je moč. Poučite se. Nato si zaupajte. Svoje ga otroka poznate bolje kot kdorkoli drug. Ja, seveda, pozorni morate biti na svoje lastne osebne pristranosti; tu domnevam, da resnično, iskreno poslušate in upoštevate, kar vam govorijo znanost in strokovnjaki. Toda ko ste to storili, vam bodo pogosto občutki povedali, kako se odzvati na potrebe svojega dojenčka, in obstaja razlog, da te občutke imate. Tisto, kar vaš otrok najbolj potrebuje, niso popolni starši (kot da bi tako bitje sploh obstajalo), ampak ljubeč, poučen in prilagodljiv skrbnik, ki se po najboljših močeh trudi, da bi prepoznal otrokove potrebe in se odzival nanje hitro ter dosledno na osnovi najboljših dostopnih informacij. Za to gre.