

HARVEY CARP

ΤΟ ΠΙΟ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ
ΜΩΡΟ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

μετάφραση
Σοφία Ανδρεοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Σπς γενναιόδωρες καρδιές των νέων γονιών παντού.
Και στα γλυκά μωρά μας που έρχονται στον κόσμο
με τόση εμπιστοσύνη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Εισαγωγή: Αρχέγονα μυστικά για τα μωρά που κλαίνει 13

ΜΕΡΟΣ ΕΝΑ. ΓΙΑΤΙ ΚΛΑΙΝΕ ΤΑ ΜΩΡΑ, ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΑ ΚΛΑΙΝΕ ΤΟΣΟ ΠΟΛΥ

1. Μωρά: μια νέα αντίληψη 21
2. Κλάμα: το αρχέγονο εργαλείο επιβίωσης
του μωρού μας..... 42
3. Ο κολικός που όλοι τρέμουν: μια κρίση
για ολόκληρη την οικογένεια 53
4. Οι πέντε επικρατέστερες θεωρίες σχετικά
με τον κολικό, και γιατί είναι (εν πολλοίς) λάθος..... 65
5. Η πραγματική αιτία του κολικού:
το τέταρτο τρίμηνο που λείπει 108

ΜΕΡΟΣ ΔΥΟ. Η ΑΡΧΑΙΑ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΕΝΟΣ ΜΩΡΟΥ

6. Το τέταρτο τρίμηνο: η γυναίκα που μπερδέψε
το μωρό της με ένα πουλαράκι 133
7. Το κλειδί για ευτυχισμένα μωρά: το καταπραϋντικό
αντανακλαστικό και τα 5 Βήματα της Ανακούφισης..... 145
8. Βήμα 1: Φάσκιωμα – ένα αίσθημα αληθινής
ευδαιμονίας 167

9. Βήμα 2: Πλάι/μπρούμυτα	
– η θέση που προτιμάει το μωρό σας	208
10. Βήμα 3: Σος! – ο αγαπημένος ήχος που ηρεμεί	
το μωρό σας.....	221
11. Βήμα 4: Κούνημα – κινηθείτε ρυθμικά	
με το μωρό σας	246
12. Βήμα 5: Πιπίλισμα – το κερασάκι στην τούρτα.....	273
13. Η θεραπεία της αγκαλιάς: βρείτε τον	
αγαπημένο συνδυασμό του μωρού σας.....	291
14. Άλλες θεραπείες για τον κολικό: από τις δεισιδαιμονίες	
μέχρι τα αποδεδειγμένα καταπραϋντικά	305
15. Το μαγικό 6ο Βήμα: Ύπνος!	321
Συμπέρασμα: Το τέταρτο τρίμηνο τελειώνει...	
και ένα ουράνιο τόξο εμφανίζεται.....	385
Παράρτημα Α. Κόκκινες σημαίες και συναγερμοί	
– Πότε πρέπει να καλέσετε τον γιατρό;	388
Παράρτημα Β. Ο οδηγός επιβίωσης του νέου γονιού	
– Δέκα βασικές συμβουλές	398
Ευχαριστίες.....	423
Βιβλιογραφικές πηγές	428

Το βιβλίο αυτό περιέχει συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα των μωρών. Δεν συνιστά υποκατάστατο των ιατρικών συμβουλών και καλό είναι να χρησιμοποιηθεί για να συμπληρώσει και όχι να αντικαταστήσει τον παιδίατρό σας. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για οποιαδήποτε ερώτηση ή ανησυχία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Αρχέγονα μυστικά για τα μωρά που κλαίνε

Στην αρχή της ιατρικής σχολής, διδάχτηκα ότι όταν ένα μωρό κλαίει είναι επειδή έχει κολικό και πονάει. Υπήρχαν δύο τρόποι για να ηρεμήσει το μωρό: ένας φυσικός (αγκαλιά, κούνημα, κουδουνίστρα) και ένας ιατρικός (ηρεμιστικά, σιρόπι, σταγόνες για τα αέρια). Δυστυχώς, οι φυσικοί τρόποι αποτύγχαναν κατά 20 τοις εκατό και η ιατρική μέθοδος ήταν συχνά άχρηστη ή μπορεί να οδηγούσε σε σοβαρά προβλήματα (είναι ανάρμοστο να δίνεις ηρεμιστικά σε μωρά, τα φάρμακα για τους σπασμούς έχουν προκαλέσει κώμα και θάνατο, ενώ οι σταγόνες για τα αέρια δεν ήταν πιο αποτελεσματικές από το απλό νερό).

Το 1978 είχα πάρει την ειδικότητα του παιδιάτρου κι ωστόσο δεν μπορούσα να κάνω τίποτα για ένα μωρό που είχε κολικούς. Σύντομα η ανημπόρια μου μετατράπηκε σε σοκ και αναστάτωση. Ενώ δούλευα στην ομάδα του UCLA που εστίαζε σε παιδιά που είχαν κακοποιηθεί, έβλεπα παιδιά που είχαν υποστεί βαρείς τραυματισμούς –ακόμα και θάνατο– επειδή είχαν διαπράξει το έγκλημα να κλάψουν. Αλλά, σας παρακαλώ, μη νομίζετε ότι οι μητέρες και οι

πατεράδες που πλήγωναν τα μωρά τους ήταν κακοί, φοβεροί άνθρωποι. Στο μεγαλύτερο μέρος τους, ήταν απλώς εξουθενωμένοι και αγχωμένοι νέοι γονείς οι οποίοι κατέρρεαν κάτω από την πίεση του ασταμάτητου κλάματος του μωρού τους.

Καθώς δεν καταλάβαινα γιατί η επιστήμη δεν είχε ακόμη λύσει το σύνθημα αν και ενοχλητικό πρόβλημα των κολικών, άρχισα να διαβάζω όσο μπορούσα αναζητώντας στοιχεία που θα μου έλυναν το μυστήριο. Σύντομα ανακάλυψα δύο δεδομένα που μετέτρεψαν την ενόχλησή μου σε ελπίδα.

Πρώτα έμαθα για την ξαφνική ανάπτυξη του εγκεφάλου που συμβαίνει ανάμεσα στη γέννηση και στους τέσσερις μήνες. Ένας από τους κορυφαίους παιδίατρους της Αμερικής, ο Arthur H. Parmelee, Jr., σε μια λαμπρή έκθεσή του παρατήρησε ότι πολλοί γονείς αφελώς περιμένουν πως το παιδί τους θα γεννηθεί χαμογελαστό και έτοιμο να αλληλεπιδράσει. Και συχνά σοκάρονται όταν στο μαιευτήριο τους δίνουν ένα νεογέννητο που «μοιάζει με έμβρυο» και του οποίου οι στριγκλιές σπάνε τζάμια.

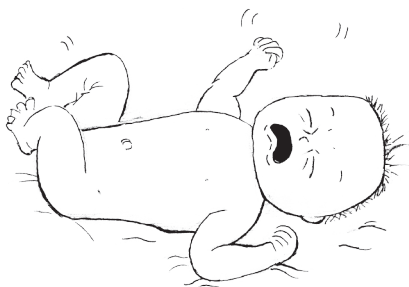
Η δεύτερη συνειδητοποίησή μου ήρθε όταν άρχισα να μελετώ πώς ανατρέφουν τα παιδιά τους οι γονείς σε άλλες κοινωνίες. Ανατρέχοντας στα μouxλιασμένα βιβλία στη βιβλιοθήκη του UCLA, ξεπλάγην όταν διαπίστωσα ότι οι στριγκλιές λόγω κολικών απουσίαζαν τουλάχιστον σε μία κοινωνία!

Ήταν φανερό ότι η κοινωνία μας –που είναι προηγμένη σε τόσους άλλους τομείς– βρισκόταν πίσω σε σχέση με το πώς ηρεμεί ένα μωρό. Ανακάλυψα ότι οι πρακτικές μας βασίζονταν σε αιώνες μύθων και εσφαλμένων αντιλήψεων.

Ξαφνικά, κατέστη σαφές ότι το αίνιγμα αυτό –«Γιατί κάποια μωρά κλαίνε τόσο πολύ;»– είχε μια απλή αλλά παράξενη λύση: *Τα μωρά κλαίνε επειδή γεννιούνται τρεις μήνες νωρίτερα!*

Φυσικά, δεν προσπάθησα ποτέ να πείσω μια μητέρα να κρατήσει το μωρό της στην κοιλιά της τρεις επιπλέον μήνες. Αλλά σε σύγκριση με τα μωρά των αλόγων ή των αγελάδων, είναι προφανές ότι τα μωρά μας δεν είναι έτοιμα να βγουν από τον φούρνο σε εννέα μήνες. Είμαι σίγουρος ότι θα παρατηρήσετε πόσο το νεογέννητό σας λατρεύει να το κρατάτε στην αγκαλιά σας σαν να είναι μέσα στη μήτρα, να το κουνάτε και να το αγγίζετε.

Αλλά γιατί είναι τόσο καταπραϋντική η μίμηση αυτή της μήτρας; Και γιατί λειτουργεί για ορισμένα μωρά και αποτυγχάνει σε άλλα; Οι ερωτήσεις αυτές οδήγησαν σε μια νέα ιδέα: Ο ρυθμικός ήχος, η ρυθμική κίνηση και το άγγιγμα που θυμίζουν τη μήτρα πυροδοτούν ένα αυτόματο *αντανακλαστικό*... αλλά το αντανακλαστικό αυτό λειτουργεί μόνο αν γίνει απολύτως σωστά.



Η ιδέα αυτή του καταπραϊντικού αντανakλαστικού εξηγούσε τη γνωστή παρατήρηση ότι εκείνοι που καταφέρνουν να ηρεμούν καλύτερα τα μωρά τους προσφέρουν ρυθμικές αισθήσεις. Και εξηγούσε επίσης γιατί μια βόλτα με το αυτοκίνητο ή ο ήχος του σεσουάρ συχνά σταματούν αυτόματα τις κραυγές. Έλυνε επίσης άλλους παλιούς γρίφους όπως γιατί οι ενήλικοι βρίσκουν τόσο χαλαρωτικό να κουνιούνται σε μια αιώρα, γιατί μας ηρεμεί ο ήχος του ωκεανού και της βροχής, γιατί μας παίρνει ο ύπνος μέσα στα αυτοκίνητα και τα αεροπλάνα, και γιατί ακόμα και μια γυναίκα ενενήντα δύο χρονών αισθάνεται πιο ήρεμη όταν την αγκαλιάζουν, την κουνάνε και της κάνουν Σος! Όλα αυτά συνδέονται με τις ηρεμιστικές εμπειρίες μας μέσα στη μήτρα.

Μελετώντας τα καταπραϊντικά κόλπα που χρησιμοποιούνται σε όλο τον κόσμο, διαπίστωσα ότι τα περισσότερα εντάσσονται σε πέντε απλά βήματα: φάσκιωμα, θέση στο πλάι/μπρούμυτα, Σος!, κούνημα/λίκνισμα, πιπίλισμα. Τα αποκαλώ λοιπόν «τα 5 Βήματα της Ανακούφισης».*

Για χιλιάδες χρόνια, οι πιο επιδέξιοι γονείς χρησιμοποιούν τα 5 αυτά βήματα για να ηρεμήσουν τα μωρά τους και σύντομα θα γίνετε κι εσείς ειδήμονες σε αυτό!

Σημείωση: Αν το μωρό σας είναι πολύ ευερέθιστο, μπορείτε να παραλείψετε τα πρώτα κεφάλαια και να πάτε κατευθείαν στην ανάλυση για το πώς θα κάνετε τα πέντε αυτά

* Ο συγγραφέας αποκαλεί τα βήματα αυτά 5 S's επειδή στα αγγλικά οι λέξεις αυτές αρχίζουν όλες από s: swaddling, side/stomach position, shushing, swinging, sucking. Στα ελληνικά οι λέξεις έχουν άλλα αρχικά. Στο εξής, λοιπόν, τα 5 S's θα αποκαλούνται 5 Βήματα της Ανακούφισης. (Σ.τ.Μ.)

βήματα, η οποία αρχίζει στο κεφάλαιο 8. Διαφορετικά, σας προσκαλώ σε ένα ταξιδάκι –από την αρχαιότητα μέχρι τον εικοστό πρώτο αιώνα– για να δείτε πώς βιώνουν τον κόσμο τα νεογέννητα και να μάθετε πώς να ηρεμήσετε το κλάμα του μωρού σας –και να βελτιώσετε τον ύπνο του– συνήθως μέσα σε λίγες μόνο μέρες.

ΜΕΡΟΣ ΕΝΑ



Γιατί κλαίνε τα μωρά,
και γιατί κάποια
κλαίνε τόσο πολύ

Μωρά: μια νέα αντίληψη

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Όλα τα μωρά κλαίνει, αλλά οι περισσότεροι νέοι γονείς δεν έχουν αρκετή εμπειρία ώστε να τα ηρεμήσουν.
- Το χαμένο τέταρτο τρίμηνο: τα μωρά κλαίνει επειδή γεννιούνται τρεις μήνες νωρίτερα!
- Το καταπραϋντικό αντανάκλαστικό: ο καταπληκτικός διακόπτης της φύσης για το κλάμα του μωρού σας.
- Τα 5 Βήματα της Ανακούφισης: πέντε απλά βήματα για να μιμηθείτε τις συνθήκες της μήτρας και να πυροδοτήσετε το καταπραϋντικό αντανάκλαστικό.
- Η θεραπεία της αγκαλιάς: χαλαρώστε το μωρό σας με τον συνδυασμό των 5 Βημάτων που προτιμάει.

Η Σούζαν είχε φρικάρει. Το δύο μηνών μωράκι της έκλαιγε ασταμάτητα. Ο Σιν έκλαιγε ώρες ολόκληρες –ακόμα και μέσα στη νύχτα– και η μητέρα του ήταν εξουθενωμένη και απελπισμένη. Ένα απόγευμα την επισκέφτηκε η αδελφή της, η Άντζι, για να τη

βοηθήσει. Μόλις η Άντζι πήρε τον Σιν στην αγκαλιά της, η Σούζαν έτρεξε στο μπάνιο για να κάνει ένα ζεστό ντους. Είκοσι πέντε λεπτά αργότερα, ξύπνησε κουλουριασμένη πάνω στα γαλάζια πλακάκια της ντουζιέρας, ενώ παγωμένο νερό έτρεχε πάνω της.

Ενώ αυτά συνέβαιναν στην Καλιφόρνια, στις πεδιάδες της Μποτσουάνα, η Νίσα θήλαζε το μωρό της, την Τσούκο. Η Τσούκο ήταν ντελικάτη και μικροκαμωμένη, αλλά σπάνια έκλαιγε για περισσότερο από λίγα δευτερόλεπτα.

Η Νίσα έπαιρνε την Τσούκο μαζί της μέσα σε έναν δερμάτινο μάρσιπο. Δεν ανησυχούσε όταν η Τσούκο έκλαιγε επειδή –καθώς είχε φροντίσει τόσα μικρά ξαδελφάκια της– ήξερε ακριβώς πώς να την ηρεμήσει.

Γιατί η Σούζαν δεν κατάφερνε να ηρεμήσει τον Σιν; Και τι μυστικά γνώριζε η Νίσα που ηρεμούσαν τόσο γρήγορα την Τσούκο;

ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ

Όταν είναι τελείως στεγνός, με το δέρμα του γλυκό και αγνό, είναι το πιο αξιοφίλητο αντικείμενο στη φύση.

MARION HARLAND, *COMMON SENSE IN THE NURSERY*, 1886

Αν είστε έγκυος ή μόλις αποκτήσατε ένα καινούριο μωρό, συγχαρητήρια! Το να έχετε ένα μωρό είναι μια υπέροχη –και συναρπαστική– εμπειρία που μας κάνει να γελάμε, να κλαίμε

και να θαυμάζουμε... όλα μαζί. Είναι μια θαυμαστή εμπειρία ζωής που μπορεί να κάνει έναν τζογαδόρο να παρατήρει τον τζόγο, έναν ναρκομανή να απεξαρτηθεί και έναν ορκισμένο μοτοοικλετιστή να αγοράσει οικογενειακό αυτοκίνητο!

Αφού γεννήσετε, η βασική σας δουλειά τους επόμενους μήνες θα είναι να ταΐζετε το μωρό σας και να το ηρεμείτε όταν κλαίει. Έπειτα από τριάντα χρόνια που δουλεύω ως παιδίατρος, μπορώ να σας πω ότι οι γονείς που τα καταφέρνουν στις δουλειές αυτές αισθάνονται περηφάνια και αυτοπεποίθηση. Ωστόσο, οι γονείς που δυσκολεύονται αισθάνονται ανίκανοι και βγαίνουν συχνά εκτός εαυτού.

Ευτυχώς, το τάισμα του μωρού είναι συνήθως αρκετά εύκολο. Τα περισσότερα νεογέννητα ρουφούν ευτυχισμένα το γάλα σαν να είστε εσπιατόριο πέντε αστέρων. Και αν συναντήσετε δυσκολίες, υπάρχουν πολλοί στους οποίους μπορείτε να



στραφείτε για βοήθεια. Το να ηρεμήσετε το κλάμα του, από την άλλη μεριά, μπορεί να αποδειχτεί απροσδόκητα δύσκολο.

Κανένα ζευγάρι δεν περιμένει ότι το γλυκό νεογέννητό του θα είναι «δύσκολο». (Μπορεί οι φίλοι σας να σας έχουν διηγηθεί ιστορίες φρίκης με μωρά που κλαίνε ασταμάτητα, αλλά οι περισσότεροι πριν γίνουμε γονείς σκεφτόμαστε *Το παιδί μου δεν θα είναι έτσι!*) Οπότε συνήθως νιώθουμε μεγάλο σοκ όταν το γοερό κλάμα του μικρού μας συνεχίζεται ό,τι κι αν κάνουμε.

Βέβαια, δεν λέω ότι το κλάμα είναι κάτι κακό. Αντίθετα, είναι ευφρές! Η φύση είχε την εξυπνάδα να εξοπλίσει τα ανήμπορα μωρά με έναν τρόπο που θα κάνει ακόμα και την πιο εξουθενωμένη μητέρα να σπκωθεί από το ζεστό κρεβάτι της –σε μια κρύα νύχτα– και να τρέξει για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του μικρού της.

Από τη στιγμή που ο μικρός ταραξίας έχει τραβήξει την προσοχή σας, καλό είναι να διατρέξετε νοερά μια μικρή λίστα πιθανοτήτων:

- Αν πεινάει... το ταΐζετε.
- Αν τα έχει κάνει... του αλλάζετε πάνα.
- Αν κρυώνει... του φοράτε κάτι ακόμα.
- Αν ζεσταίνεται... αφαιρείτε κάτι που φοράει.
- Αν νιώθει μοναξιά... το παίρνετε αγκαλιά.

Το πρόβλημα είναι όταν κανένα από τα βήματα αυτά δεν αποδίδει.

Το πενήντα τοις εκατό των μωρών παθαίνουν κρίσεις ανεξέλεγκτου κλάματος που διαρκούν δύο ώρες τη μέρα – ή ακόμα περισσότερο. Και το 10-15 τοις εκατό –περίπου μισό εκατομμύριο νεογέννητα κάθε χρόνο– υποφέρουν επί τρεις και περισσότερες ώρες κάθε μέρα.

Γι' αυτό λέμε ότι οι νέοι γονείς είναι αληθινοί ήρωες!

Το κλάμα ενός μωρού σου ραγίζει την καρδιά. Και ώρες απαρνηγόρητου κλάματος μπορούν να πυροδοτήσουν μια κρίση αυτοαμφισβήτησης και πανικού: «Μήπως το μωρό μου πονάει;» «Με μισεί;» «Το κακομαθαίνω;» «Μήπως αισθάνεται εγκαταλειμμένο;» «Είμαι απαίσια μαμά;»

Οι ταλαιπωρημένοι γονείς συχνά ακούνε ότι δεν υπάρχει θεραπεία όταν ένα μωρό κλαίει επίμονα και δεν κοιμάται. Τους λένε ότι πρέπει να περιμένουν μερικούς μήνες για να ξεπεράσει το μωρό τη φάση αυτή. Ωστόσο, είναι πραγματικό βασανιστήριο να κάθεται και να αφήνεις το μωρό σου να κλαίει και να κλαίει.

Αντιμέτωποι με το μπαράζ αυτό, ακόμα και οι πιο στοργικοί γονείς μπορεί να βυθιστούν στο άγχος, στην κατάθλιψη, ή να οδηγηθούν ακόμα και σε μια τραγωδία όπως η αυτοκτονία ή η κακοποίηση του παιδιού.

Σημείωση: Μου έχουν πει ότι οι άντρες των Ειδικών Δυνάμεων εκπαιδεύονται να αντέχουν τη στέρηση ύπνου και να ακούνε ώρες ολόκληρες κλάματα μωρών από τα μεγάφωνα. Με άλλα λόγια, ο στρατός προετοιμάζει τους άντρες του να αντέχουν τα βασανιστήρια εκθέτοντάς τους σε... μια συνηθισμένη μέρα στη ζωή μιας νέας μαμάς ή ενός νέου μπαμπά!

ΒΟΗΘΕΙΑ: ΠΟΥ ΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΟΥΣ ΚΛΑΙΕΙ ΠΟΛΥ;

Οι σημερινοί μπαμπάδες και οι σημερινές μαμάδες είναι πιο μορφωμένοι από ποτέ. Αλλά στο θέμα των μωρών, έχουν λιγότερη εμπειρία από οποιαδήποτε γενιά στην ιστορία της ανθρωπότητας! Είναι σοκαριστικό το γεγονός ότι απαιτείται περισσότερη προετοιμασία και εκπαίδευση για να βγάλουμε άδεια οδήγησης παρά για να κάνουμε ένα μωρό.

Φυσικά, άσχετα από την εκπαίδευσή σας, θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι ότι θα γίνετε στόχος μιας επίθεσης συμβουλών. Συγγενείς, φίλοι, ακόμα και άγνωστοι, μας κατακλύζουν με τις συμβουλές τους. «Βαριέται». «Ζεσταίνεται». «Φόρεσέ του ένα καπέλο». «Έχει αέρια». Νομίζω ότι το αγαπημένο χόμπι των Αμερικανών δεν είναι το μπέιζμπολ: είναι να δίνουν στις νέες μητέρες συμβουλές που εκείνες δεν έχουν ζητήσει.

Και οι συμβουλές είναι κάτι που οι γονείς των κλαψιάρικων μωρών σίγουρα χρειάζονται. Το ένα στα έξι ζευγάρια πηγαίνει το μωρό στον γιατρό επειδή κλαίει επίμονα. Κι όμως, παρότι χιλιάδες κλινικές έχουν δημιουργηθεί προκειμένου να λυθούν προβλήματα θηλασμού και σίτισης, ελάχιστες έχουν στηθεί για να βοηθήσουν με το κλάμα των μωρών. Μάλιστα, οι περισσότεροι γιατροί έχουν ελάχιστα να προσφέρουν στις οικογένειες των μωρών που παθαίνουν κολικούς πέρα από συμπάθεια. «Ξέρω ότι είναι δύσκολο, αλλά κάντε υπομονή. Δεν θα κρατήσει για πάντα». Ή, ακόμα χειρότερα: «Βάλε το μωρό σου σε ένα σκοτεινό δωμάτιο και