

**UPLAKANA BEBA**

*Brazeltonov pristup*

## **Edicija**

### ***Brazeltonov pristup***

---

Spavanje

Uplakana beba

Hranjenje

Odvikavanje od pelena

Disciplina

Suparništvo među braćom

Dječja ljutnja i agresija



# UPLAKANA BEBA

*Brazeltonov pristup*

T. Berry Brazelton, dr. med.  
Joshua D. Sparrow, dr. med.



OSTVARENJE

Biblioteka RAZVOJ DJETETA

Naslov izvornika: **"CALMING YOUR FUSSY BABY - The Brazelton Way"**

Copyright © 2003 by T. Berry Brazelton, M.D. and Joshua D. Sparrow, M.D.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

First published in the United States by Da Capo Press, A Subsidiary of Perseus Books L.L.C.

Prvi izdavač je Da Capo Press, SAD, ogranak Perseus Books L.L.C.

Prijevod: Dunja Flegar

Lektura: Nana Moferdin

Fotografije: str. iv (gore i dolje desno) - Janice Fullman

str. iv (gore lijevo), xiv i 12 - Dorothy Littell Greco

str. iv (dolje lijevo) i 68 - Marily Nolt

Urednica izdanja: Ilona Posokhova

I. izdanje: svibanj, 2006.

**Nakladnik:**

OSTVARENJE d.o.o.

Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik

tel/fax: 044 732-228, 732-230

<http://razvojdjece.crolink.net>

[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 613.95-053.3:159.942.3>(035)

159.922.7(035)

BRAZELTON, Thomas Berry

Uplakana beba : Brazeltonov pristup / T. <Thomas> Berry Brazelton, Joshua D. Sparrow;

<prijevod Dunja Flegar. - Lekenik : Ostvarenje, 2006. - (Edicija Brazeltonov pristup)

(Biblioteka Razvoj djeteta)

Prijevod djela: Calming Your Fussy Baby: The Brazelton Way. - Bibliografija. - Kazalo.

ISBN 953-6827-45-X

I. Sparrow, Joshua D.

I. Dojenčad -- Plač -- Savjetnik

460508086

ISBN: 953-6827-45-X

Djeci i roditeljima od kojih smo tijekom  
svih ovih godina toliko toga naučili

Ovom knjigom nismo namjeravali nadomjestiti, nego samo upotpuniti savjete djetetova pedijatra. U njoj ne bi trebalo tražiti zamjenu za odgovarajuću liječničku pomoć. Autori su sve do njezinog izdavanja krajnjim naporima nastojali osigurati točnost navedenih podataka. Međutim, s obzirom na aktualna istraživanja i stalni protok informacija, uvijek postoji mogućnost da nova otkrića pobiju neke od podataka koje smo ovdje naveli. Prije nego što započnete bilo kakvu terapiju ili novi program, nužno se morate posavjetovati s liječnikom u vezi sa zdravljem, simptomima, dijagnozom i liječenjem vašeg djeteta.

# *Sadržaj*

<i>Predgovor</i>	xi
<b>Poglavlje 1. Jezik vaše bebe</b>	<b>1</b>
Kako vaša beba komunicira	1
Plakanje	3
Osmjehivanje	4
Govor tijela	6
Samostalno smirivanje	9
Gugutanje	10
"Učiniti sve kako treba"	11
<b>Poglavlje 2. Prijelomne točke sporazumijevanja</b>	<b>13</b>
Pláč novorođenčeta	13
Plakanje i temperament	22
Razdražljivost u dobi od tri tjedna ("kolike")	26
Četiri do šest tjedana	33
Osam tjedana	41
Četiri mjeseca	47
Sedam do osam mjeseci	55



Deset mjeseci	62
Mališanov plač	64
<b>Poglavlje 3. Poruke sadržane u djetetovu plaču</b>	<b>69</b>
Pridobivanje pažnje	69
Zadržavanje daha	72
Strah od samostalnosti	74
Noćne more i strahovi	75
Tuga	78
Rastanci	79
Bebe niske porođajne težine	82
Bijesni ispadi	84
Cmizdrenje	86
<i>Zahvale</i>	89
<i>Bibliografija</i>	90
<i>Knjige za roditelje</i>	91
<i>Kazalo</i>	92

## ***Predgovor***

Otkad je 1992. godine objavljena prva od dvije knjige pod zajedničkim nazivom *Touchpoints* (u hrvatskom izdanju *Vaše djetete*; op. ur.), roditelji i stručnjaci iz različitih dijelova svijeta molili su me da napišem kratke i praktične knjižice o izazovima s kojima se roditelji najčešće suočavaju u podizanju svoje djece. Među najučestalijim izazovima su spavanje, plakanje, hranjenje, odvikavanje od pelena, disciplina, kontroliranje dječje ljutnje i agresije te suparništvo među braćom - o tim temama govorimo u seriji knjigâ *Brazeltonov pristup*.

Tijekom dugih godina vlastite pedijatrijske prakse od mnogih sam obitelji naučio da se problemi u ovim područjima često pojavljuju predvidljivo, sukladno djetetovu razvoju. U ovim kratkim knjigama nastojao sam progovoriti o problemima s kojima su se roditelji primorani suočiti u periodima kada dijete nazaduje, a to su plakanje, spavanje, discipliniranje i hranjenje, i koji se događaju neposredno prije no što dijete krene prema svom sljedećem velikom razvojnem koraku. Svaka knjižica opisuje "prijelomne točke" kada je riječ o plakanju, discipliniranju, spavanju, hranjenju i dr. i time

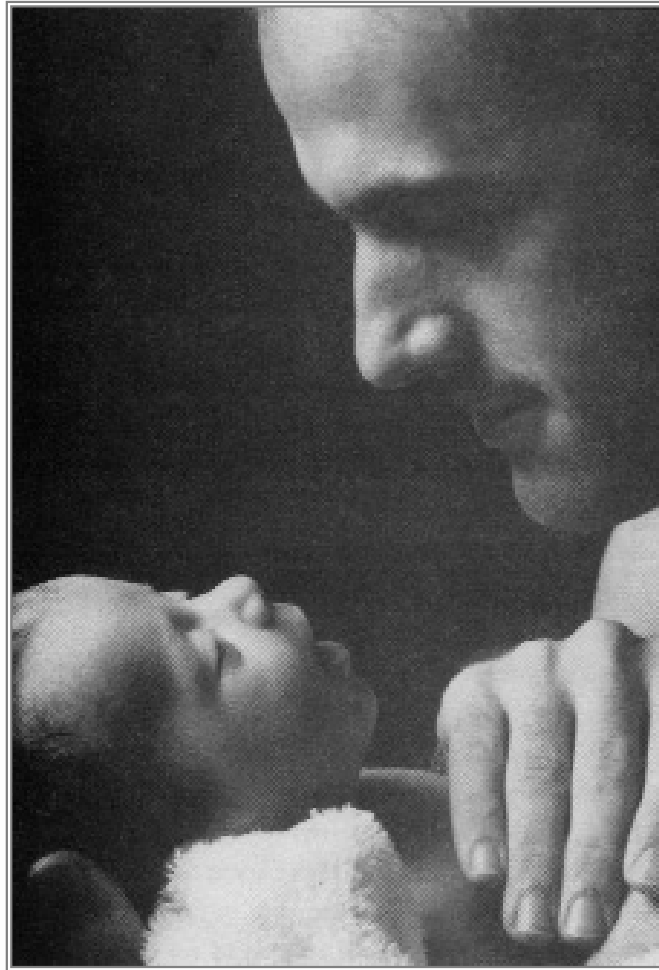
roditeljima omogućuje bolje razumijevanje dječjeg ponašanja. Osim toga, u svakoj smo knjizi predložili kako pomoći djeci u svladavanju tih posebnih izazova, želeći time olakšati njihov neometan razvoj.

Kao i u radu na knjizi *Vaše dijete od rođenja do šeste godine*, pozvao sam dječjeg psihijatra Joshuu Sparrowa da mi bude suautor u pisanju ove serije. Ove se knjige općenito usredotočuju na razdoblje od prvih šest godina života, premda se povremeno dotičemo i problema starije djece. U zadnjem poglavlju svake knjige govori se o posebnim problemima, iako se ovim knjižicama te teme ne namjeravaju obraditi iscrpno, niti su namijenjene tome da zamijene prvotne stručne dijagnoze i liječenja. Umjesto toga, nadamo se da će roditeljima one poslužiti kao lako uporabljivi priručnici, kojima će se moći okrenuti dok se suočavaju s boljkama djetetova odrastanja ili takozvanim "prijelomnim točkama" koje signaliziraju uzbudljive i velike razvojne korake.

Premda su teškoće poput "kolika" (trbušnih grčeva) ili dugotrajnog plakanja, buđenja usred noći ili izljeva bijesa, i učestale i predvidljive, roditeljima one predstavljaju velik izazov. Takvi su problemi uglavnom privremeni i nisu ozbiljni. Ipak, bez podrške i razumijevanja, obitelj može biti shrvana, a i djetetov se razvoj može poremetiti. Nadamo se da će konkretne informacije pružene u ovim knjigama pomoći da se spriječi nepotrebno "iskakanje iz razvojnih tračnica", a roditeljima ponuditi sigurnost u doba neizvjesnosti, tako da čak i u tim trenucima izazova mogu s užitkom i radošću pomagati malom djetetu da odraste.

**UPLAKANA BEBA**

*Brazeltonov pristup*





## POGLAVLJE 1.

# *Jezik vaše bebe*

### **Kako vaša beba komunicira**

Pitanje koje kao pedijatar najviše očekujem od novopečenih roditelja koji se pripremaju da svoje novorođenče povedu kući glasi: "Kako ću ikada shvatiti kako se brinuti za ovu bebu? Kako ću znati što ona želi i treba?"

Moj odgovor glasi: "Naučite promatrati svoju bebu. Njeno će vas ponašanje voditi. Kada joj se sviđa ono što radite, priopćit će vam to licem i cijelim tijelom. Razvedrit će se, kretati cijelim tijelom i pružati ručice i nožice. Kada joj

se ono što radite ne sviđa, i to će biti jednako očito. Beba će se ukočiti, okrenuti od vas, uznemiriti se i udariti u plač. Ako tražite očigledne znakove, beba vam ih neće uskratiti."

"Ali kako da uspješno izbjegnem pogreške?"

"Nikako. Učiti kako biti roditelj znači učiti iz pogrešaka. Štoviše, iz pogrešaka ćete naučiti više nego iz postignuća."

Budući da svaki roditelj želi "sve učiniti kako treba", prije svega vam savjetujem da naučite bebin jezik. A njezin jezik je ponašanje.

Ljestvica procjene ponašanja novorođenčadi - Newborn Behavioral Assessment Scale (NBAS, vidi [www.brazelton-institute.com](http://www.brazelton-institute.com)) omogućuje da se ponašanje novorođenčeta "pročita" i podijeli s roditeljima. Kada novopečeni roditelji, uz stručan nadzor, promatraju kako novorođenče reagira na prizore, zvukove i druge osjetilne podražaje te kako iz sna prelazi u budno stanje, otkrivaju mnoge aspekte njegove osobnosti ili temperamenta. Patronažna sestra i pedijatar pomažu roditeljima da se pripreme za ophođenje s novorođenčetom, ukazujući im na bebine zapanjujuće vještine. Pomoću Ljestvice procjene ponašanja novorođenčadi, roditelji mogu promatrati kako njihovo novorođenče isključuje uznemirujuće podražaje, kako se budi i kako reagira na zveckanje, na crvenu loptu i na ljudsko lice. Naučit će što očekivati i koju vrstu bebina ponašanja mogu izazvati, a koju ne - kada nahraniti novorođenče, a kada ga pustiti da spava. Od samog početka roditelji mogu naučiti razumjeti kako različite bebe reagiraju na svijet; bilo da se radi o tihoj,

osjetljivoj bebi; vrlo aktivnoj, poduzetnoj bebi, ili nekoj drugačijoj.

Nakon pomnog promatranja svih tih različitih ponašanja još u rodilištu, roditelji počinju svoju bebu razumijevati kao osobu. Nakon poroda, majka s novorođenčetom nekoliko dana boravi u rodilištu gdje ima priliku usvojiti osnove ophođenja s novorođenčetom. Kada novorođenče donese kući, iskustva iz rodilišta mogu joj biti od pomoći. Prilikom upoznavanja sa svojom tek rođenom bebom roditelji su iznimno emotivni. Uskoro će se "zaljubiti" u bebu, a ona će se "zaljubiti" u njih. Sada svoje nade i iskustvo mogu početi prilagođavati bebinoj jedinstvenoj osobnosti.

## **Plakanje**

Plakanje novorođenčetu predstavlja najsnažnije sredstvo sporazumijevanja. Nijedan drugi signal u dopiranju do roditelja nije ravan moći plakanja.

Novorođenče dolazak na svijet najavljuje plačem. Prvi plač služi u mnoge svrhe:

- otvara pluća i potiče ih na rad;
- pomaže pražnjenju tekućine iz dišnih putova kako bi se mogao apsorbirati kisik, i



- predstavlja važnu reakciju novorođenčeta na stres kojom ono otpočinje svoj život izvan majčina tijela.

Taj je prvi plač popraćen snažnim trzajem. Beba mlatara ručicama i nožicama. Na taj način privlači pozornost svih onih koji prisustvuju porodu. Bebino se lice grči kao da hoće reći: "Ja sam ovdje! Pobrinite se za mene!"

Od toga trenutka plakanje zadobiva posebno značenje za roditelje i njegovatelje male bebe. Možete li čuti bebin plač a da ne osjetite kako vam srce brže kuca, da ne osjetite poticaj da je podignete i utješite? To je ukorijenjeno u svakome od nas u smislu "instinktivne" reakcije - da se zaštititi najmanji i najosjetljiviji član naše vrste.

Reagiranje na novorođenčev plač jedan je od prvih izazova za novopečene roditelje. Je li gladno? Je li mu neudobno? Treba li mu promijeniti pelene? Je li umorno ili mu je dosadno? Možda ga uistinu nešto boli? Sve su to pitanja koja pokreću "alarmirajuće reakcije" u novih roditelja, prisiljavajući ih time da krenu u potragu za odgovorima.

## Osmjehivanje

Fetus se u maternici "smiješio" čak i prije rođenja. Ili je to grimasa? Kada na ultrazvuku promatramo sedmomjesečne fetuse, vidimo da su njihove usnice raširene kao da se smi-

ješe, ali bez promjene na licu. To se događa kada fetus prelazi iz dubljeg u laganije stanje sna. Prema tome, ne iznenađuje što roditelji priopćavaju da su vidjeli kako se njihove novorođene bebe smiješe dok se bude ili tonu u san. Čini se da je to "osmjehivanje" odgovor na promjenu u stanjima spavanja i budnosti. Roditelji će time biti ushićeni i vjerojatno će na bilo kakav osmijeh ili grimasu žurno odgovoriti pozitivnom reakcijom. Naravno, takva roditeljska reakcija nagrađuje bebino ponašanje i ona će ga vjerojatno nastojati što više ponavljati.

U prvom mjesecu osmijeh će se možda pojavljivati u nekoliko različitih situacija. Kada bebino lice i ruke počinju dobivati veću pokretljivost i micati se u skladu s usnama, roditelji će vjerojatno reći: "Gle, pokušava se nasmijati". Maze je. Miluju je. Guguću joj kako bi izmamili još jedan osmijeh. Čak i prije no što možemo očekivati "stvarni" smiješak, obično u četvrtom ili šestom mjesecu, oni mu pripremaju put. Do šestog mjeseca beba se smiješi reagirajući na roditeljevo gugutanje i milovanje: to se pretvorilo u očekivan način sporazumijevanja. Kada se beba nasmiješi, roditelji se gotovo onesvijeste od radosti. Ako reagiraju suviše energično, beba će vjerojatno potisnuti osmijeh. Ako joj, s druge strane, mogu lagano pjevušiti ili je nježno držati, ljuljati je i pjevati joj, potiču pozitivan socijalni aspekt njenog smiješenja. Ona će vrlo brzo naučiti da je to još jedan način mamljenja važnih ljudi.

## Govor tijela

Govor bebina tijela predstavlja još jedan izvor informacija. Kada se prilikom mijenjanja pelena nagnete nad nju da joj pričate i gugučete, promatrajte kako sluša, "kružeci" ručicama i nožicama. Glasno hihoće, ali i njeno tijelo jednako govori o tome koliko uživa. Kada je podignete u pogrešno vrijeme, cijelo joj se tijelo ukoči. Ruke i noge joj postaju krute ili zgrčene. Ruke joj se stisnu u pesnice, a vrat joj se izvija dok okreće glavicu i oči.

Kada je milujete u naručju, tijelo joj se smekša i uvija oko vas. Glavicu zagnjuri u vaše grudi ili vas hotimice gleda u oči, hvatajući se ručicama za vašu odjeću ili prste. Kada joj je udobno, nožice joj se opuste, ali se oviju oko vas. Njeno se tijelo pomno prilagođava vašem. Kada je položite sebi na rame, ona podiže glavicu kako bi gledala uokolo i čak vas obujmi nožicama. Dok promatra sobu, naposljetku se opusti pa zagnjuri svoju mekanu malu glavicu u vaš vrat. Sporazumjeli ste se. Čini se da ona govori kako se "ovdje osjeća sigurno i zbrinuto". U tom trenutku majke koje doje ispuštaju mlijeko - a to je tako ugodno iskustvo.

### *Kontakt očima*

Novorođenče iz sna ili plača odmah ulazi u budno stanje. Često roditelji bebu nagnju pod kutom od 30 stupnjeva,

pridržavajući joj ručice ili nožice, kako bi spriječili trzanje, jer je trzanje uznemiruje i ometa da se usredotoči. No, promatrajte beb u kada počinje usredotočivati pogled. Dok gleda, nastoji se koncentrirati. Nastojeći promotriti vaše lice, gotovo se nagine naprijed. Ako se polagano udaljavate na otprilike jedan metar razdaljine, beba će pogledom slijediti vaše lice. Ona se jako trudi koncentrirati na osobu koja se nadvila nad nju. Bistre joj oči gotovo ispadaju u nastojanju da vas upiju svojim pogledom. Ona govori: "Ovdje sam! Ja sam osoba! Voli me!" Sve to možete pročitati u njenom pogledu. Kontakt očima može biti tako uzbudljiv!

Kako beba raste, tako rastu i njene sposobnosti kontroliranja tijela i usmjeravanja pažnje.

Tu sposobnost može koristiti za sporazumijevanje. Njene oči govore tako mnogo. "Trebam te! Umorna sam. Pomozi mi." Čak i "Nahrani me!" Iako se svaki novi roditelj pita: "Kako ću je razumjeti?", bebine oči govore što joj treba. Kada su joj oči blistave i pune ljubavi, žele reći: "Ti si mi roditelj i baš si dobar!"

### ***"Previše"***

Svaka beba dosegne točku na kojoj zbog preopterećenosti više ne može primati nove podražaje ili iskustva. Kada joj je previše, na raspolaganju joj stoji mnoštvo načina da to izrazi. Izvija se, okreće oči i lice, ili pak probljedi u licu.

Poluzatvorenih očiju, može i štucnuti, bljucnuti ili imati bučne pokrete crijeva. Sve to može signalizirati da joj je previše - prizora i zvukova, igranja i interakcija. Možda je umorna, i prije nego što bude spremna za još, treba joj kratak počinak. Mnoge će bebe ovako reagirati kada se nađu u bučnoj ili prepunjenoj sobi. Možda zato voli spavati u baki- noj sobi. Drugdje je previše ljudi, previše je pozornosti us- mjereno na nju i mora se "isključiti". Njene reakcije shvatite ozbiljno i zaštitite je od viška podražaja. Nakon što se odmori u miru, opet će biti pripravna za druženje. To je obrambeno ponašanje. To je za nju možda jedini način da vam dâ do znanja da joj je bilo dosta.

### *Sisanje*

Mala vam beba svojim sisanjem mnogo govori. Kada joj je potrebna utjeha, okreće se prema majčinoj dojci (ne samo zbog hrane nego i radi utjehe). Ako je snalažljiva, u tu svrhu će joj poslužiti i vlastiti prstići. Kada je gladna, sisat će od- mjereno, ali čim utaži početnu glad, vratit će se obrascu kratkog pomamnog sisanja nakon kojeg će slijediti stanka, a zatim još nekoliko takvih ciklusa. Roditelji će bebu lagano protresti kako bi nastavila jesti, ili će je pogledati u lice da joj kažu "nastavi dalje!", no bebi te stanke služe za sporazu- mijevanje, jer želi gledati u vaše lice i učiti o vama. Čini se da je takav ritam sisanja tijekom hranjenja potreban da bi se stvorilo vrijeme za gledanje i slušanje.

Postoje dvije vrste sisanja - sisanje zbog gladi i sisanje radi "držanja mjesta". U slučaju "držanja mjesta" sisanje se koncentrira na vrhu bebinih usta (to možete osjetiti i sami kada pustite bebu da vam siše prst). To sisanje radi "držanja mjesta" javlja se radi umirivanja, reduciranja pokreta, koncentriranja na slušanje i gledanje, uspavljivanja pa čak radi blažeg buđenja iz sna. Ako pažljivo promatrate i slušate, bebino će vam sisanje mnogo toga reći.

### **Samostalno smirivanje**

Dok novorođenče leži u kolijevci, počinje se vrpolti. Dok spava na leđima, postoji vjerojatnost da će se trznuti. Tada će možda udariti u plač i ponovno se trznuti, što će samo pojačati plakanje. Izgubljenu kontrolu može vratiti pomoću četiri refleksa. Okrenut će glavicu na jednu stranu, ispružiti ručice, a tijelo će izviti na suprotnu stranu. Proizvela je tonični vratni refleks. Tada ručicu prinosi ustima (to se zove Babkinov refleks prinošenja ruke ustima). Ustima traži ruku, okrećući pri tome glavicu. Konačno stavlja u usta palac ili prste i počinje ih sisati. Četvrti je refleks sada završen i beba je povratila kontrolu.

Sada može gledati, slušati i proučavati svoj novi svijet. Smirila se, a to je prvi korak samokontrole, iznimno postignuće! Svaki roditelj opčinjen svojom bebom nadvit će

se nad kolijevku i nježno joj šapnuti: "To je bilo prekrasno!" I bilo je! I beba zna koliko je njena novopostignuta samokontrola iznimna. Gorljivo siše palac, a može ispustiti i blagi zvuk zadovoljstva. Roditelji joj guguću. Ona im pokušava odgovoriti gugutanjem, ali ne može - barem ne još. Intenzivno siše palac, blistavim očima gleda svoje roditelje koji ispuštaju nježne glasove. Beba se koprcala od zadovoljstva, ali još ne ispušta glasove.

## Gugutanje

U nekoliko idućih tjedana, tijekom koprcanja počinje mrm-ljati ili gugutati. Taj se oblik sporazumijevanja obično javlja otprilike u trećem mjesecu bebina života. Beba otkriva da zbog novih glasova koje proizvodi tijekom koprcanja roditelji postaju još pristupačniji. U idućih će ih nekoliko mjeseci redovito vježbati u krevetiću. Neprestano će grgotati, gugutati, pa čak i ispuštati glasne zvukove. Ona uči kako kontrolirati ova uzbudljiva nova postignuća. Često će se prestrašiti vlastitog glasanja. Rasplakat će se zbog uzbuđenja i tako izgubiti kontrolu, a to će onda dozvati roditelja. Čim roditelj stigne do nje, plakanje prestaje. Ona podiže pogled da bi se nasmijala, zagugutala, da bi se zadovoljno koprcala - u nadi da će time zadržati roditelje pored svoje kolijevke.