

TRACY HOGG *ja*
MELINDA BLAU

BEEBI- *laste* SALADUSED

KUIDAS OMA LAST

- RAHUSTADA
- TEMAGA SIDET LUUA
- JA SUHELDA



Originaali tiitel:

Tracy Hogg with Melinda Blau

SECRETS OF THE BABY WHISPERER:

How to Calm, Connect, and Communicate with Your Baby

2002

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Käesoleva raamatu autor ei jaga ei otseselt ega kaudselt meditsiinilisi nõuandeid ega tee ettekirjutusi ühegi tehnika järgimiseks füüsiliste ja meditsiiniliste probleemide raviks – peaksite alati oma arstiga konsulteerima. Autori kavatsus on anda üldist informatsiooni emotsionaalse ja vaimse heaolu suurendamiseks. Kui otsustate kasutada siin raamatus kirjeldatud tehnikaid, ei võta autor ega kirjastaja vastutust teie tegude eest.

Tõlkinud Melena Liivet

Toimetanud Ulve Määrits

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2001 by Tracy Hogg Enterprises, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2015, 2024.

B03447324

ISBN 978-9949-25-697-6

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Pühendatud
Sarale ja Sophiele

Raamatus olevad situatsioonid ei pärine vaid asjaosaliste isiklikest kogemustest. Mõned persoonid on ka välja mõeldud, kõikidel teistel juhtudel on inimeste eraelu kaitseks muudetud aga nii nende nimesid kui neile iseloomulikke jooni.

Raamatus esitatud informatsioon ja nõuanded on arstide poolt heaks kiidetud. Sellegipoolest ei asenda need perearsti või mõne teise tervishoiuspetsialisti nõuandeid. Kõikide meditsiinilist sekkumist või diagnoosi nõudvate küsimuste korral peaksite kindlasti konsulteerima tervishoiutöötajatega, samuti pöörduma raviarsti poole enne, kui hakkate manustama ravimeid või rakendama ravivõtteid.

Sisukord

Eessõna	xiii
Sissejuhatus	
Beebilausujaks kujunemine	1
<i>Minu tegevuse olemus ja kuidas ma selle programmi välja töötasin</i>	
Esimene peatükk	
Armastades beebit, kelle sünnitasid	14
<i>Esimesed päevad kodus; teadlikkus ja ootused</i>	
Teine peatükk	
Tasa ja targu	39
<i>Kindla päevaplaani tähtsus</i>	
Kolmas peatükk	
Võta rahulikult (ja väärtusta oma beebi keelt)	67
<i>Austa lapse tundeid ja õpi selgeks, kuidas beebid suhtlevad</i>	
Neljas peatükk	
E – Kelle suu see õigupoolest on?	93
<i>Rinnaga ja lutipudelist toitmine ning muud söömisega seotud teemad</i>	
Viies peatükk	
A – Ärka ja nuusuta mähet	137

*Mis toimub beebi ärkveloleku ajal –
mähkmevahetus, riietamine, mängimine, vann ja
massaaž*

Kuues peatükk

S – Magada, mõnikord ka nutta 173

Unemustrid ja praktikad

Seitsmes peatükk

Y – Nüüd on sinu kord 197

*Lõõgastumise tähtsus, kohustuste jagamine ja
toetus*

Kaheksas peatükk

Suured ootused: eriolukorrad ja ettenägematud sündmused 240

*Adopteerimine, surrogaatlus, mitmikud, enneaegsed
lapsed ja beebid, kes ei saa terviseprobleemide tõttu
koos emmega haiglast koju tulla*

Üheksas peatükk

Kolme päeva maagia: juhusliku kasvatus muutmine 263

*Selgitus, kuidas vanemad tahtmatult beebiea
probleemide tekkimisele kaasa aitavad; algtõed ja
tehnikad, kuidas muuta halvad harjumused uuesti
heaks*

Epiloog

Mõned viimased mõtted 289

Eessõna

Kõige sagedamini küsivad peatsed lapsevanemad arstilt, milliseid raamatuid nad peaksid endale juhiste saamiseks soetama. Meditsiinilist külge käsitlevate raamatute seast pole mul kunagi olnud raske valikut teha. Probleemiks on leida sellist väljaannet, mis pakuks kergesti mõistetavat ja praktilist, kuid samas ka individuaalset nõu imiku käitumise ja arengu kohta. Nüüd on sellele lahendus.

Raamatuga „Beebilausuja saladused” teeb Tracy Hogg värskele (aga ka juba kogenud) lastevanematele suurepärase kingituse – oskuse mõista juba väga varakult oma beebi temperamenti, andes raamistiku, mis aitab tõlgendada imiku käitumist ja suhtlemisviise. Tulemuseks on hulk praktilisi ja töötavaid juhiseid, mis aitavad lahendada kõige tüüpilisemaid imikutega seotud probleeme, nagu näiteks pidev nutmine, tihe söömine ning unetud ööd. Tahes-tahtmata hakkad hindama Tracy asjalikku „inglaslikku” aasimist – raamat on kergesti loetav, tihti humoorikas, kuid samas pakkumas praktilisi ja nutikaid lahendusi. See südamest kirjutatud käsiraamat annab palju kasulikku infot, mis kehtib ka kõige raskema temperamendiga beebide kohta.

Paljudes vanemates tekitab heasoovlike pereliikmete, sõprade, raamatute ja elektroonilise meedia vahendusel saadud info üleküllus segadust ning ärevust juba enne uue ilmakodaniku sündi. Nüüdisaegsed vastsündinute probleemidega tegelevad väljaanded on tihti liiga dogmaatilised või, mis veelgi hullem, liiga üldistavad. Olles üle külvatud erinevate ekstreemsustega, areneb vastsetel lastevanematel tihti välja nn juhuslik kasvatustiil, mis johtub küll headest kavatsustest, kuid tekitab enamasti vaid probleeme

juurde. Käesolevas raamatus rõhutab Tracy struktureeritud päevakava suurt tähtsust, et perel tekiks ühtne etteaimatav rütm.

Ta pakub välja E.A.S.Y.-nimelise (Easy – ingl k „lihtne”. *Tõlk*) söömise, tegevuse ja magamise plaani, et beebil ei tekiks otsest seost söömise ja magamise vahel, jättes sel viisil vanematele ehk sulle ka isiklikku aega. Nii õpivad beebid end ise rahustama ja ise uinuma, seostamata seda rinna või pudeliga. Kui beebil on kõht täis söödetud, oskavad vastsed lapsevanemad sellele järgnevat nuttu või käitumist ka realistlikumalt hinnata.

Vastsed vanemad üritavad sageli lapse kasvatamist n-ö rööpräheldes oma „lapse-eelse” eluga sobitada, kuid Tracy soovibab kõike rahulikult võtta. Ta annab kasulikke näpunäiteid, kuidas sünnitusjärgne kohanemine tervel perel edukalt üle elada, kuidas probleeme ennetada ja see väsitav etapp lihtsamaks muuta, et oskaksite märgata iga väiksematki, kuid väga olulist vihjet, millega beebi annab märku oma suhtlemissoovist. Tracy õpetab jälgima beebi kehakeelt ja reaktsioone välismaailma suhtes ning kuidas kasutada tehtud tähelepanekuid seejärel tema põhivajaduste tõlgendamiseks.

Kui raamat sattub sinu kätte ajal, mil su laps hakkab juba beebieast välja kasvama, aitavad siinsed nõuanded välja selgitada ja lahendada ka juba pikalt kestvaid probleeme – ole mureta, ka „vanu” harjumusi on võimalik muuta. Tracy juhatab sind kannatlikult läbi kogu protsessi, sisendades kindlust, et vanemaks olemine (ja magamine ning sekeldamine) võib taaskord elamisväärses muutuda. „Beebilasujast” võiks kõikidele lastevanematele saada kapsaks loetud käsiraamat, mida oleme juba ammu pikisilmi oodanud. Naudi!

*Jeannette J. Levenstein, MD, FAAP
Valley Pediatric Medical Group
Encino, California,
lastearst Cedars Sinai Medical Centre'is,
Los Angeles, California,
ja Los Angelese lastehaiglas*

SISSEJUHATUS

Beebilausujaks kujunemine

Parim viis häid lapsi kasvatada on teha nad õnnelikuks.

– Oscar Wilde

Beebikeele õppimine

Alustuseks pean ütleva sulle, armas lugeja, et ma *ise* pole ennast „beebilausujaks” nimetanud. Seda tegi üks mu klient ja see tundus olevat palju parem variant, võrreldes teiste hellitusnimedega, mida lapsevanemad on aastate jooksul minu jaoks välja mõelnud – nimed nagu „nõid”, mis kõlab natuke hirmuäratavalt, „võlur”, mis on liiga salapärane, ja „õgard”*. Viimasel juhul peetakse karde-tavasti silmas nii minu söögiisu kui perekonnanime. Niisiis saigi minust beebilausuja. Pean nentima, et see hüüdnimi mulle isegi meeldib, sest kirjeldab hästi mu tööd.

Tõenäoliselt sa tead, millega tegeleb „hobulausuja”, olles näiteks lugenud samapealkirjalist raamatut või vaadanud filmi. Sellisel juhul ehk mäletad, kuidas Robert Redfordi tegelaskuju käitus haavatud hobusega: kõigepealt hakkas ta väga aeglaselt ja kannatlikult looma poole liikuma, kuulatas ja jälgis tähelepanelikult, hoides samal ajal lugupidavalt distantsi, et kõigepealt välja selgitada tema kannatuste põhjus. Alles seejärel lähenes ta hobusele, vaatas talle silma ja hakkas rahustavalt rääkima. Kõike seda tegi hobulausuja vankumatu rahuga, mis omakorda aitas maha rahuneda ka loomal.

Ära saa minust valesti aru, ma ei võrdle vastsündinud beebisid hobustega (kuigi mõlemad on meelelised olendid), kuid samamoodi suhtlen ka mina beebidega. Kuigi paljude vanemate arvates

* Hogg – ingl k „õgard”. *Tõlk*

on mul mingi eriline anne, ei ole mu tegevuses midagi harukordset ja see pole jõukohane vaid „väljavalitutele”. Nn beebilausumine seisneb austuses, kuulamises, jälgimises ja tõlgendamises. Üleöö seda muidugi selgeks ei õpi, sest mina olen jälginud ja „lausujaks” olnud rohkem kui viiele tuhandele beebile. Aga iga lapsevanem on selleks võimeline ja peakski seda õppima. Mina juba mõistan imikute keelt ja võin seda ka sulle õpetada.

Kuidas ma selle oskuse selgeks õppisin

Võiks öelda, et olen kogu oma elu selleks ametiks valmistunud. Ma kasvasin üles Yorkshire’is (ja valmistan muide maailma parimat pudingit*). Enim on mind mõjutanud minu mamma ehk emaema, kes, olles nüüd juba kaheksakümne kuue aastane, on endiselt kannatlikem, hellim ja armastavam naine, keda tean. Ka tema oli beebilausuja, suutes oma kaisutustega isegi kõige tujukama lapse maha rahustada. Ta juhendas ja rahustas mind, kui mu enda tütreid (ka nemad on mind tugevasti mõjutanud) sündisid, aga oli ka väga oluliseks inimeseks mu lapsepõlves.

Kasvades olin ma väike energiast pulbitsev rüblük ja kindlasti mitte just väga kannatlik laps, kuid mamma suutis alati mu ülienergilisust mõne mängu või lookesega taltsutada. Kujutlegem näiteks olukorda, kus seistakse kinos piletisabas ja mina tüüpilise väikelapsena vanaema muudkui varrukast tirin ja vingun: „Millal nad meid sisse lasevad, mamma? Ma ei jõua enam oodata.”

Vot mu teine vanaema, keda ma memmeks kutsusin ja kes pole enam elavate kirjas, oleks võinud mulle sellise käitumise eest vopsu kuklasse anda. Ta oli vanamoodsate tõekspidamistega, uskudes, et lapsed võivad rääkida vaid siis, kui neid kõnetatakse. Omal ajal valitses ta perekonda raudse käega. Seevastu mu ema-

* Yorkshire’i puding – inglise kuulus küpsetis, mis koosneb piimast, jahust ja munadest ning mida serveeritakse tavaliselt liha ja kastmega.
Tõlk

ema ehk mamma ei olnud kunagi karm. Kujutletud situatsioonis vaataks ta mulle minu hädaldamise peale kelmikalt naeratades otsa ja ütles: „Vaata, millest sa ilma jääd, kui vaid vingud ja ainult iseendale keskendud!” Ja seejärel suunaks ta oma pilgu mujale, jätkates lõuga kuhugi osutades: ”Näed seda ema beebiga? Kuhu nad sinu arvates täna lähevad?”

„Nad lähevad Prantsusmaale,” vastaksin viivitamatult mänguga kaasa minnes.

„Mis sa arvad, kuidas nad sinna saavad?”

„Lennukiga,” vastaksin mina, olles seda ilmselt kuskil kuulnud.

„Kus nad lennukis istuvad?” jätkaks mamma, viies sedasi mu mõtted ootamiselt eemale ja peagi oleks meil selle naise kohta juba terve pikk lugu välja mõeldud. Mamma pani kogu aeg mu kujutlusvõimet proovile. Näiteks kui ta märganuks vaateaknal pulmakleiti, võinuks ta küsida: „Mis sa arvad, mitu inimest läks vaja, et see kleit sinna saada?” Ja kui mu vastus oleks, et kaks, esitaks ta kohe lisaküsimusi detailide kohta: „Kuidas nad kleidi poodi said? Kus see õmmeldi? Kes pärlid külge õmbles?” Viimase küsimuse ajal võiksin mina oma kujutlustes juba Indias olla ja kirjeldada põllumeest, kes kasvatas puuvilla, millest lõpuks tehti selle pulmakleidi jaoks riie.

Jutuvestmine ongi meie suguvõsas alati tähtsal kohal olnud, seda nii mamma, tema õe kui nende ema (minu vanavanaema) peres, ja nii ka minu emal. Kui keegi neist soovis meile midagi selgeks teha, kaasnes sellega alati mõni lugu. Selle ande pärisin ka mina, mistõttu kasutan lastevanematega töötades tihti just lugusid ja metafoore. „Kas *teie* suudaksite uinuda, kui teie voodi asuks kiirtee kõrval?” võin näiteks küsida vanematelt, kelle ülestimuleeritud beebi ei suuda mõirgava muusikakeskuse kõrval uinuda. Selmet neile lihtsalt öelda, et tehke nii või naa, aitavad sellised näited vanematel mõista ka minu soovitude põhjuseid.

Kui minu suguvõsa naised aitasid mu andel areneda, siis vanaisa, mamma abikaasa, leidis viisi, kuidas saaksin seda ka rakendada.