

EMILY OSTER
RACIONALAN RODITELJ

Sadržaj

Uvod 1

PRVI DIO

U početku

1. Prva tri dana 17
2. Čekajte, želite da to odnesem kući? 39
3. Vjerujte mi, trebat će vam trudničke gaće! 51

DRUGI DIO

Prva godina

4. Dojenje je najbolje? Dojenje je bolje? Ili je svejedno? 73
5. Dojenje: Vodič i upute 95
6. Položaj i mjesto spavanja 117
7. Organizirajte svoju bebu 133
8. Cijepljenje: Da, molit ću 139
9. Mama kućanica ili zaposlena mama? 151
10. Tko bi se trebao brinuti za bebu? 161
11. Trening spavanja 173
12. Poslije dojenja: Uvođenje krute hrane 189

TREĆI DIO
Od dojenčeta do djeteta

- 13. Rano hodanje, kasno hodanje: Tjelesni miljkazi 209
- 14. Beba Einstein ili navikavanje na TV 217
- 15. Brz jezik, spor jezik: Razvoj jezičnih sposobnosti 227
- 16. Navikavanje na tutu: Naljepnice ili bomboni 237
- 17. Discipliniranje male djece 249
- 18. Obrazovanje 257

ČETVRTI DIO
Kod kuće

- 19. Interna politika 271
- 20. Proširenje obitelji 279
- 21. Odrastanje i opuštanje 285

Zahvale 285

Krajnje bilješke 285

Uvod

Moja su djeca kao dojenčad voljela biti čvrsto povijena u pokrivač. Povoji koje smo odabrali za tu svrhu bili su nešto što se zvalo Miracle Blanket (*Čudesna dekica*) i uključivali su složenu proceduru omatanja i vezanja iz koje bi se mogao izvući samo Houdini. Imali smo devet takvih povoja jer smo se bojali da će nam ih pomanjkati i da ćemo morati upotrijebiti pokakanu dekicu.

Povijanje je sjajno i može pomoći vašem djetetu da bolje spava. No ima i manu – ne možete to zauvijek činiti. U nekom trenutku vaše će dijete biti preveliko i morat ćete prestati s povijanjem. Novi roditelji možda neće pretpostaviti da bi se to moglo pretvoriti u problem, no prekidanje navike povijanja nije lagan zadatak.

U slučaju naše kćeri Penelope (prvoga djeteta) prekid povijanja rezultirao je problemima sa spavanjem, što je dovelo do dugog oslanjanja na proizvod pod nazivom *Rock 'n Play Sleeper*, koji mi još uvijek uzrokuje noćne more. Drugi su mi roditelji pripovijedali o potrazi za tajnim internetskim izvorima većih povoja. Ima žena koje na Etsyju prodaju pokrivače za povijanje dovoljno velike i za dijete staro godinu i pol. No zapamtite: iako na Etsyju postoji tajno tržište, ne znači da je to nužno dobra zamisao.

Jedna prednost drugoga djeteta jest ta da možete ispraviti sve pogreške koje ste zamijetili s prvim. Kao “iskusan roditelj” možete se pobrinuti da ne ponovite sve ono zbog čega se sada kajete. Čvrsto

sam vjerovala u to, naravno. Na vrhu mojega popisa nalazilo se prekidanje navike povijanja. Ovoga ću to puta učiniti kako valja.

Finn se (drugo dijete) približavao svojem četvrtom mjesecu života i bila sam smislila plan. Prvo ću ga nekoliko dana povijati kao obično, ali jednu ću ruku ostaviti izvan povoja. Zatim ću, nakon nekoliko dana kad se privikne, vani ostaviti i drugu ruku. Potom ću mu otkriti nožice. I na kraju ćemo izostaviti pobjoj. Internet me uvjeravao da ćemo se tako riješiti povoja, a usput zadržati sve (teškom mukom stečene) navike spavanja.

Bila sam spremna. Zabilježila sam datum na kalendaru i obavijestila svojeg supruga Jesseja.

A onda je, jednoga izuzetnog vrućeg dana malo prije datuma koji sam odredila kao početak, nestalo struje, a s njom i klime. U Finnovoj je sobi bilo trideset pet stupnjeva. Bližilo se vrijeme za spavanje. Uspaničarila sam se. Kada bih ga povijala prema uputama, pobjoj se sastojao od mnogo slojeva tkanine. Finn će prokuhati.

Da ga držim budnim u nadi da će se struja vratiti? To bi moglo trajati danima. Da ga povijem i ostavim da se prži? To mi se činilo neodgovornim, pa čak i zločestim. Da ga samo držim dok spava i uopće ga ne stavim u kolijevku dok malo ne zahladi? I tako će mu biti vruće, a iz iskustva sam znala da neće dugo spavati u mojem naručju.

Odbacila sam sve svoje pažljivo pripremljene planove, navukla mu pelenu i tanki kombinezon. Bez povoja. Sve sam mu to objasnila i hranila ga dok nije zaspao obliven znojem.

“Finne, jako mi je žao, ali strašno je vruće. Ne možemo te poviti, ali ne brini se, i dalje možeš spavati. Znam da možeš! Sada ćeš si moći cuclati prst! To će biti baš lijepo!”

Široko sam se nasmiješila, spustila ga bez povoja u kolijevku i izišla. Spremila sam se za nagore jer bi Penelope vrištala kao da je kolju. No Finn je samo nešto iznenađeno progundao i zaspao.

Naravno, struja se vratila za sat vremena. Finn je i dalje mirno spavao. Upitala sam Jesseja bih li ga trebala poviti. On mi je rekao da sam luda, zgrabio sve Čudesne dekice i potrpao ih u vreće za Caritas.

Te sam večeri legla u krevet pitajući se hoće li Finn sada imati problema sa spavanjem, trebam li otići iskopati pobjoje iz vreća i ipak ga zamotati. Bila sam u iskušenju upaliti računalo i

pročitati priče o problemima sa spavanjem nakon povića ili njihovu izostanku. Na kraju mi je ipak bilo prevruće da se zamaram time, i tako su završili naši dani povijanja.

Kao roditelju jedina vam je želja da učiniti ono najbolje za svoju djecu, da odaberete najbolje. A opet je nemoguće znati što je to najbolje. Pojavit će se problemi koji vam nikada nisu pali na pamet — čak i s drugim djetetom, a vjerojatno i s petim. Svijet će vas, kao i vaše dijete, svakoga puta iznenaditi. I zato je teško prestati sumnjati u sebe, čak i kad je riječ o sitnicama.

Prestanak je povijanja, naravno, sitnica. Ipak, jasno pokazuje jednu od glavnih tema vašega roditeljskog života: imate mnogo manje kontrole nego što mislite. Možda ćete se upitati zašto sam, ako znam da je tako, uopće napisala vodič za roditelje? Odgovor je da, ako već nemate kontrolu, imate mogućnost izbora, a ti su izbori važni. Problem je u tome što atmosfera oko roditeljstva te izbore rijetko prikazuje na način koji bi roditeljima dao autonomiju.

Možemo mi i bolje, a u tome nam, začudo, mogu pomoći podaci i ekonomija. Cilj ove knjige jest umanjiti stres koji ćete doživljavati tijekom ranoga djetinjstva svojih beba tako što ću vas oboružati dobrim informacijama i metodama koje će vam pomoći da donesete najbolje odluke za svoju obitelj.

Nadam se i da će vam *Racionalan roditelj* ponuditi osnovni putokaz, utemeljen na podacima, za sve probleme koji se pojavljuju prve tri godine roditeljstva. Moje mi je iskustvo pokazalo da je upravo to najteže pronaći.

Naša generacija upušta se u roditeljstvo mnogo kasnije nego naši roditelji; funkcioniramo kao odrasle osobe mnogo dulje nego bilo koja prijašnja generacija novopečenih roditelja. To nije samo zanimljiva demografska činjenica, nego nam govori da smo navikli na autonomiju i da smo, zahvaljujući tehnologiji, navikli imati pristup neograničenoj količini informacija koje bi nam trebale pomoći pri donošenju odluka.

Tako bismo željeli pristupiti i roditeljstvu, no zbog goleme količine odluka koje je potrebno donijeti, informacije bi vas mogle potpuno preplaviti. Pogotovo na samome početku jer svaki dan donosi novi izazov, a kada potražite savjet, svi govore nešto drugo. I, naravno, u usporedbi s vama, svi ostali zvuče kao stručnjaci. Već je to dovoljno zastrašujuće, a pritom još morate uračunati iscrpljenost nakon porođaja, zajedno s novim stanovnikom vašega

doma koji se ne želi primiti za bradavicu i sisati, ne želi spavati, ne želi prestati vrištati.

Duboko udahnite.

Mnogo je važnih odluka: hoćete li dojit? Hoćete li vježbati navike spavanja i koju ćete metodu upotrijebiti? A što je s alergijama? Neki kažu da treba izbjegavati kikiriki, drugi kažu da ga djetetu dajete što prije — tko ima pravo? Trebate li dijete cijepiti i kada? Ima i manjih odluka: je li povijanje uistinu pametna zamisao? Treba li vašem djetetu raspored od samoga početka?

Broj se pitanja ne smanjuje kako vaše dijete odrasta. Upravo ste spavanje i hranjenje doveli u red, a onda vas dočeka prvi napad bijesa. Što da, zaboga, sada poduzmete? Trebate li kazniti dijete? Kako? Egzorcizmom? Katkad se to čini kao najbolja zamisao. Možda vam treba predah. Je li pametno pustiti dijete da gleda TV? Možda vam je ono jednom internet rekao da će gledanje TV-a pretvoriti vaše dijete u serijskog ubojicu. Ne sjećate se baš detalja, no možda ne biste trebali riskirati? A ipak, predah bi vam tako dobro došao...

Povrh tih pitanja tu je i beskrajna briga: “Je li moje dijete normalno?” Kad je vašoj bebi tek nekoliko tjedana, “normalno” se odnosi na to piški li dovoljno, plače li previše, deblja li se prema planu. A onda se pitate spava li dovoljno, prevrće li se u kolijevci, smiješi li se. A zatim — puže li, hoda li, kad bi trebao potrčati? Zna li govoriti? Izgovara li dovoljno različitih riječi?

Kako pronaći odgovore na sva ta pitanja? Kako znati kako “ispravno” odgajati dijete? Postoji li to uopće? Pomoći će vam vaš pedijatar, no pedijatri su (kako bi i trebalo biti) skloni usredotočiti se na konkretne zdravstvene probleme. Moja kći nije željela hodati ni s petnaest mjeseci. Pedijatrica mi je jednostavno rekla da ćemo pričekati do njezina osamnaestog mjeseca. Ako ni tada ne bude hodala, počet ćemo s pregledima za zaostatak u razvoju. No postoji razlika u tome zaostaje li vaše dijete toliko da je potrebna rana intervencija ili je možda samo malo sporije od prosjeka. I to vam neće otkriti ima li kašnjenje u postizanju razvojnih ciljeva ikakvih posljedica.

Također je važno napomenuti da vam liječnik neće uvijek biti na raspolaganju. Tri su sata u noći, vašoj su bebi tri tjedna i spavat će samo ako ste pokraj nje. Smijete li joj dopustiti da bude s vama u krevetu? Najvjerojatnije ćete odgovor potražiti na internetu.

Umornih očiju, s bebom u naručju, vaš partner hrče pokraj vas (seronja, ionako je on za sve kriv), a vi pretražujete stranice, savjete za roditelje, Facebook.

Mogli biste završiti u još gore stanju nego što ste bili. Internet je prepun mišljenja, mnoga od njih pripadaju ljudima kojima vjerujete – vašim prijateljima, mamama blogericama, ljudima koji tvrde da su upoznati s istraživanjima. No svi daju različite savjete. Neki vam kažu da je sjajno dopustiti djetetu da spava s vama. To je prirodno i nema nikakvih rizika, samo je važno da ne pijete i ne pušite. Tvrde da su oni koji kažu da je to riskantno samo zbunjeni; vjerojatno se to odnosi na ljude koji ne postupaju “kako treba”.

S druge strane, službene su preporuke da *to nikako ne činite*. Vaše bi dijete moglo umrijeti. Nema sigurnog načina da spavate u istome krevetu s djetetom. Američka pedijatrijska akademija kaže da stavite dijete u kolijevku pokraj kreveta. A onda se vaše dijete istoga trenutka probudi.

Sve je još gore zato što ti komentari (često) nisu izneseni mirno. Svjedočila sam brojnim raspravama na Facebooku gdje se savjeti o spavanju pretvore u osude o dobrom roditeljstvu. Neki će vam reći da spavanje u istome krevetu nije samo loša odluka, već je to odluka koju bi donio netko *komu uopće nije stalo do njegova djeteta*.

Toliko je proturječnih informacija da nećete moći zaključiti što je ispravno, ne samo za vašu bebu ni za vas, nego i za cijelu obitelj. A to je ključno pitanje za roditeljsku skrb.

Ja sam ekonomistica; profesorica koja se bavi ekonomijom zdravlja. Svakoga dana analiziram podatke i pokušavam u njima otkriti uzročne veze, a onda upotrebljavam te podatke unutar nekog ekonomskog okvira – okvira koji pažljivo razmatra troškove i dobit – i na taj način razmišljam o donošenju odluka. To je svrha mojih istraživanja i na to se usredotočujem u svojim predavanjima.

Također, pokušavam upotrijebiti te principe u donošenju odluka izvan ureda i učionice. U tome mi vjerojatno pomaže činjenica da je moj suprug također ekonomist: govorimo istim jezikom i imamo zajednički okvir za donošenje odluka o obitelji. U kućanstvu često upotrebljavamo ekonomske principe, a roditeljstvo tu nije bilo iznimka.

Primjerice: prije Penelopena rođenja gotovo sam svake večeri kuhala večeru. Bilo je to nešto u čemu sam uživala i opuštalo me

prije kraja dana. Jeli smo kasno — oko pola osam ili osam — a onda bismo se malo opuštali i otišli spavati.

Nakon Penelopeina rođenja i dalje smo se držali tog rasporeda. No onda je dovoljno odrasla da bi mogla jesti s nama i sve se raspalo. Ona je trebala jesti oko šest, a mi smo dolazili kući (u najboljem slučaju) u petnaest do šest. Željeli smo zajedno jesti, no što uopće možeš pripremiti i skuhati za petnaest minuta?

Na kraju je ispalo nemoguće pripremiti jelo u tako kratkome vremenu. Razmislila sam o opcijama. Mogli bismo nešto naručiti. Mogli bismo pripremati dva obroka — nešto na brzinu za Penelope, a onda nešto složenije za nas kad ona ode u krevet. U tom sam razdoblju saznala za koncept seta za pripremu obroka: unaprijed pripremljeni sastojci za unaprijed određeni recept — morate ih samo skuhati. Postojala je čak i vegetarijanska verzija koju bi nam dostavili kući.

Kako odabrati između tih opcija?

Želite li razmišljati kao ekonomist, morate započeti s podacima. U ovom je slučaju najvažnije bilo usporediti trošak tih opcija s troškom samostalnog planiranja i pripreme obroka. Naručivanje hrane bilo je skuplje. Skupo je bilo i nahraniti Penelope pilećim medaljonima i poslije kuhati još jedan obrok. Setovi za pripremu obroka bili su negdje u sredini: bili su malo skuplji nego što bi bilo da sam sama kupila sastojke i pripremila ih, no bili su jeftiniji od naručene hrane.

No to nije cijela priča jer u nju nisam uračunala vrijednost svojeg vremena. Ili, kao što to ekonomisti nazivaju, “oportunitetni trošak” (tzv. trošak propuštene prilike). Trošila sam vrijeme pripremajući hranu — petnaest do trideset minuta dnevno, uglavnom rano ujutro. Mogla sam to vrijeme provesti radeći nešto drugo (recimo, mogla sam brže završiti svoju prvu knjigu ili napisati više stručnih radova). Vrijeme ima stvarnu vrijednost i nismo ga smjeli izbaciti iz računice.

Kad smo ubrojili vrijeme, odjednom se set za pripremu obroka učinio kao izvrsna ponuda. Čak je i naručivanje zvučalo privlačnije. Razlika u dolarima bila je mala, a nadoknadio ju je utrošak mogega vremena. Kuhanje dvaju obroka izgledalo je mnogo gore u usporedbi s tim: provela bih više vremena kuhajući, a ne manje.

Ipak, ni to nije potpuno ispravno jer nismo uračunali sklonosti. Ja možda uistinu volim planirati i pripremati obroke — mnogi to

vole. U tom slučaju ima više smisla kuhati, iako se troškovno neka druga opcija čini boljim izborom. Dakle, možda bih bila spremna (ekonomski gledano) “platiti” za priliku da kuham.

Iako je vremenski naručivanje hrane najbolja opcija, neke obitelji uistinu cijene obroke pripremljene kod kuće. Kad je riječ o opciji s dvjema večerama, neki roditelji žele svake večeri sjesti i jesti sa svojom djecom, a drugima se više sviđa zamisao o večeri za dijete i večeri za odrasle, koja im pruža priliku da se opuste i razgovaraju sa supružnikom. A možda vam se sviđa neka kombinacija tih opcija.

Ovdje su najvažnije sklonosti. Dvije obitelji, čiji su troškovi prehrane, vrijednost utrošena vremena i opcije jednake, možda će donijeti drukčije odluke zato što imaju drukčije sklonosti. Ekonomski pristup donošenju odluka neće birati umjesto vas, samo će vam pokazati kako da strukturirate svoje odluke.

Reći će vam da postavljate pitanja. Primjerice, koliko biste morali uživati u kuhanju da bi to bio ispravan odabir za vas?

Mi smo željeli jesti s Penelope i nisu nam se sviđali obližnji restorani s dostavom. Zaključila sam da volim kuhati, ali ne baš toliko da želim sama prolaziti cijeli proces, pa smo isprobali vegetarijanski set za pripremu obroka (bio je dobar, iako je bilo malo previše kelja).

Taj kućanski primjer možda će vam se činiti potpuno drukčijim od odluke o dojenju djeteta, no nema mnogo razlike što se tiče načina donošenja odluka. Trebaju vam podaci — u ovom slučaju, dobre informacije o dobrobitima dojenja — i trebate razmisliti o sklonostima vaše obitelji.

Dok sam nosila Penelope, primijenila sam taj pristup na trudnoću. Napisala sam knjigu — *Better Expecting (Bolje iščekivanje)* — i analizirala mnogobrojna pravila o trudnoći i statistike koje ih podržavaju.

Nakon što se Penelope rodila, odluke nisu prestale; postale su još i teže. Sada sam se morala nositi sa živom osobom, koja je još kao beba imala svoje mišljenje. Naravno da želite da vam dijete uvijek bude sretno! A opet, morate tu želju uskladiti sa spoznajom da katkad morate donijeti neke teške odluke za njih.

Primjerice, Penelope je jako voljela *Rock 'n Play Sleeper*, što je naprava koja nalikuje na kombinaciju kolijevke i sjedalice. Nakon povijanja Penelope je zaključila da će najradije spavati u njoj.

U najbolju ruku, bilo je prilično nezgodno — tu smo kolijevku mjesecima posvuda vukli sa sobom, uključujući pomalo loše planirano ljetovanje u Španjolskoj — a u najgorem slučaju riskirali smo ozljede.

A opet, nismo se mogli sami osloboditi te naprave. Morala je to učiniti i ona. Jednoga smo dana zaključili da nam je dosta, a ona je odlučila da cijeli dan neće spavati i završila je nadurena i cmizdrava, a naša je dadilja gotovo dala otkaz. Penelope je pobijedila u toj rundi; idućega smo dana vratili napravu, i riješili smo je se tek kada ju je prerasla.

Mogli biste reći da smo se predali, no u stvari smo donijeli odluku da će nam biti važniji sklad u obitelji od preporuke iz priručnika o tome kada bi Penelope trebala početi spavati u kolijevci. Neka pravila ne smijete prekršiti s malom djecom, no mnogo je sivih zona. Odluka će biti manje stresna razmišljate li o odnosima između troška i dobiti.

Ponovno sam kod svih tih odluka, kao i u trudnoći, pronašla utjehu u podacima. Postojale su studije za sve veće odluke koje smo morali donijeti — dojenje, spavanje, alergije. Naravno, problem je bio u tome što nisu sve studije bile naročito kvalitetne.

Uzmimo za primjer dojenje. Često je teško dojeti, no neprestano se govori o dobrobitima dojenja. Zdravstveni vam stručnjaci i gomila internetskih glasova vječito viču da je dojenje obvezno, a to čine i vaša obitelj i prijatelji. No jesu li sve te dobrobiti stvarne?

Na to pitanje nije lako odgovoriti.

Cilj proučavanja dojenja jest otkriti jesu li dojena djeca poslije u životu drukčija — zdravija, pametnija — od djece koja nisu dojena. Osnovni je problem da ljudi ne odlučuju nasumično o dojenju. Točnije, pažljivo razmišljaju o tome, a žene koje odluče dojeti drukčije su od onih koje odluče da to neće učiniti. Najnoviji podaci iz Sjedinjenih Država pokazuju da je dojenje uobičajenije među obrazovanim ženama s većim primanjima.

Djelomice je riječ o tome da te žene češće imaju podršku (uključujući roditeljni dopust), stoga imaju priliku dojeti. Djelomice je riječ i o tome da su svjesne preporuka koje govore da je dojenje ključan dio odgoja zdravog i uspješnog djeteta. Unatoč razlozima, ta činjenica stoji.

U tome je problem podataka. Studije dojenja uporno dokažu da se dojenje povezuje s boljim ishodima za djecu — boljim

rezultatima u školi, manjim problemima s debljinom i tako dalje. No ti su ishodi povezani s majčinim obrazovanjem, приходима i bračnim statusom. Možemo li uopće otkriti je li upravo dojenje dovelo do boljih rezultata u školi ili manjih problema s debljinom ili je bila riječ o nekim drugim razlikama između žena?

Jedan je mogući odgovor da su neki podaci bolji do drugih.

Kod tih sam odluka upotrijebila svoje znanje o ekonomiji — pogotovo spoznaje o uzročnosti — kako bih razdvojila dobre od loših studija. Uzročnost nije jednostavna. Može vam se učiniti da između dvije stvari postoje čvrste veze, no počnete li dublje kopati, otkrit ćete da uopće nisu povezane. Primjerice, tvrdnja da su ljudi koji jedu energetske pločice vjerojatno zdraviji od onih koji ih ne jedu. Uzrok ovdje nisu energetske pločice, nego je riječ o tome da ljudi koji jedu takvu hranu vjerojatno i općenito zdravije žive.

Tom sam pitanju pristupila tako što sam pokušala utvrditi studije koje su pružale najkvalitetnije podatke.

Katkad su najbolje studije uistinu podržavale veze — primjerice, izgleda da dojenje uistinu smanjuje probleme s proljevom. No katkad najbolje studije nisu pokazivale pouzdane rezultate; primjerice, ideja da dojenje ima utjecaja na razinu inteligencije nije naročito uvjerljiva.

Kada je riječ o dojenju, iako nisu sve studije izvrsne, postoje neke na koje se možete osloniti. To nije uvijek slučaj. Moja su djeca porasla, a ja sam se brinula zbog vremena koje provode pred raznim zaslonima. Tada sam shvatila da postoji vrlo malo istraživanja koja su odgovarala na moja pitanja. Aplikacije na iPadu koje pomažu trogodišnjacima da nauče slova ne postoje dovoljno dugo da bi se njima pozabavile gomile studija.

Katkad me to frustriralo, no na neki me način i tješila spoznaja da postoje pitanja na koja neću naći odgovore među podacima. Ako ništa drugo, možete biti sigurni da ćete uvijek biti pomalo nesigurni.

Kada je riječ o pripremi obroka, podaci su samo dio slagalice i ne možemo stati samo na njima. Nakon što sam istražila dostupne informacije, donijela sam određene odluke. No iste informacije neće svakoga dovesti do istih zaključaka. Informacije su jedan dio, no tu su i preferencije. Kod odluke o dojenju, korisno je znati koje su pogodnosti (ako ih ima), no nužno je razmišljati i o manama. Možda ne volite dojiti; možda se želite vratiti na posao i ne želite se izdajati. Postoje razlozi koji će biti protiv dojenja.

Prečesto se usredotočujemo na pogodnosti, a ne razmišljamo o manjkavostima. Pogodnosti se katkad precjenjuju, a mane mogu biti uistinu velike.

Također, kod preferencija ne treba razmišljati samo o djetetu, već i o roditeljima. Razmišljate li o brizi za svoje dijete — hoćete li ostati kod kuće s djetetom, poslati ga u jaslice ili zaposliti dadilju — korisno je pogledati dostupne informacije, no nužno je razmisliti i o onome što je najbolje za vašu obitelj. Ja sam se uistinu željela vratiti na posao. Možda bi mojoj djeci bilo draže da sam ostala kod kuće (iako sumnjam), no to za mene ne bi bilo dobro. Razmišljajući o toj odluci prikupila sam neke informacije, no na kraju su prevagnule moje preferencije. Donijela sam informiranu odluku, no donijela sam odluku koja je bila ispravna za mene.

Teško je priznati da će želje i potrebe roditelja utjecati na odluke koje donosite. Na neki način to je u srži sukoba koji se vode oko uloge majke.

Svi želimo biti dobri roditelji. Želimo donositi ispravne odluke. I zato smo u iskušenju nakon donošenja odluke zaključiti da je upravo naša odluka savršena. U psihologiji se to naziva izbjegavanjem kognitivne disonance. Ako odlučim da neću dojiti, ne želim priznati da dojenje ima ikakvih dobrobiti, stoga se čvrsto postavljam u poziciju da je dojenje čisti gubitak vremena. Nasuprot tomu, ako sam provela dvije godine izvlačeći dojku iz grudnjaka svaka tri sata, moram vjerovati da sam upravo time svojem djetetu osigurala život prepun neprekinutog niza uspjeha.

To je iskušenje tipično ljudsko. Istodobno je izuzetno kontraproduktivno. Možda su vaše odluke ispravne za vas, no nisu nužno ispravne i za druge ljude. Zašto? *Zato što vi niste u njihovoj koži.* Vaše se okolnosti razlikuju. Razlikuju se i vaše preferencije. Ekonomskim rječnikom rečeno, razlikuju se vaša ograničenja.

Ekonomisti govore o tome da će ljudi donijeti “optimalne odluke”, no time se rješavaju problemi onoga što nazivamo “ograničenom optimizacijom”. Jabuke stoje tri dolara, banane stoje pet dolara. Prije nego što upitamo Sally koliko će kojega voća kupiti, dajemo joj budžet. To je njezino ograničenje. U suprotnome će kupiti beskrajno mnogo jabuka i banaka (ekonomisti pretpostavljaju da ljudi neprestano žele još više stvari).

Kod odluka o roditeljstvu na nas se također odnose ograničenja — novčana, ali i vremenska i energetska. Ne možete čarobnim

štapićem stvoriti vrijeme za dodatan san. Spavate li manje, odričete se dobrobiti dobrog sna. Vrijeme koje ste proveli izdajajući se mogli ste provesti radeći. Razmišljajte o tome i donosite odluke koje su ispravne za vas. No u slučaju osobe kojoj ne treba toliko sna, koja ima više vremena za odmor ili se može istodobno izdajati i raditi, odluke će biti drukčije. Svakako je teško biti roditelj, stoga ćemo pokušati umanjiti stres kod donošenja odluka.

Ova knjiga neće vam reći koje odluke donijeti. Umjesto toga pružit ću vam potrebne informacije i okvir za donošenje odluka. Informacije su za sve nas jednake, no odluke će biti samo vaše.

Vjerojatno će vas neke informacije vezane za velike odluke tijekom ranoga djetinjstva — od spavanja do sjedenja pred raznim zaslonima — prilično iznenaditi. Vjerojatno će vas neke od tih informacija i utješiti. Možda su vam rekli da je savršeno u redu dijete ostaviti “da se isplače” i da samo zaspi nakon toga, no vjerojatno ćete se bolje osjećati ako ste vidjeli istraživanja koja jasno pokazuju da je to istina.

Dok sam pisala knjigu *Expecting Better* o trudnoći, naišla sam na mnogobrojne informacije o kavi, alkoholu, prijevorođajnom testiranju, epiduralnoj anesteziji. Tu su preferencije igrale važnu ulogu, no u mnogo su slučajeva podaci bili vrlo jasni. Primjerice — nije dobro preležati trudnoću. U usporedbi s trudnoćom, za roditeljstvo ćete naći manje informacija koje će jasno ustvrditi što biste trebali činiti ili što biste trebali izbjegavati. Važnije će biti preferencije vaše obitelji. To ne znači da vam podaci neće biti od pomoći — naravno da hoće! — no odluke koje ćete donositi na temelju tih podataka bit će različite, pogotovo u usporedbi s odlukama tijekom trudnoće.

Racionalan roditelj započinje u rađaonici. Prvi dio knjige pokrit će neka pitanja — većinom medicinska — koja se pojavljuju na samome početku: obrezivanje, testiranje dojenčadi, gubitak težine kod dojenčadi. Razgovarat ćemo i o prvim tjednima kod kuće: trebate li povijati dijete? Izbjegavati izlaganje mikrobima? Opsesivno bilježiti podatke o svojem djetetu? Taj će dio knjige obraditi i tjelesni oporavak od porođaja te poslijeporođajne emotivne probleme koji se mogu pojaviti.

Drugi dio usredotočit će se na velike odluke u ranom djetinjstvu: dojenje (Trebate li dojiti dijete? Kako se to radi?), cijepljenje, položaj za spavanje, metoda uspavlivanja, ostanak kod kuće ili odlazak na posao, jaslje ili dadilja. (Ovdje ćemo se upustiti u “Ratove majki”.)

Treći će se dio baviti prijelazom od dojenčeta prema malome djetetu, ili barem dijelom tog procesa: zurenje u zaslone (dobro ili loše?), uporaba tute, disciplina i razne odluke vezane za obrazovanje. Pružit ću vam informacije o tome kada bi vaše dijete trebalo prohodati i početi trčati, te kada će i koliko govoriti (i je li to važno).

Zadnji dio knjige bavi se roditeljima. Roditelji se rađaju zajedno s djecom i mnogo će se toga promijeniti za njih. Razgovarat ćemo o stresu nakon rođenja djeteta, koji će utjecati na vaš odnos s partnerom, te o odlukama vezanima za rađanje drugoga djeteta (te kada).

Znamo da svi roditelji dobivaju mnogobrojne savjete, no uz te savjete vrlo rijetko dolazi objašnjenje o tome *zašto* je nešto točno ili nije, te možemo li znati je li uopće točno. Ne objasnimo li *zašto*, umanjujemo sposobnost roditelja da sami razmisle o svojim odlukama i da u njih uključe svoje preferencije. I roditelji su ljudi i zaslužuju bolje od toga.

Cilj ove knjige nije pobiti bilo koji konkretan savjet, već zamisao da nije potrebno objašnjavati razloge. Naoružani dokazima i načinom razmišljanja o procesu donošenja odluka, možete donijeti odluke koje će biti ispravne za *vašu* obitelj. Budete li zadovoljni svojim odlukama, bit ćete sretniji i opušteniji roditelji. I, nadam se, imat ćete više vremena za spavanje.