


www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Marie Derome

WHAT YOUR BABY WANTS YOU TO KNOW

Copyright © Marie Derome 2025

Published by arrangement with International Rights Management:

Greene & Heaton

All rights reserved.

Translation Copyright © 2026 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-06031-7



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Šta
vaša
beba
želi
da
znate



MARI DEROM

Prevela Zvezdana Šelmić

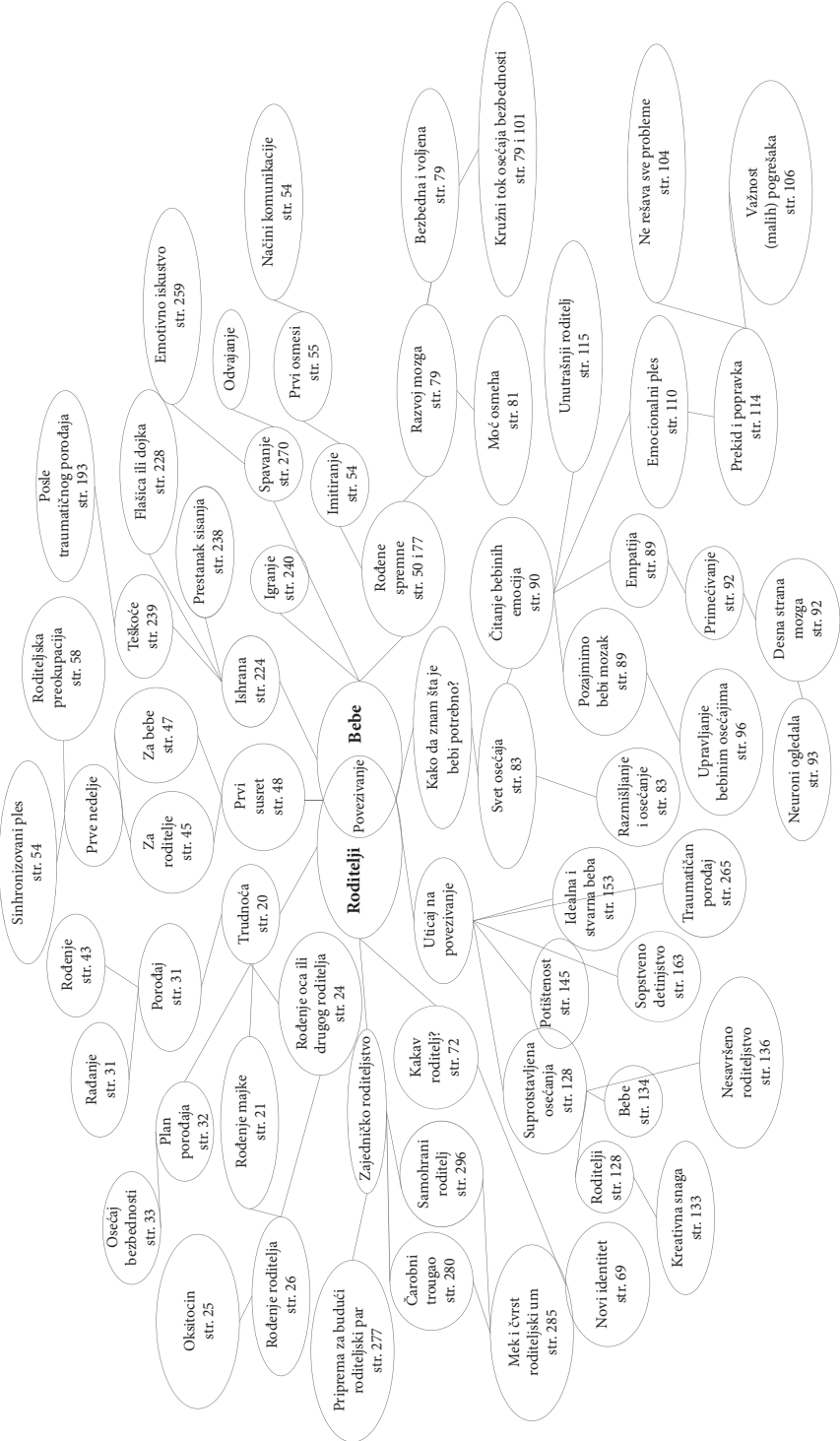
VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2026.

SADRŽAJ

Uvod	9
Jedan: Na samom početku.....	17
1. Prvih devet meseci života.....	19
2. Porođaj.....	31
3. Najzad se upoznajemo.....	45
4. Rođene spremne.....	51
Dva: Zbližavanje sa bebom.....	65
5. Nasamo sa bebom... ko sam ja?.....	67
6. Izgradnja bebinog mozga.....	75
7. Kako da znamo šta je bebi potrebno?.....	83
8. Moć obraćanja pažnje.....	104
Tri: Druga strana priče.....	119
9. Kada je teško voleti bebu.....	121
10. Kada smo potišteni.....	145
11. Zaboravite na idealnu bebu.....	153
12. Uticaj načina na koji smo odrastali.....	160
13. Isceljenje posle traumatičnog porođaja.....	179

Četiri: Šta da radimo sa bebom	215
14. Ishrana	217
15. Igranje	240
16. Spavanje	259
17. Beba i porodica	274
Zaključak: Nije lako biti roditelj	300
Zahvalnice	303
Napomene	305
Dodatna literatura	312
Organizacije koje nude pomoć i savete	317



Uvod

Sve je počelo dok sam bila trudna sa svojim prvim detetom. Kako mi je stomak rastao, rasle su i brige zbog novih odgovornosti koje me čekaju. *Šta sam to uradila?* Šta smo to *mi* uradili? Činjenica da nisam sama u tome nije umanjila veličinu zadatka koji mi je predstojao: kako ću, kako ćemo biti dobri roditelji, kako da naša beba bude zdrava i srećna?

Ta nelagodnost nije nestajala. Kad sam rodila bebu – dečaka – postala sam još svesnija čudne i pomalo uznemirujuće moći koju mi roditelji imamo nad svojim majušnim bebama. Naravno, moj sin je stigao na svet sa svojom sopstvenom ličnošću, i već za nekoliko sati mogla sam da osetim njegov uvrnut smisao za humor, ali sam takođe bila i akutno svesna da će način na koji se ponašam prema njemu, način na koji reagujem na njegove osmehe ili plač, imati ogroman uticaj na to šta će on misliti i osećati o sebi i o svetu oko sebe. Sa jedne strane, to je bilo uzbudljivo (a i laskalo mi je): svest da će način na koji ga volim i staram se o njemu nekako da ga oblikuje zauvek. Ali sa druge strane, strašno sam se nervirala: šta ako pogrešim? Kako da verujem sebi? Nisam se obučavala za roditelja, osim što sam išla na časove za trudnice, gde su nam pokazali kako se menjaju pelene i kako se kupa beba, koristeći nerealno poslušne gumene lutke. Za sve one godine provedene u školi i na univerzitetu, niko nikad nije pomenuo majčinstvo, očinstvo ili život u detinjstvu – čak ni osnovu, šta se dešava kada dvoje ljudi stupe u interakciju sa svojim novorođenim detetom. Imala sam utisak da društvo drži svet beba i roditelja, najdublji odnos koji ćemo ikada imati u životu, pažljivo skriven u tami.

Noću, kad zavlada tišina i kad moja beba konačno zaspi, u glavi su mi se pojavljivala pitanja. Želela sam da znam mnogo toga – na primer, šta

se *zaista* dešava između mene i moje bebe, i šta sve te emocionalne stvari koje se dešavaju između nas dvoje zapravo znače. Želela sam da znam da li pripremam sinu prave mešavine emocionalnih napitaka koji će mi pomoći da razvije osećanje ko je, ili treba da nađem neki bolji recept. I zato sam se okrenula knjigama.

Kao tinejdžerka i mlada devojka naučila sam da cenim knjige zato što mi nude mnogo različitih pogleda na svet, različitih načina da razmišljam i osećam o ljudima i o sebi. Bila sam uverena da će mi knjige i sada pomoći, da će mi rasvetliti svet bebe, majčinstva, roditeljstva, i ponuditi mi sigurniji put za ono što mene i bebu čeka. I tako je i bilo.

Ipak, u početku, bilo je teško naći one *prave* knjige. Većina je bila suviše naređujuća, govorile su mi izričito i strogo šta tačno treba da radim i kako moja beba treba da se razvija, a to je samo pojačavalo moje strepnje i sumnje umesto da ih umiri. A onda sam jednog dana naišla na knjige koje je pisao pedijatar i psihoanalitičar Donald Vinikot, a to mi je otvorilo potpuno nove načine razmišljanja o mojoj bebi. Osetila sam da sam konačno našla nekoga ko mi neće omogućiti samo da se osećam slobodnije, već i smirenije: sa svojom idejom o „dovoljno dobrom“ majčinstvu, Vinikot mi je zapravo govorio da ne moram da budem savršena, a to me je neizmerno umirilo i osnažilo, naročito tokom perioda čestog noćnog buđenja. Pošto je bio usmeren na odnos između bebe i roditelja, takođe sam osetila i da Vinikot govori nešto još važnije: da ako me zanima moja beba, ako sam zainteresovana za nju, onda će sve drugo polako doći na svoje mesto. Više nije bilo pravila kojih moram da se pridržavam i namećem ih svojoj bebi kako bi jednog dana postala onakva kakva mislim da treba. Umesto toga, trebalo je da *zaista* upoznam svog sinčića i da ga razumem.

Iako je zainteresovanost delovala relativno lako i trenutno ostvarivo (uostalom, zar nije moja beba nešto najzanimljivije na svetu?), brzo sam otkrila da je upoznavanje nekoga spor proces koji zahteva vreme. Morala sam da prestanem da jurcam naokolo, morala sam da naučim da manje radim i da pustim moju bebu da radi više. Moj glavni posao kao zainteresovane majke bio je da odvojim vreme i obraćam pažnju, da primećujem

Šta vaša beba želi da znate

kretanje njegovih očiju koje traže moj pogled kad mu se približim, kretanje njegovih usana kada osete miris mleka kojim ga hranim, njegovog lica kada se vrata zalupe zbog promaje. Morala sam da primetim kako se njegovo malo telo kreće kada začuje tatin glas kako se približava, kako maše nožicama dok mu skidam pelenu, kako mu telo postaje teže i mlitavije dok polako tone u san.

Posmatrajući ga i primećujući hiljade neverovatnih sitnica koje je radio, shvatila sam da je u redu da on povremeno bude gladan, a povremeno umoran. Nisam morala da ga nahranim čim se oglasi, ili da ga umotavam i stavljam u kolevku čim prvi put zevne. Naučila sam da mu dozvolim da bude srećan i ljut, umesto da stalno pokušavam da sve sredim i eliminišem svaki razlog za nervozu. Drugim rečima, naučila sam da često puštam moju bebu da bude to što jeste. A jednoj uvek zabrinutoj majci to nije bilo uvek lako!

Ipak, polako, pažljivo ga posmatrajući, shvatila sam da ću odgovore koje sam tako očajnički želela često saznati čekajući da ih dobijem od njega. On je imao odgovore koje sam tražila. Moje je bilo „samo“ da gledam, da slušam i da budem prijemčiva, i onda sam mogla da razumem šta on želi, šta mu je potrebno, šta mu se dopada i ne dopada, šta ga čini srećnim i navodi ga na smeh, i šta ga ljuti i rastužuje. Trebalo je prosto da prihvatim kako je često on učitelj, a ja učenik. Srećom, on je bio veoma spreman i zanimljiv učitelj, i učio me je svom jeziku: bebecem jeziku koji sam ja odavno zaboravila, ali sam želela da ga ponovo naučim.

Učeći njegov jezik na njegov način, mogla sam polako da mu objasnjavam svet, da povezujem reči i značenje sa onim što se dešava oko njega, ali i u njemu. Tako sam mu, u neku ruku, pozajmljivala svoj mozak kako bi mogao da pomoću njega nađe smisao u zvucima oko sebe, u čudnim osećajima u stomaku kad je gladan ili suviše sit, u toplini sunca ili hladnom vetru na koži, u tami noći i svetlu jutra, u kaki i mokrim pelenama, od kojih mu je koža prljava i vlažna, u besu koji oseća kad suviše odlažem obrok, u vrtoglavići kad ga tata baci uvis, u zbunjenosti što mama i tata nestaju i ponovo se pojavljuju, kao da iščezavaju iz postojanja i ponovo se stvaraju.

Postepeno, u razgovoru između mog starog i bebinog novog mozga, svet i sva njegova složenost za njega su počeli da dobijaju smisao, a to se dešavalo i meni kao roditelju. Zamišljanje šta moja beba sad oseća postalo je moja najdraža igra, i svaki put kad bi moj sinčić izgleda smatrao da sam tačno pogodila, osećala sam se kao da sam dobila premiju i otvorila bocu šampanjca, jer bi me zapljusnula sva ta divna osećanja (hvala vam, hormoni!) koja su mi davala osećaj da sam prisutna i spokojna, i pomagala su mi da ga volim još više nego ranije. Naravno, takođe se i veoma, veoma često dešavalo da ne pogodim tačno, a taj osećaj je bio sasvim drugačiji... užasan, povremeno... Ali sada sam mogla da kontrolišem ta osećanja a da se ne slomim. Počela sam da shvatam kako uvek postoji način da se ponovo osećamo bezbedno zajedno, tako što ću malčice podesiti svoju pažnju, što ću prilagoditi prostor između nas, što ću ponovo naći našu vezu; naš srećan, lak, mali ples.

Postepeno sam počela da shvatam nešto veoma važno – da je teško dobro videti ako si suviše blizu. Kad se malo odmaknem, to mi je pomagalo da vidim širu sliku i da prihvatim kako smo on i ja veoma različita bića, i da ono što se meni sviđa on ne mora voleti, ono što meni donosi sreću njemu možda neće biti takvo, ono što mene brine njega možda teši. Podsećanjem da ostanem radoznao roditelj, nežno sam puštala svog sina da bude to što jeste. Dozvoljavala sam mu da ima svoje sopstvene potrebe, koje su potpuno drugačije od mojih. On i ja bili smo veoma bliski, ali ipak smo bili dve potpuno različite osobe. To je svakako velika radost roditeljstva: imati povlasticu da izbliza gledamo kako naša beba raste i postaje to što jeste. Pomažemo joj kada je potrebno, naravno: štiti-timo je, hranimo je i povremeno je upućujemo. Ali mi ne stvaramo i ne oblikujemo svoje bebe. Mi im dajemo ono što im je potrebno kako bi same postale to što jesu.

Naročito čudesno mi je bilo kad sam posmatrala svoju bebu – rukovodeći se onim što vidim i čujem, a takođe i time što ne razmišljam previše o svemu što moram da radim – što to nekako prirodno stvara prostor između njega i mene, tačno onakav kakav je potreban. Upravo u tom prostoru on je počeo da postaje to što jeste; u tom prostoru je mogao

početi da istražuje, pod mojim pažljivim pogledom, obrise sopstvenog tela, a takođe i sopstvenog uma. U tom istom prostoru i ja sam postajala to što jesam kao majka. Tu sam i ja učila da istražujem obrise svog novog majčinskog uma. Otkrila sam, kao i sve majke, da biti majka nije uvek lako ni prijatno kao što izgleda svi smatraju da treba; ali isto tako da ponekad može biti veoma lako i čak prekrasno, na način koji mi niko nikad ranije nije pominjao.

Posle tog prvog dečaćića, dobili smo još jednog dečaka i potom devojčicu. A usred svega toga smo usvojili jednu devojčicu – ali to je već druga priča (mada je, naravno, ipak deo ove priče). Ogroman značaj radoznalosti i obraćanja pažnje svakako nije ograničen samo na naš odnos prema bebama, biološkim i svim drugim. Radoznalost i obraćanje pažnje jeste ono što čini naše odnose sa svim ljudima oko nas (partner, članovi porodice, prijatelji, kolege na poslu itd.) istinskim i sadržajnijim, a u krajnjoj liniji i prijatnijim.

Sa četvoro dece imala sam pune ruke posla kad se radi o radoznalosti. Takođe sam shvatila i da želim da znam više o deci uopšte, o odnosima među ljudima i o ljudskoj psihi. Naročito sam jako, jako želela da razumem šta zapravo znače sve one emocionalne stvari koje se dešavaju između moje dece i mene (kao, uostalom, između sve dece i njihovih roditelja). Zato sam odlučila da to iskoristim i započnem sporu i intenzivnu obuku (u trajanju od šest godina) kako bih postala kvalifikovani psihoterapeut za decu i adolescente. Desilo se da se jedan od najvažnijih i prvih predmeta u obuci zvao „Posmatranje bebe“, gde je svaki polaznik morao da posmatra novorođenu bebu i njene roditelje (ili roditelja) po jedan sat sedmično sve do bebinog drugog rođendana. Gledanje u bebu i primećivanje svakog i najsitnijeg detalja u njenoj interakciji sa roditeljem, i sa svetom oko sebe, jeste način na koji mi, psihoterapeuti, učimo da „vidimo“ sve neizgovorene načine na koje bebe bukvalno govore šta im se dešava i kako se osećaju. Učimo kako da prepoznamo kada strah i anksioznost sprečavaju radoznalost i pažnju, i kako da pomognemo roditeljima i deci da se vrate na pravi put. Kroz ovo pažljivo proučavanje saznajemo i koliko su moćne i koliko uticaja imaju naše rane interakcije

sa bebom, i zato ću u knjizi navoditi mnogo stvarnih primera posmatranja beba i roditelja. To je sjajan način da se prikaže dinamika roditeljstva, i sigurna sam da će i vama biti isto toliko fascinantno – i, što je važnije, koristan – kao meni.

Obuka za dečjeg psihoterapeuta otvorila mi je put ka svetu psihoanalitičkih teorija (a kasnije i ka otkrićima u oblasti neurologije koja podržavaju mnoge od tih teorija), a sve to mi je bilo i fascinantno i umirujuće. Svet psihoanalize je svet koji se ne boji da zađe u mračni lavirint uma. Delom se bavi širenjem naše radoznalosti i obraćanja pažnje kako bismo prigrlili stvari koje nas plaše ili ispunjavaju stidom. Kao majci, to mi je bilo od velike pomoći! Jer povremeno mi je bilo teško da priznam, čak i samoj sebi, da nisam savršena majka puna ljubavi kakva sam se jako trudila da postanem. Zapravo, bilo je perioda kada mi uopšte nije bilo prijatno da budem sa bebom i kada mi je jako nedostajao moj nekadašnji posao i nekadašnji život; kada se, kao majka, nisam osećala dorasla tom poslu, kada sam smatrala da sam zabrljala i da sam zapravo (opet) grozan roditelj; kad bi mi sumnje obogaljile um i kad bih počela da mislim da bi možda bilo najbolje da odem od kuće i ostavim sve za sobom – najbolje ne samo za mene već za sve nas...

I zato me je oduševilo kada sam otkrila da nisam jedina i da je zapravo potpuno normalno, pa čak i zdravo, imati takva suprotstavljena osećanja o majčinstvu. Volela sam što sam majka, ali sam istovremeno i mrzela to. Mrzela sam jer sam se, povremeno, zbog toga osećala nesposobnom, bespomoćnom, progonjenom, zarobljenom, besnom i krivom. Teško je snalaziti se u svim tim dubokim osećanjima dok morate da se starate o bebi i veoma, veoma ste umorni.

Da, teško je biti roditelj. Roditeljstvo je teško. Moguće je da je to najteža stvar koju će iko od nas ikada činiti... Trudnoća, porođaj, hranjenje, pranje, neispavanost, neprekidni zahtevi vašem telu i vašem umu, dosada koja se javlja kad iznova igrate istu igru, odgovarate na ista pitanja milion puta, beskonačno pregovaranje sa tek prohodanim detetom, osećanje da ste izgubili identitet, ali takođe i neprekidna briga zbog naših beba

koja se nastavlja, naravno, i dugo pošto one prestanu da budu bebe. Spisak teškoća je dugačak.

Mnogo godina sam bila dečji psihoterapeut i majka, a pre nekoliko godina sam počela da osećam kako želim da podelim sa što više ljudi neverovatne stvari koje sam naučila od svih beba u mom životu (i onih kod kuće i onih na klinici). Zato sam počela da pišem ovu knjigu, u koju sam unela svoja profesionalna i lična saznanja o svetu beba i roditelja, napisana istim blagim i saosećajnim svakodnevnim jezikom koji koristim sa roditeljima kad dođu kod mene na kliniku puni pitanja i briga. Upravo zato, mada je čvrsto zasnovana na psihoanalitičkim teorijama i teorijama privrženosti i razvojnoj psihologiji, i oslanja se na najnovija istraživanja u oblasti neuronauka, nigde u knjizi nećete naći tehničke izraze koji bi vam se činili teškim.

Ova knjiga će vas povesti na putovanje u samo srce roditeljstva i pokazće vam mnogo različitih načina na koje možemo biti sa svojim bebama – sve one sitnice koje radimo po ceo dan (a ponekad i po celu noć) i kojih smo često jedva svesni, ali koje zapravo čine temelj naše veze sa našim bebama. To mnoštvo sitnica, kada ih uradimo kako treba (a ova knjiga će da vam pomogne upravo u tome) čini da se naše bebe osećaju voljeno i bezbedno, ali i slobodno da postanu ono što žele da budu.

Pošto je deo tog putovanja otkrivanje najboljeg načina da formiramo čvrstu i blagotvornu vezu sa svojom bebom, istražićemo i *drugu* stranu priče o bebama i roditeljima, stranu koja suviše često ostaje skrivena. To je priča o situacijama kada stvari *ne idu* dobro i kad nije lako voleti naše bebe. A to se dešava veoma često. Ipak, sigurna sam da će čitanje odeljaka o tome kako naša sopstvena iskustva iz detinjstva, ili traumatičnog porođaja, na primer, mogu da utiču na to kako se povezujemo sa svojim bebama, mnogima od vas pomoći da kažete sebi: pa naravno! Sad razumem tašto se osećam tako kako se osećam – nisam ludak; sad sve ima smisla. I znam da će to saznanje samo po sebi biti dovoljno da se osetite malo bolje, i pružiće vam nadu da će stvari između vas i vaše bebe (ili drugog bebinog roditelja) moći da se promene.

Mari Derom

Napisala sam ovu knjigu kao podršku vama da budete roditelj kakav želite da budete; ova knjiga će vas osloboditi krivice, pomoći će vam da utišate onaj ponekad grubi glas u vašoj glavi koji viče da ne činite dovoljno, da činite pogrešno, i da umesto njega čujete drugi, ljubazni glas, glas razuma i umirenja. U knjizi ćete naći i praktične i zabavne predloge kako da vam put kroz roditeljstvo bude prijatan i primeren vama. Nadam se da će vam uveče, kad se sve umiri i vaša beba konačno zaspi, ova knjiga pomoći da shvatite da zapravo prilično dobro obavljate posao roditelja.

Vaša beba to možda ne zna, ali biće joj drago što, dok ona spava, vi čitate makar nekoliko strana. A kada se ponovo probudi, i bude spremna za vašu pažnju, za vašu radoznalost, vi ćete biti spremni da joj to pružite sa obnovljenim osećajem divljenja i uzbuđenja.

Napomena: Ova knjiga je namenjena majkama, očevima, biološkim roditeljima i usvojiteljima, muškarcima i ženama; takođe i starateljima, poočimima i pomajkama, bakama i dekama, svakome ko je već uključen ili će uskoro biti uključen u život vaše bebe i želi da bolje razume bebin emocionalni svet.

Svi klinički materijali i odlomci o posmatranju beba korišćeni u ovoj knjizi obrađeni su tako da se sačuva anonimnost učesnika.

JEDAN

Na samom počátku

1.

Prvih devet meseci života

Lako je pomisliti da život naše bebe počinje onog dana kad se rodi, a da se pre toga ne dešava ništa naročito – dok ne počnemo da je upoznajemo, dok joj ne damo ime. Ali sada znamo da bebin život počinje mnogo pre rođenja: ne samo u našem stomaku već i u našem umu. Naravno, niko se ne seća perioda života koji smo proveli u majčinoj materici, jer to ostaje zakopano duboko u podsvesti. Ali to ipak jeste život, i ne možemo ga zanemariti ako želimo da zaista razumemo svoju bebu i stvorimo zdrav odnos sa njom.

Zato ćemo sada pokušati da zamislimo kakav je bio život naše bebe *pre* nego što se rodila. Pokušaćemo da zamislimo kako izgleda rasti iz jedne ćelije u ljudsko biće, biti ušuškano unutra devet meseci pre izlaska na svet... Ako pokušamo da razumemo bebina iskustva u materici, lakše ćemo je razumeti kada nam se nađe u naručju, još uvek prekrivena sira-stim mazom. Tako će nam biti lakše da saosećamo sa bebom dok raste i pomoći će stvaranje duboke emotivne veze sa njom koja će trajati tokom čitavog života.

Život u raju: beba

Za našu bebu, život u majčinom stomaku je pomalo nalik dugom letovanju u luksuznom hotelu sa pet zvezdica, smeštenom u nekom izvanrednom, izolovanom raju. Želje se ispunjavaju i pre nego što se izgovore, nije potrebno čak ni zvati poslugu u sobi. Da bi beba imala što bolji komfor, naša materica se pretvara u pravi dvorski smeštaj, gde ponuda i potražnja

idu ruku podruku: beba nema potrebe da diše ili jede, pa čak ni da piški i kaki. Sav kiseonik i hrana koji su joj potrebni stižu kroz pupčanu vrpču, koja takođe odvodi i otpadne materije, sve ono što bebi više nije potrebno. A povrh toga, ovaj izvanredan sistem snabdevanja neprekidno se oblikuje oko bebe, dajući joj upravo onoliko prostora koliko je potrebno da joj bude i udobno i prostrano, tako da može mirno da spava – ili da, ako poželi, pravi salto do mile volje i vežba šutiranje.

Tokom devet meseci beba raste u blaženstvu i izolaciji gde – ukoliko je trudnoća jednostavna, a atmosfera u porodici relativno mirna – uglavnom oseća zadovoljstvo: tu se beba oseća potpuno shvaćeno. Ima sve što joj treba i nema šta da poželi. I zato se oseća veoma naročito. I veoma moćno.

Stvaranje raja: majka

Sada ćemo zamisliti kako je majci koja doživljava trudnoću dok beba raste u stomaku, jer to će nam pomoći da razumemo sebe kao majke. Tokom trudnoće naše telo prolazi kroz ogromne fiziološke promene, koje imaju neizmeran uticaj na naš način razmišljanja, na to kako se odnosimo prema sebi, prema ljudima oko sebe i, na kraju krajeva, prema svojoj bebi. Neke fiziološke promene su očite – kao što je postepen rast stomaka. Ali neke ostaju skrivene: na primer, promene koje se dešavaju u našem mozgu – konkretno, oslobađanje nekih važnih hormona.

U principu, čitav ovaj proces počinje dok još i ne znamo da smo trudne. Možda želimo da imamo bebu, svesno ili nesvesno, ali osim seksualnog odnosa (ili oplodnje „u epruveti“) koji su neophodni da dođe do začeća, ostatak toka trudnoće uglavnom je van naše kontrole. Kada pobednički spermatozoid prevale naporan put kroz jajovod i oplodi našu jajnu ćeliju, kada se stope i usade u zid materice, mi možemo samo da gledamo kako nam stomak postepeno postaje sve veći i veći. Taj gubitak kontrole može nam donositi u isto vreme i olakšanje i strah. Naše telo, međutim, zna šta treba raditi sa trudnoćom bez ikakvog uticaja svesnog dela našeg uma. Telo postaje izvanredan arhitekta i najpouzdaniji graditelj: