

## IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

**+ do koszyka**

**do przechowania**

**BESTSELLER**

**NOWOŚĆ**

**Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjaWWW@septem.pl](mailto:redakcjaWWW@septem.pl)  
informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://o.ksiegarni.septem.pl)

## Macierzyństwo to łatwizna... i inne kłamstwa, które słyszą świeżo upieczone mamy

Autor: Claudine Wolk

Tłumaczenie: Anna Kanclerz

ISBN: 978-83-246-2133-0

Tytuł oryginału: [It Gets Easier!](#)

[And Other Lies We Tell New Mothers](#)

Format: A5, stron: 208



### Co to jest macierzyństwo?

Zaznacz właściwą odpowiedź:

- Najbardziej frustrująca praca pod słońcem
- Najlepsza praca, o jakiej mogłabyś marzyć
- Wieczne zmęczenie, stres i brak czasu
- Okres wielkiego przewartościowania
- Najlepsze lata Twojego życia

*Macierzyństwo to łatwizna... i inne kłamstwa, które słyszą świeżo upieczone mamy*

**Claudine Wolk**

*Świeżel! Praktyczne! Rzeczowe! Jeżeli takich właśnie rad na temat macierzyństwa szukasz, przeczytaj tę książkę. Książka Claudine Wolk nie ma nic wspólnego z babskim gadaniem, ale znajdziesz w niej najbardziej przydatne wskazówki na naprawdę interesujące Cię tematy*

**Suzanne Zoglio, doktor psychologii**

Nie da Ci ojciec (dziecka), nie da sąsiadka tego, co wie tylko inna matka! Przetrwaj ciężę, potem będzie łatwiej! Najgorszy jest pierwszy roczek, potem będzie łatwiej! Jak tylko pójdzie do szkoły, będzie łatwiej! I tak w koło Macieju. Kobieta, która rodzi dziecko, nie wypycha jednocześnie przez macicę swojego mózgu! Nie daj się nabrać! Nie słuchaj rad ludzi, którzy rodzicami byli w epoce głębokiego PRL-u, a tym bardziej tych, którzy są genialnymi teoretykami, bo dzieci widują głównie w telewizyjnych reklamach.

Dowiedz się prawdy na temat blasków i cieni bycia matką – z książki okraszonej sporą dawką humoru i górami bezcennych, niezwykle praktycznych porad. Oddzielaj mity od faktów. Bądź świadoma tego, co jest najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka. Zostań Matką Roku, nie przestając być jednocześnie sobą i nie rezygnując całkowicie ze swojego dotychczasowego życia. Kiedy Ty jesteś szczęśliwa, szczęśliwa jest też Twoja pociecha!

Dodatki specjalne:

Harmonogram karmienia dziecka dla świeżo upieczonych mam

Dziesięć praktycznych rad dla świeżo upieczonej matki

Przydatne lektury i strony WWW

# Spis treści



Wstęp: Czy jest łatwiej? .....	9
Rozdział 1: <i>Sekrety macierzyństwa „od podszewki”</i> .....	15
Rozdział 2: <i>Przygotowania a rzeczywistość</i> .....	21
Rozdział 3: <i>Nieocenzurowane rady do wykorzystania przy porodzie i po porodzie</i> .....	35
Rozdział 4: <i>Najlepsza pierś</i> .....	45
Rozdział 5: <i>Nie zobaczysz tego w telewizji</i> .....	55
Rozdział 6: <i>Ciało — nowy normalny wizerunek</i> .....	67
Rozdział 7: <i>Przykazania dla mam</i> .....	75
Rozdział 8: <i>Harmonogram karmienia</i> .....	87
Rozdział 9: <i>Powrót do pracy</i> .....	99
Rozdział 10: <i>Jak się w to opakowałam?</i> .....	111
Rozdział 11: <i>Kto to jest gospodyni domowa i jak się stałam jedną z nich?</i> .....	129
Rozdział 12: <i>Najbardziej frustrująca praca pod słońcem</i> .....	145
Rozdział 13: <i>Czego mi brakuje?</i> .....	161
Rozdział 14: <i>Najlepsza matka</i> .....	169
Podziękowania .....	185
Pomocne źródła .....	187
Słowniczek .....	191
O autorce .....	197
Harmonogram karmienia dziecka dla świeżo upieczonych mam .....	199
Dziesięć praktycznych rad dla świeżo upieczonej matki .....	203
Harmonogram karmienia dziecka .....	207

## Rozdział piąty



# Nie zobaczysz tego w telewizji

**C**zy zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego w programie *A Baby Story*, emitowanym na kanale edukacyjnym TLC, rodzice nigdy nie są pokazywani w dniu powrotu ze szpitala? Dlaczego? Co się dzieje w tych pierwszych dniach, kiedy noworodek jest w domu? Nic ekscytującego, mogę Cię zapewnić. Oczywiście każde dziecko jest inne, ale może w tym rozdziale znajdziesz pewne wspólne cechy, które rozwieją Twoje obawy dotyczące tego, co jest „normalne”.

Po urodzeniu trzeciego dziecka dokładnie spisałam wydarzenia, jakie miały miejsce w pierwszych dniach po powrocie ze szpitala. Jeżeli musiałam już przez to przejść, to chciałam, żeby ktoś z tego skorzystał. Zachowałam przytomność umysłu, by to zrobić, ponieważ zaczęłam już pisać tę książkę. Jedna przestroga: istnieje ogromna różnica między uczuciami towarzyszącymi urodzeniu pierwszego dziecka a trzeciego. Dlatego w książce zamieściłam kilka wspomnień

z pierwszych dni po urodzeniu mojego pierwszego syna, Josepha. Będziesz miała okazję się przekonać, że te wspomnienia są ciągle bardzo świeże.

## Dzień pierwszy

Mój mąż przyjechał po nas do szpitala ze starszymi dziećmi. Poprosiłam wcześniej pielęgniarkę, aby z nimi porozmawiała, więc obserwowałam, jak im oczy wychodzą z orbit podczas tej rozmowy. Po tym, jak moja starsza córka i syn zostali pouczeni przez pielęgniarkę, że będę potrzebowała ich pomocy, ruszyliśmy korytarzem do wyjścia. Siedziałam na wózku z noworodkiem na rękach i pamiętam, że ludzie na korytarzu uśmiechali się na widok matki dwójki dzieci i noworodka. Dotarliśmy do samochodu — usiadłam na przednim siedzeniu z mężem, a najmłodsza córeczka siedziała przygarbiona w nowym foteliku samochodowym, o wiele dla niej za dużym. Ułożyłam złożone kocyki na dole fotelika, żeby ją trochę podeprzeć. Dalej siedziała krzywo. Poprawiłam jej zagłówek, ale nadal „zjeżdżała” w głąb fotelika.

Czasy się zmieniły. Kiedy zabieraliśmy do domu pierwsze dziecko, siedziałam z tyłu wraz z nim i przytrzymywałam jego główkę w pionie podczas jazdy do domu. Trzecie dziecko nie miało tego luksusu. Pozwoliłam, żeby było zgarbione, a sama siedziałam na przednim fotelu. To się nazywa *syndrom trzeciego dziecka*. Mądrość przychodzi wraz z doświadczeniem.

Do domu dotarliśmy około godziny pierwszej po południu. Dziecko położyliśmy do łóżeczka, a ja usiadłam na kanapie z nogami do góry. Prawie natychmiast zjawiły się dzieci sąsiadów wraz ze swoją mamą, żeby zobaczyć nowe dziecko. Wizyta była miła, ponieważ na koniec sąsiadka zabrała moje dzieci do siebie, by tam wspólnie bawiły się z jej dziećmi. Mieszkaliśmy wtedy w mieszkaniu przejściowym, ponieważ dopiero budowaliśmy nasz nowy dom. Byłam „chora” na myśl o powrocie do ciasnego mieszkania wraz z nowym dzieckiem, ale okazało się, że miało to swoje zalety.

Wspólnie z mężem przygotowaliśmy obiad — włożyliśmy do piekarnika zamrożonego kurczaka oraz mrożone warzywa. Córka przesypiała większość dnia, budziłam ją co cztery godziny do karmienia. W tym czasie moje dziecko zjadało w trakcie jednego posiłku około 30 ml mleka. (Wiem, te informacje nie sprawią, że będziesz czytała książkę jednym tchem, ale to, ile zjada Twoje dziecko, jest niezwykle ważne, uwierz mi! Teraz wiem, dlaczego tego rodzaju informacje nie były zamieszczone w czytanych przeze mnie książkach — są po prostu nudne!).

Czułam się dobrze. Staralam się pamiętać o utrzymywaniu mojej rany w czystości i pielęgnowaniu jej. Ze szpitala przyniosłam plastikową butelkę, którą dało się wycisnąć, i napełniałam ją ciepłą (ale nie gorącą!) wodą, aby przemyć krocze po skorzystaniu z toalety. Było mi głupio, kiedy to robiłam, i miałam nadzieję, że nikt nie wejdzie i nie przyłapie mnie na tym, jak się podmywam. Plastikowa butelka do podmywania jest kolejną rzeczą, o której nikt Ci nie powie.

Staralam się chodzić ostrożnie i odpoczywałam z nogami uniesionymi ku górze. Pod względem emocjonalnym czułam się spokojna. Jednak, gdy wróciłam do domu z moim pierwszym dzieckiem, wcale tak nie było.

Wspomnienie: w dniu powrotu ze szpitala z moim pierwszym dzieckiem czułam się niepewnie. Chcąc nam pomóc, wieczorem moi rodzice przynieśli nam steki serowe<sup>1</sup> (jestem ich wielką fanką).

---

<sup>1</sup> Steki serowe, z których słynie Filadelfia, to kanapki z długiej bułki wypełnione pokrojonym w cienkie plastry stekiem oraz stopionym serem — *przyp. tłum.*

**To łatwe... zobaczysz!**

**Zapisuj sobie w notatniku, o jakich porach Twoje dziecko je i śpi. Zanotuj również te sytuacje, kiedy przez dłuższy czas jest marudne. Notatnik pomoże Ci zapamiętać niektóre wydarzenia i umożliwi jasność myślenia, gdy wszystkie dni i noce zaczną Ci się zlewać w jeden ciąg zdarzeń.**

Zaledwie dotarłam do drzwi, żeby im otworzyć, a już wybuchłam płaczem. To widok mojego ojca wywołał u mnie ten niekontrolowany odruch. Ojca to jednak nie speszyło. Popatrzył na mojego męża i obejmując mnie, powiedział: „Tak już przez jakiś czas będzie”. Czułam, że w ogóle nie panuję nad emocjami. Myślę, że jakaś część mnie chciała, aby moi rodzice zabrali mnie ze sobą do domu, żebym nie musiała zostawać z maluchem i się nim zajmować. Te niekontrolowane wybuchy płaczu zdarzały mi się przez kilka następnych dni. Potem płakałam już z prawdziwych powodów, na przykład dlatego, że „wszyscy mogą wychodzić z domu i świetnie się bawić, a ja siedzę w domu z wrzeszczącym dzieckiem!”.

Kiedy pierwszego dnia po powrocie do domu z trzecim dzieckiem nadszedł wieczór, położyłam na stole kuchennym koc i w ten sposób przygotowałam prowizoryczne miejsce do przewijania. Później korzystałam z niego w środku nocy. Nasze mieszkanie miało tę zaletę, że nie było w nim schodów. Wszystko znajdowało się w zasięgu kilku kroków. Mogłam zmienić dziecku pieluszkę i równocześnie podgrzewać butelkę z mlekiem.

Tej nocy mój mąż wniósł łóżeczko dla noworodka do naszej sypialni, więc mogłam spędzić noc w łóżku. W końcu przez dwie noce spaliśmy osobno i stęskniłam się za Joe. Zaproponowałam mu, że zostanę z maluszkiem w dużym pokoju, ale mój mąż nalegał na bycie razem. Około godziny 23, właśnie gdy położyliśmy się do łóżka, dziecko się obudziło (pamiętam, że akurat zrobiłam wydech w objęciach męża).

Dziecko nie spało i było trochę marudne, ale jadło godzinę wcześniej, więc nie byłam pewna, co robić. Wyjęłam je z łóżeczka i zaczę-

**To łatwe... zobaczysz!**

**Plastikowa  
„ściskana” butelka  
jest Twoim  
sprzymierzeńcem.  
Używaj jej w domu  
po wizycie  
w toalecie.**

łam z nim chodzić po gościnnym pokoju. Niektórzy nazywają to „chodzeniem w kółko”. Płacz córeczki nie przeszkadzał w śnie moim starszym dzieciom. Co za ulga! Kiedy jeszcze byłam w szpitalu, podejrzewałam, że będzie płakała w nocy. Poprzedniej nocy około 22 zaczęła marudzić, więc powiedziałam pielęgniarce, żeby ją zabrała do pokoju noworodków.

Wieczorny płacz okazał się jej rytuałem. To często się zdarza. Ludzie mówią, że dziecku myli się dzień z nocą. Nie wiem, czy to jest prawdziwy powód płaczu, ale brzmi sensownie. Gdy jesteś w ciąży, dziecko bywa bardziej aktywne w nocy. W ciągu dnia kobieta rzadko odczuwa ruchy płodu, ponieważ zwykle jej codzienna aktywność go usypia. Z kolei w nocy dziecko jest bardziej aktywne i może swoim kopniakiem wyrwać Cię ze snu.

Dlaczego nagle po narodzinach zwyczajaje mojej córeczki miałyby się zmienić? To był czas jej aktywności, czy to mi się podobało, czy nie. Najgorzej radziłam sobie z brakiem snu. W ciągu dnia byłam tak zajęta moimi starszymi dziećmi, opieką nad noworodkiem oraz obowiązkami domowymi, że około 22 czułam się bardzo zmęczona. Musiałam zmienić strategię! Wróćmy jednak do mojego pierwszego dnia...

Po jedzeniu, około 22, Ally stała się bardziej aktywna, niż była w ciągu całego dnia, i oczywiście zaczęła marudzić. Próbowaliśmy ją uspokoić na wszelkie sposoby. Mimo że właśnie została nakarmiona, wydawała się niespokojna. Sprawdziłam jej pieluszkę — była czysta. Ponieważ właśnie ją nakarmiłam, wahałam się, czy znowu ją karmić. Sprawdziłam, czy jest ciasno owinięta kocykiem w taki sposób, w jaki robiły to pielęgniarki w szpitalu. Stałam i trzymając ją na rękach w pozycji pionowej (brzuszkami do brzucha), delikatnie ją kołysałam.

**To łatwe... zobaczysz!**

**Po porodzie staraj się jeść dużo pokarmów bogatych w błonnik. Naprawdę dużo. Dzięki temu Twoje wizyty w toalecie nie będą takie trudne.**

Usiadłam w fotelu bujanym — ułożyłam ją na piersi i bujałam. Próbowałam ją również kołysać, leżąc na kanapie i trzymając na piersi. Wszystkie te sposoby były dobre tylko na chwilę, bo po jakimś czasie córeczka znowu zaczynała płakać. Wydawało się, że zadowolili ją smoczek, ale również tylko na chwilę.

Po jakiejś godzinie zmieniania pozycji, chyba około 23.30, znowu spróbowałam ją nakarmić. Oczywiście było to złamaniem mojej głównej zasady (karmienia co trzy, cztery godziny), ale stwierdziłam, że w przypadku noworodków (Ally ważyła około 3 kilogramów) można im podawać nieco więcej jedzenia, jeżeli nic innego nie jest ich w stanie uspokoić. Tym razem wydawała się głodna i zjadła około 30 ml mleka. W ciągu tych dwóch godzin kilkakrotnie próbowałam odłożyć ją do łóżeczka, chcąc sprawdzić, czy potrafi samodzielnie zasnąć.

## Dzień drugi

Okolo pierwszej w nocy Ally z powrotem zasnęła. Obudziła się o 3.30 w nie najgorszym humorze. Zmieniłam jej pieluszkę i znowu ją nakarmiłam. Zasnęła w trakcie karmienia i spała do 6.30 rano. Ponownie zmieniłam jej pieluszkę i podałam butelkę z mlekiem, a ona znowu zasnęła w trakcie jedzenia. Odłożyłam ją do łóżeczka; spała do 9 rano. Czułam się dobrze, ale byłam zmęczona. Za każdym razem, kiedy odkładałam śpiącą Ally do łóżeczka, szłam do toalety z moją plastikową butelką i po jej zastosowaniu zmieniałam podpaskę (stosując wszystkie kremy wspomagające gojenie się rany).

Następnego dnia, w niedzielę, odwiedziła nas szwagierka z rodziną, przynosząc ze sobą dwudaniowy obiad. Wszystko przygotowali i posprząтали po posiłku. Wręczyli prezenty dziecku i mnie. Przyniesienie prezentu dla matki jest również bardzo miłe. To byli dobrze ułożeni goście!

Tego dnia sporo odpoczywałam, kiedy Ally spała, ale dalej budziłam ją co trzy, cztery godziny na karmienie. Rodzina Joe zaba-



wiała starsze dzieci, ja siedziałam z nogami ułożonymi wysoko, a reszta towarzystwa po kolei trzymała Ally na rękach.

Gdy nadszedł wieczór, zmieniłam stół kuchenny na zestaw do przewijania. W dalszym ciągu pielęgnowałam pępek patyczkiem higienicznym nasączonym alkoholem. Nie bój się dokładnie przemyć miejsce pod kikutem — z tą czynnością wiąże się moje kolejne wspomnienie. Gdy Joseph był noworodkiem, muskałam tylko patyczkiem koniec kikuta. Kiedy poszłam po sześciu tygodniach na wizytę lekarską, lekarz poprosił mnie, żebym mu pokazała, w jaki sposób pielęgnuję pępek dziecka (nie jest dobrze, jeżeli personel medyczny prosi Cię o zaprezentowanie jakiejś czynności). Następnie wziął patyczek i, podnosząc do góry kikut pępownicy, przemył nim dokładnie okolicę jego podstawy, gdzie skóra była zaczerwieniona i niezagojona. Po przemyciu pępka we wskazany przez lekarza sposób nie zauważyłam żadnego grymasu na twarzy syna, więc zmieniłam sposób pielęgnacji, a kikut pępownicy odpadł dwadzieścia cztery godziny później.

Drugiego dnia Ally powtórzyła swój popis z poprzedniego dnia, marudząc po wieczornym karmieniu o godzinie 22. Tak jak poprzedniej nocy, próbowaliśmy ją kołysać i zmieniać pozycje. Kiedy nie pomagało kołysanie, zaczęłam ją bujać, nosząc na rękach. Zasnęła na dobre około północy. Dałam jej butelkę o 22 i kolejną o północy. Za każdym razem zjadła tylko 30 ml. Myślałam, że zrobiła się głodna po tym całym marudzeniu. Jakimś cudem, gdy obudziła się o 3 nad ranem, znowu zasnęła przy butelce.

**To łatwe... zobaczysz!**

**Zapisuj w notatniku  
prezenty ofiarowane  
Tobie lub dziecku.  
Kiedyś będziesz  
musiała napisać  
podziękowania ich  
ofiarodawcom.**

## Dzień trzeci

Tego dnia przyszła z wizytą położna, obejrzała Ally i zważyła ją około 10 rano. Powiedziałam jej, ile Ally zjada podczas każdego karmienia. Położna wyjaśniła mi, że moja córka ciągle jeszcze ma żółtaczkę i że muszę ją karmić co dwie godziny. I tyle było z mojej zasady! Zapytałam ją, czy powinnam się martwić żółtaczką Ally, ale pielęgniarka zaprzeczyła. Wytłumaczyła jednak, że im więcej dziecko je, tym więcej wydala, i tym samym szybciej pozbywa się żółtaczki.

Zorganizowałam mój dzień w taki sposób, żeby budzić córeczkę na karmienie co trzy godziny (wiem, wiem, nie zastosowałam się do rady pielęgniarki). W ciągu dnia ciągle przesypiała porę karmienia, ale budziłam ją. Przypuszczam, że budzenie noworodka może wyglądać na idiotyzm, ponieważ „nie budzi się śpiących dzieci”, ale ja to robiłam. Chciałam mieć pewność, że w ciągu dnia jest wystarczająco najedzona, a jej posiłki są regularne. Miałam nadzieję, że dzięki moim staraniom będzie dłużej spała w nocy.

Tego dnia, w poniedziałek, odwiedziła mnie moja mama, ofiarowując mi swoją pomoc. Mojego syna trzeba było odwozić do szkoły i na szczęście przyjaciółka, która pracuje w szkole, zaoferowała się, że w ten pierwszy tydzień będzie go zawoziła i przywoziła do domu. Nawet nie musiałam jej o to prosić. Tak się złożyło, że dla mojej starszej córki Casey był to pierwszy dzień w przedszkolu (co za wyczucie czasu!). Moja mama zawiozła mnie i dziewczynki do przedszkola, abyśmy razem z Ally mogły towarzyszyć Casey pierwszego dnia w przedszkolu. Już czułam stres wynikający z posiadania trójki dzieci w tak różnym wieku; zdałam sobie sprawę, jak wielkim wyzwaniem będzie dla mnie udzielenie uwagi każdemu z nich.

Casey chciała, żebym to ja dla niej wszystko robiła. Kiedy nadeszła pora kąpieli, zażądała, żebym to ja ją wykąpała, ale moja mama wyjaśniła jej, że to ona ją wykąpie. Mama wytłumaczyła Casey, że ja jestem *jej* dzieckiem, a ponieważ chce się o mnie zatroszczyć, wykąpie Casey i zrobi wszystko, żeby ułatwić mi życie. Pamiętam ten moment, ponieważ naprawdę potrzebowałam pomocy, a babcie często stoją po stronie wnuków i oferują zajęcie się najmłodszym. To ja chciałam zajmować się niemowlakiem! Chciałam również, żeby moje dzieci rozumiały, że potrzebuję pomocy. Nie tylko one miały swoje potrzeby!

Po kąpieli moja mama zabrała Casey do innego pokoju, żebyśmy mogły się z Ally zdrzemnąć. Mama przyniosła również obiad i zostawiła go nam, abyśmy później mogli zjeść razem, jak rodzina. Następnego dnia wróciła do nas gotowa pomóc i zrobić wszystko, co było trzeba. Była do mojej dyspozycji. Przyszła również kolejnego dnia. To tego rodzaju pomocy potrzebujesz. Kiedy towarzystwo oczekuje, że będziesz ich zabawiać, robiąc z siebie klauna — to NIE jest pomoc.

**To łatwe... zobaczysz!**

**Poproś kogoś o pomoc. Każda matka po porodzie jej potrzebuje. Jeżeli przyjaciółka zaoferuje Ci przyniesienie posiłku albo zajęcie się dzieckiem, żebyś mogła się trochę wyspać, nawet nie myśl o odrzuceniu takiej propozycji.**

## **Trochę więcej snu**

Zrób wszystko, co w Twojej mocy, żeby się wyspać. Gdy tylko mogłam, stosowałam różne sposoby, by wygospodarować sobie dodatkową chwilę na sen. Zaczęłam przygotowywać się do snu już o 19.30 (o tej porze Ally zwykle uciniała sobie drzemkę). Zakładałam piżamę, myłam zęby i twarz. Dzieci również przebierałam w piżamy i przygotowywałam do spania. O godzinie 20 Joseph i Casey kładli się do łóżek.

Zabierałam wtedy poduszkę i koc, i spałam do momentu, kiedy budziła się Ally, zwykle o 21 albo 22. Trudno było mi się do tego przyzwyczaić, ponieważ normalnie chodziłam spać o 22 albo 23. Jednak dodatkowa godzina lub dwie snu wydawały mi się dobrodziejstwem.

Późnym wieczorem i w nocy staraliśmy się z mężem zmniejszać oświetlenie i mówić ciszej. Niektórzy radzą również wyłączać telewizor podczas nocnego karmienia, aby dziecko dostrzegło różnicę między nocą a dniem. Próbowałam to stosować z moim pierwszym dzieckiem, ale zdałam sobie sprawę z tego, że była to raczej forma kary dla mnie niż nauki rozróżniania dnia od nocy dla malucha. Zaczęłam więc przeglądać program telewizyjny, aby sprawdzić, co jest nadawane o drugiej w nocy. „O, dzisiaj leci *Ojciec chrzestny!*” — wykrzykiwałam. Od tego momentu w długie, samotne noce dotrzymywali mi towarzystwa bohaterowie filmowi, podczas gdy cała okolica i reszta rodziny smacznie sobie spała. Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby nie dać się wciągnąć w fabułę i nie oglądać filmu dalej, kiedy dziecko z powrotem zaśnie. Pewnego razu zignorowałam tę zasadę, oglądając w nocy babski film wszech czasów *Co się wydarzyło w Madison County*. Oglądałam film jeszcze długo po tym, jak Casey zasnęła, chcąc się dowiedzieć, czy Francesca postanowiła zostać z mężem, czy odejść. Pamiętam, że wtedy byłam za jej odejściem. Nie daj się, głupia, wciągnąć, póki jeszcze możesz.

## Kiedy wszyscy śpią

Brak snu pozwala Ci otworzyć oczy na pewne sprawy, gra słów w tym miejscu jest niezamierzona. Zaczynasz myśleć, że jesteś jedyną osobą na świecie, która nie śpi. Pamiętam, że patrzyłam przez okno, rzucając przekleństwa w ciemne okna sąsiadów: „Wszyscy sobie smacznie śpią, cholerni szczęściarze!”. Nie martw się, Ty też jeszcze się wyśpisz.

Myślę, że opis moich pierwszych dni po powrocie ze szpitala da Ci pojęcie o tym, czego możesz się spodziewać. Być może zmęczyłam Cię zbyt dokładnymi informacjami, jednak są to szczegóły, które mogą okazać się w tych pierwszych dniach przytłaczające. Pamiętaj, że każde doświadczenie jest inne. Najważniejsze, żeby być elastycznym i nie oczekiwać, że noworodek od razu będzie w nocy spał. Nie bądź też zaskoczona, jeśli Twoje dziecko prześpi cały dzień. Zadbaj o siebie. Wygzekwuj czas potrzebny do powrotu do zdrowia i odpoczywaj, odpoczywaj, odpoczywaj...