

# **Mame învățate de Însuși Dumnezeu**

*de Annie Zac POONEN*

*2012*



# Cuprins

Capitolul 1. O mamă de excepție.....	7
Capitolul 2. Să ne păstrăm conștiința curată.....	11
Capitolul 3. Copiii au nevoie de Cuvântul lui Dumnezeu și de rugăciune.....	15
Capitolul 4. Să petrecem timp cu copiii noștri .....	19
Capitolul 5. Să-i învățăm pe copiii noștri principii, nu reguli.....	23
Capitolul 6. Să-i învățăm pe copiii noștri deprinderi disciplinate.....	27
Capitolul 7. Să ne disciplinăm copiii.....	29
Capitolul 8. Să ne încurajăm copiii.....	34
Capitolul 9. Mai îngăduie-mă! .....	38
Capitolul 10. Un ajutor plin de Duhul Sfânt.....	40
Capitolul 11. Să stăm la picioarele lui Isus.....	44
Capitolul 12. Șoapta blândă a lui Dumnezeu.....	48
Capitolul 13. „Aduceți-vă aminte de nevasta lui Lot!”.....	52
Capitolul 14. O ușă de speranță.....	55
Anexa 1. Sfaturi pentru viitoarele mame – Pregătire pentru sosirea bebelușului.....	57
Anexa 2. Câteva sfaturi pentru noile mămici – Îngrijirea copilului.....	63
Anexa 3. Copilul în perioada de creștere .....	69
Anexa 4. Momente importante și imunizarea.....	75
Anexa 5. Defecte fizice și alte tulburări.....	80
Anexa 6. Accidente și boli - prevenire și tratare.....	87

Textele biblice sunt scrise între ghilimele, cu caractere *italic* și sunt citate din versiunea *Dumitru Cornilescu*. Celelalte citate biblice, care nu sunt scrise cu caractere *italic*, sunt parafrazări contextuale utilizate de autor (Nota trad.).

# O scrisoare personală pe care trebuie să o citiți

## Mame dragi,

Am scris această carte mai ales cu scopul de a răspunde întrebărilor care mi-au fost adresate de multe mame, în ultimii ani. Ea a fost scrisă pentru acele mame care simt că au nevoie de ajutor spiritual și încurajare.

De 30 de ani, Dumnezeu mi-a dat harul de a fi *soția* unui slujitor al Domnului. Deseori, soțul meu era plecat de acasă pentru predicarea Evangheliei. Datorită hotărârii soțului meu de a avea o poziție fără compromisuri înaintea lui Dumnezeu, familia noastră a fost încontinuu ținta atacurilor lui Satan. Astăzi putem mărturisi că fiecare atac al lui Satan a fost biruit, și aceasta **numai prin harul lui Dumnezeu**. Vă spun aceste lucruri numai pentru a vă încuraja să credeți că Dumnezeu va face la fel și în cazul vostru.

De asemenea, Dumnezeu mi-a dat harul de a fi mamă a patru băieți, care acum sunt adulți cu toții. **Numai prin mila lui Dumnezeu**, fiecare dintre ei L-a primit pe Isus ca Domn și Mântuitor personal și astăzi Îl urmează pe Domnul.

*Nu scriu ca un expert, ci ca una care s-a zbătut, a eșuat, s-a ridicat, și-a continuat alergarea cu mai multă perseverență și, prin perioadele grele ale vieții, a descoperit că Dumnezeu este cu adevărat „**un ajutor care nu lipsește niciodată în nevoi**” (Psalmul 46:1) – „un ajutor întotdeauna prezent în nevoile noastre”.*

În calitate de medic, am adăugat și câteva sfaturi practice la sfârșitul cărții.

***Cea mai mare*** realizare pe care o puteți înfăptui pentru copiii voștri este să îi conduceți la Dumnezeu, astfel încât ei să Îl primească pe Domnul Isus Hristos ca Mântuitor al lor personal. Aceasta va asigura faptul că voi și copiii voștri veți petrece veșnicia împreună.

Este absolut necesar să îi conduceți încă de mici pe copiii voștri la mântuire. Pe măsură ce aceștia cresc, s-ar putea să nu mai răspundă cu aceeași promptitudine ca la o vârstă fragedă.

Seara, înainte de culcare, un copil simte nevoia ca mama lui să-i fie aproape. Așa că seara, când îi înveliți pe copiii voștri în pătuțul lor, nu vă grăbiți să plecați. Petreceți câteva minute cu fiecare dintre ei, în mod individual sau cu toți împreună.

*Vorbiți-le* despre Domnul. Copiii sunt ***cei mai*** receptivi pentru primirea adevărilor spirituale la ora de culcare.

*Cântați-le* un imn, cum ar fi „Așa cum sunt la Tine vin (...) O, Mielule, eu vin”. Apoi spuneți-le o istorioară, cum ar fi una dintre pildele lui Isus, sau o povestire din cartea „O povestire creștină seara, înainte de culcare”.

Apoi *ruțați-vă* cu ei, de exemplu așa: **„Dragă Doamne Isuse, Ți mulțumesc pentru această zi și pentru toate felurile în care m-ai binecuvântat azi: cu hrană, cu sănătate, cu părinți iubitori, cu frați și surori și cu multe alte daruri bune. Te rog să îmi ierți toate păcatele și să cureți inima mea cu sângele pe care l-ai vărsat pentru mine pe crucea Golgotei. Vino în inima mea, Doamne Isuse, și fă-mă începând de astăzi copilul Tău. Ți mulțumesc că m-ai ascultat. Amin.”**

Copiii care cresc în familii temătoare de Dumnezeu s-ar putea să rostească de multe ori astfel de

rugăciuni. Însă, la un moment dat, rugăciunea va fi spusă din inima lor, realizând că ei înșiși au nevoie de Domnul, și atunci vor avea o trăire cu Dumnezeu. După aceea, ei nu vor mai fi doar copiii voștri, ci vor fi, de asemenea, copii ai lui Dumnezeu. Aceasta va fi cea mai mare bucurie a voastră.

***Dr. Annie Zac POONEN***

Bangalore, India

Octombrie 1998

# Capitolul 1

## O mamă de excepție

*„Dumnezeule, Tu m-ai învățat din tinerețe, și până acum eu vestesc minunile Tale. Nu mă părăsi, Dumnezeule, chiar la bătrânețe cărunte, ca să vestesc tăria Ta neamului de acum și puterea Ta neamului de oameni care va veni [copiilor mei]!” (Psalmul 71:17-18).*

Noi, fiecare dintre cele care suntem mame, avem o mare responsabilitate înaintea lui Dumnezeu: să transmitem copiilor noștri tot ce ne-a învățat Dumnezeu. Nu avem voie să părăsim acest Pământ, fără să fi făcut lucrul acesta. Responsabilitatea aceasta este de așa natură, încât nu ne putem permite să amânăm îndeplinirea ei pe o perioadă mai târzie, când copiii noștri vor fi deja mari. Trebuie să începem să împărtășim copiilor noștri lucrările minunate pe care le-a făcut Dumnezeu pentru noi, chiar de când aceștia sunt foarte mici.

Bunica lui Timotei, Lois, cu siguranță că a transmis „credința ei neprefăcută” în Dumnezeu fiicei ei, Eunice, la o vârstă fragedă, iar Eunice, la rândul ei, trebuie să-i fi transmis acea credință fiului ei, Timotei, tot într-o perioadă în care acesta era foarte tânăr (2 Timotei 1:5). Rezultatul a fost că Timotei a devenit un slujitor remarcabil al lui Dumnezeu. Ce mare slujire au adus Bisericii aceste două mame credincioase!

Nu există vreo „formulă magică” pentru creșterea corectă a copiilor, din moment ce fiecare copil este diferit, dar nu trebuie să uiți niciodată că Dumnezeu este Cel care te-a ales să fii mama copiilor tăi. Dumnezeu a

fost Acela care i-a creat pe fiecare dintre acei copii în pântecul tău – și El i-a creat pe fiecare dintre ei cu un scop precis. Dumnezeu a făcut o alegere, ca *TU* să fii mama lor. Așadar, tu trebuie să îți iei în serios responsabilitatea dată de Dumnezeu și să fii gata să sacrifici totul de dragul Lui și de dragul lor.

Copiii sunt darul pe care ni l-a dat Dumnezeu și numai prin puterea și înțelepciunea Sa putem să îi educăm corect. Trebuie să credem că Dumnezeu va face lucrări minunate pentru ei.

În *Psalmul 127:4* copiii sunt asemănați cu săgețile în mâinile unui războinic. Săgețile sunt folosite de un războinic pentru a trage cu ele în inamic. Educându-i pe copiii noștri într-un mod corect pentru Domnul, putem, prin aceasta, să îl facem de rușine pe Diavol.

Pe de altă parte, dacă noi nu suntem credincioase, copiii noștri, crescând, pot ajunge să îl slujească pe Diavol, fiindcă aceasta e direcția firească spre care tinde natura lor umană coruptă. Însă, dacă îi învățăm să se închine cu evlavie înaintea lui Dumnezeu și îi instruiem conform principiilor Cuvântului Său, ei pot să devină, la maturitate, luptători în armata lui Dumnezeu. Aceasta e o mare responsabilitate și niciodată să nu o luăm ca pe ceva ușor.

*Psalmul 127* continuă să spună că părinții unor astfel de copii nu vor fi rușinați când vorbesc cu vrăjmașii lor la porțile cetății (*versetul 5*). Biblia spune că Dumnezeu intenționează ca tocmai prin gura copiilor noștri să-i nimicească pe potrivnicii Săi (*Psalmul 8:2*).

Deci fie ca Numele Domnului să fie onorat prin copiii noștri, în timp ce Diavolul este dat de rușine!

Iar când lucrurile merg bine în privința copiilor noștri, trebuie să fim atente să dăm toată slava, pentru aceasta, lui Dumnezeu. Nu trebuie să luăm nimic din acea slavă pentru noi înșine, imaginându-ne că de aceea



Îl urmează copiii noștri pe Domnul pentru că noi am fost mame atât de credincioase.

Lauda noastră trebuie să fie numai în Domnul și în *cea ce a făcut El*. Nici măcar în gând n-ar trebui să ne luăm ceva din slava aceea pentru noi înșine.

Dumnezeu compară dragostea Lui cu cea a unei mame față de copilul ei (*Isaia 49:15*), deoarece, fiind Creatorul tuturor bărbaților și femeilor, știe că, dintre toate lucrurile de pe Pământ, dragostea unei mame este cea mai asemănătoare cu propria Lui iubire Divină, care este lipsită de egoism și merge până la sacrificiu.

Există o zicală veche, care spune că Dumnezeu le-a creat pe mame pentru că a vrut să li Se arate copilașilor prin ele.

Provocarea noastră ca mame este să facem din căminul nostru un *loc* atât de *încântător* pentru copiii noștri, încât aceștia să nu prefere niciodată vreun alt loc ca și cămin al lor. Ar trebui ca, oriunde s-ar afla ei, să tânjească mereu să vină acasă.

Deci fie ca Domnul să ne ajute să fim mame mai bune, astfel încât copiii noștri, când se uită la noi, să poată înțelege cum este Dumnezeu, iar când se uită la căminele noastre să poată înțelege cum este Cerul.

Ce provocare deosebită este să cauți să fii o mamă *exceptională!*

„Dragă Doamne, nu Îți cer  
Să-mi dai să-nfăptuiesc vreuna din lucrările Tale mărețe,  
Vreo chemare nobilă sau vreo lucrare miraculoasă,  
Dă-mi o mică mânuță să o țin în a mea,  
Dă-mi un copilaș să-i arăt calea,  
Străbătând neobișnuita, dulcea cărare care duce spre Tine;  
Dă-mi o voce gîngășă să o învăț să se roage,  
Dă-mi doi ochi strălucitori care să-Ți vadă Fața.  
Singura coroană pe care Îți cer să o port, dragă Doamne,  
E-aceasta: să pot învăța un copilaș.  
Nu cer să pot sta vreodată

Printre înțelepți, printre cei vrednici sau cei mari;  
Îți cer doar ca mână în mână, cu gingășie,  
Un copil și cu mine să putem intra pe Porți.”

*(Autor necunoscut)*

## Capitolul 2

### Să ne păstrăm conștiința curată

Dacă dorim să ne creștem copiii în frica de Domnul, atunci una dintre cele mai importante virtuți pe care noi, mamele, trebuie neapărat să le avem este un *cuget sensibil* (nota trad. cuget și conștiință, fiind sinonime, se folosesc alternativ în text).

Cugetul nostru poate deveni insensibil dacă, la un moment dat, ajungem să fim *mulțumite de propria noastră stare spirituală*. Probabil că am auzit Cuvântul atât de des, încât am ajuns să fim deja obișnuite cu el. Ca urmare, nu-L mai putem auzi pe Duhul lui Dumnezeu vorbindu-ne prin intermediul Cuvântului, iar conștiința noastră devine greoaie. Asemenea unui cuțit care nu mai taie, adevărurile care odinioară ne impresionau puternic, ne încântau, acum ele nu mai au același efect.

Putem deveni insensibile față de Dumnezeu prin *alipirea de bunăstarea materială*. Atunci când noi prosperăm din punct de vedere material, conștiința noastră tinde să devină nesimțitoare. Când suntem săraci ne este mai ușor să simțim că avem nevoie de Dumnezeu decât atunci când suntem bogați. Chiar și o mică creștere a salariului soțului ne poate face mândre. Isus a spus că este mai ușor pentru o cămilă să treacă prin urechea acului decât să intre un om bogat în Împărăția lui Dumnezeu. Odată, Domnul l-a muștrăat chiar pe prezbiterul unei biserici care, doar pentru faptul că era înstărit, și-a închipuit că nu mai are nevoie de nimic (*Apocalipsa 3:17*). Bogația este o mare capcană. Deci, în caz că am început să prosperăm financiar, trebuie să fim

foarte atente. Nu este greșit să fii bogată dacă Dumnezeu te-a făcut așa. Însă trebuie să ne asigurăm că bogăția nu ni se urcă la cap, făcându-ne insensibile în cugetul nostru. Minte noastră trebuie să fie întotdeauna în cea mai bună stare, acea a „sărăciei în duh”.

*Sinceritatea* este una dintre cele mai importante virtuți pe care noi, ca mame, trebuie să o avem și pe care copiii noștri trebuie să o vadă în noi întotdeauna. Trebuie să îi învățăm pe copiii noștri cinstea și corectitudinea, prin faptul că noi însene suntem cinstite și corecte față de ei. Trebuie să ne debarasăm de orice minciună din viața noastră și de orice formă a exagerării. Dacă îi auzim pe copiii noștri exagerând sau spunând minciuni, este, probabil, datorită faptului că au preluat acel obicei de la noi. Niciodată nu trebuie să le promitem ceva copiilor noștri dacă știm că nu ne vom putea ține de respectiva promisiune. Dacă din cauza unei împrejurări neașteptate nu ne putem ține de promisiune, atunci copiii noștri vor înțelege, deoarece mereu vor fi situații în care va trebui să ne refuzăm nouă înșine ceva de dragul altora. În alte situații însă trebuie neapărat să ne ținem de toate promisiunile făcute copiilor noștri.

De asemenea, trebuie să ne curățim de orice fel de *fățarnicie* („prefăcătorie”). Copiii noștri trebuie să vadă că noi nu le spunem să facă ceva ce noi însene nu facem. Trebuie să-I cerem lui Dumnezeu să ne arate unde anume greșim în aceste domenii, ca să ne pocăim. Dumnezeu ne poate vorbi chiar și atunci când vedem ipocrizia în copiii noștri. Dacă suntem fățarnici, copiii noștri vor deveni și ei fățarnici.

*Lăcomia* este un alt păcat care duce la moarte, de care trebuie neapărat să ne curățim. Copiii noștri, dacă văd că noi nu suntem mulțumite cu bunurile pământești pe care Dumnezeu a ales să ni le dea, vor deveni și ei, la rândul lor, nemulțumiți și lacomi. Fetele (în special) sunt

foarte atente să observe ce anume cumpără mămica lor sau ce anume și-ar dori să cumpere.

Dacă Dumnezeu vrea ca noi să avem un anumit lucru, El ne va da și banii ca să îl cumpărăm. Dacă nu o va face, atunci acesta va fi modul Lui de a ne spune că nu avem neapărată trebuință de lucrul acela. Chiar dacă, printr-un efort, ne-am fi putut permite să-l cumpărăm, poate că nu ar fi fost un lucru absolut necesar; astfel, va fi mai bine pentru noi să nu îl avem.

Un cuget curat este mult mai valoros decât toate bunurile pământești adunate împreună. Copiii noștri pot învăța să fie mulțumiți cu jucăriile și jocurile simple și ieftine pe care ne putem permite să li le cumpărăm. Ei pot învăța, de asemenea, să își improvizeze propriile lor jocuri. Cu timpul, ei vor deveni mai *creativi* decât alți copii, ai căror părinți bogați și-au putut permite să le cumpere jucării și jocuri scumpe și atractive.

Trebuie, de asemenea, să fim atente ca nu cumva să *defăimăm* sau să vorbim de rău pe cineva în căminele noastre. Am văzut tragedia unor copii care îi disprețuiau și îi urau pe alți credincioși din biserica lor, ca rezultat al calomniei și bârfei pe care le-au auzit în casele lor la adresa acelor credincioși. Ce tragedie este atunci când părinții își înveninează și își distrug propriii lor copii în felul acesta! Cu siguranță că despre astfel de părinți a vorbit Isus când a spus că oricine îi face să păcătuiască pe micuți „ar fi mai de folos pentru el să i se atârne de gât o piatră de moară și să fie aruncat în adâncul mării” (*Matei 18:6*). În această privință, cea mai atentă trebuie să fie mama, fiindcă ea petrece cel mai mult timp cu copiii.

Copiii pot simți cu ușurință când în inima mamei lor există resentimente și *amărăciune* împotriva cuiva. Puțină acreală poate acri tot lichidul din vas și, cu timpul, acreala se va transforma în amărăciune. Biblia ne avertizează că o rădăcină a amărăciunii, care se află în

inima cuiva, poate să îi întineze pe mulți. Așa că trebuie să ne debarasăm imediat de orice atitudine greșită.

Divergențe, cauzate de *înțelegerea greșită* a lucrurilor, pot interveni chiar și în relațiile umane cele mai apropiate. Noi însă trebuie să ne dăm toate silințele să scăpăm, cu ajutorul lui Dumnezeu, cât mai curând posibil de ele. Chiar și cei mici pot simți diferența dintre bine și rău, dintre muzică și zgomot, dintre armonie și conflict, etc. Ei înțeleg aceste deosebiri cu mult înainte de a începe să vorbească. Deci trebuie să avem mare grijă să nu îi corupem.

Trebuie, de asemenea, să ne curățim de orice *părtinire*. Nu trebuie să avem niciun favorit printre copiii noștri. Toți trebuie să fie la fel pentru noi și să aibă aceeași valoare în ochii noștri. Niciun copil nu trebuie tratat într-un mod diferențiat în raport cu ceilalți.

*Mândria* cu privire la frumusețea copiilor noștri, la comportamentul, inteligența acestora sau cu privire la orice altă trăsătură a lor, este un alt păcat în legătură cu care trebuie să fim foarte vigilente. Putem să-i distrugem pe copiii noștri dacă suntem mândre în legătură cu ceva din viața lor. Lucifer a fost un înger frumos, dar în momentul în care s-a mândrit a devenit diavol.

Trebuie, de asemenea, să avem grijă ca *motivația* pentru care îi creștem corect pe copiii noștri să nu fie slava *NOASTRĂ PROPRIE*. În caz că avem astfel de motivații, copiii noștri le vor simți repede și vor începe să facă și ei anumite fapte, numai pentru a-i impresiona pe alții. Trebuie să-i învățăm pe copiii noștri să trăiască numai pentru slava lui Dumnezeu.

Deci haideți să-L căutăm pe Dumnezeu și să Îi cerem har, ca să trăim într-o continuă pocăință și curățire de toate „întinăciunile cărnii și ale duhului” (*2 Corinteni 7:1*), astfel încât să ne putem păstra cugetul curat până la sfârșitul vieții.

## Capitolul 3

### Copiii au nevoie de Cuvântul lui Dumnezeu și de rugăciune

Dumnezeu le-a spus israeliților că ei trebuie să își învețe copiii despre El: „când vor fi acasă, când vor pleca în călătorie, când se vor culca și când se vor trezi dimineată” (*Deuteronom 6:7*).

Faptul acesta ne învață că este important ca în orice vreme și cu orice ocazie să îi învățăm pe copiii noștri principii spirituale.

Este tragic să vedem astăzi numărul copiilor care provin din familii creștine și care păcătuiesc în moduri în care nici necredincioșii n-ar face-o! Care este cauza? Este, oare, educația deficitară dată de părinții lor??? Nu știu și nici nu vreau să rostesc o judecată. Mai degrabă aș fi plină de înțelegere și de compătimire față de părinții lor și i-aș încuraja să creadă că Dumnezeu încă mai poate face o minune, schimbându-i pe copiii lor. Însă fiecare dintre noi trebuie să învățăm din greșelile pe care le vedem în jurul nostru ori, dacă nu, noi însene vom comite aceleași greșeli, iar copiii noștri vor suferi.

Numai prin Cuvântul lui Dumnezeu și prin rugăciune îi putem proteja pe copiii noștri de un dezastru. Nu există nicio altă cale.

Este un obicei bun să le citim copiilor din „Biblia ilustrată pentru copii”, încă de la vârsta la care ei nu știu să citească, deoarece, mai târziu, ei se vor simți dispuși să o citească ei înșiși în întregime. Un alt obicei bun, pe care

Îl putem pune în practică la copiii noștri, este acela de a memora Scriptura. Această activitate ne poate fi de folos și nouă, pentru a învăța noi versete biblice!!

Dacă le vorbim copiilor noștri în mod sistematic despre Domnul și Cuvântul Lui, vom ține astfel deschise căile de comunicare cu ei. Atunci vom detecta rapid orice obiceiuri rele sau cuvinte urâte pe care le-au preluat de la școală sau de la prietenii lor; astfel îi putem ajuta să se debaraseze de ele.

Ar trebui să îi ținem la distanță pe copiii noștri de practicile pe care le interzice Scriptura. De exemplu, nu ar trebui să-i lăsăm să participe la festivalurile păgâne, dar nici noi n-ar trebui să mergem acolo. Nu ar trebui să le permitem copiilor noștri să sărbătorească împreună cu prietenii la asemenea festivaluri, lansând rachete cu artificii și aruncând petarde la o sărbătoare ca Diwali (în India sau la una ca Zilele Romane, Sărbătoarea Berii, etc., în România – nota trad.).

În același fel, din moment ce știm că botezul copiilor mici este greșit în ochii lui Dumnezeu, nu ar trebui să le permitem copiilor noștri să participe la astfel de botezuri de nou-născuți – chiar dacă e vorba de botezul copiilor unor rude apropiate. Copiii noștri nu vor crește într-o atitudine de respect și supunere față de Dumnezeu și Cuvântul Său decât dacă îi învățăm că trebuie să se separe de toate lucrările întunericului, chiar dacă aceasta va duce la a nu fi pe placul prietenilor celor mai apropiați și al rudelor celor mai apropiate. Noi vrem să fim prietenoși cu rudele noastre, așa că îi vom putea vizita cu alte ocazii.

Ar trebui să-i învățăm pe copiii noștri că toate poruncile lui Dumnezeu sunt pentru binele lor și, prin urmare, ar trebui să le împlinească cu bucurie. Copiii trebuie învățați să iubească Cuvântul lui Dumnezeu și să



asculte de Domnul din dragoste și din reverență, nu din frica de a fi prinși sau pedepsiți.

*Rugăciunea* este ca o pătură cu care îi putem acoperi pe copiii noștri. Așa cum în timpul unei nopți friguroase ne asigurăm de faptul că i-am învelit bine, la fel avem nevoie să ne asigurăm că într-o lume rece ei sunt acoperiți cu rugăciunile noastre. Oriunde s-ar afla – la școală sau departe de casă – putem să ne rugăm lui Dumnezeu să îi protejeze de capcanele pe care le-a pregătit vrăjmașul pentru ei.

Trebuie să ne unim cu soții noștri în rugăciune și să revendicăm în lumea spirituală împlinirea promisiunii Domnului nostru, care spune: *„dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri”* (Matei 18:19). Fiind învoiți cu soții noștri, trebuie să ne rugăm lui Dumnezeu *ca toți copiii noștri să fie născuți din nou și să devină ucenici ai Domnului, dedicați în totalitate Lui*. Nu trebuie să-i permitem lui Satan să interpună *nimic* între noi și soții noștri, ca nu cumva diavolul să găsească astfel vreun prilej favorabil pentru a-i ataca pe copiii noștri. Ar trebui să ne încredințăm, prin rugăciune, Domnului atât pe noi înșine, cât și pe copiii noștri și să ne punem astfel pe altarul Domnului în fiecare zi.

Rugăciunea împreună cu întreaga familie este, de asemenea, foarte importantă. Aceste reuniuni familiale poate că nu vor putea fi ținute de multe ori dimineața, din cauza grabei cu care trebuie să-i pregătim pe copii la școală, etc. În astfel de situații putem rosti, totuși, o rugăciune scurtă, în care să cerem călăuzirea și protecția lui Dumnezeu pentru copiii noștri. Tot atunci, ne mai putem ruga și pentru o nevoie care este urgentă la acel moment. Seara însă, la cină, este bine să ne rezervăm un anumit timp pentru a citi din Scriptură și a ne ruga împreună. Fiecare copil ar trebui încurajat să se roage.

De sărbători sau în timpul vacanțelor am putea petrece un timp mai îndelungat în părtășie cu Cuvântul lui Dumnezeu.

Numai Dumnezeu îi poate păzi neîntinați pe copiii noștri într-o lume rea. Iată de ce trebuie să depindem de Cuvântul lui Dumnezeu și de rugăciune mai mult decât de orice altceva! Fiecare situație dificilă cu care se confruntă copiii noștri poate fi depășită cu ajutorul Cuvântului lui Dumnezeu și a rugăciunii. Când întâmpinăm probleme care îi privesc pe copiii noștri, atunci, dacă am dezvoltat obiceiul ascultării de Dumnezeu, El ne va da o promisiune pentru soluționarea fiecărei probleme. În acel moment ne putem ancora în acea promisiune, rugându-ne în continuare, până când problema este rezolvată.

Noi, ca mame, ar trebui să le insuflăm copiilor noștri un sentiment al siguranței și al dragostei. Copiii noștri ar trebui să găsească în noi un adăpost și un refugiu la care să poată reveni mereu. Așa că nu ar trebui să îi trimitem pe la casele vecinilor, urmărind propria noastră comoditate.

Dragostea și grija manifestate față de copiii noștri le va da posibilitatea, în anii care vor urma, să înțeleagă mai clar dragostea și purtarea de grijă a lui Dumnezeu. Astfel, avem parte de un mare privilegiu: cel de a reflecta natura lui Dumnezeu înspre copiii noștri, astfel încât mintea lor de copil să-L poată înțelege mai clar pe Cel Nevăzut.

*„Femeia înțeleaptă își zidește casa, iar femeia nebună o dărâmă cu înseși mâinile ei” (Proverbe 14:1).*

## Capitolul 4

### Să petrecem timp cu copiii noștri

Cât timp copiii noștri sunt acasă, ei trebuie să fie *prima* prioritate în viața noastră. Niciodată să nu lăsăm creșterea copiilor noștri în mâinile bunicilor sau a învățătorilor școlii duminicale. Dumnezeu ne-a dat această responsabilitate în primul rând nouă, mamelor, pentru că noi i-am adus pe lume și noi petrecem acasă cel mai mult timp cu ei.

De aceea nu trebuie să îi neglijăm pe copiii noștri de dragul profesiei sau al carierei, prin vizitarea excesivă a rudelor și prietenilor sau prin orice altă formă de activitate socială.

Atunci când copiii mei erau încă acasă, am găsit că este mai bine să evit, de dragul lor, acceptarea celor mai multe dintre funcțiile sociale. Nu am regretat niciodată acea dăruire de sine, deoarece timpul câștigat a fost, în cele din urmă, un timp bine investit în copiii mei.

Însă, atunci când Dumnezeu trimitea oameni nevoiași în casa mea, puneam totul deoparte și căutam să îi ajut, iar Dumnezeu purta de grijă copiilor mei.

Acum, când copiii mei au crescut și sunt plecați de acasă, am observat că am mult timp pentru vizite și alte activități sociale. Așadar, vă încurajez să așteptați timpul lui Dumnezeu pentru fiecare lucru.

Odată ce ne-am căsătorit, *soțul, copiii* noștri și *căminul* nostru ar trebui să aibă cea mai mare prioritate în viețile noastre – *în această ordine*. Dacă vrem ca viața de căsnicie și familia noastră să fie fericite, iar copiii

noștri să crească corect, va trebui să sacrificăm multe lucruri. În ultimă instanță, acest sacrificiu merită cu prisosință.

Dacă ne luăm un serviciu, chiar dacă este unul cu jumătate de normă, ne va fi foarte greu să dăm atenție deplină copiilor noștri. De la o astfel de muncă ne vom întoarce acasă, poate seara, obosește și epuizate; vom observa că ne irităm și ne supărăm ușor pe copiii noștri din orice lucru mic, iar atunci multe lucruri vor merge prost în casă. Vom vedea atunci cum și copiii noștri, observând că însăși mama lor e deseori rău dispusă, devin neascultători și încăpățânați!!! A fi mamă este o slujbă cu normă întreagă – mai ales când copiii sunt mici și încă nu merg la școală. Așadar, într-o astfel de perioadă nu ar trebui să luăm asupra noastră mai mult decât putem duce.

Ar trebui să facem tot posibilul să mergem la întâlnirile bisericii împreună cu copiii noștri. Prin aceasta vom fi un bun exemplu pentru ei. Dacă însă uneori nu putem merge la *unele* întâlniri ale bisericii din cauză că unul dintre copii este bolnav, nu ar trebui să ne simțim condamnate. În astfel de perioade, copiii noștri poate plâng în ascuns și plânsul lor neuzit poate fi „Mami, te rog nu mă lăsa singur acum”. Când copiii sunt bolnavi, ei au nevoie, mai mult ca de orice, de sentimentul siguranței din partea mamei și de mângâierea ei. Deci în astfel de perioade nu ar trebui să îi lăsăm în grija altora. Într-o zi, ei ne vor mulțumi pentru căminul fericit de care au avut parte, chiar dacă nu vor ști niciodată cât de multe sacrificii am făcut pentru binele lor.

Acasă putem fi mame bune pentru copiii noștri, chiar dacă suntem țintuite la pat. Probabil că nu vom putea merge la multe întâlniri, dar părtașia noastră cu Domnul poate să rămână neschimbată. Sunt mulți creștini în închisorile comuniste care nu pot merge la

niciuna din întâlnirile bisericii, dar ei sunt nestemate pe care Domnul îi șlefuieste și într-o bună zi îi va arăta lumii întregi. Noi, mamele, putem fi astfel de pietre prețioase pentru Domnul.

Trebuie să fim interesate de orice aspect privitor la copiii noștri. Dacă au vreo funcție la școală sau dacă participă la anumite evenimente sportive, ar trebui să mergem și să le vedem contribuția. Prin astfel de fapte putem câștiga inima copiilor noștri, deoarece vor vedea că suntem interesate de ceea ce fac.

În vacanțe, putem să participăm la micile lor jocuri, care se desfășoară în casă, și să vorbim despre lucruri care îi interesează *pe ei* – nu doar despre acelea care ne interesează *pe noi*. Ar trebui să vorbim cu fiecare în parte și să fim atente când ei ne vorbesc. Atunci, și ei vor fi atenți când noi le spunem ceva.

Ar trebui să fim interesați și de studiile lor. Dacă nu înțeleg ceva, nu le este de folos să îi dojenim. Ar trebui să încercăm să studiem și noi acel subiect, după care să îl explicăm copiilor noștri. Dacă acesta ne depășește, atunci ar trebui să chemăm pe cineva care cunoaște subiectul, ca să îi ajute. În timpul când copiii trebuie să învețe nu ar trebui să planificăm vizite. La fel, nu ar trebui să ne ocupăm de mulțumirea musafirilor când copiii noștri au nevoie de atenția noastră. A petrece timp pentru a-i învăța pe copii implică mult sacrificiu din partea noastră și cu siguranță că, dacă vrem să facem lucrurile bine, va trebui să renunțăm la noi înșine. Însă nu vom regreta aceasta, văzând buna creștere a copiilor noștri și faptul că sunt bine în viață.

Multe mame se confruntă cu o problemă reală, aceea de a se înțelege cu copiii lor adolescenți și de a le câștiga încrederea, astfel încât aceștia să își împărtășească problemele cu părinții lor. Un motiv al acestei probleme ar fi faptul că, atunci când copiii lor

erau mici, aceste mame erau foarte ocupate cu munca și cu prietenele lor, așa încât cu greu găseau timp să stea și cu copiii lor. Acum, situația s-a inversat și adolescenții sunt cei care nu au timp să petreacă cu mamele lor!!

Trebuie să câștigăm încrederea copiilor noștri încă de când aceștia sunt mici. Însă, dacă am eșuat în a face lucrul acesta când ei erau mici, atunci haideti să-L căutăm pe Domnul și să încercăm să facem lucrul acesta acum. Niciodată nu e prea târziu pentru a încerca din nou. Ar trebui să nu ne pierdem nădejdea niciodată.

Să nu uităm niciodată: copiii noștri sunt darul special dat nouă de Dumnezeu și, cu privire la fiecare copil în parte, El ne spune: „Ia acest copil și crește-l pentru Mine (...) și eu îți voi da o răsplată” (*Exod 2:9*).

Copiii noștri trebuie să crească înțelegând că sunt iubiți de noi și că au valoare în ochii noștri. Ei trebuie să guste bunătatea lui Dumnezeu în primul rând de la noi, mamele. Atunci, căminele noastre vor fi ceea ce vrea Dumnezeu să fie și Dumnezeu va fi glorificat.

## Capitolul 5

### Să-i învățăm pe copiii noștri principii, nu reguli

Ca mame, deseori ne gândim cum să îi pedepsim pe copiii noștri în mod corect, dar dacă am depune ceva mai mult efort în privința instruirii și învățării lor, am putea evita multe pedepse care nu sunt necesare.

Ar trebui să facem foarte puține *reguli* pentru copiii noștri. Dacă instituim prea multe reguli, copiii noștri fie vor deveni legalisti, fie vor ajunge să încalce fiecare regulă pe care le-am impus-o. Decât să le dăm multe reguli, este necesar, mai degrabă, să-i învățăm *principii*. Instrucțiunile simple sunt mai bune decât regulile complicate.

Cele mai importante *principii*, care ar trebui să-i învățăm pe copiii noștri, sunt: să asculte de părinți, să fie cinstiți, ne-egoști, respectuoși cu persoanele mai în vârstă și să aibă un interes pentru drepturile altora. Dacă ei urmăresc aceste principii, nu vor avea nevoie de multe reguli. Mai târziu în viață, când vor pleca de acasă, ei vor avea aceste principii și valori care îi vor ghida apoi pe tot parcursul vieții.

Biblia promite că le va fi bine în viață acelor copii care își onorează părinții. Deci, dacă vrem să le meargă bine copiilor noștri, avem obligația să-i învățăm să ne cinstească. De asemenea, ei trebuie învățați să vorbească respectuos cu toți oamenii.

Prin căi practice, acasă trebuie să îi învățăm pe copii să nu fie egoiști. Trebuie să-i învățăm să-și împartă jucăriile și alte lucruri care le plac, cu frații lor și cu alți copii care vin în casa noastră.

Copiii trebuie învățați să respecte bunurile altora și să nu fure niciodată. Nu trebuie să le permitem să aducă de la școală lucruri care nu sunt ale lor. În cazul în care copiii văd la noi că împrumutăm lucruri de la alții și nu le dăm înapoi, și ei vor începe să facă la fel. Copiii *nu* sunt virtuoși din naștere. Ei trebuie să fie învățați despre virtute.

Copiii ar trebui încurajați să lucreze cu mâinile lor în casă, dar nu ar trebui să dăm de fiecare dată *aceeași* muncă *aceluiași* copil. Aceste munci trebuie date pe rând, prin rotație, fiecărui copil, ca fiecăruia dintre ei să îi vină rândul la ceva pentru care are abilități. În acest fel vom fi corecți cu toți copiii. *Nu* ar trebui să-i obișnuim pe copiii noștri să primească bani sau o răsplată pentru munca pe care o fac în casă. Știu că aici părerile sunt împărțite, dar există pericole în această metodă. Ocazional, poate fi în regulă, dar dealtfel copiii noștri trebuie învățați că a ajuta acasă este un lucru normal pentru fiecare, atât pentru tată, cât și pentru mamă și copii. Ei nu trebuie să rămână cu ideea că muncind acasă ne fac nouă un favor.

Trebuie să le acordăm copiilor noștri libertatea de a ne spune orice vor și să vorbim cu ei liber despre orice subiect, în orice perioadă. Bineînțeles, nu trebuie să le permitem să fie obraznici sau nerușinați, dar dacă le permitem să comunice liber cu noi, vom descoperi curând lucrurile care îi neliniștesc. Când ei sunt distanți și tăcuți, vom ști că li s-a întâmplat ceva. Ar trebui să câștigăm încrederea copiilor, iar ei ar trebui să ne considere cei mai apropiați prieteni ai lor.



Copiii noștri vor aprecia întotdeauna faptul că suntem mereu gata să îi ajutăm, nu doar să îi învinovățim. Prin urmare, dacă ne facem timp să cultivăm o legătură cu copiii noștri, atunci nu va trebui să îi pedepsim așa des. Ei vor vedea sacrificiile pe care le facem pentru ei, faptul că le acordăm atenția întregă și ei ne vor răspunde cu căldură. Peste ani, când vor avea încercări în viață, vor privi în urmă la situații similare în care noi, mamele, am avut credință și nu ne-am îndoit și la felul cum Dumnezeu ne-a purtat biruitoare prin acea încercare. Astfel, și credința lor va crește.

Este important ca niciodată să nu permitem copiilor să fie obraznici cu nicio persoană care este în casa noastră. Dacă îi punem pe copii să își ceară iertare de la aceste persoane, măcar o dată, aceasta va fi adesea îndeajuns să îi dezvățăm de un astfel de comportament. Trebuie să îi învățăm pe copii să fie mulțumitori cu cei care lucrează pentru noi, în casa noastră. Dacă copiii noștri primesc la școală un premiu în bani sau primesc un salariu, ei trebuie încurajați să ia un cadou pentru persoanele care lucrează pentru noi în casele noastre, prin care să își arate aprecierea pentru ceea ce fac aceste persoane. Trebuie să o luăm foarte în serios, dacă oricare din copii disprețuiește vreodată pe cineva care lucrează pentru noi. Circumstanțele nefericite ale acestor oameni care lucrează pentru noi, le-au dat un loc mai de jos pe scara socială, dar Creatorul lor veghează asupra lor și noi, părinții, vom fi responsabili înaintea lui Dumnezeu de faptul că ei disprețuiesc astfel de persoane. Dacă copiii noștri cresc cu un aer de superioritate față de cei care sunt mai jos pe scara socială, aceasta îi va distruge pe parcursul vieții. A cere iertare este greu pentru oricine; merită osteneala ca noi, mamele, să arătăm un exemplu în acest sens.

Unitatea cu soții noștri este iarăși foarte importantă. Aceasta ne va da autoritate spirituală când ne confruntăm cu copiii noștri. Trebuie să facem tot ce putem ca să rezolvăm orice diferență de opinie cu soții noștri, cu cea mai apropiată ocazie. Ar trebui să facem aceasta pentru gloria lui Dumnezeu, dar este și spre binele copiilor noștri. Nu ne putem aștepta ca copiii noștri să ni se supună, dacă noi nu ne supunem soților noștri. Spiritul rebeliunii poate fi adus foarte ușor în casă printr-o nevestă nesupusă și, apoi, toți copiii pot primi această „infecție” de la ea!! Nu trebuie să uităm că noi și soții noștri avem un scop comun: *buna creștere a copiilor noștri*.

Trebuie să evităm să îi laudăm foarte mult pe copiii noștri în public; aceasta ar putea să îi facă să se simtă grozavi. Ei ar putea crede că îi lingușim sau că exagerăm în ceea ce spunem. Însă e bine să îi încurajăm pe copii – și în public și în particular. Totuși, trebuie să avem grijă aici, deoarece, laudând un copil în public, s-ar putea ca celălalt copil să fie gelos și aceasta să ducă la o rivalitate între frați sau mai târziu, în viață, copilul va începe să se comporte cu o neprihănire proprie.

Casa noastră trebuie să fie o anticipare a Cerului. Trebuie să pregătim pentru copiii noștri un cămin care este ca „*Cerul pe Pământ*” – un loc unde se pot retrage din bătăliile, frământările și ispitele pe care le întâmpină în viață.

## Capitolul 6

### Să-i învățăm pe copiii noștri deprinderi disciplinate

Disciplina este un lucru bun în care merită să fie învățați copiii noștri, disciplină în ce privește deprinderile lor în a mânca, a învăța și chiar în a se recrea. Chiar și în vacanțe este bine pentru ei să facă puțin studiu și să memoreze Scriptura.

Viața va fi mult mai ușoară pentru noi dacă îi învățăm pe copii din fragedă copilărie să aibă grijă de lucrurile lor, să-și păstreze lucrurile aranjate, să se trezească la timp, să-și servească mâncarea la timp, etc. Copiii mai mari pot fi învățați să își spele lenjeria intimă și să li se dea în sarcină executarea unor părți ale muncilor mai grele din casă, ca să nu creadă că ceea ce face mama lor este ceva ce, oricum, li se cuvine. Va dura o vreme, până ce copiii vor învăța acest lucru, dar odată învățate, aceste deprinderi îi vor ajuta mai târziu în viață.

De asemenea, copiii noștri trebuie învățați să-L onoreze pe Dumnezeu și să-L pună pe locul întâi în viețile lor. O metodă ar fi să îi învățăm, de când sunt mici, să participe la întâlnirile bisericii regulat și la timp. Am văzut cum copiii mei au experimentat ajutorul lui Dumnezeu, atunci când L-au onorat pe Domnul mergând la biserică duminică, chiar dacă aveau examene în următoarea zi. Dumnezeu îi onorează pe cei pe care Îl onorează.

Copiii trebuie învățați să stea cuminți la întâlniri. Sfătuindu-i așa, îi învățăm să Îl respecte pe Dumnezeu, prin faptul că nu distrag atenția cuiva care ascultă. Copiilor mici le putem da cărți cu imagini la care să se uite sau o carte în care să coloreze. Chiar și după ce mai cresc, este bine să fim cu ochii pe ei ca să le vedem comportamentul. Dacă s-au purtat rău, trebuie să le atragem atenția când am sosit acasă și să le aducem aminte de importanța închinării înaintea lui Dumnezeu.

Nu este bine să dăm copiilor mai mari cărți de povești ca să citească în timpul întâlnirilor; dată fiind situația, ei sunt deja destul de mari ca să fie atenți la predicarea Cuvântului. Dacă la școală pot fi zilnic atenți la profesorii lor timp de trei - patru ore, atunci cu siguranță că pot să fie atenți timp de două ore la întâlnirea bisericii. Noi nu am dori ca, atunci când profesorii le explică ceva, copiii să citească cărți de povești. Atunci nu ar trebui să facă acest lucru nici la întâlnirea bisericii!

Copiii trebuie învățați să fie mulțumiți cu mâncarea și cu hainele pe care le au și, de asemenea, să nu fie risipitori cu lucrurile materiale.

Deprinderea de a studia în mod disciplinat este una importantă. Poate că trebuie să stăm cu copiii, în special când sunt mici, și să le verificăm lecțiile, ca ei să aibă încredere în cunoștințele lor atunci când sunt la școală. Nu vrem ca ei să facă din educație dumnezeul lor, însă Dumnezeu cu siguranță că nu va fi glorificat dacă copiii nu învață bine la școală din cauza lenei lor. Poate că unii copii nu sunt foarte inteligenți, dar pe fiecare dintre ei îi putem învăța să fie *harnici*.

## Capitolul 7

### Să ne disciplinăm copiii

„Învăță pe copil calea dreaptă și când va îmbătrâni nu se va abate de la ea” (Proverbe 22:6 – Living Bible).

„Pedepsește-ți copilul în anii prunciei cât mai este nădejde. Dacă nu faci așa, îi vei nenoroci viața” (Proverbe 19:18 – Living Bible).

„O inimă tânără este plină de rebeliune, dar pedeapsa o va dezlipi de ea” (Proverbe 22:15 – Living Bible).

„Nu cruța copilul de mustrare, căci, dacă îl vei lovi cu nuiua, nu va muri. Lovindu-l cu nuiua, îi scoți sufletul din Locuința Morților” (Proverbe 23:13-14 – Living Bible).

„Pedepsește-ți fiul și el îți va da odihnă și îți va aduce desfătare sufletului” (Proverbe 29:17 – Living Bible).

Când vine vorba să îi pedepsim pe copiii noștri și să le aplicăm disciplinări, avem nevoie de multă înțelepciune și de mult har. Trebuie să îi pedepsim aspru, așa cum Dumnezeu ne pedepsește aspru, dar în dragoste și cu compasiune, căutându-le binele veșnic. N-ar trebui să lăsăm toată povara disciplinării copiilor pe umerii soților noștri. La școală, un profesor incompetent îl va trimite mereu la diriginte pe elevul neascultător, pentru a fi pedepsit. Însă copiii nu vor respecta un astfel de profesor sau o astfel de mamă. Dacă nu îi disciplinăm noi însene, copiii noștri vor trage concluzia că suntem mame

incompetente și atunci vom pierde orice autoritate asupra lor.

De asemenea, trebuie să știm să deosebim situațiile în care se impune pedepsirea copiilor de situațiile în care nu trebuie să aplicăm pedepse. Un principiu fundamental pe care trebuie să îl avem în minte este acesta: caracterul lor este mai important decât orice pierdere materială. Noi însene trebuie să avem o înțelegere corectă a valorilor veșnice. Dacă copiii noștri sunt nepoliticoși cu noi (sau cu altcineva, oricare ar fi motivul) sau dacă spun intenționat minciuni, astfel de probleme trebuie să le vedem mult mai grave decât faptul că au spart vreun obiect scump în mod accidental.

Atunci când îi disciplinăm pe copiii noștri, trebuie să ne curățim pe noi însene de orice mânie, nerăbdare și exasperare. Nu trebuie să îi pedepsim niciodată în aprinderea enervării de moment. Sunt sigură că, în trecut, fiecare dintre noi am eșuat la acest punct, dar ne putem pocăi și Îl putem ruga pe Dumnezeu să ne dea har, ca pe viitor să ne pedepsim copiii în dragoste.

Niciodată nu trebuie să le dăm copiilor noștri de făcut, ca pedeapsă, o muncă fizică grea. Ei trebuie să învețe că munca este o datorie, nu o pedeapsă. În aceeași ordine de idei, nu trebuie să îi pedepsim prin a-i opri de la consumarea alimentelor decât dacă e vorba de anumite dulciuri, care nu sunt atât de esențiale pentru nutriție, cum ar fi ciocolata sau înghețata. Copiii au nevoie de mâncare bună, ca să crească sănătos.

Dacă i-am avertizat pe copii că îi vom pedepsi pentru neascultare într-un anumit domeniu, atunci trebuie să ne ținem de cuvânt. Altfel vor crede că amenințările noastre sunt fără valoare și ei își vor pierde respectul pentru cuvintele părinților. Putem însă reduce din severitatea pedepsei, dacă vedem că ar merita o pedeapsă mai ușoară. Am putea chiar anula pedeapsa,

dacă vedem că îi pare sincer rău de ceea ce a greșit. Chiar Dumnezeu a avut milă de Ninive și, văzându-le pocăința sinceră, le-a anulat pedeapsa cu care i-a amenințat (*Iona 3*). Dumnezeu ne tratează cu severitate și cu bunătate; așa trebuie să-i tratăm și noi pe copiii noștri.

Folosirea nuiiei sau a curelei la copiii noștri nu sunt singurele forme de pedeapsă. De asemenea, îi putem restricționa de la joacă sau îi putem pune să stea tăcuți în pat pentru o vreme. Chiar și aceste acțiuni vorbesc inimii lor că ei au făcut ceva greșit.

Întotdeauna să fim miloși când ne pedepsim copiii. Atunci când îi disciplinăm, nu trebuie să îi lovim peste față sau să-i rănim. Fața are menirea de a fi atinsă cu dragoste, nu de a fi pleznită. Ar trebui să evităm folosirea mâinilor pentru a ne lovi copiii. Este mai bine să folosim nuiia atunci când îi pedepsim, așa cum spune Scriptura (*Proverbe 23:13-14*). Mâinile au rolul de a avea grijă de copii, deci pentru a ne exprima dragostea pentru ei.

Odată ce copiii noștri ajung adolescenți (peste 13 ani), nu ar mai trebui să îi pedepsim fizic. Dacă i-am disciplinat între vârsta de 1 an și 13 ani, atunci, de regulă, nu va mai fi nevoie să îi pedepsim fizic peste această vârstă. Deci, cât timp copiii noștri sunt mici, să folosim acești ani pentru a-i pedepsi, ca să-i îndrumăm pe căi drepte.

Nu trebuie niciodată să ne pedepsim copiii de față cu alte persoane, ci să ținem cont că acest lucru îi va umili public și le va dubla pedeapsa. Întotdeauna trebuie să le respectăm onoarea. Pentru greșelile lor trebuie să îi pedepsim în particular. Totuși, neascultarea și obrăznicia trebuie pedepsite imediat. Dacă facem greșeala de a nu-i pedepsi în astfel de situații, s-ar putea ca ei să ajungă în extreme periculoase care i-ar ruina atunci când vor crește mari și atunci poate fi prea târziu să-i mai corectăm. Unii

părinți îi pedepsesc pe copii în public doar ca să arate la alții că ei sunt stricți în creșterea copiilor lor. Prin aceasta se caută onoarea omului și această atitudine este rea în ochii lui Dumnezeu.

În disciplinarea copiilor lor, atât tatăl, cât și mama ar trebui să fie uniți. Dacă noi, mamele, încercăm să îi apărăm pe copii, când tatăl îi pedepsește, atunci ne asumăm riscul distrugerii pe termen lung a copiilor noștri.

După disciplinarea copiilor noștri, trebuie să îi asigurăm că ei sunt iertați. De asemenea, trebuie să îi învățăm cum își pot corecta greșelile, dar trebuie să avem grijă să nu le aducem aminte în mod repetat de greșelile lor. Așa procedează unele mame și aceasta nu duce decât la o frustrare și mai mare a copiilor lor.

Apoi sunt unele momente când ar trebui să îi răsplătim pe copii. Dumnezeu Însuși ne răsplătește în anumite domenii atunci când ne-am pocăit. Când Avraam a renunțat la sine și l-a lăsat pe Lot să își aleagă ce pământ dorește (*Genesa 13*), Dumnezeu l-a răsplătit pe Avraam imediat. La fel, când copiii noștri au fost buni și au renunțat la sine într-un anumit fel, este bine să îi răsplătim. De asemenea, este bine să le dăm cadouri de ziua lor, când sunt bolnavi sau după ce au ieșit dintr-o internare din spital.

S-ar putea uneori să ne simțim vinovate că i-am pedepsit pe copii prea mult și să căutăm să ne revanșăm, dându-le un cadou drept compensație. Acest lucru este bun în condițiile în care facem așa doar ocazional. Însă dacă devine un obicei, vom vedea curând cum copiii noștri își pierd respectul pentru pedepsele pe care le dăm. Este bine să îi răsplătim după ce o vreme s-au străduit să fie ascultători.

În momentele când apar probleme cu privire la copiii noștri, putem foarte ușor să ne pierdem bucuria,



entuziasmul și recunoștința față de Dumnezeu, lucruri pe care le-am avut la început, când s-au născut copiii noștri. Să nu uităm însă că este nemaipomenit să naști un copil. Sunt multe femei care nu au avut acest privilegiu și care ar da orice ca să aducă un copil pe lume.

Deci trebuie să fim hotărâte să „ținem mâinile pe plug”, oricare ar fi prețul de plătit; trebuie să facem tot ce depinde de noi pentru ca totul să meargă lin, fără piedici, în casa noastră. Dacă petrecem timp cu Dumnezeu și dacă păstrăm o umblare în strânsă legătură cu Dumnezeu, El ne va înnoi puterea și ne va păstra vii spiritual.

## Capitolul 8

### Să ne încurajăm copiii

Consider că încurajarea copiilor este *cel mai important* lucru pe care l-am putea face pentru ei, ca mame. Însă vai! Aceasta lipsește din majoritatea familiilor.

Vedem mulți copii care, din cauza abuzului din partea părinților, din lipsa iubirii sau a părtașiei, au crescut deformați și degenerați în personalitatea lor. Un copil, care are dezavantajul de a crește într-o casă unde nu este deloc încurajat, este ca o plantă care crește ascunsă sub un bolovan și care nu va vedea niciodată soarele.

Este ușor să îl lauzi și să-l încurajezi pe un copil talentat, pe unul care învață bine sau pe unul care este un sportiv bun. Însă copiii slabi sunt cei care au nevoie să fie încurajați cel mai mult. Trebuie să observăm nevoia unui astfel de copil, care este rănit în interiorul lui, dar care nu-și exprimă suferința în exterior. O mamă sensibilă va fi capabilă să „citească” sentimentele unui astfel de copil, la fel de ușor precum un termometru ia temperatura!!

Când un copil se simte inferior, nu este capabil să dobândească ceea ce au dobândit frații lui mai mari sau se simte respins de prietenii săi și începe să se simtă nedorit, oare mai adăugăm și noi la durerea lui o muștrare, când ar trebui să-l încurajăm?

Ne putem testa pe noi înșine, întrebându-ne cât de des folosim către copiii noștri cuvinte ca „Nu face”.

Haideți să le spunem copiilor și ce *ar trebui* să facă, nu numai ce *nu ar trebui* să facă!

Poate simți că unul dintre copii s-a născut, fără ca tu să fi plănuțit să mai ai un copil. Poate ai spus vreodată cuiva sau ți-ai spus ție însăși: „Acest copil a fost un accident”. Cât de contrar este acest gând cu ceea ce a spus Dumnezeu în Cuvântul Său: „copiii sunt o răsplată dată de Domnul” (*Psalmul 127:3*). Trebuie să considerăm fiecare copil ca un dar de la Dumnezeu. El nu face greșeli, nici chiar atunci când noi nu ne-am gândit să mai avem un copil.

Nu trebuie să expunem public eșecurile copiilor, nici să îi abandonăm în public. Copiii noștri trebuie să simtă că noi le suntem loiali, chiar și atunci când ei nu ne văd.

De asemenea, trebuie să-i învățăm pe copiii noștri să își accepte frații și surorile mai mici și că, numai pentru faptul că noi petrecem mai mult timp cu cei micuți, nu au niciun motiv să fie geloși pe ei. Uneori, când un nou-născut apare în familie și primește multă atenție de la toată lumea, există și această problemă. Însă cu ajutorul lui Dumnezeu le putem arăta copiilor că ei sunt egali în ochii noștri.

Cât de des am greșit prin faptul că nu ne-am comportat cu compasiune față de un copil care a greșit! Chiar dacă un copil a căzut sau a recidivat într-un păcat, o mamă, printr-o preocupare iubitoare și prin rugăciune, încă îl mai poate conduce înapoi pe acest miel pierdut în brațele Salvatorului.

Când un copil a greșit vrând să facă binele, el nu trebuie muștrat. Nici Dumnezeu nu muștră pe cei cărora le lipsește înțelepciunea și nici noi nu ar trebui să muștrăm în astfel de cazuri (*Iacov 1:5*). De câtă înțelepciune avem nevoie noi însene, pentru a fi mame mai bune – și totuși Dumnezeu nu ne muștră!

Mulți copii recidiviști au fost aduși înapoi la Dumnezeu prin rugăciunile pline de credință ale mamelor lor. Deci haideți să ne ancorăm fără ezitare de promisiunile lui Dumnezeu!

Dacă petrecem timp cu copiii noștri, chiar și în ocupații obișnuite, vom descoperi că ei încep să se deschidă față de noi și să ne spună problemele lor. Iar atunci, oricare ar fi problema cu care se confruntă, îi putem încuraja, direcționându-i înspre biruință, și nu înspre eșec.

Pe măsură ce copiii noștri ajung la o vârstă mai înaintată, trebuie să îi tratăm ca pe niște adulți maturi și să le acordăm respectul cuvenit. Nu mai trebuie să îi tratăm ca pe vremea când erau copilași. Atunci vom constata că ei cresc mari pentru a fi prietenii noștri și că nu vor fi distanți față de noi.

Pe măsură ce cresc copiii noștri, avem multe oportunități de a ne dovedi nouă înșine adevărul promisiunilor din Scriptură. Dacă zi de zi îi dedicăm pe copiii noștri lui Dumnezeu și trăim în dependență de El, atunci preocuparea providențială și purtarea de grijă supranaturală ale lui Dumnezeu vor deveni realități vii pentru noi. Creșterea de copii poate fi și o metodă deosebită pentru maturizarea noastră spirituală, iar în cele din urmă ea va influența și viața spirituală a copiilor noștri. Dumnezeu să ne ajute pe fiecare dintre noi să fim credincioase!

„Când copiii conviețuiesc cu critica, ei învață să condamne,  
Când copiii trăiesc într-un mediu al agresivității, ei învață să lupte,  
Când copiii trăiesc într-un mediu al batjocurii, ei învață să fie timizi,  
Când copiii trăiesc sub apăsarea rușinii, ei învață să se simtă vinovați,  
Când copiii trăiesc într-un mediu al îngăduinței, ei învață să fie răbdători,  
Când copiii trăiesc într-un mediu al încurajării, ei învață să fie încrezători,  
Când copiii trăiesc în siguranță, ei învață să aibă credință,

Când copiii trăiesc într-un mediu al cinstei și al nepărtinirii, ei învață dreptatea,  
Când copiii trăiesc într-o atmosferă a laudei, ei învață să aprecieze,  
Când copiii trăiesc într-un mediu al aprobării, ei învață să se accepte pe ei înșiși,  
Când copiii trăiesc într-o atmosferă a prieteniei, ei învață să iubească.”

*(Autor necunoscut)*

## Capitolul 9

### Mai îngăduie-mă!

„*Mai îngăduie-mă!*”, strigă robul în timp ce îl implora pe tovarășul său de slujbă, cerându-i milă (*Matei 18:29*).

Acesta e strigătul, de multe ori *negrăit*, care vine înspre noi, ca femei casnice și ca mame, din partea multora dintre cei cu care avem de-a face în fiecare zi; dar pentru a auzi acest strigăt trebuie să fim sensibile în duhul nostru, deoarece este *negrăit*.

Poate *copiii noștri* sunt lenți în a învăța ceva ce noi, încercând să-i învățăm, le-am tot spus de multe ori și tindem să fim nerăbdătoare cu ei. Dacă am auzi plânsul ascuns al inimii lor, spunând: „Mai îngăduie-mă, îmi dau toate silințele să fac cum trebuie acest lucru”, atunci ne-ar fi mai ușor să biruim ispita de a ne enerva pe ei.

Poate că *slujitoarea* care ne ajută în lucrul nostru din jurul casei este cam neîndemânică, nu este așa curățenie cum noi am dori noi să fie și suntem ispitite să fim dure cu ea; dar strigătul *negrăit* din inima ei este: „Mai îngăduie-mă! Mai dă-mi o șansă și voi face lucrurile mai bine!” și astfel avem o nouă ocazie să fim mai blânde.

Poate *părinții* noștri, fiind vârstnici, nu se pot mișca și sunt dependenți de noi. Plânsul plâpând al inimii lor este, de asemenea, „Mai îngăduie-mă! Nu vreau să îți fac probleme, dar am nevoie de ajutorul tău”. Dacă suntem sensibile la sentimentele lor, vom auzi acest plâns *negrăit* și îi vom ajuta fără să-i privăm de

demnitatea lor și fără să îi lăsăm să simtă apăsarea dependenței lor.

Poate uneori comportamentul *surorilor* de la biserică este anormal față de noi. Plânsul lor negrăit este: „Mai îngăduie-mă! Încă nu am destulă înțelepciune.” Atunci înțelegem că și ele, ca noi, se luptă să ajungă la desăvârșire.

În astfel de situații, cu toții găsim în firea noastră o tendință de a fi ca acel tovarăș de slujbă nemilos. Totuși, tocmai acestea sunt momentele când trebuie să ne amintim clar *cât de mult am fost iertate de Dumnezeu și cât de răbdători au fost alții cu absurditățile noastre.*

Deci ar trebui să avem întotdeauna urechile spirituale pregătite să audă strigătul negrăit după răbdare, care ni se adresează de către frații noștri – tineri sau bătrâni.

*„Dar răbdarea trebuie să-și facă desăvârșit lucrarea, pentru ca să fiți desăvârșiți, întregi, și să nu duceți lipsă de nimic” (Iacov 1:4).*

## Capitolul 10

### Un ajutor plin de Duhul Sfânt

Duhul Sfânt este *Ajutorul* nostru la vreme de nevoie (*Ioan 14:16, Psalmul 46:1*).

Este de la sine înțeles faptul că o soție care este plină de Duhul Sfânt este plină de această caracteristică a Duhului și este un *ajutor* pentru soțul ei *atunci când el* este în nevoie. Dumnezeu a creat-o pe Eva ca să fie un astfel de *ajutor* pentru Adam.

Un ajutor bun este o soție care observă repede nevoia și neputința soțului ei și care, la fel de repede, vine în întâmpinarea acestei nevoi. Oricât de puternic ar fi soțul tău, există uneori momente în care are nevoie de cineva care să fie lângă el și care să-l încurajeze în bătăliile pe care le are în viață.

Binecuvântată este acea soție care poate fi un astfel de ajutor pentru soțul ei!

Din păcate, multe neveste sunt atât de preocupate de necazurile și de încercările lor, încât doresc întotdeauna să fie mângâiate, consolată și răsfățate de bărbații lor. Astfel, ele nu sunt niciodată libere de propriul lor eu pentru a fi de vreun *ajutor* pentru bărbații lor.

În unele cazuri, aceasta se întâmplă pentru că soțiile își iau responsabilități pentru prea multe lucruri nefolositoare, care puteau fi evitate, iar acestea duc la supraîncărcarea lor cu poveri care, în final, devin insuportabile pentru ele.



Trebuie să ne recunoaștem limitele și să luăm asupra noastră numai atât cât *putem* duce.

Nu numai pe *soții* noștri trebuie să-i ajutăm. Ca mame, Dumnezeu ne-a chemat să fim un ajutor și pentru *copiii* noștri.

Când copiii noștri greșesc într-un anumit domeniu și sunt descurajați, când păcătuiesc și ne dezamăgesc prin purtarea lor sau când nu se ridică la așteptările noastre, care este atitudinea noastră?

În China, fetițele nou-născute sunt aruncate în râuri, iar în India la containerele de gunoi sau în temple, fiindcă ele sunt o dezamăgire pentru mamele lor care ar fi vrut băieți. Oare nu suntem și noi ca acele mame, atunci când vreunul dintre copii ne dezamăgește în vreun fel?

Un copil care a greșit sau care se simte inferior, are nevoie de mai multă dragoste, compasiune, înțelegere și grijă, de mai mult timp pe care să-l petrecem cu el și de mai multă rugăciune – nu să fie aruncat în râu!!

Trebuie să credem că Dumnezeu, Meșterul Olar, poate reface chiar și vasul cel mai distrus din lumea aceasta, în ceva folositor scopului Său.

El poate îndepărta asprimea dintr-un copil încăpățânat și îl poate face un vas care să-L glorifice pe Dumnezeu. Duhul Sfânt, Ajutorul, a venit să facă reușite divine din copiii care sunt falimente în lumea aceasta. Iar noi, mamele, suntem chemate să îi încurajăm pe copiii noștri să creadă aceasta.

Să luăm un alt exemplu: când tatăl trebuie să-l pedepsească ferm pe copil, noi nu ar trebui să-l răsfațăm pe copil în astfel de momente, printr-o „alintare” care să-i dea impresia că tatăl lui a fost excesiv de dur cu el.

Unele mame merg până acolo, încât își încurajează copiii să îl înșele pe tatăl lor – cum și Rebeca l-a încurajat pe Iacov să-l înșele pe Isaac. Despre Iacov se cunoaște că a fost un înșelător, dar oare cine a fost cea care l-a învățat

să înșele? O mamă neînțeleaptă, care nu era una cu soțul ei. Aceste lucruri sunt scrise pentru învățătura noastră.

Noi, femeile, avem în noi un depozit vast de energie emoțională. În loc să folosim acea energie în a ne cicăli soții pentru că nu au făcut diferite lucruri pentru noi, de ce nu o folosim într-un mod mai profitabil purtând poverile și problemele copiilor noștri? În definitiv, și *ei* au probleme, fiind prea tineri pentru a le purta singuri. De aceea au nevoie de cineva care să îi ajute.

Suntem într-o bătălie cu Vrajmașul care este hotărât să ne distrugă căminele, copiii și familiile. În această bătălie nu avem voie să renunțăm niciodată, nici să pierdem din vedere cine este adevăratul nostru inamic, până când *fiecare membru* al familiei noastre e în siguranță în Împărăția lui Dumnezeu. Așa cum Duhul Sfânt mijlocește pentru noi, și noi, ca ajutoare, trebuie neapărat să mijlocim pentru soții și copiii noștri.

Putem compara această bătălie cu întrecerea sportivă în care două echipe trag în sensuri opuse de o frânghie. În bătălia spirituală, de o parte trag puterile întunericului, iar de cealaltă parte trage soțul și copiii noștri. De care parte a frânghiei ne vom pune să tragem – *ÎMPREUNĂ CU* soții și copiii noștri (rugându-ne pentru ei și încurajându-i) sau *ÎMPOTRIVA* lor (cicălindu-i și muștrându-i)?

În această bătălie nu avem voie să ne descurajăm vreodată, fiindcă în orice moment Îl avem pe Duhul Sfânt care să ne întărească, avem toate promisiunile lui Dumnezeu care să ne susțină și o mulțime de martori care să ne încurajeze. *Fiecare dintre noi* putem deveni acel *ajutor* care vrea Dumnezeu să fim.

Toată renunțarea de sine și suferința din prezent vor părea o nimica în ziua finală, când soții și copiii noștri se vor ridica și ne vor numi binecuvântate,

deoarece ne-am achitat de sarcina noastră de a fi *ajutoare* credincioase.

## Capitolul 11

### Să stăm la picioarele lui Isus

„Maria era așezată pe podea, ascultându-L pe Isus în timp ce vorbea. Marta însă era **tipul de om agitat**, îngrijorându-se în legătură cu marele prânz pe care îl pregătea. Ea a venit la Isus și a spus: 'Doamne, nu Ți se pare incorect faptul că sora mea doar stă așezată aici, în timp ce eu fac toată treaba? Spune-i să vină și să mă ajute.' Însă Domnul i-a spus: 'Marta, tu ești atât de frământată în legătură cu toate aceste detalii! De fapt, există **numai un singur lucru de care merită să fii preocupat**. Maria l-a descoperit și nu îl voi lua de la ea'”  
(*Luca 10:39-42* – Living Bible).

Marta lucra acasă din greu. Ce poate fi mai agreabil și încântător pentru o soră care Îl iubește pe Domnul cu adevărat decât să gătească o mâncare bună pentru iubitul ei Domn și pentru ucenicii Lui? Însă, când a văzut ce făcea sora ei, Maria, această strădanie dulce în care era angajată a devenit pentru ea o povară prea mare pentru a o putea duce. Nu numai că Maria nu făcea nimic pentru a o ajuta – ceea ce părea a fi o atitudine egoistă – dar părea și atât de fericită în prezența Domnului. Iar Domnul părea că Se bucură și El împreună cu ea. Atitudinea Martei avea nuanțe din atitudinea pe care a avut-o Cain față de fratele său mai tânăr, Abel. Nu este ușor pentru o soră să le vadă pe altele libere de sarcinile gospodăriei și bucurându-se în Domnul, în timp ce ea este aplecată sub greutatea poverilor în propria-i casă.

Suntem noi tipul de *om agitat* ca Marta? Marta era un vas slab. *Fiecare dintre noi, surorile, suntem vase mai slabe*. Ea era și oboșită. Însă toate acestea nu puteau justifica spiritul ei *de nemulțumire, de judecare a altora, de comparație, de invidie și de autocompătimitate*.

Când suntem oboșite, putem merge la Cel care ne invită, spunând: „Veniți la Mine toți cei care lucrați cu atâta trudă sub apăsarea unui jug greu și Eu vă voi da odihnă. Lăsați-Mă să vă învăț – căci Eu sunt blând și smerit – și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre; căci Eu vă dau numai sarcini ușoare” (*Matei 11:28-30* – Living Bible).

În mijlocul tuturor sarcinilor pe care le avem de îndeplinit putem *trăi înaintea Feței lui Dumnezeu, recunoscând că El este pe tron*, asigurate fiind pe deplin că El cunoaște orice povară și problemă a noastră. Aceasta ne va da puterea să ne facem lucrul cu inima mai ușoară și cu un duh liber – liber să-i iubească și să-i binecuvinteze pe alții, chiar și pe aceia care par să aibă o viață mai ușoară, care se pare că pot merge oriunde și oricând doresc.

„De fapt, există numai un singur lucru de care merită să fii preocupată și Maria l-a descoperit”, i-a spus Isus Martei.

Este odihnitor gândul că nu trebuie să alegem între a fi o Maria sau o Marta. *Putem fi amândouă*. Citim că, după ce Lazăr a fost înviat din morți, în casa aceea i-au pregătit din nou Domnului o cină și „*Marta slujea*” (*Ioan 12:2*). Maria din nou stătea la picioarele Domnului, dar de data aceasta Marta nu avea nicio nemulțumire. Era fericită, pentru că a învățat cum să fie liniștită în mijlocul slujirii ei.

Probabil că a învățat să „stea la picioarele Domnului”, în timp ce lucra în bucătărie. Noi, care suntem legate de treburile casnice, putem să facem la fel

și să experimentăm bucuria împlinirii în lucrarea noastră pământească. *Putem fi* la picioarele Domnului nostru, chiar și atunci când facem acele treburi menajere necesare pentru familia noastră. Nu munca noastră zilnică este ceea ce ne îndepărtează de la picioarele Domnului, ci neliniștea care vine dintr-un spirit al nemulțumirii și al invidiei. Pământul întreg este așternutul picioarelor Domnului. Deci putem sta la picioarele Lui oriunde am fi.

David a putut mărturisi: „*acum sunt liniștit înaintea Domnului, ca un copil înțărcat*” (*Psalmul 131:2* – Living Bible). Fără să mai aibă vreo neliniște sau vreo dorință posesivă de a primi atenția mamei lui, copilul înțărcat este fără nicio grijă în această lume; și noi putem fi asemenea lor, deoarece, când rămânem în Domnul, descoperim că El este cu noi chiar și în mijlocul treburilor gospodărești.

„O singură zi petrecută în Templul Lui (iar căminul meu *este* Templul Lui sfânt, dacă acela este locul pe care El l-a ales pentru mine) este mai bună decât o mie de zile petrecute oriunde altundeva! Mai degrabă aș vrea să locuiesc în pragul ușii (sau să fiu o soție și o mamă ocupată) în Templul Dumnezeului meu decât să locuiesc în palate (de huzur și confort, în afara voii Lui pentru viața mea). (...) Pentru că Dumnezeu ne dă îndurare și slavă și nu-i lipsește de niciun bine pe cei ce umblă pe cărările Lui” (*Psalmul 84:10-11* – Living Bible) – chiar dacă acele cărări mă țin zile întregi izolată în casă cu ore lungi de muncă sau lângă copii care sunt bolnavi.

„Eu sunt cu tine în toate zilele. Nicidecum n-am să te las, cu nici un chip nu te voi părăsi.” este Cuvântul Domnului pentru noi. Aceasta e vestea bună pe care Domnul nostru ne-a adus-o nouă, surorilor din Noul Legământ: *că va fi cu noi întotdeauna, orice lucru am face*. Astfel că noi putem să ne întâlnim cu El mereu în

casele noastre. Aceasta este vestea cea bună pe care Dumnezeu a adus-o pentru noi, surorile, în Noul Legământ: *El va fi întotdeauna cu noi, orice lucru am face*. Astfel că noi mereu ne putem să întâlnim cu El în casele noastre.

Acum noi nu dorim nimic pe Pământ în afară de prezența Domnului Însuși (*Psalmul 73:25*). Așa cum Madam Guyon a exprimat cu atâta iscusință:

„În timp ce căutăm unele locuri și le evităm pe altele  
Sufletul nu găsește fericire în niciunul dintre ele;  
Dar cu Dumnezeu meu, care îmi călăuzește pașii,  
Am aceeași bucurie fie că stau, fie că merg.

Aș putea să fiu aruncată unde Tu nu ești  
Aceasta ar fi într-adevăr o soartă îngrozitoare;  
Dar caut locurile care nu sunt îndepărtate  
Convinsă că-L găsesc pe Dumnezeu în toate.”

Sfinții Vechiului Testament au strigat spunând: *„Cum dorește un cerb izvoarele de apă, așa Te dorește sufletul meu pe Tine, Dumnezeule! Sufletul meu însetează după Dumnezeu, după Dumnezeul cel viu; când mă voi duce și mă voi arăta înaintea lui Dumnezeu?”* (*Psalmul 42:1-2*). Astăzi însă Îl găsim întotdeauna aproape de noi – în propriile noastre case. Cât suntem de binecuvântate!

## Capitolul 12

### Șoapta blândă a lui Dumnezeu

*„Stau liniștit înaintea Domnului...De ce ar trebui să tremur de frică” (Psalmul 62:1-2 Living Bible).*

Nu-i așa că fiecare dintre noi am fost uneori descurajate? Nu am simțit uneori că vrem să ieșim dintr-o situație dificilă?

Marele proroc, Ilie, a trecut și el printr-o astfel de stare. Într-o vreme în care ceilalți din Israel au dat înapoi, el a rămas singurul care Îl reprezenta pe Domnul, (1 Împărați 18). Însă după această mare victorie a fugit de la locul unde era stabilit. El a fugit 500 de kilometri până la Muntele Horeb, unde s-a întâlnit cu un cutremur, cu un vânt foarte puternic și cu un foc în jurul lui (1 Împărați 19). *Însă în inima lui s-a iscat o furtună mai mare decât toate acestea la un loc.*

Totuși, Ilie nu era singur pe muntele acela. Așa cum Dumnezeu a fost cu el pe muntele Carmel când acesta L-a reprezentat pe Domnul, tot așa a fost cu el și când a fugit cuprins de frică și de disperare.

Ca mame, uneori ne putem afla în situații când vreo furtună face ravagii în inimile noastre și simțim nevoia de a fugi departe. Însă Tatăl nostru ceresc este atât de plin de compasiune, încât va sta lângă noi, ne va vorbi duios, ne va încuraja, chiar dacă suntem sătule de viață, așa cum a fost Ilie.

În astfel de momente, trebuie să refuzăm să ascultăm de vocile furtunoase de autocompătimire, deoarece acestea ne vor aduce într-o stare în care vom



face și vom spune multe lucruri pe care mai târziu le vom regreta. În schimb, ar fi mai bine să facem și noi ceea ce a făcut Ilie atunci când a fost descurajat: să ascultăm „sunetul unei șoapte blânde” (1 Împărați 19:12 – Living Bible). Din locul care este mai sus decât furtuna de vânt și decât cutremurul de pământ, Prietenul păcătoșilor, care ne înțelege fiecare slăbiciune, caută să ne vorbească. Numai acel susur blând ne poate consola sufletele. Furtuna se va liniști și pacea va domni în inimile noastre.

David a spus: „Unde mă voi duce departe de Duhul Tău? Unde voi fugi de prezența Ta? Dacă mă voi duce să locuiesc la marginea mării, chiar și acolo mâna Ta mă va conduce (...). Cât e de prețios faptul că Tu, Doamne, te gândești încontinuu la mine! Nici măcar nu pot să țin în socoteală de câte ori pe zi gândurile Tale se îndreaptă către mine. Când mă trezesc dimineața, Tu și atunci te gândești la mine” (Psalmul 139:7,9,10,17,18 – Living Bible).

„*Pace vouă, Eu sunt, nu vă temeți!*” le-a spus Isus cu duioșie ucenicilor care se temeau că se vor scufunda, în timp ce pășea spre ei pe deasupra valurilor mării. În cel mai scurt timp, furtuna s-a liniștit. El este același și astăzi – va liniști furtuna din viețile noastre, orice furtună care ne determină să ne fie frică și să disperăm. „*Îndurarea Ta mă face mare*” (Psalmul 18:35).

Înfruntăm noi ostilitățile celorlalți? Atunci să ne uităm „*cu luare aminte la Cel ce a suferit din partea păcătoșilor o împotrivire așa de mare (...)*” (Evrei 12:3).

Dușmăniile pe care le avem de înfruntat, chiar din partea prietenilor și a rudelor, sunt doar indicii că ne aflăm pe *drumul cel bun*. De-a lungul drumului, Îl vedem pe Isus, Precursorul nostru, care la rândul Său a suferit împotrivire, dar care nu S-a lăsat cuprins de autocompătimire, critică sau nemulțumire; în schimb a biruit răul prin bine. Când a suferit, El nu a amenințat, ci

i-a iertat și i-a binecuvântat pe cei ce Îl acuzau. El asculta de *șoapta blândă* a Tatălui Său și S-a supus voii Lui.

Tatăl nostru, care urmărește tot ce spunem și facem fiecare, va judeca orice lucru cu dreptate într-o zi. La El nu este părtinire, deoarece El este conștient de faptele reale care stau în spatele oricărei situații.

Dacă facem ceea ce a făcut Isus, vom fi în stare să depășim toate sentimentele de autocompătimire și să tresăltăm de bucurie că putem fi părtașe la suferințele Lui. Atunci vom fi în stare să terminăm cu *tot* ce înseamnă insulte, calomnii, acuzații, pretenții, apărarea eului, auto-justificare și autocompătimire.

Să-L lăsăm pe Domnul să ne zdrobească viața plină de sine prin astfel de încercări de foc! Din această moarte față de sine va răsări o mireasmă în puterea învierii spre slava lui Dumnezeu și Îl vom auzi spunând: „*Tu ești fiica mea preaiubită în care îmi găsesc plăcerea*”. Acel cuvânt de aprobare va fi răsplata noastră cea mai mare.

Fie ca liniștea să domnească tot timpul în inima noastră, deoarece inima este acum templul Sfânt al lui Dumnezeu! „Domnul este în Templul Său cel sfânt. **Orice faptură să tacă** înaintea Domnului” (*Habacuc 2:20; Zaharia 2:13*).

În momentele în care suntem provocate, printr-un astfel de calm și de liniște vom dovedi că suntem adevărate slujitoare ale Acelui Domn care i-a zis lui Pilat: „*Împărăția Mea nu este din lumea aceasta. Dacă ar fi, slujitorii Mei s-ar fi luptat*” (*Ioan 18:36*).

Isus este Împăratul. „Pilații” pământești și soldații lor nu sunt altceva decât robi ai Dumnezeului nostru. El, care „*a schimbat blestemul în binecuvântare*” pentru poporul Său, cu sute de ani în urmă, va face la fel și pentru noi, chiar astăzi (*Deuteronom 23:25*).

Dumnezeu ne invită: „*OPRIȚI-VĂ* (relaxați-vă, încetați să mai luptați, lăsați să plece de la voi orice apăsare) și să știți că *Eu sunt Dumnezeu*” (*Psalmul 46:10*).

Da, Dumnezeu este Suveran. În mod neschimbat, toată puterea în Cer și pe Pământ se află în mâinile Lui. El este Creatorul, Răscumpărătorul, Stăpânul și Domnul nostru. Tot ceea ce El trimite în calea noastră a fost *filtrat de două ori* prin microfiltrele din *1 Corinteni 10:13* și *Romani 8:28*. Așadar putem să stăm liniștite în orice vreme.

În învălmășeala luptei, când focul este încins la maximum, vom auzi susurul Lui cel blând spunându-ne: „Harul Meu îți ESTE de-ajuns chiar și în această situație. Nu voi îngădui să fii testată sau ispitită peste puterile tale. Voi face ca tot ce ai de înfruntat să lucreze împreună spre binele tău, să te transforme tot mai mult în asemănarea Mea”.

Da, chiar și cea mai slabă dintre noi poate să iasă triumfătoare.

„Dă-ne roua Ta liniștitoare  
Până când toate eforturile noastre se opresc;  
Ia din sufletele noastre tensiunea și stresul  
Și lasă ca viețile noastre ordonate să mărturisească  
Frumusețea păcii Tale”.

## Capitolul 13

### „Aduceți-vă aminte de nevasta lui Lot!”

În exteriorul ruinelor uneia dintre cele mai bogate orașe din vremea ei găsim statuia de sare a unei femei, care aduce un mesaj pentru femeile din toate timpurile.

Cuvintele Domnului, „*Aduceți-vă aminte de nevasta lui Lot*” (*Luca 17:32*), sunt o avertizare pentru fiecare dintre noi.

Când soția lui Lot s-a uitat înapoi, acela a fost doar un ultim gest al unui mod de viață prin care ea își ruinase deja familia. Soțul ei „era un om bun care își chinuia sufletul în fiecare zi, văzând faptele nelegiuite din Sodoma” (*2 Petru 2:7-8* – Living Bible), dar soția lui nu avea aceleași sentimente față de Sodoma ca soțul ei și aceasta a fost tragedia.

Fiind ea însăși fără frică de Dumnezeu, soția lui Lot nu le-a putut învăța nici pe cele două fiice ale ei să se teamă de Dumnezeu. Probabil că era prea ocupată cu socializarea și nu mai avea timp să stea cu cele două fiice ale ei în perioada lor de creștere. Ea era soția unui proeminent om de afaceri și era mândră că și cele două fiice ale ei au fost acceptate în viața socială a Sodomei.

Fără îndoială că ea a respins obiecțiile soțului ei și le-a permis fetelor ei să adopte stilul și moda sodomitelor și, în final, să se căsătorească cu doi tineri respectabili din Sodoma. Astfel, ea și-a distrus fiicele.

Acea statuie de sare de acum 4000 de ani ne avertizează astăzi pe noi, mamele: *Petreceți timp cu copiii voștri! Aduceți-vă aminte de nevasta lui Lot!*

Soția lui Lot își avea comoara în bunurile pământești și acolo era și inima ei. De vreme ce noi, mamele, ne zbatem atât de mult acasă pentru lucrurile pământești, este ușor pentru noi să punem mai mult accent pe mâncare, haine, accesorii gospodărești, proprietăți etc.

Astfel, acel stâlp de sare ne transmite un alt avertisment: *Lucrurile care se văd sunt trecătoare. Aduceți-vă aminte de nevasta lui Lot!*

Probabil că relația strânsă pe care soția lui Lot o avea cu prietenele ei lumești din Sodoma au făcut-o să-i fie atât de dificil să plece.

Poate că cel mai greu lucru pentru soția lui Lot a fost despărțirea de prietenele ei lumești din Sodoma.

Multe dintre surori sunt ineficiente pentru Domnul, deoarece prietenele lor cele mai bune sunt vecinele și rudele lor lumești și își petrec majoritatea timpului cu acestea în conversații care nu le aduc niciun folos.

Acest gen de surori sunt totodată avertizate: *Tovărășiile rele vor neutraliza mărturiile voastre pentru Domnul. Aduceți-vă aminte de nevasta lui Lot!*

Poate că vreun eșec din trecutul nostru, o rană sau o trădare din partea cuiva drag ne trag în jos și nu îl putem ierta. Ar putea fi vreo supărare sau un necaz pe care îl tot spunem oamenilor, pentru a câștiga simpatia lor.

Orice motiv am avea, privitul înapoi este întotdeauna periculos. Ne poate opri creșterea spirituală și ne poate transforma într-un stâlp de sare, când, de fapt, am fi putut deveni stâlpi în Biserică. *Da, Cuvântul lui Dumnezeu ne spune că și surorile pot deveni stâlpi în Biserică, dacă biruiesc păcatul (Apocalipsa 3:12).*

Atunci haideți să luăm seama la avertizare: *Să uităm trecutul. Să nu medităm asupra lui. Să ne aducem aminte de nevasta lui Lot.*

„Scapă la munte și nu privi înapoi, ca să nu pieri” era chemarea îngerilor pentru familia lui Lot (*Geneza 19:17*).

Aceasta este chemarea care ni se adresează nouă astăzi. Haideți să trăim pe *vârful muntelui* cu Domnul și să nu mai trăim niciodată în trecut!

Haideți să renunțăm la lucrurile pământești care ne țin legate și pe care oricum va trebui să le lăsăm într-o bună zi!

*Aduceți-vă aminte de nevasta lui Lot!*

## Capitolul 14

### O ușă a speranței

„I-am dat vreme să se pocăiască (...)”  
(Apocalipsa 2:21).

Când citim aceste cuvinte, ne gândim noi la un tată pământesc care-și amenință copila cu consecințe cumplite dacă aceasta nu se pocăiește?

Nu. Nu este așa. Este vorba de vocea unui Tată ceresc care își iubește fiica și deschide o ușă a speranței pentru ea prin faptul că îi arată un remediu pentru greșelile pe care le-a făcut. El dorește ca ea să se pocăiască, astfel că îi acordă timp pentru a face aceasta.

Îl auzim pe Tatăl spunând: „Îi voi vorbi cu gingășie și îi voi transforma Valea Problemelor într-o Ușă a Speranței” (Osea 2:15 – Living Bible).

Să ne îndreptăm gândul spre o altă „ea” – Eva. Cu siguranță că Dumnezeu a pedepsit-o pentru neascultarea ei; dar împreună cu cuvintele de pedeapsă a fost deschisă din nou o ușă a speranței – un remediu pentru păcatul ei, o speranță a unei zile glorioase când sămânța ei va nimici capul vrăjmașului. Înșelătorul va fi deposedat de orice putere, iar copiii Evei vor fi capabili să moștenească Împărăția lui Dumnezeu.

Să ne gândim la o a doua „ea” – fiicele arogante ale lui Israel și ale lui Iuda, care au mers după idoli. În ciuda avertizărilor repetate din partea prorocilor, pe care Dumnezeu în dragostea și mila Sa îi trimitea la ei, și-au împietrit inimile și au nesocotit rugămintele lui Dumnezeu. Astfel că au fost duși în captivitate și

împrăștiați. Însă, în mesajul despre judecată, Dumnezeu a deschis *o ușă a speranței* și pentru ei, dându-le promisiunea că în viitor îi va restaura din nou (*Jeremia 29:11*).

Așa este dragostea nemărginită a lui Dumnezeu. Chiar și în cele mai aspre judecăți ale Sale, El deschide întotdeauna *o ușă a speranței*. După cum a spus și Frederick Faber:

„Nu este niciun alt loc în care orice suferință a noastră să fie simțită mai bine decât sus în Cer,  
Nu este niciun loc în care toate eșecurile noastre să fie judecate cu atâta bunătate.”

Atunci haideți să folosim timpul care ni s-a dat, să *ne pocăim* și să nu fim ca acea prorociță falsă și rea, Izabela, care și-a bătut joc de înștiințările lui Dumnezeu și i-a disprețuit pe proroci, cu privire la care Domnul are de spus: *„Nu vrea să se pocăiască”* (*Apocalipsa 2:21*).

Mai degrabă să fim ca acea femeie care s-a pocăit, despre care Domnul a spus: *„Păcatele ei, cari sunt multe, sunt iertate, căci a iubit mult”* (*Luca 7:47*).

Dumnezeu a deschis *o ușă a speranței* pentru fiecare dintre noi – chiar pentru acele soții și mame care au eșuat cel mai mult și care au făcut un haos din viața lor!! Dumnezeu poate să-Și îndeplinească planul pentru viața ta chiar și acum, dacă doar te încrezi în El. Nimic nu este imposibil împreună cu Dumnezeul nostru. Numai să ne încredem în El.

*Cei ce se încred în El nu vor fi dezamăgiți niciodată.*

Așa spune soțul meu deseori: „Dumnezeu este ÎNTOTDEAUNA de partea noastră, împotriva lui Satan”.

**Aleluia!! Amin!!**



## **Anexa 1**

### **Sfaturi pentru viitoarele mame -**

#### **Pregătirea pentru sosirea bebelușului**

De îndată ce soția proaspăt căsătorită simte că așteaptă un copil, ar trebui să meargă la doctor. Primele semne ale gravidității sunt: lipsa menstruației, greață și vomă, creșterea frecvenței urinării, modificarea sânilor.

Data la care te poți aștepta să naști este după 9 luni și 7 zile de la începutul ultimei menstruații.

Ar putea ca în organismul mamei sau al tatălui să existe unele lucruri care să necesite tratament. Unele boli ar putea să nu fie evidente la părinte, dar ar putea să-l afecteze pe copil. Unele din acestea pot fi tratate. Așa că, dacă cumva ai îndoieli, este bine să îți faci un control medical.

Graviditatea nu este o boală – evident! Însă, dacă se întâmplă ca tu să te afli la linia de demarcație dintre sănătate și boală, atunci graviditatea ar putea să te facă să nu te simți bine. Mâncarea bună și hrănitoare și deprinderile sănătoase sunt cele mai esențiale. Apropo, și mintea are nevoie să fie hrănită. Meditarea la Cuvântul lui Dumnezeu îți poate elibera mintea de tensiuni și îți poate îmbunătăți sănătatea și, prin urmare, inclusiv pe cea a bebelușului tău care încă nu s-a născut.

În unele dimineți s-ar putea să te simți prea obosită sau bolnavă pentru a putea să te concentrezi asupra citirii Bibliei. Atunci încearcă să meditezi doar la un singur verset, citește o carte bună de meditații zilnice sau o carte de cântări. Ai putea, de asemenea, să-i ceri

soțului tău să petreceți împreună timpul de părtășie cu Dumnezeu și să vă rugați.

## **Dieta**

Bebelușul din pânțelele tău își ia hrana din ceea ce mănânci tu. Așadar dieta ta zilnică ar trebui să fie compusă din următoarele:

- Orez, grâu sau cereale
- 2 până la 4 pahare de lapte
- Ouă, carne sau pește
- Linte – linteă încolțită este foarte bună
- Lapte prins (iaurt)
- Legume – cu frunze sau fără frunze
- Alimente bogate în grăsimi și uleiuri
- Fructe proaspete sau uscate

Vegetarienii ar trebui să consume în loc de carne și pește mai multe iaurturi și mai multă linte. Orezul, grâul și grăsimile îngrașă și nu ar trebui consumate în exces. Dieta voastră ar trebui completată cu multe vitamine, comprimate ce conțin fier și calciu pentru a întări oasele și dinții bebelușului. Evitați să consumați sare în exces și să mâncați prea multe alimente prăjite de la vânzătorii de pe marginea drumului.

Trebuie, de asemenea, să luați comprimate ce conțin fier, calciu și magneziu prescrise de medicul dumneavoastră cu regularitate, în primele luni de sarcină și să vă faceți imunizarea împotriva tetanosului după luna a șasea.

## **Aerul curat**

Ocazional, faceți-vă timp să ieșiți din bucătăria (sau biroul) voastră, care are un aer în mare parte consumat, pentru a inspira puțin din aerul proaspăt al lui Dumnezeu. Acest tratament simplu te va înviora poate cel mai mult.

Faceți seara o plimbare împreună cu soțul dumneavoastră. Acest lucru vă va relaxa și vă va revigora atât pe dumneavoastră, cât și pe soțul dumneavoastră. Încercați să mențineți o poziție dreaptă în timp ce vă plimbați.

## **Exerciții**

Exercițiul fizic poate ajuta la digestie, promovează somnul, împiedică constipația și vă păstrează mușchii într-o stare bună de funcționare. Acest lucru vă va ajuta să nașteți mai ușor când va veni vremea. Așa că nu renunțați la treaba din casă, având grijă, desigur, să nu vă obosiți prea tare.

Exercițiile de respirație profundă care dezvoltă pieptul și abdomenul sunt utile.

Din când în când, stați cu picioarele încrucișate, deoarece acest lucru ajută la dezvoltarea mușchilor pelvieni.

Evitați să vă solicitați prea mult spatele. Evitați să ridicați greutate. Îndoți-vă genunchii când trebuie să vă aplecați și încercați să vă țineți spatele drept.

## **Curățire și odihnă**

Ar trebui să faceți o baie în fiecare zi, având grijă să vă spălați complet.

Ar trebui să dormiți bine noaptea și, dacă este posibil, timp de o oră după ce ați servit prânzul. Faceți din când în când pauze de la munca zilnică pentru a vă relaxa pentru câteva minute cu ceva fructe sau cu o ceașcă de iaurt.

Ar trebui să renunțați la activitățile care vă obosesc prea tare.

### **Partea soțului dumneavoastră**

Graviditatea reprezintă pentru o femeie o perioadă de stres emoțional. Un soț înțelegător și săritor poate face ca viața soției lui să devină mai ușoară. De aceea ar trebui să discutați cu soțul dumneavoastră despre frământările pe care le aveți. Amintiți-vă că amândoi sunteți „moștenitori ai harului vieții” (1 Petru 3:7).

Mulți dintre bărbați ar putea să nu fie conștienți de aspectele medicale și psihologice ale gravidității. Încercați să mergeți împreună în vizită la doctor, pentru ca soțul dumneavoastră să poată înțelege rolul pe care-l are de îndeplinit într-o astfel de perioadă.

### **Câteva lucruri pe care SĂ NU le faceți**

1. Nu permiteți oboseala și tensiunea mentală.
2. Nu acceptați situații în care ar putea interveni tensiuni sau căderi bruște sau în care să fiți nevoite să ridicați greutate.
3. Nu faceți plimbări lungi, cu zdruncinături, mai ales în primele 3 luni și în ultimele 3 luni de sarcină. Este bine să călătoriți cât mai puțin posibil. Încercați să vă țineți picioarele în sus din când în când.
4. Nu permiteți constipația. Mâncați multe fructe și beți multă apă.

5. Nu consumați laxative, sedative sau alte medicamente fără să consultați un medic.

6. Nu purtați încălțăminte neconfortabilă și haine strâmte.

7. Nu faceți cură de slăbire în timp ce sunteți însărcinată.

8. Nu stați în prezența unor persoane care au rubeolă sau alte infecții virale. Evitați să intrați în contact cu razele X. Dacă pentru orice motiv este necesară intervenția cu raze X, atunci asigurați-vă că abdomenul vă este protejat cu un paravan de plumb.

### **Consultații înaintea nașterii**

Trebuie să vizitați doctorul cu regularitate.

Iată câteva lucruri pe care ar trebui să le raportați doctorului imediat:

- Orice scurgere de sânge sau de lichid de culoare maronie, la orice oră.

- După luna a șasea: Dureri de cap severe, tulburări ale vederii, umflarea picioarelor, urinare scăzută, câștigarea excesivă în greutate (este normal să crești în greutate cu 1,5 la 2 kg/lună, după cea de-a treia lună de sarcină), dacă simțiți că bebelușul nu mișcă, durere abdominală și vomă, bube pe picioare sau umflarea feței.

### **Câteva remedii simple**

Pentru grețurile din cursul dimineții: treziți-vă cu o jumătate de oră mai târziu decât de obicei. Clătiți-vă gura cu un sfert de linguriță de bicarbonat de sodiu dizolvat într-o ceașcă cu apă și beți un pahar de suc de lămâie. Evitați mâncărurile grase.

Pentru durerea de picioare: evitați să vă îndoiiți și să vă aplecați jos, pe cât posibil, și nu stați în picioare când aveți ocazia să ședeți. Ar putea, la fel de bine, să vă ajute dacă înmuiați picioarele în apă caldă timp de circa o jumătate de oră seara înainte de culcare.

Pentru vene varicoase: de obicei, acestea vor dispărea după naștere. Un exemplu simplu este să vă întindeți pe spate, să vă ridicați picioarele și să vă rezemați călcâiele de un perete, pentru câteva minute. Acest lucru poate fi repetat de câteva ori pe zi. Evitați să stați în picioare o perioadă mai lungă de timp. Bandajele elastice sunt și ele benefice uneori.

## **Începutul nașterii**

Simptomele travaliului sunt, de obicei, următoarele:

- contracții regulate ale uterului care apar la început sub forma unei dureri în partea de jos a spatelui și care se extind până la intrarea în abdomen.

- Va apărea, de asemenea, o scurgere vaginală de culoare roz.

- Uneori se va rupe apa brusc.

- Dacă apare sângerarea, ar trebui să vă grăbiți la spital.

## **În sfârșit**

Priviți încredzătoare înainte la nașterea unui bebeluș sănătos și aveți credință în Dumnezeu, pentru că Biblia spune: „Femeile vor avea siguranță prin naștere de fii, dacă stăruiesc în viața de credință, dragoste, sfințenie și seriozitate” (1 Timotei 2:15 – J.B. Philips Bible).

## **Anexa 2**

### **Câteva sfaturi pentru noile mămici**

#### **Îngrijirea copilului**

Imediat după naștere, îngrijirea copilului va fi lăsată în seama doctorului sau a moașei.

În prima perioadă ar trebui să mergeți la doctor pentru control o dată pe lună. Doctorul vă va îndruma cu privire la imunizare, etc.

În prima lună, bebelușul dumneavoastră va dormi în majoritatea timpului. Nevoile lui sunt puține – somn, căldură, confort și mâncare.

#### **Somnul**

În timpul primei luni, s-ar putea ca bebelușul să se trezească doar pentru a mânca. Pe măsură ce crește, va fi treaz pentru perioade mai lungi de timp.

Pregătiți-i o cameră unde să aibă liniște; camera să fie bine aerisită (fără curenți de aer), pentru a putea dormi. Acoperiți-l cu o plasă pentru țânțari, pentru a fi protejat de țânțari și de alte insecte.

Nu este nevoie să-l legănați pentru a adormi, deoarece acesta va deveni un obicei de care vă va fi greu să-l dezvățați mai târziu.

S-ar putea ca bebelușul să se simtă mai confortabil dacă îl puneți să doarmă pe burtă. Aceasta îl va scuti de sufocare, în caz că vomită, și-l va ușura, de asemenea, de colici. Astfel, și capul va avea o formă bună - nu se va

turti. Însă, atunci când doarme pe burtă, ar trebui să-l verificați în mod frecvent.

În perioada primei luni, copilul va fi treaz doar pentru a se hrăni. Odată ce va mai crește va fi treaz pe o perioadă mai lungă.

## **Căldură și confort**

Să ținem minte că un bebeluș nu are un mecanism eficient de controlare a temperaturii corpului său, așa cum are un adult. Deci într-un anotimp călduros nu îl îmbrăcați prea gros. O hăinuță din bumbac peste pampers va fi suficientă.

Aveți în vedere faptul că hainele de lână ar putea să irite pielea unui bebeluș. Prin urmare, atunci când folosiți haine de lână în timpul iernii, asigurați-vă că pe dedesubt au haine din bumbac. Pentru a verifica dacă bebelușul este destul de îmbrăcat, ar trebui să vedeți dacă mâinile și picioarele îi sunt reci.

Dacă folosiți o căciuliță, asigurați-vă că este dintr-un material tricotat astfel ca bebelușul să poată respira în cazul în care aceasta îi cade pe față.

Când bebelușul se trezește, verificați să nu se simtă inconfortabil din cauza scutecelor ude. Scutecele trebuie spălate bine, clătite și uscate la soare. Particulele de săpun de pe ele ar putea irita pielea bebelușului. Dacă este posibil, încercați să fierbeți toate scutecele o dată pe săptămână. (Se referă la scutece, nu la pampers-uri de unică folosință – nota trad.).



## **Îmbăierea bebelușului**

Băile în apă fierbinte ar putea fi foarte dăunătoare pentru bebeluș. Spălați-l cu apă caldă și încercați să-l ungeți cu ulei de fiecare dată când îi faceți baie. Evitați să vă expuneți bebelușul după ce îi faceți baie la orice l-ar putea face să răcească imediat; fiți atente să nu îi intre deloc apă în nas, în gură sau în urechi.

Curățați-i secrețiile vizibile din nas și urechi, dar nu introduceți niciodată în ele ceva ce i-ar putea produce rană. Dacă nasul este înfundat, poate fi curățat cu ceva fin, cum ar fi un fitil subțire, confecționat dintr-un material de bumbac fin. Și urechea poate fi curățată într-un mod similar.

Trebuie, de asemenea, avut grijă și la cordonul ombilical, până când ombilicul se vindecă total. Până atunci, ar trebui menținut uscat. Ar trebui aplicat un pansament curat peste el, iar în jurul abdomenului, în zona respectivă, bebelușul ar trebui înfășurat cu un bandaj ușor și fin.

Dacă bebelușul este ușor bolnav, e mai bine să-l spălați cu un burete decât să-i faceți o baie obișnuită și astfel să-l expuneți la răceală.

## **Hrănire**

Realmente nu există niciun substituent pentru laptele de mamă! Este cel mai bun lapte pe care i-l puteți da bebelușului vostru. Laptele de mamă conține anticorpi care pot proteja bebelușul de multe infecții. Bebelușilor

hrăniți cu lapte matern le merge bine, sunt mai satisfăcuți, au un sentiment mai mare de siguranță și, de asemenea, nu contactează infecții intestinale atât de ușor ca aceia care sunt hrăniți cu sticla.

La început, hrăniți-vă copiii o dată la 3-4 ore în intervalul dintre ora 6 dimineața și miezul nopții. După prima lună, ați putea observa că bebelușul vostru preferă să doarmă noaptea. Atunci puteți renunța la a-l hrăni în timpul nopții, dar nu-l țineți flămând dacă îi e foame și plânge noaptea.

O mamă care alăptează ar trebui să aibă ea însăși o dietă bună, incluzând vitamine și comprimate pe bază de fier. Ar trebui, de asemenea, să se odihnească suficient în fiecare zi. Ar trebui să evite mâncărurile foarte condimentate, ciocolata, laxativele, sedativele, aspirina și alte medicamente, deoarece acestea pot afecta copilul prin intermediul laptelui. Lucrul acesta i-ar putea dăuna. Sâni ar trebui spălați înainte și după ce bebelușul mănâncă. Nu ar trebui niciodată să vă lăsați sâni să fie umflați cu lapte, ca nu cumva să înceapă să se formeze un abces în zona respectivă.

## **Alăptarea cu biberonul**

Până ce bebelușul are între 6 și 9 luni, dacă aveți suficient lapte de mamă, nu ar trebui să începeți să-l hrăniți din sticlă. Dacă este folosit laptele proaspăt de vacă ar trebui bine fiert. Laptele praf pentru bebeluși este, de obicei, proaspăt și fără germeni. Întotdeauna înainte să cumpărați lapte praf, verificați pe cutie data la

care acesta expiră. Apa de băut, la fel, ar trebui să fie fiartă.

Pentru fiecare kilogram pe care îl depune, bebelușul are nevoie de aproximativ 125 ml de lapte proaspăt și de 75 ml de apă în fiecare zi. Astfel că pentru un bebeluș de 3 kg, formula zilnică ar trebui să fie de aproximativ 400 ml de lapte proaspăt și 200 ml de apă cu două lingurițe de zahăr. Această cantitate ar putea fi împărțită la 5 mese într-o zi. (Dacă folosiți lapte praf, urmați instrucțiunile de pe cutie).

Pe măsură ce bebelușul crește, va avea nevoie de tot mai mult lapte și tot mai puțină apă. Vara sau ori de câte ori bebelușul are diaree ori febră, în alimentația lui ar trebui adăugată mai multă apă.

În țările tropicale, precum India, unde germenii se înmulțesc cu ușurință, sticla pentru lapte și tetina ar trebui bine fierte. Altfel, bebelușul poate să facă ușor diaree sau vreo altă infecție. Sticlele ar trebui fierte timp de cel puțin zece minute, iar tetina trebuie fiartă separat în apă cu sare. Fiți atente să nu atingeți interiorul unei sticle sterilizate sau partea din interior a unei tetine sterilizate!

Verificați laptele să nu fie prea fierbinte înainte să i-l dați bebelușului, altfel și-ar putea arde limba.

După prima lună, puteți să începeți să-i dați vitamine, la fel și sucuri de fructe. Asigurați-vă că sucul de fructe este agitat bine înainte!

## Precauții generale

Persoanelor răcite sau care au infecții nu ar trebui să li se permită să se apropie de bebeluș. Dacă tu însăși ești răcită, poți purta o mască sau îți poți acoperi nasul și gura atunci când îi dai să mănânce.

Iată câteva dintre lucrurile despre care ar trebui să îl informezi pe doctor:

1. Orice scurgere din ochii copilului (Ține minte că în primele trei luni bebelușii nu au lacrimi!);

2. Orice erupții ale pielii;

3. Icter. Icterul psihologic poate să apară la mulți copii în cea de-a treia zi, dar va dispărea, de obicei, într-o săptămână. Dacă persistă, ar trebui anunțat doctorul.

4. Zona din jurul mameloanelor bebelușului, ar putea uneori să se umfle și să elimine un fluid gălbui. Acest lucru este normal la mulți dintre copii, dar dacă se infectează și formează un abces, atunci ar trebui anunțat doctorul.

5. Orice miros neplăcut sau puroi din ombilic.

6. Sângerare din orice zonă – gură, ombilic, piele, anus sau vagin.

7. Scaune frecvente, apoase, urât mirositoare (în primele 3 luni de viață bebelușii au în mod normal între 3 și 4 scaune pe zi).

8. În cazul în care bebelușul nu crește cum trebuie (în medie, un bebeluș ar trebui să-și dubleze greutatea pe care o avea la naștere în aproximativ 5 luni și să o tripleze în aproximativ un an).

## Anexa 3

### Copilul în perioada de creștere

Atunci când Dumnezeu îi dă unei mame un copil, pe umerii ei cade responsabilitatea impresionantă și sacră de a-l hrăni și a-l educa. Indiferența sau lipsa purtării de grijă din partea acesteia, ar putea să-i producă un handicap copilului (din punct de vedere fizic, mental sau emoțional) pentru tot restul vieții lui. Cât de atentă ar trebui să fie atunci o mamă pentru a-și putea îndeplini responsabilitățile cu cea mai mare grijă!

De un astfel de cuvânt de avertizare este nevoie în special în zilele noastre. Acum există o tendință în creștere din partea multor mame de a-și lăsa copiii în grija „doicilor” și de a se concentra pe obținerea unui venit adițional pentru familie. Efectele unei astfel de neglijări a copiilor se observă adesea abia în anii următori, când lucrurile devin imposibil de corectat.

Nu există nicio datorie mai sacră pe care noi, ca mame, să putem să o îndeplinim decât să ne educăm copiii într-un mod sănătos din punct de vedere spiritual, mental și fizic.

#### **Dieta**

Dacă bebelușul dumneavoastră se hrănește cu lapte matern, *în primele trei luni* va avea nevoie doar de un supliment de vitamine, picături ce conțin fier și suc de fructe.

La vârsta de *trei luni* puteți să începeți să îi dați și hrană solidă. Puteți începe cu cereale. Cerealele conservate, de diverse tipuri sunt disponibile pe piață. Unele dintre cele mai ieftine tipuri de cereale ar putea fi un preparat ragi (cereale care cresc în India). Puneți 2 lingurițe de pudră de ragi într-un tifon subțire, legați tifonul și stoarceți-l în mod repetat într-o ceașcă cu apă până când cerealele sunt absorbite. Doar coaja și fibrele alimentare vor rămâne în tifon. Adăugați o ceașcă de lapte la acest lichid și fierbeți-l, amestecând bine, până ia o culoare maro-închis. Adăugați zahăr și dați-i bebelușului când este călduț. Acest preparat este cel mai hrănitor.

La vârsta de *patru luni*, în alimentația bebelușului pot fi adăugate banane foarte coapte, pisate, (pentru început între o jumătate de linguriță și o linguriță). Alte fructe, cum ar fi merele, pot fi coapte și răzuite. Puteți folosi, de asemenea, un amestec din câteva cereale cum ar fi: orez, ragi, grâu, porumb, linte, green-gram, pe care le pisați și obțineți o pudră, după ce în prealabil au fost spălate și uscate. Mai apoi, această pudră poate fi făcută terci.

O dietă zilnică pentru un bebeluș de *șase luni* ar putea consta în ceva de genul:

- ora 6 - 7: lapte de mamă sau din sticlă.

- ora 9: suc de portocale, de roșii sau alte sucuri de fructe. Vitamine și picături de fier, cereale sau idli (prăjiturile picante din India), urmate puțin mai târziu de lapte de mamă sau de lapte din sticlă. Supa din legume poate fi pregătită într-o oală cu presiune, folosind diverse legume, inclusiv verdețuri. Acest lichid poate fi administrat împreună cu o hrană solidă.

- ora 13: legume gătite și pisate precum morcovii, lapte cu sticla

- ora 16: biscuiți crocanți
- ora 18: cereale, fructe (cum ar fi banane), lapte de mamă sau din sticlă
- ora 22: lapte (dacă este flămând)

Carnea și peștele pot fi introduse în alimentația bebelușului la vârsta de *un an*. Deși supa de carne și de pește îi pot fi administrate chiar mai devreme împreună cu legumele pisate, este mai bine să i se dea iaurt sau alte produse lactate. Trebuie ținut cont de aceasta, deoarece proteinele din carne și pește fac o presiune mai mare pentru rinichii bebelușului la o vârstă mai fragedă. Astfel, proteinele din legume, precum cele pe care le găsim în fasole și linte, sunt mai bune.

La vârsta de *un an*, pe lângă lapte, bebelușul ar trebui să fie în stare să mănânce două *idlis* mici pentru micul dejun, iar la prânz și la cină: orez, dhal și legume. Dacă bea lapte de vacă, 300 ml sunt suficienți.

Nu administrați bebelușului niciun medicament, în special antibiotice, înainte de a consulta un doctor.

## **Alimentația copilului**

1. Nu este necesar să-i dați hrană solidă înainte de vârsta de trei luni.

2. Hrana solidă ar trebui să i se dea treptat, câte un fel o dată și în cantități foarte mici.

3. Dacă este interesat, oferiți-i lichide într-o ceașcă, după șase luni. (Nu vă descurajați dacă o varsă! Va învăța!!)

4. Dacă vreun nou fel de mâncare îi provoacă probleme digestive (vomă, diaree), încetați să-i mai administrați acea mâncare și, de asemenea, încetați orice

fel de hrană solidă. Ar trebui să așteptați să treacă o perioadă până să-i administrați din nou alimente solide.

5. Dacă problema digestivă persistă, atunci consultați un doctor.

6. Dați-i să bea din sticlă abia după ce i-ați dat hrană solidă, pentru că altfel ar putea să refuze hrana solidă.

7. Nu forțați copilul să mănânce dacă nu este interesat. S-ar putea ca și lui să-i placă o schimbare a dietei. Încercați să faceți interesant timpul în care îi dați să mănânce. Evitați prea multe mâncăruri dulci, deoarece strică pofta de mâncare și distruge dinții bebelușului.

8. Țineți minte că pe parcursul celui de-al doilea an bebelușii nu cresc sau nu câștigă în greutate la fel de mult ca în primul. Așadar, nu vă îngrijorați dacă nu observați o creștere vizibilă în anul al doilea.

## **Obiceiuri ale toaletei**

Controlul conștient asupra vezicii și a intestinelor ar putea să se dezvolte abia după al doilea sau al treilea an. Însă puteți scăpa de scutece murdare, punându-l pe oliță imediat după ce i-ați dat să mănânce. Dacă îl urmăriți cu atenție, ați putea să anticipați un scaun. Învățați-l devreme să folosească toaleta sau olița, nu să facă pe el în mers sau să urineze pe jos.

## **Îngrijirea în timpul verii**

În lunile călduroase de vară, un scutec și o îmbrăcăminte din bumbac subțire sunt suficiente pentru bebeluș, iar noaptea nu aveți nevoie decât de o păturică



din bumbac pentru a-l înveli. Evitați să-l îmbrăcați prea gros în timpul verii. Când ieșiți la soare, protejați-i ochii de razele directe ale soarelui. Dacă observați vreo erupție care l-a iritat din cauza căldurii, folosiți o loțiune insipidă sau pomadă, cum ar fi crema pe bază de oxid de zinc.

Asemenea adulților, și bebelușii au nevoie de un supliment de lichide în timpul verii. Prin urmare, dați-le cât mai multă apă îndulcită în care să puneți puțină sare. Țineți minte că, atunci când bebelușul are diaree, el pierde mai mult lichid. Anunțați medicul dacă bebelușul are diaree. Dacă se întâmplă acest lucru în lunile de vară, aceasta constituie o problemă mai serioasă.

Este cel mai bine ca pentru bebeluși să folosiți *întotdeauna* apă fiartă, deoarece în țările tropicale, cum este India, prin apă se răspândesc mulți germeni. Prin urmare, dacă veți călători cu un bebeluș, asigurați-vă că aveți cu dumneavoastră suficientă apă fiartă.

## **Grija în timpul iernii**

Evitați să vă expuneți bebelușul la frig și la curenții de aer. Folosiți pe dedesubt îmbrăcăminte din bumbac și pe deasupra, din lână. Păturile ar trebui să fie ușoare și calde. Asigurați-vă că hainele nu îl strâng în jurul gâtului. Folosiți îmbrăcăminte cu mânecă lungă și pijamale, pentru a-i proteja picioarele. Țineți minte că un bebeluș pierde mai multă căldură prin membre decât prin cap. Prin urmare, atunci când este frig, folosiți pijamale și șosete. Nu are rost să-i puneți o căciuliță caldă pe cap, dacă de la talie în jos este dezbrăcat.

Verificați aproape de încheieturi (gât, coapse și brațe) pentru a vedea dacă are vreo erupție în zonele respective (acest lucru ar trebui făcut și în lunile de vară).

Bebelușii se simt confortabil dacă le puneți pudră în acele zone. Aveți mare grijă ca zona unde se pune scutecul să fie spălată și uscată întotdeauna. Dacă folosiți îmbrăcăminte adecvată, bebelușul dumneavoastră va fi protejat de pneumonie și infecție la plămâni. Trebuie să vă asigurați că hainele sunt potrivite pentru climă și că el se simte confortabil, curat, uscat și în stare să-și miște membrele fără ca ceva să-l împiedice.

Oferiți-i tot timpul condiții optime pentru a se odihni.

## **Apariția dinților**

Primul dinte ar putea să apară în luna a șasea sau a opta. De regulă, cei doi dinți din față din partea inferioară apar primii. În mod normal, bebelușul ar putea să fie iritabil și dezinteresat de mâncare într-o astfel de perioadă, datorită faptului că îl dor gingiile. Multor bebeluși s-ar putea ca în această perioadă să le curgă saliva în mod continuu. În astfel de cazuri folosiți bărbița. Ar trebui să vă asigurați de o îngrijire a dinților și de o igienă orală bună. Spălați-i gura după fiecare masă sau dați-i să bea apă fiartă după ce mănâncă.

## **Igiena**

Învățați-l pe copil obiceiuri de igienă bune de la o vârstă timpurie și el va crește apreciind curățenia.

Rugați-vă împreună cu el și cântați-i imnuri, chiar și atunci când nu poate înțelege niciun cuvânt din ceea ce spuneți. Astfel de exerciții îi vor marca profund subconștientul. La fel de bine, pe măsură ce va crește, va învăța valoarea igienei spirituale.

## Anexa 4

### Momente importante și imunizarea

Nu-i așa că este o experiență senzațională să-l vedeți pe copil crescând și dezvoltându-se într-o persoană cu caracteristici personale?

Pe măsură ce îl observați crescând, veți avea emoții să îl vedeți dezvoltându-se normal, atât mental, cât și fizic.

Nu există standarde ideale care să indice o dezvoltare normală.

Copiii diferă și dacă un copil începe să umble, să vorbească, trei luni mai târziu decât celălalt copil, aceasta nu înseamnă că este anormal sau întârziat. Poate crește și să fie la fel de normal ca alt copil. Deci nu te îngrijora pe degeaba.

Totuși, există unele lucruri pe care copiii le fac la diferite nivele în creșterea lor:

*La 1 lună:* Copilul își poate concentra privirea pe obiecte, iar ochii și capul lui vor urmări mișcări lente ale obiectelor. De asemenea, poate să-și ridice capul când stă pe burtă.

*La 4 luni:* O poate recunoaște pe mamă, poate zâmbi la oameni, poate să prindă obiecte și să își studieze propriile mâini. Își poate ține capul ridicat când este purtat și poate “gânguri” și râde.

*Între 7 și 8 luni:* Poate sta în fund fără ajutor, poate ridica mâinile ca să fie luat în brațe și poate pune diferite obiecte în gură.

*Între 9 și 10 luni:* Se poate ridica cu ajutor, poate face cu mâna bye-bye și se poate pune singur în poziții de stat în șezut sau ridicat.

*La 1 an:* Poate umbla fără ajutor și poate folosi câteva cuvinte înțelese. Locul moale din vârful capului începe să se închidă. Poate avea deja 6 dinți și poate ține cana din care bea.

*La 2 ani:* Copilul poate fugi, el poate construi jocuri din componente. Poate vorbi propoziții simple și poate asculta instrucțiuni simple (când are chef să asculte !!!). Acesta este cel mai potrivit moment pentru a începe procesul supunerii vocii lui și a-l învăța ascultarea. Controlul urinării și al scaunului (pe perioada de zi) începe să se stabilizeze în această vreme, în special la fete. La băieți poate dura mai mult.

Cel mai important lucru este să îl lăsați pe copil să se dezvolte și să crească natural.

Nu vă comparați copilul cu cel al vecinului!

Nu îl forțați pe copil să facă ceva pentru care nu este pregătit, chiar dacă este vorba despre a sta în fund, a bea din cană sau a umbla. Dați-i libertatea de a crește în ritmul lui! Odată ce crește, încurajați-l să facă lucruri singur, cum ar fi să se îmbrace singur. Încurajați-l să se joace și cu alți copii. Nu îl supra-protejați!

## Imunizarea

Cele mai multe spitale urmează următoarea strategie:

*Până la 3 luni* – BCG – împotriva tuberculozei;

*6 săptămâni* – DTP (triplu antigen) – împotriva difteriei, tetanosului, tuse convulsivă - prima doză; VPO (Vaccin poliomielitit oral) prima doză;

*10 săptămâni* – DTP a doua doză; VPO a doua doză;

*14 săptămâni* – DTP a treia doză; VPO a treia doză;

*18 săptămâni* – DTP a patra doză;

*22 săptămâni* – DTP a cincea doză;

*9 luni* – control al sănătății;

*9-12 luni* – vaccin împotriva pojarului;

*18 luni* – DTP prima doză de rapel; VPO prima doză de rapel;

*5 ani* – DTP a doua doză de rapel; VPO a doua doză de rapel;

Se va repeta doza de rapel după orice expunere la difterie și poliomielită.

După o rană gravă, se va repeta doza de tetanos.

TAB (*anti-tifoidă*) se va repeta în fiecare an (India).

La ceva timp, este recomandat să se facă o injecție de Hepatita B antigen (*0,5 ml.*) intramuscular, în coapsă. A doua doză se va administra după o lună.

### **Îngrijirea copiilor născuți prematur sau a gemenilor**

Un copil născut prematur este unul care s-a născut înainte de termen sau a cărui greutate este sub 2 kg. Gemenii sau tripleții, chiar dacă se nasc la termen, ei cântăresc de obicei sub 2 kg și trebuie tratați ca și copiii născuți prematur.

Copiii născuți prematur nu au capacitatea de a-și menține temperatura și uneori nu pot respira, nu pot înghiți, nu pot digera mâncarea și nu se pot opune infecțiilor. Ei obolesc foarte repede.

Un copil născut prematur, care cântărește sub 2 kg, trebuie ținut la spital până când acesta cântărește cel puțin 2,5 kg. Dacă trebuie să îl țineți acasă, fiți atentă la următoarele precauții:

1. Copilul născut prematur trebuie ținut la o temperatură constantă de 28 °C, atâta timp cât se poate. El trebuie protejat de curenții de aer. Iarna, salteaua poate fi încălzită cu sticle cu apă caldă.
2. Urmăriți-l îndeaproape până când respirația i s-a stabilizat și respiră liber. Țineți-i capul culcat și întors într-o parte, ca secrețiile din gât să iasă afară pe gură și să nu curgă înăuntrul lui ca să-l sufoc.
3. Nu-l luați în brațe decât atunci când este necesar. Acest lucru îl obosește.
4. Hrănirea. Bebelușii care nu pot suge pot fi hrăniți cu o pipetă medicinală. Cei care nu pot înghiți au nevoie de un tub pentru hrănire. La început poate nu va tolera laptele și i se poate da apă îndulcită (Fierbeți o lingură de zahăr în 250 sau 300 ml de apă) sau i se poate da gradat lapte diluat. Dați-i

copilului picături de vitamina C din ziua a patra sau a cincea și picături de vitamina A și D după o săptămână.

5. Protejați-l de infecții! Aveți foarte mare grijă cu hrănirea lui și păstrați-vă curate întotdeauna!

Când copilul are deja 2,5 kg, el poate fi tratat ca un copil normal. Poate va fi lent în dezvoltarea sa la început, dar curând se va dezvolta normal. Există hrană specială pentru bebelușii slabi și subnutriți.

### **Un lucru esențial**

Nu-l puteți face pe copil să crească. Numai Dumnezeu poate face aceasta. Însă îi puteți crea un mediu în care să crească sănătos.

În tot acest timp cât vă asumați această responsabilitate, trebuie neapărat să petreceți timp cu copilul vostru. Niciodată să nu fiți prea ocupate, încât să nu aveți timp zilnic pentru copilul vostru. Aceasta e prioritatea numărul unu.

Pentru a avea timp pentru copilul vostru, s-ar putea să trebuiască să renunțați la anumite lucruri secundare, dar acest lucru merită.

## Anexa 5

### Defecte fizice și alte tulburări

De ce permite Dumnezeu bolii și suferinței să intre chiar și în familiile celor ce sunt copii ai Săi? Această întrebare nu are un răspuns ușor. Poate Dumnezeu lasă astfel de evenimente în viețile noastre pentru a avea o experiență deplină a puterii și harului Său (2 Corinteni 12:7-10) sau pentru a-i putea înțelege mai bine pe cei ce trec prin suferințe (2 Corinteni 1:4-8).

Trebuie să Îi mulțumim lui Dumnezeu pentru fiecare formă de tratament medical pe care El a lăsat-o la dispoziția noastră și care poate ajuta la alinarea durerilor și la vindecarea bolilor. Desigur că Dumnezeu poate vindeca și miraculos.

Sfaturile pe care le veți găsi mai jos sunt pentru a vă ajuta să știți când trebuie să vă prezentați la medic. Ele nu își propun să țină locul unei astfel de vizite medicale.

Rezistența la boli se construiește pe parcursul vieții. În mod evident, bebelușii nu au o astfel de rezistență, de aceea ei se îmbolnăvesc mai repede și mai puternic decât o fac adulții. Pe lângă aceasta, bebelușii nici nu pot spune ce îi deranjează. Tot ce pot face este să plângă. Consider că este de ajutor ca mamele să cunoască unele din problemele pe care copiii lor le pot avea.

#### Defecte fizice

*Privire șasie sau încrucișată:* Pentru primele două-trei luni, privirea multor bebeluși poate părea șasie,



deoarece ei nu se pot concentra. Dacă problema persistă după vârsta de 18 luni, 2 ani trebuie consultat un medic. În caz contrar, ochiul mai slab își va pierde treptat vederea.

*Glanda lacrimală blocate:* Unul sau ambii ochi pot avea scurgeri uneori, ele pot fi apoase sau sub forma unei substanțe gălbui lipicioasă. Acest lucru trebuie prezentat unui medic pentru a se testa dacă glanda funcționează cum trebuie. Este indicat să se facă această testare înainte ca bebelușul să împlinească un an.

*Respirație zgomotoasă:* Aceasta este și mai puternică atunci când copilul doarme pe spate și poate prezenta semne de ameliorare atunci când este întors pe o parte. De obicei, dispare până în luna a șasea de viață. Dacă un copil care respira silențios începe dintr-o dată să respire zgomotos trebuie dus la medic.

*Buza sau vălul palatin despicat(ă):* Copiii cu vălul palatin despicat pot aspira cu ușurință lapte în plămâni. De asemenea, ei sunt mai predispuși să răcească. Ei pot avea și probleme de alimentație. În orice caz, va fi nevoie de o operație; prin urmare, solicitați sfatul medicului cât mai repede.

*Herniile:* Acestea presupun o umflătură a peretelui abdominal în zona ombilicală sau a pântecelui. Umflătura devine proeminentă când copilul plânge, tușește sau se întinde. De obicei, herniile apar după ce copilul a fost răcit sau bolnav. Uneori, hernia dispare dacă este strânsă cu bandă adezivă. Dacă persistă, poate necesita corecție chirurgicală. În cazuri rare, intestinul se poate agăța în umflătură. În astfel de cazuri trebuie mers de urgență la doctor pentru că situația se poate agrava.

*Semne din naștere:* Mulți nou-născuți au pete întunecate pe piele. Acestea dispar, de obicei, în timp. Dacă petele prezintă tendințe de creștere trebuie arătate unui doctor.

## **Probleme și boli**

Copiii își exprimă foamea și disconfortul plângând. Uneori, desigur, pot plânge fără niciun motiv, dar trebuie depistat motivul pentru care plânge. Copilul poate plânge când vrea să îi fie schimbată poziția, când este ud sau murdar, când îi este prea cald sau prea frig, când este somnoros sau datorită unor probleme digestive. Copilul plânge și dacă îi este foame și uneori, în astfel de cazuri, își roade și pumnii. În cazul în care copilul are unele din problemele enumerate mai sus, el nu va reuși să crească în greutate, ceea ce poate însemna și că nu este hrănit suficient de des.

Trebuie să mergeți la medic atunci când un copil manifestă unul din următoarele simptome: stare de iritabilitate și amorțeală, refuz constant de a se hrăni, plâns neobișnuit de zgomotos sau scâncete, vomă, respirație rapidă și zgomotoasă, voce răgușită, tuse, diaree, febră peste 38° C, eczeme, convulsii sau orice altă modificare a comportamentului său normal.

## **Probleme digestive**

*Diareea:* Scaunul copilului va fi urât mirositor, apos, va prezenta semne de lapte nedigerat sau va fi verzui cu mucoasă și sânge. Copilul va avea febră. În astfel de ocazii trebuie să i se schimbe scutețul cu mare grijă, iar persoana care o face trebuie să se spele bine pe mâini. Scutecele din pânză vor fi fierte și uscate la soare. Toate alimentele vor fi acoperite, pentru ca muștele să nu ajungă la ele. În timpul meselor, copilului i se va da mai multă apă, iar hrana solidă va fi scoasă. Uneori este necesar să i se scoată chiar laptele din alimentație și să i se dea apă fiartă cu glucoză și puțină sare. O vizită la doctor este necesară, deoarece este posibil să fie nevoie

de antibiotice în cazul în care copilul a avut o infecție. Nu așteptați prea mult timp pentru a lua măsuri în cazul vomei și al diareei, deoarece boala progresează repede. După o perioadă de diaree, reintroducerea laptelui în alimentație se va face cu precauție și treptat. Se va începe cu lapte diluat cu apă și se va crește concentrația de lapte gradual. Copiii care sunt alăptați nu au de obicei astfel de probleme.

*Vomitatul:* Pentru a fi sigure că bebelușul nu vomită, țineți-l ridicat după ce mănâncă și lăsați-l să râgâie pentru eliminarea aerului pe care l-a înghițit. Dacă vomitul este însoțit de unul dintre simptomele de mai sus trebuie mers la doctor.

*Constipația:* Dacă scaunele copilului sunt tari și acesta este în disconfort în momentul activității intestinale, dați-i suc de fructe sau suc de stafide strecurate, mai multă apă și zahăr în hrană. Unii copii se constipă, deoarece nu primesc suficiente mese de-a lungul unei zile. În astfel de cazuri vor prezenta și semne că le este foame. În cazul în care constipația este severă, copilul poate avea nevoie de un supozitor sau de o clismă.

*Colici:* Aceștia sunt des întâlniți în rândul bebelușilor până la vârsta de 3 luni. Copilul țipă și are gaze, mai ales după ce este hrănit. Pentru evitarea acestui lucru aveți grijă să nu înghită aer în timp ce mănâncă. Gaura din biberon trebuie să fie suficient de mare, încât să curgă 2 picături pe secundă. Dacă bebelușul doarme pe abdomen se pot evita colici. Uneori, un supozitor poate fi de ajutor, însă dacă persistă colici mergeți la doctor. Unii copii fac colici în ciuda tuturor măsurilor de precauție, dar depășesc această fază o dată cu înaintarea în vârstă.

*Sughiturile:* Acestea pot fi oprite dacă îi dați să bea apă caldută sau dacă schimbați poziția în care stă. În orice caz, sughiturile vor înceta de la sine în câteva minute.

*Aftele* (pojghița albă pe limbă provocată de o ciupercă): Acestea sunt comune la copii în timp ce sunt bolnavi. Pot fi prevenite dacă i se dă copilului apă fiartă după fiecare masă. Fierbeți bine sticla și biberoanele!

## **Răceli și probleme ale urechii și pieptului**

*Răcelile*: Când un copil este răcit i se dereglează programul meselor, dar și pofta de mâncare. Răcelile pot provoca complicații în zona pieptului sau dureri de urechi, deci trebuie să încercați să preveniți răcelile. Nu-l expuneți la persoane care sunt răcite, iar dacă dumneavoastră sunteți răcită purtați o mască atunci când îl îngrijiți. Dacă totuși copilul răcește, dați-i picături de vitamina C și multe lichide. Nu îi țineți capul sus pentru a putea elimina secrețiile. Dacă infecția se extinde la urechi sau plămâni sau dacă îi răgușește vocea, mergeți la doctor. Nu îi dați antibiotic fără sfatul medicului.

*Probleme ale urechii*: Astfel de probleme sunt semnalate de copil prin plâns și mișcări ale capului dintr-o parte în alta. S-ar putea să apară și scurgeri din una sau din ambele urechi.

*Probleme ale pieptului*: Acestea sunt adesea indicate de o respirație rapidă făcută cu dificultate care apare pe lângă febră și tuse. Este posibil ca bebelușul să aibă nevoie de antibiotice și un doctor trebuie să consulte copilul.

## **Probleme ale pielii**

*Iritații de la scutec*: Pielea unui bebeluș este delicată și adesea dezvoltă iritații în zona scutecului. Acestea pot fi evitate dacă se schimbă scutecul mai des, astfel se păstrează zona scutecului curată și uscată. Dacă există deja iritații, folosiți o cremă cu oxid de zinc după ce

ăți curățat zona. Detergenții puternici care pot rămâne pe haine după spălare pot cauza iritații sau alergii, de aceea toate hainele copilului trebuie să fie clătite foarte bine.

*Irascibilitate de la căldură:* poate apărea atunci când copilul este prea gros îmbrăcat sau atunci când este foarte cald afară. Folosiți unguente de liniștire pe bază de zinc și schimbați copilul de haine mai des.

*Eczemele:* Se pot datora unor alergii. Trebuie descoperit factorul care le provoacă pentru a fi evitat. De obicei, dispar după ce copilul crește.

*Infecția pielii sau Impetigo:* Această boală presupune apariția unor bășici ce provoacă mâncărimi și sunt purulente. Hainele, prosoapele, etc. pe care le folosiți pentru copil trebuie să fie fierte. Este necesar un control medical pentru prescrierea unui tratament ce trebuie aplicat repede pentru a preveni extinderea bășicilor.

*Scabia:* Apare, de obicei, la copii mai mari între degetele de la mâini și de la picioare, fiind foarte infecțioasă. Se poate agrava dacă este scărpinată. Un doctor trebuie să vadă bolnavul și să îi prescrie tratament. Orice unguent nu trebuie folosit mai mult de 3 ori. Trebuie avut grijă ca unguentul să nu fie aplicat aproape de ochii, nasul sau gura copilului.

## **Febra și convulsii**

La bebeluși, febra mare provoacă uneori convulsii, dar ele dispar o dată cu scăderea febrei. Pentru scăderea temperaturii răcoriți zona capului și restul corpului cu gheață. O cutie din plastic cu cuburi de gheață, învelită într-un prosop, ținută pe capul copilului și o doză de sirop Crocin (Paracetamol) vor scădea repede temperatura, de obicei.

Când un copil are convulsii, el își poate pierde cunoștința, își pierde culoarea din obraji, își mișcă membrele convulsiv și își rotește ochii. În astfel de momente puneți o cârpă împăturită în gura lui pentru a nu își mușca limba sau buzele, dar asigurați-vă că poate respira. Ștergeți saliva și nu îi țineți capul ridicat ca să nu aspire secreții. Trebuie cerut sfatul medicului pentru a trata cauza convulsiilor. Convulsiile provocate de febră nu sunt grave dacă încercați repede să scădeți febra cu ajutorul pachetului cu gheață și a paracetamolului.

Este omeneste imposibil pentru o mamă să își protejeze copilul de tot răul, pericolul și de orice boală, indiferent cât de atentă ar fi. Însă Isus a spus că bebelușii au îngeri ce veghează asupra lor mereu (*Matei 18:10*). Acest lucru ne încurajează. Astfel, după ce noi, ca mame, am făcut tot ce am putut pentru copiii noștri, îi încredințăm în Mâna Domnului pentru a face restul.

## Anexa 6

### Accidente și boli - prevenire și tratare

Bebelușilor le place să exploreze și să examineze tot ce văd. Ei nu sunt conștienți de pericole. De aceea noi, mamele, trebuie să îi protejăm.

#### Accidente și primul ajutor

În primul an și jumătate este indicat să ținem deoparte din calea bebelușului orice lucru care l-ar putea răni. După aceea, el poate fi învățat treptat cum să folosească anumite obiecte cum ar fi foarfeci, creioane, etc.

Nu vă lăsați copilul nesupravegheat în bucătărie, baie sau pe podea. Până la vârsta de un an, locul unde el e în siguranță să fie lăsat singur este pătuțul lui. Nu îl lăsați singur în casă niciodată, nici când doarme.

Prevenirea este mai indicată decât tratamentul. De aceea asigurați-vă că nu are acces la medicamente sau la orice lucru otrăvitor. Acele sau nasturii de pe podea vor ajunge în gura lui. De aceea nu lăsați astfel de lucruri la îndemâna lui. Din aceleași motive, este mai indicat să se joace cu jucării mari, nu cu cele mici.

Micile accidente pot fi tratate acasă, însă în cazul altora trebuie mers la medic. Iată care sunt acestea:

1. Dacă a înghițit un obiect ascuțit sau ceva otrăvitor.
2. Dacă și-a îndesat ceva în nas sau urechi.

3. Dacă este puternic zgâriat sau ars.
4. Dacă este mușcat de un animal.
5. Dacă își pierde culoarea în obraji (devine palid) sau dacă leșină.
6. Dacă vomită după ce a căzut sau după ce s-a lovit la cap.
7. Dacă o rană ori o tăietură nu se oprește din sângerat sau dacă aceasta e infectată și copilul are febră.
8. Dacă are o entorsă sau o fractură.

În cazul în care a înghițit orice medicament sau otravă, primul lucru care trebuie făcut este să îl faceți să vomite. Faceți-l să bea multă apă, apoi gâdilați-i interiorul gâtului cu degetul dumneavoastră. După ce a vomitat dați-i să mănânce ceva sec câteva zile, de exemplu lapte.

Vânățiile rezultate în urma unei căzături pot fi tratate cu gheață sau comprese reci. Tăieturile, zgârieturile și mușcăturile trebuie spălate cu săpun și apă, după care trebuie aplicat un antiseptic. Rana trebuie acoperită. Sângerarea poate fi oprită dacă aplicați presiune pe rană.

În cazul în care copilul are o rană urâtă, mai ales una care e posibil să aibă murdărie de pe drum sau fecale de animale, trebuie administrată o injecție antitetanos. Unele răni au nevoie de copci.

Dacă are praf în ochi, nu îi frecați ochii, ci spălați-i cu multă apă. Dacă ochii sunt roșiatici și după ce i-ați spălat, trebuie să puneți niște picături cu antibiotic.



Dacă bebelușul înghite vreun obiect și astfel se înecă, țineți-l cu capul în jos și palmuiți-l la spate. Niciodată să nu-i băgați degetul în gât în astfel de situații, deoarece ați putea să împingeți obiectul mai jos!

## **Boli obișnuite**

*Viermișorii:* În India, acest lucru este foarte obișnuit. Copilul are mâncărime în jurul anusului și coapselor atunci când are viermișori. Dacă are durere abdominală vagă, își pierde pofta de mâncare și arată palid, ar trebui să-i fie verificate scaunele pentru a vedea dacă are viermișori. Dacă elimină viermișorii prin intermediul scaunelor, ar trebui dus la doctor pentru a i se administra tratament. Dacă igiena este bună, în mod normal nu este necesar să i se administreze medicamente pentru viermișori.

*Amigdalita și polipii:* Dacă micuțul are o infecție în gât, dacă respiră pe gură sau îi curge urechea, ar trebui să fie văzut de un doctor. Folosirea regulată a comprimatelor de vitamina C împiedică, de obicei, astfel de infecții.

*Alergiile:* Dacă micuțul prezintă unele manifestări alergice, cum ar fi dermatita sau dificultăți ale respirației, sau dacă are un atac de astm, consultați medicul. Încercați să depistați la ce sunt alergici micuții dumneavoastră, astfel încât să puteți evita lucrul acesta.

## **Boli infecțioase**

*Rujeola:* Copilul va avea febră ridicată timp de 3 sau 4 zile, îi va curge nasul, iar ochii îi vor fi roșii. În acest stadiu, copilul va fi irascibil și nu va suporta lumina puternică. Ar putea să se simtă mai confortabil într-o cameră unde lumina să nu fie orbitoare. Erupecia va

începe pe față și pe gât și se va extinde, puțin câte puțin, pe tot corpul. În mod obișnuit, ea se va diminua în 3 sau 4 zile și va dispărea complet în aproximativ o săptămână. Complicații posibile care să rezulte din rujeolă sunt: pneumonia, bronșita, infecții ale urechilor, și, rar, encefalita (inflamarea creierului). Dacă micuțul este suspectat de vreuna din aceste infecții, ar trebui anunțat imediat medicul.

*Rubeola:* Aceasta este mai blândă decât rujeola simplă, iar complicațiile sunt rare. O femeie însărcinată ar trebui să evite să se expună la rubeolă, în special în primele trei luni, deoarece acest lucru poate cauza defecte serioase la bebelușul nenăscut.

*Oreionul:* Copilul va avea febră, durere de cap, poftă de mâncare scăzută și dureri generale timp de o zi sau două. După aceea începe să apară o umflătură la colțul unui maxilar sau al ambelor, în apropiere de lobii urechii. Aceasta crește două sau trei zile, iar apoi se diminuează încet. Complicațiile la copii sunt rare. La adulți, acest lucru ar putea cauza inflamarea testiculelor și ovarelor, a pancreasului sau o formă de meningită. Acest lucru ar putea fi evitat, dacă bebelușul este imunizat împotriva lui.

*Difteria și tusea convulsivă:* În cazul în care are difterie, copilul va face febră și i se va forma o membrană în zona căilor respiratorii superioare (în gât). La tusea convulsivă, copilul va avea febră împreună cu perioade de tuse severă, însoțite de un sunet convulsiv în timp ce respirația îi va fi greoaie. Bebelușul ar putea, de asemenea, să se învinețească.

*Poliomielita:* Copilul are simptome generale manifestate prin febră, durere de cap și prin a nu se simți bine. De asemenea, îl vor durea picioarele și va simți o durere când își va apleca gâtul în față. Când este suspectat de acest lucru, ar trebui informat doctorul.

Dacă micuțul a fost imunizat împotriva poliomielitei, are mai puține șanse să o contacteze. Dacă în jur este epidemie de poliomielită, copilul poate fi protejat parțial, pentru câteva săptămâni, prin administrare de *gama globulină*.

Bolile menționate mai sus sunt totuși rare în zilele noastre, datorită faptului că mijloacele de imunizare sunt larg răspândite.

*Varicela:* Copilul își pierde pofta de mâncare și are febră ușoară. Erupecia este urmată de mâncărime, apare sub formă de bășici care se transformă mai târziu în cruste – apare mai ales pe față, trunchi și scalp. Durează, de obicei, trei zile până apare toată. Loțiuinea cu calamină poate fi aplicată pentru a reduce mâncărimea. Copilului nu ar trebui să i se permită să se scarpine, deoarece bășicile se pot infecta. Dacă este suspectat de infecție în piele (puroi în bășici), trebuie anunțat doctorul.

*Boli nutriționale:* Bolile, cum ar fi rahitismul, pot fi prevenite dacă bebelușul are o dietă bună și i se administrează vitaminele adecvate. Malnutriția este foarte obișnuită la copiii indieni, însă poate fi evitată dacă micuțul este bine hrănit. Este bine să i se dea copilului în mod regulat preparate care să conțină multi-vitamine.

*Febra reumatică:* Aceasta începe, de obicei, la 2 sau 3 săptămâni după ce micuțul a suferit de o durere în gât sau de o răceală. Copilul va avea o durere la una din articulații. Articulația va fi caldă, umflată, va avea culoare roșie și va fi foarte dureroasă. După 2 sau 3 zile, această articulație devine normală și va fi afectată o altă articulație. În plus, copilul ar putea să aibă febră, durere în piept și respirație dificilă. Doctorul ar trebui informat imediat, deoarece îi poate fi afectată inima. Dacă bebelușul are atacuri repetate de febră reumatică, inima lui ar putea fi afectată foarte serios. Într-un astfel de caz, el ar trebui să fie sub supravegherea regulată a unui

medic și i se vor administra antibiotice până va deveni adult.

Lucrurile menționate nu ar trebui să ne facă să fim hipocondriace, așa încât să fim mereu neliniștite de fiecare dată când copiii noștri sunt ușor bolnavi. Copiii sunt capabili să depășească multe obstacole fizice cu o ușurință uimitoare. Dumnezeu are o grijă specială față de ei, astfel că noi îi putem lăsa în siguranță în mâinile Lui Atotputernice.

### **Probleme emoționale pe care le poate întâmpina o mamă**

Dați-mi voie să prezint în câteva cuvinte problemele emoționale și „toanele” pe care le au unele mame. În spatele acestor afecțiuni pot sta mulți factori.

Poate fi vorba de factori hormonalii dacă sunteți de vârstă mijlocie.

Uneori poate fi vorba de oboseală sau presiunea pe care grija unei gospodării o poate provoca.

Oricare ar fi cauza asigurați-vă că vă hrăniți corespunzător și că vă odihniți suficient. Aveți grijă să nu vă implicați în activități în afara casei, care s-ar putea dovedi că doar vă împovărează.

Suplimentați-vă alimentația cu fier, calciu și vitamine.

Dacă problema persistă solicitați sfatul unui medic.

Tatăl nostru Cerească cunoaște că suntem făcute din țărână. El are grijă de corpurile noastre. Harul Său ESTE suficient pentru ca noi să ieșim învingătoare din orice situație.

Cât de minunat este că într-o lume blestemată de boală și suferință putem fi în legătură cu Dumnezeul cel viu! Acesta este un privilegiu nemaipomenit.

Dacă învățăm să Îl lăudăm pe Dumnezeu în toate situațiile, dacă ne eliberăm de toate amărăciunile și dacă încredințăm Domnului toate grijile noastre, putem fi învingătoare în orice luptă avem de dus.

În cele din urmă, să ne amintim promisiunea neschimbată a lui Dumnezeu pentru noi – aceea că El nu ne va părăsi și nu ne va lăsa NICIODATĂ. (*Evrei 13:5,6*)

Titlul cărții în limba engleză: **God Made Mothers**  
postată pe pagina de WEB: **[www.cfcindia.com](http://www.cfcindia.com)**

Traducerea din limba engleză: *Diana Joldeș*  
Corectarea ortografică: *Mihaela Dumitrescu*  
Tehnoredactare computerizată: *Adrian Rus*

*Drept de autor – Annie Zac Poonen (1998)*  
*16 DaCosta Square,*  
*Bangalore – 560084, India.*  
**[www.cfcindia.com](http://www.cfcindia.com)**

*Această carte  
este sub incidența dreptului de autor pentru  
a preveni abuzurile. Este interzisă retipărirea sau  
traducerea acestei cărți fără permisiunea scrisă a  
autorului.*

*Pentru mai multe informații sau comenzi  
la ediția în limba română,  
vă rugăm să contactați editura:*

**SC ALFA SOFTWARE SA Zalău**  
450098 - Zalău, Str. Simion Bărnuțiu, Nr. 1, Bl A27,  
Parter  
*Telefon/Fax: +40-260-662.112, 612.777, 610.375*  
*E-mail: [mail@harulzalau.ro](mailto:mail@harulzalau.ro),*  
*[comanda.carti@harulzalau.ro](mailto:comanda.carti@harulzalau.ro)*  
*Web: [www.harulzalau.ro](http://www.harulzalau.ro)*

Cărțile publicate în limba engleză de către Annie Zac Poonen se pot consulta pe pagina web: **www.cfcindia.com** și pe pagina web: **www.harulzalau.ro**, cele care au fost traduse în limba română, respectiv:

- **Femeie, de ce plângi?**
- **Mame învățate de Însuși Dumnezeu**

Sunt în curs de apariție:

- **Punctul de vedere al unei tinere**