

LIBRIS

CLINICA MAYO

Ghidul

primului an din viața copilului

Scrisă
de medici
care sunt și ei
părinți



CORINT



PARTEA I

Îngrijirea copilului





Bun venit în lumea părinților!

Felicitări! Ați trecut într-una din cele mai frumoase etape ale vieții — aceea de părinte. Putem spune că nu există o legătură mai strânsă decât aceea dintre părinte și copil. Este o relație care o să vă aducă ani de bucurie, râsete, admirație și satisfacții care par să nu se mai sfârșească. O să vă amintiți cu bucurie toată viața de perioada dedicată creșterii copilului dumneavoastră. În anii care urmează veți învăța despre atașament, iubire sau protecție mai mult decât v-ați fi închipuit vreodată că este posibil.

Însă trebuie să fiți pregătiți — în călătoria dumneavoastră nu vor fi doar zile frumoase și pline de glorie. Cum se întâmplă de obicei în viață, vor fi suferințe și coborâșuri. Veți constata că primele griji și greutăți din viața de părinte apar devreme, chiar din clipa în care fiul sau fiica dumneavoastră intră pentru prima dată în casă.

Viața dumneavoastră se va întoarce cu susu-n jos la propriu, din clipa în care apare nou-născutul. Toate vechile obiceiuri — momentele destinate

bucuriilor personale, socializarea cu prietenii, o cină relaxantă în oraș sau diverse hobby-uri — vor mai avea de așteptat. Veți descoperi în schimb o realitate nouă, complet străină. Și asta pentru că un copil nu vine însoțit de un manual de instrucțiuni, iar părintele, de cele mai multe ori, este supus unei experiențe similare cu tortura. Dacă n-ați mai avut ocazia să stați cu un copil, e posibil să vă pierdeți cu firea, să vă simțiți nesigur sau chiar lipsit de perspective. Este bine să știți că aceste stări sunt absolut normale.

101 SFATURI PENTRU PĂRINȚI

Când vorbesc despre primul an din viața copilului lor, mulți părinți îl descriu ca pe o adevărată aventură. Cum spunea o proaspătă mămică: „Acum râzi și glumești, iar în secunda următoare plângi, fără să știi exact de ce”. Poți trece de la starea de adorație și extazul stărnit de vederea degetelelor de la mâini și de la picioare ale copilului la durerea pe care ți-o

prilejuiește gândul că ți-ai pierdut libertatea sau că nu vei fi în stare să-l crești — și toate acestea în cele câteva minute în care îi schimbi scutekul.

Cu atâtea schimbări, probabil primele săptămâni de la venirea copilului vor reprezenta una din marile provocări ale vieții. Modificările zilnice de ritm pot să vi se pară haotice, însă veți învăța să vă adaptați. Pot trece câteva luni, câteodată chiar un an, însă veți ajunge acolo unde trebuie — în felul și în ritmul dumneavoastră, cu propriile eșecuri și succese.

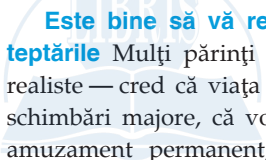
Bucurați-vă de fiecare clipă Oricât de grea ar părea, aceasta e o perioadă deosebită în viața dumneavoastră. Apreciați bucuria adusă de fiul sau fiica dumneavoastră și nu lăsați grijile să vă întunece fericitarea! Zilele în care vă puteți bucura

de nou-născut nu vor fi numeroase. Încercați să vă relaxați și să trăiți clipa. Tensiunea din primul an va fi recompensată de imensa fericire pe care o aduce un copil în viața dumneavoastră. Nimic nu se compară cu bucuria unui zâmbet sau cu nesiguranta primilor pași.

Bazați-vă pe propriile instincte Chiar dacă este ceva nou, trebuie să aveți încredere în dumneavoastră. Veți învăța suficient de repede tot ce este necesar pentru a deveni un părinte bun. Trebuie să fiți conștienți că nimeni nu are pretenția să le știți pe toate.

E bine să cereți sfatul prietenilor, al familiei sau al medicilor de specialitate. Atunci când sfaturile vin fără să le cereți, țineți cont doar de acelea care vi se potrivesc.





Este bine să vă reconsiderați așteptările Mulți părinți au așteptări nerealiste — cred că viața lor nu va suferi schimbări majore, că vor avea parte de amuzament permanent, că nou-născutul doarme și mănâncă în cea mai mare parte a timpului, iar ei se vor descurca admirabil în noul rol. Diferența dintre așteptări și realitate poate fi o sursă de stres și dezamăgire. Renunțați la ideile preconcepute și încercați să conștientizați că timpul dumneavoastră are acum o nouă dimensiune. Drăgălașa aparține din casa dumneavoastră, deși cântărește numai câteva kilograme, o să vă dea mult de lucru de-acum încolo.

Aveți răbdare În primele săptămâni, viața dumneavoastră se va reduce la un program strict de hrănire, îmbăiere, schimbare a scutecelelor și calmare a micuțului, ceea ce v-ar putea costa ore bune de somn.

Cu greu veți găsi timp să faceți un duș, să puneți rufe la spălat, ca să nu mai vorbim de gătit. Vă temeți că asta va urma tot restul vieții? Nu va fi așa! Cu timpul lucrurile vor reveni la normalitate, veți găsi timp pentru vechile tabieturi, ba mai mult, o să aveți unele noi. Pe măsură ce copilul crește, veți avea mai mult timp personal.

Aveți grijă de dumneavoastră Creșterea unui copil este strâns legată de relația cu părinții — grija față de micuț presupune grijă față de propria persoană. Dacă sunteți într-o stare bună, veți reuși să oferiți mai multă grijă și să vă bucurați de fiul sau fiica dumneavoastră. Hrăniți-vă bine și faceți mișcare, dar, mai

ales, nu vă temeți să cereți ajutorul de câte ori aveți nevoie.

Aveți grijă de relația dumneavoastră Oricâtă bucurie ar aduce un copil, poate deveni o povară într-o relație. Viața de cuplu se va schimba și veți constata chiar că pot apărea diferențe de opinii legate de creșterea copilului între dumneavoastră și partener. Fiți răbdătoare cu dumneavoastră și cu partenerul; acordați-vă timp să admirați relația celuiilalt cu micuțul și o să descoperiți noi motive de bucurie ca părinte și cuplu.

DESPRE CARTE

Pe măsură ce deprindeți aspectele comune sau mai puțin obișnuite ale vieții de părinte, veți constata că sfaturile și încurajările venite de la specialiști vă sunt de mare folos. *Ghidul primului an din viața copilului* a fost conceput pentru a oferi răspunsuri la situațiile cel mai frecvent întâlnite în primul an de viață al copilului. Ghidul vă asigură că sunteți pe drumul cel bun și că stările emoționale sau teama pe care le trăiți sunt împărtășite de mulți alți părinți.

Folosiți această carte în maniera care vă e cea mai utilă. O puteți citi pagină cu pagină sau selectând capitolul ori secțiunea care vă interesează într-un anumit moment.

Păstrați cartea la îndemână, astfel încât s-o puteți consulta de câte ori intervine o problemă sau ca să vă pregătiți pentru situațiile care pot apărea în luna următoare. Amintiți-vă că a fi părinte este o aventură; călătorie plăcută!





CLINICA MAYO

Ghidul

primului an din viața copilului

Clinica Mayo este o instituție nonprofit cu sediul în Statele Unite ale Americii. Datorită grijii pentru pacient, experienței medicilor și cercetătorilor specializați în toate domeniile medicale, a tehnologiei inovatoare și muncii în echipă, de 20 de ani se află în topul celor mai renumite clinici din întreaga lume.

Ghidul primului an din viața copilului este o lucrare esențială pentru părinți, în care veți găsi:

- ▶ Sfaturi despre hrănirea bebelușului, astfel încât să îi asigurați o alimentație corespunzătoare.
- ▶ Sugestii pentru a-l ajuta să adopte obiceiuri sănătoase de somn.
- ▶ Strategii de gestionare a stărilor de iritare ale copilului.
- ▶ Informații privind creșterea și dezvoltarea bebelușului în fiecare lună.
- ▶ Recomandări despre starea de sănătate, vaccinări și siguranța micuțului.
- ▶ Informații despre afecțiunile comune și sfaturi privind îngrijirea unui copil bolnav.



RECOMANDATĂ DE

SISTEMUL
MEDICAL



MedLife

www.grupul.corint.ro

ISBN: 978-973-135-751-5

