



DR. SPOCK **ÎNGRIJIREA SUGARULUI ȘI A COPILULUI**

Ediția a 8-a
DR. BENJAMIN SPOCK
Revizuită și adaptată de
DR. ROBERT NEEDLMAN

Traducere:
Ion Radu Emanuel și
Andrei-Vlad Vasilescu





CUPRINS

Mulțumiri	VI
Prefață	XXI
Aveți încredere în dumneavoastră	
și în copilul dumneavoastră	1
Aveți încredere în dumneavoastră	1
Creșterea copiilor într-o lume schimbătoare	3
Care sunt scopurile dumneavoastră atunci	
când vă creșteți copilul?	5
Și părinții sunt oameni	6
Instinct și educație	8
Dragostea și limitele	12
Diversitatea familiilor	13

SECȚIUNEA I:

COPILUL DUMNEAVOASTRĂ, ANDUPĂ AN

Înainte de nașterea copilului dumneavoastră	17
Copiii se dezvoltă; la fel și părinții	17
Îngrijirile prenatale	22
Nașterea	23
Alegerea specialistului care vă va îngriji copilul	26
Pregătind venirea acasă	29
Ajutați-vă copiii să se obișnuiască cu noua sarcină	31
Lucruri de care veți avea nevoie	34

Copilul dumneavoastră, de la naștere și până în jurul vârstei de 3 luni

Bucurați-vă de copilul dumneavoastră	46
Atingere și conexiune emoțională	48
Primele sentimente	51
Relațiile sexuale după naștere	54
Îngrijirea copilului	55
Hrana și somnul	57
Plânsul și alinarea	61
Scutecele	66
Scaunele copilului	70
Baia	73
Părțile corpului	76
Temperatura, aerul curat și lumina soarelui	81
Probleme obișnuite ale nou-născuților	84

Primul an, între 4 și 12 luni

O perioadă plină de debuturi	91
Îngrijirea copilului	91
Hrănitul și creșterea	93
Somnul	94
Plânsul și colicile	96
Răsfățul	98
Dezvoltarea fizică	103
Învățând despre oameni	107
Hainele și echipamentul	113
Probleme fizice deosebite în primul an de viață	115
	118

Copilul dumneavoastră, între 1 și 2 ani

Ce îi face să se bucure	131
Ajutați-vă copilul să exploreze în siguranță	131
Temerile la vârsta de un an	134
Probleme de comportament	139
Probleme de somn	142
Alimentație și nutriție	145
Deprinderea folosirii toaletei	146
	147



Copilul în vârstă de 2 ani	150
A avea 2 ani	150
Temerile în jurul vârstei de 2 ani	152
Probleme de comportament	157
Dietă și nutriție	160
Deprinderea folosirii toaletei	161
Preșcolarul, între 3 și 5 ani	163
Devotamentul față de părinți	163
Sentimentele de dragoste și de competitivitate	165
Curiozitate și imaginație	169
Probleme legate de somn	170
Temerile în jurul vârstei de 3, 4 și 5 ani	171
Teama de rănire și de diferențele anatomice	174
Vârsta școlară: între 6 și 11 ani	177
Adaptarea la lumea exterioară	177
Viața socială	180
Acasă	183
Probleme comportamentale obișnuite	185
Adolescența: între 12 și 18 ani	191
O stradă cu două sensuri	191
Pubertatea	192
Alte probleme de sănătate	197
Probleme psihologice	201
Adolescența timpurie	203
Adolescența mijlocie	206
Adolescența târzie	210
Sfaturi pentru părinți	211

SECȚIUNEA A II-A

ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE

Alimentația în primul an de viață	219
Ce înseamnă alimentația pentru un copil?	219
Programul de masă	220

Aportul alimentar suficient și câștigul ponderal	228
Schimbări și provocări	232
Obișnuirea bebelușului să se hrănească singur	236
Vitaminele, suplimentele și dietele speciale	239
Alăptatul	242
Beneficiile alăptării	242
Sentimentele față de alăptare	244
Cum să încercați cu adevărat să alăptați	245
Condiția fizică a mamei care alăptează	250
Începutul alăptării	255
Cum se stabilește tiparul de alăptare	262
Bebeluşul primește suficient lapte?	268
Mama care lucrează	271
Probleme în timpul alăptării	273
Mulgerea și pompele pentru sâni	276
Combinația între alăptare și hrănirea cu biberonul	278
Întărcarea	280
Alimentația la biberon	285
Alegerea și pregătirea preparatelor de lapte	285
Spălarea și sterilizarea	288
Pregătirea preparatelor de lapte	292
Punerea preparatului în biberoane	294
Păstrarea preparatelor de lapte la frigider	295
Administrarea biberonului	296
Trecerea de la biberon la ceașcă	303
Introducerea alimentelor solide	309
Dietele sănătoase încep din timp	309
Când și cum să începeți	311
Mesele la vârsta de 6 luni	319
Nutriție și sănătate	325
Ce înseamnă nutriție adecvată?	325
Ca și societatea, și noi trebuie să ne schimbăm	326
Elementele nutritive	327



O dietă mai sănătoasă	337
Alegeri dietetice raționale	343
Mesele simple	348
Indicații pentru o alimentație fericită	353

Probleme de hrănire și tulburări

de alimentație	357
Cum debutează problemele de hrănire	357
Ce este de făcut?	360
Probleme speciale	364
Tulburări de alimentație	373

SECȚIUNEA A III-A SĂ CREȘTEM COPII SĂNĂTOȘI DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL

Care sunt nevoile copiilor	383
Primele relații interumane	383
Nevoile emoționale	385
Părinții ca prieteni	389
Tatăl ca părinte	391
Respectul de sine	394
Dincolo de a fi părinte	397
Crescând copiii într-o societate plină de probleme	401

Serviciul și îngrijirea copiilor	403
Familia și cariera	403
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	405
Alternative pentru îngrijirea copiilor	407
Alegerea tipului de îngrijire	413
Îngrijirea copiilor după școală	415
Persoanele care au grijă de copii la domiciliu	416

Disciplina	418
Ce este disciplina?	418
Pedeapsa	425
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	431
Problema sentimentelor părinților	435
Manierele	438

Bunicii	441
Sexualitatea	446
Realitățile vieții	446
Discutând cu adolescenții despre sex	452
Modul în care se dezvoltă sexualitatea	455
Diferențele dintre sexe și homosexualitatea	459
Mass-media	465
Trăind cu mass-media	465
Televiziunea	466
Jocurile video	471
Filmele	472
Rock and Roll-ul și Rap-ul	473
Internetul	475
Diferite tipuri de familii	480
Adopția	481
Părintele unic	490
Părinții vitregi	494
Părinții homosexuali sau lesbiene	497
Stresul și traumele	502
Semnificația stresului	502
Terorismul și calamitățile	504
Abuzul fizic	505
Abuzul sexual	507
Violența domestică	510
Moartea	511
Separarea de un părinte	514
Divorțul	515

SECȚIUNEA A IV-A: PROBLEMELE OBIȘNUITE LEGATE DE DEZVOLTARE ȘI COMPORTAMENT

Rivalitatea dintre frați	529
Gelozia dintre frați	529
Aspectele multiple ale geloziei	531



Gelozia noului copil	536
Frații cu nevoi speciale	540
Comportamentul	542
Accesele de furie	542
Înjurăturile și răspunsurile obraznice	545
Mușcatul	548
Hiperactivitatea	550
Dezordinea, lenea și smiorcăiala	557
Dezordinea	557
Lenea	559
Smiorcăiala	560
Obiceiurile	564
Suptul degetului	564
Alte obiceiuri ale copiilor mici	568
Mișcări ritmice, repetitive	569
Rosul unghiilor	570
Bâlbâiala	571
Deprinderea folosirii toaletei, murdăritul și udatul patului	575
Pregătirea pentru deprinderea folosirii toaletei	575
Abordarea blândă a pregătirii pentru deprinderea folosirii toaletei	580
Controlul eliminării urinei	585
Piedici în calea controlului micțiunii și defecației	588
Eliminarea involuntară de materii fecale	589
Urinatul involuntar în pat	592
Copiii cu nevoi speciale	597
O călătorie neașteptată	597
Cum să faceți față durerii	599
Acționați	603
Intervențiile precoce și educația specială	606
Retardul mintal	608

Autismul	613
Sindromul Down	617
Alte necesități speciale	619

Obțineți ajutor	620
De ce caută oamenii ajutor?	620
Primii pași	620
Tipuri de terapie	624
Lucrând împreună	625

SECȚIUNEA A V-A

ȘCOALA ȘI PROBLEMELE LEGATE DE ÎNVĂȚAT

Învățatul și creierul	629
Neuroștiința	629
Cum gândesc copiii	633
Inteligențele multiple	638

Gata de școală	640
Cititul cu voce tare	640
Grădinița	650

Școala și problemele școlare	659
Care este scopul școlii	659
Învățând să citească	663
Educația fizică	664
Părinții și școala	665
Temele pentru acasă	668
Probleme la școală	669
Tulburări de învățare	673
Copilul nepopular	678
Fobia școlară	679

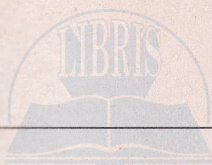
Planuri pentru facultate	683
Pentru ce este facultatea	683
Alegerea unei facultăți	683
Examenele de admitere la facultate	688
Economisind pentru facultate	690



SECȚIUNEA A VI-A SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ

Probleme medicale generale	695
Medicul copilului dumneavoastră	695
Vizitele regulate la medic	697
Consultațiile prin telefon	698
Febra	702
Dieta în timpul diverselor boli	708
Administrarea medicamentelor	711
Izolarea în bolile contagioase	714
Comportamentul față de un copil bolnav	715
Mersul la spital	717
Vaccinările	722
Cum acționează vaccinurile	722
Riscurile vaccinărilor	724
Schema de vaccinare	727
Pregătiți-vă copilul pentru vaccinare	729
Sfat practic	731
Prevenirea accidentelor	732
A ține copilul în siguranță	732
Călătoria cu automobilul	735
Străzile și aleile	740
Accidentele de bicicletă	742
Accidentele la locul de joacă	744
Siguranța în practicarea sportului și în momentele de recreere	745
Accidente provocate de vremea rece și caniculară	748
Îngrijirea față de acțiunea razelor solare	750
Prevenirea mușcăturilor de insecte	752
Prevenirea mușcăturilor de câine	753
Artificiile și „ne dați ori nu ne dați”	755
Pericole în casă	756
Înecul și siguranța în apă	756
Focul, fumul și arsurile	758
Otrăvirile	761

Plumbul și mercurul	764
Asfixierea	767
Sufocarea și strangularea	768
Armele de foc în casă	769
Căderile	770
Siguranța jucăriilor	772
Echipamente pentru o casă sigură	773
Urgențele și primul ajutor	775
Tăieturile și zgârieturile	775
Așchiile	776
Mușcăturile	776
Sângerările	777
Arsurile	779
Infecțiile pielii	781
Corpii străini în nas și în urechi	782
Corpii străini intraoculari	783
Entorsele și luxațiile	783
Fracturile	784
Traumatismele coloanei vertebrale și ale gâtului	785
Traumatismele craniene	786
Înghițirea unor obiecte	787
Intoxicațiile	788
Reacțiile alergice	789
Convulsiile	790
Înecul	790
Asfixierea și respirația artificială	791
Trusa de prim-ajutor	799
Dezvoltarea dentiției și sănătatea bucală la copii	801
Dezvoltarea dinților	801
Erupția dentară	803
Ce face ca dinții să fie buni?	805
Vizitele la cabinetul stomatologic	807
Cariile dentare	807
Perierea dinților și folosirea aței dentare	809



Sigilarea dentară	811
Traumatismele dinților	812
Prevenirea leziunilor traumatice ale gurii	813
Cele mai obișnuite boli ale copilăriei	815
Infecțiile tractului respirator superior (răcelile)	815
Infecțiile urechii (otitele)	824
Amigdalele și vegetațiile adenoide	826
Durerea în gât și adenopatia	828
Crupul și epiglotita	830
Gripa, bronșita și pneumonia	832
Cefaleea	835
Dureri abdominale și infecții intestinale	836
Constipația	844
Probleme urinare și genitale	846
Alergiile	850
Astmul bronșic	853
Eczema	855
Alte boli cutanate	858
Bolile infecțioase clasice	862
Tuberculoza	869
Sindromul Reye	872
Oasele și articulațiile	872
Suflurile cardiace	874
Herniile și afecțiunile testiculelor	876
Probleme oculare	877
Probleme neurologice	879
Dezechilibrele hormonale	881
Sindromul de moarte subită a sugarului	882
Sindromul de imunodeficiență dobândită (SIDA)	884
Virusul West Nile	886
Glosar de termeni medicali	887
Medicamente folosite în mod frecvent la copii	905
Glosar de medicamente frecvent utilizate	908
Ghidul resurselor	917
Index	937



AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ ȘI ÎN COPILUL DUMNEAVOASTRĂ



AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ

Știți mai mult decât credeți că știți. În curând veți avea un copil. Poate că deja aveți unul. Dacă nu ați avut prea multă experiență, vă puteți întreba dacă veți ști cum să-l creșteți corespunzător. Chiar dacă vă simțiți bine față de modul în care v-ați crescut copilul, puteți avea totuși întrebări despre provocarea viitoare, indiferent dacă aceasta este un nou copil, educarea copilului să meargă la toaletă sau prima zi de grădiniță.

Probabil că a existat o perioadă în care părinții știau exact cum să-și educe copiii (sau cel puțin așa aveau impresia), însă pentru majoritatea dintre noi pur și simplu nu există reguli clare de urmat. Avem mai multe opțiuni, dar acestea presupun mai multe alegeri pe care trebuie să le facem. Este hrănitul la sân neapărat necesar? Ar trebui să luăm copilul în brațe întotdeauna dacă acesta plânge? Și ce s-ar întâmpla dacă nu am proceda astfel? Este în regulă să ne reîntoarcem la serviciu și dacă da, când? Sunt cu adevărat bune pentru copilul meu emisiunile educaționale de la televizor? Ca să nu mai vorbim de toate acele imunizări. Oriunde v-ați îndrepta atenția există experți care vă spun ce aveți de făcut. Problema este însă că aceștia se contrazic reciproc!

Nu luați foarte în serios tot ceea ce spun vecinii! Nu fiți foarte uimiți de ceea ce spun experții! Nu vă temeți să aveți încredere în propriul dumneavoastră bun simț. Dacă abordați lucrurile treptat, dacă vă ascultați instinctele și dacă vă împărtășiți problemele cu prietenii, familia, medicul

sau moașa, creșterea copilului nu va fi o sarcină complicată. Știm sigur că dragostea naturală pe care părinții o au pentru copii lor este de sute de ori mai importantă decât cunoașterea precisă a tehnicii de schimbare a scutecului sau decât cunoașterea momentului când trebuie introduse în alimentație alimentele solide. De fiecare dată când vă luați în brațe copilul, chiar dacă la început vi se va părea ceva destul de ciudat, de fiecare dată când îl schimbați, îi faceți baie, îl hrăniți, îi zâmbiți, acesta va simți că vă aparține și că și dumneavoastră îi aparțineți.

Mulți oameni au studiat diverse metode de creștere a copiilor și au ajuns la concluzia că ceea ce mămicile și tăticii buni simt în mod instinctiv că trebuie să facă pentru copiii lor este de cele mai multe ori cel mai bine. Toți părinții își cresc copiii cel mai bine atunci când au o încredere naturală în ei înșiși. Este mai bine să fiți relaxați și să faceți câteva greșeli decât să încercați din greu să fiți perfecți.

Copiii învață atât din lucrurile pe care părinții lor le fac corect cât și din greșelile acestora. Dacă nu răspundeți întotdeauna imediat atunci când copilul dumneavoastră plânge, acesta va avea ocazia să învețe să se controleze. Atunci când vă pierdeți răbdarea față de copilașul dumneavoastră – și la un moment dat acest lucru i se întâmplă fiecărui părinte – acesta va învăța că și dumneavoastră aveți sentimente și va avea șansa să observe cum vă redobândiți controlul. Copiii au o pornire instinctivă spre a explora, a experimenta, a învăța, a construi relații cu alți oameni. O mare parte din a fi un bun părinte constă în a-i permite copilului să-și urmeze pur și simplu aceste instincte puternice. Astfel, în timp ce aveți încredere în dumneavoastră, este bine să vă amintiți să aveți încredere și în copilul dumneavoastră.

Cum învățați să fiți părinte. Tăticii și mămicile nu învață cum să aibă grijă de copiii lor citind cărți și articole, deși acestea pot fi valoroase și le pot oferi răspunsuri la întrebări și probleme specifice. Mai degrabă ei învață lucrurile de bază în timpul propriei lor copilării, în funcție de modul în care au fost crescuți. Ei știu foarte bine lucrurile pe care le-au repetat de nenumărate ori atunci când s-au jucat în căsuțe de lemn sau și-au îngrijit păpușile. Dacă un copil este crescut într-o manieră lejeră, probabil că își va trata la fel copiii. În mod asemănător, un copil care este



crescut de părinți după reguli stricte este foarte probabil să devină la rândul lui un părinte relativ strict. Cu toții sfârșim prin a fi într-o oarecare măsură asemănători părinților noștri, în special în ceea ce privește modul în care ne creștem copii. Fiecare părinte a descoperit – și veți descoperi și dumneavoastră (dacă nu ați făcut-o deja) – că uneori atunci când discută cu copilul său aude vocea părinților săi ieșind de pe propriile sale buze, având exact aceeași intonație și pronunțând exact aceleași cuvinte.

Vă puteți gândi la modul în care părinții dumneavoastră v-au crescut. Care din acțiunile lor vi se par acum a fi pozitive și constructive? De asemenea, puteți lua în considerare acțiunile lor pe care cu siguranță nu doriți să le repetați. Atunci când aveți un copil aveți minunata oportunitate de a vă gândi la lucrurile care v-au făcut persoana care sunteți astăzi și la ce tip de părinte ați dori să deveniți. Numai acest tip de introspecție vă va ajuta să înțelegeți cum stau lucrurile și să aveți încredere în propriile dumneavoastră instincte și bineînțeles să deveniți un părinte mai bun. Veți descoperi că veți învăța treptat cum să fiți părinte, experiența acumulându-se pe măsură ce vă îngrijiți copilul. Veți dobândi încredere și dragoste atunci când veți descoperi că vă puteți hrăni, schimba, îmbrăia copilul foarte bine și că acesta răspunde la tot ceea ce faceți. Aceste calități vor deveni fundația unei relații solide și pline de încredere cu copilul dumneavoastră. Totuși, nu vă așteptați să vă simțiți astfel chiar de la început.

Toți părinții își influențează copii, dar mulți dintre ei sunt surprinși să descopere că influența poate fi exercitată în ambele sensuri și că au învățat foarte multe despre ei înșiși și despre lume de la copiii lor. Puteți descoperi (la fel cum mulți alții au descoperit la rândul lor) că a fi părinte reprezintă cel mai important pas pe care o persoană îl face către maturitate.

CREȘTEREA COPIILOR ÎNTR-O LUME SCHIMBĂTOARE

Cu toții suntem imigranți într-un fel sau altul. Națiunea noastră (SUA-n. tr.) a fost îmbogățită de valuri repetate de imigranți. Experiența deplasării într-o țară nouă este una pe care mulți americani o împărtășesc. Este