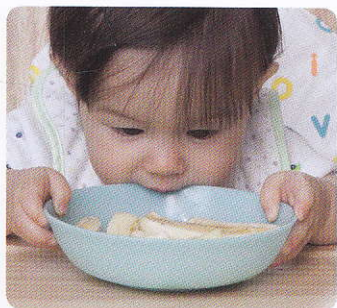


Sfaturi zilnice aprofundate despre creșterea, dezvoltarea și îngrijirea bebelușului în primul an de viață

# Bebelușul tău ZI DE ZI



Editor-șef **Dr Ilona Bendefy**



Introducere **9**

## Nou-născutul

### A fi părinte

Adaptarea cu statutul de părinte **13** A deveni o familie **14** Abordări parentale **16** Drepturi și beneficii parentale **18**

### Înțelegerea copilului tău

Moștenirea copilului **21** Dezvoltarea copilului **22**

### Noțiuni de bază

Hrănirea copilului **25** Cum funcționează alăptarea **26** Hrănirea cu biberonul **29** Aranjamente de dormit **30** Totul despre scutece **32** Echipament esențial **34**

## Bebelușul zi de zi

### Bebelușul în primele 3 luni

Primele șapte zile **40** Bebelușul tău cu nevoi speciale **54** O săptămână **56** Ajută corpul să se vindece **65** 2 săptămâni **66** Plânsul **68** 3 săptămâni **74** 4 săptămâni **80** 5 săptămâni **86** 6 săptămâni **92** Controlul postnatal **94** 7 săptămâni **100** Vaccinările bebelușului **103** 8 săptămâni **106** 9 săptămâni **112** Planificarea îngrijirii copiilor **118** 10 săptămâni **120** 11 săptămâni **126** Călătoriile cu un copil mic **131** 12 săptămâni **132** 13 săptămâni **138**

### Bebelușul de la 4 la 6 luni

14 săptămâni **146** 15 săptămâni **152** 16 săptămâni **158** Înțelegerea diversificării **162** 17 săptămâni **166** 18 săptămâni **172** 19 săptămâni **178** 20 săptămâni **184** Primele gustări ale bebelușului **190** 21 de săptămâni **192** 22 de săptămâni **198** 23 de săptămâni **204**

24 de săptămâni **210** Dinții bebelușului **212** 25 de săptămâni **216** 26 de săptămâni **222**

### Bebelușul de la 7 la 9 luni

27 de săptămâni **230** Prima etapă a diversificării **234** 28 de săptămâni **238** 29 de săptămâni **244** 30 de săptămâni **250** Stadiul doi al diversificării **254** 31 de săptămâni **258** 32 de săptămâni **264** Învățarea mersului **269** 33 de săptămâni **270** Oprirea alăptatului **274** 34 de săptămâni **278** 35 de săptămâni **284** 36 de săptămâni **290** 37 de săptămâni **296** 38 de săptămâni **302** 39 de săptămâni **308** Stadiul trei de diversificare **310**

### Bebelușul de la 10 la 12 luni

40 de săptămâni **318** 41 de săptămâni **324** 42 de săptămâni **330** 43 de săptămâni **336** 44 de săptămâni **342** 45 de săptămâni **348** Somn de noapte neîntrerupt **352** 46 de săptămâni **356** 47 de săptămâni **362** 48 de săptămâni **368** 49 de săptămâni **374** 50 de săptămâni **380** 51 de săptămâni **386**

## Sănătatea bebelușului

### Bebelușul bolnav

Când bebelușul este bolnav **395** Când să ceri ajutor medical **396** Îngrijirea bebelușului bolnav **398**

### Boli și accidente

Boli frecvente **401** Preocupări privind dezvoltarea **412** Primul ajutor de zi cu zi **414**

Index **416**

Mulțumiri **430**

# A fi părinte

ESTE O MUNCĂ PENTRU TOT RESTUL VIEȚII, SOLICITANTĂ, DAR RECOMPENSELE SUNT UIMITOARE

Ai anticipat acest moment de-a lungul ultimelor nouă luni. Acum, că bebelușul tău a sosit, ai o altă persoană pe care să o iubești, pentru care trebuie să creezi un mediu sigur, propice dezvoltării și ale cărei nevoi sunt prioritare.

Nou-născutul tău ■ A fi părinte



## Adaptarea cu statutul de părinte

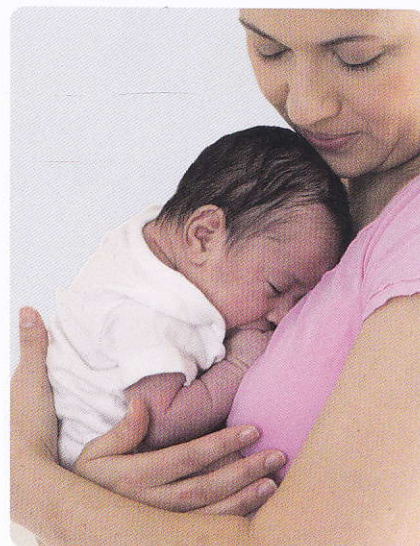
Bebelușul tău are lungimea echivalentă cu cea a antebrațului și mâinii tale și totuși el este capabil să îți întoarcă toată lumea peste cap.

Nimeni nu poate să te pregătească pentru vârtejul care este bebelușul tău. Deși este posibil să fi făcut ajustări practice în viața ta (ai pus un pătuț în dormitorul tău, i-ai dedicat un raft pentru scutece și altul pentru body-uri și așa mai departe...) realitatea de a trăi și de a avea responsabilitate completă pentru bebelușul tău poate veni ca un șoc.

**Diferența de timp** Cea mai dramatică schimbare pe care o vei observa încă de la început în general este că timpul tău nu mai este al tău – atât ziua cât și noaptea. În special în primele săptămâni, copilul tău va avea nevoie de îngrijire aproape constantă. El se va trezi pentru hrană atunci când tu preferi să dormi și va trebui să îi schimbi scutecele atunci când vrei să bei o cană de ceai. Acest lucru este obositor fizic, cu suferințe și coborâșuri emoționale pe măsură ce te adaptezi la noul roul. Cu toate acestea chiar și în momentele cele mai obosi-

toare, nu uita că este doar o fază și implică de asemenea plăcerea de a învăța despre bebelușul tău. Pe măsură ce începi să te simți mai încrezător că părinte, vei vedea că viața se așează într-un tipar mai previzibil. Asta nu înseamnă că vei reveni la somn de opt ore în curând, dar după aproximativ trei luni, bebelușul probabil va dormi mai mult pe timp de noapte și mai puțin în timpul zilei. Până la 12 luni, majoritatea copiilor dorm pentru 10-12 ore noaptea și câteva reprize mici de somn în timpul zilei, astfel încât fii sigură că viața „normală” va fi reluată – în cele din urmă.

**Ai încredere în instinctele tale** A deveni părinte este cea mai captivantă și mai satisfăcătoare experiență imaginabilă – dar, odată cu avantajele, vine un nou domeniu de temeri și îngrijorări. Copilul meu mănâncă prea mult sau prea puțin? Mă joc suficient cu el? Copilul meu este bolnav? Se dezvoltă în mod



**Responsabilitatea îngrijirii** S-ar putea să fii surprins de cât de puternic îți vei proteja copilul, acesta este instinctul tău matern.

normal? Este sub- sau suprastimulat? Nu există un antidot față de anxietatea noilor părinți, dar două lecții principale pe care le poți învăța sunt să ai încredere în instinctele tale și să nu îți fie frică să ceri ajutor. Indiferent cât de bine te sfătuim, ești cea mai bună autoritate în cazul propriului tău copil. Natura are un talent uimitor de a se adapta la nevoile bebelușului tău – și dacă nu știi imediat răspunsul, îl vei afla în curând. Dacă nu poți, caută un sfat.

Vorbește și cu partenerul tău. În afară de a fi o pereche suplimentară de mâini, partenerul împărtășește responsabilitatea îngrijirii copilului și, vorbind despre speranțele, temerile și preocupările tale, vei împărți povara. Chiar dacă nu găsești răspunsurile, reafirmând că vă aflați în această situație împreună este o parte esențială a face față cerințelor de a fi părinte.

### GEMENI

#### Învăță să jonglezi

Responsabilitatea unei noi vieți la dublu (sau multiplu) poate fi copleșitoare. Atât tu cât și partenerul tău veți avea nevoie de mult sprijin din partea familiei și a prietenilor. Încearcă să te concentrezi doar pe copiii tăi și să uiți de alte treburi, cum sunt cele casnice pentru primele trei luni. Deleagă pregătirea meselor și organizarea casei familiei tale și petrece acest timp prețios pentru a-ți cunoaște gemenii și a te concentra pe cele mai bune modalități de a jongla cu nevoile lor.

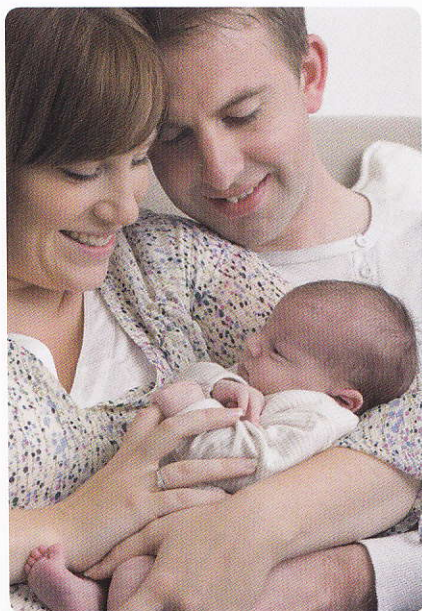


**Două companii** Fiecare mama se descurcă cu două perechi de mâini, dar cu gemeni să împărți grija este chiar și mai necesar.



## A deveni o familie

De îndată ce veți avea un copil, veți deveni o familie. Acest lucru schimbă dinamica relației tale cu partenerul și cu familia ta.



**Unitatea familială** Copilul creează o legătură unică între tine și partenerul tău, pe măsură ce vă străduiți să învățați să îl îngrijiți.

**Tu și partenerul tău** Înainte ca bebelușul să vină pe lume, timpul vostru liber ar putea fi dedicat unul altuia. Dacă aveți hobby-uri individuale, fiecare dintre voi putea să se ocupe de acestea fără să se simtă legat de acasă. Cu toate acestea, de îndată ce ai un copil, timpul vostru unul pentru celălalt și pentru hobby-uri individuale nu mai este o prioritate. Nimic dintre acestea nu contează, bineînțeles, pentru că bebelușul tău a devenit centrul lumii tale. În mod inevitabil va veni un moment în care vei realiza modul în care s-a schimbat viața pentru tine, mai ales ca și cuplu.

Amintiți-vă reciproc că vă aflați împreună în asta. Veți fi obosiți și plini de frică, ați putea fi chiar fericiți până la lacrimi, fiind mai important ca niciodată să vă sprijiniți în mod activ unul pe

celălalt. Continuați să vorbiți și încercați să vă faceți timp unul pentru altul – chiar dacă este doar 20 de minute pentru a vă așeza și a mânca împreună – în fiecare zi. Fiți siguri că oboseala din primele zile trece destul de curând și că acesta este începutul unei călătorii în care fiecare pas pe care îl faceți împreună în scopul comun de a face tot ce este mai bun pentru copilul vostru (chiar și atunci când este suficient de mare pentru a lua propriile decizii) fiind un pas care vă apropie și reafirmă puterea relației tale.

Un punct comun de tensiune în primele luni este atunci când începe jonglarea între viața profesională și cea personală, pe măsură ce unul din voi se întoarce la muncă. Părintele „care stă la domiciliu” poate simți că independența sa s-a redus dramatic, în timp ce viața părintelui care s-a întors la locul de muncă se schimbă infim. El poate simți ca responsabilitatea pentru echilibrul zilnic al familiei cade prea mult pe umerii săi. Pe de altă parte, părintele care lucrează se poate simți părăsit sau înstrăinat, și contribuția acestuia ca susținător financiar al familiei îl separă de partea distractivă de a fi părinte. De fapt, amândoi aveți roluri esențiale pentru bunăstarea familiei și este important să vă iubiți, să vă sprijiniți și să vă respectați pentru alegerile pe care le-ați făcut. Când vine sfârșitul săptămânii, încercați să acordați părintelui care stă acasă chiar și doar câteva ore libere, în timp ce părintele care merge la serviciu se implică în viața de familie.

Atât cei care jonglează cu munca, cât și cei care se ocupa de îngrijirea copilului au roluri specifice în propria relație. În acest caz, ambii trebuie să împărțiți cât mai multe activități gospodărești după cum puteți, și să fiți gata să cereți

ajutor atunci când aveți nevoie.

Încearcă să nu faci presupuneri despre ce îi va reveni partenerului și ce sarcini îți revin ție, deoarece acest lucru duce adesea la neînțelegeri. Faceți liste sau notițe în fiecare dimineață dacă vă ajută, continuați să vorbiți și fiți pregătiți să fiți flexibili.

**Frați și surori** Dacă aveți deja alți copii, sosirea unui nou copil va determina o schimbare în viața lor. Este extrem de greu ca familiile să scape complet de o formă de rivalitate frățească de-a lungul drumului, și în mod sigur nu imediat. Dacă îți tratezi toți copiii cu respect, aceștia vor fi mai înclinați să se respecte reciproc, chiar dacă la un moment dat



**Rivalitate între frați** Acordarea de timp și atenție copiilor mai mari îi va ajuta să-l accepte mai ușor pe noul membru al familiei.

se vor plânga că trebuie să te împartă.

Implicarea tuturor copiilor tăi în îngrijirea bebelușilor este importantă, și la fel este și timpul individual cu fiecare dintre copii. Acest lucru este valabil chiar pentru copiii mai în vârstă sau pentru cei din relația anterioară.

În timp, frații devin o rețea de sprijin pentru tine și copilul tău, oferindu-ți ajutor și celui mic iubire necondiționată, până la maturitate.

**Copii vitregi** Un nou copil furnizează copiilor vitregi un memento inconfundabil că unul dintre părinții lor a depășit etapa familiei originale. Unii copii văd noul frate ca pe un adeziv care leagă întreaga familie – veche și nouă – împreună, și salută cu bucurie noua viață, dar alții simt resentimente. Dă-i fratelui vitreg cât mai multe șanse și posibilități de a se juca cu noul copil. Încercați să evitați termeni precum „frate pe jumătate” sau „soră vitregă”, care creează o distanță. În schimb, vorbește despre cât de fericit va fi bebelușul având un frate sau o soră mai mare.

Dacă copilul vitreg tău nu locuiește cu tine, menține același program de vizite și planifică activități de care vă puteți bucura împreună în acele zile. Asigură copilul vitreg că dragostea ta pentru el sau ea nu se va schimba vreodată.

**Familia extinsă** Ați devenit părinți, dar părinții voștri, frații voștri au devenit bunici, mătuși și unchi. Introducând familia ta mare în viața copilului tău și asigurându-te că au un contact regulat, îi oferă șansa de a avea un sentiment distinct de identitate familială și de a-și cunoaște locul în lume. Astăzi, suntem deseori la distanță de părinții noștri sau frați, și nu poate fi întotdeauna ușor să petrecem timpul împreună. Dacă acest lucru este posibil pentru voi, luați în considerare ca părinții sau socrii tăi să vină în vizită des sau să stea cu ei. Este posibil să fie un pic cam descurajator să lăsați copilul să rămână la rude, dar există aspecte pozitive care trebuie



**Legături de familie** Implicarea familiei în viața bebelușului nu doar îți va oferi ajutor practic, ci le va permite clădirea unor relații apropiate și de durată.

luate în considerare. Bunicii care petrec mult timp cu nepoții lor și sunt implicați activ în îngrijirea lor împărtășesc o legătură mult mai strânsă decât cei care se cunosc în timpul vizitelor ocazionale. Iar dragostea pe care o aveți pentru copilul vostru vă oferă o legătură comună care vă poate aduce mai aproape.

Pentru întâlnirea săptămânală, aderați la o rețea de socializare prin care poți contacta rudele și puteți partaja fotografii; sau descarcă un program de chat social și investește într-o cameră web – chiar dacă vă aflați la capătul opus al țării sau în lume, copilul tău poate crește în continuare cu un sentiment de conexiune cu familia. În cele din urmă, bebelușilor le place să se uite la fețe astfel încât, pe măsură ce se maturizează, poți să-i arăți fotografiile rudelor, numindu-i unul câte unul. Acesta este un mod minunat de a-i oferi copilului tău un sentiment de apartenență.

## PĂRINTELE SINGUR

Este nevoie doar de două persoane – tu și copilul tău – ca să formați o familie și să îi poți oferi tot ce are nevoie, de la mâncare la îmbrăcăminte și mai ales dragoste. De asemenea, ești cel care își cunoaște cel mai bine copilul, astfel că instinctele tale te vor asigura că nu faci mai multe greșeli față de oricine altcineva se aventurează pentru prima dată în lumea părinților. Fiind un singur părinte nu înseamnă că ești singur. Dacă te simți izolată, ridică telefonul și discută cu cineva – un prieten, o moașă, un membru al familiei – pentru a-i împărtăși cum vă simțiți. În primele câteva săptămâni, în special, fii pregătită să ceri ajutor din partea prietenilor și familiei; ai putea dori chiar să locuiești cu cineva, cum ar fi părinții tăi, în timp ce te adaptezi la a fi mamă.



# Abordări parentale

Nu există reguli prestabilite în ceea ce privește practicile parentale optime. Abordarea ta de părinte va apărea în timp.



**Parintele perfect** desigur nu există, dar cu o mulțime de dragoste, bunătate și coerență, veți fi cel mai bun părinte care există.

Înainte de a avea propriul copil, ai putea avea niște idei fixe despre modalitățile corecte și greșite de a avea un copil. Realitatea este că, pe măsură ce te acomodezi în noul tău rol, unele dintre ideile despre rolul părinților pe care le considerai ne-negociabile devin dintr-o dată mai puțin importante, în timp ce altele devin esențiale. Dincolo de cerințele fundamentale de a iubi, de a răspunde, de a hrăni și îmbrăca bebelușul, există atât de multe de învățat pe măsură ce experimentezi. Este esențial să discuți cu partenerul tău despre cum vă veți crește copilul și cum, în anii următori, veți stabili tipuri de comportament.

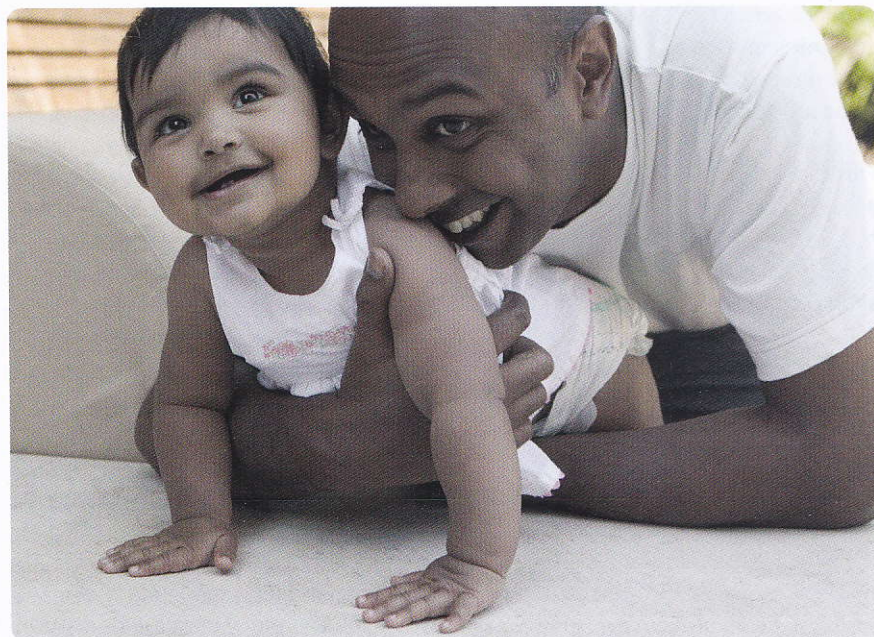
Un lucru este sigur – pe măsură ce bebelușul devine copil, va afla curând care dintre voi este mai moale și care mai disciplinat și dacă poate sau nu să vă întoarcă pe unul dintre voi împotriva celuilalt. Păstrarea unui front unit și oferirea unui mesaj clar și consecvent reprezintă cheia succesului, indiferent de abordarea parentală pe care ați decis să o luați.

**Oglindirea ta** Abordarea ta ca părinte va reflecta în mod inevitabil, în mare parte, felul în care te-au crescut părinții tăi. În plus, va demonstra cultura și valorile proprii și credința voastră, dacă aveți una. De asemenea, aceasta va reflecta personalitatea ta: dacă ai tendința de a te retrage este mai probabil ca stilul tău parental să fie la fel; dacă ești un organizator de tipul care face liste, șansele sunt ca abordarea ta va fi mai mult bazată pe rutină. Nici o abordare nu este definitivă, dar trebuie să te simți confortabil cu abordarea pe care o alegi, astfel încât să o menții și să oferi un mediu sigur în care copilul tău se poate dezvolta.

**Stabilirea limitelor** Un nou-născut nu are încă acuitatea mentală de a diferenția ce e corect și ce e greșit, da-ul și

nu-ul, ce e rău și ce e bun. Dar în doar câteva luni, el va începe să exploreze lumea prin acțiuni cum ar fi atingerea și apucarea, moment în care, stabilindu-i încet limitele, îi oferi ocazia de a descoperi ce este în jurul lui, menținându-l în același timp în siguranță.

În plus, pe măsură ce devine mai conștient, granițele voastre îl vor face să se simtă în siguranță în ceea ce este altfel o amețeală ciudată de vedere, sunet, gust, atingere și miros. El are nevoie să-l călăuzești în comportament. Stabilirea limitelor nu înseamnă să devii un disciplinar cu o carte de reguli strictă, mai degrabă granițele oferă o structură importantă pentru viața bebelușului tău și un cod moral pentru comportamentul său când vine vorba de bine și rău. În cele din urmă, îl fac să se simtă în siguranță.



**Din calea răului** Odată ce se mobilizează, va trebui să îl ferești în mod repetat de pericole. Explică-i de ce unele lucruri sunt în afara limitelor, și distrage-l prin mutarea lui într-un loc sau activitate mai sigure.



**Introducerea disciplinei** în timpul primului an al copilului tău există foarte puține motive pentru a spune „Nu”. Nu poți să-l înveți pe copil să-și controleze comportamentul la această vârstă, deoarece nu este în stare să o facă – partea creierului său care controlează înțelegerea și comportamentul social nu este pe deplin dezvoltată. Deci, „disciplina” în această etapă ar trebui să fie corecția ușoară sau distragerea și să păstrezi cuvântul „Nu” numai pentru situațiile când copilul face ceva care nu este sigur pentru el sau pentru alții.

În limitele stabilite de tine, este important să urmezi același mod de corectare de fiecare dată. O abordare utilă este „repetarea, îndepărtarea, distragerea”. Deci, repetă limita (de exemplu, „Nu atinge vaza, se poate sparge”), apoi scoate ispită (pune vaza departe) sau îndepărtează bebelușul de pericol, dacă este cazul, și apoi să-l distrageți repede. Data viitoare când face același lucru, răspunde cu aceeași secvență: repetă, elimină, distrage.

Prin coerența cuvintelor și a acțiunilor tale, de la vârsta de aproximativ nouă luni, copilul tău ar trebui să înceapă să asocieze anumite comenzi cu anumite consecințe. Aceasta este o lecție vitală pentru anii copilăriei când toți copiii învață să încalce limitele, deoarece el va avea încredere că vei face ceea ce spui.



**Spune-i de ce** Explicarea motivelor pentru care există interdicții îl va ajuta să înțeleagă – dar nu te aștepta la prea mult prea devreme.

**Dă-i motive** Când îi spui copilului să nu facă ceva, spune-i de ce, în termeni foarte simpli: „Nu atinge cuptorul – este fierbinte, au” și mimează atingerea și retragerea mâinii. Nu va înțelege pe deplin, dar va începe să-și formeze o idee. Supărarea nu va duce nicăieri în acest stadiu. Pe măsură ce se maturizează, el va asculta și va răspunde mai ușor când ești calmă. Captează-i atenția, vorbește clar și demonstrează-i acțiunea.

## ÎNTREABĂ UN... PSIHOLOG PENTRU COPII

Când părinții devin „insistenți” spre deosebire de „încurajatori”? Trăim într-o lume competitivă și există o tendință crescândă pentru părinți de a-și încălca copiii – chiar și bebelușii – cu activități cu care să depășească mai rapid etapele de dezvoltare. Cu toate acestea, rareori copiii se vor grăbi. Încurajarea copilului să învețe înseamnă să îi dai timp pentru a explora de unul singur lumea, oferindu-i un grad de autonomie pentru a-și descoperi mediul și principiile de cauză și efect (fie că este vorba de

acțiuni, limbaj sau sunete). De asemenea, înseamnă să-i oferi o mulțime de laude atunci când face o nouă descoperire, se comportă bine sau învață să facă ceva pentru el însuși. Mai presus de toate, copiii învață mai bine prin joc, când sunt fericiți, relaxați și capabili să lucreze în propriul ritm. Dacă aloci o mulțime de timp pentru joacă, citit, povestit sau cântat, copilul tău va avea toată încurajarea de care are nevoie pentru a-și dezvolta acuitatea mentală într-un ritm perfect.

## LISTĂ DE VERIFICARE

### Părinte pozitiv

Oricare ar fi valorile și specificul modului în care dorești să-ți crești copilul, există anumite fundamente parentale care vă vor face abordarea mai eficientă, iar alte metode sunt mai bine de evitat. A fi un părinte pozitiv se referă la promovarea binelui în copilul tău. Copiii se dezvoltă pe baza laudelor și atenției. Dacă sunt lăudați pentru un comportament bun, dar descoperă că comportamentul rău este muștrat sau ignorat, în curând învață să se concentreze pe bine.

### Principalele trăsături pozitive ale părinților

- Laudă bebelușul atunci când acesta face ce i se cere.
- Arată cât de mândră ești de el. Chiar și realizările minore pot fi sărbătorite cu aplauze și chiote. Copilului tău îi va plăcea acest lucru și va dori să repete aceste reacții.
- Arată respect față de copilul tău.
- Fii constantă cu regulile sau așteptările tale și oferă-i recompense pentru un comportament pozitiv.
- Arată-i copilului că îl iubești, oferindu-i o atenție nelimitată și dovezi fizice de afecțiune.

### Trăsături părintești care trebuie evitate

- Chiar dacă te simți frustrată, încearcă să nu-ți manifesti furia față de copil. Dacă ești liniștită, bebelușul va rămâne calm și va fi mai probabil să-ți răspundă pozitiv.
- Nu este niciodată potrivit să critici copilul. Pe măsură ce acesta crește, concentrează-te asupra comportamentului („Nu ai împărțit jucăria”), nu asupra persoanei („Ești egoist”).
- Respectă regulile și rutina: copilul se va simți mai sigur atunci când știe la ce se așteaptă.



## Drepturi și beneficii parentale

După nașterea bebelușului va trebui să completezi o mulțime de formulare pentru a-l înregistra și a revendica drepturile bănești acordate de stat.

În ceața sosirii pe lume a bebelușului, completarea de formulare poate fi ultimul lucru la care îți stă mintea. Fii totuși atentă, căci guvernul impune anumite termene-limită în ceea ce privește înregistrarea voastră pentru anumite drepturi. Dacă bebelușul tău s-a născut cu vreo dizabilitate, poți avea dreptul la ajutor financiar avansat – deci vorbește cu medicul de familie despre cum poți profita la maximum de toate avantajele oferite de stat.

**Înregistrarea nașterii** Odată cu venirea pe lume a copilului, va trebui să declari nașterea acestuia în decurs de trei zile în maternitatea unde care a avut loc evenimentul, urmând ca spitalul să elibereze certificatul constatator al nașterii pe baza următoarelor acte: cartea de identitate și certificatul de naștere al mamei, cartea de identitate și certificatul de naștere al tatălui, dacă acesta recunoaște copilul, certificatul de căsătorie (în cazul în care sunteți căsătoriți), iar în cazul în care aveți nume de familie diferite este necesară și o declarație scrisă și semnată de amândoi, de stabilire a numelui și prenumelor copilului. Certificatul constatator al nașterii eliberat este un formular tip care trebuie să conțină număr de înregistrare, data, ștampila spitalului, semnătura și parafa medicului de obstetrică-ginecologie. Dacă ai ales să naști acasă sau în orice alt loc în afara unui spital, vei putea merge la dispensarul medical teritorial pentru a primi certificatul constatator. În termen de 15 zile de la naștere, copilul trebuie înregistrat la Biroul de înregistrare a nașterilor din cadrul Oficiului de Stare Civilă al primăriei localității unde a avut loc nașterea. Înregistrarea poate fi făcută de oricare dintre voi dacă sunteți căsătoriți, dacă aveți asupra voastră cărțile de identitate în original, certificatul de căsătorie și certi-

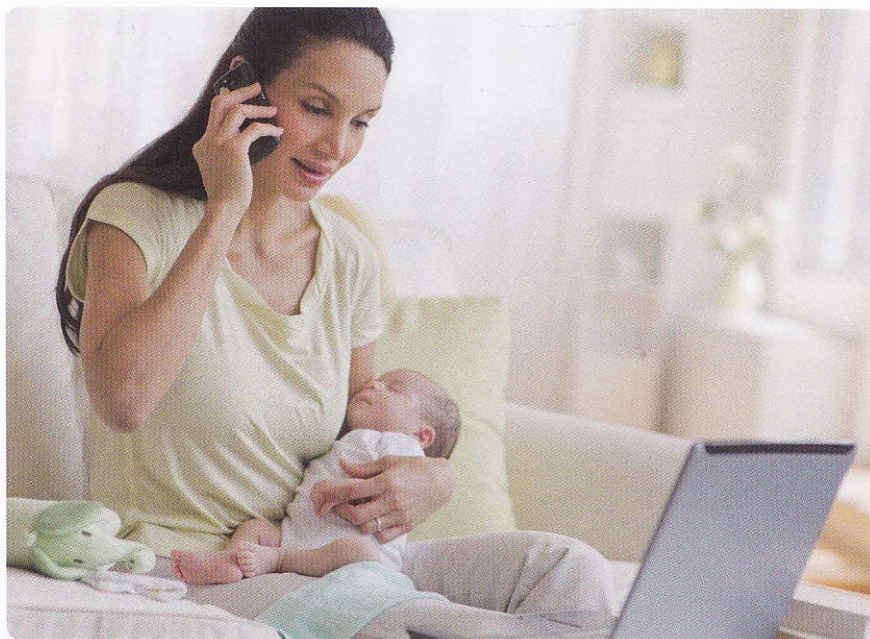
ficatul constatator. Dacă nu sunteți căsătoriți, în locul certificatului de căsătorie veți furniza o declarație de recunoaștere a paternității, semnată de amândoi. Atenție la termenul de 15 zile, depășirea acestuia va fi sancționat cu amendă! Mai mult, nu uita că ai nevoie de certificatul de naștere pentru a putea ca în cel mai scurt timp să înregistrezi bebelușul pe lista unui medic de familie. Pentru aceasta, vei avea nevoie de actele voastre de identitate și de certificatul de naștere al bebelușului, și va trebui să semnezi o cerere de înscriere la cabinetul medicului.

**Revendicarea alocației** Dacă ești responsabilă pentru un copil sub vârsta de 18 ani sau și mai târziu, până la finalizarea studiilor, ai dreptul la alocația de stat pentru copii. Valoarea acesteia este fixă, indiferent câți copii ai, mai mare în primii

doi ani sau pentru copii cu handicap și mai mică ulterior. Pentru a beneficia de aceasta va trebui să te înregistrezi la Direcția de Asistență Socială (DAS) sau la primăria de care aparții, cu actele voastre de identitate, certificatul de naștere al copilului, și cu un extras de cont, dacă dorești să primești alocația pe card. Dacă tu și partenerul tău nu sunteți căsătoriți, va trebui să vă prezentați amândoi pentru depunerea actelor.

Ține minte că legislația privitoare la termenul-limită până la care te poți prezenta la DAS se modifică permanent, deci înainte de a începe demersurile, dă un telefon la sediu sau verifică pe pagina de internet.

**Concediul de maternitate** poate fi acordat înainte sau după naștere, pe o perioadă de cel mult 126 de zile, întrucât perioada de prenatal poate fi compensată în parte



**Verifică opțiunile disponibile** Ai anumite drepturi și beneficii în funcție de circumstanțele individuale, deci ai grijă să verifici la care din ele ești îndreptățită.

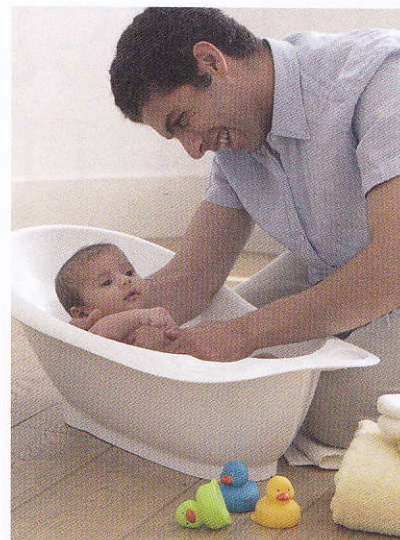
## DE FAPT...

### Concediul paternal

Prezența tatălui alături de voi nu reprezintă doar o pereche suplimentară de mâini pentru treburile casnice sau cumpărături ocazionale, ci și ocazia lui de stabilire a unor legături emoționale cu bebelușul. Tatăl bebelușului are dreptul la un concediu plătit de 5 zile lucrătoare, dacă este asigurat în cadrul sistemului asigurărilor de stat. Acest concediu se acordă doar la cerere, în primele opt săptămâni de la naștere, iar pentru a-l primi, tatăl trebuie să prezinte angajatorului certificatul de naștere al copilului, din care să rezulte calitatea sa de tată. Pe perioada concediului, tatăl va primi o indemnizație egală cu salariul corespunzător perioadei

respective. Absolvirea unui curs de puericultură (cum sunt cele organizate de medicul de familie sau cele de tipul Școala Mamei, organizate de obicei la nivelul maternităților dar și alte cursuri acreditate, desfășurate în alte circumstanțe pe care le poți depista pe rețelele sociale) în urma căruia îi va fi eliberat un certificat, va prelungi durata concediului cu încă 10 zile lucrătoare.

În plus, tatăl care are dreptul de concediu de creștere a copilului (vezi mai jos) va primi cel puțin o lună din perioada totală a acestuia. Astfel, dacă mama intră în concediu de creștere a copilului, tatăl trebuie să stea și el, în locul mamei, în concediu, cel puțin o lună.



**Tată în acțiune** Concediul dă ocazia proaspătului tătic să gestioneze aspectele practice ale îngrijirii bebelușului.

cu cea de postnatal, în funcție de opțiunea persoanei sau de recomandarea medicului. În principiu însă, cele 126 zile pot fi împărțite în mod egal între perioada prenatală și cea postnatală. Vei putea beneficia de indemnizația de maternitate care însoțește acest concediu dacă în ultimele 12 luni anterioare primei zile de concediu medical înscrise în certificatul de concediu medical, ai avut un stagiul de cotizare de cel puțin o lună sau fracțiuni de lună totalizând minimum 22 de zile. Această indemnizație va fi calculată în funcție de veniturile realizate în ultimele 6 luni.

**Concediul de creștere a copilului (CCC)** Legea dă dreptul părinților să obțină concediul și indemnizația aferentă pentru creșterea copilului în vârstă de până la doi ani (trei ani, pentru copilul cu handicap). Pentru asta, trebuie să fi realizat timp de cel puțin 12 luni orice tip de venituri impozabile în ultimii doi ani anteriori datei nașterii copilului. Valoarea indemnizației corespunzătoare CCC este de 85% din venitul mediu net realizat în această perioadă de doi ani, dar există și un pla-

fon maxim. Pentru a beneficia de indemnizație, va trebui să furnizezi câteva documente, printre care și o dovadă privind suspendarea activității pe perioada în care se solicită CCC. Nu se transferă de la un părinte la altul dreptul la CCC.

**Stimulentul de inserție** Dacă beneficiazi de CCC și decizi să te întorci mai devreme la serviciu, vei beneficia de un stimulent de inserție. Acesta îți va fi acordat până când copilul tău împlinește doi ani (sau trei ani, dacă este vorba de un copil cu dizabilități). Acest stimulent este acordat pe bază de cerere la DAS sau la primărie, la care va trebui să anexezi actele voastre de identitate, certificatul de naștere al bebelușului, precum și o adeverință de reluare a activității, eliberată de angajator. La întoarcerea la serviciu după CCC, angajatorul trebuie să îți pună la dispoziție același loc de muncă, și același salariu. Mai mult, statul îți garantează un loc de muncă timp de 6 luni după terminarea CCC, nepermițând angajatorului să te concedieze în această perioadă, dar această prevedere nu se aplică în cazul falimentului firmei!

### ÎNTREABĂ UN... ASISTENT SOCIAL

**Există anumite forme de ajutor financiar pentru părinții singuri?** Legislația în vigoare nu prevede în mod specific un ajutor pentru familiile monoparentale, dar această situație este într-o anumită măsură acoperită prin alocația de susținere a familiei, destinată celor cu venituri extrem de scăzute. Valoarea ei este diferită în funcție de numărul copiilor, deși nu cu mult. În plus, primăriile unor localități pot aloca sume suplimentare din fondurile locale. Ca și în cazul celorlalte drepturi financiare, se poate obține pe bază de cerere la Direcția de Asistență Socială sau primărie, cu anumite documente doveditoare care să ateste lipsa veniturilor. De asemenea, există anumite categorii de bunuri, mobile și imobile, a căror deținere de către familie conduce la excluderea acordării acestei alocații.



# Înțelegerea copilului tău

VEI DESCOPERI DIN CE ÎN CE MAI MULTE DESPRE CEEA CE FACE CA BEBELUȘUL SĂ REACȚIONEZE PE MĂSURĂ CE TRECE FIECARE LUNĂ

Bebelușul are propriul său cod genetic unic, bineînțeles, dar cel puțin unele dintre caracteristicile sale sunt moștenite de la tine. În primul an, când negociază etapele de dezvoltare și își dezvoltă propria personalitate, vei găsi indicii cu privire la tipul de copil care va deveni în cele din urmă.

Nou-născutul tău ■ Înțelegerea copilului tău



## Moștenirea copilului tău

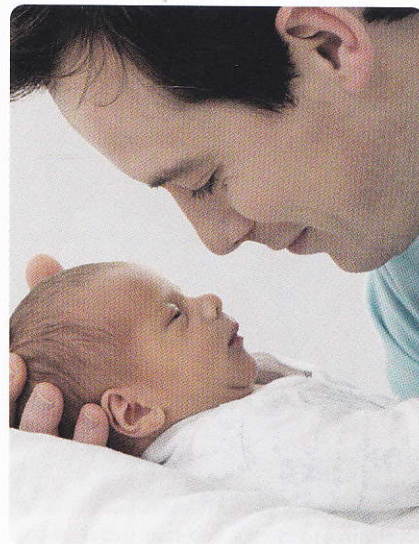
Prietenii și familia caută să vadă cu care părinte se aseamănă copilul. Pe măsură ce crește, veți cunoaște unele trăsături moștenite de la voi.

Genele tale și cele partenerului tău sunt ingredientele care alcătuiesc copilul. El le-a moștenit de la amândoi, deoarece ADN-ul amândurora s-a găsit în cromozomii care l-au creat. Acești cromozomi divizați și replicați, au creat noi cromozomi în care s-au amestecat ADN-ul tatălui și al tău pentru a da naștere ulterior unor celule care sunt unice copilului tău. Deci, bebelușul tău va moșteni trăsături de la amândoi, dar nu vă va replica exact pe nici unul dintre voi. În plus, ADN-ul tău este format la rândul lui din ADN-ul părinților tăi, motiv pentru care unii copii prezintă asemănări izbitoare cu unul dintre bunici.

**Genele dominante și recesive** Anumite trăsături fizice sunt determinate de prezența sau absența genotipului dominant sau recesiv, ceea ce înseamnă că vei putea anticipa anumite particularități ale aspectului copilului tău. De exemplu, atunci când se naște, el va avea ochi albaștri sau gri, dar ei nu vor rămâne în mod obligatoriu așa. Dacă și tu și partenerul tău

aveți ochi albaștri, bebelușul tău va avea ochi albaștri, pentru că va fi moștenit genele albastre recesive de la amândoi. Cu toate acestea, dacă tu ai ochi căprui și partenerul tău are ochi albaștri, poți căuta soluția în ochii părinților tăi. Dacă există o șansă să ai o genă brună și o genă albastră (care vă oferă ochi căprui, pentru că cea maro este dominantă), există o șansă ca bebelușul dvs. să aibă ochi albaștri. Cu toate acestea, dacă amândoi părinții tăi au ochi căprui, chiar dacă partenerul tău are ochi albaștri, copilul tău va avea ochi căprui, pentru că va moșteni întotdeauna o genă dominantă de ochi căprui de la tine. Alte caracteristici care funcționează în acest fel sunt culoarea părului (părul închis la culoare este dominant, părul deschis sau roșcat sunt recesive) și tipul părului (părul creț este dominant, cel drept este recesiv).

**Caracteristici poligenice** O trăsătură poligenică este o caracteristică determinată de o combinație de a mai multor gene. De exemplu, înălțimea este o trăsă-



**Familie asemănătoare** Bebelușii arată de multe ori ca tații lor la început, dar asemănarea se estompează pe măsură ce îmbătrânesc.

tură poligenică și acest lucru face dificilă prezicerea înălțimii copilului. Ca o orientare, experții spun că media înălțimii părinților și apoi scăderea a 5 cm pentru o fată sau adăugarea de 5 cm pentru un băiat oferă o idee bună despre cât de înalt poate crește copilul. Cu toate acestea, genele conțin ele însele declanșatoare dominante și recesive, numite alele. Chiar dacă tu și tatăl copilului tău sunteți scunzi, puteți avea în același timp și alele „înalte” (dominante) în genele voastre, doar că aveți mai multe alele „scunde”, care domină colectiv, chiar dacă sunt recesive. Dacă copilul tău a moștenit genele alcătuite din mai multe alele „înalte” și doar câteva sau niciuna din alelele „scunde”, ar putea deveni mai înalt. În plus, trăsăturile poligenice sunt influențate de factorii de mediu, cum ar fi alimentația. Alte trăsături poligenice includ inteligența și culoarea pielii.

### ÎNTREABĂ UN... PEDIATRU

**Este posibil ca bebelușul meu să devină muzician ca mine sau sportiv ca tatăl său?** În 2001, un grup de geneticieni din Marea Britanie și SUA, a publicat un studiu pe câteva sute de gemeni, susținând ideea că abilitățile muzicale sunt moștenite. Desigur, Johann Sebastian Bach provenea dintr-o lungă linie de muzicieni foarte respectați. Deci, în general, da, este probabil ca bebelușul tău să fie muzician ca tine, mai ales dacă-i încurajezi talentul înnașcut, oferindu-i

o varietate de muzică de ascultat și instrumente cu care să se joace. În mod egal, dacă ești un sportiv talentat, probabil că vei produce copii cu construcția ta fizică și cu o bună coordonare ochi-mână, care să dorească să urmeze pașii tăi. În mod inevitabil, totuși, educația intră în joc. Dacă ești muzician, vei dori în mod natural să încurajezi copilul să iubească muzica; dacă îți place sportul, îl vei încuraja să facă sport, ceea ce-i va stimula în plus talentul înnașcut.

