

LBRIS

We know
books

Mama și copilul GHID DE CREȘTERE A COPILULUI MIC

COORDONATOR
DR. A.J.R. WATERSTON

LITERA
București

Introducere 8

1 PREGĂTIRI PENTRU VENIREA BEBELUȘULUI 9

Pregătire a locuinței 10

Decizii esențiale 16

Alegere a numelui 22



2 ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUTULUI 23

Prime reacții 24

Cum arată un nou-născut 25

Ce poate face un bebeluș 28

Formare a legăturii afective 31

Îngrijiri de bază ale nou-născutului 32

Ținere în brațe și manevrare 44

Schimbare scutece 47

Îngrijire a cordonului ombilical 52

Îngrijire după circumcizie 53

Spălat și baie 54

Îngrijire a părului și a unghiilor 56

Îmbrăcat 57

Musafiri și plimbări 59

Lucruri care pot îngrijora 61

3 HRĂNIREA SUGARULUI 67

Informații de bază 68

Alăptare 72

Alăptare gemeni 76

Depășire a dificultăților 77

Ajutor specializat 80

Hrănire cu biberonul 81

4 ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI

PREMATUR	87
În spital	88
Acasă	94
Hrănire și nutriție	98
Probleme de sănătate	100
Creștere și dezvoltare	102
Probleme pentru părinți	103

5 COPILUL TĂU, LUNĂ CU LUNĂ

105

6 ABORDĂRI ALE MESERIEI DE PĂRINTE

135

Ce înseamnă să fii părinte	136
Efect al temperamentului	138
Părinți ca parteneri	140
Punere în practică a strategiei	142
Creștere a gemenilor	147
Sfaturi ale altora	149
Părinte pentru a doua oară	151

7 CHESTIUNI LEGATE DE SOMN

153

Despre somn	154
Siguranță în timpul somnului	156
Management al somnului	159
Gemeni	163
Probleme cu somnul	164

8 PLÂNS ȘI RĂSPUNS LA PLÂNS

169

Ce semnificație au plânsetele	170
Reacție potrivită la plâns	173
Colici	177

9 ÎNGRIJIREA COPILULUI MIC

183

Anticipând schimbările	184
Construire a unei relații	186
Curățenie corporală	190
Îngrijire a pielii, a părului și a unghiilor	194
Îngrijire a dinților	198
La masă	205
Haine și îmbrăcat	207
Somn	211
La plimbare	213
Folosire a oliței sau a toaletei	219

10 DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI

223

Pregătire pentru înțarcare	224
Alimente solide	225
Îmbogățire a meniului	230
Mese în familie	238
La un an	240
După doi ani	244
Rețete	
Prime mâncăruri	250
Mic dejun	252
Prânz	254
Cină	259
Deserturi	266



CU COPILUL

269

O relație bazată pe iubire	270
Cum se dezvoltă bebelușul	272
Joacă-te cu copilul tău!	281
Disciplină	289
Încurajare a independenței și a sociabilității	301

12 SIGURANȚA

ȘI SĂNĂTATEA COPILULUI

305

Priorități pentru părinți	306
Probleme de siguranță	308
Măsuri de siguranță în casă	311
Siguranță în afara casei	320
Prim ajutor	323
Monitorizare a sănătății	332
Probleme de dezvoltare	340
Menținere a sănătății	345
Când copilul este bolnav	348
Boli ale copilăriei	351

13 ÎNGRIJIREA COPILULUI

CU NEVOI SPECIALE

371

Provocări speciale	372
Leziuni la naștere	378
Probleme minore la naștere	379
Malformații congenitale	381
Boli permanente	384
Grafice de creștere	391
Indice	395
Mulțumiri	400



AUTORI

dr. A.J.R. Waterston

consultant de pediatrie (Community Child Health) și conferențiar universitar (University of Newcastle upon Tyne)

dr. Penny Preston

specialist în sănătatea și dezvoltarea copilului; s-a dedicat integral scrierii unor lucrări pe acest subiect

dr. H.A. Raucher

pediatru practicant și profesor asociat de pediatrie la The Mount Sinai School of Medicine

Clayre Meynell

International Board of Certified Lactation Consultants

Alison Blenkinsop

Media Liaison, Lactation Consultants of Great Britain

June Thompson

asistentă de sănătate și scriitoare în domeniul sănătății publice

Nicola Graimes

nutriționist și autor de cărți despre nutriția copilului

Jemima Dunne

scriitoare specializată în domeniul medical și editoare

LEBIS

We know
books

1

CAPITOLUL



PREGĂTIRI PENTRU
VENIREA BEBELUȘULUI

Pregătire a locuinței

Dacă acasă totul este pregătit pentru venirea bebelușului, primele zile agitate vor fi mult mai ușoare. Punând la punct din vreme toate detaliile, vei avea mai mult timp și mai multă energie mai târziu pentru a te bucura de copilul tău.

Dacă ești tentată, ca mulți alți viitori părinți, să zugrăvești, să redecorezi sau să faci reparații în casă, încearcă să termini toate aceste lucrări cu cel puțin o lună înainte de data estimată a nașterii. Mai devreme este și mai bine. Practic, nu vrei să-ți aduci copilul într-o casă în care domnesc dezordinea, murdăria și zgomotul, dacă acesta se naște mai devreme decât este prevăzut sau dacă lucrările de renovare întârzie. Femeile însărcinate (și nou-născuții) nu ar trebui expuse prafului, gălăgiei și mirosului de vopsea, așa că ar fi cel mai bine ca aceste lucrări să fie realizate de partenerul de viață sau de profesioniști.

Sarcină gemelară sau multiplă

O sarcină gemelară aduce bucurie, dar și o oarecare spaimă. Te vei întreba, fără îndoială, „Cum o să pot avea grijă de amândoi?” Dar mai întâi trebuie să te ocupi de câteva chestiuni mai practice. Adesea, nașterea gemenilor se produce înainte de termen. Este mult mai greu să anticipezi când vei intra în travaliu și trebuie să iei în considerare posibilitatea unei nașteri premature. Mai mult, gemenii trebuie născuți doar în spital. Deși gemenii pot fi născuți uneori pe cale vaginală, probabilitatea ca o cezariană să fie necesară este mai mare decât în cazul nașterii unui singur copil. Trebuie să incluzi în planurile tale o perioadă de refacere mai mare după naștere dacă este necesară o cezariană.

Dacă ai de gând să folosești pentru început un coșuleț pentru bebeluș, vei avea nevoie de două. De asemenea, vei avea nevoie de două scaune de mașină, de două leagăne și de un cărucior dublu. Când cumperi hăinuțe, nu trebuie să cumperi două seturi complete – gemenii pot împărți body-urile și costumașele. Totuși, ar fi bine să cumperi câteva piese în plus din acele articole care sunt puține

într-un trusou obișnuit. Mai mult, dacă știi că vei avea o fată și un băiat, poți să cumperi costumașe în plus pentru fiecare sau costumașe cu modele și în culori unisex.

În cazul gemenilor, cheltuielile sunt mari. Pentru a cumpăra câte două bucăți din majoritatea articolelor este nevoie de foarte mulți bani. Dacă poți, împrumută unele echipamente și haine de la prieteni sau de la rude sau gândește-te să le cumperi la mâna a doua.

Camera copilului

Fie că ai o cameră separată pentru copil, fie că amenajezi o zonă dintr-o altă cameră, și indiferent de stilul încăperii, este important ca mobila și spațiile de depozitare să fie aranjate astfel încât să-ți fie cât



mai comod să pui copilul în pătuț și să-l iei din el, să-i schimbi scutecul, să-l îmbraci și să-l legeni ca să adoarmă. Pune pătuțul lângă perete. Din pătuț, copilul nu trebuie să aibă acces la o fereastră, la un cordon de perdele sau de jaluzele sau la altă piesă de mobilier. Este înțelept să eviți să-l pui lângă un perete comun cu o cameră unde se face zgomot sau într-un loc în care lumina soarelui cade direct pe bebeluș dimineața devreme sau în perioadele de somn de peste zi.

Masa de înfășat trebuie așezată perpendicular pe perete, departe de fereastră. Lângă masă, pune un dulap pentru scutece, șervețele, creme împotriva iritațiilor și alte unguente. Astfel, vei avea acces la tot ce ai nevoie când schimbi scutecul copilului și nu va trebui să-l lași nesupravegheat pe masa de înfășat nici măcar o clipă.

Evident, locul cel mai potrivit pentru a ține coșul cu scutece murdare este lângă masa de înfășat.

Un balansoar confortabil va fi util în camera copilului. S-ar putea să fii nevoită să-ți petreci ore întregi în el. Pune alături o veioză de mică intensitate la lumina căreia să poți citi și/sau un radio ori un CD player pentru a asculta muzică în timp ce alăptezi sau te mulgi; veioza poate funcționa și ca lampă de veghe. Un ceas pe care să-l poți vedea din balansoar te va ajuta să urmărești cât timp ai alăptat.

Un loc pentru muls poate fi amenajat oriunde în casă, dar cel mai adesea este amenajat lângă balansoar. Pompa, accesoriile și cărțile și revistele de citit în timpul mulsului ar trebui depozitate la îndemână.

Vei mai avea nevoie de dulapuri, cutii, coșuri sau rafturi pentru a depozita îmbrăcăminte, jucării și cărți.

Trusoul

Orice magazin și website care vinde îmbrăcăminte pentru copii are o listă cu ce socotește necesar să cumperi. Cantitatea de cumpărături depinde de câtă murdărie face copilul, de cât de mult insiști asupra curățeniei și de cât de des vrei să speli hăinuțele. Nu vei ști cât de des trebuie schimbat copilul până la nașterea lui, dar nu e necesar să-l schimbi pentru mici cantități de vomă sau pentru alte scurgeri nedorite, însă este posibil să te simți mai liniștită dacă o faci. Totuși, dacă vrei să speli rufele în fiecare zi, cumpără mai puține din fiecare articol, iar dacă vrei să le speli o dată la trei, patru zile, cumpără mai multe. Pentru siguranță, adaugă necesarul pentru încă o zi.

Înainte să investești în multe haine pentru bebeluș, nu uita că aproape sigur vei primi multă îmbrăcăminte în dar. De asemenea, nou-născuții cresc foarte repede, iar unele haine pot fi îmbrăcate doar o dată sau de două ori înainte să rămână mici. Așadar, încearcă să te limitezi la obiectele esențiale până primești darurile. Caută haine care pot fi spălate la mașină, sunt confecționate din fibre naturale (bumbac, bambus și lână), nu au etichete și nici materiale iritante și sunt ușor de îmbrăcat și de dezbrăcat (au gulere largi, capse ori arici). E bine și să păstrezi bonurile fiscale și etichetele până când ești sigură că vrei să reții hainele și nu te grăbi să le speli pe cele neesențiale înainte de naștere.

DE CE AI NEVOIE

- ✓ Scutece (18–20 de bucăți și 4 scutece cu buzunar sau 3 cutii cu scutece de unică folosință)
- ✓ Body-uri (6 pentru nou-născuți sau un număr mai mare)
- ✓ Saci de dormit (2–3 pentru sugari sau un număr mai mare)
- ✓ Body-uri cu mânecă scurtă (6–8 pentru nou-născuți sau un număr mai mare)
- ✓ 2 cardigane – subțiri pentru vară, medii spre groase pentru iarnă (0–3 luni)
- ✓ 4 perechi de șosete
- ✓ 2 căciuli
- ✓ 2 perechi de mănuși (iarna)
- ✓ 2 perechi de mănuși fără degete
- ✓ 2–3 bavețele
- ✓ 2–3 cearșafuri normale sau tip husă
- ✓ Prosop cu glugă pentru bebeluși

Indiferent de stilul mobilei și al accesoriilor pe care le alegi, siguranța trebuie să fie o prioritate (vezi capitolul 12). De asemenea, este important să cauți produse ușor de curățat.

Unele articole – comode cu sertare și unități de depozitare – nu trebuie să fie neapărat mici. Piese de mobilier de dimensiuni normale îi vor servi copilului vreme de mulți ani.

Acolo unde spațiul este limitat, poți să depozitezi hăinuțe sau jucării folosite mai rar pe un șifonier sau să agăți pungi cu scutece sau cu jucării. Poți să instalezi un cuier de-a lungul pereților camerei, unde vei putea agăța multe lucruri.

Masă de înfășat

Vei schimba o mulțime de scutece, așa că achiziționează o masă de înfășat rezistentă sau folosește partea superioară a unei comode de dimensiune potrivită, astfel încât să nu fie nevoie să te apleci. În mod ideal, suprafața mesei de înfășat ar trebui să aibă trei dintre laturi mai ridicate. Bebelușul trebuie să fie întins pe o salteluță moale sau pe o pernă care să fie ușor de spălat și să acopere întreaga suprafață a mesei. Poți cumpăra o masă cu partea de sus detașabilă și lavabilă sau o salteluță potrivită. O unitate construită în acest scop ar trebui să păstreze ordonată și la îndemână trusa de înfășat; unele unități au rafturi deschise, altele au sertare și/sau dulapuri dedesubt. Saltelele de înfășat economisesc spațiu în camerele mai mici, deși sunt foarte grede de așezat și de ridicat de pe pătut.

Găleată pentru scutece

Pentru scutece de unică folosință poți să achiziționezi fie un coș special, din care scutecele răsucite ca să nu curgă murdăria pot fi aruncate doar când se umple, fiind relativ inodor, fie o simplă găleată pentru scutece. Pentru a masca mirosul și pentru a te asigura că nu trebuie să o cureți foarte des, pune de la început scutecele folosite într-un săculeț parfumat.

Cel mai bine e să depozitezi scutecele textile, pe cele cu buzunar sau absorbantele folosite fie într-o geantă din plasă specială, fie într-un sac impermeabil de rufe cu șnur pus într-o găleată pentru scutece cu capac. Achiziționează un coș de gunoi care poate fi deschis prin acționarea unei pedale și pune-l lângă masa de înfășat.

Accesorii

Aplicele și veiozele cu becuri de mică intensitate vor da suficientă lumină pentru a-ți permite să vezi ce face copilul în timpul nopții, fără a-l trezi. Instalează una lângă scaunul pe care stai când îl alăptezi.

Ai nevoie de un termometru de cameră pentru a te asigura că temperatura din camera copilului se menține la 18°C.

Draperiile opace sau jaluzelele îi pot ajuta pe bebeluși să doarmă mai bine când e lumină afară; există și umbrar pentru pătut.



Pătuț

Aspectele privind siguranța de care trebuie să ții seama când alegi un pătuț sunt discutate la pagina 156. Trebuie să te gândești și dacă vrei un pătuț care se transformă în pat sau unul cu sertare dedesubt.



Produse pentru bebeluș

Mai jos prezentăm o listă de articole de bază de care ai nevoie în camera copilului.

- ◆ Dezinfectant de mâini fără apă
- ◆ Paracetamol pentru copii
- ◆ Spray nazal salin
- ◆ Loțiune hidratantă pentru piele
- ◆ Termometru (un termometru rectal digital este cel mai precis)
- ◆ Creme sau unguente împotriva iritațiilor*
- ◆ Săpun*
- ◆ Șampon*
- ◆ Discuri demachiante de vată sau șervețele (fără parfum și fără alcool)*
- ◆ Spirt (opțional, pentru îngrijirea cordonului ombilical)*

*Vezi capitolul 2 înainte de a cumpăra aceste produse.

Depozitare

Deși sunt foarte mici, bebelușii pot avea nevoie de un număr surprinzător de mare de lucruri care trebuie depozitate cu grijă. Hăinuțele, jucăriile, articolele de toaletă și obiectele voluminoase precum cădițe și pachete de scutece trebuie să fie la îndemână și ținute ordonat. Majoritatea hăinuțelor pot fi depozitate în sertare, deși o servanță pe roțile este mai practică. Cutiile sau coșurile reprezintă o altă opțiune pentru obiectele de uz zilnic. Vei avea nevoie și de un sac pentru rufe murdare.

Săculețul pentru scutecele curate poate fi fixat pe peretele de lângă masa de înfășat ca să ai scutecele aproape. Șervețelele, cremele și pungile de unică folosință ar trebui puse într-un dulăpior, la îndemână. Jucăriile pot fi puse pe rafturi sau în buzunare de depozitare.

Balansoar sau scaun de alăptat

Vei petrece multe ore alăptându-ți bebelușul, așa că alege un scaun solid. Există modele care se înclină și se balansează sau glisează și care au un taburet pentru picioare, cu aceeași structură. Asigură-te că materialul poate fi spălat cu un burete sau cu o cârpă ori că scaunul are husă de plastic.



Pe lângă mobilier, vei mai avea nevoie în camera copilului de câteva obiecte esențiale sau doar practice pentru îngrijirea lui. Din nou, este vital să verifici dacă îndeplinesc standardele de siguranță și sunt ușor de curățat.

Scaun de mașină

Vei avea nevoie de un scaun de mașină adecvat pentru nou-născuți ca să-ți aduci bebelușul acasă de la spital sau de la maternitate. Ideal este ca scaunul să aibă un ham (centură) de siguranță în 5 puncte. Acesta trebuie instalat cu fața spre spatele mașinii, pe un loc care nu este dotat cu airbag. Nu lăsa instalarea scaunului pentru ziua când vei aduce copilul acasă, căci procesul de instalare poate fi complicat și necesită mult timp. Poți afla mai multe despre scaunele de mașină la pp. 97 și 322.

Balansoar pentru bebeluș

Este util când copilul este treaz și vrei să-l știi în siguranță lângă tine în timp ce faci altceva. Pe lângă varianta înclinată, unele îl pot susține pe bebeluș într-o poziție mai dreaptă; toate permit legănarea ușoară a acestuia. Dacă locuiești într-o casă cu două etaje, ai putea să cumperi două și să le amplasezi în locuri diferite, convenabile. Dacă ai unul la parter și unul la etaj, trebuie să cari doar copilul de la un etaj la altul, nu și balansoarul.



Leagăn

Legănul este o invenție minunată. Este bun mai ales pentru a liniști bebelușul seara când este agitat, suficient pentru a-ți permite să ieși cina. Leagănele pot fi acționate manual sau cu baterie. Asigură-te că are centuri de siguranță ca bebelușul să nu cadă, o husă detașabilă și lavabilă fixată cu cleme și capse rezistente și un scaun înclinat și căptușit.



Coșuleț pentru bebeluș

Un coșuleț portabil sau un landou poate fi așezat lângă patul în care dormi, pentru a nu fi nevoită să mergi prea departe ca să alăptezi bebelușul noaptea. Primul este ușor de transportat, dacă dormi cu bebelușul în altă parte decât acasă. Unele coșulețe se vând cu suport și baldachin. Dezavantajul coșulețului este dimensiunea lui redusă; copilul încapă în el o perioadă scurtă de timp.





Landou sau cărucior

Oferta de cărucioare este foarte variată, dar numai landourile și cărucioarele cu pliere plată sunt potrivite pentru nou-născuți. Dacă vrei să cumperi un cărucior cu pliere tip umbrelă, va trebui să transporti bebelușul într-un portbebe orizontal sau într-un sling, fiindcă acest tip de cărucior este potrivit doar pentru copii mai mari de trei sau șase luni. Scaunul lui nu va sta probabil perfect plat și nu va avea destulă căptușeală. Landourile clasice pot fi foarte solide, dar sunt mari și greu de manevrat în spații mici.

Cărucioarele pliabile sunt mult mai practice și există modele diverse pentru un singur copil, pentru gemeni și chiar pentru mai mulți copii, precum și pentru copii cu dizabilități (vezi p. 374). Cărucioarele cu pliere plată sunt de obicei solide și majoritatea sunt potrivite pentru nou-născuți; aceștia trebuie să stea întinși pe o suprafață orizontală căptușită și confortabilă. Modelele mai scumpe au capotină rabatabilă, un scaun reglabil în mai multe poziții și un coș pentru cumpărături destul de mare sub scaun. Unele au mânere cu înălțime reglabilă, lucru practic dacă un părinte este mult mai înalt decât celălalt. Cercetări recente par să indice că bebelușii plimbați în cărucioare cu fața spre exterior ar putea avea de suferit în ce privește dobândirea deprinderilor sociale.

Monitor pentru bebeluș

Un monitor pentru bebeluși îți permite să-l auzi pe copil când nu este în camera ta. Este recomandabil să cumperi unul dacă nu poți să-l auzi pe copil plângând din patul tău sau din altă parte a casei; altminteri, nu este necesar.



Adesea bebelușul plânge sau geme în somn, ori se trezește și se mișcă. Monitorul îți permite să auzi aceste zgomote în timpul nopții. Când ele te trezesc, ai putea fi tentată să te duci să vezi ce face, poate chiar să-l iei în brațe și să-l alăptezi. Din păcate, acest comportament reprezintă pentru bebeluș o răsplată pentru că s-a trezit și poate duce la obiceiuri proaste de somn. Trebuie să poți auzi plânsete puternice și persistente, fiindcă ele semnaleză faptul că bebelușului îi este foame sau nu se simte bine, dar nu zgomotele ușoare pentru care nu trebuie să te duci la el.

Echiptament de hrănire

În funcție de decizia pe care ai luat-o – de a hrăni copilul la sân sau cu biberonul – ai nevoie de echipamente adecvate, inclusiv sticle și sterilizator. O pompă de sân cu baterii te va ajuta să te mulgi mai repede și mai ușor. Vezi capitolul 3.



Înainte de naștere trebuie să iei unele decizii care vă pot afecta atât pe tine, cât și pe copilul tău; de exemplu, cum vrei să naști, dacă vrei să alăptezi, dacă îl vei circumcide (în cazul în care copilul este băiețel), cine te va ajuta să ai grijă de el și ce nume îi vei pune.

Nașterea

Deși nașterea este un proces natural, nu toate tipurile de naștere comportă aceleași riscuri.

Dacă alegi nașterea pe cale naturală, fără aneestezie sau analgezice, eviți riscul foarte mic, dar real, ca analgezicele sau aneestezia epidurală să aibă efecte secundare asupra ta sau a bebelușului și, în mod normal, ar trebui să fii mai în formă imediat după naștere și mai capabilă să alăptezi.

Dacă în timpul nașterii alegi să ți se facă aneestezie epidurală, aceasta ar putea crește riscul ca în

ultima parte a nașterii să fie nevoie de forceps. O complicație mai frecventă este durerea de cap după naștere, pentru care va trebui să stai întinsă pe spate cam o zi și care ar putea necesita o a doua puncție spinală pentru a fi tratată. Rareori, la locul de inserție a acului se poate produce o infecție.

Dacă alegi nașterea sub apă în locul unei piscine pentru naștere care diminuează durerea, ai putea să-ți pui copilul în pericol. Au existat cazuri de bebeluși cu probleme respiratorii și pneumonie pentru că au inspirat apă în primele clipe. S-au înregistrat și cazuri de înec. Unii bebeluși au făcut infecții din cauza bacteriilor din apă.

Dacă naști copilul în spital, pe lângă medicul obstetrician poți beneficia și de ajutorul altor medici, ca aneestezisti sau alți specialiști, care te pot asista dacă vrei o aneestezie epidurală sau ai nevoie de



Examenе medicale pentru nou-născuți

Dacă naști în spital, bebelușul va fi examinat mai întâi de un pediatru. (Dacă naști acasă, un medic generalist poate realiza această primă evaluare.)

Test Apgar

La 1 minut și la 5 minute după naștere, moașa sau doctorul va face testul Apgar. Conceput de dr. Virginia Apgar, acest test permite o evaluare rapidă a stării de sănătate a unui nou-născut. Cuvântul „Apgar” este și acronimul semnelor examinate – aspect, puls, grimasă, activitate și respirație. Pentru fiecare dintre acestea, bebelușul va primi un scor de 0, 1 sau 2 (vezi tabelul de mai jos). Bebelușii primesc rareori scorul maxim (10), dar un scor peste 6 este de obicei bun. Un scor mic nu este un indicator privind starea de sănătate viitoare a copilului; el înseamnă pur și simplu că acesta are nevoie temporar de asistență și de monitorizare.

Tratamente preventive

Nou-născuților li se administrează vitamina K injectabilă sau picături, deoarece prezintă adesea niveluri scăzute din această vitamină necesară pentru coagularea normală a sângelui. În următoarele săptămâni li se mai administrează câteva doze. Unii bebeluși sunt vaccinați împotriva hepatitei B pentru a preveni infectarea cu acest virus dacă un membru apropiat al familiei este purtător.

Examen fizic complet

Imediat după naștere, bebelușul va fi cântărit, iar înălțimea lui și dimensiunea capului vor fi măsurate cu atenție. În primele 72 de ore va fi examinat complet de un medic. Trăsăturile, coloana vertebrală, anusul, degetele de la mâini și de la picioare vor fi verificate; șoldurile vor fi evaluate pentru a se asigura că au poziția și mobilitatea potrivite.

Test de sânge din călcâi

În primele cinci zile, o mostră de sânge va fi luată din călcâiul bebelușului pentru a verifica dacă există hipotiroidism congenital, anemie falciformă, fibroză cistică, deficit de acil-CoA dehidrogenază cu lanț mediu sau fenilcetonurie – boli rare, dar grave. În unele zone, copiii sunt testați și pentru alte boli, deci întreabă moașa despre testele care vor fi efectuate.



Control al auzului

Toți nou-născuții trec printr-o examinare a auzului, chiar dacă nu există o istorie de hipoacuzie în familie. Textul este rapid și nedureros și va fi realizat între două zile și cinci săptămâni de la naștere. Pentru amănunte vezi p. 343.

SEMN	PUNCTE SCOR APGAR		
	0	1	2
Aspect	Palid sau vânăt	Corp roz, extremități albastrii	Roz
Puls	Nedetectabil	Sub 100	Peste 100
Grimasă (reflexe)	Nu răspunde la stimuli	Grimasă	Țipăt puternic, tuse sau strănut
Activitate (tonus muscular)	Flasc (activitate absentă sau slabă)	O oarecare mișcare a extremităților	Activitate intensă
Respirație	Absentă	Lentă, neregulată	Bună, plânset

o consultație. În spital există și echipamente sofisticate, de exemplu ecografe, precum și un laborator pentru analize. În plus, un pediatru poate asista la naștere sau poate veni la scurt timp după aceea dacă bebelușul are nevoie de îngrijire medicală.

Dacă ai planificat o cezariană – aștepti doi sau mai mulți copii, bebelușul este în altă prezență decât cu capul în jos sau este foarte mare, suferi de o anumită boală sau ai mai făcut o cezariană (sau dacă după sosirea la spital apare o complicație care impune o intervenție de urgență) – trebuie să știi că aceasta este o procedură invazivă (care poate fi efectuată sub anestezie generală) și că va trebui să rămâi mai mult timp în spital, vei avea o capacitate limitată de a ține bebelușul în brațe și de a-l alăpta, iar acesta poate să aibă probleme respiratorii și să sugă mai leuș.

Dacă naști acasă cu o moașă și apare o problemă, va trebui să fii transportată la spital pentru evaluare. Timpul necesar pentru a ajunge de acasă la spital va fi mai lung decât durata optimă, iar întârzierea începerii tratamentului poate avea un efect negativ asupra sănătății tale sau a copilului.

Circumcizie

Tăierea prepușului – pielea care acoperă glandul de la capătul penisului – s-a practicat din vremuri biblice. Evreii religioși execută în mod tradițional această procedură când băiatul are opt zile. Mulți musulmani își circumcid fiii la o vârstă mai înaintată.

Un studiu recent a arătat că jumătate dintre bărbații necircumciși vor suferi de o afecțiune medicală cauzată de prepuș. Cercetătorii americani și australieni au concluzionat că beneficiile circumciziei depășesc riscurile cu peste 100 la 1.

Dacă este circumcis, riscurile unui băiat de a contracta infecții ale tractului urinar sunt mai mici, așadar ar trebui să sufere mai puțin din cauza deteriorării pe termen lung a rinichilor.

Adulții circumciși prezintă un risc mai scăzut să contracteze HIV după un act sexual neprotejat cu un partener purtător al virusului și să sufere de alte boli cu transmitere sexuală și de cancer de gland. Riscul de cancer de gland este de asemenea mai mic. Un alt beneficiu al acestei proceduri este că îngrijirea

glandului este mai ușoară și igiena mai bună. Fimoza (lipire a suprafeței interioare a prepușului de gland), care poate provoca neplăceri, este evitată.

Circumcizia este neplăcută, dar nu e atât de rea când se folosește anestezie și, cu siguranță, este mai puțin neplăcută în cazul unui bebeluș decât al unui adult. În cazuri rare, pot apărea sângerări și infecții. Cercetătorii au descoperit că procedura nu are efecte dăunătoare asupra funcțiilor sexuale, plăcerii sau sensibilității.

Există oameni care cred că circumcizia este o practică dureroasă și inutilă, care nu trebuie folosită ca metodă de prevenție. Aceștia consideră că persoana trebuie să ia această decizie la maturitate. Argumentează că infecțiile tractului urinar nu sunt foarte frecvente la băieți și că apariția cancerului de gland este extrem de rară. Curățarea glandului nu este foarte dificilă. Când băiatul are doi sau trei ani, prepușul se va retrage permițând o igienă potrivită. Fimoza nu este foarte răspândită și se tratează cu ușurință.

Stocare a sângelui ombilical

Este posibil să vrei să păstrezi sângele din cordonul ombilical al bebelușului. Acesta conține celule stem care se pot transforma în multe tipuri de celule diferite de sânge sau de țesuturi organice (musculare, hepatice etc.). Dacă vreodată copilul va avea nevoie de un transplant de măduvă sau de alt organ, celulele stem vor fi perfect compatibile; nu există risc de respingere a organului transplantat și nu va fi nevoie de medicamente imunosupresoare. Celulele stem pot fi crescute artificial în culturi de celule sau pot fi congelate și depozitate pentru a fi utilizate mai târziu.

Dacă spitalul permite efectuarea procedurii, celulele stem din sângele ombilical pot fi obținute la naștere. Este nevoie de un kit de la unitatea de stocare, cu recipiente pentru sângele ombilical, dar îl poți obține cu mai multe săptămâni înainte de naștere contactând banca de sânge ombilical pe care vrei să o folosești. Aceasta percepe o taxă pentru serviciile ei. După ce cordonul este tăiat, doctorul sau moașa introduce un ac în vena ombilicală și ia sânge pentru stocare. Sângele provine din cordonul

ombilical și din placentă, care nu mai sunt atașate; nu este luat de la bebeluș. Dacă ai ales să nu-l păstrezi, sângele placentar este aruncat.

Deși stocarea sângelui ombilical este din ce în ce mai folosită, există și unele probleme; unii copii care fac mai târziu leucemie au deja celule preleucemice în sângele din cordonul ombilical, care îi pot reinfecta. În Marea Britanie, băncile de sânge ombilical ale Serviciului Național de Sănătate sunt publice; ele stochează sânge donat pentru a fi folosit de pacienți din orice parte a lumii care au nevoie de un transplant. Băncile private, dintre care cele mai multe se găsesc în Statele Unite, stochează sânge ombilical contra unei taxe. Toate băncile de sânge ombilical din Europa trebuie să respecte Directiva UE privind celulele și țesuturile umane, validată și de Autoritatea pentru Țesut Uman și de Agenția de Reglare a Medicinelor și Sănătății.

HRĂNIRE LA SÂN SAU CU BIBERONUL?

Alăptarea are multe avantaje (vezi caseta de la p. 20) și există foarte puține motive medicale de a nu alăpta. Poți alăpta cu succes gemeni (vezi p. 76) sau un copil prematur (vezi p. 92). Totuși, vei fi sfătuită să nu alăptezi dacă ai o boală care poate fi transmisă copilului prin lapte, de exemplu dacă ești infectată cu HIV; dacă ai zona zoster sau herpes pe sân, lângă mamelon; sau dacă iei medicamente care pot ajunge în lapte și dăuna copilului, ca sedative (Valium și altele), aspirină și amfetamine.

Dacă nu vrei să alăptezi

Dacă nu ești sigură că vrei să alăptezi, încearcă o săptămână sau două și apoi hotărăște. S-ar putea să-ți placă! Totuși, dacă nu vrei să alăptezi, s-ar putea să te simți puțin presată să o faci. Deși ai putea regreta că îți privezi copilul de beneficiile laptelui matern, laptele praf (formula) este o alternativă foarte bună. Laptele matern reprezintă hrana optimă pentru bebelușul tău, dar formula este aproape la fel de bună și este o sursă de substanțe nutritive perfect adecvată.

Ajutoare

Deși vei fi dată în grija unei asistente medicale (vezi p. 21), s-ar putea să trebuiască să alegi un medic generalist care dispune de echipamente necesare pentru îngrijirea bebelușilor. Ai putea avea nevoie și de o persoană care să te ajute cu copilul și cu treburile casnice, ca să ai puțin timp liber. O bonă calificată poate oferi servicii profesionale de înaltă calitate, dar o opțiune mai ieftină este să angajezi un ajutor în gospodărie sau un babysitter.

Bonă

Deși nu sunt asistente medicale, bonele au de obicei experiență în îngrijirea nou-născuților (și a copiilor mai mari). Când angajezi una, este esențial să-i verifici în detaliu toate diplomele și referințele. Din momentul când aduci nou-născutul acasă, bona va locui în casa ta de la o săptămână sau două la câteva luni, în funcție de preferința și de posibilitățile tale financiare. Ea trebuie să fie capabilă să te ajute în toate aspectele îngrijirii zilnice

