

Redactare: Bianca Vasilescu, Sorina-Mihaela Dumbravă  
 Tehnoredactare: Liviu Stoica  
 Corecțură: Iuliana Voicu  
 Design copertă: Oana Bădică

**DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 10<sup>th</sup> Edition****Benjamin Spock, M.D.**

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, MD  
 Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, MD  
 Revised and updated material copyright © 1998 by the Benjamin Spock Trust  
 Revised and updated material copyright © 2004, 2011, 2018 by the Spock Family  
 Trust and the Mary Morgan Trust.

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

Copyright © 2022 Editura ALL  
 Toate drepturile rezervate.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României****SPOCK, BENJAMIN**

**Dr. Spock: Îngrijirea sugarului și a copilului** / dr. Benjamin Spock; trad.  
 din lb. engleză de Ion Radu Emanuel și Andrei-Vlad Vasilescu: o carte despre  
 dezvoltarea copilului de la naștere până la adolescență. – Ed. nouă, rev. și  
 adapt. / de dr. Robert Needelman. – București: Editura ALL, 2022

Index

ISBN 978-606-587-600-2

I. Needelman, Robert (ed.)

II. Ion, Radu Emanuel (trad.)

III. Vasilescu, Andrei-Vlad (trad.)

94

**Grupul Editorial ALL:**

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,  
 sector 6, cod 060512 – București  
 Tel.: 021 402 26 00  
 Fax: 021 402 26 10  
[www.all.ro](http://www.all.ro)

Editura ALL face parte din **Grupul Editorial ALL**.

 /editura.all  
[allcafe.ro](http://allcafe.ro)

Dr. Benjamin Spock

Ediție revizuită și adaptată de Dr. Robert Needelman

# SPOCK

## ÎNGRIJIREA SUGARULUI *și a COPILULUI*

*O carte despre dezvoltarea copilului  
 de la naștere până la adolescență*

**EDIȚIE  
 NOUĂ,  
 revizuită**

Traducere din limba engleză de  
 Ion Radu Emanuel și Andrei-Vlad Vasilescu



## CUPRINS

<b>Mulțumiri</b>	vii
<b>Cuprins</b>	xii
<b>Prefață</b>	xxiii
<b>Aveți încredere în dumneavoastră și în copilul dumneavoastră</b>	1
Aveți încredere în dumneavoastră	1
Care sunt scopurile dumneavoastră atunci când vă creșteți copilul?	3
Și părinții sunt oameni	3
Instinct și educație	5
Familii diferite, provocări diferite	6

SECTIUNEA I

## COPILUL DUMNEAVOASTRĂ, AN DUPĂ AN

<b>Înainte de nașterea copilului dumneavoastră</b>	11
Copiii se dezvoltă; la fel și părinții	11
Planuri și decizii prenatale	14
Alegerea specialistului care vă va îngriji copilul	17
Pregătind venirea acasă a copilului	19
Ajutați-vă copilii să se obișnuiască cu noua sarcină	21
Lucruri de care veți avea nevoie	23

**Copilul dumneavoastră, de la naștere până în jurul  
vârstei de trei luni**

Copilul dumneavoastră la naștere	31
Bucurăți-vă de copilul dumneavoastră	32
Primele sentimente ale părinților	35
Îngrijirea copilului	38
Hrănirea și somnul	40
Plânsul și alinarea	43
Scutecele	47
Scaunele copilului	50
Baia	53

Părțile corpului	55	Vârstă școlară: între șase și 11 ani	141
Temperatura, aerul curat și lumina soarelui	59	Adaptarea la lumea exterioară	141
Probleme obișnuite ale nou-născuților	62	Viața socială	143
<b>Primul an, între 4 și 12 luni</b>	67	Acasă	146
O perioadă plină de debuturi	67	Probleme comportamentale obișnuite	148
Îngrijirea copilului	68	Succesul la școală	152
Hrănirea și creșterea	70	Probleme la școală	158
Somnul	71	Copilul nepopular	161
Plânsul și colicile	73	<b>Adolescența: între 12 și 18 ani</b>	163
Răsfățul	77	Provocările adolescenței	163
Dezvoltarea fizică	79	Pubertatea	164
Învățând despre oameni	86	Adolescență timpurie: între 12 și 14 ani	167
Hainele și echipamentul	87	Adolescență mijlocie: 15-17 ani	170
Probleme fizice obișnuite în primul an de viață	90	Adolescență târzie: 18-21 de ani	174
<b>Copilul dumneavoastră: între 1 și 2 ani</b>	99	Facultatea	175
Ce îi face să se bucure?	99	Sfaturi pentru părinți	181
Ajutați-vă copilul să exploreze în siguranță	101	Probleme de sănătate în adolescență	185
Temerile la vârstă de un an	104		
Probleme de comportament	106		
Probleme de somn	108		
Alimentație și nutriție	109		
Deprinderea folosirii toaletei	111		
<b>Copilul în vârstă de doi ani</b>	113	<b>SECTIUNEA A II-A</b>	
A avea doi ani	113	<b>ALIMENTATIE ȘI NUTRIȚIE</b>	
Temerile în jurul vârstei de doi ani	115		
Probleme de comportament	118	<b>Alimentația în primul an de viață</b>	191
Dietă și nutriție	121	Programul de masă	192
Deprinderea folosirii toaletei	122	Aportul alimentar suficient și câștigul ponderal	194
<b>Preșcolarul, între trei și cinci ani</b>	123	Vitaminele, suplimentele și dietele speciale	197
Devotamentul față de părinți	123	Obișnuirea bebelușului să se hrănească singur	199
Sentimentele de dragoste și de competitivitate	125	Schimbări și provocări	202
Curiozitate și imaginație	127	<b>Alăptatul</b>	205
Probleme legate de somn	128	Beneficiile alăptării	205
Temerile în jurul vârstei de trei, patru și cinci ani	128	Cum să încercați cu adevărat să alăptăți	206
Teama de rânire și de diferențele anatomicice	132	Bebelușul primește suficient lapte?	212
Grădinița	134	Condiția fizică a mamei care alăptează	214

**Alimentația cu lapte praf**

Alegerea și pregătirea preparatelor de lapte	231
Păstrarea preparatelor de lapte la frigider	234
Spălarea și sterilizarea biberonului	235
Administrarea biberonului	236
Probleme legate de hrănirea cu biberonul	237
Înțarcarea de la biberon	241

**Introducerea alimentelor solide**

Dietele sănătoase încep din timp	247
Când și cum să începeți	247
Mesele la vârsta de 6-12 luni	255

**Nutriție și sănătate**

Ce inseamnă o nutriție adekvată?	259
Elementele nutritive	259
Dieta dr. Spock	260
Alegeri dietetice raționale	266
Mesele simple	271
Indicații pentru	276
O alimentație fericită	278

SECTIUNEA A III-A**SĂNĂTATE SI SIGURANȚĂ****Probleme medicale generale**

Medicul copilului dumneavoastră	285
Consultațiile prin telefon	285
Febra	287
Dieta în diverse boli	290
Administrarea medicamentelor	294
Izolarea în bolile contagioase	297
Mersul la spital	299
Grija față de un copil bolnav	300
	303

**Vaccinările**

O perspectivă istorică	307
Cum acționează vaccinurile	307
Riscurile vaccinărilor	310
Schema de vaccinare	311
Pregătiți-vă copilul pentru vaccinare	314

**Prevenirea accidentelor**

A ține copilul în siguranță	317
Pericole în casă	317
Înecul și siguranța în apă	319
Focul, fumul și arsurile	319
Otrăvirile	321
Plumbul și mercurul	323
Asfixierea	326
Sufocarea și strangularea	328
Armele de foc în casă	329
Căderile	330
Siguranța jucăriilor	331
Echipamente pentru o casă sigură	332
Călătoria cu automobilul	332
Străzile și aleile	336
Accidentele de bicicletă	337
Accidentele la locul de joacă	339
Siguranța în practicarea sportului	340
Temperaturile scăzute și ridicate	342
Îngrijirea față de acțiunea razelor solare	344
Înșepăturile de insecte	346
Prevenirea mușcăturilor de câine	348
Artificiile și „ne dați ori nu ne dați“	348

**Urgențele și primul ajutor**

Tăieturile și zgârieturile	351
Așchiile	351
Mușcăturile	352
Sângerările	353
Arsurile și electrocutările	355
Infecțiile pielii	356
Corpii străini în nas și în urechi	357
Corpii străini intraoculari	357
Entorsele și luxațiile	358
Fracturile	358
Traumatismele coloanei vertebrale și ale gâtului	360
Traumatismele craniene	360
Înghițirea unor obiecte	361
Intoxicațiile	362
Reacțiile alergice	363

**Dezvoltarea deniției și sănătatea bucală la copii**

Dezvoltarea dinenților	369
Eruptia dentară	370
Ce face dinenții să fie buni?	372
Vizitele la cabinetul stomatologic	373
Cariile dentare	374
Perierea dinenților și folosirea apei dentare	375
Sigilarea dentară	376
Traumatismele dinenților	377
Prevenirea leziunilor traumatic ale gurii	378

**Cele mai obișnuite boli ale copilariei**

Răcelile	379
Infectiile urechii (otitele)	385
Faringita și faringoamigdalita streptococică	389
Crupul și epiglotita	392
Bronșita, bronșiolita și pneumonia	394
Gripa	396
Astmul bronșic	397
Sforâitul	399
Alergiile nazale	400
Eczema	402
Alte erupții cutanate și negii	404
Pediculoza capului (păduchii)	407
Durerile abdominale	408
Constipația	412
Vârsăturile și diareea	415
Cefaleea	418
Convulsiile	419
Probleme oculare	422
Oasele și articulațiile	423
Problemele cardiaice	425
Probleme urinare și genitale	426
Herniile și afecțiunile testiculelor	429
Sindromul de moarte subită a sugarului (SMSS)	430
Sindromul de imunodeficiență umană dobândită (SIDA)	431

Tuberculoza	432
Sindromul Reye	433
Virusul West Nile	433
Virusul Zika	433

**Care sunt nevoile copiilor**

Dragoste și limite	437
Primele relații interumane	438
Rolurile sexuale	440
Tatăl ca părinte	443
Respectul de sine	444
Dincolo de a fi părinte	446
Creșterea copiilor într-o societate neliniștită	449
Lumea largă	450
Importanța riscurilor	452
Învățatul și creierul	454
Cum gândesc copiii	457
Cititul cu voce tare	463

**Îngrijirea copiilor**

Părinții care lucrează	475
Când vă reîntoarceți la lucru	475
Alternative pentru îngrijirea copiilor	476
Alegerea tipului de îngrijire	482
Îngrijirea copiilor după școală	484
Bonele	485
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	486

**Disciplina**

Ce este disciplina?	489
Recompense și pedepse	489
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	492
Problema îngăduinței	500
Manierele	503
Problema sentimentelor părinților	507

**Bunicii**

Tuberculoza	432
Sindromul Reye	433
Virusul West Nile	433
Virusul Zika	433

**SECTIUNEA A IV-A****SĂ CREȘTEM COPIII SĂNĂTOȘI  
DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL**

Care sunt nevoile copiilor	437
Dragoste și limite	437
Primele relații interumane	438
Rolurile sexuale	440
Tatăl ca părinte	443
Respectul de sine	444
Dincolo de a fi părinte	446
Creșterea copiilor într-o societate neliniștită	449
Lumea largă	450
Importanța riscurilor	452
Învățatul și creierul	454
Cum gândesc copiii	457
Cititul cu voce tare	463

Îngrijirea copiilor	475
Părinții care lucrează	475
Când vă reîntoarceți la lucru	475
Alternative pentru îngrijirea copiilor	476
Alegerea tipului de îngrijire	482
Îngrijirea copiilor după școală	484
Bonele	485
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	486

Disciplina	489
Ce este disciplina?	489
Recompense și pedepse	492
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	500
Problema îngăduinței	503
Manierele	507
Problema sentimentelor părinților	508

**Sexualitatea**

- Realitățile vieții 517
- Modul în care se dezvoltă sexualitatea 517
- Discutând cu adolescenții despre sex 522
- Neconformitatea de gen și preferințele sexuale 526
- 528

**Mass-Media****Diferite tipuri de familii**

- Adopția 541
- Părintele unic 541
- Părinții vitregi 547
- Părinții homosexuali 549
- 552

**Copiii cu nevoi speciale**

- Cum să faceți față durerii 555
- ACTIONAȚI! 555
- 559

**Stresul și traumele**

- Semnificația stresului 561
- Terorismul și calamitățile 561
- Violența domestică 563
- Abuzul fizic și neglijența 565
- Abuzul sexual 565
- Moartea 567
- Separarea de un părinte 569
- Divorțul 572
- 573

**SECTIUNEA A V-A****PROBLEMELE OBIȘNUITE  
LEGATE DE DEZVOLTARE ȘI COMPORTAMENT****Comportamental**

- Accesele de furie 585
- Înjurăturile și răspunsurile obraznice 585
- Mușcatul 589
- 591

**Dezordinea, lenea și smiorcăiala**

- Dezordinea 595
- Lenea 595
- Smiorcăiala 597
- 599

**Obiceiurile**

- Suptul degetului 601
- Alte obiceiuri ale copiilor mici 601
- Mișcări ritmice 605
- Rosul unghiilor 606
- Bâlbâiala 606
- 607

**Deprinderea folosirii toaletei, murdărîtul și udatul patului**

- Pregătirea pentru deprinderea folosirii toaletei 611
- Abordarea blândă a pregăririi pentru deprinderea folosirii toaletei 611
- Controlul eliminării urinei 615
- Piedici în calea controlului mișcării și al defecației 620
- Eliminarea involuntară de materii fecale 623
- Urinatul involuntar în pat 624
- 625

**Tulburările de somn**

- Coșmarurile și somnambulismul 631
- Insomnia 631
- 632

**Tulburări de hrănire și de alimentație**

- Tulburările de hrănire 635
- Nevoie de a fi hrănit 635
- Senzația de vârsătură 640
- Copiii slabii 642
- Obezitatea 643
- Tulburări de alimentație 644
- 648

**Rivalitatea dintre frați**

- Gelozia și apropierea 653
- Aspectele multiple ale geloziei 653
- Gelozia nouului copil 655
- Frații cu nevoi speciale 659
- 663

**Anxietatea și depresia**

- Anxietatea 665
- Depresia 665
- 668

**Hiperactivitatea (ADHD)****Tulburările de învățare**



We know  
books

<b>Multumiri</b>	685
<b>Autismul</b>	689
<b>Sindromul Down și alte afecțiuni genetice</b>	695
<b>Obțineți ajutor</b>	697
De ce cauță oamenii ajutor?	697
Primii pași	697
Tipuri de terapie	698
Alegerea unui specialist	699
Lucrând împreună	702
<b>Medicamente folosite frecvent la copii</b>	703
Siguranța în administrarea medicamentelor	703
Câteva cuvinte despre terminologie	704
<b>Glosar de medicamente frecvent utilizate</b>	707
<b>Index</b>	719

Lui Allen și Gloriei Needlman,  
primii și cei mai buni profesori ai mei

# ÎNAINTE DE NAȘTEREA COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ



## COPILII SE DEZVOLTĂ; LA FEL ȘI PĂRINȚII

**Dezvoltarea fetală.** Gândiți-vă la toate schimbările extraordinare care se petrec pentru a transforma un ovul fecundat într-un nou-născut, cum ați putea să nu fiți uimiți? Atunci când majoritatea femeilor realizează că sunt însărcinate – la aproximativ cinci săptămâni de la ultimul lor ciclu menstrual –, embrionul are forma unui disc cu trei straturi. În următoarele două-trei luni, stratul intern se va transforma în organele interne principale, cel mijlociu în mușchi și oase, iar cel extern în piele și creier. Aceste transformări iau forma unui dans complex, cu țesuturi care se măresc, se divid, împachetându-se unul pe celălalt și fuzionând, totul fiind bine orchestrat de gene și hormoni. Este miraculos faptul că toate lucrurile merg bine atât de des. La 10 săptămâni, fătul începe să capete aspect uman, însă el are numai 5 cm lungime și cântărește în jur de 10 g.

La 4-5 luni de sarcină – aproximativ la jumătatea acesteia –, veți simți primele mișcări ale copilului dumneavoastră. Dacă până în acest moment nu ați efectuat un examen ecografic, aceste mici împunsături și lovitură pot fi prima dovdă palpabilă că purtați cu adevărat un copil și momentul poate fi foarte emoționant.

Avansând către cel de-al treilea trimestru, după aproximativ 27 de săptămâni, lungimea lui se dublează, greutatea se triplează, iar creierul se dezvoltă chiar mai rapid decât atât și apar noi comportamente: deja în săptămâna 29 de gestație copilul nenăscut se agită ca răspuns la un zgromot puternic. Totuși, dacă zgromotul se repetă la un interval de 20 de secunde, copilul va ajunge să-l ignore – un semn timpuriu de apariție a memoriei.

Dacă un sunet plăcut este repetat, copilul și-l va reaminti și după naștere. După naștere, copiii vor fi înclinați să asculte vocea mamei mai



degrabă decât vocea unui străin. Dacă aveți o piesă muzicală pe care o ascultați în mod repetat în timpul celui de-al treilea trimestru, există șanse destul de mari ca aceasta să-i placă și copilului dumneavoastră. Copilul începe să vă cunoască pe dumneavoastră, sunetul vocii dumneavoastră, mirosurile, gusturile și ritmurile corpului dumneavoastră.

**Sentimentele contradictorii referitoare la sarcină.** Există un mit conform căruia fiecare femeie este copleșită de bucurie atunci când urmează să aibă un copil. Ea își petrece restul sarcinii visând lucruri frumoase despre copil. Dragostea este instantanee, iar legăturile cu copilul se crează cu ușurință. În realitate, majoritatea femeilor însărcinate au unele sentimente negative, de asemenea, începând cu greața și voma. Hainele largi devin strâmte; hainele strâmte devin imposibil de purtat. Femeile atlete descoperă faptul că organismul lor nu se mai mișcă aşa cum obișnuia. Picioarele și spatele pot fi dureroase.

Prima sarcină reprezintă sfârșitul tinereții lipsite de griji. Viața socială va fi mult limitată, iar bugetul familiei se împarte la mai mulți. După ce ați avut una sau două sarcini, schimbările care se produc atunci când un nou copil sosește nu vi se vor mai părea atât de drastice. Totuși, spiritul mamei se poate revolta uneori în timpul oricărei sarcini. Pot exista motive evidente din cauza căror o sarcină este mai neplăcută decât alta: probabil că aceasta s-a produs neașteptat de curând, un membru al familiei este grav bolnav sau există neînțelegeri între părinți. Mai mult, pot exista situații în care nu există nicio explicație evidentă.

O mamă care își dorește cu adevărat un alt copil poate fi totuși tulburată de îndoielii apărute brusc atunci când se gândește dacă va avea timpul, energia și rezervele nelimitate de dragoste care vor fi necesare din partea ei pentru a avea grija de un alt copil. Sau este posibil ca îndoielile să apară în sufletul tatălui. Fiecare părinte se poate simți mai neapreciat și poate avea mai puțin de oferit celuilalt. Uneori, fricile normale iau forma unor vise deranjante în care copiii se nasc bolnavi sau prezintă malformații.

Aceste reacții fac parte dintre sentimentele contradictorii normale în timpul sarcinii, iar cel mai adesea ele sunt temporare. În anumite privințe, poate fi mai bine să resimțiți aceste sentimente devreme, deoarece vă oferă o șansă să lucrați la ele înainte de nașterea copilului. Chiar și unii dintre cei mai buni părinți vă pot spune despre gândurile lor negative și emoțiile pe care le-au îndurat.

Este în regulă dacă nu simțiți iubire pentru copilul nenăscut. Multor femei însărcinate li se pare dificil să iubească un copil pe care nu l-au ținut în brațe. Pentru unii, iubirea începe cu prima ecografie care relevă o inimă care bate; pentru alții, este să simtă primele mișcări ale copilului; pentru alții nu apare până mai târziu. Nu există un moment „normal” pentru a începe să vă iubiți copilul. Iubirea poate apărea mai devreme sau mai târziu, dar cu siguranță apare.

Cei mai mulți dintre noi au fost învățați că este neînțelept să ne dorim o fată sau un băiat, în cazul în care se dovedește a apărea opusul. Însă majoritatea părinților care așteaptă un copil au o preferință legată de sex în timpul fiecărei sarcini, partial deoarece este greu să ne imaginăm viitorul copil fără să ni-l imaginăm ca având un sex sau altul. Deci bucuriați-vă de copilul imaginar și nu vă simțiți vinovați dacă aflați că bebelușul nu are sexul pe care vi l-ați imaginat.

**Sentimentele tatălui în timpul sarcinii.** Tatii se pot simți mândri, protectori și conectați cu partenerii într-un mod mai profund, dar pot avea și sentimente contradictorii. Mulți se tem de a nu fi suficient de buni. Poate există ascuns în profunzimea psihicului soțului și sentimentul că este neglijat; acest sentiment poate fi exprimat sub formă de iritare față de soție, bărbatul dorind să petreacă mai multe seri cu prietenii sau filând cu alte femei.

Aceste reacții sunt normale, însă ele nu-i sunt de niciun ajutor soției, care Tânjește pentru mai mult ajutor în această perioadă de slăbiciune. Tatii care pot discuta despre sentimentele lor adeseori descoperă că emoțiile negative (frica, gelozia) au tendința să dispară lăsându-le pe cele pozitive (bucurie, încântare) să iasă la suprafață.

O spun cu tristețe, sarcina îi poate face pe unii bărbăti să devină abuzivi fizici sau emoționali. Dacă vă simțiți amenințător sau vă este teamă, sau dacă ați fost abuzat fizic sau forțat să întrețineți relații sexuale, aveți datoria să vă protejați pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră, cerând ajutor. Vorbiți cu medicul dumneavoastră, cu asistenta medicală sau apelați la o organizație din zonă. (Pentru mai multe informații despre violență domestică, vezi pagina 565).

În trecut, un tată nici n-ar fi visat să citească o carte despre îngrijirea copiilor. În prezent se spune că tăticii au un mare rol în creșterea și educarea copiilor la fiecare pas. Ei pot merge la vizitele prenatale și



la cursurile pregătitoare pentru naștere împreună cu soțiiile lor, pot fi participanți activi în timpul travaliului și pot fi primii care să-și țină în brațe copilul. El nu mai trebuie să fie acea persoană neimplicată care privește totul din exterior.

## PLANURI ȘI DECIZII PRENATALE

**Înainte de concepție.** Este indicat să consultați medicul înainte să încercați să rămâneți gravidă, în special dacă sunteți îngrijorată în legătură cu sănătatea dumneavoastră sau aveți îngrijorări în legătură cu fertilitatea sau bolile genetice. Imediat ce sarcina reprezintă o posibilitate, ar trebui să începeți să luați acid folic. Un supliment multivitaminic zilnic care conține 400 de micrograme de acid folic, administrat cu cel puțin trei luni înainte de concepție, reduce riscul de malformații grave ale măduvei spinării.

De asemenea, a sosit timpul să limitați expunerea la substanțe care pot afecta dezvoltarea creierului fatului. Creierul este cel mai vulnerabil în perioada timpurie, chiar și până când majoritatea femeilor astfel sunt însărcinate. Astfel, este important să luați măsuri înainte de a ști.

Lista scurtă de substanțe dăunătoare include fumul de țigară și poluanții în general, insecticidele, plumbul și alte metale grele, agenții de ignifugare în mobilă, ftalații din unele materiale plastice și cosmetice, și, desigur, alcoolul. De exemplu, în loc să mâncăți pește care conține mercur, precum biban de mare sau pește-spadă, alegeți păstrăv de fermă, somon sălbatic de Pacific, sardine sau sticksuri de pește. Aflați mai multe despre evitarea substanțelor chimice dăunătoare în Proiectul TENDR ([www.projecttendr.com](http://www.projecttendr.com)).

Anumite infecții au risc prenatal. Tânărăii pot fi purtători de Zika (vezi pagina 433). Copiii mici sunt adesea purtători de citomegalovirus (CMV). Femeile care lucrează în grădinițe trebuie să știe dacă au sau nu imunitate la CMV (majoritatea adulților au) pentru a evita să se infecțeze în timpul sarcinii. Toxoplasmoza este purtată de pisicuțe. Femeile însărcinate ar trebui să poarte mănuși și mască atunci când schimbă litiera pisicilor sau să roage pe altcineva să o facă!

**Obțineți îngrijire prenatală de calitate.** Vizitele prenatale reprezintă unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru

copilul dumneavoastră. Pași simpli – precum administrarea de folat în perioada prenatală, evitarea țigărilor și a alcoolului, și verificarea regulată a tensiunii arteriale – pot avea un impact uriaș atât pentru sănătatea copilului, cât și pentru sănătatea dumneavoastră. Analizele de rutină pot descoperi probleme (precum infecțiile) care pot fi tratate înainte ca acestea să vă afecteze copilul. Chiar dacă sunteți aproape de sfârșitul sarcinii, dacă nu ați mers încă la o vizită prenatală, nu este totuși prea târziu pentru copil și pentru dumneavoastră să beneficiați în urma unei astfel de vizite.

Vizitele prenatale sunt programate, de obicei, o dată pe lună în primele şapte luni de sarcină, o dată la două săptămâni în luna a opta de sarcină și săptămânal în luna a noua. Ele reprezintă pentru dumneavoastră ocazia de a primi sfaturi referitoare la probleme obișnuite precum greața matinală, căștigul ponderal și exercițiile fizice. Ecografia prenatală de rutină face copilul să pară mult mai real, mai ales pentru tăticii, și veți avea ocazia să aflați sexul viitorului copil.

În multe comunități, femeile pot alege dintre mai mulți furnizori de îngrijiri prenatale, precum obstetricienii, medicii de familie, asistențele medicale, moașe, moaștele atestate care nu sunt asistente medicale sau moașele necalificate. Medicul obstetrician asistă nașterile aproape întotdeauna în spital. Moașele necalificate tind să fie specializate în nașterile la domiciliu.

Este important să vă placă și să aveți încredere în doctorul sau moașa dumneavoastră. Vă ascultă atunci când aveți o problemă și vă oferă informații clare? Este persoana care vă vede în timpul vizitelor prenatale aceeași persoană care vă va asista în timpul nașterii? Dacă nu, aveți încredere că alți specialiști din aceeași clinică vă vor îngriji corespunzător? Oare clinica vă va accepta asigurarea medicală?

**Planificați nașterea.** Veți naște acasă sau la spital? Naștere naturală sau cu anestezie epidurală? Veți sta întinsă pe spate sau veți sta pe vine? Veți merge acasă cât mai repede posibil sau veți petrece mai mult timp în spital? Veți cere sfatul specialiștilor în lactație, veți avea o soră medicală care să vă ajute la domiciliu, sau ambele?

Nu există o singură abordare care să fie potrivită pentru orice femeie și nicio metodă nu este, în mod evident, superioară alteia în ceea ce privește sănătatea copilului. În prezent, nașterea este mai sigură ca niciodată, însă, cu toate acestea, este încă imprevizibilă. Atunci când vă



stabilită alegerile pe care le veți face, este înțeles să luati în considerare nașterea ideală, rămânând, în același timp, flexibilă în caz de evenimente neprevăzute. Gândiți-vă să puneti foarte multe întrebări și să citiți pentru a fi informată. Cartea *Dr. Spock – Ghidul viitoarei mame* de Marjorie Greenfield (menționată mai sus) acoperă toate problemele importante.

Luati în considerare angajarea unei doula pentru nașterea dumneavoastră. Doula este persoana pregătită să asigure sprijin continuu pentru femeia în travaliu. În timpul travaliului și al nașterii, doula ghidează poziția și mișcările mamei pentru a reduce disconfortul; de asemenea, ele folosesc masajul și alte metode testate în timp pentru a reduce tensiunea. Poate cel mai important lucru, o doula experimentată este adeseori capabilă să asigure o femeie în travaliu că lucrurile sunt cu adevărat în regulă, chiar dacă femeia se poate simți panicată sau copleșită.

O doula poate fi de ajutor și pentru tată. Rareori, acesta poate reduce durerea și anxietatea unei femei în travaliu la fel ca o doula antrenată, în special în situația în care tatăl este el însuși anxios. O doula îl eliberează pe tată pentru a fi împreună cu partenera lui în calitate de iubit mai degrabă decât în calitate de asistent de travaliu. Cei mai mulți tatăi se simt sprijiniți de o doula și nu înlătăriți.

S-au efectuat până în prezent cercetări multiple asupra efectelor pe care doula le au. În multe studii s-a dovedit că prezența unei doula reduce necesitatea operației cezariene și a anesteziei epidurale (anestezia epidurală, cu toate că reduce foarte mult durerea, are totuși unele riscuri; de exemplu, crește riscul ca nou-născutul să facă febră, de aceea acestuia trebuie să i se administreze antibiotice câteva zile după naștere). Dacă doula ar fi pastile în loc de persoane, ele ar fi prescrise pentru fiecare naștere! Puteti obține mai multe informații despre doula la adresa [www.dona.org](http://www.dona.org).

**Cum vă veți hrăni copilul.** Este important să acordați timp de gândire acestui aspect înainte de naștere. Este o decizie personală și orice modalitate poate funcționa. Alăptatul oferă multe beneficii; hrănirea cu biberonul poate fi mai ușoară pentru unii părinți (în special, femeile care muncesc în afara casei). Formulele de lapte sunt costisitoare și necesită adesea mixare și încălzire, iar sticlele necesită curățare; alăptarea necesită efort, uneori poate fi dureroasă și poate fi jenantă în spațiile publice. Unele mame iubesc apropierea care derivă din hrănirea copiilor prin propriul corp. Unele preferă libertatea de a-i lăsa pe parteneri

să utilizeze biberonul în mijlocul noptii. Alăptarea ajută mama să își recăștige formele corpului anterioare sarcinii. Unele femei se tem că alăptatul le va face sănii mai puțin atractivi, însă este vorba de sarcină în sine (nu de îngrijire) care schimbă cel mai mult forma sănilor.

Multe femei aleg formula deoarece plănuiesc să se întoarcă curând la procesul de învățământ sau la serviciu. Însă chiar și o perioadă scurtă de alăptat este mai bună, din punct de vedere medical, decât deloc. Iar alăptatul poate continua adesea în timpul orelor de acasă, chiar și după muncă sau când reîncepe procesul de învățământ.

Sunt atât de multe lucruri de spus despre alăptat și formule încât fiecare are propriul capitol în această carte (vezi paginile 205 și 231).

## ALEGEREA SPECIALISTULUI CARE VĂ VA ÎNGRIJI COPILUL

**Pediatriu, medic de familie sau asistentă medicală?** Atunci când sunteți însărcinată, vă puteți gândi să găsiți un medic pentru copilul dumneavoastră, dacă nu aveți deja unul. Cine ar trebui să fie acesta și cum vă puteți da seama dacă persoana este potrivită pentru dumneavoastră? Unii părinți se înțeleg cel mai bine cu un medic care este relaxat și nu exagerat de pretențios. Alții doresc să li se dea instrucțiuni până la cel mai mic detaliu. Puteți avea mai multă încredere într-un medic mai în vîrstă și mai experimentat sau ați putea prefera un medic mai tânăr, care a fost instruit mai recent. Un prim pas în alegerea medicului este să vorbiți cu alți părinți. Obstetricianul și moașta vă pot da și ei recomandări bune.

O asistentă medicală atestată este o persoană cu pregătire suplimentară care are o diplomă ce-i permite să acționeze aproape ca un doctor în multe privințe. Asistenta medicală lucrează sub supravegherea medicului; cât de mult se implică cu adevărat acesta variază în funcție de fiecare persoană. Adeseori, medicii au mai multă experiență în tratamentul afecțiunilor complexe. Asistentele medicale sunt, de cele mai multe ori, trimise să efectueze verificări de rutină și, de obicei, asigură îngrijiri preventive excelente. Nu aş ezita să folosesc serviciile unei asistente medicale dacă aceasta are recomandări foarte bune. (Voi folosi în continuare termenul „medic“ pentru a simplifica lucrurile.)



**Încercăți o vizită de familiarizare.** Dacă acesta este primul dumneavoastră copil sau dacă vă mutați într-o zonă nouă, vă recomand să vă programați o vizită la o clinică medicală cu câteva săptămâni *înainte* de termenul nașterii. Nu există nimic care să suplimească o întâlnire directă cu cineva pentru a ști dacă acesta vă va face să vă simțiți suficient de confortabil pentru a discuta despre orice problemă aveți. Puteți învăța foarte multe în cursul unei astfel de vizite prenatale și puteți să reveniți acasă încrățoare că îngrijirile medicale pentru copilul dumneavoastră sunt asigurate.

Atunci când vizitați cabinetul, oamenii sunt plăcuți și politici? Copiii au ce face în camera de așteptare? Există cărți cu poze? Ambientul pare prietenos pentru copii? Există mai multe întrebări practice la care personalul medical v-ar putea răspunde. Cât de mulți medici și asistente medicale lucrează în clinică? Cine se ocupă și cum de con vorbirile telefonice? Ce se întâmplă când copilul dumneavoastră se îmbolnăvește după orele de program? Ce se întâmplă dacă aveți o urgență în timpul zilei? Ce asigurări de sănătate sunt acceptate în clinică? Cu care spital colaborează medicii din această clinică? Cât de mult timp este acordat pentru consultațiile copiilor sănătoși? (În ziua de azi, media este de 15 minute pentru fiecare copil.)

Un subiect-cheie este continuitatea îngrijirilor medicale: de copilul dumneavoastră se va ocupa un singur specialist sau acesta va fi consultat de oricare medic care se întâmplă să fie disponibil? Îngrijirea medicală pentru copii necesită un efort de echipă, membrii acestei echipe fiind părinții și membrii personalului medical. Poate fi mai ușor să colaborați cu un singur medic decât cu fiecare care este de gardă.

Atunci când discutați cu medicul dumneavoastră, alegeți câteva subiecte care vă interesează în mod special, cum ar fi părerea acestuia despre alăptarea la sân, dacă acesta vă va permite să fiți prezentă în timpul unor intervenții dureroase pe care copilul dumneavoastră trebuie să le efectueze. Observați modul în care acesta tratează problemele care nu sunt strict medicale, cum ar fi dormitul împreună cu copilul sau pregătirea acestuia pentru a merge la toaletă. Fiți atenți la modul în care vă simțiți în timpul interviului. Dacă vă simțiți confortabil, simțiți că sunteți ascultați și nimeni și nimic nu vă grăbește, probabil că ați găsit medicul potrivit pentru dumneavoastră și pentru copil. Dacă nu, ar fi bine să vizitați alte clinici.

**Consultația prenatală pentru hrănitorul la săn.** Dacă sunteți nesigură în legătură cu modul în care vă veți hrăni copilul – la săn sau nu –, este de ajutor să discutați problema cu medicul copilului dumneavoastră sau puteți programa o consultație la un specialist în lactație. Poate fi util să frecvențați cursurile despre hrănitorul la săn oferite în multe clinici și spitale. Cu cât veți ști mai multe, cu atât vă va fi mai ușor să luăți o decizie care să vă facă să vă simțiți bine. O consultație prenatală vă poate ajuta să anticipați problemele care ar putea să apară și să le tratați preventiv.

## PREGĂTIND VENIREA ACASĂ A COPILULUI

**Efectuarea aranjamentelor pentru a avea ajutor suplimentar în primele săptămâni.** Încercați să aranjați ca cineva să vă ajute să vă îngrijii copilul în primele câteva săptămâni. Este copleșitor să faceți totul de una singură. Majoritatea viitorilor părinți se simt puțin speriați de gândul de a avea singuri griji pentru prima dată de un copil neajutorat. Dacă aveți acest sentiment, nu înseamnă că nu veți fi capabilă să faceți o treabă bună. Însă dacă simțiți că intrați cu adevărat în panică, probabil că vă va fi mult mai bine dacă veți avea o rudă care să vă susțină.

Tatăl copilului dumneavoastră poate fi persoana care vă poate oferi cel mai important sprijin sau s-ar putea simți prea anxios la rândul său. Un bunic poate fi ajutorul ideal dacă vă înțelegeți bine; altfel este probabil mai bine ca vizitele ei să fie scurte. Poate fi de mare ajutor să aveți lângă dumneavoastră pe cineva care a mai îngrijit copii înapoi, însă cel mai important lucru este ca respectiva persoană să vă facă să vă simțiți bine.

Puteți lua în considerare posibilitatea de a angaja o femeie în casă sau poate chiar o doula pentru câteva săptămâni. Din ce în ce mai multe doula își oferă serviciile și pentru săptămânilor care urmează după naștere. Ați putea să angajați pe cineva care să vină o dată sau de două ori pe săptămână și să vă ajute cu spălatul rufelor, treburile casei sau chiar să supravegheze copilul câteva ore. Are sens să aveți un ajutor lângă dumneavoastră atât timp cât simțiți că acesta este necesar.

**Vizitele la domiciliu ale asistentelor medicale.** Multe spitale oferă vizite la domiciliu ale asistentelor medicale la una-două zile după ce vă