

Heidi Murkoff

Sharon Mazel

LA CE
SĂ TE AȘTEPTI
ÎN AL DOILEA AN
DE VIAȚĂ

Lunile 12-24 de viață

Cuvânt-înainte: dr. Mark D. Widome,
profesor de pediatrie

Traducere din engleză de Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

Cuprins

Cuvânt-înainte de dr. Marc Widome.....	xiii
Introducere: Rămas-bun sugarului, bun venit copilului	xv
Cronologia dezvoltării copilului de la unu la doi ani: Scurtă trecere în revistă	3

CAPITOLUL 1

Copilul tău în creștere.....	10
Întrebările tale.....	10
TOTUL DESPRE: Graficele de creștere	16

CAPITOLUL 2

Copilul tău din cap până-n picioare.....	20
TOTUL DESPRE: Cum să-l înveți la oliță.....	61

CAPITOLUL 3

Copilul tău în mișcare.....	68
Întrebările tale.....	68
TOTUL DESPRE: Activitatea fizică.....	80

CAPITOLUL 4

Hrănirea.....	84
Alimentația în al doilea an de viață.....	84
Întrebările tale.....	94
TOTUL DESPRE: Alimentația fără riscuri.....	123

CAPITOLUL 5

Somnul.....	131
Întrebările tale.....	131
TOTUL DESPRE: Stabilirea unor bune obiceiuri de somn.....	153

CAPITOLUL 6

Comportamentul.....	156
Întrebările tale.....	156
TOTUL DESPRE: Calmarea crizelor copilului.....	234

CAPITOLUL 7

Măsuri de disciplinare a copilului.....	244
Ce este disciplina... și ce nu.....	245
Strategii de disciplinare care au efect.....	248
TOTUL DESPRE: Bine și rău.....	254

CAPITOLUL 8

Vorbirea.....	256
Întrebările tale.....	256
TOTUL DESPRE: Cum să faci copilul să vorbească.....	266

CAPITOLUL 9

Învățarea.....	270
Întrebările tale.....	270
TOTUL DESPRE: Cultivarea curiozității.....	284

CAPITOLUL 10

Joaca și prietenii.....	286
Întrebările tale.....	286
TOTUL DESPRE: Cum să-și facă prieteni.....	318

CAPITOLUL 11

În călătorie cu un copil mic.....	321
La drum cu copilul.....	321

CAPITOLUL 12

Cum să ai un copil sănătos.....	341
La ce să te aștepti de la controalele medicale.....	341
Vaccinuri.....	346
Când să-i dai telefon medicului.....	356
Febra — explicată și tratată.....	363
Cum să ai grijă de un copil bolnav.....	369
TOTUL DESPRE: Medicamente.....	373
Cele mai comune boli ale copiilor.....	380
Cele mai comune boli cronice.....	392

CAPITOLUL 13

Siguranță pentru copilul tău.....	404
Măsuri de siguranță în casă.....	404
Măsuri de siguranță în afara casei.....	425
TOTUL DESPRE: Cum să-ți înveți copilul să fie în siguranță.....	436

CAPITOLUL 14

Tratarea copilului.....	440
Pregătirea pentru situațiile de urgență.....	440
Primul ajutor acordat copilului.....	442
Primul ajutor acordat copiilor în caz de sufocare și de urgențe respiratorii.....	463

Tulburări de dezvoltare ale copilului	472
Întrebările tale.....	472
Totul despre: Cum să trăiești cu un copil cu nevoi speciale.....	480
 INDEX.....	 485

Cronologia dezvoltării copilului de la unu la doi ani

Copilul tău, asemenea oricărui alt copil, este unic. Nu seamănă cu niciun altul. Cu alte cuvinte, e incomparabil. Sigur, probabil că asta nu te împiedică să compari dezvoltarea sa cu cea a altor copii de aceeași vârstă. Sau cu o cronologie de dezvoltare precum cea de mai jos. Uneori comparațiile sunt utile — ca atunci când te uiți peste o listă de abilități considerate potrivite vârstei ca să te asiguri că și copilul tău e în grafic. Sau când compari de la o lună la alta ritmul de dezvoltare al copilului tău — ca să vezi dacă e constant, dacă e puțin în urmă sau dacă e accelerat. Și nu vei fi singura care face comparații, pe măsură ce crește copilul. Și medicul pediatru va căuta anumite repere de dezvoltare la fiecare control medical când copilul e sănătos, ca să se asigure că dezvoltarea sa se încadrează în limitele (foarte) largi ale normalității la vârsta pe care o are.

Totuși, uneori, comparațiile cu un ritm „mediu“ de dezvoltare pot să inducă în eroare. Până la urmă, sunt puțini copii

„obișnuiți“ sau care se dezvoltă într-un ritm uniform ori se dezvoltă în același ritm la toate nivelurile. Unii copii de un an pot să se deplaseze prin tot locul de joacă, în timp ce alții n-au făcut încă primii lor pași. Unii pot să fie adevărați oratori față de alții, dacă e să ne referim la abilitățile verbale. Unii pot să evolueze rapid la cele mai multe niveluri, în timp ce alții pot să ia un start cam întârziat, prinzându-i apoi din urmă pe ceilalți sau chiar depășindu-i. Unii sunt relativ constanți în ritmul cu care se dezvoltă, alții se dezvoltă în salturi și puseuri. Îmbolnăvirea, o tulburare sau o schimbare majoră în viața copilului (altă persoană de îngrijire, un părinte care e bolnav sau plecat, sosirea pe lume a unui frate sau a unei surori, mutarea într-o altă casă, chiar și o vacanță mai lungă) pot, temporar, să perturbe cu totul ritmul de dezvoltare. Acesta e motivul pentru care nu prea e de ajutor să-ți compari copilul cu alții de aceeași vârstă și pentru care, când e vorba de reperele de dezvoltare, comparațiile trebuie făcute cu grijă.

Copilul tău unic poate să se înscrie constant, luni de zile — sau chiar întregul an — în categoria medie pentru vârsta lui. Sau poate că dezvoltarea lui generală nu se va înscrie niciodată într-un tipar predicibil — e lentă o lună, accelerată luna următoare. Cei mai mulți copii trec și prin perioade frustrante, dezorganizate, lipsite de progrese evidente — săptămâni la rând fără nicio achiziție nouă. Iar asta pentru că un pas uriaș — cum ar fi să facă primii pași — e chiar după colț. E ceva care se coace și apoi, bingo — copilul nu mai poate fi oprit din mers sau din vorbit.

Reține că majoritatea ritmurilor de dezvoltare sunt adecvate. Câtă vreme copilul atinge la timp majoritatea reperelor de dezvoltare, atunci e în grafic — ceea ce înseamnă că te poți relaxa, minunându-te de aceste uluitoare achiziții, în loc să le analizezi. Dacă, pe de altă parte, observi că micuțul ratează continuu din aceste repere sau pare să nu mai evolueze semnificativ dintr-odată — sau dacă ai sentimentul că e ceva în neregulă — consultă medicul.

Cel mai probabil nu e nicio problemă (unii copii continuă să evolueze, doar că într-un ritm mai lent decât cel obișnuit), dar vei primi asigurările de care ai nevoie. Dacă e identificată o întârziere, copilul va putea fi ajutat, fiindu-i maximizat astfel potențialul de dezvoltare.

Și mai e ceva ce trebuie să reții: reperaile de dezvoltare sunt o modalitate rapidă și ușoară de a verifica din când în când progresele copilului, dar nu sunt un factor de predicție a viitorului său. Nu vorbește încă? Asta nu înseamnă că o carieră de avocat nu e în cărți mai târziu. Nu e cel mai coordonat prichindel de pe stradă? Nu înseamnă că într-o zi copilul tău nu va lua cu asalt terenul de tenis sau de baseball. Încă un lucru pe care reperaile cronologice nu-l reprezintă: o obligație a părinților. Te mulțumești să lași dezvoltarea copilului să-și urmeze cursul fără să te întrebi dacă e pe drumul cel bun sau dacă e la nivelul la care trebuie? Absolut în regulă. Ia o pauză de la cronologie, lasă-ți copilul să se dezvolte și lasă evaluarea pe seama medicului.

Repere de dezvoltare în al doilea an de viață

Un an și o lună

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să se ridice în picioare
- Să stea în șezut
- Să se deplaseze dintr-un loc în altul, ținându-se de ceva
- Să bată din palme
- Să ridice un obiect de pe jos stând în picioare (și ținându-se de ceva)
- Să-și comunice nevoile fără să plângă (uneori măcar)

- Să spună un cuvânt

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să stea în picioare fără ajutor din afară
- Să facă vreo câțiva pași singuri
- Să bea dintr-o cană
- Să pună un obiect într-o cutie
- Să spună două cuvinte
- Să indice către ceva ce-și doresc

Unii copii ar putea...

- Să meargă bine
- Să mângâlească

Rezultatul e cumulativ

Copiii dobândesc multe abilități noi în fiecare lună, dar de obicei păstrează și achizițiile de luna trecută (și din luna de dinainte și așa mai departe). Prin urmare, consideră că seria de abilități ale copilului tău va cuprinde și elementele de tip „probabil că vor putea” din lunile anterioare, pe lângă cele nou dobândite în această lună. Reține doar că, odată ce o abilitate a trecut de vârsta potrivită, copilul va renunța la ea din repertoriul său (evident, odată ce stăpânește mersul, nu mai e nevoie să continue să meargă de-a bușilea).

- Să țină dreaptă o mână sau un picior ca să fie îmbrăcați
- Să joace jocuri simple
- Să se uite în direcția corectă când li se cere să localizeze ceva („Unde e mami?” sau „Unde e becul?”)

Câțiva copii ar putea...

- Să se joace cu mingea
- Să încerce să ridice obiecte mai grele
- Să folosească din când în când o furculiță sau o lingură ca să mănânce
- Să se dezbrace
- Să identifice o parte a corpului când li se cere, indicând către ea

Un an și două luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea (vezi chenarul de pe această pagină)...

- Să se țină pe picioare
- Să meargă de-a bușilea

- Să meargă ajutați
- Să facă vreo câțiva pași neajutați
- Să facă „pa-pa” cu mâna
- Să pună un obiect într-o cutie (și apoi să-l scoată)
- Să mănânce cu mâna
- Să spună intenționat „mama” și „tata”
- Să urmeze o indicație simplă („Ridică păpușa de jos, te rog”)
- Să-i imite pe ceilalți (să bată din palme când altcineva o face, de exemplu)

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să meargă bine
- Să împingă o jucărie cu roți în timp ce merg
- Să ridice un obiect de jos stând în picioare (fără să se țină de ceva)
- Să indice către o parte a corpului când li se cere („Unde e nasul?”)

Unii copii ar putea...

- Să tragă după ei o jucărie în timp ce merg
- Să imite folosind un obiect (să folosească un telefon „ca să vorbească”, un burete „ca să șteargă”)
- Să folosească din când în când o furculiță sau o lingură ca să mănânce
- Să bea singuri dintr-o cană
- Să spună trei cuvinte

Câțiva copii ar putea...

- Să alerge
- Să urce trepte
- Să construiască un turnuleț din două cuburi
- Să potrivească formele într-un joc cu forme geometrice

- Să spună șase cuvinte sau mai multe
- Să urmeze o indicație dublă („Ia de jos rățușca și dă-mi-o, te rog“)

Un an și trei luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să facă vreo câțiva pași singuri
- Să indice către obiectul dorit
- Să spună cel puțin un cuvânt

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să meargă bine
- Să se aplece și să ridice un obiect stând în picioare
- Să se joace cu mingea
- Să mâzgălească folosind un creion
- Să bea singuri dintr-o cană
- Să spună cel puțin două cuvinte
- Să râdă de ceva amuzant sau haios
- Să recunoască utilitatea obiectelor (perie de păr, căciulă, mătură)

Unii copii ar putea...

- Să alerge
- Să așeze două cuburi unul peste altul ca să facă un turnuleț
- Să indice către câteva părți ale corpului când li se cere
- Să dea paginile dintr-o carte
- Să indice către o imagine dintr-o carte când li se cere
- Să spună cel puțin trei cuvinte
- Să spună adesea cuvântul „nu“

Câțiva copii ar putea...

- Să meargă cu spatele
- Să urce trepte (dar nu să le coboare încă)
- Să spună cinci cuvinte sau mai multe
- Să traseze linii cu creionul
- Să cânte

Un an și patru luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să se cațare (pe lucruri, să se dea jos din căruț și așa mai departe)
- Să meargă bine
- Să imite acțiuni
- Să mâzgălească
- Să dea paginile dintr-o carte
- Să înțeleagă indicații simple („nu“, „uite“, „vino“, „dă-mi, te rog“)

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să așeze unul peste altul trei cuburi
- Să imite folosind un obiect (să folosească un telefon „ca să vorbească“, o mătură „ca să măture“)
- Să folosească o lingură sau o furculiță
- Să arunce o minge
- Să spună trei cuvinte
- Să se recunoască în oglindă sau într-o fotografie

Unii copii ar putea...

- Să alerge
- Să meargă cu spatele

- Să danseze pe muzică
- Să spună șase cuvinte

Câțiva copii ar putea...

- Să dea cu piciorul într-o minge
- Să se spele pe dinți ajutați
- Să-și scoată o haină fără ajutor
- Să spună 15 cuvinte sau mai multe

Un an și cinci luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să se dea cu diverse jucării cu roți
- Să bea dintr-o cană
- Să spună 2-3 cuvinte
- Să le facă plăcere să spună „nu“
- Să indice către obiectul dorit

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să alerge
- Să arunce o minge fără să ridice mâna
- Să indice către părți ale corpului când li se cere
- Să spună regulat 6-10 cuvinte
- Să se joace „de-a ceva“

Unii copii ar putea...

- Să urce trepte
- Să dea cu piciorul în minge
- Să-și scoată o haină fără ajutor
- Să urmeze o indicație verbală dublă (fără gesturi)
- Să spună regulat 10-20 de cuvinte

Câțiva copii ar putea...

- Să arunce o minge ridicând mâna
- Să construiască un turnuleț cu patru cuburi
- Să identifice două elemente dintr-o imagine, arătându-le cu degetul
- Să identifice o imagine prin numire („câțel“, „pisică“ și așa mai departe)
- Să combine cuvinte
- Să vorbească și să fie înțeleși în jumătate din timp
- Să spună peste 50 de cuvinte

Un an și șase luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să alerge
- Să bea dintr-o cană
- Să indice către ceva ce-și doresc
- Să-și scoată mânușile, căciula, șosetele
- Să se uite singuri pe cărțile pentru copii
- Să le placă să se joace folosind degetul (jocuri pe tabletă, de exemplu)
- Să spună 10 cuvinte
- Să se joace singuri pe podea
- Să se recunoască în oglindă sau în fotografii
- Să râdă de ceva amuzant sau haios

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să danseze pe muzică
- Să târască lucruri
- Să se târască pe scări, coborând cu spatele
- Să se spele pe dinți ajutați

- Să bea cu paiul
- Să înceapă să arate o preferință pentru o anumită mână
- Să așeze patru cuburi unul peste altul
- Să spună peste 20 de cuvinte
- Să combine două cuvinte în propoziții
- Să ceară ceva folosind denumirea obiectului respectiv

Unii copii ar putea...

- Să sară
- Să arunce o minge ridicând mâna
- Să identifice două imagini numindu-le
- Să combine cuvinte
- Să fie înțeleși când vorbesc în jumătate din timp
- Să cânte
- Să-și amintească unde se pun lucrurile
- Să se dea în spectacol ca să primească atenție sau să repete sunete (ori acțiuni) care-i fac pe ceilalți să râdă
- Să recunoască emoții / să manifeste empatie (îmbrățișând pe cineva care e trist, de exemplu)

Câțiva copii ar putea...

- Să dezmembreze jucării și să le asambleze la loc
- Să ajute la așezarea jucăriilor la locul lor
- Să înșire mărgelile mari din lemn
- Să facă baloane de săpun
- Să se dezbrace
- Să deseneze cercuri

Un an și opt luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să alerge
- Să se aplece fără să cadă și să ia de jos o jucărie
- Să se cațăre
- Să se joace „de-a ceva“
- Să imite comportamente (cum ar fi hrănirea unei păpuși)
- Să mănânce cu lingura și furculița
- Să spună 10-20 de cuvinte

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să urce trepte
- Să dea cu piciorul în minge
- Să-și scoată hainele fără ajutor
- Să deseneze o linie dreaptă
- Să se spele pe dinți ajutați
- Să spună 20-50 de cuvinte
- Să combine cuvinte
- Să identifice două imagini numindu-le

Unii copii ar putea...

- Să stea într-un picior ținându-se de ceva
- Să-și scoată hainele
- Să numească șase părți ale corpului
- Să identifice patru imagini numindu-le
- Să spună peste 50 de cuvinte
- Să formeze propoziții scurte
- Să întrebă „de ce“ și „ce-i asta“

Câțiva copii ar putea...

- Să coboare trepte, ținându-se de ceva
- Să se spele și să se șteargă pe mâini
- Să construiască un turnuleț cu șase cuburi
- Să dea semne că sunt pregătiți să facă la oliță (de exemplu, să anunțe că fac caca în timp ce deja fac)
- Să vorbească în propoziții complete

Un an și zece luni**Cei mai mulți copii probabil că vor putea...**

- Să alerge bine
- Să se lase pe vine
- Să arunce o minge fără să ridice mâna
- Să-și scoată un articol de îmbrăcăminte
- Să se joace cu plastilină, cu instrumente muzicale și cu alte jucării pe care să le manevreze
- Să urmeze indicații duble
- Să spună 10-20 de cuvinte
- Să stabilească obiective simple (să hotărască să umple cu apă o gălețușă și să o ducă la nisip ca să-l ude)

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să deschidă uși
- Să coboare trepte asistați
- Să facă jocuri simple de puzzle
- Să înțeleagă (deși fără să folosească) până la 200 de cuvinte sau cam orice li se spune
- Să spună peste 50 de cuvinte
- Să-și dea seama când ceva e incorect identificat (de exemplu, când o „pisică“ e numită „camion“)

Unii copii ar putea...

- Să se spele și să se șteargă pe mâini
- Să înțeleagă perechi opuse de cuvinte (cald versus rece, de pildă)
- Să numească membri ai familiei (sau alte persoane familiare) în fotografii
- Să știe când o carte cu imagini e cu susul în jos
- Să spună 50-100 de cuvinte
- Să urmeze indicații triple

Câțiva copii ar putea...

- Să joace leapșa
- Să îmbrace un articol de îmbrăcăminte
- Să-și pună pantofii (deși nu întotdeauna în piciorul potrivit)
- Să împăturească o foaie de hârtie, imitând

La doi ani**Cei mai mulți copii probabil că vor putea...**

- Să dea cu piciorul în minge
- Să meargă cu spatele
- Să-și scoată un articol de îmbrăcăminte
- Să construiască un turnuleț din patru cuburi
- Să imite comportamentul adult (să dea cu mătura, să hrănească o păpușă, să vorbească la telefon și așa mai departe)
- Să identifice două elemente dintr-o imagine, numindu-le
- Să combine cuvinte
- Să spună aproximativ 50 de cuvinte
- Să arate că-și dau seama când părinții îi aprobă sau îi dezaprobă

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să stea într-un picior (ținându-se de ceva)
- Să-și pună o haină
- Să se pieptene, să se șteargă la nas sau să facă alte lucruri de igienă, ajutați
- Să manifeste semne că sunt pregătiți să facă la oliță
- Să fie înțeleși când vorbesc în jumătate din timp
- Să întrebe „de ce” și „ce-i asta”
- Să vorbească despre sine („Eu vrea lapte”, „Jack se dă în leagăn”)
- Să cânte melodii simple
- Să devină interesați să se joace cu alți copii

Unii copii ar putea...

- Să construiască un turnuleț de opt cuburi
- Să folosească prepoziții („pe”, „sub”, „lângă”)
- Să poarte conversații de 2-3 propoziții
- Să spună peste o sută de cuvinte

Câțiva copii ar putea...

- Să meargă pe tricicletă
- Să așeze lucrurile pe categorii (mingi, păpuși, animale)
- Să înțeleagă conceptul de adjectiv (lipicios, amuzant, moale)
- Să facă viraje
- Să spună două sute de cuvinte
- Să folosească adjective
- Să răspundă la întrebarea „Cum te cheamă?”

Copilul tău în creștere

Cât de mare e copilul tău? E atât de mare... și crește tot mai mare... și mai mare, aparent în fiecare zi. (Îți mai aduci aminte că a fost odată când nou-născutul tău era atât de mic, cât să-l poți ține într-o mână? Ia încearcă asta cu copilul tău robust — și gălăgios — de un an!) Totuși, creșterea picului te poate pune pe gânduri, mai ales pentru că poate să fie atât de evidentă — în grafic sau nu. Poate să aibă loc într-un ritm mediu constant (sau mai lent decât media, ori mai rapid decât media) — sau în salturi și puseuri impredictibile. În cazul majorității copiilor, o creștere normală înseamnă cum este normal pentru sine, și nu pentru copilul din leagănul de lângă. Desigur, asta nu te va opri să-ți pui întrebări, iar uneori să-ți faci griji cu privire la creșterea sa. O fi prea scund? O fi prea grasuț? Prea slab? Crește în înălțime mai repede decât în greutate — sau invers? Răspunsul probabil: nu, creșterea copilului tău e așa cum trebuie.

Întrebările tale

Grafice de creștere

„Copilul meu e în percentila¹ 15 a graficului de greutate și înălțime. Ce înseamnă asta?”

Înseamnă că micuțul tău e de partea celor mici, dar încă în limitele normale pentru

vârsta lui — vești bune, căci normalitatea e scopul (fie că înseamnă normal de mare, normal de mic sau normal de mediu).

Efectuând măsurători ale înălțimii și greutateii la fiecare control medical al copilului (și, până la vârsta de doi ani, și a circumferinței capului), medicul poate să constate unde se situează copilul tău, din punctul de vedere al percentilei, în comparație cu alți copii. Puștiul tău e în

¹ Percentilele sunt măsurători folosite în graficele de creștere care arată unde se plasează un copil în comparație cu alții de aceeași vârstă. (*n. red.*)

percentila 15 pentru greutate și înălțime, ceea ce înseamnă că 85% dintre copiii de vârsta lui sunt mai înalți și mai voinici decât el, iar 15% sunt mai scunzi și mai slabi.

Compararea copilului tău cu populația generală de copii spune doar o parte din povestea creșterii. Și mai importantă e compararea lui cu sine însuși. De aceea medicul se va concentra pe tendințele de creștere ale copilului în timp, și mai puțin pe percentila în care se încadrează el la un moment dat. Dacă micuțul tău s-a învățat constant în jurul percentilei 15 în cea mai mare parte a timpului, atunci poate că e merit să fie dintre cei mărunței (sau poate că e predispus la un spectaculos puseu de creștere mai târziu în copilărie). Cu toate acestea, dacă a fost dintotdeauna în percentila 60 și a scăzut brusc la percentila 15, această deviere brutală de la ritmul său obișnuit de creștere poate să ridice unele întrebări: a fost bolnav? Stresat? Există vreun alt motiv medical necunoscut pentru această încetinire a creșterii? Sau e pur și simplu programat genetic să aibă o statură mică după ce a pornit-o de partea celor mari? De asemenea, un copil care s-a învățat de la naștere în jurul percentilei 45, dar apoi a sărit la percentila 90 în doar câteva luni, trebuie evaluat îndeaproape. Mănâncă prea mult? E prea puțin activ fizic? Sau pur și simplu recuperează, după un început mai greu, conform specificațiilor sale genetice?

Evaluarea creșterii copilului nu e doar un simplu joc cu cifre. Pentru a avea o idee clară a creșterii sale, medicul va ține seama și de relația extrem de importantă dintre greutate și înălțime. Chiar dacă percentilele pentru înălțime și greutate, prezente pe grafice separate de creștere, nu trebuie să se potrivească perfect (percentila 40 pentru înălțime și 50 pentru greutate e absolut normal, la fel și percentila 80 pentru înălțime și percentila 85 pentru greutate), ar trebui să fie în limita a 10-20 de procente distanță. Dacă înălțimea e în percentila

GEMENI

Copii diferiți, creștere diferită

Ai gemeni (tripleți etc.) și te întrebi cum va fi creșterea lor în comparație cu cea a altor copii sau a unuia față de celălalt? Dacă ai gemeni identici, probabil că vor urma aceeași tipare de creștere (deși nu întotdeauna) — cu puseuri și încetiniri aproximativ în același timp, mai ales pe măsură ce se fac mai mari. Dacă sunt fraterni, e posibil să observi unele diferențe între aceste tipare — diferențe care pot fi vagi sau semnificative. Sunt fraterni de sexe diferite? E probabil ca fiul tău să crească mai mare și mai repede decât fiica (la fel cum băieții au, în medie, un ritm de creștere superior fetelor). Sigur, media nu e întotdeauna regula — mai ales când e vorba de gemenii tăi unici. Mare parte din creșterea lor în acest an va depinde de greutatea lor la naștere. Au fost mici pentru vârsta gestațională? Au venit pe lume prematur? A fost unul dintre ei mult mai mare decât celălalt? Toți acești factori vor intra în joc în evaluarea curbei lor de creștere. Vestea bună e că, până să ajungă la vârsta școlară, inclusiv gemenii (tripleții etc.) născuți prematur sau cu o greutate mică pentru vârsta lor gestațională își ajung din urmă confrății din punctul de vedere al creșterii. Cu toții cresc!

30, iar greutatea e în percentila 85, ai în brațe un copil supraponderal. E invers? Atunci e posibil să ai un copil subponderal. Deși medicii apreciază intuitiv această relație dintre greutate și înălțime, uneori se raportează și la un alt grafic: raportul dintre greutate și înălțime. Acest grafic măsoară relația dintre greutate și înălțime (e similar măsurării indicelui de masă corporală — IMC) și de cele mai multe ori se folosește pentru a-l ajuta pe medic să

Măsurarea neastâmpăratului

Te întrebi de ce copilul tău arată mai înalt — dar pare „să fi pierdut“ vreo 3-4 cm de la ultimul control medical? Probabil pentru că măsurarea înălțimii unui copil mic e o știință foarte imprecisă. Cu tot acel neastâmpăr și cu toate acele scânceli, e greu chiar și pentru un specialist să obțină niște rezultate precise. Iar până când copilul nu e măsurat stând în picioare (și nemișcat) nu te vei putea baza pe niște rezultate demne de încredere.

stabilească dacă un copil este hrănit insuficient sau excesiv.

De asemenea, altceva ce merită consultat înainte de a ajunge la vreo concluzie despre unde se încadrează copilul tău pe graficele de creștere sunt tiparele de creștere ale rudelor sale. Mama, tatăl sau frații ori surorile au urmat un tipar asemănător (și ei sunt înalți și masivi, de pildă, sau scunzi și slabi)? Au fost la început rotofei și apoi s-au subțiat? Au fost niște copii mărunt și slăbuți, iar apoi s-au mai împănât și s-au înălțat pe măsură ce s-au făcut mari? Dacă da, asta poate să explice de ce creșterea copilului tău are o anumită tendință. Să zicem că micuțul tău e foarte mic (atinge abia percentila 5 de înălțime și greutate) — asta poate să fie exact cum trebuie în cazul în care calcă pe niște urme mici.

Te întrebi unde se încadrează picii tău în graficul de creștere? Poți completa datele lui la paginile 16-19.

Copilul dolofan

„Mie pulpișoarele ei durduii mi se par atât de drăgălașe, dar mama zice că fetița mea e prea grasă. E oare posibil la această vârstă?“

Acele elemente tipice ale copilului mic — obrazii bucălați numai buni de apucat, burtica rotunjoară numai bună de gădilat și coatele și genunchii cu gropițe numai bune de pupat — sunt, desigur, semne că e un drăgălaș, dar nu sunt automat și semne de greutate excesivă. Uneori, un copil de un an, agreabil de grăsuț, începe să se subțieze spre finalul celui de-al doilea an, când creșterea în înălțime o ia înaintea celei în greutate. Sau poate că încă nu a început să meargă, așa că nivelul său de activitate (sau lipsa acesteia) îl menține pentru moment dolofan și e posibil să-l vezi cum începe să se subțieze când va începe să se țină pe picioare — să meargă, să alerge, să se cațare.

Însă uneori acei obrăjori și acele pulpișoare rubiconde pot, într-adevăr, să fie semne de exces ponderal. Dacă bănuiești că ai un copil mai grăsuț, și nu doar dolofan, discută despre asta cu medicul pediatru la următorul control medical. Dacă picii tău se încadrează într-o percentilă medie și ca înălțime, și ca greutate, atunci poți să lași deoparte aceste griji pentru moment — aspectul rotund al copilului e probabil să se modifice în cele din urmă și să ajungă la proporțiile adecvate. În cazul în care copilul chiar este supraponderal (se încadrează în percentila 85 sau peste pentru vârsta și genul său), e important acum să nu scapi din mână mâncatul și obiceiurile sale de activitate. Iar asta pentru că specialiștii spun că perioada critică pentru prevenirea obezității la copii e probabil situată în primii doi ani de viață. Așa că acum e momentul să începi să înclini balanța în favoarea copilului tău. Scopul nu e să-ți pui copilul la regim de slăbit — ci să echilibrezi ecuația caloriilor pentru ca îngrășarea să încetească și, pe măsură ce copilul crește, să înceteze să mai depășească ritmul de creștere în înălțime. Iată cum:

- Consultă medicul. Înainte de a trece la orice fel de acțiune pentru reglarea greutății copilului tău asigură-te că ai discutat cu medicul pentru a primi recomandări și un plan alimentar rațional

REPERE DE DEZVOLTARE

Înălțimea și greutatea

În al doilea an de viață, copilul în creștere va încetini practic să crească. Până la următorul său puseu de creștere (care are loc, de regulă, după doi ani), te poți aștepta la o creștere lentă și constantă. În medie, iată la ce să te aștepti (fără să pierzi din vedere că majoritatea prichindeilor se vor încadra mai sus sau mai jos față de aceste cifre):

Un an și trei luni. La un an și trei luni, o fetiță obișnuită va avea o greutate de aproximativ 10 kilograme și o înălțime de circa 75 cm. Un băiat obișnuit de un an și trei luni va avea o greutate de circa 11 kilograme și o înălțime de 78 cm.

Un an și șase luni. La un an și șase luni, o fetiță obișnuită va avea o greutate de 11 kilograme și o înălțime de circa 80 cm. La

un an și șase luni, un băiat obișnuit va avea o greutate de 12 kilograme și o înălțime de 81 cm.

Doi ani. La doi ani, o fetiță obișnuită va avea 12 kilograme și 85 cm; un băiat obișnuit de doi ani va avea 12,5 kilograme și 87 cm.

Atenție: Dacă greutatea copilului tău sare mai mult de 30 de puncte de percentile de la un control medical la altul (să zicem de la percentila 40 la percentila 70), dacă greutatea copilului e cu 20 de percentile mai mare decât înălțimea (de exemplu, e în percentila 30 pentru înălțime și în percentila 80 pentru greutate) sau dacă e sub percentila 3 pentru greutate și scade la fiecare vizită, discută cu medicul despre ce anume ar putea provoca aceste probleme de creștere.

care să nu-i afecteze creșterea sau dezvoltarea. (Nu va fi o „dietă“ — copiii mici au nevoie de o gamă largă de substanțe nutritive și de suficiente calorii.)

- Concentrează-te pe alimentele adecvate. Să-ți ajuți copilul să prindă gustul cerealelor integrale, fructelor, legumelor și al proteinelor din surse slabe — iar deserturile să fie ocazionale — contează mult pentru prevenirea viitoarelor probleme de greutate (precum și a multor probleme de sănătate). Întrucât prea multe grăsimi alimentare sunt, de regulă, vinovatul major pentru acumularea unor depozite prea mari de grăsime, e justificat să limitezi cantitățile excesive de grăsimi din alimentație — în special grăsimile nesănătoase, precum cele saturate din prăjeli. Dar cuvântul de bază este „a limita“. Unui copil mic nu trebuie să-i fie restricționat consumul de grăsimi sau de colesterol (decât la recomandarea medicului, din cauza unui istoric familial de afecțiuni cardiace sau/și unui nivel ridicat de colesterol).
- Concentrează-te pe băuturile adecvate. Mulți copii, în special cei care-și obțin mare parte din fluide din biberon — sau cei care au cu ei o cană cu pai integrat oriunde se duc — sorb multe calorii necesare. De cele mai multe ori, lichidul vinovat este suc de mere (care, întâmplător, asigură puține substanțe nutritive pentru acele calorii). Să-l înveți să bea dintr-o cană obișnuită, dacă n-ai făcut-o deja, și să diluezi cu apă sucurile, în special suc de mere sau pe bază de mere, ajută la reducerea în deplină siguranță a numărului de calorii.
- Prepară-i gustările potrivite. Burticile mici — și trupușoarele ocupate și mereu în mișcare — nu pot să reziste 4–5 ore între mese fără o gustare. Dar prea multe gustări pot să fie o capcană pentru un copil care se îngrașă într-un ritm prea rapid — mai ales dacă acele gustări sunt pline de calorii. Oferă-i copilului o gustare nutritivă între micul dejun și prânz, o alta între prânz și cină și ceva ușor înainte de culcare. Dar

- atât — căci să ronțăie toată ziua (și o politică a dulapului deschis la discreție) poate foarte repede să atârne greu la cântar.
- Lasă-l pe copil să dețină controlul. Copiii care continuă să fie hrăniți cu lingura consumă adesea mai mult decât doresc sau au nevoie. Așa că dă-i copilului multe ocazii să se hrănească singur — iar atunci când își pierde interesul pentru mâncare la o masă, pune-i capăt. Nu-l forța să termine ce are în farfurie și nu-l face să se alăture clubului celor care lasă farfuria curată.
 - Dă-i să mănânce cu motiv. Pentru a mânca există un singur motiv întemeiat: foamea. Copiii care învață această lecție importantă la o vârstă fragedă au rareori vreo problemă de alimentație mai târziu în viață. Evită biscuitul care să facă păpica mai bună, bomboana cu care să-ți cumperi liniștea la supermarket, desertul ca să nu faci nazuri în scaunul de mașină. În schimb, oferă-i un pupic pentru că a mâncat, atrage-l într-un joc prin supermarket, cântă un cântecel în scaunul de mașină. Dacă nu-i oferi mâncare din motive greșite (ca recompensă sau mită, pentru confort, în locul atenției, pentru alungarea plictiselii), copilul nu va mânca din motivele greșite.
 - Fii un model de obiceiuri alimentare sănătoase. Nu te uita acum, dar copilul îți urmărește fiecare mișcare, inclusiv pe cele de la masă. Dacă mesteci tot timpul la chipsuri sau te îndopi cu înghețată, copilul îți va urma exemplul (cu bolul cu bomboane). În schimb, lasă-ți copilul să te surprindă în timp ce-ți savurezi salata sau o gustare cu fructe.
 - Fă mișcare. Pentru copiii care nu fac mișcare pe măsura poftei lor de mâncare e sigur că greutatea va deveni o problemă. Nu sunt necesare cursuri structurate, ci multe ocazii în care să alerge, să se cațăre, să sară și să se plimbe. Și nu uita să i te alături și tu — membrii familiei care fac mișcare împreună se mențin sănătoși și în formă împreună.

- Spune nu televizorului. Deși s-a dovedit că exercițiile fizice previn obezitatea, s-a dovedit și că privitul la televizor o încurajează. Dacă micuțul tău stă mult timp în fața ecranului, înfrânează acest obicei acum — înainte să ia amploare (odată cu talia copilului). Limitează și timpul cât stă conectat, dacă micuțul a fost deja atins de virusul computerului.
- Citește etichetele. Etichetele alimentelor, da, dar și etichetele pe care i le pui copilului tău. Nu spune: „Nu poți mânca un biscuit pentru că ești prea gras“. Deși conceptul e probabil să nu facă parte încă din înțelegerea cognitivă a micuțului, va începe încetul cu încetul să prindă rădăcini — și, odată cu asta, și posibilele probleme de imagine corporală negativă care pot să nu dispară prea ușor. În loc să discuți despre dietă, vorbește-i despre alimentația sănătoasă: „Hai să mâncăm o pară delicioasă, căci asta ne va face să creștem mari și puternici!“

Nu uita că, oricât ai fi de preocupată de greutatea copilului tău, un regim de slăbit nu este niciodată adecvat pentru un copil mic care e încă în creștere. Repet, scopul e încetinirea ritmului de acumulare de kilograme și menținerea unei creșteri sănătoase. Pentru mai multe despre alimentația sănătoasă, vezi Capitolul 4.

Copilul slab

„Băiețelul meu e atât de slab, că n-are niciun pic de grăsime. E subponderal?“

Ti se pare slab copilul când te uiți la el? Că e slab sau dolofan este adesea o chestiune de percepție — de obicei percepția părintelui. Astfel, ceea ce ți se poate părea prea slab ar putea să fie exact așa cum trebuie pentru copil. În loc să te bazezi pe ochii tăi, mai bine consultă medicul să vezi dacă cifrele se încadrează în graficul de creștere. Deși copiii mici sunt renumiți

pentru gropițele lor de grăsime, unii sunt în mod natural mai slabi — pentru că sunt înalți, foarte activi sau predispuși genetic. În concluzie: dacă medicul e mulțumit de creșterea copilului tău și de starea lui generală de sănătate, atunci ar trebui să fii și tu.

Dacă reiese că cifrele sunt mai scăzute (adică subponderal), e important să cooperezi cu medicul pentru a vedea de ce și ce e de făcut în acest sens. Din fericire, majoritatea factorilor care pot să contribuie la greutatea redusă a unui copil se pot rezolva cu ușurință. Iată câteva posibile motive pentru care să fie subponderal:

- Prea multe lichide. Poate că micuțul tău bea prea multe lichide, rămânând prea puțin loc pentru mâncarea solidă. Renunțând la biberon și limitând accesul la cana cu pai integrat poate face să crească pofta de mâncare și consumul alimentar (dintr-o cană obișnuită nu e la fel de ușor de sorbit).
- Prea puține calorii. Poate că furnicuța ta superactivă nu ingerează suficiente calorii drept compensare pentru cele arse în mișcare. Sau poate că mâncarea pe care i-o oferi are prea puține grăsimi sau calorii (unii părinți atenți la alimentație fac asta fără să-și dea seama) ori prea puține substanțe nutritive pentru a susține adecvat creșterea și luarea în greutate. Uită-te la alimentația copilului tău și vezi dacă e loc pentru mai multe calorii într-o formă sănătoasă (cu alte cuvinte, nu sub formă de briose).
- Prea multă presiune. Treaba ta e să-i asiguri o mâncare sănătoasă, treaba lui e să mănânce suficient pentru a-și potoli foamea. Să-l forțezi pe Ionuț cel slăbuț să mănânce nu duce decât la respingere (de tipul: „Nu poți să mă obligi să mănânc!“).
- Stres sau boală. Uneori, un copil stresat nu mănâncă bine. Dacă există o sursă evidentă de stres în viața copilului tău (sau a ta — copiii sunt extrem de sensibili și la stresul părinților), încearcă să remediezi asta sau oferă-i atenție și afecțiune

în plus drept compensare. În cazul în care copilul nu mănâncă bine și nici nu se simte bine, consultă medicul să vezi dacă nu cumva e vorba de vreo boală ce trebuie tratată.

Burtică

„Fetița noastră are o greutate medie pentru înălțimea ei, dar are o burtică gogonată. E normal?“

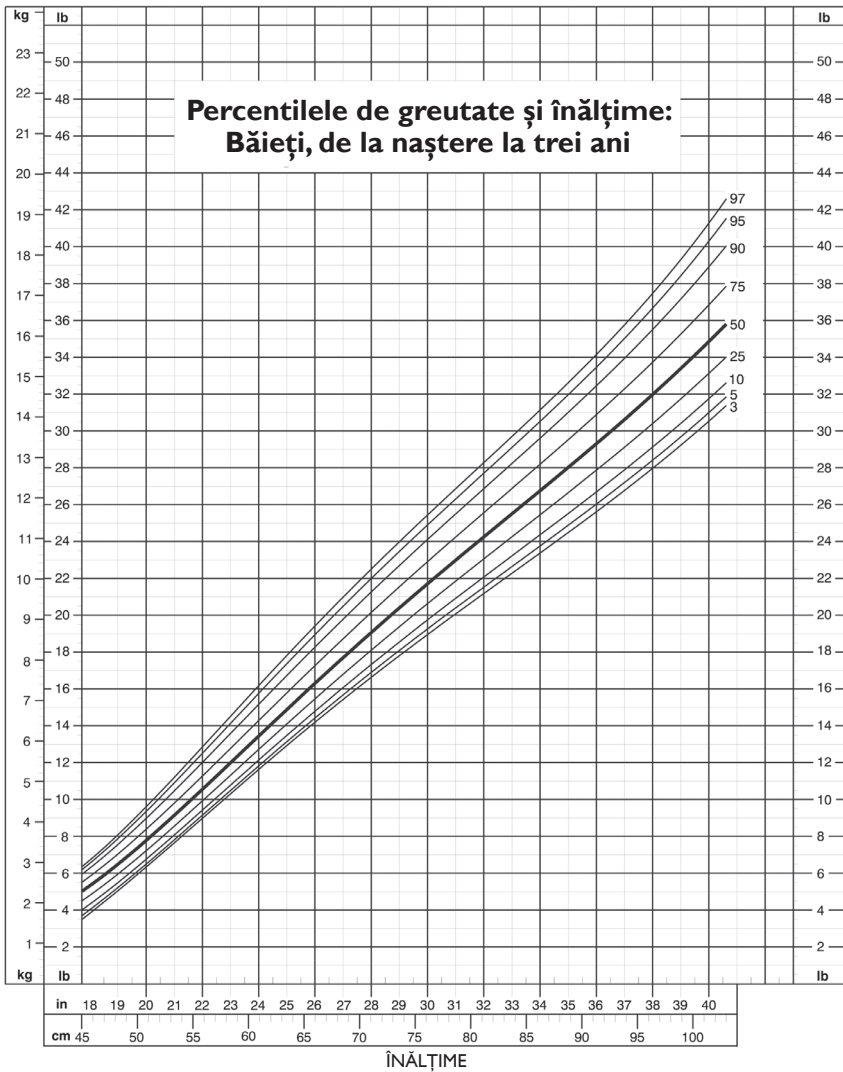
O burtică rotunjoară e pe cât de normală, pe-atât de adorabilă la un copil. Abia pe la vârsta de 3-4 ani, când mușchii abdominali se maturizează și devin mai puternici, majoritatea copiilor încep să aibă un profil mai subțire. Și așa se și întâmplă în majoritatea cazurilor — dacă nu exagerează cu gustările nesănătoase și dacă nu sunt sedentari. Până atunci, copilul nu are nevoie de exerciții fizice de întărire a musculaturii abdominale și nici de îndemnuri să-și sugă burta (evident, nu comenta despre aceasta tchinându-l, căci asta poate să producă pe viitor probleme de imagine corporală). Tot ce are nevoie sunt o alimentație sănătoasă și multe ocazii de activitate fizică distractivă.

Dacă burtica prichindelului tău pare balonată, iar asta se asociază cu disconfort și constipație, consultă medicul.



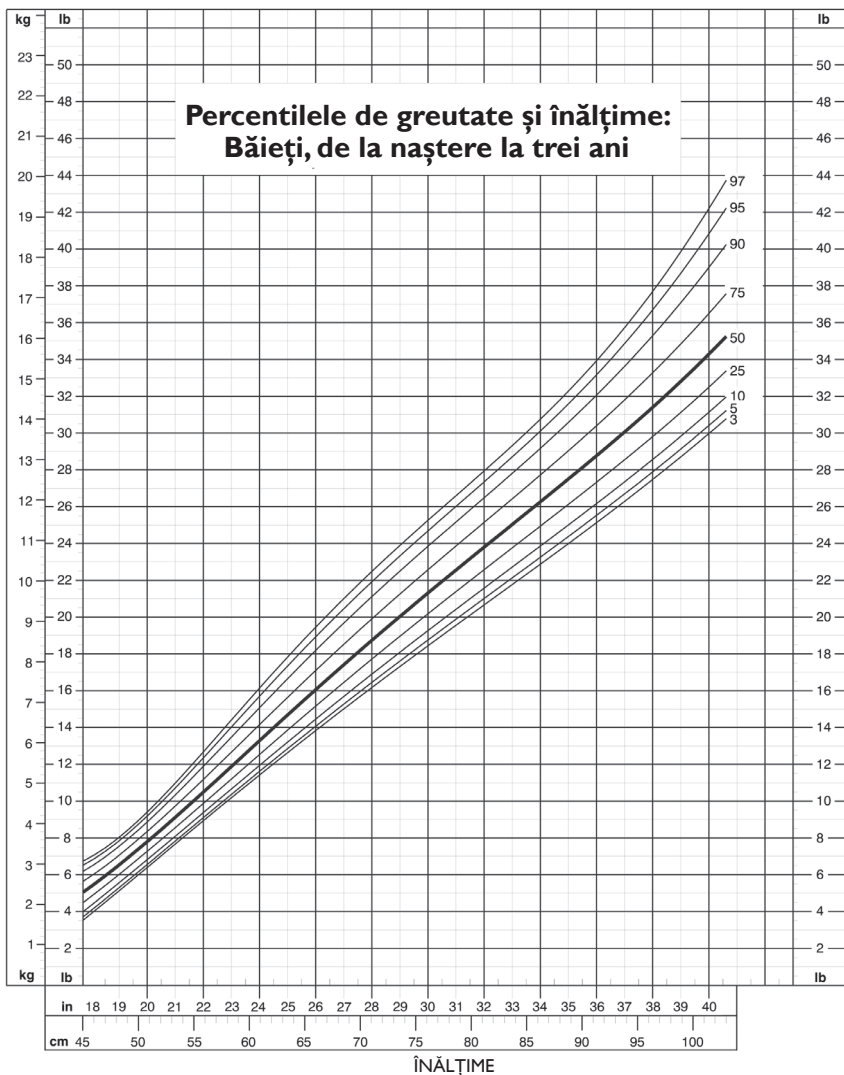
Burtica gogonată este un semn distinctiv al copilului mic.

**Graficele de creștere ale Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor:
Statele Unite**



Creat de Centrul Național de Statistică Medicală în colaborare cu Centrul Național de Sănătate și Prevenire a Bolilor Cronice (2000).

**Graficele de creștere ale Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor:
Statele Unite**



Copilul tău din cap până-n picioare

Parcă mai ieri ai venit acasă cu ghemotocul prețios — parcă mai ieri te uitai la acele piciorușe mici, schimbai acel prim scutec, întindeai loțiunea pe acea piele mătăsoasă de nou-născut, erai martora aceluia prim zâmbet știrb și erai uluită pe măsură ce cifrele cântarului erau tot mai mari la fiecare verificare a copilului. Pe repede înainte un an (oh, ce zboară timpul!) și acele piciorușe mici sunt acum mult mai mari, uneori arată puțin caraghios (care-i treaba cu mersul pe vârfuri?) și au nevoie de încălțăminte. Acel zâmbet știrb s-a transformat într-o guriță cu dinți care trebuie îngrijiți. Acea piele mătăsoasă, ce face parte dintr-un corp mereu în mișcare, e expusă la o serie de tăbăceli. Iar conținutul scutecului e ceva mai misterios în ultima vreme (asta e caca albastru?), chiar dacă schimbarea scutecului devine din ce în ce mai dificilă. Dar, oricât de mult ar fi crescut micuțul tău (mult prea repede), tot mai are o grămadă de crescut... timp în care tu rămâi cu o listă în creștere de întrebări despre orice, din cap până-n picioare.

Părul

Îngrijirea părului

Fie că e o masă de cărlionți sau un puf care-i acoperă scalpul, părul oricărui copil mic are nevoie de puțină îngrijire, fie și numai pentru îndepărtarea mâncării din el. Iată ce trebuie să știi:

- Spală-l cu șampon numai când e necesar. Întrucât glandele sebacee de pe scalp, asemenea glandelor sebacee de pe tot corpul, nu devin pe deplin funcționale până la pubertate, rareori e necesar să-l speli zilnic cu șampon — cu excepția copiilor care tind să-și pună

multă mâncare, mult nisip sau praf în păr ori a celor care au un păr deosebit de gras. Mulți copii — în special cei cu păr african sau cei cu păr ori scalp foarte uscat — se simt cel mai bine dacă sunt spălați pe păr doar săptămânal (plus că le face bine și câte un masaj cu ulei din când în când). Alții au nevoie să fie spălați pe păr o dată la două zile sau chiar la trei zile — deși folosirea mai frecventă a șamponului este necesară adesea când e cald afară, scalpul transpiră mai repede și părul devine lipicios. Ai grijă să clătești bine — resturile de clăbuc pot să devină un magnet pentru murdărie.

- Alege obiectele potrivite. Gândește-te la ceva delicat când alegi peria de păr și pieptănul. Peria ar trebui să fie plată, și nu curbată, să aibă peri cu capetele rotunjite. Dacă piciul are părul creț, perii trebuie să fie lungi, tari și foarte spațiați. Un pieptăn — foarte util la descurcarea părului și absolut necesar pentru copiii cu păr foarte des, ciufulit sau african — trebuie să aibă dinții foarte spațiați și să nu zgărie.
- Perie-i părul. Pierirea ajută sebumul să ajungă la suprafața scalpului, iar asta e deosebit de util dacă scalpul sau părul copilului tău este uscat. De asemenea, poate și să îndepărteze mare parte din mâncarea și murdăria care ajung în părul copilului. Dar perie-i sau piaptănă-i delicat părul, evitând să tragi de el sau să-l smulgi. Pentru recomandări privind descurcarea părului, vezi întrebarea următoare.
- Nu folosiți același pieptăn. În ceea ce privește igiena părului, să împărțiți același pieptăn nu e o virtute. Fiecare membru al familiei trebuie să aibă propriul pieptăn și propria perie de păr, iar pentru prevenirea transmiterii de păduchi sau alte neajunsuri trebuie să fie singurul care folosește aceste obiecte. Pieptenii și periele de păr trebuie spălate din când în când cu spuma de la o picătură de șampon în apă caldă.

O situație murdară

Tocmai l-ai spălat pe cap aseară, dar acum are un cocoloș de cereale cu lapte în păr? Sau poate că nu ai timp să-l speli acum pe păr, dar micuțul tău, înnebunit după macaroane cu brânză, și-a uns părul cu grăsime de la brânză. Cea mai bună cale de a face față acestor zile proaste pentru păr: pulverizează un pic de spray de descălcire și, cu ajutorul unui pieptăn rar, scoate-i cu atenție din păr resturile de mic dejun, prânz și cină.

Pieptănare cu tărbăoi

„Fetița mea se opune ori de câte ori încerc să-i perii părul. Însă, când nu o fac, părul i se încurcă din ce în ce mai rău.“

Ti se dă peste mână când încerci să perii părul copilului tău? Sunt puțini copiii cărora le place să stea loculii ca să fie pieptănați, fie și pe fugă — iar unii încep să țipe și să se opună în clipa în care văd că peria de păr se îndreaptă către ei.

Chiar dacă mulți copii de un an nu au prea mult păr cu care să te războiești, părul pe care-l au e adesea fin, delicat și uneori fragil — ceea ce face ca efortul zilnic de a-l peria să fie și mai dificil. Cu cât părul e mai des (cum îl au unii prichindei), cu atât se înmulțesc și problemele. Pentru ca descălcirea părului să nu fie traumatizantă (pentru niciunul dintre voi):

Deschide un salon. Așază copilul pe un scaun sau pe un scaun înalt în fața oglinzii și jucați-vă „de-a salonul de coafură“. În timp ce-ți primenești clientul, dă-i voie să primenească și el ceva: pune-i la dispoziție păpușa preferată cu păr lung sau o jucărie de pluș și o perie de păr cu care să pieptene.