

### Despre autoare

Lilian Leistner, o moașă experimentată, absolventă a școlii de infirmiere, care propune o abordare integrată în îngrijirea convențională și complementară a copilului – fiind și un reflexolog calificat – s-a instruit în medicina ayurvedică și are cunoștințe bogate în domeniul homeopatiei.

Este specializată în puericultură, sarcină și naștere și ține frecvent seminarii și cursuri în aceste domenii. Centrul *Sister Lilian* din Pretoria, Africa de Sud, servește drept centru de informare și consiliere, având și o linie telefonică de sprijin gratuită pentru public. Autoarea este, de asemenea, expertul în puericultură al unui site de sănătate și este foarte cunoscută ca moderator radio și jurnalist la un ziar și o revistă din Pretoria.

Lilian Leistner

# GHIDUL COMPLET AL ÎNGRIJIRII COPILULUI (0-5 ani)

Traducere: *Eliza Roșu*



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
LEISTNER, LILIAN

Ghidul complet al îngrijirii copilului : 0-5 ani / Lilian Leistner;  
trad.: Eliza Roșu. – București: Editura NICULESCU, 2021  
ISBN: 978-606-38-0583-7

I. Roșu, Eliza (trad.)

613.95

© 2004 c/o Human & Rousseau, an imprint of NB Publishers, Cape Town, South Africa

© text LRE Leistner

Titlu original: *Babycare Companion*, by Sister Lilian

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Coperta: *Carmen Lucaci*



ISBN: 978-606-38-0583-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

## Cuprins

### Cuvântul autoarei | I

#### I: Pe larg despre mamă și copilul aflat în primul an de viață | 3

Primele două săptămâni | 4

• Ziua întâi • Ziua a doua • Ziua a treia • Zilele a patra, a cincea și a șasea • Zilele a șaptea, a opta și a noua • Ziua a zecea • Zilele a unsprezece până la a paisprezece

De la săptămâna a treia până la a șasea | 1

• Săptămâna a treia • Săptămâna a patra • Săptămâna a cincea • Săptămâna a șasea

De la șase săptămâni la trei luni | 24

• Jaloane importante • Jocuri pentru sugari • Motive obișnuite de îngrijorare

Lunile a treia și a patra | 26

• Jaloane importante • Jocuri pentru sugari • Motive obișnuite de îngrijorare

Luna a cincea | 26

• Jaloane importante • Jocuri pentru sugari • Motive obișnuite de îngrijorare

Luna a șasea | 27

• Jaloane importante • Jocuri pentru sugari • Motive obișnuite de îngrijorare

Lunile a șaptea și a opta | 27

• Jaloane importante • Jocuri pentru sugari • Motive obișnuite de îngrijorare

Lunile a noua și a zecea | 28

• Jaloane importante • Jocuri pentru sugari • Motive obișnuite de îngrijorare

Lunile a unsprezece și a douăsprezece | 29

• Jaloane importante • Jocuri pentru sugari • Motive obișnuite de îngrijorare

#### 2: Probleme fizice și emoționale în primele trei luni | 31

Bun venit pe lume | 32

Probleme fizice | 34

• Lucruri surprizătoare despre nou-născut • Lucruri pentru care nu trebuie să vă faceți griji în primele zece zile • Citiți sugarul ca pe o carte • Baia sugarului • Hrănirea și creșterea în greutate în prima etapă • Câteva cuvinte despre colici și sughiț • Pielea sugarului • Tot ce trebuie să știți despre scutece • Îngrijirea zonelor sensibile ale sugarului • Somnul la sugarii mici • Preocupări în ceea ce privește sănătatea

Probleme pur practice | 55

• Trusoul • Patul fix vizavi de patul de campanie • Geanta de voieaj a sugarului

Probleme emoționale | 57

• A porni cu dreptul • De ce plânge bebelușul meu? • Sfaturi importante pentru bunăstarea emoțională în primele luni • Folosirea suzetei • Sentimentul fraternal

#### 3: Colica | 63

Plânsul, crampele, colica | 64

Ciclul tensiunii dintre mamă și sugar | 64

Tipuri de colică | 65

• Sugarul cu un sistem digestiv sensibil • Sugarul flămând • Sugarul care plânge în mod constant • Colica generată de alimentele consumate • Sugarul care prezintă spasm • Sugarul care simte nevoia de a fi mângăiat

Tehnici de eliminare a aerului la sugarii mici | 69

Erucția sau regurgitarea de lapte la sugari | 69

## 4: Gemenii și nașterile premature 75

Sarcina multiplă 76

- Dezvoltarea gemenilor • Personalitățile individuale • Planuri practice • Hrănirea la sân a gemenilor
- Multipleții și nașterile premature • Rutina, somnul și multipleții

Prematuritatea 78

- Natura prematurității • Emoțiile părinților • Necesitățile sugarului • Factori care predispun la nașteri premature • La ce să ne așteptăm • Alinare, îngrijire și stimulare • Alte provocări

## 5: Mama după naștere 83

În legătură cu mama 84

Corpul dumneavoastră după naștere 84

Perineul 85

- Starea vaginală după naștere • Semne de infecție

Strategii post-cezariană 86

Sfaturi speciale pentru a vă ajuta în cazul unei maternități timpurii 87

Din nou în formă 88

- Sfaturi pentru o slăbire sănătoasă

Emoțiile după naștere 89

- Depresia din ziua a treia • Depresia postnatală

Relațiile sexuale după naștere 93

- Sfaturi practice pentru raporturi sexuale mai bune după naștere

Un cuvânt mamelor despre tați 94

Contracepția 95

## 6: Obiceiurile sugarilor 97

Ce se înțelege prin obiceiuri? 98

Cunoașteți-vă bebelușul 98

Indicații referitoare la obiceiurile generale 99

Obiceiurile pentru sugarii de diferite vârste 100

- De la naștere la șase luni • De la șase luni la douăsprezece luni • Peste douăsprezece luni

## 7: Alimentația cu lapte 103

Hrănirea la sân 104

- Beneficiile alăptatului • Pregătirea sânilor în timpul sarcinii • Colostrul • Alăptatul în primele zile
- Fixarea corectă la sân pentru supt a sugarului • Reflexul de relaxare • Poziții pentru alăptat • Regimul alimentar în timpul alăptatului • Remedii pentru problemele legate de alăptat • Problemele legate de greutate în cazul alăptării • Storcerea de lapte a sânilor • Alăptatul în public • Alăptatul în cazul mamelor seropozitive • Mituri și adevăruri în ceea ce privește alăptatul • Modele de alimentare tipice în cazul alimentației la sân

Sugestii pentru întărirea de la lapte 124

- Întărirea de la sân în timpul sau înainte de o nouă sarcină • Întărirea de la sân pentru a reîncepe munca • Întărirea după un alăptat prelungit • Ghidul pentru întărit • Mod de întărire a meselor de peste noapte pentru copiii mici care au început să meargă • Remedii homeopatice pentru a opri secreția de lapte la sân • Întărirea la lapte de vacă • Întărirea de la biberon în cazul copiilor mici care au început să meargă

Hrănirea cu lapte artificial 129

- Considerații importante • Prepararea meselor • Curățarea și sterilizarea biberoanelor • Alegerea unei formule de lapte artificial • Ce se știe despre laptele de capră pentru sugari? • Ce cantitate de

lapte artificial trebuie să consume sugarul? • Supraalimentarea sugarilor hrăniți cu lapte artificial

- Subalimentarea sugarilor hrăniți cu lapte artificial

## 8: Alimentația sugarului și a copilului mic care

a început să meargă 135

Despre alimentație 136

Hrănirea sugarului 136

- Pe scurt despre hrănirea timpurie • Importanța laptelui în primul an • Greșeli obișnuite la introducerea alimentelor solide • Când să se introducă alimentele solide • Alegerea primelor alimente
- Cantitatea inițială a alimentelor introduse • Ustensile necesare • Alimentele și igiena • Sugarul alergic • Sugarul vegetarian • Alimentele gata preparate pentru sugari • Probleme la începutul alimentației cu solide a sugarului • Idei de feluri de mâncare pentru sugari • Diverse

Alimentația copilului mic care a început să meargă 153

- Pe scurt despre alimentația copilului mic • Lichidele adecvate copiilor mici • Situații problematice
- Tehnici de a încuraja copilul mic să mănânce • Rețete culinare pentru cei mici • Gustări sănătoase

pentru copiii mici • Mâncarea din instituțiile de îngrijire a copilului mic

Informații despre aditivii alimentari 160

Întrebările obișnuite ale părinților referitoare la dieta vegetariană 164

Relații între micronutrienți și zodii 166

## 9: Sugarii, copiii mici și somnul 167

Noapți agitate 168

Subiecte de luat în considerare 169

Modelele de somn ale sugarilor mici și mari 170

Cine doarme ca un prunc? 171

Este sugarul dumneavoastră fără somn nopți la rând? 172

Strategii pentru părinții unor sugari care dorm puțin 173

Copilul care se trezește des 175

Sugarii cu somn agitat 177

Medicamentele și somnul 178

Există o rețetă pentru a dormi toată noaptea? 178

Patul familiei 179

Preocupările legate de somn în diferite etape de dezvoltare a sugarului 181

- Doarme prea mult pentru a se hrăni corespunzător • Doarme în timp ce îl hrăniți, dar altminteri este treaz • Are nevoie să fie legănat sau purtat în brațe pentru a adormi • Face din zi noapte și din noapte, zi • Are nevoie să sugă sau să bea multe lichide pentru a adormi noaptea • Se trezește noaptea și rămâne treaz mult timp • Se trezește frecvent în timpul nopții • Copilul merge la culcare protestând

Neplăceri care se pot întâmpla la mijlocul nopții 184

Coșmarurile la cei mici 186

Prevenirea sindromului de moarte subită la copii (SIDS) 187

## 10: Dinții 189

Elementele esențiale 190

Simptomele asociate apariției dinților 190

- Sfaturi pentru a trata problemele legate de apariția dinților

Caria dentară 191

Fluorul pentru sugari 192

Îngrijirea dinților la sugari 192

Prima vizită la dentist 192

## 11: Probleme legate de disciplină 193

Scopul disciplinei 194

Simplificați meseria de părinte 195

Idei pentru mai multă fericire și succes în meseria de părinte 196

Sfaturi de aur pentru a face față unui comportament-problemă 197

Perspectiva copilului 198

• Observații generale • Schimbarea domiciliului • Șomajul unui părinte • Divorțul • Decesul în cadrul familiei

Nu vă fie teamă de copilul dumneavoastră 203

Limitele și regulile casei 203

Acel cuvânt scurt „Nu” 204

Sfaturi la îndemână pentru obiceiuri neadecvate 205

Idei constructive de distragere a atenției copiilor 206

Obiceiurile proaste 206

• Istericalele • Mușcatul • Minciunile și înjuratul • Jocul cu organele genitale • Scobitul în nas

Obiceiuri îngrijorătoare 209

• Suptul • Legănatul • Lovirea cu capul • Nevoia de obiecte care oferă securitate • Atacurile de ținare a respirației • Roaderea unghiilor

Modul de a trata obiceiurile persistente 212

Preocupări majore în legătură cu meseria de părinte 213

• Rivalitatea dintre un frate mai mare și un nou-născut • Plânsul încontinuu • Copiii care se ceartă

• Scânceala • Comportamentul nepotrivit

Comportamentul hiperactiv 221

• Remedii homeopatice pentru hiperactivitate • Stilul de viață și sfaturi de alimentare pentru copii care suferă de DAH

Pălmuirea 223

## 12: Obişnuinta la oliță 225

Lucrurile de bază 226

Către un start bun în folosirea oliței 226

Fapte și cifre 227

Refuzul de a utiliza olița pentru golirea intestinelor 228

Udarea patului pe timpul nopții 228

Constipația la copiii mici 229

• Sfaturi pentru evitarea și pentru tratarea constipației

## 13: Jaloanele în dezvoltare și stimularea 231

Considerații despre sarcină 232

• Nașteți atunci când vă vine sorocul • Fumatul în timpul sarcinii • Muzica și stimularea cerebrală în uter

Odată ce copilul s-a născut 233

• Aveți grijă să nu stimulați excesiv copilul • Ajuțați la sporirea la maximum a potențialului interior al micuțului dumneavoastră • Încurajați într-un mod subtil și aspecte mai puțin instinctive

Repere ale dezvoltării sugarului și copilului mic 234

• Greutatea • Lungimea • Proportia dintre părțile corpului • Fontanelele • Controlul capului • Râsul • Sunetele • Simțurile • Mișcarea • Șezutul

Perspectivă în ceea ce privește jaloane importante în dezvoltare 237

• Creșterea în greutate • Târârea • Cucuiele și vânățile la cap • Dezvoltarea vorbirii • Mai mult decât o singură limbă • Mersul • Premergătoarele

Metode de stimulare generală 240

• Cântecul de leagăn • Muzica • Citiți împreună cu copilul • Jucăriile mobile • Creați o atmosferă plăcută

Considerații importante privind dezvoltarea copilului 241

• Vorbiți cu copilul dumneavoastră • Ritualuri și tradiții • Copiii și jocul

Ochii copilului dumneavoastră 245

• Dezvoltarea văzului • Mic dicționar al bolilor de ochi • Sfaturi pentru o dezvoltare vizuală optimă • Cine ce face? • Detalii despre văz

Povești pe care ni le spun picioarele celor mici 249

• Reflexologie

Sfaturi de jocuri și stimulare pentru sugari și copii mici 251

• De la trei la șase luni • De la șase la nouă luni • De la nouă la douăsprezece luni • De la douăsprezece la optsprezece luni • De la optsprezece luni la doi ani

Masajul sugarului 254

• Beneficiile masajului • Principiile de bază ale masajului • Sugerarea unei secvențe de masaj • Puncte magice de minimasaj

Cursurile de înot pentru sugari 256

Apropierea de animale 257

## 14: Călătoriile și vacanțele făcute cu sugarii și copiii 259

Călătoria cu autoturismul în cazul sugarilor și copiilor mici 260

• Importanța scaunelor de mașină • Strategii pentru călătorii mai ușoare cu autoturismul

Zborul în cazul sugarilor și copiilor mici 261

• Sfaturi pentru a spori confortul zborului

Vacanțele împreună cu cei mici 262

• Trusa medicală mobilă pentru vacanță • Răul de călătorie • Intoxicația alimentară • Crampele musculare • Mușcăturile și înțepăturile • Protecția solară • Sângerarea

## 15: Elemente de bază în privința sănătății 267

Abordarea corectă 268

Întărirea sistemului imunitar 268

• Ce reprezintă sistemul imunitar? • Ce reprezintă un sistem imunitar dezechilibrat? • Sfaturi pentru întărirea sistemului imunitar

Calități pe care să le căutați la un medic pediatru 273

Când este necesar să consultați un medic pediatru 273

Alergiile la sugari și la copii 274

Febra la sugari și la copii 275

• Medicația pentru febră • Sfaturi de ajutor pentru a face față singuri febrei • Convulsiile datorate febrei

Tusea la sugari și la copii 277

Diareea, voma și deshidratarea 278

• Voma • Diareea • Deshidratarea

Produse homeopatice și pe bază de plante 282

De la A la Z despre stările de boală cel mai des întâlnite 283

• Astmul • Autismul • Respirația urât mirositoare (halitoză) • Boala glutenică • Conjunctivita

• Laringita sufocantă • Cistita (infecția vezicii urinare) • Diabetul zaharat (Mellitus) la copii • Infecțiile urechii, formarea de lichid și tuburile de ventilație ale urechii medii • Eczema la sugari • Encefalita

• Durerile de creștere • Hepatita • Impetigo • Meningita • Stenoza pilorică • Scabia • Anchilglosia sau scurtarea congenitală a frâului limbii • Amigdalita • Infestarea cu viermi

Bolile contagioase ale copilăriei 298

• Rozeola sau rubeola infantilă • Rubeola (pojarul german) • Rujeola (Pojarul) • Oreionul • Poliomielite • Varicela • Tusea convulsivă (Pertussis, tuse măgărească)

Vaccinarea 305

• Program de vaccinare

Terapia pe bază de săruri tisulare la sugari și copii 308

Primul ajutor la sugari și la copii 312

• Trusa de prim ajutor de la domiciliu • Resuscitarea cardiopulmonară (RCP) • Cum procedați în caz de sufocare

## 16: Mama care are serviciu 319

Realități emoționale și fizice ale părinților care au serviciu 320

Sindromul zilei de luni 320

Alegerea variantelor de îngrijire pe timp de zi a copilului 321

• Considerații de bază • Sfaturi generale pentru alegerea modului de supraveghere a copilului pe timp de zi

Sfaturi pentru părinții micuților aflați în instituții de îngrijire 324

Variante de îngrijire a copilului 325

• Creșa sau grădinița • Mame de împrumut • Bonele • Grupurile de joacă • Alte opțiuni

Două probleme sensibile 326

• Expunerea la SIDA • Plânsul la lăsarea la creșă

## 17: Întrebări frecvente ale părinților 328

## Index 331

# Cuvântul autoarei

Perspectiva de a fi părinte poate părea descurajantă. V-ați putea simți oarecum neliniștit la ideea de a deveni părinte; dar, odată ce ați adus pe lume o nouă ființă, nu mai este cale de întoarcere. Priviți însă mai des la partea luminoasă și acordați-vă răgazul de a vă bucura de numeroasele momente plăcute ale meseriei de părinte și totul va părea o provocare mult mai puțin dificilă. Trăim într-o perioadă de mari schimbări. Societatea a cunoscut o transformare radicală, iar situațiile și atitudinile nu mai sunt aceleași cu cele de pe vremea părinților noștri. Să luăm în considerare numai câteva dintre acestea:

- necesitatea ca ambii părinți să aibă serviciu;
- lipsa de sprijin imediat pentru a face față situației;
- nenumăratele influențe exterioare la care sunt supuși copiii noștri, deoarece nu mai locuim în comunități strâns unite;
- dilemele legate de disciplină la o vârstă când autoritarismul rigid produce nemulțumiri, deși liberalismul pare să dea greș și el.

Toate acestea pot suna teribil de teoretic, dar este o realitate că părinții se confruntă zilnic cu grijile, preocupările și volumul de muncă ce adesea depășesc capacitatea rezonabilă a oricărei persoane. Ce faceți dacă micuțul este bolnav iar creșa nu acceptă copii bolnavi sau dacă aveți mult de lucru la serviciu și bunică este în alt oraș? Cum reacționați dacă sunteți un părinte care vă creșteți singur copilul, iar celălalt părinte își asumă statutul de „Moș Crăciun”, lăsându-vă cu o problemă de disciplină după fiecare vizită? Veți supraviețui nopților cu somn întrerupt și presiunii pe care asistenta medicală, mama sau soacra le exercită asupra dumneavoastră pentru a vă face să culcați copilul singur în propria lui cameră? Există cea mai mică șansă de a mai avea vreodată o relație cât de cât bună cu partenerul dumneavoastră?

Confruntându-vă cu un peisaj copleșitor de provocant, aveți o singură soluție: să vă dezvoltați o gândire creativă, deschisă, inovatoare și, câteodată, să preluați chiar idei cu totul demodate. Dacă dumneavoastră, ca mamă și tată, doriți să faceți acest lucru, vă asigur că procesul va deveni mult mai puțin dureros și, în același timp, fericirea născută din acest proces vă va alimenta energia și va rămâne cu dumneavoastră, ca moștenire a bucuriei și ca sursă bogată de amintiri minunate ale acestei etape speciale din viața dumneavoastră.

Așadar, nu vă doriți ca primii ani să treacă mai repede și nu încercați să dați la o parte orice posibilă nuanță a vieții de părinte! În schimb, gândiți-vă că mulți alții au supraviețuit experienței. Urmați sfaturile sugerate în acest ghid, care vă ajută să treceți cu bine de provocările vieții de părinte, de la etapa de sugar și până în anii copilăriei.

*Sister Lilian*

Sora Lilian

# 1

Pe larg despre mamă  
și copilul aflat în  
primul an de viață



## Primele două săptămâni

Este normal să vă simțiți copleșită și iritată în primele zile ale vieții alături de un sugar. Este o activitate provocatoare, dar vă veți descurca de minune dacă veți asculta vocea interioară, care vă conduce spre înțelepciunea anilor senectuții, și instinctul matern. Curând lucrurile se vor liniști și nu vă veți mai putea imagina viața fără bebelușul dumneavoastră.

### ZIUA ÎNTÂI

Primele 24 de ore ale vieții alături de un sugar reprezintă un moment magic. Tot ce vă doriți este să priviți și să atingeți mica ființă, sorbind fiecare detaliu, admirând cu fascinație cum el sau ea se întinde și se liniștește, pielea devenind perfectă și lipsită de pete. Dacă lumina nu este prea puternică, sugarul va deschide ochii și vă va întoarce privirea. V-ați putea afla într-o stare de excitație hormonală, incapabilă să adormiți, deși, după naștere, ați crezut că acest lucru reprezenta tot ceea ce mai erăți în stare să faceți! Luați fiecare clipă așa cum vine ea, odihniți-vă cu bebelușul la piept și felicitați-vă pentru o treabă bine făcută.

### Despre sugar

- Organele genitale și sânii sugarului sunt de obicei inflamate timp de o săptămână sau mai mult după naștere. Acest lucru nu trebuie să reprezinte un motiv de îngrijorare, căci este pur și simplu o reacție la hormonii din timpul sarcinii.
- Sugarul fie că va dormi mult, fie că va privi nedumerit la lumea din jurul său.
- Sugarul va avea câteva scaune de culoare verzui-negricioase, cu aspect cleios – acesta este meconiu care a umplut ombilicul în timpul sarcinii. Cel mai bine se curăță folosind pentru început ulei pentru sugari și apoi spălând regiunea fesieră cu apă și săpun.
- Statul laolaltă din primul moment vă va ajuta să vă înțelegeți mult mai bine bebelușul, exceptând situația în care dumneavoastră sau sugarul nu vă simțiți bine.

### Alăptatul

- Așezați sugarul la sân cât de curând după naștere, pentru a vă asigura de cel mai bun start posibil în ceea ce privește hrănirea la sân – dacă acest lucru se face în primele două ore, toate mesele viitoare vor fi mai ușor de realizat.
- Stoarceți din sân una sau mai multe picături de lapte astfel încât sugarul să poată mirosi locul de unde urmează să sugă.
- Asigurați-vă că bebelușul sugă bine, pentru a preveni rănirea mameloanelor. Țineți-i capul astfel încât sugarul să stea cu fața către dumneavoastră – nu pe spate și cu gâtul înclinat sub un unghi. Atingeți-i cu mamelonul buzele și obrații, pentru a dobândi un reflex, și trageți în jos de bărbie cu degetul astfel încât gura să i se deschidă suficient.

#### BĂIAT SAU FATĂ?

Pentru a evita stânjenitorul „el sau ea”, ori „al lui sau al ei”, pe tot parcursul cărții, dat fiind că bebelușul dumneavoastră poate fi de orice sex, „el” și „ea” vor fi utilizate alternativ în diferitele secțiuni ale cărții.

- Primele câteva supturi pot fi dureroase, dar ar trebui ca această senzație să treacă repede și apoi mesele să devină complet lipsite de durere. Dacă suptul rămâne dureros, plasați degetul în colțul gurii și răsucliti pentru a declanșa suptul, apoi re poziționați sugarul.

- Nu temporizați mesele, dar lăsați bebelușul să sugă atâta timp cât nu doare, cât observați mișcări ritmice, puternice, ale maxilarului și auziți sunetele provocate la înghițire.
- Sugarul ar putea să sugă cu o frecvență mai mare sau mai mică. Acest lucru depinde de mulți factori, precum medicația din timpul travaliului, durata travaliului sau mărimea bebelușului.
- Nu-i dați bebelușului apă sau lapte artificial, decât dacă este necesar din punct de vedere medical (de exemplu, sugarul unei mame diabetice), și cereți o explicație convingătoare dacă sunteți sfătuiți să suplimentați alimentația, deoarece acest lucru poate modifica realizarea cu succes a alăptatului.
- Verificați secțiunea hrănirea la sân (p. 106) pentru sfaturi mai detaliate legate de primele îngrijiri ale copilului.



### Sfaturi pentru mamă

- Astăzi odihniți-vă des, dar mișcați degetele de la picioare și talpa piciorului pentru a asigura o mai bună circulație a sângelui.
- Faceți baie sau duș la ceva vreme de la naștere și purtați o cămașă de noapte drăguță, care să vă facă să vă simțiți în al nouălea cer.
- Astăzi luați tablete homeopatice de Arnica D6 la fiecare două ore, pentru a reduce riscul de inflamație după nașterea normală sau prin cezariană.
- Timp de o zi sau două purtați un scutec de unică folosință sau un prosop sanitar postnatal special, în interiorul unui chilot ferm, dar confortabil, pentru a face față apariției lohiilor sau sângerării de după naștere.
- În primele trei zile este normal să resimțiți contracții ale uterului de fiecare dată când sugarul începe să sugă. Acestea sunt un pic dureroase, dar nu durează tot timpul alăptatului și servesc unui scop foarte folositor, acela de a contracta uterul, pentru a ajuta la reducerea sângerării.
- Când urinați, așezați-vă pe vasul de toaletă cu fața către acesta și turnați apă caldă în timpul micțiunii, pentru a preveni arsurile.
- Utilizați bideul după ce mergeți la toaletă, sau pulverizați în perineu un spray pentru prevenirea infecțiilor (Hyperispray).
- Stați în șezut pe un colac acoperit, semiumflat, pentru a reduce presiunea asupra perineului.
- Pentru a reduce disconfortul de după cezariană, susțineți rana cu ajutorul degetelor împreunate atunci când tușiți, râdeți sau vă mișcați.

### ZIUA A DOUA

Sugarul va fi liniștit încă și astăzi, și dumneavoastră puteți fi obosită, dar e posibil să nu puteți dormi adânc. Dacă ați născut la maternitate și vă simțiți bine, puteți să vă externalizați chiar astăzi. Chiar dacă această perspectivă vă neliniștește, gândiți-vă că fiecare se simte mai relaxat acasă, iar recuperarea și refacerea sunt mai ușoare. Oriunde ați fi, luați lucrurile ușor în ziua a doua. Sugarul se ține la 25–30 cm distanță, care înseamnă distanța perfectă între poziția acestuia – legănat la piept – și fața dumneavoastră. El va sta încă rigid, ușor curbat, și se va simți una cu mediul din jurul său, nefiind sigur unde se termină el și unde începe mama sa ori lumea înconjurătoare.

## Despre sugar

- Pentru a preveni infecțiile, curățați ombilicul sugarului la fiecare schimbare a scutecului – folosiți loțiune de gălbenele sau alcool chirurgical pe vată de bumbac și curățați pensa, lungimea cordonului și în jurul bazei. Cordonul se va usca treptat și apoi va trebui să curățați crăpăturile din ombilic, folosind puțină vată îmbibată în loțiune de gălbenele.
- Astăzi sau mâine sugarul poate deveni puțin icteromatos. Dacă nivelul de bilirubină (pigmentul galben) este ridicat, ați putea fi sfătuită să faceți tratament prin fototerapie, în care ochii sugarului sunt închiși, iar corpul este expus la lumină ultravioletă, fapt ce conduce la scăderea mult mai rapidă a bilirubinei. Hrăniți mai des sugarul la piept, deoarece devine mai obosit la căldură și suge mai puțin. El va avea nevoie de multe lichide pentru a ajuta la eliminarea bilirubinei. Expunerea la soare a sugarului timp de cinci până la zece minute, cu ochii protejați, poate funcționa foarte bine. Acest tip de icter nu este periculos și poate fi tratat acasă, fie prin expunere la lumină artificială (ajutată de o moașă particulară), fie la soare (vedeți și p. 53). Unele clinici utilizează dispozitive luminoase care se înfășoară în jurul corpului și sunt mult mai bune, sau mai de dorit, iar sugarul este mai ușor de manevrat.
- Dacă sugarul dumneavoastră are nevoie de îngrijire specială, s-ar putea să vă simțiți destul de tristă astăzi. Petreceți cât de mult timp puteți la infirmerie sau la unitatea de terapie intensivă și masați tălpile și mâinile sugarului, ori pur și simplu așezați-vă mâna pe burta acestuia. De asemenea, vorbiți-i și îngânați-i un cântec.
- Îngrijirea va fi în mare măsură aceeași cu cea din prima zi: nu restricționați alimentația, asigurați-vă de poziționarea corectă la supt și bucurați-vă de această experiență.
- Manevrarea sugarului va fi puțin mai ușoară, dar nu vă îngrijorați dacă încă vă simțiți neîndemânatică.



## Sfaturi pentru mamă

- Dacă mameloanele sunt moi, cereți ajutor la alăptare. Puteți umezi un plic de ceai de rooibos cu două lingurițe de apă fiartă, răciți-l și așezați-l peste mamelonul dureros pentru a ușura durerea – purtați-l în susțin până la următoarea alăptare.
- Astăzi adăugați o mână de sare grunjoasă în apa de baie, pentru a vă proteja de infecții ale perineului.
- Înfășurați un pachet de gheață într-un burete și așezați-l în zona perineului, pentru a reduce inflamația și durerea.
- Continuați cu tablete de Arnica D6, dar luați-le la interval de trei ore în timpul zilei.
- Dacă nu ați avut încă scaun, folosiți un supozitor cu glicerină. După introducerea în anus, ignorați primele semne pe care acesta le induce, întindeți-vă și așteptați zece-cincisprezece minute, pentru a permite ca supozitorul să se dizolve. Dacă mergeți la toaletă imediat, supozitorul nu va avea timp să se topească.

## ZIUA A TREIA

Aceasta este, de obicei, ziua când are loc trezirea la realitate, când oboseala lovește neîndurător, laptele se formează pe deplin, iar sugarul se trezește și scoate primele sunete. „Depresia din ziua a treia” este binecunoscută și va trece odată ce veți avea parte de un somn bun, hormonii se vor stabili și dumneavoastră veți da frâu liber emoțiilor. Dacă nașterea a fost o experiență activă, naturală, astăzi ați putea să vă simțiți bine din punct de vedere fizic. Sâni sunt moi dar, dacă urmați toate sfaturile din ultimele zile, aceștia nu vor deveni congestionați și prea dureroși.

## Sfaturi pentru îngrijirea sugarului

- Sugarul ar putea să împoaște laptele și să se încece odată ce laptele vine mai repede acum. Pur și simplu, lăsați-l să se hrănească la sân când simte nevoia. Regurgitarea unei mici cantități de lapte după o masă este destul de normală și, de obicei, nu reprezintă niciun pericol.
- Continuați să hrăniți sugarul cât de des simte nevoia, deoarece acest lucru vă ajută la golirea eficientă a sânilor. Nu temporizați mesele și nu alimentați sugarul după program.
- Dacă sâni dumneavoastră sunt prea fermi pentru ca sugarul să poată suge, încălziți-i și dați drumul să curgă puțin lapte, până ce zona din jurul areolei devine mai moale.
- *Acum este nevoie să scoateți aerul înghițit de sugar după ce acesta a terminat masa. Încercați una dintre următoarele metode:*
  - Țineți sugarul ușor aplecat peste umărul dumneavoastră și bateți-l ușor pe spate.
  - Purtați-l într-un ham după masă.
  - Țineți sugarul peste antebraț, cu fața în față, apăsând ușor pe burtică.
  - Așezați sugarul cu fața în jos în poală, menținând un picior ridicat, astfel încât capul sugarului să fie situat mai sus decât șezutul, și bateți-l ușor pe spate.
  - Țineți sugarul în poziție șezut în poală, susțineți-i bărbia între degetul arătător și police, și ridicați-i brațul drept, în timp ce împingeți în sus, către spate.

Dacă sugarul nu a eliminat aerul timp de cinci-zece minute, nu continuați. Orice eliminare ulterioară a aerului nu are legătură cu masa.

## Sfaturi pentru mamă

- Dacă vă simțiți foarte emoționată, luați remediu homeopatic Rescue, picături homeopatice Nerve 3 sau sarea de țesut Nat mur.
- Dacă aveți cusături, acestea ar putea să vă strângă. Expunerea la soare a zonei le va usca, le va vindeca și le va calma.
- Continuați cu tablete de Arnica D6 și astăzi, dar luați una la trei ore în timpul zilei.
- Scoateți telefonul din priză ca să vă puteți odihni cât timp sugarul este liniștit. Luați-o ușor, vă veți simți mai bine și vă veți descurca de minune.
- *Congestionare (tumeferie):*
  - Dacă sâni vă sunt foarte tari și dureroși, tăiați câte o gaură de mărimea mamelonului în mijloacele a două frunze mari de varză, scufundați-le timp de zece secunde în apă fierbinte, uscați apa în exces și puneți-le cât mai sunt calde peste sâni, pentru a-i înmuia și a face ca laptele să circule. Schimbați-le la următoarele mese.
  - Un material textil cald ținut la sân, un duș ori o baie caldă pot fi de asemenea de ajutor.
  - Atâta timp cât suptul se realizează corect, nu restricționați timpul de alăptat al sugarului, deoarece sâni trebuie să vi se golească. Congestionarea va trece pe parcursul câtorva zile.

## ZILELE A PATRA, A CINCEA ȘI A ȘASEA

Bucurați-vă de aceste zile și gândiți-vă cât de multe ați învățat despre bebelușul dumneavoastră. Sunteți încă la început și, chiar dacă vi se pare că nu vă veți descurca, o veți face. Fiți blânde cu dumneavoastră și cu micuțul dumneavoastră și faceți numai ce este esențial.

### Despre sugar

- Sugarul va avea acum scaune frecvente și, în timpul următoarelor câteva săptămâni, unele vor fi doar cât o împroșcătură, altele vor fi abundente. Scaunele normale ale sugărilor alimentați la sân sunt moi, de culoarea muștarului și par să conțină semințe.
- Unele fetițe prezintă o scurgere de sânge din vagin. Aceasta este o reacție la hormonii la care a fost expusă în timp ce se afla în uter și va trece repede.
- Curățați ombilicul și bontul cordonului ombilical. Curând acesta va cădea sau va atârna numai de un fir, pe care îl puteți tăia cu foarfeca.
- Dacă bebelușul elimină gaze destul de des, fie pe gură, fie prin rect, însoțite de un plâns (care face ca fața sugarului să se înroșească), de pumnii strânși sau de picioarele ridicate vă poate face să vă gândiți că are o colică. Frecvent, aceasta înseamnă, de fapt, că sugarul trebuie alimentat mai des, sau reprezintă o reacție la starea de anxietate, oboseală și lipsă de experiență din partea mamei. Cel mai bine este să luați totul ușor în timpul următoarelor zile, să primiți puțini vizitatori, să nu permiteți ca sugarul să fie manevrat de prea multă lume, deoarece acest lucru îl poate deranja, și foarte curând, îi veți înțelege bine semnalele.
- Sugarii hrăniți la sân simt nevoia să se alimenteze de fiecare dată cu „câteva feluri” de mâncare – aperitiv, fel principal, budincă și chiar desert. Să nu credeți că aveți lapte insuficient. Între aceste etape de supt, sugarul ar putea simți nevoia să moșăie zece sau cincisprezece minute, să fie schimbat de scutece sau chiar să stea întins în brațele dumneavoastră, până ce burtica lui este pregătită să primească „următorul fel”.

### Sfaturi pentru mamă

- Țineți pe lângă dumneavoastră doar o singură persoană de sex feminin, apropiată și care să nu vă judece, și acceptați ajutor și sprijin și din partea partenerului dumneavoastră.
- Luați ca remediu Rescue, de cel puțin trei ori pe zi.
- Dacă mameloanele sunt moi sau sunteți foarte blondă, expuneți-vă la soare de două ori pe zi, având grijă să nu vă ardeți.
- Dacă durerea mai degrabă crește decât descrește, sau dacă încă vă luptați ca să alăptați bebelușul, mergeți la o asistentă de puericultură. Va merita cu siguranță și va schimba restul experienței dumneavoastră privitoare la hrănirea la sân în una foarte pozitivă.
- Asigurați-vă că nu sufocați copilul, dacă acesta doarme cu dumneavoastră în pat. Îmbrăcați-l mai puțin calduros, deoarece va fi expus și la căldura corpului dumneavoastră. Odihna împreună poate reprezenta exact ceea ce este necesar amândurora pentru a trece cu bine de următoarele câteva zile.

## ZILELE A ȘAPTEA, A OPTA ȘI A NOUA

Felicitări! Sugarul a împlinit acum o săptămână! De acum înainte ar putea foarte bine să își facă simțită prezența în casă. Sugarii sunt extrem de absorbiți de sine și concentrați pe propria persoană, deoarece acest lucru reprezintă tot ceea ce cunosc. Ei se așteaptă ca părinții să preia conducerea și să îi ghideze la ce este și nu este bine în viața de familie – o cerință destul

de grea, mai ales că dumneavoastră înșivă simțiți nevoia unei mâini călăuzitoare. Acum este momentul să începeți să vă observați bebelușul, pentru a descoperi modele de comportament repetitive și căi de autoexprimare – acestea vă vor oferi indiciile asupra modului în care este cel mai bine de abordat fiecare unic mic individ.

### Despre sugar

Dacă sugarul dumneavoastră este agitat, permanent irascibil, iritabil și greu de calmat în orice moment al zilei, atunci vă pot fi de ajutor câteva sfaturi testate în timp:

- Rugați-vă partenerul sau un prieten apropiat să aibă grijă de bebeluș timp de două ore după o masă. Nu-i va fi foame în acest timp scurt, iar o plimbare prin grădină sau prin vecinătate, timp în care dumneavoastră vă odihniți, poate întrerupe cercul vicios.
- Faceți baie cu bebelușul. Puneți muzică pe fundal și alinați-l până când se calmează, legănându-l strâns la piept și ștergându-l cu un burete care absoarbe apa caldă de la îmbăiat. Aveți grijă să nu ajungă în apă urechea situată mai jos, dar nu vă faceți griji că sugarul ar putea să vă alunece din brațe – instinctele dumneavoastră vor împiedica acest lucru.
- Dacă bebelușul se împinge pentru a se îndepărta de la sân sau întoarce repede capul dintr-o parte în alta, luați-i cu blândețe capul în palmă și aduceți-l în poziție la sân.
- Dacă sugarul se împinge la o parte, eliminați tensiunea din brațul lui permițându-i să se prindă de degetul dumneavoastră.
- Plimbați-vă cât timp alăptați sugarul și continuați să vă mișcați, până când observați că tensiunea din corp dispare, apoi puteți să vă așezați, continuând să îl mângâiați.
- Dizolvați picături sau pastile homeopatice de Chamomilla D6 într-o linguriță de apă fierdă și răcită și dați-i să bea de trei ori pe zi, pentru a calma bebelușul în mod natural.

### Sfaturi pentru mamă

- Mențineți-vă aportul de fluide, cel mai recomandabil apă, ceai de rooibos sau ceai slab de muștel. Păstrați la îndemână câte un termos cu ceai atunci când aveți grijă de sugar, deoarece senzația de sete este mai puternică.
- Fiți atentă la orice durere pelviană, în special însoțită de o secreție vaginală urât mirositoare și de febră. Aceasta ar putea însemna că în uter există încă placenta reținută sau că este o infecție. Contactați moașa sau doctorul, dacă aceste simptome sunt prezente.
- Conservați-vă energia, folosind mese precongelate sau acceptând cu recunoștință tot ajutorul în acest sens – acesta este un teritoriu unde prietenii și familia vă pot fi de mare ajutor.
- Răsflățați-vă cu o pedichiură efectuată acasă, timp în care altcineva are grijă de sugar – vă veți simți mai bine și este grozav ca cineva să vă atingă din nou degetele de la picioare.

## ZIUA A ZECEA

Aceasta este o piatră de hotar importantă în calendarul vieții de părinte și chiar dacă sunteți oboseală sau sugarul este încă destul de solicitant, simțiți că nu mai sunteți o novice. Adesea femeile vor să iasă din nou în lume, să se laude cu bebelușii lor și să savureze faptul că mersul și șezutul sunt mai ușoare acum, de vreme ce perineul probabil că s-a vindecat, dacă ați urmat sfaturile dinainte.

## Despre sugar

- Rutina este importantă atât pentru dumneavoastră, cât și pentru sugar, dar faceți ca ea să fie indusă de acesta. Din observațiile susținute pe care le-ați făcut în ultimele zile știți acum cât de des îi place sugarului să fie alăptat – destul de probabil că va fi la interval de două ore, cu una sau două pauze mai lungi la fiecare 24 de ore. Unii bebeluși beau lapte după ceas, fie zi, fie noapte. Ghidați-vă după acest model flexibil și construiți-vă programul în jurul său (vedeți și p. 98).
- Faceți baie copilului la orice oră din zi, dar încercați să mențineți aceeași oră în fiecare zi. Momente bune sunt cele dinaintea unei mese și a unei perioade de somn mai prelungite, deoarece după aceea sugarii vor fi cel mai relaxați (vedeți și p. 37).
- Observați dacă aveți o perioadă mai aglomerată peste zi și încercați, pe cât puteți, să vă eliberați de cât de multe dintre îndeletnicirile zilnice. Mai degrabă hrăniți frecvent sugarul, mergeți la o plimbare cu acesta sau lăsați-l în grija tatălui, până vă simțiți odihnită.
- Dacă sugarul se alimentează cu dificultate, examinați-i limba, amigdalele și interiorul gurii, pentru a observa eventuale semne de aftă: zone albe, îngroșate și în relief. Acestea vor necesita tratament cu gel oral antifungic cu sare tisulară\* Kali mur sau picături homeopatice Buso. Va trebui să vă tratați mameloanele cu o cremă antifungică, deoarece este probabil să vă fi infectat și dumneavoastră.
- Citiți limbajul corpului sugarului dumneavoastră, care înseamnă gesturile fizice și diferițele sale moduri de a plânge. Dacă sugarul plânge strident, de obicei după mese, și se face destul de roșu la față, atunci acesta ar putea fi modul lui de a spune „Sunt frustrat și destul de supărat, mamă! Mai trebuie să sug încă! Nu te aștepta să mă satur cu unul sau cu două feluri de mâncare. Și nu spune că am o colică atunci când, de fapt, plâng de foame!”. Sugarul acesta pare să aibă o voință puternică și intensă, dar de fapt este foarte fericit între mese. Dacă mesele sunt urmate de eliminări mari de gaze și de asemenea de o regurgitare, atunci acestea pot fi tratate cu un remediu homeopatic, precum picăturile Magen.

## Sfaturi pentru mamă

- În ciuda energiei dumneavoastră în creștere, aveți grijă să nu faceți prea multe. Continuați să fiți liniștită, să vă odihniți pe timpul nopții și, din când în când, pe parcursul zilei. Luați ușor și treburile casnice.
- Ați putea avea astăzi câteva cheaguri de sânge sau o bruscă sângerare mai mare. Dacă sângerarea trece în câteva ore și nu aveți dureri sau febră, atunci nu este cazul să vă alarmați. Dacă nu vă simțiți bine și sângerarea persistă, consultați moașa sau medicul, cât de repede posibil.
- Cereți partenerului dumneavoastră să vă scoată în oraș la un ceai, la un restaurant potrivit și pentru copii și bucurați-vă de privirile admirative pe care cu siguranță le atrage bebelușul dumneavoastră.

## ZILELE A UNSPREZECEA PÂNĂ LA A PAISPREZECEA

Așa-i că nu încercați să deveniți o superfemeie? În realitate, probabil că nu ați muncit atât de mult niciodată în viață. Ceea ce faceți nu pare să fie mereu impresionant; mai degrabă este vorba despre banale treburi casnice, precum hrănirea, schimbarea scutecelor, îmbăierea

\* săruri tisulare = componenți minerali anorganici ai țesuturilor organice; sunt substanțele de bază de care au nevoie celulele pentru a-și putea îndeplini funcțiile.

sugarului, legănatul... Amintiți-vă că toate aceste îndatoriri reprezintă cadrul pentru munca de foarte mare importanță care constă în a îngriji, modela și crește noua generație. Pe bună dreptate, puteți fi mândră de acest lucru. Fiecare lucru pe care îl faceți pregătește sugarul pentru viitor, și nu poate exista o îndatorire mai importantă ca aceasta.

## Despre sugar

- Acum că sunteți mai puțin neliniștită în ceea ce privește mânguirea bebelușului, este timpul să vină și răsplata. Întindeți-vă în timp ce alăptați pentru a putea și dumneavoastră ațipi, la fel ca bebelușul. Odată ce ați învățat această artă, veți dormi mai mult decât ați făcut-o înainte, deși nu într-o singură repriză. Pentru detalii în legătură cu acest mod minunat de a vă ușura alăptatul, verificați secțiunea hrănirea cu lapte (p. 111).

## Sfaturi pentru mamă

- Astăzi faceți o plimbare scurtă în jurul blocului. Plimbarea împreună cu bebelușul dumneavoastră poate reprezenta o formă foarte eficientă și plăcută de exercițiu fizic, care vă ajută să vă recăpătați forma, în timp ce sugarului îi asigură confort și distracție. Introduceți acest lucru în programul zilnic și creșteți treptat distanța și ritmul.
- Puneți un fundal muzical liniștitor, adesea spre încântarea amândurora.
- Ascultarea emisiunilor radio și a unor interviuri interesante vă poate ajuta să vă simțiți din nou parte a lumii din afară.
- Verificați-vă sânii în oglindă, o dată sau de două ori pe zi, pentru a observa orice înfrișire (de obicei, de formă triunghiulară vagă) și palpați blând pentru a simți orice zonă dureroasă, mai tare. Bebelușul ar trebui să sugă din sânul acela mai întâi sau puteți chiar dumneavoastră masa zona, până ce aceasta devine moale.
- Dacă aveți o prietenă coafeză, rugați-o să vă tundă acasă, aceasta se va constitui într-o întâlnire inopinată. Rugați o prietenă sau o rudă să aibă grijă de bebeluș.

## De la săptămâna a treia până la a șasea

Sugarul este acum o ființă micuță și fragilă, care comunică frumos, în fiecare săptămână aducând noi surprize, provocări, bucurii și griji. Consultați în continuare acest ghid și citiți mai multe – în legătură cu orice alte lucruri care vă preocupă sau evoluții de care sunteți interesată – în secțiunile cu subiecte specifice.

## ȘĂPTĂMÂNA A TREIA

Sugarul se apucă strâns de degetele dumneavoastră și chiar poate fi ridicat în poziția șezut. Acest reflex se va estompa treptat de la vârsta de aproximativ trei luni. De observat că sugarul prezintă și un reflex de spaimă, aruncându-și brațele în sus și frecându-se pe față aunci când se înfioară. El își poate întoarce capul cu ușurință dintr-o parte în alta, dar îi este încă greu să și-l țină ridicat fără sprijin.

Sugarii trec adeseori în această etapă printr-o perioadă de creștere bruscă. Chiar când credeți că știți obiceiurile legate de alimentația bebelușului, acesta ar putea cere, pentru câteva zile, mai multe mese pe zi. Acest lucru nu se întâmplă pentru că nu aveți lapte suficient sau pentru că acesta este prea slab. Pur și simplu aveți răbdare în următoarele câteva zile și lăsați sugarul să sugă mai des, pentru a vă reface provizia de lapte. Alimentația va

reveni la normal după aproximativ trei zile. Sugarii care se hrănesc artificial pot, de asemenea, să aibă astfel de perioade de creștere bruscă și trebuie să li se ofere mai mult lapte. Probabil că este mai bine să fie hrăniți mai des decât să se crească volumul meselor deja existente.

## SĂPTĂMÂNA A PATRA

Spatelul sugarului este ceva mai puternic iar acesta este curios și alert. În același timp, îi place cu adevărat să fie aproape de dumneavoastră. Folosiți un ham pentru bebeluși, astfel încât ambele mâini să vă fie libere pentru a putea trebălui. Sugarul vă va auzi bătăile inimii și se va simți bine, iar căldura corpului dumneavoastră îi va ușura orice durere de stomac. Nu purtați sugarul în ham toată ziua, dar hamul vă poate fi de mare ajutor atunci când mergeți la cumpărături, în treburile casnice și în momente aglomerate. Observați cum mâinile lui devin primele obiecte de joacă, de vreme ce sugarul petrece mult timp jucându-se cu degetele întrepătrunse. Sugarul urmărește obiecte mari către linia sa mediană și apoi își pierde interesul în a le mai urmări.

Dacă sugarul dumneavoastră a necesitat *îngrijire deosebită* într-o unitate specializată, atunci aceasta ar putea fi prima dumneavoastră săptămână acasă ca familie completă. În acest caz, deoarece bebelușul a fost adesea expus la lumină, sunet sau alți stimuli de o valoare constantă, va avea nevoie de ceva timp pentru a se obișnui cu mediul mai calm și mai liniștit de acasă. Atenuați treptat aceste lucruri și faceți-vă un obicei din a-i face masaj de două ori pe zi, pentru a-l ajuta să se calmeze. Poate că dumneavoastră sunteți refăcută fizic după naștere, dar ați putea să vă simțiți cumva neexperimentată în ceea ce privește îngrijirea sugarului, acum, când nu vă mai aflați în prezența personalului calificat care să vă dea o mână de ajutor la nevoie. De aceea ar fi bine să vă ocupați singură mai mult de sugar încă înainte de a reveni acasă, așa că cereți acest lucru personalului calificat. Citiți capitolele care se referă la primele două săptămâni acasă ale unui sugar, deoarece aceste sfaturi vă vor fi și acum de ajutor (p. 14).

## SĂPTĂMÂNA A CINCEA

Săptămâna a cincea nu va fi diferită de cea dinainte, cu excepția faptului că totul ar putea fi ceva mai accentuat. Zâmbetele strâmbे vă vor confirma că sugarul începe să aprecieze mediul în care se află. Curând el va începe să gângurească, atunci când este treaz și nu îi este foame.

Plânsul sugarului este ceea ce ar trebui să vă preocupe în cea mai mare măsură. Există multe motive *pentru care plânge un sugar*. Cele mai multe nu sunt serioase și necesită soluții simple pentru a reveni la starea de mulțumire. Plânsul reprezintă prima formă a limbajului unui sugar: modul său de comunicare cu dumneavoastră.

Nu vă grăbiți să acționați preventiv de la primul sunet pe care îl scoate sugarul. Adesea, acesta va scoate câteva sunete, va suspina puțin, se va răsuci și apoi se va liniști de la sine. Lăsați-l puțin pentru a vedea dacă într-adevăr are nevoie de ceva. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să îl lăsați să plângă din răsuputeri sau multă vreme, ci pur și simplu că nu trebuie să presupuneți în mod automat că ceva nu este în regulă. Când sugarul plânge, înainte de a căuta motive grave, luați în considerare următoarele posibilități:

- Este scutețul sugarului ud sau murdar? Verificați și schimbați-l regulat.
- Îi este sugarului foame sau sete? Dați-i să sugă atunci când are el nevoie, nu conform unui program rigid.

- Îi este prea cald sau prea frig? Amintiți-vă că sugarii resimt atât frigul, cât și căldura mai repede decât adulții și poate este necesar să scoateți sau să-i adăugați ceva haine sau ceva de învelit.
- Se simte sugarul lipsit de confort datorită faptului că a stat prea mult numai pe o parte și a întepenit? Din când în când schimbați-i poziția.
- Este obosit și se freacă la ochi sau la urechi? O plimbare, o mângâiere, legănatul sau cântatul îl vor ajuta să adoarmă.
- Este săcâit bebelușul seara târziu, la fel cum sunt toți sugarii? Plimbarea, îmbăierea sau folosirea unui ham pentru bebeluși sunt câteva dintre lucrurile testate și care dau roade.
- Este sugarul poate plictisit? Jucați-vă cu el potrivit vârstei sale.

Unii sugari plâng pentru a capta atenția și această problemă este una mai serioasă. Cei mai mulți sugari necesită multă atenție și, dacă le-o acordați, veți avea un bebeluș mai fericit. Nu etichetați un sugar ca „neastâmpărat” – atenția emoțională este o necesitate. Folosirea unui ham pentru bebeluși va rezolva adesea problema plânsului, datorită apropierii mai mari de mama sau de tata. Dacă sugarul este săcâit constant, în ciuda eforturilor dumneavoastră, încearcă să are nevoi speciale sau are nevoie de remediul homeopatic Chamomilla D6. Personalitatea unui sugar este la fel de individuală ca cea a adulților și, câteodată, s-ar putea ca aceasta să nu fie deloc plăcută.

Dacă sugarul s-a născut prin cezariană sau printr-o naștere normală, dar dificilă, se pot folosi tabletele de Arnica pentru a reduce stresul. Acești sugari mai puțin fericiți răspund bine și la masaj.

Alte stări care pot cauza plânsul și necesită atenție specială sunt colicele și erupția dentară. Despre acestea citiți mai mult în alte secțiuni din această carte (pp. 64, 190).

În cele din urmă, dacă toate celelalte motive de a plânge au fost verificate, ar putea fi vorba despre febră sau boală. Fiți mereu atentă și întrebați-vă: este copilul febril? are lapte suficient? scutecele ude miros urât, indicând, de exemplu, o infecție a vezicii urinare?

## SĂPTĂMÂNA A ȘASEA

Săptămâna a șasea reprezintă un alt punct critic din viața unui sugar. Sugarul trece prin altă perioadă de creștere, pe care ar trebui să o abordați ca pe cea de la trei săptămâni. E posibil să vă simțiți destul de obosită după șase săptămâni dintr-o muncă ce reprezintă una dintre cele mai grele munci ale unei femei și, în același timp, ați putea resimți că timpul petrecut cu bebelușul trece repede, pe măsură ce concediul de maternitate avansează.

*Mucusul în exces* însoțește cea mai mare parte dintre afecțiunile minore și pe multe dintre cele mai grave, iar sugarii și copiii mici sunt mult mai expuși în acest sens.

Cauzele obișnuite ale mucusului în exces la aceasta vârstă sunt:

- sensibilitatea la o formulă de lapte pe bază de soia;
- multe produse lactate și cereale în dieta unei mame care alăptează;
- un climat rece, umed;
- vaccinarea;
- introducerea timpurie și neadecvată a cerealelor pentru sugari, în încercarea de a face ca bebelușul să doarmă mai bine și mult peste noapte.