



Cuprins

PRIMA PARTE: Îngrijirea copilului	18
Capitolul 1: Bun-venit în lumea părinților!	19
Introducere în parenting	19
Ghidul tău	21
Capitolul 2: Primele zile din viața bebelușului	23
Dezvoltarea unei legături afective	23
Aspectul bebelușului	24
Capul • Pielea • Semnele din naștere • Aspectul feței • Părul	
Primul consult	30
Scorul Apgar • Alte controale medicale și măsurători • Tratamente și vaccinuri	
Probleme specifice după naștere	31
Icterul • Problemele de alimentație • Infecția • Herniile	
Circumcizia	33
Aspecte de luat în considerare • Cum se realizează • Îngrijirea după circumcizie	
Teste de screening	35
Teste de screening neonatal • Teste de screening auditiv • Test de screening pentru depistarea malformațiilor cardiace congenitale grave	
Capitolul 3: Hrănirea sugarului	39
Lapte matern sau lapte praf?	39
Alăptarea	40
Beneficii pentru bebeluși și mame • Dificultăți • Producția de lapte matern • Cum începi • Îngrijirea sânilor • Întărcarea	
Pomparea laptelui matern	51
Cum alegi o pompă de sân • Depozitarea laptelui matern	

Hrănirea cu lapte praf	56
Avantaje și dezavantaje • Proviziile corespunzătoare	
• Alegerea unui tip de lapte praf • Prepararea • Întărcarea	
Regurgitația	62
Refluxul gastroesofagian • Ce poți face • Când lucrurile sunt mai grave	
Capitolul 4: Tranziția la alimentele solide și nu numai atât	65
Introducerea alimentelor solide	65
Primele alimente • Cum începi • Gustul și textura • Ce este interzis	
Introducerea untului de arahide, a laptelui și a altor alimente ..	69
Arahidele și alte alimente alergene • Laptele de vacă	
Ora mesei în familie	70
Sfaturi în cazul bebelușilor • Sfaturi în cazul copilăriei timpurii	
Capitolul 5: Scutecele și tot ce ține de ele	75
Găsirea scutecului potrivit	75
Scutecele de unică folosință • Scutecele textile • Mărimile • Cantitatea	
Echiparea	77
Masa de schimb • Materialele necesare	
Schimbarea scutecelelor	79
Ce este normal	81
Urina • Scaunele	
Iritația de scutece	84
Capitolul 6: Deprinderea folosirii toaletei	89
Cum îți dai seama când copilul este pregătit	89
Disponibilitatea fizică • Disponibilitatea din punct de vedere al dezvoltării	
• Disponibilitatea comportamentală • Disponibilitatea părinților	
Învățarea activă	91
Echipamentul • La ce servește olița • Pauze de oliță	
• Reacționează rapid • Scapă de scutece	
• Laudă și recompensează • Antrenarea pe timpul nopții	
Depășirea dificultăților	93
Accidentele • Lipsa interesului • Regresia • Rezistența activă	
Capitolul 7: Baia și îngrijirea pielii	97
Noțiuni de bază despre îmbăiere	97
Când și cum • Temperatura • Atenția	
Îmbăierea, pas cu pas	98
Îngrijirea ombilicului	102
Îngrijirea circumciziei	103
Îngrijirea unghiilor	104
Afecțiuni obișnuite ale pielii	104
Milia • Acneea nou-născutului • Eritemul toxic • Melanoza pustulară	
• Dermatita seboreică • Eczema • Dermatita de contact sau „erupția cutanată de salivare” • Impetigo	

Capitolul 8: Hainele copilului	111
Câteva sfaturi pentru cumpărături	111
Mărimea • Materialul • Siguranța • Confortul • Costul	
Articole esențiale în garderobă	112
Bodyurile • Pijamalele • Echipamentul de iarnă	
• Accesoriiile de vară • Încălțăminte	
Sfaturi pentru spălarea rufelor	115
Capitolul 9: Somnul și tulburările de somn	117
Programul de somn al nou-născutului	117
Intervalele de activitate și somn • Sincronizarea zilelor și nopților	
Siguranța copilului în somn	119
„Înapoi” la somn • Un spațiu sigur pentru dormit	
• Încearcă o suzetă	
Obiceiuri sănătoase de somn	122
Creează o rutină de culcare • Autoliniștirea	
• Reprizele scurte de somn • Trecerea la dormitoare separate	
Rezolvarea problemelor	125
Mesele din timpul nopții • Trezirile din timpul nopții	
• Rămânerea în pat	
Capitolul 10: Alinarea unui copil care plânge	129
De ce plâng bebelușii	129
Foamea • Disconfortul • Singurătatea, plictiseala sau frica	
• Oboseala excesivă și suprastimularea	
Cum să înțelegi plânsul copilului	130
Strategii de alinare	131
Colicile	133
Cauze • Simptome comune • Diagnosticarea	
Ce faci în cazul colicilor	134
Stilul de hrănire • Dieta ta • Stilul tău de viață	
• Tehnici de liniștire	
Păstrează-ți cumpătul	137
Capitolul 11: Crearea unei relații	139
Cultivarea legăturii	139
Beneficiile unei legături puternice • Legătura cu copilul tău	
Înțelegerea temperamentului	143
Mai multe trăsături • Temperamentele mixte	
Tu și micuțul tău	144
Persoană micuță, sentimente mari	
• Când emoțiile se transformă în accese de furie	
Stabilește limite	147
Încurajarea comportamentului adecvat	
Joacă-te cu copilul tău	148

A DOUA PARTE: Sănătatea și siguranța 150

Capitolul 12: Alegerea medicului potrivit 151

Începutul	151
Opțiuni	152
Pediatрії • Medicii de familie • Asistentul medical specializat	
Factori de luat în calcul	153
Nevoile și preferințele tale • Costurile • Locul, accesibilitatea și programul	
Evaluarea opțiunilor	153
O abordare de echipă	154

Capitolul 13: Controalele medicale periodice 157

Programul controalelor	157
La ce să te aștepti de la un control periodic	158
Examinarea fizică • Nutriția • Funcția intestinului și a vezicii urinare • Somnul • Dezvoltarea • Comportamentul • Vaccinările • Siguranța	
Întrebări și preocupări	165

Capitolul 14: Vaccinările 167

Cum acționează vaccinurile	167
De ce să fii de acord cu vaccinarea?	168
Siguranța vaccinurilor	169
Vaccinările făcute în copilărie	172
Boala pneumococică • Difteria • Gripa • Hepatita A • Hepatita B • Infecția cu Haemophilus influenzae tip B (HiB) • Oreionul • Poliomielita • Rotavirusul • Rubeola • Rujeola • Tetanosul • Tusea convulsivă • Vărsatul de vânt	
Efectele secundare ale vaccinurilor	178
Analizarea riscurilor și beneficiilor	178

Capitolul 15: Îngrijirea copilului 181

Cum începi	181
Opțiuni de îngrijire	182
Îngrijirea la domiciliu • Centrele familiale de îngrijire a copiilor • Creșele și grădinițele • O rudă sau un prieten	
Factori de luat în considerare	184
Așteptările • Bugetul	
Evaluarea opțiunilor	186
Informațiile de contact	188
Colaborarea	189

Capitolul 16: Călătoriile împreună cu un copil 191

Ieșirea	191
Portbebe	192
Alegerea unui portbebe • Riscurile legate de portbebe/wrap • Sfaturi privind siguranța	

Căruciorul pentru copii	194
Considerente • Sfaturi privind siguranța	
Scaunele pentru mașină	195
O potrivire bună • Tipuri de scaune pentru mașină • Alte considerente • Scaunele auto la mâna a doua	
Folosirea în siguranță a scaunului auto	198
Bancheta din spate este cea mai potrivită • Instalarea scaunului și legarea centurii de siguranță • Nu vă despărțiți	
Bebeluşii născuți prematur și cei mici	200
Călătoriile cu avionul	201
Identificarea • Siguranța scaunului • Îmbarcarea • Cum să menții copilul mulțumit	
Planul unei călătorii reușite	203
Capitolul 17: Siguranța copilului în casă și afară	205
Siguranța camerei copilului	205
Siguranța în bucătărie	207
Siguranța hrănirii	208
Siguranța băii	209
Siguranța garajului și subsolului	209
Siguranța grădinii și curții	210
Sfaturi generale	210
Prevenirea arsurilor	211
Prevenirea căderilor	212
Prevenirea înecului	213
Precauție, nu panică	215
Capitolul 18: Asistența medicală de urgență	217
Când să solicitați asistență medicală de urgență	217
Sângerarea	217
Sufocarea	218
Resuscitarea cardiopulmonară (RCP)	220
Arsurile	221
Electrocutarea	223
Muşcăturile de animal sau om	223
Înecul	224
Rănirea prin cădere	224
Ingerarea otrăvurilor	225
Inhalarea otrăvurilor	226
Contactul pielii cu substanțe otrăvitoare	226
Contactul ochilor cu substanțe otrăvitoare	227
A TREIA PARTE: Creșterea și dezvoltarea	228
Capitolul 19: Prima lună	229
Creșterea și aspectul bebeluşului	229
Capul • Pielea • Cordonul ombilical • Pieptul și organele genitale • Picioarele și labele picioarelor • Părul	

Mișcările bebelușului	232
Reflexele sugarului • Liniștirea prin supt	
Dezvoltarea senzorială	234
Vederea • Sunetele • Mirosul • Gustul • Simțul tactil	
Dezvoltarea cognitivă	235
Comunicarea	
Dezvoltarea socială	237
Formarea atașamentului • Primul zâmbet	

Capitolul 20: Luna a doua **241**

Creșterea și aspectul bebelușului	241
Puseurile de creștere	
Mișcările bebelușului	242
Dezvoltarea senzorială	242
Dezvoltarea cognitivă	243
Gânguritul și bolborositul • Plânsul	
Dezvoltarea socială	245
Alintă-ți copilul • Surorile și frații mai mari	

Capitolul 21: Luna a treia **249**

Creșterea și aspectul bebelușului	249
Grăsimea corporală a sugarului	
Mișcările bebelușului	250
Capul și gâtul • Mâinile și brațele • Picioarele	
Dezvoltarea senzorială	251
Vederea • Auzul • Gustul și mirosul	
Dezvoltarea cognitivă	253
Formarea căilor neuronale • Extinderea comunicării	
Dezvoltarea socială	255
Un adevărat seducător • Revenirea la locul de muncă • Căutarea atenției	

Capitolul 22: Luna a patra **259**

Creșterea și aspectul bebelușului	259
Erupțiile cutanate • Rutina de culcare	
Mișcările bebelușului	260
Controlul capului și spatelui • Rostogolirea • Statul în picioare • Întinderea și apucarea	
Dezvoltarea senzorială	263
Introducerea obiectelor în gură • Joaca în siguranță • Auzul • Vederea	
Dezvoltarea cognitivă	264
Competențele lingvistice • Râsul	
Dezvoltarea socială	264
Distragerile	

Capitolul 23: Luna a cincea	269
Creșterea și aspectul bebelușului	269
Introducerea alimentelor solide • Este copilul tău pregătit?	
• Sfaturi pentru o masă reușită	
Mișcările bebelușului	271
Rostogolirea • Întinderea și apucarea • Țopăitul	
• Încurajarea activității fizice	
Dezvoltarea senzorială	274
Vederea • Auzul	
Dezvoltarea cognitivă	274
Cum funcționează lucrurile • Competențele lingvistice	
Dezvoltarea socială	276
Un atașament tot mai puternic • Apariția personalității	
Capitolul 24: Luna a șasea	281
Creșterea și aspectul bebelușului	281
Dinții • Îngrijirea dinților noi	
Mișcările bebelușului	282
„Poziția trepied” • Degetele de la picioare	
• Apucarea și lăsarea din mână	
Dezvoltarea senzorială	284
Vederea • Auzul • Simțul tactil • Stângaci sau dreptaci?	
Dezvoltarea cognitivă	285
Eu și cu mine • Joaca devine treabă serioasă • Gânguritul	
Dezvoltarea socială	288
Joaca cu frații și surorile	
Capitolul 25: Luna a șaptea	291
Creșterea și aspectul bebelușului	291
Mișcările bebelușului	292
Statul în șezut • Coordonarea mâinilor și a degetelor	
Dezvoltarea senzorială	292
Dezvoltarea cognitivă	294
Arta conversației • Știința experimentării	
Dezvoltarea socială	294
Anxietatea față de necunoscuți • Disciplina la vârste fragede	
• Timpul petrecut în fața ecranului	
Capitolul 26: Luna a opta	301
Creșterea și aspectul bebelușului	301
Stabilirea unor obiceiuri alimentare bune • Folosirea câniței	
Mișcările bebelușului	302
Statul în șezut • Deplasarea • Coordonarea mâinilor și degetelor	
Dezvoltarea senzorială	304
Vederea • Simțul tactil	

Dezvoltarea cognitivă	304
Sensul cuvintelor • Permanența obiectelor • Competențele lingvistice	
Dezvoltarea socială	305
Anxietatea de separare • Netezește calea	

Capitolul 27: Luna a noua

Creșterea și aspectul bebelușului	311
Mișcările bebelușului	311
Mersul de-a bușilea • Statul în picioare • Statul în șezut • Dexteritatea	
Dezvoltarea senzorială	313
Vederea • Auzul • Simțul tactil • Alimentele care pot fi apucate cu mâna	
Dezvoltarea cognitivă	314
Limbajul și înțelegerea lui	
Dezvoltarea socială	316
Vai, ce frustrare! • Cum să-ți faci viața mai ușoară • Viața de familie	

Capitolul 28: Luna a zecea

Creșterea și aspectul bebelușului	321
Mișcările bebelușului	321
Schimbarea poziției • Pregătirea pentru poziția verticală • Apucarea, arătatul cu degetul și împungerea	
Dezvoltarea senzorială	322
Auzul • Simțul tactil	
Dezvoltarea cognitivă	323
Primele cuvinte • Conversația • Comunicarea nonverbală	
Dezvoltarea socială	327
Imitarea • Simțul proprietății • Cu ochii pe mama și pe tata	

Capitolul 29: Luna a unsprezecea

Creșterea și aspectul bebelușului	331
Mișcările bebelușului	332
Mersul de-a bușilea • Statul în picioare • Mersul sprijinit • Dexteritatea	
Dezvoltarea senzorială	333
Vederea • Auzul și ascultarea • Simțul tactil	
Dezvoltarea cognitivă	333
Exploatarea limbajului corporal • Îmbogățirea vocabularului	
Dezvoltarea socială	335
Încredere mai mare • Bebelușii bilingvi • Temeri nou-descoperite	

Capitolul 30: Luna a douăsprezecea

Creșterea și aspectul bebelușului	341
Mișcările bebelușului	342
Statul în șezut, statul în picioare și mersul • Urcarea și coborârea scârilor • Dexteritatea	

Dezvoltarea senzorială	344
Privirea și ascultarea • Simțul tactil	
Dezvoltarea cognitivă	345
Gândire tot mai complexă • Înțelegerea • Limbajul	
Dezvoltarea socială	346
Veni, vidi, vici • Crizele de furie • Cum să spui „nu“	
• Relaționarea cu ceilalți	
Capitolul 31: Între 13 și 15 luni	351
Creșterea și aspectul copilului	351
Mișcările copilului	352
Mersul și cățărutul • Mănuțe dibace	
Dezvoltarea senzorială	353
Vederea • Auzul	
Dezvoltarea cognitivă	354
Imitarea • Separarea • Este momentul pentru o criză	
• Gândirea • Limbajul	
Dezvoltarea socială	357
Menținerea liniștii • Reacțiile fizice	
Capitolul 32: Între 16 și 18 luni	361
Creșterea și aspectul copilului	361
Mișcările copilului	361
Capacitatea de a face mai multe lucruri concomitent	
• Nevoia de viteză • Degetele pe post de instrumente	
• Îmbrăcatul	
Dezvoltarea senzorială	363
Testarea gustului • Vederea • Funcția vezicii urinare și a intestinelor	
Dezvoltarea cognitivă	364
Învățarea prin repetiție • Cum funcționează? • Acesta sunt eu!	
• Limbajul • Posesivitatea	
Dezvoltarea socială	365
Toată lumea are sentimente • Reaparitia anxietății de separare	
• „Nu“, „nu“ și „nu“	
Capitolul 33: Între 19 și 24 de luni	369
Creșterea și aspectul copilului	369
Genul și sexualitatea • Deprinderea folosirii toaletei	
Mișcările copilului	372
Abilități sofisticate • „Mă descurc!“	
• A venit vremea unui pat obișnuit?	
Dezvoltarea cognitivă	372
Stabilirea limitelor • Vocabularul • Timpul petrecut în fața ecranelor	
• Conceptul de timp	
Dezvoltarea socială	375
Micul tău ajutor • Joaca • Gestionarea agresivității	

Capitolul 34: Între 25 și 30 de luni 379

Creșterea și aspectul copilului	379
Înălțimea și greutatea • Deprinderea folosirii toaletei • Sosirea unui nou bebeluș	
Mișcările copilului	382
Mănuțe și degetele abile	
Dezvoltarea cognitivă	382
Limbajul și asocierea • Ce este sub pat? • Un as în rezolvarea problemelor	
Dezvoltarea socială	386
Apariția emoțiilor • Gestionarea stresului	

Capitolul 35: Între 31 și 36 de luni 389

Creșterea și aspectul copilului	389
Mișcările copilului	390
Of, Doamne! Cercuri și pătrate	
Dezvoltarea cognitivă	390
Autocontrolul • Competențele lingvistice • Jocurile de imaginație • Conceptul de timp • Prietenii imaginari	
Dezvoltarea socială	394
Dezvoltarea empatiei • Explorarea rolurilor de gen • Pregătirea preșcolarului	

A PATRA PARTE: Boli și probleme obișnuite 399

Bebelușii și medicația • Cum măsoară temperatura copilului • Îngrijirea copilului bolnav • Alergiile • Anemia • Arsurile solare • Astmul • Boala gură-mână-picior • Bronșiolita • Candidoza bucală • Conjunctivita (ochii roz) • Constipația • Crupul laringian • Dentiția • Diareea • Dopul de ceară • Eritemul infecțios • Febra • Gastroenterita virală • Gripa • Icterul • Impetigo (bubele dulci) • Infecția tractului urinar • Infecția urechii • Lăcrimarea excesivă • Mușcăturile și înțepăturile de insecte • Ochiul leneș • Pneumonia • Răcelile • Regurgitarea • Roseola • Scrotul umflat (din cauza unui hidrocel) • Strabismul convergent • Tusea • Tusea convulsivă • Urciorul (orgeletul) • Urticaria • Vărsăturile • VSR (virusul sincițial respirator)

A CINCEA PARTE: Responsabilitatea și bucuria de a fi părinte.....450

Capitolul 36: Adaptarea la noul tău stil de viață451

Cum să te obișnuiești cu mai puțin somn	451
Sfaturi pentru somn • Când somnul devine o bătaie de cap	
Cum să te obișnuiești cu haosul	453
Strategii de adaptare	
Cum să te obișnuiești cu noul tău rol	455
Cum să îmbini munca și familia	458
Zile lungi, ani scurți	459

Capitolul 37: Parenting în echipă	461
O nouă legătură	461
Noi încercări	462
Împărțirea sarcinilor	463
Cultivarea spiritului de echipă	464
Reluarea poveștii de iubire	465
Acordul asupra creșterii copiilor	466
O temelie solidă	466
Capitolul 38: Parentingul la singular	469
Muncă asiduă, presiune suplimentară	469
De la supraviețuire la prosperitate	472
Satisfacții și puncte forte	475
Capitolul 39: Frații și bunicii	477
Frații	477
Prezentarea bebelușului	
Reacțiile fraților	478
În funcție de vârstă	
Rivalitatea dintre frați	479
Sfaturi pentru cum să-i faci față	
Dacă ai copii gemeni sau multipli	481
Bunicii	482
Relații în schimbare • Opiniile contradictorii • Sărbătorile	
Când bunicii au grijă de copil	485
Capitolul 40: Când hotărăști să mai ai un copil	489
O hotărâre importantă	489
Responsabilități suplimentare • Preferințele tale	
• Impactul asupra vieții	
Programarea celei de-a doua sarcini	493
Aspectele medicale • Aspectele familiale • Alte aspecte	
Avantajele și dezavantajele intervalelor dintre sarcini	494
A ȘASEA PARTE: Situații speciale	498
Capitolul 41: Adopția	499
Sănătatea copilului	499
Găsește un medic • Vaccinurile • Istoricul medical	
• Îngrijirea medicală postadopție • Adopțiile internaționale	
Dezvoltarea unei legături afective	502
Acordă-i copilului timp de acomodare • Cunoaște-ți copilul	
• Identifică stadiul de dezvoltare a copilului	
• Cere ajutor când este nevoie	
Împărtășirea poveștii familiei	506

Cum să faci față remarcilor dificile	510
Să fii părinte înseamnă să crești și să educi copilul	510
Capitolul 42: Îngrijirea copiilor gemeni și multipli	513
Hrănirea	513
Alăptarea • Hrănirea cu lapte praf	
Creșterea unor persoane puternice	517
Timpul petrecut în doi • Strategii de creștere și educare	
Logistica	519
Cumpără în cantități mari • Încearcă magazinele de profil • Înscrie-te într-un grup pentru părinți	
Ai grijă de tine!	519
Capitolul 43: Bebelușul născut prematur	523
De ce apar nașterile premature	523
Definiții • Secția de terapie intensivă neonatală (TINN)	
Îngrijirea unui nou-născut prematur	525
Aspectul • Echipa medicală • Hrănirea • Creșterea și dezvoltarea	
Problemele de sănătate	528
Respiratorii • Cardiace • Neurologice • Gastrointestinale • Hematologice • Metabolice • Oftalmologice • De auz • Dentare • SMSS • Vârsta corectată	
Ai grijă de tine!	531
Aducerea bebelușului acasă	532
Controalele medicale periodice ale bebelușului	535
Capitolul 44: Dezvoltarea întârziată	537
Ce este dezvoltarea întârziată?	537
Cum se identifică o întârziere?	538
Cauze posibile	538
Diagnosticarea unei întârzieri în dezvoltare	539
Care sunt soluțiile?	539
Obține ajutor	541
Capitolul 45: Tulburarea de spectru artist	543
Înțelegerea autismului	543
Semnele timpurii ale autismului	544
Identificarea autismului în perioada copilăriei timpurii	546
Depistarea • Diagnosticarea	
Ce se întâmplă după diagnosticare	547
Serviciile de intervenție timpurie • Susținerea copilului	
După primii ani	551
Capitolul 46: Alte afecțiuni ale nou-născuților	555
Boli ale sângelui	555
Hipoglicemia • Policitemia vera	

Afecțiuni respiratorii	557
Displazia bronhopulmonară • Sindromul de aspirație de meconiu	
• Pneumotoraxul • Sindromul de detresă respiratorie	
• Tahipneea tranzitorie neonatală	
Afecțiuni ale sistemului nervos central	559
Paralizia cerebrală • Hidrocefalia • Spina bifida	
Tulburări digestive	561
Atrezia esofagiană • Boala Hirschprung • Anusul imperforat	
• Ocluzia intestinală • Stenoza pilorică	
Afecțiuni ale feței și extremităților	563
Despicăturile labiale și palatine • Piciorul varus equin	
• Anomaliile degetelor • Displazia de șold	
Afecțiuni ale organelor genitale	566
Organele genitale ambigue • Clitorisul mărit • Secrețiile vaginale	
• Hidrocelul • Hipospadiasul • Testiculul necoborât	
Boli cardiace	567
Stenoza aortică • Defectul septal atrial • Coarctația de aortă	
• Persistența de canal arterial • Stenoza pulmonară • Tetralogia Fallot	
• Transpoziția vaselor mari • Defectul septal ventricular	
Alte afecțiuni	570
Fibroza chistică • Restricția de creștere intrauterină	
Diagrame de creștere: de la naștere până la 36 de luni	572
Dozajul analgezicelor în funcție de greutate	574
Resurse suplimentare	576
Indice	578

PRIMA PARTE

Îngrijirea copilului



Bun-venit în lumea părinților!

Felicitări! Ești pe cale să intri într-una dintre cele mai grozave etape din viața ta – cea de părinte. Probabil că nu există ceva mai special decât legătura care se formează pe viață între un părinte și copilul său. Această legătură îți va aduce ani plini de bucurie, râsete, admirație și satisfacție. Timpul pe care îl vei petrece crescându-ți copilul va reprezenta o perioadă pe care o vei prețui pentru totdeauna. În următorii ani, vei învăța mai multe despre atașament, iubire și protecție decât ai fi crezut că este posibil.

Dar pregătește-te, pentru că nu toate zilele din călătoria ta de părinte vor fi grandioase și glorioase. Așa cum se întâmplă în general în viață, vor exista sușuri și coborâșuri. S-ar putea să descoperi că unele dintre cele mai stresante și extenuante zile din viața de părinte apar timpuriu, chiar atunci când îți aduci nou-născutul acasă.

Să aduci un bebeluș în casă îți poate schimba complet viața. Rutina cu care erai obișnuit – să ai timp pentru tine, să te întâlnești cu prietenii, să ieși la cină în oraș sau să-ți petreci o zi întreagă bucurându-te de unul dintre hobby-urile tale – a fost dată la o parte și înlocuită cu o realitate care îți poate părea complet străină. Și acest lucru se

întâmplă pentru că un copil nu vine la pachet cu un manual de utilizare, iar creșterea și educarea lui reprezintă un fel de probă de foc. Dacă nu ai mai îngrijit niciodată un copil mic, s-ar putea să te simți anxios, nesigur pe tine și puțin pierdut. Este de așteptat și este perfect normal!

INTRODUCERE ÎN PARENTING

Mulți părinți descriu primul an din viața cu un nou-născut ca pe o cursă nebună de montagnes russes. Așa cum spunea o proaspătă mamă: „Acum râzi și faci glume, iar în clipa următoare plângi, fără să știi măcar de ce.” S-ar putea să treci de la starea în care îți adori bebelușul și te minunezi de degețelele sale mititele, la starea în care plângi după pierderea independenței și te întrebi cu îngrijorare dacă ești în stare să ai grijă de un nou-născut. Și toate acestea cât schimbi un scutech.

Ținând cont de toate aceste schimbări, este foarte probabil ca primele săptămâni după ce îți aduci bebelușul acasă să reprezinte una dintre cele mai dificile perioade din viața ta. Schimbările din ritmul zilnic al vieții tale pot părea haotice, dar vei învăța

să te adaptezi. S-ar putea să dureze câteva luni sau chiar mai mult, dar până la urmă, vei reuși – în felul și timpul tău, și cu propriile greșeli și reușite.

Bucură-te de această perioadă. Ori cât de haotică ar părea, aceasta este o perioadă specială din viața ta. Apreciază bucuria pe care copilul tău o aduce în viața ta și nu lăsa grijile să o eclipseze. Perioada cât copilul este mic va trece repede. Gândește-te la asta și apreciază momentul. În ciuda efortului asociat cu primii ani, rolul de părinte îți îmbogățește extrem de mult viața de zi cu zi. Nimic nu se compară cu bucuria pe care o simți atunci când întâlnești privirea bebelușului tău nou-născut sau când îți ajută copilul să facă primii pași.

Ai încredere în instinctele tale. Îngrijirea unui copil poate reprezenta un teritoriu complet nou, dar trebuie să ai încredere în tine. Vei învăța repede lucrurile pe care trebuie să le știi pentru a-ți îngriji bine copilul. De asemenea, trebuie să înțelegi că nimeni nu se așteaptă să știi tot. Este în regulă să pui întrebări și să ceri sfaturi prietenilor, familiei și medicilor. Dacă primești sfaturi nesolicitate, ține cont de cele care se „potrivesc” stilului tău de creștere și educare a copilului și uită-le pe restul.

Controlează-ți așteptările. Mulți dintre proaspeții părinți pornesc la drum cu niște așteptări nerealiste: viața nu se va schimba prea mult față de cum era înainte, rolul de părinte va fi mereu distractiv, în mare parte



nou-născutul va mânca și va dormi sau vor reuși să gestioneze totul perfect. Discrepanța dintre așteptări și realitate poate genera stres și dezamăgire. Renunță la orice preconcepții despre cum ar trebui să arate viața cu un bebeluș și fii realist în ceea ce privește nevoia de a-i acorda tot mai mult din timpul tău. Acea ființă micuță și drăguță de vreo patru kilograme pe care ai adus-o acasă te poate provoca la multă muncă suplimentară.

Ai răbdare. În primele săptămâni poate părea că viața ta se limitează doar la hrănirea, spălarea, schimbarea scutecului și liniștirea copilului tău, în timp ce tu beneficiezi de perioade tot mai scurte de somn. S-ar putea să-ți fie greu să găsești timpul necesar pentru a face un duș sau a pune haine la spălat, ca să nici nu mai vorbim despre pregătirea cinei. E posibil să începi să te temi că așa va arăta viața ta mereu de-acum încolo! Dar nu va fi așa. În curând, bebelușul tău va crește, iar nivelul mai mare de mobilitate, conversație și independență va conduce la noi aventuri. În timp, te vei adapta la tot ce este nou și normal, îți vei relua o parte din vechea rutină și vei crea una nouă. Pe măsură ce copilul tău crește, vei descoperi că începi să ai puțin mai mult timp pentru tine.

Ai grijă de tine. Îngrijirea copilului se extinde și asupra părinților. Să ai grijă multă de copilul tău implică și să ai grijă de tine. Cu cât te simți mai bine, cu atât vei fi mai capabil să îți îngrijești copilul și să te bucuri de el. Odihnește-te cât mai mult posibil, mănâncă sănătos și strecoară și câteva exerciții fizice în programul tău. Mai mult decât orice, nu te teme să ceri ajutor atunci când ai nevoie.

Prețuiește relațiile. Deși copiii sunt minunați, ei îți pot afecta celelalte relații. Dacă îți începi viața de părinte împreună cu soțul/soția sau partenerul/partenera ta, s-ar putea să duci dorul vieții de cuplu de până atunci. În plus, s-ar putea să apară diferențe de opinie în ceea ce privește îngrijirea copilului. Fii răbdător cu tine însuși și cu partenerul tău. Fă-ți timp să apreciezi relația pe care el o are cu copilul vostru și, astfel, s-ar putea să te simți inspirat atât ca părinte, cât și ca partener în cuplu.

GHIDUL TĂU

Pe măsură ce afli detalii despre creșterea și educarea copiilor, câteva sfaturi și asigurări îți pot fi de mare ajutor. Rolul *Ghidului tău pentru primii ani de viață ai copilului* este acela de a te ajuta să găsești răspunsuri la cele mai obișnuite întrebări pe care și le pun părinții în primii trei ani din viața copilului. De asemenea, această carte este menită să-ți ofere asigurări că te descurci bine și că emoțiile și îngrijorările tale sunt aceleași pe care le trăiește marea majoritate a părinților.

Abordează această carte așa cum îți este cel mai confortabil. Poți trece la pagina următoare și începe să citești de-acolo sau poți sări direct la capitolele sau secțiunile care sunt importante pentru tine în acest moment. Ține cartea la îndemână pentru a putea apela la ea ori de câte ori te confrunți cu o problemă sau pregătește-te mintal pentru lunile și anii ce vor urma.

Ține minte că creșterea și educarea copiilor reprezintă o aventură. Bucură-te de această călătorie!



Primele zile din viața bebelușului

Din prima clipă în care ai aflat că vei avea un copil, te-ai gândit cu nerăbdare la ziua în care urmează să-ți fii bebelușul în brațe și să-i privești chipul. Și iată că ziua aceea a venit!

Gata cu travaliul și nașterea, sau cu acel proces lung de adopție. În sfârșit te poți bucura de omulețul prețios pe care ai așteptat atât de mult să-l cunoști.

Uneori, imaginea pe care ți-ai format-o în minte despre primele momente petrecute alături de bebelușul tău nu se potrivește cu realitatea.

Adevărul este că nou-născuții tind să arate puțin ciudat atunci când se nasc. În plus, s-ar putea să fii extenuată și copleșită de procesul nașterii. Dar nu-ți face griji. Acordă-ți puțin timp să asimilezi totul.

Din acest capitol vei afla la ce să te aștepți în primele săptămâni de viață ale bebelușului tău – de la oportunități prin care să creezi relații afective cu el, la informații despre cum arată în general nou-născuții. De asemenea, vei afla chestiuni legate de consultațiile, procedurile și evaluările standard, precum și afecțiunile obișnuite întâlnite la nou-născuți.

DEZVOLTAREA UNEI LEGĂTURI AFFECTIVE

De îndată ce se naște bebelușul, el este pregătit să fie ținut în brațe, alintat, mângâiat, pupat și să i se vorbească. Aceste exprimări zilnice ale iubirii și afecțiunii favorizează relația de atașament dintre copil și părinte. De asemenea, ele contribuie și la dezvoltarea creierului bebelușului. La fel cum corpul celui mic are nevoie de hrană pentru a crește, și creierului îi sunt benefice experiențele emoționale, fizice și intelectuale pozitive. Crearea timpurie a relațiilor cu alți oameni are o influență esențială asupra dezvoltării copilului. Unii părinți simt o conexiune imediată cu nou-născutul, în timp ce pentru alții, dezvoltarea unei legături afective necesită mai mult timp. Nu-ți face griji și nu te învinovăți dacă nu te simți copleșit de iubire de la bun început. Nu toți părinții se atașează instantaneu de un nou-născut. Sentimentele tale vor deveni din ce în ce mai puternice în timp.

Momente prin care creezi o legătură afectivă cu bebelușul. În primele săptămâni, este foarte probabil să-ți petreci mare

parte din timp hrănind bebelușul, schimbând scutece și ajutându-l să adoarmă. Aceste acțiuni de rutină reprezintă o oportunitate pentru dezvoltarea legăturii afective. Când bebelușii sunt îngrijiți cu căldură și sensibilitate, aceștia tind să se simtă mai în siguranță. De exemplu, în timp ce îți hrănești copilul sau îi schimbi scutecele, uită-te în ochii lui/ei cu iubire și vorbește-i pe un ton blând.

De asemenea, bebelușii au și momente în care sunt atenți, dar tăcuți, și sunt pregătiți să interacționeze și să învețe. Aceste momente pot dura doar câteva secunde, dar vei reuși să le recunoști. Profită de ele pentru a-ți cunoaște mai bine copilul și a te juca cu el.

Ține-ți copilul în brațe, atinge-l. Nou-născuții sunt sensibili la schimbări de presiune și temperatură. Le place să fie ținuți în brațe, legănați, mângâiați, pupați, alintați, masați și purtați în brațe.

Nu-ți face griji că îți alinți bebelușului. Reacționează prompt și cu căldură la semnele și indiciile pe care ți le dă copilul tău. Printre semnalele transmise de bebeluși se numără sunetele pe care le scot, modul în care se mișcă, expresiile lor faciale și modul în care stabilesc sau evită contactul vizual. Fii atent la nevoia de activitate sau de liniște a bebelușului tău.

Permite-i bebelușului tău să-ți privească fața. La scurt timp după naștere, nou-născutul se va obișnui să te vadă constant și va începe să se concentreze asupra feței tale. Permite-i să-ți studieze trăsăturile și zâmbește-i cât mai mult.

Pune muzică și dansează. Pentru a adăuga varietate în viața bebelușului tău, pune muzică ritmată în surdină. Ține fața bebelușului aproape de a ta și leagăna-te și mișcă-te ușor pe ritm.

Stabilește rutine și ritualuri. Primele săptămâni alături de un nou-născut nu sunt întotdeauna previzibile. Dar încearcă, pe cât

posibil, să stabilești mici rutine și ritualuri care să vă ajute pe amândoi să vă cunoașteți mai bine. De exemplu, petrece câteva minute ținându-l în brațe și legându-l după ce mănâncă sau priveți împreună pe geam când vă treziți dimineața. Experiențele pozitive recurente îi oferă copilului un sentiment de siguranță. Fii răbdător cu tine însuși în primele săptămâni. Îngrijirea unui bebeluș poate fi descurajantă, emoționantă și complicată, toate deodată! În timp, îți vei dezvolta abilitățile de părinte și vei ajunge să-ți iubești copilul mai mult decât ți-ai fi putut imagina vreodată.

Oferă și primește. Interacțiunile directe de zi cu zi – ceea ce unii experți numesc momente de tipul „oferă și primește“, așa cum sunt cele în care bebelușul te privește și tu îl privești pe el – reprezintă cea mai bună cale de stimulare și dezvoltare a conexiunilor și căilor neuronale din creierul bebelușului. Studiile arată că aceste conexiuni timpurii ajută copilul să crească și să se dezvolte, chiar și în momentele stresante. Vorbește-i, citește-i și cântă-i bebelușului tău. Aceste „conversații“ timpurii încurajează dezvoltarea socială și emoțională, și oferă oportunitatea de a întări legătura afectivă.

ASPECTUL BEBELUȘULUI

Având în vedere prin ce au trecut în timpul nașterii, nu este de mirare că nou-născuții nu arată precum cei pe care-i vedem la televizor sau pe rețelele de socializare. Nou-născutul tău poate fi ridat și roșu. Dacă bebelușul tău arată la fel ca marea majoritate, s-ar putea să aibă capul deformat și mai mare decât te-ai aștepta, iar pleoapele umflate. Brațele și picioarele sale pot fi curbate spre interior, iar mâinile și labele picioarelor pot căpăta nuanțe albastrii sau mov. De asemenea, nou-născutul poate avea sânge pe corp, poate fi ud și alunecos din cauza lichidului amniotic.

În plus, majoritatea bebelușilor se nasc cu pielea acoperită de ceva care arată ca loțiunea de corp. Acest strat se numește *vernix*

caseosa și este adesea întâlnit sub brațele bebelușului, în spatele urechilor și în zona inghinală. Cea mai mare parte a acestui strat va dispărea odată cu prima baie a copilului.

Capul. Inițial, capul bebelușului poate părea plat, alungit sau strâmb. Această alungire specifică este una dintre cele mai comune trăsături ale nou-născuților. Craniul unui bebeluș este format din mai multe secțiuni osoase îmbinate în mod flexibil care permit modificarea formei capului astfel încât să se adapteze la forma pelvisului atunci când trece prin canalul de naștere. În general, în urma unui travaliu lung, craniul va avea formă alungită sau înaltă la naștere. Atunci când fătul este în prezentație pelviană, capul său poate fi mai mic sau mai lat. În cazul utilizării ventuzei obstetricale în timpul nașterii, capul bebelușului poate părea alungit. Uneori poți simți niște cute pe capul bebelușului tău în zonele în care secțiunile osoase s-au suprapus. Pe măsură ce forma capului bebelușului devine normală în primele zile de viață, cutele vor dispărea, iar capul nou-născutului va căpăta un aspect rotund.

Fontanelele. Când atingi creștetul bebelușului tău, vei observa două zone moi. Se numesc fontanele și reprezintă zona în care oasele craniului nu s-au dezvoltat încă suficient pentru a se îmbina.

Fontanela din partea frontală a scalpului este o zonă în formă de diamant cam de dimensiunea unei monede de 27 mm. Deși, în general, această zonă este plată, e posibil să se umfle când bebelușul plânge sau se întinde. Până la vârsta de doi ani, această fontanelă se va umple cu masă osoasă. Fontanela mai mică din partea posterioară a capului este mai puțin evidentă. Este cam de dimensiunea unei monede de 18 mm și se închide mult mai repede, cam la șase săptămâni după naștere. Unii părinți se tem să le atingă, parțial pentru că nu le place senzația. Nu-ți face griji. Nu-ți vei răni copilul dacă îi atingi fontanela.

În general, umflăturile circulare de pe scalp apar pe creștet și în partea posterioară a capului atunci când fătul este în prezentație occipitală la naștere. Ele dispar după o zi sau două.

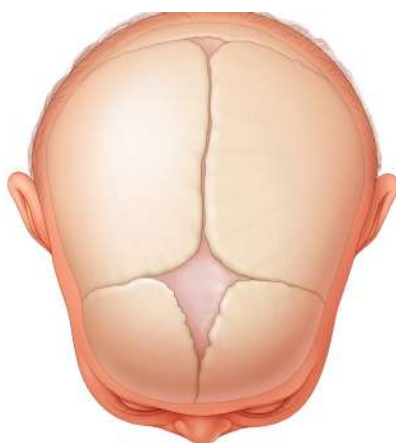
Pielea. Majoritatea bebelușilor se nasc cu câteva vânătăi, iar petele și imperfecțiunile sunt ceva obișnuit.

Presiunea pelvisului din timpul travaliului poate determina apariția unor vânătăi pe capul bebelușului. Astfel de vânătăi pot fi vizibile timp de câteva săptămâni și s-ar putea să simți o mică protuberanță care persistă câteva luni.

În cazul în care se utilizează forcepsul în timpul nașterii, bebelușul poate avea unele



Alungirea capului



Fontanelele

zgârieturi și vânătăi pe față și pe cap. În general, dispar după vreo două săptămâni.

Stratul superior al pielii unui nou-născut se exfoliază la scurt timp după naștere. S-ar putea să observi multă piele uscată care se descuamează în primele săptămâni. În general, acest lucru se ameliorează de la sine. Între timp, poți aplica niște vaselină cosmetică pe pielea bebelușului.

Dovezile arată că hidratarea zilnică a pielii bebelușului în primele șase luni din viață poate contribui la prevenirea eczemelor. În general, vaselina cosmetică este cea mai rentabilă, dar există și alți emolienți sau creme, precum Cetaphil, care sunt la fel de eficiente. De asemenea, există și alte afecțiuni dermatologice comune în rândul nou-născuților, precum milia și acneea neonatală. Pentru imagini și informații suplimentare cu privire la aceste afecțiuni, consultă Capitolul 7.

Semnele din naștere. Contrar denumirii lor, semnele din naștere nu sunt întotdeauna prezente la naștere. Unele, precum hemangiomele, apar la câteva săptămâni după naștere. Și, deși marea majoritate sunt permanente, există și câteva tipuri care se estompează în timp.

În mare parte, semnele din naștere sunt inofensive, dar unele pot fi tratate din motive cosmetice sau din cauza dezvoltării rapide ori a riscului apariției unor probleme de sănătate viitoare. Consultă paginile 28 și 29 pentru imagini ale celor mai comune semne din naștere.

Pata roz (de somon). Această pată, care uneori este numită și „mușcătură de barză”, este roșiatică, roz ori de nuanța somonului, și este situată adesea deasupra sau sub linia părului de pe ceafă. Termenul medical este *nevus simplex*. Petele roz pot apărea și pe pleoape, frunte sau buza superioară. Ele sunt cauzate de gruparea de vase mici de sânge (capilare) sub piele. În general, petele roz de pe frunte, pleoape sau dintre ochi se estompează în timp, deși se pot intensifica în urma creșterii fluxului

sangvin la nivelul capului (de exemplu, atunci când copilul plânge, face efort sau se screme). De cele mai multe ori, petele roz de pe ceafă nu se estompează, dar sunt adesea acoperite de păr. Petele roz nu necesită niciun fel de tratament.

Pata mongoloidă. În general, este un semn din naștere inofensiv, mare, gri-albăstrui, care poate fi confundat cu o vânătăie. Este mai des întâlnit la bebelușii de origine asiatică, africană sau hispanică și, în mod normal, apare în partea inferioară a spatelui. În general, dispare mai târziu în copilărie și nu necesită tratament.

Pata de tip cafea cu lapte. Așa cum sugerează și numele, aceste semne din naștere au o culoare maro-deschis sau cafenie. Petele de tip cafea cu lapte sunt foarte comune și pot apărea oriunde pe suprafața corpului. În general, sunt permanente, dar nu necesită tratament. Cu toate acestea, în cazul în care copilul are mai mult de șase astfel de pete, întreabă medicul dacă este nevoie de o examinare mai atentă.

Hemangiomul. Hemangiomele sunt cauzate de dezvoltarea excesivă a vaselor de sânge în straturile superioare ale pielii. În general, nu sunt prezente la naștere. Ele încep să apară sub forma unor pete mici și palide care ulterior se înroșesc în mijloc. Acest tip de semn din naștere se mărește în primele luni din viața bebelușului și are aspectul unei pete proeminente, de culoare roșu-aprins.

De cele mai multe ori, hemangiomele dispar fără tratament până când copilul ajunge la vârsta școlară. Cele mari pot acoperi segmente mari din față sau corp. Unele hemangiome cu creștere rapidă ar putea necesita tratament cu laser sau medicamente. Bebelușii care prezintă mai multe hemangiome pe corp sau în anumite părți ale corpului s-ar putea să necesite examinări suplimentare pentru a exclude alte afecțiuni.

Nevul congenital. Un nev congenital este o aluniță mare și închisă la culoare care, în general, apare pe scalp sau pe trunchi. Dimensiunea nevelui congenital variază între mai puțin de 1,25 cm și peste 12,5 cm în diametru, acoperind suprafețe mari. Copiii cu nevi congenitali de dimensiuni mari prezintă un risc mai mare să se îmbolnăvească de cancer de piele la vârsta adultă. În cazul în care copilul tău are acest tip de semn din naștere, vorbește cu medicul pediatru pentru a verifica periodic orice eventuale modificări apărute la nivelul pielii.

Pata de vin*. O pată de vin este un semn din naștere permanent care inițial este roz, dar în timp devine roșu sau violaceu-închis. De cele mai multe ori, petele de vin apar pe față și gât, dar pot afecta și alte zone. Pielea din această zonă se poate îngroșa și poate căpăta o suprafață neregulată, aspră. Această afecțiune poate fi tratată cel mai adesea folosindu-se terapia cu laser.

Aspectul feței. Când îți privești pentru prima dată bebelușul, este posibil să ți se pară că are nasul turtit. Se întâmplă din cauza presiunii din interiorul canalului de naștere. După una sau două zile, nasul va căpăta o formă mai rotundă. De asemenea, este posibil ca bebelușul să prezinte semne sau vânătăi pe obraji dacă s-a folosit forcepsul în timpul nașterii, dar se vor ameliora în scurt timp.

Ochii. Este perfect normal ca ochii nou-născutului să fie umflați. Unii dintre ei au ochii atât de umflați încât nici nu-i pot deschide imediat. Situația se va ameliora în una sau două zile.

De asemenea, s-ar putea să observi că, uneori, bebelușul se uită chiorâș. Și acest lucru este normal și va dispărea după câteva luni.

* Cunoscută și sub denumirea de *nevus flammeus*, pata de vin este aproape întotdeauna un semn din naștere cauzat de o anomalie vasculară (o malformație capilară). (N. trad.)

Uneori, bebelușii se nasc cu pete roșii pe albul ochilor. Sunt cauzate de spargerea unor vase mici de sânge în timpul nașterii. Ele sunt inofensive și nu afectează vederea bebelușului. În general, dispar după o săptămână sau două.

Asemenea părului, ochii unui nou-născut nu oferă nicio garanție în privința culorii permanente. Deși majoritatea nou-născuților au ochi albaștri-căprui, albaștri-negri, gri-albaștri sau cenușii, poate dura șase luni sau chiar mai mult până se va defini culoarea permanentă.

Părul. Bebelușul tău se poate naște chel sau cu păr des – sau cumva între cele două! Nu te îndrăgosti de părul bebelușului tău prea repede. Culoarea părului cu care se naște copilul tău nu este neapărat aceeași pe care o va avea peste șase luni. De exemplu, nou-născuții blonzi pot ajunge să aibă părul blond-închis sau cu o tentă roșcată care nu este evidentă la naștere.

