Cuprins

Introducere 4

1 Acesta este bebeluşul meu 5
Cum ar putea să arate bebeluşul tău 6
Ce nevoi are bebeluşul tău 8
Ce poate să facă bebeluşul tău 10
Cum puteți interacționa 12

2 Brusc, sunt tată! 13
Reacții emoționale 14

3 Cum mă apropii de bebeluşul meu? 23
O legătură intimă şi personală 24

4 Ce pot să fac pentru bebeluşul meu? 29
Cum îl ținem în brațe 30
Băița şi igiena intimă 34
Schimbarea scutecelor 38
Îmbrăcarea bebeluşului 40
Hrănirea 44
Amuză-ți bebeluşul 54
Protecția bebeluşului tău 56

5 Cum fac față plânsului? 59
Să înțelegem plânsul 60

6 Probleme de somn 65
Patul şi bebeluşul tău 66

7 La plimbare 69
Călătoria cu bebeluşul tău 70

8 Bebeluşul meu mai mare 73
O nouă vârstă – un nou joc de mingi 74
Îndeplinirea nevoilor pruncului 76
Ce poate să facă copilul tău 79
Îmbrăcarea copilului mic 82
La masă 85
Joaca şi alte activități 87
Ora de somn 90
Pe afară 92
La oliță 94
Probleme de siguranță 97
Cum să îți protejezi copilul 98

9 Noul meu prieten 101
În doi e mai bine 102

10 Schimbarea comportamentului 109
A fi un exemplu pentru copilul tău 110
Noțiuni de disciplină 112

11 Ghidul sănătății copilaşului tău 119
Cum să ai grijă de sănătatea copilului tău 120

Index 128

Farmamedia

Băița și igiena intimă

Să ajuți la păstrarea igienei personale a bebelușului tău e o metodă excelentă de a te implica în îngrijirea sa. Curățarea și îmbăierea sunt sarcini foarte intime care vor bucura bebelușul din ce în ce mai mult pe măsură ce înaintează în vârstă. De asemenea, este o bucurie și pentru tine și poate fi o sarcină la care partenera ta va renunța greu!

Îmbăierea poate părea descurajatoare la început. Evident, sunt o mulțime de lucruri ce ar putea să meargă rău atunci când adaugi o cantitate mare de apă la scenariul care deja implică dezbrăcarea, schimbarea scutecelor și îmbrăcarea. Dar vei realiza în curând că a umple cădița și a îmbăia un bebeluș este o operațiune rapidă. De fapt, nici măcar nu ai nevoie să folosești baia până când bebelușul tău nu poate sta în fund fără ajutor.

Igiena nou-născutului

Nou-născutul petrece majoritatea timpului protejat de mediu prin straturi de vestuțe, hăinuțe și pături, așa încât nu prea are posibilitatea de a se murdări. În afară de zona scutecului, nu are nevoie decât de o curățare rapidă a zonelor mai expuse ale corpului său, cum ar fi fața, gâtul și picioruşele.

Ca de obicei, cel mai bine e să pregătești dinainte tot ceea ce ai nevoie, astfel încât să îți fie la îndemână în locul unde schimbi bebelușul

RUTINA EFECTUĂRII TOALETEI

Ochii și urechile Umezește puțină vată cu apă fiartă răcită și șterge fiecare ochi deasupra și dedesubt, dinspre colțul interior spre cel exterior. Folosește o bucată de vată curată pentru fiecare ștergere și pentru fiecare ochi, pentru a reduce riscul răspândirii unei infecții. Folosește mai multă vată pentru a curăța în jurul și după urechi. Nu curăța interiorul urechii, care e protejată de o membrană mucoasă ce se curăță singură.

Gâtul Aceasta este o zonă dificil de curățat dacă nu reușești să îi distragi atenția bebelușului și să îl faci să privească în altă parte, astfel încât să își expună involuntar partea anterioară a gâtului. Șterge cu vată umedă și apoi cu o cârpă moale uscată pentru a reduce riscul apariției gâtului negru.

Mâinile Desfă pumnii bebelușului tău pentru a verifica mizeria dintre degete și de sub unghii. Șterge cu umed și apoi cu uscat ca mai înainte.

Picioarele Acum curăță partea superioară și cea inferioară a piciorușelor, între degete, îndepărtându-le cu delicatețe atunci când este nevoie. Șterge apoi

Farmamedia

– de preferat un loc cald în care să ai destul spațiu pentru manevre. Ai nevoie de un bol de apă fiartă răcită, vată și un prosop moale sau o cârpă și un bol în care să aduni vata folosită.

Un mod sigur și comod de a face acest lucru este să pui pătura pe care îl schimbi pe podea, peste care pui un prosop și îți așezi bebelușul deasupra. Un avantaj în plus este că bebelușul tău se și usucă în timp ce tu îl cureți și apoi poți să înfășori prosopul în jurul lui odată ce ai terminat.

Cheia pentru o bună curățare este să ștergi toate cutele pielii, acolo unde praful și transpirația se adună ușor, cauzând durere. O astfel de zonă este gâtul, mai ales sub bărbie, care deseori suferă de ceea ce se numește „gât negru" – apariția în cutele pielii a ceva ce pare a fi mucegai.

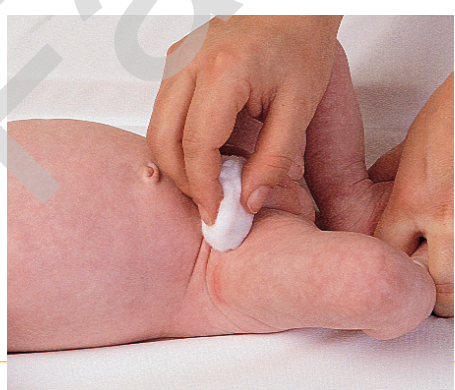
Cum să îți îmbăiezi bebelușul

Cel mai ușor mod de a-i face baie este să folosești o cădiță de plastic special concepută pentru acest scop. Alege o cameră călduroasă, poate chiar baia, și plasează cădița pe podea, ideal pe o suprafață higrofugă, cum ar fi o suprafață de plastic. Pune-i hăinuțele curate și scutecul cât mai aproape, dar nu atât de aproape încât să se stropească cu apa din cădiță.

Dacă trebuie să folosești vana mare, există produse disponibile în care să îți așezi în

ușor cu un prosop uscat.

Burtica și picioarele Un bebeluș care se foiește poate face această parte dificil de curățat. Șterge-i burtica cu mai multă vată, apoi folosește o nouă bucată de vată pentru a-i curăța cutele formate între trunchi și coapse. Șterge de-a lungul pliurilor îndepărtându-te de trunchi, pentru a evita transmiterea infecțiilor la nivel genital (acest lucru are importanță deosebită la fetițe). Șterge bine cu un prosop uscat și moale, asigurându-te că nu e nici un pic de umezeală între pliuri.



Igiena unei fetițe Prinde delicat ambele glezne cu o mână și ridică-i fundulețul. Folosind vată curată, curăță partea exterioară a vulvei – dar nu curăța interiorul. Șterge întotdeauna în jos. Apoi, ținându-i fundulețul ridicat, șterge-l ușor, folosind vată curată. Curăță partea posterioară a coapselor continuând spre spate dacă e necesar. Șterge bine cu uscat toată suprafața.

Igiena unui băiețel
Folosind vată curată, șterge-i penisul cu mișcări în jos, fără să tragi pielea prepuțului în sus. Curăță și în jurul testiculelor. Ținându-l de glezne, ridică-i fundulețul și șterge-i zona anală și partea posterioară a coapselor. Șterge bine cu uscat toată suprafața.

Farmamedia

RUTINA BĂIȚEI

Coboară bebeluşul în apă Îngenunchează aproape de cădiță, legănându-ți bebeluşul pe brațe. Sprijină-i funduleţul cu o mână şi capul şi umerii cu cealaltă mână. Pune-l jos în apă, întâi cu funduleţul.

Spală-i pieptul şi burtica Sprijină-i întotdeauna capul şi umerii în cădiță, apucându-l uşor sub umăr pentru a preveni alunecarea sau rostogolirea sa în apă. Ținând o mână pe spate, cu cealaltă spală-i burtica şi pieptul.

Spală-i gâtul şi spatele După aceea ridică-l, sprijinindu-l din față. Spală-i gâtul şi partea superioară a spatelui.

Clăteşte-i partea inferioară a spatelui Apleacă-l şi mai tare în față, având grijă să îi fereşti fața de apă, iar apoi clăteşte-i partea inferioară a spatelui şi funduleţul.

Ridică-l din cădiță Apleacă-l pe spate ca în poziția de început şi folosind aceleaşi manevre pe care le-ai folosit la coborârea în apă, ridică-l din cădiță, susținându-i capul, umerii şi funduleţul.

Usucă-l Pune-l pe o un prosop întins peste pătura de schimbat şi înveleşte-l pentru a-i ține cald, dar evită să-i acoperi fața. Şterge-l cu un prosop uscat.

SPALĂ PĂRUL BEBELUȘULUI TĂU

Deşi mulți bebeluşi nu au nevoie decât de o clătire a părului în timpul băiței, s-ar putea să simți că podoaba capilară a bebeluşului tău are nevoie de o curățare mai profundă. Cel mai simplu mod pentru a face asta este să îl susții cu un braț, învelit într-un prosop, cu capul deasupra cădiței speciale, umplute cu apă caldă. Clăteşte-i părul cu mâna liberă. Şterge apoi cu uscat.

Farmamedia