

Redactare: Bianca Vasilescu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Elena Georgescu
Design copertă: Andra Penescu

DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 9th Edition
Benjamin Spock, M.D.

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, M.D.
Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, M.D.
Revised and updated material copyright © 1998, 2004, 2011 by The Benjamin Spock Trust
Originally published by Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

DR. SPOCK. ÎNGRIJIREA SUGARULUI ȘI A COPILULUI, Ed. a IX-a
Benjamin Spock
Copyright © 2014, 2016 Editura SIAN BOOKS
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SPOCK, BENJAMIN
Dr. Spock – Îngrijirea sugarului și a copilului /
dr. Benjamin Spock; ed. rev. și adapt. de dr. Robert
Needlman ; trad.: Andrei-Vlad Vasilescu. – București:
Sian Books, 2016
Index
ISBN 978-606-8657-18-9

I. Needlman, Robert (ed.) (adapt.)
II. Vasilescu, Andrei-Vlad (trad.)

613.95
616-053.3

Grupul Editorial **ALL**:
Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10
www.all.ro

Editura Sian Books face parte din Grupul Editorial ALL.

 /editura.all
allcafe.ro

DR. SPOCK

Dr. Benjamin Spock Revizuită și adaptată de Dr. Robert Needlman

ÎNGRIJIREA SUGARULUI și a COPILULUI

Traducere:
Ion Radu Emanuel și Andrei-Vlad Vasilescu

SIAN  MOMS

pentru vizitele la spital. Ei și o serie de alți prieteni și colegi au îmbogățit această a noua ediție deși, evident, responsabilitatea pentru produsul finisat îmi aparține.

Mulțumiri speciale sunt necesare pentru Micki Nuding și Maggie Crawford, editorii mei de la Simon and Schuster, și lui Robert Lescher, agentul lui Benjamin Spock timp de mulți ani și acum și al meu. Mary Morgan care a fost căsătorită cu dr. Spock timp de douăzeci și cinci de ani și care a lucrat cu acesta la mai multe ediții ale cărții *Îngrijirea sugarului și a copilului*, a reprezentat o sursă imensă de îndrumări și susținere. Scrierea unei cărți, asemeni creșterii unui copil, este un act de credință. Mulțumesc Mary, pentru că ai avut încredere în mine.

În final, mulțumesc familiei mele: lui Grace, pentru bucuria și creativitatea pe care o aduci în viața mea, și lui Carol, pentru dragostea, acceptarea și bunul simț. Fără voi nu aș fi fost în stare să încep, ca să nu zic să și termin, un proiect de anvergura acestei cărți.

CUPRINS

Mulțumiri	v
Prefață	ix
Aveți încredere în dumneavoastră și în copilul dumneavoastră	1
Aveți încredere în dumneavoastră	1
Care sunt scopurile dumneavoastră atunci când vă creșteți copilul?	3
Și părinții sunt oameni	3
Instinct și educație	5
Familii diferite, provocări diferite	8
SECȚIUNEA I	
COPIIUL DUMNEAVOASTRĂ, AN DUPĂ AN	
Înainte de nașterea copilului dumneavoastră	13
Copiii se dezvoltă; la fel și părinții	13
Planuri și decizii prenatale	17
Alegerea specialistului care vă va îngriji copilul	20
Pregătind venirea acasă a copilului	22
Ajutați-vă copiii să se obișnuiască cu noua sarcină	24
Lucruri de care veți avea nevoie	26
Copilul dumneavoastră, de la naștere până în jurul vârstei de 3 luni	37
Bucurați-vă de copilul dumneavoastră	37
Atingere și conexiune emoțională	39
Primele sentimente	42
Relațiile sexuale după naștere	45

Îngrijirea copilului	45
Hrănirea și somnul	47
Plânsul și alinarea	52
Scutecele	56
Scaunele copilului	60
Baia	62
Părțile corpului	66
Temperatura, aerul curat și lumina soarelui	70
Probleme obișnuite ale nou-născuților	73
Primul an, între 4 și 12 luni	79
O perioadă plină de debuturi	79
Îngrijirea copilului	81
Hrănitul și creșterea	82
Somnul	84
Plânsul și colicile	87
Răsfățul	90
Dezvoltarea fizică	93
Învățând despre oameni	100
Hainele și echipamentul	102
Probleme fizice obișnuite în primul an de viață	105
Copilul dumneavoastră, între 1 și 2 ani	116
Ce îi face să se bucure?	116
Ajutați-vă copilul să exploreze în siguranță	118
Temerile la vârsta de un an	123
Probleme de comportament	125
Probleme de somn	128
Alimentație și nutriție	129
Deprinderea folosirii toaletei	130
Copilul în vârstă de 2 ani	133
A avea 2 ani	133
Temerile în jurul vârstei de 2 ani	135
Probleme de comportament	139
Dietă și nutriție	142
Deprinderea folosirii toaletei	143

Preșcolarul, între 3 și 5 ani	145
Devotamentul față de părinți	145
Sentimentele de dragoste și de competitivitate	147
Curiozitate și imaginație	150
Probleme legate de somn	151
Temerile în jurul vârstei de 3, 4 și 5 ani	151
Teama de rănire și de diferențele anatomice	155
Vârsta școlară: între 6 și 11 ani	158
Adaptarea la lumea exterioară	158
Viața socială	160
Acasă	164
Probleme comportamentale obișnuite	166
Adolescența: între 12 și 18 ani	171
O stradă cu două sensuri	171
Pubertatea	172
Alte probleme de sănătate	176
Problemele psihologice	180
Adolescența timpurie	182
Adolescența mijlocie	186
Adolescența târzie	189
Sfaturi pentru părinți	190

SECȚIUNEA A II-A

ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE

Alimentația în primul an de viață	197
Programul de masă	198
Aportul alimentar suficient și câștigul ponderal	204
Schimbări și provocări	208
Obișnuirea bebelușului să se hrănească singur	212
Vitaminele, suplimentele și dietele speciale	215
Alăptatul	218
Beneficiile alăptării	218
Sentimentele față de alăptare	219
Cum să încercați cu adevărat să alăptați	220
Cum se stabilește tiparul de alăptare	224

Bebeluşul primeşte suficient lapte?	229
Condiţia fizică a mamei care alăptează	231
Tehnici de alăptare	236
Mama care lucrează	240
Probleme în timpul alăptării	242
Mulgerea şi pompele pentru sâni	247
Combinăţia între alăptare şi hrănirea cu biberonul	248
Înţarcarea	248
Alimentaţia cu lapte praf	253
Alegerea şi pregătirea preparatelor de lapte	253
Spălarea şi sterilizarea biberonului	256
Pregătirea preparatelor de lapte	260
Păstrarea preparatelor de lapte la frigider	261
Administrarea biberonului	263
Probleme legate de hrănirea cu biberonul	264
Trecerea de la biberon la ceaşcă	269
Introducerea alimentelor solide	274
Dietele sănătoase încep din timp	274
Când şi cum să începeţi	275
Mesele la vârsta de 6-12 luni	283
Nutriţie şi sănătate	289
Ce înseamnă nutriţie adecvată?	289
Ca şi societatea, şi noi trebuie să ne schimbăm	290
Elementele nutritive	291
O dietă mai sănătoasă	300
Alegeri dietetice raţionale	306
Mesele simple	311
Indicaţii pentru o alimentaţie fericită	315
SECŢIUNEA A III-A	
SĂNĂTATE ŞI SIGURANŢĂ	
Probleme medicale generale	321
Medicul copilului dumneavoastră	321
Vizitele regulate la medic	323
Consultaţiile prin telefon	323

Comportamentul faţă de un copil bolnav	327
Febra	329
Dieta în diverse boli	334
Administrarea medicamentelor	337
Izolarea în bolile contagioase	340
Mersul la spital	341
Vaccinările	346
Cum acţionează vaccinurile	346
Riscurile vaccinărilor	350
Schema de vaccinare	352
Pregătiţi-vă copilul pentru vaccinare	353
Păstraţi fişa medicală	355
Prevenirea accidentelor	357
A ţine copilul în siguranţă	357
Călătoria cu automobilul	359
Străzile şi aleile	364
Accidentele de bicicletă	365
Accidentele la locul de joacă	367
Siguranţa în practicarea sportului	368
Accidente legate de vremea rece şi caniculară	371
Îngrijirea faţă de acţiunea razelor solare	372
Prevenirea înţepăturilor de insecte	375
Prevenirea muşcăturilor de câine	376
Artificiile şi „Ne daţi ori nu ne daţi“	377
Pericole în casă	378
Înecul şi siguranţa în apă	378
Focul, fumul şi arsurile	380
Otrăvirile	382
Plumbul şi mercurul	385
Asfixierea	388
Sufocarea şi strangularea	389
Armele de foc în casă	389
Căderile	390
Siguranţa jucăriilor	392
Echipamente pentru o casă sigură	392

Urgențele și primul ajutor	394
Tăieturile și zgârieturile	394
Așchiile	395
Mușcăturile	395
Sângerările	396
Arsurile	398
Infecțiile pielii	399
Corpui străini în nas și în urechi	400
Corpui străini intraoculari	401
Entorsele și luxațiile	401
Fracturile	402
Traumatismele coloanei vertebrale și ale gâtului	403
Traumatismele craniene	404
Înghițirea unor obiecte	405
Intoxicațiile	405
Reacțiile alergice	407
Convulsiile	407
Asfixierea și respirația artificială	408
Trusa de prim-ajutor	412
Dezvoltarea dentiției și sănătatea bucală la copii	414
Dezvoltarea dinților	414
Eruptia dentară	416
Ce face ca dinții să fie buni?	417
Vizitele la cabinetul stomatologic	418
Cariile dentare	419
Perierea dinților și folosirea aței dentare	421
Sigilarea dentară	422
Traumatismele dinților	422
Prevenirea leziunilor traumatice ale gurii	424
Cele mai obișnuite boli ale copilăriei	425
Infecțiile tractului respirator superior (răcelile)	425
Infecțiile urechii (otitele)	432
Faringita și faringoamigdalita streptococică	437
Crupul și epiglotita	440
Bronșita, bronșiolita și pneumonia	442
Gripa	444
Astmul bronșic	445

Sforăitul	447
Alergiile nazale	448
Eczema	450
Alte boli cutanate	452
Pediculoza capului (păduchii)	455
Durerile abdominale	456
Constipația	460
Vărsăturile și diareea	463
Cefaleea	466
Convulsiile	467
Probleme oculare	469
Oasele și articulațiile	471
Problemele cardiace	473
Probleme urinare și genitale	474
Herniile și afecțiunile testiculelor	476
Sindromul de moarte subită a sugarului (SMSS)	478
Sindromul de imunodeficiență dobândită (SIDA)	479
Tuberculoza	481
Sindromul Reye	482
Virusul West Nile	482

SECȚIUNEA A IV-A
SĂ CREȘTEM COPII SĂNĂTOȘI
DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL

Care sunt nevoile copiilor	487
Dragoste și limite	487
Primele relații interumane	488
Nevoile emoționale	489
Părinții ca prieteni	493
Tatăl ca părinte	496
Respectul de sine	498
Dincolo de a fi părinte	501
Creșterea copiilor într-o societate neliniștită	505
Lumea largă	507
Îngrijirea copiilor	509
Serviciul în familie și în afara ei	509
Când vă reîntoarceți la lucru	509

Alternative pentru îngrijirea copiilor	510
Alegerea tipului de îngrijire	517
Îngrijirea copiilor după școală	518
Persoanele care au grijă de copii la domiciliu (babysitter)	520
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	521
Disciplina	523
Ce este disciplina?	523
Recompense și pedepse	525
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	533
Problema îngăduinței	537
Manierele	541
Problema sentimentelor părinților	542
Bunicii	546
Sexualitatea	551
Realitățile vieții	551
Discutând cu adolescenții despre sex	557
Modul în care se dezvoltă sexualitatea	560
Diferențele dintre sexe și homosexualitatea	563
Sexul abuziv	567
Mass-Media	568
Trăind cu Mass-media	568
Televiziunea	568
Jocurile video	573
Filmele	574
Rock and roll-ul și rap-ul	576
Internetul	577
Diferite tipuri de familii	582
Adopția	582
Părintele unic	590
Părinții vitregi	594
Părinții homosexuali	596

Stresul și traumele	599
Semnificația stresului	599
Terorismul și calamitățile	601
Abuzul fizic și neglijarea copilului	602
Abuzul sexual	603
Violența domestică	605
Moartea	606
Separarea de un părinte	609
Divorțul	611
SECȚIUNEA A V-A	
PROBLEMELE OBIȘNUITE LEGATE DE DEZVOLTARE ȘI COMPORTAMENT	
Rivalitatea dintre frați	623
Gelozia dintre frați	623
Aspectele multiple ale geloziei	625
Gelozia noului copil	629
Frații cu nevoi speciale	634
Comportamentul	636
Accesele de furie	636
Înjurăturile și răspunsurile obraznice	640
Mușcatul	642
Hiperactivitatea	644
Tristețea, grijile și fricile	652
Depresia	652
Tulburările de anxietate	654
Dezordinea, lenea și smiorcăiala	656
Dezordinea	656
Lenea	658
Smiorcăiala	660
Obiceiurile	663
Suptul degetului	663
Alte obiceiuri ale copiilor mici	667
Mișcări ritmice, repetitive	668

Rosul unghiilor	669
Bălbăiala	670
Deprinderea folosirii toaletei, murdăritul și udatul patului	674
Pregătirea pentru deprinderea folosirii toaletei	674
Abordarea blândă a pregătirii pentru deprinderea folosirii toaletei	679
Controlul eliminării urinei	684
Piedici în calea controlului miștii și al defecației	687
Eliminarea involuntară de materii fecale	688
Urinatul involuntar în pat	689
Tulburările somnului	694
Coșmarurile și somnambulismul	694
Insomnia	695
Tulburări de hrănire și alimentație	697
Tulburările de hrănire	697
Nevoia de a fi hrănit	705
Senzația de vărsătură	706
Copiii slabi	707
Obezitatea	709
Tulburări de alimentație	713
Copiii cu nevoi speciale	718
O călătorie neașteptată	718
Cum să faceți față durerii	720
Aționați!	724
Dizabilitatea intelectuală	727
Autismul	731
Sindromul Down	736
Alte necesități speciale	738
Obțineți ajutor	739
De ce caută oamenii ajutor?	739
Primii pași	739
Tipuri de terapie	740
Alegerea unui specialist	741
Lucrând împreună	743

SECȚIUNEA A VI-A	
ȘCOALA ȘI PROBLEMELE LEGATE DE ÎNVĂȚAT	
Învățatul și creierul	747
Neuroștiința	747
Cum gândesc copiii	750
Inteligențele multiple	756
Gata de școală	758
Cititul cu voce tare	758
Grădinița	768
Școala și problemele școlare	777
Care este scopul școlii?	777
Învățând să citească	781
Educația fizică	782
Părinții și școala	783
Temele pentru acasă	785
Probleme la școală	787
Tulburări de învățare	790
Copilul nepopular	796
Fobia școlară	797
Planuri pentru facultate	801
Pentru ce este facultatea	801
Alegerea unei facultăți	801
Examenele de admitere la facultate	806
Economisind pentru facultate	808
Medicamente folosite în mod frecvent la copii	809
Siguranța în administrarea medicamentelor	810
Câteva cuvinte despre terminologie	811
Glosar de medicamente frecvent utilizate	813
Index	825



Primii și cei mai buni profesori ai mei
Eli Allen și Gloria Needham

PREFAȚĂ despre ediția a IX-a

Îngrijirea sugarului și a copilului a fost întotdeauna o carte despre principii și valori care rezistă testului timpului, fiind în același timp extrem de actuală. Prima ediție a fost publicată într-un moment de optimism și creștere rapidă. Această cea de a noua ediție apare într-un timp de greutate și neliniște economică. Familiile care au suferit pierderi de slujbe sau execuții silite de ipotecă sunt afectate; alte pierderi sunt mereu foarte probabile. Asemeni economiei, mediul global pare în permanență amenințat; nori de furtună întunecă cerul și nu este ușor să vedem vreme mai bună venind. Cu toate acestea, creșterea copilului este un lucru în mod intrinsec plin de speranță. Părinții își doresc copii care să crească sănătoși și fericiți, iar copiii își doresc același lucru pentru ei înșiși. Aceste lucruri sunt niște forțe puternice. Ele pot schimba lumea.

Pe măsură ce începeți să vă hrăniți, protejați și să vă pregătiți copiii pentru viața, sper ca această ediție a cărții să vă fie un partener de nădejde. În loc de reguli stricte și aplicabile rapid, aceasta oferă informații de încredere despre copii, cum cresc și se dezvoltă, și nevoile lor fizice, intelectuale și emoționale la diferite vârste. Întreaga carte a fost revizuită și completată cu informații la zi despre nutriție, vaccinări, autism, ADHD și multe alte subiecte.

Din ce în ce mai mult, oamenii realizează că parte din creșterea unui copil sănătos înseamnă crearea unui mediu sănătos în care acesta să se dezvolte. Stilul de consum fără sens, cu risipă, amenință mediul înconjurător și nu este bun nici pentru copii. Oricând este posibil, această carte se împotrivesc materialismului. Nu veți găsi multe recomandări pentru cele mai noi jucării sau accesorii, de exemplu. În aceeași idee, s-ar putea

să observați că această ediție este un pic mai redusă decât precedenta. Nu vă îngrijorați: informațiile importante încă sunt prezente și mai ușor de citit decât înainte. Prima ediție a cărții era una de buzunar. Această ultimă ediție poate nu vă va încăpea în buzunar, dar ar trebui să încapă destul de ușor într-un ghiozdan sau o geantă.

Asemeni copiilor, cărțile se schimbă cu timpul și în același timp rămân la fel. Pe de altă parte, s-ar putea să observați noile ilustrații realizate de Grace Needleman, o tânără artistă talentată care este de asemenea și fiica mea. Când era foarte mică ea obișnuia să petreacă ore în șir desenând. Nu s-a oprit niciodată și acum tocmai a terminat facultatea de arte la Universitatea Yale. Mă bucur nespuse de mult să pot împărtăși cu voi toți talentul ei. Asemenea imaginilor, limbajul cărții a fost modernizat în unele locuri. Cu toate acestea sper că aceste pagini vă vor vorbi în aceeași voce clară, caldă și susținătoare care a fost dr. Spock. Mesajul central este același ca totdeauna: cel mai important este să vă iubiți copilul; în afară de acest lucru, dacă ascultați și urmați sfaturile care vi se par cele mai potrivite, nu puteți să greșiți prea tare.

Câteva cuvinte despre limbaj. Există multe locuri în această carte în care vă sugerez să discutați cu doctorul copilului dumneavoastră. Ce vreau să zic prin asta nu se limitează doar la pediatrii și medicii de familie, dar și la asistentele medicale care la un moment dat sau altul îngrijesc copilul; „medic“ este doar mai rapid de citit. Atunci când vorbesc despre copii folosesc „el“ sau „ea“ aleator, cu excepția cazurilor care se aplică doar pentru unii (îngrijirea penisului, de exemplu). În aceeași idee, deși fac de multe ori referință la părintele de sex feminin, ceea ce vreau să spun se aplică pentru părinții de ambele sexe, cât și părinți adoptivi, părinți vitregi și alte persoane în acest rol. Veți observa câteva secțiuni sub titlul de *Spock clasic*. În alte locuri unde este folosit pronumele „eu“, se face referință la mine, Robert Needleman.

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ ȘI ÎN COPILUL DUMNEAVOASTRĂ



AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ

Știți mai mult decât credeți că știți. Familia dumneavoastră este în creștere și în schimbare. Vreți să fiți cel mai bun părinte, dar nu întotdeauna este foarte clar ce înseamnă cel mai bun. Oriunde v-ați îndreptat atenția există experți care vă spun ce aveți de făcut. Problema este însă că aceștia se contrazic reciproc. Lumea este diferită de cea de acum douăzeci de ani și vechile răspunsuri nu mai pot funcționa.

Nu luați foarte în serios tot ceea ce spun vecinii! Nu fiți foarte uimiți de ceea ce spun experții! Nu vă temeți să aveți încredere în propriul dumneavoastră bun simț. Dacă abordați lucrurile treptat, dacă vă ascultați instinctele și dacă vă împărtășiți problemele cu prietenii, familia, medicul sau moașa, creșterea copilului nu va fi o sarcină complicată. Știm sigur că dragostea naturală pe care părinții o au pentru copiii lor este de sute de ori mai importantă decât cunoașterea precisă a tehnicii de schimbare a scutecului sau decât cunoașterea momentului când trebuie introduse în alimentație alimentele solide. De fiecare dată când vă luați în brațe copilul, chiar dacă la început vi se va părea ceva destul de ciudat, de fiecare dată când îl schimbați, îi faceți baie, îl hrăniți, îi zâmbiți, acesta va simți că vă aparține și că și dumneavoastră îi aparțineți.

Mulți oameni au studiat diverse metode de creștere a copiilor și au ajuns la concluzia că ceea ce mamicile și tăticii buni simt în mod instinctiv că trebuie să facă pentru copiii lor este de cele mai multe ori cel mai bine. Toți părinții își cresc copiii cel mai bine atunci când au o încredere

naturală în ei înșiși. Este mai bine să fiți relaxați și să faceți câteva greșeli decât să încercați din greu să fiți perfecți.

Dacă nu răspundeți întotdeauna imediat atunci când copilul dumneavoastră plânge, acesta va avea ocazia să învețe să se controleze. Atunci când vă pierdeți răbdarea față de copilul dumneavoastră – și la un moment dat acest lucru i se întâmplă fiecărui părinte – acesta va învăța că și dumneavoastră aveți sentimente și va avea șansa să observe cum vă redobândeți controlul. Copiii au o pornire instinctivă spre a explora, a experimenta, a învăța, a construi relații cu alți oameni. O mare parte din a fi un bun părinte constă în a-i permite copilului să-și urmeze pur și simplu aceste instincte puternice. Astfel, în timp ce aveți încredere în dumneavoastră, este bine să vă amintiți să aveți încredere și în copilul dumneavoastră.

Cum învățați să fiți părinte. Tăticii și mămicile nu învață cum să aibă grijă de copiii lor citind cărți și articole, deși acestea pot fi valoroase și le pot oferi răspunsuri la întrebări și probleme specifice. Mai degrabă ei învață lucrurile de bază în timpul propriei lor copilării, în funcție de modul în care au fost crescuți. Ei știu foarte bine lucrurile pe care le-au repetat de nenumărate ori atunci când s-au jucat în căsuțe de lemn sau și-au îngrijit păpușile. Dacă un copil este crescut într-o manieră lejeră, probabil că își va trata la fel copiii; în mod asemănător, un copil care este crescut de părinți după reguli stricte este foarte probabil să devină la rândul lui un părinte relativ strict. Cu toții sfârșim prin a fi într-o oarecare măsură asemănători părinților noștri, în special în ceea ce privește modul în care ne creștem copiii. Veți descoperi și dumneavoastră că uneori atunci când discutați cu copilul său aude vocea părinților săi ieșind de pe propriile sale buze, având exact aceeași intonație și pronunțând exact aceleași cuvinte.

Vă puteți gândi la modul în care părinții dumneavoastră v-au crescut. Care dintre acțiunile lor vi se par acum a fi pozitive și constructive? De asemenea, puteți lua în considerare acțiunile lor pe care cu siguranță nu doriți să le repetați. Atunci când deveniți părinți aveți minunata oportunitate de a vă gândi la lucrurile care v-au făcut persoana care sunteți astăzi și la ce tip de părinte ați dori să deveniți. Numai acest tip de introspecție vă va ajuta să înțelegeți cum stau lucrurile și să aveți încredere în propriile dumneavoastră instincte.

Veți descoperi că veți învăța treptat cum să fiți părinte, experiența acumulându-se pe măsură ce vă îngrijiți copilul. Veți dobândi încredere și

dragoste atunci când veți descoperi că vă puteți hrăni, schimba, îmbăia copilul foarte bine și că acesta răspunde la tot ceea ce faceți. Aceste calități vor deveni fundația unei relații solide și pline de încredere cu copilul dumneavoastră. Totuși, nu vă așteptați să vă simțiți astfel chiar de la început.

Toți părinții își influențează copiii, dar mulți dintre ei sunt surprinși să descopere că influența poate fi exercitată în ambele sensuri. Puteți descoperi (la fel cum mulți alții au descoperit la rândul lor) că a fi părinte reprezintă cel mai important pas pe care o persoană îl face către maturitate.

CARE SUNT SCOPURILE DUMNEAVOASTRĂ ATUNCI CÂND VĂ CREȘTEȚI COPILUL?

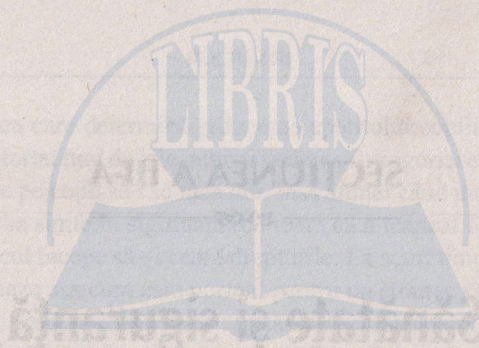
Gândiți-vă la scopuri. Ce fel de adulți dorim să devină copiii noștri? Oare rezultatele bune la școală sunt cele mai importante? Este oare mai importantă abilitatea acestora de a construi și menține relații interumane bune? Dorim ca ei să fie indivizi competitivi astfel încât să aibă succes într-o societate ca a noastră sau dorim ca să învețe să coopereze cu cei din jur și uneori să renunțe la propriile dorințe pentru binele altora?

A fi părinte înseamnă a face unele alegeri. Atât de mulți părinți sunt complet ocupați cu problemele dificile de zi cu zi încât nu mai au o vedere de ansamblu a scopului final al acestei importante activități care este îngrijirea copiilor. Sper că prin faptul că vă creșteți copiii veți reuși să înțelegeți ceea ce este important pentru dumneavoastră în viață, iar această înțelepciune vă va ghida atunci când faceți alegerile referitoare la modul în care vă creșteți copilul.

ȘI PĂRINȚII SUNT OAMENI

Părinții au și ei nevoi. Cărțile despre îngrijirea copiilor – inclusiv aceasta – accentuează atât de mult nevoile copiilor de dragoste, înțelegere, răbdare, îngrijire, fermitate, protecție, camaraderie – încât uneori părinții se simt epuizați din punct de vedere fizic și emoțional numai citind lucrurile care se așteaptă din partea lor. Ei capătă impresia că nu ar trebui să mai aibă nevoi sau viață personală, precum și nici o altă ocupație în afara de creșterea copiilor; din cauza acestor impresii ei nu se pot abține să simtă faptul că orice carte care se referă la creșterea copiilor îi va critica atunci când lucrurile vor lua o turnură nedorită.

Pentru a fi cu adevărat corecți această carte ar trebui să aibă un număr egal de pagini despre nevoile părinților, frustrările acestora (atât



PROBLEME MEDICALE GENERALE

MEDICUL COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

Copilul poate primi îngrijire medicală de la medicul pediatru, de la medicul de familie, asistenta medicală sau un medic asociat. Pe scurt, mă voi referi de-a lungul cărții la toți acești profesioniști cu termenul simplu de „medic“.

Sunteți parteneri. Medicul este specialistul în probleme medicale, dar cel care cunoaște cel mai bine copilul sunteți dumneavoastră. Recomandările și sfaturile lui depind mult de informațiile pe care dumneavoastră i le oferiți. Comunicarea trebuie să se facă în ambele sensuri și să se bazeze pe încredere și pe respect reciproc. Amintiți-vă că atât dumneavoastră, cât și medicul, aveți același scop, să vă ajutați copilul să crească sănătos și fericit.

Puneți întrebări. Mulți proaspeți părinți ezită să pună prea multe întrebări la început de teamă ca acestea să nu pară foarte simple sau chiar prostești. Dacă aveți vreo nelămurire nu ezitați să întrebați. Multor medici chiar le face plăcere să răspundă cât mai simplu la întrebările pe care le adresați. Dacă vă notați toate întrebările înainte de vizita la cabinetul medical, nu vă va fi teamă că veți uita ceva important.

Se întâmplă, de multe ori, ca în momentul explicației, medicul să devieze de la subiect chiar atunci când doriți să-i puneți cea mai importantă întrebare. Cel mai bine este să fiți îndrăzneți și să spuneți clar ce doriți să știți. Uneori, după ce ajung acasă, părinții realizează că au uitat să pună

medicului o anumită întrebare și nu îndrăznesc să-l sune din nou așa de repede. Medicul este obișnuit cu această situație, nu va fi deranjat.

Întrebările apar de obicei între vizitele la medic. Dacă sunteți siguri că întrebarea mai poate aștepta, cu atât mai bine, dar dacă sunteți îngrijorați despre un anumit lucru, nu ezitați să-l sunați, chiar dacă sunteți aproape siguri că problema este simplă. Și este mult mai bine să întrebați și să fiți liniștiți decât să aveți îndoieli.

Neînțelegeri cu medicul. În cele mai multe cazuri, părinții și medicii ajung să se cunoască și să se înțeleagă foarte bine. Există însă și cazuri, scuzabile de altfel, când apar neînțelegeri și stări tensionate. Multe dintre ele pot fi evitate dacă se lămuresc lucrurile cu sinceritate de ambele părți. Dacă aveți ceva pe suflet este mai bine să spuneți. Dacă nu sunteți mulțumit de sfaturile sau îngrijirea acordată copilului, spuneți într-un mod respectuos și deschis. Unii părinți nu îndrăznesc să-și exprime neîncrederea în diagnosticul pus și în modul în care medicul se poartă cu copilul în momentul examinării. Când există astfel de sentimente, cel mai bine este să le exprimați. Dacă nu veți proceda astfel, nemulțumirile se vor acumula și veți ajunge la un moment în care va fi foarte greu să mai comunicați deschis.

Cereți și o altă părere. Când copilul are vreo afecțiune care vă îngrijorează foarte tare și doriți să aflați și părerea altui specialist, puteți să o solicitați. Mulți părinți se feresc să facă acest lucru de teamă să nu-l jignească pe medic. Este, însă, o practică medicală obișnuită și nu trebuie să-l supere pe medicul curant. Astăzi, medicul, ca orice ființă umană, simte orice neliniște a interlocutorului, chiar dacă acesta nu spune nimic. Și acest lucru le îngreunează munca. De obicei, o a doua opinie face ca interlocutorii lor să fie mai liniștiți și mai încrezători.

☞ SPOCK CLASIC

Uneori, există o incompatibilitate structurală între medic și părinte, și nu se pot înțelege oricât s-ar strădui. În acest caz, este mai bine să acceptați acest lucru și să găsiți alt medic. Toți medicii, chiar și cei mai renumiți, știu că nu se potrivesc în orice situație și cu orice tip de personalitate, astfel că ei pot să accepte destul de ușor această idee.

VIZITELE REGULATE LA MEDIC

Modul cel mai la îndemână de a ști dacă bebelușul dumneavoastră crește și se dezvoltă normal este acela de a face vizite regulate la medic. Majoritatea specialiștilor recomandă următorul program de vizite: în primele două săptămâni după naștere, apoi la vârsta de două luni, la patru luni, la șase luni, la nouă luni, la 12 luni, la 15 luni, la 18 luni, la 24 de luni și apoi în fiecare an – este o schemă recomandată de American Academy of Pediatrics. Dacă doriți consulturi mai frecvente, nu trebuie să vă temeți să le solicitați.

Vizita obișnuită trebuie să includă: măsurarea înălțimii, a greutateii și (în primii trei ani de viață) a circumferinței craniului reprezentată pe diagrame, pentru a se vedea dacă se dezvoltă normal; întrebări despre dezvoltare, comportament, nutriție și siguranță; sfaturi despre etapa următoare; și adesea vaccinări. Din ce în ce mai mult, medicii utilizează chestionare de screening pentru a afla îngrijorările părinților și pentru a descoperi semnele precoce ale problemelor de dezvoltare (de exemplu, autism). Medicul recomandă de obicei teste de laborator pentru a descoperi deficitul de fier; analize suplimentare pentru alte probleme (de exemplu, intoxicația cu plumb sau tuberculoza) se efectuează în situații speciale. Chiar și atunci când copilul este perfect sănătos, aceste vizite permit crearea unei atmosfere bazată pe respect și încredere între dumneavoastră și medic; oferă părinților posibilitatea de a pune întrebări despre ceea ce îi frământă și de a auzi de la medic recomandări și sfaturi.

CONSULTAȚIILE PRIN TELEFON

Solicitările telefonice. Aflați care este politica centrului medical la care sunteți afiliați față de consultațiile prin telefon. Multe asemenea centre au o asistentă medicală care poate răspunde întrebărilor referitoare la diverse boli și poate decide dacă afecțiunea pe care o are copilul necesită consult medical. Aflați dacă este un anume moment din zi mai prielnic pentru a suna, mai ales în legătură cu o boală nouă care necesită un control medical. Multe dintre bolile copilului devin simptomatice în cursul după amiezii și mulți medici vor dori să știe cât mai devreme de existența lor pentru a putea stabili un plan terapeutic adecvat.

Noaptea sau la sfârșitul săptămânii, majoritatea cabinetelor pun la dispoziția părinților un număr de telefon la care pot suna dacă au probleme.

De obicei, apelul este preluat automat și redirecționat către persoana care este de gardă.

Când trebuie să-l sunați pe medic. După ce creșteți doi copii, veți ști care sunt semnele și simptomele ce necesită intervenția promptă, de urgență, a medicului și care pot aștepta până în dimineața următoare sau până la următoarea vizită de rutină la medic.

Mulți proaspeți părinți se simt mai în siguranță dacă au o listă a simptomelor care necesită intervenția imediată a medicului. Nicio listă, însă, nu este completă deoarece există mii de boli și accidente. Va trebui să vă folosiți mereu intuiția. O regulă generală de mare folos este aceea care spune că este bine să sunați de câte ori considerați dumneavoastră necesar chiar dacă ulterior se dovedește că de fapt nu era necesar. Mai bine sunați mai des în special la început decât să nu sunați, iar copilul să aibă de fapt nevoie imediată de asistență medicală.

Regula de bază este să consultați medicul cât mai repede, cel puțin prin telefon, dacă vi se pare că *este ceva în neregulă cu copilul*. Aceste semne pot fi: oboseală nejustificată, somnolență sau lipsă de interes, iritabilitate, anxietate, neliniște sau paloare neobișnuită. Aceste semne sunt valabile mai ales în primele două-trei luni când copilul poate fi foarte bolnav fără însă a fi febril, fără a avea alte semne sau simptome evidente de boală.

Simptome specifice despre care trebuie să spuneți medicului la telefon. În cazul în care copilul dumneavoastră vi se pare că este bolnav, trebuie să luați legătura cu medicul. Pe de altă parte, este puțin probabil ca un copil care arată bine, se joacă, este activ și atent să aibă o boală serioasă. Există câteva simptome care, când apar, trebuie să vă determine să vă adresați imediat medicului.

Febră. Dacă bebelușul dumneavoastră are mai puțin de trei luni, sunați medicul imediat dacă are temperatura de 38°C sau mai mult (măsurată rectal: vezi pagina 324). Copiii mici pot deveni destul de bolnavi foarte rapid, chiar cu febră scăzută sau cu afebrilitate. De la vârsta de trei luni până la trei ani, majoritatea infecțiilor grave pot determina febră, dar sunați imediat medicul când bebelușul arată într-adevăr bolnav, chiar dacă temperatura este normală. Consultați medicul când copilul cu vârsta peste trei luni are peste 38°C, dar nu trebuie să sunați în mijlocul nopții dacă

are febră de 38°C, iar, în rest, starea lui generală este bună. După vârsta de trei sau patru ani, o febră înaltă (38,5-39°C) poate fi determinate de o infecție ușoară, deci va trebui să vă bazați pe intuiția dumneavoastră.

Respirația rapidă (tahipneea). Frecvența respiratorie a copiilor este mai mare decât a adulților. Limita superioară normală este de 40 respirații pe minut pentru nou-născuți și sugari, 30 de respirații pe minut pentru preșcolari, iar pentru cei de 10 ani și peste este de 20 de respirații pe minut. Cel mai ușor și sigur mod de a determina frecvența respiratorie este de a număra respirațiile dintr-un minut. Din când în când urmăriți respirația copilului, pentru a putea observa când apar modificări. Febra și durerea pot crește frecvența respiratorie, ca și pneumonia sau astmul bronșic. Tahipneea care nu se ameliorează după câteva minute este de obicei semnul unei probleme serioase.

Tirajul. Puteți observa efortul deosebit pe care îl face copilul când respiră și care se concretizează în contracția mușchilor abdominali, toracici și ai gâtului, cu accentuarea (retracția) scobiturii de la baza gâtului și a spațiilor intercostale. Alte semne de respirație dificilă sunt bătăile aripioarelor nazale și respirație zgomotoasă. Adesea, cauza este mucusul care blochează căile nazale, dar semnele de respirație dificilă trebuie să vă determine să mergeți la medic pentru a vă asigura că nu este vorba de o boală mai gravă.

Respirația zgomotoasă. Frecvent, copiii cu infecții respiratorii sau astm bronșic au o respirație mai zgomotoasă. Este greu să precizați de unde vine acest zgomot. Uneori, este cauzat de secreții nazale abundente fără ca plămânii să fie afectați. Alteori, este mai evident în inspirație, este cauzat de îngustarea traheei și se numește *stridor*. Uneori, zgomotul provine din plămâni. Dacă sunt niște zgomote de tonalitate înaltă, muzicală, se numesc wheezing și apar mai ales în astmul bronșic.

Respirația zgomotoasă ne indică faptul că aceste căi aeriene sunt permeabile. Dacă tahipneea și tirajul persistă, dar zgomotele respiratorii scad în intensitate, este vorba de o urgență medicală. Răgușeala însoțită de respirație dificilă trebuie semnalată imediat medicului, mai ales dacă este însoțită și de salivă abundentă.

Durerea. Durerea este un semnal de alarmă intern care indică faptul că ceva este în neregulă în organism. Dacă durerea nu este foarte puternică și nu sunt prezente și alte simptome, ca de pildă febra, puteți aștepta să vedeți ce se mai întâmplă. Dacă durerea pare severă și copilul