

LAROUSSE  
**Creșterea  
bebelușului  
de la  
0 la 3 ani**

Sub coordonarea doctoritei pediatre Véronique Gagey

Prefață de profesorul Jacques Schmitz



# SUMAR

## Prima lună

14

- Nou-născutul dumneavoastră ..... 16
- Cinci simțuri spre a se deschide către lume ..... 18
- Bazele securității afective ..... 20
- Plânsetele, un adevărat limbaj ..... 22
- Alăptarea la sân ..... 26
- Hrănirea bebelușului cu biberonul ..... 30
- Cum să-i pregătiți și să-i dați un biberon .. 32
- Cum doarme un bebeluș? ..... 36
- Alegerea unui medic pentru copil ..... 38
- Vizita din prima lună ..... 40
- Schimbatul nou-născutului ..... 42
- Baia și toaletarea ..... 46
- Problemele de sănătate ale bebelușului....50
- Amenajarea camerei ..... 54
- Cum să atenuați oboseala ..... 56
- Viața cu gemenii ..... 58
- Viața de zi cu zi a bebelușului prematur... 60
- Primele ieșiri ..... 62
- O viață cotidiană pentru tată în ritmul bebelușului ..... 64

- Nașterea celor doi părinți ..... 66
- A deveni mamă ..... 68
- Să devii tată ..... 70
- Cum să-l ajutați pe copilul mai mare să-l primească pe nou-născut ..... 72

## Luna a doua

74

- Progresele bebelușului dumneavoastră....76
- Suzeta sau degetelul mare ? ..... 78
- Cum să comunicați cu bebelușul dumneavoastră ..... 80
- Cum să-i descifrați plânsul ..... 82
- Alăptarea pe parcursul zilei ..... 84
- Somnul în deplină siguranță ..... 88
- Vaccinarea ..... 92
- Ce să faceți în caz de febră ..... 94
- Pregătiri corecte pentru toaletare ..... 96
- Masajul bebelușului ..... 98
- Îmbrăcarea bebelușului ..... 100
- Sfaturi pentru a-l ține bine pe bebeluș .....104
- În mașină în deplină siguranță .....108

• Să fii părinte se învăță cărti.....	110
• Hrănirea copilului: un demers simbolic puternic.....	114

## Luna a treia 116

• Progresele bebelușului dumneavoastră....	118
• Descoperirea propriilor mânuțe .....	120
• Alăptarea și revenirea la serviciu.....	122
• Nopți mai liniștite.....	124
• Tratarea problemelor minore din sfera ORL.....	126
• Reluarea vieții profesionale .....	130
• Ce fel de supraveghere să preferați .....	132
• Cum să învățați să vă separați cu bine.....	136
• Importanța pe care o are tatăl .....	138
• Să împărțim munca .....	140

## Luna a patra 142

• Progresele bebelușului dumneavoastră....	144
• Interacțiunile cu bebelușul dumneavoastră.....	146
• Să-l ajut să doarmă singur .....	148
• Vaccinurile recomandate .....	150
• Apelul la medicina alternativă .....	152
• Materialul de puericultură.....	154
• Primirea unui copil adoptat.....	158
• O adaptare mai mult sau mai puțin ușoară .....	162
• «Tații moderni» .....	164
• De la cuplu la familie.....	166

## Luna a cincea 168

• Progresele bebelușului dumneavoastră.....	170
• Crește în fiecare zi.....	172
• Și dacă nu doarme întreaga noapte? .....	174
• Utilizarea corectă a antibioticelor.....	176
• În vacanță cu bebelușul .....	178
• Legăturile cu bunicii.....	180
• Gemenii trebuie separați?.....	184

## Între luna a șasea și luna a nouă 186

• Progresele bebelușului dumneavoastră....	188
• Primele deplasări.....	192
• Către o relativă autonomie .....	194
• Angoasa separării .....	196
• Diversificarea alimentației.....	200
• Doarme ca un copil mare .....	204
• Primul dint.....	206
• Calmarea durerii.....	208
• Alergiile.....	210
• O viață mai ordonată.....	212
• Baia și toaleta .....	214
• Primele măsuri de securitate .....	216
• Ce activități să-i propuneți.....	218
• Roluri mai diferențiate.....	220

## Între luna a noua și luna a douăsprezecea

222

- Progresele bebelușului dumneavoastră... 224
- Cum să ajutați un copil să vorbească ..... 226
- Descoperirea unor gusturi noi..... 228
- Organizarea meselor ..... 230
- Bilanțul medical din luna a noua ..... 232
- Problemele de sănătate și tratamentul lor..... 234
- Supravegherea medicală a copilului prematur ..... 236
- În cazul în care copilul trebuie spitalizat.. 238
- Relațiile între frați și surori..... 240
- Sporirea siguranței în locuință..... 242
- Tată și mamă, fiecare cu stilul său ..... 246
- Autoritatea și definirea limitelor..... 248

## De la un an la 18 luni

250

- Progresele bebelușului dumneavoastră... 252
- A vorbi și a se face înțeles ..... 254
- Primii pași..... 256
- Alegerea corectă a jucăriilor ..... 260
- Spre o alimentație de „copil mare” ..... 264
- Stabilirea unui ritm corespunzător al somnului ..... 268
- Dormind, copilul învață și se dezvoltă .... 270

- Vremea micilor necazuri ..... 272
- Securitatea în grădină..... 274
- Perioada lui «nu»..... 276
- În fața crizelor de furie ale copilului ..... 278

## De la 18 la 24 de luni

280

- Progresele copilului dumneavoastră ..... 282
- Jocuri pentru a se construi pe sine ..... 284
- O poftă de mâncare uneori capricioasă .. 286
- Refuzurile de a dormi și trezirile nocturne ..... 288
- Afecțiunile frecvente ..... 290
- Supravegherea dintilor ..... 292
- Gelozia, o reacție normală ..... 294
- Copiii între ei ..... 296
- În fustele mamei ..... 298

## De la 24 la 30 de luni

300

- Progresele copilului dumneavoastră ..... 302
- De la primele gângureli la primele fraze ..... 304
- Oare ar fi bine să școlarizați copilul? ..... 308
- Jocuri pentru a deveni mare ..... 310
- Imaginația, creația și descoperirea..... 312

• Activitățile culturale .....	314
• A-l învăța să «mănânce bine».....	316
• Bilanțul medical de la doi ani .....	318
• Copilul se deprinde să fie «curat» .....	320
• Corpul și natura .....	322
• Pentru tată: cum să mențină relația.....	324
• Dacă părinții se despart .....	326
• În aşteptarea încă unui copil.....	328

## De la 30 de luni la 3 ani 330

• Progresele copilului dumneavoastră .....	332
• «Nu mă ascultă».....	334
• Somnul: ritmuri și condiții care trebuie respectate .....	336
• Prezența unui animal de companie .....	338
• Diverse tipuri de familie.....	340
• Când bebelușul se naște cu ajutor medical.....	342
• Atunci când copilul adoptat crește.....	344
• În caz de boală cronică sau handicap.....	346
• Cazul particular al autismului.....	350
• La ce tip de școlaritate să ne gândim ?.....	354

## 3 ani 356

• Progresele copilului dumneavoastră .....	358
• Se exprimă din ce în ce mai bine.....	360

• Este din ce în ce mai autonom .....	362
• Încurajați autodisciplina .....	364
• Grădinița.....	366
• A învăța și a înțelege.....	368
• Viața la grădiniță .....	370
• Cum să vă hrăniți bine copilul .....	372
• Reflexe bune împotriva surplusului de greutate .....	374
• Somnul și problemele sale trecătoare .....	376
• Un copil cu o stare bună de sănătate.....	378
• Principalele simptome și boli.....	380
• Refugiu oferit de o lume imaginară .....	382
• Jocuri, activități și distracții .....	384
• Televiziunea și calculatorul .....	388
• Corpul și spiritul: un întreg .....	390
• Descoperirea sexului .....	392
• Complexul lui Oedip .....	396
• Rolul tatălui: acela de a-i da copilului incredere .....	398
• În ceea ce-l privește pe tată: referitor la identitatea sexuală .....	400
• Cum să abordăm subiectele complexe? .....	402
• Solicitați un specialist în cazul apariției unor probleme? .....	404

Respect	Supravegherea dinților .....	292
	• Bilanțul medical de la doi ani .....	318
	• În caz de boală cronică sau handicap .....	346
	• Un copil cu o stare bună de sănătate.....	378
	• Principalele simptome și boli .....	380
	• Solicit un specialist în cazul apariției unor probleme? .....	404

## Viața de zi cu zi, viața practică

• Amenajarea camerei .....	54
• Cum să atenuați oboseala .....	56
• Viața cu gemenii .....	58
• Viața de zi cu zi a bebelușului prematur ..	60
• Primele ieșiri .....	62
• Îmbrăcarea bebelușului .....	100
• Sfaturi pentru a-l ține bine pe bebeluș ....	104
• În mașină în deplină siguranță .....	108
• Ce fel de supraveghere să preferați .....	132
• Materialul de puericultură .....	154
• În vacanță cu bebelușul .....	178
• Primele măsuri de securitate .....	216
• Sporirea siguranței în locuință .....	242
• Securitatea în grădină.....	274
• Prezența unui animal de companie .....	338

## Distracții

• Ce activități să-i propuneți .....	218
• Alegerea corectă a jucăriilor .....	260
• Jocuri pentru a se construi pe sine .....	284

• Jocuri pentru a deveni mare .....	310
• Imaginația, creația și descoperirea .....	312
• Activitățile culturale .....	314
• Jocuri, activități și distracții .....	384
• Televiziunea și calculatorul .....	388

## Perioada încadrării în colectivitate

• Oare ar fi bine să școlarizați copilul.....	308
• Grădinița .....	366
• A învăța și a înțelege.....	368
• Viața la grădiniță .....	370

## Părintii

• Bazele securității afective .....	20
• Nașterea celor doi părinți .....	66
• A deveni mamă .....	68
• Să devii tată .....	70
• A fi părinte se învață .....	110
• Hrănirea copilului: un demers simbolic puternic .....	114
• Reluarea vieții profesionale .....	130
• Cum să învățați să vă separați cu bine ....	136
• Roluri mai diferențiate .....	220
• Tată și mamă, fiecare cu stilul său .....	246
• În fața crizelor de furie ale copilului .....	278
• «Nu mă ascultă» .....	334
• Încurajați autodisciplina .....	364
• Cum să abordăm subiectele complexe? .....	402

• O viață cotidiană pentru tată în ritmul bebelușului .....	64
• Importanța pe care o are tatăl .....	138
• Să împărțim munca .....	140
• „Tații moderni“ .....	164
• Pentru tată: cum să mențină relația.....	324
• Rolul tatălui: acela de a-i da copilului încredere .....	398
• În ceea ce-l privește pe tată: referitor la identitatea sexuală .....	400

## Familia

• Viața cu gemenii .....	58
• Primirea unui copil adoptat .....	158
• O adaptare mai mult sau mai puțin ușoară .....	162
• De la cuplu la familie .....	166
• Legăturile cu bunicii .....	180
• Dacă părinții se despart .....	326
• În așteptarea încă unui copil .....	328
• Diverse tipuri de familie .....	340
• Când bebelușul se naște cu ajutor medical .....	342
• Atunci când copilul adoptat crește.....	344
• În caz de boală cronică sau handicap .....	346
• Cazul particular al autismului .....	350
• La ce tip de școlaritate să ne gândim? .....	354

## Frații

• Cum să-l ajutați pe copilul mai mare să-l primească pe nou-născut .....	72
• Gemenii trebuie separați? .....	184
• Relațiile între frați și surori .....	240
• Gelozia, o reacție normală .....	294
• În așteptarea încă unui copil .....	328
• Utilizarea corectă a antibioticelor.....	176
• Primul dinte .....	206
• Calmarea durerii .....	208
• Alergiile .....	210
• Bilanțul medical din luna a noua .....	232
• Problemele de sănătate și tratamentul lor .....	234 și 290
• Supravegherea medicală a copilului prematur .....	236
• În cazul în care copilul trebuie spitalizat .....	238
• Vremea micilor necazuri .....	272
• Supravegherea dintilor .....	292
• Bilanțul medical de la doi ani .....	318
• În caz de boală cronică sau handicap .....	346
• Un copil cu o stare bună de sănătate .....	378
• Principalele simptome și boli .....	380
• Solicitați un specialist în cazul apariției unor probleme? .....	404

# Prima lună

- Nou-născutul dumneavoastră
- Cinci simțuri spre a se deschide spre lume
  - Bazele securității afective
  - Plânsetele, un adevarat limbaj
    - Alăptarea la sân.
  - Hrănirea bebelușului cu biberonul
- Cum să-i pregătiți și să-i dați un biberon
  - Cum doarme un bebeluș
  - Alegerea unui medic pentru copil
    - Vizita din prima lună
  - Schimbatul nou-născutului
    - Baia și toaletarea
- Problemele de sănătate a bebelușului
  - Amenajarea camerei
  - Cum să atenuați oboseala
    - Viața cu gemenii
  - Viața de zi cu zi a bebelușului prematur
    - Primele ieșiri
- O viață cotidiană pentru tată în ritmul bebelușului
  - Nașterea celor doi părinți
    - A deveni mamă
    - A deveni tată
  - Cum să-l ajutați pe copilul mai mare să-l primească pe nou-născut

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Un nou-născut este rareori exact aşa cum și l-au închipuit părinții săi, iar încântarea se îmbină cu uimirea în fața puiului de om cu pielea numai cute. Greutatea și înălțimea variază în limite largi de la un nou-născut la altul. În concluzie, ceea ce trebuie să vă preocupe este graficul de creștere al micuțului dumneavoastră.

## Portretul unui nou-născut

Datele care permit evaluarea dezvoltării unui bebeluș sunt în număr de trei: lungimea, greutatea – măsurată întotdeauna în funcție de lungime – și perimetruл capului.

**GREUTATEA** • La naștere, copilul cântărește între 2,5 și 4 kg, media situându-se la 3,5 kg. Apoi pierde 10–15% din greutate în primele zile. Dar le recapătă foarte repede și câștigă 20–30 g pe zi în prima lună, apoi 20 g pe zi între 3 și 6 luni. Astfel, între vîrstă de 1 și 3 luni, câștigă în greutate aproximativ 600–900 g pe lună, iar între 4 și 6 luni de la 400 la 600 g. La 6 luni, cu o greutate cuprinsă între 5,6 și 9,2 kg, e de două ori mai greu ca la naștere.

**ÎNĂLTIMEA** • Comparație cu cele ale copiilor mai mari sau cu ale adulților, picioarele bebelușului sunt proporțional mai scurte în raport cu capul și cu brațele sale. Aceasta este perfect normal; ele se vor lungi, pe măsura creșterii, în armonie cu restul corpului. La naștere bebelușul măsoară între 46 și 55 cm (în medie 50 cm). Până la 3 luni, bebelușul crește în medie cu 2–3 cm pe lună, apoi cu 1,5–2 cm pe lună până la 6 luni, când atinge între 60 și 70 cm. Să știi că înălțimea copilului depinde în mare parte de a dumneavoastră și că, în general, înălțimea medie a populației se află în creștere, între altele datorită unei alimentații echilibrate.

**PERIMETRUL CRANIULUI** • Oasele craniului nu sunt sudate la naștere, ceea ce îi permite creierului să continue să se dezvolte. Perimetruл craniian, care este măsurătoarea circumferinței capului, permite să se verifice creșterea bună a acestuia din urmă. La naștere, perimetruл craniului este cuprins între 33 și 38 cm, iar la 6 luni, între 40 și 46 cm.

### Atenție!

Frecvent și de cele mai multe ori banal, icterul sugarului (numit popular și gălbinaře) apare de obicei la una sau două zile după naștere și dispără cam în a patra săptămână de viață. Aceasta necesită însă supraveghere medicală (vezi pag. 436).

„Mi-e teamă de fiecare dată când ating capul fetiței mele: zona fontanelor pare foarte vulnerabilă! Uneori pare că pulsează, ceea ce mă neliniștește.“

### FONTANELELE

Această „suprafață moale“ – de fapt sunt două, fontana anteroară și cea posterioară – este mai rezistentă decât pare. Membranele sunt suficient de solide pentru a rezista activităților obișnuite și chiar atingerilor degetelor unor frățiori curioși (care, firește, nu trebuie încurajați în acest sens). Deschiderile din craniu pe care membranele le protejează, acolo unde oasele nu s-au sudat încă, îndeplinesc două funcții importante. În timpul travaliului, ele permit capului să-și modifice forma pentru a trece prin bazin, fapt care ar fi imposibil dacă oasele ar fi complet sudate. Apoi, ele fac posibilă dezvoltarea spectaculoasă a creierului, în cursul primului an de viață. Dacă fontanelele se închid prea devreme (ceea ce se întâmplă foarte rar), capul riscă să se deformze. Cea mai mare, fontana anteroară, se află în creștet. Are formă de diamant, poate avea latura de 5 cm. Începe să se închidă pe la vîrstă de 6 luni, iar procesul se încheie în jurul vîrstei de 18 luni. Această fontană este în general plată, dar poate ieși puțin în relief când bebelușul plângă. Dacă părul copilului e rar, pulsul cerebral poate fi vizibil prin membrană (lucru perfect normal).

Mai puțin perceptibilă, fontana posterioară este o deschidere triunghiulară situată la ceafă, cu o lățime sub 1,3 cm. De obicei, este complet închisă la vîrstă de 3 luni.



Venirea pe lume este un şoc puternic pentru nou-născut, dar în scurt timp între el și părinții lui se va crea o legătură afectivă cu totul deosebită.

## APRECIEREA CREȘTERII BEBELUȘULUI DUMNEAVOASTRĂ

► Creșterea și dezvoltarea copiilor ascultă de criterii destul de precise. Totuși, fiecare posedă caracteristici morfologice proprii. Creșterea se evaluatează comparând, vizită după vizită, măsurările pe care medicul și le notează regulat: înălțimea, greutatea, și perimetrul craniian.

► Aceste date, sub forma unor cifre, sunt înscrise pe un grafic, sub forma unei curbe. Esențialul este ca această curbă a creșterii copilului dumneavoastră să

fie într-o ascensiune constantă, variind între măsurători aflate în jurul mediei.

► Într-adevăr, copiii se îngrașă și cresc fiecare în propriul ritm, nu există deci un „normal” rigid, ci limite de variație a acestor măsurători în interiorul cărora se află 95% din populație. Orice măsură izolată este lipsită de valoare. Astfel, chiar dacă aveți impresia că bebelușul dumneavoastră mănâncă puțin sau că e mai scund decât alți copii de vârstă lui, nu trebuie să vă neliniștiți atâtă timp căt

curba sa rămâne în creștere constantă.

► În schimb, o încetinire de durată (sau, din contră, o creștere brutală) a creșterii în înălțime, o intrerupere a creșterii curbei greutății (sau invers, o creștere excesivă a greutății) trebuie să vă facă să luați legătura cu pediatrul. Fiind conștientă de particularitățile bebelușului dumneavoastră, veți învăța să-l cunoașteți și să-i apreciați creșterea de-a lungul anilor.

# Cinci simțuri spre a se deschide către lume

Miros, pipăit, gust, auz, vedere: prin cele cinci simțuri ale sale, bebelușul descoperă puțin câte puțin ceea ce-l înconjoară. Dar, înainte de deschiderea câmpului său de explorare, își mobilizează toate simțurile, în special în timpul comunicării cu părinții. Înainte de a putea „acționa”, bebelușul are nevoie „să fie”, adică să existe în ochii mamei și ai tatălui său.

## Mii de senzații noi

La naștere, contactul cu lumea externă este o veritabilă agresiune pentru nou-născut. El descoperă atunci un mediu necunoscut și senzații noi foarte dezagreabile: foamea, trecerea de la cald la rece, disconfortul psihic atunci când nu este ținut în brațe sau învelit... Nu trăise niciun asemănător. Aceste senzații corporale sunt pentru el la fel de străine ca tot ce vede, aude și simte în jurul lui. Bebelușul dumneavaoastră trăiește într-o lume care nu este alcătuită decât din senzații: unele dezagreabile, precum a-i fi foame, altele agreabile, cum este aceea de a fi calmat.

**NEVOIA DE A SE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ** • În timpul primei luni, nu se poate adapta la acest spațiu nou decât datorită prezenței părinților săi. Doar răspunsurile dumneavaostră la nevoile sale – a-i da să mănânce, a-l schimba, a-l încălzi... – îi dau un sentiment de siguranță. Fără comunicare, care stimulează toate simțurile sale și acționează pentru dezvoltarea sa, nu s-ar putea adapta la acest mediu. Să nu uitați în ce măsură totul reprezintă un motiv de uimire pentru el. Singurele sale puncte de reper sunt miroslurile, sunetele, gusturile pe care le simțește înainte de a se naște: înainte de orice, contactul dumneavaoastră călduros, miroslul dumneavaoastră, vocea dumneavaoastră, cea a tatălui său, un anumit gust al laptelei dacă este hrănit la sân, ambianja sonoră cu care s-a obișnuit în burta mamei... Dar acum primește o multitudine de informații noi, provenind din corpul lui sau din exterior. Simțurile sale sunt deja foarte performante, cu excepția vederii. Recunoaște anumite mirosluri, discerne gusturile, aude bine (un zgomot puternic îi agresează!), iar toată pielea este foarte sensibilă la atingere. Dar el nu interpretează nimic.

## Mama și tatăl ca întreg universul

Bebelușul este total dependent de dumneavaoastră. Micul om este ființa vie cea mai imatură la naștere: nu poate să facă nimic el însuși, are nevoie de dumneavaoastră pentru a-și asigura nevoile vitale și pentru a se simți în siguranță.

### Ce vede un nou-născut?

Bebelușul își vede părinții, însă nu sesizează decât formele simple și motivele contrastante. La început, distinge conturul fețelor; pe la 6 săptămâni, observă și detaliile acestora. Dar este dificil să separăm vederea propriu-zisă de percepția de ansamblu pe care bebelușul o are cu privire la prezența dumneavaoastră.

Cu cât răspundeți nevoilor sale, cu cât îl liniștiți, cu atât vă liniștiți dumneavaoastră însivă. Chiar dacă nu înțelegeți toate plânsetele sale, luăți-l în brațe fără ezitate, dați-i să bea la cerere. Astfel veți putea să-l adaptați la lumea exterioară. Crește datorită îngrijirilor dumneavaoastră, dar faptul că-l ascultați și dragostea dumneavaoastră participă la fel de mult la dezvoltarea lui ca laptele pe care i-l dați. Fără o prezență iubitoare, un bebeluș ar trăi realmente într-o lume însăjătoare și de neînteleasă. Dragoste pe care o primește îl susține și îi permite să se intereseze puțin căte puțin de ceea ce îl înconjoară.

Donald W. Winnicott, pediatru și psihanalist britanic (1896–1971), afirmă că „un nou-născut nu există decât prin legăturile afective pe care le țese în jurul său”, dar el spune de asemenea că o mamă „este suficient de bună”, chiar dacă se îndoiește deseori de ea însăși. Într-o primă perioadă, veți vedea, nu are ochi decât pentru dumneavaoastră, chiar dacă sunteți în compania unor aproiați sau a unor prieteni. Sunteți întregul său univers. Chiar dacă plâng sau își

### Atenție!

Irisul unui nou-născut este foarte sensibil la variațiile de lumină și la lumina puternică; trebuie protejat deci de strălucirile luminoase prea violente, de flashul aparatului foto (țineți aparatul la cel puțin un metru de el) și, desigur, de soare.



La naștere, bebelușul descoperă o lume necunoscută. El nu percepă decât plăcere și neplăcere. Fiecare îngrijire care-i este acordată, fiecare supt, fiecare moment de comunicare au o intensitate aparte.

manifestă nemulțumirea, momentele în care este în relație cu dumneavaostră fac legătura cu viața sa antenatală: îi permit să se construiască și să cucerească siguranța zisă „de bază”, indispensabilă pentru a face față, puțin câte puțin, la toate dificultățile pe care le va întâmpina.

## Mimică și surâsuri

De la naștere, mama sau tatăl îi se adresează bebelușului în momentele de comunicare: suptul, schimbătul, baia. Răspunsul bebelușului se citește în privirea sa. Un nou-născut își poate fixa mama „ochi în ochi”. La câteva zile, este capabil să scoată limba atunci când cineva face acest

lucru și uneori surâde, dar mai ales poate susține o privire. Pare atât de atent, uneori... Nu poate fi, totuși, concentrat decât în momentele de trezie calmă de după supt. Privirea, miroslul dumneavaostră, contactul cu corpul dumneavaostră, capacitatea dumneavaostră de a fi prezentă (la dispoziția sa) îi vorbesc la fel de mult ca vocea dumneavaostră, iar toate acestea îi sunt indispensabile. Odată trecută prima lună, aceste schimburi devin mai frecvente și mai intense. Imediat ce este disponibil, bebelușul caută în felul său să imite mișcările feței dumneavaostră. De la mutrița de satisfacție la primul surâs, între 3 și 6 săptămâni, arată deja o tendință de a comunica prin mimică.

prima lună

luna a doua

luna a treia

luna a patra

luna a cincea

între 6 și 9 luni

între 9 și 12 luni

# Bazele securității afective

Încă de la naștere, bebelușul își recunoaște mama și este dependent în întregime de ea. Mama are uneori nevoie de ceva timp pentru a stabili o legătură puternică între ea și copilul ei. În scurt timp, dragostea dintre ei crește: mama și bebelușul vor fi din ce în ce mai mult pe aceeași lungime de undă.

## Trezirea iubirii materne

La unele femei, bebelușul trezește încă de la naștere un elan puternic și o încântare aproape de sentimentul miraculosului, acestea fiind gata să primească și să dăruiască toată dragostea din lume. Ele se „îndragostesc la prima vedere” de bebelușul lor.

Pentru altele, atașamentul nu este la fel de spontan. Unele mame trec printr-o fază de dezamăgire sau se simt străine de copil – de obicei pentru scurt timp: nu-l recunosc și nu regăsesc la el o asemănare cu trăsăturile proprii sau cu cele ale tatălui. Bebelușul imaginat a devenit unul cât se poate de real și mama trebuie să uite imaginea pe care și-o formase anterior. Cu cât închipuirile ei au fost mai vag conturate, cu atât riscul dezamăgirii va fi mai mic și copilul va fi mai repede acceptat aşa cum este el.

În general, cele mai multe mame trec prin aceste sentimente în timpul primelor trei zile după naștere, resimțind treptat o afecțiune din ce în ce mai puternică. Cu cât mama va fi mai interesată de bebelușul ei și se va arăta mai disponibilă, cu atât mai repede legăturile dintre ei vor deveni mai strânse.

**O NEVOIE VITALĂ DE CONTACTE UMANE** • Într-un fel, bebelușul însuși este cel care vă va determina să-l iubiți. Complet dependent de dumneavoastră, vă va dovedi în toate modurile posibile în ce măsură are neapărată nevoie de dragoste. Vă aflați în centrul vieții lui, iar el vă arată acest lucru. Inspirați de pediatrul britanic John Bowlby (1927 – 1990), psihanaliticii vorbesc despre o „pulsione de atașament” esențială pentru supraviețuirea bebelușului. Aceasta depășește simpla satisfacere a nevoilor elementare, precum hrănirea, și include o mare nevoie de contact fizic și psihic: să simtă atingerea mamei, să-i audă

### Identitatea nou-născutului

Pentru mai multă siguranță și pentru garanția că reveniți acasă cu copilul dumneavoastră, și nu cu bebelușul altei femei, încă din sala de naștere personalul maternității pune la început nou-născutului o mică brătară de identitate pe care bebelușul o va păstra până la ieșirea din spital.

vocea, să-i sesizeze miroslul... Nou-născutul trăiește într-o lume neliniștită, fiindcă pentru el totul e nou: lumina, senzațiile de frig și de cald, foamea și nevoie fiziolegice. Când îl țineți în brațe, vă dați seama cât de neajutorat este și cum îl liniștește prezența dumneavoastră. și astfel simțiți o emoție intensă, o dragoste puternică, deși conștientizarea dependenței lui totale de dumneavoastră poate inspira uneori un sentiment de teamă.

### „Dulcea nebunie a mamelor”

Theoretic, satisfacerea nevoilor unui nou-născut este foarte simplă: îi e foame, îl doare ceva, îi e frig, se simte singur și vrea ca toate asta să înceteze! În practică, lucrurile sunt mai complicate, desigur, deoarece plânsetele bebelușului nu sunt însoțite de note explicative. Orice mamă învață însă la un moment dat să descifreze aceste plânsete. Dacă stăm să ne gândim, această capacitate este surprinzătoare. Psihanalistul britanic Donald Winnicott o explică în parte, descriind starea psihologică a mamei după naștere ca pe o „nebunie”.

Mama manifestă o toleranță incredibilă la cerințele bebelușului și se mulțumește în schimb cu foarte puțin: o eructație, o privire, un scaun... Ea se coboară la nivelul lui, uneori cu prețul unei desprinderi de realitate. Dar această stare poate fi benefică, deoarece îi permite să pătrundă în universul copilului și să răspundă mai bine la nevoile lui.

### Nevoia de siguranță

Firește că nu înțelegeți întotdeauna ce vă cere bebelușul; încă nu-i puteți interpreta toate semnalele. Dar esențial este ca, în momentele neplăcute, să simtă alinarea brațelor dumneavoastră. De fiecare dată când răspundeți la chemările bebelușului, îi satisfaceti o nevoie imediată și



Cele mai multe mame încearcă foarte repede un sentiment de „dragoste la prima vedere” pentru bebelușul lor, fapt care le face foarte receptive la solicitările copilului lor.

Totodată îl ajutați să descopere că nu e singur, că se poate baza pe dumneavoastră și că starea de disconfort nu va dura.

Un bebeluș are, neîncetat, nevoie de a se simți în siguranță. Doar astfel, mai târziu, sigur că îl iubiți și îl protejați, va găsi destulă încredere în sine pentru ca să devină, treptat, din ce în ce mai autonom.

„

Am suferit o cezariană de urgență și de aceea am fost separată de bebelușul meu înainte de a putea stabili un contact real cu el. Relația noastră viitoare va fi afectată de acest lucru?”

## LEGĂTURI AFECTIVE

Stabilirea relațiilor afective încă de la naștere este o idee care a avut epoca ei de glorie și care trebuie coborâtă de pe piedestal. Enunțată pentru prima dată în anii '70, teoria care susținea că relația dintre mamă și copil va fi ideală dacă din primele 24 de ore de viață bebelușul își va petrece 16 ore în contact strâns cu mama lui nu a fost confirmată nici în practică, nici de cercetători.

Și totuși, această teorie a avut avantajele ei. De exemplu, maternitățile i-au încurajat pe părinți să-și țină copilul în brațe imediat după naștere, să-l alinte și să-l legene timp de 10 minute, o oră sau mai mult, în loc să-l încredeze unei infirmiere imediat după tăierea cordonului ombilical. Astfel părinții și bebelușul au șansa de a stabili un prim contact fizic.

Dezvantajul este acela că mamele care nu-și pot ține copilul în brațe imediat după naștere (din cauza unei cezariene de urgență sau a unei nașteri normale dificile) au impresia că ratează primul lor contact strâns cu bebelușul.

Nou-născuții dispun de toate simțurile: pot stabili contactul vizual și pot recunoaște vocea mamei. Sunt trei imediat după venirea pe lume, momentul fiind propice pentru un prim contact „oficial” cu părinții. Dar cum sunt asaltați de o multitudine de senzații provocate de mediul nou, lipsa unui contact imediat nu va fi în niciun caz hotărâtoare pentru viitoarele lor relații cu părinții.

Momentele de după naștere sunt, desigur, importante, dar nu mai mult decât orele, zilele, săptămânile și anii pe care îi veți petrece împreună. Ele marchează doar începutul unui proces lung și complex, în care ambele „părți” învață să se cunoască și să se iubească.

Iar acest lucru poate debuta fie în orele imediat următoare nașterii, fie prin peretele de plexiglas al unui incubator, fie mai târziu, la revenirea acasă.

prima lună

luna a doua

luna a treia

luna a patra

între 6 și 9 luni

între 9 și 12 luni

În primele două luni un bebeluș plâng cel mai mult, atât din cauza unui disconfort fizic, cât și fără o cauză evidentă, și, în toate cazarile, niciodată dintr-un simplu capriciu. Este perfect normal să nu se poată explica toate lacrimile unui nou-născut, iar acest lucru nu trebuie să vă neliniștească. Este încă total dependent de dumneavaoastră și deseori este suficient să-l luați în brațe pentru a se calma, atunci când nu-i e foame.

## Exprimarea unei stări de disconfort

Pentru un adult, plânsetele sunt asociate cu tristețea și suferința. Si multor mame li se face realmente „rău” atunci când își aud bebelușul plângând intens. Este normal ca plânsetele unui nou-născut să o afecteze pe mamă pînă în adâncul sufletului ori să-i fie chiar insuportabile. Dar se întâmplă foarte rar ca plânsetele unui bebeluș să exprime o durere. Cel mai des, nou-născutul traduce prin plânse o simplă jenă sau un disconfort. Această stare de rău poate fi atât fizică, de exemplu, dacă îi este foame, cât și psihică: în ambele cazuri, are nevoie de dumneavaoastră. Un bebeluș dispune doar de plânsetele sale pentru a vă spune că nu este în regulă ceva. În acest sens, este vorba de un veritabil limbaj pe care veți învăța, puțin câte puțin, să-l înțelegeți.

### Adevărat sau fals?

**Ținerea unui bebeluș în brațe poate să-l facă să capete obiceiuri proaste?**

**Fals.** Nu le dați ascultare celor care vă spun că un nou-născut capătă „obiceiuri proaste” dacă părintii să-i iau în brațe și îl alină atunci când plâng. Este o idee învechită și falsă. Dimpotrivă. Pentru ca un bebeluș să capete, puțin câte puțin, puterea de a suporta frustrările, acesta are nevoie, în primele sale luni de viață, de o căt mai mare securitate afectivă.

Imaginați-vă doar cât de greu ar fi să vă ocupați de un bebeluș care nu ar plâng niciodată! Nu ati avea nicio posibilitate de a ști ceea ce îi place sau ceea ce îl deranjează.

### DE LA UN BEBELUȘ LA ALTUL •

Unii bebeluși, este adevărat, plâng mai mult decât alții. Temperamentul fiecărui are un rol important. Unii sunt mai sensibili la ceea ce îi înconjoară și reacționează la cea mai mică stimulare. Un nou-născut, de exemplu, poate tresări și plâng la cel mai mic zgromot, în timp ce, în aceeași situație, fratele său mai mare rămânea tăcut. La orice vîrstă, capacitatea de rezistență la agresiunile externe sau la starea de rău variază de la un individ la altul. Aceste diferențe sunt perceptibile din primele zile de viață. Si din acest punct de vedere niciun bebeluș nu seamănă cu altul.

Să nu uitați că, prin plânsetele sale, vă dă diverse indicații care vă permit să-l cunoașteți mai bine. Vă veți adapta la

## ÎNCURAJAȚI CONTACTELE TACTILE

► Pielea este un organ senzorial extrem de important pentru nou-născut și pentru sugar. A atinge un bebeluș înseamnă nu doar a intra în contact cu el, dar și a da un „conținut” acestei relații: are nevoie să se simtă ținut și strâns în brațe pentru a se obișnuia cu mediul exterior. Vă place să-l luați în brațe, să-l sărutați și să-l mângâiați, iar el adoră aceste lucruri.

► În cazul în care sunteți deosebit de sensibili, puteți, fără ezitare, să-l lipiți de dumneavaoastră, piele contra piele. Acest contact intim este linșitor și agreabil pentru bebeluș, în special imediat ce s-a născut sau în zilele care urmează (însă acest lucru vă poate ajuta și să-i înțelegeți mai bine nevoile). Lipit de mama sa, se simte protejat, la cald, recunoaște miroslul său și bătăile inimii sale. Dar

aceste momente nu au valoare decât dacă nu generează nici un fel de jenă, atât pentru mamă, cât și pentru tată.

► În toate cazarile, în timpul primului an, un bebeluș are nevoie să se simtă ținut la piept pentru a fi în relație cu apropiații săi în momentul anumitor dificultăți. Puțin câte puțin, vocea dumneavaoastră va permite să-l luă mai puțin repede și mai rar în brațe.

# Libris

.RO

Respect pentru oameni și cărți





Vocele, privirile părinților și contactul cu trupul lor îi permit nou-născutului să stabilească treptat relația cu ei.

bebelușul dumneavoastră așa cum este, iar el își va modula reacțiile în funcție de ale dumneavoastră.

## În timpul primelor săptămâni

Numeiroase proteste ale unui nou-născut semnalează un disconfort de origine fizică: foamea, dificultatea de a eructa sau de a scăpa de niște gaze, o respirație dificilă deoarece nasul trebuie curățat, contactul cu un scutec murdar, simplul fapt de a fi dezbrăcat, un zgomot neașteptat... Veți identifica destul de repede cauza unora dintre aceste plânsete și veți descoperi cum să răspundeți, chiar dacă la început va trebui să tatonăți puțin. Alte plânsete vor rămâne mai misterioase pentru dumneavoastră. Nu veți ști realmente ce îl deranjează sau îl neliniștește pe bebelușul dumneavoastră, dar se va calma când îl veți lua în brațe. Un nou-născut are mare

### SPUSELE BEBELUȘULUI

Când mă doare ceva, nu  
mă simt bine sau nu pot să dorm,  
ia-mă și ține-mă lângă tine, chiar dacă faci  
altceva în același timp. Când te simt mișcându-te,  
vorbind, legănându-mă, cu față lipită de gâtul  
tău e ca și când m-aș întoarce în timp, când eram în  
burtica ta, regăsind sunetele cunoscute.  
Brațele tale mă liniștesc, îmi redau calmul  
și mă fac să fiu acel „eu“ care sunt cu  
adevărat, iar asta mă  
alină întru totul.

nevoie să fie calmat, încurajat. Nu contează că nu veți înțelege întotdeauna de unde provine starea sa de rău... nu toate plânsetele pot fi explicate. În timpul primelor două luni, nu trebuie să ezitați să-l giuguiuți.

Dacă luăm copilul în brațe câteva minute când plângе și-i satisfacem toate nevoile, nu doar că nu-l „răsfătăm“, dar îl vom ajuta să fie mai fericit, mai încrezător în el însuși, cu timpul, va plângе mai puțin și va cere mai puțină atenție.

Dați însă doavadă de realism: nu-l veți putea lua în brațe de fiecare dată când va plângе, iar alteori veți avea nevoie de o pauză în timpul unei crize de plâns.

## „Criza“ sfârșitului zilei

Se întâmplă în primele săptămâni ca bebelușul, în fiecare seară sau la începutul nopții, să plângă tare. Se zvârcolește, prezintă toate semnele unei stări de rău intense. Totuși, este curat, a băut, a eructat, nu îi e prea cald... Această stare este frecventă și trecătoare, corespunde unei faze de veghe agitată, care dispare spre 3 luni. Înainte se atribuau aceste plânsete „angoasei căderii noptii“.

Astăzi, unii pediatri consideră că este mai curând vorba de o stare de excitație legată de toate stimulările din timpul zilei. Odată ce limitele sale sunt atinse, bebelușul are nevoie să-și descarce tensiunea acumulată în timpul zilei și, într-un anumit mod, să se „elibereze“.

**UN MOMENT SOLICITANT** • Aceste crize de plânsete sunt de durată variabilă, dar pot depăși două ore și deseori sunt foarte solicitante. Dar cu cât reușiți să nu dramatizați, cu atât îi veți ajuta pe bebelușul dumneavoastră să traverseze acest moment delicat. Un supt bland, o jucărie muzicală mobilă, o baie dacă îi place apa – puteți încerca mai multe metode, dar nu există nicio soluție „miracol“. De o manieră generală, e preferabil să nu încercați să-l solicitați prea mult sau să-l distrageti: dacă îi solicitați atenția, nu va putea să se linși-tească.

**FAVORIZAȚI CONTACTUL FIZIC** • Deseori contactul corpului dumneavoastră sau al tatălui (care are adesea posibilitatea de a calma mai ușor bebelușul, întrucât, în general, acceptă mai ușor faptul că nu înțelege cauza pentru care acesta plângе), într-o ambianță calmă, are cel mai mare efect. Chiar dacă aceasta nu-l linistește definitiv, îi veți spune în acest mod că îl auziți și că-i acceptați starea de rău. Dacă totuși aceste plânsete vă neliniștesc mult, strigătele se dublează ca intensitate, este preferabil să-l puneti în leagăn, rămânând aproape de el sau, dacă este posibil, puneti-l în brațele unei persoane mai calme.

## NU ZGUDUIȚI NICIODATĂ UN COPIL

- Multă bebeluși cad victime, în fiecare an, sindromului „copilului zgâltăit“. Este vorba despre copiii cu vârste între 5 și 6 luni... Băieții (60%) sunt mai afectați decât fetele.
- Gestul de a-l zgudui, adică de a-l ține de umăr și de a-l agita dinainte înapoi, este deseori provocat de enervarea în fața unor plânsete dificil de suportat, în special în caz de mare oboseală.
- Să știți însă că urmările neurologice pot fi foarte grave: un hematom provoacă paralizii sau retard psihomotor variabil după caz, dar 10% dintre copii mor. Abia dacă un copil din patru rămâne fără sechela.
- În niciun caz nu trebuie să zgâltăiți copilul, cu atât mai puțin un nou-născut și un sugar mai mic de 6 luni.
- Trebuie să-i informați pe cei din anturajul dumneavoastră și pe bone. Comportamentul unui bebeluș care a fost zgâltăit se modifică; în cazul în care aveți unele bănuieri, nu ezitați să consultați medicul.
- În cazul în care copilul plângе, oricare ar fi starea de spirit a dumneavoastră sau a persoanei care-l îngrijește, cel mai bine este să-i oferiți o suzeta, să-l mângâiați, să-l plimbați, să-i vorbiți, să-i povestiiți ceva sau să-i căntați un cântecel.
- Dacă enervarea pune stăpânire pe dumneavoastră până la punctul de a nu vă mai putea controla, puneti-l pe copil în pat și îndepărtați-vă, atâtă timp cât este necesar pentru a vă recăpăta calmul.
- Dacă simțiți că riscați într-adevăr să deveniți violent sau violentă din cauza plânsetelor lui, apelați imediat la o persoană apropiată care să vă ajute până ce vă recăpătați stăpânirea de sine.