



**Ministerul Sănătății,
Muncii și Protecției Sociale**
al Republicii Moldova



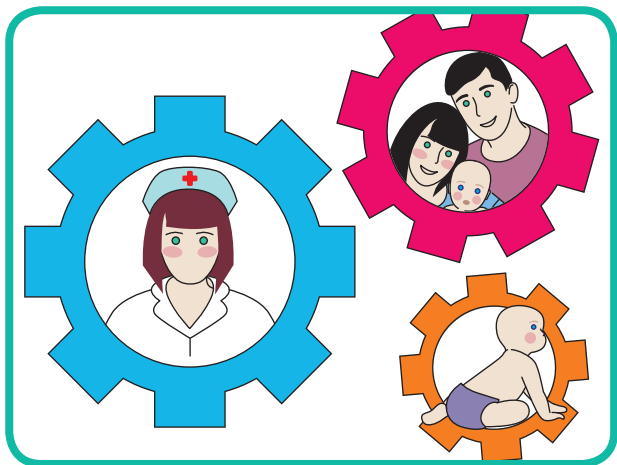
**IMSP Institutul Mamei și
Copilului**



**Societatea de Pediatrie
din Republica Moldova**



SFATURI PENTRU PĂRINȚI



Vizitele de supraveghere la domiciliu a copilului sănătos de 0-3 ani

Iată că ai născut și te-ai întors acasă cu un bebeluș sănătos, cu un sentiment suprem de bucurie și împlinire. Cred că toate mamicile trec prin momente de teamă, de îngrijorare dar și de mare bucurie atunci când se întorc acasă cu bebelușul din maternitate. Nu știu ce e mai bine pentru bebeluș, le este teamă să nu facă ceva greșit, să nu sufere îngerașul lor. Din acest motiv, dar și din multe altele, medicul de familie și asistenta medicală de familie vin aproape de familie pentru a avea o comunicare cât mai bună cu acestea.

În primele 3 zile după externarea din maternitate și **la 10-14 zi de viață a copilului** medicul de familie, împreună cu asistenta medicală de familie te vor vizita la domiciliu. Ulterior veți fi vizitați la domiciliu de către asistenta medicală de familie și vizitele următoare se vor efectua în conformitate cu **Programul universal de vizite la domiciliu a copilului sănătos.**

Semnele generale de pericol pentru viața copilului:

1. Respirația dificilă sau frecventă:

a) mai mult de 60 de respirații pe minut pentru sugarii cu vârsta până la 2 luni;

b) mai mult de 50 respirații pe minut pentru cei de vârstă 2-12 luni;

c) mai mult de 40 respirații pe minut pentru cei de vârstă 1-5 ani;

sau, din contra:

d) rară (mai puțin de 30 respirații pe minut);

e) pe fundal de tuse, geamăt, învinețire, paliditate și temperatură înaltă poate fi un semn a maladiilor respiratorii, care se pot complica cu pneumonie gravă.

2. Nu poate suge și/sau bea lichide; refuză pieptul.

3. Vomită după fiecare alăptare, alimentare sau după ce bea lichide.

4. Somnolența, trezirea dificilă sau când copilul este inconștient.

5. Convulsiile (tremurături puternice) cu încordarea mușchilor membrelor și imposibilitatea de a liniști copilul, însoțite de învinețire sau paliditate, țipăt sau moleșală.

Ce trebuie să faci la apariția acestor semne?

Să soliciți imediat ajutorul medical de urgență!!!

Nu uita: cu cât copilul este mai mic, cu atât starea lui se poate agrava mai repede. Orice întârziere în solicitarea ajutorului medical sau inițierea tratamentului poate să te coste viața copilului tău. La prima vizită a medicului de familie la domiciliu concretizează telefonul și instituția unde trebuie să te adresezi după primul ajutor.

Iată câteva sfaturi care te vor ajuta pînă la sosirea medicului:

1. În caz de febră - dă-i să bea cît mai mult lichid. Dacă copilul este mai mic de 6 luni, nu-i da alte lichide, decît laptele matern și aplică copilul mai des la sân.
2. Dacă copilul are diaree, dă-i suplimentar lichide (soluție pentru rehidratare orală), aplică-l mai des la sân.

Ce trebuie să cunoști despre îngrijirea copilului în primul an de viață?

1. Pînă la 6 luni de viață, copilul trebuie alăptat exclusiv la sân, ceea ce îi va asigura o creștere și dezvoltare armonioasă, îl va proteja împotriva diareei, infecțiilor respiratorii, rahitismului, anemiei, alergiei și diabetului zaharat. Alte lichide în afara laptelui matern (ceai, apă, lapte de vacă, capra) în această perioadă nu se administrează.
2. Administrează zilnic copilului de la naștere pînă la 2 ani, vitamina D în scop profilactic (se eliberează gratuit de către medicul de familie) pentru o dezvoltare normală a dentiției și scheletului. Consultă medicul referitor la modul de administrare a vitaminei D.
3. Asigură vaccinarea copilului conform Calendarului de vaccinuri.
4. Evită contactul copilului cu persoane contagioase sau bolnave de infecții respiratorii.
5. Spală-te pe maini pentru a preveni diareea ori de cîte ori contactezi cu copilul sau cu obiectele pe care le atinge, spală bine fructele sau legumele înainte de a le folosi la gătit.
6. Vorbește-i copilului cît mai des, ia-l în brațe, cîntă-i, citește-i din primele luni, joacă-te cu copilul.

Cum poți proteja copilul tău?

1. Nu-l lăsa fără supraveghere și/ sau în grija altor copii.
2. Nu-i lasă la îndemîna obiecte mărunte pe care le-ar putea înghiți, băga în nas sau urechi.
3. Nu-l lăsa să se joace cu obiecte care-i pot acoperi nasul și gura (pungi de plastic, baloane).
4. Nu-i da obiecte ascuțite sau jucării care pot fi desfăcute.
5. Nu-l așeza pe scaune înalte sau pe suprafețe de unde ar putea cădea.
6. Nu-i pune lanțuri și șireturi la gît din cauza riscului strangulării.
7. Nu-l culca pe cuptor sau lângă arăgaz din cauza riscului de sufocare și combustii.
8. Fixează-l în automobil în scaunelul de siguranță.
9. Nu-i da medicamente care nu sunt indicate de medic.

Durata vizitei la domiciliu: aproximativ 45-60 de minute.															
Programul universal de vizite la domiciliu a copilului sănătos															
Vizite	În primele 3 zile după externare din maternitate	la a 10-14 zi de viață	la 1 lună (4 săptămîni)	la 1,5 luni (6 săptămîni)	la 2 luni (8 săptămîni)	la 3 luni	la 5 luni	la 7 luni	la 9 luni	la 11-12 luni	la 15 luni (1 an 3 luni)	la 18 luni (1 an 6 luni)	la 18-24 luni (1 an 6 luni - 2 ani)	la 25-36 luni (2 - 3 ani)	la 36-48 luni (3 - 4 ani)
Personal	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu	AMF la domiciliu
Aspectele evaluate în timpul vizitelor la domiciliu	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării	Alimentația/ tehnica alăptării
	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea	Dezvoltarea
	Măsurarea taliei	Măsurarea taliei	Măsurarea taliei	Măsurarea taliei											
	Măsurarea perimetrului cranian	Măsurarea perimetrului cranian	Măsurarea perimetrului cranian	Măsurarea perimetrului cranian											
	Măsurarea greutatei corpului	Măsurarea greutatei corpului	Măsurarea greutatei corpului	Măsurarea greutatei corpului											
	Îngrijirea nou-născutului	Îngrijirea nou-născutului	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării	Sfaturi de stimulare a dezvoltării
	Evaluarea riscului de abandon	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită	Sindrom de moarte subită
	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică	Risc de violență domestică
	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate	Securitate
	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea	Vaccinarea
	Tristețe postnatală	Depresia postnatală	Depresia postnatală	Depresia postnatală	Depresia postnatală										



Beneficiile alăptării și cele mai frecvente întrebări despre alăptare

Alăptarea este cel mai sănătos mod de a hrăni copilul. Alăptarea exclusivă este recomandată copiilor în primele 6 luni de viață. Apoi, continuarea alăptării copilului paralel cu introducerea alimentelor complementare va proteja copilul de diverse boli și va ajuta la creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului.

De ce alăptați?

- Orice cantitate de lapte matern administrată copilului are un efect pozitiv.
- Cu cât alăptați mai mult, cu atât protecția copilului împotriva diferitor boli durează mai mult și cu atât sunt mai mari beneficiile pentru copilul D-voastră.
- Formula de lapte pentru sugari nu este identică cu laptele matern, ea nu oferă copilului aceleași ingrediente sau aceeași protecție.
- Laptele matern pe parcursul alimentării se adaptează pentru a satisface cerințele copilului.

Copiii alăptați natural:

- prezintă mai rar diaree și vome;
- fac mai puține infecții respiratorii;
- au șanse mai mici de a face constipație;
- au o probabilitate mai mică de a deveni obezi, de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 etc.;
- au mai puține șanse de a dezvolta reacții alergice;
- au șanse mai mici de a deceda subit.

Mamele care alăptează:

- au un risc mai mic de a avea cancer de sân și ovarian, de a dezvolta osteoporoză și a avea diverse fracturi;
- economisesc banii familiei, deoarece amestecurile adaptate pentru copii sunt costisitoare;
- construiesc cu copiii lor o puternică legătură emoțională pentru viitor.

Implicarea mai largă a părinților și familiei

- Contactul piele la piele poate fi foarte util la începutul zilei și săptămânii și poate ajuta tăticii să se simtă mai aproape de nou-născut.
- Mamele au posibilitate să alăpteze mai mult dacă au susținerea partenerului.
- Familia și prietenii pot oferi, de asemenea, un suport neprețuit, ajutând la lucruri practice, cum ar fi prepararea meselor sau efectuarea curățeniei în casă în timp ce vă hrăniți copilul.

Întrebări frecvente

Voi produce lapte suficient?

Marea majoritate a mamelor produc suficient lapte pentru bebelușul lor. Alimentând copilul la cerere, cu cât copilul sugă mai mult, cu atât sânii produc mai mult lapte. Apelați la lucrătorii medicali dacă aveți durere sau aveți îngrijorări în ceea ce privește lactația D-voastră. Cu cât mai repede vor fi remediate aceste probleme, cu atât mai bine va fi pentru copil.

Pot alăpta dacă am sânii mici?

Dimensiunea sânilor este în marea majoritate a cazurilor dependentă de cantitatea de țesut adipos (grăsime) ce îi înconjoară. Sânii de toate mărimile pot produce lapte suficient pentru copii. Este vorba despre prezența în structura sânilor a celulelor producătoare de lapte, care au nevoie de stimulare precoce și frecventă prin aplicarea la piept a nou-născutului. Pentru copil este importantă producerea adecvată de lapte, dar nu dimensiunea sânilor.

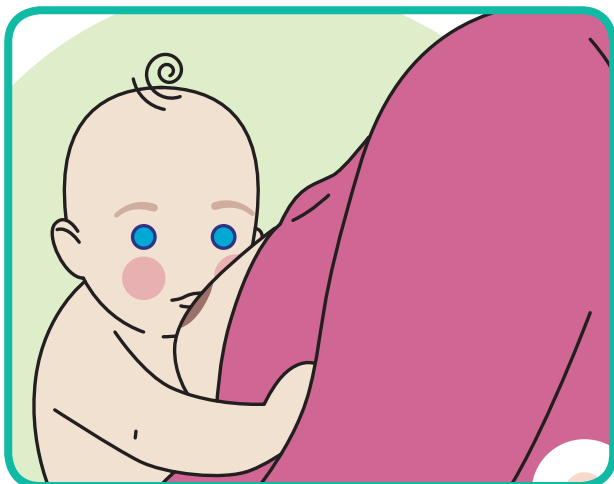
Ce se întâmplă dacă am mamelonul ombilicat sau plat?

Bebelușul se atașează de sân, nu de mamelon. O atașare corectă are la bază prinderea unei porțiuni cât mai mari a areolei mamare, prin urmare, toate mamele pot alăpta, indiferent de forma mamelonului, chiar dacă uneori e nevoie de mai mult ajutor.

Copilul tău nu va cunoaște altă formă de mamelon – doar a ta. Cât timp i se dă bebelușului, atâta acesta va fi capabil să sugă. De obicei, copilul când sugă, mamelonul se extinde. Unele femei în primele zile de alăptare a copilului pot percepe o senzație puternică. Apelați la asistență medicală calificată, dacă întâmpinați dificultăți.

Ce se întâmplă dacă bebelușul meu are nevoie de alăptare în public?

Unele mame se pot simți foarte vulnerabile și se pot jena alimentând copilul în public. Totuși, experimentați cu diferite haine, care vă pot ajuta să vă simțiți mai încrezătoare și să alimentați cu discreție copilul în public, dacă acesta cere.



Alăptarea - îngrijorări și probleme

Multe mămici sunt îngrijorate că bebelușii lor nu primesc suficient lapte.

Alăptarea corectă înseamnă că:

- areola (pielea întunecată) în jurul mamelonului D-voastră trebuie să o vedeți mai mult deasupra buzei superioare a copilului decât sub buza inferioară;
- obrații bebelușului stau rotunzi în timpul suptului;
- copilul sugă și înghite într-un ritm regulat și susținut, cu pauze scurte ocazionale;
- alăptarea este confortabilă, deși în primele zile puteți simți o senzație de disconfort, care de obicei trece rapid;
- bebelușul își termină suptul și lasă pieptul singur.

Următoarele semne arată că bebelușul a primit suficient lapte:

- bebelușul este mulțumit după alimentație;
- bebelușul adaugă bine în greutate, totodată el poate să piardă în greutate în primele zile după naștere, dar trebuie să se întoarcă la greutatea de la naștere în două săptămâni;
- urmăriți scutecele copilului D-voastră: din ziua a V-a copiii trebuie să aibă cel puțin 6 scutece umede și 2 scaune galbene, de consistență moale pe zi. După aproximativ 4-6 săptămâni, copiii alăptați ar putea să nu prezinte scaun în fiecare zi.

Gestionarea sânilor dureroși

Unele femei pot avea disconfort la începutul alăptării la piept a copilului. Totuși, acest lucru nu ar trebui să continue pentru întreaga alimentare. Adresați-vă la lucrătorii medicali cât mai curând posibil, dacă suferiți de durere sau aveți vreun defect la nivelul mameloanelor.

Multe probleme legate de alăptare se datorează poziționării incorecte a copilului în timpul alimentării la piept. Este necesară ajustarea poziției copilului.

Următoarele informații vă pot ajuta:

- Apelați la un lucrător medical pentru a vă ajuta să poziționați corect copilul la piept.
- Storcând câteva picături de lapte matern din fiecare mamelon, se poate calma durerea și induce vindecarea.
- Dacă aveți leziuni la nivelul mameloanelor, aplicați o cantitate mică de parafină albă sau lanolină purificată în zonele afectate, care pot ajuta la vindecarea fisurilor. Schimbați periodic pansamentul.
- Continuați să alăptați. Ajustarea poziției corecte a copilului la sân poate face alăptarea mult mai confortabilă.
- Continuați să apelați la asistența medicală calificată cât timp aveți nevoie.

Atunci când copilul D-voastră nu este aplicat corect la piept, puteți provoca staza de lapte, deoarece bebelușul nu este capabil să sugă ușor laptele. Acest lucru vă poate afecta aprovizionarea cu lapte,

deoarece cu cât copilul sugă mai mult, cu atât sânii produc mai mult lapte. Dacă bebelușul nu poate sugă bine pieptul, acest lucru poate duce la blocarea canalelor și dezvoltarea mastitei.

Fiți atente:

- Alăptați mai des copilul.
- Verificați și îmbunătățiți aplicarea copilului la sân, consultați lucrătorul medical pentru ajutor.
- Lăsați bebelușul să sugă mai întâi din sânul problematic.
- Dacă sânii sunt încă plini după alimentare sau copilul nu poate sugă, stoarceți manual laptele.
- Aplicarea flanelor calde sau o baie caldă înainte de alimentare poate ajuta ca laptele să curgă mai ușor.
- În timp ce hrăniți, faceți cu degetele masaj ușor de la periferie spre zona mamelonului.
- Odihniți-vă cât mai mult posibil.
- Mastita (inflamarea sânelor) poate fi, de asemenea, un semn de infecție. Dacă nu există nicio îmbunătățire după 12-24 de ore sau dacă începeți să vă simțiți mai rău, contactați urgent medicul.
- Oprirea alăptării în totalitate vă va agrava simptomele, deci dacă vă confrunțați cu o problemă în alăptare, adresați-vă lucrătorilor medicali cât mai curând posibil.
- Utilizarea unei pompe poate fi o modalitate utilă de stoarcere a laptelui din piept. Cu toate acestea, atunci când există o blocare a ductului sau mastită, stoarcerea sânelor cu mâna poate funcționa mai bine, deoarece este mai blândă, iar mamele pot identifica mai bine zona de durere decât cu o pompă.
- Consultați lucrătorul medical pentru a vă arăta cum să stoarceți pieptul manual.

Somnul și alăptarea:

- Multe mămici în primele zile după naștere dorm foarte puțin, fiind nevoite să alăpteze frecvent bebelușii. Nou-născuții au stomacul foarte mic, care se golește repede, și au nevoie de umplere frecventă. Aceasta ar fi explicarea necesității de alimentare frecventă atât ziua, cât și noaptea. Desigur, acest lucru poate fi foarte obositor pentru o mamă. Dar încercați să vă amintiți că înainte de a se naște, copilul se alimenta 24 de ore pe zi prin intermediul placentei și este necesar timp pentru copil, ca să se adapteze la o alimentare mai puțin frecventă.
- Țineți minte că laptele D-voastră este adaptat pentru copilul D-voastră și în cele din urmă veți găsi un model optim al alimentării copilului.
- Hormonii secretați vă ajută să reveniți la somn mult mai rapid, ceea ce este bine să cunoașteți, mai ales dacă munciți.
- Dacă într-adevăr vi se pare dificil să faceți față alimentărilor frecvente pe timp de noapte, discutați cu lucrătorii medicali acest subiect.

Revenirea la muncă

Dacă reveniți la muncă sau la studii și sunteți îngrijorată că nu veți putea să continuați alăptarea, atunci faceți stocuri de lapte matern, cu care copilul va fi alimentat în lipsa D-voastră. Laptele matern stocat va avea un efect pozitiv asupra copilului și veți avea posibilitatea să continuați alăptarea copilului după revenirea de la serviciu sau studii.



Stoarcerea sânelui și păstrarea laptelui stors

Stoarcerea laptelui matern stimulează lactația și ajută la deblocarea canalelor. Stoarcerea sânelui se poate efectua manual și reprezintă o tehnică utilă, pe care toate mamele ce alăptează este necesar să o cunoască.

Există multe avantaje în cunoașterea procedurii de stoarcere a sânelui, dar pentru început este posibil să aveți nevoie de puțin ajutor. Adresați-vă lucrătorilor medicali pentru a vă învăța sau pentru mai multe informații.

Avantajele stoarcerii manuale:

- Stoarcerea manuală ajută la deblocarea canalelor de lapte.
- Este o metodă ușoară, cu o probabilitate mai mică de a vă răni pieptul, comparativ cu pompa.
- Deoarece oferă contactul „piele cu piele”, ajută la producerea hormonilor (prolactina și oxitocina), care stimulează lactația. Astfel, stoarcerea manuală stimulează mai eficient lactația comparativ cu pompa.
- Colostrul (primul lapte, bogat în anticorpi) se secretă în cantități foarte mici, deci colectarea manuală va împiedica pierderea acestuia în tuburile pompei.
- Dacă bebelușul este născut prematur și nu poate fi hrănit imediat, este important să vă stoarceți cât mai precoce colostrul și ulterior să vă stoarceți de cel puțin 8 ori în fiecare 24 de ore, inclusiv în timpul nopții.
- Stoarcerea manuală nu necesită procurarea de echipament special; nu vă solicită să fiți aproape de priză electrică și este mai puțin dureroasă dacă aveți canalele blocate sau mastită.
- Stoarcerea manuală vă poate încuraja copilul să revină la sân în cazul în care acesta a avut dificultăți în alimentarea la piept și vă poate ajuta să vă înmuiați sânii, dacă sunt prea plini, astfel încât copilul să se atașeze cu ușurință la sân.
- Dacă suferiți de diabet zaharat în timpul sarcinii, puteți fi sfătuită să stoarceți colostrul antenatal, în cazul în care copilul D-voastră are nevoie de lapte suplimentar.

Pentru stoarcerea pieptului manual, urmați pașii următori:

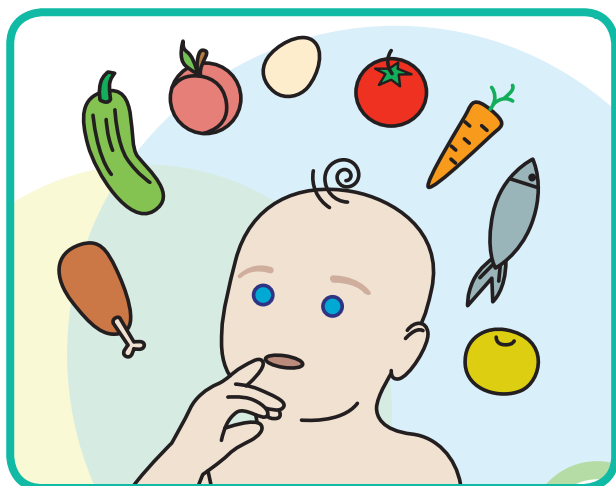
Luați o cratiță foarte curată, viu colorată și adâncă, deoarece în timpul stoarcerii laptele poate să pulverizeze în diferite direcții.

- Spălați-vă pe mâini și apoi începeți cu un masaj blând al pieptului, pentru a stimula producerea de hormoni (oxitocina). La curgerea laptelui ajută căldura (încercați o compresă caldă aplicată pe piept sau începeți stoarcerea după ce ați făcut o baie sau duș).

- Dacă bebelușul D-voastră nu se află aproape, la stimularea fluxului de lapte vă poate ajuta o poză a copilului sau îmbrăcăminte copilului.
- Adresați-vă partenerului să vă facă un masaj delicat al umerilor, care vă poate ajuta să vă relaxați și să stimulați fluxul de lapte.
- Apucați pieptul la aproximativ 2-3 cm de la baza mamelonului, folosind cu ușurință degetul mare și cel arătător în formă de litera „C”, stoarceți și eliberați.
- Este posibil să dureze câteva minute până apar primele picături de colostrum, apoi stoarceți urmând un ritm.
- Când fluxul încetinește, mutați-vă degetele pentru a viza o altă secțiune a sânului.
- Schimbați la celălalt sân când simțiți că fluxul a încetinit din toate secțiunile pieptului.
- Evitați orice alunecare a degetelor, deoarece acest lucru poate provoca leziuni ale țesutului mamar.
- Amintiți-vă că sânii D-voastră nu vor fi niciodată complet goi, chiar și după ce bebelușul a supt sau ați stors laptele.
- Încercați să nu vă gândiți în timpul alimentării bebelușului D-voastră la cantitatea de lapte produs.
- Alimentarea copilului sau stoarcerea pieptului oferă o mulțime de beneficii pentru sănătate și este o modalitate bună de a te simți aproape de copilul tau, chiar când ești separată de el, de exemplu, în cazul copilului născut prematur sau revenirii la serviciu.

Este important să depozitați laptele matern corect. Urmăți aceste instrucțiuni, pentru a Vă asigura că laptele D-voastră este depozitat în siguranță pentru bebeluș:

- Utilizați un recipient sterilizat (un vas cu capac sau pungi de depozitare a laptelui matern).
- Laptele proaspăt stors poate fi păstrat la 4 grade Celsius în frigider timp de până la 5 zile sau mai puțin. Păstrați laptele în compartimentul principal al frigiderului și niciodată pe polița de pe ușa frigiderului.
- Laptele proaspăt stors poate fi păstrat timp de până la 6 luni într-un congelator.
- Laptele scos din frigider se utilizează imediat.
- Laptele odată dezghețat nu mai poate fi congelat repetat.
- Dacă bebelușul preferă, puteți să încălziți laptele stors până la temperatura corpului înainte de a hrăni copilul, dar nu utilizați niciodată cuptorul cu microunde.



Diversificarea alimentației - cum să-l obișnuiești pe copil cu alimente solide

- Bebelușul în primele 6 luni de viață are nevoie doar de lapte matern sau de formula de lapte. Dacă bebelușul D-vastră pare a fi mai înfometat după 4 luni, trebuie să cunoașteți că este prea timpuriu pentru a introduce alimente solide (alimentația complementară), fiind necesar să-i oferiți mai mult lapte (piept sau formula de lapte) până la vârsta când copilul D-vastră este pregătit pentru alimente solide.

- La aproximativ 6 luni, copilul D-vastră este pregătit pentru produsele solide, fiind capabil să stea pe un scăunel, să țină capul în sus și să înghită mâncarea. Dacă Vă gândiți că bebelușul D-vastră necesită introducerea alimentelor complementare la vârsta de 5 luni sau nu prezintă semne de pregătire la 7 luni, discutați despre aceasta cu lucrătorii medicali.

- Între 6 și 12 luni, laptele matern sau formulele de lapte vor oferi în continuare o cantitate importantă de energie și nutrienți pentru bebelușul D-vastră. Copilașii alăptați sug întotdeauna cantitatea exactă de lapte de care au nevoie, iar bebelușii hrăniți cu formulă de lapte vor avea nevoie de aproximativ 600 ml/zi la 7-9 luni și 400 ml/zi la 10-12 luni. Alimentele pe care le oferiți vor fi „complementare” acestuia, crescând treptat în volum până la vârsta de 1 an. Apoi alimentele devin cea mai importantă parte a dietei.

- Copiii sunt diferiți: unii vor participa activ la masă, dornici să încerce rapid gusturi noi și de la început vor încerca să mănânce de sine stătător. Alții ar putea merge într-un ritm mai lent și au nevoie de ajutor prin a fi hrăniți de părinți cu lingurița. Fiți receptivi la copilul D-vastră și asigurați-i cât mai multă independență posibilă. Tineți minte, de asemenea, că, pe măsură ce micuțul D-vastră se deprinde cu texturi noi, este destul de obișnuit pentru el să mănânce singur. Dar mereu supravegheați copilul atunci când mănâncă și asigurați-vă că știți ce trebuie să faceți în caz de sufocare.

- Pentru început oferiți o gamă de gusturi și arome savuroase și amintiți-vă că atunci când bebelușul D-vastră face grimase sau întoarce capul, manifestă reacții obișnuite la un gust nou, dar aceasta nu înseamnă că el nu va tolera alimentul dat în viitor.

La introducerea produselor noi ne conducem de următoarele principii:

- începeți diversificarea la 6 luni, cu cantități mici și mărirea acestor cantități gradual, pe măsură ce copilul crește în vârstă, iar cantitatea alimentului nou va crește în trepte cu 30-50 ml/zi;

- noile alimente se vor introduce progresiv, câte un aliment pe zi, păstrându-se un interval de 4 zile între ele, pentru a vedea dacă sugarul tolerează bine alimentul oferit și pentru evitarea apariției alergiei și a intoleranței la aliment;

- creșterea graduală a consistenței și varietății mâncării; alimentele noi vor fi date în stare semisolidă, cu lingurița;

- ordinea introducerii alimentelor va fi adaptată personalității sugarului și stării lui de nutriție; în marea majoritate a cazurilor se va începe cu legume (morcovi, cartofi, dovlecei, țelină, păstârnac, pătrunjel, ardei gras, roșii, frunză de salată, spanac), care vor fi pasate;

- piureul va fi îmbogățit caloric cu ulei, iar în momentul servirii se vor adăuga câteva frunze de pătrunjel sau mărar, pentru aportul de vitamina C; masa de legume va înlocui progresiv masa de lapte de la orele 12.00-14.00;
- în cazul sugarilor cu stare nutrițională deficitară, primul aliment introdus în alimentația complementară va fi făinosul fără gluten (făina de orez, hrișcă, făina de porumb), care are o valoare energetică crescută; terciurile care conțin gluten (grâu, orz, ovăz, secară) se vor introduce după vârsta de 7-8 luni, evitându-se astfel manifestările precoce ale celiachiei, boală condiționată genetic;
- la 3-4 zile de la introducerea piureului de legume se va introduce piureul de fructe (măr crud sau copt, pere, caise, piersici; alte fructe cu potențial alergizant (căpșuni, mure, fragi, zmeură, portocale) se vor introduce după vârsta de 12 luni;
- în funcție de preferințele copilului și de sezon, introducerea fructelor o poate preceda pe cea a legumelor;
- de 3-4 ori pe săptămână, masa de prânz (de legume) va fi completată cu carne de pasăre, vițel sau vită, care va fi introdusă progresiv începând cu 30 g/zi (1 lingură cu vârf), trecând la 60 g/zi și apoi la 90 g/zi; carnea va fi fiartă separat de legume;
- după 7 luni se poate introduce gălbenușul de ou, fiert foarte tare (8-10 minute); gălbenușul de ou va fi frecat în piureul de cartofi, deoarece amidonul din cartof crește digestibilitatea oului și disponibilitatea Fe conținut în ou; albușul este alergizant și nu se dă copilului mai mic de 1 an;
- carnea introdusă, de asemenea, după 7 luni și oul pot fi date alternativ, astfel încât copilul să primească zilnic proteină fie de ou, fie de carne;
- la 10-11 luni sugarului i se poate da pește alb fiert, budinci din legume, paste făinoase, perișoare, găluște (preparate numai cu gălbenuș), mămăliguță cu brânză și smântână, prăjituri de casă cu mere, brânză, chisel de fructe;
- alimentul nou va fi propus, iar nu impus, evitându-se anorexia psihogenă; reveniți la produsele alimentare care au fost respinse anterior, deoarece copiii își schimbă preferințele în timp, pe măsură ce se familiarizează cu alimentele noi;
- bebelușii, datorită unui sistem imunitar în curs de dezvoltare, sunt expuși unui risc mai mare de intoxicații alimentare, deci asigurați-vă că peștele, carnea și ouăle sunt bine preparate și evitați crustaceele sau laptele nepasteurizat;
- nu adăugați niciodată sare (sau sosuri, cum ar fi sos de soia sau ketchup) în alimentele copilului D-voastră, deoarece acestea pot provoca afectarea rinichilor copilului. Se interzice consumul de sare la copiii până la 24 de luni;
- același lucru este valabil și pentru zahăr (care poate cauza carii dentare) și miere (care poate conține bacterii ce produc toxine în intestinul copilului, conducând la botulismul infantil, o boală foarte gravă);
- se recomandă interzicerea oferirii de ceaiuri, cafea sau orice altfel de băuturi îndulcite cu zahăr (băuturi răcoritoare sau siropuri) sugarilor. Ceaiul nu este recomandat sugarilor, deoarece prin conținutul său poate reduce disponibilitatea fierului și a altor minerale, iar zahărul adăugat crește adesea riscul de carii dentare. Bebelușii în primul an de viață nu au nevoie de alte băuturi decât laptele sau apă. Oferiți-le apă la fiecare masă, folosind un pahar sau o ceașcă cu păcel;
- calitatea alimentului este importantă, iar familiile care au posibilitatea vor oferi copilului pe cât posibil alimente și produse din gospodăria proprie, legume sau cereale cultivate pe teren fără îngrășăminte chimice; nu se vor da copilului alimente contaminate;
- preparatele industriale destinate sugarului au ca avantaje compoziția standardizată după criterii internaționale, precum și securizarea toxică și bacteriologică; printre dezavantajele acestor preparate sunt faptul că trebuie folosite în decurs de 24 de ore de la deschiderea cutiei și prețul ridicat;
- se va institui „ritualul” mesei, într-o ambianță calmă, stimulativă, fără a recurge la televizor, jocuri și jucării pentru a face copilul să mănânce; în timp ce mănâncă bebelușii se pot murdări, dar este important să-i lăsați să se implice de sine stătător în procesul luării mesei.



Principiile alimentației corecte a copilului mai mare

În primii ani de viață copilul crește și se dezvoltă rapid. Astfel, alimentele și băuturile pe care le consumă trebuie să ofere tot necesarul energetic și substanțele nutritive.

- Încercați să oferiți copilului produse alimentare preparate sănătos (de exemplu, mai bine pireu de cartofi decât cartofi prăjiți; mai bine bucăți de carne sau pește fierte sau preparate la aburi decât salamuri sau mezeluri; mai degrabă legume proaspete sau congelate decât cele conservate; mai bine pâine obișnuită decât biscuiți dulci sau gustări sărate).
- Calitatea alimentului este importantă, iar familiile care au posibilitatea vor oferi copilului, pe cât posibil, alimente și produse din gospodăria proprie, legume sau cereale cultivate pe teren fără îngrășăminte chimice; nu se vor da copilului alimente contaminate.
- Oferind copilului în mod regulat dulciuri (cum ar fi bomboane, sucuri de fructe sau ape dulci carbogazoase), putem induce obezitatea la copii. Aceste produse pot deteriora și dinții, mai ales dacă îi dați copilului sticla cu băuturi îndulcite înainte de culcare. Cele mai sigure și recomandate băuturi între mese sunt laptele și apa. Îi puteți oferi copilului suc de fructe proaspăt diluat (50:50 cu apă) la mese, servit într-o ceașcă. Evitați adăugarea zahărului, deoarece acesta poate deteriora smalțul dinților.
- Gustările copilului D-voastră ar trebui să urmeze aceleași principii ale unei mese sănătoase și să includă alimente naturale, evitând produsele dulci oricând este posibil. Gustările bune pentru copii includ: sandwich-uri mici cu legume crude, felii de ou fiert, fructe proaspete și iaurt simplu, prăjituri de orez.
- Până la atingerea vârstei de 2 ani băutura principală pentru copii trebuie să fie laptele mamei sau formula de lapte. Apoi, puteți trece la laptele semidegresat. Dacă copilul D-voastră nu tolerează sau nu preferă produse lactate, atunci o alternativă fortificată de calciu ar fi soia, migdale, ovăz sau laptele de nucă de cocos.
- Copiilor le place să fie implicați în alegerea, procurarea produselor alimentare, prepararea mâncărurilor și la aranjarea mesei. Implicarea copilului în aceste activități este o modalitate foarte bună de a încuraja obiceiurile alimentare bune și interesul față de alimente, fiind totodată o modalitate de pregătire a copilului pentru viață în grădiniță și la școală.



Cum să previi obezitatea la copil

Numeroase cercetări demonstrează că alăptarea la piept a copiilor timp de 3-4 luni sau mai mult accelerează pierderea în greutate a mamelor. De asemenea, bebelușii alăptați natural sunt mai puțin susceptibili de a fi supraponderali în adolescență și viața de adult.

- În cazul în care copilul este alimentat cu formule de lapte, este foarte important să avem grijă ca atunci când pregătim cantitatea de lapte praf, aceasta să fie exactă cu cea recomandată, deoarece, adăugând chiar și o cantitate mică de lapte praf suplimentar, supraconcentrăm formula de lapte și bebelușului i se oferă prea multe calorii.

- Nu forțați niciodată bebelușul să termine laptele din sticlă. Conduceți-vă de principiu: să consume cantitatea dorită la fiecare alimentație și rețineți că aceasta poate varia de la o alimentație la alta și de la o zi la alta.

- Dacă bebelușul vi se pare foarte flămând și vă gândiți să folosiți o formulă de lapte, discutați mai întâi acest lucru cu lucrătorii medicali. Dacă bebelușul are reflux, nu se recomandă supraalimentația lui, deoarece poate provoca și mai mult vome. Mulți copii au nevoie pur și simplu de o cantitate ușor mai mare pentru a-și satisface necesarul caloric. Dacă sunteți preocupat că bebelușul dumneavoastră consumă mai mult, consultați lucrătorii medicali.

- Încurajează-l pe micuțul tău să fie activ. Aceasta este important pentru a preveni excesul de greutate al copilului. Copiii trebuie să fie activi cel puțin 3 ore pe zi, totodată copiii mici au o limitare a timpului petrecut în fața ecranelor, momente benefice și pentru a avea un somn nocturn liniștit.

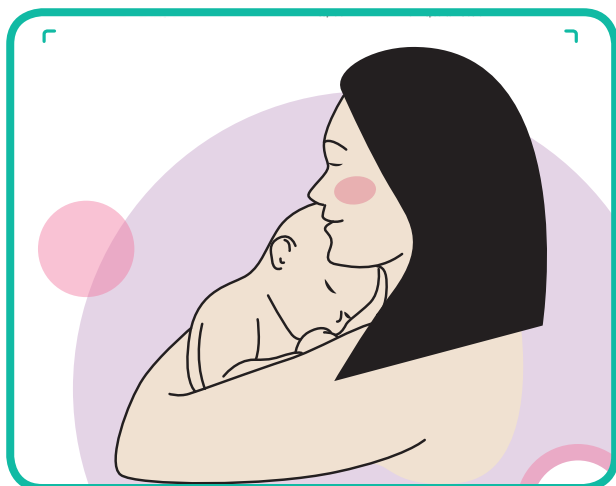
- Încurajați micuțul să mănânce de sine stătător. Lăsați-l să mănânce după propriul apetit, stând cu restul familiei la masă. Nu forțați niciodată copilul să termine alimentele; nu folosiți alimentele drept recompensă sau pedeapsă. Aceasta poate duce la faptul că în viitor copilul va aborda problemele emoționale prin consumarea excesivă a alimentelor.

- Administrând o mulțime de gustări între mese (cum ar fi cipsuri, dulciuri, biscuiți, prăjituri și înghețată), copiii mici consumă prea multe calorii față de necesitățile lor energetice și sfârșesc prin a refuza alimente mai sănătoase la mese. Gândiți-vă la gustări pentru copii mici ca la „mini-mese”, furnizați produse importante și sănătoase, cum ar fi fructele și legumele, laptele simplu sau iaurtul.

- Copiii mici care consumă dulciuri (cum ar fi bomboane, sucuri de fructe, ape carbogazoase dulci și milkshake) au mai multe șanse de a fi supraponderali. Laptele și apa sunt cele mai bune băuturi pentru a fi oferite copiilor, în plus, acestea nu dăunează dinților.

- Multe alimente disponibile pe scară largă nu sunt potrivite pentru copii sub 5 ani, cum ar fi mâncăruri gata preparate, gustări, salate și alimentele care conțin coloranți și îndulcitori artificiali. Cele mai multe alimente fast-food vin în porții „de o singură mărime” și acestea nu sunt potrivite pentru copiii sub 5 ani.

- Amintiți-vă că dacă sunteți îngrijorată de greutatea copilului D-voastră sau aveți întrebări legate de alăptare sau alimentația sănătoasă, puteți consulta lucrătorii medicali, care vă vor oferi sfaturi.



Contactul piele-pe-piele

Nașterea reprezintă un moment unic, încărcat de emoție, în care bebelușul își schimbă mediul de viață și se întâlnește în primul rând cu mama, ființa care l-a purtat și l-a crescut din resursele ei timp de 9 luni.

Tranziția aceasta la mediul extrauterin din mediul cald intrauterin este critică, iar dacă bebelușul este separat de mediul său biologic, adică de MAMA lui, adaptarea va fi extrem de dificilă, organismul bebelușului simțind toate schimbările la maxim, fără a putea filtra stimulii pe care îi primește permanent.

Ideea contactului piele-pe-piele nu este una nouă, fiind utilizată încă din cele mai vechi timpuri ca o metodă de a asigura supravețuirea copilului. Astăzi există o tendință puternică de reîntoarcere la tradiție și la „natural” în ceea ce privește nașterea și alăptarea. Contactul piele-pe-piele dintre mamă și copilul ei este considerată una dintre metodele de a susține legătura dintre cei doi încă de la începutul vieții extrauterine a copilului, cu efecte importante pentru alăptare, așa cum arată studiile recente desfășurate în această privință.

Informație:

Contactul piele-pe-piele imediat după naștere este o practică benefică atât pentru nou-născut, cât și pentru mamă. În general, bebelușul trebuie lăsat să aibă contact direct cu mama sa cel puțin în primele două ore de viață sau atât timp cât dorește mama. Aceasta înseamnă așezarea bebelușului dezbrăcat (sau doar în scutece) pe pieptul dvs. Amândoi veți fi acoperiți cu o pătură. În cazul în care nu este posibil, vi se va explica motivul.

Beneficiile:

- Culcat pe burta mamei, copilul nu va fi supus stresului singurătății;
- Contactul piele-pe-piele va încălzi bebelușul;
- Durerea post-natală și oboseala datorată travaliului se uită mai repede;
- Ajută sugarului să-și regleze respirația și bătăile inimii, precum și nivelul de zahăr din sânge;
- Îi întărește imunitatea, prin colonizarea pielii bebelușului în primul rând cu bacterii sănătoase împrumutate de la mamă, în defavoarea celor din mediul înconjurător (spitalicesc) dăunătoare;
- Plasat pe pieptul mamei, copilul se deplasează instinctiv către sân, fără a fi direcționat într-acolo;
- Face mai ușor procesul de alăptare, stimulează lactația. Cantitatea mică de colostru (un lichid gros, gălbui) produsă în primele zile după naștere este foarte importantă pentru bebelușul dvs., deoarece acesta conține nutrienți concentrați și îl protejează de infecții;

- Stimulează dezvoltarea creierului prin mesajul „sunt în siguranță”;
- Atingerea și mirosul permit mamelor să se simtă mai aproape de copilul lor. Aceasta promovează legătura și permite un sentiment de bunăstare maternă;
- Calmează stresul, deci îl ajută pe bebeluș să doarmă mai bine;
- Chiar dacă ești epuizată după naștere, indiferent de tipul ei, naturală, vaginală sau prin cezariană, contactul piele-pe-piele, stimulează eliberarea naturală de oxitocină, hormonul dragostei, care garantează începutul cel mai optim pentru voi ca familie. Tăticul poate participa mângâind bebelușul pe spate și vorbindu-i;
- Înlătură durerea, mai ales în timpul procedurilor medicale;
- Întărește legătura afectivă dintre copil și mamă/tată;
- Previne depresia postpartum.

Experiențe senzoriale

Atingerea creează o legătură puternică între mamă și copil chiar dinainte de naștere:

- Bebelușul are primele experiențe senzoriale încă din perioada prenatală
- Creierul și pielea sunt formate din același tip de țesut embrional
- 25-120 de minute de contact piele-pe-piele între mamă și bebeluș imediat după naștere are un efect pozitiv asupra legăturii dintre mama și copil



Înțelegerea copilului tău

Relația cu bebelușul începe înainte de naștere. Știați că bebelușii sunt capabili să perceapă sunetele din lumea înconjurătoare încă din a 21-a săptămână de sarcină și se pot mișca la auzul muzicii?

Contactul piele-pe-piele dintre mamă și copil poate fi o modalitate bună de a vă simți aproape și de a vă cunoaște unii pe alții. Acest lucru poate fi deosebit de important pentru inițierea și menținerea alimentației naturale.

- Nou-născutul își petrece destul de mult timp studiind fețele celor din jur, în special pe cele ale părinților. Deși vederea lui este încețoșată, poate vedea destul de bine (mai ales fețe) la o distanță de 20 până la 40 de centimetri.
- Copilul, totodată, poate reacționa la diverse sunete sau voci. Încă din prima zi, bebelușul își folosește toate simțurile, inclusiv mirosul și atingerea, pentru a te identifica și a se atașa de tine.
- În fiecare zi, bebelușul dvs. se va mișca prin diferite stări de veghe și somnolență. Fiecare copil face acest lucru în felul său, dar învățând să recunoști modelul propriului bebeluș, îi vei oferi copilului ceea ce are nevoie într-un mod care să îl ajute să se simtă îngrijit și înțeles de tine.

Au fost identificate șase stări de somn și veghe la sugar: somnul profund, somnul superficial, somnolență, starea de vioiciune liniștită, starea de vioiciune activă și plânsul. Chiar dacă fiecare stare are caracteristici specifice, modul în care bebelușii trec dintr-o stare în alta variază. Unii trec treptat dintr-o stare în alta, în timp ce la alții tranzițiile sunt abrupte. Unii petrec mai mult timp dormind sau într-o stare de vioiciune liniștită, sau plângând, spre deosebire de alții. Nu puteți controla pe deplin stările sugarului, ele sunt întrucâtva determinate de propria sa personalitate.

Identificarea corectă a stării în care se află bebelușul vă va ajuta sa-i oferiți o îngrijire adecvată.

Stările de somn

Somnul profund

În această stare, sugarul este nemișcat și relaxat, respirația sa este ritmică. Ocazional, are câte o mișcare spasmodică sau schițează câte o mișcare de supt cu buzele, însă rareori se trezește. Nu puteți hrăni bebelușul în această stare și nici nu vă puteți juca cu el. Dacă reușiți să-l treziți cât de cât, va rămâne treaz numai pentru o clipă, după care își va relua somnul profund. Folosiți acest timp pentru a vă odihni, a dormi, a mânca, a vorbi la telefon, a face o baie, a sta cu partenerul și așa mai departe.

Somnul superficial

Această stare de somn este cea mai frecventă la nou-nascuți. Ochii bebelușului sunt închiși, însă se pot mișca în spatele pleoapelor. În somnul superficial el se mișcă, emite sunete de plâns foarte scurte, suge, face grimase sau zâmbește. Respiră neregulat. Reacționează la zgomote și la eforturile de a-l trezi sau stimula. Uneori, se trezește și trece într-o stare de somnolentă sau rămâne în această stare și cade într-un somn profund.

Stările de trezie

Somnolent

În această stare, bebelușul pare somnoros, nivelul de activitate variază și poate tresări uneori. Ochii, cu pleoapele grele, se deschid și se închid pentru perioade scurte de timp, privirea este nefocalizată sau ochii pot părea încrucișați. Respiră neregulat și reacționează la stimuli senzoriali într-o manieră încetinită. El poate adormi la loc sau deveni mai vioi. Dacă doriți să adoarmă la loc, evitați să-l stimulați. Dacă doriți să se trezească, vorbiți-i, ridicați-l din pat, masați-l sau dați-i ceva să sugă sau la care să se uite.

Treaz liniștit

Această stare, care de obicei precede o lungă perioadă de somn, este plăcută și dăătoare de satisfacții pentru părinți. Bebelușul stă liniștit și vă privește calm, cu ochii strălucitori și larg deschiși. El respiră regulat și este atent și concentrat la ce vede și aude. Îl puteți încuraja să rămână în această stare oferindu-i ceva la care să se uite, ceva de ascultat sau de supt. Îi puteți cânta și vorbi, savurând aceste momente de contact vizual, vioiciune și calm.

Treaz activ

În această stare, foamea, oboseala, zgomotele și manipularea exagerată afectează imediat bebelușul. Acesta nu poate sta liniștit, poate fi chiar agitat. Ochii sunt deschiși, însă nu par la fel de strălucitori și atenți ca în starea de vioiciune calmă. Respiră neregulat și se strâmbă. Când nou-născutul intră în starea de vioiciune activă, este momentul fie să-l hrăniți, fie să-l liniștiți. Dacă nu îi este foame, probabil are nevoie de mai puțină stimulare. Dacă acționați imediat, puteți să-l aduceți într-o stare mai calmă înainte de a ajunge la plâns.

Plânge

Un bebeluș care plânge este dificil pentru orice părinte. Tineți minte că dispune de un singur mod de a vă spune că nu mai poate face față. Dacă este flămând, suprastimulat, obosit, bolnav, balonat, stingher, ud, dacă îi este prea frig sau prea cald, el spune aceste lucruri prin plâns. De asemenea, își mișcă activ corpul, deschide sau închide ochii, face grimase nefericite și respiră neregulat. Uneori, plânsul este o eliberare, un mecanism de autocalmare, care îi permite să intre într-o altă stare. Mai adesea, însă, bebelușul are nevoie să fie hrănit sau alinat.

Mulți părinți dau fuga să îngrijească bebelușul care se mișcă și scâncește sau plânge. Deseori, totuși, el nu este pregătit să se trezească. Așteptați câteva clipe pentru a vedea dacă trece în starea de somnolență și are nevoie de îngrijire sau adoarme la loc.



Candidoza bucală la copil

Semne și simptome:

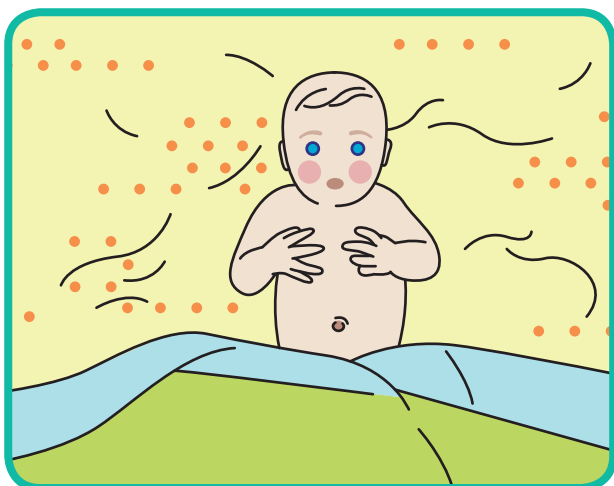
- Depozite albicioase, brânzoase, aderente pe mucoasa orofaringiană, care la sugari pot fi confundate cu resturi de lapte.
- Senzație de disconfort la nivelul gurii; aftele pot sângera la frecare.
- Nou-născuții pot avea dificultăți de alimentație și devin astfel iritați (aftele sunt foarte dureroase și constituie o adevărată piedică în procesul de hrănire). În aceste condiții bebelușul poate refuza să mai sugă sau să mai mănânce. Ca urmare copilul nu mai i-a în greutate sau chiar slăbește, devine letargic, iritabil și somnolent.
- Sugarul cu candidoză bucală alimentat la sân poate transmite infecția și la mamă, care va contamina ulterior continuu orofaringele bebelușului.
- Infecția sânelui se manifestă prin roșeață, hiperestezie și prurit la nivelul mameloanelor, eritem periareolar, dureri în timpul alăptărilor și între acestea, durere profundă în profunzimea glandei mamare.

Tratamentul candidozei orale:

- Dacă aftele nu dispar de la sine în câteva zile, va trebui să apelezi la un medic pentru o diagnosticare și un tratament pe măsură.
- În cele mai multe cazuri, tratamentul se face pe bază de medicamente – unguente de tip antifungice aplicate local pe bază de nistatină (bine înțeles sub formă lichidă). Tot medicul îți va recomanda modalitatea și frecvența de administrare.
- De regulă, soluția este picurată direct în gura sugarului sau se înmoaie cu soluție un bețișor de urechi și apoi se aplică pe zonele afectate.
- Atenție: tratamentul trebuie aplicat cu multă blândețe, astfel încât să nu rupi aftele. Dacă accidental se întâmplă acest lucru, mucoasa bucală începe să sângereze, iar sugarul va suporta o durere exagerată.
- Dacă alăptezi, lubrifică mameloanele cu soluția cu nistatină, iar dacă bebelușul este hrănit mixt, nu uita să sterilizezi biberoanele și tetinele după fiecare utilizare.
- Dacă candida bucală este depistată în faza incipientă și tratată la timp, micuțul dumneavoastră nu este expus la alte riscuri.
- Candidoza netratată se poate extinde, ajungând în cele din urmă ca toată mucoasa bucală să fie acoperită cu un strat alb, brânzos.
- Ignorarea acestei afecțiuni poate cauza alte complicații, precum o infecție generalizată.

Cum poți preveni candida bucală:

- **Sterilizați** întotdeauna obiectele bebelușului (suzeta și biberonul);
- **Spălați sânii** înainte și după fiecare hrănire;
- **Mentineți o igienă bucală optimă**;
- **Spălați-vă pe mâini** înainte de hrănire și după aceasta, înainte de schimbarea scutecului bebelușului și după aceasta.



Înțelegerea granulomului ombilical

Ce este un granulom ombilical?

Un granulom ombilical este o creștere excesivă a țesutului în timpul procesului de vindecare a buricului (ombilicului). De obicei, este un nodul de culoare roz-deschis sau roșu și adesea este umed sau se scurg cantități mici de lichid limpede sau galben. Aceasta se întâlnește de obicei în primele săptămâni de viață a unui copil.

Cauza exactă a acestei creșteri excesive de țesut este necunoscută, dar dacă este lăsat fără tratament, granulomul poate dura câteva luni pentru a se rezolva și poate provoca anxietate părinților.

Îngrijirea generală a bontului ombilical/buricului:

- **Mențineți** ombilicul curat și uscat.
- **Curățați** ombilicul cu săpun și apă caldă atunci când devine murdar de urină sau fecale.
- **Expuneți** ombilicul la aer prin răsucirea în jos a scutecului.

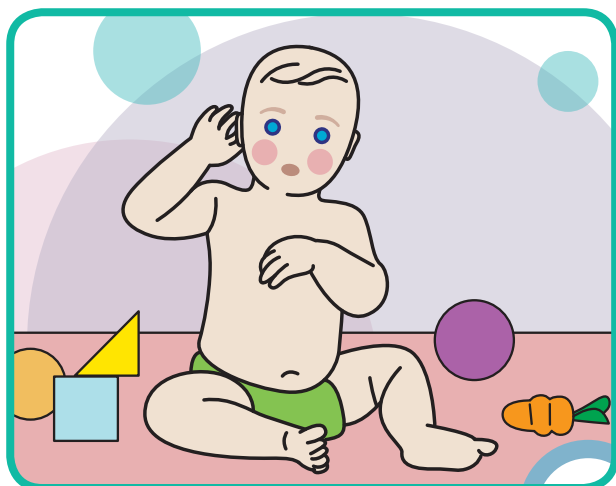
Cum se tratează un granulom ombilical?

Întotdeauna solicitați sfatul mai întâi de la asistentul medicului de familie (AMF):

- Dacă există un granulom ombilical și nu este o infecție evidentă, atunci AMF vă poate sugera să aplicați de două ori pe zi ca tratament un vârf de cuțit de sare de masă. Acest lucru s-a dovedit a fi un tratament eficient și sigur, pe care îl puteți face acasă.
- AMF vă va învăța cum să aplicați un mic vârf de sare, apoi să acoperiți zona cu o bucată de tifon curat și să lăsați până la 30 de minute. După aceasta, sarea trebuie spălată cu un bandaj curat, înmuiat în apă fiartă și răcită.
- AMF vă va sfătui să continuați acest tratament cel puțin două zile, timp în care granulomul ar fi trebuit să se reducă și să se vindece.
- AMF ar trebui să reevalueze bontul ombilical al bebelușului o dată pe săptămână.

Ce trebuie să faceți în cazul în care tratamentul cu sare nu este efectiv sau dacă este suspectată o infecție?

Dacă bontul ombilical al bebelușului prezintă semne de infecție, cum ar fi roșeața pielii înconjurătoare și prezența unui miros urât și/sau eliminări, sau dacă bebelușul Dvs. are febră, adresați-vă medicului de familie pentru mai multe detalii despre tratament.



Deficiențele auditive ale copiilor

***Deficiențele auditive ale
copiilor constituie o problemă
frecvent întâlnită.***

Cum să ne dăm, însă, seama dacă micuțul poate avea o problemă de auz? Singur, instinctul ne spune că atunci când îi vorbim, el trebuie să dea semne că ne aude. Însă ce vârstă este asociată și cu care semne?

Până la 4 luni de viață, un bebeluș trebuie:

- Să se miște sau să reacționeze când cineva vorbește în preajma lui sau dacă aude un zgomot în jurul său.
- Să privească cu ochii larg deschiși dacă aude un zgomot foarte puternic și strident (semn că îl aude și este atent la el, este vigilent)

Până la 7 luni de viață, un copil trebuie:

- Să întoarcă capul către vocea sau zgomotul pe care îl aude (chiar și când aude glasul părintelui, însă nu îl vede).
- Să se răsucescă sau să se miște ca răspuns la un sunet puternic sau o voce.
- Să tresară atunci când aude un zgomot foarte puternic.

Până la 9 luni de viață, un copil trebuie:

- Să întoarcă capul, ca să își dea seama din ce direcție vine un anumit sunet.
- Să se răsucescă dacă un părinte îl strigă din spatele său.
- Să se miște ca răspuns la un sunet puternic sau o voce.
- Să privească fix cu atenție mare atunci când aude un zgomot foarte puternic.

La vârsta de un an, un copil trebuie:

- Să întoarcă capul în toate direcțiile posibile și să manifeste interes viu la vocea oricărei persoane sau la un sunet particular.
- Să repete sunetele pe care părinții le produc.
- Să privească fix cu atenție mare atunci când aude un zgomot foarte puternic

La vârsta de 2 ani, un copil trebuie:

- Să fie capabil să arate spre o parte a corpului său la cerere, fără să vadă cum se mișcă buzele persoanei care îi cere acest lucru (ca să nu își dea seama ce i se cere; copiii cu probleme de auz se adaptează și dezvoltă repede un sistem de a citi buzele celor din jur, ca să înțeleagă ce se vrea de la ei).
- Să fie capabil să arate către imaginea corectă când este întrebat (de exemplu: unde este pisica? Unde este pasărea?).
- Să fie capabil să execute sarcini foarte simple pe care i le dai, de exemplu, să îți aducă o jucărie când îl rogi, însă fără să vadă cum se mișcă buzele persoanei care îi cere să facă aceste lucruri.

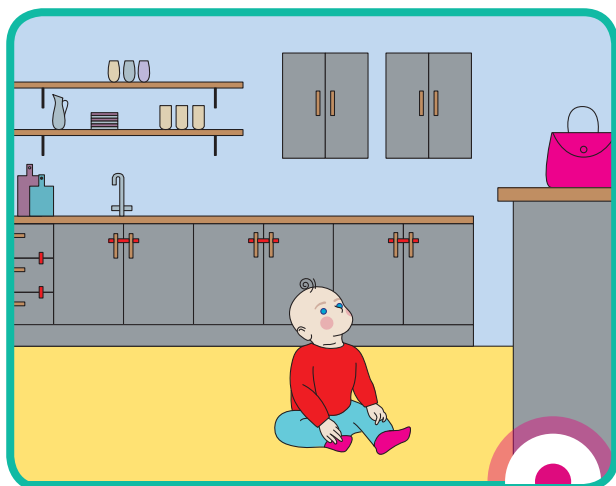
Ce trebuie să faceți dacă suspectați pierderea auzului

Dacă copilul tău nu face una sau mai multe din indiciile simple de mai sus la vârstele respective sau dacă ai altfel de dubii cu privire la acuratețea și buna funcționare a auzului celui mic, consultă medicul, nu neglija. El este în măsură să efectueze teste suplimentare cu copilul, pentru a vedea dacă există într-adevăr o problemă, fie ea de auz, fie de buna dezvoltare neurologică a copilului. Medicul, vă poate direcționa la o clinică de audiologie, pentru a testa auzul copilului dumneavoastră.

Teste de audiere și audiograme

Testarea funcției auditive este recomandată în prezența unor anumiți factori de risc, această testare devine obligatorie. Factorii de risc pot fi următoarele:

- copilul începe să vorbească târziu;
- copilul suferă otite în mod repetat;
- părinții copilului sau rudele lui de gradul I suferă de hipoacuzie;
- copiii sunt afectați de diferite sindroame asociate cu hipoacuzia, sindroame precum Down, Alport;
- copiii au fost supuși unor tratamente medicamentoase care le pot afecta funcția auditivă;
- copiii întâmpină dificultăți în procesul de învățare și concentrare;
- copiii au fost născuți prematur sau au înregistrat o greutate foarte mică la naștere (mai mică de 1.500 de grame);
- copiii prezintă malformații craniofaciale congenitale;
- mamele au fost bolnave pe parcursul sarcinii.



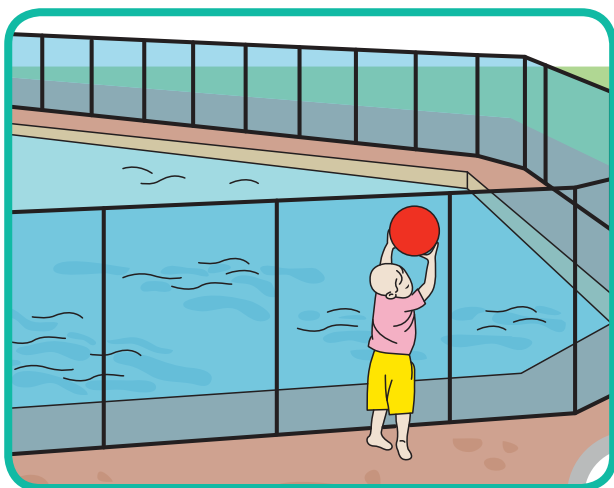
O casă sigură pentru copilul tău

Este o idee bună să vă faceți timp pentru a face înconjurul casei Dvs. de-a bușilea și să obțineți o idee despre unde ar putea fi pericolul pentru copilul Dvs.

Văzând lucrurile la nivelul ochiului copilului Dvs., vă veți face o imagine clară a problemelor de siguranță pe care nu le-ați avut în vedere, ceea ce vă va permite să asigurați siguranța casei Dvs. de sus în jos.

Astfel:

- Asigurați-vă că locuința/casa este echipată cu o alarmă pentru fum. Înlocuiți bateriile de îndată ce acestea se epuizează și testați în mod regulat alarma.
- Păstrați chibriturile și brichetele în locuri sigure, inaccesibile pentru copii.
- Utilizați capace pentru prize, pentru a împiedica copiii să pună degetele sau alte obiecte în prize.
- Stocați toate medicamentele departe de îndemâna copiilor – analgezicele sunt una dintre cele mai frecvente cauze ale internării copiilor în spital pentru intoxicații. Cosmetica, parfumurile și uleiurile esențiale ar trebui, de asemenea, să fie depozitate departe de copii.
- Țineți-vă poșeta departe de copil! Conținutul poșetei – acetona, lacul de unghii, pastilele, parfumul, deodorantul, forfecuțele, monedele – îi poate provoca copilului traumatisme, intoxicație, iar obiectele mărunte prezintă pericol de sufocare.
- Păstrați toate substanțele otrăvitoare din casă în ambalajele lor originale. Nu mutați substanțele toxice în vase pentru alimente. Toate medicamentele și substanțele toxice din casă – detergenții, înălbitorul, otrăvurile pentru insecte, vopselele – trebuie să fie imposibil de găsit de către copii. Acestea vor fi depozitate în magazine încuiate sau în dulapuri amplasate cât mai sus, la cel puțin 1,5 m de la podea.
- O zonă mai recentă de îngrijorare este utilizarea de țigări electronice, care reprezintă un pericol pentru copii și ar trebui să fie păstrate (împreună cu rezervele) astfel încât copiii să nu le poată găsi și nici vedea.



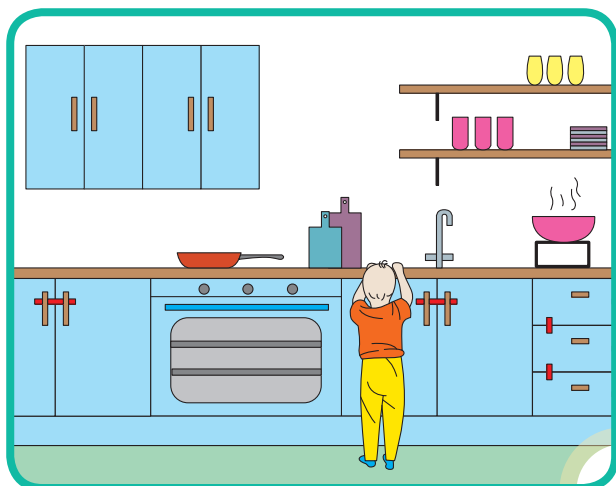
Securitatea mediului casnic - Protejarea copilului de înec

Copiii se pot îneca în doar 3 cm de apă. Din acest motiv, este foarte important să nu lăsați niciodată bebelușul singur în baie, nici măcar pentru o clipă.

Asigurați-vă că aveți toate cele necesare la îndemână (prosoape, șampoane etc.), atunci când îi faceți copilului Dvs. baie. Dacă soneria sau telefonul sună, scoateți bebelușul din apă, înfășurați-l într-un prosop și luați-l cu Dvs. pentru a răspunde la ușă sau la apel.

Aveți grijă:

- Nu uitați să goliți vasele cu apă imediat după băița copilului, după ce ați spălat rufe etc.
- Nu lăsați vase sau găleți cu apă neacoperite în jurul casei dvs. sau în grădină – chiar și gălețile mici cu apă pot constitui un pericol pentru copilul dumneavoastră.
- Piscinele gonflabile sunt distractive în timpul verii, totuși trebuie să supravegheați mereu copiii mici atunci când se joacă în piscina lor. Goliți piscina de apă imediat după utilizare.
- Acoperiți fântâna cu capac, la fel acoperiți cu capace (mai grele) orice alt vas cu apă din curte sau casă: cratițe mari, găleți, căzi, butoaie etc.
- Aveți grijă când vă relaxați în jurul bazinelor de înot, atunci când sunteți în vacanță. Nu lăsați niciodată copiii mici singuri lângă o piscină. Dacă există o copertină pentru piscina în care vă aflați, asigurați-vă că o utilizați. Unele vile și case de vacanță au, de asemenea, porți în jurul piscinelor, care ar trebui să fie folosite în orice moment pentru a opri accesul copilului la piscină.
- Dacă aveți toaletă în curte, formați-vă obiceiul de a închide ușa cu zăvorul/cârligul. Orice groapă cu lichid este un pericol pentru copilul mic.



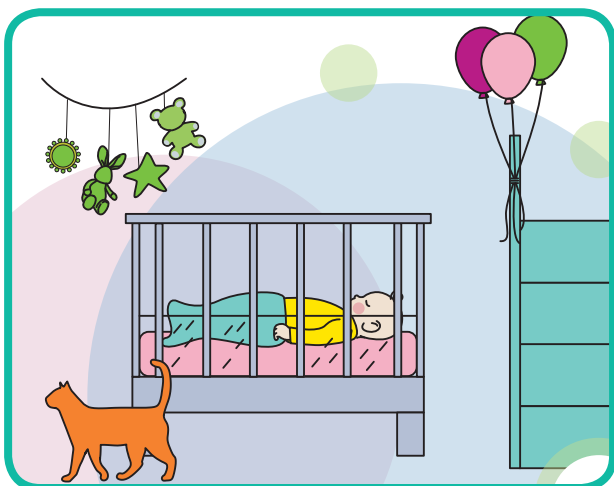
Securitatea mediului casnic - Arsurile la copil

Pielea bebelușului este de 15 ori mai subțire decât cea a unui adult, ceea ce o face să ardă mult mai ușor

Este nevoie de doar 5 secunde pentru ca un copil mic să sufere o opărire severă de la apa de baie prea fierbinte, de exemplu. Din acest motiv, este foarte important să fiți conștienți de pericolele din casa dvs., astfel încât să vă puteți proteja copilul de rănire.

Băuturile fierbinți sunt una dintre cele mai frecvente cauze de arsuri și opăririi.

- Nu uitați să păstrați întotdeauna băuturile fierbinți departe de bebelușul sau copilul dvs. și să nu țineți niciodată o băutură caldă în timp ce țineți bebelușul. Asigurați-vă că băuturile calde sunt ținute departe de marginea meselor și de suprafețele de lucru.
- Țineți copilul departe de locul unde gătiți: plita de gaz, sobă, cuptor, cuptor cu microunde.
- Folosiți la plita de gaz, pe cât e posibil, arzătoarele dinspre perete.
- Îndreptați mânerul tigăilor și cratițelor spre perete, ca micuțul Dumneavoastră să nu fie tentat să le apuce.
- Nu țineți copilul în brațe atunci când gătiți sau călcați rufe.
- Verificați temperatura băii copilului înainte de a vă lăsa copilul să intre în apă – puteți face acest lucru utilizând un termometru special sau prin plasarea cotului în apă.
- Păstrați fierul și aparatele de coafat (ondulatoare, plăci de îndreptat părul) încălzite într-un loc cât mai sus, inaccesibil copilului, chiar dacă acestea se răcesc.
- În cazul în care aveți plită sau cuptor în casă, luați toate măsurile ca micuțul să nu aibă acces la plita sau ușa sobei fierbinți.



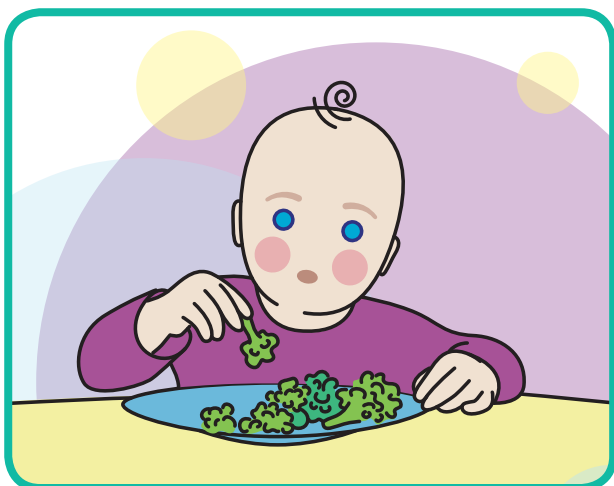
Securitatea mediului casnic -

Aspirația de corp străin, sufocarea și strangularea

Bebelușii și copiii mici sunt expuși unui risc sporit de sufocare cu obiecte mici, deoarece ei examinează obiectele necunoscute prin punerea lor în gură.

Fiți foarte vigilenți la acest lucru și păstrați jucăriile mici (bile, piese LEGO) departe de copil.

- Sufocarea poate apare atunci când bebelușii se alimentează, așa că întotdeauna urmăriți copilul atunci când îl hrăniți. Asigurați-vă că copiii mai mari stau liniștiți când mănâncă (nu-i lăsați să alerge cu mâncarea în gură), de asemenea, asigurați-vă că alimentele sunt tăiate bucăți mici.
- Păstrați toate pungile de plastic la îndemâna Dumneavoastră, inclusiv pungile de la scutece. Nu păstrați niciodată sacii de la scutece în jurul pătuțului copilului Dvs., a căruciorului sau oriunde în preajma copilului.
- În timpul petrecerilor de zi de naștere pentru copii fiți atenți la baloanele sparte sau neumflate – acestea pot fi periculoase pentru cei mici, deoarece pot bloca complet căile respiratorii ale copilului dacă sunt mestecate sau inhalate.
- Țineți animalele de companie departe de dormitorul bebelușului Dvs. În special, pisicile prezintă un risc de sufocare. Astfel, utilizați o acoperire în jurul leagănelui și a căruciorului în timp ce copilul Dumneavoastră doarme.
- Bebelușii și copiii mici se pot încurca în cabluri, astfel, dacă este posibil, utilizați cabluri scurte.
- Nu agățați jucăriile sau alte obiecte, care ar putea fi un pericol de strangulare, de leagănul copilului Dumneavoastră sau de pat.



Prevenirea sufocării

Bebelușii și copiii mici sunt în pericol de sufocare cu obiecte mici pentru că ei cercetează lucrurile din jur punându-le în gură.

Cauzele sufocării pot fi diferite pentru diferite vârste și deosebirea lor de către părinți înseamnă că sufocarea poate fi prevenită sau depășită eficient dacă se întâmplă.

Sfaturile de mai jos oferă informații de bază dar și direcționează părinții către alte surse, în cazul în care aceștia vor să știe mai mult.

Ce este sufocarea?

- Sufocarea (asfixia) înseamnă că sunt blocare căile respiratorii și copilul nu poate să inspire suficient oxigen în plămâni.
- Este foarte serios și atunci când se întâmplă necesită acțiuni decisive și rapide.
- Bebelușii și copiii mici au căi respiratorii înguste, ceea ce înseamnă că le este ușor să se înece cu obiecte mici. Suptul, înghițirea și plasarea obiectelor și a mâncării solide în gură sunt niște lucruri firești pe care le fac copiii de la o vârstă, dar aceste acțiuni prezintă risc de sufocare.
- Copilașii bolnavi au un risc mai înalt să se înece.
- Bebelușii și copiii pentru care suptul și înghițitul sunt dificile în condiții normale sunt expuși la riscul de a se sufoca, la fel și copiii care suferă de condiții fizice care fac înghițirea mai dificilă.

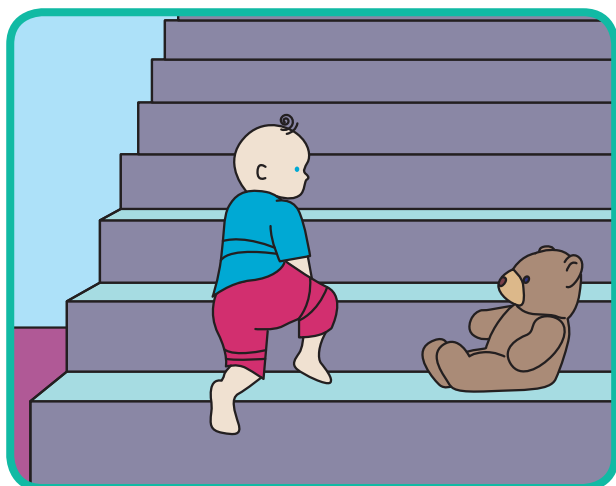
Pericole

- Mâncăruri care au cocoloașe sau care sunt împărțite în bucăți prea mari pentru gurița copilului sunt cea mai frecventă cauză de sufocare. Alimente deosebit de periculoase sunt strugurii și roșiile cherry.
- Copilul poate fi ușor distrat de la mâncare, astfel încât nu se concentrează pe mestecarea și înghițitul mâncării. De exemplu, jocurile în timpul mesei îl pot face să râdă, ceea ce este o altă cauză frecventă a sufocării.
- Pe măsură ce copilul explorează lumea înconjurătoare și începe să ia obiecte în gură, părți mici de la jucării sau diverse obiecte de uz casnic pot deveni cauze de asfixiere. Este foarte important să rețineți că uneori copii pun în gură obiecte pe care nu le pot scoate!

- Dacă aveți și copii mai mari, țineți minte că părți de jucării și chiar baterii mici, care sunt potrivite pentru ei pot fi extrem de periculoase pentru bebeluși și copii mai mici. Toate aceste obiecte trebuie ținute într-un loc sigur și supravegheate.
- Aveți grijă la nasturi și monede, fie ele și de jucărie, pentru că acestea pot reprezenta un pericol adevărat.

10 sfaturi pentru siguranța copilului:

1. Fiți conștienți de etapa de dezvoltare a copilului și de lucrurile de care acesta este capabil și supravegheați toate mesele lui.
2. Planificați înțărirea și introducerea alimentelor solide astfel încât să revină într-o perioadă potrivită pentru bebeluș. Dacă o faceți prea devreme, copilului îi pot lipsi abilitățile de a mesteca și înghiți mâncarea cum trebuie. Asistentul medicului de familie vă poate sfătui și vă poate îndrepta spre cele mai potrivite feluri de mâncare.
3. Asigurați-vă că oferiți copilului doar mâncăruri care au o textură și mărime adecvată. Întotdeauna tăiați mâncarea în bucățele mici. Nu oferiți prea multe bucățele sau felii în farfurie, copilul poate să le pună pe toate în gură în același timp! Evitați mâncăruri tari și crocante și evitați nucile/alunele. Niciodată nu lăsați copilul să arunce mâncarea și să încerce să o prindă în gură.
4. Faceți astfel încât luarea mesei să fie o activitate în sine, când toată lumea se bucură de mâncare. Nu transformați masa în activități de joacă. Supravegheați copilul atunci când mănâncă și nu-l lăsați singur. Toate mesele trebuie luate stând la masă, nu din mers sau în picioare. Merită să investiți timp și efort într-o rutină sănătoasă de luare a mesei.
5. Uitați-vă la toate jucăriile copilului și întrebați-vă, pe rând, dacă fiecare dintre ele este potrivită pentru vârsta și etapa de dezvoltare a copilului. Verificați dacă nu cumva părțile mărunte pot fi rupte de pe jucăriile de pluș, elemente precum ochi sau nasturi pot fi rupte ușor.
6. Dacă descoperiți jucării stricate sau rupte, îndepărtați-le.
7. Unele obiecte nu sunt jucării. Copiilor le plac deseori baloanele, dar acestea trebuie ținute la distanță, doar în calitate de decor.
8. Dacă aveți copii de vârste diferite, asigurați-vă că aceștia au acces numai la jucării sigure atunci când sunt împreună. Atunci când se joacă separat, fiecare poate avea jucăriile potrivite – biluțele sau mărgelile pot fi foarte distractive pentru copii de 6 ani, dar foarte periculoase pentru cei de doar 2 anișori.
9. Verificați locuința. Atunci când copilul mic explorează prin casă, care sunt obiectele care îi pot atrage atenția? – Nasturi și butoni de pe mobilă, bijuterii purtate de oameni, cercei, mărgelile, care pot fi smulse și luate în gură de către copil, pixuri și creioane.
10. Încercați să vă puneți în genunchi sau chiar în patru labe, pentru a vedea împrejurimile din perspectiva copilului. Vedeți care sunt obiectele care îl pot atrage, fie că sunt prin casă, la oamenii care vin în vizită sau la alți copii.



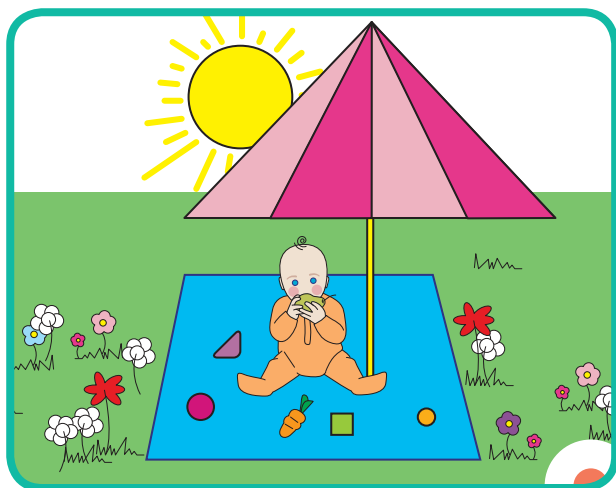
Securitatea mediului casnic -

Căderea de la Înălțime

Căderile de la înălțime sunt cauze frecvente ale accidentelor casnice. Este important să fiți conștient de pericolele prezentate de scări, scaune înalte și măsuțele utilizate pentru schimbarea scutecelor.

Respectați sfaturile:

- Amintiți-vă că și copiii mici se pot răsuca suficient pentru a cădea de pe o suprafață ridicată.
- Întotdeauna fixați bebelușul Dumneavoastră în scaunul înalt în timpul hrănirii. Copiii mici repede învață să se scoată din scaun, dacă nu sunt legați, astfel este ușor pentru ei să se răstoarne.
- Schimbarea copilului pe podea este cel mai sigur mod de a evita o cădere accidentală, dar dacă preferați să folosiți o masă în acest scop, asigurați-vă că nu vă lăsați niciodată copilul nesupravegheat, chiar și pentru un moment. Asigurați-vă că aveți scutece și șervețele aproape de mâna Dvs. Evitați utilizarea altor suprafețe ridicate (cum ar fi un pat) pentru a schimba copilul.
- Montați porțițe pentru scară în partea superioară și inferioară a scărilor Dvs. imediat ce bebelușul Dvs. începe să se târască și nu lăsați niciodată pe scări obiecte cum ar fi jucăriile sau cărțile.
- Pe măsură ce copiii voștri cresc, descurajați-i să se joace pe scări. Amintiți-le să păstreze scările fără jucării, cărți și alte obiecte.
- Păstrați scările în stare bună, asigurându-vă că balustradele sunt sigure.
- Țineți ferestrele și ușile de la balcon închise atunci când copilul se află în încăpere. Fiți atenți la plasele pentru țânțari: acestea nu se închid ermetic – se deschid când te sprijini în ele!
- Nu permiteți niciodată copilului să se poată urca la fereastră.
- Pătuțul copilului Dvs. ar trebui să fie poziționat departe de fereastră.
- Descurajați copilul să urce pe mobilier și asigurați-vă că obiectele grele – cum ar fi bibliotecile, dulapurile ș.a. – sunt fixate de perete, astfel încât nu pot fi trase de copil.
- Aveți grijă cu trambuline și alte echipamente de joacă în aer liber.
- În special trambulinele ar trebui să fie utilizate cu prudență, mai ales pentru copiii sub 6 ani, care sunt cei mai expuși riscului să se rănească atunci când se joacă pe ele. Asigurați-vă că doar un singur copil se joacă pe trambulină în același timp.
- Asigurați-vă că copilul poartă întotdeauna o cască atunci când utilizează un scuter sau bicicleta.



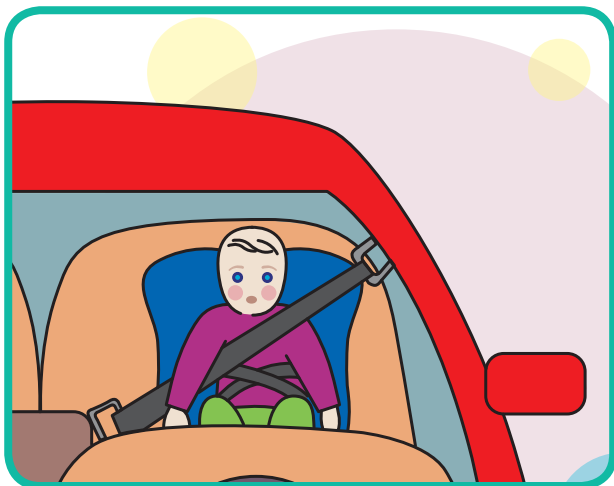
Rămâneți în siguranță la soare

Siguranța la soare este vitală, în special pentru bebeluși și copii care au pielea delicată și care sunt predispuși la arsuri

Protejarea copiilor de efectele nocive ale soarelui diminuează riscul de cancer de piele, care se poate dezvolta mai târziu.

Urmăriți tot timpul regulile de mai jos:

- **Stați** numai la umbră între orele 11:00 și 15:00.
- **Asigurați-vă** că nu vă ardeți.
- **Purtați** tricou, ochelari de soare și pălărie sau chipiu.
- **Fiți** deosebit de atenți cu copiii.
- **Folosiți** cremă de soare cu factor de protecție 15 sau mai mult.
- Copiii mici necesită o atenție sporită. Dacă aveți un copil mai mic de 6 luni, feriți-l de razele directe ale soarelui, în special în mijlocul zilei, când soarele este cel mai periculos.
 - Întotdeauna protejați pielea copilului cu o cremă de soare și asigurați-vă că acesta poartă o pălărie în zilele călduroase. Când este cald, chiar dacă cerul este înnorat, folosiți crema protectoare.
 - Este necesar să folosiți o cremă protectoare cu un factor de protecție de cel puțin 15. Dacă plecați în străinătate, în locuri cu climă mai caldă, trebuie să folosiți o cremă cu un factor de protecție și mai mare, special făcută pentru copii. Verificați termenul de valabilitate al cremei – dacă e deschisă de mai mult de 6 luni, aceasta nu va oferi protecția maximă. Mai bine cumpărați o cremă nouă dacă aveți dubii.
 - Căutați o cremă care oferă protecție pentru razele UVA, dar și cele UVB și aplicați-o generos. Orice parte a corpului cu pielea expusă trebuie acoperită cu cremă – nu uitați urechile, tălpile, mâinile și ceafa. Crema protectoare trebuie reaplicată pe parcursul zilei.
 - Umerii și ceafa sunt părțile cele mai expuse la arsuri și merită o atenție sporită. Dacă sunteți pe plajă și copilul se joacă la soare fără tricou, acoperiți-l în cea mai călduroasă parte a zilei sau dacă vedeți că are pielea roz. Folosiți un tricou mai larg sau o pelerină specială de soare.
 - Invitați copilul să se joace la umbră între orele 11:00 și 15:00, când soarele este cel mai puternic. Dacă sunteți într-o vacanță, folosiți acest timp ca să luați masa la umbră sau să lăsați copilul să doarmă la prânz. Copiii mai mari se pot juca în continuare, atâta timp cât se află la umbră – aflarea în razele directe ale soarelui în această parte a zilei, fie în nisip, în apă sau la piscină înseamnă expunere la riscul de arsuri, chiar dacă folosiți cremă protectoare.
 - Folosiți o cremă de soare rezistentă la apă dacă copilul înoată sau se joacă în apă și reaplicați crema de fiecare dată când acesta iese din apă.
 - Și ochii pot suferi în lumina soarelui, așa că este important să îi protejați cu niște ochelari de soare. Când alegeți ochelari, fiți atenți la semnele de pe etichetă – aceasta trebuie să conțină ambele marcate: **BSEN 1836:2005** și **CE**.
 - Unele creme de soare pot agrava afecțiunile pielii precum eczema, așa că dacă copilul dumneavoastră are astfel de afecțiuni, verificați cu grijă ingredientele cremei, ca să evitați substanțele la care copilul este alergic. Aplicați crema pe o suprafață mică. Dacă aceasta nu cauzează iritație, în primul rând aplicați un emolient sau o cremă cu steroizi (pe care o folosiți uzual), așteptați 30 de minute și apoi aplicați crema protectoare.



Securitatea mediului casnic - Siguranța călătoriei cu automobilul

Toți copiii trebuie să folosească un scaun auto până la vârsta de 12 ani sau 135 cm înălțime – aceasta este o cerință legală. Centura de siguranță nu va fi potrivită pentru copilul Dvs. până când el nu va ajunge la această înălțime. Conform recomandărilor unor societăți pentru prevenirea accidentelor (Royal Society for the Prevention of Accidents), trebuie să așteptați până când copilul ajunge la înălțimea de 150 cm, pentru a trece de la scaunul auto la un scaun obișnuit de mașină.

- Este important să folosiți tipul corect de scaun auto pentru copilul Dvs. conform greutății; dacă folosiți un scaun care nu este potrivit, acesta nu poate pe deplin să protejeze copilul Dvs. atunci când călătoriți. Utilizarea unui scaun auto de dimensiune corectă va asigura prevenirea aruncării copilului în interiorul mașinii Dvs. sau rejectarea din ea în caz de accident. Scaunele auto absorb, de asemenea, o parte din impactul unei coliziuni.
- Nu faceți în grabă achiziționarea unui scaun auto. Luați copilul și mașina cu Dvs. când cumpărați scaunul auto, astfel încât să puteți obține sfaturi de încredere de la comercianții-experti. Multe unități comerciale au consultanți cu experiență specială în siguranța scaunului auto, care au fost instruiți pentru a alege și a regla scaunele auto.
- Dacă veți cumpăra scaunul on-line, va trebui să vă potriviți singur scaunul auto, uneori veți constata că scaunul pe care l-ați cumpărat nu este unul potrivit.
- Nu cumpărați un scaun auto la mâna a doua. Uneori greu se pot vedea semnele de uzură la un scaun de mâna a doua, în plus, nu puteți fi siguri de „istoricul” acestuia (s-ar putea să fi fost implicat într-un accident și ar putea fi deteriorat, chiar dacă acest lucru nu este vizibil). În plus, un scaun de mâna a doua ar putea să nu aibă instrucțiuni clare de montare.
- Dacă vi s-a oferit un scaun de mașină folosit anterior de către un prieten sau o rudă, acceptați-l numai în cazul în care sunteți sigur de „istoricul” acestuia și dacă scaunul are instrucțiuni clare de montaj.

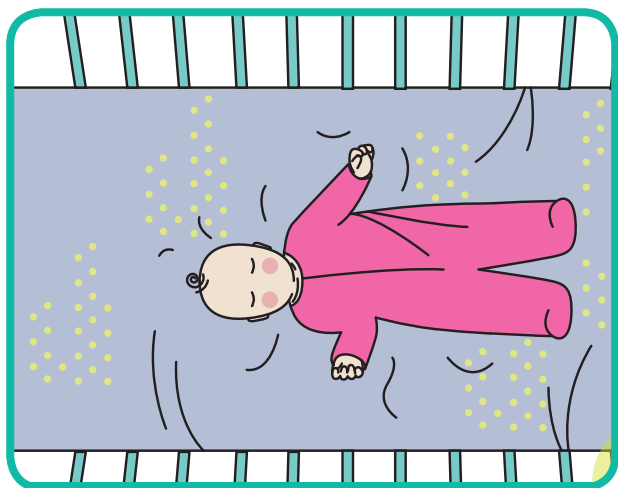
Atunci când alegeți scaunul pentru mașină, utilizați următoarele linii directoare:

- Bebelușii de până la 13 kg trebuie să utilizeze un scaun auto pentru copii orientat spre spate.
- Copiii de la 9 kg la 18 kg trebuie să utilizeze un sistem de reținere (scaun auto) care ar limita pe cât posibil mișcarea capului înainte în cazul unui impact frontal și să ofere protecție mecanică în cazul unui impact lateral. Centurile și hamurile trebuie alese și adaptate pe măsura copilului (în raport cu înălțimea și talia micuțului).

- Copiii cu o greutate de la 15 kg la 25 kg trebuie transportați într-un scaun înălțător cu spătar, care este utilizat, de regulă, până când copilul depășește înălțimea de 145 cm.
- Copiii cu o greutate de peste 22 kg pot folosi o pernă de înălțare sau înălțătorul fără spătar, care este creat pentru copiii cu o greutate între 22 și 36 kg (aproximativ de la 6 la 12 ani, în funcție de înălțimea și masa corporală a copilului). Sistemul de adaptare înalță copilul astfel încât centurile de siguranță ale vehiculului să fie utilizate corect, trecând în partea de sus peste umăr prin zona toracelui (și nu prin dreptul gâtului), iar în partea inferioară – peste pelvis.

La alegerea unui scaun auto pentru micuț trebuie să Țineți cont de greutatea și înălțimea copilului (nu de vârstă). De asemenea, este bine să Țineți cont de construcția mașinii, astfel încât scaunul auto să fie instalat corect în mașină.

- Ori de câte ori este posibil, scaunele auto trebuie montate în partea din spate a mașinii, mai degrabă decât în față. Aveți posibilitatea să potriviți scaunele auto în față dacă este absolut necesar, dar NICIODATĂ nu potriviți un scaun auto față în față fără a dezactiva airbagurile.
- Copilul dumneavoastră trebuie să călătorească întotdeauna în scaunul auto, indiferent cât de scurtă este călătoria.
- Mulți copii trec printr-o fază de încercare de a-și desființa hamul care poate fi o adevărată îngrijorare pentru părinți. Asigurați-vă că copilul Dvs. poate vedea cum călătoriți întotdeauna cu centura de siguranță proprie, asigurată cu atenție.
- Dacă mașina Dvs. este implicată într-un accident, ar trebui să înlocuiți scaunul copilului, chiar dacă nu există semne vizibile de deteriorare. Asigurarea Dvs. ar trebui să acopere achiziția unui



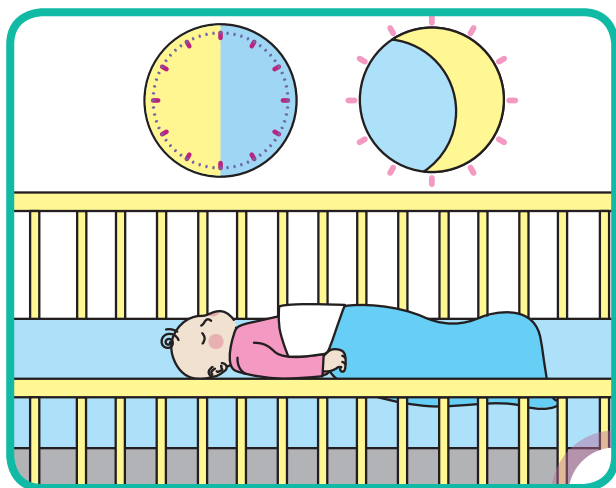
Un somn mai sigur pentru bebeluș

Mulțumită unei campanii de informare din anii '90, numărul de morți subite la bebeluși a scăzut cu 75%. Totuși, 300 de bebeluși își pierd viața anual în Marea Britanie, fără motive vizibile. Fenomenul poartă numele de Sindromul morții subite la sugari (SMSS).

Chiar dacă nu există un motiv unic care să ducă la declanșarea sindromului, experții au identificat factori de risc și câteva măsuri preventive, pe care trebuie să le ia părinții ca să se asigure că sugarii dorm în siguranță.

Mai jos prezentăm un ghid, care vă va ajuta să practicați cele mai sigure obiceiuri de somn:

- Studiile arată că alăptarea poate să reducă riscul SMSS. Se recomandă alăptarea sugarii până la vârsta de 6 luni, întrucât probabilitatea SMSS scade după acest prag.
 - Mereu culcați sugarul pe spate, cu fața în sus – nu pe burtică sau pe o parte, cu excepția cazului în care aveți recomandarea explicită a medicului de a face altfel. Un studiu major arată că bebelușii care dorm pe burtică sunt expuși la un risc de SMSS de 6 ori mai mare decât bebelușii care dorm pe spate. Somnul pe o parte, de asemenea, sporește riscul. Nicio cercetare nu a identificat un risc de sufocare pentru sugarii care dorm cu fața în sus.
 - Este periculoasă folosirea plăpumilor, a pernelor voluminoase, a bureților protectori sau a pernelor de poziționare pentru pătuțul copilului. Folosiți doar un cearșaf și o păturică, fără obiecte în plus. Poziționați sugarul cu piciorușele la marginea patului și mereu păstrați fața și capul copilului descoperite. Folosiți o saltea rezistentă la apă, fermă, plată și în condiție bună. Nu lăsați căciulița pe capul sugarului în timpul somnului în interior, acasă.
 - Departamentul de Sănătate afirmă că cel mai sigur loc de somn pentru un sugar este un pătuț separat, în aceeași cameră în care dorm și părinții, pentru primele 6 luni de viață. Acest sfat se aplică și pentru somnul pe timp de zi.
 - Nu lăsați copilul să doarmă în scaunul auto pentru bebeluși. Când vă întoarceți acasă după o călătorie cu mașina, transferați copilul din scaunul auto în pătuț.
 - Niciodată nu dormiți pe canapea sau în fotoliu împreună cu sugarul, pentru că acest comportament crește considerabil riscul SMSS.
- Corelația dintre SMSS și somn împreună cu sugarul (fie că e în pat, pe canapea sau pe scaun) crește dacă părinții sau unul dintre părinți este fumător, chiar dacă acesta nu fumează în prezența copilului sau în casă. În plus, riscul crește dacă oricare dintre părinți a consumat alcool sau a luat medicamente care induc stare de somnolență. Pe lângă aceasta, riscul este ridicat pentru bebelușii cu greutate mică la naștere (sub 2,5 kg) și/sau copiii născuți prematur.
- Asistenții și medicii de familie înțeleg că somnul împreună cu bebelușul poate să se întâmple neintenționat. Nu vă rușinați să discutați acest subiect cu ei, pentru a vă asigura că faceți cele mai informate și sigure alegeri care țin de somnul sănătos al sugarului.
 - Verificați regulat somnul copilului, pentru a vă asigura că lui nu îi este prea cald. Atingeți sugarul pe burtică, pentru că mânuțele lui sunt deseori mai reci. Păstrați o temperatură de 16-20°C în camera în care doarme bebelușul.
 - Există studii care sugerează că bebelușii care adorm cu suzetă (biberon) sunt expuși la un risc mai mic de SMSS.

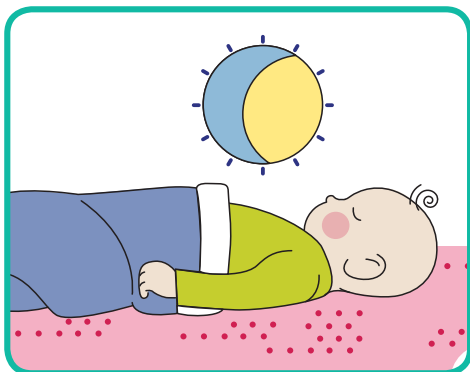


Înțelegerea somnului pentru copii mai mari

Un somn adecvat este esențial pentru bunăstarea și sănătatea copilului. Copiii care nu dorm suficient sunt irascibili, supărați și pot fi hiperactivi. Insuficiența de somn le afectează creșterea, sănătatea, dezvoltarea și sistemul imunitar, dar și concentrarea, creativitatea verbală, gândirea abstractă și capacitatea de învățare.

- Mulți copii nu dorm suficient. În medie, copiii de 2 ani au nevoie de o oră și un sfert de somn în timpul zilei, pe lângă 11 ore și 45 de minute pe timp de noapte; la 5 ani, copiii, de regulă, au nevoie de 11 ore de somn în timpul nopții.
- Nevoile de somn ale copiilor sunt diferite și există multe manifestări ale normalității. Unii copii dorm mai mult decât alții. Numărul de ore de somn de care are nevoie copilul variază de la zi la zi și depinde de mai mulți factori, precum boala, creșterea sporită sau un salt în dezvoltare.
- Dacă observați că seara copilul nu poate să adoarmă, asigurați-vă că acesta nu doarme prea mult în timpul zilei.
- O rutină calmantă și regulată ajută copiii care adorm mai greu. Pentru copiii care adorm târziu, încercați să începeți rutina de a merge la culcare cu 30 de minute mai devreme, timp de câteva zile. Odată ce ați stabilit rutina, încercați să o mutați în fiecare zi cu 10-15 minute mai devreme. Lăsați copilul să se obișnuiască, înainte să încercați să-l faceți să se culce cu alte 10-15 minute mai devreme. Repetați acest ciclu atât cât e nevoie, până copilul începe să adoarmă la o oră rezonabilă.
- Mâncarea pe care o consumă copilul influențează somnul. Pentru a stimula somnul, oferiți copilului mâncare bogată în triptofan după-amiaza. Acest compus stimulează secreția de melatonină, hormonul somnului. Mâncărurile potrivite pot fi: carne de curcan, paste, pește gras precum tonul, somonul și macroul, legume cu frunze verzi, leguminoase precum linte sau fasole, semințe, banane și pâine.
- Preparatele care includ carbohidrați, de asemenea, încurajează somnul.
- Calciul are un efect calmant, ceea ce face ca un pahar de lapte cald să fie o băutură perfectă înainte de somn. Evitați mâncăruri bogate în proteine care stimulează dopamina și lăsați să treacă cel puțin 2 ore după consumul unor astfel de preparate, încât copilul să digere mâncarea înainte să se culce.
- Hotare clare și ferme ajută copilul să se simtă în siguranță. Stabilirea unei ore de culcare și a unei rutine premergătoare somnului ajută copilul să se pregătească de ora somnului. Aceasta îi permite să se liniștească și poate fi o perioadă bună pentru a petrece timp în doi împreună cu copilul. Ultima preparare pentru momentul somnului trebuie să se întâmple chiar în patul copilului.

- O noptieră cu lumină slabă poate să ajute copiii care se tem de întuneric. Alternativ, puteți să lăsați o lumină aprinsă în exteriorul camerei în care doarme copilul, lăsând ușa întredeschisă pentru a diminua anxietățile legate de întuneric.
- Un obiect familiar poate să ajute copilul să adoarmă, precum o jucărie de pluș sau plapuma preferată. Studiile arată că astfel de obiecte îi fac pe bebeluși și pe copiii mici să se simtă confortabil, ceea ce îi ajută să adoarmă de unii singuri.
- Un calendar care să arate progresul poate să ajute copiii cu stabilirea unei rutine. Acesta funcționează cel mai bine pentru copiii de peste 3 ani. Un astfel de calendar poate fi folosit pe termen scurt, pentru a număra zilele în care copilul a dormit toată noaptea în pătuțul lui sau în care nu s-a trezit de prea multe ori pe timp de noapte. Este important ca după atingerea unui prag vizibil în calendar copilul să primească o mică recompensă.
- Experții în domeniul somnului nu recomandă copiilor să se uite la televizor sau să fie implicați în alte activități care implică ecrane sau monitoare cu 30-60 de minute înainte de ora somnului. Astfel de activități afectează calitatea somnului și pot îndepărta momentul adormirii. Uneori merită să supravegheați programele la care se uită copilul la TV, întrucât chiar și unele emisiuni pentru copii pot avea un conținut nepotrivit.
- Nu se recomandă instalarea unui televizor în camera în care doarme copilul, pentru că aceasta nu încurajează un somn sănătos. Este preferabilă o poveste de noapte bună citită împreună înainte de somn.
- Pentru orice îngrijorări legate de somnul întrerupt, adormire târzie sau insomniile copilului este bine să discutați cu Asistentul medicului de familie. Acesta vă va ajuta cu sfaturi concrete, astfel încât copilul, împreună cu toată familia, să se bucure de un somn sănătos.



Promovarea unor obiceiuri sănătoase ale somnului

Un regim de somn regulat și previzibil îi ajută pe bebeluși și pe copii să meargă fericiți la culcare. Un astfel de regim este deosebit de important pentru copiii neliniștiți, care refuză să se culce.

O rutină a somnului asigură confort, liniște și continuitate și îi face pe bebeluși și pe copii să se simtă în siguranță.

- Un ritm regulat al somnului ajută la reglarea ceasului intern, așa-numitele cicluri circadiene. Aceste cicluri determină tiparele noastre de somn, ca reacție la lumină și întuneric, ceea ce înseamnă că este foarte important să păstrăm lumina stinsă în timpul somnului. Cercetările arată că mersul la culcare la aceeași oră îi face pe copii să adoarmă mai ușor și mai repede, ceea ce îi face pe părinți mai fericiți și mai calmi.

- Ar trebui să te pregătești de ora somnului cu 30 de minute înainte de ora la care copilul adoarme de obicei.

- Ultima pregătire pentru somn ar trebui să se desfășoare în pătuțul copilului. Acest lucru este important, pentru că el trebuie să învețe că pregătirea pentru somn este ceva ce precede somnul în fiecare seară. Mențineți ora somnului zi de zi și nu cedați cererilor copilului ("Încă 5 minute te rog!").

- Se recomandă ca după sărutul de noapte bună părintele să iasă din cameră și să lase copilul să adoarmă singur. Adormirea de unul singur este o abilitate importantă, pe care trebuie să o deprindă toți copiii, astfel încât să nu fie dependenți de prezența părintelui în cameră în momentul adormirii.

- Evitați activitățile și jocurile care ar putea să agite copilul înaintea orei somnului. Pregătirea pentru somn trebuie să fie un timp calm, de relaxare pentru toată lumea. Acesta este un moment bun pentru a petrece timp în doi cu copilul.

- Baia este un loc bun pentru a face tranziția spre dormitor. Este mult mai ușor să încurajezi copilul să meargă la culcare după ce face baie, pentru că acesta este un spațiu mai puțin interesant, comparat cu camera de zi unde ar putea să fie frați, jucării, celălalt părinte sau un televizor aprins.

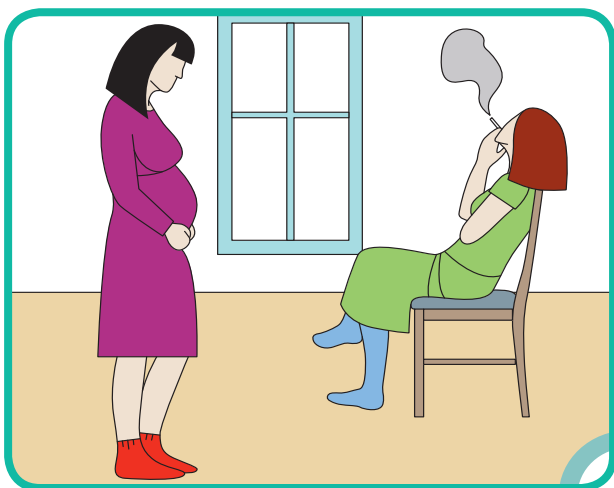
- Asigurați-vă că zi de zi se respectă aceeași rutină. Aceasta ar putea să includă spălătul la baie, curățatul dinților. După ce s-a spălat pe dinți, nu lăsați copilul să mănânce sau să bea altceva decât apă. După aceea vă puteți îndrepta spre pătuț pentru o poveste de noapte bună, un sărut, o mângâiere, apoi lăsați copilul să adoarmă singurel.

- Un zgomot de fundal ajută la somn. Un astfel de zgomot ar putea să fie o combinație de sunete ritmice, repetate, care să acopere zgomotele care ar putea să încurce copilul să doarmă. Niște sunete moi, precum zgomotul ploii, susurul apei, al valurilor sau bătăile inimii unui părinte, de regulă, funcționează bine.

- Culcare târzie și un regim haotic îl va împiedica pe copil să învețe. Un somn suficient de lung este important pentru dezvoltare, iar lipsa somnului îi afectează concentrarea, creativitatea verbală, gândirea abstractă și abilitatea de învățare. Un studiu realizat în 2013 în Marea Britanie pe 11.000 de copii a arătat că cei care aveau un regim de somn insuficient și neregulat aveau rezultate mai slabe la matematică, citit și orientare în spațiu.

- Un părinte care rămâne calm și relaxat în timpul pregătirilor dinaintea somnului ajută copilul să adoarmă mai bine. Bebelușii și copiii simt imediat starea părinților, așa că o atmosferă tensionată sau un conflict acasă poate afecta abilitatea lor să se culce ușor. Trageți aer în piept de câteva ori și asigurați-vă ca voi, în primul rând, dormiți suficient. Dacă sunteți stresați sau supărați, cereți ajutorul. Vă puteți adresa Asistentului medicului de familie dacă observați că anxietatea sau neliniștea voastră afectează regimul de somn al copilului.

- Țineți minte că nu toți bebelușii au un somn de noapte neîntrerupt la 6 luni, iar dacă bebelușul vostru nu a reușit să adopte un regim regulat de somn, nu este pentru că ați făcut ceva greșit. Dacă suferiți în continuare de la nopți cu somn întrerupt, Asistentul medicului de familie vă poate ajuta cu sfaturi și strategii pentru un somn mai bun pentru toată lumea.



Efectul fumatului asupra sănătății copilului

Dacă un sugar locuiește într-o casă unde unul sau mai mulți oameni fumează, se dublează riscul de deces brusc prin sindromul de moarte subită a sugarului.

Astfel, **acțiunea nocivă a fumului de țigară asupra copilului crește riscul de a face:**

- sindromul de moarte subită a sugarului;
- wheezing (respirație zgomotoasă specifică) și tuse;
- astm bronșic;
- infecții ale urechii;
- infecții respiratorii;
- meningită bacteriană.

Inhalarea fumului de țigară în timpul gravidității poate, de asemenea, să dăuneze copilului înainte de a fi chiar născut. Când viitoarea mamă inhalează fumul de țigară, ea inspiră inclusiv gudron și monoxid de carbon, care sunt gaze otrăvitoare. Aceste substanțe chimice atât acționează asupra sănătății gravidei, cât și provoacă o gamă largă de probleme de sănătate pentru viitorul bebeluș.

Copiii sunt deosebit de vulnerabili la efectele fumatului „pasiv”. Dacă cineva fumează lângă D-voastră atunci când sunteți însărcinată, atât D-voastră, cât și fătul sunteți expuși inhalării și acțiunii chimicalelor și a gazelor dăunătoare prezente în fumul de țigară.

Fumatul în timpul sarcinii crește riscul:

- de naștere prematură a bebelușului;
- nașterii unui copil cu masă mică;
- de avort spontan;
- de hemoragii;
- sindromului de moarte subită a sugarului.

Atât D-voastră, cât și viitorul copil doar veți beneficia, dacă renunțați la fumat înainte de a rămâne gravidă. Cu toate acestea, dacă nu ați reușit să încetați fumatul până la graviditate, pentru beneficiul copilul D-voastră, renunțați la fumat în orice moment al sarcinii.

Încetarea fumatului este cea mai importantă decizie, pe care o puteți lua pentru a vă îmbunătăți sănătatea D-voastră și a viitorului copil.

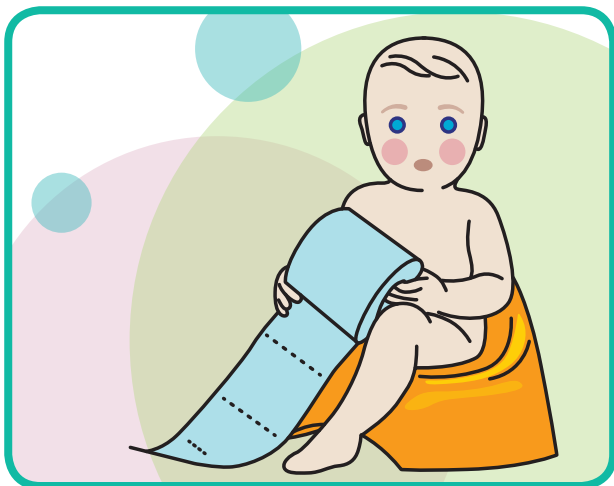
În mod ideal, ar trebui să încercați să renunțați la fumat fără aplicarea terapiei de substituție a nicotinei. Dacă, totuși, nu reușiți, atunci puteți recurge la aplicarea terapiei de înlocuire a nicotinei în scopul renunțării la fumat, care are mai puține riscuri asupra sănătății D-voastră și a viitorului copil. Apelați la lucrătorii medicali pentru sfaturi și susținere.

Dacă aveți deja copii și vă îngrijorați de efectul fumatului asupra sănătății acestora, începeți prin a face mici schimbări:

- asigurați-vă să nu se fumeze în încăperi (cameră, casă), iar persoana care fumează să meargă afară și să nu fumeze în prezența copilului;
- fumatul în altă cameră sau într-o cameră cu geamul deschis nu este suficient pentru a asigura buna sănătate a copilului.

Singura modalitate de a vă proteja copilul de riscurile pentru sănătate cauzate de fumat este de a renunța la fumat și a nu permite altor persoane să fumeze în preajma copilului. Începeți prin a elimina toate scrumiarele din casa D-voastră și din mașină. Apoi puneți în casă un semn „aici nu se fumează!”, pentru a le reaminti și vizitatorilor.

Beneficiile încetării fumatului sunt foarte clare, dar fără sprijin din partea familiei poate fi foarte dificil. Vorbiți cu familia și prietenii despre motivul pentru care faceți acest lucru și despre felul cum vă pot ajuta. Având încurajarea și sprijinul celor din jur, veți reuși să protejați sănătatea D-voastră și a copiilor de efectele nocive ale fumului de țigară.



Deprinderea la oliță

Momentul când renunți la scutece este cel mai dificil atât pentru tine, cât și pentru copil, deoarece presupune multe provocări și eșecuri, dar amintiți-vă că aceasta este o abilitate de dezvoltare!

Din momentul în care micuțului i se cere să controleze propriul corp, începe lungul proces al disciplinării.

Etapa de pregătire

Între 18 și 24 de luni vine timpul să-l deprindeți pe copil cu olița. Chiar dacă nu presupune efectiv folosirea oliței, această etapă este esențială în crearea unei atitudini pozitive și în trezirea interesului copilului pentru oliță. În această etapă micuțul trebuie să se familiarizeze cu ideea că va folosi olița și cu procesul de a merge la toaletă.

Când sunteți gata să începeți antrenamentul la toaletă, alegeți un moment în care puteți fi acasă și lucrurile vor fi calme și relaxate. Dacă sunteți ocupată sau aveți alte probleme cu care vă confrunțați, ar fi bine să așteptați până ce veți avea suficient timp pentru a vă dedica procesului.

Inițierea antrenamentului de toaletă în timpul lunilor de vară poate contribui la minimizarea stresului și a frustrării pentru dvs. și copilul dvs. De obicei, copilul vara poartă mai puține haine și chiar dacă acestea se udă, repede se usucă.

Iată ce obiective este bine să atingi în această etapă:

- De la vârsta de 18 luni, copilul dvs. va fi conștient că are un scutec umed sau murdar. El începe să recunoască senzația de a se urina și pe măsură ce crește poate să vă spună că trebuie să meargă la oală. Mulți părinți încep să se gândească la pregătirea pentru toaletă a copilului lor între 18 și 24 de luni, dar nu uitați că toți copiii sunt diferiți și că nu există timp pentru a începe procesul.
- Ajută-l să facă diferența între umed și uscat. Unul din semnele că micuțul este pregătit să renunțe la scutece este când îl deranjează să fie ud și îți cere să-l schimbi. Ca să facă mai bine diferența între umed și uscat, atingeți rând pe rând obiecte uscate și umede, cerându-i să le recunoască pe cele umede. Arată-i că este mai confortabil să fii uscat decât ud.
- Învăță-l să anunțe când face pipi sau caca. Înainte de a începe obișnuirea cu olița, este important ca el să îți semnalizeze prin cuvinte că va face pipi sau caca. Mai întâi tu vei fi cel care va observa când se pregătește să facă și care îl va anunța și pe el. Aveți grijă de anumite semne precum mersul pe jos într-o manieră amuzantă sau mergând undeva liniștit, are tendința de a se ascunde – toate acestea indică faptul că bebelușul dvs. este conștient că este pe punctul de a merge la toaletă și sunt indicii pe care copilul dvs. le arată.

- De asemenea, ați putea dori să schimbați scutecele pe lenjerie simplă, care poate fi trasă cu ușurință în sus și în jos în timp ce începeți să vă antrenați la oală. Utilizarea pe măsura creșterii a „pantaloniilor de antrenament” poate fi, de asemenea, o modalitate bună de a construi încrederea copilului dvs. De asemenea, „pantaloniilor traineri” îi permit copilului dvs. să se simtă umed și îl vor ajuta să învețe să recunoască semnalele vezicii urinare.

- Familiarizează-l cu procesul de a merge la toaletă. Cea mai simplă cale de a face asta este să-l lași să te observe când mergi la toaletă (dacă nu te simți inconfortabil să îl lași să vină cu tine). Înainte să mergi la baie, anunță-l care sunt semnele că ai nevoie, apoi întreabă-l ce urmează după (să tragi apa, să te speli pe mâini etc.).

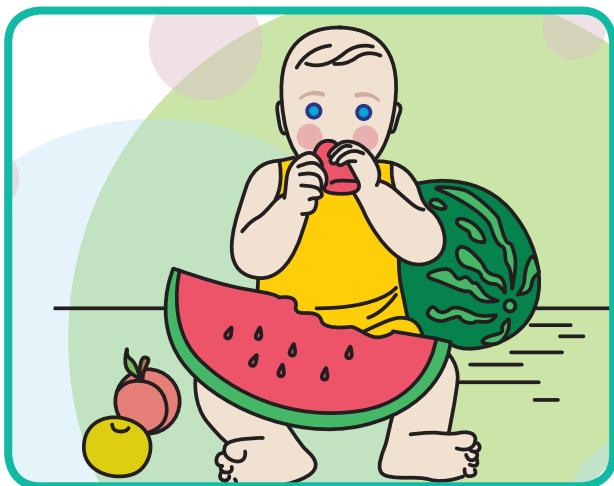
- Obișnuiește-l cu olița. Oferă-i olița ca pe un obiect nou, interesant, numai pentru el (știind că la această vârstă copiii sunt foarte posesivi și dornici să aibă lucruri numai ale lor). Dacă vrea, personalizați împreună olița cu abtilduri sau altceva. Apoi așează olița în baie, ca el să se obișnuiască cu prezența ei. Explica-ți ce este aceasta și încuraja-ți copilul să se joace cu olița, pentru ca să se obișnuiască cu acest obiect nou înainte de a începe antrenamentul.

- Încuraja-ți copilul să se așeze pe oală după fiecare masă. Chiar dacă nu face nimic, este o modalitate bună de a încuraja circulația intestinului, deoarece digestia este urmată de un reflex natural pentru a merge la toaletă. Ședința liniștită pe oală, poate cu o carte pe care să o privească, este o modalitate bună de a obișnui copiii.

- Ia-ți măsuri de protecție. Învățarea cu olița nu se va întâmpla peste noapte și vor exista multe eșecuri. Dacă antrenamentul pentru toaletă nu merge bine, încearcă să nu-ți faci griji. Lăsați-l pentru încă o lună și încercați din nou, luând-o mai încet și folosind un stimulent, cum ar fi o diagramă de recompensă (laude etc).

Învățând să folosească olița, micuțul tău va fi mândru că știe să se controleze și că își face părinții fericiți.

Ajută-l să pornească cu dreptul!



Vitaminele pentru copii

Copiii, precum și adulții vor beneficia de vitamine suplimentar pentru bunăstarea, creșterea și dezvoltarea lor.

Ce sunt vitaminele A, C și D?

VITAMINA A este importantă pentru sănătatea generală a copilului, deoarece ajută sistemul imunitar să funcționeze, să lupte împotriva infecției; un rol important al acestei vitamine este în sistemul vizual, ea fiind necesară pentru o creștere și dezvoltare armonioasă și totodată este responsabilă pentru o piele sănătoasă.

Ce se întâmplă când copiii nu au vitamina A?

Pentru copii, nivelul scăzut de vitamina A poate provoca tulburări vizuale, probleme ale pielii și mucoaselor, incapacitatea organismului de a lupta împotriva infecțiilor.

Alimentele care sunt surse bune de vitamina A:

- brânza
- ouăle
- uleiul de pește
- untul
- laptele integral și iaurtul
- morcovii, cartofii dulci, caisele și mango
- dovleceii, spanacul, varza
- broccoli.

Vitamina C

Este probabil cea mai populară vitamină. Ea este un antioxidant necesar pentru formarea colagenului. Ajută la vindecarea rănilor, previne distrugerea celulară, menține sănătatea gingiilor și a dinților și un sistem imunitar puternic. De asemenea, vitamina C ajută la absorbția fierului.

Care este riscul insuficienței de vitamină C?

Semnele de deficit de vitamina C includ: părul uscat și despicat; gingivita (inflamația gingiilor) și gingiile sângerate; pielea uscată, solzoasă; scăderea ratei de vindecare a rănilor, vânătăi ușoare; sângerări nazale și o capacitate scăzută de a preveni infecția. O formă severă de deficit de vitamina C este cunoscută sub denumirea de scorbut.

Alimentele care sunt surse bune de vitamina C:

- portocalele și sucul de portocale
- lămâile
- kiwi
- căpșunele
- broccoli
- spanacul
- roșiile
- ardeii roșii și verzi
- coacăza
- varza.

Vitamina D

Ce este vitamina D?

Vitamina D este importantă deoarece ajută corpul să absoarbă calciul pentru a dezvolta și a menține oasele și dinții puternici. Insuficiența de vitamina D poate duce la oase fragile. În cazurile grave de deficiență de vitamina D se poate ajunge la cazuri de rahitism (1) la copii.

Vitamina D este cunoscută sub numele de „vitamina soarelui”, deoarece corpul nostru poate produce vitamina D de la soare. Când lumina soarelui atinge pielea noastră, razele ultraviolete B ale soarelui (UVB) sunt folosite pentru a produce vitamina D. Totuși, nu este posibil ca bebelușii să obțină vitamina D de care au nevoie de la soare.

De ce are nevoie bebelușul meu de vitamina D?

Bebeluşul dvs. are nevoie de vitamina D pentru că:

- Pielea lui este foarte sensibilă la soare și nu ar trebui expusă direct la lumina soarelui.
- E posibil ca hrana copilăşului (laptele de mamă, laptele pentru sugari sau mâncarea solidă) să nu conțină destulă vitamina D.
- La vârsta între 0 și 12 luni bebeluşii cresc foarte repede și de aceea au o nevoie mai mare de vitamina D pentru a dezvolta oase puternice.

Alimentele care sunt surse bune de vitamina D:

- peștele – somon, sardine, păstrăv
- ouăle
- cerealele
- untul
- iaurtul.

Ce fel de vitamina D ar trebui să-i dau bebeluşului tău?

Vitamina D3 (colecalfiferol) este forma preferată de vitamina D pentru sugari. Vitamina D3 este un produs folosit sub formă lichidă, corespunzătoare pentru sugari și conține doar vitamina D3. Nu folosiți produse care conțin alte vitamine în plus de vitamina D (cum ar produsele de multi-vitamine).

Doza zilnică de vitamina D recomandată pentru copii:

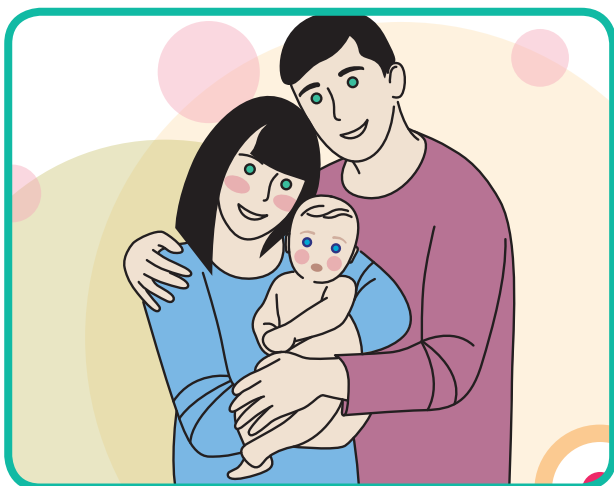
Femeile însărcinate și mamele ce alăptează	10 µg
Naștere - 6 luni	8,5 µg
7 luni - 3 ani	7 µg

Recomandări

- Se recomandă ca toate mamele însărcinate și care alăptează să ia un supliment zilnic de 10 µg de vitamina D. Este posibil să aveți un nivel mai scăzut de vitamina D dacă petreceți mult timp în interior.
- Este important să se mențină doza recomandată de vitamine menționată pe etichetă. Nu dați două suplimente în același timp, deoarece prea multe vitamine pot fi dăunătoare.
- Alimentația copilului conform vârstei, pentru a vă asigura că acesta primește o dietă echilibrată sănătoasă, care îl poate ajuta să se dezvolte bine.

Explicația unor termeni medicali

(1) Rahitism: oase fragile la copii. Poate duce la o diformitate gravă a oaselor cum ar picioare curbate și coloană vertebrală curbată.



Copii fericiți, părinți fericiți

Sentimentele ne determină comportamentele – țineți minte că acțiunile copilului reprezintă un mod prin care acesta vă comunică cum se simte. Ajutați-vă copilul să-și recunoască și să denumească sentimentele: ești trist pentru că păpușa/mașinuța/jucăria ta preferată s-a stricat.

- Toate sentimentele sunt acceptabile, dar nu și toate comportamentele. Este derutant pentru copil atunci când mânia, tristețea sau gelozia lui sunt negate. Este important să-i transmiteți că toate sentimentele sunt acceptate. Copiii au nevoie ca toate sentimentele lor să fie recunoscute, atât cele pozitive, cât și cele negative.

- Orice comportament are un motiv. Încercați să vă aduceți aminte cum s-au desfășurat evenimentele, ca să vă dați seama cum s-a simțit copilul.

- Comportamentele cărora le acordăm mai multă atenție vor fi cele mai frecvente. Ignorați acțiunile cu care nu sunteți de acord, dar nu ignorați copilul. Distragerea atenției este un mod bun de a preveni evoluția unui comportament nepotrivit. Dacă un copil devine plângăcios, e posibil să-i fie foame, așa că îl puteți ruga să vă ajute să pregătiți masa.

- **Lauda este magică.** Observați comportamentele bune, comentați și lăudați copilul care este cuminte. Începeți prin a descrie comportamentul bun – „Acesta este un desen fantastic! Îmi place verdele pe care l-ai folosit pentru copaci!” sau „Îmi place simțul umorului pe care îl ai. Ești foarte special”.

- **Comunicarea este cheia.** Țineți minte că o mare parte din comunicarea noastră cu copiii este non-verbală – noi transmitem mai mult prin comportament și prin tonul vocii decât prin cuvinte. Lăudați copilul cu limbajul corporal și cu un ton cald al vocii. Cu timpul, copilul o să vă copieze.

- **Copiii au nevoie de constanță.** Copiii se simt în siguranță când părinții stabilesc niște reguli și ei înțeleg ce urmează. Asigurați-vă că aveți constanță și toți adulții casei respectă aceleași reguli (inclusiv bunicii).

- **Copiii mici au nevoie de adulți ca să se calmeze.** Bebelușii și copiii mici nu pot să-și reducă nivelul de stres de unii singuri – ei au nevoie de un adult calm și iubitor care să-i liniștească. Când micuțul trece printr-o criză de furie, el este invadat de hormonii stresului – o experiență înspăimântătoare și copleșitoare pentru copilul vostru, pe care acesta nu o poate controla. O atingere caldă din partea mamei sau a tatălui îl va ajuta să producă oxitocină (hormonul iubirii și al încrederii), care îl va ajuta să se simtă în siguranță, mai liniștit. O astfel de abordare pașnică este o metodă mai bună de a liniști copilul decât pedepsele precum trimisul „în colț”.

- **Aveți grijă de voi înșivă.** Nu uitați că și părinții au sentimente. Este foarte greu să păreți calm dacă sunteți stresat sau dacă sănătatea voastră emoțională are de suferit. Părinții sunt oameni și ei, uneori e bine să vă faceți un ceai și să stați de vorbă cu cineva, să vă faceți o baie fierbinte sau să ieșiți la o plimbare.

Țineți minte că a cere ajutorul atunci când aveți nevoie nu este un semn al slăbiciunii, ci un semn al puterii.

- **Empatia** este asul din mânecă. Întotdeauna încercați să empatizați cu sentimentele pe care le manifestă copilul prin comportament. Dacă nu sunteți singuri, încercați să descrieți cu voce tare sentimentele pe care credeți că le trăiește copilul.



Înainte de a lovi un copil, opriți-vă și gândiți-vă

Copiii de orice vârstă pot manifesta comportamente ce provoacă nemulțumirea și furia părinților, chiar și plânsul unui sugar îi poate uneori înfuria pe părinți, mai ales dacă aceștia sunt obosiți sau stresați

Este foarte important ca furia Dvs. să nu se răsfrângă asupra copilului. Anual mulți copii sunt loviți de către părinți, unii suportă leziuni grave, cu pericol pentru viață. Atunci când mama sau tatăl scutură un copil de vârstă mică, necunoscând că îi pot dauna copilului, aceasta poate duce la leziuni severe și ireversibile ale creierului, iar uneori și la moartea bebelușului. De aceea medicii Vă avertizează: niciodată nu scuturați un copil mai mic de 2 ani. Când o persoană scutură cu putere un sugar, capul copilului se rotește incontrolabil, deoarece musculatura gâtului copilului nu este încă dezvoltată și oferă puțin sprijin pentru cap. Mișcările violente aruncă creierul copilului înainte și înapoi, rupând vasele de sânge și nervii din creier și dezorganizând țesutul cerebral. Creierul lovește partea interioară a craniului, producând hematoame și sângerări la nivelul creierului. Scuturarea determină deseori leziuni ireversibile. Copiii care supraviețuiesc pot avea: orbire parțială sau totală, pierderea auzului, crize convulsive, întârzieri în dezvoltarea psihomotorie, întârziere mintală severă, dificultăți de vorbire și învățare, probleme de memorie și atenție, paralizie. Chiar și în timpul jocului nu se recomandă scuturarea sau aruncarea copilului.

Părinții care provoacă leziuni propriilor copii nu sunt neapărat persoane rele. Sunt părinți care au nevoie de ajutor pentru a face față stresului determinat de îngrijirea celor mici. A fi părinte nu este un lucru ușor și prezența unor circumstanțe ca: dificultăți financiare, lipsa persoanelor apropiate în preajmă îngreunează și mai mult situația. Fiecare părinte trebuie să cunoască cum să-și stăpânească emoțiile când interacționează cu copilul. Atunci când copilul Vă provoacă dorința de a-l lovi, încercați să urmați sfaturile noastre.

Recomandări pentru părinți și îngrijitori:

- Opriți-vă! Gândiți-vă înainte de a face ceva.
- Duceți-l pe copil într-un loc sigur (puneți-l în pătuc, în altă cameră) și lăsați-l acolo până când Vă liniștiți.
- Respirați adânc, efectuați mișcări de inspir și expir lente, până când Vă simțiți mai bine.
- Ieșiți afară sau în altă cameră pentru a Vă liniști.
- Telefonați unui prieten sau unei rude.
- Preparați-vă un ceai sau o cafea, așezați-vă, relaxați-vă.
- Ascultați melodiile preferate.
- Dacă sentimentul de furie nu trece, loviți perna.
- Analizați din ce cauză copilul Dvs. manifestă un așa comportament, străduiți-vă să anticipați acest comportament fără a-i provoca daune copilului.

Pedeapsa corporală nu este o soluție pentru corectarea comportamentelor nedorite ale copilului. Părinții recurg la bătaie pentru că nu cunosc strategii eficiente de comunicare cu copiii într-o manieră prietenoasă.

Cea mai bună metodă de a disciplina copilul este de a-l priva de ceva ce îi place (jucărie, vizionarea desenelor animate) ca răspuns la un comportament nedisciplinat. Străduiți-vă să nu atrageți atenția la comportamentul nedisciplinat, „alintat” al copilului, el va înceta să se comporte în așa mod. Totodată nu uitați să menționați comportamentul pozitiv al copilului, laudându-l în acest caz. Părinții/ îngrijitorii trebuie să înțeleagă că lucrul de părinte, ca oricare alt lucru important și responsabil, necesită prezența pauzelor pentru odihnă și relaxare.



Sprijinirea dezvoltării copilului dumneavoastră

Cum va crește copilul meu?

- Fiecare copil se dezvoltă la rate diferite. Asistentul medicului de familie vă va sprijini și vă va încuraja să vă ajutați copilul să-și atingă potențialul. Este important ca acesta să vă monitorizeze copilul, astfel încât să poată oferi ajutorul timpuriu de care copilul dumneavoastră are nevoie pentru a atinge obiectivele specifice fiecărei etape de dezvoltare.
- Asistentul medicului de familie sau moașa vor monitoriza progresul dezvoltării copilului și creșterea în greutate în primele câteva săptămâni de viață. Puteți să vă adresați asistentului medicului de familie pentru idei despre cum să vă distrați copilul cu timp minim petrecut în fața ecranului. Bebelușii învață mai mult urmărind viața reală, ceea ce ajută să se dezvolte mușchii ochilor, pentru a putea să citească mai târziu.
- Asistentul medicului de familie vă va consulta dacă este nevoie să monitorizați mai des creșterea copilului.

Rolul asistentului medicului de familie

- Asistentul medicului de familie este un lucrător medical specializat, care urmărește sănătatea și bunăstarea întregii familii de la vizitele antenatale până când copilul dumneavoastră merge la școală, pentru a vă asigura că copilul dumneavoastră este pregătit pentru școală din punctul de vedere al dezvoltării, emoțional și social.
- În timpul evaluării dezvoltării copilului dvs., asistentul medicului de familie vă va întreba ce face copilul dvs. și despre orice preocupări pe care le aveți. Dacă copilul dvs. s-a născut prematur, vârsta de dezvoltare va fi calculată de la termenul nașterii, nu de la data la care s-a născut.
- Este o idee bună să vă gândiți la orice preocupări sau întrebări pe care le aveți înainte de vizita asistentului medicului de familie și să le notați, astfel încât să nu uitați nimic să întrebați.

Ajutați-l pe copil să-și atingă obiectivele

- Casa ta oferă oportunități minunate pentru dezvoltarea copilului. Timpul petrecut împreună cu copilul în joc sau implicarea lui în activități casnice îl ajută să învețe și să se dezvolte.
- Transformați tot ce faceți într-un joc, de exemplu:
 - Învățați culorile în timp ce puneți hainele în mașina de spălat.
 - Numărați în timp ce urcați scările sau aranjați masa.
 - Aruncați cubulețele pe podea, apoi plasați-le înapoi în cutie unul câte unul, aceasta îmbunătățește coordonarea ochilor cu mâinile și învață copilul să fie ordonat.

- Oferiți-i copilului dvs. un castron de plastic cu ceva de amestecat în timp ce gătiți, de exemplu, o cantitate mică de făină.
- Vorbiți cu copilului permanent, spunți-i ce faceți și de ce, de exemplu, „Mami o să-ți pună farfuria în chiuvetă pentru a o curăța”, „Tata va fierbe morcovii, ca să fie suficient de moi ca să-i poți mânca”.
- Puneți paste uscate sau orez în sticle de băutură goale din plastic, pentru a face instrumente muzicale simple; cântecele și rimele sunt foarte bune pentru dezvoltarea vorbirii.
- În grădină încurajați-i să se joace cu pământ și apă, pentru a vedea cum se schimbă textura.

Sprijinul părinților

Toți părinții întâmpină greutăți legate de comportamentul copilului. Mai jos sunt date câteva reguli de bază, care ar trebui respectate pentru a combate un comportament problematic la copii:

- Faceți ceea ce credeți că va fi cel mai bine pentru copil, pentru dumneavoastră și pentru întreaga familie.
- Nu renunțați, odată ce ați stabilit că faceți ceva, nu vă lăsați. Copiii au nevoie de mult exercițiu până o abilitate învățată devine automată.
- Fiți consecvenți, pentru a nu încurca copilul. Regulile clare ajută copiii să se simtă în siguranță.
- A fi părinte poate fi stresant. Încercați să nu dați frâu liber emoțiilor. Căutați alte moduri de a combate stresul și frustrarea, de exemplu, stând de vorbă cu alți părinți.
- Vorbiți cu copilul, copiii nu au nevoie să vorbească pentru a înțelege. Conversația de la naștere va ajuta copilul să învețe mult mai multe cuvinte și să înceapă să vorbească mai devreme.
- Fiți pozitivi în legătură cu lucrurile bune, spuneți-i copilului atunci când sunteți mulțumiți în legătură cu ceva ce a făcut. Lăudați comportamentele pe care vreți să le încurajați.
- Oferiți recompense, de exemplu, cuvinte de încurajare, precum „Bravo! Ai făcut foarte bine că ai pis jucăriile la loc atunci când te-am rugat”. Nu oferiți copilului recompensa înainte să facă ceea ce îl rugați. Aceasta nu este o recompensă, ci o mită.
- Evitați să-l loviți. O palmă probabil că va pune capăt unui comportament nepotrivit pe termen scurt, dar nu va avea un efect pozitiv pe termen lung.

Viața în familie

- Toate familiile se confruntă cu dificultăți pe măsură ce copiii cresc. Fie că este vorba de greutăți financiare, fie de trai în condiții deficitare, situații de doliu sau alte probleme, există servicii disponibile care vă pot ajuta.
- Asistentul medicului de familie va fi disponibil pentru vizite până când copilul va merge la școală.

Obținerea ajutorului timpuriu

- Toți părinții la un moment dat își fac griji în legătură cu dezvoltarea copilului. Important este să cereți ajutorul îndată ce ați observat o problemă. Pentru mulți copii, cu cât mai repede vine ajutorul, cu atât mai ușor ei recuperează întârzierea și se alătură celorlalți copii. Acest lucru este valabil în special pentru vorbire și mișcare.
- Dacă vă gândiți că o situație familială este cauza unei întârzieri în dezvoltare, este foarte important să acceptați ajutorul. De exemplu, frecventarea unui centru pentru copii în cazul în care locuiți în condiții dificile cu mai mulți oameni va oferi copilului spațiul de care are nevoie ca să învețe să meargă și să alerge. De asemenea, vă va oferi ocazia să vă relaxați și să comunicați cu alte mămici.

Culegerea de pliante pentru părinți a fost elaborată cu suportul financiar al Agenției Elvețiene pentru Dezvoltare și Cooperare în cadrul proiectului UNICEF Moldova „Consolidarea programului de vizite la domiciliu ca parte componentă a Standardelor de supraveghere a copilului sănătos în condiții de ambulator” și publicat cu suportul OMS Moldova. Conținutul, opiniile și modul de expunere în prezenta publicație nu reflecta neapărat punctul de vedere a finanțatorilor)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru
Dezvoltare și Cooperare



WHO
Republic of Moldova