

Reactualizat în conformitate cu prevederile ordinului Ministerului Sănătății,
Muncii și Protecției Sociale nr. 964 din 02 septembrie 2019

DATE GENERALE DESPRE COPIL

Nume:

Prenume:

Data nașterii:

Adresa:

.....

Telefon:

Grupe sanguină: Rezus factor (Rh):

„Carnetul de dezvoltare a copilului (agendă pentru familie)” este un document care cuprinde toate evenimentele privind starea sănătății copilului Dumneavoastră, de la naștere până la vârsta de 18 ani.

Informațiile din acest Carnet sunt adresate, în egală măsură, mamelor și taților, bunelor și bunicii care sunt responsabili de îngrijirea copilului.

Carnetul constituie o legătură dintre familia copilului și specialiștii din domeniul sănătății. Observațiile Dumneavoastră vor fi utile pentru stabilirea dialogului cu aceștia. Carnetul de dezvoltare a copilului este un document confidențial, informațiile înregistrate aici constituie un secret medical.

Informațiile pot fi înscrise în Carnet doar cu acordul Dumneavoastră.



Atunci când mergeți cu copilul la un medic, într-o instituție medicală sau într-un centru de îngrijire, nu uitați să luați Carnetul de dezvoltare a copilului!



Articolul 4 (1) Dreptul copilului la viață și la inviolabilitatea fizică și psihică este garantat.

Articolul 4 (4) În cazul în care părinții refuză asistența medicală pentru copilul bolnav, aceasta se acordă contrar voinței lor, la decizia consiliului de medici, luată în prezența reprezentantului puterii.

Articolul 18 (1) Ambii părinți, în egală măsură, sau persoanele subrogatorii legale poartă răspunderea principală pentru dezvoltarea fizică, intelectuală, spirituală și socială a copilului, ținând cont în primul rând de interesele acestuia.

Articolul 18 (2) Părinții sau persoanele subrogatorii legale poartă răspundere juridică pentru lipsa de supraveghere permanentă a copiilor de vârstă fragedă și preșcolară.

(Legea Republicii Moldova privind drepturile copilului,
nr. 338-XIII din 15.12.94)



TELEFOANE UTILE

INSTITUȚIE/SERVICIU/SPECIALIST	TELEFON/NUME
Instituția Medicală din sectorul primar	
Serviciul de urgență	112
Medicul de familie	
Asistentul medical de familie	
Specialiști de profil	

CUPRINS:

Date generale despre copil	1
Legendă	5
Perioada prenatală	6
Nașterea	7
Antecedentele familiale	8
Reacțiile alergice	9
Standardele de supraveghere a copilului sănătos în condiții de ambulator	10

Compartimente destinate perioadelor de vârstă ale copilului:

Nou-născutul	12
Copilul la o lună	26
Copilul la 2 luni	38
Copilul la 3 luni	44
Copilul la 4 luni	50
Copilul la 5 luni	54
Copilul la 6 luni	58
Copilul la 7 luni	70
Copilul la 8 luni	76
Copilul la 9 luni	78
Copilul la 10-11 luni	84
Copilul la 12 luni	86
Copilul de la 12 până la 24 de luni	93
Copilul la 24 de luni (2 ani)	100
Copilul de la 2 până la 3 ani	108
Copilul la 3 ani	110
Copilul de la 3 până la 5 ani	114
Copilul de la 5 până la 7 ani	118
Copilul de la 7 până la 10 ani	122
Copilul/adolescentul de la 10 până la 12 ani	128
Adolescentul de la 12 până la 15 ani	131
Adolescentul de la 15 până la 18 ani	135

ANEXE

Anexa 1. Curbele de creștere	140
Anexa 2. Examenle buco-dentare	150
Anexa 3: Vaccinările	154
Anexa 4. Securitatea copilului. Primul ajutor în cazuri de urgență	162
Protejează-te pe tine și pe cei dragi!	176

EPILOG	178
--------------	-----

LEGENDĂ:



PAGINA MEDICALĂ

Se completează cu ajutorul personalului medical



PAGINA PĂRINȚILOR

Recomandări pentru părinți sau rubrici care se completează de către părinți sau alți îngrijitori ai copilului



PAGINA COPILULUI/ADOLESCENTULUI

Sfaturi pentru copil/adolescent sau rubrici care se completează de către acesta



ATENȚIE!

Informații ce necesită atenție deosebită



PERIOADA PRENATALĂ

Numele mamei: Numele tatălui:

Prenumele mamei: Prenumele tatălui:

Data de naștere a mamei: ziua luna anulData de naștere a tatălui: ziua luna anul**Grupa sanguină** și factorul rezus (Rh) al mamei: al tatălui:**Rezultatele examinărilor serologice, efectuate pe parcursul sarcinii**

(Antigen Hbs, Toxoplasmoză, Rubeolă, Herpes simplex, Sifilis, HIV, alte infecții)*

Examinari	Rezultat		Note
	pozitiv	negativ	

* Se completează doar cu acordul informat al părinților.

În perioada gravidității mama a folosit medicamente?nu ☐da ☐

dacă da, specificați:

Ecografii antenatale

Data/termenul sarcinii	Anomalii congenitale depistate		Dacă da, specificați
	nu	da	

Alte informații importante:

.....

.....

.....

.....

.....



NAȘTEREA

Data nașterii: ziua luna anul

Ora nașterii : ora min.

Locul nașterii (denumirea instituției și adresa) :

A câta graviditate A câta naștere

Vârsta gestațională a copilului (în săptămâni):

Nașterea: pe cale naturală
vaginală instrumentală cezariană programată
cezariană de urgență (specificați cauza)

Alte informații importante (prezentarea fătului, culoarea lichidului amniotic, analgezie, stimularea nașterii etc., dacă este cazul)

EXAMENUL COPILULUI LA NAȘTERE

Greutatea: g Perimetrul cranian: cm

Talia (lungimea): cm

Scorul Apgar, în primul minut după naștere:

Scorul Apgar, la 5 minute după naștere:

A fost alăptat minute după naștere

Alimentația la externare: ☐ la sân ☐ mixtă ☐ artificială

Rezultatele screeningului audiologic

Rezultatele screeningului retinopatiei prematurului

La a câta zi după naștere a fost externat:

Alte informații importante (măsurile medicale specializate, tratamente, transfer în secția terapie intensivă și reanimare etc., dacă este cazul):



ANTECEDENTE FAMILIALE

Unele maladii sau malformații, precum și predispozițiile către unele boli se pot transmite pe cale ereditară, de la părinți la copii.

Dacă un membru al familiei Dumneavoastră a suferit de o boală cu caracter ereditar (mucoviscidoză, hemofilie, luxație congenitală a șoldului etc.), este important să discutați cu medicul cât mai devreme posibil.

Vorbiți cu medicul despre bolile pe care le au membrii familiei Dumneavoastră, dar și a soțului/soției, care pot influența ulterior sănătatea copilului (obezitate, hipertensiune arterială, diabet zaharat, cancer etc.).

Dacă unul dintre părinți sau un copil din familie este alergic, nou-născutul prezintă un risc major de a face alergie. Dacă e cazul Dumneavoastră, medicul vă va oferi sfaturi pentru a lua anumite măsuri de precauție.

Notați informațiile privind maladiile ereditare și cronice întâlnite la membrii familiei Dumneavoastră (inclusiv bunici, rude apropiate):

Unul sau mai mulți membri ai familiei suferă de următoarele? bifați (✓) sau notați răspunsul aplicabil

	DA	NU	Dacă DA, indicați
Surditate din copilărie	☐	☐	
Alergie / Astm bronșic	☐	☐	
Tuberculoză Boli cardiace (până la vârsta de 55 ani)	☐	☐	
Anemie, Tulburări de coagularea sângelui	☐	☐	
Diabet zaharat (până la vârsta de 55 de ani)	☐	☐	
Incontinență urinară (după vârsta de 10 ani)	☐	☐	
Obezitate	☐	☐	
Epilepsie sau convulsii	☐	☐	
Abuz de alcool	☐	☐	
Consum de droguri	☐	☐	



REAȚII ALERGICE

Când s-a declanșat alergia?	Care factor a provocat alergiă? (alimente, medicamente, altele)	Prin ce semne s-a manifestat? (erupții pe piele, edeme, respirație dificilă, altele)

STANDARDUL DE SUPRAVEGHERE A CREȘTERII ȘI DEZVOLTĂRII COPILULUI ÎN CONDIȚII DE AMBULATOR

Vârsta Cine examinează	Primele 3 zile după externare din maternitate	2 săptămâni	4 săptămâni	6 săptămâni	2 luni	3 luni
Asistentul medical de familie (la domiciliu)	+	+	+	+	+/ în oficiu	+
Medicul de familie	+ la domiciliu	+ la domiciliu			+	
Pediatru					+	
Ortoped/chirurg						
Oftalmolog						
Neurolog						
ORL						
Stomatolog						
Logoped						
Centrul de sănătate prietenos tinerilor						
INVESTIGAȚII PARACLINICE						
Analiza generală a sângelui						
Analiza generală a urinei						
Examen ecografic complex						
Depistarea helminților în materii fecale						
Dozarea glucozei						

(Notă: + obligator tuturor copiilor; +¹ la indicații medicale, cu referire de la medicul de familie sau pediatru)

4 luni	5 luni	6 luni	7-8 luni	9-10 luni	11-12 luni	15 luni	18 luni	19-24 luni	2 ani	2-3 ani	3-4 ani	6-8 ani	9-11 ani	13-15 ani	15-17 ani
	+		+	+ /în oficiu	+	+	+ /în oficiu	+		+	+				
+		+		+	+		+		+	+		+	+	+	+
					+					+		+	+	+	
+ ¹					+					+ ¹		+		+	+ ¹
+ ¹					+					+ ¹		+		+	+ ¹
					+					+ ¹		+			
					+					+ ¹		+			
					+					+		+	+	+	+ ¹
										+ ¹		+			
														+	+
		+			+					+		+	+ ¹	+	+
					+					+		+	+ ¹	+	+
					+										
										+		+			
												+	+	+ ¹	+ ¹



În perioada dintre două examinări ale medicului de familie, copilul va fi supravegheat de asistentul medical de familie și de către părinții săi!



NOU-NĂSCUTUL

Sunteți la început de cale! Aveți multe de învățat pentru a crește un copil sănătos! Urmați sfaturile oferite de specialiști și veți reuși.

ATAȘAMENTUL

Încă de la naștere, între mamă și copil se stabilește o relație unică, numită atașament. Contactul piele-la-piele, alăptarea imediat după naștere, mirosul corpului părintelui, posibilitatea de a se privi unul pe altul, vorbele duioase și mulțalți factori contribuie la formarea acestei relații speciale, care va dura o viață întreagă. Obișnuiți-vă să-i vorbiți micuțului, cântați-i cântecele deleagăn, ascultați împreună muzică, luați-l cât mai des în brațe, mângâiați-l, suflați-i ușor pe piele – toate acestea contribuie la formarea atașamentului copilului, esențial pentru buna sa dezvoltare la această etapă de viață.



ALIMENTAȚIA COPILULUI

Laptele mamei este hrana perfectă pentru nou-născut și singura de care are nevoie. Pentru copil, sunt și alte beneficii ale alimentării la sân. Astfel,

- laptele matern este ușor de digerat și poate fi asimilat în întregime de organismul bebelușului;
- laptele matern stimulează sistemul imunitar al copilului, care devine mai rezistent la infecții;
- copilul se îmbolnăvește mai rar de otită, gripă etc. sau le trece mai ușor;
- sugarul alăptat la sân are mai puține șanse să devină supraponderal sau să sufere de obezitate.



Nu consumați alcool pe toată perioada alăptării, deoarece alcoolul ajunge, prin lapte, la copil.

Nu folosiți medicamente fără a consulta medicul: acestea pot dăuna grav copilului.



Ce trebuie să mai știți, în calitate de părinte, despre alăptarea la sân?

- Copilul nou-născut va sta alături de mama lui și va fi alăptat în prima oră după naștere.
- Laptele mamei este singura hrană de care are nevoie un copil până la vârsta de șase luni. În această perioadă nu sunt necesare alte alimente sau lichide, nici măcar apă.
- În primele șase luni de viață, alăptarea se face la cerere, minimum de 8 ori în 24 de ore, inclusiv noaptea. Când îi este foame, bebelușul plânge, devine neliniștit sau își sugă degetelele.
- Orice mamă poate alăpta cu succes! Alăptarea frecventă determină producerea unei cantități mai mari de lapte.
- Alăptarea permite protejarea nou-născutului și copiilor mici de unele maladii grave.

ALIMENTAȚIA MIXTĂ

Evitați alimentația mixtă (când copilul este hrănit atât la sân, cât și cu amestecuri lactate), oferită copilului în sticlă cu biberon. Hrănirea copilului din sticlă poate duce la abandonarea sânelui și prezintă un risc mai mare de îmbolnăvire. Dacă din motive întemeiate nu puteți alăpta copilul, hrăniți-l cu laptele stors din sân sau cu substituenți de lapte matern dintr-o cană cu rată. Tipul laptelui, cantitatea și modul de alimentare a copilului vor fi îndi cate de medic. Asistenta medicală de familie, în timpul vizitelor la domiciliu, vă va explica și arăta modul de preparare a amestecului.

ALIMENTAȚIA ARTIFICIALĂ

Laptele pentru alimentarea artificială a copilului va avea temperatura camerei. De fiecare dată, verificați temperatura laptelui în felul următor: agitați amestecul, apoi vărsați câteva picături pe partea interioară a antebrățului.

În niciun caz nu hrăniți copilul cu lapte de vacă sau capră! Aceste produse pot să-i cauzeze probleme mari de sănătate: vomă, diaree (scaune lichide, frecvente), sângerări intestinale, alergii etc. Din această cauză, produsele respective nu sunt recomandate copiilor până la împlinirea vârstei de un an.





SOMNUL

Un nou-născut doarme în medie de la 18 până la 20 de ore din 24. Numărul de ore pe care un sugar le petrece dormind scade destul de rapid de la o lună la alta, astfel încât la 4-5 luni acesta doarme 16-17 ore, iar la 9-12 luni 14-15 ore. În prima lună de viață, majoritatea sugarilor se trezesc de mai mult de 3 ori pe noapte pentru a mânca. Odată ce sugarul crește, se mărește și durata somnului de noapte și scad orele de somn în timpul zilei. Dacă copilul în timpul zilei doarme mai mult de 4 ore este necesar de trezit pentru alăptare.

Pentru a-i asigura copilului un somn calitativ, urmați câteva recomandări:

- Copilul până la vârsta de 6 luni este necesar să doarmă în aceeași cameră cu părinții.
- Culcați copilul separat de Dumneavoastră, în pătuțul său, care va avea o saltea tare, compactă. Nu culcați copilul pe cuptor!
- Este important să alegeți corect locul pătuțului în cameră. Pentru a evita supraîncălzirea sau răcirea bebelușului, pătuțul va fi amplasat mai departe de sursele de căldură (sobă, calorifere) sau de frig (ferestre, uși spre exterior etc.).
- Temperatura aerului în cameră va fi de 18-20°C.



- Copilul va dormi fără pernă.

- Nu folosiți cuvertura pentru a acoperi copilul; este suficient să fie îmbrăcat.

- Copilul nu trebuie înfodolit. Supraîncălzirea, mai ales când capul copilului este acoperit, împiedică pierderile normale de căldură la un copil.

- Până la vârsta de 6 luni, culcați copilul pe spate, în nici un caz pe abdomen și nici pe o parte.



- Nu fumați niciodată în camera unde se află copilul. Fumul de țigară este foarte periculos pentru sănătatea micuțului.

- Nu administrați niciodată copilului somnifere.

- Nu-l obișnușiți să adoarmă cu biberonul în gură.



Respectarea acestor sfaturi va reduce la maxim riscul morții subite la sugari!



PROFILAXIA RAHITISMULUI

Vitamina D este indicată tuturor copiilor începând cu a 7-a zi de viață și până la vârsta de 3 ani. Vitamina D previne apariția rahitismului, maladie provocată de carența vitaminei D, și favorizează dezvoltarea armonioasă a scheletului osos al copilului.

Consultați medicul pentru a efectua la timp și corect prevenirea rahitismului.

ÎMBRĂCĂMINTEA NOU-NĂSCUTULUI

Chiar din primele zile de viață este recomandat să îmbrăcați copilul lejer, fără a-l înfășa. Mișcările active îl vor ajuta să se dezvolte armonios. Pentru început, veți avea nevoie de 6-8 cămășuțe din pânză moale de bumbac, câteva scufițe simple și câteva căciulițe de lână (pentru plimbările în aer liber), chiloți absorbantți (scutece), câteva salopete din bumbac, o plăpumioară din fibre naturale, 2-3 prosoape de baie.

Pe măsură ce copilul crește, garderoba lui se va completa cu pieptărașe, bluzițe, pantalonași, alte hăinuțe de sezon. Nu înfodoliți copilul prea tare, evitați supraîncălzirea. Copilul transpirat poate să răcească mai ușor sau pielea lui se poate irita.

ÎNGRIJIREA PIELII ȘI ZONEI OMBILICALE

Dacă zona ombilicală (buricul) nu s-a cicatrizat până la momentul externării din maternitate, continuați toaleta bontului ombilical zilnic, de cel puțin două ori pe zi, până se desprinde bontul uscat. Este foarte important ca zona ombilicului să fie menținută deschisă, curată și uscată, scutecul trebuie să fie mai jos de bontul ombilical.

Nu se recomandă aplicarea bandajelor, fiindcă ele duc la întârzierea mumificării și introducerea infecției. Folosirea alcoolului și apei oxigenate, deasemenea, pot duce la întârzierea mumificării.



Dacă bontul ombilical se imflamează (devine hiperemiat (roșu), consultați imediat medicul!



Dacă pielea bebelușului devine iritată în unele zone (apar pete sau beșicute mici, roșii), spălați copilul cu un săpun pentru copii și uscați delicat porțiunile iritate. Aplicați-i ușor o cremă specială pentru bebeluși. Dacă temperatura camerei este de 18-20°C, puteți lăsa copilul să stea fără scutec timp de 15- 20 min. Dacă iritarea nu trece, consultați medicul.



Dacă pielea copilului se menține de culoare gălbuie mai mult de 15 zile după naștere sau dacă materiile fecale sunt decolorate (albe sau gri), consultați imediat medicul!

BAIA NOU-NĂSCUTULUI

Scăldați bebelușul zilnic. Temperatura apei, optimă pentru confortul și securitatea copilului, trebuie să fie de 37°C. Înainte de a afunda copilul în apă, verificați întotdeauna temperatura apei cu ajutorul unui termometru de baie. Nu lăsați copilul din mâini nici pentru o clipă! Folosiți o cădiță specială pentru copii, aceasta poate avea fundul mai ridicat în una din părți. Cădița specială va oferi siguranță copilului în timpul băii.



Obiceiul de a scoate copilul din baie ținut doar de cap este foarte periculos, renunțați la el! Uscați pielea copilului învelindu-l într-un prosop flaușat, fără a-l șterge sau freca.



TOALETA OCULARĂ

Ochișorii trebuie curățați cu comprese sterile și ser fiziologic sau apă fiartă, călduță. Fiecare ochi va fi spălat de la tâmplă spre nas și cu tifoane separate, pentru a evita transmiterea infecțiilor de la un ochi la altul.

TOALETA URECHILOR

Este necesar de evitat curățirea în adâncime a urechilor și nasului cu bețișoare de vată. Ceara din urechi are rol de protecție și antiseptic și nu trebuie îndepărtată decât cea care se exteriorizează și poate fi văzută în conductul extern. Toaleta urechilor constă în ștergerea pavilionului și a conductului auditiv extern cu o cârpă sau un prosop foarte moale.





PLÂNSUL

Prin plâns, copilul încearcă să se exprime. Aceasta este una din modalitățile sale de a comunica, de a vă atrage atenția: îi este foame, îi este foarte cald sau frig, scutecele sunt umede sau murdare, îi este somn sau, pur și simplu, vrea atenție și afecțiune etc. Veți învăța în timp să ghiciți cauza plânsului copilului Dumneavoastră.



La această vârstă, copilul se oprește de plâns și se simte în siguranță în brațele mamei sale sau ale tatălui său. Cât mai des posibil vorbiți-i sau cântați-i, plimbați-l lipit la piept. Nu e cazul să vă îngrijorați că bebelușul se va obișnui să fie purtat mereu în brațe. Dacă nimic nu-l calmează, adresați-vă medicului!

SINDROMUL BEBELUȘULUI SCUTURAT



Mecanismul de dezvoltare a acestui sindrom este: la scuturarea bebelușului cu forță, capul copilului se rotește incontrolabil, pentru că mușchii gâtului nu sunt bine dezvoltati și nu pot să-i ofere suport. Creierul se mișcă în interiorul scalpului, producând rupturi de vase de sânge și nervi, ce duc la hemoragie și la edematierea creierului.

Manifestările acestui sindrom pot fi: letargie, iritabilitate, apetit scăzut, vomă (aparent fără motiv), vânătăi pe mâini, piept, imposibilitatea de a suge și înghiți, respirație îngreuiată, convulsii, bombarea fontanelei, lipsa de concentrare a privirii etc.

Ca urmare a acestui sindrom la copil pot apărea următoare consecințe: hematom și/sau edem cerebral, hemoragie oculară, desprindere de retină, fracturi la nivelul toracelui și al capului. Pe termen lung acest sindrom se poate manifesta prin: pierderea vederii și auzului, dificultăți în vorbire și în activitatea de învățare, probleme de atenție și de memorie, paralizie, retard mintal și chiar decesul copilului.



Dacă sunteți foarte iritat, dacă nu mai puteți suporta plânsul copilului, nu scuturați în niciun caz copilul, se poate dezvolta „sindromul bebelușului scuturat” – o formă specială de abuz fizic observată la copii până la 2 ani. Acest sindrom include totalitatea semnelor și simptomelor ce rezultă din scuturarea și lovirea capului unui bebeluș și copil mic.



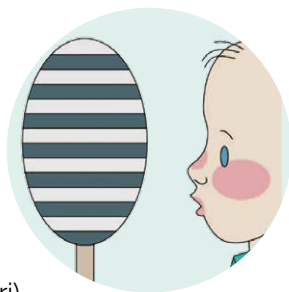
DEREGLĂRILE SENZORIALE

Perturbarea funcțiilor senzoriale, și anume, vederea și auzul, poate încetini dezvoltarea copilului. De aceea, este foarte important să urmăriți, încă din primele zile de viață, percepțiile senzoriale ale copilului.

VEDEREA

Fiți vigilenți dacă:

- cineva din familie are probleme de vedere,
- copilul este născut prematur,
- are ochișorii înroșiți,
- copilul privește cruciș (în permanență sau uneori),
- ochișorii lacrimează în permanență,
- observați o pată albă în negrul pupilei, observați că privirea lui este fără expresie și că deseori clipește sau mijește ochii.

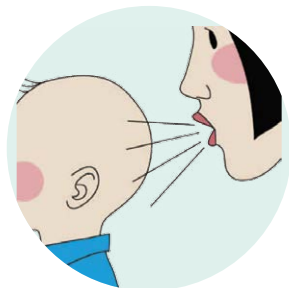


AUZUL

Percepția auditivă a sugarului este esențială pentru ca el să învețe a comunica. Dacă micuțul Dumneavoastră nu aude bine, există numeroase metode pentru a-l ajuta.

Fiți atenți dacă:

- copilul nu reacționează la zgomote neașteptate;
- un membru al familiei a avut probleme cu auzul până la vârsta de 50 de ani.



Dacă ați remarcat la copil măcar unul dintre semnele enume rate mai sus, anunțați medicul cât de repede posibil. În caz de necesitate, copilul va fi consultat de medicul specialist.





PREVENIREA BOLILOR INFECȚIOASE

- Spălați-vă pe mâini înainte de a îngriji copilul.
- Nu puneți biberonul în gura Dumneavoastră, înainte de a-l oferi copilului.
- Evitați sărutarea nou-născutului pe față și mâini, mai ales de către persoane bolnave sau răcite.
- Evitați ieșirea cu copilul în locuri publice aglomerate (centre comerciale, transportul în comun, în special în perioada epidemiilor).



SUPRAVEGHEREA COPILULUI

- Nu lăsați niciodată copilul fără supraveghere în baie, pe pat sau pe masa de înfășat, în automobil, în grija altui copil, în preajma unui animal, chiar dacă este un animal domestic.
- Evitați să-i puneți copilului bijuterii în jurul gâtului sau pe mâini (lănțișoare, mărgelile, inele mari). Dacă, totuși, copilul poartă o bijuterie, îndepărtați-o neapărat când îl culcați.
- Nu lăsați singur copilul atunci când sugă biberonul.



Studiați cu atenție regulile privind siguranța copilului din Anexa 4, pagina 162!

Conform Standardului de supraveghere a creșterii și dezvoltării copilului în condiții de ambulator pe parcursul primei luni de viață, copilul va fi vizitat de către medicul de familie și asistentul medical de familie în primele 3 zile după externarea din maternitate și la 2 săptămâni de viață a copilului. Apoi, la vârsta de 1 lună, doar asistenta medicală de familie va efectua vizita la domiciliu pentru examinarea copilului.

Aceste vizite au drept scop monitorizarea stării de sănătate și de dezvoltare a copilului, identificarea timpurie a necesităților copiilor și familiilor, a potențialilor factori de risc pentru creșterea și dezvoltarea copilului și fortificarea stării de sănătate a copiilor de 0-3 ani, în conformitate cu standardele minime de calitate.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI ÎN PRIMELE 3 ZILE DUPĂ EXTERNAREA DIN MATERNITATE, EFECTUATĂ DE CĂTRE MEDICUL ȘI ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Înainte de vizita lucrătorilor medicali la domiciliu, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Copilul vomită sau regurgitează imediat după masă/după un anumit interval de timp după hrănire?

.....

.....

.....



**Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați lucrătorii medicali.
Dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu ei!**

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului și asistentei medicale de familie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Încă de la naștere, copilașii fac anumite mișcări, numite reflexe necondiționate (primitive). Aceste mișcări sunt fără un scop anume, lipsite de coordonare și dispar, rând pe rând, în intervalul de vârstă 3-6 luni, cu apariția treptată a controlului voluntar asupra mișcărilor.

Puteți verifica prezența reflexelor necondiționate la copilașul Dumneavoastră:

Reflexul necondiționat	DA	NU	Vârsta la care dispare reflexul
Întoarce capul spre deget sau mamelon la atingerea colțului guriței			3-4 luni
Începe să sugă la atingerea de guriță a unui obiect			3-4 luni
Face mișcări de parcă ar pași atuncicând îl sprijiniți în piciorușe			2-3 luni
Aruncă în părți mâinile (parcă se sperie), arcuiește spatele dacă loviți cu palma suprafața alăturată			3-4 luni
Își strânge degetele în pumn atunci când îi atingeți palma sau prinde în palma sa degetul oferit			3-4 luni



Este îngrijorător dacă reflexele menționate în tabel lipsesc la copil, sunt asimetrice sau se mențin peste limitele de vârstă indicate în tabel. În acest caz, nu ezitați să consultați medicul!

URMĂRIȚI CREȘTEREA COPILULUI

Pe durata primelor luni de viață a copilului, este important să vă convingeți că nou-născutul primește suficientă hrană. De aceea, asistenta medicală de familie în timpul primelor vizite la domiciliu va cântări copilul, va măsura talia (lungimea) și perimetrul cranian al copilului, pentru a se asigura de buna sa creștere.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 14 ZILE, EFECTUATĂ DE CĂTRE MEDICUL ȘI ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Înainte de vizita lucrătorilor medicali la domiciliu, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

Copilul vomită sau regurgitează imediat după masă/după un anumit interval de timp după hrănire?

.....

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați lucrătorii medicali.

Dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu ei!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului și asistentei medicale de familie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

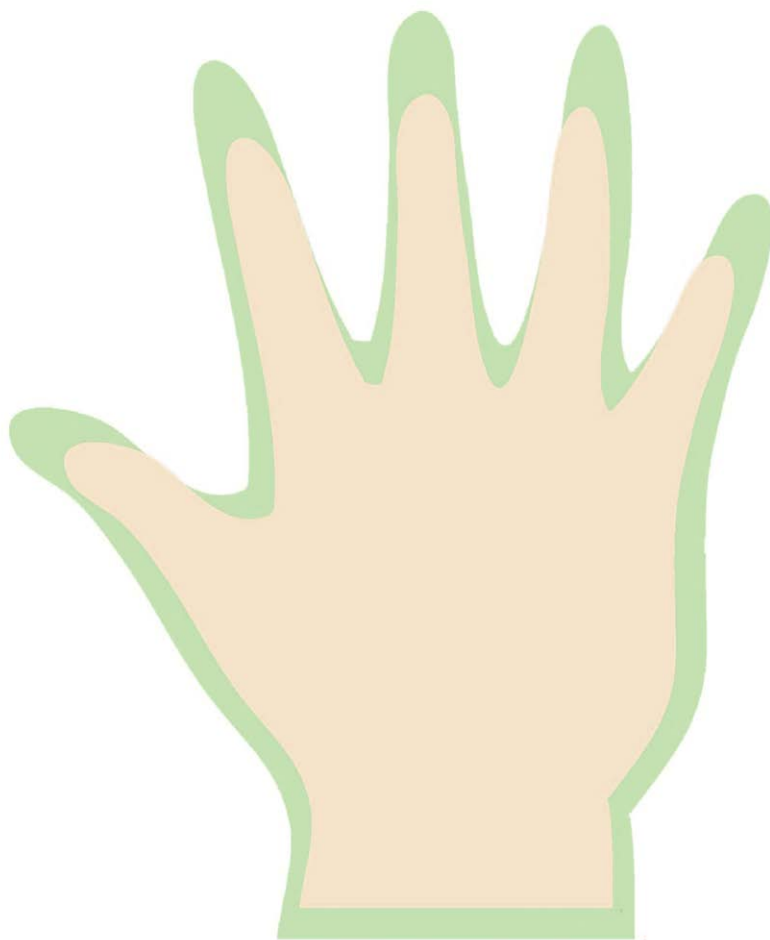
.....

.....

.....



Urmăriți creșterea copilului, conturând lunar în acest loc palma lui (puteți înscrie alături data la care ați efectuat desenhul)



Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL LA O LUNĂ

În primele luni de viață, organismul copilului este foarte vulnerabil, de aceea este important să urmăriți foarte atent comportamentul bebelușului, pentru a observa orice schimbare în starea lui de sănătate.



ATENȚIE!! SEMNE DE PERICOL PENTRU VIAȚA SUGARULUI MAI MIC DE 2 LUNI

Copilul Dumneavoastră se află în pericol și necesită ajutor medical imediat, dacă manifestă cel puțin unul dintre aceste simptome:

- nu poate suga piept sau bea lichide;
- vomită după fiecare hrană sau băutură;
- respiră mai greu (geme, gâfâie), intens (mai mult de 60 de respirații pe minut);
- are convulsii (contracții involuntare ale mușchilor);
- este letargic – nu poate fi trezit – sau este fără cunoștință.

SEMNELE UNEI MALADII/ INFECȚII SEVERE

La sugarul de până la 2 luni, unele manifestări, aparent neînsemnate, pot semnala o maladie/ infecție severă, care necesită ajutor medical urgent.



Aceste semne sunt:

- bătăi ale aripilor nazale;
- fontanela proeminentă (bombată);
- înroșirea ombilicului (buricului) sau plagă ombilicală cu eliminări;
- temperatura corpului peste 37,5°C sau mai mică de 35,3°C, măsurată în regiunea axilară;
- multiple elemente purulente pe piele;
- lipsa mișcărilor active (se mișcă mai puțin ca de obicei).



Contactați imediat medicul sau Serviciul de urgență, formând numărul 112, pentru o spitalizare cât mai rapidă a copilului!



PRIMUL AJUTOR ACORDAT COPILULUI ÎN STĂRILE DE PERICOL PENTRU VIAȚĂ

COPILUL CU DIAREE (scaun lichid, apos, frecvent, verde sau cu mucozități sau sânge, urât mirositor) se poate deshidrata rapid, mai ales dacă și vomită. Până la sosirea medicului:

- asigurați-vă că bea mult lichid;
- puneți mai des copilul la sân, iar dacă micuțul nu mai primește lapte matern, atunci dați-i să bea o soluție de rehidratare orală.

COPILUL CU FEBRĂ (obraji îmbujorați, piele fierbinte la atingere, temperatura corpului măsurată în regiunea axilară, mai mare de 38°C) are nevoie să interveniți urgente până la sosirea medicului:

- descoperiți-l/dezbrăcați-l de haine;
- alăptați-l mai des sau dați-i să bea cât mai mult lichid;
- temperatura aerului în cameră să nu depășească 20 °C.

Febra poate fi semnul unor infecții respiratorii, ale urechilor sau ale tractului urinar, care necesită tratament.

ÎN CAZUL ÎN CARE COPILUL FACE CONVULSIILE:

- plasați copilul astfel încât să nu se lovească de obiecte;
- culcați copilul pe o parte, pentru a asigura accesul aerului în căile respiratorii și a evita blocarea acestora cu secreții.

Nu-i administrați medicamente fără consultarea medicului!

Copilul mic se poate intoxica ușor cu medicamente.

Numai medicul poate să-i indice tratamentul necesar.



COLICELE LA BEBELUȘI

La vârsta de 3-4 săptămâni, mulți dintre bebeluși suferă de colici. De obicei, durează 1-3 ore și sunt însoțite de iritabilitate și plâns inconsolabil. Sugarul se încordează, își freacă călcâiele, strânge picioarele la burtică și uneori poate avea burta mai tare.

Cauza exactă a colicilor nu este cunoscută, iar specialiștii au în discuții mai multe teorii, menționând, între factori declanșatori, alimentația excesivă sau insuficientă, alergiile, organizarea inadecvată a mediului (de exemplu, supraîncălzirea), comunicarea insuficientă dintre mamă și bebeluș.

De regulă, colicile trec de la sine spre vârsta de 3 luni.

Ce trebuie să faceți când copilul are colici?

- Fiți calm(ă), pentru a transmite această stare și copilului.
- Alimentați corect copilul, astfel ca să nu înghită aer.
- Poziția bebelușului – luați-l în brațe, cu burtica pe umărul Dumneavoastră.
- Masați-i burtica.
- Aerisiți camera copilului.
- Verificați dacă nu e nevoie să-i schimbați scutecul. Schimbați scutecul mai des.
- Distrageți-i atenția cu diverse manipulări (legănatul în cărucior, înfășatul temporar, un masaj ușor).
- Nu folosiți medicamente contra colicilor fără prescripție medicală.



O discuție cu medicul pediatru este necesară, pentru a exclude un alt motiv de ordin medical al plânsului copilului.



DEPISTAREA TIMPURIE A ÎNTÂRZIERII ÎN DEZVOLTAREA COPILULUI

Depistarea timpurie a unor întârzieri în dezvoltarea copilului îi va ajuta pe părinți și specialiști să aleagă corect direcțiile și metodele de stimulare a dezvoltării.

Cauzele reținerii în dezvoltare la copii pot fi diverse:

- nașterea prematură (către vârsta de 2 ani, diferențele față de copiii născuți la termen dispar);
- comunicarea insuficientă cu copilul;
- îmbolnăvirile cronice și acute;
- tulburările sistemului nervos;
- deficiențele de văz/auz;
- particularități individuale în ritmul de dezvoltare etc.

DEZVOLTAREA COPILULUI NĂSCUT PREMATUR

Pentru a putea urmări dezvoltarea copilului născut prematur, este necesar de a calcula, inițial, vârsta corelată a acestuia (VC), în baza următoarei formule:

$$VC = VA + VG - 40 \text{ (săptămâni)}$$

Unde:

- **VA** reprezintă vârsta copilului la momentul examinării, exprimată în săptămâni;
- **VG** este vârsta pe care copilul a avut-o la naștere, la fel, exprimată în săptămâni (vârsta gestațională).

Această formulă va fi aplicată pe parcursul primilor doi ani de viață.

EXEMPLU:

Dacă, în urma aplicării formulei, a rezultat $VC=12$, aceasta înseamnă că veți verifica ritmul de dezvoltare a copilului în baza indicatorilor de dezvoltare care sunt specifici unui copil cu vârsta de 12 săptămâni (3 luni).

Este important să știți că fiecare copil are un ritm individual de creștere și dezvoltare. La diferiți copii, aceeași deprindere, de exemplu, vorbitul, poate să apară la distanța de câteva luni.



Aici puteți calcula vârsta corelată a copilului Dumneavoastră, dacă s-a născut prematur:

$$\boxed{} = \boxed{} + \boxed{} - 40 \text{ (săptămâni)}$$



Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normale, medicul de familie vă va îndruma către Serviciul de intervenție timpurie.

URMĂRIȚI CREȘTEREA COPILULUI

Este tulburător de frumos să vezi cum copilul tău crește! În fiecare zi, acesta capătă noi și noi deprinderi fizice, de adaptare și de comunicare, se exprimă emoțional tot mai divers, se dezvoltă psihic.

Pentru a stabili dacă micuțul crește și se dezvoltă normal, veți efectua, în primul an de viață, verificări periodice ale creșterii și dezvoltării acestuia, ghidați de instrucțiunile care urmează.



Pentru a urmări creșterea copilului, este necesar de a-i afla greutatea, lungimea corpului și perimetrul cranian. Aceste măsurări vor fi efectuate de lucrătorul medical sau, dacă dispuneți de dispozitivele necesare, le puteți face acasă.



Un copil mic trebuie neapărat dezbrăcat înainte de a fi cântărit. Măsurarea lungimii corpului se va face pe o suprafață orizontală, culcând copilul pe spate și ținându-i capul lipit de un reper fix, alt reper fiind fixat la piciorușele acestuia.

Verificați la copil prezența mișcărilor caracteristice pentru prima lună de viață):

Mișcă haotic brațele și piciorușele?

☐

DA

☐

NU

Duce mâinile spre regiunea ochilor, gurii?

☐

DA

☐

NU

Întoarce capul într-o parte sau alta când este culcat pe abdomen?

☐

DA

☐

NU



- Capul cade pe spate dacă nu este susținut? ☐ DA ☐ NU
- Strânge pumnisorii? ☐ DA ☐ NU
- Fixează privirea pe un obiect aflat la distanța de 20-25 cm? ☐ DA ☐ NU
- Mai păstrează reflexele necondiționate ale nou-născutului? (vezi pag. 22) ☐ DA ☐ NU

STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Agățați deasupra pătuțului jucării viu colorate, muzicale, de diferite forme;
- ☐ Alegeți poziția pătuțului astfel ca lumina să poată stimula ambii ochi ai copilului;
- ☐ Apropiați-vă fața la 15-20 cm de cea a copilului, în timp ce îi vorbiți/cântați;
- ☐ Atingeți și masați copilul gingaș, cu dragoste;
- ☐ Țineți copilul mai des în brațe! El plânge mai puțin când este ținut la pieptul mamei/tatălui. Îl puteți liniști cu atingeri gingașe, vorbindu-i calm și duos chiar și în timp ce stă în pătuț.
- ☐ Cântați-i, spuneți-i poezii din primele zile de viață. Variați tonalitatea vocii atunci când vorbiți cu copilul.
- ☐ Îndemnați-l să asculte ticăitul ceasornicului, melodia unei jucării, muzică.

Notați mai jos primele evenimente din viața bebelușului și/sau lipiți o fotografie a acestuia:



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA O LUNĂ, EFECTUATĂ DE CĂTRE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Înainte de vizita asistentei medicale la domiciliu, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

.....

Copilul vomită sau regurgitează imediat după masă/după un anumit interval de timp după hrănire?

.....

.....

.....

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați asistentul medical de familie.

Dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu lucrătorii medicali!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asistentei medicale de familie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA O LUNĂ, EFECTUAT DE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistenței medicale de familie



PREVENIREA ANEMIEI

Dacă pielea copilului a devenit palidă, în special pe palme și la pavilionul urechii, copilul poate avea anemie. Anemia este un deficit de hemoglobină, o moleculă care se găsește în globulele roșii ale sângelui. Anemia este boală care poate dăuna dezvoltării copilului.

Probabilitatea de a face anemie este crescută la prematuri, la gemeni, la copiii cu greutatea mai mică decât cea caracteristică vârstei și la copiii născuți din mame anemice.

Copiii cu anemie necesită administrarea de preparate care conțin fier.



Verificați, la indicația medicului, nivelul hemoglobinei în sânge și, în caz de depistare a anemiei, urmați cu mare rigurozitate prescripțiile medicale!

SINDROMUL DE MOARTE SUBITĂ LA SUGAR

Sindromul morții subite la sugar (SMSS) reprezintă moartea sugarului cu vârstă sub 1 an, fără o cauză cunoscută. Moartea subită a sugarului se produce la copii mai mici de un an, iar vârsta la care are loc un număr mai mare de decese este la 2-4 luni.

Ce pot face părinții pentru a reduce riscul?

- Evitarea fumatului și expunerii la fumul de țigară, consumului de alcool și a altor droguri în timpul sarcinii și postpartum.
- Alăptarea la sân scade riscul de moarte subită.
- Nu se recomandă ca bebelușul să doarmă în același pat cu părinții.
- Copilul în timpul somnului trebuie poziționat întotdeauna cu fața în sus, cel puțin până la vârsta de 6 luni.



- Se recomandă ca bebelușul să doarmă pe o saltea dură. Este interzisă ridicarea capului nou-născutului în timpul somnului (nu folosiți perna!)
- Trebuie folosite așternuturi fixate de saltea, care nu se deplasează.
- Nu trebuie pus nimic în pătuț, alături de copil.
- Se va evita supraîncălzirea bebelușului sau a camerei lui. Evitați îmbrăcătul excesiv al copilului. Temperatura camerei copilului se recomandă să fie în medie de 20-22°C

SUPRAVEGHEREA COPILULUI

Pentru a preveni accidentarea copilului, nu-l lăsați nesupravegheat pe marginea patului, în baie, pe masa de înfășat sau în grija altui copil!





PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 6 SĂPTĂMÂNI, EFECTUATĂ DE CĂTRE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Înainte de vizita asistentei medicale la domiciliu, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

.....

Copilul vomită sau regurgitează imediat după masă/după un anumit interval de timp după hrănire?

.....

.....

.....

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați asistentul medical de familie.

Dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu lucrătorii medicali!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asistentei medicale de familie:

.....

.....

.....

.....

.....



EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 6 SĂPTĂMÂNI, EFECTUAT DE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



COPILUL LA 2 LUNI



SEMNE DE URGENȚĂ MEDICALĂ LA COPILUL CU VÂRSTA DE PESTE DOUĂ LUNI

Este obligatoriu să consultați de urgență medicul sau să chemați ambulanța dacă micuțul Dumneavoastră are măcar unul din aceste semne de pericol:

- nu poate suga piept sau bea lichide;
- vomită după fiecare hrană sau băutură;
- are convulsii (contracții involuntare ale mușchilor);
- are eliminări purulente din urechiușe;
- este letargic (nu poate fi trezit) sau este fără cunoștință.

Dar și dacă:

- are temperatura corpului peste 38°C;
- are tulburări de comportament (este excitat, somnolent, apatic) ;
- respiră greu;
- are modificări acute de scaun (diaree, constipație, sânge în scaun);
- a înghițit ceva periculos;
- a suferit o traumă.





SEMNE DE INFECȚIE RESPIRATORIE



În cazul în care copilul tușește, are eliminări abundente din nas sau are semne de durere la înghițire (refuză să mănânce), este probabil să sufere o infecție respiratorie.

Este obligatoriu să consultați de urgență medicul, mai ales când copilul:

- respiră greu, cu un sunet neobișnuit la inspirație/expirație;
- are respirația accelerată (peste 50 de respirații/minut la copii cu vârsta de 2-12 luni);
- are tiraj al mușchilor cutiei toracice (mușchii dintre coaste se trag în interior, la fiecare inspirație).



Până la sosirea medicului, ajutați copilul:

- alăptați-l mai des sau dați-i să bea cât mai mult lichid;
- ajutați-l să respire, curățându-i nasul;
- scădeți-i febra, dacă e cazul;
- asigurați în camera copilului accesul aerului proaspăt, umed și o temperatură de **18-20°C**.



URMĂRIȚI CREȘTEREA COPILULUI

La vârsta de două luni, observați mai multe progrese la bebelușul Dumneavoastră: a luat în greutate, e mult mai activ în mișcări și a început să zâmbească și să gângurească.

Observați, pe parcursul lunii a doua de viață, deprinderile caracteristice acestei vârste:

Întoarce capul către cel care-l strigă sau vorbește? ☐ DA ☐ NU

Dacă stă pe burtă, încearcă să-și ridice capul și umerii? ☐ DA ☐ NU

Începe să-și desfacă pumnișorii? ☐ DA ☐ NU

Începe să gângurească, să producă sunete? ☐ DA ☐ NU

Surâde, se uită cu atenție la fața celui care-i vorbește? ☐ DA ☐ NU

Răspunde la zâmbet cu zâmbet? ☐ DA ☐ NU

Când sugă sau îi dați să bea, vă privește în ochi? ☐ DA ☐ NU

Urmărește obiectele în mișcare plasate la distanțe de 20-25 cm de ochi? ☐ DA ☐ NU



Consultați medicul dacă la vârsta de 2 luni copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate.

Notați cele mai importante evenimente din viața copilului.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ În această perioadă, este deosebit de importantă stimularea verbală a copilului, de aceea acordați o atenție deosebită comunicării cu micuțul Dumneavoastră. Vorbiți-i, apoi ascultați-l cu răbdare când încearcă să vă „răspundă”. Încurajați-l cu exclamații de bucurie atunci când reușește să spună ceva.
- ☐ Adresați-vă copilului pe nume atunci când îi vorbiți.
- ☐ Priviți copilul în ochi, zâmbiți-i. Cel mai potrivit moment pentru astfel de comunicare este în timpul alăptării.
- ☐ Jucați-vă cu copilul. Apropiați-vă de fața lui, apoi îndepărtați-vă rapid, dispărând din câmpul lui de vedere. Reveniți, spunându-i „cu-cu ” sau „ți-i”. Continuați jocul până când reușiți să captați atenția copilului.
- ☐ Prindeți de pătuț o jucărie zornăitoare sau un clopoțel, astfel ca micuțul să poată atinge jucăria, iar aceasta să producă sunete.
- ☐ Vorbiți cu copilul sau sunați cu un clopoțel din diferite părți ale camerei. Observați dacă micuțul aude, căci el ar trebui să caute cu ochii sursa sunetului.
- ☐ Puneți în vizorul copilului obiecte mari și colorate (postere, desene, fotografii), dar și unele cu culori contrastante (alb/negru), pentru a stimula abilitățile vizuale ale copilului. Schimbați-le locul din când în când. Mișcați lent în vizorul copilului dintr-o parte în alta un obiect mare și colorat sau o lumină.
- ☐ Arătați-i copilului mâinile și piciorușele lui, mișcându-le împreună cu el.
- ☐ Puneți copilul să stea întins, cu pielea goală, pe diverse suprafețe – pufoase, moi, netede, din blană etc. Atenție: activitatea va dura un timp scurt și se va desfășura într-o încăpere caldă.
- ☐ Puneți-l pe burtică și încurajați-l să-și ridice trunchiul de la podea/ suprafața patului. Pentru a-l motiva, plasați în fața lui, la nivelul ochilor, o jucărie. Faceți sul un cearșaf sau luați o pernuță și puneți-o sub brațele copilului, pentru a susține în poziție dreaptă capul și toracele.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 2 LUNI ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

Copilul are scaun constant, de culoare gălbuie?

.....

Există ceva în îngrijirea copilului ce vi se pare destul de dificil? Ce anume?

.....

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați medicul.

Nu ezitați să discutați cu medicul orice aspect care vă îngrijorează legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul!



Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....
.....
.....

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie.

(Consultați Anexa 3, pagina 154-159).



Atunci când mergeți cu copilul la medic, într-o instituție medicală sau într-un centru de îngrijire, nu uitați să luați Carnetul de dezvoltare a copilului!

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 2 LUNI

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL LA 3 LUNI

Odată cu creșterea, bebelușul va dormi mai puțin și va fi activ o perioadă mai îndelungată de timp. La această vârstă, este important să respectați orarul meselor, plimbărilor și al somnului copilului. Culcați-l în pătuț la ora stabilită, spuneți-i o poveste sau cântați-i un cântecel de leagăn – toate acestea îl vor ajuta să adoarmă mai ușor.

În cazul în care apelați la o dădacă, asigurați-vă că are experiență în îngrijirea copiilor, este sănătoasă fizic și psihic, este capabilă de afectivitate în relație cu copilul și poate să răspundă nevoilor acestuia. Înainte de a lăsa copilul în grija altei persoane, verificați dacă micuțul se simte bine în compania acesteia, s-a obișnuit cu ea și, cel mai important, este în siguranță cu respectiva persoană.



Apariția unui bebeluș în familie este un prilej de bucurie pentru frații și surorile mai mari, dar ei se pot simți triști, observând câtă atenție acordă părinții celui mic. Ei pot crede, greșit, că părinții sunt preocupați doar de bebeluș, că sunt iubiți mai puțin și, în consecință, pot deveni distanți. Aveți grijă să le oferiți tuturor copiilor din familie atenția necesară, rezervați-vă timp pentru fiecare dintre ei.

ALERGIA ALIMENTARĂ

Copilul are mari șanse de a moșteni de la părinți predispoziția către alergii. Cel mai frecvent, copiii fac alergii alimentare.

Pentru a preveni apariția alergiei alimentare la copilul cu predispoziție familială, este necesar să țineți cont de câteva recomandări:

- Alăptați copilul în cel puțin primele 6 luni de viață, fără alte adaosuri (apă, ceai, suc de fructe etc.). Mențineți alăptarea copilului la sân până la vârsta de cel puțin 1 an.
- Dacă nu aveți posibilitate să hrăniți copilul doar cu sân, întrebați medicul pediatru ce formulă de lapte i se potrivește mai bine copilului Dumneavoastră.



- După vârsta de 6 luni, respectați strict regulile de diversificare a alimentației. Începeți cu porții mici și introduceți doar câte un singur aliment nou, la intervale de câteva zile. Fiți atenți la reacțiile care pot apărea – balonări intestinale, vomă, diaree, agitație sau erupții pe piele.
- Produsele care provoacă cel mai frecvent alergii sunt laptele de vacă, fructele exotice, căpsunile, zmeura, ouăle, alunele, nucile, peștele, produsele de mare (scoici, raci, crabi), ciocolata, mierea de albi.

Atenție, însă, copilul Dumnevoastră poate fi alergic la orice alt produs alimentar!

ALERGIA MEDICAMENTOASĂ

Utilizarea necontrolată, fără prescripție medicală, a mai multor medicamente concomitent, folosirea îndelungată sau în doze mai mari decât cele indicate pentru vârsta copilului, precum și reacțiile individuale ale organismului acestuia pot duce la apariția alergiei medicamentoase. Alergia la un medicament poate apărea nu neapărat la prima administrare, dar și la administrările ulterioare, când organismul copilului dezvoltă deja o receptivitate crescută către această substanță.

Semnele alergiei la medicamente sunt variate: de la erupții pe piele până la șocul anafilactic (stare foarte gravă a copilului, cu căderi de tensiune arterială și pierdere de cunoștință). Aceste semne pot apărea la câteva minute după inițierea tratamentului sau mai târziu, la câteva zile sau chiar săptămâni.

Adresați-vă imediat medicului dacă, la administrarea unui medicament, starea copilului se înrăutățește!

Nu administrați copilului medicamente la care, anterior, a manifestat efecte nedorite sau reacții alergice.

Când medicul prescrie un tratament, atenționați-l despre alergiile pe care le-a avut copilul!



URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificați caracteristicile de dezvoltare ale copilului Dumneavoastră la vârsta de 3 luni:

- Își ține capul când este ținut în brațe în poziție verticală? ☐ DA ☐ NU
- Ridică capul și toracele în timp ce stă culcat pe abdomen? ☐ DA ☐ NU
- Încearcă să ajungă, să apuce obiectele din preajmă? ☐ DA ☐ NU
- Își mișcă simetric mânuțele, le studiază? ☐ DA ☐ NU
- Își mișcă activ piciorușele în poziția pe spate? ☐ DA ☐ NU
- Privește atent fața Dumneavoastră? ☐ DA ☐ NU
- Bolborosește, găngurește? ☐ DA ☐ NU
- Zâmbește drept răspuns la zâmbete? ☐ DA ☐ NU
- Întoarce fața la sunete puternice? ☐ DA ☐ NU
- Reacționează la vocea Dumneavoastră, se înviorază, mișcând din mâini și piciorușe? ☐ DA ☐ NU
- Își comunică nevoile prin plâns? ☐ DA ☐ NU



Consultați asistenta medicală de familie dacă la vârsta de 3 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.

STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ La această vârstă, bebelușul începe să „vorbească” mai activ. Ajutați-l să învețe a conversa: atunci când încearcă să găngurească, răspundeți-i, de parcă ați înțelege ce vă spune. Apoi provocați-l să vă răspundă, arătându-i că așteptați răspunsul lui.
- ☐ Vorbiți cât mai des cu copilul despre lucrurile față de care manifestă interes. Chiar dacă pare că nu înțelege ce spuneți, micuțul va memoriza cuvintele-cheie. Folosiți cât mai multe gesturi și expresii faciale.



- ☐ Îngânați-i cântecele de leagăn sau ascultați împreună muzică liniștită.
- ☐ Arătați-i un obiect luminos sau colorat, ținându-l la distanța de 30-40 cm. Arătați-i jucăria când dintr-o parte, când din alta.
- ☐ Sugarul de câteva luni este fascinat de tot ceea ce produce zgomot! Folosiți diverse sunete, schimbați-le des, pentru a capta atenția copilului. Sunați dintr-un clopoțel la o distanță de 30-40 cm de copil. Încurajați copilul să întoarcă capul în direcția sunetului, dacă nu o face de unul singur.
- ☐ Pentru a stimula copilul să învețe să apuce lucruri, atingeți-i degetelele cu diferite obiecte/jucării, apoi îndepărtați-le puțin. Agățați jucăria la distanța de 15-20 cm de copil, ca să le poată atinge, când își mișcă brațele.
- ☐ Din poziția pe burtică, stimulați-l să se miște înainte (câțiva centimetri), plasând o jucărie interesantă în fața lui, la o distanță mică; treptat, mișcați jucăria de la copil, pentru o nouă provocare.
- ☐ La această vârstă, sunt recomandate jucăriile viu colorate, trainice, cu o formă care îi permite copilului să le apuce și să le țină, confecționate din materiale non-toxice și care pot fi spălate.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 3 LUNI, EFECTUATĂ DE CĂTRE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Vizita asistentei medicale la domiciliu este necesară pentru evaluarea stării de sănătate a copilului și aprecierea dezvoltării acestuia. Înainte de vizita asistentei medicale de familie, răspundeți la câteva întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

Există ceva în îngrijirea copilului ce vi se pare destul de dificil? Ce anume?

.....

Cum alimentați copilul? la sân ☐ mixt ☐ artificial ☐



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați asistenta medicală de familie.

**Nu ezitați să discutați cu asistenta medicală de familie despre orice aspect care vă trezește îngrijorare legat de copil.
Dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu asistenta medicală de familie!**



Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asistentei medicale de familie:

Notați cele mai importante evenimente din viața copilului



COPILUL LA 4 LUNI

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificați caracteristicile de dezvoltare a copilului Dumneavoastră la vârsta de 4 luni. Totodată, efectuați o verificare repetată a caracteristicilor pentru luna a 3-a de viață a copilului, în special dacă ați răspuns negativ la unele întrebări.

- | | |
|---|---|
| Zâmbește spontan? | ☐ DA ☐ NU |
| Gângurește, spune „a-a-a”, „ă-ă-ă”, „o-o-o”? | ☐ DA ☐ NU |
| Recunoaște vocea Dumneavoastră? | ☐ DA ☐ NU |
| Face bule la guriță? | ☐ DA ☐ NU |
| Apucă și scutură jucăria, dacă i se pune în mână? | ☐ DA ☐ NU |
| Se rostogolește din poziția laterală pe spate? | ☐ DA ☐ NU |
| Vă privește/ urmărește cu privirea când vă mișcați prin cameră? | ☐ DA ☐ NU |



Consultați medicul dacă la vârsta de 4 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate. Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normale, medicul de familie vă va îndruma către serviciile de intervenție timpurie.

Notați alte performanțe ale copilului



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Continuați să dialogați cât mai mult cu copilul pe parcursul zilei. Folosiți interjecții (O-o-o!, Au!, Vai-vai-vai!), pentru a-i trezi interesul să vă imită. Faceți în așa fel ca să audă discuțiile dintre diferite persoane, radioul, sunetul aspiratorului etc.
- ☐ Împlicați toți membrii familiei în îngrijirea copilui, pentru a crea o relație cât mai apropiată dintre aceștia.
- ☐ Arătați-i copilului cum să se joace cu jucăriile pe care le primește. Învățați-l să apuce și să țină jucăria, să o scuture pentru a produce sunete etc.
- ☐ Puneți copilul pe burtă și, stimulându-l cu o jucărie, provocați-l să se rostogolească de pe burtă în poziție laterală, apoi pe spate. Dacă nu reușește, ajutați-l, reducând, treptat, sprijinul Dumneavoastră.
- ☐ „Jucăriile” preferate ale copilului la această vârstă sunt degețelele de la mâini și picioare, pe care le sughe cu mare plăcere! Jucați-vă cu palmele copilului, lipindu-le una de alta sau făcându-le să bată, ghidați-i mânuțele către fața lui sau a Dumneavoastră. Puneți-i un obiect în mână și ajutați-l să-l ducă la gură.
- ☐ Oferiți-i copilului posibilitatea să-și aleagă singur jucăriile cu care vrea să se joace, plasând câteva jucării la o distanță mică de el, încât să le poată apuca. Țineți o jucărie sau o eșarfă colorată în fața lui și stimulați-l să-și întindă mâna pentru a o ajunge. Îndepărtați, treptat, obiectul, pentru a obține un nou progres de la copil. Surâdeți-i și lăudați-l când reușește să-l ajungă.
- ☐ Există ceva magic în jocul baloanelor de săpun care plutesc încet în aer! Folosiți acest joc pentru a liniști copilul și a-i face plăcere.



Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vârstă

.....

.....

.....

.....



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 4 LUNI ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la câteva întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei ?

.....

Faceți plimbări cu copilul la aer curat?

.....

Există ceva în îngrijirea copilului care vi se pare dificil? Ce anume?

.....

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați medicul. Nu ezitați să discutați cu medicul despre orice aspect care vă îngrijorează. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care doriți să i le adresați medicului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie. **(Consultați Anexa 3, pagina 154-159).**

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 4 LUNI

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construim curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL LA 5 LUNI

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Este important ca la vârsta de 5 luni copilul să aibă bine dezvoltate abilitățile caracteristice pentru vârsta de 3-4 luni și, totodată, să poată face unele lucruri noi. Verificați dacă copilul:

- Se rostogolește de pe spate pe burtă? ☐ DA ☐ NU
- Apucă jucăria, o duce la gură? ☐ DA ☐ NU
- Râde zgomotos, cu toată fața? ☐ DA ☐ NU
- Începe să reacționeze la propriul său nume? ☐ DA ☐ NU
- Își lasă toată greutatea corpului pe picioare când este pus pe o suprafață rigidă? ☐ DA ☐ NU



Consultați asistenta medicală de familie dacă la vârsta de 5 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate. Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normale, lucrătorii medicali vă vor îndruma către serviciul de intervenție timpurie.

STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ La această vârstă, copilul deține un control mai mare asupra corpului său: se poate rostogoli în ambele direcții, apucă obiecte, stă în funduleț cu sprijinul Dumneavoastră. Dacă nu se rostogolește bine, culcați-l pe spate, prindeți-l de o mână și un picioruș și rostogoliți-l cu grijă pe burtică. Reduceți-i treptat ajutorul.
- ☐ Pentru a antrena poziția pe șezute, așezați copilul într-un colț al canapelei, într-un fotoliu sau, pur și simplu, într-o cutie de carton, sprijinindu-l cu perne. Folosind jucării, treziți-i interesul să-și ridice capul și să-și țină drept spattele.



- ☐ Inițiați jocuri în care copilul trebuie să se întindă și să apuce diferite jucării sau alte obiecte inofensive.
- ☐ Vorbiți-i copilului în timpul acestor activități, comentați tot ce se întâmplă în jurul lui, pentru că anume în acest fel mucusul învață, chiar dacă aveți impresia că nu înțelege multe lucruri.
- ☐ Inițiați jocuri simple care să dezvolte la copil capacitatea de anticipare, cum ar fi jocul „de-a v-ați ascunselea”, dosindu-vă după o pătură sau o pernă.
- ☐ Niciun copil mic nu va rezista în fața îmbrățișărilor, mângâielilor și altor drăgălășenii din partea părinților, bunicilor sau fraților săi. Aceste jocuri creează o atmosferă pozitivă și întăresc legătura emoțională a micuțului cu cei dragi.
- ☐ Când copilul zâmbește sau râde, răspundeți-i cu aceeași monedă, zâmbindu-i sau râzând. Salutați-l cu un zâmbet de fiecare dată când se trezește din somn sau când reveniți după o absență.



Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vârstă:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 5 LUNI, EFECTUATĂ DE CĂTRE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

Faceți plimbări cu copilul la aer curat?

Există ceva în îngrijirea copilului care vi se pare dificil? Ce anume?

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați asistenta medicală de familie.

Nu ezitați să discutați cu asistenta medicală de familie despre orice aspect care vă îngrijorează legat de copil.

De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu asistenta medicală de familie!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asistentei medicale de familie.

Data: ziua luna anul

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



COPILUL LA 6 LUNI

Continuați să respectați regimul zilei pe care l-ați făcut pentru copil, cu unele modificări.

Odată cu intrarea în a șasea lună de viață, copilul doarme până la 10-12 ore în timpul nopții și câte 1,5-2 ore, în două reprize, în timpul zilei. În ora dinainte de culcare, evitați jocurile care ar duce la excitarea excesivă a copilului. Încurajați-l să adoarmă singur, fără ajutorul Dumneavoastră (legănat, purtat în brațe etc.).

La vârsta de 6 luni, mulți copii încep să plângă noaptea. Dacă e cazul, liniștiți copilul, vorbindu-i, luându-l în brațe sau chiar jucați-vă un timp cu el.

ALIMENTAȚIA COPILUL DE 6-12 LUNI

Între 6 și 12 luni, laptele matern sau formulele de lapte vor oferi în continuare o cantitate importantă de energie și nutrienți pentru copilul D-voastră. Cu toate acestea, începând cu vârsta de 6 luni este esențial ca sugarul să beneficieze de o alimentație complementară corespunzătoare, care să acopere nevoile nutriționale și să asigure creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului în primii 2 ani de viață.

Alimentația complementară reprezintă introducerea unor alimente care fac trecerea de la alimentația exclusiv lactată la alimentația consistentă. Alimentele pe care le oferiți vor fi „complementare” alăptării, crescând treptat în volum până la vârsta de 1 an. Apoi alimentele devin cea mai importantă parte a dietei.

La introducerea produselor Vă conduceți de următoarele principii:

- copilul să fie sănătos;
- 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 evitarea apariției alergiei și a intoleranței la aliment;
- cantitatea din noul aliment va crește în trepte de 30-50 ml pe zi;
- alimentele noi vor fi date în stare semisolidă, cu lingurița;
- până la apariția dinților, alimentele vor fi pasate, apoi triturate;



- alimentul nou va fi propus, și nu impus; reveniți la produsele alimentare care au fost respinse anterior, deoarece copiii își schimbă preferințele în timp, pe măsură ce se familiarizează cu alimentele noi;
- copilul necesită farfurie separată și nu trebuie să împartă hrana din aceeași farfurie cu frații și surorile mai mari;
- se va institui „ritualul” mesei, într-o ambianță calmă, stimulativă, fără a recurge la televizor, telefon, tabletă, 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;
- supravegheați permanent copilul atunci când mănâncă și asigurați-vă că știți ce trebuie să faceți în caz de sufocare;
- **începeți diversificarea la 6 luni**, ordinea introducerii alimentelor va fi adaptată personalității sugarului și stării lui de nutritive.

Produsele recomandate:

- în marea majoritate a cazurilor se va începe cu legume (morcovi, cartofi, dovlecei, țelină, păstârnac, pătrunjel, ardei gras, roșii, frunze 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 terciul fără gluten (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;
- **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 fierului (Fe) conținut în ou; albușul este alergizant și nu se dă copilului mai mic de 1 an;

- de asemenea, după 7 luni se introduce carnea, care poate fi dată alternativ cu oul, astfel încât copilul să primească zilnic proteină (fie ou, fie carne); 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;
- **la 10-11 luni** sugarului i se poate da pește alb fiert, budinci din legume, paste făinoase, perișoare, mămăliguță cu brânză și smântână, prăjituri de casă cu mere, brânză, chisel de fructe;
- 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. mesele complementare vor fi suplimentate cu laptele de mamă până la acceptarea totală a alimentelor de înlocuire. După fiecare masă care se dorește înlocuită se poate da sân, pentru a stimula secreția lăctată și a aduce un surplus de lichide; la celelalte mese, copilul va fi pus la sân înainte de masă.

Se interzice:

- consumul de sare la copiii până la 2 ani; nu adăugați niciodată sare sau sosuri (de soia, ketchup etc.) în alimentele copilului D-voastră, deoarece acestea pot provoca afectarea rinichilor copilului;
- consumul de zahăr și miere de albină la copiii până la 2 ani; zahărul poate cauza carii dentare, iar mierea poate conține bacterii ce produc toxine în intestinul copilului, conducând la botulismul infantil, o boală foarte gravă.
- ceaiul nu este recomandat sugarilor, deoarece, prin conținutul său, poate reduce disponibilitatea fierului și a altor minerale, iar zahărul adăugat adesea crește riscul de carii dentare;
- se recomandă evitarea oferirii sucului copiilor între 6 și 12 luni, iar după 1 an doar în cantități limitate la 120-180 ml/zi și de preferință diluat cu apă și niciodată seara, înainte de culcare (sucul de fructe nu poate fi consi-



derat un înlocuitor al fructelor, deoarece nu conține fibre, iar consumul exagerat al sucului de fructe este asociat cu simptome gastrointestinale (diaree, flatulență, distensie abdominală), precum și cu tulburări ale creșterii în greutate sau obezitate, putând crește totodată riscul de carii și eroziuni dentare din cauza acidității). Copiii trebuie încurajați să consume fructele întregi.

Numărul de mese va crește odată cu creșterea în vârstă a copilului, astfel, numărul de mese zilnice la copilul alăptat trebuie să fie de:

- 2-3 mese pe zi la 6-8 luni;
- 3-4 mese pe zi la 9-11 luni;
- 3-4 mese pe zi și 1-2 gustări pe zi la 12-23 de luni.

Continuați să alăptați copilul la cerere, cel puțin de 5-6 ori în 24 de ore, laptele mamei fiindu-i încă foarte necesar.



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.

Discutați cu medicul de familie despre diversificarea alimentației copilului. Consultați, de asemenea, Tabelul „Tipurile de alimente și cantitățile orientative recomandate în alimentația copiilor de 6 luni – 3 ani” (pag. 64-65).



PRIMII DINȚIȘORI

La vârsta de 6 luni încep să erupă primii dințișori, proces ce continuă până la trei ani.

Apariția lor este, adeseori, stresantă atât pentru copil, cât și pentru părinți. Micuțul poate refuza mâncarea, e mai sensibil la infecții, uneori face febră. Dacă erupția dinților este însoțită de febră, adresați-vă medicului, pentru a elimina posibilitatea prezenței unei alte boli.

Este bine să frecați gingiile copilului cu degetul curat, cu o linguriță rece sau cu un inel special, disponibil în farmacii, pe care să-l țineți un timp în congelator. Puteți folosi și un gel pentru dentiție recomandat de medic.

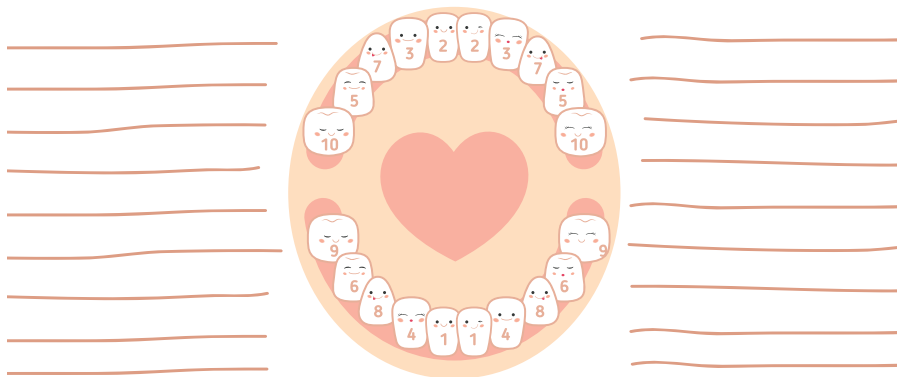
Nu culcați copilul peste noapte cu sticluța cu biberon (lapte sau ceai) în gură; aceasta poate favoriza apariția „cariilor de biberon”.



Obiceiurile legate de igiena personală se formează în copilăria timpurie! Curățați-i primii dințișori în fiecare seară. După fiecare masă, ștergeți-i dinții și gingiile cu un tifon umezit.

Important! Abia pe la 4-5 ani copiii au aptitudinile motorii pentru a-și peria singuri dinții, însă până atunci spălatul pe dinți este o activitate ce îmbină efortul părintelui și al copilului.

Marcați cu o săgeată ordinea în care au apărut dințișorii la copilul Dumneavoastră. Înscrieți data când au apărut primii dințișori.





Notați alte performanțe ale copilului

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

TIPURILE DE ALIMENTE ȘI CANTITĂȚILE ORIENTATIVE RECOMANDATE ÎN ALIMENTAȚIA COPILOR DE 6 LUNI – 3 ANI

Vârsta		6 luni	7 luni	8 luni	9 luni	10-12luni	2 ani	3 ani
Produce		Lapte matern la cerere, minim 5-6 ori în 24 de ore, inclusiv noaptea						Lapte matern, lapte praf sau produse lactate acidofile
 Lapte*		60-80g	130g	150g	160g	160g	200 g	250 g
 Pireu de legume								
 Fructe		50 g	50g	50g	50g	50g	100 g	100 g
 Terci de cereale		10-60 ml (fără gluten)	150 ml	160ml	180ml	180ml	200 ml	250 ml
 Brânză de vaci		40g	40g	40g	40g	50g	60 g	80 g
 Unt		2g	3g	4g	5g	5g	10g	10g
 Ulei vegetal		1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea

* În cazul imposibilității alăptării la sân – consultați medicul, pentru a selecta substituenții de lapte conform vârstei copilului!



URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Copilul a mai crescut, este mai activ, iar modul în care se exprimă și se manifestă este mult mai variat.

Verificați caracteristicile de dezvoltare sănătoasă a unui copil de 6 luni, observând comportamentul copilului Dumneavoastră:

- | | |
|--|---|
| Se rostogolește de pe spate pe burtă și invers? | ☐ DA ☐ NU |
| Stă pe șezute, sprijinit în scăunel sau cu pernute? | ☐ DA ☐ NU |
| Își cercetează piciorușele, se joacă cu ele? | ☐ DA ☐ NU |
| „Greblează” cu degetelele obiectele mici? | ☐ DA ☐ NU |
| Când vede obiecte noi, încearcă să ajungă la ele, să le apuce? | ☐ DA ☐ NU |
| Apucă jucăria, o duce la gură? | ☐ DA ☐ NU |
| Chiuie, râde zgomotos, cu toată fața? | ☐ DA ☐ NU |
| Râde drept răspuns la jocuri simple, face grimase? | ☐ DA ☐ NU |
| „Dialoghează” cu cei apropiați, imitând sau producând diferite sunete? | ☐ DA ☐ NU |
| Vă privește/urmărește cu privirea când vă mișcați prin încăpere? | ☐ DA ☐ NU |
| Întoarce capul când este strigat? | ☐ DA ☐ NU |
| Îi apar primii dințișori? | ☐ DA ☐ NU |
| Mănâncă din linguriță? | ☐ DA ☐ NU |



Consultați medicul dacă la vârsta de 6 luni copilul nu are unasau mai multe din deprinderile menționate.



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Comunicarea și jocul sunt esențiale pentru dezvoltarea intelectuală, emoțională, socială și fizică a copilului. Vorbiți cât mai mult cu copilul sau când trebuluiți în apropierea lui. O modalitate perfectă de a stimula abilitățile de vorbire ale copilului este cititul. Citiți-i zilnic!
- ☐ Oferiți-i copilului cărți cu file dintr-un carton gros, cu imagini viu colorate ale obiectelor cunoscute (păsări, animale, plante, oameni). Permiteți-i să „guste” și să atingă cărțile.
- ☐ Cele mai bune jucării sunt cele simple, inofensive, colorate, cu diferite texturi, care pot fi folosite în cât mai multe feluri (de exemplu, cuburile).
- ☐ Nu este neapărat să-i procurați copilului jucării costisitoare. Oferiți-i diverse obiecte inofensive (capace din plastic, cutii de carton, obiecte din lemn, vase ușoare din plastic), pe care micuțul le va explora cu plăcere.
- ☐ La această vârstă, copilul se joacă stând în funduleț. Asigurați-vă că locul în care se joacă nu prezintă niciun pericol de accidentare și este confortabil pentru copil.
- ☐ Jucăriile zgomotoase, cântecelele părinților și muzica trebuie să fie nelipsite la această vârstă! Orice activitate a copilului poate fi acompaniată de muzică, care are un efect complex: îl calmează, îl binedispune și-i stimulează creierul. Genul muzical va fi ales în funcție de activitatea copilului: vioaie când se joacă, lentă când mănâncă și înainte de somn.
- ☐ Animalele din pluș și din alte țesături sunt jucăriile preferate ale copiilor la această vârstă. Nu folosiți jucării care au accesorii potențial periculoase pentru un copil: ochi din plastic, cozi stufoase, păr artificial, sfori sau panglici.
- ☐ Copilul poate învăța prin joc să mănânce din linguriță, să bea din căniță. Fiți inventivi! Atenție, însă – hrăniți copilul doar în poziția pe șesute.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 6 LUNI ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la câteva întrebări

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial

Ați început diversificarea alimentară? da nu.

Există ceva în îngrijirea copilului ce vi se pare destul de dificil?

Ce anume?

.....



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați medicul.

Nu ezitați să discutați cu medicul despre orice aspect care vă îngrijorează, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....

.....

.....

.....

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie. **(Consultați Anexa 3, pagina 154-159)**

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 6 LUNI

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construim curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL LA 7 LUNI

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Dacă la vârsta de 6 luni a copilului ați răspuns negativ la unele din întrebări privind dezvoltarea acestuia, reveniți încă o dată și marcați dacă aceste abilități se manifestă deja la copilul Dumneavoastră. Observați dacă la vârsta de 7 luni copilul:

- | | |
|--|---|
| Se rostogolește în ambele direcții? | ☐ DA ☐ NU |
| Se întinde să ajungă obiectele cu o singură mână? | ☐ DA ☐ NU |
| Stă pe șezute, cu sau fără ajutorul mâinilor? | ☐ DA ☐ NU |
| Trece obiectele dintr-o mână în alta? | ☐ DA ☐ NU |
| Râde zgomotos, cu toată fața? | ☐ DA ☐ NU |
| Râde drept răspuns la jocuri simple, face grimase? | ☐ DA ☐ NU |
| Pronunță silabe, imită, produce diferite sunete? | ☐ DA ☐ NU |



Consultați medicul dacă la vârsta de 7 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate. Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normale, medicul de familie vă va îndruma către serviciul de intervenție timpurie.

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Nu încetați să „discutați” cu copilul. Repetați, cât puteți de des, diferite silabe și sunete: în apropierea copilului – cu voce tare, iar la urechea lui, cu voce joasă. Când copilul repetă un sunet, lăudați-l și imitați imediat sunetul pe care l-a pronunțat.
- ☐ Pentru a-l învăța pe copil să imite gesturile, arătați-i un gest, apoi luați-i mâinile, ajutați-l să reconstituie acel gest, de exemplu, „pa-pa” sau să bată din palme. Retrăgeți-vă, puțin câte puțin, ajutorul și lăudați-l de fiecare dată când imită gestul de sine stătător.
- ☐ Învățați-l să-și mențină echilibrul în poziția pe șezute, sprijinindu-l cu perne. De asemenea, îl puteți așeza între picioarele Dumneavoastră, ajutându-l să se sprijine cu mânuțele în ele.
- ☐ Așezați copilul într-un jilț/scăunel, astfel ca el să vadă ceea ce îl înconjoară. Câștigați-i atenția vorbindu-i, zâmbindu-i și fiind în preajmă.
- ☐ Transformați cât mai multe activități de rutină în joacă. De exemplu, atunci când îi faceți baie, oferiți-i jucării inofensive din cauciuc, săpuniere, containere goale de șampon, un burete etc. Arătați-i diferite moduri de a folosi obiectele: cum să umple o cană cu apă sau cum se verse apa din sticla de plastic. Nu-l lăsați nicio clipă în cadă singur, se poate îneca!
- ☐ Nu uitați să-i citiți cât mai des! Alegeți cărți cu file din carton gros, cu imagini clare, viu colorate. Numiți, pe rând, obiectele din imagini, arătați-i-le cu degetul. Folosiți aceeași carte mai multe zile/săptămâni la rând, pentru a-i da posibilitate copilului să memorizeze cuvintele care denumesc obiectele din imagini.



Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vârstă:

.....

.....

.....

.....

.....



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 7 LUNI, EFECTUATĂ DE CĂTRE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Înainte de vizita asistentei medicale de familie, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Cum alimentați copilul? la sân mixt artificial

Bifați produsele alimentare pe care le administrați copilului:

Crupe/ amidonoa- se	Proteine vegetale	Lactate	Carne	Ouă	Legume /fructe	Alte fructe/ legume
Orez, mălai, hrișcă, cartofi	Mazăre, linte, fasole, năut, semințe	Brânză de vacii	Carne, pește, ficat	gălbenuș de ou	Frunze verzi, / pulpă galbenă, roșie (spanac, salată, broccoli, dovleac, piersici etc.)	

Verificați ce produse puteți deja introduce în alimentația copilului după vârsta de 7 luni **(vezi pag. 64-65)**

Există ceva în îngrijirea copilului ce vi se pare destul de dificil? Ce anume?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asistentei medicale:



Data: ziua luna anul

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



COPILUL LA 8 LUNI

IGIENA ORALĂ

Continuați să formați bunele maniere de igienă orală chiar din fragedă copilărie. Cum apar primii dințișori – curățați-i în fiecare seară.

Copilul are nevoie de o periuță de dinți flexibilă, moale, ale cărei dimensiuni sunt adaptate vârstei (pentru copiii până la doi ani periuța trebuie să aibă capul de 15 mm).



Până la vârsta de 2 ani periajul dentar se face doar cu apă!

În cazul în care dințișorii întârzie să apară, consultați medicul pentru a verifica dacă doza Vitaminei D (pe care continuați să o administrați de la a 7-a zi de viață) corespunde stării de sănătate a copilului.

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificați, în baza criteriilor de mai jos, dacă micuțul Dumneavoastră are deprinderile caracteristice vârstei de 8 luni:

Stă pe șezute fără a se sprijini în mânuțe?

☐ DA ☐ NU

Se târăște înainte, pe abdomen?

☐ DA ☐ NU

Începe să reacționeze la cuvântul „nu”?

☐ DA ☐ NU

Folosește vocea pentru a-și exprima bucuria sau dezamăgirea?

☐ DA ☐ NU

Gângurește, formând silabe?

☐ DA ☐ NU



Consultați medicul dacă la vârsta de 8 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.

Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați medicul.

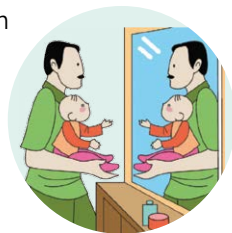


Nu ezitați să discutați cu lucrătorii medicali despre orice aspect care vă trezește îngrijorare, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul și asistenta medicală de familie!

STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Petreceți cât mai mult timp împreună, vorbiți-i când nu vă vede și luați-l în brațe pentru a-l alina atunci când plânge. Arătați-i cu degetul obiectele despre care îi vorbiți, pentru a-l face să înțeleagă mai bine sensul cuvintelor.
- ☐ În timpul jocului sau activităților de rutină (hrănitul, schimbatul scute-celor), vorbiți-i și străduiți-vă să vă privească în față, în ochi. Dacă s-a pierdut contactul vizual cu copilul, captați-i din nou atenția, chemându-l pe nume sau ridicându-i ușor capul. Zâmbiți-i când vă privește.
- ☐ Schimbați-i periodic jucăriile, oferiți-i obiecte care să fie atrăgătoare pentru joacă: linguri, cești de plastic etc. Pe pereți puteți agăța desene, figuri geometrice, imaginea unei fețe fericite cu un diametru de 20 cm. Schimbați-le, periodic, locul.
- ☐ Cărțile vor fi, în continuare, cu file din carton gros, care să reprezinte animale și obiecte cunoscute, imagini ale altor bebeluși.
- ☐ Oferiți-i copilului posibilitatea să se privească în oglindă. Dacă nu surâ- de la propria imagine, faceți în așa fel ca oglinda să reflecte și imaginea Dumneavoastră/a unui frate. Arătați și numiți atât imaginea Dumneavoastră din oglindă, cât și a copilului/fratelui acestuia.
- ☐ Repetați, seară de seară, gesturile învățate anterior: „tăpușele”, „pa-pa”.
- ☐ Când întindeți brațele spre copil, încurajați-l să facă la fel; întrebați-l dacă vrea să vină la Dumneavoastră.
- ☐ Puneți-l în poziție patrupedă și stimulați încercările lui de a se deplasa de-a bușilea.
- ☐ Oferiți-i posibilitatea să se obișnuiască cu alte persoane, dar nu insistați dacă el are frică și nu vrea să fie atins sau luat în brațe de către o persoană necunoscută.





COPILUL LA 9 LUNI

CUM DEPRINDEM COPILUL LA OLIȚĂ?

Intervalul 9-12 luni este perioada optimă pentru a-i forma copilului un nou obicei: mersul la oliță.

În acest scop, cumpărați o oliță confortabilă pentru copil. Formarea acestei deprinderi se va realiza treptat: mai întâi, copilul se va obișnui să stea pe oliță îmbrăcat, proces care poate dura până la două săptămâni. Când micuțul se va obișnui cu noul obiect din viața sa, încercați să-l așezați cu fundulețul gol.



Nu insistați și nu-l certați dacă nu dorește să se așeze pe oliță! Fiți răbdători și continuați același exercițiu în fiecare zi, de 1-2 ori, pe parcursul unei săptămâni.

ÎNVĂȚAREA, PAS CU PAS

La copiii mici, cultivarea deprinderilor noi se va face pas cu pas: când copilul a învățat să facă suficient de bine o acțiune, puteți începe să-l învățați următoarea acțiune etc. De exemplu, mersul la oliță va fi „descompus” în următorii pași: dezbrăcatul, așezatul pe oliță, timpul de așteptare, ștergerea, spălarea oliței, îmbrăcatul și spălatul pe mâini.

În crearea bunelor deprinderi, este foarte important să „premiați” copilul pentru fiecare succes obținut – cât de mic! – prin laude, dezmiardări, aplauze.

Așezați olița într-un loc confortabil pentru copil. Nu este neapărat ca olița să stea în baie! Îmbrăcați copilul în haine care pot fi scoase ușor atunci când merge la oliță. Urmăriți atent care este comportamentul copilului atunci când vrea la oliță (expresii ale feței, agitație, anumite sunete, anumite cuvinte).

Aratăți-vă foarte bucuroasă/bucuros când copilul se cere la oliță fără să-i propuneți Dumneavoastră.



URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Observați dacă la vârsta de 9 luni copilul Dumneavoastră:

- | | |
|--|---|
| Se așază fără ajutor? | ☐ DA ☐ NU |
| Stă sprijinit în mâini și genunchi? | ☐ DA ☐ NU |
| Se mișcă pe brânci? | ☐ DA ☐ NU |
| Face eforturi să se ridice în picioare? | ☐ DA ☐ NU |
| Explorează lumea cu ajutorul mâinilor, gurii? | ☐ DA ☐ NU |
| Se întinde să ajungă obiectele cu o mână? | ☐ DA ☐ NU |
| Trece obiectele dintr-o mână în alta? | ☐ DA ☐ NU |
| Scutură, lovește, aruncă și scapă jos intenționat obiectele? | ☐ DA ☐ NU |
| Aude când va apropiati încet pe la spate? | ☐ DA ☐ NU |
| Pronunță silabe repetate „mamama, dadada, bababa”? | ☐ DA ☐ NU |
| Găsește obiectele parțial ascunse (sub un scutec)? | ☐ DA ☐ NU |
| Participă la jocuri simple („ții” sau „tăpușele”)? | ☐ DA ☐ NU |
| Reacționează la apropierea persoanelor străine? | ☐ DA ☐ NU |
| Înțelege semnificația cuvântului „nu” (își oprește activitatea)? | ☐ DA ☐ NU |
| Bea din cană? | ☐ DA ☐ NU |
| Mănâncă din linguriță? | ☐ DA ☐ NU |
| Are 1-3 dințișori? | ☐ DA ☐ NU |



Atenție! Consultați medicul dacă la vârsta de 9 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Pronunțați față de copil sunete constituite din două silabe diferite (da- ca, ba-ca). Laudați-l dacă face încercări de a le repeta.
- ☐ Oferiți-i cât mai mult spațiu pentru mișcare, joacă. Începând de la 9 luni, copilul devine mai independent, mai liber. Stimulați-l cu ajutorul unor obiecte de care este atras, să se deplaseze de-a bușilea și chiar să se ridice în picioare (ținându-se de mobilă). Dacă reușește, încurajați-l să facă 1-2 pași, punând în apropierea lui jucării sau obiecte atrăgătoare.
- ☐ Jucați-vă cu copilul în jocuri simple precum „tăpușele”, „ți-i-i”, „obiectul este/nu-i!” sau „de-a jucăria pierdută” (copilul va căuta jucăria ascunsă sub un prosop). La început, ascundeți jucăria astfel ca micuțul să observe cum o dosiți.
- ☐ Învățați-l semnificația cuvântului „Nu!”, întrerupând o activitate nedorită a copilului. Spuneți-i cu fermitate „Nu!” și, în același timp, dați din cap a negare. Lăudați-l dacă a înțeles și a dat ascultare cererii.
- ☐ Lăsați-l să se joace singur pentru un scurt timp, oferindu-i jucării moi, clopoței, o minge, dar și castroane care nu se strică, cutii din plastic. Pentru a-l înviora, lăsați deschis aparatul de radio sau puneți-i muzică.
- ☐ În cazul în care copilul va încerca să ia cu mâna bucăți mici de mâncare, permiteți-i să dezvolte această deprindere. Oferindu-i copilului posibilitatea de a mânca alimentele cu mâna, puteți mări interesul lui față de mâncare.

Decrețiți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vârstă:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PRIMELE MELE SILABE!

A large, light orange rounded rectangle with a dark orange tab at the top, containing ten horizontal lines for writing the first syllables of words.

A series of ten horizontal dotted lines for writing practice.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 9 LUNI ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Ce activități preferă copilul să facă împreună cu Dumneavoastră?

.....

.....

Există ceva în îngrijirea copilului ce vi se pare dificil? Ce anume?

.....

.....



Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați medicul.

Nu ezitați să discutați cu medicul despre orice aspect care vă trezește îngrijorare, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....

.....

.....

.....

.....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 9 LUNI

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construim curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL LA 10-11 LUNI

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificați dacă copilul Dumneavoastră și-a dezvoltat abilitățile caracteristice pentru vârsta de 10-11 luni:

- | | |
|--|---|
| Se așază fără ajutor? | ☐ DA ☐ NU |
| Se târăște în mâini și genunchi? | ☐ DA ☐ NU |
| Se ridică cu efort în picioare? | ☐ DA ☐ NU |
| Încearcă să facă câțiva pași, ținându-se de mobilă? | ☐ DA ☐ NU |
| Pronunță silabe repetate „ma-ma, da-da, ga-ga”? | ☐ DA ☐ NU |
| Găsește obiectele parțial ascunse (sub un scutec, de ex.)? | ☐ DA ☐ NU |
| Participă la jocuri simple de-a „ți-i” sau „tăpușele”? | ☐ DA ☐ NU |
| Reacționează la cererile verbale simple? | ☐ DA ☐ NU |
| Încearcă să imită sunete? | ☐ DA ☐ NU |



Consultați medicul dacă la vârsta de 10-11 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate. Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normale, medicul de familie vă va îndruma către serviciul de intervenție timpurie.

Notați alte performanțe ale copilului

.....

.....

.....

.....

.....

.....



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Copilul va învăța cuvinte noi, auzindu-le de mai multe ori de la părinți, în propoziții rostite cu intonații diferite, însoțite de mimici și limbaj non-verbal (gesturi, semne, imagini).
- ☐ Învățați-l jocuri noi: rostogoliți, pe rând, mingea, de la unul la altul. Astfel, copilul va învăța să fie cooperant.
- ☐ Alegeți 3-4 obiecte (o jucărie preferată, o minge, o cană) și spuneți-i, de câteva ori, cum se numesc. Mutați-le în diferite locuri prin cameră, cerându-i să le găsească pe rând și să le aducă.
- ☐ Numiți diferite părți ale corpului, arătați-i-le pe propriul corp, apoi pe al copilului. Cereți-i să vi le arate, la rândul lui.
- ☐ Înițiați diverse jocuri care l-ar ajuta să-și mărească viteza de deplasare de-a bușilea.
- ☐ Puneți-l pe micuț să stea, pentru perioade scurte de timp, în piciorușe, ajutându-l să-și mențină echilibrul. Îl puteți ține de coapse, sprijinindu-l de un perete cald, de o mobilă. Repetați exercițiul de mai multe ori pe parcursul zilei.
- ☐ Dacă a învățat să stea bine pe piciorușele sale, provocați-l să facă primii pași. Arătați-i un obiect tentant sau întindeți mâinile spre el și chemați-l. Odată ridicat în picioare, copilul va încerca să facă primii pași, la început cu ajutorul părinților, apoi singur.
- ☐ Încurajați copilul să meargă, aranjând jucării la distanță și stimulându-l să ajungă la ele. Oferiți-i sprijin, dacă are nevoie, încurajați-l verbal. Treptat, măriți distanța, până când copilul va stăpâni suficient arta mersului.
- ☐ În timpul mesei, dați-i o linguriță și arătați-i cum să o ducă la gură.
- ☐ Puneți-i în mâini o cană cu o cantitate mică de apă și ajutați-l să o țină și să bea din ea.



Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vârstă:



COPILUL LA 12 LUNI

Creați-i copilului un ritm corect de viață – culcați-l devreme, sculați-l devreme, hrăniți-l la ore fixe etc.

De regulă, la această vârstă, toți dinții de lapte din față au reușit să apară, iar molarii încep să iasă. Spălați dinții copilului după fiecare masă, deoarece cariile pot apărea ușor.

ALIMENTAȚIA

Alăptarea, deși are loc mai rar, trebuie menținută. Continuați să-i dați sân copilului la cerere. Copilul s-a obișnuit cu multe alimente și poate deja să mănânce din bucatele pregătite pentru toată familia. Numărul de mese pe zi nu poate fi, însă, mai mic de 5.

Asigurați-vă că alimentația zilnică a copilului este variată și conține toate categoriile de produse necesare pentru creștere. Conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății, alimentația complementară trebuie să asigure zilnic hrană din cel puțin 4 grupe alimentare dintre următoarele 7:

1. cereale, rădăcinoase, tuberculi;
2. leguminoase/păstăioase;
3. produse lactate (lapte, iaurt, brânză);
4. carne, pește, ficat de pasăre/alte organe;
5. ouă;
6. legume și fructe de culoare galbenă și portocalie;
7. alte fructe și legume.





DESCRIEȚI REGIMUL ALIMENTAR ZILNIC AL COPILULUI

(alegeți una din zilele obișnuite)

Ora	Produsul alimentar	Cantitatea (g/ml)

Primele mele cuvinte!

Ziua când am făcut primii pași!: ziua luna anul



URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Copilul face noi progrese. Este de necrezut câte deprinderi noi a căpătat în ultimele luni! Verificați etapele-cheie de dezvoltare a copilului Dumneavoastră!

Observați dacă la vârsta de 12 luni copilul:

Merge singur, ținut de mână sau sprijinindu-se de mobilă? ☐ DA ☐ NU

Poate face 2-3 pași fără sprijin? ☐ DA ☐ NU

Îndeplinește cerințe simple „Dă-mi!”, „Vino încoace!”, „Arată!”? ☐ DA ☐ NU

Poate spune cel puțin un cuvânt? ☐ DA ☐ NU

Încearcă să folosească obiectele conform destinației lor (imită pieptănatul, duce la ureche telefonul)? ☐ DA ☐ NU

Caută și găsește cu ușurință jucăriile? ☐ DA ☐ NU

Arată obiectul dorit? ☐ DA ☐ NU

Folosește gesturi simple („pa-pa”, „tăpușele”)? ☐ DA ☐ NU

Este agitat când este separat de părinți? ☐ DA ☐ NU

Încearcă să mănânce singur cu lingurița? ☐ DA ☐ NU

Poate mânca hrană solidă? ☐ DA ☐ NU

 Consultați medicul dacă la vârsta de 12 luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.

Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normale, medicul de familie vă va îndruma către serviciul de intervenție timpurie.

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Pentru copil, nu există diferențe între joc și învățare! Jocul îi dezvoltă abilitățile motorii, de gândire, memorare și de interacționare cu alte persoane. Deși copilul începe să se joace cu plăcere singur, fiți cu ochii în patru, supravegheați-l tot timpul! Curiozitatea firească a copilului poate fi cauza multor experiențe neplăcute și chiar dureroase. Luați toate măsurile de prevenire a accidentelor produse în condiții casnice (Anexa 4, pag. 162)!
- ☐ Copilul Dumneavoastră începe să pronunțe cuvinte simple („nana”, „baba” etc.) și e foarte important să continuați să vorbiți mult cu el. Citiți-i tot mai mult. El va fi încântat să i se citească mereu povești. Dați-i cărți cu imagini mari, viu colorate.
- ☐ Cărțile recomandate pentru această vârstă vor fi dintr-un carton gros, pe care micuțul să le poată duce în brațe.
- ☐ Adresați-i copilului întrebări simple și cereți-i să vă răspundă.
- ☐ Comunicați cu el în mod firesc, fără a schimonosi cuvintele.
- ☐ Ajutați copilul să devină mai independent, lăsați-l să facă unele lucruri de unul singur.
- ☐ Oferiți-i copilului spațiu și timp pentru a-și perfecționa mișcările prin alergat, mers, mutarea lucrurilor, deoarece mișcarea îi face mare plăcere. Împinsul sau deplasarea obiectelor prin casă sunt deprinderi pe care le va însuși treptat. Jucăriile pentru împins pot fi folosite începând cu această vârstă, deoarece stimulează dezvoltarea sistemului muscular și osos și perfecționează mersul copilului. Pentru început, vor fi utilizate obiecte mari, din material textil, care pot fi ușor mișcate din loc. Ulterior, acestea vor fi înlocuite cu obiecte mai grele. După vârsta de 1,5 ani, copilul poate să-și împingă propriul cărucior.
- ☐ Treptat, mersul copilului devine tot mai sigur și chiar schițează primii pași de alergare. Căzăturile nu trebuie să vă sperie: vor fi uitate în scurt timp, chiar dacă sunt dureroase.
- ☐ Cereți-i copilului să vă ofere mâinile/piciorușele când îl îmbrăcați/ încălțați (de exemplu, „Unde-i mânăța ta? lat-o!”).
- ☐ Încurajați-l să ducă la gură lingura goală, apoi plină, ghidându-l ușor.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 11-12 LUNI (1 AN) ȘI DE VIZITA ASISTENTEI MEDICALE LA DOMICILIU

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la următoarele întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Ce activități preferă copilul să facă împreună cu Dumneavoastră?

.....

.....

Există ceva în îngrijirea copilului ce vi se pare destul de dificil? Ce anume?

.....

.....

Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați medicul și/sau asistenta medicală.

Nu ezitați să discutați cu medicul și/sau asistenta medicală despre orice aspect care vă trezește îngrijorare, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care doriți să le adresați medicului:

.....

.....

.....

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie. **(Consultați Anexa 3, pagina 154-159)**

Data: ziua luna anul

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



La vârsta de 11-12 luni, copilul va beneficia de un examen medical minuțios, efectuat de mai mulți specialiști: pediatru, neurolog, oalmolog, stomatolog, otolaringolog, ortoped/chirurg. De asemenea, vor fi efectuate analiza generală a sângelui și a urinei, precum și examenul ecografic complex al organelor cavității abdominale și organele sistemului urogenital.



Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL LA 12 PÂNĂ LA 24 DE LUNI

Cum formați copilului abilități de interacțiune cu adulții

- Comportamentul cu copilul trebuie să fie afectuos și calm. Trebuie să-i acordați atenție ori de câte ori plânge, să-i vorbiți des.
- Adresați-vă copilului pe nume, zâmbiți-i, îmbrățișați-l, încurajați-l să imite gesturi și sunete produse de adulții cu care este obișnuit. Priviți-l în ochi când îi vorbiți!
- Asigurați-i un mediu populat de persoane de încredere. Ajutați copilul să-și depășească teama. Precizați verbal ce activități urmează să faceți împreună cu copilul. Astfel, copilul este în așteptarea a ceva ce i-a fost anunțat și își va diminua sentimentul de teamă.
- Este necesar de oferit cu promptitudine și răbdare ajutor și atenție copilului, atunci când acesta are nevoie. Faceți distincție între comportamentele sale care reflectă o nevoie reală și cele prin care doar vrea să Vă atragă atenția.
- Reacționați constant și ferm în legătură cu comportamente și obiecte interzise sau periculoase pentru copil.

Cum formați copilului abilități de interacțiune cu semenii săi:

- Oferiți-i copilului posibilitatea de a se afla în prezența altor copii, de a se juca și interacționa cu alți copii (din familie, dar și alți copii din medii culturale diferite).
- Oferiți-i exemple de cooperare cu ceilalți în activitățile cotidiene (de exemplu, în pregătirea mesei și în alte activități casnice).

La vârsta de 15 luni asistenta medicală de familie Vă va face o vizită la domiciliu. Nu ezitați să discutați cu asistenta medicală despre orice aspect care vă îngrijorează, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu asistenta medicală!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asistentei medicale:



Data: ziua luna anul

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

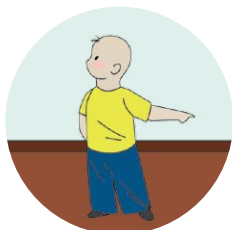
(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ După vârsta de 15 luni, mersul copilului devine, de regulă, tot mai încrezut. Ajutați-l să persevereze: creați-i posibilități să împingă/să tragă după el diverse obiecte, să facă pași într-o parte/în spate, să arunce mingea. În spațiul său de joacă creați-i posibilități să se cațere, să se ascundă, să se furișeze și să își exerseze abilitățile de mișcare, iarăși și iarăși. Pentru a-i dezvolta mișcările fine, îndemnați-l să ridice de jos obiecte mici, nepericuloase, să construiască mozaicuri din romburi etc.
- ☐ Încurajați copilul să vă arate în cartea sa cu imagini obiectul/animalul a cărui denumire ați pronunțat-o. Repetați orice cuvânt nou de mai multe ori, explicați-i sensul.
- ☐ Citiți-i copilului cât mai mult și cât mai des!
- ☐ Copilul începe să înțeleagă cererile simple ale adulților („Adu cartea!”, „Găsește mingea!”). Când reușește să le execute, lăudați-l! Aceasta va dezvolta la copil o atitudine binevoitoare.
- ☐ Creați-i mici situații de comunicare cu semenii săi (când mergeți în vizită, în timpul plimbărilor în curte).
- ☐ Participați activ la jocurile copilului. Întrebați-l: cum face câinele? dar vrăbiuța? dar vacuța? cine ne dă lapte? etc. Încurajați copilul să denumească obiecte și să le compare.
- ☐ La această vârstă, copilul este captivat de cântece, rime, ritmuri. Oferiți-i posibilitatea cât mai des să asculte muzică, încercați să înțelegeți ce fel de ritmuri preferă și repetați-le. Învățați împreună cu el mici poezii – această activitate îi va dezvolta memoria.
- ☐ Implicați activ copilul în procesul de îmbrăcare/dezbrăcare. Rugați-l să vă întindă mâna, când îi băgați mânuțele în mâneci, sau piciorul, când îl încălțați în pantofiori etc.
- ☐ Lăsați-l să încerce să mănânce singur, cu lingurița, iaurturile și terciurile.
- ☐ La această vârstă, sunt recomandate jucăriile de tip puzzle, mingi de diferite mărimi, cuburi, blocuri de construcție, piramide de mărimi medii, pentru realizarea unor construcții simple.





VERIFICAȚI DACĂ COPILUL DUMNEAVOASTRĂ PREZINTĂ RISC DE AUTISM

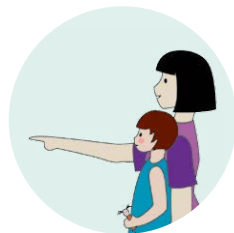


La 18 luni copilul:

- Se uită la Dumneavoastră și arată cu degetul atunci când vrea să vă arate ceva?

- Se uită când îi arătați ceva cu degetul?

- Își folosește imaginația pentru jocul simbolic?



Adaptat după: CHAT (Checklist for Autism in Toddlers)



Dacă răspunsul este NU, atunci copilul Dumneavoastră poate prezenta riscul de AUTISM.

Vă rugăm să consultați medicul de familie!!!

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 18 LUNI

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Rezultatele testului screening la autism

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



IGIENA ORALĂ

Către vârsta de 2 ani, copilul va avea în jur de 20 de dinți de lapte. Este esențial ca micuțul să capete deprinderea de a se spăla pe dinți cu periuța după fiecare masă (gustare), deoarece cariile pot apărea ușor.

Arătați-i cum vă spălați Dumneavoastră pe dinți. Copiii adoră să imite comportamentul adulților!

Folosiți o periuță cu capul mic și cu perii moi. Pentru copiii între 2 și 6 ani capul periuței poate avea 19 mm. Periați cu mișcări circulare sau „șerpuite” toată suprafața dinților, insistând pe porțiunea care se mărginește cu gingia. Se curăță fiecare suprafață a fiecărui dinte.



După ce copilul învață să scuipe (după vârsta de 2 ani), folosiți pentru periaj pastă de dinți pentru copii, luând pe periuță o cantitate minimă de pastă de dinți (cât un bob de mazăre). Urmăriți să nu înghită pasta!

Un periaj corect ar trebui să dureze aproximativ 2 minute.

La vârsta copilului de 19-24 de luni asistenta medicală de familie Vă va face o vizită la domiciliu.

Nu ezitați să discutați cu asistenta medicală despre orice aspect care vă îngrijorează, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimen-tarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu asistenta medicală!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asis-tentei medicale:

Data: ziua luna anul

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



COPILUL LA 24 LUNI (2 ANI)

ALIMENTAȚIA COPILULUI

Încurajați, în continuare, dorința copilului de a folosi lingura și cana fără ajutorul adulților.

Acordați importanță servirii meselor în familie, ambianța prietenoasă în timpul meselor fiind foarte importantă.

Nu forțați copilul să mănânce: la această vârstă, este firesc ca micuțului să nu-i placă unele bucate și să le prefere pe altele. Totodată, pofta de mâncare poate fi schimbătoare. Dacă nu există excese care să afecteze dezvoltarea fizică a copilului, atunci preferințele lui dietetice nu sunt periculoase. Când copilul are posibilitatea să aleagă dintr-o diversitate de produse hrănitoare, alegerile lui vor fi, evident, adecvate.

Nu oferiți copilului dulciuri și băuturi ce conțin zahăr, deoarece acestea favorizează apariția cariilor dentare.



O alimentație echilibrată este sursa dezvoltării armonioase a copilului.



PRINCIPIILE DE BAZĂ ÎN ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ A COPILULUI CU VÂRSTA DE PESTE 24 DE LUNI

- Alimentele pe care le oferiți copilului pe parcursul zilei trebuie să fie variate.
- Țineți cont de grupurile/subgrupurile din care fac parte produsele incluse în alimentația copilului, menținând următorul raport între ele: copilul va primi mai multe cereale integrale, fructe, legume, lapte și produse lactate și mai puține alimente cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr.
- Evitați să alimentați copilul cu produse care au conținut sporit de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă).

PIRAMIDA NUTRIȚIONALĂ

Studiați piramida alimentară, pentru a afla care este proporția optimă a diferitor produse alimentare în rația copilului, pentru o creștere armonioasă!

Alimentele sunt aranjate în piramidă de la bază spre vârf, în funcție de cantitatea ce trebuie consumată zilnic:

- la bază sunt alimentele cu conținut ridicat de amidon: pâine, cereale, orez, cartofi. Acestea vor reprezenta 1/3 din alimentația zilnică a copilului și vor constitui 6-11 porții/zi (o porție echivalează cu o felie de pâine sau 5-6 biscuiți mici, sau ½ ceașcă de cereale, orez sau paste gătite, sau un cartof copt);
- urmează legumele, cantitatea recomandată fiind de 3-5 porții/zi (o porție fiind ½ ceașcă de legume gătite sau crude, mărunț tăiate);
- fructele – 2-4 porții pe zi (o porție fiind ½ ceașcă de fructe mici sau tăiate mărunț, ½ banană, 1 măr, ½ ceașcă de suc);
- grupa proteinelor include carne, pește, ouă, boboase uscate, cantitatea recomandată fiind 2-3 porții, în total 70-100 grame/zi;
- aceeași importanță o au produsele lactate; se recomandă consumul a 3-4 porții/zi (o porție echivalând cu 1 ceașcă de lapte sau 50 grame brânză de vaci);
- la vârful piramidei se află uleiurile, grăsimile și dulciurile – acestea vor fi incluse în dieta copilului în cantități mici, ocazional.



PIRAMIDA ALIMENTARĂ



Evitați sarea în alimentația copilului sau limitați, pe cât de mult posibil, consumul acesteia! În alimentație va fi folosită doar sarea iodată.



CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE PARAZIȚII INTESTINALI?

Paraziții intestinali (helminții) se întâlnesc la copiii de toate vârstele. Copiii care frecventează colectivitățile (creșe, grădinițe) sunt mai expuși parazitării.

De obicei, copilul care suportă o parazitoză are următoarele simptome:

- pierderea poftei de mâncare sau are foame exagerată, diaree, greață;
- dureri abdominale, uneori destul de acute, localizate într-o anumită regiune (câteodată durerile apar în timpul mesei, astfel încât copilul poate refuza să mai mănânce);
- paliditate intensă a pielii;
- scădere în greutate și stoparea creșterii copilului (dacă parazitarea este de lungă durată și netratată);
- somn agitat; prurit (mâncărimi) anal, în cazul oxiurilor.



**Niciunul dintre semnele menționate mai sus nu constituie o dovadă sigură a parazitoei la copii!
Diagnosticul se stabilește de medic în baza examenului special al maselor fecale.**

RĂSPÂNDIREA PARAZIȚILOR

De regulă, chisturile sau ouăle de paraziți, odată eliminate prin materiile fecale ale bolnavului, ajung în mediul exterior (în sol, apă, pe fructe și legume, în alimente) etc., iar prin intermediul acestora poate avea loc infectarea altor persoane.

Pentru a preveni molipsirea este important ca:

- copilul să se folosească doar de olița proprie, în niciun caz de o oliță străină;
- toaleta să fie dezinfectată cu regularitate;
- să transportați, păstrați și preparați alimentele în condiții de strictă igienă;
- să spălați minuțios fructele și legumele (pe care se pot depune paraziți, chisturi, ouă) înainte de a fi consumate;
- să dezinfectați lenjeria de pat și de corp a copiilor bolnavi prin fierbere și călcat cu fierul încins;
- să creați o regulă strictă de igienă pentru toți membrii familiei: de a se spăla pe mâini cu săpun și apă caldă ori de câte ori vin de la joacă/muncă sau au folosit transportul public, înainte de fiecare masă și după veceu;
- să tăiați cu regularitate unghiile copilului.





Începând cu vârsta de 2 ani, este necesar ca, de 2 ori pe an, copilul să primească un tratament profilactic împotriva helminților. În caz de parazitoză confirmată, medicul va indica o schemă individualizată de tratament.

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificați caracteristicile dezvoltării normale a unui copil de 24 de luni (2 ani), observând comportamentul copilului Dumneavoastră:

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Merge ferm, fără a cădea? | ☐ DA | ☐ NU |
| A început să alerge? | ☐ DA | ☐ NU |
| Construiește turnuri din 4 sau mai multe cubulețe? | ☐ DA | ☐ NU |
| Folosește o mână mai mult decât alta? | ☐ DA | ☐ NU |
| Mâzgălește foaia cu mișcări slab coordonate? | ☐ DA | ☐ NU |
| Îndeplinește instrucțiuni în 2 pași? | ☐ DA | ☐ NU |
| Pronunță mai mult de 50 de cuvinte? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate formula întrebări simple? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate să îmbine 2-3 cuvinte? | ☐ DA | ☐ NU |
| Manifestă atașament față de cei apropiați? | ☐ DA | ☐ NU |
| Imită comportamentul altor persoane? | ☐ DA | ☐ NU |
| Este entuziasmat în compania altor copii? | ☐ DA | ☐ NU |
| Manifestă independență în unele situații (refuză să-l țină de mână când merge, vrea să țină singur cana)? | ☐ DA | ☐ NU |
| Recunoaște și denumeste diferite obiecte? | ☐ DA | ☐ NU |
| Găsește în carte imaginea pe care o numiți? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate cere („dă-mi apă”)? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate refuza (hrana nedorită, de exemplu)? | ☐ DA | ☐ NU |
| Începe să sorteze obiectele după formă și culoare? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate să se dezbrace de pijama, pantalonași? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate ține singur o cană și să bea din ea? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate mânca singur? | ☐ DA | ☐ NU |
| Se cere la oliță? | ☐ DA | ☐ NU |



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Permiteți-i copilului să se joace atunci când dorește să comunice liber cu alți copii, în locuri lipsite de pericol. E bine să alerge, să lovească mingea cu piciorul, să urce singur treptele etc.
- ☐ Cărțile copilului de 2 ani vor conține poezii și povestioare scurte, cu text previzibil / cărți cu imagini de animale și puține cuvinte pe fiecare pagină / cărți care reprezintă copii antrenați în activități cunoscute copilului (dorm, iau masa).
- ☐ Pentru a îmbogăți vocabularul, arătați-i cu degetul diferite obiecte și încurajați-l pe micuț să repete denumirea lor (de exemplu, denumiți hainele în timp ce îmbrăcați copilul).
- ☐ E timpul să-i permiteți să deseneze mai des cu creioane colorate. Inventati jocuri care să-l ajute să învețe sensul noțiunilor în/pe/sub.
- ☐ Jocurile potrivite pentru această vârstă sunt cele de imitație (jocul cu păpușile „de-a mama și copilul”). Nu uitați: modul în care vă comportați, în calitate de părinți, va fi imitat de copil. Oferiți-i un exemplu cât mai bun!
- ☐ Inventati jocuri care solicită imaginația copilului: dați-i o cană goală și îndemnați-l să „bea” ceva și să spună „gata” sau „e gustos”, propuneți-i să utilizeze obiecte casnice pe post de pieptene, lingură.
- ☐ La această vârstă sunt bune jucăriile care îi permit copilului să construiască turnuri, prin suprapunerea de piese.
- ☐ Jocurile în nisip au multe beneficii: au loc în aer liber, sporesc creativitatea copilului prin folosirea unor unelte (găleuțe, lopățele, greble) și creează un mediu de comunicare cu alți copii.
- ☐ Copilul are mai multă încredere în sine și o mai mare încredere în alte persoane. Tratați-l cu dragoste, blândețe și înțelegere: astfel îl veți ajuta să-și dezvolte această încredere în sine.



Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vârstă.

.....

.....



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 24 DE LUNI (2 ANI) ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la următoarele întrebări:
Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

.....

.....

Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme
cu somnul, anunțați medicul.

Nu ezitați să discutați cu medicul despre orice aspect care vă trezește îngrijorare, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

În intervalul de vârstă a copilului 22-24 de luni, veți merge din nou la medic
pentru vaccinarea obligatorie. **(Consultați Anexa 3, pagina 154-159)**

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 24 DE LUNI (2 ANI)

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL DE LA 2 PANA LA 3 ANI

PREGĂTIREA DE GRĂDINIȚĂ

Vârsta de 2-4 anișori este potrivită pentru a integra copilul în mediul grădiniței. Copilul a devenit mai independent și mai sociabil: se joacă împreună cu alți copii, își manifestă simpatia față de ceilalți, împarte jucăriile cu ei.

Pentru a pregăti copilul de grădiniță, povestiți-i despre cât de interesant va fi acolo, cât de multe jucării va avea pentru jocurile lui, cât de mulți prieteni își va face. În același scop, va fi necesar un examen medical, efectuat în mod obligatoriu de medicul de familie, medicul pediatru și stomatolog, ceilalți specialiști (neurolog, oftalmolog, otolaringolog, ortoped-chirurg, logoped), în caz de necesitate. Pregătiți copilul și pentru câteva teste de laborator: analiza generală a sângelui, a urinei și a maselor fecale la helminți. Programați-vă din timp pentru consultațiile medicilor.

Înscrieți, cu ajutorul medicului stomatolog, datele despre starea danturii copilului în **Anexa 2, pag. 150**

STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Copilul Dumneavoastră devine un interlocutor din ce în ce mai interesant! Pune multe întrebări și trage concluzii inedite. Ascultați-l cu atenție, chiar dacă nu înțelegeți tot ce spune; atenția pe care i-o acordați îi demonstrează faptul că este înțeles și îl încurajează să vorbească cu alte persoane. Prea multe corectări îl pot descuraja pe copil să vorbească.
- ☐ Lăsați-l să se joace afară cu prietenii, în locuri lipsite de pericol.
- ☐ La această vârstă, copiii știu să țină lingura în mână, însă deseori varsă conținutul ei. Cu tot deranjul, lăsați-l pe copil să mănânce singur – este important pentru el!
- ☐ Copilul nu vrea să renunțe la scutece? Continuați să insistați să meargă la oliță, dar nu-l forțați.

Cele mai amuzante cuvinte/fraze pe care le-a spus copil

.....

Data: ziua luna anul

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



COPILUL LA 36 LUNI (TREI ANI)

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Comparați nivelul de dezvoltare a copilului Dumneavoastră cu reperele principale, caracteristice vârstei de 3 ani. Observați dacă la vârsta de 3 ani copilul:

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Aleargă fără nicio dificultate? | ☐ DA | ☐ NU |
| Se cațără pe diferite suprafețe? | ☐ DA | ☐ NU |
| Urcă și coboară treptele, schimbând, alternativ, piciorul stâng și drept? | ☐ DA | ☐ NU |
| Se apleacă cu ușurință, fără a cădea? | ☐ DA | ☐ NU |
| Ține creionul în mână (pentru a scrie)? | ☐ DA | ☐ NU |
| Numește animalele din carte? | ☐ DA | ☐ NU |
| Recunoaște cel puțin o culoare? | ☐ DA | ☐ NU |
| Vorbește în propoziții formate din 2-3 cuvinte? | ☐ DA | ☐ NU |
| Imită adulții și copiii cu care se joacă? | ☐ DA | ☐ NU |
| Îi place să asculte povești? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate să spună despre ce a fost povestea? | ☐ DA | ☐ NU |
| Vă ajută să strângeți lucrurile? | ☐ DA | ☐ NU |
| Știe să spună cum îl cheamă? | ☐ DA | ☐ NU |
| Știe câți ani are? | ☐ DA | ☐ NU |
| Înțelege noțiunea de „al meu”, „al lui...”? | ☐ DA | ☐ NU |
| Sortează obiectele după formă și culoare? | ☐ DA | ☐ NU |
| Înțelege noțiunea de „doi”? | ☐ DA | ☐ NU |
| Răspunde la întrebarea „Ești fetiță sau băiețel?”? | ☐ DA | ☐ NU |
| Mănâncă și bea singur? | ☐ DA | ☐ NU |
| Își exprimă dragostea față de Dumneavoastră? | ☐ DA | ☐ NU |
| Merge la oliță? | ☐ DA | ☐ NU |



Consultați medicul dacă la vârsta de 3 ani copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Jucați-vă cu copilul, fiți cât mai mult timp împreună! Evitați să lăsați copilul în fața televizorului din cauza că sunteți foarte ocupați.
- ☐ Încurajați jocurile care implică mișcarea (alergatul, săriturile, urcatul pe scărițe, jocul cu mingea). Procurați-i o tricicletă – îl va ajuta să-și dezvolte aparatul locomotor.
- ☐ La vârsta de 3 ani, copilul are nevoie să se joace cu alți copii. Creați-i această posibilitate – va învăța lucruri noi de la semenii.
- ☐ La 3 ani copilul vrea să facă totul de unul singur (să se îmbrace, să deschidă ușa etc.). Lăsați-l să se descurce, nu-i faceți observații în caz de eșec.
- ☐ Copilul e foarte curios să afle diverse lucruri, se interesează de fenomene, activități. Răspundeți-i la întrebări, chiar dacă sunt prea multe. Oferiți-i răspunsuri clare, pe înțelesul lui.
- ☐ Citiți-i zilnic cărți cu povești, cărți despre copii care arată și se poartă ca el. În timpul lecturii, citiți-i pe diferite voci (vocea lupului, vocea mamei-capră), gesticulați. Alegeți povești scurte, căci îi este greu să stea prea mult timp liniștit. Îndemnați-l să vă arate și să numească obiectele din carte, să repete unele propoziții.
- ☐ Însenați diverse situații folosind jucăriile copilului. Comentați acțiunile Dumneavoastră.
- ☐ Propuneți-i copilului să se îmbrace singur, pentru început cu haine fără nasturi (pantaloni de pijama, ciorapi etc.). Acordați-i timpul de care are nevoie, nu-l grăbiți.
- ☐ Ce jucării îl ajută pe copil să se dezvolte? Cuburile, în special, și alte jucării/obiecte care îi permit să „construiască” diverse lucruri.
- ☐ Dezvoltați-i abilitatea de a aranja obiectele în baza unui criteriu (în funcție de dimensiune, culoare, formă, temperatură etc.).
- ☐ Copilul își exprimă mai des dorința de a participa la activitățile casnice? Încredințați-i sarcini simple – aranjarea șervețelilor pe masă, strângerea jucăriilor, ștersul prafului de pe mobilă. Copilul se va simți mândru!





PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 36 DE LUNI (3 ANI) ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la următoarele întrebări:
Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

.....

Ce schimbare importantă s-a produs recent în viața copilului /se va produce în timpul apropiat (frecventarea grădiniței, schimbarea locului de trai etc.?)

.....

Dacă ați observat că micuțul Dumneavoastră plânge mult sau are probleme cu somnul, anunțați medicul.

.....



Nu ezitați să discutați cu medicul despre orice aspect care vă îngrijorează.

De asemenea, dacă aveți întrebări privind alimentarea copilului și ritmul său de dezvoltare, discutați-le cu medicul!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 36 DE LUNI (3 ANI)

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 140**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



COPILUL DE LA 3 PÂNĂ LA 5 ANI

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Comparați nivelul de dezvoltare a copilului Dumneavoastră cu reperele principale, caracteristice vârstei de 3-5 ani. Observați dacă copilul:

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Sare și stă într-un picior cel puțin 5-10 secunde? | ☐ DA | ☐ NU |
| Aruncă mingea de jos în sus? O lovește cu piciorul? | ☐ DA | ☐ NU |
| Se mișcă bine înainte și înapoi? | ☐ DA | ☐ NU |
| Sare? Face tumble? | ☐ DA | ☐ NU |
| Spune povești, recită poezii? | ☐ DA | ☐ NU |
| Întreține conversații? | ☐ DA | ☐ NU |
| Folosește pronumele „eu/ea/tu”? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate desena cercuri și pătrate? | ☐ DA | ☐ NU |
| Încearcă să copieze litere? | ☐ DA | ☐ NU |
| Desenează oameni cu cel puțin 3-4 elemente? | ☐ DA | ☐ NU |
| Poate numi membrii familiei la cerere (părinții, bunicii, frații și surorile) | ☐ DA | ☐ NU |
| Știe zilele săptămânii? | ☐ DA | ☐ NU |
| Îi place să se joace cu alți copii? | ☐ DA | ☐ NU |
| Știe culorile? | ☐ DA | ☐ NU |
| Participă la jocuri care implică imaginația? | ☐ DA | ☐ NU |
| Se spală pe mâini și pe dinți? | ☐ DA | ☐ NU |
| Are nevoie de ajutor pentru a-și face igiena? | ☐ DA | ☐ NU |
| Se îmbracă și se dezbracă singur? | ☐ DA | ☐ NU |



Consultați medicul dacă la vârsta de 37-48 de luni copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Atunci când discutați cu copilul, învățați-l să vă ascultați unul pe altul. Puneți-l în situația să vă povestească diverse lucruri, adresându-i cât mai des întrebări (Ce? Când? Unde? De ce?). Rugați-l să repete cu propriile cuvinte mesajul Dumneavoastră, pentru a vă convinge că ați fost înțeleș.
- ☐ Învățați-l regulile de comunicare cu membrii familiei și prietenii, cu ajutorul unor jocuri („Mama, tata și eu”, „De-a creșa”).
- ☐ Încurajați-l să se joace cu alți copii. A învăța de la semenii este un aspect foarte important în dezvoltarea copilului.
- ☐ Alegeți pentru lectură cărți despre prietenie, despre regulile de politețe. Folosiți dialogul (jocul pe roluri) pentru a-l învăța pe copil să se salute, să spună „Mulțumesc!”.
- ☐ Implicați copilul în procesul lecturii: lăsați-l să întoarcă filele, să-și miște degetul de-a lungul textului citit. Puneți-i întrebări pe text (Ce se va întâmpla mai departe? Ce-i asta?). Atunci când copilului i se citesc cărți de la o vârstă timpurie, el va învăța mai ușor să citească și să scrie, să interpreteze imaginile și să urmărească subiectul narațiunii.
- ☐ Înainte de a merge la școală, este important ca mâna copilului să capete îndemânarea de a ține pixul și de a „scrie”. Oferiți-i posibilitatea de a scrie, colora, desena, modela din plastilină și de a lipi, complicând treptat sarcinile. Aceste activități dezvoltă și capacitatea de concentrare a copilului.
- ☐ La această vârstă copilul poate să învețe să înoate, poate frecventa cercul de dans/balet, cercul de karate, de 1-2 ori pe săptămână. Aveți grijă copilului să-i placă activitatea aleasă!
- ☐ Ajutați-l să devină responsabil: încurajați-l să se îmbrace singur, să-și strângă patul, să-și aranjeze lucrurile personale și să mănânce singur! Nu urmăriți să le facă perfect, ci așa cum poate!



Descrieți jocul preferat al copilului la această vârstă

.....

.....



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 37-48 DE LUNI, EFECTUATĂ DE CĂTRE ASISTENTA MEDICALĂ DE FAMILIE LA DOMICILIU

Înainte de această vizită, răspundeți la următoarele întrebări:
Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Ce schimbare importantă s-a produs recent în viața copilului/se va produce într-un timp apropiat (frecventarea grădiniței, schimbarea locului de trai etc.)?

.....

.....

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

.....

.....

Observați dacă aceste situații se întâlnesc la copilul Dumneavoastră și bifați:

- ☐ nimeni, în afară de Dumneavoastră, nu înțelege ceea ce spune copilul;
- ☐ copilul face eforturi pentru a vorbi, ezită mult timp sau este în dilemă în fața cuvintelor;
- ☐ copilul respiră pe gură în loc să respire pe nas;
- ☐ cade frecvent.

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați asistentei medicale:

.....

.....



Nu ezitați să discutați cu asistenta medicală despre orice aspect care vă trezește îngrijorare, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind somnul, alimentarea, ritmul de viață și dezvoltarea copilului, consultați-vă cu asistenta medicală!

Data: ziua luna anul

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura asistentei medicale de familie



COPILUL DE LA 5 PÂNĂ LA 7 ANI

URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Copilul crește rapid, se schimbă în plan fizic, avansează în plan intelectual. În curând va merge la școală! Observați dacă la vârsta de 5-7 ani copilul:

- | | |
|---|---|
| Își menține echilibrul într-un picior? | ☐ DA ☐ NU |
| Poate merge cu spatele, înapoi? | ☐ DA ☐ NU |
| Poate să compare obiecte de diferite dimensiuni? | ☐ DA ☐ NU |
| Numără până la 10 și în descreștere de la 10? | ☐ DA ☐ NU |
| Recunoaște unele semne de pe stradă, din cartier? | ☐ DA ☐ NU |
| Se poate orienta în spațiu? | ☐ DA ☐ NU |
| Își cunoaște numele, prenumele, locul de trai? | ☐ DA ☐ NU |
| Știe când e dimineață, amiază, seară? | ☐ DA ☐ NU |
| Poate delimita partea de sus și cea de jos a unui obiect? | ☐ DA ☐ NU |
| Reproduce un pătrat, un romb, un cerc? | ☐ DA ☐ NU |
| Describe o imagine? | ☐ DA ☐ NU |
| Folosește mai mult o mână? Dacă da, care? (încercuțiți D dreapta, S stânga, NS nu s-a determinat) | ☐ DA ☐ NU |
| Se îmbracă fără ajutor? | ☐ DA ☐ NU |



Consultați medicul dacă la vârsta de 5-7 ani copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vârstă

.....

.....

.....



STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Continuați să-i propuneți jocuri care implică clasificarea obiectelor după culoare, mărime, formă, complicându-le treptat. Confectionați, împreună cu copilul, jetoane/cartonașe de diferite culori (roșu, verde, albastru etc.), mărimi (mari-mici) și forme (cerc, pătrat, triunghi, oval). Propuneți-i copilului să le grupeze, apoi să le numere. Complicați jocul, cerându-i să aleagă doar cartonașele roșii, mari și rotunde.
- ☐ Transformați lectura într-o activitate zilnică; aceasta îl va pregăti pe copil pentru regimul școlar. Cărțile copilului vor conține texte simple cu istorioare despre școală, frați și surori, prieteni, pe care copilul să le poată memora sau citi. Îndemnați copilul să pună întrebări pe marginea textului.
- ☐ Familiarizați copilul cu literele alfabetului cu ajutorul cântecelor, poeziilor, poveștilor sau utilizarea unui set de litere decupate.
- ☐ Este important să-i cultivați copilului abilitățile de a se îngriji singur și de a îndeplini unele responsabilități casnice. Dacă are nevoie de ajutor, îndrumați-l, astfel ca el să înțeleagă consecutivitatea acțiunilor. O altă modalitate este împărțirea sarcinii într-un șir de activități mai mici. Rugați-l să numere farfuriile, cuțitele, furculițele, lingurile care vor fi necesare pentru a servi masa. Jucându-se „de-a magazinul”, copilul poate să învețe a număra, a calcula etc.
- ☐ Formați-i deprinderea de a lua singur decizii. Exersați cât mai des la acest capitol.
- ☐ Vizitați grădina zoologică, povestiți-i copilului despre animale și modul lor de viață. Faceți excursii în natură, discutați despre viața plantelor. Învățați-l să recunoască fenomenele naturii (ploaie, viscol), să poată descrie anotimpurile, caracteristicile zilei/noptii.
- ☐ Puteți merge la cinematograful pentru a viziona un film de animație, la teatrul de păpuși, la circ.
- ☐ Dezvoltați la copil abilitățile de a sări pe ambele picioare, de pe un picior pe altul, sărituri din loc, în înălțime. Practicați jocurile cu mingea. Tot acum, copilul poate începe să facă sport, să frecventeze cursuri de dans, balet, desen. Sportul este important pentru dezvoltarea normală a copilului.





PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 6-7 ANI ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la următoarele întrebări:
Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Ce schimbare importantă s-a produs recent în viața copilului / se va produce într-un timp apropiat (frecventarea grădiniței, schimbarea locului de trai etc.)?

.....

.....

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

.....

.....

Observați dacă aceste situații se întâlnesc la copilul Dumneavoastră și bifați:

☐

nu poate repeta o frază fără a face greșeli;

☐

considerați că se îmbolnăvește frecvent;

☐

au fost semnalizate probleme la grădiniță/ școală.

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....

.....

În intervalul de vârstă a copilului de 6-7 ani, veți merge la medicul de familie pentru vaccinarea obligatorie. **(Consultați Anexa 3, pagina 154-159)**



La 6-7 ani, copilul va fi însoțit la medicul stomatolog pentru un examen buco-dentar profilactic. Nu uitați să înregistrați în Anexa 2 datele privind starea danturii copilului Dumneavoastră la această vârstă. Pentru a marca în tabel, puteți apela la ajutorul medicului stomatolog. (Anexa 2, pagina 151).



EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 6-7 ANI

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 144**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltarea copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului

Către vârsta de 7 ani, copilul este pregătit pentru școală. În acest scop, va fi necesar să consultați specialiștii: pediatrul, neurologul, oalmologul, stomatologul, otolaringologul, ortopedul/chirurgul și logopedul. Pregătiți copilul și pentru câteva teste de laborator: analiza generală a sângelui, a urinei, a maselor fecale la ouă de helminți și dozarea glucozei în ser.

Ca să reușiți să faceți la timp examenul medical al copilului la 7 ani, programați-vă la medici în prealabil. Străduiți-vă să planificați examenul cât mai devreme – primăvara sau în primele luni de vară, astfel ca să vă înscrieți copilul la școală în timp util.



COPILUL DE LA 7 PÂNĂ LA 10 ANI

PREGĂTIREA PENTRU ȘCOALĂ

Odată cu începerea școlii, copilul urmează un program diferit de cel de grădiniță. Dați dovadă de blândețe și perseverență pentru a-l obișnui cu noul program.

În fiecare dimineață, stabiliți-i concret ce are de făcut, într-o anumită ordine: treziți-l, asigurați-vă că merge la baie și se spală, serviți-i dejunul și lăsați-l să mănânce. Între timp, puneți-i în ghiozdan pachetul alimentar, pregătiți-i încălțăminte și hăinuțele și lăsați-l să se îmbrace singur, iar apoi – la școală!

Frecvențați ședințele cu părinții, vorbiți cu pedagogul în mod particular despre copil, țineți cont de recomandările lui.

Dacă vi se pare că micuțul se confruntă cu anumite probleme la școală, consultați-vă cu pedagogul și mențineți legătura cu acesta. Astfel, copilul va reuși să se integreze mai bine în mediul școlar, va învăța mai bine și se va adapta mult mai ușor. Pe cât de mult posibil, copilul trebuie să își facă temele, la aceeași oră.

LA ȘCOALĂ

- Stabiliți, împreună cu copilul, programul de dimineață: ora de trezire, regulile și programul de la baie, îmbrăcatul, servirea unui dejun sănătos.
- Discutați cu copilul și încercați să aflați dacă la școală se simte bine, dacă nu sunt lucruri care îl sperie, îl fac să sufere.
- Atunci când mergeți să procurați rechizite și haine pentru școală, permiteți-i copilului să le aleagă (în limitele bugetului stabilit), ghidându-l în situația unor alegeri nepotrivite.
- Dacă este posibil, parcurgeți pe jos drumul spre școală. Este un exercițiu fizic grozav și, în același timp, copilul are posibilitatea de a comunica cu colegii, în aer liber.
- Ajutați-l să-și găsească colegi de încredere, cu care să meargă la școală în fiecare zi.
- Învățați-l care sunt regulile de circulație pentru pietoni, asigurați-vă că le respectă.
- Interziceți-i să discute, să ia cadouri de la persoane pe care nu le cunoaște sau le cunoaște puțin. Explicați-i de ce.

- Anii de școală sunt o perioadă irepetabilă, plină de aventuri! Pentru copii, nu există un loc mai bun pentru a acumula experiențe, a primi îndrumări prețioase și a-și face prieteni pentru o viață!

Notati cele mai importante evenimente ale copilului



URMĂRIȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

Observați dacă la vârsta de 7-10 ani copilul:

Se mișcă mult, uneori până la epuizare?

☐ DA ☐ NU

Cunoaște zilele săptămânii?

☐ DA ☐ NU

Se îmbracă singur?

☐ DA ☐ NU

Citește un text scurt și redă sensul?

☐ DA ☐ NU

Are probleme cu scrisul, tulburări de scris?

☐ DA ☐ NU

Dacă da, a fost supus unui test de limbaj?

☐ DA ☐ NU

Copilul are probleme de învățare?

☐ DA ☐ NU

Dacă da, a fost supus unui test psihologic?

☐ DA ☐ NU



Consultați medicul dacă la vârsta de 7-10 ani copilul nu are una sau mai multe din deprinderile menționate.

Observați dacă aceste situații se întâlnesc la copilul Dumneavoastră și bifați:

☐

copilul nu poate repeta o frază fără a face greșeli;

☐

copilul se îmbolnăvește frecvent;

☐

au fost semnalate probleme la școală.



Nu ezitați să discutați cu medicul despre orice aspect care vă trezește îngrijorare, legat de copil. De asemenea, dacă aveți întrebări privind somnul, alimentarea, ritmul de viață și dezvoltarea copilului, consultați-vă cu medicul!

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....

.....



Discutați cu copilul și rugați-l să răspundă la următoarele întrebări:
Ce îți place la școală?

.....

.....

Ce nu îți place?

.....

.....

Ce preferi să faci când nu ești la școală? (Poți scrie aici dacă dorești)

.....

.....

.....

CONSULTAȚIA MEDICALĂ LA 9-10 ANI

De ce este nevoie de un examen medical la această vârstă?

Corpul tău se schimbă, iar examenul medical este o oportunitate pentru a vorbi despre aceste schimbări cu un medic și a afla răspunsurile la întrebările pe care le ai despre sănătatea ta, aspectul fizic, ritmul de creștere etc. În timpul consultației, poți aborda orice aspect care te interesează, fără nicio jenă.

Tot acum e necesar să treci un examen medical la următorii specialiști: medicul de familie, pediatru și stomatolog. Vei face și testele de laborator: dozarea glucozei în sânge (glicemia) și, în caz de necesitate, analiza generală a sângelui și analiza generală a urinei.

Fă-ți programări din timp la medici!



Ai dreptul să consulți un medic din propria inițiativă, indiferent de vârstă. Ai dreptul la confidențialitate, medicul este obligat să-ți garanteze secretul medical!

Aici poți face însemnări și nota întrebările pe care vrei să i le adresezi medicului:

.....

.....

.....



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU CONSULTAȚIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 9-10 ANI ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Înainte de a efectua vizita la medic, răspundeți la următoarele întrebări:
Copilul merge cu regularitate la școală?

.....

.....

Cine se ocupă de copil în afara școlii?

.....

.....

Care sunt jocurile preferate ale copilului și ale prietenilor săi?

.....

.....

Rugați copilul să răspundă la următoarele întrebări:
Ce îți place la școală?

.....

.....

Ce nu îți place?

.....

.....

Ce preferi să faci când nu ești la școală? (Poți scrie aici dacă dorești)

.....

.....

Aici puteți face însemnări și nota întrebările pe care vreți să i le adresați medicului:

.....

.....

.....

.....



EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 9-10 ANII

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	Perimetrul cranian (cm)

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 144**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltarea copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



La 9-10 ani poți beneficia de un examen buco-dentar profilactic. Înregistrați în Anexa 2 datele privind starea danturii la această vârstă (apelați la ajutorul medicului stomatolog).



COPILUL/ADOLESCENTUL DE LA 10 PÂNĂ LA 12 ANI

PERIOADA DE ADOLESCENȚĂ



În 95% din cazuri, pubertatea începe între 8 și 13 ani, la fete, și între 9 și 15 ani, la băieți. În această perioadă, vor apărea importante schimbări fizice și psihice, care vor transforma copilul în adolescent, apoi în adult. Toate aceste schimbări îl vor provoca să-și pună întrebări și să acumuleze experiențe proprii. Este foarte important, la această vârstă, să-i vorbiți deschis, fără jenă, despre lucrurile care îl preocupă cel mai mult. Până acum, din primele zile de viață, Dumneavoastră ați fost cei care v-ați preocupat de sănătatea copilului.

Intrat în adolescență, acesta va pretinde o mai mare autonomie, inclusiv în a se ocupa singur de propria sănătate.

Este esențial să-i înțelegeți dorința de independență și să o respectați. În același timp, mai mult ca oricând, copilul adolescent are mare nevoie de susținerea și afecțiunea Dumneavoastră, a familiei.



Observați dacă aceste situații se întâlnesc la copilul Dumneavoastră și bifați:

- ☐ alimentația, somnul, sarcinile școlare sau distracțiile adolescentului vă îngrijorează sau creează un dezacord între Dumneavoastră și copil;
- ☐ copilul este apatic, nu are interes pentru nimic, stă izolat;
- ☐ copilul este exagerat de preocupat de felul cum arată și invocă frecvent repulsia față de propria persoană;
- ☐ copilul are răbufniri necontrolate;
- ☐ copilul se plânge de oboseală, se îmbolnăvește frecvent;
- ☐ copilul lipsește frecvent de la ore sau tot timpul întârzie la lecții.

Adresați-vă medicului dacă regăsiți aceste semne la copilul Dumneavoastră!



Ai ajuns la vârsta adolescenței. Învăță să devii responsabil de propria sănătate, mai mult decât până acum. În acest „Carnet de dezvoltare” vei găsi istoria creșterii tale, dar și unele recomandări, care îți vor putea fi de ajutor.

Adolescența nu este întotdeauna o perioadă ușor de parcurs. Li se întâmplă multor adolescenți să se confrunte cu diverse dificultăți, să nu se mai simtă bine în mijlocul colegilor de clasă și în afara școlii, însă este important să vorbești despre aceasta! Dacă te simți rău, dacă lumea îți pare complicată și ai impresia că nu o poți influența, nu te izola, povestește unui adult de încredere sentimentele și frământările tale și căutați împreună soluția pentru aceste situații. Familia, prietenii, medicul, psihologul te vor ajuta să depășești orice situație, oricât de complicată îți pare la moment.

Adolescenții trebuie să doarmă 8-9 ore noaptea.

Privarea sistematică de somn poate conduce la:

- scăderea rezistenței organismului față de anumite afecțiuni;
- diminuarea atenției și a proprietății de concentrare;
- pierderea memoriei de scurtă durată;
- performanță scăzută.

Indiferent de vârstă sau sex, nu este recomandat să utilizezi computerul, telefonul, tableta mai mult de 2 ore pe zi! În caz contrar, te expui unui risc major de a te confrunta cu probleme psihologice.



AI CRESCUT! POȚI SĂ AFLI SINGUR CARE SUNT PARAMETRII TĂI FIZICI!

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	10 ani		
	11 ani		
	12 ani		



După completarea tabelului, folosește datele obținute la construirea curbelor de creștere din **Anexa 1, pagina 148-149**. Poți apela la ajutorul părinților.

INDICELE MASEI CORPORALE

Te întrebi mereu ce fel de siluetă ai. Există o formulă care te va ajuta – Indicele masei corporale –, să determini categoria de greutate în care te încadrezi. Acest indice se calculează în funcție de înălțime și greutate, utilizând formula:

$$\text{IMC} = \text{Greutate (kg)} / [\text{Înălțime (m)}]^2,$$

EXEMPLU:

$$\text{IMC} = 93 / (1.74 \times 1.74) = 30.72 \text{ kg/m}^2$$

Interpretarea indicatorului masei corporale:

- **18.5** sau mai puțin – **Subponderal**
- între **18.51** și **24.99** – **Greutate normală**
- între **25.00** și **29.99** – **Supraponderal** (pre-obezitate)
- între **30.00** și **34.99** – **Obezitate** (gradul I)
- între **35.00** și **39.99** – **Obezitate** (gradul II)
- **40.00** sau mai mult – **Obezitate morbidă** (gradul III)

Spațiu pentru notițe, comentarii

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ADOLESCENTUL DE LA 12 PÂNĂ LA 15 ANI

Orice copil trebuie să se simtă liber și în siguranță în familia sa. Însă atunci când un copil este bătut, înjosit, neglijat, exploatat de către persoane străine, rude, frați mai mari și chiar de propriii părinți, are loc un abuz. Un comportament abuziv rănește adânc copilul, uneori lăsând urme pentru o viață.

Există câteva tipuri de abuz, toate la fel de periculoase pentru integritatea fizică și psihică a copilului:

FIZIC – agresarea copilului prin lovire, ciupire, scuturare, ghiontire etc;

EMOȚIONAL – atacurile verbale și amenințările care înjosesc copilul și-i provoacă suferințe emoționale;

NEGLIJAREA ȘI MALTRATAREA – lipsirea copilului de atenție, dragoste, îngrijire materială (mâncare, îmbrăcăminte, tratament etc.);

SEXUAL – atingerile cu tentă sexuală, contactul sexual, expunerea la acte pornografice, exhibiționismul, filmarea unor scene sexuale de față cu copii, obligarea copilului de a viziona materiale cu caracter pornografic, prostituția.

Un copil abuzat devine depresiv, anxios, își pierde încrederea în oameni, are probleme de comunicare. Copilul devine neîncrezător în forțele proprii, crede despre sine că e „rău” și că „merită” asemenea atitudini și tratament din partea altora.

Sunteți zidul de cetate pentru copilul Dumneavoastră în cazul unui abuz, vorbiți cu copilul despre ce i s-a întâmplat, fără jenă, oricât de dureros ar fi. Nu-l învinuiți, ajutați-l să înțeleagă că nu poartă nicio vină și că veți fi întotdeauna alături de el.

Nu ezitați să vă adresați după ajutor la un specialist (psiholog, medic de familie, pedagog etc.).

Străduiți-vă ca problemele personale (supărarea, stresul, oboseala) să nu devină cauza unui abuz asupra copilului. Învățați să vă controlați supărarea! Consultați literatura în acest domeniu sau discutați cu un psiholog, care Vă va recomanda metodele de disciplinare pozitivă a copilului.



ÎNVĂȚAȚI COPILUL/ADOLESCENTUL:

- să vă comunice de fiecare dată unde și cu cine pleacă;
- să ceară permisiunea Dumneavoastră înainte de a accepta bani, dulciuri, cadouri de la alte persoane;
- să refuze orice persoană care încearcă să-l atingă sau să-l pipăie într-un mod nepermis, care-i provoacă teamă, neplăcere sau dezgust și să povestească imediat despre cele întâmplate unui adult în care are încredere;
- să știe că nu are nicio vină dacă cineva l-a atins într-un mod neplăcut și neapărat să discute cu un adult de încredere problemele pe care nu le poate depăși;
- să țină minte că niciodată nu e prea târziu să ceară ajutor.

OBSERVAȚI ȘI DISCUȚAȚI CU MEDICUL DACĂ:

- instituția școlară vă semnalează anumite probleme (copilul întârzie sau lipsește des de la ore);
- copilul plânge des, este frecvent bolnav;
- alimentația, somnul, pregătirea pentru ore constituie un subiect de dezacord familial.

Aceste semne pot fi cauzate de unele tulburări cronice de sănătate.

Aici puteți face câteva notițe și înscrie câteva întrebări pe care vreți să le adresați medicului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



URMĂREȘTE DE SINE STĂTĂTOR PARAMETRII TĂI FIZICI!

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	13 ani		
	14 ani		
	15 ani		

Folosește datele notate în tabel la construirea curbelor de creștere din **Anexa 1, pag. 148-148**

Calculează-ți Indicele Masei Corporale (IMS), pentru a verifica dacă te încadrezi în parametrii optimi sau te-ai abătut de la aceștia.

La 13 ani – 14 ani 11 luni vei fi consultat de către: medicul de familie, pediatru, stomatolog, ortoped/chirurg, oftalmolog și vei putea beneficia de o consultație în cadrul Centrului de Sănătate Prietenos Tinerilor. Vei repeta testele de laborator (analiza generală a sângelui, a urinei și, în caz de necesitate, glicemia). Fă programările la medici în prealabil.



Chiar dacă ești minor, poți consulta un medic din propria inițiativă. Ai dreptul la confidențialitate, medicul este obligat să-ți garanteze secretul medical!

PREGĂTEȘTE-TE DE CONSULTAȚIA OBLIGATORIE DE LA 13 ANI-14 ANI 11 LUNI ÎN INSTITUȚIA MEDICALĂ

Ce activități (sport, muzică, altele) preferi în timpul liber?

.....

.....

A avut loc vreo schimbare recentă în viața ta, care ți-a bulversat echilibrul?

.....

.....

Aici poți face câteva notițe și înscrie câteva întrebări pe care vrei să le adresezi medicului:

.....

.....



Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	IMC

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului (**Anexa 1, pagina 148-149**). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vârstei.

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului



ADOLESCENTUL DE LA 15 PÂNĂ LA 18 ANI



La vârsta adolescenței, vei fi pus în fața unor alegeri extrem de importante, de care va depinde sănătatea, viitorul și chiar viața ta.

Spune Nu atunci când:

- cineva îți propune tutun, alcool sau droguri, pentru că substanțele psihoactive preiau controlul asupra persoanelor care le consumă, le fac agresive față de ele însele și acestea pot deveni ușor victima violenței altora;
- nu ești gata să ai relații sexuale, pentru că orice lucru care îți provoacă teamă și nesiguranță te va face să te simți neliniștit(ă), slab(ă), rușinat(ă);
- prietenul/prietena te îndeamnă să ai relații sexuale neprotejate (fără prezervativ), pentru că nu vrei să te infectezi cu HIV sau alte boli cu transmitere sexuală și vrei să eviți o graviditate nedorită;
- cineva te îndeamnă să mergi într-un loc/local necunoscut (și simți frică sau nesiguranță), pentru că vrei să eviți situații periculoase, traumatizante pentru tine.

În situații complicate pentru tine, este important să renunți la jenă și să vorbești despre ceea ce te deranjează, ceea ce simți, cu orice persoană care te poate ajuta: părinți, rude, prieteni, medicul, profesorul sau psihologul. Adresează-te imediat după ajutor!

POȚI BENEFICIA DE CONSULTAȚII GRATUITE

Medicul de familie, ginecologul sau specialiștii Cabinetului de Sănătate a Reproduserii îți pot acorda gratuit consultația de care ai nevoie.

Dacă ai avut un raport sexual neprotejat:

- pentru a evita sarcina nedorită, folosește contracepția de urgență cât mai repede posibil în primele ore de la actul sexual și nu mai târziu de 3 zile de la contactul sexual. Medicamentul contraceptiv poate fi recomandat de specialiștii de la Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor;
- dacă suspectezi că ai putea fi contaminat cu virusul HIV sau că ai o infecție cu transmitere sexuală, adresează-te cât mai urgent specialiștilor din cadrul Centrului de Sănătate Prietenos Tinerilor sau din cadrul Centrului Național SIDA, Cabinetul de consiliere și testare voluntară a infecției HIV, Cabinetul de sănătate a reproducerii.



Adresarea ta este anonimă și confidențială.

Chiar dacă ești minor, poți consulta un medic din propria inițiativă. Ai dreptul la confidențialitate. Medicul este obligat să îți garanteze secretul medical! O vizită la medic îți oferă posibilitatea să afli care este starea ta de sănătate și să obții răspunsurile la toate întrebările tale!

Dacă te simți deseori trist(ă) și obosit(ă), dacă ai idei „negre”, dacă nu ești mulțumit(ă) de aspectul tău fizic sau creșterea ta, vorbește despre aceste lucruri cu familia, medicul sau psihologul.

AFLĂ CARE SUNT PARAMETRII TĂI FIZICI

Data	Vârsta	Greutatea(kg)	Înălțimea(cm)
	16 ani		
	17 ani		
	18 ani		

După completarea tabelului folosește datele obținute la construirea curbelor de creștere (**Anexa 1, pag. 148-149**). **Calculează-ți Indicele Masei Corporale (IMC), pentru a verifica dacă ai greutatea normală pentru înălțimea ta.**

Spațiu pentru notițe, comentarii

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EXAMENUL MEDICAL LA 15 ANI – 17 ANI 11 LUNI

Examenul va include consultația medicului de familie și specialiștilor de la Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor.

În caz de necesitate vei fi consultat de stomatolog, ortoped/ chirurg și oalmolog. Vei repeta testele de laborator: analiza generală a sângelui, a urinei și, în caz de necesitate, glicemia. Fă programările la medici în prealabil.

Nu uita să notezi datele examenului buco-dentar în Anexa 2, pag. 151 (apelează la nevoie la ajutorul medicului stomatolog).

PREGĂTEȘTE-TE DE CONSULTAȚIA MEDICALĂ OBLIGATORIE LA 15 ANI – 17 ANI 11 LUNI

Ce activități (sport, muzică, altele) preferi să faci în timpul liber?

A avut loc vreo schimbare recentă în viața ta, care ți-a perturbat echilibrul?

Aici poți face câteva notițe și înscrie câteva întrebări pe care vrei să le adresezi medicului:

La 15-16 ani vei merge la vaccinarea obligatorie (Consultă Anexa 3, pagina 158-159)



EXAMEN MEDICAL LA 15 ANI – 17 ANI 11 LUNI

Data: ziua luna anul

Data	Vârsta	Greutatea (kg)	Talia (cm)	IMC

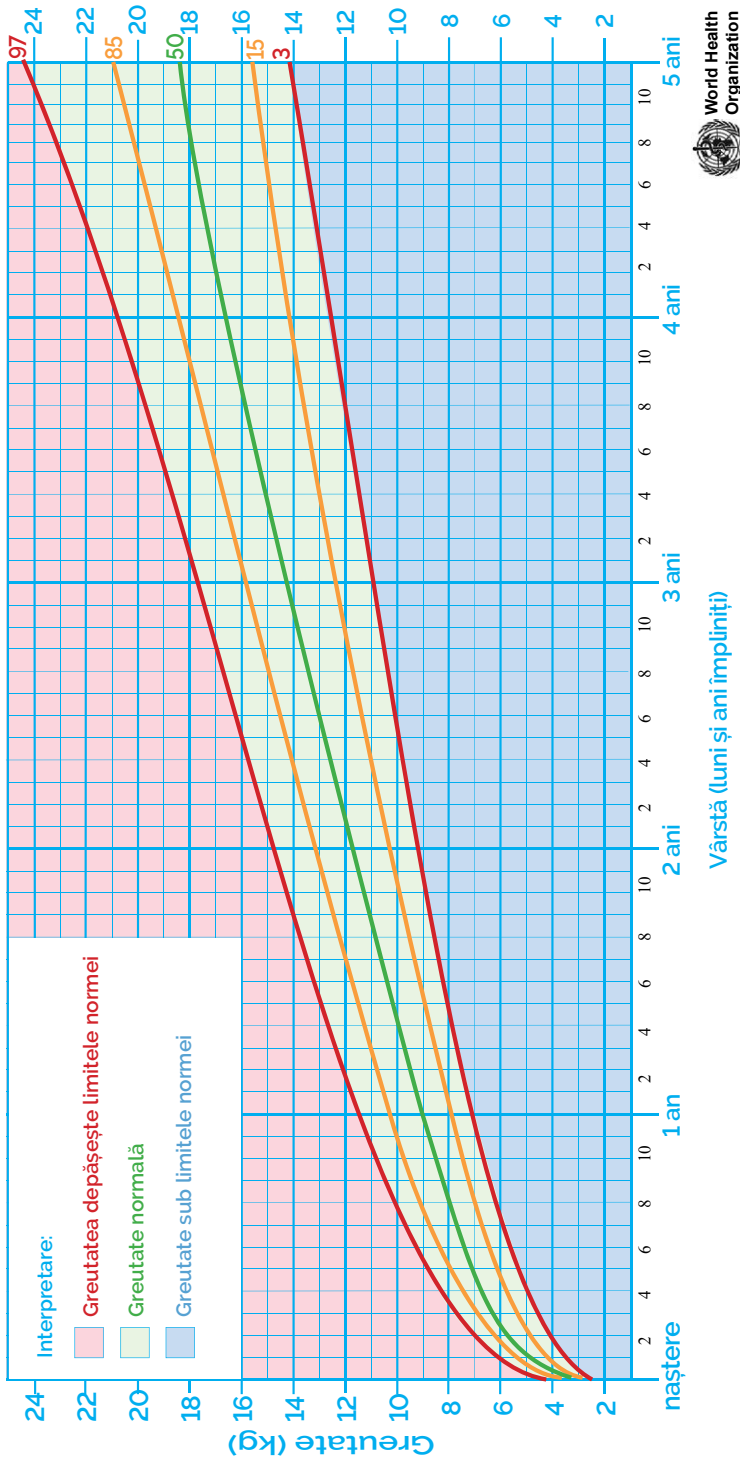
Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite: ziua luna anul

Semnătura și parafa medicului

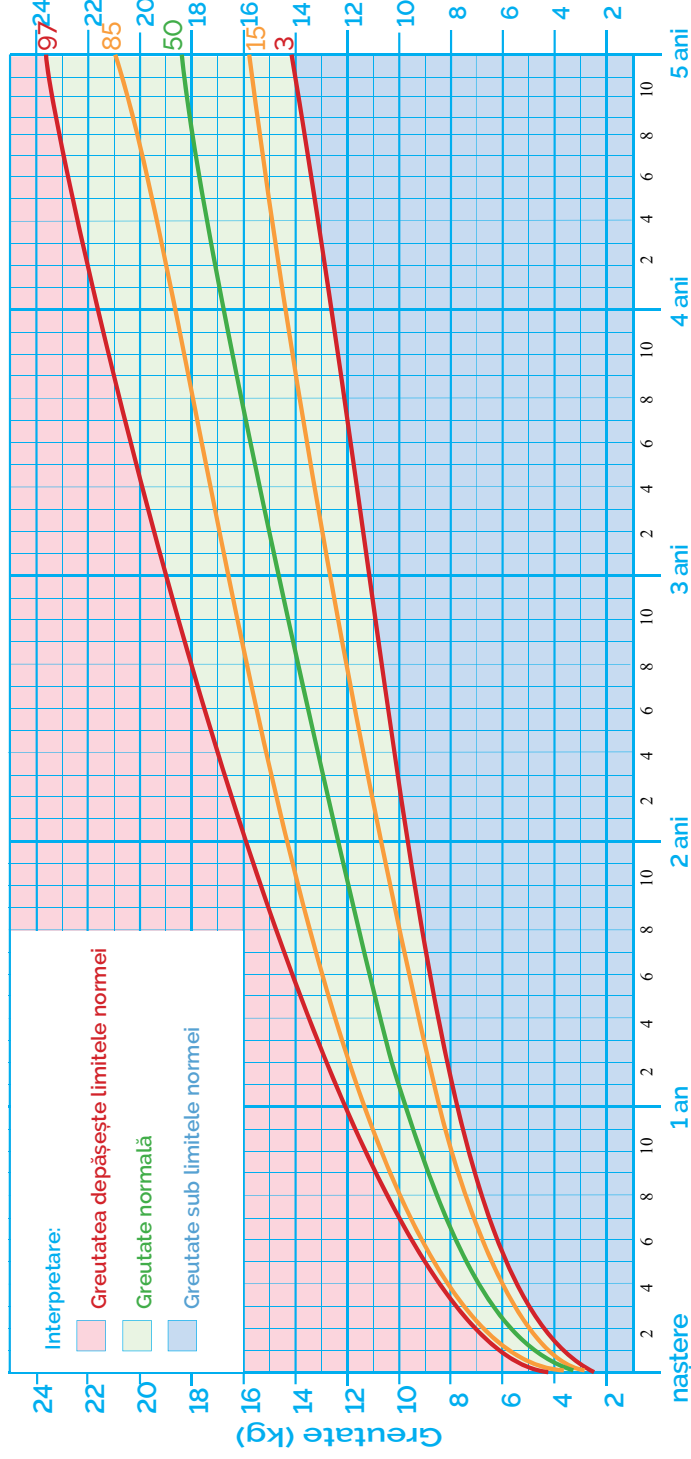
ANEXA 1. CURBELE DE CREȘTERE

Greutatea în funcție de vârstă: FETE
de la 0 până la 5 ani (percentile)



Greutatea în funcție de vârstă: BĂIEȚI

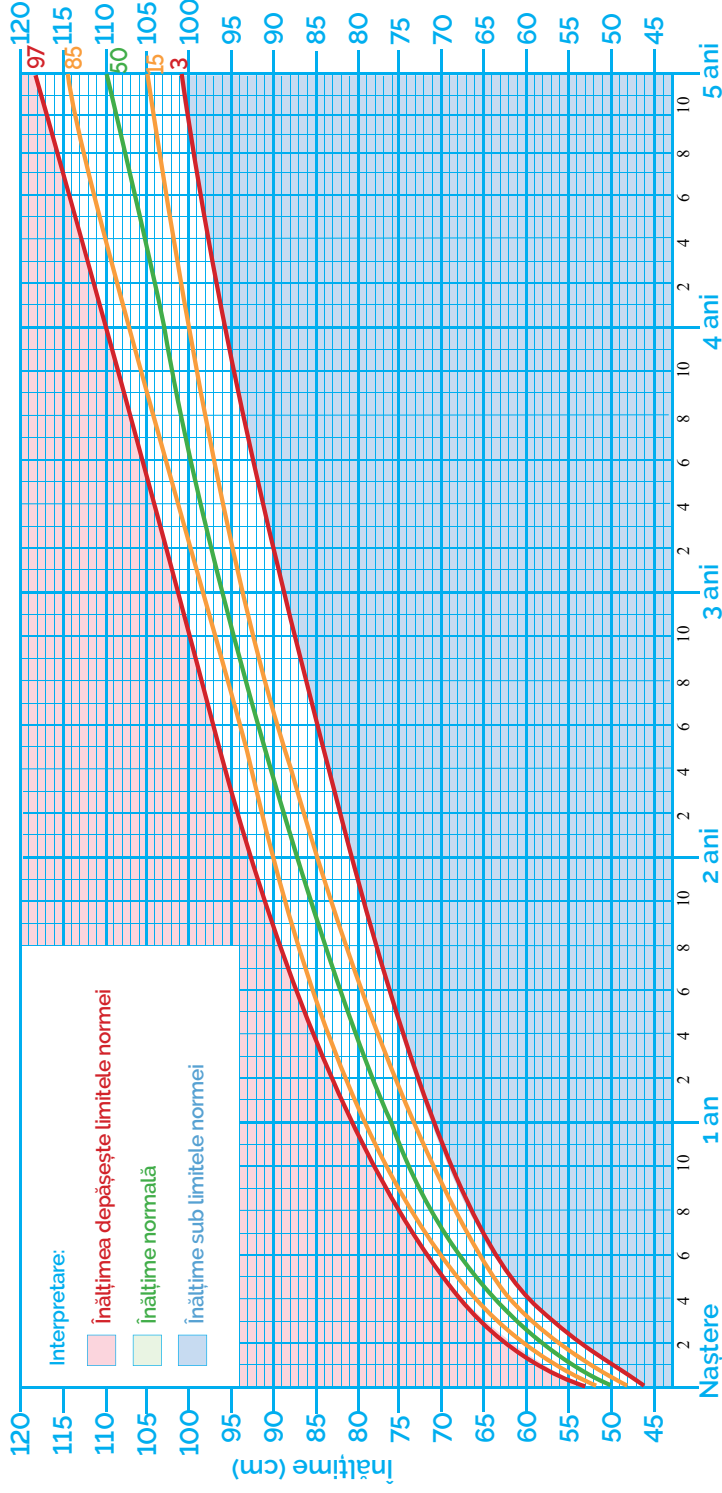
de la 0 până la 5 ani (percentile)



World Health
Organization

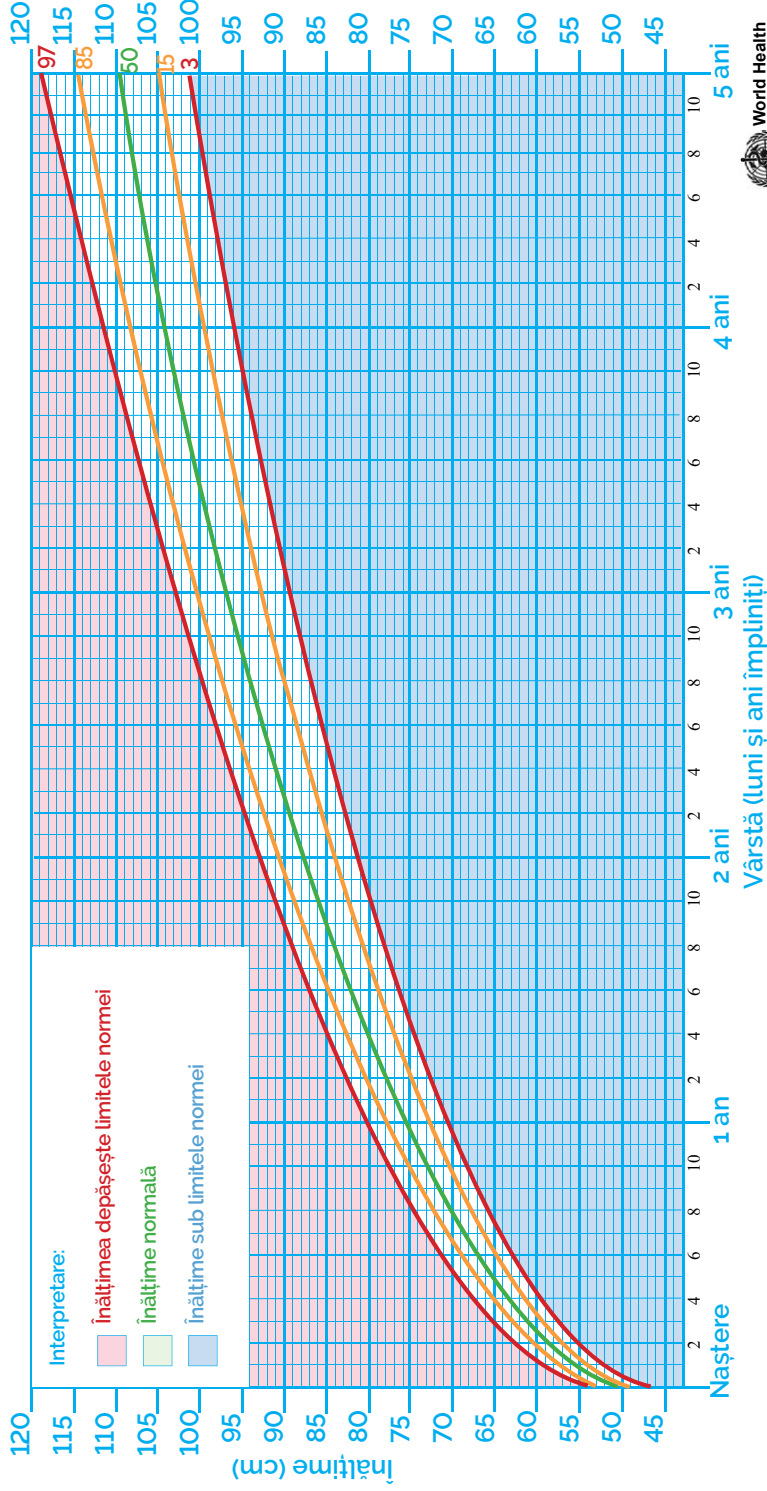
Înălțimea în funcție de vârstă: FETE

de la 0 până la 5 ani (percentile)



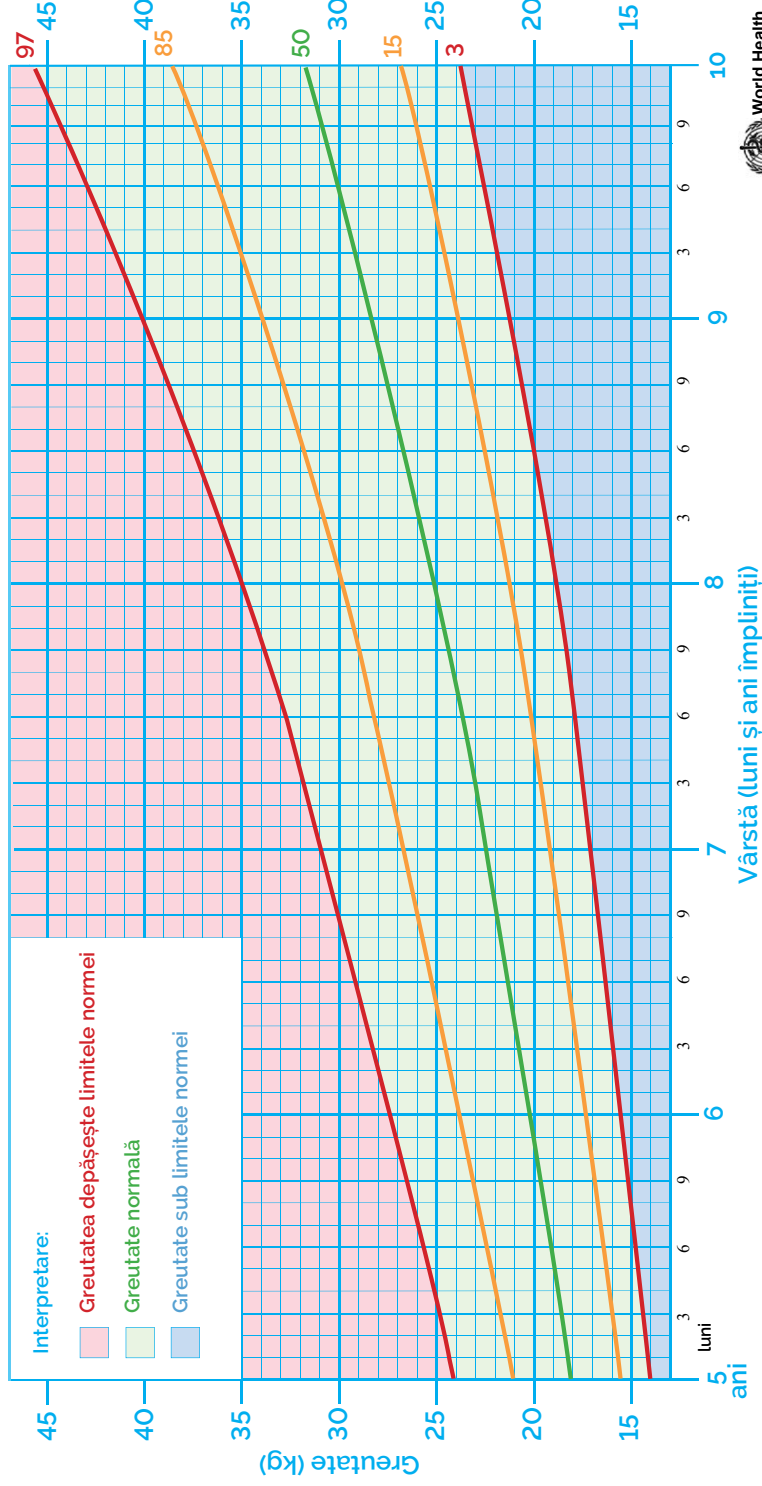
Înălțimea în funcție de vârstă: BĂIEȚI

de la 0 până la 5 ani (percentile)



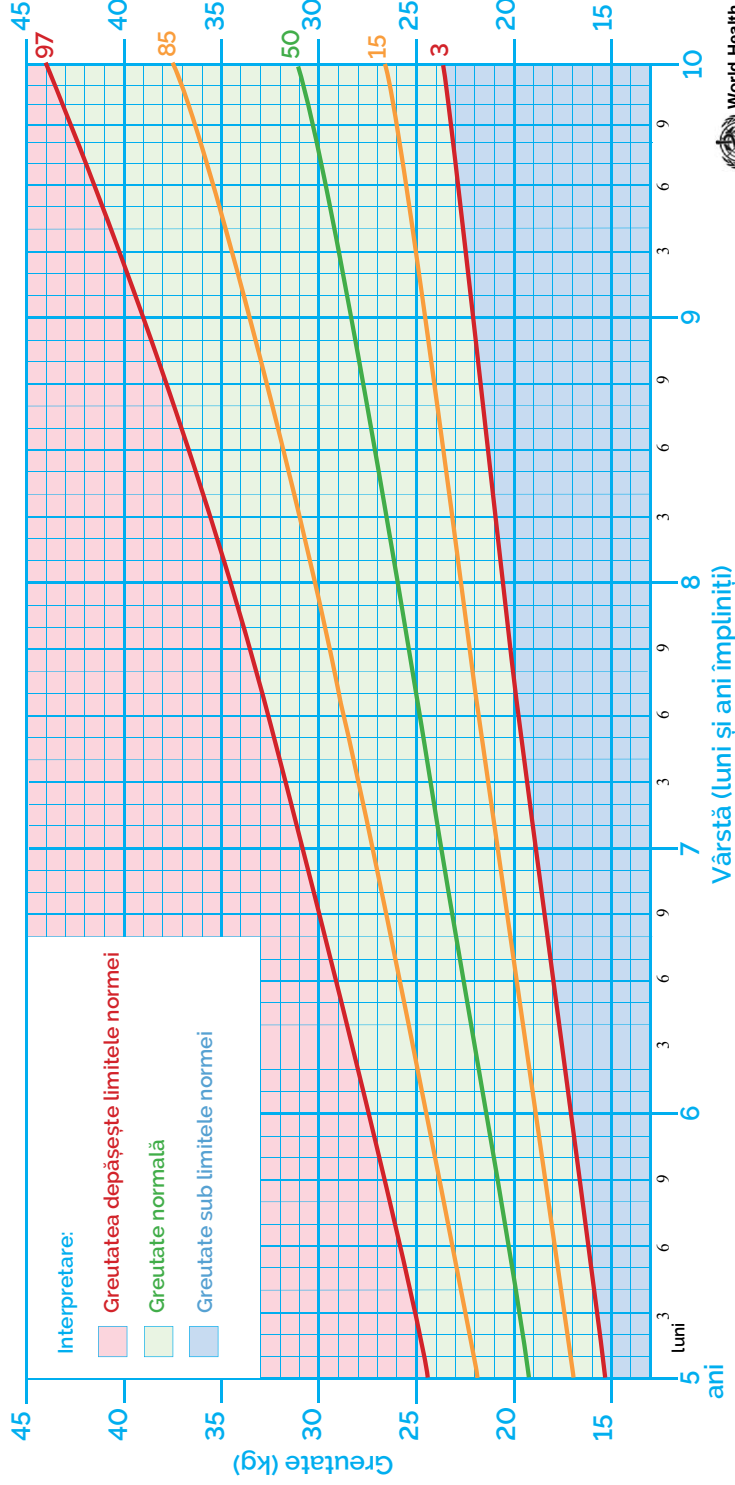
Greutatea în funcție de vârstă: FETE

de la 5 pînă la 10 ani (percentile)



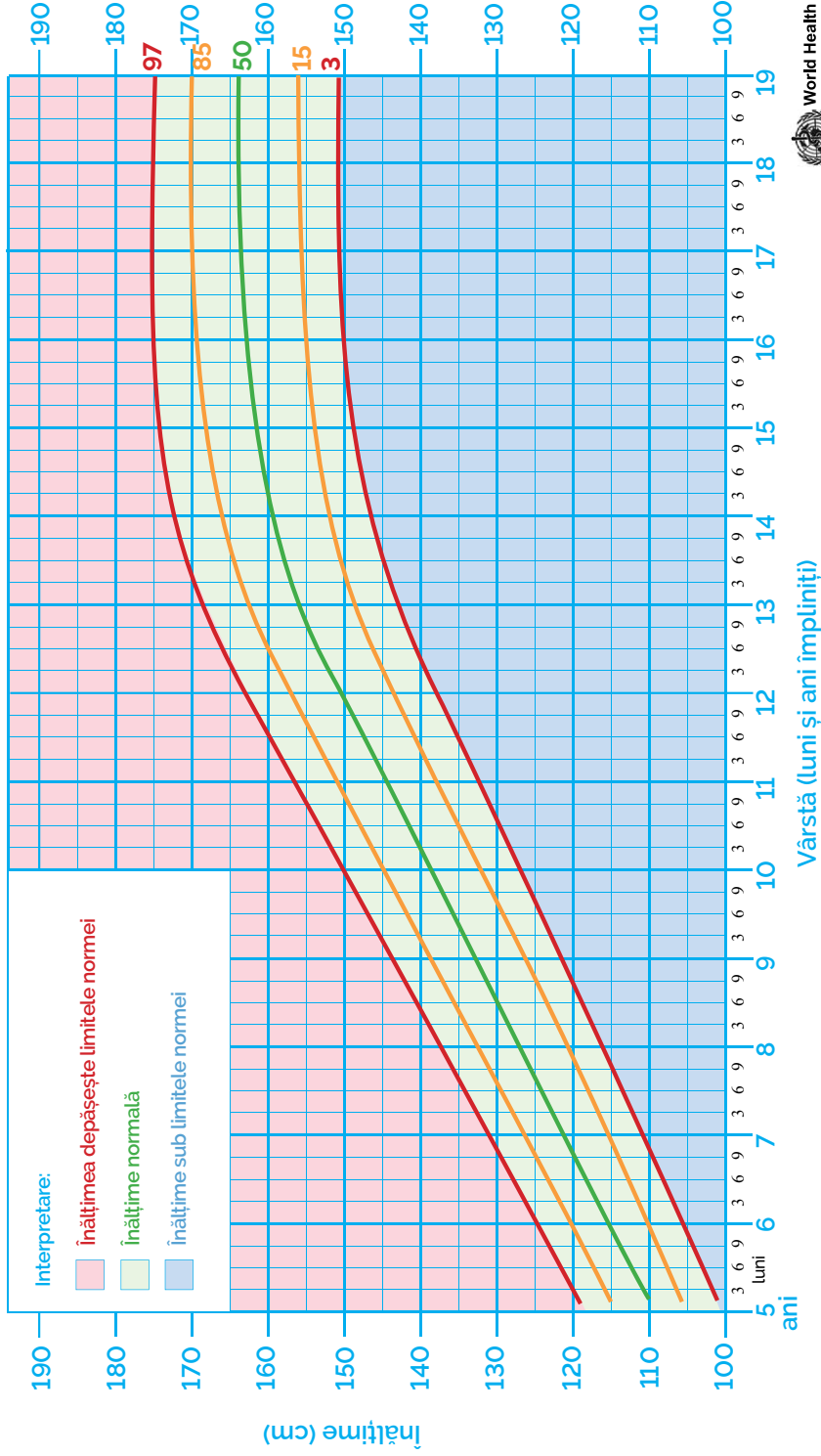
Greutatea în funcție de vârstă: BĂIEȚI

de la 5 până la 10 ani (percentile)



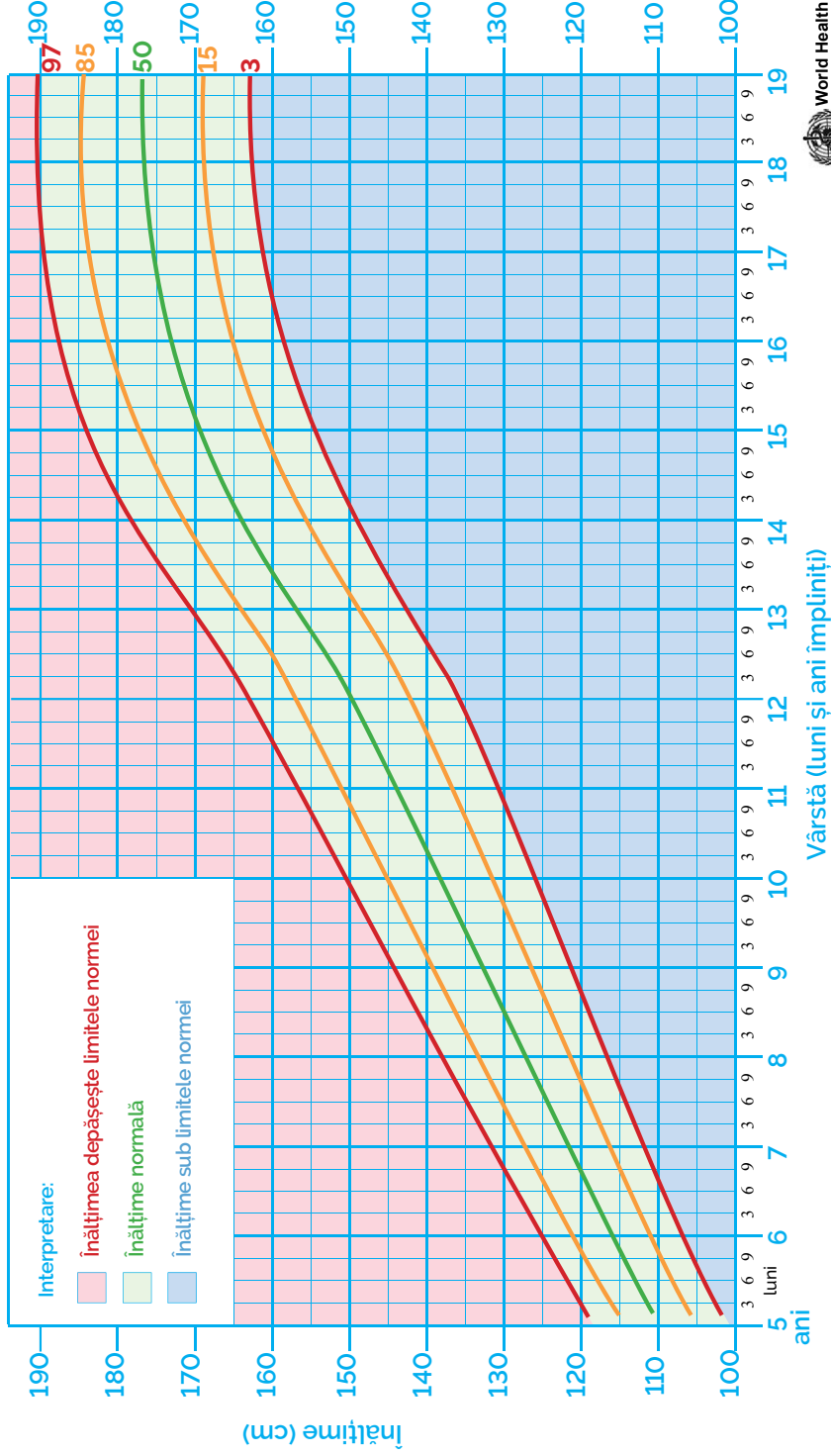
Înălțimea în funcție de vârstă: FETE

de la 5 până la 19 ani (percentile)



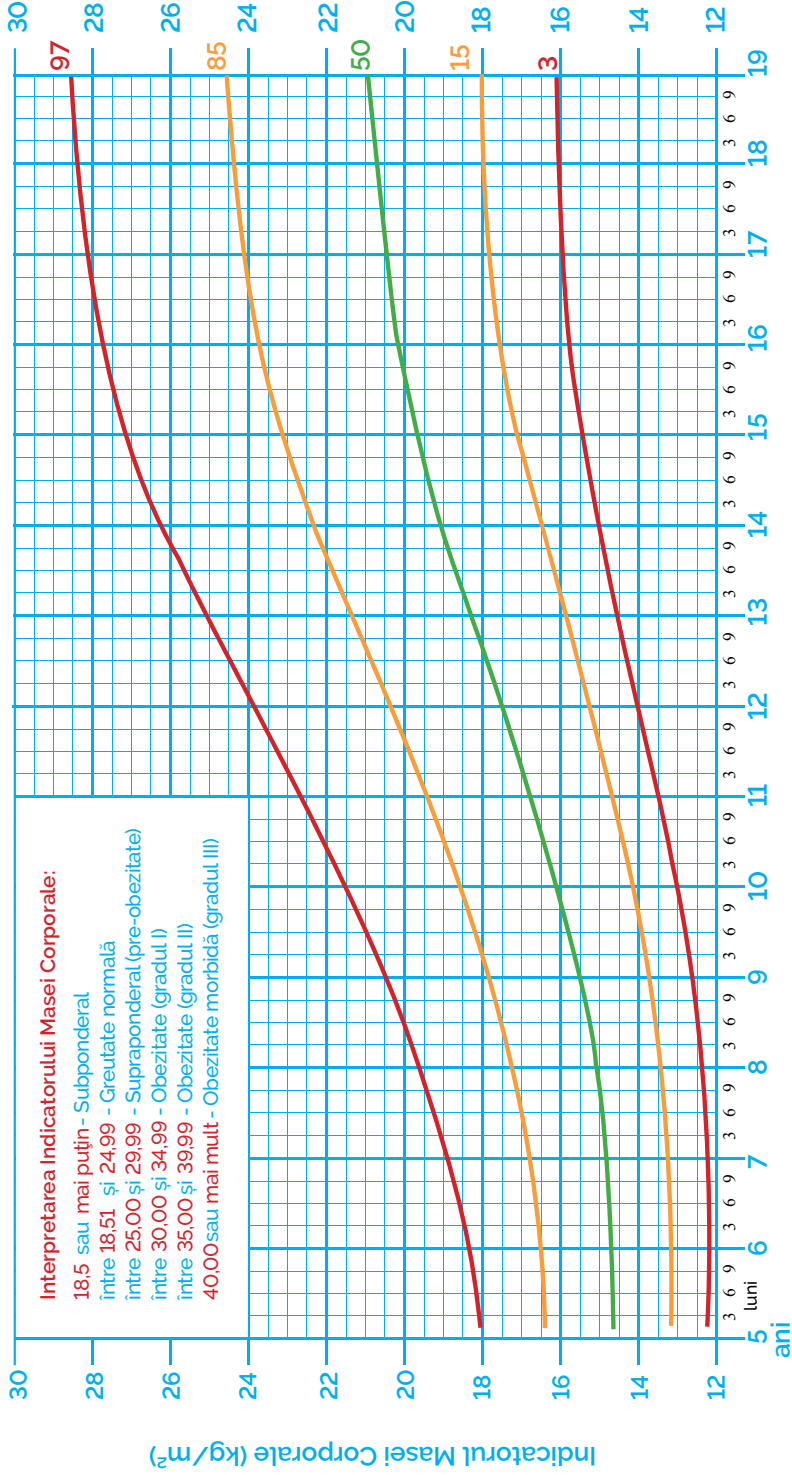
Înălțimea în funcție de vârstă: BĂIEȚI

de la 5 pînă la 19 ani (percentile)



Indicatorul Masei Corporeale (IMC) în funcție de vârstă: FETE

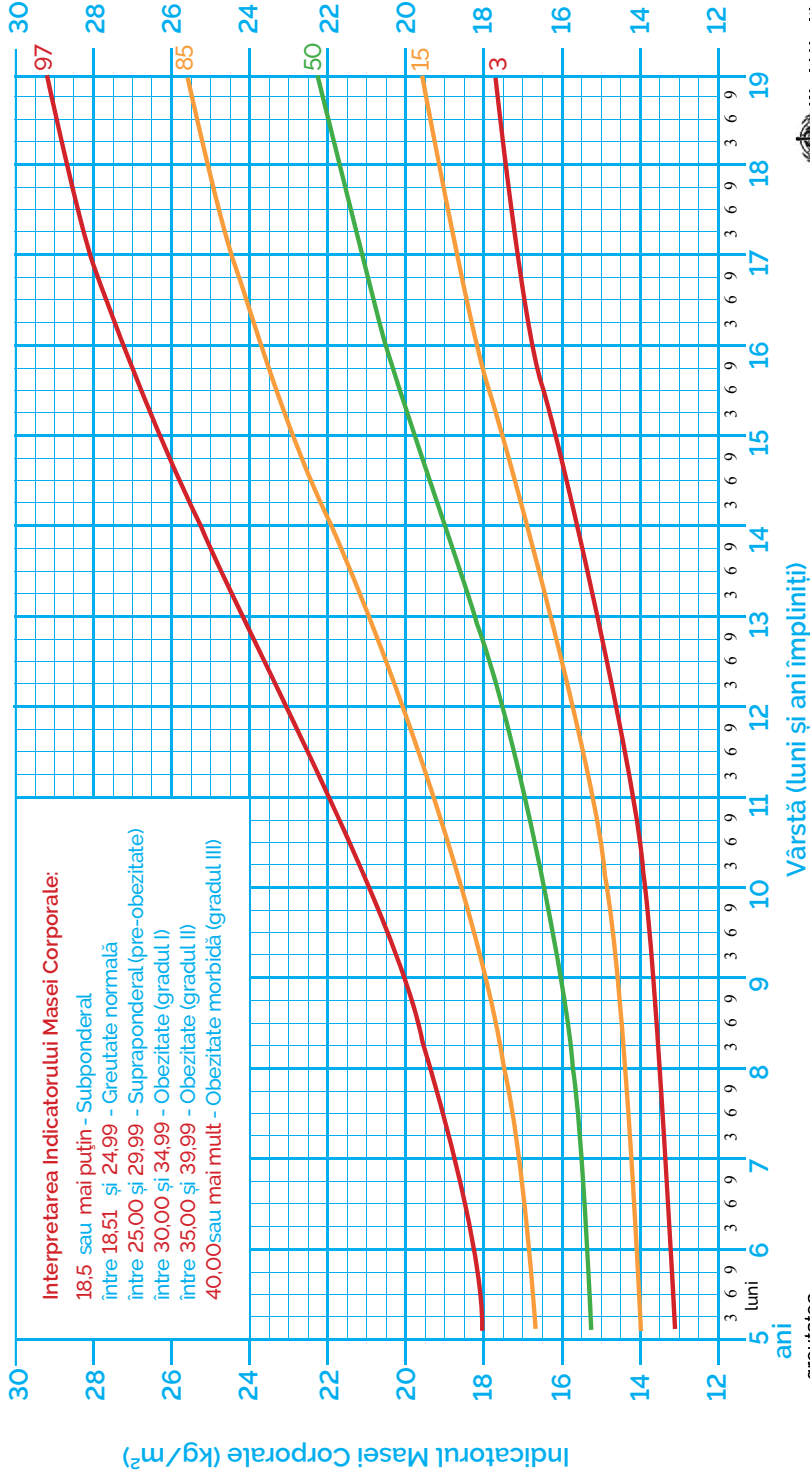
de la 5 pînă la 19 ani (percentile)



$$IMC = \frac{\text{greutatea}}{\text{înlățimea}^2}$$

Indicatorul Masei Corporeale (IMC) în funcție de vârstă: BĂIEȚI

de la 5 până la 19 ani (percentile)



$$IMC = \frac{\text{greutatea}}{\text{înălțimea}^2}$$

ANEXA 2. EXAMENELE BUCO-DENTARE

La vârsta de 11-12 luni, 2-3 ani, 6-7 ani 11 luni, 9-10 ani 11 luni, 13-14 ani 11 luni și, în caz de necesitate, la 15-17 ani 11 luni copilul Dumneavoastră beneficiază de un examen buco- dentar profilactic.

Înregistrați datele privind starea danturii copilului la diferite etape de vârstă. Apelați la ajutorul medicului stomatolog.

Marcați starea danturii astfel:

P - dinte permanent

C - dinte cariat

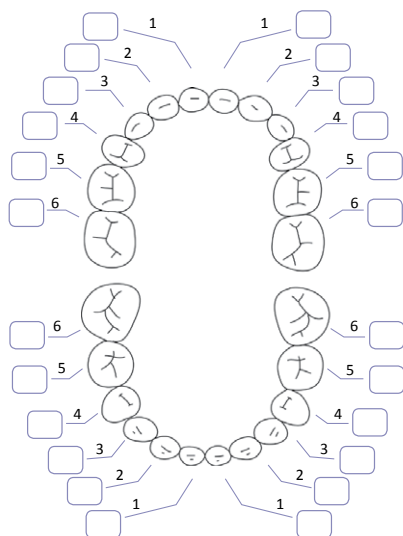
O - dinte obturat (plombat)

T - dinte temporar

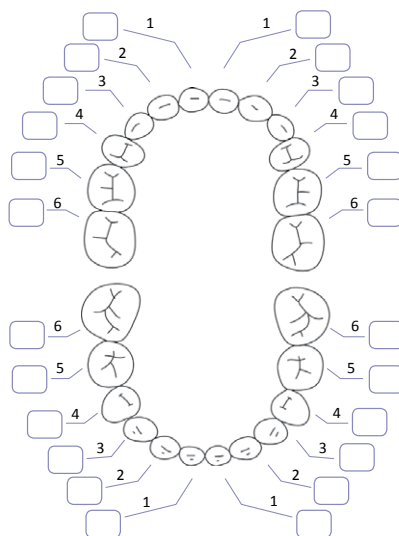
A - dinte absent

EXAMEN BUCO-DENTAR PROFILACTIC

la 11-12 luni

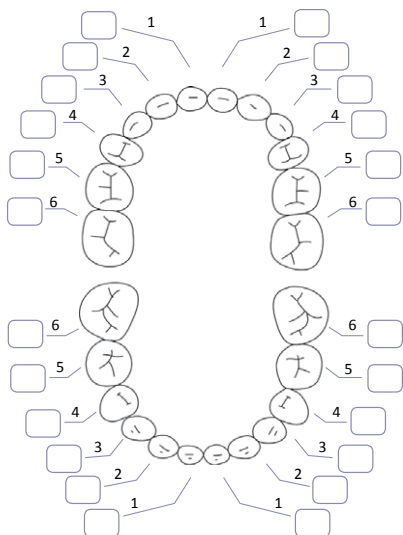


La 2-3 ani

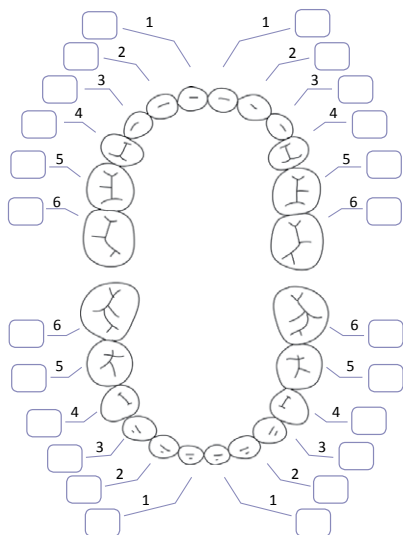


EXAMEN BUCO-DENTAR PROFILACTIC

la 6-7 ani 11 luni

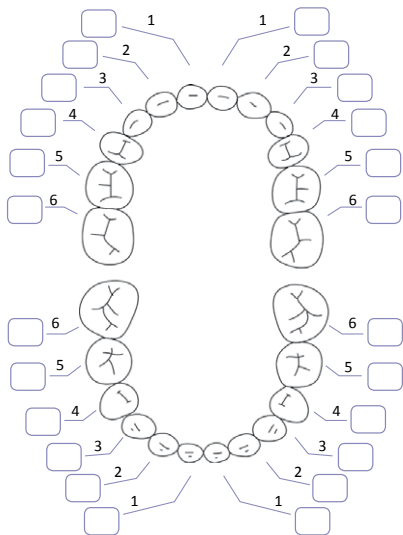


9-10 ani 11 luni

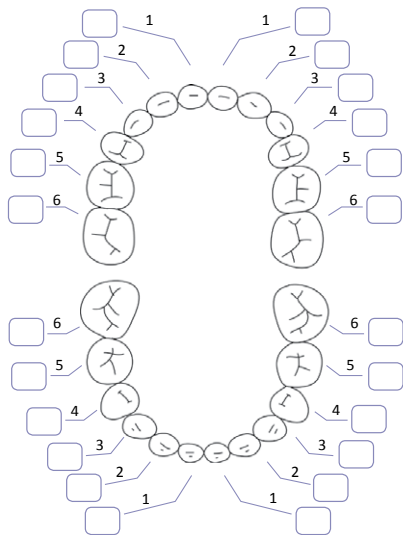


EXAMEN BUCO-DENTAR PROFILACTIC

la 13-14 ani 11 luni



15-17 ani 11 luni



TRATAMENTO BUCO-DENTARE

[illegible]

Spațiu pentru notițe, comentarii

ANEXA 3. ABC-UL VACCINĂRII COPILULUI

1. De ce este necesar să-mi vaccinez copilul?

Sistemul imun al copilului are nevoie de vaccin pentru a lupta cu unele boli infecțioase grave, care pot cauza complicații severe și, uneori, chiar moartea copilului.

2. Cum acționează vaccinul?

Substanțele din care sunt fabricate vaccinurile sunt obținute din microbi adevărați prin diferite procedee biochimice. Vaccinurile nu sunt periculoase pentru organism, de aceea copilul nu se îmbolnăvește la înjectarea lor. Între timp organismul copilului produce anticorpi și celule imune pregătite să distrugă componentele vaccinului, astfel, organismul copilului învață să distrugă microbii vii. Dacă, ulterior, copilul vaccinat va veni în contact cu agentul infecțios, anticorpii îl vor recunoaște și îl vor distruge.

3. De ce este necesar să vaccinez copilul, dacă respectivele boli sunt foarte rare?

Multe boli care în trecut făceau milioane de victime au fost eradicate sau substanțial reduse datorită vaccinării: rujeola, difteria, tuberculoza, tetanosul, rubeola, poliomielite, parotidita epidemică, variate infecții cu meningococ, pneumococ, care pot provoca meningite foarte grave sau care pot afecta în special plămânii. O parte din maladiile rar întâlnite în Moldova se întâlnesc, însă, destul de frecvent în alte țări și pot fi aduse de persoanele care călătoresc. Doar vaccinarea protejează copilul Dumneavoastră de aceste maladii periculoase pentru viața acestuia.

4. La care vârstă trebuie vaccinat un copil?

Primele vaccinuri pot fi administrate copilului în primele zile de viață, continuând pe parcursul mai multor ani, în conformitate cu Programul Național de Imunizări (consultați pagina 158-159). Medicul de familie sau medicul pediatru vă vor informa cu privire la data fiecărei imunizări. Cele mai multe vaccinuri se fac în primii doi ani de viață.

5. Cum se face vaccinarea?

Vaccinurile se administrează prin injecție în coapsă sau în partea superioară a brațului. Unele vaccinuri (împotriva poliomielitei sau infecției cu rotavirus) se administrează sub formă de picături pe care copilul le înghite.

6. Pot să vaccinez copilul când are probleme de sănătate?

Dacă e perioada indicată pentru vaccinare și copilul suferă, la acel moment, de o tuse ușoară, are febră până la 38°C, diaree moderată sau pri-

mește antibiotice, puteți să mergeți la imunizare. Vaccinarea nu va agrava starea copilului, iar imunitatea obținută îi va fi de folos.

7. Care sunt contraindicațiile pentru vaccinare?

Sunt foarte rare cazurile când imunizarea unui copil trebuie amânată. Atunci când mergeți la medic pentru vaccinare, informați-l dacă copilul are febră ($t > 38^{\circ}\text{C}$), dacă a avut o reacție alergică la vaccinarea precedentă sau dacă suferă de boli cronice în formă gravă. Medicul este cel care va decide când e mai bine pentru copil să fie vaccinat!

8. Ce trebuie să fac înainte de vaccinare, în timpul vaccinării și după vaccinare?

Înainte de amerge la vaccinare, copilul trebuie să se simtă bine: să fie sătul, activ, bine dispus. Nu iutați să luați jucăria preferată a copilului! În timpul examinării, informați medicul dacă au existat efecte neobișnuite în urma imunizărilor precedente. În timpul vaccinării fiți calm(ă), căci starea de neliniște se va transmite copilului, vorbiți cu el, arătați-i dragostea Dumneavoastră. În primele 30 de minute după vaccinare, rețineți-vă în cadrul instituției medicale pentru supraveghere, urmăriți dacă nu apar reacții alergice și solicitați supraveghere medicală în caz de necesitate. Întrebați medicul când trebuie să vă prezentați la următoarea vaccinare.

9. Ce reacții pot să apară după vaccinare?

Reacțiile postvaccinale posibile sunt diverse pentru diferite vaccinuri. Reacțiile obișnuite sunt febra moderată, inflamația ușoară în apropierea locului de injec-tare, o stare ușoară de disconfort a copilului, manifestată prin plâns, capricii ș.a.

10. În primele zile după vaccinare nu prelucrați locul vaccinului cu niciun fel de soluții, fără consultarea medicului, mai ales în cazul vaccinării cu BCG! Nu vă speriați de micile reacții ale organismului copilului la vaccin; acestea trebuie să apară. În caz de febră mai mare de 38°C , plâns neîntre-rup-t, convulsii și alte manifestări neobișnuite, adresați-vă imediat medicului.



Pentru a proteja sănătatea copilului Dumneavoastră, respectați numărul de administrări și intervalele de timp pentru diferite vaccinuri. Fiecare vaccin are particularitățile sale în formarea imunității.

Riscul reacțiilor adverse la vaccinare este de mii de ori mai mic în comparație cu riscul de a contracta infecții cu complicații grave!

BOLILE INFECȚIOASE CARE POT FI PREVENITE PRIN VACCINARE

1. **TUBERCULOZA** afectează, îndeosebi, organele respiratorii și oasele, fiind transmisă pe cale aeriană. Se manifestă cu febră periodică, scăderea poftei de mâncare, slăbiciuni și scăderea greutateii corpului. Boala afectează grav dezvoltarea și creșterea copilului, se supune greu tratamentului și duce frecvent la dizabilitatea copilului și chiar la deces.
2. **HEPATITA VIRALĂ B** este o afecțiune gravă a ficatului, care evoluează în ciroză, cancer și poate provoca decesul bolnavului. Mama infectată transmite virusul la făt în timpul nașterii. Prezintă pericol și obiectele folosite în comun cu persoana infectată (periuță de dinți, foarfeca, penseta, pieptenele ș.a.); instrumentele medicale contaminate (chirurgicale, obstetricale, stomatologice).
3. **POLIOMIELITA** determină paralizii grave, uneori ireversibile. Virusul se transmite pe cale fecal-orală, prin consumarea alimentelor sau a apei contaminate, precum și pe cale aeriană prin secreții nazo-faringiene de la bolnav. Paralizia mușchilor corpului răspunde nesemnificativ la tratament și duce la dizabilitate pe viață sau la deces.
4. **DIFTERIA** se transmite pe cale aeriană și se manifestă prin angină puternică, care împiedică respirația normală. Toxina difterică răspândită în organism determină fenomene toxice la distanță, afectând mai ales inima (miocardită) și sistemul nervos. Tratamentul poate salva viața doar la nouă din zece bolnavi.
5. **TETANOSUL** este o infecție cu risc înalt din cauza prezenței permanente a microbului în solul contaminat cu dejecte animale. Provoacă contracții musculare generalizate și rigiditate corporală, cu dificultăți de respirație și probleme cardiace. Boala este deosebit de gravă la nou-născuți. În cazul copiilor, decesul survine foarte frecvent.
6. **TUSEA CONVULSIVĂ** („tusea măgărească”) se transmite pe cale aeriană, începe cu semne generale (febră, stare de slăbiciune) și, în scurt timp, apare tusea „lătrătoare” în crize lungi până la vomă, care împiedică bebelușul să mănânce, să bea și chiar să respire. Cauzează pneumonii grave și complicații la nivelul sistemului nervos. Se tratează foarte greu și la copiii de până la un an poate duce la deces.

- 7. INFECȚIA CU Microbul Haemophilus influenzae tip B (Hib)** produce infecții severe la copiii sub 5 ani, formele grave fiind mai frecvent la sugarii cu vârsta de peste 2 luni. Sursa de infecție o constituie purtătorii asimptomatici (frații mai mari, părinții, rudele apropiate). Se manifestă prin meningite purulente, pneumonii grave, infecții ale urechilor care sunt dificil de tratat. Complicațiile pot duce la deces sau dizabilitate pe viață.
- 8. INFECȚIA CU ROTAVIRUS** este cea mai frecventă cauză de gastroenterocolită acută la sugar și copilul mic, în anotimpul rece. Formele clinice severe sunt asociate cu căderea presiunii arteriale, vărsături și diaree apoasă fără sânge. Transmiterea infecției poate fi redusă prin sporirea măsurilor de igienă a mâinilor, alimentației, dar și a jucăriilor, mobilierului, grupurilor sanitare (în special în colectivitățile de copii). Alimentația naturală la sân reduce riscul de infecție cu rotavirus la sugari. În afara complicațiilor apărute în sistemul digestiv (deshidratare severă, perturbări metabolice), s-au constatat și cazuri de convulsii febrile, encefalita cauzată de acest virus.
- 9. INFECȚIILE CU PNEUMOCOC** includ pneumonia, meningita, otita medie, sinuzita și bronșita. Copiii care au supraviețuit unei meningite pneumococice pot rămâne cu deteriorarea auzului, probleme neurologice focale și întârziere în dezvoltarea mintală. Sunt frecvente cazurile în care microbul este rezistent la antibioticele administrate și lasă sechele grave.
- 10. RUJEOLA („pojarul”)** este o infecție extrem de contagioasă, transmisă pe cale aeriană, cu febră mare, tuse, secreții nazale și oculare și erupție cutanată. Copiii mici fac complicații pulmonare, cardiace și neurologice grave și mortalitatea este destul de înaltă.
- 11. OREIONUL (PAROTIDITA EPIDEMICĂ)** determină inflamarea glandelor salivare, virusul fiind transmis pe cale aeriană, prin intermediul picăturilor de secreții de la bolnavi. Boala afectează și pancreasul, testiculele la băieți (orhită), cu riscul dezvoltării sterilității. Complicațiile din partea sistemului nervos (meningita, encefalita) pot fi urmate de sechele pe termen lung (surditate).
- 12. RUBEOLA** se transmite pe calea aerului sau de la mamă la făt. La copil se manifestă cu febră moderată, mărirea ganglionilor, erupții pe piele. Boala este deosebit de periculoasă pentru gravide în primul trimestru de sarcină, deoarece infecția fetală determină malformații congenitale ale fătului sau avort spontan. Copiii cu rubeolă congenitală (infecțată intrauterin) pot transmite virusul timp de 1 an sau chiar mai mult.

CALENDARUL VACCINĂRIILOR OBLIGATORII ÎN REPUBLICA MOLOVA

Vârsta efectuării vaccinării	VACCINURILE			
	Hepatita virală B	Tuberculoza	Poliomielita	Infecția cu rotavirus
	HepB	BCG	VPO/VPI	Rv
Locul introducerii	Intramuscular în coapsă	Intracutan în partea superioară a brațului	Picături în gură	
Primele 24 ore de viață	HepB-0			
2-5 zile		BCG-1		
2 luni	HepB-1		VPO-1	RV-1
4 luni	HepB-2		VPO-2	RV-2
6 luni	HepB-3		VPO-3	
12 luni				
22-24 luni			VPO-4	
6-7 ani			VPO-5	
15-16 ani				
Adulții: la 20, 30, 40, 50 și 60 ani				

NB:

Recomandate sunt vaccinările contra gripei, varicelei, hepatitei virale A, papilomovirusului uman etc.

VACCINURILE				
Infecția <i>Haemophilus influenzae</i>	Infecția cu pneu- mococi	Difteria, tetanos, tuse convulsivă	Difteria, tetanos	Rujeola, ore- ion, rubeola
HiB	PC	DTP	DT/Td	ROR
Intramuscular profund în coapsă		Intramuscular profund în coapsă	Intramuscu- lar profund în coapsă	Subcutanat sau intra-muscular în partea supe- rioară a brațului
Hib-1	PC-1	DTP-1		
Hib-2	PC-2	DTP-2		
Hib-3		DTP-3		
	PC-3			ROR-1
		DTP-4		
			DT	ROR-2
			Td	ROR-3**
			Td	

În cazul în care aveți abateri sau întârziere în efectuarea unor vaccinuri la copil, consultați medicul. De regulă, nu este necesar să începeți din nou programul de vaccinare, fiind continuată imunizarea copilului de la momentul de la care aceasta a fost întreruptă.

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА										DOCUMENTAȚIE MEDICALĂ МЕДИЦИНСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ											
Instituția medicală care a eliberat certificatul Медицинское учреждение выдавшее сертификат										Formular nr. 063-3/е Форма № 063-3/е											
Data eliberării Дата выдачи					Ziua/День		Luna/Месяц		An/Год			Aprobat de MS al RM din 17.10.2002 nr. 283 Утверждена МЗ РМ 17.10.2002 № 283									
Cod de identificare																					
CERTIFICAT DE VACCINARE / СЕРТИФИКАТ О ВАКЦИНАЦИИ / CERTIFICATE OF VACCINATION																					
Intradermoreacția prevaccinală cu tuberculină (proba Mantoux) Туберкулиновая проба Манту																					
Data Дата		Vaccinul Препарат		Lot nr. Серия		Data citirii rezultatului Дата оценки результата		Rezultat (aprecierea dimensiunii infiltratului în mm) Результат (отмеченный размер инфильтрата в мм)		Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника											
Vaccinări împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive (DTP / DT / Td) Вакцинация против дифтерии, столбняка, коклюша																					
Data Дата		Vaccinul Препарат		Lot nr. Серия		Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника															
Vaccinări împotriva hepatitei virale B (HBV) Вакцинация против вирусного гепатита В																					
Data Дата		Vaccinul Препарат		Lot nr. Серия		Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника															

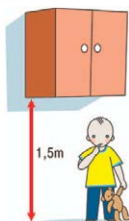
Vaccină împotriva infecției Hib (Haemophilus influenzae tip b) (Hib) Вакцинация против инфекции Hib (Гемофильус инфлюэнца тип b)			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медицинского работника
Vaccină împotriva rujeolei, oreionului, tusei (ROR) Вакцинация против кори, эпидемического паротита, краснухи			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медицинского работника
Vaccină împotriva infecției cu pneumococci (PC) Вакцинация против пневмококковой инфекции			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медицинского работника
Vaccină împotriva infecției cu rotavirus (RV) Вакцинация против ротавирусной инфекции			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медицинского работника

Vaccină împotriva tuberculozei (BCG) Вакцинация против туберкулеза			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медицинского работника
Alte vaccinări Другие вакцинации			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медицинского работника
Complicații postvaccinale sau postmedicamentoase Осложнения на вакцины или медицинские препараты			
Data Дата	Vaccin/Medicament Вакцина/Препарат	Manifestarea complicației Проявление осложнения	
Adresați-vă instituției medicale care vă deservește pentru programarea vaccinelor și completarea certificatului cu datele la care acestea au fost administrate copilului Dumneavoastră. Обратитесь в медицинское учреждение, которое Вас обслуживает, чтобы запланировать вакцинацию и заполнить сертификат датами прививок, сделанных Вашему ребенку.			
Copia xerox a acestor pagini are valoarea unui certificat de vaccinare. Ксерокопия этих страниц приравнивается к сертификату о вакцинации.			

ANEXA 4. SECURITATEA COPILULUI.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZURI DE URGENȚĂ

CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE OTRĂVIRI ȘI INTOXICAȚII?



Toate medicamentele și substanțele toxice din casă – detergenții, înălbitorul, otrăvurile pentru insecte, vopselele – trebuie să fie imposibil de găsit de către copii. Ascundeți-le, să nu le poată găsi și nici vedea! Acestea vor fi depozitate în magazinele încuiate sau în dulapuri amplasate cât mai sus, la cel puțin 1,5 m de la podea.



Păstrați toate substanțele otrăvitoare din casă în ambalajele lor originale. Nu mutați substanțele toxice în vase pentru alimente!



Beți medicamentele numai atunci când copilul se află în altă cameră, deoarece el imită tot ce vede la adulți. Imediat ce ați băut medicamentul, ascundeți cutia/sticluța într-un dulap închis la înălțime.



Tratați copilul numai cu medicamente prescrise de medic, în dozele indicate de medic! O doză mai mare de medicament poate cauza o intoxicație gravă.



Nu-i spuneți niciodată copilului că pastilele sunt „bomboane” sau că medicamentele sub formă de sirop sunt „dulceață”. Astfel, copilul le va căuta să le mănânce!



Țineți-vă poșeta departe de copil! Ceea ce aveți în ea - acetona, oă de unghii, pastile, portmoneul, deodorantul, forfecuța, monedele - pot provoca copilului traumatisme, intoxicații, iar obiectele mărunte prezintă pericol de sufocare.



CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE ARSURI ȘI OPĂRIRI?



Țineți copilul departe de locul unde gătiți. Plita de gaz, plita electrică, cuptorul, inclusiv cuptorul cu microunde, pot provoca arsuri serioase unui copil, dacă le atinge când sunt fierbinți.



Folosiți la plita de gaz, pe cât e posibil, ochiurile dinspre perete. Îndreptați mânerul tigăilor și cratițelor spre perete, ca micuțul Dumneavoastră să nu fie tentat să le apuce.



Puneți vasele cu lichid fierbinte, după ce le-ați luat de pe foc, în locuri inaccesibile copilului, la înălțime. Atenție la cana cu ceai sau cafea – puneți-o departe de marginea mesei, în niciun caz pe masa de cafea, noptieră etc.



Când gătiți, luați toate măsurile ca micuțul să nu se afle în preajmă: puneți-l în țarc sau lăsați-l în altă camera, sub supravegherea unui membru matur al familiei. De asemenea, nu-l țineți în niciun caz în brațe când călcați rufe!



Puneți fierul de călcat fierbinte într-un loc cât mai sus, inaccesibil pentru copil.



Țineți chibriturile, brichetele, candelile și lumânările aprinse cât mai sus – copilul se poate arde!



CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE ARSURI ȘI OPĂRIRI?



Înainte de a-i face baie copilului mic, verificați obligatoriu temperatura apei, folosind un termometru special! Temperatura apei nu va depăși 37°C pentru copilul de până la 1 an și 39°C – pentru copilul mai mare de 1 an.



Aveți plită sau cuptor în casă? Întreprindeți toate măsurile ca micuțul să nu aibă acces la plită sau ușita sobei fierbinți!

E foarte periculos să lăsați singur, măcar și pentru un minut, un copil mic într-o încăpere unde există o plită încinsă.



CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE SUFOCARE?



Ascundeți de copil obiectele mici – acestea prezintă risc de sufocare! Copilul se poate sufoca cu bomboane, bucăți de măr, nuci, alune, semințe, bănuți, căpăcele mici etc.



Foarte important este să nu dormiți cu copilul mic în același pat sau pe cuptor!

În timpul somnului Vă mișcați și îl puteți sufoca, fără să vreți.



CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE ÎNEC?



Când copilul e în apă – fie că i se face băiță, fie că e la bazin, iaz, etc. – nu-l lăsați nicio clipă fără supraveghere. Copilul se poate îneca, chiar dacă nivelul apei nu depășește 3 cm.



Acoperiți fântâna cu capac, faceți tot posibilul! La fel, acoperiți cu capace (mai grele) orice alt vas cu apă din curte sau casă: crațițe mari, găleți, butoaie etc.



Țineți căldările cu apă potabilă cât mai sus și acoperite – un copil mic se poate îneca și într-un vas cu puțin lichid.

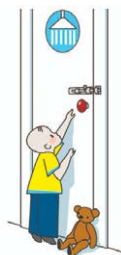


Goliți vasele cu apă folosită imediat după băița copilului, după ce ați spălat rufe etc. Copilul mic este atras de apă, însă foarte ușor se poate răsturna în vas și îneca.



Știți că toaleta trebuie să aibă ușa tot timpul închisă? Dacă aveți toaleta în curte, formați-vă obiceiul de a închide ușa cu zăvorul/cârligul. Orice groapă este un pericol pentru copilul mic.





Închideți întotdeauna ușa la baie, ca micuțul Dumneavoastră să nu ajungă să se „joace” acolo. El poate umbla la robinetul cu apă fierbinte (pericol de opărire) sau se poate răsturna în cadă (pericol de înec).



CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE TRAUMATISME



Strângeți din toată casa și de pe mobile obiectele care pot cădea peste copil, se pot sparge la cădere sau cu care copilul se poate tăia sau înțepa (cuțite, lame, ace, pixuri, foarfece etc.) E mai eficient să le strângeți decât să-i tot repetați micuțului „Nu pune mână! Nu duce la gură! Nu te urca!”.



Învățați-l pe copil să nu facă lucruri periculoase pentru el – urcatul în copac sau pe acoperiș, coborâțul în pivniță, jocul cu unelte gospodărești. Repetați-i regulile de securitate de fiecare dată când copilul încearcă să le încalce.



Țineți închise ferestrele atunci când copilul se află în încăpere. Nu iutați și de balcoane! Atenție mare la plasele pentru țânțari: acestea nu se închid ermetic – se deschid când te sprijini în ele! Puneți încuietori sigure la geamuri, uși porțițe, beci. Găsiți soluții ca să îngrediți accesul copilului mic la scări. Puteți instala o plasă/o ușiță la începutul scării, până copilul va crește și va putea urca/coborî scările fără să cadă.

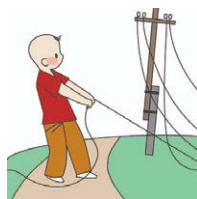




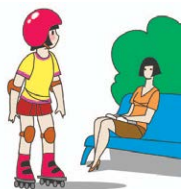
Nu lăsați copilul singur în preajma animalelor! Copiii sunt atrași de animale, vor să le mângâie – gest care poate speria sau deranja animalul, determinându-l să atace copilul. Învățați copilul să stea departe de animale atunci când acestea mănâncă. Separați curtea casei de spațiul unde stau animalele – veți avea o curte mai sigură pentru copil.



Verificați în casă și curte să nu existe la vedere fire electrice dezgolite și instalații electrice. Fixați cablurile lungi de perete, cât mai sus. Atenție la prelungitoare cu prize triple – dosiți-le în spatele mobilei, covorului, să nu se afle în calea copilului. Atenție mare la prize – reparațiile dacă sunt defectate, puneți-le capace de protecție. Găsiți un loc pentru aparatele electrice din casă, unde copilul nu ajunge!



În automobil, copilul va călători obligatoriu doar în scaunul auto pentru copii, fixat bine cu centura de siguranță, și doar pe bancheta din spate. Scaunele auto pentru copii salvează vieți! Nu lăsați copilul singur în automobil!



Nu lăsați niciodată copilul singur la o plimbare cu bicicleta, tricicleta, rolele, sania! Fiți în preajma copilului – așa puteți observa și preveni un eventual accident. Este important să poarte cască – la cădere cască protejează copilul de un traumatism cranio-cerebral.



Țineți strâns copilul de mână când traversați strada! Nu traversați când semaforul e roșu sau prin locuri interzise – copilul va proceda la fel. Învățați-l regulile pietonului și lăudați-l de fiecare dată când știe cum să se comporte în stradă.



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE OTRĂVIRI ȘI INTOXICAȚII



Chemați imediat ambulanța în cazul în care:

- copilul este somnolent, amețit, confuz sau incoștient;
- Copilul are dificultăți de respirație sau nu mai respiră;
- Copilul este foarte agitat sau necontrolabil;
- Copilul are convulsii.

1. Deschideți gura copilului și îndepărtați orice urmă de pastile sau corpi străini, dacă este cazul!
2. Nu provocați vărsătură!
3. Solicitați ajutor medical cât mai urgent!

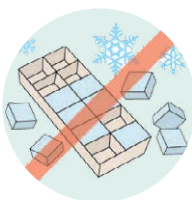


PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI ȘI OPĂRIRI

În cazul în care copilul a suferit arsuri termice ușoare, efectuați următoarele acțiuni:

- Îndepărtați hainele de pe zona arsă (dacă nu sunt lipite de arsură).
- Răciți zona arsă ținând-o sub un jet de apă rece curgătoare (apă de la robinet) timp de cel puțin 5 minute sau până se ameliorează durerea.
- Dacă apa curgătoare lipsește, scufundați zona arsă într-un vas cu apă rece sau puneți pe arsură o compresă umezită în apă rece. Răcirea arsurii va scădea inflamația și va calma durerea.





- Nu aplicați gheață pe arsură.

- Nu aplicați uleiuri, grăsimi, unt, alcool sau oțet pe arsură.

- Nu spargeți flictenele (veziculele). Dacă apar vezicule, adresați-vă imediat medicului. Acoperiți arsura cu un bandaj steril și fixați-l cu delicatețe, fără să-l strângeți, pentru a nu aplica presiune pe pielea arsă. Pansamentul va reduce durerea și va proteja zona arsă, prevenind spargerea veziculelor.

- Evitați expunerea la soare a zonei arse.

- De obicei, arsurile ușoare se vindecă fără alt tratament. Dacă arsura se infectează (durere, roșeață, inflamație persistentă), adresați-vă imediat medicului.



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI TERMICE GRAVE

- Chemați imediat ambulanța!
- Nu îndepărtați hainele arse.
- Verificați dacă victima prezintă semne de viață (respirație, tuse, mișcări). Folosiți-vă de testul cu oglinda: puneți oglinda cât mai aproape de nările și gura copilului și observați dacă suprafața ei se aburește. Acesta e un semn sigur că este viu. În loc de oglindă puteți să utilizați ochelarii.
- În cazul în care copilul nu prezintă semne de viață, începeți manevrele de resuscitare (respirație artificială și masajul indirect al inimii).
- În cazul în care copilul prezintă semne de viață, acoperiți arsurile cu bandaje sterile sau prosoape curate umezite cu apă rece.



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI PRODUSE DE SUBSTANȚE CHIMICE

- Îndepărtați substanța chimică de pe piele prin spălare sub jet de apă rece, curgătoare, timp de 20 de minute sau mai mult.
- Dacă substanța chimică este sub formă de praf sau pudră, curățați zona afectată cu o perie înainte de spălare.
- Îndepărtați îmbrăcămintea și bijuteriile care au intrat în contact cu substanța chimică.
- După spălare, aplicați pe zona arsă un bandaj umezit în apă rece, pentru a reduce durerea.
- Adresați-vă imediat medicului dacă durerea persistă, dacă arsura este extinsă sau dacă afectează fața, ochii, mâinile, picioarele, încheieturile.



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI ALE OCHILOR PRODUSE DE SUBSTANȚE CHIMICE



- Spălați ochii cu apă curată la temperatura camerei, timp de cel puțin 20 de minute.
- Îndepărtați imediat lentilele de contact, dacă este cazul.
- Nu frecați ochii cu mâinile sau orice alt obiect înainte de spălare sau în timpul spălării.
- Nu aplicați pe ochi niciun fel de soluții sau unguente.
- Adresați-vă imediat medicului.



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ELECTROCUTARE



- Chemați imediat ambulanța dacă victima are dureri, este confuză, inconștientă sau nu respiră bine.

- Nu atingeți victima, deoarece poate fi în continuare în contact cu sursa de curent electric.



- Dacă este posibil, decuplați curentul electric de la întrerupătorul general.

- Îndepărtați obiectul cu care s-a electrocutat cu un obiect uscat neconductor (plastic sau lemn).



- Verificați dacă victima prezintă semne de viață (respirație, tuse, mișcări).



- În cazul în care copilul nu prezintă semne de viață, începeți manevrele de resuscitare (respirație artificială și masajul indirect al inimii).
- Dacă prezintă semne de viață, acoperiți arsura electrică cu bandaje uscate până vine ambulanța.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ÎNEC SAU SUFOCARE



Dacă victima respiră și poate vorbi, dar tușește persistent, nu se intervine! Transportați-o imediat la spital.

În cazul în care copilul respiră ineficient sau zgomotos, nu poate plânge sau nu poate vorbi, chemați de urgență ambulanța și începeți imediat manevrele de dezobstrucție a căilor respiratorii.

Pentru copilul mai mic de un an:

- Așezați copilul pe antebraț cu fața în jos, menținându-i capul puțin mai jos decât bazinul.
- Aplicați-i copilului 5 lovituri ușoare între omoplați.
- Întoarceți copilul cu fața în sus și așezați-l pe antebraț, menținându-i capul puțin mai jos decât bazinul.
- Deschideți gura copilului și scoateți corpul străin, dacă acesta este vizibil.
- În cazul în care corpul străin nu este vizibil, puneți două degete pe treimea inferioară a sternului și executați 5 compresii toracice.



La copiii mai mari de un an compesiunile toracice vor fi înlocuite cu compresii abdominale:

- Stați în spatele copilului, îmbrățișați-l astfel ca să plasați pumnul unei mâini între ombilic și sternul copilului, cealaltă mână se plasează peste prima. Efectuați o compresie bruscă, orientată înapoi și în sus. Repetați această mișcare de 5 ori.

Repetăți aceste manevre până nu extrageți corpul străin.



În cazul în care copilul nu mai respiră și devine inconștient, se vor începe manevrele de resuscitare cardiopulmonară (respirație artificială și masajul indirect al inimii).

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL RĂNILOR



Dacă rana este superficială (sgârietură, excoriație), spălați-o cu apă caldă curată, apoi prelucrați pielea din jurul răni cu un antiseptic local (apă oxigenată, miramistin, clorhexidin).

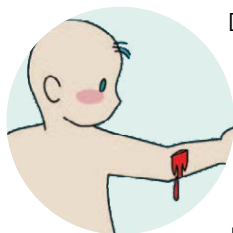
- Nu prelucrați rana cu tinctură de iod.
- Aplicați pansament steril sau cytoplast.

Dacă rana este adâncă, prezentați-vă la medic! Acesta va decide dacă rana necesită să fie suturată.



**Nu încercați să extrageți corpurile străine din rană!
Medicul va face extracția!**

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE HEMORAGIE



Dacă leziunea sângerează sub forma unui jet de sânge întunecat (hemoragie venoasă), aplicați imediat un pansament steril strâns și duceți urgent copilul la spital!

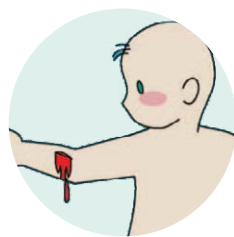
Dacă sângele continuă să se prelingă prin pansament, aplicați încă un pansament strâns peste acesta.



În niciun caz nu îndepărtați pansamentul deja existent!



Dacă rana sângerează cu sânge roșu care pulsează ca un havuz (hemoragie arterială), apăsați imediat artera în regiunea deasupra rănilor cu degetele sau pumnul



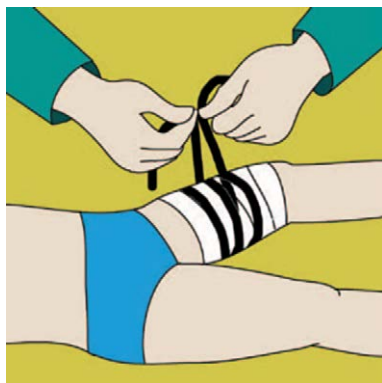
- La hemoragia mâinii, artera va fi apăsată către os în treimea inferioară a brațului.
- La hemoragia piciorului – apăsarea se va face în treimea superioară a coapsei.



Sângerarea poate fi oprită temporar prin îndoirea mâinii sau piciorului în articulație, pe cât de mult e posibil!

Apoi aplicați mai superior de rană un garou sau orice poate fi folosit în acest scop (un tub de cauciuc, o curelușă, o sfoară). Garoul va fi aplicat peste un strat de țesătură (haină, tifon), înfășurat de 2-3 ori și apoi strâns puternic până se va opri hemoragia.

- Garoul este aplicat corect dacă dispare hemoragia și dispare pulsul periferic;
- Garoul trebuie să fie vizibil!
- Cronometrați timpul aplicării garoului: acesta nu va depăși 30 de minute pe timp de iarnă și 60 de minute pe timp de vară! Dacă timpul indicat a expirat, iarăși apăsați artera și slăbiți garoul pentru 3-5 minute, apoi aplicați-l din nou, puțin mai sus de locul precedent.

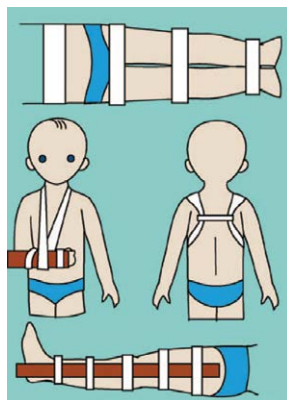


Aplicați peste rană un pansament steril și prezentați-vă urgent cu copilul la spital!

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE FRACTURI

În caz de fractură (durere, deformarea membrului, imposibilitatea mișcării) este necesară imobilizarea membrului. În acest scop pot fi folosite scânduri, crengi, umbrela, care vor funcționa pe post de atelă.

- Aplicarea atelelor nu se face direct pe piele, ci printr-un material moale sau haină.
- Fixați atela cu curele, tifon, sfoară, fără a strânge pielea prea tare.
- Atela trebuie să fixeze articulațiile mai jos și mai sus de fractură.
- În cazul fracturilor deschise, opriți hemoragia, apoi îngrijiți rana și aplicați atela.
- Nu mișcați copilul, dacă suspectați o fractură a coloanei vertebrale (apelați la serviciul de urgență).



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE TRAUMATIZM CRANIO-CEREBRAL

Chemați imediat ambulanța dacă după accident copilul:

- respiră cu dificultate sau nu respiră;
- are amețeli, nu înțelege ce se întâmplă cu el sau a pierdut cunoștința;
- are convulsii;
- are amnezie (nu ține bine minte cele întâmplate);
- are dureri de cap, în regiunea gâtului;
- vomită;
- are vânătăi în jurul ochilor (forma ochelarilor);
- i se scurge lichid din nas sau urechi.

În cazul în care copilul nu prezintă semne de viață, începeți manevrele de resuscitare (respirația artificială și masajul indirect al inimii)!

În cazul în care copilul are semne de viață, până la sosirea ambulanței culcați-l pe spate cu capul întors într-o parte, asigurați-vă că are căile aeriene libere, prelucrați rănille.

PROTEJEAZĂ-TE PE TINE ȘI PE CEI DRAGI!

Noul coronavirus, apărut în 2019 (COVID-19), este un nou virus ce face parte din aceeași familie de virusuri care stau la baza sindromului respirator acut sever (SARS) și a anumitor tipuri de răceală obișnuită. Virusul poate fi contractat de orice persoană, indiferent de vârstă. Boala în unele cazuri poate fi fatală.

Virusul se transmite prin contact direct, prin secreții respiratorii eliminate prin tuse sau strănut, și prin atingerea suprafețelor contaminate. Încă nu se știe cât timp supraviețuiește virusul pe suprafețe, însă poate fi eliminat cu simpli dezinfectanți.

Simptomele noului coronavirus pot fi: febra, rinoree, dureri în gât, tusea, dispneea. În cazurile mai grave, infecția poate duce la pneumonie sau dificultăți de respirație.



Cum puteți evita riscul infectării cu coronavirus de tip nou?

- Spălați-vă mâinile frecvent cu apă și săpun sau curățați-le cu un dezinfectant de mâini pe bază de alcool;
- Evitați să vă atingeți fața cu mâinile (gura, nasul, ochii);
- Respectați regulile corespunzătoare de strănut și tuse: acoperiți-vă gura și nasul cu șervețelul sau cu pliul cotului când strănutați sau tușiți. Aruncați imediat șervețelul folosit și spălați-vă mâinile;
- Păstrați distanțarea socială de cel puțin 1,5 m: evitarea strângerilor de mâini, îmbrățișarea sau sărutarea oamenilor, schimbul de mâncare, ustensile, câni și prosoape;
- Evitați contactul direct cu orice persoană care are simptome de răceală sau gripă;
- Curățați suprafețele care ar fi putut intra în contact cu virusul și, în general, curățați suprafețele mai des (în special în spațiile publice);
- Dacă purtați mască de protecție igienică, asigurați-vă că aceasta vă acoperă nasul și gura - evitați atingerea măștii în timp ce o purtați. Imediat după utilizare, aruncați masca și spălați-vă pe mâini;
- **Învățați-i pe cei mici bunele practici de igienă a mâinilor și a căilor respiratorii**, pe care ei să le urmeze la grădiniță, școală și oriunde altundeva, cum ar fi spălarea frecventă a mâinilor, acoperirea tusei sau a strănutului cu

cotul îndoit sau un șervețel (care trebuie apoi aruncat într-un coș cu capac), să nu se atingă la ochi, gură sau nas dacă nu s-au spălat corect pe mâini.

Cum ne protejăm în cadrul vizitei profilactice la medicul de familie?

- Programați-vă prin telefon vizita la medicul de familie;
- Luați cu D-voastră un dezinfectant de mâini pe bază de alcool și utilizați-l de fiecare dată când ați contactat cu suprafețe din spațiile publice;
- Pentru D-voastră și copiii mai mari de 6 ani se recomandă utilizarea măștii de protecție;
- Evitați locurile aglomerate;
- Păstrați distanțarea socială de cel puțin 1,5 m.

Ce ar trebui să fac în cazul în care copilul meu sau un membru al familiei prezintă simptome de COVID-19?

- Adresați-vă medicului de familie sau serviciului 112 pentru îngrijiri medicale dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră aveți febră, tuse sau dificultăți de respirație.
- La fel ca în cazul altor infecții respiratorii precum gripa, pe perioada când prezintă simptome, țineți copilul acasă, asigurați-vă că se odihnește, și evitați să mergeți în locuri publice, evitați mijloacele de transport în comun pentru a preveni răspândirea virusului.
- Continuați să urmați bunele practici de igienă a mâinilor și a căilor respiratorii, precum spălarea periodică a mâinilor.
- Urmați cu strictețe recomandările medicului, iar în cazul agravării stării de sănătate nu ezitați să apelați de urgență la medic.



COVID-19 și alăptarea

În contextul pandemiei COVID-19, experții menționează că beneficiile alăptării depășesc riscurile potențiale: virusul COVID-19 nu a fost detectat în laptele matern la persoanele bolnave și nu există dovezi că infecția se transmite prin alăptare. Este foarte important ca toate mamele cu COVID-19, confirmate sau suspectate, să continue să alăpteze, urmând măsurile de protecție generale, cum ar fi: o igienă bună a mâinilor și a sânilor, purtarea corectă a măștii de protecție în timpul contactului cu copilul, inclusiv în timpul alăptării, curățarea și dezinfectarea suprafețelor frecvent atinse, igiena tusei și strănutului etc.

Stimați părinți!

Vă felicităm dacă ați completat minuțios toate compartimentele acestui Carnet, care prezintă o bibliografie a creșterii, dezvoltării și stării de sănătate a copilului Dumneavoastră începând de la naștere și până la maturitate. Dăruți-l acest Carnet copilului Dumneavoastră ajuns la maturitate – el are aceeași valoare ca și un album cu fotografii de familie sau un jurnal personal.

Stimate tânăr(ă)!

Păstrează acest Carnet toată viața – datele conținute în el sunt valoroase, deoarece te vor ajuta pe viitor să înțelegi mai bine particularitățile tale de sănătate, precum și ritmul de dezvoltare sau diferite aspecte ale sănătății descendenților familiei tale. Prezintă-l medicului atunci când este nevoie, să culeagă date importante privind istoricul familial sau starea ta de sănătate.

Carnetul de dezvoltare a copilului (agenda pentru familie) este un document medical confidențial. Nicio persoană nu vă poate solicita comunicarea conținutului acestui Carnet, fără consimțământul Dumneavoastră.

„Carnetul de dezvoltare a copilului (agendă pentru familie)” a fost elaborat de către: *Ala Cojocar, Marina Aramă, Adela Horodișteanu-Banu, Olga Cîrstea, Dorina Savoschin, Larisa Livițchi (IMSP IMȘIC); Alina Ferdohleb, Ala Holban, Tamara Țurcanu (USMF „N. Testemițanu”; Rodica Scutelnic, Galina Morari, Lilia Oleinic (MS RM).*

Grupul de lucru a fost aprobat prin Ordinul MS RM nr. 614 din 7.09.2010.

„Carnetul de dezvoltare a copilului (agendă pentru familie)” a fost reactualizat de către grupul de lucru în conformitate cu prevederile ordinului MSMPs nr. 964 din 2 septembrie 2019 „Cu privire la aprobarea Standardului de supraveghere a creșterii și dezvoltării copilului în condiții de ambulator și a Carnetului de dezvoltare a copilului (F 112/E)”.

Redactare: *Ala Rusnac*

Desene: *Sergei Samsonov , freepik.com, depositphotos.com*

Design: *Irina Chirsanov*

Machetare: *Diana Odobescu*

Acest carnet a fost revizuit și publicat în cadrul proiectului „Consolidarea capacităților lucrătorilor medicali din domeniul asistenței medicale primare de a presta servicii medicale de calitate mamelor, copiilor și adolescenților în regiunile Cahul și Ungheni” cu suportul UNICEF prin intermediul programului EU4Moldova: Regiuni-cheie finanțat de Uniunea Europeană.

Conținutul, opiniile și modul de expunere în prezenta publicație nu reflectă neapărat punctul de vedere a finanțatorilor.

Ca parte al activităților proiectului 250 de asistenți și asistente medicale din regiunile Cahul și Ungheni au primit truse cu echipamente de antropometrie, care includ o geantă textilă pentru cântărirea copilului, un cântar portabil, un stadiometru și o bandă de măsurare. Echipamentele vor fi utilizate de asistentele medicale de familie pentru monitorizarea creșterii și dezvoltării copiilor în primele luni de viață, în cadrul vizitelor profilactice efectuate la domiciliu conform Standardului de supraveghere a creșterii și dezvoltării copilului în condiții de ambulator. Astfel, anual cca 1000 de familii cu nou-născuți din raionul Cahul și cca 1200 familii din raionul Ungheni vor beneficia de servicii de sănătate mai bune, inclusiv detectarea timpurie a potențialilor factori de risc. Identificarea precoce a problemelor de creștere și dezvoltare a copilului reprezintă oportunitatea primară și universală pentru intervenția în timp util și cu rezultate optime. Echipamentele au fost donate în cadrul proiectului „Consolidarea capacităților lucrătorilor medicali din domeniul asistenței medicale primare de a presta servicii medicale de calitate mamelor, copiilor și adolescenților în regiunile Cahul și Ungheni” finanțat de Uniunea Europeană și implementat de UNICEF și PNUD.

NOTE

CIP