

Cuprins

Introducere 4

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

2	Brusc, sunt tată!	13
	Reacții emoționale	14

3	Cum mă apropii de bebelușul meu?	23
	O legătură intimă și personală	24

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

5	Cum fac față plânsului?	59
	Să înțelegem plânsul	60

6	Probleme de somn	65
	Patul și bebelușul tău	66

7	La plimbare	69
	Călătoria cu bebelușul tău	70

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

9	Noul meu prieten	101
	În doi e mai bine	102

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

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

	Index	128
--	-------	-----



Băița și igiena intimă

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

Îmbăierea poate părea descurajatoare la început. Evident, sunt o mulțime de lucruri ce ar putea să meargă rău atunci când adaugi o cantitate mare de apă la scenariul care deja implică dezbrăcarea, schimbarea scutecelor și îmbrăcarea. Dar vei realiza în curând că a umple cădița și a îmbăia un bebeluș este o

operațiune rapidă. De fapt, nici măcar nu ai nevoie să folosești baia până când bebelușul tău nu poate sta în fund fără ajutor.

Igiena nou-născutului

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

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

RUTINA EFECTUĂRII TOALETEI

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

Gâtul Aceasta este o zonă dificil de curățat dacă nu reușești să îi distragi atenția bebelușului și să îl

faci să privească în altă parte, astfel încât să își expună involuntar partea anterioară a gâtului. Șterge cu vată umedă și apoi cu o cârpă moale uscată pentru a reduce riscul apariției gâtului negru.

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

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



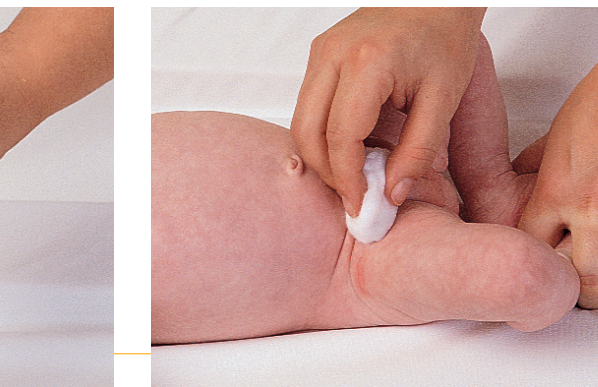
– de preferat un loc cald în care să ai destul spațiu pentru manevre. Ai nevoie de un bol de apă fiartă răcită, vată și un prosop moale sau o cârpă și un bol în care să aduni vata folosită.

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

Cheia pentru o bună curățare este să ștergi toate cutele pielii, acolo unde praful și transpirația se adună ușor, cauzând durere. O astfel de zonă este gâtul, mai ales sub bărbie,

ușor cu un prosop uscat.

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



care deseori suferă de ceea ce se numește „gât negru” – apariția în cutele pielii a ceva ce pare a fi mușcăi.

Cum să îți îmbăiezi bebelușul

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

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

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

Igiena unui băiețel

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



RUTINA BĂIȚEI

Coboară bebelușul în apă Îngenunchează aproape de cădiță, legându-ți bebelușul pe brațe. Sprijină-i fundulețul cu o mână și capul și umerii cu cealaltă mână. Pune-l jos în apă, întâi cu fundulețul.

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

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

Clătește-i partea inferioară a spatelui Apleacă-l și mai tare în față, având grijă să îi ferești fața de apă, iar apoi clătește-i partea inferioară a spatelui și fundulețul.

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

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

SPALĂ PĂRUL BEBELUȘULUI TĂU

Deși mulți bebeluși nu au nevoie decât de o clătire a părului în timpul băiței, s-ar putea să simți că podoaba capilară a bebelușului tău are nevoie de o curățare

mai profundă. Cel mai simplu mod pentru a face asta este să îl susții cu un braț, învelit într-un prosop, cu capul deasupra cădiței speciale, umplute cu apă caldă. Clătește-i părul cu mâna liberă. Șterge apoi cu uscat.

