

# MAYO CLINIC

Ghidul tău pentru

## primii ani de viață ai copilului

De la naștere  
până la vârsta  
de trei ani



Dr. Walter J. Cook  
Dr. Kelsey M. Klaas





# Cuprins

<b>PRIMA PARTE: Îngrijirea copilului</b> .....	<b>18</b>
<b>Capitolul 1: Bun-venit în lumea părinților!</b> .....	<b>19</b>
<b>Introducere în parenting</b> .....	<b>19</b>
<b>Ghidul tău</b> .....	<b>21</b>
<b>Capitolul 2: Primele zile din viața bebelușului</b> .....	<b>23</b>
<b>Dezvoltarea unei legături afective</b> .....	<b>23</b>
<b>Aspectul bebelușului</b> .....	<b>24</b>
Capul • Pielea • Semnele din naștere • Aspectul feței • Părul	
<b>Primul consult</b> .....	<b>30</b>
Scorul Apgar • Alte controale medicale și măsurători • Tratamente și vaccinuri	
<b>Probleme specifice după naștere</b> .....	<b>31</b>
Icterul • Problemele de alimentație • Infecția • Herniile	
<b>Circumcizia</b> .....	<b>33</b>
Aspecte de luat în considerare • Cum se realizează • Îngrijirea după circumcizie	
<b>Teste de screening</b> .....	<b>35</b>
Teste de screening neonatal • Teste de screening auditiv • Test de screening pentru depistarea malformațiilor cardiace congenitale grave	
<b>Capitolul 3: Hrănirea sugarului</b> .....	<b>39</b>
<b>Lapte matern sau lapte praf?</b> .....	<b>39</b>
<b>Alăptarea</b> .....	<b>40</b>
Beneficii pentru bebeluși și mame • Dificultăți • Producția de lapte matern • Cum începi • Îngrijirea sânilor • Întărcarea	
<b>Pomparea laptelui matern</b> .....	<b>51</b>
Cum alegi o pompă de sân • Depozitarea laptelui matern	

<b>Hrănirea cu lapte praf</b> .....	<b>56</b>
Avantaje și dezavantaje • Proviziile corespunzătoare	
• Alegerea unui tip de lapte praf • Prepararea • Întărcarea	
<b>Regurgitația</b> .....	<b>62</b>
Refluxul gastroesofagian • Ce poți face • Când lucrurile sunt mai grave	
<b>Capitolul 4: Tranziția la alimentele solide și nu numai atât</b> .....	<b>65</b>
<b>Introducerea alimentelor solide</b> .....	<b>65</b>
Primele alimente • Cum începi • Gustul și textura • Ce este interzis	
<b>Introducerea untului de arahide, a laptelui și a altor alimente</b> ..	<b>69</b>
Arahidele și alte alimente alergene • Laptele de vacă	
<b>Ora mesei în familie</b> .....	<b>70</b>
Sfaturi în cazul bebelușilor • Sfaturi în cazul copilăriei timpurii	
<b>Capitolul 5: Scutecele și tot ce ține de ele</b> .....	<b>75</b>
<b>Găsirea scutecului potrivit</b> .....	<b>75</b>
Scutecele de unică folosință • Scutecele textile • Mărimile • Cantitatea	
<b>Echiparea</b> .....	<b>77</b>
Masa de schimbare • Materialele necesare	
<b>Schimbarea scutecelelor</b> .....	<b>79</b>
<b>Ce este normal</b> .....	<b>81</b>
Urina • Scaunele	
<b>Iritația de scutece</b> .....	<b>84</b>
<b>Capitolul 6: Deprinderea folosirii toaletei</b> .....	<b>89</b>
<b>Cum îți dai seama când copilul este pregătit</b> .....	<b>89</b>
Disponibilitatea fizică • Disponibilitatea din punct de vedere al dezvoltării	
• Disponibilitatea comportamentală • Disponibilitatea părinților	
<b>Învățarea activă</b> .....	<b>91</b>
Echipamentul • La ce servește olița • Pauze de oliță	
• Reacționează rapid • Scapă de scutece	
• Laudă și recompensează • Antrenarea pe timpul nopții	
<b>Depășirea dificultăților</b> .....	<b>93</b>
Accidentele • Lipsa interesului • Regresia • Rezistența activă	
<b>Capitolul 7: Baia și îngrijirea pielii</b> .....	<b>97</b>
<b>Noțiuni de bază despre îmbăiere</b> .....	<b>97</b>
Când și cum • Temperatura • Atenția	
<b>Îmbăierea, pas cu pas</b> .....	<b>98</b>
<b>Îngrijirea ombilicului</b> .....	<b>102</b>
<b>Îngrijirea circumciziei</b> .....	<b>103</b>
<b>Îngrijirea unghiilor</b> .....	<b>104</b>
<b>Afecțiuni obișnuite ale pielii</b> .....	<b>104</b>
Milia • Acneea nou-născutului • Eritemul toxic • Melanoza pustulară	
• Dermatita seboreică • Eczema • Dermatita de contact sau „erupția cutanată de salivare” • Impetigo	

<b>Capitolul 8: Hainele copilului</b>	<b>111</b>
<b>Câteva sfaturi pentru cumpărături</b>	<b>111</b>
Mărimea • Materialul • Siguranța • Confortul • Costul	
<b>Articole esențiale în garderobă</b>	<b>112</b>
Bodyurile • Pijamalele • Echipamentul de iarnă	
• Accesoriiile de vară • Încălțăminte	
<b>Sfaturi pentru spălarea rufelor</b>	<b>115</b>
<b>Capitolul 9: Somnul și tulburările de somn</b>	<b>117</b>
<b>Programul de somn al nou-născutului</b>	<b>117</b>
Intervalele de activitate și somn • Sincronizarea zilelor și nopților	
<b>Siguranța copilului în somn</b>	<b>119</b>
„Înapoi” la somn • Un spațiu sigur pentru dormit	
• Încearcă o suzetă	
<b>Obiceiuri sănătoase de somn</b>	<b>122</b>
Creează o rutină de culcare • Autoliniștirea	
• Reprizele scurte de somn • Trecerea la dormitoare separate	
<b>Rezolvarea problemelor</b>	<b>125</b>
Mesele din timpul nopții • Trezirile din timpul nopții	
• Rămânerea în pat	
<b>Capitolul 10: Alinarea unui copil care plânge</b>	<b>129</b>
<b>De ce plâng bebelușii</b>	<b>129</b>
Foamea • Disconfortul • Singurătatea, plictiseala sau frica	
• Oboseala excesivă și suprastimularea	
<b>Cum să înțelegi plânsul copilului</b>	<b>130</b>
<b>Strategii de alinare</b>	<b>131</b>
<b>Colicile</b>	<b>133</b>
Cauze • Simptome comune • Diagnosticarea	
<b>Ce faci în cazul colicilor</b>	<b>134</b>
Stilul de hrănire • Dieta ta • Stilul tău de viață	
• Tehnici de liniștire	
<b>Păstrează-ți cumpătul</b>	<b>137</b>
<b>Capitolul 11: Crearea unei relații</b>	<b>139</b>
<b>Cultivarea legăturii</b>	<b>139</b>
Beneficiile unei legături puternice • Legătura cu copilul tău	
<b>Înțelegerea temperamentului</b>	<b>143</b>
Mai multe trăsături • Temperamentele mixte	
<b>Tu și micuțul tău</b>	<b>144</b>
Persoană micuță, sentimente mari	
• Când emoțiile se transformă în accese de furie	
<b>Stabilește limite</b>	<b>147</b>
Încurajarea comportamentului adecvat	
<b>Joacă-te cu copilul tău</b>	<b>148</b>

## A DOUA PARTE: Sănătatea și siguranța ..... 150

### Capitolul 12: Alegerea medicului potrivit ..... 151

<b>Începutul</b> .....	151
<b>Opțiuni</b> .....	152
Pediatrii • Medicii de familie • Asistentul medical specializat	
<b>Factori de luat în calcul</b> .....	153
Nevoile și preferințele tale • Costurile • Locul, accesibilitatea și programul	
<b>Evaluarea opțiunilor</b> .....	153
<b>O abordare de echipă</b> .....	154

### Capitolul 13: Controalele medicale periodice ..... 157

<b>Programul controalelor</b> .....	157
<b>La ce să te aștepti de la un control periodic</b> .....	158
Examinarea fizică • Nutriția • Funcția intestinului și a vezicii urinare • Somnul • Dezvoltarea • Comportamentul • Vaccinările • Siguranța	
<b>Întrebări și preocupări</b> .....	165

### Capitolul 14: Vaccinările ..... 167

<b>Cum acționează vaccinurile</b> .....	167
<b>De ce să fii de acord cu vaccinarea?</b> .....	168
<b>Siguranța vaccinurilor</b> .....	169
<b>Vaccinările făcute în copilărie</b> .....	172
Boala pneumococică • Difteria • Gripa • Hepatita A • Hepatita B • Infecția cu Haemophilus influenzae tip B (HiB) • Oreionul • Poliomielite • Rotavirusul • Rubeola • Rujeola • Tetanosul • Tusea convulsivă • Vărsatul de vânt	
<b>Efectele secundare ale vaccinurilor</b> .....	178
<b>Analizarea riscurilor și beneficiilor</b> .....	178

### Capitolul 15: Îngrijirea copilului ..... 181

<b>Cum începi</b> .....	181
<b>Opțiuni de îngrijire</b> .....	182
Îngrijirea la domiciliu • Centrele familiale de îngrijire a copiilor • Creșele și grădinițele • O rudă sau un prieten	
<b>Factori de luat în considerare</b> .....	184
Așteptările • Bugetul	
<b>Evaluarea opțiunilor</b> .....	186
<b>Informațiile de contact</b> .....	188
<b>Colaborarea</b> .....	189

### Capitolul 16: Călătoriile împreună cu un copil ..... 191

<b>Ieșirea</b> .....	191
<b>Portbebe</b> .....	192
Alegerea unui portbebe • Riscurile legate de portbebe/wrap • Sfaturi privind siguranța	

<b>Căruciorul pentru copii</b> .....	<b>194</b>
Considerente • Sfaturi privind siguranța	
<b>Scaunele pentru mașină</b> .....	<b>195</b>
O potrivire bună • Tipuri de scaune pentru mașină • Alte considerente • Scaunele auto la mâna a doua	
<b>Folosirea în siguranță a scaunului auto</b> .....	<b>198</b>
Bancheta din spate este cea mai potrivită • Instalarea scaunului și legarea centurii de siguranță • Nu vă despărțiți	
<b>Bebeluşii născuți prematur și cei mici</b> .....	<b>200</b>
<b>Călătoriile cu avionul</b> .....	<b>201</b>
Identificarea • Siguranța scaunului • Îmbarcarea • Cum să menții copilul mulțumit	
<b>Planul unei călătorii reușite</b> .....	<b>203</b>
<b>Capitolul 17: Siguranța copilului în casă și afară</b> .....	<b>205</b>
<b>Siguranța camerei copilului</b> .....	<b>205</b>
<b>Siguranța în bucătărie</b> .....	<b>207</b>
<b>Siguranța hrănirii</b> .....	<b>208</b>
<b>Siguranța băii</b> .....	<b>209</b>
<b>Siguranța garajului și subsolului</b> .....	<b>209</b>
<b>Siguranța grădinii și curții</b> .....	<b>210</b>
<b>Sfaturi generale</b> .....	<b>210</b>
<b>Prevenirea arsurilor</b> .....	<b>211</b>
<b>Prevenirea căderilor</b> .....	<b>212</b>
<b>Prevenirea înecului</b> .....	<b>213</b>
<b>Precauție, nu panică</b> .....	<b>215</b>
<b>Capitolul 18: Asistența medicală de urgență</b> .....	<b>217</b>
<b>Când să solicitați asistență medicală de urgență</b> .....	<b>217</b>
<b>Sângerarea</b> .....	<b>217</b>
<b>Sufocarea</b> .....	<b>218</b>
<b>Resuscitarea cardiopulmonară (RCP)</b> .....	<b>220</b>
<b>Arsurile</b> .....	<b>221</b>
<b>Electrocutarea</b> .....	<b>223</b>
<b>Muşcăturile de animal sau om</b> .....	<b>223</b>
<b>Înecul</b> .....	<b>224</b>
<b>Rănirea prin cădere</b> .....	<b>224</b>
<b>Ingerarea otrăvurilor</b> .....	<b>225</b>
<b>Inhalarea otrăvurilor</b> .....	<b>226</b>
<b>Contactul pielii cu substanțe otrăvitoare</b> .....	<b>226</b>
<b>Contactul ochilor cu substanțe otrăvitoare</b> .....	<b>227</b>
<b>A TREIA PARTE: Creșterea și dezvoltarea</b> .....	<b>228</b>
<b>Capitolul 19: Prima lună</b> .....	<b>229</b>
<b>Creșterea și aspectul bebeluşului</b> .....	<b>229</b>
Capul • Pielea • Cordonul ombilical • Pieptul și organele genitale • Picioarele și labele picioarelor • Părul	

<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>232</b>
Reflexele sugarului • Liniștirea prin supt	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>234</b>
Vederea • Sunetele • Mirosul • Gustul • Simțul tactil	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>235</b>
Comunicarea	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>237</b>
Formarea atașamentului • Primul zâmbet	

## Capitolul 20: Luna a doua ..... 241

<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>241</b>
Puseurile de creștere	
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>242</b>
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>242</b>
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>243</b>
Gânguritul și bolborositul • Plânsul	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>245</b>
Alintă-ți copilul • Surorile și frații mai mari	

## Capitolul 21: Luna a treia ..... 249

<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>249</b>
Grăsimea corporală a sugarului	
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>250</b>
Capul și gâtul • Mâinile și brațele • Picioarele	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>251</b>
Vederea • Auzul • Gustul și mirosul	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>253</b>
Formarea căilor neuronale • Extinderea comunicării	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>255</b>
Un adevărat seducător • Revenirea la locul de muncă • Căutarea atenției	

## Capitolul 22: Luna a patra ..... 259

<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>259</b>
Erupțiile cutanate • Rutina de culcare	
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>260</b>
Controlul capului și spatelui • Rostogolirea • Statul în picioare • Întinderea și apucarea	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>263</b>
Introducerea obiectelor în gură • Joaca în siguranță • Auzul • Vederea	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>264</b>
Competențele lingvistice • Râsul	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>264</b>
Distragerile	

<b>Capitolul 23: Luna a cincea</b> .....	<b>269</b>
<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>269</b>
Introducerea alimentelor solide • Este copilul tău pregătit?	
• Sfaturi pentru o masă reușită	
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>271</b>
Rostogolirea • Întinderea și apucarea • Țopăitul	
• Încurajarea activității fizice	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>274</b>
Vederea • Auzul	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>274</b>
Cum funcționează lucrurile • Competențele lingvistice	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>276</b>
Un atașament tot mai puternic • Apariția personalității	
<b>Capitolul 24: Luna a șasea</b> .....	<b>281</b>
<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>281</b>
Dinții • Îngrijirea dinților noi	
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>282</b>
„Poziția trepied” • Degetele de la picioare	
• Apucarea și lăsarea din mână	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>284</b>
Vederea • Auzul • Simțul tactil • Stângaci sau dreptaci?	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>285</b>
Eu și cu mine • Joaca devine treabă serioasă • Gânguritul	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>288</b>
Joaca cu frații și surorile	
<b>Capitolul 25: Luna a șaptea</b> .....	<b>291</b>
<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>291</b>
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>292</b>
Statul în șezut • Coordonarea mâinilor și a degetelor	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>292</b>
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>294</b>
Arta conversației • Știința experimentării	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>294</b>
Anxietatea față de necunoscuți • Disciplina la vârste fragede	
• Timpul petrecut în fața ecranului	
<b>Capitolul 26: Luna a opta</b> .....	<b>301</b>
<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>301</b>
Stabilirea unor obiceiuri alimentare bune • Folosirea câniței	
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>302</b>
Statul în șezut • Deplasarea • Coordonarea mâinilor și degetelor	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>304</b>
Vederea • Simțul tactil	

<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>304</b>
Sensul cuvintelor • Permanența obiectelor • Competențele lingvistice	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>305</b>
Anxietatea de separare • Netezește calea	

## **Capitolul 27: Luna a noua** .....

<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>311</b>
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>311</b>
Mersul de-a bușilea • Statul în picioare • Statul în șezut • Dexteritatea	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>313</b>
Vederea • Auzul • Simțul tactil • Alimentele care pot fi apucate cu mâna	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>314</b>
Limbajul și înțelegerea lui	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>316</b>
Vai, ce frustrare! • Cum să-ți faci viața mai ușoară • Viața de familie	

## **Capitolul 28: Luna a zecea** .....

<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>321</b>
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>321</b>
Schimbarea poziției • Pregătirea pentru poziția verticală • Apucarea, arătatul cu degetul și împungerea	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>322</b>
Auzul • Simțul tactil	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>323</b>
Primele cuvinte • Conversația • Comunicarea nonverbală	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>327</b>
Imitarea • Simțul proprietății • Cu ochii pe mama și pe tata	

## **Capitolul 29: Luna a unsprezecea** .....

<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>331</b>
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>332</b>
Mersul de-a bușilea • Statul în picioare • Mersul sprijinit • Dexteritatea	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>333</b>
Vederea • Auzul și ascultarea • Simțul tactil	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>333</b>
Exploatarea limbajului corporal • Îmbogățirea vocabularului	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>335</b>
Încredere mai mare • Bebelușii bilingvi • Temeri nou-descoperite	

## **Capitolul 30: Luna a douăsprezecea** .....

<b>Creșterea și aspectul bebelușului</b> .....	<b>341</b>
<b>Mișcările bebelușului</b> .....	<b>342</b>
Statul în șezut, statul în picioare și mersul • Urcarea și coborârea scârilor • Dexteritatea	

<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>344</b>
Privirea și ascultarea • Simțul tactil	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>345</b>
Gândire tot mai complexă • Înțelegerea • Limbajul	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>346</b>
Veni, vidi, vici • Crizele de furie • Cum să spui „nu“	
• Relaționarea cu ceilalți	
<b>Capitolul 31: Între 13 și 15 luni</b> .....	<b>351</b>
<b>Creșterea și aspectul copilului</b> .....	<b>351</b>
<b>Mișcările copilului</b> .....	<b>352</b>
Mersul și cățărutul • Mănuțe dibace	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>353</b>
Vederea • Auzul	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>354</b>
Imitarea • Separarea • Este momentul pentru o criză	
• Gândirea • Limbajul	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>357</b>
Menținerea liniștii • Reacțiile fizice	
<b>Capitolul 32: Între 16 și 18 luni</b> .....	<b>361</b>
<b>Creșterea și aspectul copilului</b> .....	<b>361</b>
<b>Mișcările copilului</b> .....	<b>361</b>
Capacitatea de a face mai multe lucruri concomitent	
• Nevoia de viteză • Degetele pe post de instrumente	
• Îmbrăcatul	
<b>Dezvoltarea senzorială</b> .....	<b>363</b>
Testarea gustului • Vederea • Funcția vezicii urinare și a intestinelor	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>364</b>
Învățarea prin repetiție • Cum funcționează? • Acesta sunt eu!	
• Limbajul • Posesivitatea	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>365</b>
Toată lumea are sentimente • Reaparitia anxietății de separare	
• „Nu“, „nu“ și „nu“	
<b>Capitolul 33: Între 19 și 24 de luni</b> .....	<b>369</b>
<b>Creșterea și aspectul copilului</b> .....	<b>369</b>
Genul și sexualitatea • Deprinderea folosirii toaletei	
<b>Mișcările copilului</b> .....	<b>372</b>
Abilități sofisticate • „Mă descurc!“	
• A venit vremea unui pat obișnuit?	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>372</b>
Stabilirea limitelor • Vocabularul • Timpul petrecut în fața ecranelor	
• Conceptul de timp	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>375</b>
Micul tău ajutor • Joaca • Gestionarea agresivității	

## Capitolul 34: Între 25 și 30 de luni ..... 379

<b>Creșterea și aspectul copilului</b> .....	<b>379</b>
Înălțimea și greutatea • Deprinderea folosirii toaletei • Sosirea unui nou bebeluș	
<b>Mișcările copilului</b> .....	<b>382</b>
Mânuțe și degetele abile	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>382</b>
Limbajul și asocierea • Ce este sub pat? • Un as în rezolvarea problemelor	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>386</b>
Apariția emoțiilor • Gestionarea stresului	

## Capitolul 35: Între 31 și 36 de luni ..... 389

<b>Creșterea și aspectul copilului</b> .....	<b>389</b>
<b>Mișcările copilului</b> .....	<b>390</b>
Of, Doamne! Cercuri și pătrate	
<b>Dezvoltarea cognitivă</b> .....	<b>390</b>
Autocontrolul • Competențele lingvistice • Jocurile de imaginație • Conceptul de timp • Prietenii imaginari	
<b>Dezvoltarea socială</b> .....	<b>394</b>
Dezvoltarea empatiei • Explorarea rolurilor de gen • Pregătirea preșcolarului	

## A PATRA PARTE: Boli și probleme obișnuite ..... 399

Bebelușii și medicația • Cum măsoară temperatura copilului • Îngrijirea copilului bolnav • Alergiile • Anemia • Arsurile solare • Astmul • Boala gură-mână-picior • Bronșiolita • Candidoza bucală • Conjunctivita (ochii roz) • Constipația • Crupul laringian • Dentiția • Diareea • Dopul de ceară • Eritemul infecțios • Febra • Gastroenterita virală • Gripa • Icterul • Impetigo (bubele dulci) • Infecția tractului urinar • Infecția urechii • Lăcrimarea excesivă • Mușcăturile și înțepăturile de insecte • Ochiul leneș • Pneumonia • Răcelile • Regurgitarea • Roseola • Scrotul umflat (din cauza unui hidrocel) • Strabismul convergent • Tusea • Tusea convulsivă • Urciorul (orgeletul) • Urticaria • Vărsăturile • VSR (virusul sincițial respirator)

## A CINCEA PARTE: Responsabilitatea și bucuria de a fi părinte.....450

## Capitolul 36: Adaptarea la noul tău stil de viață .....451

<b>Cum să te obișnuiești cu mai puțin somn</b> .....	<b>451</b>
Sfaturi pentru somn • Când somnul devine o bătaie de cap	
<b>Cum să te obișnuiești cu haosul</b> .....	<b>453</b>
Strategii de adaptare	
<b>Cum să te obișnuiești cu noul tău rol</b> .....	<b>455</b>
<b>Cum să îmbini munca și familia</b> .....	<b>458</b>
<b>Zile lungi, ani scurți</b> .....	<b>459</b>

<b>Capitolul 37: Parenting în echipă</b>	<b>461</b>
<b>O nouă legătură</b>	461
<b>Noi încercări</b>	462
<b>Împărțirea sarcinilor</b>	463
<b>Cultivarea spiritului de echipă</b>	464
<b>Reluarea poveștii de iubire</b>	465
<b>Acordul asupra creșterii copiilor</b>	466
<b>O temelie solidă</b>	466
<b>Capitolul 38: Parentingul la singular</b>	<b>469</b>
<b>Muncă asiduă, presiune suplimentară</b>	469
<b>De la supraviețuire la prosperitate</b>	472
<b>Satisfacții și puncte forte</b>	475
<b>Capitolul 39: Frații și bunicii</b>	<b>477</b>
<b>Frații</b>	477
Prezentarea bebelușului	
<b>Reacțiile fraților</b>	478
În funcție de vârstă	
<b>Rivalitatea dintre frați</b>	479
Sfaturi pentru cum să-i faci față	
<b>Dacă ai copii gemeni sau multipli</b>	481
<b>Bunicii</b>	482
Relații în schimbare • Opiniile contradictorii • Sărbătorile	
<b>Când bunicii au grijă de copil</b>	485
<b>Capitolul 40: Când hotărăști să mai ai un copil</b>	<b>489</b>
<b>O hotărâre importantă</b>	489
Responsabilități suplimentare • Preferințele tale	
• Impactul asupra vieții	
<b>Programarea celei de-a doua sarcini</b>	493
Aspectele medicale • Aspectele familiale • Alte aspecte	
<b>Avantajele și dezavantajele intervalelor dintre sarcini</b>	494
<b>A ȘASEA PARTE: Situații speciale</b>	<b>498</b>
<b>Capitolul 41: Adopția</b>	<b>499</b>
<b>Sănătatea copilului</b>	499
Găsește un medic • Vaccinurile • Istoricul medical	
• Îngrijirea medicală postadopție • Adopțiile internaționale	
<b>Dezvoltarea unei legături afective</b>	502
Acordă-i copilului timp de acomodare • Cunoaște-ți copilul	
• Identifică stadiul de dezvoltare a copilului	
• Cere ajutor când este nevoie	
<b>Împărtășirea poveștii familiei</b>	506

<b>Cum să faci față remarcilor dificile</b>	510
<b>Să fii părinte înseamnă să crești și să educi copilul</b>	510
<b>Capitolul 42: Îngrijirea copiilor gemeni și multipli</b>	<b>513</b>
<b>Hrănirea</b>	513
Alăptarea • Hrănirea cu lapte praf	
<b>Creșterea unor persoane puternice</b>	517
Timpul petrecut în doi • Strategii de creștere și educare	
<b>Logistica</b>	519
Cumpără în cantități mari • Încearcă magazinele de profil • Înscrie-te într-un grup pentru părinți	
<b>Ai grijă de tine!</b>	519
<b>Capitolul 43: Bebelușul născut prematur</b>	<b>523</b>
<b>De ce apar nașterile premature</b>	523
Definiții • Secția de terapie intensivă neonatală (TINN)	
<b>Îngrijirea unui nou-născut prematur</b>	525
Aspectul • Echipa medicală • Hrănirea • Creșterea și dezvoltarea	
<b>Problemele de sănătate</b>	528
Respiratorii • Cardiace • Neurologice • Gastrointestinale • Hematologice • Metabolice • Oftalmologice • De auz • Dentare • SMSS • Vârsta corectată	
<b>Ai grijă de tine!</b>	531
<b>Aducerea bebelușului acasă</b>	532
<b>Controalele medicale periodice ale bebelușului</b>	535
<b>Capitolul 44: Dezvoltarea întârziată</b>	<b>537</b>
<b>Ce este dezvoltarea întârziată?</b>	537
<b>Cum se identifică o întârziere?</b>	538
<b>Cauze posibile</b>	538
<b>Diagnosticarea unei întârzieri în dezvoltare</b>	539
<b>Care sunt soluțiile?</b>	539
<b>Obține ajutor</b>	541
<b>Capitolul 45: Tulburarea de spectru artist</b>	<b>543</b>
<b>Înțelegerea autismului</b>	543
<b>Semnele timpurii ale autismului</b>	544
<b>Identificarea autismului în perioada copilăriei timpurii</b>	546
Depistarea • Diagnosticarea	
<b>Ce se întâmplă după diagnosticare</b>	547
Serviciile de intervenție timpurie • Susținerea copilului	
<b>După primii ani</b>	551
<b>Capitolul 46: Alte afecțiuni ale nou-născuților</b>	<b>555</b>
<b>Boli ale sângelui</b>	555
Hipoglicemia • Policitemia vera	

<b>Afecțiuni respiratorii</b> .....	<b>557</b>
Displazia bronhopulmonară • Sindromul de aspirație de meconiu	
• Pneumotoraxul • Sindromul de detresă respiratorie	
• Tahipneea tranzitorie neonatală	
<b>Afecțiuni ale sistemului nervos central</b> .....	<b>559</b>
Paralizia cerebrală • Hidrocefalia • Spina bifida	
<b>Tulburări digestive</b> .....	<b>561</b>
Atrezia esofagiană • Boala Hirschprung • Anusul imperforat	
• Ocluzia intestinală • Stenoza pilorică	
<b>Afecțiuni ale feței și extremităților</b> .....	<b>563</b>
Despicăturile labiale și palatine • Piciorul varus equin	
• Anomaliile degetelor • Displazia de șold	
<b>Afecțiuni ale organelor genitale</b> .....	<b>566</b>
Organele genitale ambigue • Clitorisul mărit • Secrețiile vaginale	
• Hidrocelul • Hipospadiasul • Testiculul necoborât	
<b>Boli cardiace</b> .....	<b>567</b>
Stenoza aortică • Defectul septal atrial • Coarctația de aortă	
• Persistența de canal arterial • Stenoza pulmonară • Tetralogia Fallot	
• Transpoziția vaselor mari • Defectul septal ventricular	
<b>Alte afecțiuni</b> .....	<b>570</b>
Fibroza chistică • Restricția de creștere intrauterină	
<b>Diagrame de creștere: de la naștere până la 36 de luni</b> ....	<b>572</b>
<b>Dozajul analgezicelor în funcție de greutate</b> .....	<b>574</b>
<b>Resurse suplimentare</b> .....	<b>576</b>
<b>Indice</b> .....	<b>578</b>

**PRIMA PARTE**

# Îngrijirea copilului



# Bun-venit în lumea părinților!

Felicitări! Ești pe cale să intri într-una dintre cele mai grozave etape din viața ta – cea de părinte. Probabil că nu există ceva mai special decât legătura care se formează pe viață între un părinte și copilul său. Această legătură îți va aduce ani plini de bucurie, râsete, admirație și satisfacție. Timpul pe care îl vei petrece crescându-ți copilul va reprezenta o perioadă pe care o vei prețui pentru totdeauna. În următorii ani, vei învăța mai multe despre atașament, iubire și protecție decât ai fi crezut că este posibil.

Dar pregătește-te, pentru că nu toate zilele din călătoria ta de părinte vor fi grandioase și glorioase. Așa cum se întâmplă în general în viață, vor exista suișuri și coborâșuri. S-ar putea să descoperi că unele dintre cele mai stresante și extenuante zile din viața de părinte apar timpuriu, chiar atunci când îți aduci nou-născutul acasă.

Să aduci un bebeluș în casă îți poate schimba complet viața. Rutina cu care erai obișnuit – să ai timp pentru tine, să te întâlnești cu prietenii, să ieși la cină în oraș sau să-ți petreci o zi întreagă bucurându-te de unul dintre hobby-urile tale – a fost dată la o parte și înlocuită cu o realitate care îți poate părea complet străină. Și acest lucru se

întâmplă pentru că un copil nu vine la pachet cu un manual de utilizare, iar creșterea și educarea lui reprezintă un fel de probă de foc. Dacă nu ai mai îngrijit niciodată un copil mic, s-ar putea să te simți anxios, nesigur pe tine și puțin pierdut. Este de așteptat și este perfect normal!

## INTRODUCERE ÎN PARENTING

Mulți părinți descriu primul an din viața cu un nou-născut ca pe o cursă nebună de montagnes russes. Așa cum spunea o proaspătă mamă: „Acum râzi și faci glume, iar în clipa următoare plângi, fără să știi măcar de ce.” S-ar putea să treci de la starea în care îți adori bebelușul și te minunezi de degețelele sale mititele, la starea în care plângi după pierderea independenței și te întrebi cu îngrijorare dacă ești în stare să ai grijă de un nou-născut. Și toate acestea cât schimbi un scutech.

Ținând cont de toate aceste schimbări, este foarte probabil ca primele săptămâni după ce îți aduci bebelușul acasă să reprezinte una dintre cele mai dificile perioade din viața ta. Schimbările din ritmul zilnic al vieții tale pot părea haotice, dar vei învăța

să te adaptezi. S-ar putea să dureze câteva luni sau chiar mai mult, dar până la urmă, vei reuși – în felul și timpul tău, și cu propriile greșeli și reușite.

**Bucură-te de această perioadă.** Ori cât de haotică ar părea, aceasta este o perioadă specială din viața ta. Apreciază bucuria pe care copilul tău o aduce în viața ta și nu lăsa grijile să o eclipseze. Perioada cât copilul este mic va trece repede. Gândește-te la asta și apreciază momentul. În ciuda efortului asociat cu primii ani, rolul de părinte îți îmbogățește extrem de mult viața de zi cu zi. Nimic nu se compară cu bucuria pe care o simți atunci când întâlnești privirea bebelușului tău nou-născut sau când îți ajută copilul să facă primii pași.

**Ai încredere în instinctele tale.** Îngrijirea unui copil poate reprezenta un teritoriu complet nou, dar trebuie să ai încredere în tine. Vei învăța repede lucrurile pe care trebuie să le știi pentru a-ți îngriji bine copilul. De asemenea, trebuie să înțelegi că nimeni nu se așteaptă să știi tot. Este în regulă să pui întrebări și să ceri sfaturi prietenilor, familiei și medicilor. Dacă primești sfaturi nesolicitate, ține cont de cele care se „potrivesc” stilului tău de creștere și educare a copilului și uită-le pe restul.

**Controlează-ți așteptările.** Mulți dintre proaspeții părinți pornesc la drum cu niște așteptări nerealiste: viața nu se va schimba prea mult față de cum era înainte, rolul de părinte va fi mereu distractiv, în mare parte



nou-născutul va mânca și va dormi sau vor reuși să gestioneze totul perfect. Discrepanța dintre așteptări și realitate poate genera stres și dezamăgire. Renunță la orice preconcepții despre cum ar trebui să arate viața cu un bebeluș și fii realist în ceea ce privește nevoia de a-i acorda tot mai mult din timpul tău. Acea ființă micuță și drăguță de vreo patru kilograme pe care ai adus-o acasă te poate provoca la multă muncă suplimentară.

**Ai răbdare.** În primele săptămâni poate părea că viața ta se limitează doar la hrănirea, spălarea, schimbarea scutecului și liniștirea copilului tău, în timp ce tu beneficiezi de perioade tot mai scurte de somn. S-ar putea să-ți fie greu să găsești timpul necesar pentru a face un duș sau a pune haine la spălat, ca să nici nu mai vorbim despre pregătirea cinei. E posibil să începi să te temi că așa va arăta viața ta mereu de-acum încolo! Dar nu va fi așa. În curând, bebelușul tău va crește, iar nivelul mai mare de mobilitate, conversație și independență va conduce la noi aventuri. În timp, te vei adapta la tot ce este nou și normal, îți vei relua o parte din vechea rutină și vei crea una nouă. Pe măsură ce copilul tău crește, vei descoperi că începi să ai puțin mai mult timp pentru tine.

**Ai grijă de tine.** Îngrijirea copilului se extinde și asupra părinților. Să ai grijă multă de copilul tău implică și să ai grijă de tine. Cu cât te simți mai bine, cu atât vei fi mai capabil să îți îngrijești copilul și să te bucuri de el. Odihnește-te cât mai mult posibil, mănâncă sănătos și strecoară și câteva exerciții fizice în programul tău. Mai mult decât orice, nu te teme să ceri ajutor atunci când ai nevoie.

**Prețuiește relațiile.** Deși copiii sunt minunați, ei îți pot afecta celelalte relații. Dacă îți începi viața de părinte împreună cu soțul/soția sau partenerul/partenera ta, s-ar putea să duci dorul vieții de cuplu de până atunci. În plus, s-ar putea să apară diferențe de opinie în ceea ce privește îngrijirea copilului. Fii răbdător cu tine însuși și cu partenerul tău. Fă-ți timp să apreciezi relația pe care el o are cu copilul vostru și, astfel, s-ar putea să te simți inspirat atât ca părinte, cât și ca partener în cuplu.

## GHIDUL TĂU

Pe măsură ce afli detalii despre creșterea și educarea copiilor, câteva sfaturi și asigurări îți pot fi de mare ajutor. Rolul *Ghidului tău pentru primii ani de viață ai copilului* este acela de a te ajuta să găsești răspunsuri la cele mai obișnuite întrebări pe care și le pun părinții în primii trei ani din viața copilului. De asemenea, această carte este menită să-ți ofere asigurări că te descurci bine și că emoțiile și îngrijorările tale sunt aceleași pe care le trăiește marea majoritate a părinților.

Abordează această carte așa cum îți este cel mai confortabil. Poți trece la pagina următoare și începe să citești de-acolo sau poți sări direct la capitolele sau secțiunile care sunt importante pentru tine în acest moment. Ține cartea la îndemână pentru a putea apela la ea ori de câte ori te confrunți cu o problemă sau pregătește-te mintal pentru lunile și anii ce vor urma.

Ține minte că creșterea și educarea copiilor reprezintă o aventură. Bucură-te de această călătorie!



# Primele zile din viața bebelușului

Din prima clipă în care ai aflat că vei avea un copil, te-ai gândit cu nerăbdare la ziua în care urmează să-ți fii bebelușul în brațe și să-i privești chipul. Și iată că ziua aceea a venit!

Gata cu travaliul și nașterea, sau cu acel proces lung de adopție. În sfârșit te poți bucura de omulețul prețios pe care ai așteptat atât de mult să-l cunoști.

Uneori, imaginea pe care ți-ai format-o în minte despre primele momente petrecute alături de bebelușul tău nu se potrivește cu realitatea.

Adevărul este că nou-născuții tind să arate puțin ciudat atunci când se nasc. În plus, s-ar putea să fii extenuată și copleșită de procesul nașterii. Dar nu-ți face griji. Acordă-ți puțin timp să asimilezi totul.

Din acest capitol vei afla la ce să te aștepți în primele săptămâni de viață ale bebelușului tău – de la oportunități prin care să creezi relații afective cu el, la informații despre cum arată în general nou-născuții. De asemenea, vei afla chestiuni legate de consultațiile, procedurile și evaluările standard, precum și afecțiunile obișnuite întâlnite la nou-născuți.

## DEZVOLTAREA UNEI LEGĂTURI AFFECTIVE

De îndată ce se naște bebelușul, el este pregătit să fie ținut în brațe, alintat, mângâiat, pupat și să i se vorbească. Aceste exprimări zilnice ale iubirii și afecțiunii favorizează relația de atașament dintre copil și părinte. De asemenea, ele contribuie și la dezvoltarea creierului bebelușului. La fel cum corpul celui mic are nevoie de hrană pentru a crește, și creierului îi sunt benefice experiențele emoționale, fizice și intelectuale pozitive. Crearea timpurie a relațiilor cu alți oameni are o influență esențială asupra dezvoltării copilului. Unii părinți simt o conexiune imediată cu nou-născutul, în timp ce pentru alții, dezvoltarea unei legături afective necesită mai mult timp. Nu-ți face griji și nu te învinovăți dacă nu te simți copleșit de iubire de la bun început. Nu toți părinții se atașează instantaneu de un nou-născut. Sentimentele tale vor deveni din ce în ce mai puternice în timp.

**Momente prin care creezi o legătură afectivă cu bebelușul.** În primele săptămâni, este foarte probabil să-ți petreci mare

parte din timp hrănind bebelușul, schimbând scutece și ajutându-l să adoarmă. Aceste acțiuni de rutină reprezintă o oportunitate pentru dezvoltarea legăturii afective. Când bebelușii sunt îngrijiți cu căldură și sensibilitate, aceștia tind să se simtă mai în siguranță. De exemplu, în timp ce îți hrănești copilul sau îi schimbi scutecul, uită-te în ochii lui/ei cu iubire și vorbește-i pe un ton blând.

De asemenea, bebelușii au și momente în care sunt atenți, dar tăcuți, și sunt pregătiți să interacționeze și să învețe. Aceste momente pot dura doar câteva secunde, dar vei reuși să le recunoști. Profită de ele pentru a-ți cunoaște mai bine copilul și a te juca cu el.

**Ține-ți copilul în brațe, atinge-l.** Nou-născuții sunt sensibili la schimbări de presiune și temperatură. Le place să fie ținuti în brațe, legănați, mângâiați, pupați, alintați, masați și purtați în brațe.

**Nu-ți face griji că îți alinți bebelușului.** Reacționează prompt și cu căldură la semnele și indiciile pe care ți le dă copilul tău. Printre semnalele transmise de bebeluși se numără sunetele pe care le scot, modul în care se mișcă, expresiile lor faciale și modul în care stabilesc sau evită contactul vizual. Fii atent la nevoia de activitate sau de liniște a bebelușului tău.

**Permite-i bebelușului tău să-ți privească fața.** La scurt timp după naștere, nou-născutul se va obișnui să te vadă constant și va începe să se concentreze asupra feței tale. Permite-i să-ți studieze trăsăturile și zâmbește-i cât mai mult.

**Pune muzică și dansează.** Pentru a adăuga varietate în viața bebelușului tău, pune muzică ritmată în surdină. Ține fața bebelușului aproape de a ta și leagăna-te și mișcă-te ușor pe ritm.

**Stabilește rutine și ritualuri.** Primele săptămâni alături de un nou-născut nu sunt întotdeauna previzibile. Dar încearcă, pe cât

posibil, să stabilești mici rutine și ritualuri care să vă ajute pe amândoi să vă cunoașteți mai bine. De exemplu, petrece câteva minute ținându-l în brațe și legându-l după ce mănâncă sau priveți împreună pe geam când vă treziți dimineața. Experiențele pozitive recurente îi oferă copilului un sentiment de siguranță. Fii răbdător cu tine însuși în primele săptămâni. Îngrijirea unui bebeluș poate fi descurajantă, emoționantă și complicată, toate deodată! În timp, îți vei dezvolta abilitățile de părinte și vei ajunge să-ți iubești copilul mai mult decât ți-ai fi putut imagina vreodată.

**Oferă și primește.** Interacțiunile directe de zi cu zi – ceea ce unii experți numesc momente de tipul „oferă și primește“, așa cum sunt cele în care bebelușul te privește și tu îl privești pe el – reprezintă cea mai bună cale de stimulare și dezvoltare a conexiunilor și căilor neuronale din creierul bebelușului. Studiile arată că aceste conexiuni timpurii ajută copilul să crească și să se dezvolte, chiar și în momentele stresante. Vorbește-i, citește-i și cântă-i bebelușului tău. Aceste „conversații“ timpurii încurajează dezvoltarea socială și emoțională, și oferă oportunitatea de a întări legătura afectivă.

## ASPECTUL BEBELUȘULUI

Având în vedere prin ce au trecut în timpul nașterii, nu este de mirare că nou-născuții nu arată precum cei pe care-i vedem la televizor sau pe rețelele de socializare. Nou-născutul tău poate fi ridat și roșu. Dacă bebelușul tău arată la fel ca marea majoritate, s-ar putea să aibă capul deformat și mai mare decât te-ai aștepta, iar pleoapele umflate. Brațele și picioarele sale pot fi curbate spre interior, iar mâinile și labele picioarelor pot căpăta nuanțe albastrii sau mov. De asemenea, nou-născutul poate avea sânge pe corp, poate fi ud și alunecos din cauza lichidului amniotic.

În plus, majoritatea bebelușilor se nasc cu pielea acoperită de ceva care arată ca loțiunea de corp. Acest strat se numește *vernix*

*caseosa* și este adesea întâlnit sub brațele bebelușului, în spatele urechilor și în zona inghinală. Cea mai mare parte a acestui strat va dispărea odată cu prima baie a copilului.

**Capul.** Inițial, capul bebelușului poate părea plat, alungit sau strâmb. Această alungire specifică este una dintre cele mai comune trăsături ale nou-născuților. Craniul unui bebeluș este format din mai multe secțiuni osoase îmbinate în mod flexibil care permit modificarea formei capului astfel încât să se adapteze la forma pelvisului atunci când trece prin canalul de naștere. În general, în urma unui travaliu lung, craniul va avea formă alungită sau înaltă la naștere. Atunci când fătul este în prezentație pelviană, capul său poate fi mai mic sau mai lat. În cazul utilizării ventuzei obstetricale în timpul nașterii, capul bebelușului poate părea alungit. Uneori poți simți niște cute pe capul bebelușului tău în zonele în care secțiunile osoase s-au suprapus. Pe măsură ce forma capului bebelușului devine normală în primele zile de viață, cutele vor dispărea, iar capul nou-născutului va căpăta un aspect rotund.

**Fontanelele.** Când atingi creștetul bebelușului tău, vei observa două zone moi. Se numesc fontanele și reprezintă zona în care oasele craniului nu s-au dezvoltat încă suficient pentru a se îmbina.

Fontanela din partea frontală a scalpului este o zonă în formă de diamant cam de dimensiunea unei monede de 27 mm. Deși, în general, această zonă este plată, e posibil să se umfle când bebelușul plânge sau se întinde. Până la vârsta de doi ani, această fontanelă se va umple cu masă osoasă. Fontanela mai mică din partea posterioară a capului este mai puțin evidentă. Este cam de dimensiunea unei monede de 18 mm și se închide mult mai repede, cam la șase săptămâni după naștere. Unii părinți se tem să le atingă, parțial pentru că nu le place senzația. Nu-ți face griji. Nu-ți vei răni copilul dacă îi atingi fontanela.

În general, umflăturile circulare de pe scalp apar pe creștet și în partea posterioară a capului atunci când fătul este în prezentație occipitală la naștere. Ele dispar după o zi sau două.

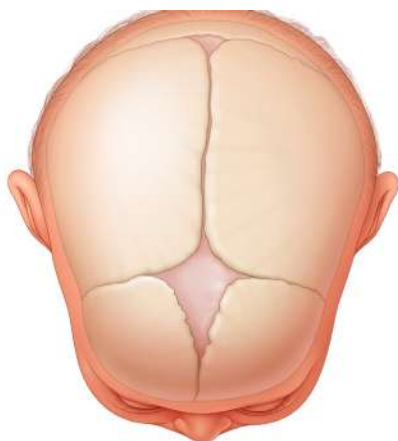
**Pielea.** Majoritatea bebelușilor se nasc cu câteva vânătăi, iar petele și imperfecțiunile sunt ceva obișnuit.

Presiunea pelvisului din timpul travaliului poate determina apariția unor vânătăi pe capul bebelușului. Astfel de vânătăi pot fi vizibile timp de câteva săptămâni și s-ar putea să simți o mică protuberanță care persistă câteva luni.

În cazul în care se utilizează forcepsul în timpul nașterii, bebelușul poate avea unele



Alungirea capului



Fontanelele

zgârieturi și vânătăi pe față și pe cap. În general, dispar după vreo două săptămâni.

Stratul superior al pielii unui nou-născut se exfoliază la scurt timp după naștere. S-ar putea să observi multă piele uscată care se descuamează în primele săptămâni. În general, acest lucru se ameliorează de la sine. Între timp, poți aplica niște vaselină cosmetică pe pielea bebelușului.

Dovezile arată că hidratarea zilnică a pielii bebelușului în primele șase luni din viață poate contribui la prevenirea eczemelor. În general, vaselina cosmetică este cea mai rentabilă, dar există și alți emolienți sau creme, precum Cetaphil, care sunt la fel de eficiente. De asemenea, există și alte afecțiuni dermatologice comune în rândul nou-născuților, precum milia și acneea neonatală. Pentru imagini și informații suplimentare cu privire la aceste afecțiuni, consultă Capitolul 7.

**Semnele din naștere.** Contrar denumirii lor, semnele din naștere nu sunt întotdeauna prezente la naștere. Unele, precum hemangioamele, apar la câteva săptămâni după naștere. Și, deși marea majoritate sunt permanente, există și câteva tipuri care se estompează în timp.

În mare parte, semnele din naștere sunt inofensive, dar unele pot fi tratate din motive cosmetice sau din cauza dezvoltării rapide ori a riscului apariției unor probleme de sănătate viitoare. Consultă paginile 28 și 29 pentru imagini ale celor mai comune semne din naștere.

**Pata roz (de somon).** Această pată, care uneori este numită și „mușcătură de barză”, este roșiatică, roz ori de nuanța somonului, și este situată adesea deasupra sau sub linia părului de pe ceafă. Termenul medical este *nevus simplex*. Petele roz pot apărea și pe pleoape, frunte sau buza superioară. Ele sunt cauzate de gruparea de vase mici de sânge (capilare) sub piele. În general, petele roz de pe frunte, pleoape sau dintre ochi se estompează în timp, deși se pot intensifica în urma creșterii fluxului

sangvin la nivelul capului (de exemplu, atunci când copilul plânge, face efort sau se screme). De cele mai multe ori, petele roz de pe ceafă nu se estompează, dar sunt adesea acoperite de păr. Petele roz nu necesită niciun fel de tratament.

**Pata mongoloidă.** În general, este un semn din naștere inofensiv, mare, gri-albăstrui, care poate fi confundat cu o vânătăie. Este mai des întâlnit la bebelușii de origine asiatică, africană sau hispanică și, în mod normal, apare în partea inferioară a spatelui. În general, dispare mai târziu în copilărie și nu necesită tratament.

**Pata de tip cafea cu lapte.** Așa cum sugerează și numele, aceste semne din naștere au o culoare maro-deschis sau cafenie. Petele de tip cafea cu lapte sunt foarte comune și pot apărea oriunde pe suprafața corpului. În general, sunt permanente, dar nu necesită tratament. Cu toate acestea, în cazul în care copilul are mai mult de șase astfel de pete, întreabă medicul dacă este nevoie de o examinare mai atentă.

**Hemangiomul.** Hemangioamele sunt cauzate de dezvoltarea excesivă a vaselor de sânge în straturile superioare ale pielii. În general, nu sunt prezente la naștere. Ele încep să apară sub forma unor pete mici și palide care ulterior se înroșesc în mijloc. Acest tip de semn din naștere se mărește în primele luni din viața bebelușului și are aspectul unei pete proeminente, de culoare roșu-aprins.

De cele mai multe ori, hemangioamele dispar fără tratament până când copilul ajunge la vârsta școlară. Cele mari pot acoperi segmente mari din față sau corp. Unele hemangioame cu creștere rapidă ar putea necesita tratament cu laser sau medicamente. Bebelușii care prezintă mai multe hemangioame pe corp sau în anumite părți ale corpului s-ar putea să necesite examinări suplimentare pentru a exclude alte afecțiuni.

**Nevul congenital.** Un nev congenital este o aluniță mare și închisă la culoare care, în general, apare pe scalp sau pe trunchi. Dimensiunea nevelui congenital variază între mai puțin de 1,25 cm și peste 12,5 cm în diametru, acoperind suprafețe mari. Copiii cu nevi congenitali de dimensiuni mari prezintă un risc mai mare să se îmbolnăvească de cancer de piele la vârsta adultă. În cazul în care copilul tău are acest tip de semn din naștere, vorbește cu medicul pediatru pentru a verifica periodic orice eventuale modificări apărute la nivelul pielii.

**Pata de vin\*.** O pată de vin este un semn din naștere permanent care inițial este roz, dar în timp devine roșu sau violaceu-închis. De cele mai multe ori, petele de vin apar pe față și gât, dar pot afecta și alte zone. Pielea din această zonă se poate îngroșa și poate căpăta o suprafață neregulată, aspră. Această afecțiune poate fi tratată cel mai adesea folosindu-se terapia cu laser.

**Aspectul feței.** Când îți privești pentru prima dată bebelușul, este posibil să ți se pară că are nasul turtit. Se întâmplă din cauza presiunii din interiorul canalului de naștere. După una sau două zile, nasul va căpăta o formă mai rotundă. De asemenea, este posibil ca bebelușul să prezinte semne sau vânătăi pe obraji dacă s-a folosit forcepsul în timpul nașterii, dar se vor ameliora în scurt timp.

**Ochii.** Este perfect normal ca ochii nou-născutului să fie umflați. Unii dintre ei au ochii atât de umflați încât nici nu-i pot deschide imediat. Situația se va ameliora în una sau două zile.

De asemenea, s-ar putea să observi că, uneori, bebelușul se uită chiorâș. Și acest lucru este normal și va dispărea după câteva luni.

---

\* Cunoscută și sub denumirea de *nevus flammeus*, pata de vin este aproape întotdeauna un semn din naștere cauzat de o anomalie vasculară (o malformație capilară). (N. trad.)

Uneori, bebelușii se nasc cu pete roșii pe albul ochilor. Sunt cauzate de spargerea unor vase mici de sânge în timpul nașterii. Ele sunt inofensive și nu afectează vederea bebelușului. În general, dispar după o săptămână sau două.

Asemenea părului, ochii unui nou-născut nu oferă nicio garanție în privința culorii permanente. Deși majoritatea nou-născuților au ochi albaștri-căprui, albaștri-negri, gri-albaștri sau cenușii, poate dura șase luni sau chiar mai mult până se va defini culoarea permanentă.

**Părul.** Bebelușul tău se poate naște chel sau cu păr des – sau cumva între cele două! Nu te îndrăgosti de părul bebelușului tău prea repede. Culoarea părului cu care se naște copilul tău nu este neapărat aceeași pe care o va avea peste șase luni. De exemplu, nou-născuții blonzi pot ajunge să aibă părul blond-închis sau cu o tentă roșcată care nu este evidentă la naștere.





Creat  
de experții  
în creșterea și  
îngrijirea copilului  
de la Mayo  
Clinic

# MAYO CLINIC

## Ghidul tău pentru primii ani de viață ai copilului

Viața de părinte presupune multe dificultăți și responsabilități, dar și bucurii unice. Ghidul Mayo este o călătorie prin această fabuloasă experiență, cu tot ce implică ea: de la alăptare până la înțarcare, de la primul zâmbet până la schimbarea scutecelor, de la somnul liniștit, deprinderea vocabularului și siguranța în casă până la stabilirea limitelor, de la boli până la tratamente, vaccinuri și relația cu tehnologia.

Datorită unui calendar detaliat pentru fiecare lună, vei afla la ce să te aștepți – sau nu – în privința dezvoltării copilului și ce pași să faci pentru menținerea sănătății lui. În plus, vei găsi rezolvări la dilemele și problemele presante cu care se confruntă tot mai des noua generație de părinți: familia monoparentală, menținerea echilibrului între munca solicitantă și viața personală, gestionarea timpului, pregătirea fratelui sau a surorii mai mari pentru primirea nou-născutului, precum și depășirea obstacolelor legate de întârzierea dezvoltării celui mic sau de un potențial diagnostic de tulburare de spectru autist.

Medicii de la Mayo Clinic știu că fiecare familie este unică. De aceea au gândit un ghid complet, cu informații specializate – cel mai bun sprijin de-a lungul întregii călătorii din primii ani de viață ai copilului tău.



**familia**

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1497-7



9 786064 414977