PĂRINTE LA ÎNCEPUT DE DRUM.

Primii pași în îngrijirea copilului

Proiect educațional dedicat părinților și susținut de JOHNSON'S® Baby.
Coordonator medical dr. Herdea Valeria, Asociația Română pentru Educație Pediatrică în Medicina de Familie (AREPMF)

CUPRINS

Cuvânt înainte ..... pag. **4**
Dr. Valeria Herdea
Dr. Răzvan Bosinceanu

1. ȘTIINȚA SIMȚURILOR ..... pag. **7**
1.1. Ce rol au simțurile în dezvoltarea unui copil?
1.2. Cum putem stimula simțurile bebelușului?
1.3. Cum ne dăm seama dacă am exagerat cu stimulările?

2. BAIA BEBELUȘULUI ..... pag. **13**
2.1. Ce fel de cădiță să alegem?
2.2. Care sunt pașii ce trebuie urmați pentru prima baie a bebelușului?
2.3. Cât de des ar trebui să-i facem baie bebelușului?
2.4. Cum măsurăm temperatura potrivită pentru baia bebelușului?
2.5. Cum alegem produsele cosmetice pentru baia bebelușului?
2.6. Cu ce spălăm părul bebelușului?
2.7. Când putem începe baia în cadă?

3. ÎNGRIJIREA UNGHIILOR, NASULUI, URECHILOR, BURICULUI ȘI A DINȚILOR ..... pag. **34**
3.1. Cum și când se curăță nasul unui bebeluș?
3.2. Cum se taie unghiile unui bebeluș?
3.3. Cum se face igiena urechilor unui bebeluș?
3.4. Cum se face igiena corectă a buricului unui bebeluș?
3.5. Când îi apar bebelușului dinții? Cum se îngrijesc aceștia?

4. MASAJUL BEBELUȘULUI ..... pag. **44**

5. SOMNUL ..... pag. **48**
5.1. Cât timp este normal să doarmă un nou-născut?
5.2. Care este poziția corectă în timpul somnului?
5.3. Cum îi stabilim programul de somn?
5.4. Bebelușul trebuie neapărat hrănit în timpul nopții?
5.5. Cum să-l ajutăm pe copil să doarmă mai mult? Cum pregătim camera copilului pentru somn?

6. SCHIMBAREA SCUTECULUI ..... pag. **57**
6.1. Cum îngrijim pielea bebelușului când schimbăm scutecul?
6.2. Cum putem preveni iritațiile apărute?
6.3. Cum se îngrijește bontul ombilical și zona de circumcizie, atunci când aceasta există?

7. BEBELUȘUL ȘI LUMEA EXTERIOARĂ ..... pag. **65**
7.1. La câte zile este indicat să scoatem bebelușul la prima plimbare în parc?
7.2. Cum protejăm pielea la expunerea solară, indiferent de anotimp?
7.2.1. Vara
7.2.2. Iarna

8. SFATURI PENTRU PĂRINȚI ..... pag. **70**
8.1. Cum putem crea bebelușului o rutină?
8.2. Ce facem dacă bebelușul se înecă?
8.3. Cât de important este laptele matern pentru bebeluș? De ce are acesta nevoie de el?
8.4. Bebelușul este copilul ambilor părinți
8.5. Substanțele folosite la curățenia în cameră sau în baie pot afecta pielea bebelușului?
8.6. Prima lună de viață
8.7. De ce plânge copilul?
8.8. De când putem începe gimnastica pentru bebeluși?
8.9. Ce facem în cazul dermatitelor? Cum se tratează acestea?
8.10. Cum simt bebelușii durerea?
8.11. Ce efect are mirosul mamei asupra copilului?

Cuvânt înainte

Dragi părinți aflați la început de drum,

Cea mai dificilă și în același timp, cea mai frumoasă profesie din lume, rămâne aceea de a fi părinte. Creștem alături de copiii noștri, învățăm alături de ei, ne desăvârșim împreună cu ei. Ei sunt adevărata și unica valoare care va conta și pe care o vom lăsa pe lume, atunci când vom pleca spre alte zări.

Ei ne dau sens existenței, ei fac din noi gladiatori în arena vieții, cu ei descoperim bucuria, împlinirea, iubirea, dorința de a schimba lumea, într-un loc frumos și mai ales sigur.

Câteva cuvinte despre vocația de a fi părinte:

1. Oricât de multe vei ști, nu vei fi niciodată destul de bine pregătit pentru a face față provocărilor pe care ți le vor ridica proprii tăi copii.
2. Copiilor tăi nu le va păsa cât de bine ești pregătit pentru a fi părinte, ci cât de mult îți pasă de ei.
3. Pentru copiii tăi, important este timpul pe care l-ai petrecut cu ei și nu cadourile scumpe cu ajutorul cărora ai încercat să răscumperi timpul petrecut departe de ei.
4. Copiilor tăi, indiferent de vârsta lor, le face plăcere sa le spui povești atât de mult, încât nici măcar nu mai contează repetiția poveștii, contează doar prezența ta lângă ei și atenția pe care le-o acorzi.

5. Nu cere copiilor tăi să nu facă ceea ce tu faci, deși știi că este greșit. Nu le impune ceea ce tu însuți nu poți respecta.
6. Spune-le zilnic copiilor tăi că îi iubești și că sunt minunați, abia așa vor crește armonios.
7. Chiar dacă te doare, recunoaște dacă greșești și cere iertare, dacă vrei ca și copilul tău să înțeleagă valoarea unui om adevărat.
8. Nu uita să râzi din toata inima cu copilul tău în fiecare zi, nu uita să te joci cu copilul tău în fiecare zi. Joaca și umorul de bună calitate rămân cele mai bune arme de luptă pentru dezvoltarea imunității.
9. Învață-l pe copilul tău de mic valorile simplității: bunătatea, compasiunea, empatia, ca să sădești în el echilibrul vieții.
10. Fii bun, fii blând, fii înțelept! Credința, speranța, dragostea să îți fie călăuză în creșterea și educarea copilului tău!

Cu drag și respect pentru tine drag părinte,

Dr. Valeria Herdea,

Președinte AREPMF

Cuvânt înainte

Deși fiecare proaspătă mamă este călăuzită de instinctul matern, care o ajută în îngrijirea copilului, perioada de început este marcată de o serie de întrebări: Oare este bine ce fac? Cum îngrijesc copilul? Cum îi fac baie? Cum am grijă de el atunci când este bolnav? Ce ar trebui să știu pentru a crește un copil sănătos? Toate aceste întrebări sunt firești, iar ghidul realizat de JOHNSON'S® Baby, sub coordonarea doamnei doctor Herdea, vine în întâmpinarea tuturor mămicilor, oferind răspunsuri utile, practice pentru această perioadă extrem de importantă.

Produsele JOHNSON'S® Baby, destinate igienei copiilor, sunt dezvoltate cu o permanentă grijă pentru particularitățile pe care pielea celor mici le are. Doamna Herdea a reușit să îmbine cu un limbaj plăcut și ușor de înțeles, informațiile atât de importante despre dezvoltarea armonioasă a copilului, cu sfaturi tehnice pentru îngrijirea acestuia.

Rezultatul este acest ghid de valoare, în care orice mamă poate găsi sfaturi și răspunsuri care să o ajute în primii pași în viață ai micuțului ei.

Dr. Razvan Bosinceanu, MD

Medical Education Manager CHC Romania

Johnson & Johnson

1. ȘTIINȚA SIMȚURILOR

În acest capitol vom învăța:

- Ce rol au simțurile în dezvoltarea unui copil?
- Cum putem stimula simțurile bebelușului?
- Cum ne dăm seama dacă am exagerat cu stimulările?

1.1. Ce rol au simțurile în dezvoltarea unui copil?

Ființa umană vine pe lume „dotată" cu simțuri care îi permit să se adapteze la condițiile de mediu extrauterine. Percepția lumii exterioare se realizează datorită simțurilor de bază cu care venim pe lume: văz, auz, miros, gust, simț tactil. Pe parcursul dezvoltării noastre, apar și se dezvoltă și alte simțuri care ne permit integrarea optimă în mediul extern. Acestea sunt legate de percepția durerii (sensibilitatea nociceptivă) sau de simțul tactil, și pot fi: simțul termic (termocepția) percepția timpului (cronocepția), percepția corpului în spațiu (sensibilitatea proprioceptivă) etc.

În primele luni de viață, achizițiile neuromotorii (ex. stat în șezut)

și psihice ale bebelușului sunt enorme. Simțurile micuțului care „pășește în lume” au la bază:

- **simțuri fiziologice elementare**, care privesc nevoile de bază ale unei ființe - de la aer, apă, hrană, somn, excreție (eliminarea rezidurilor: urină, scaun, inclusiv regurgitația din primele săptămâni de viață, rămâne un mecanism adaptativ de ordin funcțional), în majoritatea cazurilor, fără repercusiuni severe asupra creșterii și dezvoltării ulterioare, la distensia abdominală, cauzată de mese cantitativ mari și intervale reduse între mese;
- **simțuri care privesc siguranța personală** - adică instinctul de conservare a speciei. Nou-născutul și sugarul mic au nevoie de un mediu securizat constant, de un habitat cu temperatură, umezeală și luminozitate constante;
- **simțuri care privesc nevoia de a fi iubit**, apartenența de mamă, descoperirea și atașamentul față de membrii familiei.

Mecanismele au fost descrise de Abraham Maslow, în anul 1954, care a modelat *Piramida nevoilor umane*. Ele au fost prezentate pentru adulți, dar, prin extrapolare, primele trei niveluri se pot aplica și în cazul copiilor.

Rolul simțurilor - realizarea contactului cu lumea exterioară vieții intrauterine

Simțurile fac parte din „arsenalul adaptativ”, care este pus în mișcare de ființa abia venită pe lume. Ele permit învățarea regulilor de supraviețuire în mediul extern.

Fără simțuri nu este posibilă adaptarea. Întârzierile în dezvoltarea procesului adaptării la viața extrauterină pot avea semnificație patologică. Monitorizarea (urmărirea) dezvoltării lor corecte se face prin consultul periodic al copilului de către medicul de familie.

1.2. Cum putem stimula simțurile bebelușului?

Modalitățile clasice de a stimula simțurile bebelușului: mângâierea, alintul, conversația cu mama sau tata, sunetele din natură, lumina, culorile, muzica, joaca, susțin dezvoltare armonioasă a copilului, inclusiv pe cea neuro-psihică. Dacă stimulii veniți din exterior acționează excesiv, atunci pot apărea reacții nedorite (ex. durere), care își vor lasă amprenta pe dezvoltarea copilului. Reacțiile acestuia pot să fie limitate la un interval de timp scurt (ex. agitație nocturnă) sau pot să fie de termen lung, perioadă în care copilul va refuza un anumit tip de intervenție.

Numită și terapie ludică, joaca reprezintă un proces fundamental de învățare pentru copil. Achizițiile cele mai rapide se fac dacă procesul de învățare se derulează în mod plăcut, fără impuneri, reguli severe, interdicții sau apostrofări permanente, indiferent de vârstă.

Jocul stimulează procesele de bază ale vieții: inteligența, memoria, atenția, viteza de reacție, concentrarea, abstractizarea, comunicarea non-verbală sau verbală.

Regula de aur: Jocul este esențial pentru dezvoltarea inteligenței copilului tău.

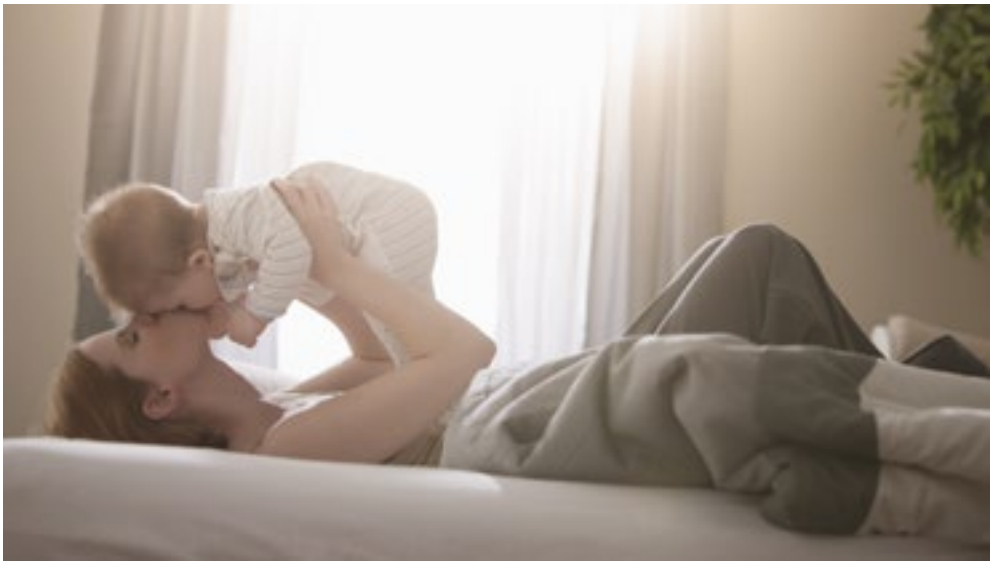
Observați atent copiii dintr-un parc de joacă. Aceștia nu se joacă, ci fac totul cu extremă seriozitate, trăiesc momentul și experimentează. Acceptă provocări la care răspund cu reacții clare, în funcție de înțelegerea problemei, modul în care li s-au furnizat datele jocului si modul de acceptare din partea anturajului. Anturajul este format, inițial, din mama, tata și, după caz, bunicii, apoi se extinde la tovarășii de joacă. Toți aceștia sunt pentru ei, de fapt, modele de viață.

Reguli pentru cei mari

- Fă-ți timp să te joci cu copilul tău!
- Utilizează lumina, sunetele din natură, muzica, mirosurile, culorile pentru a-ți stimula copilul!
- Jucați-vă „serios”, implicat, nu lua în glumă oferta de parteneriat pe care ți-o adresează copilul tău, indiferent de vârsta lui.
- Fiecare gest sau cuvânt de-al tău reprezintă un model pentru copilul tău, o confirmare a acceptării lui sociale.
- Nu râde de copilul tău dacă greșește! În mod cert, cel care i-a explicat regulile jocului nu a fost foarte inspirat.
- Nu face și altceva în timp ce te joci cu copilul (ex. nu vorbi la telefonul mobil!) Neatenția ta, faptul că nu îl iei în serios, doare în cazul copilului și reprezintă unele dintre primele înfrângeri din viața lui.
- Tot ce vine de la tine este LEGE - întrucât orice copil își iubește necondiționat părintele.
- Chiar dacă ai sentimentul că nu ai fost receptat de către copil, acesta înmagazinează toate informațiile. Diferă viteza de procesare a informațiilor și gradul de interes al jocului.

Recomandări pentru o joacă productivă:

- Fii un partener activ în jocul cu copilul tău!
- Nu fi plictisit!
- Nu fi plictisitor!
- Fii atent la nevoile lui de somn, sete, foame, alint, duioșie, dragoste.
- Fii la fel de atent și mai ales răbdător dacă plânge, aparent fără sens, pentru că, în mod cert, este obosit, înfometat sau ud și nu reușește sa te facă să îi înțelegi nevoile în mod corect.
- Învață-i limbajul corporal, expresiile faciale, sunetul gânguritului sau tonalitatea plânsului.
- Dacă un copil nu reactionează la stimuli repetați (mângâiere, alint, joc), adresarea către un specialist psiholog rămâne o urgență pe agenda ta în calitate de părinte, aparținător sau tutore.



1.3. Cum ne dăm seama dacă am exagerat cu stimulările?

Hiperstimularea sau stimularea excesivă rămâne un termen acoperitor pentru manifestările unui sugar sau copil mic, survenite pe fondul aplicării a diverși stimuli: zgomot, lumină, aglomerație, masaj prelungit, joacă violentă sau agitată etc. Stimulii pot acționa pe durată întinsă de timp, pot avea o intensitate crescută sau pot acționa în perioada din zi dedicată somnului copilului.

Indiferent de tipul ei, hiperstimularea are ca efect direct agitația sugarului sau copilului, întârzierea adormirii, somn agitat, plâns prelungit, alimentație problematică, neliniște, comunicare dificilă și în cele din urmă disconfort pentru întreaga familie.

Joaca prelungită în apropierea orei de somn este un astfel de exemplu. În epoca modernă, majoritatea părinților sunt implicați social și au un program prelungit la locul de muncă. În momentul în care ajung, dorința de a petrece timp cu copilul e foarte puternică. Cât ne jucam și mai ales cum ne jucăm rămân repere importante ale sensibilității noastre și atenției pe care i-o dăm stării de bine a copilului nostru. De multe ori, parintele uită că există un bioritm al copilului. Pentru copiii cu vârsta de până la 3 ani, perioada ideală de somn începe cu ora 21:00 pentru noapte și variază între orele 14:00 – 16:00 în timpul zilei. La sugarul mic, somnul de dimineața este între ora 09:10 – 10:30 cu mici variații, în funcție de somnul din timpul nopții anterioare. Bucuria de a petrece timp cu propriul copil face ca orice barieră să dispară, iar comportamentul de tip preventiv să fie șters din memorie. Efectele unui exces cât de mic acționează asupra sugarului. Modalitatea majoră a acestuia de a răspunde la hiperstimulare rămâne agitația și plânsul neconsolat.

2. BAIA BEBELUȘULUI

În acest capitol vom învăța:

- Ce fel de cădiță să alegem?
- Care sunt pașii ce trebuie urmați pentru prima baie a bebelușului?
- Cât de des ar trebui să-i facem baie bebelușului?
- Cum măsurăm temperatura potrivită pentru baia bebelușului?
- Cum alegem produsele cosmetice pentru baia bebelușului?
- Cu ce spălam părul bebelușului?
- Când putem începe baia în cadă?

2.1 Ce fel de cădiță să alegem?

Baia bebelușului rămâne un moment de referință al zilei, nu doar prin aspectul igienei (esențial) dar, mai ales prin faptul că reunește familia în jurul copilului, în special în primele luni de viață. Alegerea cădiței de baie reprezintă un subiect de dezbatere în orice familie, începând cu perioada de dinainte de venirea pe lume a micuțului.

Probabil ca vă sunt familiare întrebările „în cascadă”: să cumpăram cădița înainte de nașterea copilului? Ce culoare să cumpăram? Ce mărime să fie? Din ce material? Să aibă suport? Să aibă scurgere? Să aibă termometru inclus? Sunt întrebări firești care vin în orice familie. Cum soluționăm dilema?

Reguli minimale pentru alegerea căditei de baie:

1. Alcătuiți trusoul bebelușului înainte de venirea sa pe lume. Astfel preveniți neplăcerea achiziționării unui produs non-conform cu dorința ambilor părinți. În plus, evitați agitația de dinainte de venirea mamei și a copilului din maternitate.
2. Alegeți un material de fabricație ușor (ex. plastic), care să permită o manevrare facilă.
3. Alegeți un material ușor de întreținut, rezistent la agenți de curățare și ușor de curățat.
4. Alegeți o culoare plăcută, vie, în nuanță pastelată, deoarece are efect calmant asupra bebelușului. În plus, dacă știți înainte de naștere, puteți adapta culoarea la sex (roz, bleu). Dacă nu știți ce sex va avea bebelușul vostru, dar doriți totuși să fiți pregătiți cu tot ce este nevoie pentru copil, alegeți o culoare veselă, unisex: verde, galben-pai.
5. Alegeți o căditță cu dimensiuni între 75 și 110 cm, care vă va permite manevrarea bebelușului cu ușurință pe parcursul primelor luni de viață.
6. Alegeti o căditță cu suport metalic stabil. Acesta este esențial să aibă stabilitate, astfel încât să manevrați copilul în siguranță.
7. Dacă sunteți la primul copil și aveți mai puțină experiență și curaj în a manevra copilul, alegeți o căditță cu reductor detașabil. Reductorul este un suport care se pune în interiorul căditței și permite așezarea în siguranță a copilului. La utilizare, este

recomandat ca peste reductor să fie pus un prosop de bumbac sau in, în așa fel încât copilul să fie în siguranță și să nu alunece.

8. În cazul în care doriți sa aveți reductor fix, puteți opta pentru o cădiță anatomică sau ergonomică, în care din construcție este inserat un compartiment care are forma aproximativă a corpului bebelușului. Acest gen de cădiță este destinat utilizării în primele 3 luni de viață ale bebelușului, care crește surprinzător de repede și devine extrem de mobil.
9. Din aceeași categorie a „primului copil", alegeți o cădiță cu senzor de temperatură inserat, pentru a vă ușura termometrizarea apei de baie.
10. Alegeți o cădiță cu scurgere laterală, pentru a ajuta mama să evite ridicarea și transportul cădiței pline cu apă, după baie, în vederea golirii ei.

2.2. Care sunt pașii ce trebuie urmați pentru prima baie a bebelușului?

Igiena copilului tău rămâne un aspect esențial în creșterea și dezvoltarea sa. Prima baie constituie de obicei un moment care induce teamă, anxietate copleșitoare, mai ales dacă este primul copil al familiei. Complexitatea băii, relația de o delicatețe absolută care se dezvoltă între mamă și copil pe parcursul băii și masajului, va face din baie momentul numărul 1 al zilei.

Câteva sfaturi pentru ca prima baie să fie un moment memorabil:

1. Dacă te simți depășită emoțional de responsabilitatea „primei băi", apelează la ajutorul unui cadru medical (varianta ideală) sau al unui membru al familiei cu experiență în acest domeniu (bunici, prieteni care au deja copii).

2. În cazul în care nu ai la cine să apelezi și va trebui să depășești momentul împreună cu soțul tău sau singură, gândește practic: omenirea a supraviețuit primei băi tocmai pentru că a existat „o primă baie" care ne-a ferit de infecții și boli grave.
3. Pregătește din timp materialele de care ai nevoie la baie.
4. Pregătește un fundal muzical adecvat copilului tău. Chiar și în prima baie, acesta are nevoie de răsfăț pentru simțuri. Starea ta de tensiune și agitație se răsfrânge și asupra bebelușului, așa că și tu și bebelușul tău vă veți relaxa mai ușor dacă ascultați muzică în surdină în timpul băii. Recomandări: Mozart, Schumann, Liszt, Vanghelis sau piese muzicale care te relaxează.
5. Îmbracă-te lejer.
6. Oprește telefoanele mobile. Întotdeauna va suna cineva pe care nu îl poți refuza și care nu va înțelege prin ce treci.
7. Deconectează orice sursă de informații care v-ar putea deranja, cum ar fi televizorul.
8. Nu lăsa bebelușul nesupravegheat nici măcar o secundă!
9. Asigură o temperatură în aer plăcută pentru bebeluș, de circa 25-26 grade (indicele de confort termic este la 23-24 grade, dar la prima baie bebelușul are nevoie de mai mult).
10. Fii sigur că poți să depășești acest moment cu optimism și mult curaj!

Pași de urmat pentru baia copilului:

1. Camera de baie - alege locul unde vei face baie. Dacă ai o cameră de baie generoasă sau mașina de spălat suficient de mare astfel încât să permită instalarea cădiței și utilizarea acesteia ca pe un suport solid, este foarte bine. Dacă nu ai un astfel de spațiu, bucătăria rămâne o opțiune foarte bună, întrucât este spațioasă, îți permite libertate de mișcare și este mai ușor de încălzit, în special iarna. Nu în ultimul rând, contează să poți îndepărta ușor reziduurile de după baie (ex. apa murdară), aerisi și curăța repede locul respectiv. Locul ales pentru baie trebuie să nu prezinte riscuri de accidente: prize defecte, acces la apa, gaze, lumină etc.

2. Cădița de baie - Umple cădița de baie cu apă la temperatura de 37-40 grade.

Până vei căpăta experiență, recomandarea este să măsori temperatura apei cu un termometru de baie sau dacă ai cădiță prevăzută cu senzor de temperatură, verifică atent indicația senzorului. Apa excesiv de fierbinte poate cauza accidente nedorite.

3. Materiale necesare băii bebelușului

- Recipient pentru îndepărtarea reziduurilor (coș cu pedală prevăzut cu pungă)
- Prosoape
- Produse cosmetice dedicate bebelușului (adaptate pentru vârsta și tipul de piele)
- Forfecuță
- Șervețele uscate și umede
- Tampoane sau discuri de vată
- Scutece
- Schimburi curate: body, salopetă, opțional bonetă (iarna)

4. Produsele cosmetice dedicate băii bebelușului

Recomandări la alegerea unui produs cosmetic destinat copilului:

- utilizează produse destinate vârstei copilului tău
- evită produsele care conțin coloranți artificiali
- evită produsele care conțin conservanți industriali agresivi la adresa pielii
- cosmeticul ideal este cel pe care îl tolerează pielea bebelușului tău
- Esențiale sunt siguranța, delicatețea și confortul pe care un produs le poate oferi

Cum ar trebui să fie produsul ideal: produse testate clinic și dermatologic pentru a nu produce alergii și iritații, special concepute pentru a satisface nevoile deosebite ale pielii delicate ale bebelușului. Fiecare ingredient trebuie să fie atent selectat pentru a oferi siguranță și protecție.

7. Baia propriu-zisă:

7.1. Umple cadița de baie cu apă la 37 grade.

7.2. Ia bebelușul în brațe cu blândețe, astfel încât sa-i transmiți că se poate baza pe tine. (Chiar dacă îți este teamă, încearcă, de dragul copilului, să te comporți în așa fel încât să nu simtă teama!). Susține-i capul, gâtul și spatele și așează-l încet în apa caldă, începând cu piciorușele. Vorbește cu copilul în tot acest timp, cântă-i, astfel încât să perceapă că este susținut, protejat și iubit, în acest prim experiment din viața lui.

7.3. Curăță cu blândețe cu un tampon sau disc ochii, fața, pliurile gâtului și după urechi.

7.4. Spală cu blândețe, dar ferm capul copilului, insistând pe curățarea zonei centrale a capului (zona fontanelei este o zonă mai moale, ușor deprimată, față de planul craniului, situată în treimea anterioară a craniului). Nu există riscuri la spălarea zonei fontanelare.

7.5. Atenție la zona ombilicală: în cazul în care bontul ombilical nu este mumifiat (uscat) și nu a căzut, se curăță cu delicatețe zona, iar după baie se va aplica o compresă cu alcool alb. Peste ea se va aplica și o compresă uscată, astfel încât să permită protecția zonei ombilicale de contactul cu fecalele și urina. Bontul ombilical constituie poarta de intrare pentru germeni. Vindecarea zonei se produce după 7-14 (21) zile de la naștere, perioadă considerată de risc maxim pentru copil. Compresele se schimbă la fiecare schimbare de scutec (ideal schimbarea scutecului se va face la 3 ore), înainte de fiecare masă.

7.6. Spală zona anală și genitală a copilului, cu multă blândețe: la fetițe se spală zona labială cu tampon sau disc din față în spate, la băieți se spală zona scrotală și anală la fel, fără a tracționa sau a leza zona prepuțului.

7.7. Masează bebelușul în apă, cu blândețe. Răsfață-l câteva minute în apa caldă și bucurați-vă amândoi de acest moment. Ce a fost mai greu, a trecut!

7.8. Scoate bebelușul cu grijă din apă, dar ferm, prinzându-l de sub braț (axilă) cu ambele mâini și sprijinind gâtul bebelușului cu degetele arătătoare și învelește-l rapid într-un prosop încălzit (mai ales iarna este de dorit să fie cald).

7.9. Tamponează pielea copilului cu atenție, inclusiv la pliuri, astfel încât să nu rămână urme de apă. Nu freca pielea bebelușului, fiind sensibilă, poți produce leziuni și senzație de disconfort.

7.10. După finalizarea tamponării, se înlocuiește prosopul cu care ai șters copilul, cu un prosop uscat, pentru a evita senzația de disconfort dată de prosopul umed și rece.

8. Masajul bebelușului - cu podul palmelor, efectuați mișcări circulare blânde, pe toate zonele corpului copilului. Acordă atenție maximă tălpilor și toracelui (față și spate). Utilizează pentru masaj: uleiul de masaj, loțiunea sau crema de corp destinată vârstei și tipului de piele.

9. Îmbrăcarea bebelușului după masaj - se va face în hăinuțe din materiale naturale, comode, spălate cu detergent adecvat și călcate, mai călduroase iarna și mai răcoroase vara.

10. Puneți bebelușul la sân! Merită din plin sa fie răsfățat și tu la fel!

11. După ce masa la sân s-a încheiat și bebelușul tău a scos aerul (a eructat) și s-a relaxat, poți trece la a doua etapă de răsfăț:
Ține bebelușul la pieptul tău până adoarme - se va simți în siguranță, protejat, iubit, va adormi mai ușor, va avea un somn mai liniștit. Ai reputat o PRIMĂ MARE VICTORIE dintr-un lung șir de BĂTĂLII, pe care le vei duce continuu, zi de zi, pentru a îți menține copilul puternic și sănătos!

2.3. Cât de des ar trebui să-i facem baie bebelușului?

Literatura de specialitate aduce în ultimii ani dovezi evidente asupra legăturii dintre afecțiunile pielii și igienă.

Dezvoltarea industriei detergenților și cosmeticelor destinate îngrijirii pielii a avut efecte spectaculoase în reducerea infecțiilor severe suferite de întreaga populație. Pe de altă parte, cercetările ultimilor ani arată clar legături între utilizarea în exces a detergenților, mediul tot mai poluat, perioadele de alăptare reduse sub 6 luni, alimentația dezechilibrată și afecțiunile dermatologice, care sunt în ascensiune. În prima parte a vieții, aproximativ 30% din populația Globului are tendința de a dezvolta alergii. După vârsta de 40 de ani, procentul celor care dezvoltă alergii atinge aproximativ 60%.

Un alt factor care aduce diferențe în abordarea igienei bebelușilor este cel cultural. În diferite culturi se procedează diferit. Țările nordice recomandă băi rare, la 2-3 zile, din cauza incidenței mari în aceste țări a dermatitei atopice. Se pare că și expunerea redusă la soare, alături de industrializarea extinsă, ar fi un factor care a generat această situație. În aceste țări se recomandă utilizarea cvasi-permanentă a șervețelelor hipoalergenince pentru curățarea pielii bebelușilor, cu baie la 2 zile. În țările din zona temperată, cum este și cazul României, țară tradițională prin definiție, baia zilnică a rămas un obicei împământenit. Educația mamelor tinere în vederea cunoașterii și aplicării unor pași corecți în igiena copilului lor reprezintă *gold standardul* de puericultură al oricărui medic de familie. Dezbaterile cu referire la cum și când să utilizăm apa sau cum să alegem și să utilizăm produsele de igienă de calitate foarte bună, cum să învățăm particularitățile pielii copilului nostru, cum să procedăm în mod ideal pentru el, duc la conceptul de medicină personalizată, implementat în practica pediatrică din România.

Concluzia logică în prevenția afecțiunilor pielii rămâne echilibrul între stilul de viață învățat sau adoptat de la cea mai fragedă vârstă și factorii de mediu care pot determina îmbolnăviri.

Recomandări generale

- Bebelușul va fi schimbat la interval de 3 ore, exceptând perioadele de somn.
- Toaletarea bebelușului se recomandă să se facă înainte de masă.
- În cazul în care bebelușul a avut scaun în timpul mesei, toaleta se va face după terminarea mesei, pentru a evita regurgitații sau vărsături.
- Spălarea zonei ano-genitale se va face cu apă curgătoare (chiuvetă, duș) dacă este posibil, utilizând un produs destinat igienei copilului.
- Dacă nu avem acces la apă sau condițiile nu ne permit să efectuăm toaletarea cu apă, atunci recurgem la șervețele umede. Utilizarea lor se va face cu discernământ, astfel încât să fie produse speciale, destinate pielii și vârstei copilului.

2.4. Cum măsurăm temperatura potrivită pentru baia bebelușului?

Temperatura ideală a apei de baie pentru un bebeluș oscilează între 37 și 40 grade. Pentru a evita disconfortul indus de o baie în apă la temperatura nepotrivită - fie prea caldă, fie prea rece, este de dorit să termometrizăm apa de baie. În mod practic, avem câteva modalități de intervenție, pentru ca baia să devină o sursă de plăcere și bucurie pentru micuț și nu o sursă de stări dezagreabile.

1. Pentru a ușura termometrizarea apei la baie, alegeți o cădiță cu senzor de temperatură inserat.
2. În cazul în care cădița nu are senzor de temperatură propriu, utilizează un termometru de baie.
3. În cazul în care nu avem posibilitatea termomterizarii apei de baie, utilizează metode clasice. Apa de baie are temperatura corectă pentru a fi receptată în mod plăcut și fără riscuri pentru copil dacă și tu resimți confortabil contactul cu apa.
4. În cazul în care nu ai acces la o sursă de apă centralizată și utilizezi apă de puț pentru baie, este recomandată fierberea înainte de a o utiliza. În astfel de situații se recomandă prudență specială, pentru momentul în care se utilizează apa pentru baia propriu-zisă. Lasă apa să se răcească suficient, verifică temperatura apei și abia apoi o poți utiliza.
5. În cazul în care decizi să faci baia bebelușului la chiuvetă, sub jet direct sau utilizați dușul pentru clătire, trebuie să acorzi atenție maximă posibilelor oscilații de temperatură din rețea.

2.5. Cu ce spălăm părul bebelușului?

Părul bebelușului are nevoie de îngrijire specială, pe de o parte datorită texturii fine, pe de altă parte datorită schimbărilor multiple pe care le traversează.

Părul „inițial" cu care se naște bebelușul, va fi înlocuit în primele luni de viață. Copilul trece prin multe schimbări de adaptare la viața extrauterină (maturizare neurologică, maturizare hormonală etc.) Fiecare schimbare are efecte asupra întregului organism al copilului. Părul nu face nici el excepție de la acestă regulă.

Părul bebelușului poate avea aspect de „puf" sau poate fi foarte des, poate avea nuanțe diferite, structură fină sau aspră, densă. Părul bebelușului, inițial fin, cu fir subțire la naștere, suferă modificări în primul an de viață. Ulterior, ciclic și caracteristic fiecărei etape de viață, o serie de transformări îl vor duce la stadiul de păr de tip adult. La vârsta de 1 an, părul se îndesește, își definește culoarea, care poate să difere de culoarea cu care a venit pe lume, poate fi structural drept sau creț, cu fir subțire, dens sau gros. Pubertatea, alături de furtuna hormonală, aduce alte modificări.

În toate aceste perioade din viață, pe lângă genetică, hormoni, creștere sau îmbătrânire, esențială este îngrijirea pe care o acordăm părului.

Recomandări la alegerea unui produs cosmetic destinat îngrijirii părului copilului:

1. Utilizează produse destinate vârstei copilului.
2. Utilizează produse cosmetice în acord cu textura părului copilului.
3. În cazul existenței unei afecțiuni dermatologice a scalpului (pielea capului), utilizați produse destinate toaletei părului bebelușilor, în acord strict cu recomandarea medicală.

4. Citește atent eticheta produsului destinat îngrijirii copilului: compoziție, atenționări producător, valabilitate, intervenție în caz de accidente.
5. Produsele destinate copiilor au recomandarea fermă de a fi riguros testate anterior punerii pe piață. Verifică dacă această cerință este îndeplinită de către produsul utilizat de tine pentru îngrijirea părului bebelușului.
6. Evită produsele care conțin coloranți artificiali.
7. Evită produsele care conțin conservanți industriali agresivi la adresa pielii.
8. Alege produse de calitate, care au trecut de proba timpului.
9. Nu utiliza concomitent produse din mai multe game de cosmetice pentru îngrijirea părului copilului tău. Utilizează o singură gamă de cosmetice completă pentru toaleta bebelușului, astfel încât să fii sigur dacă o afecțiune dermatologică (ex. alergie, intoleranță) a fost indusă de acea gamă sau de un alt factor din mediu (ex. infecții cu fungi).
10. Cosmeticul ideal pentru scalpul și părul copilului tău este cel pe care acesta îl tolerează.

Calitățile unui produs destinat pentru îngrijirea părului copilului respectă criterii general valabile: să fie un produs testat, adecvat vârstei, să nu irite ochii, să ofere părului îngrijire delicată, să hrănească structura firului de păr, să protejeze scalpul și să aibă un parfum plăcut, neiritant.

2.6. Când putem începe baia în cadă?

Se recomandă începerea băii în cada „adulților" de la vârsta de 3 luni. Acest tip de baie reprezintă „primele lecții de înot ale bebelușului tău". Baia în cadă se poate face cu un colac special *baby swimmer*. Pentru ca acest deziderat să poată fi îndeplinit se recomandă:

1. Dezinfectați cada de baie cu dezinfectanți de suprafață (ex. cloramina 10%).
2. Clătiți foarte bine cada după utilizarea dezinfectanților, pentru a evita reacții nedorite.
3. Umpleți cada cu apă caldă, la temperatura de 37-40 grade.
4. Prindeți colacul în jurul gâtului copilului. Colacul are un sistem de prindere cu „arici".
5. Introduceți cu foarte multă grijă bebelușul în apă, astfel încât contactul cu apa să poată fi perceput ca fiind plăcut și nu agresiv, forțat.
6. Susțineți bebelușul fizic, cu mâinile și verbal, cântând, vorbind și încurajându-l permanent.
7. Măriți sau reduceți intervalul de timp pe care îl petrece bebelușul în cadă progresiv, în funcție de cum reacționează (se bucură, îi face plăcere sau are reacții de refuz, agitație, plâns).
8. Efectuați aceleași manevre pe care obișnuiați să le faceți și în cădița mică de baie.
9. Scoateți bebelușul din apă cu multă blândețe și îndepărtați colacul din jurul gâtului.
10. Înveliți bebelușul în prosop, iar după uscare puteți trece la etapa de masaj.

3. Îngrijirea unghiilor, nasului, urechilor, buricului și a dinților

În acest capitol vom învăța:

- Cum și când se curăță nasul unui bebeluș?
- Cum se taie unghiile unui nou-născut?
- Cum se face igiena urechilor pentru un bebeluș?
- Cum se face igiena corectă a buricului nou-născutului?
- Când îi apar bebelușului dinții? Cum se îngrijesc aceștia?

3.1. Cum și când se curăță nasul unui bebeluș?

Toaleta zilnică a bebelușului are un parcurs sau *check-list*, care include curățarea tuturor zonelor corporale ale copilului tău.

Nasul copilului reprezintă o adevărată „poartă de intrare" pentru germeni de diferite specii. În același timp, nasul rămâne o „redută" de apărare a organismului copilului. Nasul este tapetat de o mucoasă fină, delicată, a cărei structură permite filtrarea germenilor, astfel încât să ajute pătrunderea în căile aeriene a aerului gata filtrat

și lipsit de impurități. În cabinetele de medicină de familie, 50% dintre bolile pentru care sunt aduși copii sub 5 ani, sunt boli ale aparatului respirator. Dintre aceste boli, 25% sunt legate de nasul copilului, în majoritate adenoidite, etmoidite, rinosinuzite. La bază se află distrugerea integrității mucoasei nazale. Funcționarea acestei bariere de protecție în mod optim permite menținerea sănătății întregului aparat respirator, împiedecând „coborârea" infecțiilor înspre zona plămânilor.

Cum procedăm?

1. Verificăm năsucul copilului de două ori pe zi, fiind atenți la: aspectul exterior al pielii, nările, prezența secrețiilor nazale, culoarea acestora dacă există, prezența unor cruste.
2. Utilizăm ser fiziologic sau apă de mare izotonă pentru a curăța delicat nările copilului, utilizând o pipetă cu margini rotunjite.
3. Pentru ca momentul curățării nasului să nu fie dezagreabil pentru copil și să fie eficient și ușor de făcut pentru părinte, culcăm copilul cu capul pe o perna mică, astfel încât să putem efectua manevrele de curățare cât mai ușor și rapid.
4. Picurăm câteva picături de ser fiziologic (iarna – călduț) în nările bebelușului, pe rând, în fiecare nară.
5. Lăsăm să acționeze câteva secunde, masând ușor marginile laterale ale năsucului.
6. Este recomandat să utilizăm o pompiță adaptată la vârsta copilului nostru și tipul de secrеții nazale pe care le are.
7. Curățarea uzuală sau zilnică a nasului se poate face cu o pompiță manuală, ușor de dezinfectat și întreținut.
8. Dacă secrețiile nazale ale copilului sunt vâscoase, după aplicarea serului călduț, putem utiliza o soluție concentrată de apă de

mare pentru curățare și „batista bebelușului”- un dispozitiv medical destinat copiilor de orice vârstă, aprobat de către medicii ORL. Este ușor de utilizat, ușor de dezinfectat, accesibil de cumpărat.

9. După aspirarea secrețiilor, local poate fi aplicat puțin unguent cu vitamina A, care favorizează menținerea integrității locale a mucoasei nazale.

10. Pentru a evita uscarea mucoaselor copilului mic, în camera unde doarme este recomandabilă o umiditate cuprinsă între 40-60% și o temperatură constantă între 22-24 de grade.

3.2. Cum se taie unghiile unui nou-născut?

Unghiile sunt alcătuite din material cornos, stratificat. Deși în aparență au o structură dură față de restul pielii, unghiile impun îngrijire atentă, constantă, zilnică.

1. În primele 6-8 săptămâni de viață, este recomandabilă tăierea unghiilor de aproximativ 2 -3 ori pe săptămână, întrucât creșterea este accelerată.
2. Între 2 și 12 luni, tăierea unghiilor se va face o dată pe săptămână. Recomandarea pentru frecvența tăierii unghiilor depinde de fiecare copil în parte, mai rar sau mai des, în funcție de ritmul de creștere și nevoile igienice.
3. Pentru a tăia unghiile copilului nou-născut se va utiliza fie o foarfecă cu vârf bont, fie o unghieră adaptată vârstei.
4. Indiferent de instrument, recomandarea rămâne fermă: se utilizează strict la copil, nu și de către alți membri ai familiei.
5. Dezinfectează instrumentul de fiecare dată înainte de utilizare (dezinfectant hidroalcoolic, spirt, Clorhexidin spray).
4. Încearcă să-i tai unghiile copilului atunci când este liniștit (sătul, schimbat, după baie).
5. Poți tăia unghiile copilului în somn, dacă bebelușul este mai agitat.
6. Așează-te în așa fel încât să protejezi fața nou-născutului de posibilele așchii de unghie rezultate la tăiere.
7. În caz de accident (ex. ai ciupit un colț de unghie și ai atins pielea, urmată de sângerare a pielii sugarului), utilizează o compresă de tifon sau disc demachiant, introdus în Apă Oxigenată 3% sau Clorhexidina spray și comprimați zona respectivă minim 2 minute, pentru a opri sângerarea.

8. NU uita că pielea sugarilor este foarte bine vascularizată, sângerând ușor la cel mai mic traumatism (lovitură sau tăietură minimă).

9. La finalul procedurii de taiere a unghiilor, șterge fiecare unghie a copilului cu un dezinfectant blând (ex. Clorhexidin), întrucât pielea bebelușilor se infectează foarte repede, în special patul periungual.

10. Taie unghiile de la mâinile și picioarele copilului „pe drept", întrucât poți favoriza apariția „unghiilor încărnate" (infecție a patului ungveal și zonei din jurul unghiei), dacă tăierea pătrunde în marginile laterale ale unghiei.

3.3. Cum se face igiena urechilor pentru un bebeluș?

Urechea bebelușilor secretă cerumen (substanță de culoare gălbuie, consistență grăsoasă, produsă la nivelul urechii). Curățarea corectă a urechilor va permite menținerea stării de sănătate, nu doar la nivelul urechii externe (ceea ce vedem cu ochiul liber), dar și a urechii medii (în interior).

Infecțiile urechii pot afecta pielea pavilionului (celulită) sau interiorul urechii (otită). Ambele forme pot evolua sever, iar netratate la timp pot duce la leziuni grave.

- Nu utiliza „bețișoare" de urechi în interiorul urechii copilului! Nu sunt sterile, pot produce leziuni locale ale pielii cu evoluție severă. Pot induce perforații de timpan cu pierderea secundară a auzului. Nu utiliza „bețișoare cu opritor" pentru toaleta urechii. Nu prezintă siguranță la nou-născut și copilul mic.
- Dacă a intrat apă în urechea copilului la baie, șterge cu blândețe urechea externă (pavilionul) și cu ajutorul unui tampon de vată (rulat cu mana perfect curată) și absorbiți cu multă atenție excesul de lichid.
- Șterge cu blândețe pavilionul urechii (partea externă a pielii urechii) cu un disc sau tampon de tifon moale, înmuiat în apă foarte curată, călduță și apoi stors.
- Nu curăța interiorul urechii copilului! Singurul care poate avea acces la zona medie a urechii rămâne medicul din specialitatea ORL (ochi-nas-gât-urechi).
- Nu uita să ștergi zilnic zona retroauriculară (în spatele urechii), unde micuții pot face leziuni erozive.
- Nu utiliza cercei proveniți din surse incerte.

- Nu permite inserarea cerceilor la copilul tău cu instrumentar de proveniență nesigură, material nesteril, doar în baza principiul tradițional: „puneți cercei copilului mic, că nu simte!” Există risc major de infecții (ex. inclusiv infecție cu virus hepatitic tip B, prin contact sângerând cu un adult potențial infectat cu acest virus hepatitic).
- Dacă totuși dorești să „pui cercei”, utilizează metale nobile pentru a evita dermatitele de contact (infecții cu evoluție îndelungată, reacții de sensibilizare).
- După inserția cerceilor, curăță cu apă și săpun zilnic zona respectivă și aplică un unguent cu dezinfectant minim 2-3 zile de 2-3 ori/zi.
- Infecțiile urechii pot duce la pierderea auzului. Nu tratați singuri astfel de infecții. Solicitați ajutor medical calificat.

3.4. Cum se face igiena corectă a buricului nou-născutului?

La câteva zile de la naștere, nou-născutul ajunge acasă, de obicei, cu bontul ombilical (BO) sau în limbaj popular, buric necăzut (nu este încă mumifiat). Îngrijirea BO, reprezintă o provocare pentru întreaga familie.

1. Zona BO are nevoie de igienă corectă la fiecare schimbare de scutec.
2. Spală sub jet ușor-mediu, de apă călduță, zona BO, de fiecare dată când bebelușul are zona respectivă murdară cu materii fecale. Toaleta corectă a acestei zone împiedică infectarea ei.
3. Pentru curățarea BO ai nevoie de: comprese sterile, foarfecă, alcool alb, spirt medicinal sau Clorhexidin spray.
4. Nu utiliza Iod Povidona, soluție pentru curățarea BO, întrucât poate inhiba funcționarea glandei tiroide a copilului tău, prin absorbție prin pielea de la nivelul BO.
5. Aplică o compresă sterilă, crestată pe mijloc și apoi îmbibată într-una din soluțiile dezinfectante enumerate mai sus, în jurul BO. Deasupra acestei prime comprese, aplică o alta uscată. Vei proteja astfel zona BO de contactul cu urină sau materii fecale, împiedecând infecția zonei.
6. Lăsă BO în contact cu aerul câteva minute, înainte de a aplica pansamentul de mai sus.
7. Nu manevra zona BO cu mâini murdare, infectate sau cu leziuni sângerânde.
8. Evită contactul copilului tău și în mod deosebit a zonei BO cu persoane purtătoare de infecție cu virus hepatitic tip B. Infecția este posibilă foarte rapid la copilul mic neprotejat prin vaccinare împotriva acestui tip de infecție.

8. BO se poate desprinde în 3-21 zile.
9. În urma desprinderii BO va rămâne o zonă din care va mai curge un lichid gălbui seros–citrin, posibil între 7-10 zile. În toată acestă perioadă este recomandabil ca măsurile de igienă să fie sporite, întrucât zona BO rămâne o zona cu risc înalt de infecții. Aplică comprese sterile. Schimbă compresele la minim 3 ore.
10. Omfalita - infecția BO - este o infecție gravă a nou-născutului care necesită spitalizare într-un serviciu specializat de chirurgie pediatrică.

3.5. Când îi apar bebelușului dinții? Cum se îngrijesc aceștia?

Dinții bebelușului apar începând cu vârsta de 6-8 luni, cu limite între 3-12 luni sau chiar după vârsta de 12 luni. Dacă până la vârsta de 12 luni nu au apărut incisivii inferiori (primii dinți), este momentul să ne adresăm unui medic ortodont (specialist în pedodonție sau stomatolog pediatru).

1. Apariția dentiției este legată de factori genetici, de vârsta și starea de sănătate a mamei, tipul rasial, prezența rahitismului la copil, anemiei, avitaminozelor A, D, C etc.
2. Ordinea relativă a erupției: incisiv central (la 6 luni-inferior, la 10 luni-superior, incisiv lateral, canin, molar 1, molar 2).
3. Ordinea erupției nu are valoare predictivă pentru cât de sănătoși vor fi dinții.
4. Erupția dentară se încheie la aproximativ 30 luni de viață.
5. Dinții se îngrijesc încă înainte de erupție, prin masaj blând gingival cu o mânușă textilă sau siliconată, aplicată pe degetul mamei.
6. După erupție, se recomandă spălarea pe dinți cu o perie moale, zilnic de minim două ori.
7. Utilizarea pastelor de dinți rămâne controversată la vârstă mică sub 2 ani, întrucât copilul nu știe să scuipe și înghite pasta de dinți.
8. Caria dentară apare din cauza igienei precare a dinților și a alimentației problematice.
9. Nu administrați copiilor alimente dulci înainte de culcare fără a-i ajuta să se spele pe dinți după terminarea mesei.
10. Consultul profilactic la stomatologul pediatru /ortodontic / medic dentist pediatru este recomandat încă din momentul apariției dinților.

4. Masajul bebelușului

În acest capitol vom învăța:

- Cât de indicat este masajul în prima lună de viață?
- De ce este recomandat masajul pentru bebeluși?
- Ce ingrediente trebuie să conțină uleiurile folosite pentru îngrijirea pielii bebelușului?
- Cum se face masajul bebelușului?
- Cât de des este indicat masajul?
- Când putem începe să facem masaj bebelușului?
- Ce produse sunt indicate pentru masajul bebelușului?
- După ce am masat bebelușul este recomandat să îl îmbrăcăm imediat?

Masajul bebelușului reprezintă unul dintre momentele esențiale ale zilei. Rolul masajului este extrem de complex: de la stimularea neurosenzorială, transmisă prin contactul direct cu palmele mamei și până la rolul terapeutic dovedit, în cazul unor afecțiuni musculo-scheletale, masajul oferă bebelușului tonifiere, relaxare, siguranță, confort și, nu în ultimul rând, multă dragoste.

1. Masajul este indicat și se poate efectua din prima zi de viață

2. Masajul are rolul de a stimula:

- Sistemul muscular al copilului. Activează fluxul de sânge din zona mușchilor, stimulând creșterea sau detensionarea și regenerarea, în caz de afectare a mușchiului.
- Sistemul osteo-articular. În cazul unor afecțiuni care privesc membrele inferioare, coloana vertebrală, masajul permite tonifiere și repunere în poziție corectă.
- Sistemul respirator. Stimulează respirația, musculatura accesorie care ajută procesul de respirație.
- Sistemul digestiv. Stimulează peristaltismul intestinal (mișcările anselor intestinale), permițând eliberarea mai ușoară a gazelor.
- Sistemul nervos. Stimulează transmisia neuro-musculară și inter-relaționarea cu mediul extern.
- Organele de simț. Simțul tactil, primește influxuri din mediu prin palmele mamei, care induc o stare de bine bebelușului.
- Sistemul hormonal. Starea de bine a bebelușului poate fi accentuată printr-un masaj corect efectuat, de către o persoană calificată (kinetoterapeut), de la care mama primește informații și învață mișcările corecte.

3. Pentru masaj sunt indicate uleiuri de masaj speciale dedicate pielii fine a bebelușului, care să conțină substanțe relaxante (ex. Natural Calm Aroma Concept), înzestrate cu calități de protecție, stimulare, tonifiere, reepitelizare locală, neiritante pentru ochi, pentru pielea delicată a nou-născutului (ex. No More Tears concept).

4. Verificați eticheta uleiului de masaj sau a loțiunii de corp utilizate pentru masaj de minim 3 ori:

- La cumpărare: uleiul destinat masajului sau loțiunea de corp au câteva recomandări cu titlul obligatoriu: să nu conțină alergeni, să nu conțină coloranți, să nu conțină conservanți (parabeni), să nu conțină substanțe interzise pentru vârsta copilului (ex. pilocarpina).
- La utilizarea zilnică, fă-ți un ritual în a verifica valabilitatea sau termenul de expirare.
- Atunci când închizi flaconul, pentru a fi sigur ca ai utilizat produsul corect.
- Verificarea repetată te ferește de greșeli care pot costa sănătatea copilului tău.

5. Masajul poate fi efectuat înainte de baie sau după baie, acest aspect urmând a fi stabilit de către mamă, de starea copilului, de momentul zilei dorit și acceptat de amândoi. Unii bebeluși acceptă masajul când sunt activi, vioi, dimineața după somn, alții doar seara după baie, înainte de somn.

6. Masajul bebelușului se va efectua cu podul palmelor, cu mișcări circulare blânde, pe toate zonele corpului copilului. Se începe de la zona capului, gatului, coborând spre torace, anterior, apoi posterior. Acordați atenție maximă tălpilor, toracelui (față și spate). Utilizați pentru masaj uleiul de masaj, loțiunea sau crema de corp destinată vârstei și tipului de piele.

Masajul depinde de mai mulți factori:

1. Factori care țin de mamă: disponibilitatea mamei, starea de oboseală fizică, timpul zilnic posibil a fi alocat masajului (în cazul mamelor implicate social, care se întorc devreme la locul de muncă, timpul petrecut cu masajul poate fi împărțit în mai multe episoade zilnice, de 3 ori pe zi câte 10 minute).
2. Factori care țin de copil: starea generală a copilului, alimentație, somn, ambient, anotimp, bioritmul copilului.
3. Durata masajului: ideal între 5 -15 minute, de 3 ori pe zi. Masajul blând, contactul cu palmele materne permite dezvoltarea unui sentiment de încredere, de apartenență și siguranță pentru copil. Contactul piele-la-piele, mamă-copil, permite dezvoltarea unui canal de comunicare în limbaj non-verbal și întărirea legăturii dintre cei doi.
4. Implică în activitatea legată de masaj, alături de mamă, pe tată sau un aparținător sănătos: bunic sau bunică, mătușă, bonă, persoană sănătoasă, curată, calmă, cu caracter deschis, empatică, în care să aveți încredere. Masajul transmite copilului starea generală de bine, de încredere, de stabilitate, de care cel mic are nevoie pentru a corecta eventualele deficiențe (ex. tal valg, torticollis etc.) sau pentru a crește pur și simplu sănătos, puternic, echilibrat. În timpul masajului, puteți asculta împreună muzica preferată sau puteți vorbi, povesti, astfel încât achizițiile neurologice, de limbaj, să fie maxime pentru copil.

5. Somnul

În acest capitol vom învăța:

- Cât timp este normal să doarmă un nou-născut?
- Care este poziția corectă în timpul somnului?
- Cum îi stabilim programul de somn?
- Bebelușul trebuie neapărat hrănit în timpul nopții?
- Cum trezim bebelușul pentru a-l hrăni?
- Cum să ajutăm copilul să doarmă mai mult?
- Cum pregătim camera copilului pentru somn?

5.1. Cât timp este normal să doarmă un nou-născut?

Somnul rămâne o modalitate de refacere pentru organism, fizic și psihic, indiferent de vârstă. La copilul foarte mic, creșterea și dezvoltarea structurii fizice se produce accelerat față de adult.

Copilul își triplează greutatea la vârsta de 1 an.

Creșterea în lungime este de:
Luna 1-2 – 4 cm/lună
Luna 3 – 3 cm/lună
Luna 4 – 2 cm/lună
Luna 8-12 – 1-1,5 cm/lună

În timpul somnului copilul crește. Cu cât copilul este mai mic, cu atât numărul orelor de somn este mai mare:
- la nou-născut – 16-20 ore
- 1 lună – 14-16 ore
- 4 luni – 12-14 ore
- 12 luni – 11-12 ore

Pe parcursul perioadei 0-1 an se produc modificări de ritm somn-veghe la copilul tău. Unii copii dorm mai mult, alții mai puțin. În funcție de orele de somn, copilul va fi mai agitat (când doarme puțin) sau liniștit (când doarme conform cu modelul expus mai sus). Modificările programului de somn sunt generate și de modificările hormonale. Acestea sunt induse de creșterea accelerată de la această vârstă. Există un hormon al somnului, melatonina, a cărui deficiență poate duce la tulburări grave ale ritmului somn-veghe și implicit tulburări de creștere.

Dacă aveți un sugar sau copil cu tulburări de somn-veghe este utilă dozarea melatoninei.

5.2. Care este poziția corectă în timpul somnului?

Recomandarea Academiei Americane de Pediatrie pentru orice bebeluș nou-născut este să îl poziționăm în pătuț în poziția „pe spate".

Recomandarea majorității medicilor cu practică pediatrică din România, este „poziția lateral", cu pătuțul ridicat la 30 grade față de planul orizontal, astfel încât dacă bebelușul varsă sau regurgitează să nu existe riscul de aspirație.

Deși pozițiile variază, important este să înțelegem nevoia copilului mic de a fi permanent protejat, supravegheat. Copilul mic va fi supravegheat de către un adult responsabil, nu de către un copil mai mic.

În general se acceptă pentru copilul sub 1 an, plasarea pătuțului în camera părinților. Studiile arată că prezența copilului în cameră cu părinții lui, îl liniștește pe copil, îi generează un sentiment de siguranță. Copilul doarme mai profund, cu aprox. 1-2 ore în medie mai mult decât în situația în care este crescut „spartan", în camera lui, separat de părinți.

În cazul mamei care alăptează, se recomandă ca pătuțul copilului să fie lipit de cel al acesteia, astfel încât mama să poată alăpta fără probleme în cursul nopții, dacă micuțul se trezește. Poziția lateral este cea indicată în acest caz, cu fața orientată către mamă, care îl va supraveghea și lua la sân ori de câte ori este nevoie.

5.3. Cum îi stabilim programul de somn?

„Programul de somn" rămâne o mare provocare pentru orice părinte.

În cursul primului an de viață, intervalul orar în care doarme copilul tău va cunoaște modificări de foarte multe ori, în funcție de vârstă, achiziții motorii, temperatura din cameră, curenții de aer, starea generală a copilului, agitația adulților din cameră, zgomote neplăcute, muzică foarte tare sau stridentă etc.

Pașii pentru stabilirea programului de somn depind de cel care îngrijește copilul sau petrece cel mai mult timp cu el. În cazul mamei care alăptează, somnul bebelușului ei va fi ritmat în funcție de orele de alăptare, de timpul petrecut la sân pentru supt efectiv. Ideal ar fi ca bebelușul să doarmă 2-3 ore după ce a fost alăptat. Odată cu creșterea, alternanța somn-veghe se modifică, copilul este hiperactiv, astfel că la vârsta de 12 luni bebelușul ar trebui să doarmă noaptea 11-12 ore iar ziua să aibă două reprize importante de somn: între 9.00-10.30 dimineața și 12.00-16.00 după-amiază.

Pentru a ușura adormirea sunt recomandați câțiva pași:

1. Camera copilului are nevoie de temperatură agreabilă (22-23 grade).
2. Umiditate 40-50%.
3. Lumină discretă.
4. Zgomot de fond minimal (muzică relaxantă, preferabil clasică sau sunete din natură, în surdină) sau ambient sonor redus dacă bebelușul reacționează negativ la zgomote.
5. Lenjerie de pat de in sau bumbac, răcoroasă vara și călduroasă iarna.
6. Dacă este posibil, după-amiaza, dormi împreună cu bebelușul.

7. Bebelușul 0-12 luni, are recomandarea de a dormi în aceeași cameră cu părinții lui, dar în pătuțul său, nu în patul adulților. Ideal pătuțul lipit de cel al mamei, astfel încât bebelușul să se simtă în siguranță.
8. Pentru a facilita instalarea somnului, cântă-i bebelușului sau vorbește cu el, pe un ton blând, dulce.
9. Înainte de adormire ar fi recomandat să spui copilului o poveste cu final optimist, lipsită de elemente de violență verbală sau comportamentală.
10. Sub vârsta de 12 luni, copilul are nevoie de o rutină a zilei. Programarea somnului depinde de respectarea acestei rutine: ore de masă, ore de somn, ore de plimbare, ore de baie, ore de joacă cu mama sau tata, vizite etc.

Rutina conferă siguranță, ajută la însușirea unor deprinderi care îi vor folosi ulterior în viață. Rutina dublată de dragostea și grija ta permanentă, transmiterea către copil a sentimentului de apartenență la o familie puternică, unită, permite copilului să cunoască lumea într-un mod agreabil și să se integreze în ea cu succes, să devină la rândul lui un părinte grijuliu, atent la nevoile viitorului său copil.

5.4. Bebelușul trebuie neapărat hrănit în timpul nopții?

Nou născutul se trezește frecvent în cursul nopții. Primele 6-8 săptămâni de viață acoperă perioada de acomodare a copilului la viața extrauterină. Sunt provocări numeroase, experiențe multiple pentru micuț și pentru familia sa. Intervalul între două perioade de somn variază între 1,5 și 3 ore. În principiu, după ce mănâncă la sân sau biberon, micuțul adoarme. Dacă laptele primit a fost în cantitate suficientă pentru nevoile lui, bebelușul doarme minim 2-3 ore. Practic se va trezi pentru o nouă masă și un strop de alint, alături de mama sa. Dacă nu se trezește singur peste noapte să „ceară sân", puteți să lăsați un sugar începând cu vârsta de 6-8 săptămâni, normoponderal (copil sănătos, născut fără probleme de sănătate, provenit din sarcină cu evoluție fiziologică, cu greutate peste 3000 g, cu creștere lunară bună, evaluată de către medicul său de familie), aproximativ 6 ore fără masa de sân, peste noapte – ex. între ora 24.00-6.00.

Câteva recomandări:

1. Alăptează copilul după ce l-ai îmbăiat, masat, schimbat în hăinuțe curate, moi, cât mai relaxați amândoi, fără grabă, fără zgomote prea multe, eventual muzică de bună calitate, adaptată vârstei copilului tău, în surdină. Copilul se va sătura și va dormi mai bine.
2. Adaptează lumina din cameră, astfel încât să fie plăcută, nu intensă, dar nici întuneric deplin. Ideal ar fi o lămpiță de veghe pentru copii, care să proiecteze pe tavanul sau peretele camerei imagini delicate (nori, stele) cu fundal sonor preclasic.
3. Temperatura camerei în jur de 23 – 24 grade, astfel încât bebelușului tău să îi fie cât mai bine (nu supraîncălziți, dar nici nu răciți foarte tare camera, mai ales în prima lună de viață. Copilul tău vine de la 37 de grade, unde a stat 9 luni frumoase. Este de dorit sa nu forțați adaptarea lui la cerințele sau așteptările tale).

4. Dacă nu se trezește noaptea să „ceară” masa de noapte, renunțați la ea, fără probleme. Obiceiurile bune sunt de încurajat!
5. Dacă sânul tău se umple foarte tare, ai două opțiuni: trezește copilul și pune-l la sân sau mulge-te si păstrează laptele la rece.
6. Dacă are colici sau probleme de sănătate, masa de noapte poate fi remediu terapeutic, conferind copilul sentimentul de siguranță. În perioade de boală, nu se recomandă excluderea mesei de noapte, aceasta reprezentând un mijloc excelent de hidratare a copilului.
7. Nu forța copilul să mănânce noaptea dacă nu dorește, doar pentru a „nu slăbi”. Este un mit! Menținerea oarecum forțată a mesei de noapte denotă stres matern, duce la epuizarea mamei și agitația bebelușului.

5.5. Cum ajutăm copilul să doarmă mai mult? Cum pregătim camera copilului pentru somn?

Recomandări pentru mamă:

1. O mamă fericită, liniștită, relaxată va avea un sugar fără probleme de sănătate speciale.
2. Starea de bine a mamei reprezintă cheia succesului în creșterea copilului.
3. O familie în care părinții se susțin reciproc, se iubesc, respectă fiecare gradul de implicare și efortul făcut de celălalt vor avea un sugar sănătos, liniștit, fericit.

Recomandări pentru un somn mai bun al sugarul tău:

1. Atmosfera plăcută din familie îl va ajuta pe copil să aibă un somn liniștit, profund.
2. Alăptarea reprezintă standardul de aur în creșterea sugarului. Prelungește cât mai mult perioada în care alăptați copilul, chiar și peste 2 ani.
3. Dacă mama nu are posibilitatea de a-și alăpta sugarul din varii motive, cereți sfatul medicului de familie, referitor la o formulă de lapte praf, astfel încât ea să se adapteze la nevoile sugarului.
4. Bine hrănit și îngrijit corespunzător, un sugar doarme mai mult cu 30% față de medie.
5. Copilul are nevoie să se odihnească într-o cameră curată, igienizată zilnic.
6. Camera trebuie să fie bine aerisită. La fiecare oră se va aerisi minim 10 minute.
7. În camera unde doarme copilul este recomandat să fie o temperatură optimă constant (22- 24 grade).

8. Umiditatea de aproximativ 40-50% în cameră permite menținerea integrității mucoaselor copilului.
9. Nu plasați jetul de aer condiționat spre pătuțul copilului. Schimbați filtrele de la aparatul de aer condiționat cât mai des.
10. Igiena pătuțului copilului este esențială pentru un somn bun!

6. Schimbarea scutecului

În acest capitol vom învăța:

- Cum îngrijim pielea bebelușului când schimbăm scutecul?
- Cum putem preveni iritațiile apărute de la scutec?
- Cum îngrijim bontul ombilical și zona de circumcizie (atunci când există)?

6.1. Cum îngrijim pielea bebelușului când schimbăm scutecul?

Pasi în ingrijirea pielii bebelușului tău:

1. Utilizează un scutec de bună calitate. Nu face rabat la îngrijirea pielii fine a copilului tău!

Într-un mod simplu, înțelepciunea veche ne îndrumă spre adoptarea unor comportamente sănătoase: „Prevenția este mama înțelepciunii!" și „Prevenția este mai ieftină și mai eficientă decât orice tratament!", rămân și astăzi repere ale îngrijirii unui copil sănătos.

Atitudinea preventivă înseamnă grija pentru calitate, asezonată cu multă dragoste!

2. Schimbă scutecul copilului într-o cameră cu temperatură plăcută, de 22-24 de grade, astfel încât să fie un moment de „răsfăț”. Copilul se va bucura!
3. Schimbă scutecul copilului la interval de 3 ore.
4. Lasă pielea copilului să vină în contact cu aerul minim 5-10 minute.
5. Acasă:

   Daca fundulețul este murdar de la scaunul eliminat de bebeluș:

- îndepartează reziduurile,
- clătește fundulețul bebelușului cu apă curgătoare călduță din plin (robinet)
- spală întreaga zonă (sensul de spălat și clătit este din față în spate) cu apă și o picătură de loțiune fină pentru spălare sau gel cremos de baie. Ambele sunt produse ușor de utilizat, eficiente și delicate în același timp, protejând fundulețul bebelușului.
- Usucă prin tamponare, cu finet sau tifon, zona spălată.

6. În vizită, în excursii, unde nu ai posibilitatea “răsfățului apei”, se recomandă utilizarea unor șervețele igienice umede pentru a curăța pielea copilului. Se vor utiliza, respectând strict sensul față-spate. Nu se va șterge circular, nu în sens spate-față, întrucât pot fi vehiculați germeni din zona anală a copilului și în final, se pot produce infecții urinare.
7. După uscare, aplicați o cremă protectoare, pentru a izola pielea bebelușului de contactul cu urina sau scaunul acid.

6.2. Cum putem preveni iritațiile apărute de la scutec?

Iritațiile de scutec sau dermatita de scutec – reprezintă o reacție a pielii bebelușului la contactul prelungit cu urina sau materiile fecale. Pot îmbrăca varii forme, pot fi uscate sau umede, erozive sau suprainfectate. În funcție de aspectul lor, iritațiile de scutec cunosc abordări diferite, în vederea rezolvării.

1. În cazul în care bebelușul tău prezintă un eritem fesier (zona de iritație roz - violacee la nivelul fesier, cu margini reliefate violacee, zona centrală palidă, prezentând frecvent secreții seroase, gălbui-rozate, în special, în cazul persistenței peste 72 de ore a iritației), zona afectată se va curăța blând, pentru a nu produce senzații dezagreabile de arsură, usturime și durere.
2. Ștergerea se va face prin tamponare cu mare blândețe întrucât eritemul ustură și doare foarte tare, mai ales în stadiile erozive.
3. Pe pielea uscată, se va aplica un strat protector generos, de Cremă protectoare sau unguent protector cu acțiune cicatrizantă și re-epitelizantă.
4. În cazul în care toaleta bebelușului se va efectua într-o vizită, în deplasare, fără acces la o sursă de apă curgătoare, vom recurge la toaletarea bebelușului cu șervețele umede.
5. După curățarea atentă a zonei, cu șervețele umede, lăsăm la aer întreaga arie afectată, minim 5-10 minute, în funcție de starea generală a copilului. Copiilor le face plăcere sa se joace „liberi”.
6. Există în accepțiunea alergologilor moderni și în special în cultura nordică, ideea că toaletarea zonelor delicate ale bebelușului, expuse umezelii prelungite (contact cu urina, fecale), poate fi realizată cu succes chiar și pentru 1-2 zile doar cu șervețele umede concepute special nevoilor copilului cu piele sensibilă. Ele conțin apă care hidratează pielea, emoliente, cicatrizante

și substanțe care stimulează refacerea pielii. Utilizarea în exces a substanțelor dezinfectante cu calități de detergent, poate duce la instalarea sensibilizării locale sau a unor alergii, greu de rezolvat.

7. Atenție la mâinile celui/celei care efectuează toaleta bebelușului (mama, bona, aparținători), să nu prezinte infecții (panaritiu), leziuni deschise (răni sângerânde) sau boli infecțioase (ex. Hepatita tip B tip C etc). În acest caz este indicată purtarea de mănuși pe perioada toaletării copilului. Dacă există posibilitatea, este indicat ca o altă persoană să îngrijească copilul.

6.3. Cum se îngrijește bontul ombilical și zona de circumcizie (atunci când există)?

Bontul ombilical (BO): zona de țesut restantă după îndepărtarea cordonului ombilical.

Cordonul ombilical reprezintă „legătura dintre mamă și făt". Conține 2 vene și o arteră. În viața intrauterină asigură practic contactul intim mamă-făt.

Recomandări:

- la naștere, după expulzia fătului, cordonul ombilical (CO) se va tăia cât mai tardiv și cât de lung se poate.
- lungimea CO permite îngrijirea și mumifierea (uscarea) corectă.
- cu cât cordonul ombilical se taie mai tardiv, cantitatea de fier care trece înspre nou-născut de la mamă, direct prin fluxul sanguin, este maximizată.

La acești copii, anemia „cvasi-fiziologică" de 6 luni sau 12 luni, apare mai rar.

Materiale necesare îngrijirii CO:

- tampoane de tifon sterile,
- fețe tifon,
- alcool alb sau alcool medicinal, Sol Clorhexidin,
- foarfecă,
- mănuși pentru personalul medical.

NU utiliza soluția de iod povidona ca dezinfectant pe pielea bebelușilor! Utilizarea soluției cu iod poate afecta activitatea glandei tiroide la nou-născut. (http://www.anm.ro/_/_RCP/rcp_688_01.05.08.pdf)

Modalitate practică de lucru:

- Se va curăța zona ombilicală blând sub jet de apă călduță.
- Sunt de preferat celebrelor „băi ale bebelușilor", spălarea zonei ombilicale, sub jet ușor de apă de la robinet (apă curgătoare, călduță), întrucât apa care curge îndepărtează reziduuri, impurități, microbi. Baia în cădiță de baie este indicată după „căderea BO" și vindecarea plăgii de la nivel ombilical.
- După toaletare, se va lăsa să se usuce zona la aer. Se poate tampona ușor cu un tifon steril.
- Se aplică un dezinfectant care poate fi alcool alb sau alcool medicinal pe comprese sterile. (Se taie cu foarfeca o compresă de tifon 10/10, la mijloc, astfel încât să putem practic înveli BO).
- Deasupra se va aplica o compresă sterilă uscată, cu rol de protecție dublă a zonei de urină și fecale.

Zona de circumcizie

Circumcizia – ablația prepuțului, îndepărtarea pielii care acoperă organul genital la băieți, reprezintă o metodă utilizată :

a. ritualic în cultura și religia ebraică
b. tradiții familiale
c. în scop profilactic: istoric de infecții de tract urinar repetate
d. în scop terapeutic: fimoza (imposibilitatea decalotării vârfului penisului), parafimoza (cicatrice la nivelul pielii prepuțului survenită după decalotări intempestive, care împiedică decalotarea fiziologică), infecții locale prelungite care duc la parafimoză.

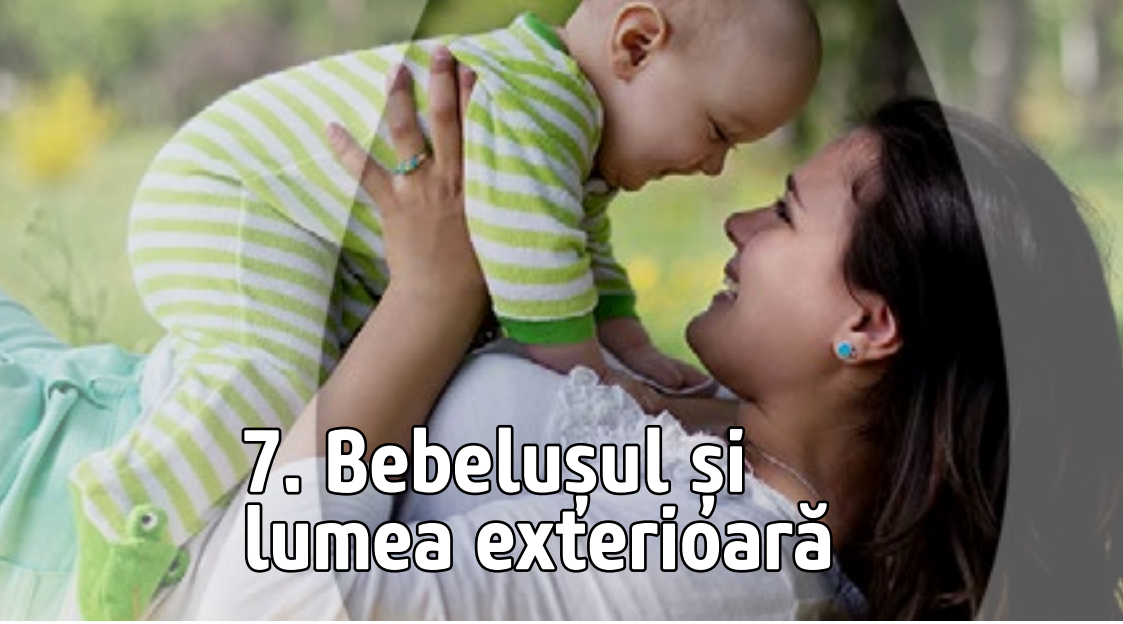
1. În primele 4 luni de viață fimoza este fiziologică.

2. Nu se tentează decalotarea bruscă a glandului, întrucât se poate produce sângerare, cicatrice și apoi parafimoză cu consecințe neplăcute în timp.
3. După vârsta de 4 luni se încearcă blând decalotarea în trepte, câte puțin în fiecare zi, la baie, în cădița cu apă călduță și doar atât cât permite prepuțul, fără a forța.
4. Decalotarea devine completă după vârsta de 12 luni.
5. Dacă după 12 luni nu se decalotează complet glandul este indicat consultul urologic.
6. Aceeași recomandare se face și în caz de infecții urinare repetate, fimoză strânsă, jet urinar întrerupt, balanite recurente.
7. Decalotarea este o metodă de igienă! Se recomandă a fi practicată cu blândețe de către o persoană instruită în prealabil de către un cadru medical.
9. Circumcizia nu este obligatorie! Poate fi practicată între ziua 1 și ziua 8 de la naștere sau la vârstă mai mare cu anestezie.
9. S-a dovedit că la popoarele care practică circumcizia pe scară largă a scăzut incidența cancerului de penis la bărbați și a cancerului de col uterin la femei.
10. Circumcizia reduce riscul de îmbolnăvire prin boli cu transmitere sexuală.

Toaleta zonei de circumcizie urmează aceiași pași pe care îi necesită orice plagă chirurgicală:

- Spălare cu apă curgătoare și o picătură de loțiune de spălare sau gel cremos
- Clătire cu apă din abundență
- Dezinfecție cu Clorhexidin

- Tamponare cu tifon steril
- Aplicarea unui unguent protector care să conțină lanolină, vaselină, eucerină și un dezinfectant, toate cu rol cicatrizant, protector, re-epitelizant. În primele 24 de ore de după circumcizie este recomandată aplicarea unui unguent cu antibiotic și antiinflamator (recomandarea se face strict de către medicul urolog!)
- Circumcizia se recomandă a fi efectuată de către medicul specialist urolog, într-o unitate medicală, în urma deciziei informate a ambilor părinți
- Fiind un act medical, nu se recomandă efectuarea acestei proceduri de către personal fără pregatire medicală, în afara situației în care părinții își exprimă liber opinia și au fost consiliați medical asupra riscurilor și beneficiilor metodei.



7. Bebelușul și lumea exterioară

În acest capitol vom învăța:

- La câte zile este indicat să scoatem bebelușul la prima plimbare în parc?
- Cum protejăm pielea bebelușului la expunerea solară?
- Cum protejăm pielea bebelușului iarna?
- Ce facem în cazul unor zgârieturi pe pielea fragilă a micuțului?

7.1. La câte zile este indicat să scoatem bebelușul la prima plimbare în parc?

Bebelușul poate fi scos afară din primele 48 de ore de după naștere, respectând câteva condiții:

- Nou-născutul se externează la 48-72 de ore de la naștere. Prima experiență cu mediul extern este reprezentată de „ieșirea din maternitate” și „drumul până acasă”.
- Dacă până acum câțiva ani, copilul era ținut „ascuns” până la multe săptămâni de viață, în prezent lucrurile s-au schimbat.

Acum poate ieși din casă de a doua zi de după externarea din maternitate!

- Vara poate ieși din casă îmbrăcat adecvat anotimpului. Ca să știi dacă îi este frig, pune dosul mâinii tale pe nasul copilului. Dacă nasul este rece, îl mai îmbraci. Dacă năsucul este cald, înseamnă că ai reușit să îl îmbraci corespunzător (un fes mic pe vârful capului, cât să îl protejeze de soare, un body și o salopetă ușoară sunt suficiente).
- Vara (mai-august) se iese dimineața între orele 6.00 - 10.00 și după - amiaza după ora 16.00.
- Este de dorit ca până la 5.000 g să îl plimbi în brațe legat de tine cu un Wrap elastic, astfel încât să se simtă în siguranță, protejat, iubit și să aibă acces la sânul mamei, să poată dormi în voie.
- Iarna (lunile cu „r"), bebelușul poate fi scos afară până la temperaturi de minus 10 grade cu condiția să fie îmbrăcat adecvat: bonetă bumbac, bonetă călduroasă pusă peste urechi și frunte, body, salopetă, hăinuță groasă, salopetă fâș, impermeabilă, adaptată vârstei.
- Nu acoperi fața copilului! Există risc de asfixiere!
- Dacă îl plimbi cu căruciorul, asigură-te că ai un cărucior confortabil, călduros iarna, răcoros vara, la care ai și dispozitive tip hamuri, adaptate vârstei, astfel încât bebelușul să poată fi fixat pentru a fi în siguranță.
- Vara este de dorit să ai la cărucior și o plasă anti insecte, mai ales la plimbările de seară.
- Durata plimbării începe de la 15-20 minute prima plimbare și merge până la multe, multe ore, astfel încât bebelușul tău să stea în natură cât mai mult timp cu putință!

7.2 Cum protejăm pielea bebelușului la expunerea solară?

Cum protejăm pielea bebelușului iarna?

Ce facem în cazul unor zgârieturi pe pielea fragilă a micuțului?

Pielea fină a bebelușului tău necesită îngrijire specială, atât vara, cât și iarna.

1. Expunerea la soare este vitală pentru a asimila vitamina D și pentru a evita apariția rahitismului (deficiența de vitamina D).
2. Expunerea la soare se face progresiv, de la 15 minute la 30 minute -1 oră, cu pauze în care stăm în zone umbroase. Nu uitați să protejați capul copilului cu o bonetă sau fes subțire împotriva razelor agresive ale soarelui de la amiază!

Pe perioada verii nu sunt indicate plimbările la soare între orele 12:00-16:00.

Iarna în intervalul 12:00-16:00, poate fi singura perioadă cu soare, așa că adaptarea programului de plimbare depinde și de anotimp, și de forța mamei de a face 2-3 plimbări zilnice și de soare.

3. Expunerea la soare este indicată zilnic între orele 6:00-10:00 și după ora 16:00-17:00 în zilele foarte călduroase de vară. Bebelușul are nevoie să beneficieze de soare sănătos, nu de arsuri prin expunere intempestivă și prelungită la soare!
4. Iarna și toamna, ieșirea afară este condiționată de temperaturi mai mici de -10 grade, ceață puternică, vânt puternic, furtună și ploaie intensă.
5. Dacă ieșirea este impusă (consult medical, vaccinare, călătorie etc.), ne adaptăm îmbrăcămintea la condițiile meteo.
6. Pielea bebelușului se protejează cu cremă cu factor de protecție solară minim 15, maxim 50.

Nu se aplică o cremă cu factor de protecție mai mare întrucât există riscul ca provitamina D din piele să nu se mai poată transforma sub acțiunea razelor solare în vitamina D, atât de necesară creșterii sănătoase a oaselor copilului tău.

7. Crema cu factor de protecție solară se aplică înainte de intrarea în mare, în apa sărată sau în piscine. După baie în astfel de locuri, copilul este bine clătit cu apă curată (de preferat duș), uscat prin tamponare, apoi se aplică un alt strat de cremă protectoare.

O cremă protectoare, intens hidratantă, pentru pielea sensibilă a copilului, se aplică în strat subțire și vara și iarna, înainte de a ieși afară, mai ales în condiții în care locuim în mari aglomerații urbane, praf, poluare.

8. În caz de zgârieturi (julituri, leziuni mici ale pielii survenite după cădere, pe pietre, asfalt etc.) se urmează câțiva pași:

- spălăm rana cu apă și săpun pentru copii.
- tamponăm cu tifon steril.
- dezinfectăm zona cu un dezinfectant blând.
- lăsăm zona la aer câteva minute.
- putem aplica pudră de Bacitracina și Neomicină în caz de leziuni mai întinse, cu risc de a se suprainfecta.

9. Pielea bebelușului are nevoie de igienă zilnică, blândă, dar fermă, de constanță în utilizarea unor cosmetice dedicate copiilor, astfel încât să evităm sensibilizarea prin „exces de zel”.

Echilibrul, calitatea produselor, PH-ul adecvat unui copil, prospețimea produselor, utilizarea în termenul înscris pe ambalaje, sunt doar câteva condiții care fac dintr-un produs cosmetic, un produs sigur pentru protecția pielii copilului.

10. Nu uita: pielea este un organ prin care bebelușul tău simte, respiră, transpiră, asimilează substanțe utile creșterii sau elimină toxine și experimentează viața!

Nu există reguli fixe, există doar deschiderea permanentă de a ne adapta nevoilor bebelușului nostru și dorința de a-l cunoaște, înțelege, proteja și de a-i fi mereu alături!

8. Sfaturi pentru părinți

În acest capitol vom învăța:

- Cum putem crea bebelușului o rutină?
- Ce facem dacă bebelușul se înecă?
- Cât de important este laptele matern pentru bebeluș? De ce are acesta nevoie de el?
- Care este mai importantă interacțiune: cea cu mama sau cu tata?
- Bebelușul ar trebui să doarmă în aceeași cameră cu părinții?
- Substanțele folosite la curățenia în cameră sau în baie pot afecta pielea bebelușului?
- Cum putem ajuta bebelușul să se refacă după naștere?
- Capul turtit al bebelușului ar trebui să ne îngrijoreze?
- Cum se dezvoltă bebelușul în prima lună de viață?
- Care sunt controalele pe care ar trebui să le facă un nou-născut?
- De ce plânge copilul?
- Ce materiale sunt recomandate pentru hăinuțele celui mic?

- Care este intervalul de temperatură pe care ar trebui să îl păstrăm în camera copilului? Ar trebui să fie diferit în timpul nopții?
- Cum trebuie înfășat bebelușul?
- De când putem începe gimnastica pentru bebeluși?
- Cum știm când bebelușilor le este prea frig sau prea cald?
- Ce facem în cazul dermatitelor? Cum se tratează acestea?
- Cum simt bebelușii durerea?
- Ce efect are mirosul mamei asupra copilului?

8.1. Cum putem crea bebelușului o rutină?

Rutina rămâne Gold Standard-ul creșterii copilului în primele luni de viață. Nou-născutul (0-1 luna) și apoi sugarul mic (1-3 luni) au nevoie de siguranță, echilibru, atenție maximă, dedicare și nu în ultimul rând, de o rutină prestabilită a curgerii programului sau zi-noapte.

Rutina îmbină curățenie, spălat, călcat, alimentat copil (în cazul fericit alimentat natural), masaj, plimbare în parc și apoi reluăm. Fără sâmbătă, fără duminică, în fiecare zi la fel, cel puțin în primele 4-6 luni.

De ce este bine să avem o rutină?

Pentru că bebelușul are nevoie de asigurare și re-asigurare, de un permanent sentiment de siguranță.

Pentru că mamei, rutina îi conferă încredere în capacitatea ei de a-și crește copilul.

Pentru că rutina (baia de seară, masajul, răsfățul, gânguritul) îl aduce și-l face acceptat și pe tată în cercul încrederii.

Rutina creșterii bebelușului în primul an de viață este primul examen serios al unui cuplu: îl va maturiza, îl va face stabil, va învăța (re)prioritizarea, va învăța că micuțul acela care te prinde de mână și îți zâmbește a devenit persoana nr. 1 din viața ta și pentru tot restul vieții tale, va păstra acel loc!

Ce nu știm despre rutină?

Rutina echilibrează familia și dă stabilitate.

Generează sentimentul de control bine deținut - aspect prioritar în special pentru părinții tineri sau la primul copil.

Rutina zilei aduce miracolul zâmbetului de copil sau gânguritul său.

Rutina consultului preventiv la medicul tău te ferește de surprize neplăcute. O mamă fericită și sănătoasă este o mamă bună!

Copilul este o scuză foarte bună să refuzi un nepoftit, care vine, se instalează, apoi nu mai știe să plece :).

Rutina te va ajuta să ai contacte pe care să te bazezi: vizitele la medicul de familie pentru bebeluș: între 0-12 luni, o dată pe lună, între 1-3 ani vizita se face la 3 luni, iar începând cu vârsta de 3 ani, la 6 luni.

Le programezi din timp și scrii pe „caietul magic" cele 101 de întrebări pentru medic și asistentă. Rutina te va ajuta să nu uiți ceva din lunga listă pe care ai pregătit-o și tot rutina te va învăța că este mai bine să scrii decât să uiți.

A nu se uita!

- pentru a-ți crește mai ușor copilul, învață să te autodisciplinezi tu mai întâi!
- pentru a-ți ușura viața, învață să faci gesturi sigure, rapide, repetitive, astfel încât să câștigi cel mai important aliat: timpul!
- nu poți cere disciplină de la altcineva, în special de la cel mic, dacă tu nu te ții de program: pentru bebeluș este ca și cum nu ai fi serios și de cuvânt.

Copilul tău se bazează pe tine!

8. 2. Ce facem dacă bebelușul se înecă?

Bebelușul se poate îneca cu laptele mamei, cu medicamente, cu apă, cu mâncare, cu secreții nazale sau faringiene etc.

La prematurul mic (copil născut sub 37 săptămâni și sub 2500 g), pot exista crize de apnee (copilul nu respiră spontan câteva secunde) tranzitorie, astfel încât la acești copii supravegherea permanentă este esențială.

Termenul generic de „înec" presupune pătrunderea în căile aeriene a unui corp străin (apă, lapte etc), astfel încât nu mai există flux de aer spre plămân.

În situații rare, dar din păcate, grave, lipsa de aer (oxigen), duce la complicații rapide: stopul respirator putând fi urmat de stop cardiac.

Reguli:

1. Nu intra în panică!
2. Trage aer adânc în piept.
3. Concentrează-te să observi atent copilul:

- respirație: respiră singur? Da/Nu
- colorație: are aceeași culoare ca de obicei sau este gri-cenușiu în jurul guriței?
- bătăi cardiace: pune mâna pe pieptul copilului. Are bătăi cardiace? Da /Nu
- tonus: uită-te la mânuțe și verifică dacă sunt contractate (flectate, îndoite de la cot) și le mișcă singur sau dacă "atârnă" pe lângă corp.
- răspuns la stimuli: atinge copilul, vorbește cu el, observă răspunsul lui.

3. Solicită ajutor – strigă sau sună la 112

Ce facem concret?

1. Primul criteriu ca să poți ajuta o altă persoană este ca tu să fii în siguranță! (atenție la suprafețe umede, foc, gaze etc.)
2. Evaluează

- **A (airways) AER**
- **B (breath) RESPIRAȚIE**
- **C (circulation) CORD**

3. Pentru o evaluare corectă folosește-ți simțurile:

- **Ce vezi?**
- **Ce auzi?**
- **Ce simți?**

PAȘI ESENȚIALI PENTRU RESUSCITAREA (REANIMAREA)UNUI COPIL

Așezați copilul pe un plan dur (podea, masă)

A eliberarea căilor respiratorii (curățarea cavității bucale - gura) - curăță gurița copilului de resturile de lapte, mâncare.

B respirație gură la nas și gură la sugar sau gura la gura la copil mare – apleacă-te deasupra copilului, din partea lateral dreaptă, cu mâna dreaptă prinde bărbia copilului cu două degete, astfel încât să eliberezi căile respiratorii și să împiedici căderea limbii în spate. Mâna ta stângă va fixa fruntea copilului. Capul va fi flexat ușor în spate (se poate pune sub ceafă un sul de prosop mic, astfel încât căile respiratorii să rămână deschise).

Inspiră și suflă în gura copilului, de cinci ori prima dată (respirații salvatoare de viață).

C masaj cardiac (toracic) în raport cu respirația: 15 compresii urmate de 2 respirații.

Comprimă pieptul copilului în zona sternului în mod ritmic, cu o frecvență de 120 apăsări pe minut (la nivelul zonei denumite „furculița sternală"), fie apăsând cu două degete alăturate, la sugarul mic, fie îmbrățișând pieptul copilului cu ambele palme și executând mișcări de comprimare ritmică a toracelui cu policele drept suprapus peste cel stâng.

IMPORTANT!

Nu opri manevrele de resuscitare până la sosirea unui echipaj specializat al ambulanței.

Succesul resuscitării depinde de ritmul cu care vei efectua masajul cardiac.

Este de dorit ca toate manevrele să fie efectuate de către minim două persoane.

8.3. Cât de important este laptele matern pentru bebeluș? De ce are acesta nevoie de el?

Laptele mamei este un aliment viu, complex, a cărui compoziție se schimbă permanent, în funcție de foamea, setea, liniștea, oboseala bebelușului sau a mamei sale.

Este considerat panaceu (bun pentru orice), putând fi administrat în toate afecțiunile bebelușului fără restricții: alină, rehidratează, reduce febra, calmează, adoarme, dar mai presus de toate, hrănește copilul cu un aliment VIU!

Laptele matern conferă imunitate prin transmiterea de anticorpi protectori, susține aportul de Imunoglobulina A (singura de acest tip în stare naturală la om, cu rol în apărarea anti virală).

Considerat până nu de mult un aliment steril, cercetările ultimilor ani au scos la lumină încărcătura de „bacterii sănătoase" din laptele matern, care permit colonizarea intestinului copilului.

Laptele este un aliment proaspăt, tot timpul oferit, la temperatura ideală, cu compoziția adecvată momentului zilei și nevoilor sugarului.

Laptele permite bebelușului să se adapteze la viața extrauterină mai rapid.

Laptele matern este prelucrat mai ușor în organismul copilului, datorită proporțiilor perfecte între lipide, proteine și glucide.

Alăptarea permite mamei menținerea unei greutăți optime, revenirea organismului ei la forma anterioară nașterii într-un ritm mai rapid decât în cazul mămicilor care nu au putut alăpta.

Important: alăptează până la ultima picătură de lapte, întrucât laptele tău îi transmite copilului siguranță, liniște, îl face mai blând, mai inteligent, mai afectuos și întărește și legătura dintre tine și el într-un fel nebănuit de frumos.

8.4. Bebelușul - copilul ambilor părinți

- Care este cea mai importantă interacțiune: cea cu mama sau cu tata?
- Bebelușul ar trebui să doarmă în aceeași cameră cu părinții?

Copilul vine pe lume ca rezultat al iubirii dintre doi oameni: mama și tatăl lui.

Ambii genitori (părinți) ai copilului își pun amprenta personalității asupra puiului de om.

Copilul își va iubi tatăl și mama, necondiționat, întreaga lui existență.

Mama și tatăl copilului joacă un rol esențial în creșterea, educarea și dezvoltarea psiho-afectivă a acestuia. Cei doi devin modele de urmat pentru copilul lor.

Interacțiunea cu ambii părinți în mod egal reprezintă varianta ideală de relație intrafamilială. Din păcate timpul, obligațiile sociale, dificultățile vieții, au dus la reducerea dramatică a timpului pe care îl acordăm copiilor noștri. Se pune în ultimii ani accent mai mult pe asigurarea unor condiții materiale optime, în defavoarea timpului pe care este recomandat să îl petrecem alături de el, cu el.

Timpul acordat citirii unei povești seară de seară, timpul în care ne jucăm cu cei mici, fără să vorbim la telefon sau să navigăm în social media, ci concentrați cu toată seriozitatea asupra jocului, rămâne timpul adevărat petrecut cu copilul nostru.

Tatăl oferă modelul masculin: puternic, hotărât, inventiv, curajos. Cu tata, copiii se joacă într-un fel mai puțin blând, dar momentele de joacă rămân memorabile, tocmai pentru modelul paternal pe care aceștia îl vor prelua.

Mama oferă modelul feminin: tandră, caldă, iubitoare, înțeleaptă.

Mama rămâne coloana vertebrală a casei. Copilul aleargă la mamă dacă s-a lovit, pentru că primește protecție și atenție. Fiecare copil are perioade în viață când pare că preferă pe unul dintre părinți. În astfel de situații, ar fi corect să ne facem puțin timp și să reflectăm. De ce s-a îndepărtat copilul nostru de noi?

Vom constata că astfel de atitudini apar și se dezvoltă pe fondul timpului scurt și foarte scurt pe care îl petrecem alături de copilul nostru.

Sub vârsta de 1-2 ani, copilul are nevoie să doarmă în camera părinților săi, cu pătuțul său, aproape de patul părinților (NU în patul părinților, ci aproape de ei!). Are nevoie să se simtă ocrotit și să se bucure de părinții săi, are nevoie ca părintele să fie lângă el, dacă apare o problemă.

Copiii care au camera lor și dorm separat de la naștere, singuri în cameră în baza „principiilor spartane", „să crească fără răsfăț", pot deveni în timp copii cu frustrări afective manifeste.

Un procent însemnat manifestă teama de întuneric, lipsa de siguranță, comportament temător, plâns neconsolat la sculare din somnul de după-amiaza etc. Varii modalități de a-și exprima frustrarea de a nu-i avea pe părinți lângă ei.

Interacțiunea copilului cu părinții săi este fundamentală pentru viitorul său. Ambii părinți sunt importanți, fiecare are rolul său bine determinat. Prezența sau absența unui părinte poate marca profund copilul și formarea sa ca viitor adult.

Pentru ca o familie să fie funcțională, rămâne esențial ca triada mamă-copil-tată sau mamă-copii-tată să aibă roluri clare, asumate, să aibă atitudini și comportamente echilibrate, să manifeste atenție, iubire.

8.5. Substanțele folosite la curățenia în cameră sau în baie pot afecta pielea bebelușului?

Majoritatea substanțelor dezinfectante, de aer, de suprafețe, de piele, pe care le utilizăm zi de zi, începând de la aparent banalul săpun, la inocentul spumant de baie, pot induce accidente!
Pași în prevenție:

1. Citiți eticheta produsului. În mod uzual, în gospodăria fiecăruia dintre noi, utilizăm diferite substanțe destinate curățeniei. Fiecare dintre aceste produse are câteva indicații, câteva contraindicații. Pentru a ști ce achiziționăm, trebuie să citim eticheta cu mare atenție.

2. Produsele pot fi alergizante!

Dacă în casă avem o persoană, copil sau adult, care are istoric de alergie la unul dintre componentele detergentului (ex. săruri conținute, iod, aromatizanți, coloranți, pulberea detergentului în sine, parfumul etc.), grija pentru sănătatea sa ne obligă moral să luăm informații corecte înainte de a achiziționa și apoi utiliza în casă un produs (regula este aplicabilă în orice alt domeniu).

3. După utilizarea unui produs de curățenie în baia sau în camera copilului, clătiți foarte bine zona, cu apă din belșug, iar la final, uscați atent cu un prosop de hârtie toată suprafața, astfel încât să minimalizați riscul de contact cu pielea copiilor.

4. Substanțele cu rol de detergent sau dezinfectant au recomandarea fermă de a fi închise într-un dulap prevăzut cu cheie, pentru a evita ingerarea (înghițirea) de către copii a acestor produse.

5. Clorul, detergenții lichizi, detartranții veniți în contact accidental cu pielea copilului, pot produce leziuni grave.

6. Parfumurile care sunt utilizate la fabricarea detergenților pot produce alergii cu manifestare cutanată (la nivelul pielii) sau respiratorie (de tip wheezing: copilul „șuieră” când respiră).
7. Cada de baie, utilizată în comun de întreaga familie, are recomandare fermă de dezinfecție după utilizarea de către oricare adult și înainte de a-i face baie unui copil mic. Se recomandă utilizarea unor detergenți cât mai puțin toxici (eco friendly/ environmental friendly).
8. Există copii al căror organism este sensibil la balsamurile utilizate pentru a menține moliciunea, aspectul și senzația de catifelare a prosoapelor sau hăinuțelor. Se impune utilizarea unui program suplimentar de clătire la mașina de spălat sau utilizarea unor produse speciale destinate copiilor, certificate în acest sens de foruri profesioniste.
9. După efectuarea curățeniei în camera copilului este imperios necesară aerisirea acesteia.
10. Nu utilizați lenjerie de corp sau de pat cumpărată, fără ca mai întâi să o spălați și clătiți foarte bine. Atenție la detergenții utilizați pentru a spăla lenjeria de pat a copilului!

În cazul în care s-a produs un accident casnic care are la bază suspiciunea contactului pielii copilului cu o substanță toxică de tip detergent, detartrant, contactați de urgență medicul pentru a lua măsuri specifice corecte.

8.6. Prima lună de viață

- Cum putem ajuta bebelușul să se refacă după naștere?
- Capul turtit al bebelușului ar trebui să ne îngrijoreze?

Procesul adaptativ la viața extrauterină este unul dificil pentru micuța ființă abia venită pe lume. Copilul se adaptează treptat la mediu (aer, lumină, temperatură, curenți, zgomote etc.). Stimulii din mediu acționează în mod constant asupra organismului nou-născutului.

Durata procesului de adaptare variază între 4-8 săptămâni, în funcție de starea de sănătate a nou-născutului și a mamei, fiind modelat de o multitudine de factori care țin de genetica bebelușului sau de „ofertele" mediului: stimulare, alăptare, afecțiune etc.

Refacerea de după naștere, atât a bebelușului, cât și a mamei este un proces intens, rapid, provocator pentru întregul organism al amândurora.

În primul rând, se pun în mișcare procese adaptative „de suport" ritmate de nevoia de hrană, protecție, somn și excreție. Procesele fine adaptative țin de înaintarea în vârstă a bebelușului, fiecare nouă zi aducând modificări majore notabile față de precedenta.

Adaptarea anatomică:

La venirea pe lume, bebelușii pot avea capul discret alungit, format puțin „ascuțit" (în genul celebrului personaj de desene animate Oblio), mai ales la copiii născuți spontan, prin expulzie pe cale naturală.

Cauza: capul copilului rămâne angajat la nivelul canalului genital pentru o perioadă de timp variabilă, în funcție de lungimea travaliului mamei (procesul nașterii). Lucrurile intră în normal în primele 2-3 săptămâni de viață, în mod spontan. Nu necesită

tratament special, în afara câtorva recomandări minime: așezați copilul pentru somn, pe o parte (ex. stânga) la un „somn” și apoi pe cealaltă parte (ex. dreapta), la următorul „episod de somn”.

Oasele craniului nou-născutului nu au margini netede, ci sunt ușor „zimțate” ca aspect. Au margini care se întrepătrund, cu aspect neregulat. Ele sunt unite prin suturi osoase, astfel încât să permită creșterea perimetrului cranian în timp, până la dimensiunea de craniu adult.

În cazul unor asimetrii craniene persistente se recomandă consultul ortopedic și neuro-chirurgical.

La copiii cu asimetrie craniană severa se pot aplica dispozitive care seamană cu o cască, moi în interior și mai dure la exterior, care pot fi păstrate pe capul copilului până la varsta de 6 luni-1 an, cu ajustări permanente de către medicul ortoped. Forma finală a capului se stabilește până spre finalul primului an de viață. Recuperarea este foarte bună dacă se poartă cască permanent și se fac ajustări supravegheate de specialiști în domeniu.

Adaptarea senzorială:

Vocea mamei, contactul cu pielea mamei, alăptarea, contactul cu lumina, vocea tatălui familiară deja din timpul sarcinii și căldura, îmbogățesc achizițiile copilul abia născut în fiecare secundă. Informația se va stoca în structurile sale, se va procesa și se va converti în simtul tactil, termic, auz, văz și miros și în apariția și dezvoltarea unor canale de comunicare cu părinții săi încă neexplicate de știință.

Aceste căi de comunicare extrasenzoriale vor permite fundamentarea acelei legături profunde care există între copil și părinți. Chiar și atunci când nu sunt în aceeași casă, cameră, localitate sau țară.

Percepția gândurilor se bazează pe rețelele neuronale, interconectate între oamenii care au afinități maxime, se cunosc

foarte bine, au încredere unii în alții, cunosc modul de gândire, cunosc comportamentul, și nu pe clasicele rețele neuronale cunoscute anatomic.

Practic, singura știință care poate explica acest tip de comunicare la distanță rămâne fizica cuantică. Problema este una intens dezbătută în lumea științei, și cu atât mai mult în lumea medicală.

Știința dezbate încă teoria transmiterii informațiilor: undă sau corpuscul? Medicina încearcă să explice transmisia telepatică a informațiilor între oameni cu afinități elective, cu compatibilități mari pe diferitele structuri (ex. părinte-copil, frați gemeni etc.).

Adaptarea la noul mediu este maximă în prima lună de viață. Părinții sunt cei care asigură în această perioadă nevoile primare ale bebelușului: foame, curățenie, căldură, nevoile de securitate: protecția permanentă.

Orice breșă survenită în această perioadă poate produce alterarea mecanismelor de adaptare, cu consecințe asupra sănătății copilului și a mamei sale. În primele 4-8 săptămâni, cei doi sunt „UN TOT" – evoluează împreună, se dezvoltă împreună afectiv, emoțional, fizic și psihic.

- Cum se dezvoltă bebelușul în prima lună de viață?
- Care sunt controalele pe care ar trebui să le facem unui nou-născut?

Pentru a avea o imagine clară despre prima lună de viață a nou-născutului, se cuvine să amintim câteva repere pe care este recomandabil să le transmiteți medicului care va prelua bebelușul tău:

- **Sarcina mamei:** Cum a fost sarcina? A fost o sarcină monitorizată corect din punct de vedere medical? Este prima sarcină a mamei? Mama suferă de afecțiuni care ar putea avea impact în dezvoltarea bebelușului? Au fost probleme de sănătate pentru mamă în perioada sarcinii? A avut nevoie de îngrijiri speciale? Mama a urmat tratamente medicale speciale în perioada sarcinii? Sarcina este o sarcina unică sau gemelară? A fost naștere spontană sau cezariană? Exista o afecțiune (boală) a mamei care poate fi transmisă genetic copilului? Mama are un bagaj minim de informații referitor la nașterea copilului la primele zile sau prima lună din viața copilului ei? Este o mamă singură? Sunt ambii părinți implicați în creșterea copilului?
- **Bebeluș:** Au fost probleme speciale cu bebelușul pe parcursul sarcinii? La ce vârstă de sarcină s-a născut? Bebelușul a necesitat manevre de reanimare la naștere? A necesitat oxigen la naștere? A necesitat tratamente în maternitate? Nou-născutul este alimentat natural? Nou-născutul este alimentat artificial?

Dacă am răspuns la aceste întrebări, putem avea o imagine de ansamblu despre cum vor fi primele zile din viața copilului nostru.

Etapa de vârstă 0-1 an este împărțită în:

- Perioada de la momentul nașterii la o lună= nou-născut (perioada neo-natală)
- Perioada de la o lună - 3 luni=sugar mic
- Perioada de la 4 luni - 12 luni=sugar mare

Fiecare perioadă are caracteristicile ei, dar probabil că nici o perioadă nu va fi atât de problematică precum prima lună de viață, tocmai datorită complexității ei. Sosirea nou-născutului, nașterea cu tot alaiul ei de evenimente, externarea din maternitate, schimbările profunde în viața cuplului, provocările „zilelor cu lacrimi" sunt etape pe care le putem depăși relativ ușor dacă avem câteva repere clare despre ele.

De menționat că fiecare copil este unic!

Nu există doi copii la fel. Nici măcar gemenii nu evoluează la fel, nu au reacții similare mereu.

Perioada peri-natală – primele 7 zile din viața copilului nostru

- externarea din maternitate – în cazurile lipsite de risc externarea se poate face între ziua a 3-a și ziua a 5-a (bebeluș sănătos, mamă sănătoasă, lactație prezentă)
- controlul medical la externarea din maternitate se efectuează de către medicul de familie

Pentru a se realiza fizic acest lucru, părinții au recomandarea de a contacta medicul de familie din timp. În mod ideal, acest lucru se realizează înainte de a merge la maternitate sau imediat după nașterea copilului, cât timp acesta este încă în maternitate. Doar în această situație nou-născutul va putea fi văzut de un medic de familie în timp optim (primele 24-48 de ore după externare) și preluat

pentru îngrijire, pe lista sa de pacienți. Maternitatea nu anunță un medic de familie care să preia nou-născutul. Părintele este doar întrebat dacă are sau nu un medic de familie la care să înscrie copilul.

Atunci când părinții decid ca micuțul lor să fie înscris pe lista unui alt medic de familie decât cel care a urmărit sarcina mamei, o vizită la medicul dorit se recomandă a se efectua înainte de nașterea bebelușului.

Părinții au dreptul de a înscrie pe nou-născut unde doresc.

Pe de altă parte, lista medicului de familie poate fi completă și într-un astfel de caz este de dorit să se obțină acordul medicului de a înscrie nou-născutul pe lista proprie înainte ca nașterea să se fi produs. Se evită situații nedorite în care nou-născutul se externează din maternitate și abia atunci părinții încep să caute un medic de familie care să aibă disponibilitatea de a înscrie pe listă încă un pacient.

Preluarea copilului nou-născut de către echipa medicului de familie presupune:

- examinarea fizică (clinică) a acestuia
- măsurători (înălțime, greutate, perimetre)
- întocmirea unei fișe medicale (pe baza discuției cu părinții, datelor preluate din biletul de externare al mamei și a bebelușului din maternitate) în baza examinării complete a copilului

Este recomandabil ca părinții să se prezinte la primul consult cu un caiet personal al copilului.

În caiet pot consemna întrebări, doleanțe privind clarificări pentru diverse aspecte care privesc grija dânșilor față de copil. Acest caiet permite familiei să nu uite în grabă aspecte esențiale pe care doresc

să le primească și să le înțeleagă. Din păcate, de multe ori este neglijat acest aspect sub imperiul emoțiilor cauzate de vizita la medic și sub presiunea informațiilor numeroase pe care părinții le primesc.

Între 7 zile - 30 zile

În prima lună de viață sunt recomandate minim două consultații ale nou-născutului:

- preluare din maternitate
- la o lună

Atenție! În cazul nou-născutului cu risc (probleme la naștere, sarcină multiplă, prematuritate etc.) se va efectua o vizită și la vârsta de două săptămâni, pentru a se stabili evoluția bebelușului (creștere în greutate, alimentație etc.).

Prima lună de viață

Fizic:

Tegumente (piele)

Culoare: nou-născutul are tegumentele ușor rozate, cu tentă spre roz închis. Ele pot să se descuameze după naștere (solicită îngrijire atentă la toaleta zilnică) sau pot fi acoperite de lanugo (păr fin care va cădea în următoarele luni de viață).

Vernix caseosa: la nivel axilar (sub-braț) și inghinal poate prezenta vernix caseosa (o grăsime fină rămasă din viața intrauterină care dispare prin resorbție sau se îndepărtează ușor, în timp, odată cu baia copilului). Are rol protector a pielii bebelușului în perioada intrauterină.

Mumifierea bontului ombilical: în primele 5-21 zile (cu variații în funcție de câte de gros este BO sau cât de scurt a fost tăiat).

sau formă discret rotunjită la copiii născuți prin operație cezariană. Aceste modificări se remit în timp, ajungând la aspectul cunoscut al capului.

Toracelui (pieptul copilului) se observă respirațiile ritmice. La nou-născuții prematuri se pot observa chiar și bătăile cardiace ca urmare a peretelui toracic subțire. La prematur pot exista intervale de 15-20 secunde în care pare că nou-născutul uită să respire.

Atenție! Aceasta este apneea prematurului. Necesită consult urgent! Poate semnifica boli respiratorii, boli neurologice.

Ideal! Filmați copilul cu un telefon și trimiteți medicului filmul.

Aspecte ale dezvoltării neuro-psiho-motorii

Din punct de vedere neuro-psiho-motor, la un nou-născut examinarea de către medic rămâne esențială întrucât pot exista semne minore care denotă suferință neurologică. Trecute cu vederea, intervenția de evaluare, de diagnosticare și de corectare pot surveni tardiv, iar riscul de sechele rămâne unul serios.

- Reacția la lumină – reflex de clipire la sursa de lumină
- Reflexul de supt – la atingerea buzelor, copilul începe să efectueze mișcări de supt
- Reflexul de apucare – atingerea și strângerea palmelor micuțului va declanșa apucarea mâinii (degetului) examinatorului
- Reflex auditiv – la zgomot, nou-născutul închide ochii
- Reflex Moro – evidențiat de către un fin observator și om de știință, pediatrul german E. Moro, în secolul XIX, este un reflex arhaic care persistă în primele luni de viață. Reflexul complet are legătură directă cu integritatea sistemului nervos central și al măduvei spinării.

Practic, stimularea copilului nou-născut va produce o mișcare inițial de desfacere a brațelor înspre lateral, apoi revenirea sub forma unei îmbrățișări, urmată de îndoirea antebrațelor pe braț. Consecutiv stimulării, la final bebelușul poate schița o scurtă repriză de plâns (nu este obligatorie). Reflexul poate fi incomplet la prematurii născuți între 28-33 săptămâni. El devine complet la nou-născutul prematur născut la vârsta gestaționala de peste 34 săptămâni.

Reflexul poate fi absent și în traumatisme ale claviculei (fractură de claviculă), cu leziune de plex brahial (pachet nervos din zona laterală a gâtului, zona claviculei). În prima lună de viață este important să urmărim tonusul bebelușului, mobilitatea (mișcarea, tonicitatea musculaturii, poziția și mișcarea membrelor, reacția copilului la ridicarea pe verticală), postura (ex. cum este coordonată mișcarea capului) și prezența reflexelor arhaice.

Ajutorul dat medicului de familie prin observațiile directe și în timp ale părinților au valoare inestimabilă. Medicul poate fi avertizat despre modificările de comportament ale bebelușului, punerea unui diagnostic corect fiind grăbită și, în mod similar, intervenția terapeutică și recuperarea copilului nou-născut.

În mod fiziologic (normal) nou-născutul:

- primește sân la cerere sau lapte praf la interval de 3 ore
- are 5-7 scaune zilnic
- plânge 2-3 ore
- doarme 14-20 ore
- are recomandarea de a fi schimbat de scutec la minim 3 ore, chiar dacă scutecul este uscat
- funcționarea rinichiului este certificată de scutecul ud. Un copil care are mai mult de 12 ore scutec uscat nu este hidratat!

- hidratarea insuficientă (sân sau lapte praf la nou-născut) poate duce la febră fără altă cauză!
- în prima lună creșterea minimă este de 750 g (ideal - minim 150 g/săptămână)
- în prima lună creșterea în lungime este de 2,5-4 cm

Cu variații de la copil la copil! Nu există doi copii la fel, nici măcar copiii aceleiași familii, născuți și crescuți de aceiași mamă și tată!

Important!

Observația părinților permite:

- descoperirea rapidă a modificărilor patologice
- diagnostic corect
- intervenție medicală eficientă

8.8. De ce plânge copilul?

- De ce plânge copilul?
- Ce materiale sunt recomandate pentru hăinuțele celui mic?
- Care este intervalul de temperatură pe care ar trebui să îl păstrăm în camera copilului? Ar trebui să fie diferit în timpul nopții?
- Cum trebuie înfășat bebelușul?
- Cum știm când bebelușilor le este prea frig sau prea cald?

Plânsul copilului nou-născut definește un mod de interacțiune cu lumea exterioară a micuțului nou-venit.

Comunicarea verbală, atât de complexă la adult, la nou-născut se concentrează într-un singur mod de exprimare: plânsul. Acesta

capătă dimensiuni nebănuite, pentru că devine limbaj (deși non-verbalizat) și este modul direct al ființei abia venite pe lume de a comunica cu cei din jur.

Aflat în incapacitatea de a exprima ce simte fără posibilitatea unui limbaj articulat, sentimentele pe care le experimentează, experiențele prin care trece în perioada de adaptare la viața extrauterină, se vor putea exprima prin plâns.

Comunicarea non-verbală la nou-născut este puțin dezvoltată – mimica, puțin expresivă, zâmbetul involuntar din timpul somnului, gesturile puține se vor dezvolta în timp și le va învăța experiențial în primele luni de viață. Natura suplinește incapacitatea de a utiliza un limbaj articulat.

Mimica – expresia feței copilului care poate exprima mulțumire (atunci când este sătul și se află la sânul mamei) sau nemulțumire (dacă este înfometat, însetat sau dacă îl doare ceva). Interpretarea corectă a acestor cerințe ține de corectitudinea și rapiditatea cu care părinții învață arta de a fi părinte responsabil, atent mereu la nevoile copilului lor.

Prima lună de viață este un exercițiu complicat în dezvoltarea acelui limbaj subtil, extrasenzorial de comunicare între ființe care se iubesc: mamă – copil – tată.

Conexiunea mamă-copil este atât de puternică încât, la 21 de zile de viață ale nou-născutului ei, mamei îi curge lapte din sân deși nu este prezentă la momentul respectiv în aceeași clădire cu copilul ei și nu are cum să audă fizic plânsul lui. Mama simte că micuțului ei îi este foame și secreția lactată se declanșează instant.

Aceasta este dovada distinctă, incontestabilă că între cei doi s-a format o legătură care transcende barierele de comunicare clasice știute de noi. Comunicarea neuro-hormonală dintre cele doua

ființe ține de elemente de fizică cuantică mult peste ce suntem noi obișnuiți să acceptăm în lumea fizică, palpabilă.

Revenind la plâns, câteva jaloane orientative asupra cauzelor plânsului la copil includ:

- **Copilul nou-născut plânge pentru că îi este frig** – în uterul matern a stat 9 luni la 37 grade. În maternități, în general, temperatura este de 30-32 grade constant. Odată sosit acasă, cerințele moderne spun că în camera copilului avem nevoie de 18-22 grade! Paradoxal, la această temperatură atât de mult discutată în lumea științei, micuțul nou-născut plânge.

Cum știm dacă aceasta este cauza?

Pune dosul mâinii tale pe nasul copilului. Dacă nasul este rece încălziți camera la 24 grade și îmbrăcați copilul (scutec, body și salopetă).

Sfat: Nu legați copilul în scutece „ca să aibă picioarele drepte" și să „stea la cald"! Teoriile „clasice" susțineau că un copil strâns înfășat la vârsta de sugar (genul „sărmăluță" – cu mâinile și picioarele învelite în scutec) va avea picioarele drepte! Total fals!

Copilul are nevoie să se poată mișca în voie. Piciorușele sale vor fi „drepte", dacă va primi aport suficient de vitamina D și va fi expus la aer, soare, mare, munte și la alți factori din natură care îl vor menține sănătos.

Îmbrăcămintea nou-născutului este recomandat să fie de bumbac alb sau materiale ecologice, astfel încât să nu producă disconfort. Îmbrăcați adecvat copilul în conformitate cu anotimpul. Evitați comportamentul spartan – „îl călim", și pe cel de la extremă – îl îmbrăcăm să fim siguri că nu răcește.

Iarna, la temperaturi sub 23-24 grade în camera copilului, unui nou-născut i se va pune un fes pe cap după baie, minim 30 de minute. Vara va purta o pălărioară de culoare deschisă, ca să îl protejăm de razele puternice ale soarelui.

Încearcă sa îți cunoști copilul pentru că, așa cum tu ai așteptări de la el, așa și atitudinea și comportamentele tale îl vor influența în bine sau mai puțin bine. La rândul său, copilul va avea și el așteptări de la tine. El își va forma atitudini și comportamente proprii, dar cu „marca mamă" sau „marca tată".

Nu uita că se bazează pe tine, pe instinctele tale de a-l simți, înțelege și a-l apăra mereu.

1. **Plânge pentru că îi este foarte cald** – teoria se aplică în familiile în care camera copilului este supraîncălzită și neaerisită. Copilul se agită și transpiră. El se liniștește după schimbarea temperaturii din cameră, după dezbrăcarea de hainele în exces și sau groase care nu îi permit să se miște și după hidratarea corectă (sân).
2. **Aer uscat în cameră** – camera neaerisită, cu umiditate sub 50%, duce la uscarea aerului din încăpere. Bebelușul are nevoie de aer proaspăt, respectarea indicelui de confort termic (22-24 grade) și umezeală medie.

Cum știm dacă acesta este cauza?

Lăuza are senzația de gât și nas uscat și tușește iritativ.
Nou-născutul este agitat, doarme puțin, întrerupt și se foiește în pătuț tot timpul.

Atenție!

- Camera copilului nou-născut se va aerisi 5-10 minute la fiecare oră.
- Termometrul se va plasa la podea sub patul copilului. Cu fiecare metru înălțime temperatura crește cu 1 grad.
- În general, dacă lăuzei îi este bine în camera copilului va fi confortabil și pentru nou-născutul ei.
- Umiditate – 50%.
- Temperatură – 23-24 grade.
- NU supraîncălziți camera! Indicele de confort termic al unui adult rezident în zona de climă temperată este la 24 grade. Atunci se simte și functionează la modul optim!

3. **Foame** – bebelușul tău plânge neconsolat, deși abia a supt.

Verifică ce cantitate de lapte scoți de la sân la o masă. Poți cântări bebelușul în aceleași hăinuțe înainte de masa și după masă. Diferența va fi laptele primit.

Atenție! Regula nu este valabilă dacă a avut și emisie de scaun în timpul mesei.

Recomandare: Nu cântări copilul obsesiv, înainte și după fiecare masă, în fiecare zi! Îți vei genera un disconfort maxim în primul rând ție și apoi pentru familie! Nu îți este util decât dacă bebelușul tău nu crește ponderal satisfăcător și, în acest caz, ai fost sfătuită de către medicul de familie să faci proba suptului pentru câteva zile stabilite de comun acord cu medicul copilului.

În rest, constituie un stres suplimentar deoarece cantitatea de lapte

sau hrană variază în funcție de ora de masă, de starea de oboseală a mamei, de foamea sugarului, iar cantitatea de lapte supt de către copil la o masă variază în funcție de foamea sugarului, ora la care primește masa (ex. suge mai mult la prima masă a zilei, de după repausul de noapte și suge mai puțin la ora 10:00, după somnul de dimineață etc.).

De reținut!

- După naștere, în primele 48-72 de ore, copilul scade 10% din greutate.
- În primele 10-14 zile de după naștere orice copil își recapătă greutatea de la naștere.
- În fiecare săptămână bebelușul crește aproximativ 150 grame.
- În prima săptămână de după naștere, un bebeluș sănătos poate mânca la o masă începând cu 30-40 ml, până la 70-80 ml, în funcție de greutatea lui și starea de sănătate
- În cazul mamelor care au născut prin operație cezariană, secreția lactată se instalează mai greu, respectiv după 10-14 zile.

Concluzii:

1. Pentru lăuză: dacă laptele matern încă nu este în cantitate suficientă pentru bebeluș, încearcă să te odihnești mai mult, să dormi, să te relaxezi puțin, să soliciți ajutor calificat și sfat medical (există substanțe naturale care vă pot crește secreția lactată). De asemenea, solicită ajutor în gospodărie, schimbă poziția în care alăptezi, ascultă puțină muzică, alimentează-te corect, hidratează-te suficient, pune copilul la sân la cerere, fără a-l ține mai mult de 30 minute la o masa.

2. Pentru nou-născut: găsește o poziție de alăptare care să permită nou-născutului să respire mai ușor. Altfel va obosi și va lăsa sânul adormind aproape instantaneu. Este recomandat să aveți mese dese și mici, decât mese rare și în cantități mari, deoarece un astfel de regim produce creștere problematică, colicile abdominale sunt mai dese, sugarul este mai agitat, mama mai obosită.
3. Colicile abdominale: reprezintă cea mai frecventă afecțiune, cu care se confruntă un nou-născut și cauza cea mai frecventă de prezentare pentru consult în prima lună de viață. Colicile nou-născutului au la bază o insuficientă producție de enzime care, în mod normal, ar ajuta la procesul de digestie a laptelui matern. Neavând încă un bagaj enzimatic suficient de mare, digestia bebelușului va produce gaze în intestine (meteorism abdominal). Prezența acestora induc, la rândul lor, colicile abdominale. Printre mecanismele incriminate pentru producerea colicilor rămâne însă stresul matern, oboseala mamei, insecuritatea socială și afectivă a acesteia.

Cum știm dacă asta este cauza?

Durerile colicative pe care bebelușul le resimte, deși au caracter intermitent, impresionează prin intensitate, durată și rezistență la tratament. Nou-născutul își freacă piciorușele, devine „ghem" și nu se liniștește decât cu greu. Nou-născutul nu poate traduce aceste dureri decât prin plâns necontrolat

Soluția ideală rămâne tot alăptatul deoarece laptele matern este considerat panaceu în alinarea durerilor la copilul mic. Odată cu maturizarea procesului alăptării la mamă se va maturiza și structura enzimatica de la nivelul tubului digestiv al copilului.

Soluții conexe: schimbarea regimului alimentar matern, ore de somn pentru mamă, consilierea mamei și a aparținătorilor, alăptarea până

la minim 6 luni și, dacă este posibil, minim 2 ani.

Soluții alternative: tratamente pe bază de extracte din plante sau semi-sintetice, la care se apelează doar la indicația medicului.

1. **Sete:** sugarul este agitat, plânge aparent fără motiv, caută cu gurița.

Cum știm dacă asta este cauza?

O cameră supraîncălzită, neaerisită, temperaturi externe de peste 30-35 grade, pot induce setea. Un nou-născut va face febră dacă nu este hidratat corect. Sugarul alimentat la sân nu are nevoie de suplimente de genul ceaiului, apei. Sugarul alimentat artificial va primi apă plată și ceai din plante la temperatura camerei atunci când este scos afară la temperaturi mai mari de 30 grade.

2. **Febra:** un sugar incorect hidratat face febră fără a fi bolnav. Febra=>38 grade Celsius. Situația este frecventă în primele zile de viață când încă aparținătorii nu au experiența de a hidrata copilul, de a-i întelege limbajul corporal sau plânsul. Este esențial să învățam semnalele pe care organismul copilului ni le trimite: cum distingem o stare febrilă, fără semne de boală reale, de o stare febrilă precursoare de boala (ex. boala eruptivă) sau o boală acută în derulare? Când solicităm ajutor de specialitate? Hidratarea corectă rezolvă situația în majoritatea cazurilor. Persistența febrei și după hidratarea corectă impune programare pentru un consult medical.

- Nou-născuții ai căror mame nu pot fi lângă ei din varii motive (abandon, lăuză bolnavă etc.), plâng într-un mod aparte, sfâșietor de trist, neconsolat spre deosebire de strigătul și plânsul viguros al altor nou-născuți care doar solicită mâncare.

- Nou-născutul care solicită atenție volițional, imperative („ia-mă în brațe, acum!") – acest gen de plâns apare în jurul vârstei de 2-3 săptămâni. Nou-născutul învață repede faptul că plânsul lui aduce rapid pe mama lângă el sau, în orice caz, va beneficia de atenția unui membru al familiei și va ajunge în brațe, în siguranță. Acesta este deja un mecanism învățat, de adaptare la viața extrauterină, pe care nou-născutul îl experimentează extrem de rapid. Nou-născuții sunt cel mai bun exemplu de supraviețuire umană. Învață repede, recunosc rapid voci familiare, își adaptează plânsul, mimica feței. Părintii, deși speriați la început, au un grad de adaptabilitate ridicat și, în final, înteleg că micuțul este copia lor.

8.9. De când pot începe gimnastica pentru bebeluși?

Gimnastica bebelușului, în prima perioadă a vieții acestuia, însumează mișcări de masaj, de tonifiere a membrelor, a plantelor (tălpile copilului) și a toracelui (spatele și zona pieptului).

Rol și eficiență:

- Masajul plantar stimulează circulația, respirația și digestia. La nivelul plantei există o „hartă corporală" cu zone care corespund fiecărui organ. Stimularea specifică a acestor zone va permite și acțiunea asupra funcției deținute de acel organ. Pentru a efectua un masaj corect și pentru a obține efecte maxime, este nevoie de cunoștințe în domeniu și exercițiu. Mișcările pot fi învățate corect și preluate de la un kinetoterapeut pentru copii.
- Mișcările blânde circulare la nivel toracic liniștesc copilul.
- Ele pot fi inițiate în primele zile de după naștere.

Începând cu vârsta de 6 săptămâni spre 2 luni, putem face mișcări mai ample ale membrelor copilului: „bicicleta" – mișcări de lateralitate la nivelul brațelor, repetate de 3-4 ori pe zi cu multă blândețe și atât cât acceptă sugarul.

Gimnastica începută precoce are mai multe avantaje:

- sugarul scapă de colici
- dispare constipația copilului
- se reduce nevoia de soluții medicamentoase pentru colici
- sugarii se destind după gimnastică
- somnul se instalează mai ușor
- copilul mănâncă mai bine

În cazul în care nou-născutul prezintă afecțiuni musculo-scheletale (ex. Picior tal valg – deformare frecvent întâlnită la nou-născut), necorectată la timp, poate afecta mersul corect și poate induce la vârsta de adult dureri la nivelul coloanei vertebrale. Examinarea completă a nou-născutului impune trimiterea către un serviciu specializat de otopedie pediatrică. Ortopedul pediatru va evalua deformarea și va indica gimnastică medicală sub supravegherea unui kinetoterapeut. Copilul cu afectare a sistemului musculo-scheletal, rămâne pacientul unei întregi echipe: părinți – medic de familie – ortoped pediatru - kinetoterapeut.

Exercițiile incluse în programul zilnic de masaj, gimnastica și joaca au câteva reguli de bază:

- exercițiile se fac progresiv: de la simplu, la complex.
- exercițiile se fac de către personal calificat în primele luni.
- preluarea exercițiilor de către părinți au recomandarea de a respecta indicațiile specialistului.
- exercițiile se prelungesc progresiv: se începe cu 5 minute, apoi 10 minute de 2-3 ori pe zi.
- continuitatea exercițiilor: putem obține rezultate doar dacă vom continua exercițiile recomandate zilnic.
- reevaluarea copilului de către ortopedul pediatru: se recomandă la 1, 3 și 6 luni și apoi după ce se ridică și pășește singur.

8.10. Ce facem în cazul dermatitelor? Cum se tratează acestea?

Dermatita reprezintă o afecțiune acută sau cronică a pielii, indusă de factori diverși. În funcție de mecanismul de reproducere și evoluție, dermatita poate fi:

Acută: reacție de tip alergic, în general cu roșeață locală, caracterizată prin tumefacția zonei (zona se umflă variabil), prurit (mâncărime a pielii) apărut rapid. Necesită intervenție rapidă, țintită, astfel încât leziunile induse prin mecanism alergic să nu ajungă să se suprainfecteze.

Cronică: apare frecvent în cazul dermatitei de scutec. Pielea sugarului se erodează în contact cu urina sau fecalele. Inițial apare roșeață, prurit, apoi la 3-5 zile apar leziuni adânci la nivelul pielii din zona fesieră (fundul copilului) de tip eroziv.

Într-o primă etapă, leziunile rămân roz-violacee, uscate. Ulterior apar secreții seroase, gălbui la nivelul leziunii. Infecția este aproape o regulă întrucât serul constituie un mediu de cultură excelent, dermatita de contact sau de scutec putându-se transforma în leziuni ulcerate, profunde, greu de îngrijit, cu evoluție trenantă, recăderi frecvente.

Ce putem face ?

- Toaleta corectă, zilnică a zonei fesiere a copilului sub jet blând de apă călduță, cu un produs de igienă destinat vârstei copilului în cauză.
- Tamponare blândă cu șervețele de unică folosință sau prosop de bumbac moale, utilizat doar pentru zona afectată, apoi dezinfectat corect.

- Expunerea la aer a zonei afectate minim 10 minute la fiecare schimbare de scutec.
- Menținerea zonei curată și protejată de un scutec de bună calitate și un unguent sau cremă protectoare adaptate nevoilor sugarului.
- În cazul persistenței mai mult de 3-5 zile a dermatitei, este recomandabil un consult la medicul specialist dermatolog.
- Nu aplicați unguente sau creme cu cortizon fără indicație medicală. În timp, utilizarea repetată a corticoterapiei locale poate duce la constituirea de cicatrici cheloide (cu aspect dezagreabil și cu remanențe pe toată viața).
- Nu aplicați creme sau unguente cu conținut de antibiotic fără indicație medicală. Există un risc serios de alergii și sensibilizare la antibioticul respectiv, care va persista întreaga viață.

8.11. Cum simt bebelușii durerea?

Durerea reprezintă o suferință fizică resimțită de către o persoană, ca senzație dezagreabilă, peste limita unui prag specific individului respectiv. Pragul de durere este variabil de la individ la individ. La copilul nou-născut, percepția durerii va fi diferită de cea a unui adult în funcție de numeroși parametri: greutatea la naștere, starea generală la naștere, suferința de la naștere, afecțiunile din prima lună de viață și mai apoi din primul an.

Prematurul are un prag de durere foarte scăzut. Din păcate, inclusiv memoria afectivă va reține experiențele dureroase. Există cercetări care atestă că pragul durerii este cu atât mai scăzut cu cât greutatea copilului este mai mică. La un nou contact cu un stimul dureros se reactivează mecanismele deja fixate în memoria copilului.

Durerea este resimțită de către un nou-născut la fel cum este resimțită de adult, cu singura diferență că memoria afectivă a durerii de la nou-născut devine mai ușor de activat la nou-născutul prematur, față de adult.

Cum știm dacă nou-născutul are dureri?

Semne directe – plâns, agitație, inapetență, mimică (expresia feței copilului)

Codul facial al durerii: scală dedicată cuantificării durerii la nou-născut:

Se vor urmări expresia facială, plânsul, mișcarea brațelor și picioarelor, starea de vigilență (atenție, prezența în mediu, răspuns la stimuli). În funcție de expresia feței (relaxată sau contractată), plâns (care poate fi puternic sau geamăt), brațe și picioare (relaxate sau contractate), copil alert sau apatic, se acordă câte un punctaj.

Un punctaj de peste 5 indică durere serioasă care necesită antalgic

(administrarea unei medicații împotriva durerii) – sursa: Bedside application of the Neonatal Facial Coding System în pain assessment of premature).e neonates.Grunau RE[1], Oberlander T, Holsti L, Whitfield MF. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9718246.

Semne indirecte – respirații accelerate, pulsul crescut, frecvență cardiacă peste 140 bătăi/minut, pulsoximetrul decelează scăderea saturației în oxigen.

Factori care influențează transmisia stimulilor dureroși la nou-născut:

- Zgomotul puternic
- Lumina puternică
- Manevre agresive
- Suferința fizică

Factori care favorizează reducerea intensității stimulului dureros:

- Vocea mamei
- Muzica clasică (în general preclasicii: Mozart, Haendel, Bach, Vivaldi, Corelli)
- Obiecte colorate (galben, portocaliu, roșu, verde)
- Manevre blânde
- Reducerea numărului de manevre agresive (puncții, ace, perfuzii etc.)
- Medicație antialgică locală înaintea unei manevre dureroase (ex. EMLA – cremă cu lidocaină aplicabilă de la 32 săptămâni de sarcină și peste vârsta de 72 de ore. Are acțiune locală. Aplicată cu 30 minute înainte de puncția intravenoasă sau pe locul unde se va administra un vaccin, vom obține reducerea intensității durerii la copil)

8.12. Ce efect are mirosul mamei asupra copilului?

O definiție foarte simplă a Neurobiologiei interpersonale (NI) – susține că NI este o ramură a neuroştiinţelor moderne care se ocupă cu studiul modificărilor care survin în organismul uman și, în mod deosebit, în chimia şi structura creierul uman, ca urmare a contactelor interumane.

Relația dintre două ființe care au afinități între ele (bucuria de a petrece timp împreună, de a conversa, de a împărtăși valori comune, idealuri), evoluează într-un fel, iar relația între două ființe care se resping pe varii criterii (conflicte, scală valorică diferită), evoluează altfel. În speță, în ambele situații descrise, la nivelul creierului uman au loc reacții chimice și modificări de structură într-un mod total diferit.

Există o singură certitudine: la baza comportamentului uman, al inter relaționării dintre oameni, stau reacții chimice complexe, procese explicate de către fizica cuantică, totul în perpetuă schimbare, determinantă a procesului de socializare interumană.

În cazul mamei și a nou-născutului ei, relația profundă care s-a dezvoltat în cele 280-290 de zile de sarcină, are caracter unic: fătul se formează în interiorul uterului matern (dezvoltare fizică), iar creierul celor doi se află interconectat mai mult decât în cazul oricărui alt cuplu (dezvoltare neurobiologică interpersonală). Cei doi formează un tot absolut – hormonal, psihic, neurologic. Biologia lor este strâns legată. În creierul mamei și al fătului, modificările neuro-hormonale sunt rapide și determină conexiuni profunde, atât ca structură, cât și ca persistență în timp.

Mama amprentează personalitatea viitorului ei copil, iar prezența fătului în uterul matern va amprenta nu doar structura fizică a mamei, ci și structurile superioare ale acesteia. Spre finalul sarcinii, oxitocina – hormonul legat de sarcină, naștere și alăptare, va avea niveluri maxime.

Acest joc hormonal va avea un rol esențial în dezvoltarea relației mamă-copil. În paralel cu creșterea nivelului de oxitocină se va dezvolta simțul particular al mirosului atât la mamă cât și la copilul ei, cu specificația că se dezvoltă simțul recunoașterii propriei mame și simțul recunoașterii propriului copil nou-născut. Copilul își va recunoaște mama după miros, mama își va recunoaște copilul după miros imediat după naștere.

Mirosul este legat de structurile arhaice din creier, fiind una dintre funcțiile cele mai vechi cu care este înzestrată ființa umană. La nivelul acestor structuri este cantonat instinctul de apărare, de foame și sexualitatea umană. Inclusiv capacitatea mamei de a se dărui cu atât de multă abnegație în relația cu copilul său (nopțile nedormite, zilele de rutină etc.), are explicație în această relație profundă dezvoltată între cei doi. Mirosul copilului tău te va face în stare să depășești bariere, iar pe copil să regăsească siguranța.

Ambele ființe prinse în această legatură minunată experimentează de fapt atașamentul – legatura profundă cu bază fizică, chimică, structurală, mentală și comportamentală care va dura toată viața.

În vederea aprofundării și optimizării relației dintre mamă și nou-născut se recomandă ca nou-născutul să fie pus pe pieptul mamei imediat după naștere și, dacă este posibil, să fie pus la sânul acesteia încă din sala de nașteri.

Pare greu de crezut, întrucât stresul matern indus de actul nașterii poate fi covârșitor, dar este de fapt o realitate dezirabilă de către orice femeie care a dat viață copilului ei. Atașarea copilului la sân, prin secreția abundentă de oxitocină și prin abundența hormonală indusă de actul nașterii, va pecetlui această legătură. Mama este răsplătită pentru efortul depus tocmai prin sentimentul de împăcare, de liniște pe care îl va resimți în creier, iar nou-născutul va putea intra practic în noua lume într-un mod agreabil, fără traume suplimentare.

Nivelul de stres indus de actul nașterii amândurora se va reduce simțitor dacă acest moment unic din viața lor – prima atașare la sânul mamei, va putea avea loc chiar în sala de nașteri.

Este de dorit ca mama să fie consiliată înainte de a naște în acest sens.

Informația te poate ajuta să decizi!

În concluzie, mama poate discuta cu personalul medical din sala de nașteri înainte de nașterea propriu-zisă, astfel încât, imediat după naștere, dacă totul a decurs bine, iar mama și copilul sunt în parametrii așteptați, nou-născutul să îi fie dat mamei în brațe și lipit la sân.

Reguli minimale:

- Orice procedură medicală necesită acordul informat al persoanei căreia i se va acorda.
- Lipirea la sânul mamei este posibilă pentru orice nou-născut cu condiția ca starea de sănătate a celor doi să permită acest lucru.
- Personalul medical își poate rezerva dreptul de a decide în legătură cu atitudinea cea mai bună de adoptat în sala de nașteri, privitor la relația mamă-copil, astfel încât criteriul siguranței să fie îndeplinit.
- În cazul unei nașteri problematice sau al intervenției de tip cezariană, în cazul anesteziei generale, atașarea la sân a copilului nu este posibilă imediat după naștere. În acest caz decizia aparține corpului medical, astfel încât să nu fie prejudiciată siguranța celor doi: mamă și copil.
- Punerea la sân a copilului în situații speciale (ex. cezariana), se va face imediat ce mama este în afara oricărui pericol.

- Cel mai bun aliment pentru copilul nou-născut este laptele mamei sale.
- Cea mai bună metodă de refacere fizică, psihică și neurobiologică a mamei rămâne alimentarea la sân a copilului ei nou-născut.
- Varianta ideală de maternitate asigură amplasarea copilului în camera mamei, prin așezarea pătuțul copilului nou-născut lângă patul lăuzei, astfel încât suptul să fie posibil la cererea copilului, cu efort minim și în siguranță deplină a mamei lui.
- Mirosul mamei sale conferă siguranță, liniște, încredere și are efect de calmare asupra nou-născutului ei.
  Cei doi, mama și nou-născut, se recunosc, se reconectează și vor merge împreună, alături, în cea mai frumoasă echipă interumană posibilă din lumea cunoscută simțurilor noastre.
- Mirosul special al nou-născutului, care este particular fiecărui copil, are efect de recompensă la nivel emoțional pentru structurile profunde cerebrale ale mamei și pentru eforturile depuse pentru o naștere în siguranță.