

ȘCOALA MAMEI



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII
INSTITUTUL DE IGIENĂ ȘI SĂNĂȚATE PUBLICĂ

1

MAMA



MAMA

Femeia însărcinată are de străbătut o perioadă în care grija deosebită pentru sănătatea ei aduce două mari faloase :

— asigurarea bunului mers al sarcinii și favorizarea unei nașteri normale ;

— buna dezvoltare a copilului, încă din timpul vieții în pîntecele mamei sale.

Se și vorbește, pe bună dreptate, de așa-numita „puericultură intrauterină“, în care de fapt se cuprind toate regulile de igienă a sarcinii.

Viitoarea mamă este datoră, în interesul ei și al copilului pe care-l așteaptă, să cunoască tot ceea ce-i revine de făcut în legătură cu igiena corporală, igiena intimă, îmbrăcămintea, exercițiile fizice, alimentația, atitudinea rațională de adoptat în fața alcoolului, a tutunului și a medicamentelor. Recomandările de ordin general sînt grupate în prima parte a acestei cărți. Pentru recomandările speciale, de amănunt, potrivite cu particularitățile organismului, ale modului de viață, cu anumite situații intervenite în evoluția gravidității, este neapărat nevoie de sfaturile medicului, bazate pe cunoașterea directă a cazului.

De ceea, invitînd-o pe cititoare să parcurgă cu atenție paginile care urmează, ținem totodată să subliniem cit

de importantă este legătura sistematică cu medicul, prezentarea cu punctualitate la toate examenele clinice și de laborator avînd drept scop supravegherea științifică a evoluției sarcinii. Această strădanie își va găsi răsplata în bucuria nașterii la termen a unui copil sănătos și voinic.

ALCĂTUIREA ȘI FUNCȚIA APARATULUI GENITAL AL FEMEII

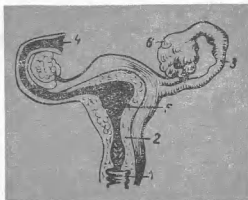
Pentru o cit mai bună înțelegere, redăm pe scurt cîteva elemente de anatomie și fiziologie, care vor explica în ce fel se formează copilul.

Organele genitale ale femeii se împart în organe care se pot vedea, pentru că sînt la suprafața corpului, numite din această cauză organe genitale externe și organe ce nu se pot vedea, pentru că sînt în interiorul corpului, acolo unde se dezvoltă fătul, numite organe genitale interne.

Organele genitale externe sînt formate din două buze mari, care acoperă alte două buze mai mici ; deasupra lor

Organele genitale
interne ale femeii :

- 1 vaginul ;
- 2 colul uterin ;
- 3 trompa ;
- 4 pavilionul trompei ;
- 5 cavitatea uterină ;
- 6 ovarul.



se află o mică ridicătură numită muntele lui Venus, acoperit, ca și buzele mari, cu păr. Înapoia acestor organe, mai la distanță, se află anusul. Sub muntele lui Venus, pe linia din mijloc se găsește clitorisul, corespondentul nedezvoltat al organului bărbătesc; dedesubt se găsește un mic orificiu pe unde se elimină urina.

Spre deosebire de bărbat, care are un singur canal genital și urinar, femeia are canalul urinar separat de cel genital.

Între buzele mici se deschide un canal, numit vagin, care duce pînă la uter (mitră). Virginele au la intrarea în vagin o pielețică numită himen.

Organele genitale interne sînt formate din vagin, care este elastic și la naștere se destinde foarte mult pentru a face loc copilului; în fundul lui se află gîtul mitrei (colul uterin), care are înfățișarea unui gît de sticlă, prevăzut cu un orificiu, pe unde se scurge singele menstrual, în fiecare lună, și pe unde pătrunde sămînța bărbătească (sperma).

Uterul este partea principală în care se dezvoltă sarcina. Aici va fi adăpostit și hrănit fătul, timp de 9 luni. Uterul, care este așezat în partea de jos a abdomenului, se află înapoia vezicii urinare (bășica udului) și înaintea intestinului gros; pereții uterului se întind în timpul sarcinii, pentru a permite fătului să crească, iar cînd încep să se contracte, femeia are dureri care prevestesc nașterea.

De la fundul uterului, de o parte și de alta, pleacă cite un conduct numit trompă, care merge pînă la ovar. Ovarele sînt deci două la număr: unul la dreapta și altul la stînga. Pe suprafața ovarului se află mici formațiuni ca niște bășicuțe, care la un moment dat se sparg de la sine și dau afară ovulul (ovulație), care va trece prin trompă către uter. Ovulul, unindu-se cu spermatozoidul, va cădea în uter, unde se va dezvolta.

Fătul, care se dezvoltă în uter, nu este în contact direct cu pereții acestui organ căci el plutește în lichidul amniotic (denumit și apă). Acest lichid protejează copilul împotriva unor lovituri venite din afară. Hrănirea fătului în uter se face prin intermediul placentei, fătul primind hrana pe calea cordonului ombilical.

Se înțelege lesne cât de strinsă este legătura între organele genitale, întreg organismul gravidei și făt. De asemenea legătura dintre circulația singelui mamei și al fătului ne explică de ce, pe de o parte, unele boli ale mamei se transmit și fătului, care va suferi, iar pe de altă parte, anumite boli ale oului și în special ale placentei vor avea înfrîngere asupra sănătății mamei, putând să-i primejduiască viața. Dar majoritatea acestor boli pot fi înlăturate dacă femeia însărcinată este controlată din punct de vedere medical, dacă este îngrijită și sfătuită la timp, într-un cuvânt dacă știe să respecte toate regulile de igienă.

CUM ȘTIE FEMEIA CĂ ESTE ÎNSĂRCINATĂ ?

În mod normal o femeie sănătoasă, tină, care are menstruația în fiecare lună, se poate socoti însărcinată atunci când nu se mai ivește menstruația.

Pe lângă aceasta, pot să apară grețuri, vărsături și, câteodată, schimbări în pofta de mâncare, în caracter. Pe măsură ce sarcina crește, se mărește și abdomenul, astfel încît la sfîrșitul lunii a 5-a, fundul uterului ajunge la buric (ombilic), iar în luna a 9-a la osul din capul pieptului. Se constată și alte semne, mai puțin importante : o culoare mai închisă a pielii pe sîn, pe față și pe linia de mijloc a abdomenului și apariția unui lichid gălbui (colostru) atunci cînd stoarcem sînii.

Dacă la început femeia poate avea îndoieli asupra existenței sarcinii, la 4 1/2 luni nu se mai poate înșela, fiindcă de atunci începe să simtă mișcările fătului.

Sarcina este o stare naturală, fiziologică, în care există o înțelegere desăvârșită, o armonie între gravidă și făt. Dar sarcina poate deveni o boală, atunci când gravida nu se îngrijește.

Pentru ca totul să se petreacă normal în timpul celor 9 luni, este absolut necesar ca femeia însărcinată să consulte moașa sau medicul de la primele semne de sarcină, sau chiar dacă are numai simple bănuieli. Apoi, ea trebuie să se prezinte la consultație cel puțin o dată pe lună — în primele 7 luni — apoi la două săptămâni, iar în ultima lună, în fiecare săptămână.

Dacă în cursul sarcinii se ivesc o hemoragie (pierdere de sînge), o scurgere de apă, dureri de cap, amețeli, umflături ale picioarelor sau orice ale tulburări, gravida trebuie să se ferească de tratamente la întâmplare, să caute imediat să fie examinată de moașă sau de medic.

Este bine ca vizita medicală să se facă chiar în prima lună, pentru ca să se constate dacă într-adevăr este vorba de o sarcină. Cîteodată, dacă sarcina este prea mică, ea nu se poate constata la examenul genital. Atunci, în caz că totul este normal, femeia va reveni la consult peste

Fătul, așa cum este așezat în uter



Prezențație
craniană

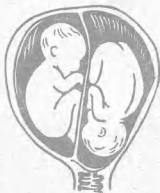
Prezențație
pelviană

Prezențație
transversală

15 zile, cînd uterul a mai crescut și cînd medicul își dă perfect de bine seama dacă este într-adevăr sarcină. Acum, pe lingă examenul genital, se face o măsurătoare a bazi-nului, pentru a se vedea dacă nu există ceva care nu ar permite dezvoltarea copilului și, mai ales, o naștere normală. Pe lingă aceasta, medicul mai face un examen general, adică cercetează starea inimii, plămînilor, rinichilor, ficatului pentru că dacă aceste organe sînt bolnave, ar putea suferi complicații de pe urma sarcinii.

De o mare importanță este examenul urinei femeii gravide, fiindcă în acest fel medicul își poate da seama dacă femeia are o boală datorită sarcinii sau dacă nu cumva are vreo boală de rinichi. În mod obișnuit, femeia elimină cam un litru de urină pe zi. Cînd cantitatea urinei scade, înseamnă că există o intoxicație. În acest caz este bine ca femeia să meargă să consulte medicul dimineața, cînd îi va aduce — într-o sticlută curată — cantitatea unui pahar de urină, pentru analize. Controlul sever și regulat al urinei în tot timpul sarcinii și mai ales spre sfîrșitul ei este foarte important, fiindcă unele boli grave se pot preveni din timp dacă s-a făcut această analiză.

În cursul examenelor repetate, pe care femeia însărcinată nu trebuie să le negligeze, se va putea constata felul sarcinii, dacă copilul este bine așezat în uter, dacă este unul singur sau sînt gemeni, pentru ca astfel să se aplice tratamentul cuvenit, iar femeia să știe din timp



Sarcină cu gemeni

dacă va putea să nască normal sau dacă nașterea trebuie să aibă loc cu ajutorul unei operații.

Cu ocazia examenului medical, femeia gravidă este lămurită asupra principalelor puncte privitoare la igiena pe care trebuie s-o respecte în timpul sarcinii.

IGIENA ȘI ÎNGRIJIREA GRAVIDEI

ALIMENTAȚIA FEMEII ÎNSĂRCINATE

O gravidă sănătoasă poate să mănince de toate, fără să facă abuzuri. Nu va consuma însă băuturi alcoolice și se va feri de alimente prea piperate, prea sărate. Se va feri, de asemenea, să-și strice stomacul, pentru că atunci când este bolnavă fătul suferă în alimentația lui.

Pentru a se hrăni bine este necesar să se mestece bine alimentele, ceea ce nu se poate întâmpla dacă gravida are dinți cariati (stricați). În acest caz, va avea grijă să se ducă la dentist pentru tratament, dinții care nu se pot trata fiind scoși. Este absolut greșită credința că scoaterea dinților ar primejdui sarcina; dimpotrivă, o măsea cariată poate să fie cauza unei infecții grave la naștere.

Femeia gravidă nu va mânca mult deodată, ci de mai multe ori pe zi, câte puțin și fără grabă. În alimentația ei, va avea grijă să ia lapte, unt, iaurt, ouă, legume și fructe proaspete, câte o mîncare cu carne de pasăre sau carne de vită. Seara se recomandă o masă mai redusă. În orice caz se vor evita mîncărurile cu sosuri și băuturile spirtoase. Este bine ca după masă să se odihnească o oră,



în timpul cînd se face digestia, adică atunci cînd se transformă alimentele, pentru a se hrăni atît mama, cit și copilul.

De multe ori se constată că femeia însărcinată este constipată. Dacă persistă mai multă vreme, constipația poate să ducă la o intoxicație a organismului și să provoace suferința fătului. Gravida va aduce acest lucru la cunoștința medicului și a moașei, pentru a i se da un laxativ sau un purgativ ușor, în așa fel încît stomacul să funcționeze regulat și ea să aibă scaun zilnic. Cîteodată constipația face să apară hemoroizi (trînji). Pentru a-i vindeca sînt indicate băi călduțe de șezut și comprese cu apă călduță la șezut. Dacă hemoroizii nu se vindecă cu aceste mijloace, ci dimpotrivă devin dureroși, este necesar să se ceară ajutorul medicului.

Sînt unele femei care nu au nici o tulburare a digestiei, unele au chiar o poftă de mîncare mai mare ca de obicei („mănîncă cit șapte“), iar altele au diverse dorințe, o poftă capricioasă. Unele persoane consideră că există un pericol pentru sarcină atunci cînd poftele nu sînt satisfăcute, ceea ce de fapt nu este decît o credință greșită. O altă credință, tot atît de greșită, este că femeia însărcinată poate să mănînce și să bea peste măsură. Cel mai bine este ca femeia să cîștige 8 pină la cel mult 12 kg în decursul celor 9 luni de sarcină, în raport cu talia ei. Îngrășarea peste măsură obosește inima, îngreuiază respirația, stînjenește buna desfășurare a nașterii. A mînce bine nu este totuna cu a mînce prea mult. La femeile care spun că au pierdut sarcina pentru că au poftit vreun aliment pe care nu l-au avut, în realitate au fost alte cauze care au provocat întreruperea sarcinii. Cîteodată, mai ales în primele 4 luni de sarcină, pofta de mîncare este scăzută, sau femeile nu pot să mănînce decît anumite mîncăruri (sărături, acrituri, piperături). În sfîrșit, nu rare sînt cazurile în care femeia însărcinată are vărsături.

Dacă persistă în cursul sarcinii și dacă se produc de mai multe ori pe zi, aceste vărsături sînt foarte primejdioase, fiindcă femeia nu se mai hrănește și din această cauză suferă atît ea cit și copilul. În aceste cazuri ea trebuie să consulte medicul, pentru a i se da un regim și

medicamente. Să nu se îngrijească cu leacuri băbești, fiindcă vărsăturile pot să devină foarte grave și să ducă la moartea fătului și chiar a mamei.

Pe lângă alimentația obișnuită, este bine ca femeia însărcinată să ia din cînd în cînd anumite medicamente trebuincioase creșterii fătului, ca de pildă vitamine și calciu. Vitaminele, mai multe la număr, denumite A, B, C, D, E, K, P sînt niște substanțe care se prepară în laborator și care ajută foarte mult la bunăstarea corpului. Ele se găsesc și în diferite alimente fie de proveniență vegetală, fie de proveniență animală, prin a căror fierbere însă unele vitamine sînt parțial distruse.

Adesea lipsa de vitamine este cauza unor tulburări ca : dureri de șale, dureri de picioare, jupuiți ale pielii, oboseală ; aceste tulburări dispar în urma unei alimentații bogate în vitamine (laptele, untul proaspăt, brînză, drojdia de bere, fructele și legumele proaspete).

INGRIJIREA CORPULUI ÎN TIMPUL SARCINII

Femeia însărcinată trebuie să știe să-și păstreze corpul curat, să se spele zilnic, fiindcă pielea — dacă nu este curată — poate să fie o poartă de intrare pentru microbi.

Multe femei însărcinate se tem să facă baie, ca nu cumva să răcească sau să-și vatăme sarcina ; aceasta este o credință foarte greșită, care trebuie să dispară cu totul.



Avînd în vedere că pielea servește și la eliminarea toxinelor din organism, se înțelege lesne de cît folos este, pentru sănătate, baia de curățenie. O baie pe săptămîină și, dacă se poate, chiar două sînt absolut necesare. O baie obișnuită trebuie să țină cam o jumătate de oră, să fie făcută cu apă caldută, în așa fel încît femeia fiind în apă să se simtă bine, să nu-i fie nici prea cald și nici frig (30—33 de grade). Odaia de baie trebuie să fie și ea încălzită în timpul iernii (21—23 de grade). În baie, femeia se va săpuni pe tot corpul ; ieșind din baie, ea se va freca ușor pe tot corpul cu un șervet sau cu un cearșaf, ceea ce ajută foarte mult să pună în circulație sîngele. (Dacă femeia gravidă se află într-o stațiune balneo-climaterică, nu va face baie de mare sau în diverse ape cu pucioasă, sare etc., decît după prescripția medicului.)

Dață nu are baie (cadă), ea va face cîte un duș ușor, ca o ploaie de apă caldută, după care se va simți foarte bine. La nevoie, în lipsă de baie sau duș, se poate face dușul cu ajutorul unei stropitori. Pe lîngă aceasta, bineînțeles, femeia se va spăla zilnic de două ori pe față, pe piept, sub brațe, avînd grijă ca din cînd în cînd să dea cu oțet pe păr și să se pieptene cu pieptenele des. Spălătul pe dinți cu periuța și pastă se va face de două ori pe zi : dimineața și seara, înainte de culcare. Tot înainte de culcare se va spăla pe picioare cu apă caldută. De asemenea, va avea grijă să-și spele zilnic, cu apă caldă și săpun, organele genitale și șezutul. Cît privește spălăturile interne, ele nu vor fi făcute decît la începutul sarcinii, dacă femeia are scurgeri și numai la recomandarea moașei sau a medicului. O spălătură internă făcută fără socoteală poate fi primejdioasă. Este bine ca femeia să aibă acasă, pentru îngrijirile ce i se vor da după naștere, un irigator cu un tub de cauciuc și o ploscă. Moașa va ști cum să-i facă spălătura, în cazul că este necesară.

În timpul sarcinii, este foarte important ca femeia să-și îngrijească sîni, ștergîndu-i cu apă fiartă, care a fost răcită puțin, și cu săpun, fiindcă de multe ori poate să aibă mîncărimi și, scărpinîndu-se, să se infecteze. Infecția poate pătrunde adînc în glanda sînului. Se pot produce astfel abcese foarte grave, cu puroi mult, în care caz este nevoie să se facă operație, sînul nemaifiind bun —

după naștere — pentru suptul copilului. Curățenia și îngrijirea sînilor, mai ales a sfircului, sînt extrem de importante în timpul lăuziei, cînd toată grija trebuie să fie îndreptată spre a asigura sănătatea mamei și hrănirea copilului.

IMBRĂCĂMINTEA FEMEI ÎNSĂRCINATE

Unele femei însărcinate, fiindu-le rușine să se vadă că au „burta mare“, se încing tare cu un briu, cu centură sau cu corset, pentru ca astfel să pară mai cochete și elegante. Aceasta este o mare greșeală. Strînsimea strînjenește fătul în mișcările lui și nu-i îngăduie să trăiască liber, provocîndu-i suferințe. Femeia gravidă trebuie să poarte o astfel de îmbrăcăminte, încît să nu se simtă prea strînsă.

Există diferite briuri complicate — centuri de sarcină — dar ele sînt destul de costisitoare. Femeia care a avut mai mulți copii și are peretele abdominal mai slab, va putea să se înfășoare cu un briu lat. Este bine ca abdomenul să fie susținut, dar nu prea strîns. De aceea materialul din care se face centura (burtiera) va trebui, dacă este cu puțință, să fie fabricat dintr-un țesut care se întinde (elastic).



Un foarte prost obicei este cel de a ține ciorapul strîns sus la coapsă, cu o legătură sau jartieră. Acest obicei, dăunător chiar și femeii care nu este însărcinată, poate deveni foarte primejdios în timpul sarcinii. Singele nu mai circulă liber și acolo unde găsește o piedică va face să se umfle vinele, producînd varice. Aceasta cu atît mai mult, cu cît femeia însărcinată este și așa predispusă la varice. Varicele sînt foarte supărătoare și periculoase: pereții vinelor umflîndu-se, se subțiază și se pot rupe, dînd naștere la hemoragii mari, fie sub piele, fie în afară,

iar aceste hemoragii pot anemia bolnava și pot fi cauza unor infecții.

Încălțăminte trebuie să fie în așa fel aleasă, încît să-i dea posibilitatea gravidei să calce normal, corpul păstrînd poziția lui naturală. În timpul sarcinii se va părăsi obiceiul de a purta tocuri înalte. Cele mai bune sînt tocurile de 3—4 cm. De asemenea încălțăminte nu trebuie să fie strîmtă, pentru ca piciorul să stea liber. Recomandăm femeii însărcinate să nu umble desculță, fiindcă poate să răcească sau se poate răni la picior, ceea ce ar oferi un nou prilej de infecție.



În general, îmbrăcăminte trebuie să fie potrivită cu anotimpul : în timpul verii, ea va fi ușoară, folosindu-se o flaneluță subțire, preferabil de bumbac care să absoarbă sudoarea ; în timpul iernii îmbrăcăminte să fie cît mai călduroasă, să nu lipsească flanela de lînă și chiloții, iar ciorapii să fie cît mai călduroși.

Îmbrăcăminte gravidei poate să fie elegantă și purtată cu gust, dar trebuie să țină seama și de normele igienice arătate mai sus, astfel încît să asigure o sănătate cît mai bună pentru mamă și pentru făt.

LOCUIȚA FEMEII ÎNSĂRCINATE

Locuința prost întreținută este dăunătoare în general pentru toți membrii familiei, cu atît mai mult pentru femeia gravidă. În locuințele neigienice, unde nu pătrunde soarele și aerul sănătos din afară, se înmulțesc microbii, se cuibărește boala.

La țară poate fi întîlnit cîteodată un obicei foarte nesănătos : camerele cele mai bune și mai frumoase ră-

min neloçuite, fiind păstrate ca podoabă, iar toată familia se îngrămădește ziua și noaptea într-o singură încăpere.

Este lesne de înțeles că dacă unul din membrii familiei are o boală molipsitoare, se vor îmbolnăvi și ceilalți, cel mai ușor îmbolnăvindu-se femeia gravidă. Un guturai, o boală mai serioasă (gripa), pe care o capătă femeia gravidă, pot fi foarte dăunătoare, atât pentru ea, cât și pentru făt.

Femeia însărcinată trebuie să aibă camera cea mai bună, cu ferestre la răsărit, care va fi aerisită zilnic, va fi curată, spoită — dacă este nevoie. Va evita, pe cât posibil, să locuiască într-o cameră cu igrasie. Patul trebuie să fie curat, rufăria primenită, curată și zilnic aerisită. De asemenea, în camera unde locuiește gravida nu vor sălășlui păsări, ciini și alte animale care fac murdărie și pot strica aerul.

Dacă în casă este cineva bolnav de o boală molipsitoare (scarlatină, pojar, tuse măgărească, tuberculoză sau altele) se va avea grijă să nu fie în apropierea femeii însărcinate, orice boală molipsitoare fiind foarte gravă pentru ea. Gravida va trebui să folosească un closet curat, ferindu-se de a se servi de closete murdare unde se poate molipsi de boli primejdioase.

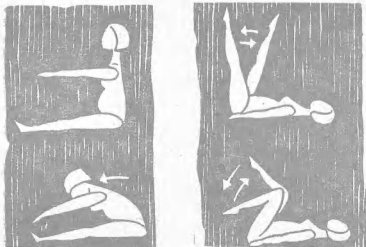
MUNCA ȘI ODIHNA FEMEII ÎNSĂRCINATE

Pentru femeia însărcinată, mai ales în ultimele săptămâni ale sarcinii, munca grea este dăunătoare. În prezent în țara noastră există legi prin care femeia muncitoare însărcinată este ocrotită și pusă în condițiile cele mai bune de sănătate, pentru a putea da naștere unor copii sănătoși.

De asemenea, femeile aflate în producție primesc concedii plătite înainte de naștere, ca și după naștere. Să nu se uite că grija de a nu se obosi prea mult, mai ales în ultimele luni ale sarcinii, precum și de a duce o viață ordonată constituie unele dintre cele mai importante măsuri de igienă.

În timpul sarcinii femeia gravidă nu trebuie să rămână închisă în casă. Ea trebuie să umble cel puțin o oră pe zi, căci sănătatea ei se va resimți în bine.

Se recomandă, de asemenea, efectuarea exercițiilor de gimnastică la indicația medicului sau după descrierile din broșurile de specialitate. Aceste exerciții au rolul de a



întări musculatura abdominală, de a amplifica mișcările respiratorii, de a face ca nașterea să decurgă mai ușor. Totodată, digestia va fi mai bună iar constipația, care se observă deseori la femeia însărcinată, o va supăra mai puțin. Ea nu trebuie să aștepte să se simtă oboșită pentru a se odihni și nici să stea mult timp în picioare.

Tot astfel se va feri să rămână în locuri unde este lume multă, imbulzeală, cum ar fi la baluri, cinematografe și altele, aerul închis de acolo putând fi dăunător. Din cauza zdruncinăturilor, în călătoriile lungi cu căruța pe drumuri proaste, se poate vătăma sarcina sau chiar se poate provoca pierderea ei. Munca câmpului se poate face cu socoteală, fără prea mare osteneală, pînă spre luna a 8-a, iar muncitoarele de la orașe, din fabrici, din uzine și din ateliere, nu vor face munci grele, evitînd eforturile mari.

Anumite meserii practicate de femei pot fi dăunătoare sarcinii, mai ales în ultimele săptămîni. Astfel, bu-

cătărele muncesc în căldura din bucătării, al căror aer este plin de abur care obosește organismul și care poate chiar să dăuneze copilului în pîntecele mamei. Căldura mare obosește, slăbește și dă o sete puternică. Unele femei care lucrează în locuri unde se produce căldură consumă băuturi spirtoase spre a-și potoli setea. Ele se otrăvesc astfel cu încetul, devenind alcoolice. Copilul născut dintr-o astfel de femeie va fi slab și predispus multor boli.

Mai sînt și alte munci care primejduiesc sănătatea femeilor gravide. Astfel, în fabricile unde se minuiesc diverse substanțe chimice, organismul femeii ca și al copilului din pîntece trebuie puse la adăpost pe durata sarcinii, prin schimbarea locului de muncă. De asemenea, trebuie prevenite riscurile date, mai ales la începutul sarcinii, de mediile de muncă cu iradiații, de mediile sărace în oxigen sau intens poluate de fumul de tutun.

De aceea femeia însărcinată trebuie ferită de munci grele, de munca în aer închis, de munca în ateliere, fabrici unde se minuiesc substanțe care pot avea pentru ea efecte nedorite.

Conducerile unor astfel de întreprinderi, împreună cu organele sindicale, la recomandarea cabinetului medical, iau măsurile cuvenite pentru a pune atît mama, cît și copilul în afara oricărui pericol.

Femeia însărcinată are nevoie de odihnă, de un somn bun, ea trebuind să doarmă cel puțin 8 ore în timpul nopții și să se odihnească o oră după amiază. Dacă nu are somn, dacă o doare capul, dacă are amețeli, trebuie să consulte medicul, care-i va prescrie un tratament. În toate cazurile, se va abține de la a lua orice medicament din proprie inițiativă, fără prescripție din partea medicului.

De asemenea femeia însărcinată trebuie să fie ocrotită de bărbat ca și de toată familia sa, fiind ferită de supărări, frică, lovituri, fiindcă orice emoție mai tare poate fi vătămătoare sarcinii. Totodată, ea trebuie să respecte concediul legal acordat înainte de naștere.

RAPORTURILE SEXUALE ÎN TIMPUL SARCINII

De obicei, sarcina nu prezintă semne chiar în primele zile, iar femeia poate nici să nu bănuiască a fi rămas gravidă, dându-și seama de aceasta numai atunci cînd vede că nu-i vine menstruația așteptată. În acel moment sarcina poate să aibă deja o vechime cam de două săptămîni; dar pentru ca sarcina să se mențină, la începutul ei, femeia trebuie să ducă o viață liniștită, ferită de excese.

Îndeosebi atunci cînd este tinără și pentru prima oară însărcinată, femeia care face abuzuri sexuale simte deodată dureri în pîntece și în șale, începe să piardă sînge și crede, bineînțeles, că i-a venit menstruația cu întîrziere. Dar acestea, de fapt pot fi semne că s-a produs un avort. În acest caz trebuie să consulte imediat medicul, căci dacă nu se îngrijește, avortul îi produce hemoragii care nu se mai opresc sau infecția uterului și a ovarelor.

În luna a 7-a și a 8-a raporturile sexuale — mai ales dacă sînt prea dese — pot să provoace nașterea prematură a copilului, care va fi mic și plăpînd. Un copil născut în luna a 7-a sau a 8-a este puțin rezistent, este mai puțin pregătit în lupta pe care trebuie să o ducă cu boala, care îl pîndește oricînd. Un soț, așadar, trebuie să înțeleagă că datoria lui de părinte nu începe numai după ce s-a născut copilul, ci chiar de cînd acesta s-a format în pîntecele mamei.

Bucuria de a avea un copil normal și sănătos este atît de mare, încît soțul se va abține să aibă un contact sexual în afara căminului, deoarece dacă se îmbolnăvește de vreo boală venerică (sifilis, blenoragie) își va îmbolnăvi și soția și va risca să-și piardă copilul. Copilul care se află în uterul mamei nu cere altceva decît să fie lăsat să crească în pace timp de 9 luni! Să nu-i tulburăm dezvoltarea, să-i dăm toată liniștea de care are nevoie și astfel va fi un copil normal și sănătos.

În primele două săptămîni de cînd nu s-a ivit menstruația este bine ca femeia să nu aibă contact. De la această dată, pînă la 6 săptămîni înainte de naștere, raporturile sexuale trebuie să fie mai rare. În ultimele 6 săptămîni înainte de naștere, ca și în cele 6 săptămîni de lăuzie, femeia nu va mai avea deloc raporturi sexuale.

COMPLICAȚIILE SARCINII

De obicei, o sarcină condusă după învățămintele despre care a fost vorba pînă acum evoluează în mod normal. Digestia alimentelor se face bine, scaunele și urina sînt normale, femeia se simte pe deplin sănătoasă. Copilul mișcă în pîntece iar gravida așteaptă cu nerăbdare și bucurie ziua nașterii.

Dar cîteodată se ivesc oarecare semne îngrijorătoare pentru gravidă, ca și pentru familia sa. Astfel, printre complicațiile care se pot ivi în sarcină, cele mai importante și mai răspîndite sînt: vărsăturile, albumina în urină, umflarea picioarelor, hemoragia, pierderea apelor, moartea fătului în uter. Femeia trebuie să-și dea seama de aceste complicații ale sarcinii și să atragă imediat atenția moașei sau medicului, pentru ca să fie tratată, deoarece altfel poate să-și pună viața în primejdie.

VĂRSĂTURILE

Îndeobște vărsăturile sînt socotite ca un semn obișnuit de sarcină, dar dacă durează mult și dacă, mai cu seamă, sînt abundente ele pot să dea un curs foarte grav sarcinii. Desigur, la începutul lor femeia nu trebuie să se alarmeze, dar nici să le privească cu nepăsare.

Ea va căuta să mănînce mai ușor, să consume mai multe legume, făinoase și mai ales lapte, putînd bea 1,5-2 litri de lapte pe zi. Dacă totuși vărsăturile se întetesc, trebuie să consulte medicul fără a mai zăbovi multă vreme, căci altfel starea sa devine foarte gravă.

ALBUMINA ÎN URINA

O femeie însărcinată nu trebuie să aibă albumină în urină. Este foarte greșită credința pe care o au încă multe gravide că albumina (prezența albuminei în urină) este un semn obișnuit al sarcinii. Nu numai că nu trebuie să existe, dar prezența ei ne arată că poate să înceapă o boală gravă și anume „eclampsia convulsivă”. Această albuminurie se observă și mai des la femeile care nu au respectat regimul, care au răcit sau care sînt constipate.

Pentru a putea constata la timp prezența albuminei, este absolut necesar să se facă din cînd în cînd analiza urinei, care poate fi făcută chiar de moașă, pînă la venirea medicului, sau în lipsa lui. Cînd s-a constatat că există albumină, femeia se va așeza la pat, la căldură și va urma un regim fără sare, numai cu lapte. Se poate întîmpla ca medicul să găsească cu cale să suprimе și laptele. Femeia trebuie să se supună regimului indicat de medic, oricît de sever ar părea, deoarece aceasta este în interesul ei și al copilului. Nu cîmva să nesocotească acest lucru și să se lase stăpînită de lăcomie sau de așazisele poftе, fiindcă riscă să strice mult bunului mers al sarcinii.

UMFLAREA PICIOARELOR (EDEMUL)

Acesta se observă adesea la femeile însărcinate, mai ales în ultimele luni, și la acelea care nu au respectat regulile de igienă, au mîncat mult mîncăruri sărate și mai cu seamă nu au consultat medicul în timpul sarcinii. Îndată ce constată umflarea picioarelor, femeia însărcinată va sta în repaus, va minca complet fără sare și va cere neapărat îngrijirea medicului.

HEMORAGIA (PIERDEREA DE SÎNGE)

Cea mai mică pierdere de sînge prin vagin în timpul sarcinii nu este un semn bun și de aceea trebuie luate toate măsurile ca hemoragia să nu continue.

La orice oră din zi sau din noapte s-ar ivi acest accident, se va cere imediat ajutorul medicului, care va

găsi cauza hemoragiei și va face tratamentul potrivit. Până la venirea lui, femeia va trebui să șadă în repaus complet, culcată. Dacă pierderea de sânge este mare, se vor scoate toate pernele de sub cap (adică să nu stea cu capul în sus), își va pune o pinză curată, împăturită pe organele genitale. Va bea ceaiuri calde. Nu trebuie să se ferească sau să-i fie rușine să cheme medicul. Să nu ceară ajutorul unei babe, care o poate infecta, atingînd-o cu mîinile nespălate sau oprindu-i hemoragia cu cirpe murdare. Să nu se uite că hemoragia care nu este oprită la timp poate să ducă la moarte. Cauza acestor hemoragii este cîteodată contactul sexual, dar mai adesea unele îmbolnăviri ale uterului, care provoacă, atunci cînd sarcina este mică, avorturi, iar cînd sarcina este mare, o naștere înainte de termen.

Avortul însoțit de hemoragie se datorește de multe ori și sifilisului care nu a fost tratat la vreme, sau altor boli. Nu sînt rare cazurile cînd sarcina se întrepe — printr-un avort spontan la femeile care și-au provocat repetate avorturi, la sarcini precedente. Avortul, „lasă urme“ — uterul lezat prin avorturi „provocate“ — nu mai permite dezvoltarea normală a oului și la a 3-a, a 4-a lună, se produce hemoragia și avortul, de astă dată, nedorit!

Cîteodată hemoragiile apar atunci cînd placenta (casa fătului) este prinsă pe uter foarte jos, aproape de gîtul lui. În aceste cazuri hemoragia este foarte mare și medicul trebuie chemat de urgență.

PIERDEREA APEI

Am văzut că fătul stă în uter într-un înveliș ca un adevărat ou și că el plutește într-un lichid. În momentul nașterii, oul se deschide înspre gîtul mitrei, lăsînd să se scurgă apa, după care se produce nașterea. Dacă lichidul se scurge mai înainte ca femeia să aibă durerile nașterii, este în primejdie mare să se producă o infecție. Vor intra microbi în uter, se vor înmulți și vor infecta femeia, care va fi cuprinsă de temperatură și frisoane. De asemenea, va suferi foarte mult și fătul.

Pierderea de lichid, înainte de naștere, se întîmplă atunci cînd femeia însărcinată — fiind în ultimele 6—7

săptămîni — a umblat mult, s-a obosit, a căzut sau a sărit. Către sfîrșitul sarcinii, una dintre principalele cauze este și contactul sexual.

Femeia trebuie să fie foarte atentă ca să nu se întîmple acest accident, iar atunci cînd punga apelor s-a rupt, să ceară imediat ajutorul medicului.

MOARTEA FĂTULUI ÎN UTER

Orice femeie știe că începe să simtă mișcările copilului la 4 luni și jumătate. Aceste mișcări sînt din ce în ce mai puternice pe măsură ce sarcina înaintează și cîteodată devin chiar supărătoare. Uneori, din cauza unei boli a mamei, se întîmplă ca, la un moment dat, femeia să nu mai simtă mișcările fătului. Îndată ce are această bănuială, ea trebuie să consulte moașa sau medicul care, ascultînd bătăile inimii fătului pe abdomenul femeii, pot să-și dea seama în mod exact de situație.

La cîtva timp după moartea fătului, femeia observă că abdomenul, în loc să crească, stă pe loc, ba chiar descrește. De asemenea, sîinii se umflă, se întăresc și la cea mai mică încercare de stoarcere lasă să se scurgă laptele prin sfîrc. Dacă apa nu s-a rupt, atunci și numai atunci femeia poate să aștepte fără primejdie, puțin timp : dacă punga este ruptă și apa s-a scurs, medicul va trebui ca imediat să porceadă la golirea uterului, fiindcă altfel se poate produce o infecție gravă.

PREGĂTIRI PENTRU NAȘTEREA ÎGIENICĂ

Cu începere din luna a 9-a, dacă a urmat sfaturile date pînă atunci pentru a putea naște în condiții normale, astfel încît ea și copilul ei să fie sănătoși, este bine ca femeia însărcinată să fie pregătită pentru actul nașterii.

Desigur, ar fi de dorit ca toate femeile să nască în maternități sau în casele de naștere. Femeia nu trebuie să stea la îndoială dacă să meargă la spital, fiindcă în spitale se dau îngrijirile cele mai bune, iar personalul medical — ca și cel ajutător — este bine instruit și are totul pregătit ca să poată lua măsurile cerute, dacă s-ar ivi vreo complicație.

Se știe cît de greu pot fi respectate toate condițiile cerute de igienă, atunci cînd femeia naște în casa ei, care nu îndeplinește totdeauna cerințele necesare și în care locuiește împreună cu mai multe persoane, printre care și copii.

La sfîrșitul lunii a 9-a femeia nu va uita să consulte moașa sau medicul, care îi vor putea spune cînd trebuie să nască. Cînd va avea primele dureri, ea va cere ajutorul medicului sau al moașei, pentru ca să se interneze.

Avînd în vedere îmbunătățirea continuă a condițiilor social-economice (mijloace de transport, șosele etc.), înmulțirea unităților sanitare de specialitate, ridicarea nivelului cultural sanitar al populației, marea majoritate a femeilor nasc în maternități.

Utilitatea exercițiilor fizice pentru viitoarele mame este subliniată de specialiști, pretutindeni în lume. Moderate ca ritm și intensitate, exercițiile fizice au efecte bune pentru organismul și starea psihică a femeii.

Spre a face față necesităților sarcinii și ale nașterii, pentru a reveni mai ușor și mai repede la starea anterioară, orice femeie este interesată să-și antreneze din timp organismul și să dispună de o musculatură bine dezvoltată și suplă. Insuficiența respiratorie din timpul gravidității, datorită limitării expansiunii plămînilor prin creșterea sarcinii, se răsfringe asupra întregului organism. Scăderea oxigenului frinează procesele de refacere a stării generale, a tonusului și funcțiilor musculare, a sistemului nervos, îngreuiază activitatea inimii. Toate acestea expun și la o suferință, mai mică sau mai mare, a fătului. Exercițiile fizice recomandate gravidei pot să contribuie mult la evitarea unor astfel de neplăceri.

În perioada de lăuzie, exercițiile fizice au rolul de a reface tonusul muscular și nervos al mamei, de a îmbunătăți funcțiile tulburate și a corecta modificările suferite de organism în timpul sarcinii și la naștere.

Pe lângă gimnastică, se recomandă masajul (automasajul) și plimbările în aer liber, precum și măsurile de igienă personală prescrise de medic.

Cele câteva exerciții de gimnastică prezentate în continuare sînt special alcătuite pentru a corespunde cu evoluția sarcinii, pe diferitele ei perioade. Li se adaugă un program de exerciții, în două faze, pentru perioada lăuziei.

1 2 3 - - 6 - 8 9 0

GIMNASTICA
ÎN AJUTORUL GRAVIDEI
ȘI AL TINEREI MAME



PROGRAM DE EXERCIȚII PENTRU GRAVIDĂ ÎN LUNILE A IV-A — A VI-A

A

MIȘCĂRI PREGĂTITOARE : mers prin cameră cu legănarea liberă a brațelor : 8 pași pe virfuri și 8 pași pe călcie. Apoi mers obișnuit cu brațele lateral, și la fiecare trei pași ridicarea alternativă a unui picior, îndoit din genunchi.



Stînd cu picioarele depărtate, brațele îndoite la umăr : 1-2 arcuirea brațelor înapoi ; 3-4 întinderea și arcuirea lor ; 5-8 se repetă.

1



Stînd depărtat cu brațele lateral : 1-2 fandare lateral spre stînga ; 3-4 direct fandare lateral spre dreapta ; 5-8 se repetă.

2

Depărtat, cu mâinile pe sold : 1-4 rotire lentă a trunchiului spre stînga ; 5-8 aceeași rotire spre dreapta.



3

Sezînd cu picioarele întinse și depărtate, mâinile sprijinite pe sol, la spate : 1-2 aplecarea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor înainte și arcuirea spinării ; 3-4 revenire la poziția inițială ; 5-8 se repetă.



4

Sezînd cu genunchii îndoșiți, mâinile sprijinite înapoi pe sol : 1-2 ridicarea bazinului, corpul bine întins ; 3-4 revenire prin tragerea bazinului înapoi ; 5-8 se repetă.



5

Culcat pe spate, brațele lângă corp : 1 ridicarea piciorului stînga la verticală ; 2 cobortrea aceluiași picior la sol ; 3 ridicarea piciorului drept la verticală ; 4 readucerea piciorului la sol ; 5 îndoirea ambilor genunchi la piept ; 6 revenirea la poziția de plecare ; 7-8 se repetă 5-6.



6



Culcat pe spate, cu genunchii întinși, mâinile sub cap : 1 inspirație ; 2 ducerea genunchilor îndoși la piept, expirație ; 3 întinderea picioarelor la verticală ; 4 revenire ; 5-8 se repetă.



Șezind cu mâinile și picioarele întinse înainte : deplasarea corpului prin tirarea înainte și înapoi, răsucind ușor trunchiul și ridicând alternativ soldurile, 8 timpi înainte și 8 timpi înapoi.

Stînd pe genunchi, cu brațele sus : 1 aplecarea trunchiului cu așezare pe călele și ducerea brațelor prin înainte la spate ; 2 revenire, cu brațele sus ;



3-8 se repetă.



Depărtat, brațele lângă corp : 1 ducerea brațelor prin lateral oblic în sus, inspirație ; 2 revenire, expirație ; 3-8 se repetă.



PROGRAM DE EXERCITII PENTRU GRAVIDA IN LUNILE A VII-A — A VIII-A

B

MIȘCĂRI PREGĂTIȚOARE : mers înainte, mers înapoi, mers lateral, mers pe virfuri, mers pe călcâie. Apoi mers pe loc, cu legănarea liberă a brațelor și ridicarea alternativă a picioarelor cu genunchii întinși.



Stînd, cu brațele lateral : 1-4 rotirea mică a brațelor din articulația umărului înainte, în ritm viou ; 5-8 aceeași înapoi, dar cu rotire amplă din umăr. **1**



Depărtat, mâinile la ceafă : 1-2 aplecare spre stînga, cu arcuirea trunchiului și expirație ; 3 revenire, cu inspirație ; 4-6 aceeași spre dreapta. **2**



Depărtat, mâinile pe șold, cu spatele la o masă și la un pas distanță : 1 răsucirea trunchiului spre stînga, cu așezarea palmelor pe masă, expirație ; 2 revenire ; 3-8 aceeași, alternativ stînga-dreapta, capul urmîrind mișcarea. **3**



Stînd cu mina dreaptă sprijinită pe masă, cealaltă pe șold : legănarea piciorului stîng spre spate ; 2 aducerea lui în față cu genunchiul îndoit ; expirație ; 3-4 aceeași, cu mina stînoasă rezemată și ducerea în față a piciorului drept ; 5-8 se repetă. **4**



Depărtat, cu mâinile sprijinite îndărăt pe masă : 1 ridicarea pe virfuri, inspirație ; 2 semiflexiunea picioarelor, expirație ; 3 ridicarea pe virfuri, picioarele întinse ; 4 revenire pe toată talpa ; 5-8 se repetă. **5**



Sezînd pe scaun, mâinile sprijinite la spate : 1 ridicarea unui picior întins ; 2 revenire ; 3-8 se continuă alternativ, piciorul stîng-dreptul. **6**



Sezind pe scaun, mâinile sprijinite la spate: 1 ridicarea bazinului, inspirație; 2 revenire, expirație; 3-8 se repetă.

7



Sezind pe scaun, picioarele depărtate, brațele lateral: 1 îndoirea trunchiului la dreapta, cu ducerea brațului stâng sus; 2 arculre în aceeași direcție; 3 revenire la poziția inițială; 4-8 aceeași spre stînga, cu ridicarea brațului drept.

8

Din sezind pe scaun: 1 ridicarea de pe scaun, cu ducerea brațelor în sus, inspirație; 2 revenirea pe scaun cu trunchiul aplecat pe genunchi, expirație; 3-8 se repetă.



9



MIȘCĂRI DE INCHEIERE-RELAXARE: mers de voie prin cameră, cu legănarea brațelor și respirație amplă.

PROGRAM DE EXERCITII PENTRU GRAVIDA IN LUNA A IX-A

MISCARI PREGATTOARE : variații de mers înainte, înapoi, lateral, pe virfuri, pe călcâie, cu legănarea brațelor și respirații ample. Apoi mers cu ducerea brațelor lateral și fandarea piciorului stâng înainte ; se repetă alternativ fandarea, cu piciorul stâng-dreptul.



Stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe umeri : 1-8 rotirea brațelor îndoite înainte, lent ; 1-8 aceeași spre spate. **1**



Sezînd pe scaun, mîinile sprijinite la spate : 1 ridicarea piciorului stîng ; 2 revenire ; 3-4 aceeași, cu piciorul drept ; 5-8 se repetă. **2**



Sezînd pe scaun, mîinile sprijinite la spate : 1 ridicarea bazinului, inspirație ; 2 revenire, expirație ; 3-8 se repetă. **3**



Culcat pe spate, mîinile sub cap : 1-4 ridicarea piciorului stîng la verticală ; 5-8 revenire ; se repetă cu piciorul drept. **4**

Culcat pe spate, mîinile sub cap, genunchii îndoiti : 1 ducerea genunchilor lateral spre stînga ; 2 revenire ; 3 aceeași spre dreapta ; 4 revenire ; 5-8 se repetă.



5

Sezînd pe scaun, mîinile sprijinite la spate ; 4 timpi inspirație ; 4 timpi oprirea respirației ; 4 timp expirație ; 4 timpi oprirea respirației. Cîcîtul se repetă de 3-4 ori.



6



Sezind pe scaun, mîinile sprijinite la spate, picior peste picior : rotirea piciorului din gleznă, de 8 ori într-un sens și celălalt. Se repetă cu celălalt picior.

7



Sezind pe scaun, mîinile sprijinite la spate, o pernă între genunchi : 1-2 strivirea pernei cu genunchii ; 3-4 relaxare ; 5-8 se repetă.

8



Sezind pe scaun, mîinile libere lângă corp : 1 ducerea brațelor sus cu extensia trunchiului peste speteaza scaunului ; 2 revenire ; 3-8 se repetă.

9



Sezind pe scaun, mîinile sprijinite la spate : 4 timpi se inspiră, 4 timpi se oprește respirația ; 2 timpi se inspiră în continuare, 2 timpi se oprește respirația ; 6 timpi se expiră. Se execută lent, amplu, de 4-6 ori.

10



11

PROGRAM DE EXERCITII PENTRU LAUZA IN SAPTAMINILE A DOUA SI A TREIA

MISCARI PREGATTOARE, din culcat pe spate : 1 ridicarea capului de pe sol, bărbia la piept și revenire, se repetă de 5-6 ori ; 2 cu coatele sprințuite pe sol și minile în sus, se face flexia minilor din încheietura pumnului, simultan cu flexia picioarelor din gleznă (8 timpi) ; 3 din aceeași poziție, se rotește minile din încheietura pumnului 8 timpi spre stînga și 8 timpi spre dreapta, făcînd simultan și rotirea picioarelor din gleznă.



Culcat pe spate, minile lângă corp :
1 ducerea brațelor prin înainte sus, cu îndoirea piciorului stîng ;
2 revenire ; 3 aceeași mișcare cu piciorul drept ; 4 revenire ; 5-8 se repetă.



Culcat pe spate, minile sub cap :
1 îndoirea simultană a ambilor genunchi, contracția perineului ; 2 întinderea picioarelor prin alunecare ; 3-8 aceeași.



Culcat pe spate, minile sub cap :
1 extensia corpului cu apăsarea coatelor pe sol, contracția perineului ; 2 revenire cu expirație ; 3-8 se repetă.



Culcat pe spate, minile sub cap : se imită mișcarea de pedalare pe bicicletă, cu flexiune picior separat și cu alunecarea călcînelor pe sol la îndoirea genunchilor.

Culcat pe abdomen, mîinile întinse pe lingă cap : 1 ridicarea simultană a piciorului stîng și a brațului drept ; 2 revenire ; 3 ridicarea simultană a piciorului drept și a brațului stîng ; 4 revenire ; 5-8 se repetă. Variantă :



1 ridicarea simultană a brațelor și picioarelor ;
2 revenire ;
3-8 se repetă.

5



Culcat pe spate, mîinile sub cap : 1-4 rotirea piciorului stîng din sold, lent, într-un sens ; 5-8 rotirea aceluiași picior în sens invers ; se repetă cu piciorul drept.

6



Sezînd cu picioarele întinse, mîinile pe sold : 1 ducerea brațelor sus prin înainte ; 2 extensia spatelui, cu contractia perineului ; 3-4 aplecarea trunchiului peste picioare ; 5-8 se repetă.



7

Sezînd, în sprijin pe coate : 1 ridicarea piciorului stîng ; 2 revenire ; 3-4 aceeași, cu piciorul drept ; 5-8 se repetă.



8

Sezînd în sprijin pe coate, picioarele întinse : 1 ridicarea bazinului, inspirație ; 2 revenire ; 3-8 se repetă.



9

Sezînd, în sprijin pe coate cu picioarele întinse : 1 îndoirea genunchilor direct spre stînga, cu alunecarea pe sol ; 2 revenire, tot prin alunecare ; 3-4 aceeași spre dreapta, 5-8 se repetă.



10

MIȘCĂRI DE INCHEIERE-RELAXARE : șezînd cu genunchii îndoiți, respirații ample, apoi relaxare.

PROGRAM DE EXERCIȚII PENTRU LĂUZA DUPĂ TREI SĂPTĂMINI DE LA NAȘTERE

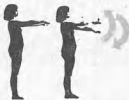
MIȘCĂRI PREGĂTITOARE : variații de pași, ritmați pe respirație — 4 pași, ritmați pe respirație — 4 pași pe virfuri, 4 pași pe călcăie, 4 pași pe partea internă a piciorului, 4 pași pe partea externă a piciorului.

Stînd, cu picioarele ușor depărtate : 1 brațele duse prin înaintea sus ; 2 arcuire cu ușoară extensie a spatelui ; 3 coborîrea brațelor prin lateral ; 4 arcuire la spate ; 5-8 se repetă.



1

Stînd ușor depărtat brațele întinse înaintea la nivelul umerilor : 1-8 în-cruciașarea scurtă a brațelor (forfecare).



2

Stînd cu mâinile pe umeri : 1 ridicarea brațelor prin înaintea, fandarea piciorului stîng ; 2 revenire ; 3-4 aceeași cu piciorul drept ; 5-8 se repetă.



3

Stînd depărtat, cu mâinile pe sold : 1-4 rotirea lentă a bazinului, în cerc (pe orizontală) ; 5-8 rotirea bazinului în sens invers.



4



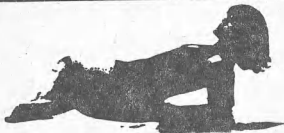
Stînd pe genunchi, în sprijin pe palme : 1 întinderea picioarelor, ridicarea bazinului ; 2 revenire ; 3-8 se repetă.

5



Stînd pe genunchi, în sprijin pe palme : 1 coborîrea pieptului la sol, cu brațele întinse și tragerea bazinului înapoi ; 2 arcuirea spatelui ; 3 trecerea în poziția culcat ; 4 revenire la poziția inițială ; 5-8 se repetă.

6



Stînd pe genunchi, cu brațele sprijinite pe un taburet : 1 lăsarea bazinului pe sol de partea stîngă ; 2 revenire ; 3 aceeași spre dreapta ; 4 revenire ; 5-8 se repetă.



7



Culcat pe spate, picioarele la 45 de grade sprijinite pe o canapea, brațele lateral : 1 ducerea piciorului stîng la mîna dreaptă ; 2 revenire ; ducerea piciorului drept la mîna stîngă ; 4 revenire ; 5-8 se repetă.

9

Culcat pe spate, mîinile lîngă corp, picioarele ridicate la 45 de grade, sprijinite pe o canapea : 1 ridicarea bazinului ; 2 coborîre ; 3-8 se repetă. Variantă : 1 ridicarea bazinului cu ducerea în sus la verticală a piciorului stîng ; 2. revenire ; 3-4 aceeași, cu piciorul drept ; 5-8 se repetă.



8



Stînd pe genunchi, brațele lîngă corp : 1-2 înclinarea trunchiului înapoi ; 3-4 revenire ; 5-8 se repetă.

10

INDICAȚII METODICE

● Exercițiile se execută în ritm lent și, pe cât posibil, ritmat pe respirație.

● La fiecare exercițiu, numărul de repetări crește pe măsură ce organismul este antrenat. Femeile care au practicat sistematic gimnastica sau au fost sportive își adaptează programele după starea de antrenament dinaintea sarcinii. Se evită eforturile de intensitate mare și îngreularea exercițiilor cu alte obiecte (mingi, haltere mici etc.).



● Camera în care se execută programul de gimnastică trebuie să fie bine aerisită.

● Exercițiile trebuie executate sistematic, cu cea mai strictă regularitate. Dacă se fac sporadic, ele nu mai au nici un efect.

● Programul de gimnastică se execută totdeauna cu cel puțin o oră înainte de masă.

● Programul de gimnastică trebuie să nu obosească ci, dimpotrivă, să dea o senzație de înviorare, să procure bună dispoziție.

● Orice program de gimnastică poate fi urmat de o plimbare în aer liber.



LĂUZIA

Lăuzia este perioada în care se află femeia, începînd de la terminarea nașterii, adică după eliminarea (expulzarea) placentei și pînă la revenirea în starea normală a organelor genitale și a organismului în general: ea durează 6 săptămîni.

Vulva, regiunile învecinate (perineul) și pereții vaginali, foarte mult destinși în timpul expulziei, își revin imediat și se refac în cîteva zile.

Revenirea la starea normală a uterului se numește „involuție uterină“. Această involuție a corpului uterin începe din prima zi după naștere. Fundul uterului, care se află în prima zi după naștere la nivelul ombilicului, coborînd cu cîte un lat de deget pe zi, ajunge în 5—6 zile de lăuzie la jumătatea distanței dintre ombilic și pube, ca pînă în a 11-a — a 12-a zi să coboare sub nivelul simfizei pubiene, uterul ajungînd din nou în bazin. Involuția uterului continuă pe urmă mai lent, pînă la revenirea la volumul normal. Bineînțeles perioada de 6 săptămîni, cît am spus că durează revenirea la normal a organelor genitale, este o cifră medie. Uneori involuția se face mult mai încet și atunci e vorba de o subinvoluție; alteori involuția se face mult mai repede, stare denumită superinvoluție uterină. Dacă involuția uterului este prea lentă, trebuie să se ceară sfatul medicului.

Cea mai caracteristică manifestare din partea organelor genitale este scurgerea lohiilor (secreție din uter), care în primele 2—3 zile sînt sanguinolente, devin în

zilele următoare serosanguinolente și apoi seroase (fără sînge) și scad pentru a dispărea către a patra săptămînă. Ele au un miros fad, caracteristic și o reacție alcalină; cantitatea lor este variabilă (în medie 1 400 g). Lohiile au un rol de apărare împotriva infecțiilor, prin conținutul secreției glandelor mucoasei uterine.

Colicile uterine (numite și „răsuri“) sînt datorate contracțiilor intermitente și dureroase în primele zile de lăuzie, contracții care apar mai des la femeile care au mai născut (multipare) și sînt provocate de retenția în cavitatea uterină a cheagurilor de sînge. Aceste colici pot fi potolite prin medicamente calmante și antispasmodice.

Apariția secreției de lapte este una din cele mai importante manifestări ale lăuziei. Ea apare la 24—48 de ore după naștere și începe lent, prin sporirea colostrului, pentru ca la 2—3 zile să înceapă secreția abundentă a laptelui, întovărășită uneori de dureri și congestie a sînuului. Numim acest fenomen „furia laptelui“, însoțit deseori de o ridicare a temperaturii la 37,3—37,5 grade. După cîteva zile secreția laptelui se stabilește și evoluează normal, cu condiția ca copilul să sugă direct de la sîn și în mod regulat.

În ceea ce privește fenomenele din partea organismului, în general, după o naștere normală, lăuza se simte ușurată și își revine în cîteva ore din starea de oboseală. În timpul lăuziei pulsul este de obicei mai lent (bradicardie): 60—70 de pulsații pe minut, iar temperatura sub 37 grade. Respirația este ușurată. Lăuza este de obicei constipată și uneori prezintă în primele zile o retenție de urină, tulburări care trebuie înlăturate prin clismă și sondaj vezical.

Îngrijirile medicale ce se dau în timpul lăuziei urmăresc revenirea la normal a organismului matern. Îngrijirile ce se dau lăuzei constau în :

— supravegherea regulată, de două ori pe zi, a pulsului și a temperaturii, modificările survenite dînd indicații prețioase asupra stării generale a lăuzei ;

— supravegherea involuției uterine și controlul scurgerii lohiilor ;

— supravegherea urinatului; în caz de retenție de urină, în primele zile se va recurge la sondaj vezical;

— evacuarea intestinului, după 24—48 de ore, prin clismă. Grija pentru scaun regulat, zilnic, eventual prin laxative ușoare trebuie să constituie o preocupare principală.

Lăuza trebuie să stea într-o cameră spațioasă, luminoasă, bine aerisită și încălzită. Alimentația constă, în primele zile, dintr-un regim lacto-vegetarian, după care se trece la alimentația obișnuită, bogată în carne, lapte, ouă, legume proaspete și fructe (care conțin vitamine).

Lăuza normală poate să coboare din pat după primele 24 de ore, fără ca această măsură să se aplice în mod mecanic și în fiecare caz, ci orientându-ne după starea generală a lăuzei.

Dacă lăuza prezintă febră peste 37 de grade sau o accelerare a pulsului, ea nu va părăsi patul; la fel și atunci când pierde sînge sau are o ruptură cusută la perineu. În zilele următoare, ea se va mișca progresiv, fără a face eforturi fizice și nu va părăsi casa înainte de 8—10 zile. În cursul lăuziei este uneori recomandabilă purtarea centurii abdominale pentru susținerea mușchilor abdominali.

Curățenia organelor genitale externe se va menține printr-o toaletă riguroasă, cu apă fiartă și răcită, și săpun, aplicîndu-se la nivelul vulvei, după uscarea ei, un pansament sterilizat. Toaleta externă se va face cel puțin de două ori pe zi, de preferat după fiecare urinat. Sînt cu desăvîrșire interzise spălăturile vaginale, prin care se pot produce infecții grave.

Îngrijirea sînilor este de asemenea foarte importantă și are ca scop prevenirea infecției și vindecarea crăpăturilor și rosăturilor mamelonului, care se produc mai ales la femeile care nu au mai alăptat. În acest scop, se recomandă ștergerea mamelonului, înainte și după fiecare supt, cu o soluție de acid boric 3% (30 g acid boric se dizolvă într-un litru de apă fiartă). Pentru cicatrizarea eroziunilor (rosăturilor) se recomandă expunerea sînilor, fără

pansament, la aer sau la razele solare. Vindecarea micilor crăpături poate fi grăbită prin aplicarea de praf de sulfamidă sau aplicarea de comprese îmbibate cu un amestec de alcool și glicerină în părți egale. În caz de eroziuni mai mari, se recomandă întreruperea alăptării la sînul respectiv și consultarea moașei sau a medicului.

În primele zile ale lăuziei, igiena corporală se va menține prin spălarea cu apă și săpun, a întregului corp, spălare care se repetă în fiecare zi. După 8—10 zile, se poate face un duș cu apă caldă, iar după 6 săptămîni se poate face baie generală.

Reluarea raporturilor sexuale, așa cum am mai arătat, este permisă numai după 6 săptămîni de la naștere.

La marea majoritate a femeilor, menstruația nu apare în tot timpul alăptării (amenoree fiziologică, de lactație). Uneori se observă între a 20-a și a 25-a zi de lăuzie o pierdere de sînge roșu, puțin abundentă, care durează 1—2 zile; această pierdere a fost numită mica menstruație. Numai rareori femeia care alăptează va avea menstruație și atunci, de obicei, la intervale neregulate. Este important de știut că femeia care alăptează și nu are menstruație poate să rămînă totuși însărcinată deoarece poate să existe uneori ovulație fără menstruație. În astfel de cazuri, pe lângă simptomele obișnuite de sarcină, se remarcă și o scădere a secreției lactate.

*

În încheiere, am vrea să arătăm că femeia, al cărei rol în societate este imens, trebuie să fie convinsă că bucuria de a fi mamă este atît de mare, încît ea nu poate fi umbrită de „micile necazuri sau dureri“ care pot surveni pe parcurs.

Ocrotită de legi și primind ajutorul medical, femeia este situată în condiții care-i permit, în general, să aibă o evoluție normală a sarcinii, nașterii și lăuziei. Încălcarea dispozițiilor legale cu privire la întreruperea sarcinii (avortul criminal) constituie — în afara sancțiunilor penale pe care le aduce după sine — un pericol grav pen-

tru viața femeii. De asemenea, prin efortul comun al medicului, moașei și al gravidei însăși, trebuie să se ajungă la o scădere cât mai accentuată a nașterilor premature, în care copilul nu este totdeauna sănătos și necesită îngrijiri speciale și îndelungate.

Sîntem convinși că față de îngrijirile care se acordă azi mamei și copilului în țara noastră, vom avea numai mame sănătoase, care să dea naștere unor copii sănătoși.



2

COPIILUL





COPILUL

Copilul este un „rezultat“ al eredității, al condițiilor în care s-a dezvoltat în timpul vieții intrauterine, al modului în care a decurs nașterea lui.

După naștere, creșterea și dezvoltarea normală a copilului, sănătatea și viața lui depind în cea mai mare măsură de îngrijirile ce i se dau de părinți, și în primul rînd de mamă.

Îngrijirile ce se acordă unui copil sănătos, alimentația lui nu se pot face, desigur, după „bunul simț“ al mamei. Cele mai multe dintre tinerele mame, conștiente de aceasta, sînt neliniștite, înfricoșate chiar, de nepriceperea lor. Alimentația copilului, baia, chiar și scoaterea lui la aer și soare li se pare ceva complicat.

Există însă cîteva reguli, dealtfel foarte simple, de igienă și alimentare a copilului; cunoașterea și aplicarea lor permit ca tînărul vlăstar să crească normal și sănătos.

În rîndurile ce urmează orice mamă poate să găsească indicațiile și sfaturile necesare privind creșterea și dezvoltarea copilului, în primii trei ani de viață, igiena și alimentarea, ca și măsurile ce trebuie luate pentru prevenirea îmbolnăvirilor lui. Sînt amintite de asemenea primele simptome de boală și măsurile care trebuie luate pînă la venirea medicului.

Desigur, toate acestea nu pot înlocui sfatul competent al medicului, sfat pe care mama trebuie să-l urmeze cu încredere.

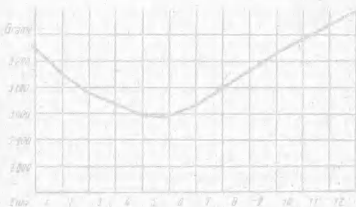
COPIIUL PÎNĂ LA 1 AN

● **Copilul născut la termen** cîntărește între 2 900 și 3 500 g. Fetițele au de obicei greutate mai mică decît băieții. Sint și nou-născuți care cîntăresc peste 3 500 g pînă la 4 000 g și chiar mai mult. Lungimea variază între 49 și 52 cm.

● **Subponderal** este nou-născutul la termen, dar cu greutatea între 2 500—2 900 și lungimea între 47 și 49 cm.

● **Prematur** este copilul născut înainte de termen. Are greutatea sub 2 500 g și lungimea sub 47 cm.

● **Scorul sau nota Apgar** este nota care se dă de medicul care a asistat nașterea, oricărui nou-născut, reflec-



tind starea copilului la naștere. Nota 10 sau 9 denotă că copilul nu a avut de suferit.

Note sub 8 denotă o suferință cu atât mai mare, cu cât scorul a fost mai mic. Nou-născuții cu nota Apgar sub 8 trebuie să rămână în atenția deosebită a medicului.

● **În primele 30 de zile după naștere** copilul se numește nou-născut. În acest timp se petrec în organismul lui anumite modificări care îi permit să se adapteze la noile condiții de viață și să treacă cu bine această perioadă.

● **Scăderea în greutate.** În primele 3—4 zile nou-născutul pierde în greutate aproximativ 150—250 g (cam 5—8% din greutatea de la naștere). Din ziua a 5-a trebuie să crească zilnic cu 25—30 g, astfel încât în ziua a 8-a — a 10-a, cel mai târziu pînă în ziua a 12-a să revină la greutatea de la naștere. Dacă nu crește, înseamnă că este subalimentat sau bolnav.

● **Icterul fiziologic.** Între ziua a 2-a și a 4-a la mulți nou-născuți apare o îngălbenire ușoară a pielii, fără febră; urina nu pătează scutecul; stare generală bună. După 3—5 zile diminuează și dispare în cel mult 2 săptămîni; alteori durează numai cîteva zile.

Dacă icterul persistă, sau dacă se intensifică, copilul va fi examinat urgent de medic.

● **La fetițe, dar și la băieți, se produce adeseori o umflare a sînilor.** Nu trebuie storși, căci se pot infecta.

● **Cordonul ombilical** cade între ziua a 5-a—8-a. Pînă ce plaga (rana) se vindecă complet, adică în general pînă la cel mult 21 de zile după naștere, se pansează cu 2—3 comprese de tifon (sau vată) sterile, peste care se „trage“ o fașă. Pansamentul se schimbă ori de cîte ori este murdărit sau udat de sugar.

CREȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA COPILULUI

Principalii factori care asigură creșterea și dezvoltarea normală a copilului sînt :

— funcționarea normală a sistemului nervos central, a glandelor cu secreție internă și a diferitelor organe ;

- alimentația corespunzătoare ;
- îngrijirile igienice ;
- aerul și soarele ;
- dragostea părinților. Lipsa dragostei părinților și mai ales a mamei este tot atât de periculoasă pentru copil ca și lipsa hranei.

Dacă unul sau mai mulți dintre acești factori lipsesc, copilul nu se poate dezvolta normal.

CREȘTEREA ÎN GREUTATE

În primele 4 luni, sugarul sănătos, hrănit și îngrijit corect, cîștigă aproximativ 750 g în fiecare lună, adică 25 g zilnic sau 185 g săptămînal.

De la 4 luni împlinite la 8 luni crește aproximativ 500 g în fiecare lună, adică 17—18 g zilnic sau 125 g săptămînal.

De la 8 luni pînă la 1 an, cîștigă aproximativ 250 g în fiecare lună, adică 8—9 g zilnic sau 60—70 săptămînal.

Pentru a se urmări curba creșterii ponderale, sugarul care se dezvoltă normal va fi cîntărit : cel puțin săptămînal în prima lună ; cel puțin o dată la 2 săptămîni în lunile a 2-a și a 3-a ; și minimum o dată pe lună pînă la 1 an. Cîntărirea se va face totdeauna în aceleași condiții ; copilul complet dezbrăcat, înainte de masă, la aceeași oră din zi și după ce s-a verificat cîntarul.

CREȘTEREA ÎN LUNGIME

Sugarul crește în lungime cu 4 cm în luna I ; cîte 3 cm pe lună în lunile a II-a și a III-a ; 2 cm în luna a IV-a ; apoi 1 cm în fiecare lună pînă la 1 an.

● Valorile de mai sus reprezintă *valori medii de creștere ponderală și staturală*, de multe ori fiind depășite. Sugarii care au o greutate sau lungime mai mică trebuie să fie în atenția părinților, să fie cîntăriți mai des și să fie duși la controlul medical.

GREUTATEA ȘI LUNGIMEA ÎN PRIMUL AN DE VIAȚĂ *

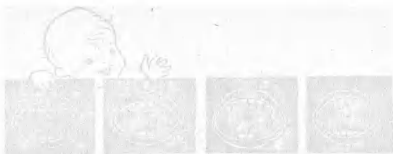
Vârsta	Băieți		Fete	
	Greutatea (în grame)	Lungimea (în cm)	Greutatea (în grame)	Lungimea (în cm)
La naștere	3110-3790	49,5-52,5	2840-3760	48,9-51,7
1 lună	3610-4730	51,7-56,7	3450-4510	50,9-56,3
2 luni	4500-5700	55,1-60,5	4010-5570	53,8-59,8
3 luni	5130-6650	57,9-63,9	4790-6090	56,6-62,2
4 luni	5820-7260	60,6-66,4	5460-6860	58,9-64,7
5 luni	6230-7970	62,5-68,7	5780-7550	60,4-67,4
6 luni	6830-8670	64,0-70,4	6450-8157	62,4-69,2
7 luni	7250-9150	65,7-72,7	6870-8590	64,1-71,1
8 luni	7730-9570	67,5-73,5	7260-9080	65,6-72,6
9 luni	7960-9800	68,4-74,2	7600-9480	67,0-73,8
10 luni	8360-10320	69,8-76,2	7900-9840	68,6-75,2
11 luni	8530-10510	71,7-76,9	8270-10110	69,5-75,9
12 luni	8900-11100	72,5-78,7	8470-10610	70,8-77,6

* După datele Institutului de igienă și sănătate publică București. Greutatea trebuie corelată cu înălțimea: de exemplu, un sugar de 6 luni cu 70,4 cm dar cu 6830 g este slab; el trebuie să cântărească 8670 g.

DINȚII

● Primii dinți, numiți incisivi mediani inferiori, apar de obicei între 6 și 8 luni. De la 8 pină la 10 luni apar 2 incisivi mediani superiori. De la 10 pină la 12 luni apar 2 incisivi laterali superiori, iar între 11 și 14 luni apar 2 incisivi laterali inferiori.

Copilul de 1 an are 6—8 dinți.



● Față de cele arătate mai sus, sînt posibile unele modificări în ordinea apariției sau unele mici întirzieri. Întirzieri mai mari de 1—2 luni pot fi datorate rahitismului sau altor boli.

● Rareori primii dinți apar mai devreme de vîrsta de 6 luni. Aceasta însă nu are nici o semnificație importantă.

● Apariția dinților nu produce nici o tulburare! Dacă sugarul prezintă febră, diaree, vărsături, convulsii (spasme) sau alte tulburări, ele sînt semnele unei îmbolnăviri ce necesită tratament de urgență.

DEZVOLTAREA PSIHOMOTORIE ÎN PRIMUL AN DE VIAȚĂ

● **Nou-născutul** doarme aproape tot timpul; se trezește numai pentru supt, sau dacă are vreo suferință; prezintă cîteva mișcări dezordonate ale membrilor; nu aude, nu vede; lumina (puternică) îl supără.

● **La 2 săptămîni**: tresare și clipește la zgomot puternic.

● **La 1 lună**. Culcat pe spate, ține capul într-o parte; culcat pe abdomen, încearcă din cînd în cînd să-și ridice capul de pe pat; ținut așezat, încearcă să-și ridice capul care îi cade. Privirea este inexpressivă. Culcat pe spate, fixează un moment o jucărie prezentată în fața ochilor; urmărește puțin cu privirea jucăria în mișcare. Emite mici sunete. Reacționează diferențiat la plăcere-neplăcere.

Țipă cînd îi este foame ; se calmează cînd este luat în brațe. Observă un moment fața persoanei care îi vorbește aplecată asupra lui.

● **La 2 luni.** Culcat pe abdomen, își ridică umerii și capul cîteva momente ; ținut așezat își menține scurt timp capul drept ; culcat pe spate, ridică brațele la verticală ; apucă cu patru degete jucăria pusă în mînă, o reține scurt timp. Reacționează la sunete, imobilizîndu-se sau întorcînd capul în direcția lor. Are o expresie vioaie, orientată direct asupra obiectelor din fața ochilor. Privește cîteva secunde o jucărie ; urmărește cu privirea o jucărie și gîngurește, zîmbește persoanelor familiare ca răspuns cînd i se vorbește (sau zîmbește). Urmărește cu privirea o persoană care se mișcă în preajmă, reacționînd prin mimică, la apropierea ei.



● **La 3 luni.** Culcat pe burtă, proptindu-se de antebrățe, își ține capul și umerii sus pentru mai mult timp, ținut așezat, își menține capul drept timp îndelungat. Ține jucăria pusă în mână, o scutură prin mișcări necoordonate, o aduce la gură. Își recunoaște mama. Urmărește cu privirea persoana sau un obiect în deplasare. Își privește mâinile, se joacă cu ele. Ținut așezat, observă un



obiect (cub) pe masă, din fața lui. Emite sporadic vocale izolate și sunete compuse (consoane + vocale). Manifestă bucurie la auzul vocilor cunoscute sau la vederea persoanelor familiare. Se învionează la vederea preparativelor de hrănire.

● **La 4 luni.** Șade, sprijinit, scurt timp. Ține jucăria cu mâna întregă (degete și palma), o scutură. Întinde mâinile spre jucărie, dar nu o nimerește. Întoarce imediat capul spre persoana care îi vorbește, privind-o atent. Privește jucăria pusă în mână. Privește activ în jurul său. Prezintă tendința de modulare a vocii (sonorizează cu inflexiuni); emite mai multe vocale izolate. Zîmbește spontan persoanelor familiare. Stimulat, ride în hohote. Prezintă schimbări ale mimicii și dispoziției când este mângâiat sau certat.

● **La 5 luni.** Culcat pe abdomen, își ridică toracele sprijinindu-se pe antebrațe. Șade sprijinit mai mult timp. Întinde ambele mâini spre jucăria oferită. Ține ambele mâini pe biberon când este alimentat. Urmărește cu privirea jucăria care i-a scăpat. Își manifestă bucuria în mod zgomotos. Deosebește persoanele străine de cele familiare, plînge când acestea din urmă se depărtează.

● **La 6 luni.** Se întoarce de pe spate pe abdomen. Șade timp îndelungat ușor sprijinit. Întinde mâinile și apucă o jucărie de lingă el și o pune dintr-o mână în alta. Își privește imaginea în oglindă, o atinge uneori cu mâna. Se uită după jucăria care i-a scăpat, încercând s-o recupereze. Sonorizează sunete mai variate (vocale, consoane — p, b, g, m). Imită mimica veselă sau tristă a persoanelor din jur. Inițiază „conversații“ cu persoanele familiare sau cu jucăriile.

● **La 7 luni.** Culcat pe spate, își ridică singur capul. Șade scurt timp nesprijinit. Susținut de subsuori stă în picioare și poate sări pe loc. Apucă jucăria cu o singură mână și o transferă cu ușurință în cealaltă mână. Emite silabe: ba, pa, la, da. Arată preferințe pentru unele persoane sau jucării. Manifestă uneori teamă față de străini, unele obiecte sau animale. Cere să i se acorde atenție, caută în mod activ contactul familial întinzând mâinile după persoanele apropiate.

● **La 8 luni.** Se întoarce de pe spate pe abdomen și de pe abdomen pe spate. Șade nesrijinit mai mult timp. Stă scurt timp în picioare, sprijinindu-se de mobilă. Ridică obiecte mici cu primele trei degete. Ține câte un cub în fiecare mână, lovindu-le între ele. Își ține biberonul cu ambele mâini, îl ridică dacă i-a căzut. Își recunoaște numele, reacționând prompt la pronunțarea lui. Pronunță clar silabe izolate sau repetate : pa, sau pa-pa, ma, sau ma-ma. Exprimă bucurie când i se vorbește frumos, plînge când este certat. Începe să imite persoanele din jur (clipește din ochi).

● **La 9 luni.** Stă sprijinit în picioare, mai mult timp susținut de axile, face mișcări de mers. Se ridică singur în picioare, agățîndu-se de gratiile patului. Pronunță spontan sau imitativ silabe repetate, fără semnificație. Participă cu plăcere la un joc simplu cu adulții : cucubau ; plici-plici. Își manifestă hotărît dorințele.

● **La 10 luni.** Merge „în patru labe“. Se ridică singur ; atrage atenția adulților prin gesturi, țipăt, tuse. Înțelege interdicția, oprește un act la ordin. Pronunță clar cuvinte formate din silabe repetate. Înțelege cuvintele frecvent repetate de cei din jur.

● **La 11 luni.** Stă singur în picioare, câteva clipe. Merge ținut de ambele mâini singur, sprijinindu-se de mobilă. Observă atent împrejurimile ; pe stradă urmărește cu privirea oamenii, animalele, mașinile. Înțelege și execută câteva ordine : dă jucăria la cerere, salută la comandă. Răspunde la solicitări, cooperînd : întinde mîna sau piciorul pentru îmbrăcat.

● **La 1 an.** Merge ținut de o mîna. Începe să facă singur cîteva pași. Se cațără pe trepte în patru labe. Manifestă interes de cunoaștere a obiectelor. Arată la cerere două părți din corp (ochi, nas sau gură). Manifestă tendință la independență și auto-servire. Vrea să facă unele lucruri singur : să mănînce cu lingurița (neîndeminatic), să se dezbrace, să bea din ceașcă. Are un vocabular de 3—5—10 cuvinte cu semnificație precisă.

(În parte, după datele Institutului de Igienă și Sănătate Publică — 1977 — dr. Irina Chiriac și psiholog Angela Chițu).

Față de cele de mai sus pot să existe mici variații individuale.

Rolul părinților este să observe evoluția copilului conform cu cele de mai sus, să realizeze condițiile pentru dezvoltarea lui psihomotorie normală și să-l ajute pentru aceasta. Ajutați copilul :

● **Între 1 și 3 luni** : să ridice, să țină și să întoarcă capul, punându-l pe burtă înainte de a suga pe o durată din ce în ce mai prelungită și ținându-l în brațe înainte de a suga, cât și 15—20 minute după supt ; să-și dezvolte văzul și auzul arătându-i o jucărie lucitoare, viu colorată, care face zgomot și care este plimbată pe dinaintea ochilor sau produce sunete ușoare și plăcute ; să-și formeze un anumit program de viață (pentru ore de supt, de veghe, dormit, baie etc.), program pe care îl veți respecta și dv.

● **Între 4 și 6 luni** : să se întoarcă în pat de pe o parte pe alta, apucându-l ușor de braț și întorcându-l de pe burtă pe spate, apoi de pe spate pe burtă ; să apuce jucăria pe care i-o oferiți ; să șadă, ridicându-l de mâini de pe spate în poziție șezândă și invers ; să ridă în hohote, făcând aceasta și dv.

● **Între 7 și 9 luni** : să se tîrască fiind culcat pe burtă, așezându-i o jucărie ceva mai departe și împingându-l ușor de tălpi ca să se tîrască să o apuce ; să se ridice ținându-se de pat, fixându-i jucăria mai sus de marginea patului și obligându-l să încerce să se ridice și să o apuce ; să pășească ținându-se de marginea patului : se plimbă jucăria pe marginea patului la mică distanță, ca el să pășească să o apuce ; să meargă : purtat de subsuori între 6—7 luni, purtat de ambele mâini la 8—9 luni, purtat de o mîină între 10—12 luni ; să se țină liber pe picioare : este ținut ușor de ambele mâini, în picioare, după ce își stabilește echilibrul, i se dă drumul de mâini ; să-și folosească ambele mâini : i se dă cîte o jucărie pentru fiecare mîină ; să-și dezvolte vorbirea : numim obiectele din jurul lui și repetăm denumirea lor de nenumărate ori pe zi.

● **Între 10 și 12 luni** : să înceapă să meargă liber, ne-srijinit : după ce face câțiva pași ținut numai de o mână i se dă drumul ; să-și dezvolte în continuare mișcările și dezvoltarea psihică prin plimbări mai prelungite în cărucior, timp în care i se arată diferite obiecte și i se vorbește ; i se fac jocuri ca „plicii-plicii“, „stai că te prind“, „de-a v-ați ascunselea“, lăsându-vă lângă pat etc.

● **Dacă copilul nu reușește cele de mai sus la timpul arătat** nu înseamnă că el nu vrea ; probabil că sistemul lui nervos și muscular nu au dezvoltarea corespunzătoare sau că este suferind, fapt pentru care trebuie cerut sfatul medicului.

EUTROFIA

● Sugerul care are greutatea, lungimea și dezvoltarea neuropsihomotorie corespunzătoare lunii lui de viață se numește eutrofic. El are o rezistență mai bună la îmbolnăviri, pe care de altfel le suportă mai ușor. Are somnul liniștit, este vioi și bine dispus, are poftă de mâncare, iar digestia lui este normală.

● Opus sugerului eutrofic este sugerul distrofic.

ALIMENTAȚIA SUGARULUI

Sugarul poate fi alimentat natural, mixt sau artificial.

ALIMENTAȚIA NATURALĂ

● **Alăptarea la sân constituie alimentația cea mai bună și cea mai potrivită pentru sugerul din primele 4—5 luni de viață** deoarece laptele mamei corespunde întru totul nevoilor sugerului și posibilităților lui de a-l digera bine, ferindu-l astfel de apariția unor tulburări digestive. Laptele mamei are compoziție corespunzătoare în ceea ce privește protidele, lipidele, glucidele, vitaminele, mineralele și apa ; este perfect steril ; conține anumite substanțe

(anticorpi) care apără sugarul de unele boli infecțioase ; conține „fermenți“ sau „enzime“ care ajută digestia și asimilarea ; constituie modul de alimentare cel mai simplu, de aceea nu este nevoie să se calculeze cît lapte (rația) trebuie să primească sugarul la fiecare supt sau pe toată ziua ; sugarul hrănit la sîn suge cît „vrea“ ; el suge mai mult la primul supt de dimineață, apoi mai puțin la cele următoare ; seara, cînd secreția laptelui este mai abundentă suge din nou mai mult, ceea ce îi permite să facă pauza de peste noapte și să doarmă liniștit.

În ciuda existenței variatelor preparate de lapte praf, cu diferite compoziții, pentru sugarii de diferite vârste, se poate afirma că nu există încă nici un produs care să înlocuiască „perfect“ laptele mamei, astfel încît tendința actuală de a renunța la alăptarea la sîn nu este deloc justificată.

● **Orice mamă sănătoasă care vrea, poate și reușește să-și alăpteze copilul la sîn, cel puțin în primele luni de viață !** Sînt foarte rare cazurile cînd mama are lapte puțin (hipogalactie). Hipogalactia apare însă cînd mama nu respectă anumite reguli igienice privind alimentația și programul ei de viață și de muncă, dar mai ales atunci cînd sugarul nu „golește“ complet sînii de lapte, la intervale regulate de 3—4 ore.

● În primele 3—4 zile după nașterea copilului, glanda mamară secretă un lichid gălbui-albicios numit colostru. El are o compoziție deosebită și este foarte bun și necesar nou-născutului.

● Între ziua a 3-a și a 5-a se produce „suirea laptelui“, glanda secretînd de acum suficient lapte. Uneori „suirea laptelui“ se produce mai tîrziu abia cîtred ziua a 8-a, a 10-a sau chiar a 12-a. Aceasta face pe unele mame nerăbdătoare să tragă concluzia că „nu au lapte suficient“, și să înceapă să dea copilului, pe lîngă sîn, și biberon. Este o mare greșeală, deoarece sugarul va prefera biberonul, la care nu trebuie să facă eforturi de a suge și astfel în curînd se va întărca. Dimpotrivă, suptul sînilor la intervale regulate și golirea lor completă va favoriza „suirea laptelui“. Dacă prin cîntăriri regulate, înainte

și după fiecare supt, timp de mai multe zile, se constată că sugarul nu găsește la sîn cantitatea necesară de lapte și astfel nu crește satisfăcător în greutate, atunci se poate completa, cu lingurița, după supt, cantitatea de lapte matern lipsă, cu lapte de vacă sau cu lapte praf diluat potrivit vîrstei (vezi alimentația mixtă). În orice caz, nu se renunță la suptul la sîn, oricît de puțin lapte ar suga copilul.

● „Alăptarea la cerere“ poate fi recomandată în unele cazuri cînd sugarul nu găsește suficient lapte la sînul mamei sau cînd nu a supt suficient (la suptul precedent). Dar intervalul între o alăptare și următoarea să nu fie mai mic de 2 1/2 ore !

● Deși alimentația la sîn este o alimentație „fiziologică“ sau „naturală“, fără incidente și neplăceri din punctul de vedere al toleranței și al digestiei laptelui, este totuși recomandabil să se respecte anumite reguli foarte simple menționate în cele ce urmează.

ALIMENTAȚIA LA SÎN ÎN PRIMA LUNĂ

● **În prima zi :** nou-născutul nu are nevoie de hrană. Uneori, după primele 12 ore, se dau 2—3 lingurițe de apă fiartă și răcită, la interval de 2—3 ore.

● **În ziua a II-a :** copilul este pus la sîn de 3—4 ori la interval de 4—5 ore ; suga cîte 5 minute la fiecare sîn. Poate fi pîs și la 3 ore (de 6—7 ori pe zi) ; va suga la fiecare sîn cîte 5 minute.

● **În ziua a III-a :** suga de 5—6 ori în 24 de ore, la intervale de 3—4 ore cîte 5 minute la fiecare sîn. Poate fi pus la sîn de 7 ori pe zi (la 3 ore) ; va suga la fiecare sîn cîte 5 minute.

● **Din ziua a IV-a pînă în ziua a VII sau a IX-a** (cînd secreția laptelui este suficientă) va suga de 6—7 ori în 24 de ore, la interval de 3 ore, cîte 5—10 minute la fiecare sîn.

● **Din ziua a VIII-a pînă la sfîrșitul primei luni :** suga de 6 ori (cel mult de 7 ori) în 24 de ore la interval de

3—3 1/2 ore, la un singur sîn (dacă secreția laptelui este satisfăcătoare), cel mult 15—20 de minute ; suptul următor se asigură, firește, la celălalt sîn.

ALIMENTAȚIA LA SÎN DE LA 1 LUNĂ LA 5 LUNI

Recomandăm următoarele norme :

● **Să sugă la 3—3 1/2 ore** ; dacă doarme la ora fixă de supt, nu va fi trezit ; dacă trece mai mult de 1/2 oră va fi totuși trezit ; dacă vrea să sugă mai devreme de ora fixată, i se va da sînul, dar nu mai devreme de 2 1/2 ore de la alăptarea precedentă. Pauză 6-7 ore noaptea. Respectarea „pauzei“ de noapte este în interesul sănătății sugarului și a mamei. Sugarul plînge cînd îi este foame. Dar el poate să plîngă și din multe alte motive. A-l pune la sîn să sugă ori de cîte ori plînge este o greșeală.

● Se vor da 6 supturi în 24 de ore, primul la ora 5 (6) dimineata, ultimul la ora 9 (10) seara. Sugarul care crește normal nu are nevoie de al 7-lea supt, de noapte. Numai la cei care au greutatea nesatisfăcătoare sau cînd mama are puțin lapte, se va da și al 7-lea supt, noaptea. Sînt totuși sugari care cresc bine numai cu 7 sau 8 supturi în 24 de ore : după cîteva săptămîni ei singuri vor renunța la suptul de noapte. La debili și prematuri se pot păstra 7 și chiar 8 supturi în 24 de ore, pînă ce ating greutatea normală.

● **Un singur sîn la fiecare supt**, cînd laptele este suficient sau ambii sîni cînd copilul nu se satură ; se schimbă de fiecare dată sînul din care începe să sugă.

● **Nu se va prelungi durata suptului peste 20 de minute**, deoarece în acest timp își ia cantitatea necesară, dacă sînul are suficient lapte și copilul sugă bine. Prelungind durata suptului, el înghite mult aer care îi va provoca colici abdominale ; se pot produce și eroziuni (leziuni), ale mamelonului. Dacă sugă leneș sau adoarme la sîn, va fi trezit, ca să sugă bine. Dacă sugă cu putere la început și apoi nu mai sugă, pîrînd sîtul, se poate întîmpla să nu

găsească suficient lapte ; în acest caz se va face „bilanțul supturilor“, cîntărindu-l înainte de fiecare supt, la toate supturile din 24 sau 48 de ore.

● După supt, copilul va fi ținut în poziție verticală, timp de 10-15 minute și bătut ușor pe spate ca să „eruc-teze“ (să dea afară din stomac aerul înghițit în timpul suptului) ; apoi va fi culcat pe partea stîngă, 15-20 de minute, în același scop ; apoi pe partea dreaptă, cît mai mult timp, pentru a favoriza evacuarea laptelui digerat din stomac.



Nu toți sugarii sug exact cantitățile arătate în tabelul care urmează și care are mai mult o valoare orientativă ! Unii sug mult mai mult la suptul de dimineață și de seară și mai puțin la celelalte. Nu este necesar să se cîntărească copilul la fiecare supt pentru a se constata cît a mîncat, dacă la cîntărirea la 3 zile sau săptămînală constatați că sugarul a crescut normal ! Cîntărirea la fiecare supt devine obligatorie cînd copilul nu crește normal în greutate. Dacă după supt copilul își sugede degetele, putem bănuși că nu a găsit suficient lapte, deci se va face „bilanțul supturilor“, prin cîntărirea sugarului (înfășat) înainte și după fiecare supt, timp de 24—48 ore.

● Rația (cantitatea) de lapte matern de care are nevoie sugarul eutrofic trecut de vîrsta de 2 săptămîni, variază între 150—180 ml lapte/kg/corp și pe zi. Exemplu : un sugar de 4 kg are nevoie de 600—720 ml lapte matern zilnic. În tabelul de la pag. 64 sînt date rațiile de lapte matern pentru sugarul din primele 4—5 luni.

RAȚIA DE LAPTE DE MAMĂ ÎN PRIMELE 4—5 LUNI

Vîrsta	Numărul supturilor în 24 de ore	Cantitatea (în grame) la un supt aproximativ	Cantitatea (în grame) în 24 de ore
Ziua I	0	0	0
Ziua a II-a	3—4	20—25	70—80
Ziua a III-a	5—6	25—30	140—160
Ziua a IV-a	6—7	35—40	210—240
Ziua a V-a	6—7	40—45	280—320
Ziua a VI-a	6—7	50—60	350—400
Ziua a VII-a	6—7	60—70	420—480
2 săptămîni	6—7	80—85	480—520
3 săptămîni	6	85—90	520—550
4 săptămîni	6	100—110	600—660
5 săptămîni	6	100—120	600—720
6 săptămîni	6	110—120	660—720
7 săptămîni	6	120—130	720—780
2 luni	6	130—140	780—840
3 luni	6	140—150	840—960
4 luni	6	170—180	850—900
5 luni	5	180—190	900—950

● Semnul cel mai bun că sugarul a supt „cit trebuie“ este creșterea lui normală în greutate — apreciată prin cîntăriri la 3 zile.

● **Sucul (zeama) de fructe și legume.** De la vîrsta de 2—3 luni (cu recomandarea medicului, chiar din prima lună) se poate da zeamă de lămîie (începînd cu cantități mici de 1/4—1/2 linguriță, crescînd treptat pînă la 3—4 lingurițe pe zi, în ceai), zeamă de portocale (începînd cu 1 linguriță și crescînd treptat pînă la 5—6 lingurițe pe zi) și zeamă de mere. La unii sugari, zeama de portocale are efect laxativ. De la 3 luni se poate da și zeamă de

morcovi cruzi rași (începînd cu o linguriță și crescînd pînă la 5—6 lingurițe pe zi), mai ales dacã sugarul este constipat. Sucul de piersici se poate da de la vîrsta de 3 1/2—4 luni, ca și zeama de roșii și struguri, începînd cu cantități mici și crescînd treptat pe măsura toleranței digestive. Zeama de fructe



aduce vitamine și săruri minerale, foarte utile organismului. În general, 10-12 lingurițe pe zi de sucuri de fructe și legume sînt suficiente. Dacã la administrarea sucului (zemei) de fructe și legume scaunele se modificã, dacã devin numeroase, apoase sau cu mucozități se suprimã administrarea și se cere sfatul medicului.

● Nu dați ceai între alăptări, deoarece aceasta face a nu se respecta „ora de alăptare“ sau copilul să sugă mai puțin !



SFATURI SPECIALE PRIVIND IGIENA ALĂPTĂRII LA SIN



● Înainte de a-l pune la sin, copilul va fi controlat dacă este ud sau murdar ; la nevoie, va fi curățat și înfășat curat, ca să se simtă bine.

● Înainte de a i se da să sugă, mama își va spăla bine miinile cu apă (fiartă) și săpun ; apoi va spăla mamelonul cu apă fiartă și săpun, sau îl va șterge cu o bucată de tifon sau vată curată, fiartă în ceai de mușețel.

● În timp ce dă să sugă, mama va căuta o poziție cât mai confortabilă. În timpul lăuziei va sta culcată în pat, pe o parte,

ținând copilul paralel cu ea și sprijinindu-i capul pe brațul ei ; după lăuzie, se va așeza pe un scaun cu spetează, cu piciorul pe partea sînelui din care dă să sugă sprijinit pe un scăunel, copilul fiind ținut cât mai aproape de poziția verticală, cu capul ridicat.

● Mama va introduce în gura copilului nu numai mamelonul, ci și o parte din areolă (porțiunea pigmentată din jurul mamelonului), ca să sugă bine.

● Mama va avea grijă ca sugarul să nu adoarmă în timp ce sugă și să nu fie stîngenit în respirație (pentru aceasta va ține sînel între degetele mîinii ei libere).

● După supt va ține copilul în poziția arătată mai sus.

● După supt, își va spăla iarăși bine mamelonul (sfîrcul sînelui) cu apă și săpun, pentru îndepărtarea resturilor de lapte și de salivă ale copilului, care favorizează

infecțiile. Apoi se va șterge cu un tampon de vată sau cu comprese de tifon fierte în ceai de mușețel sau tifon îmbibat într-un amestec de glicerină și alcool în părți egale, punind pe mamelon o compresă de tifon sterilizat; sinii vor fi susținuți cu o „brasieră“.

ALIMENTAȚIA ȘI IGIENA MAMEI CARE ALĂPTEAZĂ

Mama trebuie să păstreze cîteva reguli de igienă și alimentație, de altfel foarte ușor de respectat.

● **Alimentația.** Este permis să se mănince tot ce îi place și nu dăunează sănătății proprii: alimentele să fie cît mai variate, cu multe legume, fructe și salate; vînaturile, conservele de carne și de pește, sărăturile vor fi evitate. Sînt recomandate: laptele (maximum 500 g pe zi), brînzeturile proaspete nefermentate, iaurtul; carne fiartă asu friptă la grătar; pește; ouă; paste făinoase; legume (verzi sau uscate) și fructe preparate sau proaspete, dar bine coapte. Unele alimente (fasolea etc.) ar favoriza secreția laptelui; altele (ceapa, varza, usturoiul, conopida) pot să dea laptelui un gust și miros neplăcut, dar rareori sugarul refuză sînul. Excepțional alimentația mamei (prin abuz de fasole și fructe crude) poate să determine tulburări digestive (diaree) sugarului. Deși se recomandă ca mama să mănince ceva mai mult, nu este însă bine ca să se supraalimenteze și să se îngrășe, după cum nici nu trebuie să slăbească în perioada alăptării.

● **Lichidele.** Avînd sete mare, mama care alăptează poate să bea lichide (apă, ceai) cît dorește. Foarte plăcută și potrivită pentru mamă este limonada cu zeamă de lămîie. Vor fi reduse băuturile „excitante“ (cafea și cacao). Alcoolul trecînd în lapte, este interzis, putînd intoxica sugarul.

● **Tutunul.** Nicotina este toxică pentru copil, deoarece trece în lapte; de aceea fumatul trebuie interzis sau redus foarte mult.

● **Constipația mamei** va fi combătută prin regim adecvat.

● **Cariile dentare** vor fi tratate deîndată ce sînt descoperite.



● **Igiena generală.** Mama care alăptează poate să muncească deoarece munca nu face să scadă secreția laptelui, dar va evita munca grea și munca de noapte; sînt obligatorii 8 ore de somn. Va duce o viață calmă, liniștită, fără surmenaj, fără emoții puternice, care pot să facă să scadă laptele. Plimbările în aer liber sînt folositoare. Se va îngriji de igiena corporală (băi, dușuri).

● **Igiena sinilor.** Se va spăla bine cu săpun și apă mamelonul, înainte și după supt, pentru a se evita infecțiile sinilor.

● **Medicamentele.** Unele medicamente, antibiotice și sulfamide, trecînd în lapte, pot avea urmări nedorite pentru sugari; altele (antipirina, chinina, purgativele) fac să scadă laptele; mama nu va lua medicamentele fără aviz medical.

CONTRAINDICAȚII PENTRU ALĂPTAREA LA SIN

● **Nu este permis să alăpteze :**

— mama suferindă de tbc (fiind pericol de a-și agrava boala și de a-și contamina copilul);

— mama bolnavă de sifilis (dacă s-a îmbolnăvit în ultimele două luni de sarcină sau după nașterea copilului);

— mama care suferă de unele boli grave ca: diabet, cancer, boală de inimă, boli nervoase și mintale, ulcer gastric, boli renale grave, anemie gravă, septicemie, febră puerperală;

— mama suferindă de unele boli contagioase ca: febra tifoidă, difterie (pericol pentru mamă și pentru copil); în alte boli contagioase, medicul va hotărî dacă alăptarea trebuie suprimată sau nu;

- mama alcoolică sau cu alte intoxicații cronice ;
- mama care suferă de mastită (abces al sînului), fiind pericol de a infecta copilul (se suprimă alăptarea la sînul respectiv, pînă la vindecare).

OBSTACOLE ȘI GREUTĂȚI ÎN ALĂPTAREA LA SÎN

● Obstacole și greutăți din partea mamei :

- mamelonul infundat sau foarte scurt (în acest caz se mulge sînul și se dă laptele cu lingurița) ;
- rănile mamelonului sînt foarte dureroase și există pericol de a se infecta ; copilul nu va fi pus la sînul bolnav, care se mulge, iar laptele se dă cu lingurița ; rănile se vor trata cu unguent cu tetraciclină sau altă medicație prescrisă de medic ;
- suirea tardivă a laptelui (se va da să sugă regulat la sîn pentru a stimula secreția laptelui) ;
- insuficiența laptelui sau hipogalactia (se va continua să se pună copilul regulat la sîni ca să-i golească complet) ;
- reapariția menstruației (nu tulbură alăptarea, dar unii sugari prezintă timp de 2—3 zile ușoare tulburări digestive) ;
- o nouă sarcină (nu împiedică alăptarea în primele luni, dar sugarul trebuie înțarcat) ; nervozitatea mamei (nu este un motiv pentru întreruperea alăptării ; în caz de „psihoză de lactație“, medicul recomandă oprirea alăptării).

● Obstacole și greutăți din partea sugarului :

- lipsa reflexului și forței de a suga la prematuri ;
- malformații ale gurii (buza de iepure, gura de lup) ;
- frenul scurt al limbii (ața la limbă) ;
- vegetațiile adenoide (polipii) ;
- sugarii „leneși“ (care nu vor să sugă).

În toate aceste cazuri *nu se renunță la laptele mamei* ; se stoarce sînul și laptele se dă cu lingurița, pînă ce copilul poate să sugă la sîn.

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI
DE LA 4—5 LUNI LA 1 AN

Alimentația naturală exclusivă este cea mai indicată în primele 2 luni ; dar este bine să fie prelungită pînă la 4—5 luni.

După ce copilul împlinește vîrsta de 4—5 luni, unele substanțe din laptele mamei nu mai sînt suficiente pentru asigurarea creșterii și dezvoltării normale. Din acest motiv, chiar dacă sugarul găsește suficient lapte la sînul mamei (ceea ce se întîmplă numai rareori), este necesar să i se dea și alte alimente, scăzînd în același timp cantitatea de lapte matern și apoi, treptat, înlocuindu-l complet. Aceasta se numește diversificarea alimentației sau ablactare.

Înlocuirea laptelui matern trebuie să se facă treptat. Se poate ca sugarul să refuze noul aliment dacă în locul unui supt i s-ar da deodată o masă cu noi alimente ; pe de altă parte mama ar suferi din cauza suprimării bruste a alăptatului ; în sfîrșit, s-ar putea ca la sugar să apară tulburări digestive (vărsături, diaree).

Diversificarea alimentației sugarului eutrofic, sănătos, hrănit la sîn, cînd mama are suficient lapte, se va face după 4—5 luni, introducînd noi alimente de preferință în următoarea ordine :

— supa de zarzavat și de legume cu 3^o/_o—5^o/_o zeamil, griș (rumenit) sau făină de orez și piureul de legume cu 2^o/_o—3^o/_o ulei de porumb (mai bine decît untul) de la 4—4 1/2 luni, la masa de la ora 14 ;

— făinos cu lapte ; lapte de vacă sau lapte praf „resuspendat“ în apă cu 5^o/_o făină de orez, zeamil sau griș și cu 5^o/_o zahăr, de la 4 1/2 — 5 luni ;

— fructe : pireu de mere (mere crude rase, sau fierte sau coapte la cuptor) de la 4—4 1/2 luni, la masa de la ora 10 ; apoi pireu de piersici ;

— carne : de pasăre (pui, găină) sau de vită (minzat, vițel, vacă), foarte bine fiartă și foarte bine tocată, în amestec cu supa și pireul de legume, cite 1—6 lingurițe de 4—5 ori pe săptămîină, de la vîrsta de 4 1/2 luni — 5 luni ;

— supa de carne : de pasăre, de vită, sau de oase, degresată, cu 5% griș, zeamil sau făină de orez, alternînd cu supa de legume, de la 5—5 1/2 luni ;

— gălbenușul de ou fiert „tare“ în amestec cu supa sau cu pireul de legume, de 3 ori pe săptămîină (alternativ cu carnea) de la vîrsta de 5 1/2 — 6 luni, începînd cu 1/4 gălbenuș și crescînd treptat pînă la 2—3 gălbenușuri pe săptămîină ;

— brînză de vacă de la vîrsta de 5—6 luni ;

— iaurt, de la 7 luni ;

— la vîrsta de 8—9 luni, sugarul eutrofic, sănătos, care nu a prezentat tulburări digestive (vărsături, diaree) repetate (mai ales la introducerea de noi alimente) poate primi treptat și în cantități mici la început : perișoare de carne, șuncă slabă, parizer proaspăt, ciorbă acrită cu borș sau cu lămîie, găluște de griș și „zdrențe de ou“ în supă, pilaf de orez, ciulama, piinea albă (în supă, în lapte), papanasi fierti din brînză de vacă, mămăligă (foarte bine fiartă) cu brînză de vaci și smîntînă ;

— la vîrsta de 1 an se poate adăuga și : budincă de făinoase cu lapte, budincă de legume cu ou și brînză, prăjitură de casă (cornulețe, cozonac etc.).

În stabilirea succesiunii alimentelor pentru diversificare, a rației alimentare, a numărului de mese și a cantității de alimente, se ține seama nu numai de indicațiile de mai sus, dar și de modul cum sugarul *acceptă și tolerează alimentația*. Astfel sînt sugari care nu vor să accepte la 4—5 luni alte alimente în afară de laptele matern.

În acest caz, dacă copiii cresc în greutate, nu este obligatoriu să diversificăm cu orice preț alimentația. Unii sugari refuză supa și pireul, dar primesc cu plăcere laptele cu făinos, în timp ce alții preferă supa, pireul și carnea.

Diversificarea va fi începută cu supă și pireu de legume, mai ales la sugarul gras, „păstos“, supraponderal, în timp ce la sugarul care a crescut mai greu în greutate se poate începe cu lapte cu făinos, care aduce un aport caloric, nutrițional, mai mare și pe care de obicei îl preferă.

Diversificarea alimentației trebuie să se facă într-o anumită ordine și cu multă prudență. Iată ordinea în care se pot introduce noi alimente și modul cum se poate face „diversificarea“ alimentației sugarului eutrofic, sănătos, dacă diversificarea se face începînd de la 5 luni :

● **De la 5 la 5^{1/2} luni, sugarul va primi 5 mese de 180—190 g, după cum urmează :**

— ora 6 : *supt.*

— ora 10 : *făinos* (zeamil, făină de orez, făină albă rumenită, griș, pesmet de piine albă, biscuiți) *cu lapte de vacă + suc de fructe și pireu de fructe* (mere crude).

— ora 14 : *supt.*

— ora 18 : *supt + suc de fructe.*

— ora 22 : *supt.*

Se mai poate și astfel :

— ora 6 : *supt.*

— ora 10 : *supt + suc de fructe.*

— ora 14 : *100—150 g supă de legume cu griș + 50—100 g pireu de legume.*

— ora 18 : *supt + suc de fructe.*

— ora 22 : *supt.*

Făinosul cu lapte, ca și orice alt aliment nou care se introduce, se dă la început în cantități mici, de exemplu : în prima zi 5—10 grame (1—2 lingurițe) după care copilul va fi pus la sîn ca să-și completeze cantitatea necesară : în zilele următoare se adaugă zilnic 2—4 lingurițe după care copilul suge din ce în ce mai puțin ; se ajunge ca în 5—7 zile să primească la prînzul respectiv numai făinos cu lapte.

Se va înlocui în același fel, treptat și *suptul de la ora 14* cu supa de legume (zarzavat) cu griș și *pireu de legume și pireu de fructe (mere).*

● **De la 5^{1/2} luni la 6 luni va primi 5 mese a 180 — 190 g :**

— ora 6 : *supt.*

— ora 10 : *făinos cu lapte + suc și pireu de fructe (mere).*

— ora 14 : *100—150 g supă de zarzavat sau de carne cu griș + 50—100 g pireu de legume, carne fiartă și tocată, de 3—4 ori pe săptămînă.*

— ora 18 : *supt* + *suc de fructe*.

— ora 22 : *supt*.

● **De la 6 la 8 luni va primi 5 mese de 180—200 g :**

— ora 6 : *supt* (dacă nu se satură, se completează cu făinos cu lapte de vacă).

— ora 10 : *făinos cu lapte* + *suc de fructe* ; sau : 1—2 mere crude rase, 1—2 biscuiți *pisați*, 1—2 lingurițe de zahăr, 20—30 g brinză proaspătă de vaci, 6—10 *lingurițe suc de fructe* și legume (lămâie, portocală, piersici, morcovi cruzi rași, roșii) toate amestecate bine.

— ora 14 : 50—100 g *supă de zarzavat* sau de carne : 100—150 g pireu de legume și *spanac* ; de 4 ori pe săptămână cite 20—30 g carne foarte bine fiartă și tocată mărunt, sau ficat de pui, fiert ; de 2—3 ori pe săptămână gălbenuș de ou : măr crud ras cu zahăr + *suc de fructe*.

— ora 18 : *făinos cu lapte și suc de fructe*.

— ora 22 : *supt* (dacă nu se satură, se completează cu făinos cu lapte de vacă).

● **De la 8 luni, se poate trece la 4 mese ; se introduce (dacă nu s-a introdus mai înainte) o masă de fructe ; brinză de vaci sau iaurt ; va primi 4 mese de 225—250 g :**

— ora 7 — 8 : *supt* (eventual completat cu lapte cu făinos) ;

— ora 12—13 : *supă de legume* sau de carne ; pireu de legume ; 1 gălbenuș de ou de 3 ori pe săptămână, iar în celelalte 4 zile 20—30 g carne sau ficat ; măr crud ras + zahăr + *suc de fructe* ;

— ora 17—18 : 1—2 mere crude rase + 1—2 biscuiți *pisați* (sau 1—2 linguri de orez fiert în apă și pasat cu 1—2 lingurițe de zahăr) + 6—10 lingurițe *suc de fructe* și legume (lămâie, portocale, *suc de morcovi cruzi rași*, de piersici, de tomate) ; uneori și 20—30 g brinză de vaci ;



— ora 21—22 făinos cu lapte și suc de fructe sau iaurt cu zahăr și biscuiți sau 200 g orez fiert în apă pasat + 30—50 g brinză de vaci + 2—3 lingurițe zahăr, sau supt eventual completat cu lapte cu făinos.

● **Dacă nu se satură cu 4 mese, se pot da 5 mese de 190—200 g.**

— ora 6 : supt (la nevoie completat cu făinos cu lapte de vacă) ;

— ora 10 : 1—2 mere crude rase + 1—2 biscuiți pișați (sau 1—2 linguri de orez fiert în apă, pasat) + 20—30 g brinză de vaci + 1—2 lingurițe de zahăr + 6—10 lingurițe suc de fructe (lămiie, portocală, morcovi cruzi, rași, piersici, tomate).

— ora 14 : supă de legume sau de carne + pireu de legume + ou sau carne + fructe și suc de fructe.

— ora 18 : făinos cu lapte.

— ora 22 : supt (la nevoie completat cu făinos cu lapte de vacă).

● **Între 10 luni și 12 luni se suprimă ultimul supt și copilul va fi înțărcat. Va primi 4 mese de 250 g.**

— ora 8 : făinos cu lapte.

— ora 12 : supă de zarzavat sau de carne + pireu de legume + ou sau carne sau ficat + fructe și suc de fructe.

— ora 16 : mere crude rase + biscuiți (sau orez fiert în apă) + brinză de vaci + zahăr + suc de fructe ; sau iaurt + zahăr + biscuiți.

— ora 20 : făinos cu lapte sau făinos cu brinză de vaci.

De la 8 luni se încearcă pilaf de orez, ciulama, budinci de făinoase, budinci de legume, mămăligă (terci) foarte bine fiartă, cu lapte sau cu brinză de vaci, piine albă (în supă etc.), papanași fierți.

Sînt interzise sugarului : cireșele, vișinele, caisele, dar este permis sucul (zeama) lor ; de asemenea sînt interzise pepenele, porumbul fiert, mazărea uscată, varza, fasolea, castraveții etc., care pot da tulburări digestive grave.

● **Întărirea, adică suprimarea totală a alăptării la sîn, nu se face brusc, ci treptat, așa cum am arătat mai sus, și numai cînd sugarul este sănătos și normal dezvoltat.**

tat ; nu se întarcă în lunile de vară, călduroase. Înțarcarea se va face între 8—10 luni ; nu mai devreme de 6 luni și nu mai târziu de un an !

CUM ÎNVĂȚĂM SUGARUL SĂ MĂNINCE ALTCEVA DECÎT LAPTELE MAMEI ?

● Cînd se înlocuiește un supt cu un alt aliment, acesta trebuie dat la aceeași oră (masă).

● Dacă refuză să-l primească, nu vom renunța, dar nici nu-l vom „forța“ să-l primească ; îl vom da în cantități mici pînă ce-l ia cu plăcere sau nu îl dăm cîtva timp și apoi încercăm din nou.

● Alimentul nou se dă în primele zile în cantitate (foarte) mică, dar cantitatea se mărește treptat (și rapid) pînă ce se înlocuiește complet suptul respectiv, scăzînd în aceeași proporție cantitatea de lapte (el suga mai puțin).

● Dacă apar tulburări digestive (vărsături, diaree, anorexie), renunțăm la noul aliment pînă ce se restabilește toleranța digestivă și cerem urgent sfatul medicului.

● Nu se introduc deodată două sau mai multe alimente noi.

● Noul aliment se dă cu lingurița, înainte de a i se da să sugă.

● Orice aliment nou se introduce numai cînd sugarul este sănătos.

● La 8—9 luni va fi învățat să țină în mîină cu plăcere cana sau biberonul, dîndu-i-se să mănince astfel.

● Cînd poate ține bine lingurița în mîină, trebuie lăsat și ajutat să învețe să mănince singur.

Notă importantă :

— Nu se dă nimic de mîncare sau de băut între mese.

— Nu se dă lapte la mese „ca băutură“ sau noaptea în loc de ceai.

● Sugarul este foarte sensibil la modul cum i se dă alimentația, la culoarea, gustul și temperatura ei, ca și la buna dispoziție a persoanei care îl hrănește. Dacă i se prezintă hrana necorespunzătoare, dacă este prea fier-

binte sau prea rece, dacă este forțat, certat sau lovit ca să mănince, va refuza hrana și foarte curînd nu va mai vrea să mănince nimic. Aceasta constituie o cauză importantă a ceea ce se numește „anorexia nervoasă“, adică refuzul de a mânca. Se constituie astfel un „conflict alimentar“ pentru rezolvarea căruia trebuie cerut sfatul medicului.

ALIMENTAȚIA MIXTĂ

● Dacă, în primele 4—5 luni, cînd sugarul trebuie să primească numai lapte matern, mama nu are suficient, sau dacă lipsește de acasă la unele supturi, fiind la muncă, sau cînd are gemeni, pentru acoperirea nevoilor nutriționale ale sugarului se dă pe lîngă sîn și lapte de vacă sau lapte praf. Aceasta este alimentația mixtă.

● Alimentația mixtă este superioară alimentației artificiale, deoarece sugarul continuă să primească o cantitate de lapte matern, ceea ce îi permite să se dezvolte mai bine decît atunci cînd este hrănit artificial.

● Alimentația mixtă reprezintă dezavantajul că sugarul preferă biberonul în locul sînelui (la care trebuie să depună un efort mărit ca să sugă) și astfel se întarcă repede. Adeseori chiar mama, considerînd că este „mai ușor“ să-i dea biberonul, încetează de a-l mai pune la sîn.

● Alimentația mixtă se poate face în două feluri: fie prin completare cu lapte de vacă sau cu lapte praf la fiecare supt, fie prin înlocuirea unor supturi cu biberon.

● Completarea suptului. Această metodă se aplică atunci cînd mama este acasă tot timpul dar nu are suficient lapte; dacă este posibil sugarul va fi cîntărit înainte și după ce a terminat suptul; cantitatea lipsă de lapte matern se completează cu lapte de vacă sau cu lapte praf, diluat nevoilor sugarului.

● Înlocuirea unor supturi cu un biberon (metoda alternativă) este necesară atunci cînd mama lipsește mai multe ore de acasă, fiind în producție. Cînd mama este acasă se dă numai supt la sîn, iar cînd nu este acasă se dă lapte de vacă sau lapte praf, diluat potrivit vârstei

copilului și în cantitate egală cu cantitatea de lapte matern pe care ar fi trebuit s-o primească.

● Atît la alimentația mixtă prin completare, cît și la cea alternativă, este necesar să se respecte : ora de masă, intervalul de 3—3 1/2 ore între mese, igiena veselei (ibric, linguriță, biberon, tetină etc.) cu care se prepară și se dă laptele ; cantitatea de lapte de vacă sau lapte praf potrivit vârstei și nevoilor sugarului.

ALIMENTAȚIA ARTIFICIALĂ

● În caz că mama nu poate hrăni copilul la sîn în primele 4—5 luni, fie că nu are deloc lapte (ceea ce este foarte rar), fie că este bolnavă și alăptarea ar constitui un pericol pentru copil sau pentru ea, sugarul poate fi hrănit cu lapte de vacă sau cu un preparat dietetic de lapte de vacă (lapte acidulat, lapte calcic) pregătit în casă, sau cu un produs industrial de lapte de vacă (Eledon, lapte praf de diferite compoziții și denumiri comerciale). Aceasta este alimentația artificială.

● **Laptele de capră, de bivoliță și de oaie nu sînt recomandabile**, deoarece au o compoziție nepotrivită nevoilor sugarului ; de obicei sînt greu digerate și prost suportate.

● **Rezultatele obținute în alimentația artificială cu lapte de vacă sînt de obicei inferioare celor obținute în alimentația naturală.** Cauzele sînt numeroase : laptele de vacă are o compoziție nepotrivită nevoilor sugarului și anume : conține de două ori mai multe proteine decît laptele de femeie, dar mai puține glucide (zahăr) ; proteinele și grăsimile sînt mai greu digerate decît cele din lapte de femeie ; conține mai puțini fermenți (enzime), iar o parte din ei sînt distruși prin fierbere ; unele vitamine sînt în cantități reduse și sînt în parte distruse prin fierbere ; conține mai puțin fier ; uneori laptele de vacă este de calitate proastă, provenind de la vaci bolnave sau furajate necorespunzător ; laptele de vacă se poate murdări în timpul mulsului (se poate infecta cu diferiți microbi proveniți fie de la vaca bolnavă, fie din vasul în care este păstrat, fie de la persoanele bolnave care îl

manipulează, fie aduși de muște); laptele de vacă poate fi falsificat prin degresare (scoaterea grăsimii) și adaos de apă, prin adaos de făină (pentru a avea densitatea corespunzătoare) sau prin „conservante“ (bicarbonat de sodiu etc.) ca să nu se strice; tehnica și regulile alimentației artificiale sînt mult mai stricte, iar nerespectarea lor are deseori urmări grave; rația (cantitatea) de lapte care se dă sugarului trebuie să fie bine calculată, pentru ca să nu supraalimentăm, dar nici să nu subalimentăm copilul. Ca urmare a celor de mai sus, alimentația artificială cere o deosebită atenție: pe lingă respectarea cu strictețe a orelor de alimentație, a diluției laptelui, a cantității de lapte ce se dă sugarului, trebuie ca laptele de vacă să fie de bună calitate, să fie păstrat în condiții igienice, iar biberonul și tetina să fie igienice.

● Pentru a se evita o parte din inconvenientele laptelui de vacă, s-a căutat să se obțină unele produse industriale de lapte praf (ca Humana, Similac, Camelpo etc.) care să-l aprobe cît mai mult de laptele de femeie.

● Diferitele tipuri și sortimente de lapte praf sau alte preparate dietetice din lapte de vacă pregătite în casă (laptele acidulat, laptele calcic), reprezintă produse dietetice net superioare laptelui de vacă pentru alimentația artificială a sugarului.

Trebuie să știm însă că nu s-a reușit încă să se prepare vreun produs dietetic care să aibă aceeași valoare ca laptele matern, care constituie cea mai bună hrană pentru sugarul din primele 4—5 luni de viață.

● Greșelile care se pot face în ceea ce privește cantitatea de lapte și diluția laptelui, sau în ceea ce privește respectarea orelor de masă, a intervalului dintre prinzuri și a numărului prinzurilor, precum și igiena laptelui, a biberonului și tetinei au consecințe negative. Creșterea și dezvoltarea normală a sugarului sînt tulburate, iar sănătatea lui este periclitată.

● Sugarii hrăniți cu lapte de vacă sînt mai puțin rezistenți la îmbolnăviri, tulburările digestive (vărsături, diaree) sînt mai frecvente și mai grave la ei, ca și anemia și rahitismul, dacă nu se iau măsuri energice de prevenire.

● Cele de mai sus ne fac să înțelegem de ce es. necesar ca sugarul să fie alimentat natural cel puțin în primele 3—4 luni, iar dacă aceasta nu este posibil, să i se dea o alimentație mixtă, care este totuși superioară alimentației artificiale.

CONDIȚIILE CARE SE CER A FI ÎNDEPLINITE DE LAPTELE DE VACĂ PENTRU SUGARI

Laptele să provină de la o vacă sănătoasă (în special să nu fie tuberculoasă), cu hrană corespunzătoare și ținută în grajd igienic (curat); mulsul să se facă în condiții igienice, adică să se spele bine ugerul vacii și mîinile mulgătorului; vasul în care se mulge să fie igienic (curat și sterilizat prin fierbere sau cel puțin opărit cu multă apă fierbinte); laptele să fie fiert cît mai curînd după muls pentru a fi sterilizat; să fie păstrat în condiții igienice, în vas acoperit, la rece și să fie consumat în cel mult 24 de ore după muls.

Fierberea laptelui. Laptele trebuie fiert într-un vas curat, special, rezervat numai pentru lapte; fiertul va dura 5—10 minute, socotite după ce s-a rupt „pieșița“ și laptele a început să dea în clocote. Fierberea peste 10 minute face să scadă laptele prea mult și distruge unele vitamine și fermenți. Chiar și laptele pasteurizat trebuie fiert 5 minute în clocot.

Păstrarea laptelui. Imediat după ce a fost fiert, laptele va fi răcit, punîndu-se vasul într-un vas mai mare cu apă rece, sau cu gheață, sau ducîndu-l în pivniță. Este



greșit să se țină vasul cu lapte pe colțul plitei, așteptând să se răcească, deoarece această păstrare favorizează dezvoltarea microbilor. Laptele va fi păstrat în vasul acoperit, la rece, la un loc curat (cel mai bine în frigider) și fără miros (căci prinde ușor mirosul locului unde se află).

REGULI CARE TREBUIE RESPECTATE CU STRICTEȚE

● **Intervalul între mese (biberoane).** Laptele de vacă este mai greu de digerat decât laptele de femeie. Sînt necesare cel puțin 3 ore pentru digestia laptelui de vacă diluat prin adaos de apă sau ceai și 4 ore pentru digestia laptelui de vacă nediluat. De aceea : intervalul între orele de masă (biberoane) va fi de 3 ore cînd sugarul primește lapte de vacă diluat pe jumătate cu apă sau cu ceai ; va fi de 3 1/2 — 4 ore cînd primește lapte de vacă diluat 2 părți de lapte și o parte apă sau ceai ; va fi de 4 ore cînd primește lapte de vacă nediluat sau lapte de vacă cu făinos (grîș, biscuit, pesmet, zeamil etc.) Sugarul hrănit artificial nu poate primi fără riscuri biberon ori de cîte ori vrea.

● **Numărul meselor (biberoanelor) pe zi va fi :** 6 pînă la vîrsta de 3—4 luni (la interval de 3 — 3 1/2 ore) ; 5 pînă la vîrsta de 7—8 luni (la interval de 3 1/2 — 4 ore) ; 4 de la vîrsta de 8 luni (la interval de 4—5 ore).

● **Diluția laptelui de vacă.** Conținînd prea multe proteine pentru sugarul din primele 4 luni de viață, este necesar ca laptele să fie diluat ; conținînd prea puține glucide, este necesar să i se adauge zahăr. Diluția se va face, pentru sugarul din primele 2 săptămîni de viață, cu apă fiartă sau cu ceai (de tei, de mușețel, de chimen și anason) ; de la 2—3 săptămîni diluția se poate face în general cu apă (decoct) de orez sau cu fiertură de făină de orez 2—3%, la sugarii care au scaune normale, și cu apă (decoct) de fulgi de ovăz la cei care au tendință la constipație. De la o lună, diluția se poate face cu mucilagiu de orez sau de ovăz 3%, iar de la 3 luni cu fiertură de făină de grîu rumenită.

● **Zahararea laptelui de vacă.** La 100 g lapte de vacă, diluat ca mai sus se adaugă 5 g (1 bucată sau 1 lingu-

riță) de zahăr, care se fierbe în lapte. La sugarii constipați, zahărul poate fi înlocuit, în parte sau total, cu miere.

● Pregătirea diluțiilor de lapte de vacă

— 100 g lapte de vacă diluat $1/2$ cu 5% zahăr se prepară astfel : 50 g lapte de vacă + 50 g apă fiartă sau ceai de mușețel, de tei sau de chimen și anason, sau decoct (apă) de orez + 5 g (adică 1 linguriță sau 1 bucată) de zahăr ; se dă numai sugarilor din prima lună de viață ;

— 100 g lapte de vacă diluat $2/3$ cu 5% zahăr se prepară astfel : 65 g lapte de vacă + 35 g apă, ceai sau decoct sau mucilagiu de orez sau de ovăz + 5 g (1 linguriță sau 1 bucată) de zahăr ; se dă sugarilor din luna a II-a și a III-a ;

— Fiertură făinoasă (preparare) : 1 linguriță rasă de făină albă rumenită se fierbe 15—20 de minute în 200 g apă, pînă ce rămîn 100 g ; se dă sugarilor din luna a 2-a.

— Lapte de vacă integral nediluat cu adaos de 5% zahăr se dă de la vîrsta de 4 luni.

● **Poziția copilului în timpul alimentației.** În timp ce primește biberonul, copilul va fi luat în brațe și ținut ridicat, cu capul mai sus. Biberonul va fi astfel ținut în-cît gîtul sticlei să fie mereu plin cu lapte, pentru a împiedica copilul să înghită aer. După ce a terminat biberonul, copilul va fi ținut 10-15 minute în sus și bătut ușor pe spate, ca să dea afară aerul înghițit, apoi va fi culcat pe partea stîngă 15-20 minute și pe urmă pe dreapta, întocmai ca cel alăptat la sîn.

● **Biberonul și tetina.** Biberonul este făcut din sticlă specială, rezistentă la apa fiartă și la răcire bruscă ; este



gradat din 10 în 10 ml, avînd o capacitate de 250-300 ml. Tetina este făcută din cauciuc moale care nu trebuie să aibă miros particular; se găurește în virf, în 2-4 puncte, cu un ac cu gămălie înroșit în foc.



Biberoanele cu care se dă laptele (dealtfel ca și lingurița, cana, ibricul etc.) trebuie bine curățate și sterilizate. Altfel pot infecta laptele. După întrebuințare biberonul se spală cu multă apă rece, apoi se spală bine cu apă fiartă și sodă și se freacă mult pe dinăuntru cu o perie specială; apoi se clătește cu multă apă caldă; se înfășoară în cîrpă curată și se fierbe în clocot 20 de minute; se așază la loc ferit, cu gîtul în jos pe un șervet curat. Înainte de a fi umplut cu porția de lapte, se opărește bine cu multă apă fiartă. După întrebuințare, tetina se clătește cu apă rece; apoi se spală cu multă apă caldă cu sodă sau săpun pe față și pe dinăuntru (se întoarce); se clătește cu apă fiartă și se fierbe 5—10 minute; se păstrează într-un pahar sterilizat (opărit cu apă fiartă)

acoperit cu o farfurioară curată. În momentul întrebuirii, tetina va fi luată din vas cu o linguriță care a fost fiartă sau cu mâna spălată bine cu apă și săpun, fără ca partea care se pune în gura copilului să fie atinsă.

● **Supravegherea sugarului alimentat artificial.** Sugarul alimentat artificial trebuie să fie sub control medical permanent. Dacă refuză să mănince toată cantitatea prescrisă pentru o masă, nu trebuie să fie forțat; nici nu se va face o pauză, după care să i se dea din nou să mănince; de asemenea nu trebuie introduse noi alimente, fără indicație, și mai ales în cantitate mare de la început. Acestea constituie greșeli care pot să-i provoace tulburări digestive. Este necesar ca mama să observe zilnic scaunele sugarului, aspectul, numărul și consistența lor; dacă sînt mai multe de 2—3 pe zi, mai moi, nedigerate, nelegate, să ceară imediat sfatul medicului; la fel se va proceda dacă apar vărsături sau dacă sugarul își pierde pofta de mîncare. Mai este necesar ca sugarul alimentat artificial să fie cîntărit cu regularitate la 3 zile sau săptămînal în prima lună, la 2 săptămîni pînă la 3—4 luni, apoi lunar pînă la 1 an.

ALIMENTAȚIA CU LAPTE DE VACĂ ÎN PRIMA LUNĂ

● **Copilul din prima lună de viață și mai ales din primele 2 săptămîni suportă destul de greu laptele de vacă.** De aceea, mama îl va pune regulat la sîn (dacă nu există vreo contraindicație), pentru ca astfel să se producă „suierea laptelui” și să se evite alimentația mixtă sau artificială chiar de la început. În lipsa laptelui matern, va fi pus la sînul altei mame din maternitate. Cînd nici aceasta nu este posibil, se va da copilului Eledon, iar în lipsa acestuia lapte praf (de preferat parțial degresat, tip Lacto) sau lapte de vacă acidulat, care sînt mai bine tolerate. Numai excepțional i se va da lapte de vacă diluat, în conformitate cu indicațiile care urmează:

Ziua I: nimic, sau după 12 ore, cîteva lingurițe de apă fiartă și răcită, sau ceai de tei sau mușețel fără zahăr.

Ziua a II-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 10—15 ml lapte de vacă diluat 1/2 cu apă sau ceai + 5⁰/₀ zahăr.

Ziua a III-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 20—25 ml lapte de vacă diluat 1/2 + 5⁰/₀ zahăr.

Ziua a IV-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 35—40 ml lapte de vacă diluat 1/2.

Ziua a V-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 50—60 ml de lapte de vacă diluat 1/2.

Ziua a VI-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 60—70 ml de lapte de vacă diluat 1/2.

Ziua a VII-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 70—80 ml de lapte de vacă diluat 1/2 + vitamină C 50—100 mg/zi (un sfert pînă la o jumătate de tabletă).

Săptămîna a II-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 80—90 ml lapte de vacă diluat 1/2 + vitamină C 50—100 mg/zi.

Săptămîna a III-a : de 6 ori (3—3 1/2 ore) cite 90—100 ml lapte de vacă diluat 1/2 cu decoct de orez sau fier-tură de făină de orez 2⁰/₀ + vitamină C.

Săptămîna a IV-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 100—110 ml lapte diluat 1/2 cu decoct de orez sau făină de orez 2—3⁰/₀ + vitamina C.

La 1 lună : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 110—120 ml lapte de vacă diluat 1/2 cu decoct de orez sau fier-tură de făină de orez 3⁰/₀ + vitamină C.

De la 2 săptămîni diluția se poate face cu decoct (apă) de orez sau de ovăz (în constipație).

● Sugarul trebuie cîntărit cel puțin o dată pe săp-tămîină !

ALIMENTAȚIA CU LAPTE DE VACĂ DE LA 1 LUNĂ PÎNĂ LA 4 LUNI

De la 3—4 săptămîni se înlocuiește zilnic cite 1 bibe-ron de lapte de vacă diluat 1/2 cu biberon cu lapte de vacă diluat 2/3 cu decoct de orez, mucilagiu de orez sau

fiertură de făină de orez 30/0 cu adaos de 50/0 zahăr. Se dă vitamină C.

De la 1 lună la 2 luni se dă de 6 ori pe zi (la intervale de 3—3 1/2 ore) câte 110—120 ml lapte de vacă diluat 2/3 + vitamină C 50—100 mg/zi.

De la 2 luni pînă la 3 luni se dă de 6 ori pe zi (la 3—3 1/2 ore) câte 120—130 ml lapte de vacă diluat 2/3 + vitamină C sau suc de lămîie și portocale.

De la 3 luni pînă la 4 luni se dau 6 biberoane (la 3 1/2 ore) de 140—150 ml lapte de vacă diluat 2/3 sau mai bine 5 biberoane pe zi (la 4 ore, adică la ora 6, ora 10, ora 14, ora 18, ora 22) de 170—180 ml lapte de vacă 2/3 + suc de fructe (lămîie, portocale, morcovi cruzi rași dacă este constipat) 50—100 ml. pe zi.

De la 4 luni se înlocuiește zilnic sau la 2 zile câte un biberon de lapte diluat 2/3 cu o masă de lapte diluat 3/4 (adică 3 părți lapte și o parte apă, ceai, sau mai bine mucilagiu sau fiertură de orez sau fiertură făinoasă) sau cu lapte de vacă nediluat, după indicația medicului și se diversifică alimentația. Rația (cantitatea) de lapte de vacă : după vîrsta de 2 săptămîni se dau 150—180 ml/kilocorp pe zi din laptele de vacă diluat conform vîrstei. Ex. : sugar de 4 kg va primi zilnic 600—720 ml lapte de vacă diluat 2/3, în 5—6 biberoane, la interval de 3 1/2 — 4 ore.

ALIMENTAȚIA CU LAPTE DE VACĂ DE LA 5 LUNI PÎNĂ LA 10 LUNI

Diversificarea alimentației

În primele două luni alimentația artificială va fi exclusiv lactată, cu un supliment de 2—4 lingurițe zilnic de suc de citrice, care pot fi administrate de la vîrsta de 5—6 săptămîni, treptat, pentru ca să nu provoace diaree.

Din luna a doua se poate administra la 1—2 bibe-roane pe zi un adaos de făinos 2^o/_o — de preferință făină fără gluten (făină de orz, zeamil).

De la vârsta de 3 luni (cel mai târziu de la 4 luni) se poate începe diversificarea alimentației, adică introducerea de noi alimente, reducând în aceeași măsură cantitatea de lapte.

Diversificarea se va face cu prudență și cu anumită succesiune (ordine) și anume :

— la 3—3 1/2 luni la masa de la ora 14 se poate introduce supa de legume cu 3—5^o/_o zeamil sau făină de orez sau griș (de preferat „rumenit“) și 2—3^o/_o ulei de porumb (mai indicat decât untul) și pireu de legume ;

— la 3 1/2 — 4 luni la ora 10, se pot introduce mere (fierte, coapte la cuptor, apoi crude rase), suc de fructe, și terci de orez în apă și biscuiți ;

— la 4—4 1/2 luni, la biberoanele de lapte de la ora 6 și ora 18, făinoase (3—5^o/_o zeamil, făină de orez, biscuiți, griș, pesmet de pâine albă prăjită) cu lapte — dacă nu s-a dat pînă atunci ;

— la 4 1/2 — 5 luni, de la ora 14 se alternează supa de legume cu supa de carne degresată : se dă carne (de pui, vită) foarte bine fiartă și tocată foarte mărunt ;

— la 5 1/2 — 6 luni la ora 14 se poate introduce de 2—3 ori pe săptămână gălbenuș de ou fiert tare, în celelalte 4—5 zile se dă carne ;

Brînză de vaci se poate da de la 5—6 luni, iaurtul de la 6—7 luni.

● Cînd începe diversificarea alimentației sugarul va primi 5 mese pe zi, la intervale de 3 1/2 — 4 ore, în cantitate de 180—200 g la fiecare masă.

● Cîteva indicații ce trebuie respectate :

— orice aliment „nou“ se introduce numai cînd sugarul este sănătos ;

— se introduc cantități mici — 1—2 lingurițe — crescînd treptat în zilele următoare, pentru ca sugarul să accepte cu plăcere și toleranța digestivă să nu fie perturbată ;

— nu se introduc deodată două sau mai multe alimente „noi“ ;

— după ce sugarul acceptă și tolerează noul aliment, se introduce altul, de asemenea în cantități crescînde.

● **De la vîrsta de 8 luni** — uneori chiar și mai devreme — sugarul poate primi numai 4 mese pe zi, la intervale de 4 ore, în cantitatea de 220—250 g la o masă.

Regimul alimentar va fi îmbogățit progresiv, ca varietate și cantitate, după apetitul și toleranța digestivă a sugarului — introducîndu-se : perișoare de carne, șuncă slabă proaspătă, parizer dietetic, ciorbă acrită cu borș sau lămîie, găluște de gris și tăiței în supă, piine albă (în supă, în lapte), cozonac (în lapte), papanasi fierți, mămăligă cu brînză de vaci și smîntînă, ciulama, pilaf de orez, budinci de făinoase și de legume, prăjituri de casă din aluat fraged, creier, friptură la grătar, pește fiert.

La 1 an se poate servi următorul meniu :

— ora 7 : 250 g lapte + 5% făinos + 5% zahăr sau 200—220 g cafea de malț cu lapte + unt cu piine sau cozonac ;

— ora 12 : 100 g supă (borș) de zarzavat sau de carne cu griș sau orez, tăiței, găluște, piine albă : 100—150 g pireu de legume cu 5% unt sau untdelemn de porumb ; de 3 ori pe săptămînă cite un gălbenuș de ou ; de 3—4 ori pe săptămînă 20—30 g carne fiartă și tocată sau perișoare, pilaf de orez ; ciulama ; 1 măr crud ras + 30—50 g suc de fructe ;

— ora 17 : 150 g mere crude rase + 2 biscuiți + 1—2 lingurițe de zahăr + 50—100 g suc de fructe și

suc de roșii sau de morcovi cruți rași; se pot adăuga și 20—30 g brinză de vaci, sau iaurt cu zahăr și biscuiți;
— ora 21 : 250 g lapte + 5—7% făinos + 5% zahăr;
sau 250 g iaurt + 5% zahăr + 2 biscuiți; sau 150—200 g orez fiert în apă și pasat + 50 g brinză de vaci + 2—3 lingurițe de zahăr + 20—50 g suc de fructe; sau 200 g iaurt cu zahăr și biscuiți, sau mămligă cu brinză și smântină; papanași.

Sint interzise : cireșele, vișinele, pepenele, fiind greu de digerat (este permisă zeama lor); porumbul, leguminoasele uscate (fasole, mazăre). Între mese poate să bea apă, dacă îi este sete, cu condiția ca apa să fie fiartă și răcită și păstrată într-un vas curat.

● Cei mai mulți sugari se adaptează foarte bine la un regim diversificat precoce.

Desigur că diversificarea „precoce“ a alimentației naturale — sau artificiale — nu este acceptată cu plăcere și cu bună toleranță digestivă de către toți sugarii. Unii pot prezenta manifestări alergice (eczeme, urticarii, prurigo, colite), alții intoleranță digestivă (vărsături, diaree), sau refuză noul aliment, la vîrsta la care alții îl primesc cu plăcere și îl tolerează foarte bine.

De aici necesitatea cunoașterii perfecte a sugarului, obligația supravegherii lui permanente, urmărindu-se curba ponderală, apetitul, scaunele.

● *Diversificarea „precoce“* propusă, oricît ar fi ea de recomandată, *nu trebuie aplicată cu orice risc*, numai din dorința de a da sugarului alimente cît mai variate.

Totdeauna este nevoie de prudență, îndeosebi la sugarii care au prezentat tulburări digestive sau manifestări alergice.

ALIMENTAȚIA CU LAPTE DE VACĂ DE LA 4 LUNI PÎNĂ LA 10 LUNI

Vîrsta	Ora 6	Ora 10	Ora 14	Ora 18	Ora 22
4—5 luni	160-180 ml lapte de vacă cu făinos (grîș, zeamil, biscuiți, pesmet de pîine albă).	160-180 ml lapte de vacă nediluat + 20-30 ml (4—6 lingurițe) suc de fructe.	100 ml supă de zarzavat cu grîș + 50-100 g pireu de legume cu 5% unt sau untdelemn de porumb + 20-30 ml suc de fructe și pireu de fructe (mere).	Ca la ora 6	Ca la ora 6 sau ca la ora 10.
5—8 luni	180-200 ml lapte de vacă + 5% făinos + 5% zahăr.	1-2 mere (100-150 g) crude rase + 1-2 biscuiți + 1-2 lingurițe zahăr; 20-30 g brînză de vaci; 30-50 g zeamă de fructe.	100 ml supă de zarzavat sau de carne (vițel, vită, pui) cu 5% grîș, 50-100 g pireu de legume; de 3 ori pe săptămînă gălbenuș de ou; în celelalte 4 zile 20-30 g carne sau 20-30 g brînză de vaci; 20-30 g suc de fructe	Ca la ora 6 sau 180-200 ml lapte de vacă + 2% zahăr + 1 biscuit sau 150 - 180 g iaurt cu zahăr și biscuit.	Ca la ora 6 sau 180-200 ml lapte de vacă + 2% zahăr + 1 biscuit.

Mîrsta	Ora 7—8	Ora 12—13	Ora 16—17	Ora 20—21
8—10 Iuni	200-250 g lapte de vacă cu 5% făinos + 5% zahăr ; sau : lapte de vacă cu piine albă sau cozonac.	100 g supă de zarzavat sau carne cu griș ; 100 g pireu de legume ; de 3 ori pe săptămînă cîte 1 gălbenuș de ou ; de 3-4 ori pe săptămînă cîte 20-30 g carne (de pui, vițel, vită) fiartă și tocată ; sau 20-30 g brînză de vaci, 30 g suc de fructe + 1 biscuit.	200 g orez fiert în apă pasat + 50 g brînză de vaci + 2-3 lingurițe de zahăr ; sau 2-3 mere crude rase + 2 biscuiți pișați + 2 lingurițe de zahăr + 20-30 g brînză de vaci + 30-50 g suc de fructe ; sau 200 g iaurt + 2 lingurițe de zahăr + 1-2 biscuiți.	200-250 g lapte de vacă + 5% făinos + 5% zahăr.

ALIMENTAȚIA CU LAPTE PRAF

● Laptele praf este lapte de vacă din care s-a scos, prin procedee industriale, aproape toată apa. În același timp, s-au produs și alte modificări, astfel încât este un produs foarte bine digerat și tolerat de sugari.

● Există multe varietăți de lapte praf: unele din care s-a scos o parte din grăsime (exemplu Lacto și Lactosan), altele din care nu s-a scos decât apa (exemplu laptele praf „Mureșul“ și „Rarăul“) și altele la care s-au adăugat acid lactic, grăsimi vegetale, unele săruri minerale și vitamine. De aceea, cînd se hrănește sugarul cu lapte praf, este necesar să se cunoască foarte bine compoziția preparatului și dacă este potrivit pentru copilul respectiv.

● Este necesar de asemenea să se știe că, atunci cînd se deschide, cutia cu lapte praf este sterilă, adică lipsită de microbi, dar că laptele se poate infecta dacă cutia este lăsată descoperită sau dacă se scoate laptele praf cu lingurița murdară, care nu a fost sterilizată prin fierbere sau la flacăra.

● Pregătirea diluției de lapte praf și îndulcirea cu zahăr se pot face fie pentru fiecare masă în parte — ceea ce este cel mai bine, — fie pentru toată ziua. Se amestecă întîi cantitatea de lapte praf necesară cu o cantitate mică de apă rece, pînă se obține o cremă groasă, fără grunji; se adaugă apoi și restul de apă (ceai, apă de orez etc.), amestecîndu-se bine, pînă ce se obține un lichid omogen asemănător laptelui; se adaugă zahărul; se fierbe în clocot 5 minute; se adaugă apă fiartă pentru a se completa apa evaporată în timpul fierberii; se răcește la temperatura corespunzătoare pentru a fi administrat copilului; sau, dacă se prepară pentru toată ziua, după ce s-a fiert, se răcește brusc, păstrîndu-se apoi la rece (în pivniță, la frigider) în vas acoperit. Sint și preparate de lapte praf (ca Humana, Similac și altele) care nu se fierb după ce praful de lapte a fost „resuspendat“ cu apă. Deci atenție! Să se respecte indicațiile din prospectul aflat în cutie.

Diluția laptelui praf se face astfel :

— lapte praf integral (Rarău, Mureș) 8%, adică 3 lingurițe rase de lapte praf la 100 ml lichid de diluție (apă, ceai, decoct, fiertură de făină de orez 2%) + 5% zahăr (adică o linguriță sau 1 bucată); aceasta corespunde aproximativ cu laptele de vacă diluat 1/2; se dă în luna I de viață;

— lapte praf 10%, adică 4 lingurițe rase de lapte praf la 100 ml lichid de diluție + 5% zahăr (adică 1 linguriță sau 1 bucată); acesta corespunde aproximativ cu laptele de vacă diluat 2/3; se dă în lunile a II-a și a III-a de viață;

— lapte praf 12,5%, adică 5 lingurițe rase de praf de lapte la 100 ml lichid + 5% zahăr (adică o linguriță sau 1 bucată); aceasta corespunde aproximativ cu laptele de vacă integral, nediluat; se poate da din luna a IV-a de viață.

● Este bine să cîntărim la farmacie cantitatea de lapte praf pe care o conține o linguriță, deoarece lingurițele utilizate pot fi de diferite mărimi.

Schema alimentației cu lapte praf :

Ziua I de viață : nimic, sau după 12 ore apă fiartă și răcită sau ceai.

Ziua a II-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 10—15 ml lapte (de preferat Lacto) 8%.

Ziua a III-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 20—25 ml lapte (de preferat Lacto) 8%.

Ziua a IV-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 35—40 ml lapte (de preferat Lacto) 8%.

Ziua a V-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 50—60 ml lapte (de preferat Lacto) 8%.

Ziua a VI-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 60—70 ml lapte (de preferat Lacto) 8%.

Ziua a VII-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 70—80 ml lapte (de preferat Lacto) 8%.

Săptămîna a II-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 80—90 ml lapte 8% + vitamină C 50—100 mg/zi (un sfert pînă la o jumătate de tabletă).

Săptămîna a III-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cite 90—100 ml lapte 8% + vitamină C 50—100 mg/zi.

Săptămîna a IV-a : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cîte 100—110 ml lapte 8% + vitamină C 50—100 mg/zi.

De la 1 lună pînă la 2 luni : de 6 ori (la 3—3 1/2 ore) cîte 110—120 ml lapte praf („Mureșul“, „Rarău“) diluție 10% în decoct de orez, mucilagiu de orez ; plus vitamina C 50—100 mg/zi.

De la 2 luni pînă la 3 luni : de 6 ori pe zi (la 3—3 1/2 ore) cîte 120—130 ml lapte praf 10% în mucilagiu sau fiertură de orez sau fiertură făinoasă de orez sau de ovăz + vitamină C, sau suc de lămîie sau de portocală.

De la 3 luni pînă la 4 luni : de 5 ori pe zi (la 4 ore) cîte 170—180 ml lapte praf 10% + suc de : lămîie, portocale, mere și de morcovi cruzi rași.

De la 4 luni pînă la 5 luni : de 4 ori pe zi (la 4 ore) cîte 170—180 ml lapte praf 12,5% ; diluția se poate face cu fiertură de făinoase ; și 1 biberon cu supă de zarzavat și pireu de legume, iar altul cu făinos cu lapte.

De la 5 luni, dacă se poate procura lapte de vacă proaspăt, de bună calitate, se înlocuiește treptat laptele praf cu lapte de vacă, hrănind copilul ca pe cel alimentat cu lapte de vacă, dar copilul poate primi lapte praf și după această vîrstă. Diversificarea se va face după aceleași reguli.

Lacto. În alimentația sugarilor din prima lună de viață se poate folosi și „Lacto“, care este un lapte praf parțial degresat, conținînd 16—18% grăsimi. Praful de „Lacto“ se „resuspendează“ în procent de 10% în decoct de orez 3% cu adaos de 5% zahăr.

Lactosan. Este un lapte praf care conține ceva mai multe grăsimi (26%) decît „Lacto“. Preparare : la 90 ml decoct de orez 3% sau fiertură de orez, 2—3%, sau mucilagiu de orez se adaugă 3 măsuri (o măsură = 4,5 g) praf Lactosan și se trece prin clocot de 2—3 ori ; se adaugă apă fiartă pînă la 100 ml. Se dă sugarilor din luna a II-a— a III-a.

Prepararea laptelui praf (Lacto, Lactosan, Mureș, Rarău) cu decoct de orez, mucilagiu de orez sau fiertură de orez :

— se toarnă peste laptele praf lichidul de diluție (decoct, mucilagiu, fiertură de orez, uneori chiar numai apă fiartă) călduț, încetul cu încetul, amestecându-se bine ; se dă în 2—3 clocote ; se adaugă apă fiartă pentru completarea apei evaporate prin fierbere ; se răcește brusc, punându-se vasul în alt vas cu apă rece. Se prepară cu 10—15 minute înainte de a se da copilului.

ALIMENTAȚIA CU LAPTE ACIDULAT

● **Alimentația artificială cu lapte acidulat este superioară alimentației cu lapte de vacă**, deoarece laptele acidulat este mai bine digerat, asimilat și tolerat, decât laptele dulce. Sugarii se îmbolnăvesc mai rar de dispepsie și cresc mai regulat în greutate.

● **Prepararea laptelui acidulat.** Există două feluri : lapte acidulat simplu și lapte acidulat cu adaos de făină.

— Laptele acidulat simplu, fără făină. Se întrebuințează în luna I și uneori în luna a II-a de viață. Pentru a prepara 1 litru de lapte sînt necesare : 1 litru de lapte de vacă, 50 g (10 lingurițe sau 10 bucăți) zahăr, 10 lingurițe soluție acid lactic 10%. Se fierbe laptele cu zahărul 10 minute ; se completează apa evaporată cu apa fiartă ; se răcește repede laptele punînd vasul în care a fiert într-un vas cu apă rece ; cînd este călduț (se încearcă pe pielea antebrațului) se adaugă picătură cu picătură acidul lactic, amestecînd bine cu un tel sau cu o furculiță, ca să nu se taie laptele ; se păstrează la rece în vas acoperit ; se încălzește potrivit cantitatea care se dă sugarului.

— Laptele acidulat cu făină. Pentru a prepara 1 litru sînt necesare : 1 litru de lapte de vacă, 50 g zahăr, 20 g (4 lingurițe pline) de făină albă, rumenită în prealabil, fără grăsime, 10 lingurițe soluție acid lactic 10%. Făina rumenită și zahărul se pun într-un vas curat, se amestecă cu puțină apă rece, pînă ce se face o pastă omogenă, fără grunji, care se adaugă peste laptele care este pus la foc ; se fierbe totul în clocot 15—20 de minute, amestecîndu-se bine ; se completează cu apă fiartă apa evaporată în timpul fierberii. În continuare se procedează ca mai sus. Se întrebuințează în alimentația sugarilor trecuți de 1 lună, în următoarele rații :

În luna I se dă lapte acidulat fără făină, diluat pe jumătate cu apă sau cu ceai cu adaos de 5 g zahăr la 100 g ceai. Se dă în aceleași cantități ca și laptele de vacă.

În lunile a II-a și a III-a se dă lapte acidulat cu făină, diluat la 2 părți lapte, o parte de apă sau ceai cu adaos de 5 g zahăr la 100 g apă sau ceai. Se dă în aceleași cantități ca și laptele de vacă.

Din luna a V-a se înlocuiește treptat laptele acidulat cu cele prevăzute în schema alimentației cu lapte de vacă.

ALIMENTAȚIA CU LAPTE CALCIC

● Laptele calcic, care se poate prepara cu ușurință, este foarte bun pentru alimentația mixtă sau artificială a sugarului din primele 4 luni de viață.

● *Preparare.* La farmacia se găsește „Lactat de calciu“ dietetic (Lacticalcin) cu care se prepară.

Pentru sugarul din prima lună : 2 tablete de Lacticalcin și 2 bucăți (sau 2 lingurițe) de zahăr amestecate cu 100 ml lapte de vacă și 150 ml apă ; fierbe 5 minute pînă ce rămîn 200 ml.

Pentru sugarul din lunile a II-a, a III-a și a IV-a : 4 tablete și 3 bucăți de zahăr se amestecă cu 200 ml lapte și 150 ml apă : fierbe 5 minute, pînă ce rămîn 300 ml.

● *Rația.* Cantitatea de lapte se administrează la fel ca și la sugarul alimentat artificial cu lapte de vacă.

CITEVA REȚETE DE PREPARATE DIETETICE PENTRU SUGARI

LICHIDE PENTRU DILUȚIA LAPTELUI DE VACĂ

Apa (zeama) sau decoctul de orez 30%, 30 g (2 linguri) de orez se spală bine și se lasă 2—3 ore într-un litru de apă ; se fierbe apoi cu apa în care a stat, la un foc potrivit, pînă ce apa scade la jumătate. Se strecoară printr-o sită foarte deasă, curată, fără să se terciuiască boabele și se adaugă apă fiartă pînă la 1 litru. Se folosește la pre-

pararea diluțiilor de lapte pentru sugarii din prima și a doua lună.

Mucilagiul de orez 50—80—100 g (3—5—7 linguri) orez spălat bine este lăsat să stea 12 ore într-un litru de apă rece, apoi se fierbe 2—3 ore la un foc moale, în apa în care a stat. Se trece de 2—3 ori printr-o sită deasă, zdrobind foarte bine boabele. Se completează cu apă fiartă pînă la 1 litru. Servește la prepararea diluțiilor de lapte pentru sugarii trecuți de 2 luni.

Apa (zeama) sau decoctul de ovăz. O linguriță plină cu fulgi de ovăz se fierbe în 200 g apă pînă ce apa scade la jumătate. Se strecoară printr-o sită deasă. Servește la prepararea diluțiilor de lapte la sugarii care sînt constipați.

Mucilagiul de ovăz. Se prepară ca decoctul, însă se trec prin sită și fulgii de ovăz.

FĂINOASE CU LAPTE

Cele mai întrebuintate făinoase pentru sugari sînt: grișul, zeamilul, făina de grîu rumenită, pesmetul de piine albă, biscuiții. Pentru sugarii trecuți de 10 luni se folosește și mălaiul.

Făinoasele, pentru a fi suportate de sugari, mai ales cei de vîrstă mică, trebuie fierte 15—20 de minute, iar mălaiul 30 de minute. Altfel pot să dea tulburări digestive (diaree).

Grișul cu lapte. Se poate prepara lapte cu griș, cu lapte diluat sau cu lapte nediluat cu o cantitate de griș de 2 g, 5 g sau 7 g la 100 g lapte și zahăr 5 g la 100 g lapte.

Concentrația laptelui și a grișului este în funcție de vîrsta sugarului: în luna a 3-a — a 4-a cu 2% griș și lapte 2/3, apoi 5% griș și 5% zahăr cu lapte nediluat.

Griș cu lapte 2/3 cu 2% griș și 5% zahăr. Pentru o porție de 200 g sînt necesare: 140 g lapte, 150 g apă, 4 g griș (o linguriță plină cu griș are 5 g) și 10 g zahăr (o linguriță de zahăr are 5 g). Prepararea: grișul este lăsat să stea un sfert de oră în apă rece: se fierbe apoi în această apă, la foc moale, pînă ce apa scade la jumătate; se adaugă apoi la laptele ce s-a pus la foc cu zahărul; se

fierb împreună pînă ce rămîn 200 g. Se adaugă puțină sare.

Griș cu lapte integral cu 50% griș și 50% zahăr. Pentru o porție de 200 g sînt necesare 200 g lapte, 75 g apă, 10 g griș (2 lingurițe) și 10 g zahăr (2 lingurițe). Modul de preparare : ca mai sus.

Se mai poate prepara grișul cu lapte și astfel : laptele cu apa și zahărul se pun la fiert ; cînd fierbe în clocot se adaugă grișul „în ploaie“, adică presărat cîte puțin, amestecînd repede cu telul ca să nu se facă cocoloașe. Se fierbe timp de 15—20 minute, la foc potrivit, pînă ce rămîne cantitatea de 200 g.

Făina rumenită cu lapte. Făina se rumenește uscat, fără grăsime. Se rumenește o cantitate mai mare pentru mai multe zile și se păstrează în borcan de sticlă acoperit cu celofan.

Făina rumenită cu lapte 2/3. Pentru o porție de 200 g sînt necesare : 140 g lapte, 150 g apă, 4 g făină, 10 g zahăr. Preparare : făina se înmoaie cu puțină apă rece, cu grijă să nu se facă cocoloașe ; se adaugă laptele, apa și zahărul care erau la foc ; se fierbe totul la foc moale, pînă ce rămîn 200 g. Se adaugă puțină sare.

Făina rumenită cu lapte integral. Pentru o porție de 200 g sînt necesare : 200 g lapte, 50 g apă, 4 sau 10 g făină, 10 g zahăr. Modul de preparare : ca mai sus.

Pesmet cu lapte. Pesmetul se prepară din felii subțiri de piine albă, rumenită bine în cuptor și apoi fărîmițate bine în piuliță. Cantitățile și modul de preparare, ca și la grișul cu lapte, cu deosebirea că pesmetul se lasă să stea 1—2 ore în apă rece. Nu se mai adaugă sare.

Biscuiți cu lapte 2/3. Biscuiții de bună calitate se pi-sează în piuliță. Pentru o porție de 200 g sînt necesare : 140 g lapte, 100 g apă, 2 lingurițe biscuiți pisați, 1 linguriță zahăr (biscuiții conțin și ei zahăr). În laptele și apa cu zahăr puse la foc se adaugă biscuiții ; se fierbe pînă ce rămîn 200 g.

Biscuiți cu lapte integral. Pentru o porție de 200 g sînt necesare : 200 g lapte, 50 g apă, 2 lingurițe biscuiți pisați, o linguriță zahăr. Modul de preparare : ca mai sus. La biscuiți nu se adaugă sare.

Zeamil cu lapte : se prepară ca grișul cu lapte.

LEGUME ȘI ZARZAVATURI

Supa de zarzavat și de legume. Pentru 200 g supă sînt necesare : 250—350 g zarzavat (legume) diferite, după sezon : morcovi, cartofi, păstirnac, pătrunjel, țelină, guși; se mai pot adăuga : o roșie mică, o ceapă mică, un dovlecel mic, cîteva frunze de spanac, cîteva păstăi de fasole verde. Zarzavaturile se curăță și se spală în apă rece și se pun să fiarbă cu atîta apă cit le acoperă, fierbîndu-se pînă ce morcovii și cartofii s-au înmuiat bine (se zdrobesc ușor cu furculița). Apa care se evaporă în timpul fierberii se completează cu apă fiartă. Se fierbe acoperit. Se strecoară prin sită. La 250 g supă se adaugă 2 lingurițe griș și puțină sare ; se mai fierbe la foc mōale pînă ce rămîn 200 g.

Supa de morcovi, 1/2 kg de morcovi curățați, tăiați felii, sînt puși să fiarbă într-un litru de apă, pînă ce morcovii se terciuiesc cu ușurință (1—2 ore) ; se trec de 2—3 ori prin sită deasă, frecînd bine morcovii și se completează cu apă fiartă pînă la un litru. Se adaugă un vîrf de cuțit (3 g) sare și se mai dă un clocot. Se păstrează la rece.

Pireu de legume. Zarzavaturile și legumele (cartofii, morcovii etc.) care au fost întrebuintate pentru prepararea supei de zarzavat sînt trecute prin sită, fierbinți, de 2—3 ori și zdrobite bine. Se adaugă la 200 g pireu 50 g lapte și puțină sare, eventual și 1/2 — 1 linguriță unt proaspăt amestecat bine.

Pireu de spanac. Spanacul curătat, fără codițe, se spală bine în multă apă rece, scurgîndu-se bine. Se fierbe în foarte puțină apă, 15—20 de minute, înăbușit ; se trece prin sită deasă : se adaugă puțin unt și cîteva lingurițe de lapte și se mai fierbe puțin.

FRUCTE

Fructele crude sînt mai bune de mîncat decît cele fierte sau uscate, deoarece conțin mai multe vitamine și substanțe minerale. Pentru sugari singurele fructe crude permise sînt merele, care se pot da de la 3 1/2—4 luni,

și piersicile — după 4 luni sub formă de pireu. Dintre celelalte fructe se folosește numai zeama lor, care se obține prin zdrobirea fructelor, după ce au fost mai întâi foarte bine spălate în apă.

OREZ PASAT CU BRINZA DE VACI

Pentru o porție de 200 g sînt necesare 150 g orez fiert în apă, trecut prin sită și terciuit bine, 50 g brînză proaspătă de vacă, 2 lingurițe de zahăr. Se amestecă bine totul. Se poate adăuga pentru variația gustului : pireu de mere ori puțină cacao, sau cîteva lingurițe de pireu de morcovi fierți, ori cîteva lingurițe de zeamă de roșii sau de citrice, uneori 1—2 lingurițe de unt sau frișcă proaspătă.

BUDINCĂ DE FĂINOASE CU LAPTE, CU SAU FĂRĂ BRINZA

Trei linguri de orez spălat sau 3 linguri de griș se fierb bine în 250 g apă, pînă ce apa scade. Se trece prin sită, se adaugă 200 g lapte cald, se amestecă cu 50-100 g brînză de vaci, 1 linguriță de unt, 1 gălbenuș de ou frecat cu 30 g zahăr și puțină sare, iar la urmă albușul bătut spumă ; se răstoarnă compoziția într-o cratiță unsă cu unt și presărată cu pesmet ; se ține la cuptor pînă ce se rumenește bine.

BISCUȚI

Două gălbenușuri de ou, 2 lingurițe de zahăr, 50 g făină, puțină sare. Se freacă gălbenușul cu zahărul, se adaugă făina și puțin bicarbonat de sodiu. Se toarnă cu lingurița pe tava unsă, presărată cu făină ; se coc la foc moale.

OU FIERT TARE

Ouăle se țin la fiert 10 minute, după ce apa a început să clocotească.

INTREBUINȚAREA CĂRNII

Se dă la început numai carne albă, slabă de pui, vițel sau mînzat, apoi și carne de vacă, care trebuie fiartă foarte bine, tocată foarte fin sau ca perișoare, de obicei amestecată în pireu. Ficatul, fiind foarte hrănitor, se dă fiert bine și frecat în supă sau pireu de legume.

SUPĂ DE CARNE ȘI DE OASE

Supa de carne se prepară ca supa de legume, dar se adaugă 100—150 g carne.

Supa de oase : la 1 kg oase se pun 3 l apă rece : se fierb timp de 3 ore ; se ridică spuma ; către sfîrșitul fier-tului se pun zarzavaturile, bine spălate, curățate și pu-țină sare. După ce au fiert bine zarzavaturile, se ia supa de pe foc, se lasă să se răcească, înlăturîndu-se grăsimea de deasupra.

MĂSURI PRACTICE

1 linguriță rasă Lacto (lapte praf parțial degresat)	= 2,60—3 g
1 linguriță rasă de lapte praf integral (Mureș, Rarău)	= 2,60—3 g
1 linguriță rasă de Eledon	= 3,50 g
1 linguriță rasă de Zeamil	= 3,50 g
1 linguriță rasă de griș	= 4,60—5 g
1 linguriță rasă de făină albă	= 4 g
1 linguriță rasă de praf de biscuiți	= 3 g
1 linguriță rasă de zahăr	= 5 g
1 linguriță rasă de unt	= 6 g
1 lingură de orez	= 13—15 g

INGRIJIREA ȘI IGIENA SUGARULUI

Creșterea și dezvoltarea sugarului, ca și păstrarea sănătății lui depind nu numai de alimentație, dar și de îngrijirile ce i se dau, precum și de condițiile de viață ce i se creează.

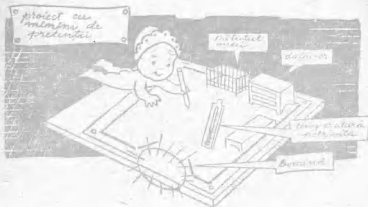
CAMERA SUGARULUI

● Camera trebuie să fie curată, uscată, luminoasă, fie că sugarul o ocupă singur, fie împreună cu părinții.

● În cameră nu trebuie să fie mobilă de prisos, nici covoare sau perdele care rețin praful. Mobila și podeaua (care este bine să fie acoperită cu linoleum sau un covor de material plastic) se șterg cu cârpa umedă, pentru a nu ridica praful.

● **Temperatura camerei** va fi constantă, între 20—22°; când se face baie, poate să fie 24°. Supraîncălzirea camerei, ca și uscăciunea prea mare sînt dăunătoare: copilul transpiră, se dezvelește și răcește. Umezeala mare (dacă se fierbe sau se spală în cameră) este periculoasă.

● **Aerisirea camerei** se va face de mai multe ori pe zi, ferind sugarul de curenții reci de aer din dreptul ferestrei deschise.





● **Fumatul în camera copilului** este interzis, fiindu-i dăunător.

● **Vizitele persoanelor străine vor fi interzise**, mai ales când sînt răcite, deoarece un guturai al adultului poate determina sugarului o bronhopneumonie.

PATUL SUGARULUI

● Un simplu coș de răchită, pus pe un suport special sau (în lipsă) pe 2 scaune, poate fi folosit ca pat în primele 3—4 luni.

● După acest timp este necesar ca sugarul să fie culcat în pătuțul lui.

● Copilul trebuie obișnuit să doarmă singur, de la început: astfel are mai mult aer, doarme mai bine, deoarece nu este incomodat și trezit la orice mișcare, fiind și în interesul educației lui să fie culcat singur; de altfel, este și periculos să doarmă în același pat cu părinții, deoarece poate fi lovit sau asfixiat.

● **Patul nu va fi așezat în dreptul ferestrei**, deoarece razele puternice ale soarelui sau curenții de aer rece îl pot îmbolnăvi grav.

● **Salteaua** va fi făcută din „seegras“ sau, în lipsă, din talaș de lemn sau paie, care se pot schimba des. Salteaua de lînă sau de fulgi nu este bună, deoarece provoacă deformări ale coloanei vertebrale (șirei spinării) și îl fac să transpire mult.

● Peste saltea, ca să nu se ude, se așază o mușama sau un material impermeabil din pînză cauciucată sau material plastic, iar peste acesta un cearșaf din pînză albă, ale cărui margini se petrec sub saltea.

● **Perna pentru cap nu este necesară**, deoarece favorizează deformări ale coloanei vertebrale și transpirații.

● **O păturică de lină** sau o plăpumișoară subțire, dar călduroasă, fixată de marginea patului cu șireturi ca să nu se dezvelească copilul, este necesară pe timpul rece.

● **Salteaua, cearșaful și plapuma trebuie aerisite zilnic.**

„TRUSOU“ SAU „ZESTREA“ SUGARULUI

● **Este bine să se pregătească din vreme rufăria de care va avea nevoie copilul.** În primele 4 luni, el va avea un trusou bogat dacă i se vor pregăti :

— 24 de scutece pătrate, de 80/80 cm sau de 60/80 cm din pînză moale ;

— 12 scutece de înfășat, de 75/90 cm sau de 1,20/1 m, groase, din molton, finet sau flanelă ;

— 12 cîrpe triunghiulare de 10/40 cm din tifon sau alt material moale, absorbant, care să se așeze între picioare ;

— o mușama sau o pînză cauciucată subțire sau o bucată de material plastic de 20/25 cm, care se așază între scutecul subțire și cel gros ;

— 6 cămășuțe cu mînecuță, din pînză moale, care se încheie cu șiret pe un umăr ;

— 2 jachete de lină, finet sau molton gros ;

— 2—3 scufițe de pînză subțire, de pus după baie ;

— 2—3 bonete mai groase, din bumbac sau lină, care se vor folosi cînd copilul va fi scos la aer ;

— 2 bucăți „bavețică“ de pus la gît cînd mîncă ;

— 4—6 batiste mici.

Cînd trece de 4 luni, mai are nevoie de :

— un costumaș de bumbac cu picior ;

— un costumaș de lină cu picior ;

— 2—3 perechi de botoșei de bumbac sau lină ;

— 2—3 perechi pantalonași de bumbac sau alt material ;

— un sac cu glugă, din material gros sau îmblănit pentru plimbarea la aer în sezonul rece ;

— 2 perechi de mînuși de lină cu un singur deget.

● **Pentru baie** sînt necesare : 2 mănuși sau cîrpe mici din prosop sau un burete, 2 prosoape și 1 termometru de baie (dacă este posibil).

● **Rufele murdare** se păstrează într-un lighean acoperit sau în găleată acoperită, pînă ce sînt spălate. Lenjeria se spală zilnic cu apă și săpun și se fierbe separat de rufele celorlalți ; se calcă cu fierul încins.

● **Rufele curate** se păstrează sortate într-un dulăpior închis.

● **Nu se vor folosi pentru înfășat scutece care au fost udate de urina sugarului și apoi uscate, și care nu au fost fierte și călcate cu fierul încins !**

BAIA SUGARULUI

● **Pielea sugarului este foarte fină și fragilă.** Se rănește și se infectează ușor dacă nu este întreținută curat, prin baie zilnică de curățenie și prin „toaletă“, ori de cîte ori este murdară.

● **Pînă la prima baie,** pielea noului-născut — complet dezbrăcat și așezat pe un scutec curat — se curăță cu tampoane de vată muiate în apă fiartă și răcită potrivit, insistîndu-se la încheieturi și șezut. La fetițe ștersul șezutului se face dinainte-înapoi, pentru a nu infecta organele genitale cu microbi aduși din materiile fecale. Apoi pielea se usucă prin tamponare, fără să se frece, cu un prosop moale, absorbant ; se ung încheieturile și șezutul cu untdelemn sterilizat. Pielea din jurul ombilicului se șterge cu tampoane de vată muiată în alcool. Pe ombilic se pune pansament steril cu alcool de 70°, pînă la cicatrizarea completă a plăgii, care se face la 2—3 săptămîni după naștere.

● **Prima baie** se face la 2—3 zile după căderea cordonului ombilical. Se face zilnic, fie dimineața, fie seara înainte de supt. Este de preferat seara, deoarece după baie doarme liniștit și se evită pericolul răcelii. Dacă baia se face dimineața, nu va fi scos afară decît după 1—2 ore vara și după 3—4 ore iarna. De la 1 an, baia completă se poate face la 2 zile.

● Baia se face într-un lighean mare curat, folosit numai pentru copil sau într-o băiță specială, care se așază solid pe scaune. Foarte practice, convenabile și igienice sînt băițele de material plastic, frumos colorate. Ligheanul sau băița vor fi spălate și opărite cu apă fierbinte, înainte de fiecare îmbăiere.

● Precauții de luat înainte de baie :

— camera să fie bine încălzită (24—25°) și să nu se facă curenți de aer (ferestrele să fie închise, să nu se circule pe uși) ;

— să se pregătească cele necesare pentru baie, punindu-se pe masa de înfășat : săpunul (folosit numai pentru copil ; săpun fără sodă, neparfumat) așezat pe o farfurioară ; un borcânaș sau o sticlută cu untdelemn sterilizat ; un borcânaș cu bucățele de vată ; foarfece pentru unghii ; periută pentru păr ; separat se pun rufele copilului (cămășuță, pieptăraș, scutec subțire și gros, cirpa triunghiulară, mușamaua) ; mînușa de baie și prosopul de baie se pun în alt colț al mesei ; lingă masă se pune o găleată pentru rufele murdare ; se mai pune un vas curat cu apă fiartă și răcită de baie, pentru spălat pe cap ; o cană cu apă ceva mai rece (la 35—36°) pentru duș pentru sugarul trecut de 2—3 luni ;

— apa fiartă și răcită la temperatura corpului să fie turnată în baie pînă la o înălțime de 1 1/2—2 palme, atît cît să acopere corpul copilului pînă la umeri ;

— să se încerce temperatura apei de baie cu termometrul (să aibă 37—37,5°, iar la sugarul mai mare 36—37°) sau cu cotul ;

— mama să se spele bine pe mîini cu apă și săpun, înainte de a face baie copilului.

● Baia se face în modul următor :

— sugarul este așezat pe masă sau pe pat, de preferință pe o pernă acoperită cu o mușama peste care s-a pus un scutec curat ;



— se desfașă, iar dacă este murdar, se curăță bine cu scutecul în care e înfășat ;

— apoi, cu mânușa sau cu cirpa de baie pe care am udat-o în apa de baie și am săpunit-o, săpunim copilul în ordinea următoare : capul și urechile, minile și brațele, rînd pe rînd ; apoi gîtul, pieptul, abdomenul și spatele, membrele inferioare, pe rînd, începînd de la laba piciorului și urcînd spre rădăcina coapsei ; se dă atenție deosebită la pielea de la încheieturi și plici ; organele geni-

tale : la fete se separă bine buzele și se șterg dinainte înapoi cu vată curată înmuiată în vaselină sterilă sau untdelemn ; la băieți, dacă prepuțul nu se trage înapoi pînă la un an și jumătate, copilul va fi dus la medic ;

— după ce a fost astfel săpunit, mama trece mîna stîngă a ei pe sub umărul stîng al copilului, sprijinindu-i ceafa și spatele pe antebraț și cuprinzînd umărul stîng ca într-un clește cu întreaga palmă, degetele fiindu-i în subsuoară iar degetul mare deasupra umărului ; apoi cu mîna dreaptă prinde șezutul copilului (sau dacă copilul este mic, îl prinde de glezne) și îl scufundă încet în apă, întii șezutul, apoi picioarele, capul fiind bine sprijinit pe îndoitura cotului ; se lasă corpul și picioarele libere, copilul fiind ținut numai pe antebrațul și mîna stîngă a mamei ;

— se spală de săpun pe fața anterioară a corpului, apoi, ținîndu-l bine tot cu mîna stîngă, se întoarce cu fața în jos, spălîndu-l și pe spate ; la sfîrșit, se spală de săpun și capul și fața, cu apa din vasul pregătit dinainte, este clătît cu apa din cană din care se toarnă ca un duș ;

— în apă copilul stă 3—5 minute, timp în care i se vorbește ca să-i facă plăcere baia, apoi este scos din apă, așezat pe prosopul încălzit, curat așezat pe masa de înfășat, și este uscat prin tamponare, fără să-l frecăm ; se schimbă apoi prosopul ud cu unul uscat ; se unge cu untdelemn la plici, încheieturi și fese, fiind apoi înfășat, dar nu mai gros ca înainte de baie.

● **Baia se mai poate face și altfel :** după ce a fost curățat de fecale, este cufundat în apa băii ; aici este săpunit de la gît în jos pe piept, burtă și pe fața anterioară a membrelor, apoi, ținut tot pe mîna stîngă a mamei, este întors cu fața în jos și săpunit pe spate, fese și fața posterioară a membrelor ; la sfîrșitul băii se săpunesc și capul și urechile (și în dosul lor) și se clătește cu apa caldă din vasul pregătit dinainte ; apoi copilul este clătît cu apă din cană, este scos din apă și așezat pe prosopul de baie ; pentru rest, se procedează cum s-a mai arătat.

Cînd copilul a trecut de 4—5 luni, înainte de a i se face baie îl dezbrăcăm și îl lăsăm să se joace 5—10 minute.



● **Îngrijirea nasului, ochilor și urechilor** se face după ce copilul a fost îmbăiat și înfășat, în modul următor :

— **nasul** : dacă este murdar se curăță cu tampoane mici de vată răsucită (nu cu bețișor sau cu băț de chibrit), uscate sau eventual înmuiate într-o soluție de vitamină A ; dacă este curat, nasul nu se șterge ;

— **urechile** : se curăță cu tampoane de vată răsucită pentru a se scoate apa dacă a pătruns în timpul băii ; dacă are cerumen (ceară) se curăță cu bucățele de vată răsucită înmuiată în untdelemn cald ;

— **ochii** : se șterg dinafară spre înăuntru (spre rădăcina nasului) cu tampoane de vată sau compresă de tifon muiată în ceai de mușetel sau apă fiartă, caldută, pentru fiecare ochi se întrebuintează alt tampon ;

— **fața** : se șterge ușor cu tampoane de vată înmuiate în ceai de mușetel sau apă caldută : fără săpun ;

— **gura** : atenție, nu se șterge !

● **Părul capului** trebuie periat zilnic cu periuță moale.

● **Unghiile** se taie o dată pe săptămână, după baie, sau mai bine după supt (cînd copilul este liniștit și doarme).

INFĂȘAREA SUGARULUI

● **După baie**, înfășarea se va face repede, în lenjerie încălzită, ca să se evite răceala.

● **Înainte de fiecare supt**, copilul va fi curățat dacă e ud sau murdar și înfășat (în general numai partea de jos a corpului fără a i se schimba cămășuța și pieptărașul, dacă nu sînt ude sau murdare). Cămășuța și pieptărașul se pregătesc dinainte, îmbrăcîndu-se una într-alta, fiecare

avînd șiretul de încheiat pe un alt umăr. Pe masa de înfășat se așază : scutecul mare de molton iar peste el pînza cauciucată ; peste aceasta scutecul mai mic subțire și, în sfîrșit, cîrpa triunghiulară.

● Sugarul este așezat pe masa de înfășat. Mama trece degetele ei printr-una din mînele cămășuței și pieptărașului, apucă mîna copilului și o trage afară din mîneacă, apoi la fel și cu cealaltă mînă. Se leagă cămașa cu șiretul, apoi și pieptărașul pe un umăr și pe celălalt. Se răs-



fringe în sus, ca să nu se ude, porțiunea de cămașă și pieptăraș care depășește buricul, avînd grijă să nu facă cute, care ar putea jena.

● Apoi sugarul este așezat culcat pe cîrpa triunghiulară, care se așază între picioare, colțul de jos adunîndu-se în sus, pe burtă; colțul din stînga se aduce peste burtă spre dreapta, iar colțul din dreapta, la fel spre stînga. Se înfășoară, pe rînd, scutecul subțire, pinza cauciucată și în cele din urmă scutecul gros, partea de jos la un lat de palmă sub picioare, răsfrîngîndu-se în sus. O fașă lată de înfășat poate să fixeze mai bine scutecele înfășurate. Acul de siguranță nu este recomandabil. Mîinile rămîn libere, neînfașate. Nu se va strînge cu fașa picioarele copilului, cu gîndul ca să nu rămînă strîmbe.

● Pentru partea de jos a corpului, chiar după primele 10 zile de la naștere, sugarul poate fi înfășat cu cîrpa triunghiulară ca un pantalonaș. În picioare se pun botoșei, iar toată partea de jos a corpului se introduce într-un sac special confecționat în acest scop și care se găsește în comerț.

● Bonetica se pune pe cap numai după baie, 1—2 ore, sau iarna cînd este rece.

● După vîrsta de 4 luni, sugarul nu mai trebuie înfășat în partea de jos a corpului. Peste scutecul triunghiular, vara sau cînd este cald bine, se va pune pinza cauciucată sau de material plastic și pantalonașii, iar în picioare ciorapi și botoșei tricotați sau confecționați dintr-un material moale, gros și călduros. Iarna, sau cînd e mai rece, după ce i s-a pus scutecul triunghiular între picioare și pinza cauciucată și ciorapii în picioare, sugarul va fi îmbrăcat în costumașul de bumbac sau de lînă cu picior.

● Cînd copilul este scos afară, în aer rece, i se pune pe cap o bonetă groasă; iarna va fi îmbrăcat și în sacul îmblănit, cu glugă.

PLIMBAREA

● Copilul născut în anotîmpul cald poate fi plimbat la aer de la vîrsta de 2 săptămîni; cel născut în sezonul rece, abia de la 4—6 săptămîni.

● Plimbarea la aer va fi pregătită, timp de câteva zile (mai ales pentru sezonul rece), ținând copilul înfășat mai gros în dreptul ferestrei deschise, timp de 5—10 minute în prima zi și timp mai prelungit în zilele următoare.

● Prima zi nu va fi ținut afară mai mult de 5—10 minute, mai ales în sezonul rece; în zilele următoare durata crește progresiv, pînă la 1—2 ore iarna (de 1—2 ori pe zi), iar vara cît mai mult timp.

● Timpul cel mai potrivit pentru scos la aer este: iarna între orele 11 și 16, iar vara de dimineață, înainte ca să înceapă căldura mare, și către seară, după ce căldura s-a mai potolit.

● Pe vreme umedă, ploioasă sau vîntoasă, copilul nu va fi scos afară. Va rămîne în cameră, care va fi des aerisită, chiar din 3 în 3 ore, iar cînd nu este prea frig, poate să stea cu fereastra deschisă avîndu-se grijă să fie bine îmbrăcat și învelit.

● În aceste condiții, el nu va răci dacă va fi scos regulat afară la aer sau, pe vreme rea, dacă va fi ținut în casă, cu fereastra deschisă.

● *Plimbările în aer contribuie nu numai la întărirea sănătății, dar și la cunoașterea lumii exterioare, ceea ce este foarte important și necesar pentru dezvoltarea psihică a sugarului.*





● *Copilul nu crește bine dacă nu doarme suficient.*

● Durata somnului variază în primul rând cu vârsta copilului. În prima lună de viață doarme aproape 20 de ore din 24, fiind treaz numai pentru puțin timp, la orele de alimentație. Între 1 și 6 luni, doarme cam 18 ore

din 24 de ore, iar între 7 și 12 luni, cam 15—18 ore, dintre care 3—4 ore în timpul zilei, restul peste noapte.

● Lăsat singur, sugarul va adormi imediat; dacă va fi ținut în brațe sau legănat, se va învăța să adoarmă numai în acest fel, ceea ce ocupă mult din timpul mamei, iar el devine răsfățat și mofturos. Pentru a-l educa, este necesar ca mama să reziste la plînsul copilului din primele săptămîni de viață (căci nu-i face nici un rău); să nu-l ia în brațe și să nu-l legene ca să adoarmă; bineînțeles se elimină alte cauze care ar putea să-l facă să plîngă (ud, murdar, gros înfășat, flămînd etc.).

● În sezonul cald este sănătos să doarmă afară la umbră. Și iarna poate să doarmă afară, dar să fie bine îmbrăcat; dacă devine palid, sau dacă se agită, va fi dus în casă.

FORMAREA DEPRINDERII DE A FI „CURAT“

● Încă de la vârsta de 6 luni, sugarul poate fi învățat la oliță. Pentru aceasta, mama se așază pe un scaun, cu spetează, sprijinindu-și picioarele pe un scăunel și ține olița în poală, între coapse, copilul fiind așezat pe oliță (care nu trebuie să fie nici rece, nici fierbinte), rezemat cu spatele de pieptul mamei; cu mina stîngă mama îi va apăsa ușor burta, spunîndu-i în același timp cuvîntul po-

trivit ca să elimine fecalele. Dacă nici după 1/2—1 oră nu are scaun, i se pune un supozitor de glicerină și este ținut pe oliță pînă va defeca.

Mulți sugari învață repede să asocieze senzația cînd sînt puși pe oliță cu nevoia de a avea scaun, reușind aceasta de la 6—7 luni, mai ales dacă mama are răbdare.

● Obișnuința de a folosi olița pentru urinat este mai greu de deprins sub vîrsta de 1 an.

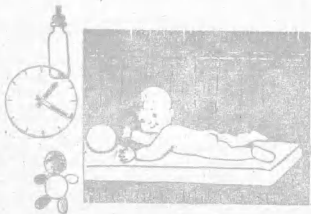
IGIENA MINTALĂ

JOCURILE ȘI JUCĂRIILE

● De la vîrsta de 3—4 luni copilul va primi jucării, ca să învețe să se joace și să fie ocupat în perioada de veghe.

● Jucăriile vor fi simple, preferabil din material plastic, celuloid sau cauciuc, ca să poată fi spălate; să fie suficient de mari și să nu conțină bile sau grăunțe ce pot fi înghițite; să nu fie vopsite, căci unele vopsele pot fi toxice.

● Jucăriile muzicale ca și cele care reprezintă animale vor fi date sugarului mai mare.





● Să nu i se dea mai multe jucării deodată, ci pe rând, schimbându-le, pentru a-i satisface nevoia de a cunoaște mereu ceva nou.

● Mama — oricât de ocupată ar fi — trebuie să-și găsească timp suficient pentru copil, să-i vorbească, să-i ofere jucării, să-i facă jocuri potrivite vârstei, fără să-l răsfețe. Astfel contribuie la dezvoltarea minții, vorbirii și afectivității copilului.

● Jucăriile și jocul reprezintă de fapt satisfacerea unei nevoi esențiale pentru copil; prin intermediul lor, el intră în contact cu viața și cu lumea exterioară.

● De la 7—8 luni, este bine ca sugarul să fie așezat în perioada de veghe într-un țarc, în casă sau în curte, ca să nu umble prin murdărie și să nu se lovească; aici se poate juca cu jucăriile și i se pot face jocuri.

DEZVOLTAREA VORBIRII ȘI AFECTIVITĂȚII SUGARULUI

● Dezvoltarea normală a vorbirii trebuie să fie o preocupare permanentă a mamei. Legată de dezvoltarea vorbirii este și dezvoltarea gândirii. Cea mai bună metodă pentru stabilirea vorbirii este ca mama și ceilalți membri ai familiei să-i vorbească cu orice prilej: baie, joc, alimentație etc., dar să nu se întrebuințeze cuvinte greu de pronunțat pentru copil și „stîlcite“.

● Familia copilului se va preocupa să-i provoace stări afective pozitive, care-l vor determina să primească cu plăcere ceea ce i se oferă.

● Grija de a crea copilului o stare de bunăvoie trebuie să fie permanentă, chiar de la nașterea lui. Voia

bună contribuie la dezvoltarea corpului, sufletului și minții copilului, îl face voios și bine dispus să primească cu plăcere toate acțiunile educative.

● Copilul care este părăsit, singur în pat, fără să i se vorbească, fără să i se facă jocuri, fără să i se arate dragoste, devine trist, supărăcios, nu se dezvoltă normal, nici trupește și nici din punctul de vedere al inteligenței și al afectivității.

CĂLIREA ORGANISMULUI

● Prin călire urmărim fortificarea organismului, întărirea rezistenței lui.

● Călirea se realizează prin utilizarea factorilor naturali de mediu : aer, soare, apă la care se adaugă exercițiile fizice (gimnastica) și masajul.

● **Aerul** constituie mijlocul de călire cel mai la îndemână. Despre plimbarea sugarului în aer s-a vorbit. Baia de aer, fie în cameră, fie în aer liber, constituie un bun mijloc de călire.

● **Apa**, sub formă de baie zilnică de curățenie, terminată cu un duș, cu apă ceva mai rece (cu 1—2°) constituie de asemenea un factor de călire. De la vârsta de 8—10 luni, se pot face fricțiuni pe piept, spate și membre, cu un burete sau mânășă moale, cu apă călduță la 33—35 de grade, timp de 5-6 minute, după care se continuă cu fricționarea uscată a pielii cu un prosop, până ce pielea se roșește. Fricțiunea se face iarna în casă iar vara afară, după baia de aer și soare.

● **Soarele** constituie un mijloc important de călire, sub forma de „baie de soare“ care se poate începe de la vârsta de 3—4 luni. Temperatura aerului va fi de cel puțin 25—27°, evitându-se orele de arșiță. Sugarul va fi dezbrăcat gol, cu o pălăriuță pe cap. Prima baie va dura 1 minut pe spate și 1 minut pe față. Se crește cu 1 minut pe zi până se ajunge la 20—30 de minute pe ședință, din care jumătate timp pe față și jumătate pe spate. La sfârșitul băii, copilul va fi ținut acoperit la umbră, 5—10 minute, apoi i se face fricțiune sau se stropește cu apă încălzită la soare : după aceea se îmbracă în haine ușoare





și se lasă să doarmă în aer liber, la umbră. Se face o cură de 25—30 de ședințe.

● **Gimnastica și masajul** pot fi începute de la vârsta de 2—3 luni. Gimnastica este precedată de masaj. De la vârsta de 2 luni, mama va face cu mâna încălzită masaj ușor, câte 1—3 minute, al membrilor superioare și inferioare, începînd de la mîină sau de la picior spre rădăcina membrului și terminînd cu masajul abdomenului, ușor, circular în sensul rotării acelor ceasornicului. Apoi treptat se încep mișcările arătate în cele ce urmează :

Între 2 și 3 luni : 1) exercițiul de culcare pe burtă ; 2) exercițiul de „înotător“ : copilul fiind pe abdomen este apucat cu mîina stîngă de picioare, fiind ridicat pe palma mîinii drepte ; 3) exercițiul de ținere a capului : copilul culcat pe spate este apucat de sub axile, ridicat și ținut în sus, fiind apoi lăsat încet în jos, ca să atingă fața mesei cu laba piciorului.

Între 3 și 5 luni : 1) exercițiul de îndoire și dezdoire a antebrațelor pe brațe ; 2) exercițiul de ducere a brațelor în afară, urmat de încrucișarea lor pe piept ; 3) exercițiul de ridicare a brațelor deasupra capului ; 4) exercițiul de flectare pe abdomen a membrelor inferioare întinse ; 5) exercițiul de îndoire și dezdoire alternativă a membrelor inferioare pe abdomen („bicicleta“) ; 6) exercițiul de încrucișare a membrelor inferioare ; 7) exercițiul de așezare-culcare : de la 4 1/2 luni, copilul culcat pe spate apucă în mâinile lui degetele mari ale mamei, care îl ajută să se ridice și să se așeze pe șezut, apoi să se culce.

Între 5 și 9 luni, continuă exercițiile anterioare, la care se adaugă : 8) exercițiul de ridicare a picioarelor și sprijinire pe mâini, copilul fiind culcat pe abdomen ; 9) exercițiul de ridicare a membrelor pînă la vertical ; 10) exercițiul de ridicare a brațelor și pieptului, copilul fiind culcat pe abdomen ; 11) exercițiul de așezare-culcare-ridicare (același cu exercițiul 7), dar copilul ținut de mâini este ajutat să se ridice în picioare ; 12) exerciții de pășire, fiind ținut de sub axile ; 13) exercițiul de aplecare a trunchiului : copilul stă în picioare pe masă, cu spatele sprijinit de mamă, care, cu mîna stîngă îi ține genunchii, iar cu dreapta îl sprijină sub pîntece și îl îndeamnă să se aplece ca să apuce o jucărie pusă la picioarele lui.

Între 9 și 12 luni continuă exercițiile anterioare : se adaugă exercițiul de mers, copilul fiind ținut la început de ambele mâini apoi numai de o mîna și — în sfîrșit — după ce și-a stabilit echilibrul, i se dă drumul liber.

Exercițiile de gimnastică nu trebuie să obosească. Gimnastica trebuie făcută în mediu igienic, în timp ce mama creează o ambianță plăcută prin cuvîntul și cîntecele ei. După gimnastică urmează un masaj general, ușor și odihna copilului.

Mijloacele de călire nu pot fi folosite decît la copilul sănătos : ele trebuie aplicate treptat, gradat și progresiv, sistematic și neîntrerupt.

PROGRAMUL DE VIAȚĂ AL SUGARULUI

Dezvoltarea normală a sugarului se asigură prin îngrijirile de fiecare zi și prin măsurile educative amintite mai sus. Aceste măsuri trebuie aplicate după un program bine chibzuit, respectat cu grijă.

Iată, de exemplu, programul de viață pentru sugarul de 3 luni :

- ora 6 : suge ;
- ora 6,30—8,30 : somn și veghe în cameră ;
- ora 8,30—8,45 : baie, dacă se obișnuiește dimineata ;
- ora 9 : suge ;
- ora 9,30—12 : somn și veghe, afară în aer liber, dacă vremea permite : eventual gimnastică, masaj și odihnă ;
- ora 12 : suge ;
- ora 12,30—15 : somn și veghe, afară în aer liber, dacă vremea permite, sau în casă ;
- ora 15 : suge ;
- ora 15,30—18 : somn și veghe, în casă sau afară ;
- ora 18 : suge ;
- ora 18,30—20 : somn și veghe ;
- ora 20—20,30 : gimnastică, masaj (dacă nu s-a făcut în cursul zilei) și odihnă ;
- ora 20,30 : baie ;
- ora 21 : suge ;
- ora 21,30—6 : somn.

Respectarea programului are efecte favorabile asupra dezvoltării copilului, constituind totodată și un mijloc educativ important.

PREVENIREA ÎMBOLNĂVIRII SUGARULUI

Cele mai multe dintre îmbolnăvirile sugarului pot fi prevenite prin măsuri și mijloace simple.

1. Prevenirea tulburărilor digestive, a diareelor și vărsăturilor produse de alimentația necorespunzătoare se face prin alimentarea corectă, cantitativ și calitativ, și igienică (lipsită de microbi).

2. Prevenirea infecțiilor pielii se face prin baia zilnică de curățenie, prin întrebuințarea rufelor curate și

prin schimbarea lenjeriei ori de câte ori sugarul este ud sau murdar.

3. Prevenirea infecțiilor căilor respiratorii se face prin ferirea sugarului de alți copii sau adulți care sînt „răciți“, deoarece prin strănutul și tusea lor sau chiar cînd vorbesc pot să răspîndească microbi; de asemenea, prevenirea acestor afecțiuni se face prin călirea organismului sugarului și prin asigurarea unor condiții de mediu igienice.

4. Prevenirea tuberculozei și a unor boli infecto-contagioase se face prin vaccinări, care apără sugarul față de îmbolnăvirile respective sau, în caz că totuși se îmbolnăvește, îl ajută să facă o formă foarte ușoară de boală.

La noi, se vaccinează sugarii și copiii mici contra următoarelor boli: tuberculoza, cu vaccin B.C.G. chiar din primele zile după naștere; variola, cu vaccin antivariolic; poliomielita, difteria, tetanosul și tusea convulsivă. Momentul acestor vaccinări este hotărît de autoritățile sanitare. Nu se vaccinează decît sugarii sănătoși și la vîrsta respectivă.

COPILUL NĂSCUT PREMATUR

Prematurul cîntărește la naștere 2 500 g sau mai puțin și are o lungime de 47 cm sau mai puțin.

Nașterea înainte de termen poate fi determinată sau favorizată de unele cauze care pot fi evitate. Printre acestea amintim: traumatismele violente provocate de accidente, de cădere sau de o lovitură în abdomen sau de raportul sexual în ultimele două luni de sarcină; traumatismele ușoare dar repetate, la gravide care exercită munci prea grele și eforturi fizice; drumul prelungit în căruță, automobil, călare și chiar pe bicicletă etc.; șocurile nervoase, emoțiile puternice, alimentația nepotrivită în special cu proteine și vitamine insuficiente, fumatul în exces; vîrsta înaintată a gravidei etc. Mai sînt și alte cauze ca: infecțiile și intoxicațiile acute sau cronice și unele boli ale gravidei, malformațiile și bolile uterului și altele.

Prematurii pot fi de diferite grade :

— prematuri de gradul I, cu greutatea între 2 000 și 2 500 g ; aceștia pot fi îngrijiți la domiciliu, dacă au condiții de mediu satisfăcătoare ;

— prematuri de gradul al II-lea, cu greutatea la naștere între 1 500 și 2 000 g ;

— prematuri de gradul al III-lea, care au greutatea sub 1 500 g la naștere ; aceștia au nevoie de îngrijiri speciale pentru a se putea dezvolta, fiind ținuți în secțiile de prematuri de pe lângă maternității și case de naștere pînă ce ating un grad de dezvoltare care permite să fie luați acasă.

În legislația țării noastre sînt prevăzute o serie de măsuri ca gravidele să-și poată purta sarcina în bune condiții, să-și poată îndeplini dubla lor menire, de mamă și de muncitoare.

● Prematurii au nevoie de îngrijiri deosebite, care trebuie date chiar din momentul nașterii. Pe ei îi pîndesc, mai mult decît pe cei născuți la termen, anumite pericole care pot să apară din primele zile de viață : hemoragia cerebrală, crizele de asfixie, infecțiile, pericolul de a răci dacă nu sînt corect înfășați și încălziți. Dar mai sînt și alte pericole care îi pîndesc pe acești copii, mai frecvent decît pe cei născuți la termen și anume : distrofia, rahitismul și anemia.

● Dacă li se acordă îngrijirile necesare și alimentația corespunzătoare, prematurii pot să recupereze „întîrzierea“, astfel încît cu timpul nu se mai deosebesc de cei născuți la termen.

DISTROFIA

Distrofia înseamnă o rămînere în urmă în creșterea și dezvoltarea sugarului.

El are greutatea mai mică decît greutatea corespunzătoare vîrstei ; deseori și lungimea este rămasă în urmă, ca și dezvoltarea psihomotorie. Se îmbolnăvește mai ușor și mai des decît sugarul eutrofic și suportă boala mult mai greu : este mai puțin vioi, somnul său este agitat, pofta de mîncare este scăzută, iar digestia este adeseori proastă.

În distrofia ușoară sau de gradul I, sugarul prezintă o pierdere în greutate pînă la 20% față de greutatea pe care trebuia să o aibă, iar grăsimea de sub pielea abdomenului este foarte mult redusă.

În distrofia de gradul al II-lea, greutatea este rămasă în urmă cu 20—40%, iar lungimea cu pînă la 5 cm față de valorile corespunzătoare vârstei; dispăre și grăsimea de pe torace și membre.

În distrofia gravă sau de gradul al III-lea, pierderea în greutate este mai mare de 40%; iar în lungime cu peste 5 cm; dispăre și grăsimea de pe față.

● Distrofia este o suferință serioasă pentru că expune sugarul la îmbolnăviri, în special la infecții care pot să aibă o evoluție gravă, chiar dacă sînt tratate corect.

● Cauzele principale ale distrofiei sînt: alimentația necorespunzătoare, fie cantitativ, fie calitativ; infecțiile, în special repetate sau cronice, de lungă durată; diareele cronice sau repetate; lipsa îngrijirilor igienice și condițiile de viață sau de mediu necorespunzătoare; lipsa dragostei familiei și mai ales a mamei, dragoste care constituie un stimulent pentru creșterea și dezvoltarea normală a sugarului; prematuritatea, care favorizează de asemenea distrofia. Toate aceste cauze pot fi însă prevenite prin măsuri corespunzătoare. Eliminarea lor contribuie la dezvoltarea normală a copilului. Pe lângă cauzele menționate, distrofia mai poate fi determinată sau favorizată și de alte cauze, care însă intervin mult mai rar, dar care sînt și mai greu de combătut. De exemplu, o boală de inimă sau de rinichi cu care copilul se naște; gura de lup și altele.

RAHITISMUL

Rahitismul este o boală a întregului organism datorată în primul rînd insuficienței sau lipsei vitaminei D.

● Sugarul are nevoie zilnic de 500—800 unități de vitamina D, iar prematurul de 800—1 500 u. Alimentația sugarului — chiar și laptele matern — nu îi aduce cantitatea de vitamină D necesară. De aceea sugarii și copiii mici trebuie să primească vitamină D.

● În piele există o formă inactivă de vitamină D, deci fără valoare pentru prevenirea rahitismului. Această „provitamină“ inactivă se poate transforma în vitamina D activă sub influența razelor ultraviolete ale soarelui. Sugarul nu poate fi expus gol la soare decât cel mult 2—3 luni pe an, în lunile de vară. Dar și în această perioadă pot fi zile mai reci, ploioase, lipsite de soare. Pe de altă parte, în orașele industriale, pulberile care se află în atmosferă împiedică trecerea razelor ultraviolete solare. Geamurile de la ferestre împiedică de asemenea trecerea acestor raze. Rezultă că aproape toți sugarii sînt expuși să se îmbolnăvească de rahitism dacă nu vor primi vitamina D. La prematuri și la sugarii alimentați artificial, rahitismul se dezvoltă mai ușor și este mai grav.

● Copilul se poate naște rahitic dacă gravida n-a primit în alimentație vitamina D și calciu în cantități suficiente.

● Rahitismul se manifestă încă din primele 2—3 luni de viață. Primele semne sînt transpirațiile abundente, mai ales la cap, în timpul somnului; o stare de agitație, de nervozitate, sprieturi la cel mai mic zgomot, tresăriri din somn; partea posterioară a capului se turtește și se deformează; din cauza slăbiciunii mușchilor, copilul nu-și poate ține capul la 2—3 luni, cum este normal. După 3 luni apar și alte semne, ca deformări ale oaselor toracelui, apoi curbarea (strîmbarea) oaselor membrelor, în special cele inferioare.

Rahitismul este o boală gravă, dar care poate fi prevenită cu foarte multă ușurință prin administrarea vitaminei D.

Dacă gravida a avut o alimentație corespunzătoare, cu suficientă vitamină D și calciu, sau dacă i s-a dat vitamina D în ultimele 2—3 luni de sarcină și dacă se administrează sugarului vitamina D corect, încă din prima lună de viață, acesta nu devine rahitic!

Se recomandă să se administreze în injecție intramusculară, în *prima săptămîină de viață* (cel mai tîrziu pînă în ziua a 10-a), *vitamina D₂ sau D₃ 200 000 u.*, indiferent de sezon. *Această doză (200 000 u.) se repetă la vîrsta de 2 luni, 4 luni, 6 luni, 9 luni și 12 luni.* Prematurii pot avea nevoi ceva mai mari de vitamină D. De-

sigur că pe lângă administrarea de vitamină D, este necesar să primească o alimentație corespunzătoare, iar laptele de vacă să fie acidulat, preferabil cu zeamă de lămiie. Se mai recomandă să se facă diversificarea corectă și la timp a alimentației. De asemenea sugarii vor fi scoși suficient timp la aer și la soare.

Trebuie să știm că dozele mici de vitamină D, zilnic (câteva picături din soluția uleioasă de vitamină D), chiar dacă se administrează timp prelungit, nu previn totdeauna apariția rahitismului.

ANEMIA

● Laptele mamei acoperă nevoile de fier ale sugarului din primele 4—5 luni de viață, dacă mama nu este anemică; laptele de vacă și preparatele industriale de lapte de vacă (lapte praf etc.) conțin mai puțin fier, decît laptele de femeie.

● Copilul născut la termen are în organism rezerve de fier, care îi ajung în primele 4—5 luni de viață, mai ales dacă primește lapte de mamă.

● Prematurul, născut înainte de vreme, se naște cu rezerve mici de fier, care nu-i ajung decît 2—3 luni.

● În condițiile de mai sus, poate să apară la copiii prematuri, de la 3 luni, și la cei născuți la termen, de la 4—5 luni, o anemie carențială datorită lipsei de fier.

● Primele semne sînt pierderea poftei de mîncare, copilul refuzînd să mai mînce și ca urmare, creștere insuficientă în greutate; apare și o paloare caracteristică, mai evidentă dacă sugarul este ținut mult timp în casă.

● Această anemie poate avea urmări nedorite ca distrofia — prin refuzul sugarului de a mîncă, deci prin subalimentație — și infecții diferite, care la rîndul lor slăbesc și mai mult organismul.

● Anemia carențială poate fi prevenită cu ușurință dacă se diversifică alimentația la timp și corect cu fructe și legume, apoi cu gălbenuș de ou și carne, pentru ca să aducă în corp fierul necesar. Prematurilor este bine ca de la vîrsta de 2—3 luni să li se dea preparate medicamentoase care conțin fier.

SEMNE DE SUFERINȚĂ A SUGARULUI

PLÎNSUL

● Sugarul plînge cînd este flămînd sau insetat ; în acest caz își suge de obicei degetele, sau caută apa cu gura ca să bea. Dacă i se dau cîteva lingurițe de apă sau ceai, se potolește. Trebuie să se verifice dacă primește o alimentație corespunzătoare ca să nu devină distrofic.

● Poate să plîngă cînd este ud sau murdar, cînd este prost înfășat sau infofolit și ținut în cameră prea încălzită. Dacă se găsește și se elimină cauza, rămîne liniștit.

● Plînge cînd vrea să fie luat în brațe, în care caz tace cînd e ținut în brațe și plînge din nou de îndată ce este așezat în pat. Aceasta constituie un semn de răsfăț, el va deveni un copil mofturos, capricios și mai tirziu nedisciplinat. Este bine să fie lăsat să plîngă (deoarece nu-i face rău) pînă ce se dezvăță de a mai fi purtat în brațe.

● Poate să plîngă și cînd nu poate dormi din cauza zgomotului prea mare din cameră, sau cînd camera este supraîncălzită și neaerisită.

● Poate să plîngă din cauza colicilor sau crampelor abdominale. De cele mai multe ori aceste dureri apar la vîrsta de 2—4 săptămîni (pînă atunci era liniștit) și de obicei la *sugarii alimentați natural*. Copilul începe să țipe brusc în timpul sau la sfîrșitul suptului, puternic și prelungit. Fața i se înroșește, iar abdomenul se balonează. Își freacă picioarele de durere, adică își ridică membrele inferioare, le îndoaie și le apropie de abdomen ; elimină gaze. Chiar dacă este luat în brațe și plimbat, nu se potolește ; uneori căldura pe abdomen (o flanelă încălzită) îl liniștește momentan, dar colicile se repetă și continuă, pînă se elimină un scaun (care de obicei este semilichid, galben, spumos). Este ceea ce se numește „diaree prandială“. Apoi adoarme liniștit. Cele de mai sus se repetă aproape cu regularitate la supturile următoare. Aceste colici pot fi prevenite în oarecare măsură printr-o tehnică corectă a alăptării. Ele dispar de obicei către 4—5

luni cînd se diversifică alimentația. Medicul va prescrie o anumită medicație calmantă.

● **La sugarul alimentat artificial** pot să apară astfel de dureri (colici abdominale), legate de alimentație, cînd înghițe prea mult aer la suptul biberonului, care este prost ținut. Tehnica corectă a alimentației cu menținerea sugarului în pozițiile recomandate după ce a terminat biberonul pot preveni aceste colici legate de înghițirea aerului.

● Dacă sugarul care era un copil în general liniștit, începe să țipe brusc, puternic și dacă nici una din cauzele de mai sus nu poate fi bănuită, neputîndu-l calma orice i-am face, poate fi ceva serios : de exemplu o invaginație intestinală sau strangularea unei hernii (adeseori nici nu se știe că are hernie) sau altă îmbolnăvire gravă. În aceste cazuri nu trebuie să se întîrzie : copilul va fi examinat cît mai urgent de medic.

PIERDEREA POFTEI DE MÎNCARE

● Pofța de mîncare scăzută sau anorexia este un simptom care îngrijorează sau alarmează.

● Sînt cazuri cînd sugarul sugă la sîn cît vrea, lacom și se satură în cîteva minute, dar mama consideră că nu a mîncat destul ; dacă la cîntar sugarul crește normal înseamnă că sugarul primește cît îi trebuie.

● Sugarul hrănit cu biberonul nu mănîncă totdeauna, la toate mesele, toată cantitatea ce i se oferă. Dacă crește normal în greutate, totul este în ordine.

● Anorexia adevărată poate să apară însă și ca urmare a încercărilor de supraalimentare, ceea ce se întîmplă dacă i se oferă din nou să mănînce la 1/2—1 oră după ce a mîncat cît a vrut, sau dacă se prelungește mult durata mesei, în dorința ca să mai mănînce în plus. În aceste cazuri, a-l forța să mănînce constituie o mare greșală ; curînd sugarul va refuza să mănînce chiar o linguriță, sau să ia sînul în gură. A încerca să i se dea să mănînce cînd doarme este de asemenea o mare greșală. În toate aceste cazuri, cel mai bine este să fie lăsat să mănînce cît dorește și să nu i se mai ofere mîncare decît cînd vine ora mesei următoare (deci după 3 1/2—4 ore).

La această masă va mânca după poftă ; i se pot da câteva lingurițe de ceai, între mese, dar nu la ora dinaintea sup-tului ce urmează.

● Atunci când se trece la diversificarea alimentației, la introducerea de alimente noi, poate să scadă brusc pofta de mâncare, mai ales dacă sugarul e forțat să mănince un aliment nou și în cantitate prea mare de la început. Diversificarea corect făcută permite să se elimine această „anorexie de diversificare“.

● Lipsa vitaminei C, a fierului, sau dimpotrivă, cantități prea mari de vitamina D în injecții repetate pot provoca o anorexie.

● Anorexia cronică, prelungită, poate fi determinată de o infecție latentă (inflamarea vegetațiilor adenoide, a căilor urinare etc.), de o boală cronică infecțioasă (tuberculoză etc.), de o boală innăscută, de inimă, rinichi, glande endocrine, de o stare de proastă funcționare a tractului digestiv, precum și de alte cauze.

● Anorexia care apare brusc la un sugar care mai înainte mânca bine poate fi datorată unei îmbolnăviri acute : rinofaringită, dispepsie etc. În curînd apar însă și alte simptome.

● **Regulă :** sugarul care nu are poftă de mâncare sau care își pierde brusc apetitul nu trebuie să fie forțat să mănince ; se vor căuta cauzele anorexiei, după care se vor lua măsurile necesare.

CONSTIPAȚIA

● Numărul, consistența și aspectul scaunelor variază după vîrsta sugarului și felul alimentației.

● Se poate spune că sugarul suferă de constipație dacă nu a eliminat fecale timp de 24—36 de ore, sau dacă consistența scaunelor este deosebit de dură, necesitînd eforturi pentru a fi eliminate, ori atunci cînd cantitatea lor este insuficientă.

● Cauzele constipației sînt numeroase și variate : subalimentația (în acest caz sugarul nu crește în greutate), laptele de vacă proaspăt (în acest caz diluția se va face cu decoct de ovăz în loc de decoct de orez, iar în loc de zahăr se va adăuga miere ; zeama de morcovi cruzi are

și ea efect laxativ); alteori constipația se datorează unei fisuri anale dureroase, produsă de evacuarea scaunelor prea tari, care determină teama de a avea scaun; rareori poate să fie o anomalie de dezvoltare a intestinului gros, care este mai lung și mai larg decât normal și în care caz constipația apare de la naștere; la sugarul trecut de 8—10 luni și copilul mic, constipația poate fi întreținută de un regim alimentar cu prea puține legume și fructe.

Pentru vindecarea constipației trebuie eliminată cauza care o produce.

Se pot folosi la nevoie: supozitoare cu glicerină sau de săpun, dar întrebuințarea lor regulată dă obișnuință și agravează constipația; clismele cu apă caldă, făcute cu o pară de cauciuc, vor fi efectuate numai excepțional; laxativele sau supozitoarele vor fi prescrise numai de medic. În orice caz un sugar la care constipația durează trebuie examinat de medic.

SEMNALE DE ALARMĂ

Sugarul poate să prezinte brusc, în plină stare de sănătate, unele simptome care pot să anunțe o îmbolnăvire gravă. Este necesar ca mama să cunoască aceste simptome și primele măsuri ce trebuie luate până la examinarea copilului de către medic.

FEBRA

● Orice infecție, indiferent de localizarea ei, o tulburare acută digestivă, ca și numeroase alte boli pot să înceapă cu temperatură ridicată. La sugari temperatura corpului se măsoară în rect, prin introducerea termometrului timp de 3 minute.

● Febra este deseori greu suportată, de aceea trebuie combătută de urgență. Pentru aceasta se dă sugarului din primele 6 luni câte 1/2 tabletă de piramidon (piran) mic (pentru sugari), repetându-se doza la nevoie după 1—2 ore (în total de 4—5 ori pe zi). La sugarul de 6—12 luni se poate da de la început un piramidon mic (de 0,10 pentru sugari), la nevoie de 2—3 ori pe zi. Dacă sugarul

varsă, i se poate pune 1/2 supozitor, iar la cei trecuți de 6 luni, eutrofici, câte 1 supozitor de Aminofenazonă L. Dacă febra este mare, peste 40 de grade, și dacă nu cedează la cele de mai sus, se vor face împachetări umede reci, în modul următor : cu un cearșaf mare, înmuiat în apă la temperatura camerei și stors bine, se învelește sugarul (trunchiul și membrele inferioare); deasupra se pune o pătură uscată. După 15—30 de minute se scoate cearșaful, ștergându-se copilul cu un prosop uscat.

● Când febra crește din nou, chiar dacă s-a administrat o nouă doză de piramidon, se repetă împachetarea sau se face baie caldă prelungită. Copilul va fi examinat urgent de medic.

GREUTATEA DE A RESPIRA ȘI TUSEA

Greutatea de a respira (dispneea), însoțită sau nu de învinețirea pielii (cianoză), mai ales în jurul gurii și la mâini și picioare, însoțită sau nu de tuse, constituie primul simptom al bronhopneumoniei sau al unei îmbolnăviri acute a aparatului respirator. În acest caz copilul trebuie să fie examinat urgent de medic.

Pînă la venirea medicului se aerisește bine camera, sau copilul este scos la aer. I se dă piramidon dacă are febră.

Sugarul care tușește — chiar dacă nu are febră — va fi examinat urgent de medic.

VĂRSĂTURILE

● Vărsăturile care apar la nou-născut după primele zile de la naștere pot avea numeroase cauze — de la o simplă greșeală de alimentație, pînă la dispepsie și meningită —, care trebuie analizate de medic pentru a se putea institui tratamentul corespunzător.

● Vărsăturile apărute brusc la un sugar pot constitui simptomul de început al unei tulburări acute digestive; dar pot să fie semnul localizării unei infecții (otită, peritonită, infecție urinară, meningită etc.).

● **Prima măsură :** se suprimă orice alimentație pe gură ! Sugarul nu va fi forțat să bea nimic. După 1—3 ore

i se dă din nou alimentația obișnuită sau ceai ; dacă vărsăturile au continuat sau reapar, va fi dus la medic de urgență.

DIAREEA

● Diareea apărută brusc poate fi semnul unei tulburări digestive acute, mai mult sau mai puțin grave.

● **Prima măsură :** se suprimă orice alimentație timp de 6—12 ore, în care interval de timp i se dă cu lingurița ceai cu puțin zahăr sau numai apă fiartă și răcită. Va fi dus la medic de urgență.

● Diareea cronică sau recidivantă are cauze variate și numeroase. Numai medicul poate să precizeze cauzele și să aplice măsurile adecvate.

CONVULSIILE

● Sugarul — fie că are sau nu febră, în funcție de boala care determină convulsiile — își pierde cunoștința și prezintă spasme sau contracturi musculare, localizate sau generalizate. Cauzele convulsiilor sînt numeroase și foarte variate, de la febra foarte ridicată pînă la meningită, tumoare cerebrală sau intoxicație cu unele substanțe și medicamente.

● **Primele măsuri :** sugarul ușor înfășat va fi lăsat liniștit în pat ; nu va fi mișcat, nici nu va fi bătut pe față ca să-și revină, nici nu i se va face respirație artificială sau altceva care poate să-l excite și mai mult.

Intrucît nu poate să înghită, se pune 1/2—1 supozitor de Aminofenazonă L (supozitor cu fenobarbital și piramidon). O baie caldă (la 38 de grade) poate să-l calmeze. Se suprimă alimentația pe gură. Va fi chemat medicul, de urgență, sau va fi dus sugarul la medic, chiar dacă convulsiile s-au liniștit.

● **Notă importantă :** orice sugar care a prezentat convulsii, chiar de foarte scurtă durată, va fi prezentat medicului, și va rămîne în atenția acestuia, primind și un tratament corespunzător. La nevoie, se va cere consultația unui specialist în neuropsihiatrie infantilă.



COPILUL

DE LA 1 PÎNĂ LA 3 ANI

CREȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA

Între 1 și 3 ani copilul crește în greutate și lungime mai puțin decît în primul an de viață. Dezvoltarea neuro-psihomotorie este însă puternică.

● De la 1 an pînă la 2 ani copilul cîștigă 3 kg, adică 250 g în fiecare lună.

● De la 2 ani pînă la 3 ani crește numai 2 kg, adică aproximativ 170 g lunar.

● În anul al II-lea de viață crește cu 10-12 cm, iar în anul al III-lea cu numai 5-6 cm (vezi tabelul din pagina următoare).

DENȚIȚIA

Dentiția de lapte se completează, astfel încît la 2 1/2—3 ani copilul are 20 de dinți și măsele.

Ordinea în care apar dinții este următoarea :

● **Între 1 an și 1¹/₂ ani :** 4 premolari (întii 2 superiori, apoi 2 inferiori).

● **Între 1¹/₂ ani și 2 ani** ies 4 canini (întii cei 2 superiori, apoi cei doi inferiori).

● **Între 2 ani și 2¹/₂ ani, alți 4 premolari.**

● După apariția lor, cei 8 dinți incisivi trebuie să fie întreținuți curat, igienic, pentru a se evita caria dentară ; de aceea copilul va fi învățat să întrebuințeze regulat periuța și pasta de dinți, pentru formarea deprinderii de a-și spăla corect dinții prin mișcări verticale dinspre gingie spre marginea dinților.

GREUTATEA ȘI LUNGIMEA DE LA 1 LA 3 ANI *)



Vîrsta	Băieți		Fete	
	Greutatea (în grame)	Lungimea (în cm.)	Greutatea (în grame)	Lungimea (în cm.)
12 luni	8900-11100	72,5-78,7	8470-10610	70,8-77,6
15 luni	9620-11720	75,8-82,2	9060-11100	74,1-80,7
18 luni	10140-12420	78,0-85,8	9600-11900	76,9-84,3
21 luni	10590-12970	81,1-87,5	10160-12280	80,0-86,4
24 luni	11260-13580	83,6-90,0	10830-12970	82,6-89,2
27 luni	11740-14140	85,6-92,4	11220-13660	84,7-90,0
30 luni	12020-14560	87,7-94,5	11520-14160	86,4-93,4
33 luni	12480-15120	89,9-96,5	12100-14680	88,6-95,4
36 luni	13030-15890	92,0-98,6	12400-15420	90,7-97,5

* După datele Institutului de igienă și sănătate publică București. Greutatea trebuie corelată cu înălțimea. De exemplu: un copil de 24 de luni care măsoară 90 de cm. dar are greutatea de 11 260 g este slab; el ar trebui să cântărească 13 580 g.

Dezvoltarea psihomotorie se continuă în ritm rapid.

● **La 15 luni** copilul merge bine fără sprijin, se așază și se ridică de pe podea fără ajutor; privește atent pozele dintr-o carte, ajutînd la întoarcerea paginilor. Solicită atenția; arată cu degetul, trage de haine pe cei din jur, pronunță mai multe cuvinte, dar vorbește un limbaj copilăresc; știe să se servească bine de lingură; ajută și el cînd este îmbrăcat; știe să ceară olița cînd are nevoie; nu mai urinează pe el, decît uneori noaptea; construiește un turn din 2—3 cuburi; apar primele manifestări de dragoste și gelozie.

● **La 18 luni** merge bine și repede; se cațără pe un scaun; urcă 1—2 trepte de la scară; aruncă o minge în ladă; închide ușa; stinge lumina, mîzgălește sigur și bine; știe să tragă o linie cu creionul; pronunță corect 8—10 cuvinte, uneori și mai multe; vorbește cu el singur în limba lui copilărească; arată corect părțile corpului; imită; știe să construiască un tren din 3 sau mai multe cuburi; se servește bine de lingură ca să mînce; întoarce, curios, foile de la carte; privește imaginile (poze); merge singur la oliță, cînd are nevoie, imită activitățile adulților (șterge praful etc.).

● **La 21 de luni** merge liber (supravegheat) pe stradă; poate să meargă deandăratelea, recunoaște și arată cinci părți din corp; compune o propoziție din 2—4 cuvinte folosind substantive și verbul; deosebește linia dreaptă de linia curbă; desenează o imagine; repetă ce aude; reușește să îndoie corect o hîrtie, așa cum i s-a arătat; nu se mai scapă (scaun) pe el; cere obiectele necesare (cînd se spală, cînd mîncă etc.); atrage pe cineva la el, ca să-i arate ceva interesant; încearcă să deschidă ușile, înțelege și execută un ordin privind două acțiuni (ia păpușa și dă-o mamei); participă activ la jocul cu adulții.

● **La 2 ani** aleargă; merge pe bordura străzii; se urcă singur pe scaun, pe pat; clădește un turn din 6 cuburi; desenează linii orizontale și verticale după modelul ce i se arată; privește o carte cu poze, întorcînd pagină cu pagină; numește exact cu numele lor mai multe obiecte

și arată obiectele dintr-un tablou (poză); face propoziții din mai multe cuvinte; face un tren din mai multe cuburi; imită gesturile persoanelor din jur; povestește ce i s-a întâmplat; ascultă cu atenție cuvintele și frazele; explică imaginile (pozele); vorbește despre el la persoana a III-a (nu spune: „mi-e foame“ ci „lui Gică — dacă îl cheamă Gică — îi este foame“); manifestă tendințe de a se apropia de alți copii, pe care îi „studiază“; execută mici treburi (aduce un pahar cu apă; deschide radioul).

● **La 2^{1/2} ani** urcă și coboară singur pe scări; sare pe loc cu ambele picioare deodată; aruncă mingea spre examiner; încearcă să stea într-un picior; spune numele și prenumele; își ajută mama (de exemplu să strângă lucrurile de pe masă); vorbește la telefon; spală un obiect mic; deosebește culorile și așază obiectele după culori; diferențiază: mare — mic, lung — scurt; se joacă cu păpușile; este negativist (spune „nu“ chiar dacă dorește ce i se oferă); încearcă să aibă inițiative și își orientează activitățile conform dorinței de autoservire și autodirijare (vrea să facă numai ce dorește el), ceea ce duce la opoziționism (de exemplu: nu dă mîna cînd i se cere, ci cînd vrea el).

● **La 3 ani**, dacă este învățat, știe să-și pronunțe numele, prenumele, vîrsta și adresa, formează propoziții din mai multe cuvinte; pune întrebări multe și variate (întrebă mereu de ce?); stă bine într-un picior; sare de la 30 cm; ține minte și repetă poezii scurte; desenează un cerc; vocabularul lui are 200—300 de cuvinte; vorbește corect, gramatical; nu mai face opoziție; întreabă cînd trebuie să facă ceva; cere ce-i trebuie; acceptă sarcini, ordine, sfaturi, dorește să învețe și ascultă; este sensibil la „complimente“; caută să placă; nu mai vorbește despre el la persoana a III-a (acum spune: mi-e foame etc.), se apropie în mod activ de copii, se joacă cu ei.

(În parte după Institutul de Igienă și Sănătate Publică — București).

● **Perioada de la 1 la 2 ani este favorabilă formării deprinderilor de bază** (mers, vorbire, orientare spațială etc.) și igienice (folosirea oliței, igiena mîinilor, a dinților etc.). La 15 luni trebuie învățat să mănince singur cu lingurița

alimente consistente ; la 18 luni să ducă singur la gură lingura cu supă.

● **Dezvoltarea inteligenței copilului, a vorbirii, a cunoștințelor lui nu se face de la sine.** Copilul trebuie să fie învățat și antrenat de persoanele din jur. Cu cât este mai instruit, cu cât i se arată mai multe, cu cât părinții se ocupă mai insistent, cu atât inteligența copilului se dezvoltă mai bine. Aceasta o dovedește și faptul că adeseori copiii surdo-muților rămân în urmă în dezvoltarea lor neuropsihică, dar îi ajung pe ceilalți atunci când li se creează condițiile necesare.

● Datorită dezvoltării memoriei, atenției și gândirii, copilul de 3 ani poate fi educat și instruit. De aceea, este bine să meargă la grădiniță, să înceapă viața organizată în colectiv, unde eventualele tendințe de individualism și egoism se șterg și se formează deprinderile și obișnuințele corespunzătoare vieții în colectiv, în societate.

ALIMENTAȚIA COPILULUI ÎNTRE 1 ȘI 3 ANI

Copilul între 1 și 3 ani are nevoie, în continuare, de toate principiile nutritive care îi asigură creșterea și dezvoltarea normală : protide, lipide (grăsimi), glucide (zahăr, făinoase), vitamine, săruri minerale și apă, dar în alte cantități și proporții decât sugarul.

● *Hrana zilnică trebuie să cuprindă :* lapte 500 ml, brinză 30—50 g, unt 10—15 g, untdelemn 5—10 g, carne sau pește 30—50 g, 1 ou la 1 an, de 4 ori pe săptămână, apoi zilnic, piine albă sau integrală 50—100 g, zahăr 20—30 g, făinoase 50—100 g, cartofi 75—100 g, legume și zarzavaturi proaspete 150—200 g, fructe proaspete 150—200 g și 10—15 g dulceață sau marmeladă, iar la 2 zile câte 5—10 g ciocolată.

● *Hrana zilnică va fi repartizată în 4 mese,* la 4 ore interval, timp necesar pentru o bună digestie (orele 7—8, 12—13, 16—17, 20—21). Mesele de prînz și seară vor fi mai abundente decât masa de dimineață.

● *Hrana trebuie pregătită variat,* ținînd seama și de gustul și de preferințele copilului, dar și de posibilitățile familiei. Se renunță treptat la pireuri și cu încetul copi-

lul este învățat să mănince din mîncarea familiei. Modul de preparare se va apropia treptat de modul de pregătire al hranei adulților, astfel încît să nu se mai gătească un meniu special pentru copilul de 2—3 ani. Copilul va fi învățat să mestece bine alimentele din ce în ce mai consistente, asigurîndu-și astfel o bună digerare.

● **Alimentele vor fi cit mai variate**, pentru a se evita pericolul unor carențe sau lipsuri în unele principii alimentare.

● **Rămîn interzise** mezelurile (exceptînd, șunca proaspătă slabă și parizerul), cîrnații, vînaturile, sosurile grase, prăjelile, porumbul fiert sau copt.

● Nu trebuie să se abuzeze de supe sau ciorbe (din care se pot da 100—150 g la masa de prînz). Murăturile și varza acră, deși plac, nu sînt recomandabile. O parte din piinea albă se înlocuiește cu piine integrală. Alcoolul sub orice formă este profund dăunător — deci interzis.

● Trebuie să se dea copilului suficiente alimente care conțin celuloză (legume și fructe) pentru evitarea constipației.

● Copilul va fi obișnuit să mănince singur, dar va fi ajutat, mai ales între 1 și 2 ani. Pînă la formarea deprinderii de a mîncă singur și curat, părinții trebuie să dea dovadă de calm și mult tact.

● Masa trebuie să constituie în continuare un moment plăcut, atît pentru mamă, cît și pentru copil. Dacă copilul refuză unele alimente, trebuie să insistăm (dar nu forțat) să le primească; eventual după o pauză de cîteva zile se va reîncepe cu același aliment, uneori altfel pregătit și prezentat.

● **Masa va fi servită în condiții igienice**, cu farfurie, lingură și furculiță proprii copilului. Înainte de a fi așezat la masă, copilul va fi retras de la joc și lăsat 1—2 ore să se odihnească. De asemenea, va fi spălat pe mîini înainte și după ce a mîncat.

● **Un exemplu de meniu pentru un copil de 1—2 ani:**
— ora 7 : 200—250 g lapte sau cafea cu lapte sau ceai cu zahăr cu 1—2 feliuțe de piine cu unt, marmeladă, sau miere (sau cu cozonac, ori kek, sau cu brînză de vacă sau telemea desărată);

— ora 12 : a) 100 g supă (borș) de legume sau de carne cu paste făinoase sau găluști (se poate adăuga smântină sau ou) ; b) 100—150 g pireu de cartofi și legume cu unt sau smântină ; de 4—5 ori pe săptămână cite 30—50 g carne (fiartă și tocată, perișoare, chiftele prăjite) sau ficat sau creier ; piine albă sau integrală ; c) fructe crude sau preparate (cômpot, gem, marmeladă) ; sau prăjitură de casă ;

— ora 16 : fructe crude sau preparate (cômpot) cu biscuiți ; sau prăjitură de casă ; sau ou freat cu zahăr ; sau 100—150 g lapte simplu ; sau lapte bătut cu piine ori cu biscuiți ; sau 100—150 g iaurt cu zahăr, cu biscuiți sau cu piine ;

— ora 20 : a) 200—250 g făinoase cu lapte ; sau mămăliguță cu brinză și smântină ; sau paste făinoase cu brinză de vaci ; sau budincă de făinoase ; sau papanași fierți ; b) fructe crude sau preparate : prăjitură de casă.

● Pentru copilul de 2—3 ani meniul zilnic este ceva mai variat, mai abundent și pregătit mai apropiat de mâncarea adulților.

INGRIJIREA ȘI IGIENA COPILULUI ÎNTRE 1 ȘI 3 ANI

● Copilul între 1 și 3 ani are nevoie, în parte, de alte îngrijiri decît sugarul.

● Dezvoltarea creierului, legată direct și de condițiile de mediu în care trăiește copilul, permite ca de la vârsta de 1 an să se continue mai temeinic educația și instruirea lui cu privire la fixarea deprinderilor igienice.

● Desigur că părinții se vor strădui să asigure și să folosească factorii de mediu care contribuie la buna dezvoltare a copilului (în afară de alimentația corectă) : cameră igienică, îmbrăcăminte corespunzătoare, condiții de igienă generală (baie etc.), aer și soare, exerciții de educație fizică, posibilități de călire a organismului.

● Camera și patul copilului trebuie să fie întreținute igienic. Camera va fi aerisită de mai multe ori pe zi, temperatura fiind menținută între 18 și 20 de grade ; cînd condițiile permit, se va dormi cu fereastra deschisă.

● **Îmbrăcămintea**, potrivită vârstei și sezonului, va fi simplă, pentru a se putea întreține permanent curată. În sezonul cald, va fi îmbrăcat mai ușor. Iarna, îmbrăcămintea trebuie să-l protejeze firește de frig. Dar copilul nu trebuie să fie atât de „înfofolit“, încât să nu se poată mișca. De altfel, cei înfofoliți se îmbolnăvesc mai repede, deoarece, vrînd să se joace, transpiră mult și răcesc ușor. Încălțămîntea va fi de asemenea potrivită sezonului, dar și piciorului copilului, încălțămîntea strîmtă provocînd deformări ale oaselor.

● **Curățenia corporală** se va asigura în continuare prin băi zilnice, cu atât mai necesare cu cît copilul circulă mai mult, cade pe jos și se murdărește mai des. Îngrijirea dinților este foarte importantă pentru prevenirea cariei dentare. Chiar de la 1 an, poate fi învățat să folosească periuța și pasta de dinți, dimineța și seara, după ce a mîncat.

● **Obișnuința de a folosi olița.** Dimineța la sculare va fi așezat pe oliță, pentru a i se crea și întipări reflexul de evacuare a scaunului și urinii. Astfel copilul se va învăța treptat să-și caute singur olița cînd are nevoie.

● **Educația fizică.** Dimineța, după ce a utilizat olița, i se face toaleta, apoi urmează gimnastica de înviorare; între 1 și 2 ani va alerga prin cameră, iar de la 2 ani va executa anumite mișcări ritmice cu membrele și trunchiul, timp de cîteva minute; după gimnastică va lua masa de dimineată, urmată de toaleta mîinilor, cu spălarea dinților, de plimbarea în aer liber (cînd vremea permite) și de un program de jocuri.

● **Plimbări și jocuri în aer liber și programul zilei.** Aerul și soarele reprezintă factori de călire, furnizori de sănătate; de aceea copilul, îmbrăcat potrivit anotimpului, va fi scos cu regularitate la aer, exceptînd zilele cînd vremea este cu totul nefavorabilă (vînt și ploaie, ger).

Jocurile — care variază odată cu vîrsta — au mare importanță pentru dezvoltarea copilului; îi permit să cunoască și să înțeleagă anumite lucruri, îi dezvoltă inițiativa și priceperea, curajul și simțul de ordine și disciplină, jocurile nu trebuie să-l obosească. După joc se spală pe mîini.

Adeseori copiii, mai ales între 1 și 2 ani, simt nevoia să doarmă înainte de masa de prinz. Dacă vremea permite, este bine să doarmă în aer liber.

Înainte de masa de prinz, copilul se va servi de oliță și se va spăla pe mâini. Numai după aceea va lua masa. Dacă nu a dormit și este obosit de joacă, va fi lăsat să se odihnească în pat 1/4—1/2 oră, căci va mânca mai cu poftă. După ce a luat masa de prinz, își va spăla din nou mâinile și se va culca 1—2 ore. La sculare, folosește din nou olița, își spală mâinile, ia gustarea, după care urmează să facă plimbări în aer liber și jocuri.

● Baia i se va face înainte de masa de seară.

● Masa de seară nu trebuie luată mai târziu de orele 20—21, deoarece copilul, fiind obosit, este morocănos și refuză să mănince. Înainte de masă își va spăla mâinile, dacă nu i s-a făcut baie. După ce a mâncat urmează spălatul pe dinți, apoi toaleta de seară, utilizarea oliței, din nou spălatul pe mâini și culcarea.

● **Respectarea programului zilei** constituie un alt element educativ important pentru formarea caracterului copilului.

● **Pentru a stimula dezvoltarea psihică și intelectuală**, părinții vor da o atenție deosebită perioadei de veghe a copilului, când el va fi preocupat de jucării și jocuri potrivite vârstei și când este un bun prilej de a i se face educația vorbirii. De la 1 1/2—2 ani se poate începe educația muzicală, asociată de obicei cu jocurile.

CĂLIREA ORGANISMULUI

● În perioada 1—3 ani trebuie continuată gimnastica, prin care se realizează întărirea diferitelor grupe de mușchi. De la 1—1 1/2 ani, mișcările pasive din primul an sînt înlocuite treptat prin mișcări active, executate de copil singur la comandă.

● Se va continua călirea organismului prin aer, soare și apă. Cura de aer de munte și de mare este folosită (și necesară) pentru orice copil sănătos care a depășit vârsta de 1 an.

PREVENIREA ÎMBOLNĂVIRILOR COPILULUI DE 1—3 ANI

● Mijloacele și metodele recomandate pentru prevenirea îmbolnăvirilor sugarului sînt valabile, în continuare, și la această vîrstă.

● Călirea organismului prin aer, soare și apă contribuie hotărîtor la mărirea rezistenței copilului la îmbolnăvire.

● Evitarea contactelor cu persoanele bolnave, evitarea aglomerațiilor feresc de îmbolnăviri ale aparatului respirator, de tuberculoză, boli de piele etc.

● Alimentația corectă, cantitativ și calitativ, și igienică contribuie la apărarea de îmbolnăviri ale aparatului digestiv.

● Bolile molipsitoare pot fi prevenite prin „rapelul“ de vaccinări sau imunizări, care au fost începute încă în primul an de viață sau care se încep între 1 și 3 ani. Dacă copilul nu este revaccinat, imunitatea obținută prin vaccinarea în primul an poate să rămînă fără rezultat după 1 an.

UNELE ÎMBOLNĂVIRI ALE COPILULUI DE 1—3 ANI

● La această vîrstă unele îmbolnăviri ale căilor respiratorii (rinofaringita, bronșita) și ale plămînilor (bronhopneumonia, pneumonia) sînt încă frecvente, dacă nu se ferește copilul prin măsurile arătate.

● **Tulburările digestive** sînt frecvente, cu atît mai mult cu cît părinții greșesc uneori dînd copilului o alimentație nepotrivită. Alteori copilul însuși mănîncă alimente interzise. Nerespectarea condițiilor igienice ale alimentelor (alimente vechi etc.) și a modului de a se servi (mîini și instrumente murdare) contribuie la unele îmbolnăviri digestive.

● **Tuberculoza** poate să fie mai frecventă, deoarece de la 1 an copilul „iese mai mult în lume“, sau se joacă (în praf etc.) cu lucruri care pot fi infectate cu microbul tuberculozei.

● **Rahitismul** trebuie să fie prevenit și combătut, în continuare, prin administrarea vitaminei D, după sfatul medicului.

● **Bolile molipsitoare** devin mai frecvente dacă copilul nu a fost vaccinat contra unora (difteria, poliomielita, tusea convulsivă, tetanosul) sau dacă nu se respectă indicația de a se evita contactul cu copiii bolnavi de altele (varicelă, oreion etc.).

PARAZIȚII INTESTINALI

Este greșit să vorbim numai de „viermi intestinali“ deoarece la copil, în afară de viermii adevărați, mai pot trăi în intestin și chiar în alte organe și alte viețuitoare parazite, care nu sînt viermi, dar sînt dăunătoare sănătății copilului. Unele dintre acestea sînt foarte mici și se văd cu microscopul, în timp ce viermii sînt foarte mari, putînd ajunge la dimensiuni de 10—15 cm, ca limbricii, și chiar la cîțiva metri, ca panglica sau tenia. Iată ce este bine să știm în legătură cu aceștia :

● **Paraziții intestinali se intilnesc la copiii de toate virstele**, însă la sugarii din primele luni sînt foarte rari, deoarece cît timp sugarul este alimentat numai la sîn nu are cum să se îmbolnăvească (bineînțeles dacă mama respectă regulile de igienă).

● **Contaminarea sau îmbolnăvirea copiilor se face din cauza nerespectării unor condiții elementare de igienă.**

Copilul se infestază cu ouăle sau chisturile paraziților intestinali în diferite feluri : prin fructe și legume nespălate, prin carne sau pește necontrolate și insuficient fierte, prin apă, prin mîini murdare, chiar prin rufărie și așternut cînd copilul doarme în același pat cu alte persoane contaminate, sau de la ciini ținuți în preajma copilului.

● **Paraziții intestinali cei mai răspîndiți la copii sînt : ascarizii (limbricii), oxiurii, giardia sau lamblia (care nu este un vierme), tenia (panglica) și tricocefalii.**

● **Tulburările produse de prezența acestor paraziți sînt foarte numeroase și de gravitate variată. De obicei copilul parazitat poate să prezinte : pierderea poftei de**

mîncare (anorexie) sau, dimpotrivă, foame exagerată; diaree (mai rareori constipație); greață; dureri în tot abdomenul, uneori destul de vii, sau localizate într-o anumită regiune: cîteodată durerile nu au nici o legătură cu masa, dar alteori apar în timpul mesei, astfel încît copilul refuză să mai mînce; anemie cu paloare uneori intensă; somn agitat, neliniștit; dacă suferința este de durată, copilul slăbește și nu crește; oxiurii determină și mîncărime anală (la șezut) care este un semn important; sînt și cazuri — rare — cînd copilul nu prezintă nici un simptom de boală și, cu surprindere, se constată că a eliminat paraziți vizibili în fecale!

● De reținut că nici unul din simptomele menționate mai sus nu constituie dovada parazitării copilului! Singura dovadă a existenței paraziților intestinali o constituie fie prezența parazitului în fecale sau la orificiul anal (oxiurii care se observă noaptea la șezut!) fie, mai ales, prezența ouălor sau chisturilor în fecale, constatate la examenul microscopic — prin examenul coproparazitologic.

● **Prevenirea îmbolnăvirii (infestării) copilului se poate face cu ușurință.** Zarzavaturile, fructele și salatele consumate crude trebuie să fie foarte bine spălate, cu multă apă și chiar opărite. Apa trebuie să provină din puțuri igienice și să fie fiartă. Carnea de porc, de vită și de pește trebuie să fie bine fiartă sau friptă.

● Deoarece în pămîntul umed, în îngrășăminte, în grădinile de zarzavat, se pot găsi ouă sau chisturi de paraziți intestinali, se va interzice copiilor să se joace în aceste locuri. Ei se vor spăla foarte bine pe mîini înainte de a mîncă și vor avea unghiile tăiate scurt, deoarece ouăle se pot afla sub unghii.

● Oxiurii și giardia se pot lua cu ușurință de la alte persoane — adulți sau copii — care locuiesc sau se joacă cu copilul. De aceea, dacă la un copil se găsesc oxiuri sau giardia, pentru a evita reîmbolnăvirea lui după tratament se vor trata în același timp cu el și ceilalți membri ai familiei (dacă la examenul coproparazitar sînt găsiți infestați).

● Pentru a se evita îmbolnăvirea de chist hidatic (care este o boală foarte gravă), copiii nu se vor juca cu ciinii și pisicile, iar dacă s-au jucat, se vor spăla bine pe mâini de fiecare dată după ce au venit în contact cu aceste animale.

● **Tratamentul paraziților intestinali trebuie să fie indicat numai de medic.**

● **Fiecare parazit intestinal este distrus de către un anumit medicament.** De aceea nu există un singur medicament cu care să se poată trata toți paraziții intestinali. Nu trebuie să uităm că unele medicamente, dacă omoară sau provoacă eliminarea paraziților intestinali, pot fi toxice și pentru copil. De aceea, ele nu trebuie luate la întâmplare, ci numai după indicația medicului.

ACCIDENTE ȘI INTOXICAȚII ACCIDENTALE

Copilul care a depășit vârsta de 1 an circulă din ce în ce mai mult liber, independent. Este curios să cunoască, să știe, dar nu își dă seama de pericol. El duce la gură sticla în care se poate afla sodă caustică sau alte substanțe chimice folosite în gospodărie și se intoxică. De asemenea este tentat să înghită tot felul de medicamente, mai ales cele sub formă de pastile (drajeuri) și cu deosebire dacă sînt frumos colorate și dulci, intoxicîndu-se grav, mortal uneori.

Copilul mic trage colțul feței de masă pe care este așezat un vas cu apă fierbinte, producîndu-și arsuri grave, mortale, sau se joacă cu focul, aprinzîndu-și hainele. El umblă la firele electrice, la priză, la aparatele electrice din casă și se electrocutează.

Copilul nesupravegheat iese la balcon sau la fereastră, de unde poate să cadă și să-și producă — în cel mai bun caz — fracturi grave. De asemenea, el poate să meargă pe stradă și, dacă nu este supravegheat, iese înaintea autovehiculului care îl accidentează grav.

Atîtea și atîtea nenorociri, care pot fi prevenite cu cea mai mare ușurință prin măsuri foarte simple!

COPILUL... O „PERSONALITATE“

Sînt părinți care afirmă că copilul lor — chiar de la naștere — sau din primul an de viață este o „personalitate“ prin faptul că se manifestă în „anumit fel“ diferit de ceilalți nou-născuți, sugari sau copii de aceeași vîrstă.

Desigur, fiecare nou-născut, sugar, sau copil este un „unicat“ deosebindu-se de ceilalți copii de aceeași vîrstă — chiar și de frații lui de vîrstă respectivă — atît ca aspect fizic, cit și din punct de vedere neuropsihic și al comportamentului. Dar aceasta nu înseamnă că noul-născut, sugarul sau copilul mic respectiv este o „personalitate“...

„Personalitatea“ este rezultanta unei lungi evoluții — începînd din copilărie — ce se desfășoară în condițiile interacțiunii dintre potențialul biologic determinat ereditar și mediul familiar, școlar și social.

În „formarea personalității“, fără a nega rolul inteligenței, psihicului, talentului și temperamentului individual, trebuie să recunoaștem că un rol decisiv îl are procesul educativ-instructiv din familie, apoi din grădiniță, școală și societate.

De aceea, nu se poate vorbi despre „personalitate“ la vîrstă de sugar sau de copil.



CUPRINSUL

MAMA

Alcătuirea și funcția aparatului genital al femeii ...	7
Cum știe femeia că este însărcinată?	9
Igiena și îngrijirea gravidei	13
Alimentația femeii însărcinate	13
Îngrijirea corpului în timpul sarcinii	15
Îmbrăcămintea femeii însărcinate	17
Locuința femeii însărcinate	18
Munca și odihna femeii însărcinate	19
Raporturile sexuale în timpul sarcinii	22
Complicațiile sarcinii	23
Vărsăturile	23
Albumina în urină	24
Umflarea picioarelor (edemul)	24
Hemoragia (pierderea de sînge)	24
Pierderea apei	25
Moartea fătului în uter	26
Pregătiri pentru nașterea igienică	27
Lăuzia	42



COPILUL

Copilul pînă la 1 an	49
Creșterea și dezvoltarea copilului	50
Creșterea în greutate	51
Creșterea în lungime	51
Dinții	52
Dezvoltarea psihomotorie în primul an de viață	53
Eutrofia	59
Alimentația sugarului	59
Alimentația naturală	59
Alimentația la sîn în prima lună	61
Alimentația la sîn de la 1 lună la 5 luni	62
Sfaturi speciale privind igiena alăptării la sîn	66
Alimentația și igiena mamei care alăptează ..	67
Contraindicații pentru alăptarea la sîn	68
Obstacole și greutăți în alăptarea la sîn	69
Diversificarea alimentației de la 4—5 luni	
la 1 an	70
Cum învățăm sugarul să mănince altceva	
decît latele mamei ?	75
Alimentația mixtă	76
Alimentația artificială	77
Condițiile care se cer a fi îndeplinite de laptele	
de vacă pentru sugari	79
Reguli care trebuie respectate cu strictete ..	80
Alimentația cu lapte de vacă în prima lună ..	83
Alimentația cu lapte de vacă de la 1 lună pînă	
la 4 luni	84

Alimentația cu lapte de vacă de la 5 luni pînă la 10 luni	85
Alimentația cu lapte praf	91
Alimentația cu lapte acidulat	94
Alimentația cu lapte calcic	95
Cîteva rețete de preparate dietetice pentru sugari ..	95
Lichide pentru diluția laptelui de vacă	95
Făinoase cu lapte	96
Legume și zarzavaturi	98
Măsuri practice	100
Îngrijirea și igiena sugarului	101
Camera sugarului	101
Patul sugarului	102
„Trusoul“ sau „zestrea“ sugarului	103
Baia sugarului	104
Înfășarea sugarului	108
Plimbarea	110
Somnul	112
Formarea deprinderii de a fi „curat“	112
Igiena mintală	113
Jocurile și jucăriile	113
Dezvoltarea vorbirii și afectivității sugarului ..	114
Călirea organismului	115
Programul de viață al sugarului	119
Prevenirea îmbolnăvirii sugarului	119
Copilul născut prematur	120
Distrofia	121
Rahitismul	122
Anemia	124
Semne de suferință a sugarului	125
Plînsul	125
Pierderea poftei de mîncare	126
Constipația	127
Semnale de alarmă	128
Febra	128
Greutatea de a respira și tusea	129
Vărsăturile	129
Diareea	130
Convulsiile	130

Copilul de la 1 până la 3 ani	131
Creșterea și dezvoltarea	131
Dentiția	131
Dezvoltarea psihomotorie	134
Alimentația copilului între 1 și 3 ani	136
Îngrijirea și igiena copilului între 1 și 3 ani	138
Călirea organismului	140
Prevenirea îmbolnăvirilor copilului de 1—3 ani	141
Unele îmbolnăviri ale copilului de 1—3 ani ..	141
Paraziții intestinali	142
Accidente și intoxicații accidentale	144
Copilul... o „personalitate“	145

Redactor de carte : dr. V. LISOVSCI
Tehnoredactor : MARILENA TOMESCU

Bun de tipar : 20.06.979. Formatul 16/54×84.
Coli de tipar : 9,5. Tiraj : 50 025.



Tiparul executat sub comanda
nr. 5 235 la Intreprinderea
poligrafică Bacău, str. Eliberării
nr. 63.

Lucrarea a fost tipărită pe hirtie
fabricată de C.C.H. CĂLĂRAȘI



EDITURA MEDICALĂ