DATE GENERALE DESPRE COPIL

Nume: .....

Prenume: .....

Data nașterii: .....

Adresa: .....

.....

Telefon: .....

Grupa sangvină: ..... Rezus factor (Rh): .....

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

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

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

Informaţiile pot fi înscrise în Carnet doar cu acordul Dumneavoastră.

Atunci cînd mergeţi cu copilul la medic, într-o instituţie medicală sau într-un centru de îngrijire, nu uitaţi să luaţi Carnetul de dezvoltare a copilului!

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

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

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

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

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

TELEFOANE UTILE

INSTITUȚIE / SERVICIU / SPECIALIST	TELEFON / NUME
Oficiul Medicilor de Familie/ Centrul de Sănătate/ Centrul Medicilor de Familie	
Serviciul de urgență	903
Medicul de familie	
Asistentul medical al medicului de familie	
Specialiști de profil	

CUPRINS:

Date generale despre copil 1
Telefoane utile 3
Perioada prenatală 6
Nașterea 7
Antecedente familiale 8
Reacții alergice 9
Standarde de supraveghere a copilului sănătos 10
Nou-născutul 12
Copilul la o lună 20
Copilul la 2 luni 28
Copilul la 3 luni 34
Copilul la 4 luni 40
Copilul la 5 luni 44
Copilul la 6 luni 48
Copilul la 7 luni 56
Copilul la 8 luni 60
Copilul la 9 luni 64
Copilul la 10-11 luni 70
Copilul la 12 luni 74
Copilul de la 12 pînă la 24 de luni 80
Copilul la 24 de luni (2 ani) 83
Copilul de la 2 pînă la 3 ani 90
Copilul la 3 ani 92
Copilul de la 3 pînă la 5 ani 96
Copilul de la 5 pînă la 7 ani 100
Copilul de la 7 pînă la 10 ani 106
Copilul de la 10 pînă la 12 ani 112
Adolescentul de la 12 pînă la 15 ani 118
Adolescentul de la 15 pînă la 18 ani 122
ANEXA 1. Curbele de creștere 126
ANEXA 2. Examenele buco-dentare 136
ANEXA 3. Vaccinările 138
ANEXA 4. Securitatea copilului. Primul ajutor în cazuri de urgență 146
EPILOG 158

LEGENDĂ:

PAGINA MEDICALĂ
Se completează cu ajutorul personalului medical

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

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

ATENȚIE!
Informații ce necesită atenție deosebită

PERIOADA PRENATALĂ

Numele mamei:..... Numele tatălui:.....

Prenumele mamei:..... Prenumele tatălui:.....

Data de naștere a mamei: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Data de naștere a tatălui: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Grupa sangvină și factorul rezus (Rh) al mamei: ..... al tatălui: .....

Rezultatele examinărilor serologice, efectuate pe parcursul sarcinii *(Antigen Hbs, Toxoplasmoză, Rubeola, Herpes simplex, Sifilis, HIV, alte infecţii)*:*

Examinări	Rezultat		Note
	pozitiv	negativ	

**Se completează doar cu acordul informat al părinților.*

În perioada gravidității mama a folosit medicamente?

nu ☐ da ☐ dacă da, specificați: .....

Ecografiile antenatale

Data/ termenul sarcinii	Anomalii congenitale, alte patologii depistate		Dacă da, specificaţi
	nu	da	

Alte informații importante: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NAȘTEREA

Data nașterii: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Ora nașterii: ☐ *ora* ☐ *min*

Locul nașterii *(denumirea instituției și adresa):*.....

.....

A cîta graviditate ☐ A cîta naștere ☐

Vîrsta gestațională *(în săptămîni):*.....

Naștere: ☐ Pe cale naturală

☐ Vaginală instrumentală

☐ Cezariană programată

☐ Cezariană de urgență (specificați cauza): .....

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

.....

.....

EXAMENUL COPILULUI LA NAȘTERE

Greutatea: ☐ g Perimetrul cranian: ☐ cm

Înălțimea: ☐ cm

Scorul Apgar în primul minut după naștere: ☐

Scorul Apgar la 5 minute după naștere: ☐

A fost alăptat la ☐ minute după naștere

Alimentația la externare: ☐ la sîn ☐ mixtă ☐ artificială

La cîte zile după naștere a fost externat: ☐

Alte date importante *(proceduri medicale specializate, tratamente, transfer în secția de terapie intensivă și reanimare etc., dacă este cazul)*: .....

.....

.....

.....

ANTECEDENTE FAMILIALE

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

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

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

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

Notați mai jos informațiile despre maladiile ereditare și cronice întîlnite la membrii familiei Dumneavoastră *(inclusiv bunici, rude apropiate):*

REACŢII ALERGICE

Cînd s-a declanşat alergia?	**Ce factor a provocat alergia?** (alimente, medicamente, altele)	**Prin ce semne s-a manifestat?** (erupţii pe piele, edeme, respiraţie dificilă, altele)

STANDARDE DE SUPRAVEGHERE A COPILULUI SĂNĂTOS

Vîrsta	la 3 zile*	14 zile	1 lună	2 luni	3 luni	4 luni	5 luni	6 luni	7 luni	8 luni	9 luni	10 luni	12 luni
Planul de examene profilactice**													
Medicul de familie	D	D	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Planul de supraveghere al specialiştilor de profil (vizite)													
Pediatru			•		•								•
Neurolog					•								•
Oftalmolog					•								•
Chirurg/ortoped					•								•
Otorinolaringolog													•
Stomatolog													•
Psihiatru													
Logoped													
Ginecolog													
Planul investigaţiilor de laborator													
Examenul general al sîngelui					•								•
Examenul sumar al urinei					•								•
Analiza maselor fecale la ouă de helminţi													•

Note: D - la domiciliu, F – în cazul fetiţelor, I – la indicaţie

*de la externarea din maternitate

**pentru cazurile cu risc sporit, planul va fi adaptat în funcţie de necesitate, în mod individual

1 an şi 3, 6, 9 luni	2 ani	2 ani şi 6 luni	3 ani	4 ani	5 ani	6 ani	7 ani	8 ani	9 ani	10 ani	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani	15 ani	16 ani	17 ani
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	•		•			•	•				•				•		•
			•				•				•				•		•
			•				•				•				•		•
			•				•				•				•		•
			•				•				•				•		•
			•				•				•				•		•
			•				•				•				•		•
							•				•				•		•
			I				•				I						
															F		F
			•				•				•				•		•
			•				•				•				•		•
	•		•	•	•	•	•				•				•		•

În perioada dintre două examinări ale medicului de familie, copilul va fi supravegheat de asistentul medical al medicului de familie şi de către părinţii săi!

NOU-NĂSCUTUL

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

ATAŞAMENTUL

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

ALIMENTAŢIA COPILULUI

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

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

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

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

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

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

ALIMENTAŢIA MIXTĂ

Evitați alimentația mixtă, cînd copilul este hrănit atît la sîn, cît și cu lapte artificial, amestecuri lactate, oferite copilului în sticluță cu biberon. Suptul biberonului poate duce la abandonarea sînului și comportă un risc mai mare de îmbolnăvire. Dacă, din motive întemeiate, nu puteți alăpta copilul, hrăniți-l cu laptele stors din sîn sau cu substituenți de lapte matern, dintr-o cană curată. Tipul laptelui, cantitatea și modul de alimentare a copilului vor fi indicate de medic.

ALIMENTAŢIA ARTIFICIALĂ

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

În nici un caz nu hrăniți copilul cu lapte de vacă sau de capră! Aceste produse pot să-i cauzeze probleme mari de sănătate: vomă, diaree (scaune lichide, frecvente), sîngerări intestinale, alergie etc. Din această cauză, acestea nu sunt recomandate copiilor pînă la împlinirea vîrstei de un an.

SOMNUL

În primele zile de viață, copilul doarme mai tot timpul. Spre sfîrșitul săptămînii a doua de viață, durata somnului este de 16-18 ore. La vîrsta de 3 luni, bebelușul doarme cîte 3-4 ore, trezindu-se pentru perioade scurte de timp (ziua și noaptea). Astfel, somnul și alimentarea devin procese consecutive.

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

- culcați copilul separat de Dumneavoastră, în pătuțul său, care va avea o saltea tare, compactă; nu culcați copilul pe cuptor;
- este important să alegeți corect locul pătuțului copilului în cameră: pentru a evita supraîncălzirea sau răcirea bebelușului, pătuțul va fi amplasat mai departe de sursele de căldură (sobă, calorifere) sau de frig (ferestre, uși spre exterior etc.);

- temperatura aerului în cameră va fi de 18-20°C;
- copilul va dormi fără pernă;
- nu folosiți cuvertura pentru a acoperi copilul; este suficient să fie îmbrăcat;
- copilul nu trebuie înfofolit: supraîncălzirea, mai ales cînd capul copilului este acoperit, împiedică pierderile normale de căldură;

- pînă la vîrsta de 6 luni, culcați copilul pe spate, în nici un caz pe abdomen sau pe o parte;

- nu fumați niciodată în camera unde se află copilul. Fumul de țigară este foarte periculos pentru sănătatea micuțului;
- nu administrați niciodată copilului somnifere;
- nu-l obișnuiți să adoarmă cu biberonul în gură.

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

ÎMBRĂCĂMINTEA NOU-NĂSCUTULUI

Chiar din primele zile de viață este recomandat să îmbrăcați copilul lejer, fără a-l înfășa. Mișcările active îl vor ajuta să se dezvolte armonios. Pentru început, veți avea nevoie de 6-8 cămășuțe din pînză moale de bumbac, cîteva scufițe simple și cîteva căciulițe de lînă (pentru plimbările în aer liber), chiloței absorbanți (scutece), cîteva salopete din bumbac, o plăpumioară din fibre naturale, 2-3 prosoape de baie. Pe măsură ce copilașul crește, garderoba lui se va completa cu pieptărașe, bluzițe, pantalonași, alte hăinuțe de sezon.

Nu înfofoliți copilul prea tare, evitați supraîncălzirea! Copilul transpirat poate să răcească mai ușor sau pielea lui se poate irita.

ÎNGRIJIREA PIELII ŞI A ZONEI OMBILICALE (BURICULUI)

Dacă zona buricul nu s-a cicatrizat pînă la momentul externării din maternitate, continuați să-l prelucrați după fiecare scăldat al copilului. Puteți dezinfecta plaga cu un tampon înmuiat în soluție de apă oxigenată de 3%, apoi să o prelucrați cu verde de briliant sau altă soluție antiseptică recomandată de medic.

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

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

BAIA NOU-NĂSCUTULUI

Scăldați bebelușul zilnic! Temperatura apei, optimă pentru confortul și securitatea copilului, trebuie să fie de 37°C. Înainte de a afunda copilul în apă, verificați întotdeauna temperatura apei cu ajutorul unui termometru de baie. Nu lăsați copilul din mîini nici pentru o clipă! Folosiți o cădiță specială pentru copii (aceasta poate avea fundul mai ridicat în una din părți). Cădița specială va oferi siguranță copilașului în timpul băiței. Obiceiul de a scoate copilul din baie ținut doar de cap este foarte periculos, renunțați la el! Uscați pielea copilului învelindu-l într-un prosop flaușat, fără a-l șterge sau freca.

PLÎNSUL

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

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

Dacă sunteți foarte iritat(ă), dacă nu mai puteți suporta plînsul copilului, nu strigați și, mai ales, în nici un caz nu-l scuturați. Scuturarea unui copil poate să-i provoace leziuni serioase pentru toată viața!

PREVENIREA BOLILOR INFECŢIOASE

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

SUPRAVEGHEREA COPILULUI

- Nu lăsați niciodată copilul fără supraveghere în baie, pe pat sau pe masa de înfășat, în automobil, în grija altui copil, în preajma unui animal, chiar dacă e un animal domestic.
- Evitați să-i puneți copilului bijuterii în jurul gîtului sau pe mîini (lănțișoare, mărgele, inele mari). Dacă, totuși, copilul poartă o bijuterie, îndepărtați-o neapărat cînd culcați copilul.

- Nu lăsați singur copilul atunci cînd suge biberonul.

Studiați cu atenție regulile privind siguranța copilului din Anexa 4, pagina 146!

DEREGLĂRILE SENZORIALE

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

VEDEREA

Fiți vigilenți dacă:

- un membru al familiei are probleme de vedere;
- copilul este născut prematur;
- are ochișorii înroșiți;
- copilul privește cruciș (în permanență sau uneori);
- ochișorii lăcrimează în permanență;
- observați o pată albă în negrul pupilei;
- observați că privirea lui este fără expresie și că deseori clipește sau mișcă ochii.

AUZUL

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

Fiți atenți dacă:

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

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

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

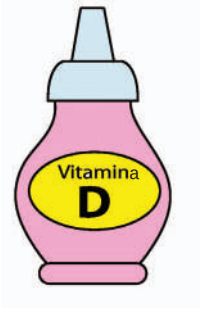
Încă de la naștere, copilașii fac anumite mișcări, numite reflexe necondiționate (primitive). Aceste mișcări sunt fără un scop anume, lipsite de coordonare și dispar, rînd pe rînd, în intervalul de vîrstă 3-6 luni, cu apariția treptată a controlului voluntar asupra mișcărilor.

Puteți verifica prezența reflexelor necondiționate la copilașul Dumneavoastră:

Reflex necondiționat	Da	Nu	Vîrsta la care dispare reflexul
Întoarce capul spre deget sau mamelon la atingerea colțului guriței	☐	☐	3-4 luni
Începe să sugă la atingerea de guriță al unui obiect	☐	☐	3-4 luni
Face mișcări de parcă ar păși atunci cînd îl sprijiniți în piciorușe	☐	☐	2-3 luni
Aruncă în părți mîinile (parcă se sperie), arcuiește spatele dacă loviți cu palma suprafața alăturată	☐	☐	3-4 luni
Își strînge degetele în pumn atunci cînd îi atingeți palma sau prinde în palma sa degetul oferit	☐	☐	3-4 luni

Este îngrijorător dacă reflexele menţionate în tabel lipsesc la copil, sunt asimetrice sau se menţin peste limitele de vîrstă indicate în tabel. În acest caz, nu ezitaţi să consultaţi medicul!

PROFILAXIA RAHITISMULUI



Vitamina D este indicată tuturor copiilor începînd cu a 7-a zi de viață și pînă la vîrsta de 2 ani. Vitamina D previne apariția rahitismului - maladie provocată de deficitul vitaminei D - și favorizează dezvoltarea armonioasă a scheletului osos al copilului.

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

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Pe durata primei luni de viață, este important să vă convingeți că nou-născutul primește suficientă hrană. De aceea, este recomandabil ca medicul de familie sau asistentul medical al medicului de familie să cîntărească copilul în intervalul 8-15 zile de viață a acestuia, pentru a se asigura de buna sa creștere.

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	8-15 zile			

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

Urmăriți creșterea copilului, conturînd lunar în acest spațiu palma lui (puteți înscrie alături data la care ați efectuat desenul)

COPILUL LA O LUNĂ

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

SEMNE DE PERICOL PENTRU VIAȚA SUGARULUI MAI MIC DE 2 LUNI

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

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

SEMNELE UNEI MALADII/INFECȚII SEVERE

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

Aceste semne sunt:

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

Contactați imediat medicul sau Serviciul de urgență, formînd numărul 903, pentru o spitalizare cît mai rapidă a copilului!

PRIMUL AJUTOR ÎN STĂRILE DE PERICOL PENTRU VIAȚĂ

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

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

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

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

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

DACĂ COPILUL FACE CONVULSII:

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

Nu-i administrați medicamente fără consultarea medicului! Copilul mic se poate intoxica ușor cu medicamente. Numai medicul poate să-i indice tratamentul necesar.

COLICILE LA BEBELUȘI

La vîrsta de 3-4 săptămîni, mulți dintre bebeluși suferă de colici. Timp de cîteva ore, copilul țipă, se zvîrcolește, îndoaie genunchii spre piept, își strînge pumnișorii.

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

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

Ce trebuie să faceți cînd copilul are colici?

- Fiți calm(ă), pentru a transmite această stare și copilului.
- Schimbați poziția bebelușului, luați-l în brațe, cu burtica pe umărul Dumneavoastră.
- Verificați dacă nu e nevoie să-i schimbați scutecul. Schimbați scutecul mai des.
- Distrăgeți-i atenția cu diverse manipulări (legănatul în cărucior, înfășatul temporar, un masaj ușor).
- Nu folosiți medicamente contra colicilor fără prescripție medicală.

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

DEPISTAREA TIMPURIE A ÎNTÎRZIERII ÎN DEZVOLTAREA COPILULUI

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

Cauzele reținerii în dezvoltare la copii pot fi diverse:

- nașterea prematură (către vîrsta de 2 ani, diferențele față de copiii născuți la termen dispar);
- comunicarea insuficientă cu copilul;
- îmbolnăvirile cronice și acute;
- tulburările sistemului nervos;

- deficiențele de văz/auz;
- particularități individuale în ritmul de dezvoltare etc.

DEZVOLTAREA COPILULUI NĂSCUT PREMATUR

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

VC = VA + VG – 40 (săptămîni)

Unde:

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

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

EXEMPLU:

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

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

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

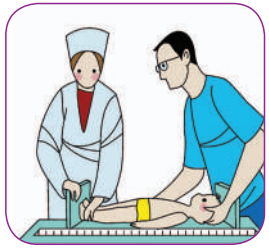
☐ = ☐ + ☐ – **40 (săptămîni)**

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

URMĂRIȚI CREȘTEREA COPILULUI

Este tulburător de frumos să vezi cum copilul tău crește! În fiecare zi, acesta capătă noi și noi deprinderi fizice, de adaptare și de comunicare, se exprimă emoțional tot mai divers, se dezvoltă psihic. Pentru a stabili dacă micuțul crește și se dezvoltă normal, veți efectua, în primul an de viață, verificări lunare ale creșterii și dezvoltării acestuia, ghidați de instrucțiunile care urmează.

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



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

Completați tabelul de mai jos cu datele măsurărilor:

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	1 lună			

În baza acestor indicatori, construiți curbele de creștere a copilului Dumneavoastră (*Anexa 1, pagina 126*). Aceste curbe permit compararea indicatorilor de dezvoltare a copilului cu media specifică vîrstei.

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

Mișcă haotic brațele și picioruşele? ☐ DA ☐ NU

Duce mîinile spre regiunea ochilor, gurii? ☐ DA ☐ NU

Întoarce capul într-o parte sau alta cînd este culcat pe abdomen? ☐ DA ☐ NU

Capul cade pe spate dacă nu este susținut? ☐ DA ☐ NU

Strînge pumnișorii? ☐ DA ☐ NU

Fixează privirea pe un obiect aflat la distanța de 20-25 cm? ☐ DA ☐ NU

Mai păstrează reflexele necondiționate ale nou-născutului? ☐ DA ☐ NU

STIMULAȚI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Agățați deasupra pătuțului jucării viu colorate, muzicale, de diferite forme.

☐ Alegeți poziția pătuțului copilului astfel ca lumina să-i poată stimula ambii ochi.

☐ Apropiați-vă fața la 15-20 cm de cea a copilului, în timp ce îi vorbiți/cîntați.

☐ Atingeți și masați copilul gingaș, cu dragoste.

☐ Țineți copilul mai des în brațe! El plînge mai puțin cînd este ținut la pieptul mamei/tatălui. Îl puteți liniști cu atingeri gingașe, vorbindu-i calm și duios chiar și în timp ce stă în pătuț.

☐ Cîntați-i, spuneți-i poezii și povești din primele zile de viață. Variați tonalitatea vocii atunci cînd vorbiți cu copilul.

☐ Îndemnați-l să asculte ticăitul ceasornicului, melodia unei jucării, muzică.

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

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA O LUNĂ

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

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

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

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

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

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

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA O LUNĂ

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

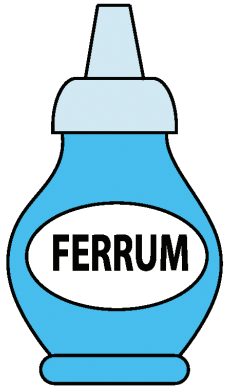
Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 2 LUNI

PREVENIREA ANEMIEI



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

Probabilitatea de a face anemie este crescută la prematuri, la gemeni, la copiii cu greutatea mai mică decît cea caracteristică vîrstei și la copii născuți de mame anemice.

Copiii cu anemie necesită administrarea de preparate care conțin fier.

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

SEMNE DE URGENŢĂ MEDICALĂ LA COPILUL CU VÎRSTA DE PESTE DOUĂ LUNI

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

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

Dar și dacă:

- are temperatura corpului peste 38°C;
- are tulburări de comportament (este excitat, somnolent, apatic);
- respiră greu;

- are modificări acute de scaun (diaree, constipație, sînge în scaun);
- a înghițit ceva periculos;
- a suferit o traumă.

SEMNE DE INFECŢIE RESPIRATORIE

Dacă copilul tușește, are eliminări abundente din nas, sau are semne de durere la înghițire, este probabil să sufere de o infecție respiratorie.

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

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

Pînă la sosirea medicului, ajutați copilul:

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

SUPRAVEGHEREA COPILULUI

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

Atunci cînd mergeţi cu copilul la medic, într-o instituţie medicală sau într-un centru de îngrijire, nu uitaţi să luaţi Carnetul de dezvoltare a copilului!

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

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

Asigurați-vă că micuțul se dezvoltă și crește sănătos, efectuînd măsurările obligatorii la această vîrstă. Introduceți datele în tabelul de mai jos:

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	2 luni			

În baza datelor din tabel, construiți curbele de creștere. Observați dacă indicatorii de creștere a copilul Dumneavoastră se încadrează în limitele de vîrstă. (*Anexa 1, pagina 126*)

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

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

Întoarce capul către cel care-l strigă sau vorbește?	☐ DA	☐ NU
Dacă stă pe burtă, încearcă să-și ridice capul și umerii?	☐ DA	☐ NU
Începe să-și desfacă pumnișorii?	☐ DA	☐ NU
Începe să gîngurească, să producă sunete?	☐ DA	☐ NU
Surîde, se uită cu atenție la fața celui care-i vorbește?	☐ DA	☐ NU
Răspunde la zîmbet cu zîmbet?	☐ DA	☐ NU
Cînd suge sau îi dați să bea, vă privește în ochi?	☐ DA	☐ NU
Urmărește obiectele în mișcare amplasate la distanța de 20-25 cm de ochi?	☐ DA	☐ NU

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

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ În această perioadă, este deosebit de importantă stimularea verbală a copilului, de aceea acordați o atenție deosebită comunicării cu micuțul Dumneavoastră. Vorbiți-i, apoi ascultați-l cu răbdare cînd încearcă să vă „răspundă". Încurajați-l cu exclamații de bucurie atunci cînd reușește să spună ceva.

☐ Adresați-vă copilului pe nume atunci cînd îi vorbiți.

☐ Priviți copilul în ochi, zîmbiți-i. Cel mai potrivit moment pentru astfel de comunicare este în timpul alăptării.

☐ Jucați-vă cu copilul. Apropiați-vă de fața lui, apoi îndepărtați-vă rapid, dispărînd din cîmpul lui de vedere. Reveniți, spunîndu-i „cu-cu" sau „ți-i". Continuați jocul pînă cînd reușiți să captați atenția copilului.

☐ Prindeți de pătuț o jucărie zornăitoare sau un clopoțel, astfel ca micuțul să poată atinge jucăria, iar aceasta să producă sunete.

☐ Vorbiți cu copilul sau sunați cu un clopoțel din diferite părți ale camerei. Observați dacă micuțul aude, căci el ar trebui să caute cu ochii sursa sunetului.

☐ Puneți în vizorul copilului obiecte mari și colorate (postere, desene, fotografii), dar și unele cu culori contrastante (alb/negru) pentru a stimula abilitățile vizuale ale copilului. Schimbați-le locul din cînd în cînd. Mișcați lent în vizorul copilului, dintr-o parte în alta, un obiect mare și colorat sau o luminiță.

☐ Arătați-i copilului mîinile și piciorușele lui, mișcîndu-le împreună cu el.

☐ Puneți copilul să stea întins, în pielea goală, pe diverse suprafețe – pufoase, moi, netede, din blană etc. Atenție: activitatea va dura un timp scurt și se va desfășura într-o încăpere caldă.

☐ Puneți-l pe burtică și încurajați-l să-și ridice trunchiul de la podea/suprafața patului. Pentru a-l motiva, plasați în fața lui, la nivelul ochilor, o jucărie. Faceți sul un cearșaf sau luați o pernuță și puneți-o sub brațele copilului, pentru a susține în poziție dreaptă capul și toracele.

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 2 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

Copilul are scaun regulat, de culoare gălbuie?

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

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

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

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

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

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie. Consultați Anexa 3, pagina 138.

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 2 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 3 LUNI

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

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

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

ALERGIA ALIMENTARĂ

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

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

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

- După vîrsta de 6 luni, respectați strict regulile de diversificare a alimentației. Începeți cu porții mici și introduceți doar cîte un singur aliment nou, la interval de cîteva zile. Fiți atenți la reacțiile care pot apărea - balonări intestinale, vomă, diaree, agitație sau erupții pe piele.
- Produsele care provoacă cel mai frecvent alergii sunt laptele de vacă, fructele exotice, căpșunele, zmeura, ouăle, alunele, nucile, peștele, produsele de mare (scoici, raci, crabi), ciocolata, mierea de albine. **Atenție, însă, copilul Dumneavoastră poate fi alergic la orice alt produs alimentar!**

ALERGIA MEDICAMENTOASĂ

Utilizarea necontrolată, fără prescripție medicală, a mai multor medicamente concomitent, folosirea îndelungată sau în doze mai mari decît cele indicate pentru vîrsta copilului, precum și reacțiile individuale ale organismului acestuia pot duce la apariția alergiei medicamentoase.

Alergia la un medicament poate apărea nu neapărat la prima administrare, dar și la administrările ulterioare, cînd organismul copilului dezvoltă deja o receptivitate crescută către această substanță.

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

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

Nu administraţi copilului medicamente la care, anterior, a manifestat efecte nedorite sau reacţii alergice.

Cînd medicul prescrie un tratament pentru copil, atenţionaţi-l despre alergiile pe care le-a avut copilul!

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	3 luni			

După completarea tabelului, folosiți datele pentru construirea curbelor de creștere. Observați dacă indicatorii de creștere a copilului Dumneavoastră se încadrează în limitele de vîrstă (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificați caracteristicile de dezvoltare a copilului Dumneavoastră la vîrsta de 3 luni:

Își ține capul cînd este ținut în brațe în poziție verticală?	☐ DA	☐ NU
Ridică capul și toracele în timp ce stă culcat pe abdomen?	☐ DA	☐ NU
Încearcă să ajungă, să apuce obiectele din preajmă?	☐ DA	☐ NU
Își mișcă simetric mînuțele, le studiază?	☐ DA	☐ NU
Își mișcă activ piciorușele în poziția pe spate?	☐ DA	☐ NU
Privește atent fața Dumneavoastră?	☐ DA	☐ NU
Bolborosește, gîngurește?	☐ DA	☐ NU
Zîmbește drept răspuns la zîmbet?	☐ DA	☐ NU
Întoarce capul la sunete puternice?	☐ DA	☐ NU
Reacționează la vocea Dumneavoastră, se înviorează, mișcînd din mîini și picioruțe?	☐ DA	☐ NU
Își comunică nevoile prin plîns?	☐ DA	☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 3 luni, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ La această vîrstă, bebelușul începe să „vorbească” mai activ. Ajutați-l să învețe a conversa: atunci cînd încearcă să gîngurească, răspundeți-i de parcă ați înțelege ce vă spune. Apoi provocați-l să vă răspundă, arătîndu-i că așteptați răspunsul lui.

☐ Vorbiți cît mai des cu copilul despre lucrurile față de care manifestă interes. Chiar dacă pare că nu înțelege ce spuneți, micuțul memorează cuvintele-cheie. Folosiți cît mai multe gesturi și expresii faciale.

☐ Îngînați-i cîntecele de leagăn sau puneți-i să asculte muzică liniștită.

☐ Arătați-i un obiect luminos sau colorat, ținîndu-l la distanța de 30-40 cm. Arătați-i jucăria cînd dintr-o parte, cînd din alta.

☐ Sugarul de cîteva luni este fascinat de tot ceea ce produce zgomot! Folosiți diverse sunete, schimbați-le des pentru a capta atenția copilului. Sunați dintr-un clopoțel la distanța de 30-40 cm de copil. Încurajați copilul să întoarcă capul în direcția sunetului, dacă nu o face de unul singur.

☐ Pentru a stimula copilul să învețe să apuce lucruri, atingeți-i degețelele cu diferite obiecte/jucării, apoi îndepărtați-le puțin. Agățați jucăriile la distanța de 15-20 cm de copil, ca să le poată atinge cînd își mișcă brațele. Puteți lega un balon la încheietura mîinii copilului, care se va mișca odată cu mînuța acestuia. Încurajați-l să atingă balonul cu cealaltă mînă.

☐ Din poziția pe burtică, stimulați-l să se miște înainte (cîțiva centimetri), plasînd o jucărie interesantă în fața lui, la o distanță mică; treptat, îndepărtați jucăria de la copil, pentru o nouă provocare.

☐ La această vîrstă, sunt recomandate jucăriile viu colorate, trainice, cu o formă care îi permite copilului să le apuce și să le țină, confecționate din materiale non-toxice și care pot fi spălate.

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 3 LUNI

Vizita la medic este necesară pentru a evalua starea de sănătate a copilului și a aprecia dezvoltarea acestuia.

Înainte de a merge la medic, răspundeți la cîteva întrebări:

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

....

....

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

....

....

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

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

Nu ezitaţi să discutaţi cu medicul despre orice aspect legat de copil care vă îngrijorează. Dacă aveţi întrebări privind alimentaţia copilului şi ritmul său de dezvoltare, discutaţi-le cu medicul!

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

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 3 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 4 LUNI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	4 luni			

După completarea tabelului folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificaţi caracteristicile de dezvoltare a copilului Dumneavoastră la vîrsta de 4 luni. Totodată, efectuaţi o verificare repetată a caracteristicilor pentru luna a 3-a de viaţă a copilului, în special dacă aţi răspuns negativ la unele întrebări.

Zîmbește spontan? ☐ DA ☐ NU

Gîngurește, spune „a-a-a”, „ă-ă-ă”, „o-o-o”? ☐ DA ☐ NU

Recunoaște vocea Dumneavoastră? ☐ DA ☐ NU

Face bule la guriță? ☐ DA ☐ NU

Apucă și scutură jucăria, dacă i se pune în mînă? ☐ DA ☐ NU

Se rostogolește din poziția laterală pe spate? ☐ DA ☐ NU

Vă privește/urmărește cu privirea cînd vă mișcaţi prin cameră? ☐ DA ☐ NU

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

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Continuați să dialogați cît mai mult cu copilul pe parcursul zilei. Folosiți interjecții (O-o-o!, Au!, Vai-vai-vai!) pentru a-i trezi interesul să vă imită. Faceți în așa fel ca să audă discuțiile dintre diferite persoane, radioul, sunetul aspiratorului etc.

☐ Implicați toți membrii familiei în îngrijirea copilului, pentru a crea o relație cît mai apropiată dintre aceștia.

☐ Arătați-i copilului cum să se joace cu jucăriile pe care le primește. Învățați-l să apuce și să țină jucăria, să o scuture pentru a produce sunete.

☐ Puneți copilul pe burtă și, stimulîndu-l cu o jucărie, provocați-l să se rostogolească de pe burtă în poziție laterală, apoi pe spate. Dacă nu reușește, ajutați-l, reducînd, treptat, sprijinul Dumneavoastră.

☐ „Jucăriile” preferate ale copilului la această vîrstă sunt degețelele de la mîini și picioare, pe care le suge cu mare plăcere! Jucați-vă cu palmele copilului, lipindu-le una de alta sau făcîndu-le să bată, ghidați-i mînuțele către fața lui sau a Dumneavoastră. Puneți-i un obiect în mînă și ajutați-l să-l ducă la gură.

☐ Oferiți-i copilului posibilitatea să-și aleagă singur jucăriile cu care vrea să se joace, plasînd cîteva jucării la o distanță mică de el, astfel încît să le poată apuca. Țineți o jucărie sau o eșarfă colorată în fața lui și stimulați-l să-și întindă mîna pentru a o ajunge. Îndepărtați, treptat, obiectul, pentru a obține un nou progres de la copil. Surîdeți-i și lăudați-l cînd reușește să-l ajungă.

☐ Există ceva magic în jocul baloanelor de săpun care plutesc încet în aer! Folosiți acest joc pentru a liniști copilul și a-i face plăcere.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 4 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

Faceți plimbări cu copilul la aer curat?

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

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

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

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

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

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie. Consultați Anexa 3 de la pagina 138.

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 4 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 5 LUNI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	5 luni			

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Este important ca, la vîrsta de 5 luni, copilul să aibă bine dezvoltate abilităţile caracteristice pentru vîrsta de 3-4 luni şi, totodată, să poată face unele noi. Verificaţi dacă copilul:

Se rostogolește de pe spate pe burtă? ☐ DA ☐ NU

Apucă jucăria, o duce la gură? ☐ DA ☐ NU

Rîde zgomotos, cu toată fața? ☐ DA ☐ NU

Începe să reacționeze la propriul său nume? ☐ DA ☐ NU

Își lasă toată greutatea corpului pe picioare cînd este pus pe o suprafață rigidă? ☐ DA ☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 5 luni, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate. Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normei, medicul de familie vă va îndruma către serviciul de intervenție timpurie.

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....

.....

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ La această vîrstă, copilul deține un control mai mare asupra corpului său: se poate rostogoli în ambele direcții, apucă obiecte, stă în fundulеț cu sprijinul Dumneavoastră. Dacă nu se rostogolește bine, culcați-l pe spate, prindeți-l de o mînă și un picioruș și rostogoliți-l cu grijă pe burtică. Reduceți-i treptat ajutorul.

☐ Pentru a antrena poziția pe șezute, așezați copilul într-un colț al canapelei, într-un fotoliu sau, pur și simplu, într-o cutie de carton, sprijinindu-l cu perne. Folosind jucării, treziți-i interesul să-și ridice capul și să-și țină drept spatele.

☐ Inițiați jocuri în care copilul trebuie să se întindă și să apuce diferite jucării sau alte obiecte inofensive.

☐ Vorbiți-i copilului în timpul acestor activități, comentați tot ce se întîmplă în jurul lui, pentru că anume în acest fel micuțul învață, chiar dacă aveți impresia că nu înțelege multe lucruri.

☐ Inițiați jocuri simple care să dezvolte la copil capacitatea de anticipare, cum ar fi jocul „de-a v-ați ascunselea”, dosindu-vă după o pătură sau o pernă.

☐ Nici un copil mic nu va rezista în fața îmbrățișărilor, mîngîielilor și altor drăgălășenii din partea părinților, bunicilor sau fraților săi. Aceste jocuri creează o atmosferă pozitivă și întăresc legătura emoțională a micuțului cu cei dragi.

☐ Cînd copilul zîmbește sau rîde, răspundeți-i cu aceeași monedă, zîmbindu-i sau rîzînd. Salutați-l cu un zîmbet de fiecare dată cînd se trezește din somn sau cînd reveniți după o absență.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 5 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

Faceți plimbări cu copilul la aer curat?

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

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

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

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

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

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 5 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 6 LUNI

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

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

La vîrsta de 6 luni, mulți copii încep să plîngă noaptea. Dacă e cazul, liniștiți copilul, vorbindu-i, luîndu-l în brațe sau chiar jucîndu-vă un timp cu el.

ALIMENTAŢIA COPILULUI LA 6-12 LUNI DE VIAŢĂ

- Continuați să alăptați copilul la cerere, cel puțin de 5-6 ori în 24 ore, laptele mamei fiindu-i încă foarte necesar.
- De la vîrsta de șase luni, copilul are nevoie de alimente variate care vor fi introduse, pe rînd, în alimentația sa. Laptele matern, însă, va continua să rămînă în alimentația copilului pe parcursul primilor doi ani de viață și chiar mai mult.
- Discutați cu medicul de familie despre diversificarea alimentației copilului. Consultați, de asemenea, tabelul „Tipurile de alimente și cantitățile orientative recomandate în alimentația copiilor de 6 luni – 3 ani” (*pagina 50*).
- Hrana suplimentară va fi consistentă, în nici un caz diluată sau excesiv de apoasă.
- Nu sărați bucatele pe care le oferiți copilului!
- Dați dovadă de răbdare pînă copilașul se va obișnui cu noile gusturi ale bucatelor și cu noile deprinderi alimentare. Încurajați-l și oferiți-i ajutor la nevoie.

PRIMII DINŢIŞORI

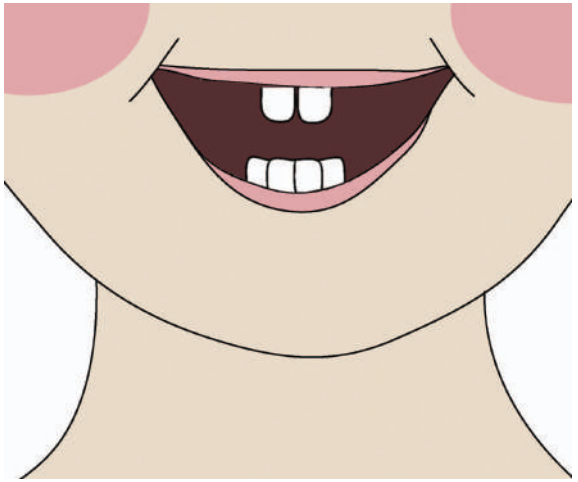
La vîrsta de 6 luni încep să apară primii dințișori, proces ce continuă pînă la trei ani.

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

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

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

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



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

TIPURILE DE ALIMENTE ŞI CANTITĂŢILE ORIENTATIVE RECOMANDATE ÎN ALIMENTAŢIA COPIILOR DE 6 LUNI–3 ANI

Produse \ Vîrsta	6 luni	7 luni	8 luni	9 luni	10-12 luni	2 ani	3 ani
Lapte*	Lapte matern la cerere, minim de 5-6 ori în 24 ore, inclusiv noaptea					Lapte matern, lapte praf sau produse lactate acidofile	
Suc de fructe	50 ml	50 ml	50 ml	50 ml	50 ml	150 ml	150 ml
Fructe**	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g	100 g	100 g
Brînză de vaci	40 g	40 g	40 g	40 g	50 g	60 g	80 g
Gălbenuș	-	1/4	1/3	1/2	1/2	3/4	1
Pireu de legume	60-80 g	130 g	150 g	160 g	160 g	200 g	250 g
Unt	2 g	3 g	4 g	5 g	5 g	10 g	10 g
Ulei vegetal	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea	1 linguriță pentru cafea
Terci de cereale	10-60 ml (fără gluten)	150 ml	160 ml	180 ml	180 ml	200 ml	250 ml
Carne	-	5-10 g (1-2 linguriţe pentru cafea)	10-15 g (2 linguriţe pentru cafea)	20 g (3 linguriţe pentru cafea)	4 linguriţe pentru cafea	6 linguriţe pentru cafea	6 linguriţe pentru cafea
Pește	-	-	10-15 g (2 linguriţe pentru cafea)	20 g (3 linguriţe pentru cafea)	4 linguriţe pentru cafea	6 linguriţe pentru cafea	6 linguriţe pentru cafea
Pîine, biscuiți, paste fine	-	-	Adaptate capacităților copilului de masticație, înghițire și digestie				
Apă de băut	În caz de febră sau la temperatură sporită a mediului	După sau între mese, cîte 10-20 ml (50-120 ml în zi), în funcţie de anotimp, caracterul alimentaţiei şi dorinţa copilului.				La cerere, în funcţie de nevoia copilului	
Sare	-	Nu este recomandată					
Zahăr, dulciuri (prăjituri, tort, ciocolată, etc.)	-	Nu sunt recomandate, evitați-le					

*** În cazul imposibilității alăptării la sîn, consultați medicul pentru a selecta substituenții de lapte conform vîrstei copilului!**
**** Foarte coapte, proaspete sau preparate, omogenizate în pireu sau zdrobite**

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	6 luni			

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

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

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

Se rostogolește de pe spate pe burtă și invers?	☐ DA	☐ NU
Stă în fundulеț, în scăunel sau sprijinit de pernuțe?	☐ DA	☐ NU
Își cercetează picioruşele, se joacă cu ele?	☐ DA	☐ NU
„Greblează” cu degețelele obiectele mici?	☐ DA	☐ NU
Cînd vede obiecte noi, încearcă să ajungă la ele, să le apuce?	☐ DA	☐ NU
Apucă jucăria, o duce la gură?	☐ DA	☐ NU
Chiuie, rîde zgomotos, cu toată fața?	☐ DA	☐ NU
Rîde drept răspuns la jocuri simple, face grimase?	☐ DA	☐ NU
„Dialoghează” cu cei apropiați, imitînd sau producînd diferite sunete?	☐ DA	☐ NU
Vă urmărește cu privirea cînd vă mișcați prin încăpere?	☐ DA	☐ NU
Întoarce capul cînd este strigat?	☐ DA	☐ NU
Îi apar primii dințișori?	☐ DA	☐ NU
Mănîncă din linguriță?	☐ DA	☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 6 luni, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile/reperele menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Comunicarea și jocul sunt esențiale pentru dezvoltarea intelectuală, emoțională, socială și fizică a copilului. Vorbiți-i cît mai mult copilului cînd trebăluiți în apropierea lui.

☐ O modalitate perfectă de a stimula abilitățile de vorbire ale copilului este cititul. Citiți-i zilnic!

☐ Oferiți-i copilului cărți cu file din carton gros, cu imagini viu colorate, care reprezintă ființe/obiecte cunoscute (păsări, animale, plante, oameni). Permiteți-i să atingă și să „guste” cărțile.

☐ Cele mai bune jucării sunt cele simple, inofensive, colorate, cu diferite texturi, care pot fi folosite în cît mai multe feluri (de exemplu, cuburile).

☐ Nu trebuie neapărat să-i procurați copilului jucării costisitoare! Oferiți-i diverse obiecte inofensive (capace din plastic, cutii de carton, obiecte din lemn, vase ușoare din plastic), pe care micuțul le va explora cu plăcere. Nu oferiți, însă, obiecte de dimensiuni mici, care pot fi înghițite/aspirate.

☐ La această vîrstă, copilul se joacă stînd în fundulеț. Asigurați-vă că locul în care se joacă nu prezintă niciun pericol de accidentare și este confortabil pentru copil.

☐ Jucăriile zgomotoase, cîntecelele părinților și muzica trebuie să fie nelipsite la această vîrstă! Orice activitate a copilului poate fi acompaniată de muzică, care are un efect complex: îl calmează, îl binedispune și-i stimulează creierul. Genul muzical va fi ales în funcție de activitatea copilului: vioaie cînd se joacă, lentă cînd mănîncă și înainte de somn.

☐ Animalele din pluș și din alte țesături sunt jucăriile preferate ale copiilor la această vîrstă. Nu folosiți jucării care au accesorii potențial periculoase pentru un copil: ochi din plastic, cozi stufoase, păr artificial, sfori sau panglici.

☐ Copilul poate învăța prin joc să mănînce din linguriță, să bea din căniță. Fiți inventivi! Atenție, însă - hrăniți copilul doar în poziția pe șezute.

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 6 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

....

....

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

Ați început diversificarea alimentară? ☐ DA ☐ NU

....

....

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

....

....

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

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

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

....

....

....

....

....

....

....

....

....

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie. Consultați Anexa 3 de la pagina 138.

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 6 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 7 LUNI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	7 luni			

După completarea tabelului folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

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

Observați dacă, la vîrsta de 7 luni, copilul:

Se rostogolește în ambele direcții? ☐ DA ☐ NU

Se întinde să ajungă obiectele cu o singură mînă? ☐ DA ☐ NU

Stă pe șezute, cu sau fără ajutorul mîinilor? ☐ DA ☐ NU

Trece obiectele dintr-o mînă în alta? ☐ DA ☐ NU

Rîde zgomotos, cu toată fața? ☐ DA ☐ NU

Rîde drept răspuns la jocuri simple, face grimase? ☐ DA ☐ NU

Pronunță silabe, imită, produce diferite sunete? ☐ DA ☐ NU

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

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....

.....

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Nu încetați să „discutați” cu copilul. Repetați, cît puteți de des, diferite silabe și sunete: în apropierea copilului - cu voce tare, iar la urechea lui, cu voce joasă. Cînd copilul repetă un sunet, lăudați-l și imitați imediat sunetul pe care l-a pronunțat.

☐ Pentru a-l învăța pe copil să imite gesturile, arătați-i un gest, apoi luați-i mîinile și ajutați-l să reconstituie acel gest, de exemplu „pa-pa” sau să bată din palme. Retrăgeți-vă, puțin cîte puțin, ajutorul și lăudați-l de fiecare dată cînd imită gestul de sine stătător.

☐ Învățați-l să-și mențină echilibrul în poziția pe șezute sprijinindu-l cu perne. De asemenea, îl puteți așeza între picioarele Dumneavoastră, ajutîndu-l să se sprijine cu mînuțele în ele.

☐ Așezați copilul într-un jilț/scăunel astfel ca el să vadă ceea ce îl înconjoară. Cîștigați-i atenția vorbindu-i, zîmbindu-i și fiind în preajmă.

☐ Transformați cît mai multe activități de rutină în joacă. De exemplu, atunci cînd îi faceți baie, oferiți-i jucării inofensive din cauciuc, săpunie-re, containere goale de șampon, un burete etc. Arătați-i diferite moduri de a folosi obiectele: cum să umple o cană cu apă sau cum să verse apa din sticla de plastic. Nu-l lăsați nici o clipă în cadă singur, se poate îneca!

☐ Nu uitați să-i citiți cît mai des! Alegeți cărți cu file din carton gros, cu imagini clare, viu colorate. Numiți, pe rînd, obiectele din imagini, arătați-i-le cu degetul. Folosiți aceeași carte mai multe zile/săptămîni la rînd, pentru a-i da posibilitate copilului să memoreze cuvintele care denumesc obiectele din imagini.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 7 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

....

....

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

Ați început diversificarea alimentară? ☐ DA ☐ NU

....

....

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

....

....

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

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

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

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 7 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

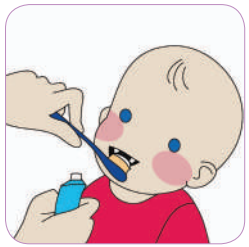
....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 8 LUNI

IGIENA ORALĂ



Continuați să formați deprinderile de igienă orală chiar din fragedă copilărie.

Cum apar primii dințișori – curățați-i în fiecare seară.

Copilul are nevoie de o periuță de dinți flexibilă, moale, dimensiunile căreia sunt adaptate vîrstei.

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

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	8 luni			

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Verificaţi, în baza criteriilor de mai jos, dacă micuţul Dumneavoastră are deprinderile caracteristice vîrstei de 8 luni:

Stă pe șezute fără a se sprijini în mînuțe?	☐ DA	☐ NU
Se tîrăște înainte, pe abdomen?	☐ DA	☐ NU
Începe să reacționeze la cuvîntul „nu”?	☐ DA	☐ NU
Folosește vocea pentru a-și exprima bucuria sau dezamăgirea?	☐ DA	☐ NU
Gîngurește, formînd silabe?	☐ DA	☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 8 luni, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Petreceți cît mai mult timp împreună, vorbiți-i cînd nu vă vede și luați-l în brațe pentru a-l alina atunci cînd plînge. Arătați-i cu degetul obiectele despre care îi vorbiți, pentru a-l face să înțeleagă mai bine sensul cuvintelor.

☐ În timpul jocului sau a activităților de rutină (hrănitul, schimbatul scutecelor), vorbiți-i și străduiți-vă să vă privească în față, în ochi. Dacă s-a pierdut contactul vizual cu copilul, captați-i din nou atenția chemîndu-l pe nume sau ridicîndu-i ușor capul. Zîmbiți-i cînd vă privește.

☐ Schimbați-i periodic jucăriile, oferiți-i obiecte care să fie atrăgătoare pentru joacă: linguri, cești de plastic, etc. Pe pereți puteți agăța desene, figuri geometrice, imaginea unei fețe fericite cu un diametru de 20 cm. Schimbați-le, periodic, locul.

☐ Cărțile vor fi, în continuare, cu file din carton gros, care să reprezinte animale și obiecte cunoscute, imagini ale altor bebeluși.

☐ Oferiți-i copilului posibilitatea să se privească în oglindă. Dacă nu surîde la propria imagine, faceți în așa fel ca oglinda să reflecte și imaginea Dumneavoastră/a unui frate. Arătați și numiți atît imaginea Dumneavoastră din oglindă, cît și a copilului/fratelui acestuia.

☐ Repetați, seară de seară, gesturile învățate anterior: „tăpușele”, „pa-pa”.

☐ Cînd întindeți brațele spre copil, încurajați-l să facă la fel; întrebați-l dacă vrea să vină la Dumneavoastră.

☐ Puneți-l în poziție patrupedă și stimulați încercările lui de a se deplasa de-a bușilea.

☐ Oferiți-i posibilitatea să se obișnuiască cu alte persoane, dar nu insistați dacă îi este frică și nu vrea să fie atins sau luat în brațe de către o persoană necunoscută.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 8 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

....

....

Cum alimentați copilul? ☐ la sîn ☐ mixt ☐ artificial

Ați început diversificarea alimentară? ☐ DA ☐ NU

....

....

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

....

....

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

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

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

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 8 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

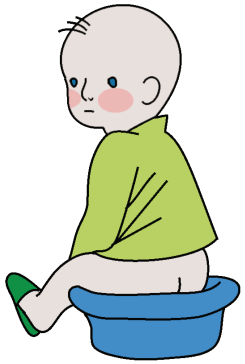
Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL LA 9 LUNI

CUM ÎL DEPRINDEM PE COPIL CU OLIŢA?

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



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

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

Dacă doriți să-l obișnuiți să folosească din start toaleta, atunci aveți nevoie de un colac de veceu pentru copii. În acest caz, asigurați-vă că micuțul are un sprijin pentru picioare (un taburet mic, o cutie de lemn etc.).

ÎNVĂŢAREA, PAS CU PAS

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

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

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

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

CE TREBUIE SĂ ŞTIM DESPRE PARAZIŢII INTESTINALI?

Paraziții intestinali (helminții) se întîlnesc la copiii de toate vîrstele. La sugari, în primele luni de viață, paraziții intestinali sunt mai rar întîlniți, întrucît copilul este alăptat, deci nu are cum să se contamineze în mod direct. Copiii care frecventează colectivitățile (creșe, grădinițe) sunt mai expuși parazitării.

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

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

Nici unul dintre semnele menționate mai sus nu constituie o dovadă sigură a parazitozei la copii! Diagnosticul se stabilește de către medic în baza examenului special al maselor fecale.

RĂSPÎNDIREA PARAZIŢILOR

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

Pentru a preveni molipsirea este important ca:

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

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	9 luni			

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Observați dacă, la vîrsta de 9 luni, copilul Dumneavoastră:

Se așază fără ajutor?	☐ DA	☐ NU
Stă sprijinit în mîini și genunchi?	☐ DA	☐ NU
Se mișcă pe brînci?	☐ DA	☐ NU
Face eforturi să se ridice în picioare?	☐ DA	☐ NU
Explorează lumea cu ajutorul mîinilor, gurii?	☐ DA	☐ NU
Se întinde să ajungă obiectele cu o mînă?	☐ DA	☐ NU
Trece obiectele dintr-o mînă în alta?	☐ DA	☐ NU
Scutură, lovește, aruncă și scapă jos intenționat obiectele?	☐ DA	☐ NU
Aude cînd vă apropiați încet pe la spate?	☐ DA	☐ NU
Pronunță silabe repetate „ma-ma-ma, da-da-da, ba-ba-ba”?	☐ DA	☐ NU
Găsește obiectele parțial ascunse (sub un scutec)?	☐ DA	☐ NU
Participă la jocuri simple („ți-i-i” sau „tăpușele”)?	☐ DA	☐ NU
Reacționează la apropierea persoanelor străine?	☐ DA	☐ NU
Înțelege semnificația cuvîntului „nu” (își oprește activitatea)?	☐ DA	☐ NU
Bea din cană?	☐ DA	☐ NU
Mănîncă din linguriță?	☐ DA	☐ NU
Are 1-3 dințișori?	☐ DA	☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 9 luni, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile/reperele menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ Pronunțați față de copil sunete constituite din două silabe diferite („da-ca”, „ba-ca”). Lăudați-l, dacă face încercări de a le repeta.
- ☐ Oferiți-i cît mai mult spațiu pentru mișcare, joacă. Începînd de la 9 luni, copilul devine mai independent, mai liber. Stimulați-l, cu ajutorul unor obiecte de care este atras, să se deplaseze de-a bușilea și chiar să se ridice în picioare (ținîndu-se de mobilă). Dacă reușește, încurajați-l să facă 1-2 pași, punînd în apropierea lui jucării sau obiecte atrăgătoare.
- ☐ Antrenați copilul în jocuri simple precum „tăpușele“, „ți-i-i“, „obiectul este/nu-i!” sau „de-a jucăria pierdută” (copilul va căuta jucăria ascunsă sub un prosop). La început, ascundeți jucăria astfel încât copilul să observe cum o dosiți.
- ☐ Învățați-l semnificația cuvîntului „Nu!”, întrerupînd o activitate nedorită a copilului. Spuneți-i cu fermitate „Nu!” și, în același timp, dați din cap a negare. Lăudați-l dacă a înțeles și a dat ascultare cererii.
- ☐ Lăsați-l să se joace singur pentru un scurt timp, oferindu-i jucării moi, clopoței, o minge, dar și castroane care nu se strică, cutii din plastic. Pentru a-l înviora, lăsați deschis aparatul de radio sau puneți-i muzică.
- ☐ Puneți-i copilului în farfurie bucăți mici dintr-un aliment preferat (biscuiți, fructe, legume). Dacă nu încearcă să ia mîncarea și să o ducă la gură, încurajați-l!

Primele mele silabe:

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 9 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

Ce activități preferă copilul să facă împreună cu Dumneavoastră?

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

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

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

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

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 9 LUNI

Data: *ziua* *luna* *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

ziua *luna* *anul*

COPILUL LA 10-11 LUNI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	10 luni			

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

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

Se așază fără ajutor? ☐ DA ☐ NU

Se tîrăște în mîini și genunchi? ☐ DA ☐ NU

Se ridică cu efort în picioare? ☐ DA ☐ NU

Încearcă să facă cîțiva pași, ținîndu-se de mobilă? ☐ DA ☐ NU

Pronunță silabe repetate „ma-ma, da-da, ga-ga”? ☐ DA ☐ NU

Găsește obiectele parțial ascunse (sub un scutec de ex.)? ☐ DA ☐ NU

Participă la jocuri simple de-a „ți-i” sau „tăpușele”? ☐ DA ☐ NU

Reacționează la cererile verbale simple? ☐ DA ☐ NU

Încearcă să imite sunete? ☐ DA ☐ NU

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

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....

.....

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Copilul va învăța cuvinte noi, auzindu-le de multe ori de la părinți, în propoziții rostite cu intonații diferite, însoțite de mimici și limbaj nonverbal (gesturi, semne, imagini).

☐ Învățați-l jocuri noi: rostogoliți, pe rînd, mingea, de la unul la altul. Astfel, copilul va învăța să fie cooperant.

☐ Alegeți 3-4 obiecte (o jucărie preferată, o minge, o cană) și spuneți-i, de cîteva ori, cum se numesc. Mutați-le în diferite locuri prin cameră, cerîndu-i să le găsească pe rînd și să le aducă.

☐ Numiți diferite părți ale corpului, arătați-i-le pe propriul corp, apoi pe al copilului. Cereți-i să vi le arate, la rîndul lui.

☐ Inițiați diverse jocuri care l-ar ajuta să-și mărească viteza de deplasare de-a bușilea.

☐ Puneți-l pe micuț să stea, pentru perioade scurte de timp, în piciorușe, ajutîndu-l să-și mențină echilibrul. Îl puteți ține de coapse, sprijinindu-l de un perete cald, de mobilă. Repetați exercițiul de mai multe ori pe parcursul zilei.

☐ Dacă a învățat să stea bine pe piciorușele sale, provocați-l să facă primii pași. Arătați-i un obiect tentant sau întindeți mîinile spre el și chemați-l. Odată ridicat în picioare, copilul va încerca să facă primii pași, la început cu ajutorul părinților, apoi singur.

☐ Încurajați copilul să meargă, aranjînd jucării la distanță și stimulîndu-l să ajungă la ele. Oferiți-i sprijinul, dacă are nevoie, încurajați-l verbal. Treptat, măriți distanța, pînă cînd copilul va stăpîni suficient de bine mersul.

☐ În timpul mesei, dați-i o linguriță și arătați-i cum să o ducă la gură.

☐ Puneți-i în mîini o cană cu o cantitate mică de suc și ajutați-l să o țină și să bea din ea.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 10 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

....

....

Ce activități preferă copilul să facă împreună cu Dumneavoastră?

....

....

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

....

....

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

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

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

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 10 LUNI

Data: [ ] *ziua* [ ] *luna* [ ] *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Data următoarei vizite la medic:

[ ] *ziua* [ ] *luna* [ ] *anul*

COPILUL LA 12 LUNI

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

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

ALIMENTAŢIA

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

Asigurați-vă că alimentația zilnică a copilului este variată și conține toate categoriile de produse necesare pentru creștere: cereale, legume, fructe, carne și lactate.

Descrieți regimul alimentar zilnic al copilului (alegeți una din zilele obișnuite):

Ora	Produsul alimentar	Cantitatea (gr, ml)

Primele mele cuvinte!

La vîrsta de un an, copilul va beneficia de un examen medical minuțios efectuat de mai mulți specialiști: pediatru, neurolog, oftalmolog, stomatolog, otorinolaringolog, ortoped/chirurg.

De asemenea, vor fi efectuate examenul general al sîngelui și al urinei, precum și analiza maselor fecale la ouă de helminți.

Ziua cînd am facut primii pași!

ziua *luna* *anul*

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)	Perimetrul cranian (cm)
	12 luni			

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

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

Observați dacă, la vîrsta de 12 luni, copilul:

Merge singur, ținut de mînă sau sprijinindu-se de mobilă?	☐ DA	☐ NU
Poate face 2-3 pași fără sprijin?	☐ DA	☐ NU
Îndeplinește cerințe simple: „Dă-mi!”, „Vino încoace!”, „Arată!”?	☐ DA	☐ NU
Poate spune, cel puțin, un cuvînt?	☐ DA	☐ NU
Încearcă să folosească obiectele conform destinației lor (imită pieptănatul, duce la ureche receptorul)?	☐ DA	☐ NU
Caută și găsește cu ușurință jucăriile?	☐ DA	☐ NU
Arată obiectul dorit?	☐ DA	☐ NU
Folosește gesturi simple („pa-pa”, „tăpușele”)?	☐ DA	☐ NU
Este agitat cînd este separat de părinți?	☐ DA	☐ NU
Încearcă să mănînce singur cu linguriță?	☐ DA	☐ NU
Poate mînca hrană solidă?	☐ DA	☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 12 luni, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate. Dacă dezvoltarea copilului Dumneavoastră deviază semnificativ de la limitele normei, medicul de familie vă va îndruma către serviciul de intervenție timpurie.

Notați alte performanțe ale copilului:

.....

.....

.....

.....

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Pentru copil, nu există nicio diferență între joc și învățare! Jocul îi dezvoltă abilitățile motorii, de gîndire, memorare și de interacționare cu alte persoane. Deși copilul începe să se joace cu plăcere singur, fiți cu ochii în patru, supravegheați-l tot timpul! Curiozitatea firească a copilului poate fi cauza multor experiențe neplăcute și chiar dureroase. Luați toate măsurile de prevenire a accidentelor produse în condiții casnice (*Anexa 4, pagina 146*)!

☐ Copilul Dumneavoastră începe să pronunțe cuvinte simple („nana”, „baba” etc.) și e foarte important să continuați să vorbiți mult cu el. Citiți-i tot mai mult. El va fi încîntat să i se citească mereu povești. Dați-i cărți cu imagini mari, viu colorate.

☐ Cărțile recomandate pentru această vîrstă vor fi dintr-un carton gros, pe care micuțul să le poată duce în brațe.

☐ Adresați-i copilului întrebări simple și cereți-i să vă răspundă. Comunicați cu el în mod firesc, fără a schimonosi cuvintele.

☐ Ajutați copilul să devină mai independent, lăsați-l să facă unele lucruri de unul singur.

☐ Oferiți-i copilului spațiu și timp pentru a-și perfecționa mișcările prin alergat, mers, mutarea lucrurilor, deoarece mișcarea îi face mare plăcere. Împinsul sau deplasarea obiectelor prin casă sunt deprinderi pe care le va însuși treptat. Jucăriile pentru împins pot fi folosite începînd cu această vîrstă, deoarece stimulează dezvoltarea sistemului muscular și osos și perfecționează mersul copilului. Pentru început, vor fi utilizate obiecte mari, din material textil, care pot fi ușor mișcate din loc. Ulterior, acestea vor fi înlocuite cu obiecte mai grele. După vîrsta de 1,5 ani, copilul poate să-și împingă propriul cărucior.

☐ Treptat, mersul copilului devine tot mai sigur și chiar schițează primii pași de alergare. Căzăturile nu trebuie să vă sperie: vor fi uitate în scurt timp, chiar dacă sunt dureroase.

☐ Cereți-i copilului să vă ofere mîinile/picioruşele cînd îl îmbrăcați/încălțați (de exemplu „Unde-i mînuța ta? Iat-o!”).

☐ Încurajați-l să ducă la gură lingura goală, apoi plină, ghidîndu-l ușor.

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 12 LUNI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

Ce activități preferă copilul să facă împreună cu Dumneavoastră?

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

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

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

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

VACCINĂRILE OBLIGATORII

Luna aceasta, veți merge cu copilul la vaccinarea obligatorie. Consultați Anexa 3 de la pagina 138.

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 12 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL DE LA 12 PÎNĂ LA 24 DE LUNI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	15 luni		
	18 luni		
	21 luni		

După completarea tabelului, folosiţi datele obţinute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creştere (*Anexa 1, pagina 126*).

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 15 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 18 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 21 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

- ☐ După vîrsta de 15 luni, mersul copilului devine, de regulă, tot mai încrezător. Ajutați-l să persevereze: creați-i posibilități să împingă/ să tragă după el diverse obiecte, să facă pași într-o parte/în spate, să arunce mingea. În spațiul său de joacă creați-i posibilități să se cațăre, să se ascundă, să se furișeze și să își exerseze abilitățile de mișcare, iarăși și iarăși. Pentru a-i dezvolta mișcările fine, îndemnați-l să ridice de jos obiecte mici, nepericuloase, să construiască puzzle-uri, etc.
- ☐ Încurajați copilul să vă arate în cartea sa cu imagini obiectul/animalul a cărui denumire ați pronunțat-o. Repetați orice cuvînt nou de mai multe ori, explicați-i sensul.
- ☐ Citiți-i copilului cît mai mult și cît mai des!
- ☐ Copilul începe să înțeleagă cererile simple ale adulților („Adu cartea!”, „Găsește mingea!”). Cînd reușește să le execute, lăudați-l! Aceasta va dezvolta la copil o atitudine binevoitoare.
- ☐ Creați-i mici situații de comunicare cu semenii săi (cînd mergeți în vizită, în timpul plimbărilor în curte).
- ☐ Participați activ la jocurile copilului. Întrebați-l: „Cum face cîinele? Dar vrăbiuța? Dar văcuța? Cine ne dă lapte?”, etc. Încurajați copilul să denumească obiecte și să compare.
- ☐ La această vîrstă, copilul este captivat de cîntece, rime, ritmuri. Puneți-i cît mai des să asculte muzică, încercați să înțelegeți ce fel de ritmuri preferă și repetați-le. Învățați împreună cu el mici poezii - această activitate îi va dezvolta memoria.
- ☐ Implicați activ copilul în procesul de îmbrăcare/dezbrăcare. Rugați-l să vă întindă mîna cînd îi băgați mînuțele în mîneci, sau piciorul, cînd îl încălțați în pantofiori etc.
- ☐ Lăsați-l să încerce să mănînce singur, cu linguriță, iaurturile și terciurile.
- ☐ La această vîrstă, sunt recomandate jucăriile de tip puzzle, mingi de diferite mărimi, cuburi, piese de construit, piramide de mărimi medii, pentru realizarea unor construcții simple.

COPILUL LA 24 DE LUNI (2 ANI)

IGIENA ORALĂ

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

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

Folosiți o periuță cu capul mic și cu perii moi. Periați cu mișcări circulare sau „șerpuite” toată suprafața dinților, insistînd pe porțiunea care se mărginește cu gingia. După ce copilul învață să scuipe, folosiți pentru periaj pastă de dinți pentru copii, luînd pe periuță o cantitate de mărimea unui bob de mazăre.

ALIMENTAŢIA COPILULUI

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

Acordați importanță servirii meselor în familie; ambianța prietenoasă în timpul meselor este foarte importantă.

Nu forțați copilul să mănînce: la această vîrstă, este firesc ca micuțului să nu-i placă unele bucate și să le prefere pe altele. Totodată, pofta de mîncare poate fi schimbătoare.

Dacă nu există excese care să afecteze dezvoltarea fizică a copilului, atunci preferințele lui alimentare nu sunt periculoase. Cînd copilul are posibilitatea să aleagă dintr-o diversitate de produse hrănitoare, alegerile lui vor fi, evident, adecvate.

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

O alimentaţie echilibrată este sursa dezvoltării armonioase a copilului.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ÎN ALIMENTAŢIA SĂNĂTOASĂ A COPILULUI CU VÎRSTA DE PESTE 24 LUNI

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

PIRAMIDA ALIMENTARĂ

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

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

- la bază sunt alimente cu conținut ridicat de amidon: pîine, cereale, orez, cartofi. Acestea vor reprezenta 1/3 din alimentația zilnică a copilului și vor constitui 6-11 porții/zi (o porție echivalează cu o felie de pîine sau 5-6 biscuiți mici sau ½ ceașcă de cereale, orez sau paste gătite sau un cartof copt);
- urmează legumele, cantitatea recomandată fiind de 3-5 porții/zi (o porție fiind ½ ceașcă de legume gătite sau crude, mărunt tăiate);
- fructele - 2-4 porții pe zi (o porție fiind ½ ceașcă de fructe mici sau tăiate mărunt sau ½ banană sau 1 măr sau ½ ceașcă de suc);
- grupa proteinelor include carnea, peștele, ouăle, boboasele uscate, cantitatea recomandată fiind de 2-3 porții, în total 70-100 grame/zi;
- aceeași importanță o au și produsele lactate; se recomandă consumul a 3-4 porții/zi (o porție echivalînd cu 1 ceașcă de lapte sau 50 gr brînză de vaci);
- la vîrful piramidei se află uleiurile, grăsimile și dulciurile – acestea vor fi acceptate pentru consum doar în cantități mici, ocazional.

PIRAMIDA ALIMENTARĂ

Evitaţi sarea în alimentaţia copilului sau limitaţi, pe cît de mult posibil, consumul acesteia!
În alimentație va fi folosită doar sarea iodată.

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	24 luni		

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

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

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

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 2 ani, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Permiteți-i copilului să se joace atunci cînd dorește, să comunice liber cu alți copii, în locuri lipsite de pericol. E bine să alerge, să lovească mingea cu piciorul, să urce singur treptele, etc.

☐ Cărțile copilului de 2 ani vor conține poezii și povestioare scurte, cu text previzibil / cărți cu imagini de animale și puține cuvinte pe fiecare pagină / cărți care reprezintă copii antrenați în activități cunoscute copilului (dorm, iau masa).

☐ Pentru a-i îmbogăți vocabularul, arătați-i cu degetul diferite obiecte și încurajați-l pe micuț să repete denumirea lor (de exemplu, denumiți hainele în timp ce îmbrăcați copilul).

☐ E timpul să-i permiteți să deseneze mai des cu creioane colorate.

☐ Inventați jocuri care să-l ajute să învețe sensul noțiunilor „în”, „pe”, „sub”.

☐ Jocurile potrivite pentru această vîrstă sunt cele de imitație (jocul cu păpușile „de-a mama și copilul”). Nu uitați: modul în care vă comportați, în calitate de părinți, va fi imitat de copil. Oferiți-i un exemplu cît mai bun!

☐ Inventați jocuri care solicită imaginația copilului: dați-i o cană goală și îndemnați-l să „bea” ceva și să spună „gata” sau „e gustos”, propuneți-i să utilizeze obiecte casnice pe post de pieptene, lingură.

☐ La această vîrstă sunt bune jucăriile care îi permit copilului să construiască turnuri, prin suprapunerea de piese.

☐ Jocurile în nisip au multe beneficii: au loc în aer liber, sporesc creativitatea copilului prin folosirea unor unelte (găletuțe, lopățele, greble) și creează un mediu de comunicare cu alți copii.

☐ Copilul de 2 ani începe să descopere diferențele dintre sexe. Băieții imită comportamentul bărbaților din familie, iar fetițele – pe cel al mămicilor, surorilor. Este un lucru firesc și face parte din procesul de autoidentificare.

☐ Copilul are mai multă încredere în sine și o mai mare încredere în alte persoane. Tratați-l cu dragoste, blîndețe și înțelegere: astfel îl veți ajuta să-și dezvolte această încredere.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ OBLIGATORIE A COPILULUI LA 24 LUNI (2 ANI)

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

....

....

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

....

....

....

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

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

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

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

VACCINĂRILE OBLIGATORII

În intervalul de vîrstă a copilului 22-24 luni, veți merge din nou la medic pentru vaccinarea obligatorie. Consultați Anexa 3 de la pagina 138.

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 24 LUNI (2 ANI)

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL DE LA 2 PÎNĂ LA 3 ANI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	2 ani și 6 luni		

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

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

Cele mai amuzante cuvinte/fraze pe care le-am spus:

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 2 ANI ŞI 6 LUNI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

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

COPILUL LA 3 ANI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	3 ani		

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Comparați nivelul de dezvoltare a copilului Dumneavoastră cu abilitățile caracteristice vîrstei de 3 ani. **Observați dacă, la vîrsta de 3 ani copilul:**

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

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 3 ani, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Jucați-vă cu copilul, fiți cît mai mult timp împreună! Evitați să lăsați copilul în fața televizorului din cauza că sunteți foarte ocupați.

☐ Încurajați jocurile care implică mișcarea (alergatul, săritul, urcatul pe scărițe, jocul cu mingea). Procurați-i o tricicletă - îl va ajuta să-și dezvolte aparatul locomotor.

☐ La vîrsta de 3 ani, copilul are nevoie să se joace cu alți copii. Creați-i această posibilitate – va învăța lucruri noi de la semeni.

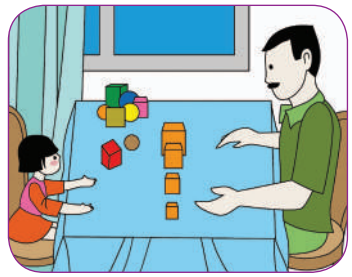
☐ La 3 ani, copilul vrea să facă totul de unul singur – să se îmbrace, să deschidă ușa, etc.). Lăsați-l să se descurce, nu-i faceți observații în caz de eșec.

☐ Copilul e foarte curios să afle diverse lucruri, se interesează de fenomene, activități. Răspundeți-i la întrebări, chiar dacă sunt prea multe. Oferiți-i răspunsuri clare, pe înțelesul lui.

☐ Citiți-i zilnic cărți cu povești, cărți despre copii care arată și se poartă ca el. În timpul lecturii, citiți-i pe diferite voci (vocea lupului, vocea mamei capre), gesticulați. Alegeți povești scurte, căci îi este greu să stea prea mult timp liniștit. Îndemnați-l să vă arate și să numească obiectele din carte, să repete unele propoziții.

☐ Înscenați diverse situații folosind jucăriile copilului. Comentați acțiunile Dumneavoastră.

☐ Propuneți-i copilului să se îmbrace singur, pentru început cu haine fără nasturi (pantaloni de pijama, ciorapi etc.). Acordați-i timpul de care are nevoie, nu-l grăbiți.



☐ Ce jucării îl ajută pe copil să se dezvolte? Cuburile, în special, și alte jucării/obiecte care îi permit să „construiască” diverse lucruri.

☐ Dezvoltați-i abilitatea de a aranja obiectele în baza unui criteriu (în funcție de dimensiune, culoare, formă, temperatură etc.).

☐ Copilul își exprimă mai des dorința de a participa la activitățile casnice? Încredințați-i sarcini simple - aranjarea șervețelelor pe masă, strîngerea jucăriilor, ștersul prafului de pe mobilă. Copilul se va simți mîndru!

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 3 ANI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

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

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

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

PREGĂTIREA DE GRĂDINIŢĂ

Vîrsta de 3-4 anișori este potrivită pentru a integra copilul în mediul grădiniței. Copilul a devenit mai independent și mai sociabil: se joacă împreună cu alți copii, își manifestă simpatia față de ceilalți, își împarte jucăriile cu ei.

Pentru a pregăti copilul de grădiniță, povestiți-i despre cît de interesant va fi acolo, cît de multe jucării va avea pentru jocurile lui, cît de mulți prieteni își poate face. În același scop, va fi necesar un examen medical, efectuat de mai mulți specialiști: pediatru, neurolog, oftalmolog, stomatolog, otorinolaringolog, ortoped/chirurg și, la indicație, logoped, psihiatru. Pregătiți copilul și pentru cîteva teste de laborator: examenul general al sîngelui, al urinei și al maselor fecale la helminți. Programați-vă din timp pentru consultațiile medicilor. Înscrieți, cu ajutorul medicului stomatolog, datele despre starea danturii copilului în Anexa 2, pagina 136.

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 3 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL DE LA 3 PÎNĂ LA 5 ANI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	4 ani		
	5 ani		

După completarea tabelului, folosiţi datele obţinute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creştere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Comparați nivelul de dezvoltare a copilului Dumneavoastră cu abilitățile caracteristice vîrstei de 3-5 ani. Observați dacă copilul:

Sare și stă într-un picior cel puțin 5-10 secunde?	☐ DA	☐ NU
Aruncă mingea de jos în sus? O lovește cu piciorul?	☐ DA	☐ NU
Se mișcă bine înainte și înapoi?	☐ DA	☐ NU
Sare? Face tumbe?	☐ DA	☐ NU
Spune povești, recită poezii?	☐ DA	☐ NU
Întreține conversații?	☐ DA	☐ NU
Folosește pronumele „ea/eu/tu”?	☐ DA	☐ NU
Poate desena cercuri și pătrate?	☐ DA	☐ NU
Încearcă să copieze litere?	☐ DA	☐ NU
Desenează oameni cu cel puțin 3-4 elemente?	☐ DA	☐ NU
Numără și adună cifrele pînă la 10?	☐ DA	☐ NU
Cunoaște care este partea dreaptă și cea stîngă a corpului?	☐ DA	☐ NU
Știe zilele săptămînii?	☐ DA	☐ NU
Știe culorile?	☐ DA	☐ NU
Îi place să se joace cu alți copii?	☐ DA	☐ NU
Participă la jocuri care implică imaginația?	☐ DA	☐ NU
Se spală pe mîini și pe dinți?	☐ DA	☐ NU
Are nevoie de ajutor pentru a-și face igiena?	☐ DA	☐ NU
Se îmbracă și se dezbracă singur?	☐ DA	☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 3-5 ani, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Atunci cînd discutați cu copilul, învățați-l să vă ascultați unul pe altul. Puneți-l în situația să vă povestească diverse lucruri, adresîndu-i cît mai des întrebări (Ce? Cînd? Unde? De ce?). Rugați-l să repete cu propriile cuvinte mesajul Dumneavoastră, pentru a vă convinge că ați fost înțeles.

☐ Învățați-l regulile de comunicare cu membrii familiei și prietenii, cu ajutorul unor jocuri („Mama, tata și eu”, „De-a creșa”).

☐ Încurajați-l să se joace cu alți copii. A învăța de la semeni este un aspect foarte important în dezvoltarea copilului.

☐ Alegeți pentru lectură cărți despre prietenie, despre regulile de politețe. Folosiți dialogul (jocul pe roluri) pentru a-l învăța pe copil să se salute, să spună „Mulțumesc!”.

☐ Implicați copilul în procesul lecturii: lăsați-l să întoarcă filele, să-și miște degetul de-a lungul textului citit. Puneți-i întrebări pe text („Ce se va întîmpla mai departe?”, „Ce-i asta?”). Atunci cînd copilului i se citesc cărți de la o vîrstă timpurie, el va învăța mai ușor să citească și să scrie, să interpreteze imaginile și să urmărească subiectul narațiunii.

☐ Înainte de a merge la școală, este important ca mîna copilului să capete îndemînarea de a ține pixul și de a „scrie”. Oferiți-i posibilitatea de a scrie, a colora, a desena, a modela din plastilină și de a lipi, complicînd treptat sarcinile. Aceste activități dezvoltă și capacitatea de concentrare a copilului.

☐ La această vîrstă, copilul poate să învețe a înota, poate frecventa cercul de dans/balet, cercul de karate, de 1-2 ori pe săptămînă. Aveți grijă să îi placă copilului activitatea aleasă!

☐ Ajutați-l să devină responsabil: încurajați-l să se îmbrace singur, să își strîngă patul, să-și aranjeze lucrurile personale și să mănînce singur! Nu urmăriți să le facă perfect, ci așa cum poate!

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 4 ANI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

.....

.....

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

.....

.....

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

.....

.....

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

.....

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 5 ANI

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

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

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

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

.....

.....

.....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 4 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 5 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL DE LA 5 PÎNĂ LA 7 ANI

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	6 ani		
	7 ani		

După completarea tabelului, folosiţi datele obţinute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creştere (*Anexa 1, pagina 126*). Calculaţi Indicele Masei Corporale (*consultaţi formula de la pagina 115 şi Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Copilul crește repede, se schimbă în plan fizic, avansează în plan intelectual. În curînd va merge la școală! **Observați dacă, la vîrsta de 5-7 ani, copilul:**

Își menține echilibrul într-un picior? ☐ DA ☐ NU

Poate merge cu spatele, înapoi? ☐ DA ☐ NU

Poate să compare obiecte de diferite dimensiuni? ☐ DA ☐ NU

Cunoaște unele litere sau chiar citește? ☐ DA ☐ NU

Numără pînă la 10 și în descreștere de la 10? ☐ DA ☐ NU

Recunoaște unele semne de pe stradă, din cartier? ☐ DA ☐ NU

Se poate orienta în spațiu? ☐ DA ☐ NU

Își cunoaște numele, prenumele, locul de trai? ☐ DA ☐ NU

Știe cînd e dimineață, amiază, seară? ☐ DA ☐ NU

Poate delimita partea de sus și cea de jos a unui obiect? ☐ DA ☐ NU

Reproduce un pătrat, un romb, un cerc? ☐ DA ☐ NU

Descrie o imagine? ☐ DA ☐ NU

Folosește mai mult o mînă? ☐ DA ☐ NU
Dacă da, care? Încercuiți: dreapta, stînga

Se îmbracă fără ajutor? ☐ DA ☐ NU

Consultați medicul dacă, la vîrsta de 5-7 ani, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menționate.

STIMULAŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

(bifați recomandările pe care deja le urmați)

☐ Continuați să-i propuneți jocuri care implică clasificarea obiectelor după culoare, mărime, formă, complicîndu-le treptat. Confecționați, împreună cu copilul, jetoane/cartonașe de diferite culori (roșu, verde, albastru etc.), mărimi (mari-mici) și forme (cerc, pătrat, triunghi, oval). Propuneți-i copilului să le grupeze, apoi să le numere. Complicați jocul, cerîndu-i să aleagă doar cartonașele roșii, mari și rotunde.

☐ Transformați lectura într-o activitate zilnică; aceasta îl va pregăti pe copil pentru regimul școlar. Cărțile copilului vor conține texte simple cu istorioare despre școală, frați și surori, prieteni, pe care copilul să le poată memora sau citi. Îndemnați copilul să pună întrebări pe marginea textului.

☐ Familiarizați copilul cu literele alfabetului cu ajutorul cîntecelor, poeziilor, poveștilor sau a unui set de litere decupate.

☐ Este important să-i formați copilului abilitățile de a se îngriji singur și de a îndeplini unele responsabilități casnice. Dacă are nevoie de ajutor, îndrumați-l, astfel ca el să înțeleagă consecutivitatea acțiunilor. O altă modalitate este împărțirea sarcinii într-un șir de activități mai mici. Rugați-l să numere farfuriile, cuțitele, furculițele, lingurile care vor fi necesare pentru a servi masa. Jucîndu-se „de-a magazinul“, copilul poate să învețe a număra, a calcula etc.

☐ Formați-i deprinderea de a lua singur decizii. Exersați la acest capitol cît mai des.

☐ Vizitați grădina zoologică, povestiți-i copilului despre animale și modul lor de viață. Faceți excursii în natură, discutați despre viața plantelor. Învățați-l să recunoască fenomenele naturii (ploaie, viscol), să poată descrie anotimpurile, caracteristicile zilei/nopții.

☐ Puteți merge la cinematograf pentru a viziona un film de animație, la teatrul de păpuși, la circ.

☐ Dezvoltați la copil abilitățile de a sări pe ambele picioare, de pe un picior pe altul, sărituri din loc, în înălțime. Practicați jocurile cu mingea. Tot acum, copilul poate începe să facă sport, să frecventeze cursuri de dans, balet, desen. Sportul este important pentru dezvoltarea normală a copilului.

Descrieți jocul preferat al copilului Dumneavoastră la această vîrstă:

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 6 ANI

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

Cine îngrijește copilul pe durata zilei?

Care sunt activitățile preferate ale copilului?

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

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

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 6 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 7 ANI

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

- ☐ nu poate repeta o frază fără a face greșeli;
- ☐ se îmbolnăvește frecvent;
- ☐ au fost semnalate probleme la grădiniță/școală.

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

Către vîrsta de 7 ani, copilul este pregătit pentru școală. În acest scop, va fi necesar să consultați pediatrul, neurologul, oftalmologul, stomatologul, otorinolaringologul, ortopedul/chirurgul și, la indicație, logopedul, psihiatrul. Pregătiți copilul și pentru cîteva teste de laborator: examenul general al sîngelui, al urinei și al maselor fecale la ouă de helminți.

VACCINĂRILE OBLIGATORII

În intervalul de vîrstă 6-7 ani, veți merge din nou cu copilul la medic, pentru vaccinarea obligatorie. Consultați Anexa 3, pagina 138.

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 7 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

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

COPILUL DE LA 7 PÎNĂ LA 10 ANI

PREGĂTIREA PENTRU ŞCOALĂ

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

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

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

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

LA ŞCOALĂ

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

- Dacă folosiți transportul în comun, atenție la copil în timpul urcării/coborîrii treptelor: copilul se poate accidenta! Pentru a-l învăța regulile de siguranță, arătați-i la ce distanță să stea de la marginea trotuarului, cum se traversează strada. Atenționați-l că nu se traversează prin fața/ spatele autobuzului, căci riscă să fie accidentat de alte mașini.
- Interziceți-i să discute și să primească cadouri de la persoane pe care nu le cunoaște sau le cunoaște puțin. Explicați-i de ce.
- Încurajați copilul să poarte ghiozdanul în spate, fixat cu ambele barete, pentru ca greutatea acestuia să se distribuie uniform. Alegeți-i un ghiozdan pe măsură, nici mare, nici mic. Aveți grijă: greutatea acestuia nu trebuie să depășească 10-15% din greutatea copilului.
- Discutați cu copilul și despre un aspect mai delicat - folosirea veceului de la școală. Pentru un număr surprinzător de mare de copii, veceul școlii le provoacă cel mai mare stres pe perioada aflării lor la școală. Amintiți-i copilului că, ori de cîte ori simte nevoia, ar trebui să se ducă la toaletă, iar dacă acolo este ceva în neregulă, să vorbească despre asta cu cineva dintre profesori sau să vă spună Dumneavoastră.

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

La 7 ani, copilul va fi însoțit la medicul stomatolog pentru un examen buco-dentar profilactic. Nu uitați să înregistrați în Anexa 2 de la pagina 136 datele privind starea danturii copilului Dumneavoastră la această vîrstă. Pentru a marca în tabel, puteți apela la ajutorul medicului stomatolog.

Spațiu pentru notițe, comentarii:

URMĂRIŢI CREŞTEREA COPILULUI

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	8 ani		
	9 ani		
	10 ani		

După completarea tabelului, folosiți datele obținute la măsurarea/cîntărirea copilului pentru construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*).

URMĂRIŢI DEZVOLTAREA COPILULUI

Observaţi dacă, la vîrsta de 7-10 ani, copilul:

Se mişcă mult, uneori pînă la epuizare? ☐ DA ☐ NU

Cunoaşte zilele săptămînii? ☐ DA ☐ NU

Se îmbracă singur? ☐ DA ☐ NU

Citeşte un text scurt şi redă sensul? ☐ DA ☐ NU

Are probleme cu scrisul (tulburări de scris)? ☐ DA ☐ NU

Dacă da, a fost supus unui test de limbaj? ☐ DA ☐ NU

Copilul are probleme de învăţare? ☐ DA ☐ NU

Dacă da, a fost supus unui test psihologic? ☐ DA ☐ NU

Aici puteţi face însemnări şi nota întrebările pe care vreţi să le adresaţi medicului: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Consultaţi medicul dacă, la vîrsta de 7-10 ani, copilul nu are una sau mai multe dintre deprinderile menţionate.

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

☐ copilul nu poate repeta o frază fără a face greșeli;

☐ copilul se îmbolnăvește frecvent;

☐ au fost semnalate probleme la școală.

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

PAGINA COPILULUI

Discutați cu copilul și rugați-l să răspundă la următoarele întrebări (dacă dorește, poate nota aici răspunsurile):

Ce îți place la școală?

.....

.....

.....

Ce nu îți place?

.....

.....

.....

Ce preferi să faci cînd nu ești la școală?

.....

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 8 ANI

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

.....

Cine se ocupă de copil în afara școlii?

.....

Care sunt jocurile preferate ale copilului și ale prietenilor săi?

.....

Aici puteţi face însemnări şi nota întrebările pe care vreţi să le adresaţi medicului:

.....

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 9 ANI

Rugați copilul să răspundă la următoarele întrebări (dacă dorește, poate nota aici răspunsurile):
Ce îți place la școală?

.....

Ce nu îți place?

.....

Ce preferi să faci cînd nu ești la școală?

.....

Aici puteţi face însemnări şi nota întrebările pe care vreţi să le adresaţi medicului:

.....

PREGĂTIŢI-VĂ PENTRU CONSULTAŢIA MEDICALĂ A COPILULUI LA 10 ANI

Rugați copilul să răspundă la următoarele întrebări (dacă dorește, poate nota aici răspunsurile):
Ce îți place la școală?

.....

Ce nu îți place?

.....

Ce preferi să faci cînd nu ești la școală?

.....

Aici puteţi face însemnări şi nota întrebările pe care vreţi să le adresaţi medicului:

.....

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 8 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:
☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 9 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:
☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 10 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:
☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

COPILUL DE LA 10 PÎNĂ LA 12 ANI

PERIOADA ADOLESCENŢEI

În 95% din cazuri, pubertatea începe între 8 și 13 ani, la fete, și între 9 și 15 ani, la băieți. În această perioadă, vor apărea importante schimbări fizice și psihice, care vor transforma copilul în adolescent, apoi în adult. Toate aceste schimbări îl vor provoca să-și pună întrebări și să acumuleze experiențe proprii. Este foarte important, la această vîrstă, să-i vorbiți deschis, fără jenă, despre lucrurile care îl preocupă cel mai mult.

Pînă acum, din primele zile de viață, Dumneavoastră ați fost cei care v-ați preocupat de sănătatea copilului. Intrat în adolescență, acesta va pretinde o mai mare autonomie, inclusiv în a se ocupa singur de propria sănătate. Este esențial să-i înțelegeți dorința de independență și să o respectați. În același timp, mai mult ca oricînd, copilul adolescent are nevoie de susținerea și afecțiunea Dumneavoastră, a familiei.

Ai ajuns la vîrsta adolescenței. Învață să devii responsabil de propria sănătate, mai mult decît pînă acum. În acest Carnet de dezvoltare vei găsi istoria creșterii tale, dar și unele recomandări care îți vor putea fi de ajutor.

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

CONSULTAŢIA MEDICALĂ LA 11 ANI

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

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

Tot acum, e necesar să treci un examen medical la următorii specialiști: pediatru, neurolog, oftalmolog, stomatolog, ORL, ortoped/chirurg și, la indicație, logopedul, psihiatrul. Vei face și testele de laborator: examenul general al sîngelui, al urinei și al maselor fecale la helminți.

Fă-ți programări din timp la medici.

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

Aici poţi face însemnări şi nota întrebările pe care vrei să le adresezi medicului:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adolescenții trebuie să doarmă 8-9 ore noaptea.

Privarea sistematică de somn poate conduce la:

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

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

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

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

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La 11 ani, adolescentul poate beneficia de un examen buco-dentar profilactic la medicul stomatolog. Notați datele privind starea danturii copilului la această vîrstă în Anexa 2, pagina 136. Dacă aveți nevoie, solicitați ajutorul medicului stomatolog.

AFLĂ SINGUR CARE SUNT PARAMETRII TĂI FIZICI!

Data	Vîrsta	Greutatea (kg)	Înălțimea (cm)
	11 ani		
	12 ani		

După completarea tabelului, foloseşte datele obţinute la construirea curbelor de creştere din Anexa 1, pagina 126. Poţi apela la ajutorul părinţilor.

INDICELE MASEI CORPORALE (IMC)

Te întrebi mereu ce fel de siluetă ai. Există o formulă care te va ajuta să calculezi Indicele Masei Corporale pentru a determina categoria de greutate în care te încadrezi. Acest indice se calculează în funcție de înălțime și greutate, utilizînd formula:

IMC = Greutate (kg) / [Înălțime (m)]²

EXEMPLU:

IMC = 93 / (1.74 x 1.74) = 30.72 kg/m²

Interpretarea IMC:

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

PREGĂTEŞTE-TE DE CONSULTAŢIA MEDICALĂ LA 11 ANI

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări (dacă dorești, poți nota aici răspunsurile):

Ce îți place la școală?

.....

Ce nu îți place?

.....

Ce preferi să faci cînd nu ești la școală?

.....

.....

A avut loc vreo schimbare recentă în viaţa ta, care ţi-a perturbat echilibrul?

.....

.....

Aici poţi nota întrebările pe care vrei să le adresezi medicului:

.....

.....

.....

PREGĂTEŞTE-TE DE CONSULTAŢIA MEDICALĂ LA 12 ANI

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări (dacă dorești, poți nota aici răspunsurile):

Ce îți place la școală?

.....

Ce nu îți place?

.....

Ce preferi să faci cînd nu ești la școală?

.....

A avut loc vreo schimbare recentă în viaţa ta, care ţi-a perturbat echilibrul?

.....

Aici poţi nota întrebările pe care vrei să le adresezi medicului:

.....

.....

.....

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

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 11 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 12 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

ADOLESCENTUL DE LA 12 PÎNĂ LA 15 ANI

Orice copil trebuie să se simtă liber și în siguranță în familia sa. Însă atunci cînd un copil este bătut, înjosit, neglijat, exploatat etc. de către persoane străine, rude, frați mai mari, părinți, are loc un abuz. Un comportament abuziv rănește adînc copilul, lăsînd urme pentru întreaga viață.

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

DEOSEBIM CÎTEVA TIPURI DE ABUZ:

Fizic *– agresarea copilului prin lovire, ciupire, scuturare, ghiontire, etc.;*

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

Neglijarea și maltratarea *– lipsirea copilului de atenție, dragoste, îngrijire materială (mîncare, îmbrăcăminte, tratament, etc.);*

Sexual *– atingerile cu tentă sexuală, contactul sexual, povestirea actelor pornografice, exhibiționismul, filmarea unor scene sexuale de față cu copii, obligarea copilului la vizionarea de materiale cu caracter pornografic, prostituția.*

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

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

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

ÎNVĂŢAŢI COPILUL/ADOLESCENTUL:

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

OBSERVAȚI ȘI DISCUTAȚI CU MEDICUL DACĂ:

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

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

URMĂREŞTE DE SINE STĂTĂTOR PARAMETRII TĂI FIZICI

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

Folosește datele notate în tabel la construirea curbelor de creștere din Anexa 1, pagina 126. Calculează-ți Indicele Masei Corporale (IMC), pentru a verifica dacă te încadrezi sau te-ai abătut de la parametrii optimi.

PREGĂTEŞTE-TE DE CONSULTAŢIA LA 13 ANI

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări (dacă dorești, poți nota aici răspunsurile):

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

.....

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

.....

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

.....

PREGĂTEŞTE-TE DE CONSULTAŢIA LA 14 ANI

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări (dacă dorești, poți nota aici răspunsurile):

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

.....

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

.....

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

.....

PREGĂTEŞTE-TE DE CONSULTAŢIA LA 15 ANI

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări (dacă dorești, poți nota aici răspunsurile):

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

.....

Cum apreciezi relațiile tale cu colegii de școală?

.....

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

.....

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

.....

La 14-15 ani, vei merge la vaccinarea obligatorie, iar la 15 ani vei beneficia de un examen buco-dentar profilactic. Înregistrează în Anexa 2, pagina 136, datele ce vor reflecta starea danturii la această vîrstă (apelează la ajutorul medicului stomatolog).

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 13 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:
☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 14 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:
☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 15 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

.....

.....

.....

.....

Data următoarei vizite la medic:
☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

La 15 ani, vei fi consultat de către pediatru, neurolog, oftalmolog, stomatolog, ORL, ortoped/chirurg și, la indicație, de către logoped, psihiatru. Fetițele vor face un control la ginecolog. Vei repeta următoarele testele de laborator: examenul general al sîngelui, al urinei și al maselor fecale la helminți. Fă programările la medici în prealabil.

ADOLESCENTUL DE LA 15 PÎNĂ LA 18 ANI

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

Spune NU atunci cînd:

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

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

POŢI BENEFICIA DE CONSULTAŢII GRATUITE

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

Dacă ai avut un raport sexual neprotejat:

- pentru a evita sarcina nedorită, folosește contracepția de urgență cît mai repede posibil, în primele ore de la actul sexual și nu mai tîrziu de trei zile de la contactul sexual. Medicamentul contraceptiv poate fi recomandat de farmacist sau de specialistul de la Cabinetul de sănătate a reproducerii;
- dacă suspectezi că ai putea fi contaminat cu virusul HIV sau că ai o infecție cu transmitere sexuală, adresează-te cît mai urgent specialistului din cadrul Centrului Național SIDA, Cabinetului de consiliere și testare voluntară a

infecției HIV, Cabinetului de sănătate a reproducerii sau Centrului de sănătate prietenos tinerilor din localitatea ta/centrul raional. Adresarea ta este anonimă și confidențială.

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

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

AFLĂ CARE SUNT PARAMETRII TĂI FIZICI

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

După completarea tabelului, folosește datele obținute la construirea curbelor de creștere (*Anexa 1, pagina 126*). Calculează-ți indicele masei corporale (IMC), pentru a verifica dacă ai greutatea normală pentru înălțimea ta!

EXAMENUL MEDICAL DE LA 17 ANI

Examenul va include consultația următorilor specialiști: pediatru, neurolog, oftalmolog, stomatolog, ORL, ortoped/chirurg și, la indicație, alți medici. Fetele vor face un control la ginecolog. Vei repeta testele de laborator: examenul medical al sîngelui, al urinei și al maselor fecale la helminți. Fă programările la medici în prealabil.

Nu uita să notezi datele examenului buco-dentar în Anexa 3, pagina 138. Apelează, la nevoie, la ajutorul medicului stomatolog.

PREGĂTEŞTE-TE DE CONSULTAŢIA LA 16 ANI

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări (dacă dorești, poți nota aici răspunsurile):

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

.....

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

.....

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

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

PREGĂTEŞTE-TE DE CONSULTAŢIA LA 17 ANI

Te rugăm să răspunzi la următoarele întrebări (dacă dorești, poți nota aici răspunsurile):

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

.....

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

.....

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

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

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 16 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

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

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

EXAMENUL MEDICAL AL COPILULUI LA 17 ANI

Data: ☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Concluzii/ Prescripții/ Recomandări:

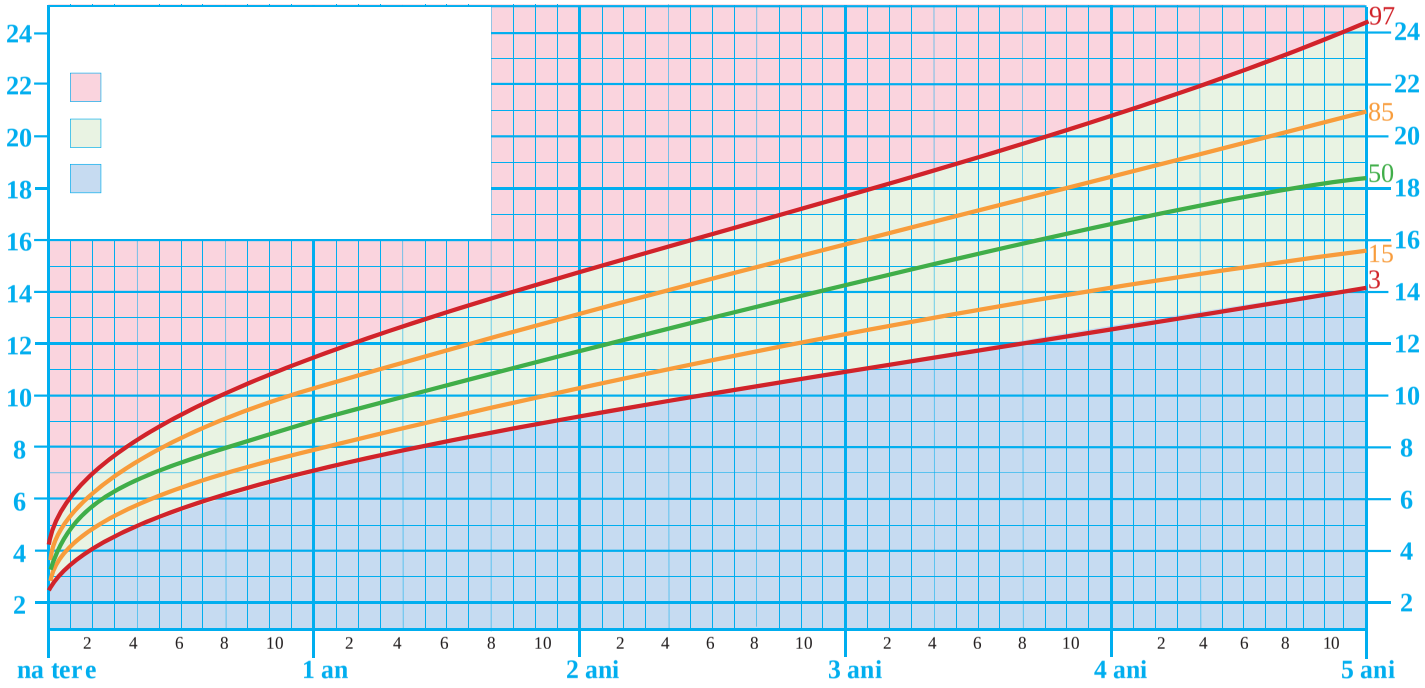
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Data următoarei vizite la medic:

☐ *ziua* ☐ *luna* ☐ *anul*

Greutatea în funcţie de vîrst : FETE

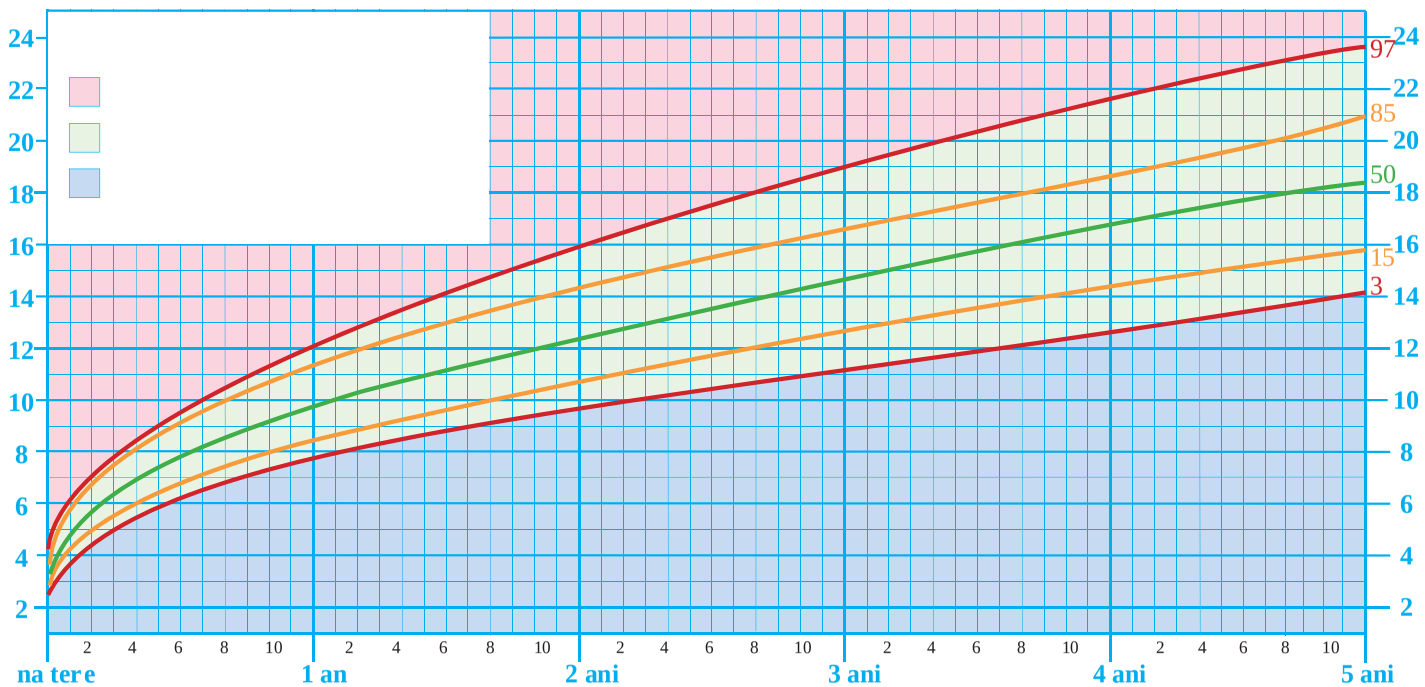
de la 0 5



World Health Organization

Greutatea în funcţie de vîrst : B IE I

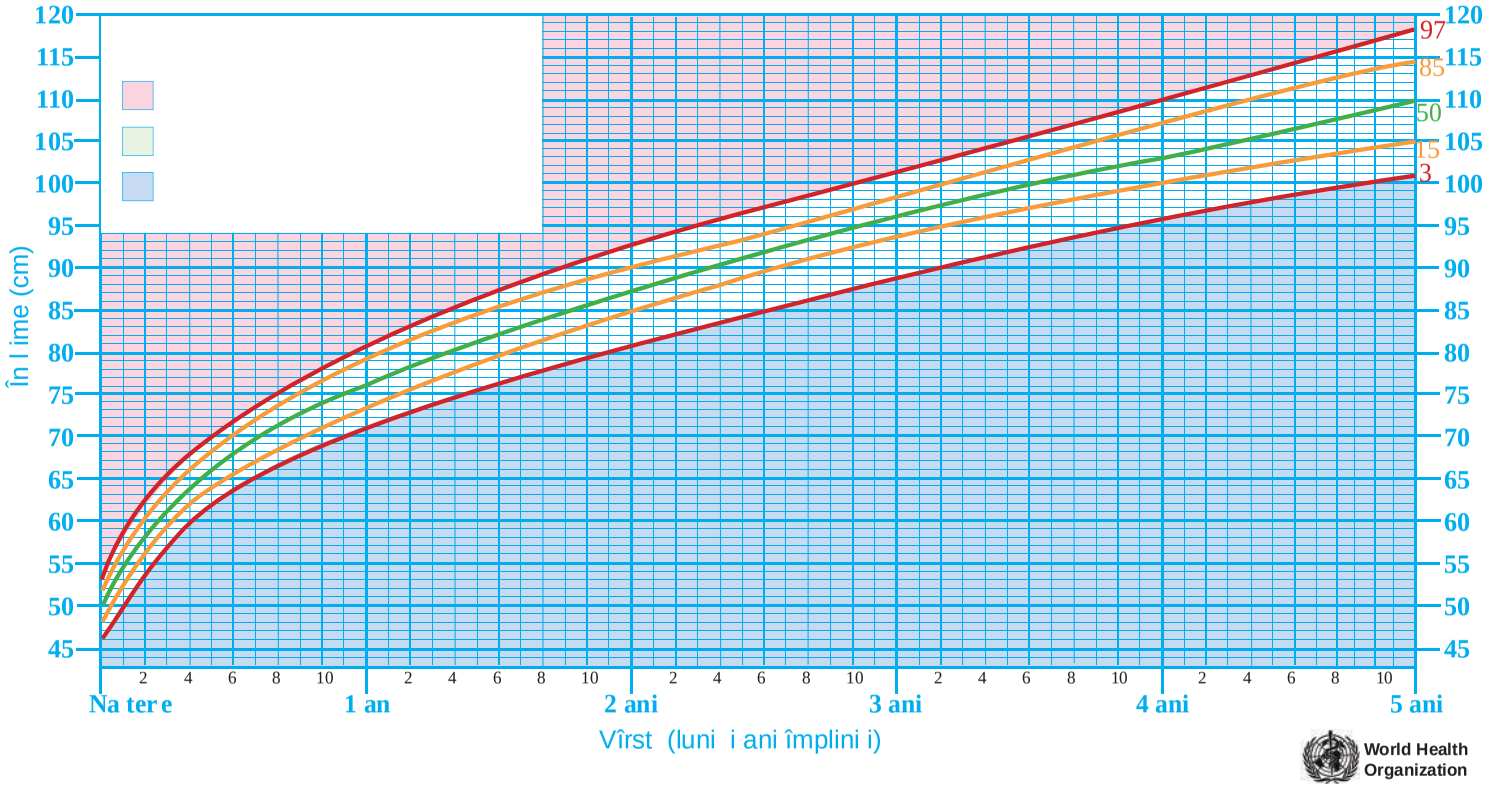
de la 0 5



World Health Organization

În l imea în func ie de vîrst : FETE

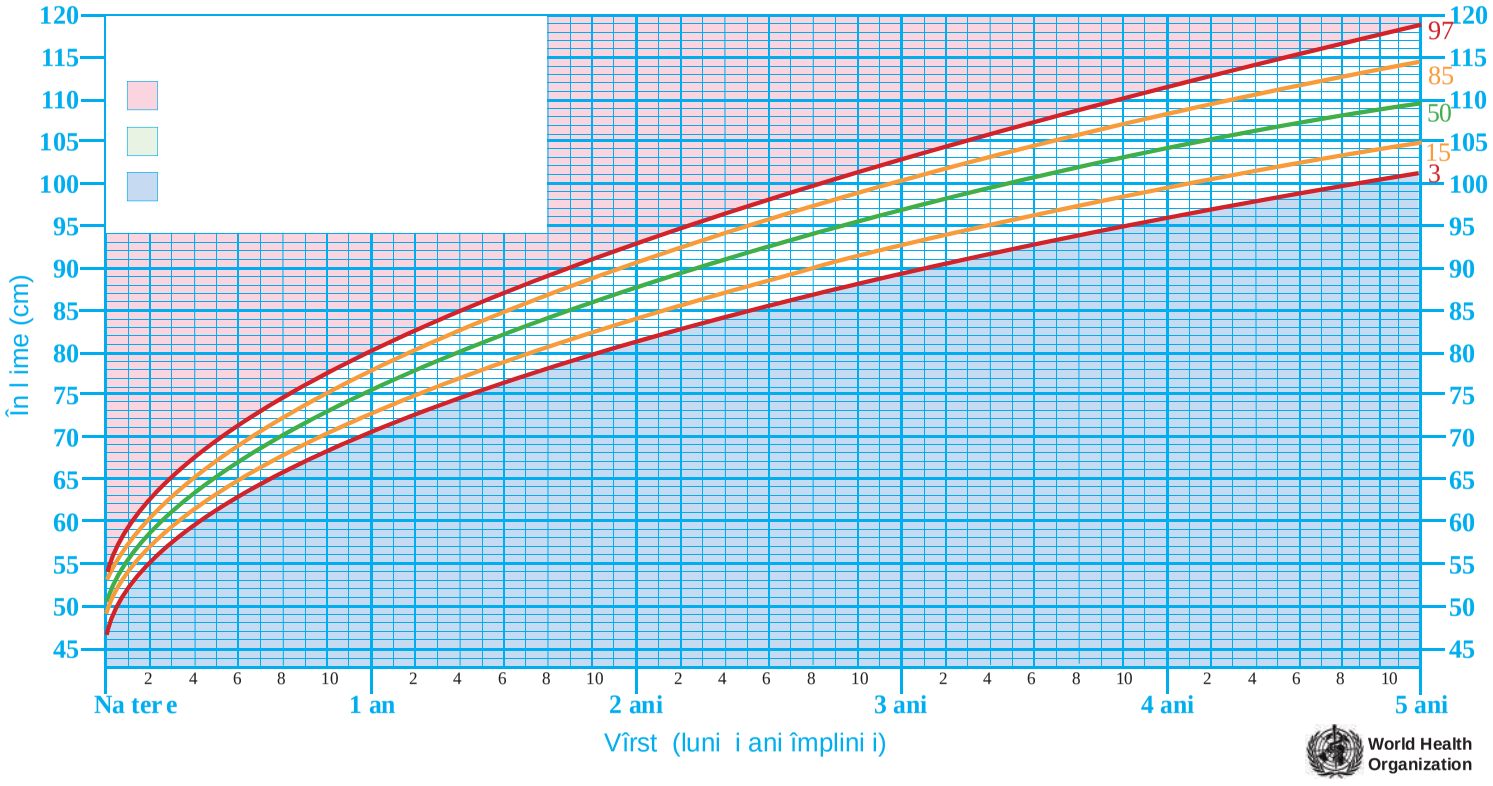
de la 0 pîn la **5** ani (percentile)



World Health Organization

În l imea în func ie de vîrst : B IE I

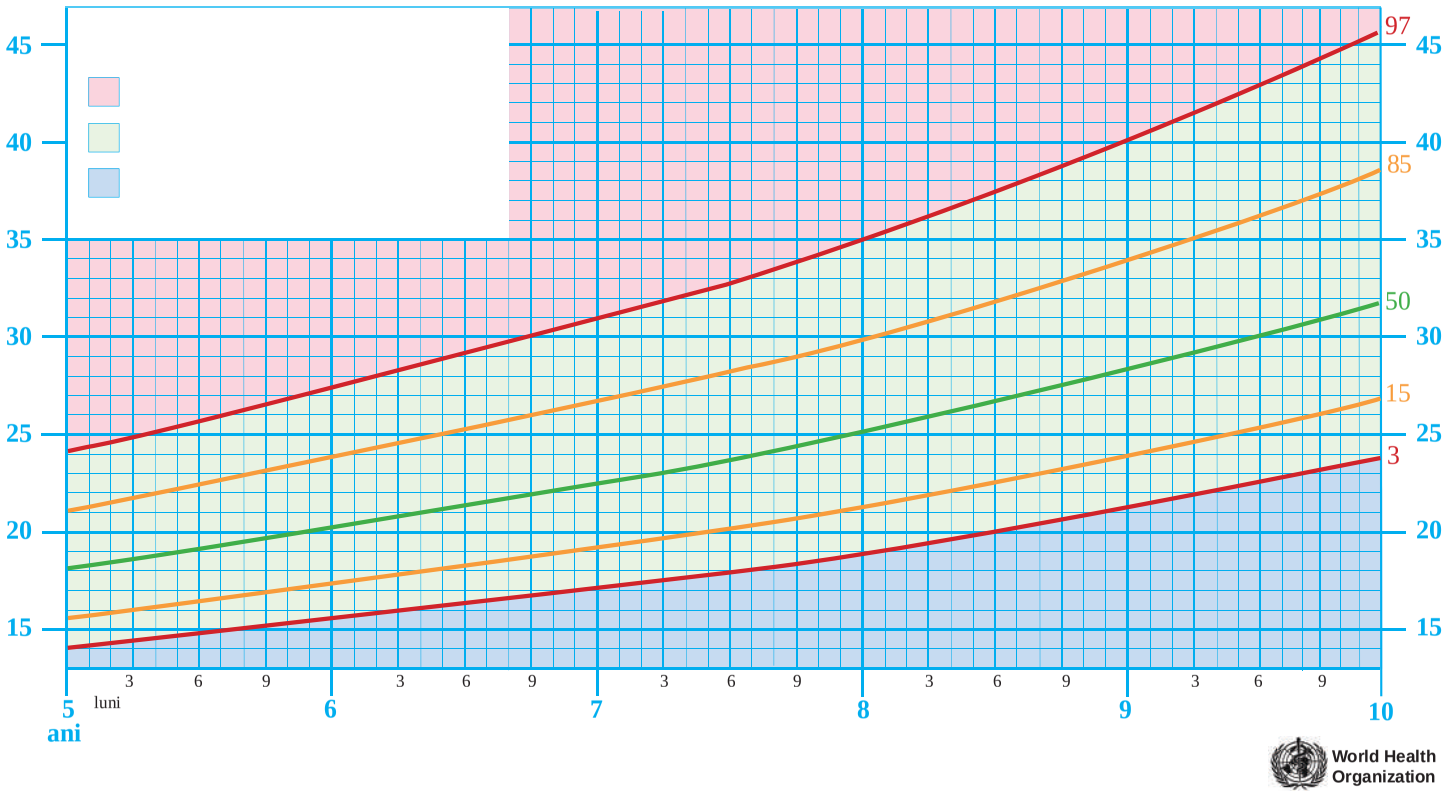
de la 0 pîn la **5** ani (percentile)



World Health Organization

Greutatea în func ie de vîrst : FETE

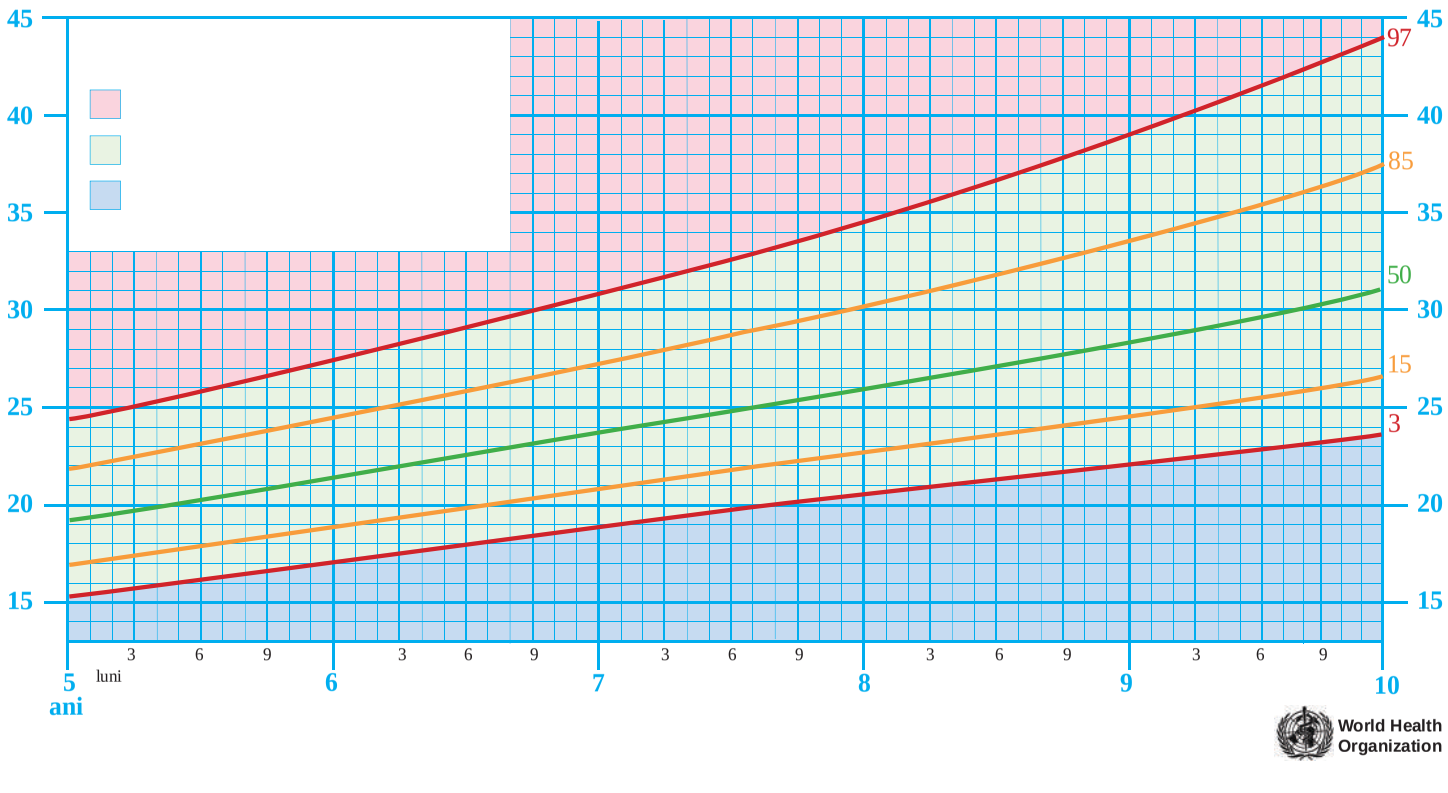
de la 5 10



World Health Organization

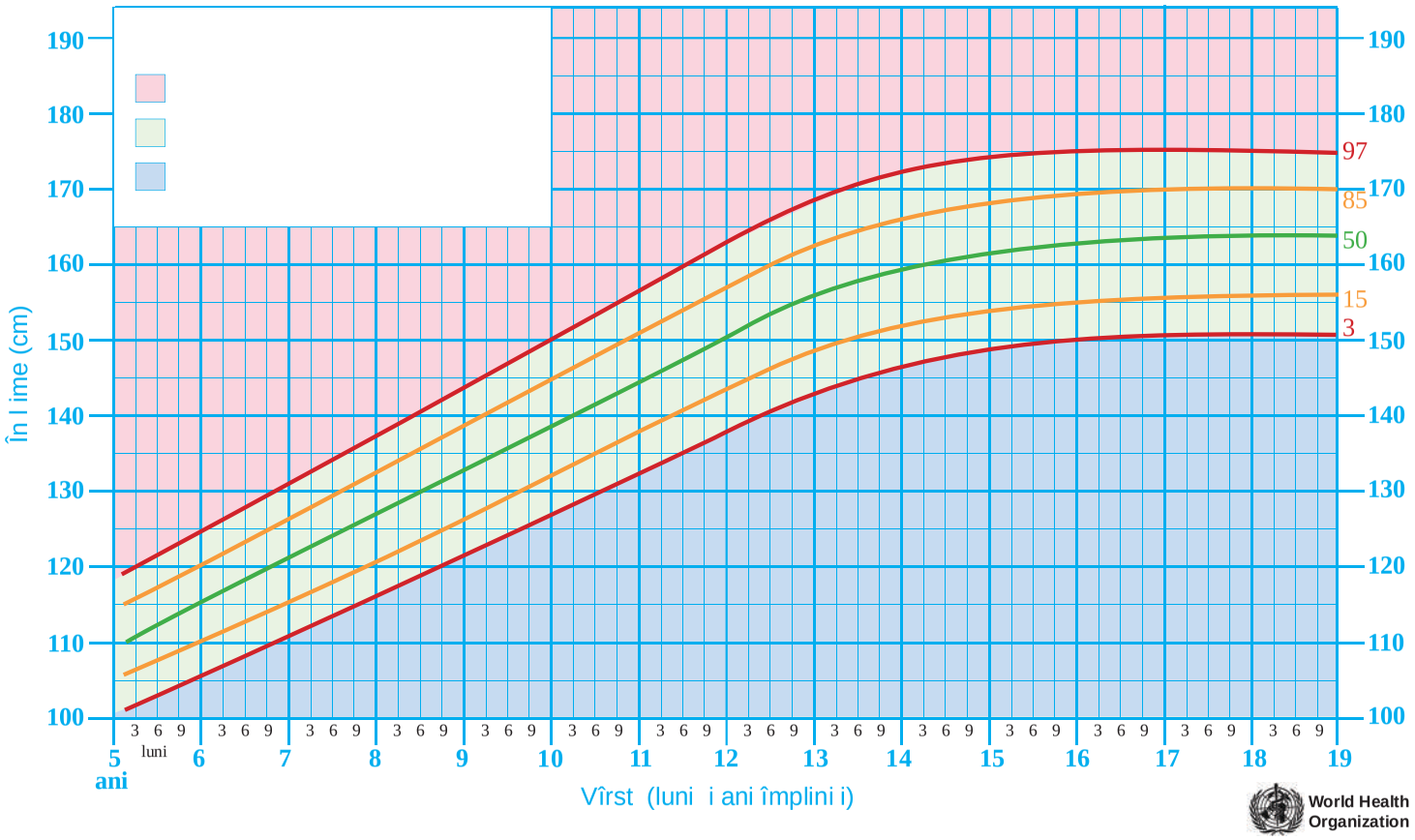
Greutatea în func ie de vîrst : B IE I

de la 5 10

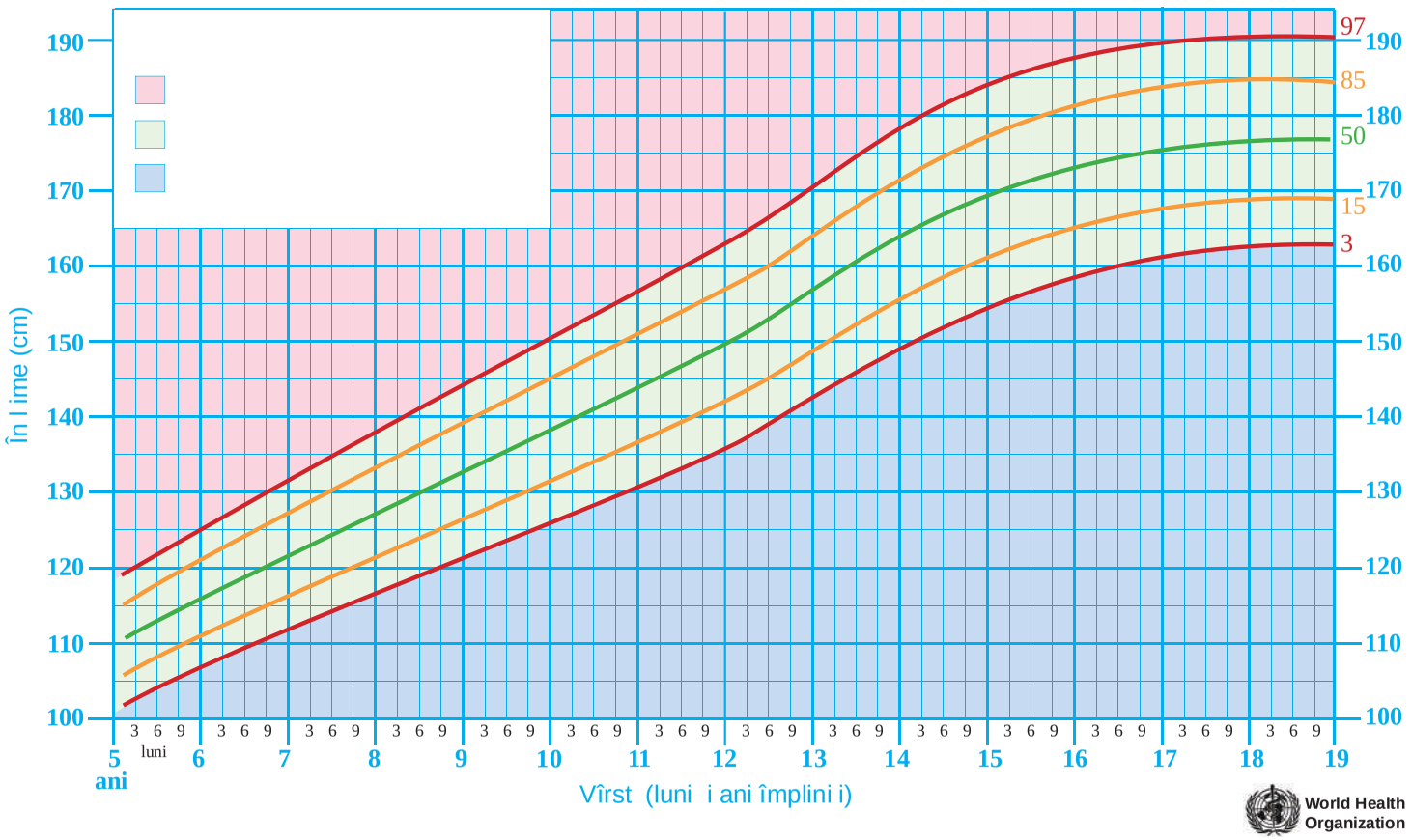


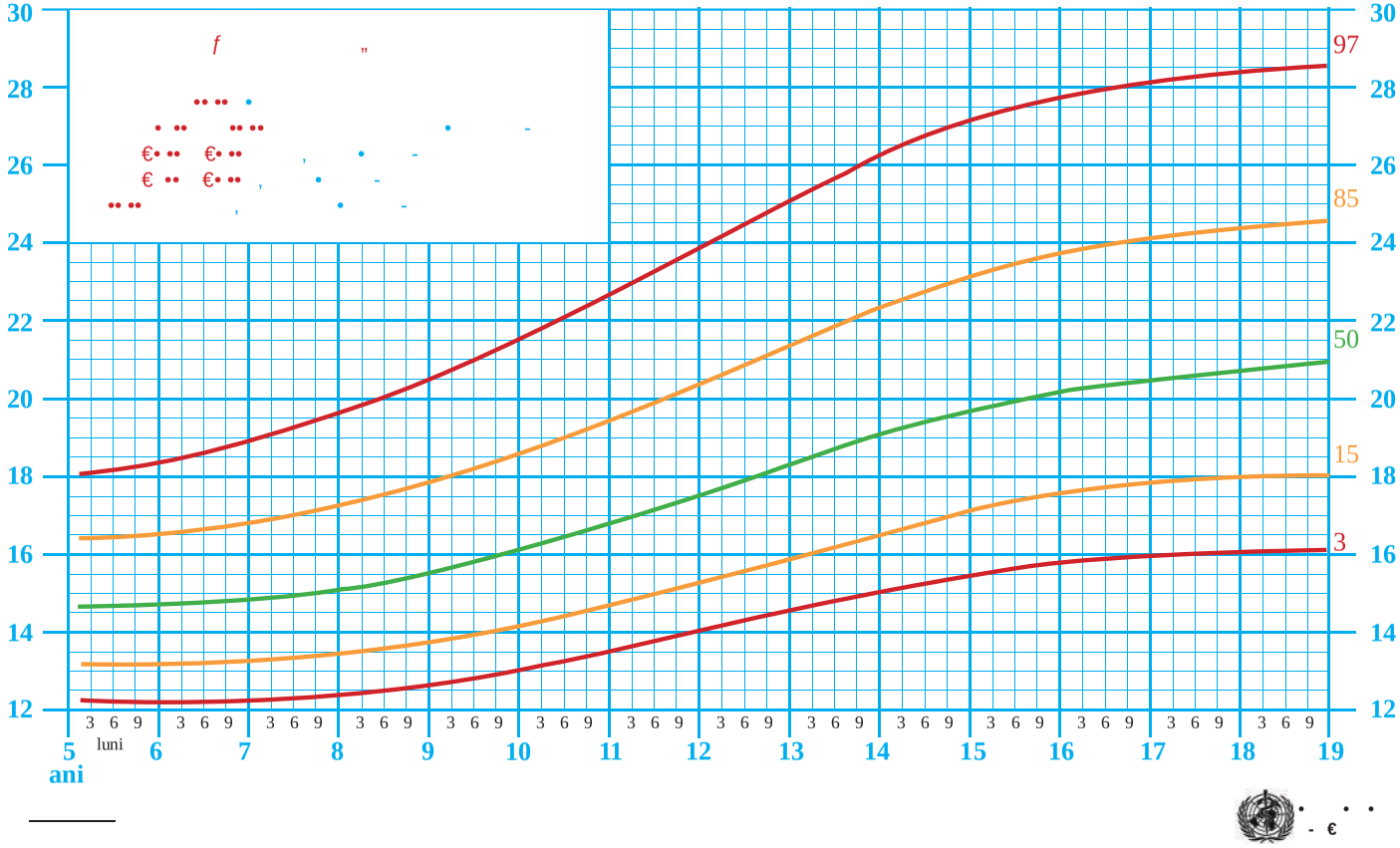
World Health Organization

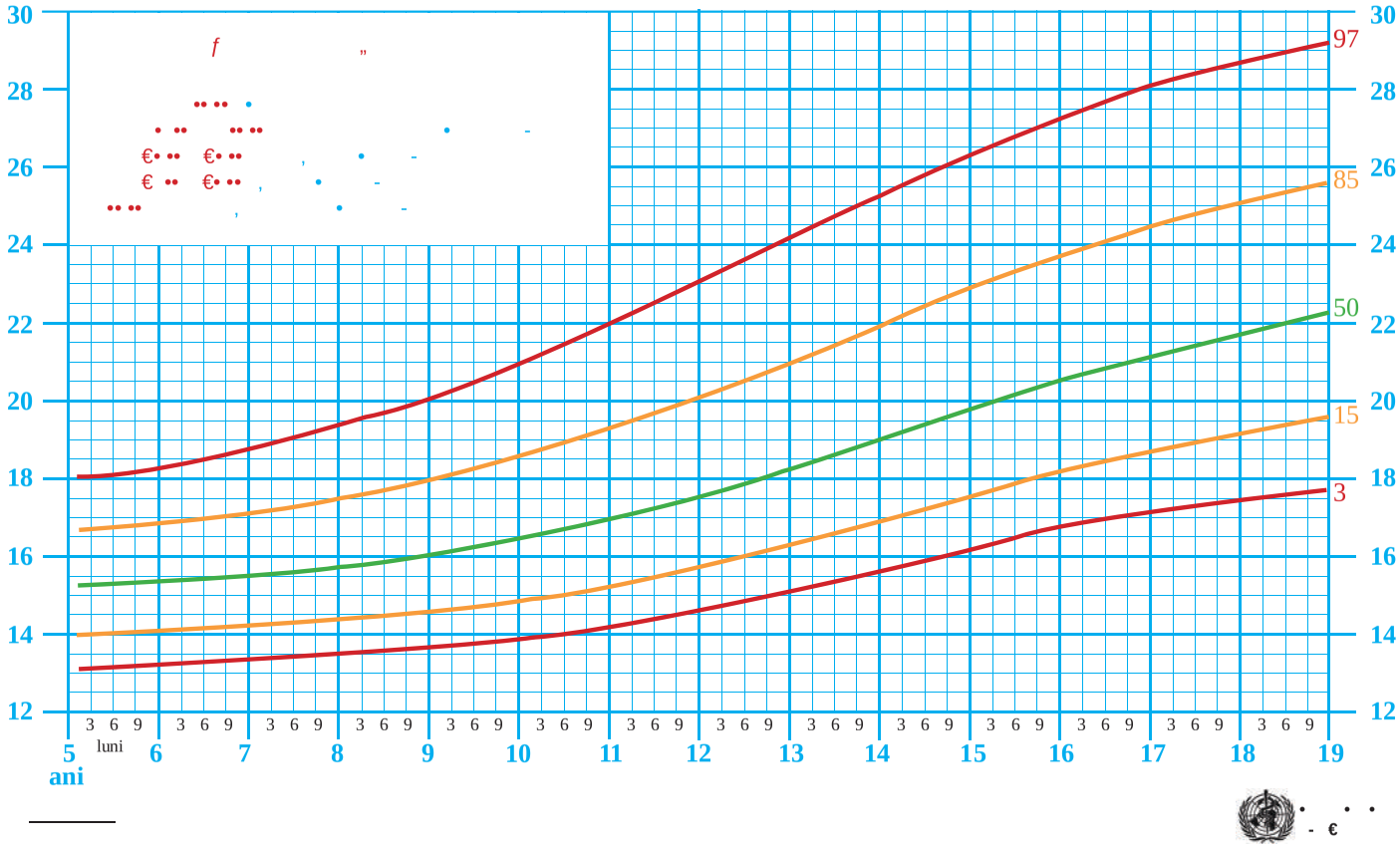
pîn la ani (percentile)



pîn la ani (percentile)




30
28
26
24
22
20
18
16
14
12
97
85
50
15
3
3 6 9
luni
5
ani
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19


30
28
26
24
22
20
18
16
14
12
97
85
50
15
3
3 6 9
luni
5
ani
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

ANEXA 2. EXAMENELE BUCO-DENTARE

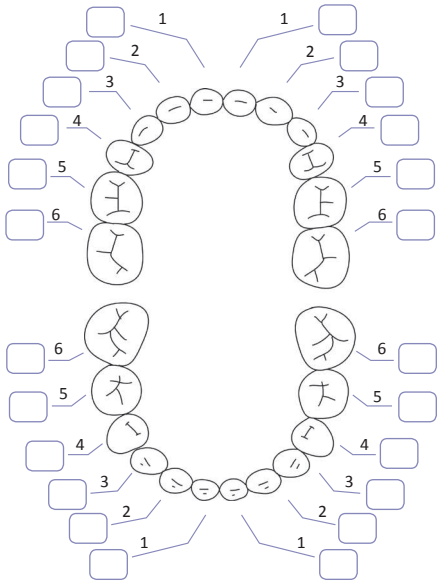
La 3, 7, 11, 15 și 17 ani copilul Dumneavoastră beneficiază de un examen buco-dentar profilactic. Înregistrați datele, privind starea danturii copilului la diferite etape de vîrstă. Apelați la ajutorul medicului stomatolog.

Marcați starea danturii astfel:

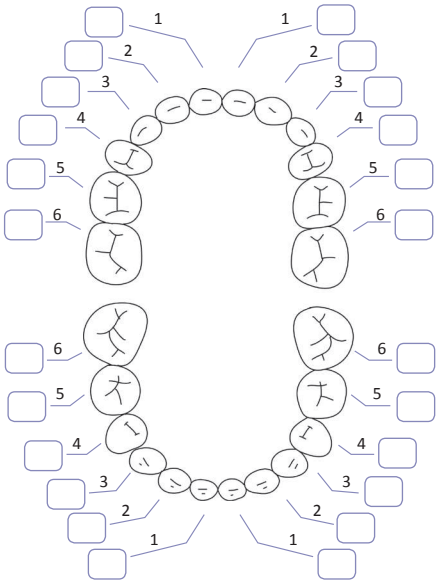
P - dinte permanent
T - dinte temporar
C - dinte cariat
A - dinte absent
O - dinte obturat (plombat)

EXAMEN BUCO-DENTAR PROFILACTIC

la 3 ani



la 7 ani



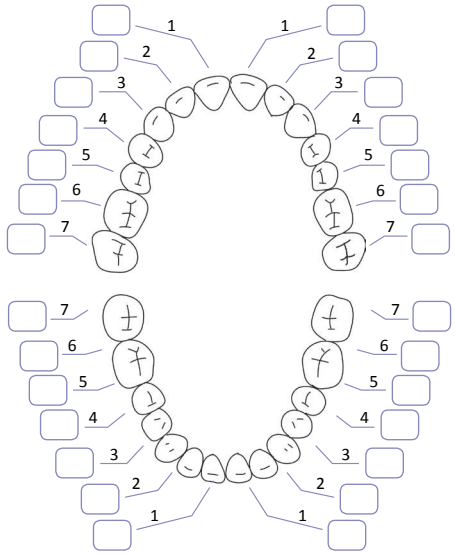
TRATAMENTE BUCO-DENTARE LA 3-7 ANI

(se completează opțional)

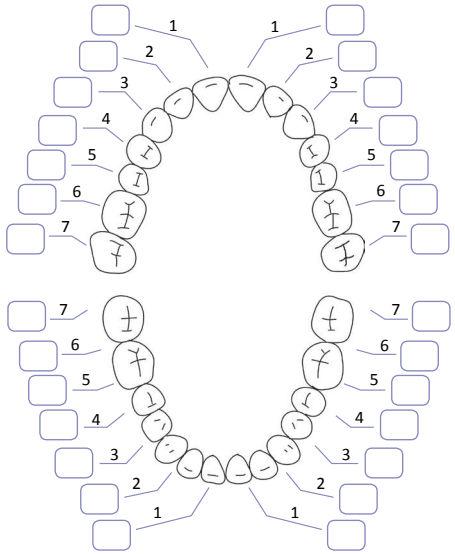
Data	Tratamentul, prescripții, recomandări (succint)	Semnătura practicianului

EXAMEN BUCO-DENTAR PROFILACTIC

la 11 ani



la 15-18 ani



TRATAMENTE BUCO-DENTARE LA 11-18 ANI

(se completează opțional)

Data	Tratamentul, prescripții, recomandări (succint)	Semnătura practicianului

ABC-UL VACCINĂRII COPILULUI

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

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

2. Cum acționează vaccinul?

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

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

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

4. La ce vîrstă trebuie vaccinat un copil?

Primele vaccinuri vor fi administrate copilului în primele zile de viață, continuînd pe parcursul mai multor ani, în conformitate cu Programul Național de Imunizări (*Consultați pagina 142*). Medicul de familie sau medicul pediatru vă vor informa cu privire la data fiecărei imunizări. Cele mai multe vaccinuri se fac în primii doi ani de viață.

5. Cum se face vaccinarea?

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

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

Dacă e perioada indicată pentru vaccinare și copilul suferă, la moment, de o tuse ușoară, are febră pînă la 38°C, diaree moderată sau primește antibiotice, puteți să mergeți la imunizare. Vaccinarea nu va agrava starea copilului, iar imunitatea obținută îi va fi de folos.

7. Care sunt contraindicațiile pentru vaccinare?

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

8. Ce trebuie să fac înainte, în timpul și după vaccinarea copilului?

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

9. Ce reacții pot apărea după vaccinare?

Reacțiile postvaccinale posibile sunt diferite pentru diferite vaccinuri. Reacțiile obișnuite sunt febra moderată, inflamația ușoară în apropierea locului de injectare, o stare ușoară de disconfort a copilului manifestată prin plîns, capricii ș.a. În primele zile după vaccinare, nu prelucrați locul vaccinului cu nici un fel de soluții fără consultarea medicului, mai ales în cazul vaccinării cu BCG! Nu vă speriați de micile reacții ale organismului copilului la vaccin; acestea trebuie să apară. În caz de febră mai mare de 38°C, plîns neîntrerupt, convulsii și alte manifestări neobișnuite, adresați-vă imediat medicului.

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

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

BOLILE INFECŢIOASE CARE POT FI PREVENITE PRIN VACCINARE

1. **TUBERCULOZA** afectează, îndeosebi, organele respiratorii și oasele, fiind transmisă pe cale aeriană. Se manifestă cu febră periodică, scăderea poftei de mîncare, slăbiciuni și scăderea greutății corpului. Boala afectează grav dezvoltarea și creșterea copilului, se supune greu tratamentului și duce frecvent la dizabilitatea copilului și chiar la deces.

2. **HEPATITA VIRALĂ B** („gălbenări") este o afecțiune gravă a ficatului, care evoluează în ciroză, cancer și poate provoca decesul bolnavului. Mama infectată transmite virusul la făt în timpul nașterii. Prezintă pericol și obiectele folosite în comun cu persoana infectată (periuța de dinți, pieptenele ș.a.), instrumentele medicale contaminate (chirurgicale, obstetricale, stomatologice).

3. **POLIOMIELITA** determină paralizii grave, uneori ireversibile. Virusul se transmite pe cale fecal-orală, prin consumarea alimentelor sau a apei contaminate, precum și pe cale aeriană, prin secreții nazo-faringiene de la bolnav. Paralizia mușchilor corpului răspunde nesemnificativ la tratament și duce la dizabilitate pe viață sau deces.

4. **DIFTERIA** se transmite pe cale aeriană și se manifestă prin angină puternică care împiedică respirația normală. Toxina difterică, care se răspîndește în organism, determină fenomene toxice la distanță, afectînd mai ales inima (miocardită) și sistemul nervos. Tratamentul poate salva viața doar la nouă din zece bolnavi.

5. **TETANOSUL** este o infecție cu risc înalt din cauza prezenței permanente a microbului în solul contaminat cu dejecții animale. Provoacă contracții musculare generalizate și rigiditate corporală, cu dificultăți de respirație și probleme cardiace. Boala este deosebit de gravă la nou-născuți. În cazul copiilor, decesul survine foarte frecvent.

6. **TUSEA CONVULSIVĂ** („tusea măgărească") se transmite pe cale aeriană. Începe cu semne generale (febră, stare de slăbiciune) și, în scurt timp, apare tusea „lătrătoare" în crize lungi pînă la vomă, care împiedică copilul să mănînce, să bea și chiar să respire. Cauzează pneumonii grave și complicații la nivelul sistemului nervos. Se tratează foarte greu și, la copiii de pînă la un an, poate duce la deces.

7. **INFECȚIA CU HIB.** Microbul Haemophilus influenzae tip B produce infecții severe la copiii sub 5 ani, formele grave fiind mai frecvente la sugarii cu vîrsta de peste 2 luni. Sursa de infecție sunt purtătorii asimptomatici (frații mai mari, părinții, rudele apropiate). Se manifestă prin meningite purulente, pneumonii grave, infecții ale urechilor care sunt dificil de tratat. Complicațiile pot duce la deces sau dizabilitate pe viață.

8. **INFECȚIA CU ROTAVIRUS** este cea mai frecventă cauză de gastroenterocolită acută la sugar și copilul mic, în anotimpul rece. Formele clinice severe sunt asociate cu căderi a presiunii arteriale, vărsături și diaree apoasă fără sînge. Transmiterea infecției poate fi redusă prin sporirea măsurilor de igienă a mîinilor, a alimentației, dar și a jucăriilor, mobilierului, grupurilor sanitare (în special, în colectivitățile de copii). Alimentația naturală la sîn reduce riscul de infecție cu rotavirus la sugari. În afara complicațiilor apărute în sistemul digestiv (deshidratare severă, perturbări metabolice), s-au constatat și cazuri de convulsii febrile, encefalită cauzată de acest virus.

9. **INFECȚIILE CU PNEUMOCOC** includ pneumonia, meningita, otita medie, sinuzita și bronșita. Copiii care au supraviețuit unei meningite pneumococice pot rămîne cu deteriorarea auzului, probleme neurologice focale și întîrziere în dezvoltarea mentală. Sunt frecvente cazurile în care microbul este rezistent la antibioticele administrate și lasă sechele grave.

10. **RUJEOLA** („pojarul") este o infecție extrem de contagioasă, transmisă pe cale aeriană, cu febră mare, tuse, secreții nazale și oculare și erupție cutanată. Copiii mici fac complicații pulmonare, cardiace și neurologice grave și mortalitatea este destul de înaltă.

11. **OREIONUL** (Parotidita epidemică, „purcel") determină inflamarea glandelor salivare, virusul fiind transmis pe cale aeriană prin intermediul picăturilor de secreții de la bolnavi. Boala afectează și pancreasul, testiculele la băieți (orhită), cu riscul dezvoltării sterilității. Complicațiile din partea sistemului nervos (meningita, encefalita) pot fi urmate de sechele pe termen lung (surditate).

12. **RUBEOLA** se transmite pe calea aerului sau de la mamă la făt. La copil se manifestă cu febră moderată, mărirea ganglionilor, erupții pe piele. Boala este deosebit de periculoasă pentru gravide în primul trimestru de sarcină, deoarece infecția fetală determină malformații congenitale ale fătului sau avort spontan. Copiii cu rubeolă congenitală (infectați intrauterin) pot transmite virusul timp de 1 an sau chiar mai mult.

CALENDARUL VACCINĂRILOR

	Imunizare împotriva			
	Hepatitei virale B	**Tuberculozei**	**Poliomielitei**	**Infecției cu rotavirus**
Calea de administrare / Vîrsta de vaccinare	Intramuscular, în coapsă	Intracutanat, în partea superioară a brațului	Picături, pe cale orală	Picături, pe cale orală
Primele 24 ore de viață	**HepB-0***			
2-5 zile		**BCG-1**		
2 luni	**HepB-1**		**VPO-1**	**RV-1****
4 luni	**HepB-2**		**VPO-2**	**RV-2****
6 luni	**HepB-3**		**VPO-3**	**RV-3****
12 luni				
22-24 luni			**VPO-4**	
6-7 ani		**BCG-2**	**VPO-5**	
14-15 ani			**VPO-6***	

Imunizare împotriva				
Infecţiei Haemophilus Influenzae	**Infecţiei cu pneumococi**	**Difteriei, tetanosului, tusei convulsive**	**Difteriei, tetanosului**	**Rujeolei, oreionului, rubeolei**
Intramuscular, profund, în coapsă	Intramuscular, profund, în coapsă	Intramuscular, profund, în coapsă	Intramuscular, profund, în coapsă	Subcutanat sau intramuscular, în partea superioară a brațului
Hib-1	**PC-1*****	**DTP-1**		
Hib-2	**PC-2*****	**DTP-2**		
Hib-3	**PC-3*****	**DTP-3**		
				ROR-1
		DTP-4		
			DT	**ROR-2**
			Td	**ROR-3****

NB:

Vaccinările împotriva altor boli infecțioase (gripa, varicela, infecția meningococică, hepatita virală A, infecția cu virusul papilomei uman etc.) vor fi efectuate grupelor de populație cu risc sporit de infectare, în funcție de situația epidemiologică și în conformitate cu deciziile Ministerului Sănătății, precum și în mod individual, inclusiv contra plată.

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

Conform Hotărîrii Guvernului RM „Privind aprobarea Programului Național de Imunizări pentru anii 2011-2015" Nr. 1192 din 23.12.2010, publicată în „Monitorul Oficial" din 31.12.2010, nr.259-263/1319, vaccinurile marcate cu * vor fi introduse începînd din:

* - anul 2011;

** - anul 2012;

*** - anul 2013, în cazul acceptării cofinanţării externe de Alianţa Globală pentru Vaccinuri şi Imunizări.

MINISTERUL SĂNĂTĂŢII AL REPUBLICII MOLDOVA *МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА*	DOCUMENTAŢIE MEDICALĂ *МЕДИЦИНСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ*
Instituţia medicală care a eliberat certificatul *Медучреждение выдавшее сертификат*	Formular nr. 063-3/e *Форма № 063-3/e*
Data eliberării *Дата выдачи* Ziua/*День* Luna/*Месяц* An/*Год*	Aprobat de MS al RM din 17.10.2002 nr. 283 *Утверждена МЗ РМ 17.10.2002 № 283*
Cod de identificare	

CERTIFICAT DE VACCINARE / СЕРТИФИКАТ О ВАКЦИНАЦИИ / CERTIFICATE OF VACCINATION

Vaccinări împotriva poliomielitei (VPO)
Вакцинация против полиомиелита

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Vaccinări împotriva hepatitei virale B (HVB)
Вакцинация против вирусного гепатита В

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Intradermoreacţia prevaccinală cu tuberculină (proba Mantoux)
Туберкулиновая проба Манту

Data *Дата*	Lot nr. *Серия*	Data citirii rezultatului *Дата оценки результат*	Rezultat (aprecierea dimensiunii infiltratului în mm) *Результат (отмеченный размер инфильтрата в мм)*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Vaccinări împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive (DTP / DT / Td)
Вакцинация против дифтерии, столбняка, коклюша

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Vaccinări împotriva infecţiei Hib (Haemophilus influenzae tip b) (Hib)
Вакцинация против инфекции Hib (Гемофилюс инфлюенца тип b)

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Vaccinări împotriva rujeolei, oreionului, rubeolei (ROR)
Вакцинация против кори, эпидпаротита, краснухи

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Vaccinări împotriva infecţiei cu pneumococi (PC)
Вакцинация против пневмококковой инфекции

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Vaccinări împotriva infecţiei cu rotavirus (RV)
Вакцинация против ротавирусной инфекции

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Vaccinări împotriva tuberculozei (BCG)
Вакцинация против туберкулеза

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Alte vaccinări
Другие вакцинации

Data *Дата*	Vaccinul *Препарат*	Lot nr. *Серия*	Semnătura şi ştampila lucrătorului medical *Подпись и печать медработника*

Complicaţii postvaccinale sau postmedicamentoase
Осложнения на вакцины или медицинские препараты

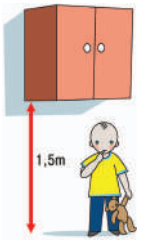
Data *Дата*	Vaccin/Medicament *Вакцина/Препарат*	Manifestarea complicaţiei *Проявление осложнения*

Adresați-vă instituției medicale care vă deservește pentru programarea vaccinărilor și completarea certificatului cu datele la care acestea au fost administrate copilului Dumneavoastră.

Обратитесь в медицинское учреждение, которое Вас обслуживает, чтобы запланировать вакцинацию и заполнить сертификат датами прививок, сделанных Вашему ребёнку.

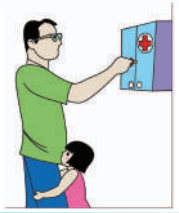
Copia xerox a acestor pagini are valoarea unui certificat de vaccinare.
Ксерокопия этих страниц приравнивается к сертификату о вакцинации.

CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE OTRĂVIRI ȘI INTOXICAȚII?



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

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



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

Tratați copilul numai cu medicamente prescrise de medic, în dozele indicate de medic!

O doză mai mare de medicament poate cauza o intoxicație gravă.

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

Țineți-vă poșeta departe de copil! Ceea ce aveți în ea – acetona, lacul de unghii, pastilele, parfumul, deodorantul, forfecuțele, monedele – pot provoca copilului traumatisme, intoxicație, iar obiectele mărunte prezintă pericol de sufocare.

CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE ARSURI ȘI OPĂRIRI?

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

Folosiți la aragaz, pe cît e posibil, arzătoarele dinspre perete.

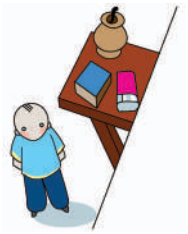
Îndreptați mînerele tigăilor și cratițelor spre perete, ca micuțul Dumneavoastră să nu fie tentat să le apuce.

Puneți vasele cu conținut fierbinte, după ce le-ați luat de pe foc, în locuri inaccesibile copilului, la înălțime.

Atenție și la cana cu ceai sau cafea – puneți-o departe de marginea mesei, în nici un caz pe dulăpior, noptieră, etc.

Cînd gătiți, luați toate măsurile ca micuțul să nu se afle în prejmă: puneți-l în țarc sau lăsați-l în altă cameră, în supravegherea altui membru al familiei. Nu-l țineți în nici un caz în brațe cînd călcați rufe!

Puneți fierul de călcat fierbinte într-un loc cît mai sus, inaccesibil copilului.

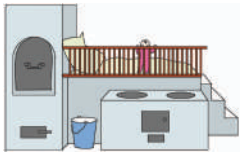


Țineți chibriturile, brichetele, candelele și lumînările aprinse departe de copil – se poate arde!

CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE ARSURI ȘI OPĂRIRI?

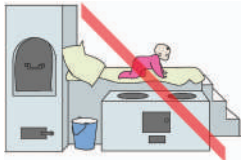
Înainte de a spăla copilul mic, verificați obligatoriu temperatura apei, folosind un termometru special!

Temperatura apei nu va depăși 37°C pentru copilul de pînă la un an, și 39°C – pentru copilul mai mare de un an.

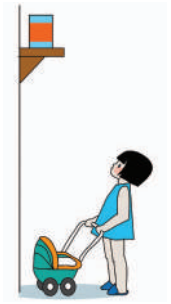


Aveți plită sau sobă în casă? Luați toate măsurile ca micuțul să nu aibă acces la plită sau ușița sobei fierbinți!

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

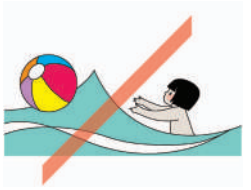


CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE ÎNEC ȘI SUFOCARE?



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

Cînd copilul e în apă – fie că i se face băiță sau că e la bazin, iaz, etc. - nu-l lăsați nici o clipă fără supraveghere.



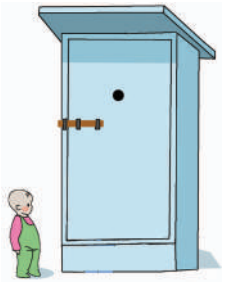
Acoperiți fîntîna cu capac, faceți tot posibilul! La fel, acoperiți cu capace (mai grele) orice alt vas cu apă din curte sau casă: cratițe mari, găleți, căzi, butoaie, etc.

CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE ÎNEC ȘI SUFOCARE?

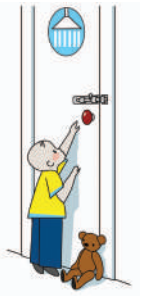
Țineți căldările cu apă potabilă cît mai sus și acoperite – un copil mic se poate îneca și într-un vas cu puțin lichid.

Goliți vasele cu apă folosită imediat după băița copilului, după ce ați spălat rufe, etc.

Copilul mic este atras de apă, însă foarte ușor se poate răsturna în vas și îneca.

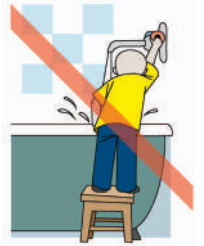


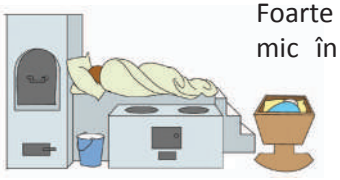
Știți că toaleta trebuie să aibă ușa tot timpul închisă bine? Dacă aveți toaletă în curte, formați-vă obiceiul de a închide ușa cu zăvorul/cîrligul. Orice groapă este un pericol pentru copilul mic.



Închideți întotdeauna ușa la baie, ca micuțul Dumneavoastră să nu ajungă să se „joace” acolo.

El poate umbla la robinetul cu apă fierbinte (pericol de opărire), se poate răsturna în cadă (pericol de înec).

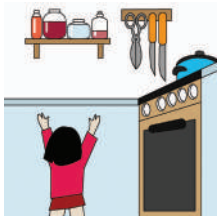




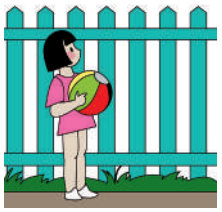
Foarte important: nu dormiți cu copilul mic în brațe, în același pat sau pe cuptor!

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

CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE TRAUMATISME?



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



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

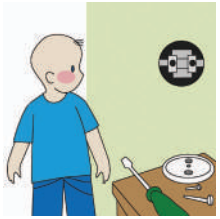
Țineți închise ferestrele atunci cînd copilul se află în încăpere. Nu uitați și de balcoane! Atenție mare la plasele pentru țînțari: acestea nu se închid ermetic – se deschid cînd te sprijini în ele! Puneți încuietori sigure la geamuri, uși, portițe, beci.

Atenție la scări – faceți tot posibilul ca să le barați, sau să puneți gratii/o portiță care, cînd va crește copilul, să fie înlăturată.

Nu lăsați copilul în preajma animalelor! Copiii sunt atrași de animale, vor să le mîngîie, ceea ce le poate deranja și pot să atace copilul.

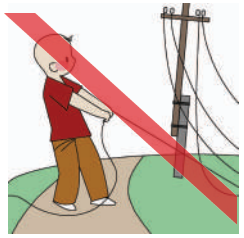
De asemenea, nu lăsați copilul în locuri cu multe insecte veninoase – albini, viespi, păianjeni.

CUM ÎMI POT PROTEJA COPILUL DE TRAUMATISME?



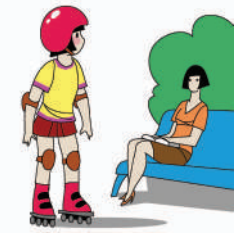
Verificați să nu existe fire și instalații electrice la vedere sau dezgolite, în casă și curte. Atenție mare la prize: schimbați-le pe cele care nu au capace de protecție. O faceți pentru siguranța propriului copil!

Găsiți un loc pentru aparatele electrice din casă/gospodărie unde copilul nu va ajunge.



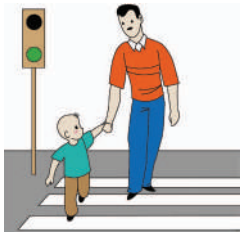
În automobil, copilul va călători obligatoriu doar în scăunelul de siguranță, prins cu centura de siguranță.

Nu lăsați copilul singur în automobil!



Nu lăsați copilul să se plimbe singur cu bicicleta, să meargă la sanie.

Cînd iese la plimbare cu bicicleta sau rotilele este important să poarte cască.



Țineți strîns copilul de mînă cînd traversați strada! Nu traversați cînd semaforul e roșu sau prin locuri interzise – copilul va proceda la fel.

Învățați-l regulile pietonului și lăudați-l de fiecare dată cînd știe cum să se comporte în stradă.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE OTRĂVIRI ŞI INTOXICAŢII

Chemaţi imediat ambulanţa în cazul în care:

- Copilul este somnolent, ameţit, confuz sau inconştient;
- Copilul are dificultăţi de respiraţie sau nu mai respiră;
- Copilul este foarte agitat sau necontrolabil;
- Copilul are convulsii.

1. **Deschideţi gura copilului şi îndepărtaţi orice urmă de pastile sau corpii străini, dacă este cazul!**
2. **Nu provocaţi vărsătură!**
3. **Solicitaţi ajutor medical cît mai urgent!**

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI ŞI OPĂRIRI

Dacă copilul a suferit arsuri termice uşoare, efectuaţi următoarele acţiuni:

- Îndepărtaţi hainele de pe zona arsă (dacă nu sînt lipite de arsură).
- Răciţi zona arsă ţinînd-o sub un jet de apă rece curgătoare (apă de la robinet) timp de cel puţin 5 minute sau pînă se ameliorează durerea.

- Dacă apa curgătoare lipseşte, scufundaţi zona arsă într-un vas cu apă rece sau puneţi pe arsură o compresă umezită în apă rece. Răcirea arsurii va scădea inflamaţia şi va calma durerea.

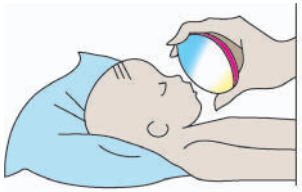
- Nu aplicaţi gheaţă pe arsură.

- Nu aplicaţi uleiuri, grăsimi, unt, alcool sau oţet pe arsură.
- Nu spargeţi flictenele (băşicile). Dacă apar băşici, adresaţi-vă imediat medicului. Acoperiţi arsura cu un bandaj steril şi fixaţi-l cu delicateţe, fără să-l strîngeţi, pentru a nu aplica presiune pe pielea arsă. Pansamentul va reduce durerea şi va proteja zona arsă, prevenind spargerea flictenelor (băşicilor).

- Evitaţi expunerea la soare a zonei arse.
- De obicei, arsurile uşoare se vindecă fără alt tratament. Dacă arsura se infectează (durere, roşeaţă, inflamaţie persistentă), adresaţi-vă imediat medicului.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI TERMICE GRAVE

- Chemaţi imediat ambulanţa.
- Nu îndepărtaţi hainele arse.
- Verificaţi dacă victima prezintă semne de viaţă (respiraţie, tuse, mişcări). Folosiţi-vă de testul cu oglinda: puneţi oglinda cît mai aproape de nările şi gura copilului şi observaţi dacă suprafaţa ei se abureşte. Acesta e un semn sigur că copilul e viu. În loc de oglindă puteţi să utilizaţi ochelarii.



- Dacă copilul nu prezintă semne de viaţă, începeţi manevrele de resuscitare (respiraţie artificială şi masajul indirect al inimii).
- Dacă copilul prezintă semne de viaţă, acoperiţi arsurile cu bandaje sterile sau prosoape curate, umezite cu apă rece.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ARSURI PRODUSE DE SUBSTANŢE CHIMICE

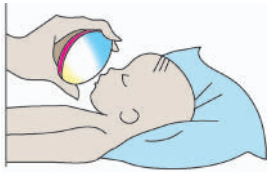
- Îndepărtaţi substanţa chimică de pe piele prin spălare sub jet de apă rece, curgătoare, timp de 20 de minute sau mai mult.
- Dacă substanţa chimică este sub formă de praf sau pudră, curăţiţi zona afectată cu o perie înainte de spălare.
- Îndepărtaţi îmbrăcămintea şi bijuteriile care au intrat în contact cu substanţa chimică.

- După spălare, aplicaţi pe zona arsă un bandaj umezit în apă rece pentru a reduce durerea.
- Adresaţi-vă imediat medicului dacă durerea persistă, arsura este extinsă sau dacă afectează faţa, ochii, mîinile, picioarele, încheieturile.

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

- Spălaţi ochii cu apă curată, la temperatura camerei, timp de cel puţin 20 de minute.
- Îndepărtaţi imediat lentilele de contact, dacă este cazul.
- Nu frecaţi ochii cu mîinile sau orice alt obiect, înainte sau în timpul spălării.
- Nu aplicaţi pe ochi nici un fel de soluţie sau unguente.
- Adresaţi-vă imediat medicului.

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ELECTROCUTARE



- Chemați imediat ambulanța dacă copilul ars are dureri, este confuz, inconștient sau nu respiră bine.
- Nu atingeți victima deoarece poate fi în continuare în contact cu sursa de curent electric.
- Dacă este posibil, decuplați curentul electric de la întrerupătorul general.
- Îndepărtați obiectul cu care s-a curentat cu un obiect uscat neconductor (plastic sau lemn).
- Verificați dacă copilul prezintă semne de viață (respirație, tuse, mișcări).

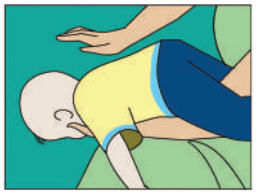
- Dacă copilul nu prezintă semne de viață, începeți manevrele de resuscitare (respirație artificială și masajul indirect al inimii).
- Dacă prezintă semne de viață, acoperiți arsura electrică cu bandaje uscate pînă vine ambulanța.

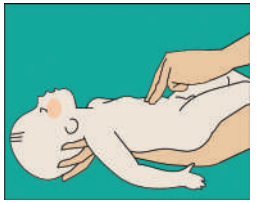
PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ÎNEC SAU SUFOCARE

Dacă copilul respiră şi poate vorbi, dar tuşeşte persistent, nu se intervine! Transportaţi-l imediat la spital.

În cazul în care copilul respiră ineficient sau zgomotos, nu poate plînge sau nu poate vorbi, chemaţi de urgenţă ambulanţa şi începeţi imediat manevrele de dezobstrucţie a căilor respiratorii:

Pentru copilul mai mic de un an:





- Aşezaţi copilul pe antebraţ cu faţa în jos, menţinîndu-i capul puţin mai jos decît bazinul. Aplicaţi-i copilului 5 lovituri uşoare între omoplaţi.
- Întoarceţi copilul cu faţa în sus şi aşezaţi-l pe antebraţ, menţinîndu-i capul puţin mai jos decît bazinul. Deschideţi gura copilului şi scoateţi corpul străin dacă acesta este vizibil.
- Dacă corpul strain nu este vizibil, puneţi două degete pe treimea inferioară a sternului şi executaţi 5 compresiuni toracice.

La copiii mai mari de un an compresiunile toracice vor fi înlocuite cu compresiuni abdominale:

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

Repetați aceste manevre pînă nu extrageți corpul stăin.

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

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL RĂNILOR

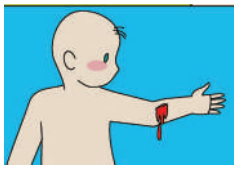
Dacă rana este superficială (zgîrietură, excoriaţie) spălaţi-o cu apă caldă curată, apoi prelucraţi pielea din jurul rănii cu un antiseptic local (apă oxigenată, miramistin, clorhexidin).

- Nu prelucraţi rana cu tinctură de iod.
- Aplicaţi pansamentul steril sau citoplast.

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

Nu încercaţi să extrageţi corpurile străine din rănă! Medicul va face extracţia!

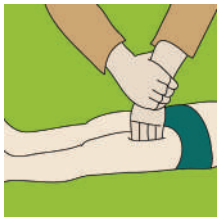
PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE HEMORAGIE



Dacă leziunea sîngerează sub forma unui jet de **sînge întunecat** (hemoragie venoasă), aplicaţi imediat un pansament steril strîns şi duceţi urgent copilul la spital!

Dacă sîngele continuă să se prelingă prin pansament, aplicaţi încă un pansament strîns peste acesta.

În nici un caz nu îndepărtaţi pansamentul deja existent!



Dacă rana sîngerează cu **sînge roşu** care pulsează ca un havuz (hemoragie arterială), apăsați imediat artera în regiunea deasupra rănii cu degetele sau pumnul.

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

Sîngerarea poate fi oprită temporar prin îndoirea mîinii sau piciorului în articulaţie, pe cît de mult e posibil!

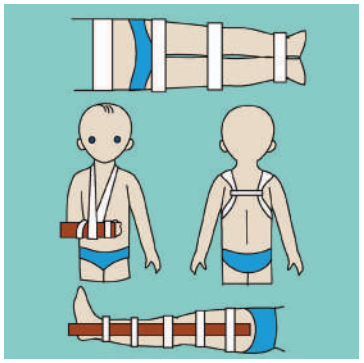
Apoi aplicaţi mai superior de rană un garou sau orice poate fi folosit în acest scop (un tub de cauciuc, o cureluşă, o sfoară). Garoul va fi aplicat peste un strat de ţesătură (haină, tifon), înfăşurat de 2-3 ori şi apoi strîns puternic pînă se va opri hemoragia.

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

Aplicaţi peste rană un pansament steril şi prezentaţi-vă urgent cu copilul la spital!

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE FRACTURI

În caz de fractură (durere, deformarea membrului, imposibilitatea mişcării) este necesară imobilizarea membrului. În acest scop pot fi folosite scînduri, crengi, umbrelă, care vor funcţiona pe post de atelă.



- Aplicarea atelelor nu se face direct pe piele, ci printr-un material moale sau haină.
- Fixaţi atela cu curele, tifon, sfoară, fără a strînge pielea prea tare.
- Atela trebuie să fixeze articulaţiile mai jos şi mai sus de fractură.
- În cazul fracturilor deschise, opriţi hemoragia, apoi îngrijiţi rana şi aplicaţi atela.
- Dacă suspectaţi o fractură a coloanei vertebrale, culcaţi copilul pe o suprafaţă plană şi rigidă (de exemplu scîndură).

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE TRAUMATISM CRANIO-CEREBRAL

Chemaţi imediat ambulanţa dacă, după accident copilul:

- respiră cu dificultate sau nu respiră;
- are ameţeli, nu înţelege ce se întîmplă cu el sau a pierdut cunoştinţa;
- are convulsii;
- are amnezie (nu ţine minte cele întîmplate);
- are dureri de cap, în regiunea gîtului;
- vomită;
- are vînătăi în jurul ochilor (forma ochelarilor);
- i se scurge sînge sau lichid din nas sau urechi.

Dacă copilul nu prezintă semne de viaţă, începeţi manevrele de resuscitare (respirație artificială și masajul indirect al inimii)!

Dacă copilul are semne de viaţă, pînă la sosirea ambulanţei culcaţi-l pe spate cu capul întors într-o parte, asiguraţi-vă că are căile aeriene libere, prelucraţi rănile.

EPILOG

Stimați părinți,

Vă felicităm dacă ați completat minuțios toate compartimentele acestui Carnet, care reprezintă o biografie a creșterii, dezvoltării și a stării de sănătate a copilului Dumneavoastră începînd de la naștere și pînă la maturitate. Dăruiți-l copilului Dumneavoastră ajuns la maturitate – Carnetul are aceeași valoare ca și un album cu fotografii de familie sau un jurnal personal.

Stimate tînăr(ă),

Păstrează acest Carnet toată viața - datele conținute în el sunt valoroase, deoarece te vor ajuta pe viitor să înțelegi mai bine particularitățile tale de sănătate, precum și ritmul de dezvoltare sau diferite aspecte ale sănătății descendenților familiei tale.

Prezintă-l medicului atunci cînd este nevoie să culeagă date importante privind istoricul familial sau starea ta de sănătate.

***Carnetul de dezvoltare a copilului (agendă pentru familie)** este un document medical confidențial. Nici o persoană nu vă poate solicita comunicarea conținutului acestui Carnet, fără consimțămîntul Dumneavoastră.*