

Heidi Murkoff

Sharon Mazel

**LA CE
SĂ TE AȘTEPTI
ÎN AL DOILEA AN
DE VIAȚĂ**

Lunile 12-24 de viață

Cuvânt-înainte: dr. Mark D. Widome,
profesor de pediatrie

Traducere din engleză de Ianina Marinescu

(cu un pupic) specială merge către familia mea de pe Facebook și Twitter — vă mulțumesc că sunteți mereu acolo pentru mine.

Altor doi bărbați cu care nu mă trezesc alături, dar fără de care n-aș putea sta o zi: Marc Chamlin, pentru ochiul tău de vultur format pe litera legii, pentru spiritul tău întreprinzător, pentru prietenia și sprijinul ferme; Alan Nevins, pentru măiestria ta în management, pentru rafinamentul fenomenal, inepuizabila ta răbdare și perseverență și pentru că ai fost mană cerească (Cairo va fi mereu al nostru). Și pentru cel mai nou membru al echipei acestei cărți, cineva cu un nume deosebit și cu un dar al comunicării și mai deosebit: Heidi Schaeffer — mulțumesc că ai dat de veste întregii lumi!

Mamelor celui alt copil al meu: Fundația What to Expect: Lisa Bernstein (care este și mama lui Zoe și a Acelui-Teddy-Oh, Doamne) și Ruth Turoff (care este și mama frumoasei Bluebell), pentru forța transmisă mamelor care au cea mai mare nevoie de asta.

Emmei (copilul de la care au început toate), Wyatt (copilul care a urmat) și Lennox (cel mai

mic) — m-ați făcut cea mai norocoasă mamă din lume și vă iubesc pe toți atât de mult!

Și apropo de oameni din familie pe care-i ador: lui Sandee Hathaway, draga mea soră și prietenă; lui Howard Eisenberg, absolut adorabilul meu tată; socrii mei neprețuiți, Abby și Norman Murkoff. Și Viktor Shargai, pentru afecțiunea, sprijinul și ADN-ul tău.

Academiei Americane de Pediatrie, pentru că sunt susținătorii neobosiți ai copiilor și ai părinților acestora, și tuturor medicilor care lucrează zi de zi pentru a face viețile celor mici mai fericite, mai sănătoase și mai lipsite de pericole.

Și, mai presus de toate, tuturor mamelor, taților și copiilor din lume. Vă îmbrățișez strâns pe toți!

Heidi

Cuprins

Cuvânt-înainte de dr. Marc Widome.....	xiii
Introducere: Rămas-bun sugarului, bun venit copilului	xv
Cronologia dezvoltării copilului de la unu la doi ani: Scurtă trecere în revistă.....	3

CAPITOLUL 1

Copilul tău în creștere.....	10
Întrebările tale.....	10
TOTUL DESPRE: Graficele de creștere	16

CAPITOLUL 2

Copilul tău din cap până-n picioare.....	20
TOTUL DESPRE: Cum să-l înveți la oliță.....	61

CAPITOLUL 3

Copilul tău în mișcare.....	68
Întrebările tale.....	68
TOTUL DESPRE: Activitatea fizică.....	80

CAPITOLUL 4

Hrănirea.....	84
Alimentația în al doilea an de viață	84
Întrebările tale.....	94
TOTUL DESPRE: Alimentația fără riscuri.....	123

Respect pentru oameni și cărți
Somnul.....

Întrebările tale.....	131
TOTUL DESPRE: Stabilirea unor bune obiceiuri de somn.....	153

CAPITOLUL 6

Comportamentul	156
Întrebările tale.....	156
TOTUL DESPRE: Calmarea crizelor copilului.....	234

CAPITOLUL 7

Măsuri de disciplinare a copilului	244
Ce este disciplina... și ce nu.....	245
Strategii de disciplinare care au efect.....	248
TOTUL DESPRE: Bine și rău.....	254

CAPITOLUL 8

Vorbirea	256
Întrebările tale.....	256
TOTUL DESPRE: Cum să faci copilul să vorbească.....	266

CAPITOLUL 9

Învățarea	270
Întrebările tale.....	270
TOTUL DESPRE: Cultivarea curiozității.....	284

CAPITOLUL 10

Joaca și prietenii	286
Întrebările tale.....	286
TOTUL DESPRE: Cum să-și facă prieteni.....	318

CAPITOLUL 11

În călătorie cu un copil mic	321
La drum cu copilul.....	321

CAPITOLUL 12

Cum să ai un copil sănătos	341
La ce să te aștepti de la controalele medicale.....	341
Vaccinuri.....	346
Când să-i dai telefon medicului.....	356
Febra — explicată și tratată.....	363
Cum să ai grijă de un copil bolnav.....	369
TOTUL DESPRE: Medicamente.....	373
Cele mai comune boli ale copiilor.....	380
Cele mai comune boli cronice.....	392

CAPITOLUL 13

Siguranță pentru copilul tău	404
Măsuri de siguranță în casă.....	404
Măsuri de siguranță în afara casei.....	425
TOTUL DESPRE: Cum să-ți înveți copilul să fie în siguranță.....	436

CAPITOLUL 14

Tratarea copilului	440
Pregătirea pentru situațiile de urgență.....	440
Primul ajutor acordat copilului.....	442
Primul ajutor acordat copiilor în caz de sufocare și de urgențe respiratorii.....	463

Tulburări de dezvoltare ale copilului	472
Întrebările tale	472
Totul despre: Cum să trăiești cu un copil cu nevoi speciale	480
INDEX	485

O hartă cu care să pornești la drum

dr. Mark D. Widome

*Profesor de Pediatrie
Spitalul de Pediatrie Penn State Hershey, Hershey, Pennsylvania*

Ce se întâmplă în dimineața primei aniversări? Sugarul de ieri se trezește fiind un copil complet dezvoltat? Dezvoltarea acestuia ține în vreun fel special cont de calendarul gregorian? Și, mai concret, părinții trebuie din acea zi să renunțe la abilitățile de îngrijire a sugarului și să deschidă un alt sertar, cu abilități de creștere a unui copil mic?

Răspunsul este, desigur, „nu”. Din punct de vedere biologic, prima aniversare nu este un eveniment. Ziua respectivă și zilele de după sărbătorirea unui an de viață nu sunt semnificativ diferite față de cele anterioare. Din perspectiva creșterii și dezvoltării copilului — dezvoltare fizică, dezvoltare intelectuală, dezvoltare emoțională —, se putea la fel de bine să dai petrecerea la finalul lunii a unsprezecea sau în luna a treisprezecea. Reperele de dezvoltare au loc conform programului propriu, cu mari variații și fără să țină seama de calendar. Ca și până acum, creșterea și dezvoltarea copilului tău vor progresa în salturi. Văzut din perspectiva lunilor, și nu a zilelor, progresul în dezvoltare pare lin. Lucrurile avansează preponderent în direcția cea bună.

Totuși, există anumite rațiuni biologice

și de dezvoltare pentru a ne gândi la al doilea an de viață ca la o fază discretă. Ajuns în acest punct, copilul a crescut de circa trei ori în comparație cu greutatea sa la naștere, fiind cu aproape jumătate mai lung decât s-a născut. De-acum înainte, traiectoria creșterii sale va depinde în mare de o oarecare combinație între ereditate și mediu, și nu de factori care să țină de sarcină sau de naștere. Copiii născuți prematur — sau mici din alte motive — i-au ajuns, în mare parte, din urmă pe confrății lor. La fel, copiii mari la naștere au acum un ritm de creștere conform eredității și tiparelor familiale. Majoritatea copiilor de un an sunt capabili (sau aproape capabili) să facă primii lor pași și chiar și aceia care încă mai simt nevoia să se țină de mobilă sau de o mână de ajutor o fac din lipsă de curaj, și nu din lipsa echilibrului.

Și, chiar în apropiere de această primă aniversare arbitrară, cei mai mulți copii ajung la unul dintre cele mai surprinzătoare repere de dezvoltare: capacitatea de a aprecia și de a folosi simbolurile. Simbolurile cu semnificații constante fac posibilă o comunicare mult mai eficientă, precum și aparent exponențială creștere a nivelului de învățare, caracteristică acestui al doilea

Copilul tău în creștere

Cât de mare e copilul tău? E atât de mare... și crește tot mai mare... și mai mare, aparent în fiecare zi. (Îți mai aduci aminte că a fost odată când nou-născutul tău era atât de mic, cât să-l poți ține într-o mână? Ia încearcă asta cu copilul tău robust — și gălăgios — de un an!) Totuși, creșterea picului te poate pune pe gânduri, mai ales pentru că poate să fie atât de evidentă — în grafic sau nu. Poate să aibă loc într-un ritm mediu constant (sau mai lent decât media, ori mai rapid decât media) — sau în salturi și puseuri impredictibile. În cazul majorității copiilor, o creștere normală înseamnă cum este normal pentru sine, și nu pentru copilul din leagănul de lângă. Desigur, asta nu te va opri să-ți pui întrebări, iar uneori să-ți faci griji cu privire la creșterea sa. O fi prea scund? O fi prea grasuț? Prea slab? Crește în înălțime mai repede decât în greutate — sau invers? Răspunsul probabil: nu, creșterea copilului tău e așa cum trebuie.

Întrebările tale

Grafice de creștere

„Copilul meu e în percentila¹ 15 a graficului de greutate și înălțime. Ce înseamnă asta?”

Înseamnă că micuțul tău e de partea celor mici, dar încă în limitele normale pentru

¹ Percentilele sunt măsurători folosite în graficele de creștere care arată unde se plasează un copil în comparație cu alții de aceeași vârstă. (*n. red.*)

vârsta lui — vești bune, căci normalitatea e scopul (fie că înseamnă normal de mare, normal de mic sau normal de mediu).

Efectuând măsurători ale înălțimii și greutății la fiecare control medical al copilului (și, până la vârsta de doi ani, și a circumferinței capului), medicul poate să constate unde se situează copilul tău, din punctul de vedere al percentilei, în comparație cu alți copii. Puștiul tău e în

percentila 15 pentru greutate și înălțime, ceea ce înseamnă că 85% dintre copiii de vârsta lui sunt mai înalți și mai voinici decât el, iar 15% sunt mai scunzi și mai slabi.

Compararea copilului tău cu populația generală de copii spune doar o parte din povestea creșterii. Și mai importantă e compararea lui cu sine însuși. De aceea medicul se va concentra pe tendințele de creștere ale copilului în timp, și mai puțin pe percentila în care se încadrează el la un moment dat. Dacă micuțul tău s-a învârtit constant în jurul percentilei 15 în cea mai mare parte a timpului, atunci poate că e menit să fie dintre cei mărunți (sau poate că e predispus la un spectaculos puseu de creștere mai târziu în copilărie). Cu toate astea, dacă a fost dintotdeauna în percentila 60 și a scăzut brusc la percentila 15, această deviere brutală de la ritmul său obișnuit de creștere poate să ridice unele întrebări: a fost bolnav? Stresat? Există vreun alt motiv medical necunoscut pentru această încetinire a creșterii? Sau e pur și simplu programat genetic să aibă o statură mică după ce a pornit-o de partea celor mari? De asemenea, un copil care s-a învârtit de la naștere în jurul percentilei 45, dar apoi a sărit la percentila 90 în doar câteva luni, trebuie evaluat îndeaproape. Mănâncă prea mult? E prea puțin activ fizic? Sau pur și simplu recuperează, după un început mai greu, conform specificațiilor sale genetice?

Evaluarea creșterii copilului nu e doar un simplu joc cu cifre. Pentru a avea o idee clară a creșterii sale, medicul va ține seama și de relația extrem de importantă dintre greutate și înălțime. Chiar dacă percentilele pentru înălțime și greutate, prezente pe grafice separate de creștere, nu trebuie să se potrivească perfect (percentila 40 pentru înălțime și 50 pentru greutate e absolut normal, la fel și percentila 80 pentru înălțime și percentila 85 pentru greutate), ar trebui să fie în limita a 10-20 de procente distanță. Dacă înălțimea e în percentila

GEMENI

Copii diferiți, creștere diferită

Ai gemeni (tripleți etc.) și te întrebi cum va fi creșterea lor în comparație cu cea a altor copii sau a unuia față de celălalt? Dacă ai gemeni identici, probabil că vor urma aceleași tipare de creștere (deși nu întotdeauna) — cu puseuri și încetiniri aproximativ în același timp, mai ales pe măsură ce se fac mai mari. Dacă sunt fraterni, e posibil să observi unele diferențe între aceste tipare — diferențe care pot fi vagi sau semnificative. Sunt fraterni de sexe diferite? E probabil ca fiul tău să crească mai mare și mai repede decât fiica (la fel cum băieții au, în medie, un ritm de creștere superior fetelor). Sigur, media nu e întotdeauna regula — mai ales când e vorba de gemenii tăi unici. Mare parte din creșterea lor în acest an va depinde de greutatea lor la naștere. Au fost mici pentru vârsta gestațională? Au venit pe lume prematur? A fost unul dintre ei mult mai mare decât celălalt? Toți acești factori vor intra în joc în evaluarea curbei lor de creștere. Vestea bună e că, până să ajungă la vârsta școlară, inclusiv gemenii (tripleții etc.) născuți prematur sau cu o greutate mică pentru vârsta lor gestațională își ajung din urmă confrății din punctul de vedere al creșterii. Cu toții cresc!

30, iar greutatea e în percentila 85, ai în brațe un copil supraponderal. E invers? Atunci e posibil să ai un copil subponderal. Deși medicii apreciază intuitiv această relație dintre greutate și înălțime, uneori se raportează și la un alt grafic: raportul dintre greutate și înălțime. Acest grafic măsoară relația dintre greutate și înălțime (e similar măsurării indicelui de masă corporală — IMC) și de cele mai multe ori se folosește pentru a-l ajuta pe medic să

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Măsurarea neastâmpăratului

Te întrebi de ce copilul tău arată mai înalt — dar pare „să fi pierdut” vreo 3-4 cm de la ultimul control medical? Probabil pentru că măsurarea înălțimii unui copil mic e o știință foarte imprecisă. Cu tot acel neastâmpăr și cu toate acele scânceli, e greu chiar și pentru un specialist să obțină niște rezultate precise. Iar până când copilul nu e măsurat stând în picioare (și nemișcat) nu te vei putea baza pe niște rezultate demne de încredere.

stabilească dacă un copil este hrănit insuficient sau excesiv.

De asemenea, altceva ce merită consultat înainte de a ajunge la vreo concluzie despre unde se încadrează copilul tău pe graficele de creștere sunt tiparele de creștere ale rudelor sale. Mama, tatăl sau frații ori surorile au urmat un tipar asemănător (și ei sunt înalți și masivi, de pildă, sau scunzi și slabi)? Au fost la început rotofei și apoi s-au subțiat? Au fost niște copii mărunței și slăbuți, iar apoi s-au mai împănât și s-au înălțat pe măsură ce s-au făcut mari? Dacă da, asta poate să explice de ce creșterea copilului tău are o anumită tendință. Să zicem că micuțul tău e foarte mic (atinge abia percentila 5 de înălțime și greutate) — asta poate să fie exact cum trebuie în cazul în care calcă pe niște urme mici.

Te întrebi unde se încadrează piculul tău în graficul de creștere? Poți completa datele lui la paginile 16-19.

Copilul dolofan

„Mie pulpișoarele ei durduii mi se par atât de drăgălașe, dar mama zice că fetița mea e prea grasă. E oare posibil la această vârstă?”

Acele elemente tipice ale copilului mic — obrazii bucălați numai buni de apucat, burtica rotunjoară numai bună de gădilat și coatele și genunchii cu gropițe numai bune de pupat — sunt, desigur, semne că e un drăgălaș, dar nu sunt automat și semne de greutate excesivă. Uneori, un copil de un an, agreabil de grăsuț, începe să se subțieze spre finalul celui de-al doilea an, când creșterea în înălțime o ia înaintea celei în greutate. Sau poate că încă nu a început să meargă, așa că nivelul său de activitate (sau lipsa acesteia) îl menține pentru moment dolofan și e posibil să-l vezi cum începe să se subțieze când va începe să se țină pe picioare — să meargă, să alerge, să se cațăre.

Însă uneori acei obrăjori și acele pulpișoare rubiconde pot, într-adevăr, să fie semne de exces ponderal. Dacă bănuiești că ai un copil mai grăsuț, și nu doar dolofan, discută despre asta cu medicul pediatru la următorul control medical. Dacă piculul tău se încadrează într-o percentilă medie și ca înălțime, și ca greutate, atunci poți să lași deoparte aceste griji pentru moment — aspectul rotund al copilului e probabil să se modifice în cele din urmă și să ajungă la proporțiile adecvate. În cazul în care copilul chiar este supraponderal (se încadrează în percentila 85 sau peste pentru vârsta și genul său), e important acum să nu scapi din mână mâncatul și obiceiurile sale de activitate. Iar asta pentru că specialiștii spun că perioada critică pentru prevenirea obezității la copii e probabil situată în primii doi ani de viață. Așa că acum e momentul să începi să înclini balanța în favoarea copilului tău. Scopul nu e să-ți pui copilul la regim de slăbit — ci să echilibrezi ecuația caloriilor pentru ca îngrășarea să încetinească și, pe măsură ce copilul crește, să înceteze să mai depășească ritmul de creștere în înălțime. Iată cum:

- Consultă medicul. Înainte de a trece la orice fel de acțiune pentru reglarea greutății copilului tău asigură-te că ai discutat cu medicul pentru a primi recomandări și un plan alimentar rațional

REPERE DE DEZVOLTARE

Înălțimea și greutatea

În al doilea an de viață, copilul în creștere va încetini practic să crească. Până la următorul său puseu de creștere (care are loc, de regulă, după doi ani), te poți aștepta la o creștere lentă și constantă. În medie, iată la ce să te aștepti (fără să pierzi din vedere că majoritatea prichindeilor se vor încadra mai sus sau mai jos față de aceste cifre):

Un an și trei luni. La un an și trei luni, o fetiță obișnuită va avea o greutate de aproximativ 10 kilograme și o înălțime de circa 75 cm. Un băiat obișnuit de un an și trei luni va avea o greutate de circa 11 kilograme și o înălțime de 78 cm.

Un an și șase luni. La un an și șase luni, o fetiță obișnuită va avea o greutate de 11 kilograme și o înălțime de circa 80 cm. La

un an și șase luni, un băiat obișnuit va avea o greutate de 12 kilograme și o înălțime de 81 cm.

Doi ani. La doi ani, o fetiță obișnuită va avea 12 kilograme și 85 cm; un băiat obișnuit de doi ani va avea 12,5 kilograme și 87 cm.

Atenție: Dacă greutatea copilului tău sare mai mult de 30 de puncte de percentile de la un control medical la altul (să zicem de la percentila 40 la percentila 70), dacă greutatea copilului e cu 20 de percentile mai mare decât înălțimea (de exemplu, e în percentila 30 pentru înălțime și în percentila 80 pentru greutate) sau dacă e sub percentila 3 pentru greutate și scade la fiecare vizită, discută cu medicul despre ce anume ar putea provoca aceste probleme de creștere.

care să nu-i afecteze creșterea sau dezvoltarea. (Nu va fi o „dietă” — copiii mici au nevoie de o gamă largă de substanțe nutritive și de suficiente calorii.)

- Concentrează-te pe alimentele adecvate. Să-ți ajuți copilul să prindă gustul cerealelor integrale, fructelor, legumelor și al proteinelor din surse slabe — iar deserturile să fie ocazionale — contează mult pentru prevenirea viitoarelor probleme de greutate (precum și a multor probleme de sănătate). Întrucât prea multe grăsimi alimentare sunt, de regulă, vinovatul major pentru acumularea unor depozite prea mari de grăsime, e justificat să limitezi cantitățile excesive de grăsimi din alimentație — în special grăsimile nesănătoase, precum cele saturate din prăjeli. Dar cuvântul de bază este „a limita”. Unui copil mic nu trebuie să-i fie restricționat consumul de grăsimi sau de colesterol (decât la recomandarea medicului, din cauza unui istoric familial de afecțiuni cardiace sau/și unui nivel ridicat de colesterol).

- Concentrează-te pe băuturile adecvate. Mulți copii, în special cei care-și obțin mare parte din fluide din biberon — sau cei care au cu ei o cană cu pai integrat oriunde se duc — sorb multe calorii necesare. De cele mai multe ori, lichidul vinovat este suc de mere (care, întâmplător, asigură puține substanțe nutritive pentru acele calorii). Să-l înveți să bea dintr-o cană obișnuită, dacă n-ai făcut-o deja, și să diluezi cu apă sucurile, în special suc de mere sau pe bază de mere, ajută la reducerea în deplină siguranță a numărului de calorii.

- Prepară-i gustările potrivite. Burticile mici — și trupușoarele ocupate și mereu în mișcare — nu pot să reziste 4-5 ore între mese fără o gustare. Dar prea multe gustări pot să fie o capcană pentru un copil care se îngrășă într-un ritm prea rapid — mai ales dacă acele gustări sunt pline de calorii. Oferă-i copilului o gustare nutritivă între micul dejun și prânz, o alta între prânz și cină și ceva ușor înainte de culcare. Dar

atât — căci să ronțăie toată ziua (și o poli-
tica a dulapului deschis la discreție) poate
foarte repede să atârne greu la cântar.

- Lasă-l pe copil să dețină controlul. Copiii care continuă să fie hrăniți cu lingura consumă adesea mai mult decât doresc sau au nevoie. Așa că dă-i copilului multe ocazii să se hrănească singur — iar atunci când își pierde interesul pentru mâncare la o masă, pune-i capăt. Nu-l forța să termine ce are în farfurie și nu-l face să se alătore clubului celor care lasă farfuria curată.
- Dă-i să mănânce cu motiv. Pentru a mânca există un singur motiv întemeiat: foamea. Copiii care învață această lecție importantă la o vârstă fragedă au rareori vreoa problemă de alimentație mai târziu în viață. Evită biscuitul care să facă păpica mai bună, bomboana cu care să-ți cumperi liniștea la supermarket, desertul ca să nu faci nazuri în scaunul de mașină. În schimb, oferă-i un pupic pentru că a mâncat, atrage-l într-un joc prin supermarket, cântă un cântecel în scaunul de mașină. Dacă nu-i oferi mâncare din motive greșite (ca recompensă sau mită, pentru confort, în locul atenției, pentru alungarea plictiselii), copilul nu va mânca din motivele greșite.
- Fii un model de obiceiuri alimentare sănătoase. Nu te uita acum, dar copilul îți urmărește fiecare mișcare, inclusiv pe cele de la masă. Dacă mesteci tot timpul la chipsuri sau te îndopi cu înghețată, copilul îți va urma exemplul (cu bolul cu bomboane). În schimb, lasă-ți copilul să te surprindă în timp ce-ți savurezi salata sau o gustare cu fructe.
- Fă mișcare. Pentru copiii care nu fac mișcare pe măsura poftei lor de mâncare e sigur că greutatea va deveni o problemă. Nu sunt necesare cursuri structurate, ci multe ocazii în care să alerge, să se cațare, să sară și să se plimbe. Și nu uita să i te alături și tu — membrii familiei care fac mișcare împreună se mențin sănătoși și în formă împreună.

- Spune nu televizorului. Deși s-a dovedit că exercițiile fizice previn obezitatea, s-a dovedit și că privitul la televizor o încurajează. Dacă micuțul tău stă mult timp în fața ecranului, înfrânează acest obicei acum — înainte să ia amploare (odată cu talia copilului). Limitează și timpul cât stă conectat, dacă micuțul a fost deja atins de virusul computerului.
- Citește etichetele. Etichetele alimentelor, da, dar și etichetele pe care i le pui copilului tău. Nu spune: „Nu poți mânca un biscuit pentru că ești prea gras”. Deși conceptul e probabil să nu facă parte încă din înțelegerea cognitivă a micuțului, va începe încetul cu încetul să prindă rădăcini — și, odată cu asta, și posibilele probleme de imagine corporală negativă care pot să nu dispară prea ușor. În loc să discuți despre dietă, vorbește-i despre alimentația sănătoasă: „Hai să mâncăm o pară delicioasă, căci asta ne va face să creștem mari și puternici!”

Nu uita că, oricât ai fi de preocupată de greutatea copilului tău, un regim de slăbit nu este niciodată adecvat pentru un copil mic care e încă în creștere. Repet, scopul e încetinirea ritmului de acumulare de kilograme și menținerea unei creșteri sănătoase. Pentru mai multe despre alimentația sănătoasă, vezi Capitolul 4.

Copilul slab

„Băiețelul meu e atât de slab, că n-are niciun pic de grăsime. E subponderal?”

Ți se pare slab copilul când te uiți la el? Că e slab sau dolofan este adesea o chestiune de percepție — de obicei percepția părintelui. Astfel, ceea ce ți se poate părea prea slab ar putea să fie exact așa cum trebuie pentru copil. În loc să te bazezi pe ochii tăi, mai bine consultă medicul să vezi dacă cifrele se încadrează în graficul de creștere. Deși copiii mici sunt renumiți

pentru gropițele lor de grăsime, unii sunt în mod natural mai slabi — pentru că sunt înalți, foarte activi sau predispuși genetic. În concluzie: dacă medicul e mulțumit de creșterea copilului tău și de starea lui generală de sănătate, atunci ar trebui să fii și tu.

Dacă reiese că cifrele sunt mai scăzute (adică subponderal), e important să cooperezi cu medicul pentru a vedea de ce și ce e de făcut în acest sens. Din fericire, majoritatea factorilor care pot să contribuie la greutatea redusă a unui copil se pot rezolva cu ușurință. Iată câteva posibile motive pentru care să fie subponderal:

- Prea multe lichide. Poate că micuțul tău bea prea multe lichide, rămânând prea puțin loc pentru mâncarea solidă. Renunțând la biberon și limitând accesul la cana cu pai integrat poate face să crească pofta de mâncare și consumul alimentar (dintr-o cană obișnuită nu e la fel de ușor de sorbit).
- Prea puține calorii. Poate că furnicuța ta superactivă nu îngerează suficiente calorii drept compensare pentru cele arse în mișcare. Sau poate că mâncarea pe care i-o oferi are prea puține grăsimi sau calorii (unii părinți atenți la alimentație fac asta fără să-și dea seama) ori prea puține substanțe nutritive pentru a susține adecvat creșterea și luarea în greutate. Uită-te la alimentația copilului tău și vezi dacă e loc pentru mai multe calorii într-o formă sănătoasă (cu alte cuvinte, nu sub formă de brișe).
- Prea multă presiune. Treaba ta e să-i asiguri o mâncare sănătoasă, treaba lui e să mănânce suficient pentru a-și potoli foamea. Să-l forțezi pe Ionuț cel slăbuț să mănânce nu duce decât la respingere (de tipul: „Nu poți să mă obligi să mănânc!”).
- Stres sau boală. Uneori, un copil stresat nu mănâncă bine. Dacă există o sursă evidentă de stres în viața copilului tău (sau a ta — copiii sunt extrem de sensibili și la stresul părinților), încearcă să remediezi asta sau oferă-i atenție și afecțiune

în plus drept compensare. În cazul în care copilul nu mănâncă bine și nici nu se simte bine, consultă medicul să vezi dacă nu cumva e vorba de vreo boală ce trebuie tratată.

Burtică

„Fetița noastră are o greutate medie pentru înălțimea ei, dar are o burtică gogonată. E normal?”

O burtică rotunjoară e pe cât de normală, pe-atât de adorabilă la un copil. Abia pe la vârsta de 3-4 ani, când mușchii abdominali se maturizează și devin mai puternici, majoritatea copiilor încep să aibă un profil mai subțire. Și așa se și întâmplă în majoritatea cazurilor — dacă nu exagerează cu gustările nesănătoase și dacă nu sunt sedentari. Până atunci, copilul nu are nevoie de exerciții fizice de întărire a musculaturii abdominale și nici de îndemnuri să-și sugă burta (evident, nu comenta despre aceasta tchinându-l, căci asta poate să producă pe viitor probleme de imagine corporală). Tot ce are nevoie sunt o alimentație sănătoasă și multe ocazii de activitate fizică distractivă.

Dacă burtica prichindelului tău pare balonată, iar asta se asociază cu disconfort și constipație, consultă medicul.

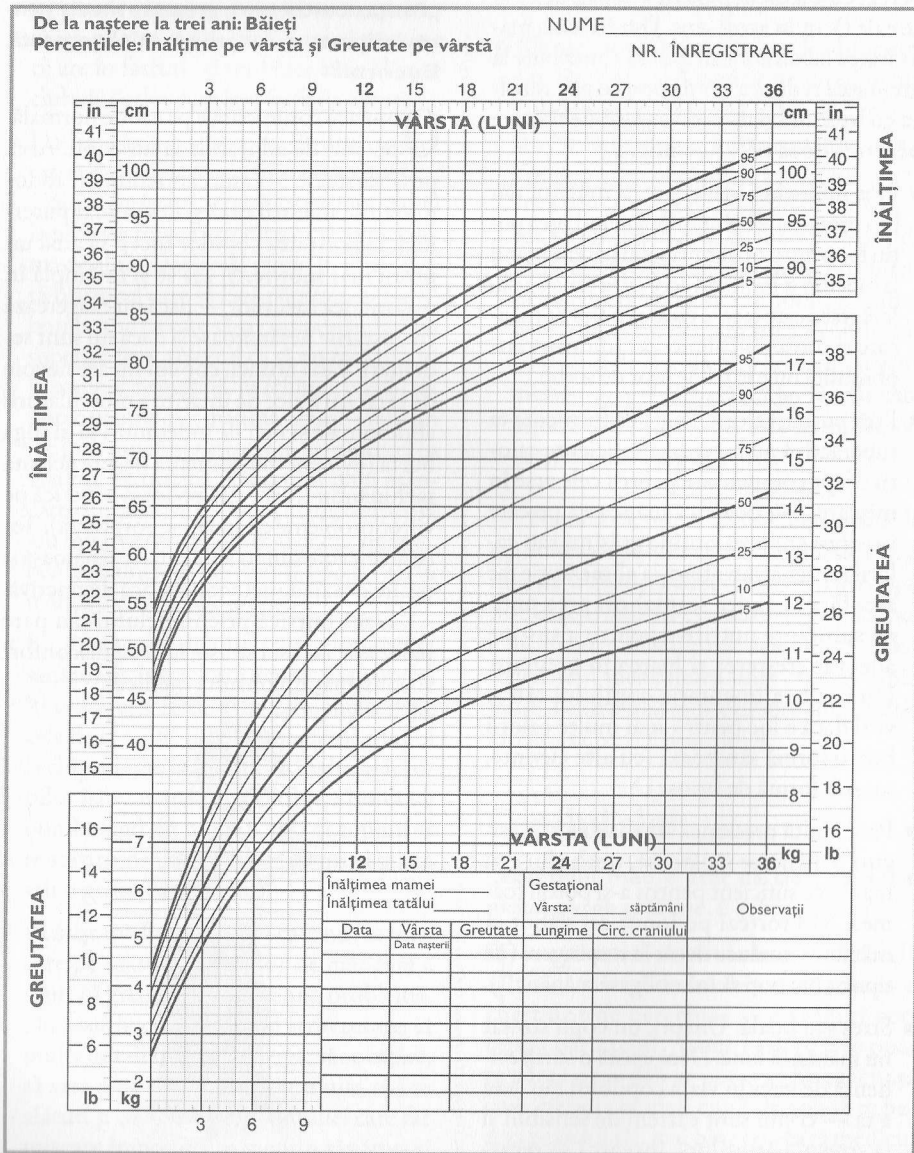


Burtica gogonată este un semn distinctiv al copilului mic.

Respect pentru părinți și copii
Graficele de creștere

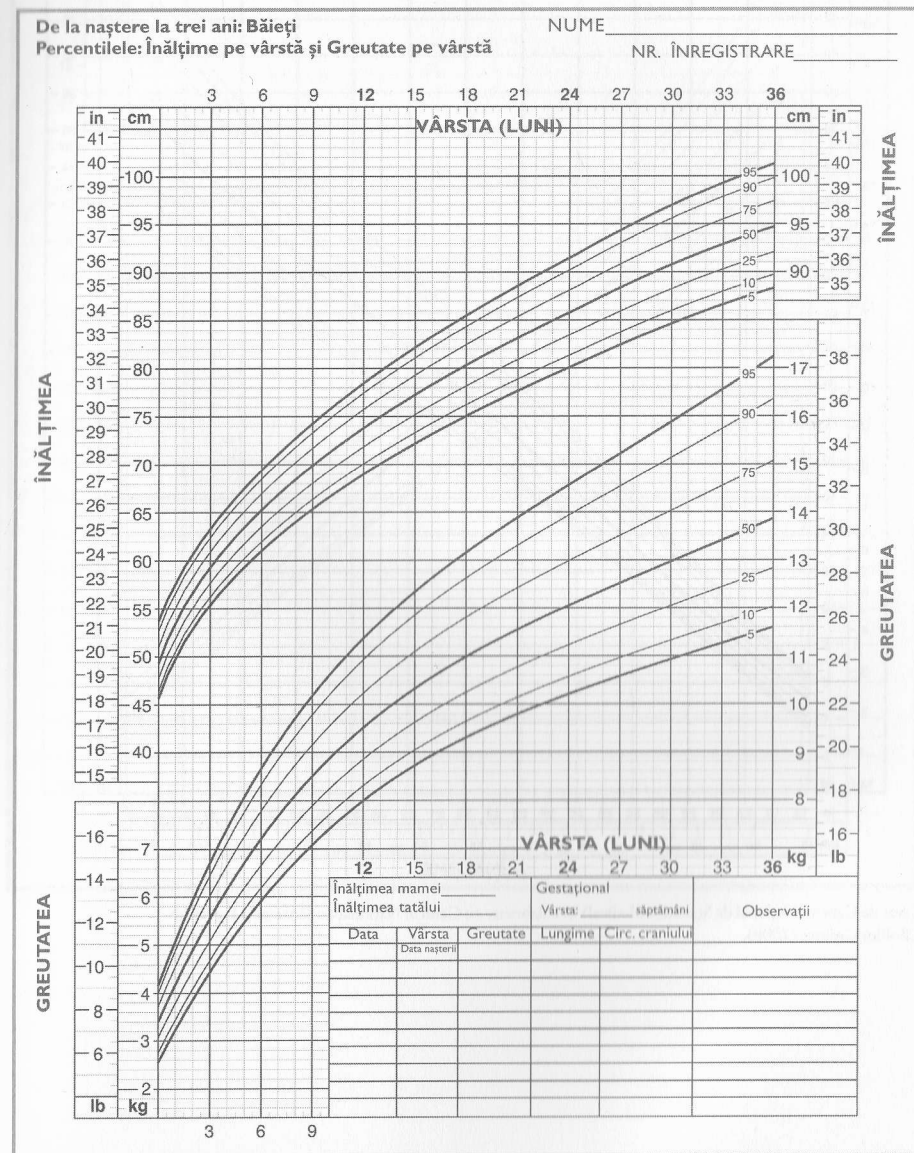
Unde se încadrează micuțul tău? Poți urmări progresele sale pe aceste grafice. Prima serie de grafice (cel de pe pagina

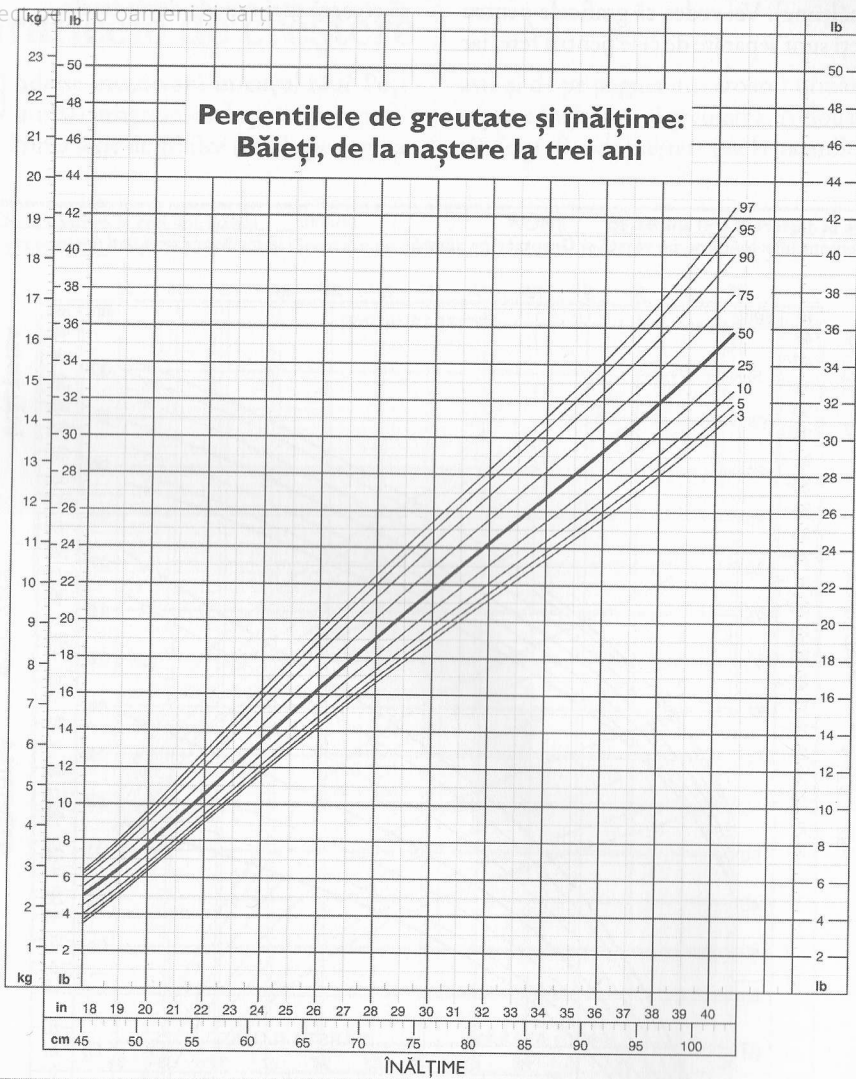
asta și de pe pagina următoare) urmăresc separat înălțimea și greutatea. A doua serie de grafice de creștere (de la paginile 18



și 19) calculează raportul dintre înălțime și greutate (se numesc grafice de greutate și înălțime). Vei vedea că graficele pentru băieți sunt separate de cele pentru fete, iar

asta pentru că inclusiv la această vârstă fragedă băieții tind să fie mai înalți, mai grei și să crească mai repede decât fetele.



**Graficele de creștere ale Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor:
Statele Unite**


Creat de Centrul Național de Statistică Medicală în colaborare cu Centrul Național de Sănătate și Prevenire a Bolilor Cronice (2000).

**Graficele de creștere ale Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor:
Statele Unite**
