

# BUN VENIT ÎN LUME!



Sfaturi și îmbrățișări pentru părinți și copii

unicef 

pentru fiecare copil

Progetto grafico e illustrazioni: B-side Studio, Roma

I edizione giugno 2019

Con il patrocinio di :

UPPA – Un Pediatra Per Amico - [www.uppa.it](http://www.uppa.it)

Associazione Culturale Pediatri - [www.acp.it](http://www.acp.it)

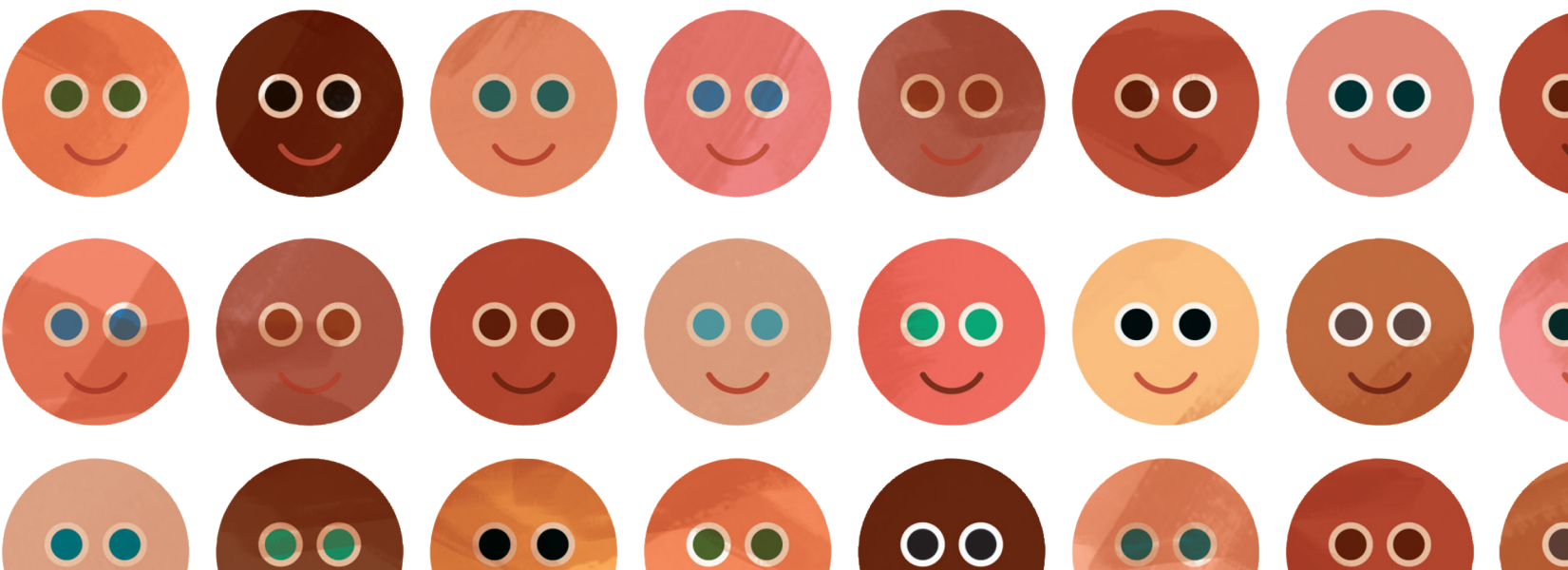
Centro Nascita Montessori - [www.centronascitamontessori.it/centro/](http://www.centronascitamontessori.it/centro/)

Associazione Natinsieme/Centro Touchpoints Brazelton - [www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/](http://www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/)

Le informazioni contenute in questo documento sono state elaborate dall'UNICEF sulla base delle proprie fonti scientifiche, di quelle dell'OMS e dei patrocinatori:

Traduzione in lingua romena a cura del Comitato provinciale di Torino per l'UNICEF

[uppa.it](http://uppa.it)





# BUN VENIT ÎN LUME!

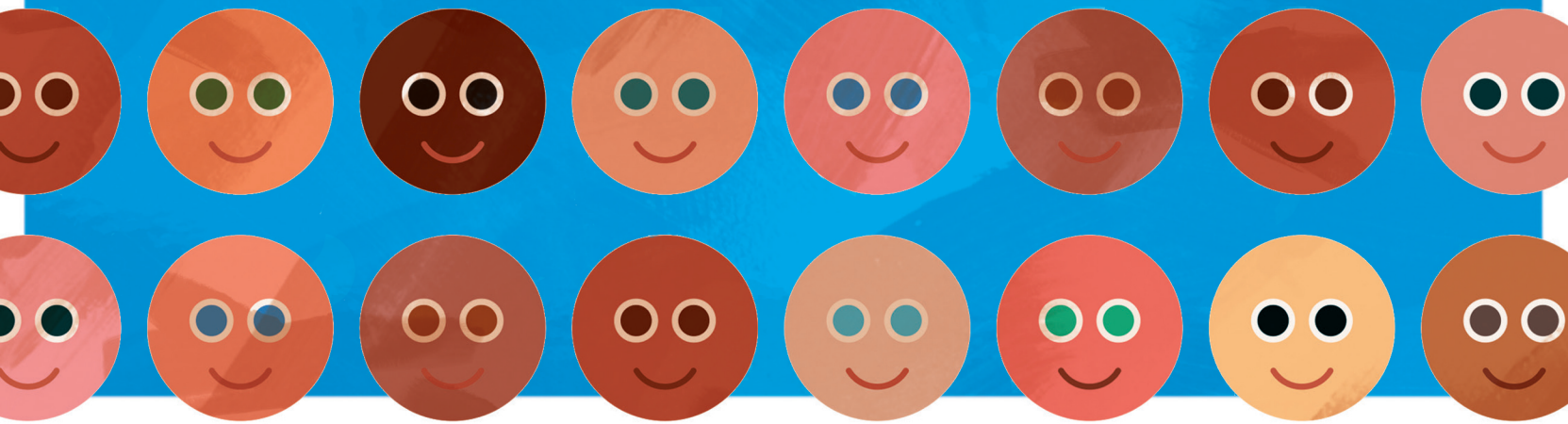
## Sfaturi și îmbrățișări pentru părinți și copii

Învățarea este un proces care durează toată viața. Primii ani de viață sunt esențiali pentru a pune bazele unei dezvoltări sănătoase și armonioase și pentru a-i ajuta pe copii să își dezvolte întregul potențial. Creierul copiilor mici poate forma un milion de conexiuni noi în fiecare secundă. De aceea, primele momente împreună sunt importante! Hrănirea, stimularea și îngrijirea corespunzătoare sunt esențiale, în special în primele 1.000 de zile de viață.

Grija și empatia sunt ingredientele cheie. Stimulii adecvați pentru interacțiune și experiența de sine, a celorlalți și a lumii completează rețeta de dezvoltare.

UNICEF, în Italia și în lume, promovează Convenția privind drepturile copiilor și adolescenților. Convenția prevede, printre altele, că fiecare băiat și fată se poate bucura de dreptul la o dezvoltare sănătoasă și armonioasă și că adulții care au grijă de ei primesc toată asistența necesară pentru a garanta acest drept copiilor. În plus, UNICEF promovează în Italia programul "Spitale și comunități prietenoase cu copiii", pentru a garanta cele mai bune practici în ceea ce privește asistența la naștere și la naștere și începerea alăptării.

Din acest motiv, mai jos oferim câteva sfaturi simple pentru noii părinți și pentru toți cei care au grijă de copii mici. Nu sunt indicații exhaustive, dar doresc să stimuleze interesul și curiozitatea față de îngrijirea responsabilă pentru dezvoltarea primei copilării și, în același timp, să reasigure că, alături de iubire, câteva gesturi simple pot contribui la stimularea creierului celor mici și îi pot ajuta, pas cu pas, să se bucure de copilărie și să devină copii și adulți liniștiți.

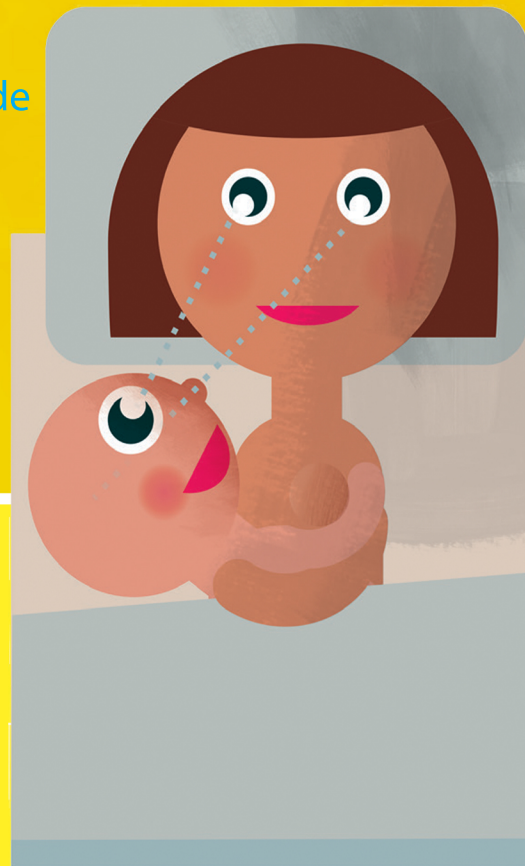


# ÎN PRIMA SĂPTĂMÂNĂ DE VIAȚĂ

## COMUNICARE

Privește-ți copilul în ochi și vorbește cu el cât de des poți. Păstrarea contactului piele pe piele imediat după naștere și după aceea: bebelușul dvs. capătă seninătate, își regularizează respirația și îi este cald.

**CE EMOȚIE SĂ ASCUȚI MUZICĂ!**



## HRĂNIRE

Alăptarea vă ajută să vă apropiați mai mult de bebelușul dumneavoastră, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. Chiar dacă nu alăptați, puteți facilita legătura cu bebelușul dumneavoastră, oferindu-i confort, contact corporal și liniște sufletească.

**TOTUL DESPRE LAPTE!**

## JOACĂ

Încercați să încurajați situațiile în care nou-născutul poate avea contact vizual cu dumneavoastră, vă poate auzi vocea, se poate mișca liber și poate stabili un contact fizic. Țineți-l în brațe (pentru că în această perioadă are nevoie de asta), legănați-l ușor.

**ÎMBRĂȚIȘEAZĂ-L: TU EȘTI JUCĂRIA LUI**





## COMUNICARE

Zâmbetele și privirile sunt o formă de comunicare! Vorbește calm cu bebelușul tău, poți avea o conversație reală cu el răspunzând la plânsetele și gesturile sale! Răspundeți la strigătele lui: verificați dacă vrea să fie schimbat sau însoțit la somn... sau dacă vrea pur și simplu atenția și îmbrățișările voastre sau dacă îi este foame!

**ARE NEVOIE DE ÎMBRĂȚIȘAREA TA**



## HRĂNIRE

Laptele provine prin alăptare: cu cât alăptezi mai mult copilul, cu atât mai mult lapte produci. Alăptarea la cerere promovează o producție adecvată de lapte pentru bebelușul dumneavoastră.

**HAIDE, ÎNCĂ PLIN DE LAPTE!**



## JOACĂ

În aceste luni, contactul fizic sau vizual este prima formă de joacă pentru bebelușul dumneavoastră. Creați situații sigure în care bebelușul dvs. este liber să se miște. Oferiți-i cu blândețe obiecte sigure pe care le poate atinge, apuca și explora. Amintiți-vă că în această perioadă modul lui de a cunoaște lucrurile este să le ducă la gură!

**ESTE BINE CĂ ÎȘI PUNE MĂINILE ÎN GURĂ**



## COMUNICARE

Răspundeți la plânsetele bebelușului și arătați-i interes, acesta va fi modul dumneavoastră de a-l pregăti pentru conversație. În aceste luni, va începe să recunoască numele bebelușului, să-l strige și să-i urmărească reacțiile.

**CITIȚI CĂRȚI ȘI ASCULTAȚI MUZICĂ ÎMPREUNĂ CU COPILUL DUMNEAVOASTRĂ.**



## HRĂNIRE

Stați în fața bebelușului pentru a-l supraveghea și oferiți-i o mare varietate de alimente sănătoase și proaspete, precum și laptele dumneavoastră. Lasă-i timp să mănânce, chiar și singur, cu alimente adecvate, și nu-l forța.

**ALIMENTAȚIA COMPLEMENTARĂ LA CERERE**

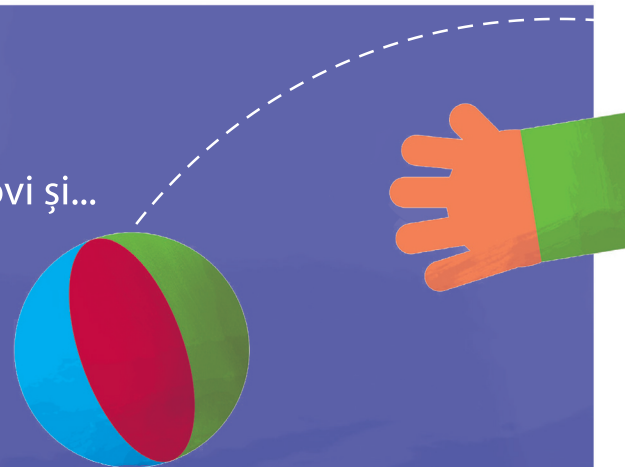


## JOACĂ

Oferiți-i copilului dumneavoastră jucării adecvate vârstei pe care le poate mânui, lovi și... scăpa pe jos!

Pregătiți un mediu sigur în care să poată exersa primele explorări.

**O LINGURĂ ȘI UN BOL DE SALATĂ SUNT JUCĂRIILE SALE PREFERATE.**





## COMUNICARE

Repetăți-i întotdeauna copilului numele lucrurilor arătându-le cu degetul. Gesturile ajută, de asemenea, la formarea limbajului: de exemplu, mimați și observați-i reacțiile. Continuați să îi citiți cărți potrivite pentru vârsta lui și să ascultați muzică.



### VORBEȘTE CU EL

## HRĂNIRE

Lăsați copilul să mănânce singur și încercați alimente cu arome și texturi diferite. Laptele matern continuă să fie o sursă valoroasă de nutrienți chiar și după introducerea alimentelor solide. Oferiți fructe și legume proaspete, de sezon, cât mai mult posibil.



### CÂTE AROME NOI

## JOACĂ

Jucați-vă să ascundeți jucăriile și căutați-le împreună! Sau "bu...bu...septet!". Prin acest joc, copilul dumneavoastră va începe să înțeleagă că sunteți mereu acolo, chiar și atunci când nu vă poate vedea.

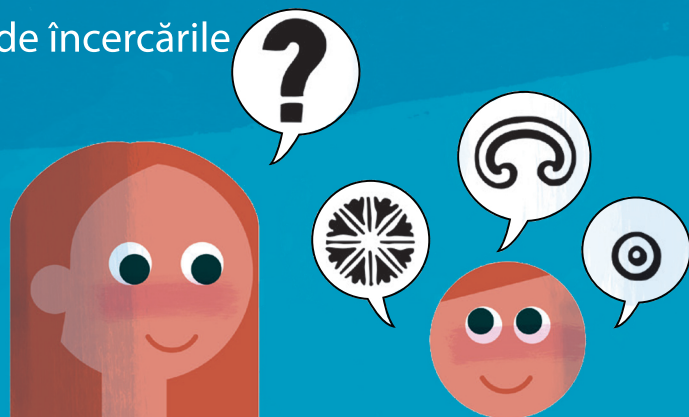


### BOO BOO BOO... ȘAPTE!

# COMUNICARE

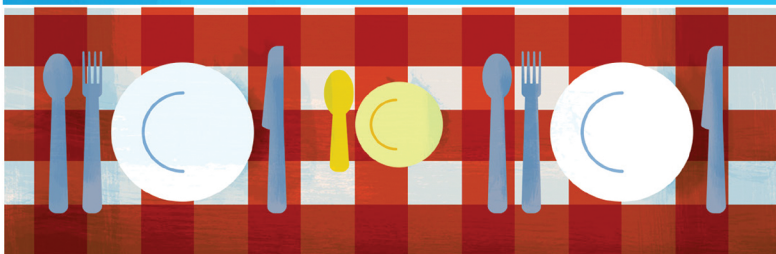
Întotdeauna arătați-vă interesul față de încercările copilului dumneavoastră de a vorbi, faceți-i pe plac, fără să-l corecți...  
Va învăța cu experiența!

**ATÂT DE MULTE LUCRURI  
DE SPUS**



# HRĂNIRE

Asigurați-vă că copilul împarte mesele cu familia și că acestea sunt momente fericite, împărtășite.  
Nu insistați asupra mâncării dacă nu îi este foame.



**TOȚI LA MASĂ**

# JOACĂ

În acest stadiu, copiii manifestă în general un interes pentru jucării care se stivuesc sau se întrepătrund, iar în acest moment îi va plăcea să exploreze mediile. Răsfățați-l și asigurați-vă că poate face acest lucru în siguranță.  
Petrecerea timpului în contact cu natura îl va ajuta să se dezvolte armonios.

**SĂ DEZVOLTE CREATIVITATEA**





# DE LA DOI ANI ÎNCOLO

## COMUNICARE

Încurajați-vă copilul să se exprime, răspundeți mereu la întrebările și la "de ce?". Ajută-l să-și numească emoțiile, îl va face să se simtă liniștit și binevenit!

Nu-i minimalizați temerile, ci ajutați-l cu blândețe să le înfrunte. Stima de sine se dezvoltă de la o vârstă fragedă!

**ASCULTAȚI-L ȘI EDUCAȚI-L:  
ESTE DREPTUL LUI.**



## HRĂNIRE

Este mult mai ușor să menții obiceiurile bune decât să le corectezi mai târziu. Pentru a rămâne în formă: alimente sănătoase și proaspete ca parte a unei diete echilibrate și variate pentru întreaga familie. Evitați să folosiți mâncarea ca recompensă.

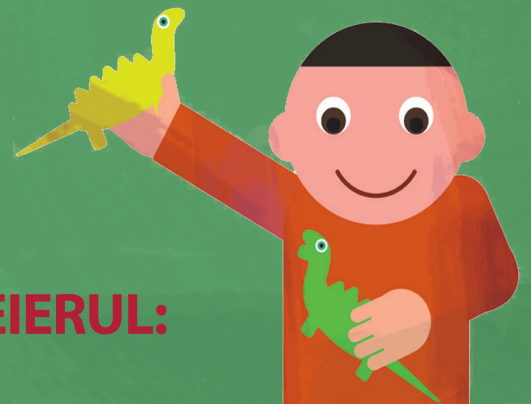
**O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ  
ESTE DREPTUL TĂU.**



## JOACĂ

Forme, culori, materiale...oferiți-i copilului dumneavoastră stimuli adecvați vârstei sale. Și nu uitați că jocul este prima formă de experimentare din lume!

**JOCUL CORECT ACTIVEAZĂ CREIERUL:  
ESTE DREPTUL SĂU.**



# ȘI, DE ASEMENEA...

## PROTEJAȚI-L ÎN INTERIORUL ȘI ÎN AFARA CASEI!

Asigurați-vă că spațiile sunt în siguranță, în mașină - chiar și pentru călătorii scurte - folosiți întotdeauna scaune auto care sunt aprobate prin lege. Fumatul pasiv este întotdeauna dăunător, nu vă expuneți niciodată copilul la acest risc. Manipulați cu grijă": evitați mișcările bruște, copiii pot suferi consecințe grave.

## CREȘTEȚI CU EL!

Cititul cu voce tare, stimulii muzicali, cântecele de copii și cântecele de leagăn sunt bune la orice vârstă... chiar și în timpul sarcinii.

## ACTIVITATE FIZICĂ!

Conform noilor orientări ale Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), chiar și copiii cu vârste cuprinse între 0 și 5 ani ar trebui să aibă mai mult timp pentru a se mișca și a se juca, să doarmă suficient în funcție de nevoile lor și să petreacă cât mai puțin timp posibil stând în fața ecranelor!

## RESPECTĂ TIMPUL LOR!

Fiecare copil are timpul său. Nu forțați lucrurile, nu faceți comparații. Dacă aveți îndoieli sau sunteți curioasă, întrebați medicul pediatru.

## RESPECTĂ-ȚI PROPRIUL TIMP!

Îngrijirea unui copil mic este o aventură minunată, motiv pentru care necesită forță și energie. Dacă uneori credeți că nu vă puteți descurca, cereți ajutor: partenerul, familia, prietenii, pediatru. S-a întâmplat și se întâmplă la milioane de părinți din întreaga lume să nu se simtă adecvați - să vorbești despre asta te va ajuta să te simți mai bine. Multe cabinete de consultanță oferă cursuri gratuite pentru a însoți nașterea și spații dedicate noilor părinți, contactați-l pe cel mai apropiat de dumneavoastră!

[www.unicef.org/parenting](http://www.unicef.org/parenting)





## Pentru informații suplimentare

**Genitori Più** - [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

**Ministero della Salute** - [www.salute.gov.it/portale/allattamento/homeAllattamento.jsp](http://www.salute.gov.it/portale/allattamento/homeAllattamento.jsp)

**Organizzazione Mondiale della Sanità** - [www.who.int/topics/breastfeeding/en/](http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/)

**UNICEF** - [www.unicef.org/parenting](http://www.unicef.org/parenting)

**UNICEF Italia** - [www.unicef.it/vaccinazioni](http://www.unicef.it/vaccinazioni)

**UNICEF Italia** - [www.unicef.it/allattamento](http://www.unicef.it/allattamento)

