

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

PRIVIND DEZVOLTAREA COPILULUI

(0-6 ani)





Această publicație este realizată de AO „Parteneriate pentru fiecare copil” în cadrul proiectului „Familie puternică pentru fiecare copil” implementat în cooperare cu Guvernul R. Moldova, prin intermediul Advancing Partners & Communities (acord Nr. APC-GM-0028), în cadrul unui acord de cooperare (Nr. AID-OAA-A-12-00047) încheiat cu Agenția Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională (USAID) pe o perioadă de 5 ani, valabil din 1 octombrie 2012. Opiniile exprimate aparțin autorilor și nu reflectă în mod necesar poziția USAID sau a Guvernului SUA.

CUPRINS

1. SOMNUL	5
2. HRANA	9
2.1. Alăptarea	9
2.2. Alimentația copiilor mici	16
2.3. Alergiile alimentare – cauze	19
2.4. Alergiile alimentare – simptome	21
2.5. Greața și voma: care sunt cauzele?	23
3. ÎMBRĂCĂMINTEA	26
4. PRINCIPALELE REGULI DE SIGURANȚĂ	28
5. ETAPELE DE DEZVOLTARE	33
6. CELE ȘASE SECRETE PENTRU DISCIPLINA COPIILOR	55
6.1. Fiți Consecvent(ă)	56
6.2. Evitați Situațiile Stresante	56
6.3. Gândiți ca un Copil	57
6.4. Practicați Artă Distragerii Atenției	57
6.5. Păstrați-vă Calmul	58
6.6. Știți Când să Cedați	58
7. OPT GREȘELI ALE PĂRINȚILOR ÎN EDUCAȚIA COPIILOR PREȘCOLARI	59

CUVÂNT ÎNAINTE

Viitorii părinți își pun întrebări legate de rolul pe care-l vor avea în viața copilului său, înaintea nașterii acestuia, sau după ce devine un membru important în familie. „Ce trebuie să fac eu pentru el?”, „Ce rol joc eu în viața copilului meu?”... Plecând de la ideea că cel mic este dorit, rolul esențial al părinților va fi să-i dăruiască multă dragoste, atenție și educație.

Părinții sunt primele persoane care contribuie la formarea personalității copilului. La fel de importante sunt și școala și societatea, dar totul pornește din familie, aceasta fiind cea care-i va transmite valori, informații și comportamente ce-i vor fi utile ulterior în viață. Mama și tata reprezintă veriga cea mai importantă ce face legătura între micuț și mediul înconjurător. Părinții sunt cei care oferă stabilitate, confort și siguranță copilului. Tot ea este cea care-l iubește necondiționat, iertându-i micile năzbâtii și oferindu-i cele mai bune sfaturi.

„Meseria” de părinte este pe cât de frumoasă, pe atât de complicată. Există anumite momente, când părinții, în special la primul copil întâmpină dificultăți în luarea deciziilor ce țin de alimentarea corectă a copilului, regimul zilnic, starea de sănătate a acestuia. Acest ghid a fost creat special pentru Dumneavoastră și vine cu câteva informații cu privire la dezvoltarea, hrănirea, îngrijirea și stimularea copilului, care Vă vor ajuta să înțelegeți ce dorește copilul Dumneavoastră, care sunt necesitățile acestuia și cum ar trebui să vă comportați în anumite momente, pentru a putea trece cu zâmbetul pe buze, chiar și peste cele mai stresante momente. La fel, aici găsiți în ce situații ar fi bine să Vă adresați la medicul de familie, sau alți profesioniști din comunitatea în care locuiți, care să vă ofere un sfat.

1 SOMNUL

Cantitatea de somn necesară unui copil variază în funcție de fiecare copil și anumiți factori, inclusiv vârsta copilului. Acestea sunt câteva reguli generale:

La vârsta de 1-4 săptămâni: 15 - 16 ore pe zi

De obicei, nou-născuții dorm aproximativ 15 – 18 ore pe zi, dar numai în perioade scurte de la două până la patru ore. Nou-născuții prematuri ar putea dormi mai mult, iar cei ce suferă de colici mai puțin.

Așa cum nou-născuții încă nu au un ceas biologic intern dezvoltat, sau un ritm circadian, programul acestora de somn nu este legat de ciclul noapte-zi. De fapt, ritmurile de somn ale acestora nu par să urmeze nici un model anumit.

La vârsta de 1-4 luni: 14 - 15 ore pe zi

Către vârsta de 6 săptămâni bebelușul începe să se acomodeze cu mediul înconjurător și ați putea observa dezvoltarea mai multor ritmuri de somn. Cele mai lungi perioade de somn durează între patru și șase ore și au loc preponderent seara. Confuzia zi-noapte dispare.



Foto simbol

La vârsta de 4-12 luni: 14 - 15 ore pe zi

În timp ce somnul de până la 15 ore este ideal, cei mai mulți copii cu vârstă de până la 11 luni dorm doar aproximativ 12 ore. Stabilirea unor obiceiuri de somn sănătoase este un obiectiv principal în această perioadă, deoarece copilul este acum mult mai social, iar ritmurile de somn ale acestuia se aseamănă tot mai mult cu cele ale adulților.

De obicei, bebelușii au parte de trei reprize de somn, care se reduc la două la vârsta de aproximativ 6 luni (sau mai devreme), atunci când aceștia sunt fizic capabili să doarmă pe parcursul întregii nopți. Stabilirea unor reprize de somn regulate are loc, în general, pe parcursul celei de a doua parte a acestui interval de timp, pe măsură ce ritmurile biologice se maturizează. Repriza de somn de dimineață începe, de obicei, la ora 9:00 dimineața și durează aproximativ o oră. Repriza de somn de după-amiază

Extrase din această publicație pot fi reproduse cu indicarea sursei: Parteneriate pentru fiecare copil, Sfaturi pentru părinți privind dezvoltarea copilului (0-6 ani), 2017.

Pentru a solicita varianta integrală a publicației contactați-ne la adresa: office@p4ec.md.

