

## Întreabă medicul neonatolog



**Adriana Dan**  
Medic primar neonatolog  
Spitalul Universitar de Urgență  
București

### "Continuă să alăptezi!"

"Băiețelul meu are 1 an și 2 luni, 10 kg și 84 cm. La naștere a avut 3.5 kg și 53 cm. Îl alăptez încă. În primele 4 luni a luat bine în greutate, cca 1 kg pe lună. Acum, când vede mâncarea în castronel, îmi cere sân. Mănâncă prea puțin (în general, fructe, iaurt, supă de pui). Cred că este prea slăbuț. Cum să procedez mai departe?" - Cristina Marin, Galați

La această vârstă este puțin sub greutatea medie. Trebuie să îi dai și ceva făinos în alimentație: griș, orez, cereale, paste, pâine, precum și adaos de grăsimi ușoare în mâncarea de prânz: puțin unt, ulei, smântână. Laptele de mamă care se administrează și după 6-8 luni de viață este foarte bun pentru că îi dă copilului substanțe care îl protejează de îmbolnăviri și îl stimulează dezvoltarea nervoasă. În prezent, el este mai puțin nutritiv, de aceea adaugă-i alte alimente, pentru a suplini acest deficit. Modifică meniul, dar continuă să îi alăptezi baiețelul dacă este posibil și vrei să faci acest lucru.

## www.copilulmeu.ro... de pe Forum

### Iaurtul și brânza de vaci

**micky-cezar** "De la ce vârstă ați început să le dați bebelușilor iaurțul și brânzică de vaci? Cezar are acum 6 luni și nu vrea deloc fructe. Vreau să încerc iaurtul și brânzica. Doctorul este plecat în concediu și nu vreau să-l deranjez. Poate mă ajutați voi Multumesc."

### "Iaurt și brânzică după 6 luni"

**ciombi** "Bună! Cum, nu vrea deloc fructe? Asta nu e bine! Fructele sunt foarte importante pentru bebeluș. Nu renunța să mai încerci cu fructele. Și dacă îi dai iaurt sau brânză, tot cu fructe să i le amesteci. Eu i-am introdus destul de târziu produsele din lapte de vacă: brânza (făcută de mine) la 9 luni, iar iaurtul i l-am dat la 10 luni. Părerile sunt împărțite... Depinde și de ce îți spune pediatrul tău. Multe mămici (sunt sigur ca îți vor răspunde și ele) au dat iaurt și brânzică la bebei de la 6 luni. Pupici și poftă mare!"

### "Brânzică dulce făcută în casă de la 4 luni"

**bebeca** "Eu am început să-i dau brânzică dulce făcută de mine (cu pastile de calciu) de la 4 luni, amestecată cu măr (și, mai târziu, banană). Practic, noi așa am început diversificarea, la indicația doctorului. Rebeca era foarte constipată și, ca ultim remediu, ne-a indicat să începem să-i dăm și ceva mâncare (o masă pe zi). Și imediat după brânzică, i-am dat borcănașe cu piure de fructe (pere, piersici, caise etc). De atunci n-am mai avut probleme de constipație. Pentru noi a fost foarte bine așa. Iaurt i-am dat după 6 luni."

### "Brânzică de la 6 luni și jumătate"

**nicol\_s** "Noi am introdus iaurțul pe la 5 luni și ceva, iar brânzica (brânză caldică făcută în casă) am introdus-o pe la 6 luni și jumătate. Fructele sunt nelipsite."

### "De la 5 luni și jumătate"

**Oanadd** "Fructele sunt foarte bune și necesare pentru bebe. Schimbă fructul până va manca. Unul dintre ele trebuie să-i placă! Bria mănâncă foarte bine caisă amestecată cu banană. Are gust de ananas în așa combinație. Un deliciu! Eu nu i-am dat brânză caldică. Am încercat să-i fac și aveam un gust nu prea bun. Așa că i-am dat brânzică de casa din comerț, iaurt i-am dat când nu a mai vrut brânzică. Am început cu brânza la 5 luni și jumătate."



## BABY SPA, sănătate prin apă pentru bebelușul tău

este posibil pentru copilul mic în mediul terestru.

Un factor important este vârsta la care copiii se integrează în acest program. Primele luni de viață reprezintă o perioadă în care se pot obține cele mai bune rezultate imediate, dar și pe termen lung. Astfel până la vârsta de 6 luni se păstrează reflexele primare, printre care și cel de apnee. Plasarea nou-născutului în mediul acvatic, asigură continuitatea dezvoltării intrauterine, prin autonomia deplasărilor. Marele avantaj al unei ședințe acvatice îl reprezintă solicitarea scăzută a scheletului osos, ligamentelor și tendoanelor. Apa este un mediu protector și stimulant pentru copii de vârstă mică datorită gravitației inexistente.

Orele de inot, desfășurate o dată sau de două ori pe săptămână în primii doi de viață, reprezintă cea mai bună cale pentru dezvoltarea motorie a copiilor.

### PRIMIILE COLEGI

Ceea ce se petrece în primii trei ani de viață al copilului, din punct de vedere al formării copilului, are efecte importante chiar și la maturitate. Inotul poate fi prima activitate organizată a copilului mic în călătoria ce o întreprinde în viață.

Alegerea unui program de educație acvatică pentru copilul dvs. îi poate oferi acestuia prima sa experiență socială în afara

### AVANTAJELE INOTULUI PENTRU CEI MICI

1. Copiii se bucură de experiențe senzoriale și motrice adecvate fiecărui stadiu de dezvoltare:
  - Micii învătă prin joc și prin explorarea mediului acvatic;
  - Cei mici învătă într-o ambianță sigură și relaxată, supravegheați de părinți și de profesorii de inot;
  - Prichindeții se angajează într-o activitate fizică regulată, în compania altor copii;
  - Ei își dezvoltă simțul autonomiei în apă și învătă să se descurce în mediul terestru;
  - Copiii se bucură de activitățile în grup și învătă împreună cu ceilalți colegi de clasă;

**Rapid, fără frică și plin de curiozitate:** Iată cum poate fi caracterizat copilul dvs. încă din primii ani de viață. Pentru micuț, lumea reprezintă un spațiu fără limite, plin de provocări și experiențe interesante. În schimb, în ochii părinților lumea poate fi plină de pericole, iar unul dintre acestea este reprezentat de apă. Cu toate acestea, efectele pozitive ale inotului asupra stării de sănătate sunt binecunoscute, de aceea este recomandat ca bebelușul să poată profita din plin de beneficiile apei.

Acum aceste programe de educație acvatică pentru nou-născuți și copii mici sunt disponibile și în România, în cadrul Clubului Baby Spa. Aici îi puteți oferi copilului dumneavoastră posibilitatea de a participa la ședințe de inot desfășurate sub stricta supraveghere și îndrumare a personalului specializat și cu experiență în domeniu. Inotul îi va capacita pe micuț cu abilități speciale de a răspunde diferitelor situații ivite în mediul acvatic.

### ÎNVĂȚĂMÎNUL CRURINOR

Experiența acvatică le asigură copiilor un nou mediu de învățare cu o mulțime de beneficii. Este important ca metodele de familiarizare cu apa să-i ajute pe copii să-și dezvolte sentimentul propriei competențe.

Creșterea unui copil este cea mai importantă sarcină din viața unui adult, de aceea o creștere "inteligentă", prin alegerea celor mai bune variante este necesară pentru a oferi copilului un start pozitiv în viață.

Programele desfășurate în apă produc o serie de efecte stimulatoare asupra creșterii și dezvoltării fizice și psihomotorii. Au potențialul de a stimula dezvoltarea inteligenței și a capacității de concentrare și abilităților de percepție ale copilului. Inotul îmbunătățește capacitatea de coordonare, crește imunitatea și susține buna funcționare a aparatului cardio-respirator. Fluiditatea și finețea exercițiilor în apă au influența asupra calității somnului, care urmează acestor lecții.

### PRIMA ORĂ DE ÎNOT

Inotul timpuriu crește încrederea de sine și independența copilului, prin mișcărilor libere executate în apă, lucru care nu



## Vreau să cresc mare!

Bune sau rele, obiceiurile noastre alimentare se formează din timpul copilăriei și adolescenței. Pentru a ne ajuta copiii să dobândească deprinderi alimentare sănătoase, avem nevoie să le cunoaștem nevoile alimentare și câteva reguli de bază. Astfel, hrana devine sursă de echilibru și vitalitate.

**Meniuri variate și echilibrate între 1-3 ani** Mesele ar trebui să conțină alimente din toate grupele, pentru a evita carențele. Apetitul copilului este cel care dictează cantitatea de hrană consumată. Multe mămici cred că, de fapt, copilul lor nu mănâncă suficient. Nu se poate stabili o cantitate de hrană pe care cel mic să o consume zilnic. Mult mai important este să fie reprezentate toate grupele alimentare în meniul săptămânal al copilului.

### Reguli de baza în alimentația copilului mic (1-3 ani)

Lactate și cereale la fiecare masă. Ele furnizează energia necesară pentru creșterea și dezvoltarea copilului: lapte natural, brânză albă, iaurt, pâine, paste, orez, cartofi.

Legume proaspete și un ou (sau carne/pește în cantitate mică) la mesele principale.

Bogate în fibre, vitamine și minerale, legumele facilitează digestia. Ouale, carnea și peștele, prin conținutul în proteine, vitamine și fier furnizează copilului energia pentru a crește. În funcție de vârstă, cantitatea de carne recomandată diferă:

-20 gr carne sau pește pe zi la copilul de 1 an

-20 gr la masa de prânz și seara la copilul de 2 ani

-25 gr la prânz și seara la 3 ani

Fructe în fiecare zi!  
Fructele conțin vitamine, minerale și fibre care întăresc sistemul imunitar.

Nu uitați de unt sau ulei!  
Untul este o sursă de vitamina A (importantă pentru vedere), iar uleiul conține vitamina E și acizi grași esențiali (pe care organismul nu îl produce). O lingură de ulei pe zi este suficientă (adaugată în supă, piure sau aluaturi).

Ana Popescu

căminului. Micuții învătă să se „cunoască” între ei și să-și „urmărească” „colegii de clasă”. Împreună cu părinții lor și sub stricta supraveghere a profesorilor de inot, copiii învătă să câștige încredere în apă și redescoperă mediul pe care de puțin timp l-au părăsit.

Lecția de inot este predată din punctul de vedere al copilului. Prioritatea este reprezentată de dezvoltarea fizică armonioasă și de stimularea celei psihomotorii, cu o învățare și perfecționare ulterioară a tehnicii de inot în funcție de capacitatea de pricepere a copilului mic.

Fiecare grupă de vârstă are un anumit nivel de dezvoltare a capacităților motrice, de aceea anumite mișcări vor fi introduse doar atunci când pot fi asimilate de către copii cu ușurință și încredere.

### UNSPACIU SIGUR!

Securitatea în cadrul ședințelor de inot este deosebit de importantă pentru acești copii de vârstă mică și foarte mică. Cu cât copilul este cooptat mai devreme într-un astfel de program cu atât mai devreme ei vor fi capabili să construiască o bază de abilități de a se proteja singuri. Părinții sunt primii profesori ai copiilor. Ei le asigură suportul emoțional de care au nevoie pentru a se simți în siguranță. De aceea prezența acestora în cadrul ședințelor este un factor important în asigurarea unui mediu cât mai sigur și lipsit de pericole pentru bebeluși și copii mici.

Prevenirea și siguranța este asigurată prin supravegherea permanentă a copilului aflat în apă, crearea unui mediu acvatic sigur și asigurarea de asistență medicală specializată, clubul Baby Spa având propriul cabinet medical.

Ședințele de inot destinate bebelușilor și copiilor mici includ nu numai elemente care sprijină dezvoltarea psihomotorie ci și bunăstarea psihosocială. Fiecare copil este privit ca un individ unic, cărui îi este permis să-și stabilească propriile limite pentru intensitatea, durata cu care poate să evolueze și momentul în care vrea să evolueze.



Pentru mai multe detalii puteți vizita pagina noastră de web [www.babyspa.ro](http://www.babyspa.ro) sau ne puteți contacta la numerele de telefon: 0372.706.506; 0372.706.507; 0372.706.508; 0372.706.509.

Text: Anca Grecu  
Foto: Arhiva BABY SPA