

DR. SPOCK

ÎNGRIJIREA SUGARULUI
și a COPILULUI

Redactare: Bianca Vasilescu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Elena Georgescu
Design copertă: Andra Penescu

DR. SPOCK'S BABY AND CHILD CARE, 9th Edition

Benjamin Spock, M.D.

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, M.D.

Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, M.D.

Revised and updated material copyright © 1998, 2004, 2011 by The Benjamin Spock Trust

Originally published by Gallery Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

DR. SPOCK. ÎNGRIJIREA SUGARULUI ȘI A COPILULUI, Ed. a IX-a

Benjamin Spock

Copyright © 2014, 2016 Editura **SIAN BOOKS**

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SPOCK, BENJAMIN

Dr. Spock – Îngrijirea sugarului și a copilului /

dr. Benjamin Spock; ed. rev. și adapt. de dr. Robert
Needlman ; trad.: Andrei-Vlad Vasilescu. – București:

Sian Books, 2016

Index

ISBN 978-606-8657-18-9

I. Needlman, Robert (ed.) (adapt.)

II. Vasilescu, Andrei-Vlad (trad.)

613.95

616-053.3

Grupul Editorial **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura **Sian Books** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

/editura.all
allcafe.ro

DR. SPOCK

Dr. Benjamin Spock Revizuită și adaptată de Dr. Robert Needlman

ÎNGRIJIREA SUGARULUI *și a* COPILULUI

Traducere:

Ion Radu Emanuel și Andrei-Vlad Vasilescu



Dr. Benjamin Spock



Dr. Robert Needlman

MULȚUMIRI

Această carte pe care o citiți acum a fost publicată pentru prima oară în urmă cu mai bine de șaiszeci și cinci de ani. Atunci când a apărut pentru prima dată în 1945, *The Common Sense Guide to Baby and Child Care* de dr. Benjamin Spock a revoluționat creșterea copiilor și a schimbat viețile unei întregi generații. Copiii acelei generații sunt bunicii celei de azi. Poate sunt chiar părinții dumneavoastră. Așa că, într-un fel, s-ar putea să fiți unul dintre „copiii lui Spock“. Eu știu cu siguranță că sunt.

Sfaturile călduroase și înțelepte date de dr. Spock încă se pot aplica și în zilele noastre. Acest lucru se datorează faptului că lucrarea s-a schimbat odată cu timpurile. Atunci când Gloria Steinem, feminista inovatoare, i-a spus lui Spock că era sexist, el a ascultat și s-a schimbat. Când riscurile dietei noastre bogate în colesterol și grăsimi au devenit cunoscute, Spock a abordat o dietă vegetariană și a trăit nouăzeci și patru de ani.

Înainte de a muri, Spock a lucrat la cea de-a șaptea ediție a *Îngrijirii sugarului și a copilului* cu un pediatru de valoare, Steven Parker, care a fost, prin coincidență, unul dintre cei mai influenți profesori ai mei. Așa că atunci când am revizuit *Îngrijirea sugarului și a copilului* pentru ediția a opta, aveam o mare datorie către dr. Spock și dr. Parker, și toți ceilalți medici, părinți și copii datorită cărora cartea este bogată, exactă, înțeleaptă și în ton cu timpurile. Datoria este încă în picioare.

Pentru cea de a noua ediție, am cerut ajutorul unei echipe de experți în multe domenii: Marjie Greenfield pentru sarcină și naștere; Mary O'Connor pentru alăptare; James Kozick pentru sănătatea stomatologică; Abdulla Ghori și Nazha Abughali pentru infecții; Leyla McCurdy pentru sănătatea mediului; Henry Ng pentru sexualitate; și Erin Whipple

pentru vizitele la spital. Ei și o serie de alți prieteni și colegi au îmbogățit această a noua ediție deși, evident, responsabilitatea pentru produsul finisat îmi aparține.

Mulțumiri speciale sunt necesare pentru Micki Nuding și Maggie Crawford, editorii mei de la Simon and Schuster, și lui Robert Lescher, agentul lui Benjamin Spock timp de mulți ani și acum și al meu. Mary Morgan care a fost căsătorită cu dr. Spock timp de douăzeci și cinci de ani și care a lucrat cu acesta la mai multe ediții ale cărții *Îngrijirea sugarului și a copilului*, a reprezentat o sursă imensă de îndrumări și susținere. Scrierea unei cărți, asemeni creșterii unui copil, este un act de credință. Mulțumesc Mary, pentru că ai avut încredere în mine.

În final, mulțumesc familiei mele: lui Grace, pentru bucuria și creativitatea pe care o aduci în viața mea, și lui Carol, pentru dragostea, acceptarea și bunul simț. Fără voi nu aș fi fost în stare să încep, ca să nu zic să și termin, un proiect de anvergura acestei cărți.

CUPRINS

Mulțumiri	v
Prefață	ix
Aveți încredere în dumneavoastră și în copilul dumneavoastră	1
Aveți încredere în dumneavoastră	1
Care sunt scopurile dumneavoastră atunci când vă creșteți copilul?	3
Și părinții sunt oameni	3
Instinct și educație	5
Familii diferite, provocări diferite	8

SECȚIUNEA I

COPILUL DUMNEAVOASTRĂ, AN DUPĂ AN

Înainte de nașterea copilului dumneavoastră	13
Copiii se dezvoltă; la fel și părinții	13
Planuri și decizii prenatale	17
Alegerea specialistului care vă va îngriji copilul	20
Pregătind venirea acasă a copilului	22
Ajutați-vă copiii să se obișnuiască cu noua sarcină	24
Lucruri de care veți avea nevoie	26
Copilul dumneavoastră, de la naștere până în jurul vârstei de 3 luni	37
Bucurați-vă de copilul dumneavoastră	37
Atingere și conexiune emoțională	39
Primele sentimente	42
Relațiile sexuale după naștere	45

Îngrijirea copilului	45
Hrănirea și somnul	47
Plânsul și alinarea	52
Scutecele	56
Scaunele copilului	60
Baia	62
Părțile corpului	66
Temperatura, aerul curat și lumina soarelui	70
Probleme obișnuite ale nou-născuților	73
Primul an, între 4 și 12 luni	79
O perioadă plină de debuturi	79
Îngrijirea copilului	81
Hrănitul și creșterea	82
Somnul	84
Plânsul și colicile	87
Răsfățul	90
Dezvoltarea fizică	93
Învățând despre oameni	100
Hainele și echipamentul	102
Probleme fizice obișnuite în primul an de viață	105
Copilul dumneavoastră, între 1 și 2 ani	116
Ce îi face să se bucure?	116
Ajutați-vă copilul să exploreze în siguranță	118
Temerile la vârsta de un an	123
Probleme de comportament	125
Probleme de somn	128
Alimentație și nutriție	129
Deprinderea folosirii toaletei	130
Copilul în vârstă de 2 ani	133
A avea 2 ani	133
Temerile în jurul vârstei de 2 ani	135
Probleme de comportament	139
Dietă și nutriție	142
Deprinderea folosirii toaletei	143

Preșcolarul, între 3 și 5 ani	145
Devotamentul față de părinți	145
Sentimentele de dragoste și de competitivitate	147
Curiozitate și imaginație	150
Probleme legate de somn	151
Temerile în jurul vârstei de 3, 4 și 5 ani	151
Teama de rănire și de diferențele anatomice	155
Vârsta școlară: între 6 și 11 ani	158
Adaptarea la lumea exterioară	158
Viața socială	160
Acasă	164
Probleme comportamentale obișnuite	166
Adolescența: între 12 și 18 ani	171
O stradă cu două sensuri	171
Pubertatea	172
Alte probleme de sănătate	176
Problemele psihologice	180
Adolescența timpurie	182
Adolescența mijlocie	186
Adolescența târzie	189
Sfaturi pentru părinți	190

SECȚIUNEA A II-A

ALIMENTAȚIE ȘI NUTRIȚIE

Alimentația în primul an de viață	197
Programul de masă	198
Aportul alimentar suficient și câștigul ponderal	204
Schimbări și provocări	208
Obișnuirea bebelușului să se hrănească singur	212
Vitaminele, suplimentele și dietele speciale	215
Alăptatul	218
Beneficiile alăptării	218
Sentimentele față de alăptare	219
Cum să încercați cu adevărat să alăptați	220
Cum se stabilește tiparul de alăptare	224

Bebelușul primește suficient lapte?	229
Condiția fizică a mamei care alăptează	231
Tehnici de alăptare	236
Mama care lucrează	240
Probleme în timpul alăptării	242
Mulgerea și pompele pentru sâni	247
Combinăția între alăptare și hrănirea cu biberonul	248
Înțarcarea	248
Alimentația cu lapte praf	253
Alegerea și pregătirea preparatelor de lapte	253
Spălarea și sterilizarea biberonului	256
Pregătirea preparatelor de lapte	260
Păstrarea preparatelor de lapte la frigider	261
Administrarea biberonului	263
Probleme legate de hrănirea cu biberonul	264
Trecerea de la biberon la ceașcă	269
Introducerea alimentelor solide	274
Dietele sănătoase încep din timp	274
Când și cum să începeți	275
Mesele la vârsta de 6-12 luni	283
Nutriție și sănătate	289
Ce înseamnă nutriție adecvată?	289
Ca și societatea, și noi trebuie să ne schimbăm	290
Elementele nutritive	291
O dietă mai sănătoasă	300
Alegeri dietetice raționale	306
Mesele simple	311
Indicații pentru o alimentație fericită	315
SECȚIUNEA A III-A	
SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ	
Probleme medicale generale	321
Medicul copilului dumneavoastră	321
Vizitele regulate la medic	323
Consultațiile prin telefon	323

Comportamentul față de un copil bolnav	327
Febra	329
Dieta în diverse boli	334
Administrarea medicamentelor	337
Izolarea în bolile contagioase	340
Mersul la spital	341
Vaccinările	346
Cum acționează vaccinurile	346
Riscurile vaccinărilor	350
Schema de vaccinare	352
Pregătiți-vă copilul pentru vaccinare	353
Păstrați fișa medicală	355
Prevenirea accidentelor	357
A ține copilul în siguranță	357
Călătoria cu automobilul	359
Străzile și aleile	364
Accidente de bicicletă	365
Accidente la locul de joacă	367
Siguranța în practicarea sportului	368
Accidente legate de vremea rece și caniculară	371
Îngrijirea față de acțiunea razelor solare	372
Prevenirea înțepăturilor de insecte	375
Prevenirea mușcăturilor de câine	376
Artificiile și „Ne dați ori nu ne dați“	377
Pericole în casă	378
Înecul și siguranța în apă	378
Focul, fumul și arsurile	380
Otrăvirile	382
Plumbul și mercurul	385
Asfixierea	388
Sufocarea și strangularea	389
Armele de foc în casă	389
Căderile	390
Siguranța jucăriilor	392
Echipamente pentru o casă sigură	392

Urgențele și primul ajutor	394
Tăieturile și zgârieturile	394
Așchiile	395
Mușcăturile	395
Sângerările	396
Arsurile	398
Infecțiile pielii	399
Corpii străini în nas și în urechi	400
Corpii străini intraoculari	401
Entorsele și luxațiile	401
Fracturile	402
Traumatismele coloanei vertebrale și ale gâtului	403
Traumatismele craniene	404
Înghițirea unor obiecte	405
Intoxicațiile	405
Reacțiile alergice	407
Convulsiile	407
Asfixierea și respirația artificială	408
Trusa de prim-ajutor	412
Dezvoltarea dentiției și sănătatea bucală la copii	414
Dezvoltarea dinților	414
Erupția dentară	416
Ce face ca dinții să fie buni?	417
Vizitele la cabinetul stomatologic	418
Cariile dentare	419
Perierea dinților și folosirea aței dentare	421
Sigilarea dentară	422
Traumatismele dinților	422
Prevenirea leziunilor traumatice ale gurii	424
Cele mai obișnuite boli ale copilăriei	425
Infecțiile tractului respirator superior (răcelile)	425
Infecțiile urechii (otitele)	432
Faringita și faringoamigdalita streptococică	437
Crupul și epiglوتا	440
Bronșita, bronșiolita și pneumonia	442
Gripa	444
Astmul bronșic	445

Sforăitul	447
Alergiile nazale	448
Eczema	450
Alte boli cutanate	452
Pediculoza capului (păduchii)	455
Durerile abdominale	456
Constipația	460
Vărsăturile și diareea	463
Cefaleea	466
Convulsiile	467
Probleme oculare	469
Oasele și articulațiile	471
Problemele cardiace	473
Probleme urinare și genitale	474
Herniile și afecțiunile testiculelor	476
Sindromul de moarte subită a sugarului (SMSS)	478
Sindromul de imunodeficiență dobândită (SIDA)	479
Tuberculoza	481
Sindromul Reye	482
Virusul West Nile	482

SECȚIUNEA A IV-A
SĂ CREȘTEM COPII SĂNĂTOȘI
DIN PUNCT DE VEDERE MINTAL

Care sunt nevoile copiilor	487
Dragoste și limite	487
Primele relații interumane	488
Nevoile emoționale	489
Părinții ca prieteni	493
Tatăl ca părinte	496
Respectul de sine	498
Dincolo de a fi părinte	501
Creșterea copiilor într-o societate neliniștită	505
Lumea largă	507
Îngrijirea copiilor	509
Serviciul în familie și în afara ei	509
Când vă reîntoarceți la lucru	509

Alternative pentru îngrijirea copiilor	510
Alegerea tipului de îngrijire	517
Îngrijirea copiilor după școală	518
Persoanele care au grijă de copii la domiciliu (babysitter)	520
Timpul petrecut cu copilul dumneavoastră	521
Disciplina	523
Ce este disciplina?	523
Recompense și pedepse	525
Sfaturi pentru stabilirea limitelor	533
Problema îngăduinței	537
Manierele	541
Problema sentimentelor părinților	542
Bunicii	546
Sexualitatea	551
Realitățile vieții	551
Discutând cu adolescenții despre sex	557
Modul în care se dezvoltă sexualitatea	560
Diferențele dintre sexe și homosexualitatea	563
Sexul abuziv	567
Mass-Media	568
Trăind cu Mass-media	568
Televiziunea	568
Jocurile video	573
Filmele	574
Rock and roll-ul și rap-ul	576
Internetul	577
Diferite tipuri de familii	582
Adopția	582
Părintele unic	590
Părinții vitregi	594
Părinții homosexuali	596

Stresul și traumele	599
Semnificația stresului	599
Terorismul și calamitățile	601
Abuzul fizic și neglijarea copilului	602
Abuzul sexual	603
Violența domestică	605
Moartea	606
Separarea de un părinte	609
Divorțul	611

SECȚIUNEA A V-A
PROBLEMELE OBIȘNUITE LEGATE DE
DEZVOLTARE ȘI COMPORTAMENT

Rivalitatea dintre frați	623
Gelozia dintre frați	623
Aspectele multiple ale geloziei	625
Gelozia noului copil	629
Frații cu nevoi speciale	634
Comportamentul	636
Accesele de furie	636
Înjurăturile și răspunsurile obraznice	640
Mușcatul	642
Hiperactivitatea	644
Tristețea, grijile și fricile	652
Depresia	652
Tulburările de anxietate	654
Dezordinea, lenea și smiorcăiala	656
Dezordinea	656
Lenea	658
Smiorcăiala	660
Obiceiurile	663
Suptul degetului	663
Alte obiceiuri ale copiilor mici	667
Mișcări ritmice, repetitive	668

Rosul unghiilor	669
Bălbâiala	670
Deprinderea folosirii toaletei, murdăritul și udatul patului	674
Pregătirea pentru deprinderea folosirii toaletei	674
Abordarea blândă a pregătirii pentru deprinderea folosirii toaletei	679
Controlul eliminării urinei	684
Piedici în calea controlului micțiunii și al defecației	687
Eliminarea involuntară de materii fecale	688
Urinatul involuntar în pat	689
Tulburările somnului	694
Coșmarurile și somnambulismul	694
Insomnia	695
Tulburări de hrănire și alimentație	697
Tulburările de hrănire	697
Nevoia de a fi hrănit	705
Senzația de vărsătură	706
Copiii slabi	707
Obezitatea	709
Tulburări de alimentație	713
Copiii cu nevoi speciale	718
O călătorie neașteptată	718
Cum să faceți față durerii	720
Acționați!	724
Dizabilitatea intelectuală	727
Autismul	731
Sindromul Down	736
Alte necesități speciale	738
Obțineți ajutor	739
De ce caută oamenii ajutor?	739
Primii pași	739
Tipuri de terapie	740
Alegerea unui specialist	741
Lucrând împreună	743

SECȚIUNEA VI-A	
ȘCOALA ȘI PROBLEMELE LEGATE DE ÎNVĂȚAT	
Învățatul și creierul	777
Neuroștiința	747
Cum gândesc copiii	750
Inteligențele multiple	756
Gata de școală	758
Cititul cu voce tare	758
Grădinița	768
Școala și problemele școlare	777
Care este scopul școlii?	777
Învățând să citească	781
Educația fizică	782
Părinții și școala	783
Temele pentru acasă	785
Probleme la școală	787
Tulburări de învățare	790
Copilul nepopular	796
Fobia școlară	797
Planuri pentru facultate	801
Pentru ce este facultatea	801
Alegerea unei facultăți	801
Examenele de admitere la facultate	806
Economisind pentru facultate	808
Medicamente folosite în mod frecvent la copii	809
Siguranța în administrarea medicamentelor	810
Câteva cuvinte despre terminologie	811
Glosar de medicamente frecvent utilizate	813
Index	825

Lui Allen și Gloriei Needlman,
primii și cei mai buni profesori ai mei

PREFAȚĂ

despre ediția a IX-a

Îngrijirea sugarului și a copilului a fost întotdeauna o carte despre principii și valori care rezistă testului timpului, fiind în același timp extrem de actuală. Prima ediție a fost publicată într-un moment de optimism și creștere rapidă. Această cea de a noua ediție apare într-un timp de greutate și neliniște economică. Familiile care au suferit pierderi de slujbe sau execuții silite de ipotecă sunt afectate; alte pierderi sunt mereu foarte probabile. Asemeni economiei, mediul global pare în permanență amenințat; nori de furtună întunecă cerul și nu este ușor să vedem vreme mai bună venind. Cu toate acestea, creșterea copilului este un lucru în mod intrinsec plin de speranță. Părinții își doresc copii care să crească sănătoși și fericiți, iar copiii își doresc același lucru pentru ei înșiși. Aceste lucruri sunt niște forțe puternice. Ele pot schimba lumea.

Pe măsură ce începeți să vă hrăniți, protejați și să vă pregătiți copiii pentru viața, sper ca această ediție a cărții să vă fie un partener de nădejde. În loc de reguli stricte și aplicabile rapid, aceasta oferă informații de încredere despre copii, cum cresc și se dezvoltă, și nevoile lor fizice, intelectuale și emoționale la diferite vârste. Întreaga carte a fost revizuită și completată cu informații la zi despre nutriție, vaccinări, autism, ADHD și multe alte subiecte.

Din ce în ce mai mult, oamenii realizează că parte din creșterea unui copil sănătos înseamnă crearea unui mediu sănătos în care acesta să se dezvolte. Stilul de consum fără sens, cu risipă, amenință mediul înconjurător și nu este bun nici pentru copii. Oricând este posibil, această carte se împotrivesc materialismului. Nu veți găsi multe recomandări pentru cele mai noi jucării sau accesorii, de exemplu. În aceeași idee, s-ar putea

să observați că această ediție este un pic mai redusă decât precedentă. Nu vă îngrijorați: informațiile importante încă sunt prezente și mai ușor de citit decât înainte. Prima ediție a cărții era una de buzunar. Această ultimă ediție poate nu vă va încăpea în buzunar, dar ar trebui să încapă destul de ușor într-un ghiozdan sau o geantă.

Asemeni copiilor, cărțile se schimbă cu timpul și în același timp rămân la fel. Pe de altă parte, s-ar putea să observați noile ilustrații realizate de Grace Needleman, o tânără artistă talentată care este de asemenea și fiica mea. Când era foarte mică ea obișnuia să petreacă ore în șir desenând. Nu s-a oprit niciodată și acum tocmai a terminat facultatea de arte la Universitatea Yale. Mă bucur nespus de mult să pot împărtăși cu voi toți talentul ei. Asemenea imaginilor, limbajul cărții a fost modernizat în unele locuri. Cu toate acestea sper că aceste pagini vă vor vorbi în aceeași voce clară, caldă și susținătoare care a fost dr. Spock. Mesajul central este același ca totdeauna: cel mai important este să vă iubiți copilul; în afară de acest lucru, dacă ascultați și urmați sfaturile care vi se par cele mai potrivite, nu puteți să greșiți prea tare.

Câteva cuvinte despre limbaj. Există multe locuri în această carte în care vă sugerez să discutați cu doctorul copilului dumneavoastră. Ce vreau să zic prin asta nu se limitează doar la pediatrii și medicii de familie, dar și la asistentele medicale care la un moment dat sau altul îngrijesc copilul; „medic“ este doar mai rapid de citit. Atunci când vorbesc despre copii folosesc „el“ sau „ea“ aleator, cu excepția cazurilor care se aplică doar pentru unii (îngrijirea penisului, de exemplu). În aceeași idee, deși fac de multe ori referință la părintele de sex feminin, ceea ce vreau să spun se aplică pentru părinții de ambele sexe, cât și părinți adoptivi, părinți vitregi și alte persoane în acest rol. Veți observa câteva secțiuni sub titlul de *Spock classic*. În alte locuri unde este folosit pronumele „eu“, se face referință la mine, Robert Needlman.

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ ȘI ÎN COPILUL DUMNEAVOASTRĂ



AVEȚI ÎNCREDERE ÎN DUMNEAVOASTRĂ

Știți mai mult decât credeți că știți. Familia dumneavoastră este în creștere și în schimbare. Vreți să fiți cel mai bun părinte, dar nu întotdeauna este foarte clar ce înseamnă cel mai bun. Oriunde v-ați îndreptat atenția există experți care vă spun ce aveți de făcut. Problema este însă că aceștia se contrazic reciproc. Lumea este diferită de cea de acum douăzeci de ani și vechile răspunsuri nu mai pot funcționa.

Nu luați foarte în serios tot ceea ce spun vecinii! Nu fiți foarte uimiți de ceea ce spun experții! Nu vă temeți să aveți încredere în propriul dumneavoastră bun simț. Dacă abordați lucrurile treptat, dacă vă ascultați instinctele și dacă vă împărtășiți problemele cu prietenii, familia, medicul sau moașa, creșterea copilului nu va fi o sarcină complicată. Știm sigur că dragostea naturală pe care părinții o au pentru copiii lor este de sute de ori mai importantă decât cunoașterea precisă a tehnicii de schimbare a scutecului sau decât cunoașterea momentului când trebuie introduse în alimentație alimentele solide. De fiecare dată când vă luați în brațe copilul, chiar dacă la început vi se va părea ceva destul de ciudat, de fiecare dată când îl schimbați, îi faceți baie, îl hrăniți, îi zâmbiți, acesta va simți că vă aparține și că și dumneavoastră îi aparțineți.

Mulți oameni au studiat diverse metode de creștere a copiilor și au ajuns la concluzia că ceea ce mămicile și tăticii buni simt în mod instinctiv că trebuie să facă pentru copiii lor este de cele mai multe ori cel mai bine. Toți părinții își cresc copiii cel mai bine atunci când au o încredere