

**LACE
SĂ TE AȘTEPTI
ÎN AL DOILEA AN
DE VIAȚĂ**

Heidi Murkoff

Sharon Mazel

LA CE
SĂ TE AȘTEPTI
ÎN AL DOILEA AN
DE VIATĂ

Lunile 12-24 de viață

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

Traducere din engleză de Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

Multumesc (sau Me-eec)

Am nevoie de ajutor. Gata, am zis-o... Am nevoie de ajutor, de mult ajutor. Și, după cum mi-a fost norocul, nu doar că am avut parte de tot ajutorul din lume, dar am avut și cea mai bună fată pe care puteam spera să o am. Începând, ca în totdeauna, cu bărbatul lângă care am fost binecuvântată să mă trezesc de 29 de ani — partenerul meu în dragoste și în viață, de afaceri și de plăceri, soțul meu iubit și cel mai bun prieten al meu, Erik (chiar dacă din când în când locul lui e ocupat de Harry, un chihuahua de trei kilograme care reușește să se strecoare până în locul cald dintre mine și Erik — așa cum făcea și Emma pe vremuri, când era mică... deși ea nu lăsa păr).

Și mai e arăta ajutor acolo... mult mai mult. Familia de cărți din această serie a crescut și, din felicire, la fel a făcut și numărul de membri excepționali, talentați și implicați ai acesteia, care au pus mâna și au ajutat la creșterea ei. Unii au venit, au ajutat și au plecat mai departe (iar când se întâmplă, încerc să n-o iau personal), alții au rămas alături de mine încă de la conceperea primei cărți. Multumesc mult sau, așa cum spun copiii, „me-eec”:

Arlenei Eisenberg, prima mea parteneră de scris și cea mai importantă. Afecțiunea și compasiunea pe care mi le-a lăsat ca moștenire vor dăinui pentru totdeauna — te vom iubi mereu și nu te vom uită niciodată.

Lui Sharon Mazel, tu ești vântul din pânzele mele, răspunsul la întrebările mele, gemul de pe felia mea de pâine cu unt — și, în totdeauna, în atunci când eu sunt yang. Cum aș putea trăi (sau lucra) fără tine? Toată dragostea mea se îndreaptă către tine, către Jay, soțul tău, doctor în științele răbdării, și către cele patru fete ale voastre, care s-au crescut cumva singure (și au făcut-o foarte bine): Daniella, Arianne, Sophia și Kira.

Suzannei Rafet, prietenă adevarată, redactoare excepțională și extraordinară susținătoare a scriitorilor, ale cărei critici sunt în totdeauna ascuțite precum creioanele ei (și hei, chiar am incetat să mai elimin din ele!). Deloc surprinzător — după toți acești ani de pase și impasuri, amândouă avem ochelari pe nas.

Lui Peter Workman, pentru dedicarea, pasiunea și devotamentul său, pentru că a creat casa ce a devenit domiciliul familiei acestei cărți.

Tuturor celor de la Workman care au ajutat la nașterea ultimului meu copil (presupun că asta face din voi moaștele mele): Bob Miller, lider neînfricat, pentru rafinamentul tău în relaționare și excelența în urgentare. David Matt, pentru că m-am susținut în totdeauna — și pentru că am împărtășit o vizionă artistică de genul celor care, sincer vorbind, nu se găsesc pe toate drumurile. Lisa Hollander și Rae-Ann Spitznerberger, preferatele mele în design, pentru talentul — și răbdarea voastră. Genialului Tim O'Brien, pentru că ai dat viață celui mai drăgălaș copil din lume, Gigi (și lui Gigi, pentru zâmbetul pe care mi-l aduce pe buze ori de câte ori îl văd pe-al său), și lui Anne Kerman pentru că l-a găsit pe Gigi. Lynn Parmentier, pentru copertele tale nemaiînținute de frumoase. Lui Karen Kuchar, pentru surprinderea perfectă a frumuseții chintesențiale a copilului mic (și pentru grația impresionantă cu care ai navigat printre termenele-limită). Lui Peggy Gannon, pentru că nu s-a opus valuhui de idei și a stimulat ideile în valută. Și celorlalți fenomenali prieteni de la Workman, printre care Suz2 (Suzie Bolotin), Erin Klabunde, Walter Weintz, Page Edmunds, Jenny Mandel, James Wehrle, Joe Ginis, Steven Pace, Marilyn Barnett, Jodi Weiss, Emily Krasner, Beth Wareham, Barbara Peragine — și întregii echipe de marketing și vânzări.

Doctorului Mark Widome, pentru bagajul tău urias de expertiză medicală, pentru înțelepciunea ta profundă și rezerva nesfărșită de răbdare, pasiune și bună dispoziție — plus că nu e altul mai bun care să fie un cunță-înainte, nu? Nu prea știi cine sunt mai norocoși — studenții căror le ești profesor, copiii pe care-i ai în grija, părinții pe care-i consiliezi sau eu (care mă bucur pur și simplu că reușești să le fac pe toate!).

Lui Steven Petrow (MG), Vince Errico (Dimples), Mike Keriakos, Ben Wolin, Jim Curtis (CSOB), Sarah Hurter și tuturor prietenilor și partenerilor mei minuniți de la Everyday Health, pentru că ați făcut ca vizionarea noastră despre WhatToExpect.com să devină realitate. Mulțumesc, de asemenea, și impresionantei comunității de mame de pe site — nu doar pentru că fac din acesta un loc special, ci pentru că postează în fiecare zi fotografii cu buriticile lor, cu bebelușii și cu copiii lor. O strigare

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

Alor doi bărbați cu care nu mă trezesc altădată, dar fără de care n-ăz putea sta o zi: Marc Chamilin, pentru ochiul său de vulnus formar pe literă legii, pentru spiritul său întreprinzător, pentru prietenia și sprijinul fermecător; Alan Nevins, pentru măiestria sa în management, pentru rafinamentul fenomenal, inepuizabilă ta răbdare și perseverență și pentru că ai fost mană cerească (Cairo va fi meritul 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 vește în întregii lumi!

Mamelor cehulălă copil ai meu: Fundația What to Expect: Lisa Bernstein (care este și mama lui Zoe și a Accu-Teddy-Oh, Doamne) și Ruth Tinoff (care este și mama frumoasei Bluebell), pentru forța transmisiunii mameilor care au cea mai mare nevoie de asta.

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

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

Și aproape de oameni din familie pe care-i ador: lui Sandee Hathaway, draga mea soră și prietenă; lui Howard Eisenberg, absolut adorabilul meu tată; soții mei neprețuiri, Abby și Norman Munkoff. Și Viktor Shargai, pentru ușoarea și sprijinul și ADN-ul tău.

Academiei Americane de Pediatric, pentru că sunt susținătorii neobosităi ai copiilor și ai părinților acestora, și tuturor medicilor care lucrează zilnic pentru a face viețile celor mici mai fericite, mai sănătoase și mai lipsite de periole.

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



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 oliaj.....	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

CAPITOLUL 5

Somnul.....	131
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 aștepți de la controalele medicale.....	341
Vaccinuri.....	346
Când să î dai telefon medicului.....	356
Febra – explicată și tratată	363
Cum să ai grija 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 î înești 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

CAPITOLUL 15

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

C U V Â N T - Î N A I N T E

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 anișori? Sugarul de ieri se trezește fiind un copil complet dezvoltat? Dezvoltarea acestuia ține în vreun fel special cont de calendarul gregorian? Să, 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 semnificații diferite față de cele anterioare. Din perspectiva creșterii și dezvoltării copilului — dezvoltare fizică, dezvoltare intelectuală, dezvoltare emoțională —, se poate 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 progresă 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, traectoria 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 confrunta lor. La fel, copiii mari la naștere au acum un ritm de creștere conform eredității și tipelor familiale. Majoritatea copiilor de un an sunt capabili (sau aproape capabili) să facă primii lor pași și chiar și aceia care încă mai simt nevoie să se țină de mobila sau de o mână de ajutor o fac din lipsă de curaj, și nu din lipsa echilibrului.

Să, chiar în apariție 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

an de viață. Prima dovdă în acest sens este atunci când copilul arată către obiecte. Arătul cu degetul este un cod care îl indică o dorință, fie atrage atenția asupra unei interese interesante. Arătul cu degetul are aceleași semnificații, indiferent dacă cel care arată este copilul, părintele, un frate sau o soră.

Și cuvintele tot simboluri sunt. Copiii de un an intră în această etapă cu un prim vocabular. Acea mănăștuire de cuvinte — probabil doar două sau trei la început — are, de asemenea, semnificații precise și logice. Mama și tata sunt cuvinte specifice pentru persoanele respective, iar acele apropante-cuvinte care să desemneze cățelul, soră sau fratele, biberonul sau suzeta înseamnă mereu aceleași lucruri pentru tine și micuțul tău. Impresionant, nu?

Din punct de vedere social, la împlinirea vârstei de un an sau în apropiere de aceasta, copilul devine cu deosebit o persoană. Cei mici se vad în sfârșit ca entități diferite de mamă și de tată, fără să mai fie extensiile sau anexe ale părinților. Sigur, ei își arată această independență nou sesizată în moduri mai plăcute și mai puțin plăcute. Primii pași curajoși sunt mai degrabă de parte de părinți decât căre ei. Cuvântul „nu” capătă niște acute, devinând adesea de-a dreptul sfidător: „Păi aten, am și eu gândurile mele!”. Crizele temperamentele sunt și ele după colț. E ca și cum un adolescent în miniatură să ar fi mutat la voi.

O să vorbesc mai puțin despre cum se încheie acest al doilea an: cum copilul tău devine preșcolar. Dar și de ajuns să spun că la doi ani copiii au dobândit o viață emoțională și imaginativă mult mai complexă. Au dobândit instrumente de comunicare și abilități care îi vor face curând să vorbească în propoziții — propoziții suficiente de bune pentru o dialogă. Imaginația și creativitatea, susținute de abilitățile motorii avansate, îi pun pe părinți în alertă. A și face prietenii, dezvoltarea empatiei și dorința de a fi pe placul celorlalți sunt norme

de dezvoltare și repere pentru un stadiu de creștere ce depășește puțin orizonturile acestei cărți.

Venind în urma unei serii de cărți bine primite și de succes, *La ce să te aștepți în al doilea an de viață* să mărturie pentru că de multe avantaje avem de pe urma acestor cărți — adevarate hărți cu care să navighezi pe apele sarcinii și ale creșterii copiilor. Crearea unei astfel de hărți pare deosebit de ușoară cind e bine făcută. Dar să aiă în vedere crearea unei hărți pentru niște călătorii despre care și că vor urma fiecare o cale ușor diferită pentru a ajunge la aceeași destinație: a deveni adulții. Să vadă cum să recomande căi de navigație unor călători care au nevoie foarte diferite, precum și calități, competențe și dificultăți diferite. În fața unei călătorii complete, să-l convingă pe căpitân (părintele) că rutele sunt navigabile, că majoritatea judecătilor și intuițiilor sunt corecte și că e în regulă ca, din când în când, să vireze greșit. și să facă toate astea fără să strice encuzasmul și interesul părintelui și nici multumirea în fața răspății pentru efortul depus. Astă își propune să realizeze acest volum.

Heidi Murkoff a marcat această carte cu stilul său familiar. În primul rând, e vorba de tonul ei liniștit și optimist. Ea ne amintește că deviații minore de la cursul așteptat al comportamentului, creșterii, hrănirii sau dezvoltării nu au, de regulă, mari consecințe. Ne reamintește că limitele normalității sunt largi și că, în cele mai multe cazuri, lucrurile revin de obicei la normal. Ne dă voie să nu fim perfecti și ne amintește că rectificările din mers sunt ceva ușor. E și antrenor, și majoretă.

Această carte este autoritară — când trebuie să fie. Asemenea celor anterioare, se bazează masiv pe îndrumări și recomandări profesionale, în special în domeniul precum vaccinarea, nutriția, măsurile de siguranță și gestionarea bolilor comune. Chiar și recomandările complicate (cum

sunt cele pentru RCP¹) sunt clare și la obiect, fără să omită ceva. Totuși, Heidi spune că să-și spună punctul de vedere. Unele dintre recomandările sale despre probiotice, plante medicinale și alte suplimente nutritive, de exemplu, vor trezi interesul cititorilor, chiar dacă nu se bucură de consensul deplin al experților, ca bazându-se mai degrabă pe cercetări și curențe de găndiri emergente și etichetând adevarat astfel de materiale; politica sa este de „transparență totală”.

Voce ei este familiară. Nu e chiar vocea mamei tale și nici a celei mai bune prietene, după cum nici a profesorrei preferate — dar nu este nici vocea unei străine. Această voce îți recunoaște și îți confirmă frustrările și privarea de somn. De asemenea, în unele zile, îți confirmă că niște mărunțiuri pe care le face sau le spune copilul tău îți produc oșa o surpriză sau plăcere. În fața de zile lumea e un loc bun,

La ce să te aștepți în al doilea an de viață oferă multe perspective — de multe ori cu un zâmbet. Ne reamintește că „poliția moardei nu amendează copiii” și că „dacă ar fi să existe o lege a fizicii celor mici, ar suna cam aşa: miciile corpuși în mișcare rămân în mișcare”. Heidi le reamintește părinților în mod repetat să rămână calmi și să urmeze obiceiurile formate. Să stabilească limite, dar uneori să se lase duși de val. Când ajungi într-un impas, schimbă subiectul. Când nu mai ai vînt în părintești pânze, ia o pauză, citește o carte de om în roată firea, du-te la sală și nu refuza niciodată ajutorul când ai nevoie de el.

Studenții la medicină învață devreme: *Primum non nocere* — „În primul rând, nu face rău.” Devine o mantră pentru cei care aleg pedatria. Astfel, ceea ce pare uneori precauție excesivă în aceste pagini chiar nu este. Vei depista această precauție în discuția despre toxinele din mediul

¹ Acronym pentru resuscitarea cardio-pulmonară. (n. red.)

despre reacția la febră și despre ingrijirea vînățăilor. Citește etichetele, folosește medicamente doar când e necesar, păstrează lucrurile în siguranță. Căută să ai mai multe straturi de protecție, fie că potențialul pericol ține de otrăvă, razele soarelui sau apele adânci. Dacă nu ești sigură că micuțul tău se simte bine, dacă îți se pare că e ceva în neregulă sau dacă ești pur și simplu îngrijorată, consulta medicul.

In afara de părerea experților, această carte se bazează pe experiență și pe bun-simț. Preferă ceea ce are efect în practică față de ceea ce are efect în teorie. Preferă calea de mijloc în locul extremelor. Când vorbește despre disciplinare, Heidi ne reamintește că permisivitatea excesivă duc la copii care sunt adesea „prost-crescuți, egoiști, certăreți și încăpățânați”. Dincolo de asta, disciplina ține de pregătirea pentru lumea reală: „unde domnesc regulile”. Autoarea ne reamintește că nu există o cale unică și bună de disciplinare. Fii corect, evită extremele, lasă-ți să învețe din consecințe atunci când se poate, în special din consecințe naturale și relevante. Mai presus de toate, aplică disciplina cu afectiune.

Această abordare practică se extinde și asupra discuției despre alimentație (mâncăruri rațional), despre susținerea învățării timpurii (nu crește un „mini-tehnicius”), tratarea bolilor (dă-i medicamente, dar doar când e necesar) și multe altele. E o abordare care a trecut cu bine timpul. Este în zona în care majoritatea părinților, dintr-un motiv bun, se sint confortabil.

Rămas-bun sugarului, bun venit copilului

Nu că n-ai fi observat, dar în numai 12 luni copilul tău a parcurs un drum foarte lung. Raza de bucurie de ieri este raza de energie de azi... atunci mic să-l și-ntr-o mână și acum mare căt să-l și de mână. Mulțumit să gângurească, să se cuibărească și să stea locului? Ușor de manevrat, simplu de mulțumit și numai bun de ținut în brațe? Toate asta sunt de anul trecut.

Rămas-bun sugarului, bun venit copilului... și bun venit minunatului al doilea an. Douăzeci luni pline (și mănjite) de fabuloase prime dări (primii pași, primele cuvinte, primele crize de nervi), de creștere și dezvoltare care te pun pe gânduri, de învățare cu viteză luminii și de nenumărate explorări și descoperiri mănăcate de insașabilă curiozitate.

Că să nu mai vorbim de monumentale provocări — și pentru copil („Cum fac aceste cuburi să stea fără să cadă?”, „Cum întorc acea piesă de puzzle ca să se porți vească?”, „Cum pot să pun mâna pe laptopul lui manii?”, și pentru tine („Cum îmi fac copilul să mănânce / să doamnă / să se joace cuminte / să mă lase să plec de la grădină / să-și pună o haină / să plecăm acasă de la joacă — fără ceartă? Sau să facem cumpărături din supermarket fără o criză prătonul de produse congelate?”).

Copiii mici, asemenea sugarilor, nu vin cu un manual de utilizare, și totuși sunt cel puțin la fel de greu de înțelești... și de manevrat în siguranță. Din fericire, și-au soțit ajutoare. Reluând povestea de unde a lăsat-o în *La ce să te aștepți în primul an*

de viață (și pentru că povestea chiar începe să se incingă), *La ce să te aștepți în al doilea an de viață* este un ghid complet de tipul de-ce-când-și-cum, care să te ajute să te ocupi, de la unu la doi ani, de copilul gata să prindă aripi.

Ai totul aici, într-un format nou, accesibil, tematic și ușor de găsit — tot ce ai nevoie să stii pentru a decoda, a face față și a te bucura pe deplin de mica și adorabilă persoană, fascinantă, complicată și uneori îmnebunitoare care a devenit, deodată, sugarul tău de anul trecut. Vei găsi datele problemei — alături de soluții, strategii și recomandări realiste — despre alimentație (inclusiv cum să pornești cu dreptul în creația unor obiceiuri alimentare sănătoase, fără să te cerți cu un copil mofturos). Despre somn (cum să-ți ajută copilul să aibă parte de somnul de care are nevoie — dar fără război — seara sau la prânz). Despre joc și prietenii de joacă (cum să încurajezi să și împărtă juările și să-și aștepte rândul, cum să nu lași ca joaca să se transforme într-un meci de box). Despre cum să-ți faci să vorbească... și să asculte. Despre cultivarea creativității, încurajarea curiozității și susținerea plăcerii naturale a micuțului de a învăța din practică. Despre cum să faci față crizelor de nervi (acasă și în public), abordând și acele prime semne ale teribilelor crize de la doi ani prin care va trece minutul tău copil. Despre cum să pricapi orice comportament imaginabil (și inimagineabil) al copilului — de la predicubil la aparent imprevizibil. Despre cum să-l înveți (și să-i impui) ce e bine și

ce e rău, cum să-ți stabilești niște așteptări adecvate vîrstei lui și cum să-l disciplinezi eficient. Despre cum să fie în siguranță și sănătos în lumea în care pășește... sau măcar în parcul din zonă.

Te întrebă pe unde se situează copilul tău în ceea ce privește creșterea? Găsești aici. Din punctul de vedere al dezvoltării? O cronologie a reperelor de dezvoltare — și chenare cu aceste repere în toată cartea — te țin la curent cu tot. Te gândești să pleci la drum cu copilul după tine? Există un capitol și despre asta. Ai nevoie

de niște vorbe de încurajare (și ce părinte de copil mic nu are?)? Vei avea parte de acestea din plin.

Este pasul următor al seriei de cărți — și pasul următor din aventura ta de a fi părinte. Așa că trage aer adânc în piept, închide-te la adidaș și, orice ai face, nu clipești anul-minune e aici.

Să fie unul fericit!

LA CE
SĂ TE AȘTEPTI
ÎN AL DOILEA AN
DE VIAȚĂ

Cronologia dezvoltării copilului de la unu la doi ani

Copilul tău, asemenea oricărui alt copil, este unic. Nu seamănă cu niciun altul. Cu alte cuvinte, e incomparabil. Sigur, probabil că asta nu te împiedică să compari dezvoltarea sa cu cea a altor copii de aceeași vîrstă. Sau cu o cronologie de dezvoltare precum cea de mai jos. Uneori comparațiile sunt utile — ca atunci când te uiți peste o listă de abilități considerate potrivire vîrstei ca să te asiguri că și copilul tău e în grafic. Sau când compari de la o lună la alta ritmul de dezvoltare al copilului tău — ca să vezi dacă e constant, dacă e puțin în urmă sau dacă e accelerat. Și nu vei fi singura care face comparații, pe măsură ce crește copilul. Și medicul pediatru va căuta anumite reperete de dezvoltare la fiecare control medical când copilul e sănătos, ca să se asigure că dezvoltarea sa se încadrează în limitele (foarte) largi ale normalității la vîrstă pe care o are.

Totuși, uneori, comparațiile cu un ritm „mediu“ de dezvoltare pot să inducă în eroare. Până la urmă, sunt puțini copii

„obișnuiti“ sau care se dezvoltă într-un ritm uniform ori se dezvoltă în același ritm la toate nivelurile. Unii copii de un an pot să se deplaseze prin tot locul de joacă, în timp ce alții n-au făcut încă primii lor pași. Unii pot să fie adevarări oratoare față de alții, dacă e să ne referim la abilitățile verbale. Unii pot să evolueze rapid la cele mai multe niveluri, în timp ce alții pot să ia un start cam întrâzător, prințându-i apoi din urmă pe ceilalți sau chiar depășindu-i. Unii sunt relativ constanți în ritmul cu care se dezvoltă, alții se dezvoltă în salturi și puseuri. Îmbolnăvirea, o tulburare sau o schimbare majoră în viața copilului (altă persoană de îngrijire, un părinte care e bolnav sau plecat, sosirea pe lume a unui frate sau a unei surori, mutarea într-o altă casă, chiar și o vacanță mai lungă) pot, temporar, să perturbe cu totul ritmul de dezvoltare. Acestea și multe altele pot să intervină și să aducă la dezvoltarea copilului cu alții de aceeași vîrstă și pentru care, când e vorba de reperete de dezvoltare, comparațiile trebuie făcute cu grijă.

Copilul tău unic poate să se înscrive constant, luni de zile — sau chiar întregul an — în categoria medie pentru vîrstă lui. Sau poate că dezvoltarea lui generală nu se va înscrive niciodată într-un tipar predictibil — e lentă o luna, accelerată luna următoare. Cei mai mulți copii trec și prin perioade frustrante, dezorganizate, lipsite de progrese evidente — săptămâni la rând fără nicio achiziție nouă. Iar asta pentru că un pas uriaș — cum ar fi să facă primii pași — e chiar după colț. E ceva care se coace și apoi, bing-o — copilul nu mai poate fi opriți din mers sau din vorbit.

Reține că majoritatea ritmulor de dezvoltare sunt adecvate. Câtă vreme copilul atinge la timp majoritatea reperelor de dezvoltare, atunci e în grafic — ceea ce înseamnă că te poți relaxa, minunându-te de aceste uluitoare achiziții, în loc să le analizezi. Dacă, pe de altă parte, observi că micuțul ratează continuu din aceste reperete sau pare să nu mai evolueze semnificativ dintr-o dată — sau dacă ai sentimentul că e ceva în neregulă — consulta medicul.

Cel mai probabil nu e nicio problemă (unii copii continuă să evolueze, doar că într-un ritm mai lent decât cel obișnuit), dar vei primi asigurările de cărui ai nevoie. Dacă e identificată o întârziere, copilul va putea fi ajutat, fiindu-i maximizat astfel potențialul de dezvoltare.

Și mai e ceva ce trebuie să reții: reperete de dezvoltare sunt o modalitate rapidă și ușoară de a verifica din când în când progresele copilului, dar nu sunt un factor de predicție a viitorului său. Nu vorbește încă? Asta nu înseamnă că o carieră de avocat nu e în cărti mai târziu. Nu e cel mai coordonat prichindel de pe stradă? Nu înseamnă că într-o zi copilul tău nu va lucra astăzi terenul de tenis sau de baseball. Înca un lucru pe care reperetele cronologice nu-l reprezintă: o obligație a părinților. Te multumești să lasă dezvoltarea copilului să-și urmeze cursul fără să te întrebă dacă e și pe drumul cel bun sau dacă e la nivelul la care trebuie? Absolut în regulă. La o pauză de la cronologice, lasă și copilul să se dezvolte și lasă evaluarea pe seama medicului.

Reperete de dezvoltare în al doilea an de viață

Un an și o lună

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să se ridice în picioare
- Să stea în șezur
- Să se deplaseze dintr-un loc în altul, și nându-se de ceva
- Să bară din palme
- Să ridice un obiect de pe jos și să stă în picioare (și nându-se de ceva)
- Să-și comunice nevoile fără să plângă (uneori încă)

■ Să spună un cuvânt

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să stea în picioare fără ajutor din afară
- Să facă vreo căciuță pași singuri
- Să bea dintr-o cană
- Să pună un obiect într-o cutie
- Să spună două cuvinte
- Să indice către ceva ce-și doresc

Unii copii ar putea...

- Să meargă bine
- Să mărgălească

Rezultatul e cumulativ

Copiii dobândesc multe abilități noi în fiecare lună, dar de obicei păstrează și achizițiile de luna trecută (și din luna de dinainte și îșa mai departe). Prin urmare, consideră că seria de abilități ale copilului tău va cuprinde și elementele de tip „probabil că vor putea” din luniile anterioare, pe lângă cele nou dobândite în această lună. Reține doar că, odată ce o abilitate a trecut de vârsta potrivită, copilul va renunța la ea din repertoriul său (evident, odată ce stăpânește mersul, nu mai e nevoie să continue să meargă de-a bușilea).

- Să țină dreaptă o mână sau un picior ca să fie îmbrăcați
- Să joace jocuri simple
- Să se uite în direcția corectă când li se cere să localizeze ceva („Unde e mamă?” sau „Unde e becul?”)

Câțiva copii ar putea...

- Să joace cu mingea
- Să încearcă să ridice obiecte mai grele
- Să folosească din când în când o furculiță sau o lingură ca să mânânce
- Să se dezbrace
- Să identifice o parte a corpului când li se cere, indicând către ea

Un an și două luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea (vezi chenarul de pe această pagină)...

- Să se țină pe picioare
- Să meargă de-a bușilea

- Să meargă ajurați
- Să facă vreo câțiva pași neajurați
- Să facă „pa-pa” cu mâna
- Să pună un obiect într-o cutie (și apoi să-l scoată)
- Să mânânce cu mâna
- Să spună intenționat „mama” și „tata”
- Să urmeze o indicație simplă („Ridică păpușa de jos, te rog”)
- Să-i imite pe ceilalți (să bată din palme când alții neva o face, de exemplu)

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să meargă bine
- Să împingă o jucărie cu roți în timp ce merg
- Să ridice un obiect de jos stând în picioare (înăsă se țină de ceva)
- Să indice către o parte a corpului când li se cere („Unde e nasul?”)

Unii copii ar putea...

- Să tragă după ei o jucărie în timp ce merg
- Să imite folosind un obiect (să folosească un telefon „ca să vorbească”, un burete „ca să steargă”)
- Să folosească din când în când o furculiță sau o lingură ca să mânânce
- Să bea singuri dintr-o cană
- Să spună trei cuvinte

Câțiva copii ar putea...

- Să alerge
- Să urce trepte
- Să construiască un turnuleț din două cuburi
- Să potrivească formele într-un joc cu forme geometrice

- Să spună șase cuvinte sau mai multe
- Să urmeze o indicație dublă („Ia de jos răușca și dă-mi-o, te rog”)

Un an și trei luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să facă vreo câțiva pași singuri
- Să indice către obiectul dorit
- Să spună cel puțin un cuvânt

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să meargă bine
- Să se aplece și să ridice un obiect stând în picioare
- Să se joace cu mingea
- Să mărgălească folosind un creion
- Să bea singuri dintr-o cană
- Să spună cel puțin două cuvinte
- Să râdă de ceva amuzant sau hios
- Să recunoască utilitatea obiectelor (perie de păr, căciulă, mătură)

Unii copii ar putea...

- Să alerge
- Să așeze două cuburi unul peste altul ca să facă un turnuleț
- Să indice către căteva părți ale corpului când li se cere
- Să dea paginile dintr-o carte
- Să indice către o imagine dintr-o carte când li se cere
- Să spună cel puțin trei cuvinte
- Să spună adesea cuvântul „nu”

Câțiva copii ar putea...

- Să meargă cu spatele
- Să urce trepte (dar nu să le coboare încă)
- Să spună cinci cuvinte sau mai multe
- Să traseze linii cu creionul
- Să cânte

Un an și patru luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să se cățare (pe lucruri, să se dea jos din căruț și îșa mai departe)
- Să meargă bine
- Să imite acțiuni
- Să mărgălească
- Să dea paginile dintr-o carte
- Să înțeleagă indicații simple („nu”, „nuie”, „vino”, „dă-mi, te rog”)

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să așeze unul peste altul trei cuburi
- Să imite folosind un obiect (să folosească un telefon „ca să vorbească”, o mătură „ca să măture”)
- Să folosească o lingură sau o furculiță
- Să arunce o mingă
- Să spună trei cuvinte
- Să se recunoască în oglindă sau într-o fotografie

Unii copii ar putea...

- Să alerge
- Să meargă cu spatele

- Să danzeze pe muzică
- Să spună șase cuvinte
- Câțiva copii ar putea...**
- Să dea cu piciorul într-o minge
- Să se spele pe dinți ajutați
- Să-și scoată o haină fără ajutor
- Să spună 15 cuvinte sau mai multe

Un an și cinci luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să se dea cu diverse jucării cu roți
- Să bea dintr-o cană
- Să spună 2-3 cuvinte
- Să le facă plăcere să spună „nu”
- Să indice către obiectul dorit
- Jumătate dintre copii vor putea...**
- Să alerge
- Să arunce o minge fără să ridice mâna
- Să indice către părțile ale corpului când îl se cere
- Să spună regulat 6-10 cuvinte
- Să se joace „de-a ceva”
- Unii copii ar putea...**
- Să urce trepte
- Să dea cu piciorul în minge
- Să-și scoată o haină fără ajutor
- Să urmeze o indicație verbală dublă (fără gesturi)
- Să spună regular 10-20 de cuvinte

Câțiva copii ar putea...

- Să arunce o minge ridicând mâna
- Să construiască un turnuleț cu patru cuburi
- Să identifice două elemente dintr-o imagine, arătându-le cu degetul
- Să identifice o imagine prin numire („cățel”, „pisică” și aşa mai departe)
- Să combine cuvinte
- Să vorbească și să fie înțeleși în jumătate din timp
- Să spună peste 50 de cuvinte

Un an și șase luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să alerge
- Să bea dintr-o cană
- Să indice către ceva ce-și doresc
- Să-și scoată mănușile, căciula, șosetele
- Să se uite singuri pe cările pentru copii
- Să le placă să se joace folosind degetul (jocuri pe tabletă, de exemplu)
- Să spună 10 cuvinte
- Să se joace singuri pe podea
- Să se recunoască în oglindă sau în fotografii
- Să râdă de ceva amuzant sau hios
- Jumătate dintre copii vor putea...**
- Să danzeze pe muzică
- Să târască lucruri
- Să se târască pe scări, coborând cu spatele
- Să se spele pe dinți ajutați

Să bea cu paiul

- Să înceapă să arate o preferință pentru o anumită mână
- Să așeze patru cuburi unul peste altul
- Să spună peste 20 de cuvinte
- Să combine două cuvinte în propoziții
- Să ceară ceva folosind denumirea obiectului respectiv

Unii copii ar putea...

- Să sară
- Să arunce o minge ridicând mâna
- Să identifice două imagini numindu-le
- Să combine cuvinte
- Să fie înțeleși când vorbesc în jumătate din timp
- Să cânte
- Să-și amintescă unde se pun lucrurile
- Să se dea în spectacol ca să primească atenție sau să repete sunete (oni acțiuni) care-i fac pe ceilalți să râdă
- Să recunoască emoții / să manifeste empatie (îmbrățișând pe cineva care e trist, de exemplu)

Câțiva copii ar putea...

- Să dezmembreze jucării și să le asambleze la loc
- Să ajure la așezarea jucăriilor la locul lor
- Să înșiră mărgele mari din lemn
- Să facă baloane de săpun
- Să se dezbrace
- Să deseneze cercuri

Un an și opt luni

Cei mai mulți copii probabil că vor putea...

- Să alerge
- Să se aplække fără să cadă și să ia de jos o jucărie
- Să se cățare
- Să se joace „de-a ceva”
- Să imite comportamente (cum ar fi hrănirea unei păpuși)
- Să măñânce cu lingura și furculița
- Să spună 10-20 de cuvinte

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să urce trepte
- Să dea cu piciorul în minge
- Să-și scoată hainele fără ajutor
- Să deseneze o linie dreaptă
- Să se spele pe dinți ajutați
- Să spună 20-50 de cuvinte
- Să combine cuvinte
- Să identifice două imagini numindu-le
- Unii copii ar putea...**
- Să stea într-un picior ținându-se de ceva
- Să-și scoată hainele
- Să numească șase părți ale corpului
- Să identifice patru imagini numindu-le
- Să spună peste 50 de cuvinte
- Să formeze propoziții scurte
- Să întrebă „de ce” și „ce-i asta”

Câtiva copii ar putea...

- Să coboare trepte, ținându-se de ceva
- Să se spele și să se șteargă pe mâini
- Să construiască un turnuleț cu șase cuburi
- Să dea semne că sunt pregătiți să facă la olijă (de exemplu, să aminte că fac caca în timp ce deja fac)
- Să vorbească în propoziții complete

Un an și zece luni**Cei mai mulți copii probabil că vor putea...**

- Să alegă bine
- Să se lase pe vine
- Să arunce o minge fără să ridice mâna
- Să-și scoată un articol de îmbrăcăminte
- Să se joace cu plastilină, cu instrumente muzicale și cu alte jucării pe care să le manevreze
- Să urmeze indicații duble
- Să spună 10-20 de cuvinte
- Să stabilească obiective simple (să hotărască să urmeze cu apă o gălătușă și să o ducă la nișip ca să-l uide)

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să deschidă uși
- Să coboare trepte asistați
- Să facă jocuri simple de puzzle
- Să înțeleagă (deși fără să folosească) până la 200 de cuvinte sau cam orice li se spune
- Să spună peste 50 de cuvinte
- Să-și dea seama când ceva e încorect identificat (de exemplu, când o „pisică” e numită „camion”)

Unii copii ar putea...

- Să se spele și să se șteargă pe mâini
- Să înțeleagă perechi opuse de cuvinte (cald versus rece, de pildă)
- Să numească membri ai familiei (sau alte persoane familiare) în fotografii
- Să știe când o carte cu imagini e cu susul în jos
- Să spună 50-100 de cuvinte
- Să urmeze indicații triple

Câtiva copii ar putea...

- Să joace leapsă
- Să îmbrace un articol de îmbrăcăminte
- Să-și pună pantofii (deși nu întotdeauna în piciorul potrivit)
- Să împărtăsească o foaie de hârtie, imitând

La doi ani**Cei mai mulți copii probabil că vor putea...**

- Să dea cu piciorul în mingă
- Să meargă cu spatele
- Să-și scoată un articol de îmbrăcăminte
- Să construiască un turnuleț din patru cuburi
- Să imite comportamentul adult (să dea cu mătura, să hrânească o păpușă, să vorbească la telefon și aşa mai departe)
- Să identifice două elemente dintr-o imagine, numindu-le
- Să combine cuvinte
- Să spună aproximativ 50 de cuvinte
- Să arate că-și dau seama când părinții îi aproba sau îi dezaproba

Jumătate dintre copii vor putea...

- Să stea într-un picior (ținându-se de ceva)
- Să-și pună o haină
- Să se pieptene, să se șteargă la nas sau să facă altă lucruri de igienă, ajutați
- Să manifeste semne că sunt pregătiți să facă la olijă
- Să fie înțeleși când vorbesc în jumătate din timp
- Să intrebe „de ce” și „ce-i asta”
- Să vorbească despre sine („Eu vreau lapte”, „Jack se dă în leagăn”)
- Să cânte melodii simple
- Să devină interesați să se joace cu alții copii

Unii copii ar putea...

- Să construiască un turnuleț de opt cuburi
- Să folosească prepoziții („pe”, „sub”, „lângă”)
- Să poarte conversații de 2-3 propoziții
- Să spună peste o sută de cuvinte
- Câtiva copii ar putea...**
- Să meargă pe tricicletă
- Să așeze lucrurile pe categorii (mingi, păpuși, animale)
- Să înțeleagă conceputul de adjecțiv (lipicios, amuzant, moale)
- Să facă viraje
- Să spună două sute de cuvinte
- Să folosească adjecțive
- Să răspundă la întrebarea „Cum te cheamă?”

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. (Iți mai aduci aminte că a fost odată când nou-născutul tău era atât de mic, că să-l poțiține într-o mână? Ia încearcă asta cu copilul tău robust — și galăgios — de un an!) Totuși, creșterea piciorului 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, iaruncori să-ți faci griji cu privire la creșterea sa. O fi prea scund? O fi prea grăsuț? Prea slab? Crește în înălțime mai repede decât în greutate — sau invers? Răspunsul probabil: nu, creșterea copilului tău e și cum trebuie.

Întrebările tale

Graifice de creștere

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

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

vârstă lui — vezi bine, căci normalitatea e scopul (în ceea ce 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 vârstă 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 alții de aceeași vârstă. (n. red.)

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

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

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 casă se incadrează el la un moment dat. Dacă micuțul tău s-a învărtit în jurul percentilei 15 în cea mai mare parte a timpului, atunci poate că e menit să fie dintr-înțeles (sau poate că e predispus la un spectaculos puseu de creștere mai târziu în copilarie). Cu toate acestea, dacă a fost dinorodneană în percentila 60 și a scăzut brusc la percentila 15, această deviere brûrală de la rîmful său obișnuit de creștere poate să ridice unele întrebări: a fost bolnav? Stresat? Există un alt motiv medical necunoscut pentru această inecținare a creșterii? Sau e pur și simplu programul genetic să aibă o statură mică după ce a pornit-o de partea celor mari? De asemenea, un copil care să se învărtă de la naștere în jurul percentilei 45, dar apoi să rânească la percentila 90 în doar câteva luni, trebuie evaluat îndeaproape. Mânâncă prea mult? E prea puțin activ fizic? Sau pur și simplu recuperărea, 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 diferenți, creștere diferență

Ai gemeni (tripléti etc.) și te întrebă cum va fi creșterea lor în comparație cu cea a altor copii sau a unui față de celălalt? Dacă ai gemeni identici, probabil că vor urma aceleași tipare de creștere (deși nu întotdeauna) — cu pușcări și inecținări aproximativ în același timp, mai ales pe măsură ce se fac mai mari. Dacă sună fraterni, e posibil să observi unele diferențe între aceste tipare — diferențe care pot fi vagi sau semnificative. Sună fraterni de sexe diferențiate? 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 venit pe lume prematur? A fost unul dintre ei mai, mai mare decât celălalt? Toți acești factori vor intra în joc în evaluarea curbei lor de creștere. Vesteau bună e că, până să ajungă la vîrstă scolară, inclusiv gemenii (tripléti etc.) născuți prematur sau cu o greutate mică pentru vîrstă lor gestațională își ajung din urmă confruntați 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

Măsurarea
neastămpăratului

Ttrebui de ce copilul taurat mai
inal — dar pare „să fi pierdut” vreo
3-4 cm de la ultimul control medical?
Probabil pentru că măsurarea înălțimi
unui copil mic și o stinăță foarte impres-
cișă. Cu tot acel neînțepătră și cu toate
acele scânceli, e greu chiar și pentru un
specialist să obțină rezultate preci-
se. Iar pără când copilul nu este măsura-
stând în picioare (și nemîscat) nu te vei
puta baza pe niște rezultate demne de
încredere.

stabilească dacă un copil este hrănит insufficient sau excesiv.

De asemenea, altceva ce merită consultat înainte de a ajunge la vreo concluzie despre unde se facă ea căpitolul tău pe graficele de creștere sunt tiparele de creștere ale rudelelor sale. Mama, tatăl sau frații și surorile au urmat un tipar asemănător (și ei sunt înalți și masivi, de pilda, sau scunză și slabii)? Au fost la început rotofei și apozi sau subțiaji? Au fost niște copii mărunti și slabuți, iar apoi s-au mai împărăti și s-au înălțat pe măsură ce s-au făcut mari? Dacă da, asta poate să explice de ce crește ea capitolul tău care ar o amplitudine tangentă. Să zicem că micuțul iau și foarte mic (atingând abia percentila 5 de înălțime și greutate) — asta poate să fie exact cum trebuie în cazul în care calcă pe niște urme mici.

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

Copilul dolofan

„Mie pulpișoarele ei durdului 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 mi — obrajii bucați numai buni de apucat, burta rotunjoră numai bună de gădălat și coatele și genunchii cu gropițe numai bune de pupat — sunt, desigur, semne că e un dragălaș, dar nu sunt automat și semne de greutate excesivă. Uneori, un copil de un an, agrecabil 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, aşa că nivelul său de activitate (sau lipsa acestia) îl menține pentru moment dolofan și e posibil să l vezi cum începe să se subțieze când va începe să se gînă pe picioare — să meargă, să aleargă, să se cățără.

Însă uneori acei obrajări și acelă 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 picul tău se încadrează într-o per centilă medie și ca înălțime, și ca greutate, atunci poți să lasi 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 per centilă 85 sau peste pentru vîrstă și genul său), e important acum să nu scapi din mâna mărcatul și obiceinările 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 încilni balanța în favoarea copilului tau. Scopul nu e să-ți pu copilul la regim de slăbit — ci să echilibrezи ecuația calorilor pentru ca îngășarea să înceată și 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 rational.

— REPERE DE DEZVOLTARE —

In al doilea an de viață, copilul în creștere va face totușă practic să crească. Până la următorul său puseu de creștere (care are loc, de regulă, după doi ani), se poate aștepta că o creștere lentă și constantă. În medie, îată că ce să se aștepte (fără să pierzi din vedere că majoritatea prichindelilor se vor încredea mai sus sau mai jos față de aceste cifre):

Un an și trei luni. La un an și trei luni, o fetiță obisnuită va avea o greutate de aproximativ 10 kilograme și o înălțime de circa 75 cm. Un băiat obisnuit 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 centilele de la un control medical la altul (să zicem de la percentila 40 la percentila 70), dacă greutatea copilului e cu 20 de centile 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, discuta cu medicul despre ce anume ar putea provoca

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

- Concentreză-te pe alimentele adecvate. Să-ți ajuti copilul să prindă gustul cerealelor integrale, fructelor, legumelor și al proteinelor din surse slabe — iar deservirile să fie ocazionale — conținând 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 pre mari de grăsimi, și justifică să limitezi cantitatile excesive de grăsimi din alimentație — în special grăsimile nesănătoase, precum cele saturate din prăjeli. Dar cu-vântul de bază este „a limita”. Unii copilici nu trebuie să-i fie restricționat consumul de grăsimi sau de colesterol (deci la recomandarea medicului, din cauza unui istoric familial de afecțiuni cardiaice sau și unui nivel ridicat de colesterol).

- Concentrează-te pe băuturile adecvate. Multă copii, în special cei care și obișnuiește parte din fluide din biberon — sau cei care au cu ei o cană cu păi integrat oriunde se duc — sorb multe calorii necăsătoare. De cele mai multe ori, lichidul vinovat este sucul 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 sucul 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 ocupare și mereu în mișcare — nu pot să reziste 4–5 ore între mese fără o gustare. Dar prea multe gustări pot să fie o capătana pentru un copil care se îngăștă 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 altă între prânz și cină și ceva ușor înaintea de cufcare. Dar și

atât — căci să ronțiește totă ziua (și o politică a dulapului deschis la discreție) poate foarte repede să atârne greu la căntă.

■ 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 forță să temine ce are în farfurie și nu-l face să se alăture clubului celor care lasă farfurie curată.

■ Dă-i să mânânce cu motiv. Pentru a mânca există un singur motiv întemeiat: foamea. Copiii care învață această lecție importantă la o vîrstă fragedă au rareori vreo problemă de alimentație mai târziu în viață. Evidentă biscuitul care să facă păpică mai bună, bomboane cu care să-ți cumperi liniștea la supermarket, desertul ca să nu facă nazuri în scaunul de mașină. În schimb, oferă-i un pupic pentru că a mânca, atrage-i într-un joc prin supermarket, cărău 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 plăcăselii), copilul nu va mânca din motivele greșite.

■ Fii un model de obiceiuri alimentare sănătoase. Nu te uita acum, dacă copilul îți urmărește fiecare mișcare, inclusiv pe cele de la masă. Dacă mășteci tot timpul la chipuri sau te îndepărta înghețată, copilul îți va urma exemplul (cu bolul cu bomboane). În schimb, lasă-ți copilul să te surprindă în timp ce își savurează salata sau o gustare cu fructe.

■ Fă mișcare. Pentru copiii care nu fac mișcare pe măsură potfi lor de mâncare și sigur că greutatea va deveni o problemă. Nu sunt necesare cursuri strucțurate, ci multe ocazii în care să aleargă, să se căpare, să sără și să se plimbe. Și nu uita să i te alătui 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 privul la televizor încurajează. Dacă micuțul tău său multe timp în fața ecranului, înfrânează acest obicei acum — înainte să ia ampoloare (odată cu talia copilului). Limitaază și timpul cât să conectă, dacă micuțul a fost deja atins de virusul computerului.

■ Citesc etichetele. Etichetele alimentelor, da, dar și etichetele pe care îl 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 înțeul cu înțeul 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 mânăcam o pașă delicioasă, căci asta ne va face să creștem mari și puternici!”

Nu uita că, oricăr ai fi de preocupată de creștere copilului tău, un regim de slăbit nu este niciodată adecvat pentru un copil mic care e încă în creștere. Repet, scopul este incinarea 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 grăsimi. E subponderal!”

Ti se pare slab copilul când te uiți la el? Că e slab sau dolofac este adesea o chestiune de percepție — de obicei percepția părintelui. Astfel, ceea ce îl se poate părea prea slab ar putea să fie exact aşa 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 renuniți

pentru gropitele lor de grăsimi, unii sunt în mod natural mai slabii — 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, acunca ar trebui să fi și cu.

Dacă reiese că cifrele sunt mai scăzute (adică subponderale), 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 mâncare solidă. Recomandă la biberon și limitând accesul la cană cu păi integrat poate face să crească porția 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 mâncare pe care îl oferă are prea puține grăsimi sau calorii (unii părinți atenția la alimentație fac asta fără să-și dea seama) ori prea puține substanțe nutritive pentru a susține adevarat creșterea și luarea în greutate. Uită-te la alimentația copilului tău și vezi dacă și loc pentru mai multe calorii într-o formă sănătoasă (cu alte cuvinte, nu sub formă de brioșă).

■ Prea multă presiune. Treabă ta să-ți asiguri o mâncare sănătoasă, treabă lui e să mânânce suficient pentru a și potoli foamea. Să-l forțezi pe lounul cel slabuț să mânânce nu duce decât la respingere (de tipul: „Nu poți să mă obligi să mănânc!”).

■ Stres sau boală. Uneori, un copil stresat nu mânâncă 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 remedișezi asta sau oferă-i atenție și afecțiune

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

Burtică

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

O burtică rotunjoră e pe cat de normală, pe atât de admirabilă la un copil. Abia pe la vîrstă de 3-4 ani, când mușchi abdominali se maturizează și devin mai puternici, majoritatea copiilor încep să aibă un profil mai subțire. Și așa se și întămplă în majoritatea cazușilor — dacă nu exagerarea 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 burra (evident, nu comentă despre aceasta tachinându-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 prichindelelor tău pare balonată, iar asta se asociază cu disconfort și constipație, consultă medicul.

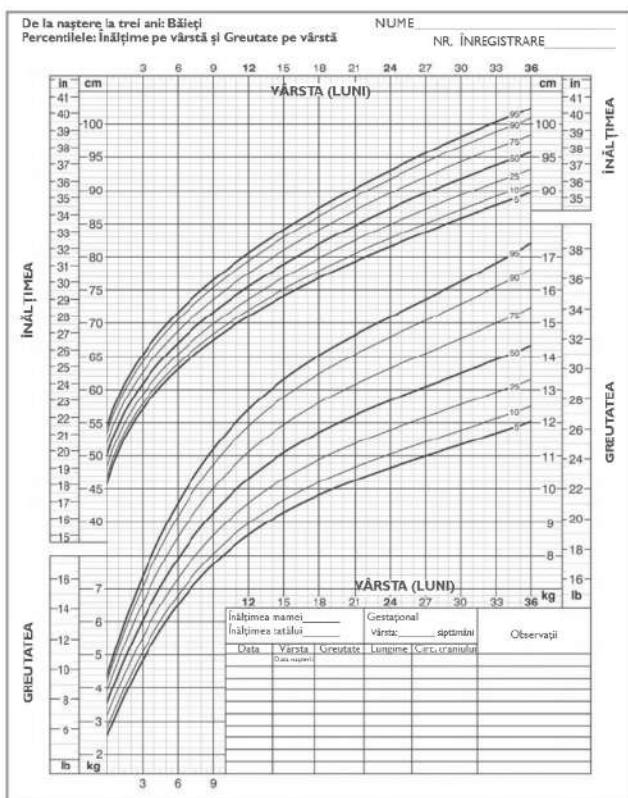


Burtica gognătoasă este un semn distinctiv al copilului mic.

TOTUL DESPRE:

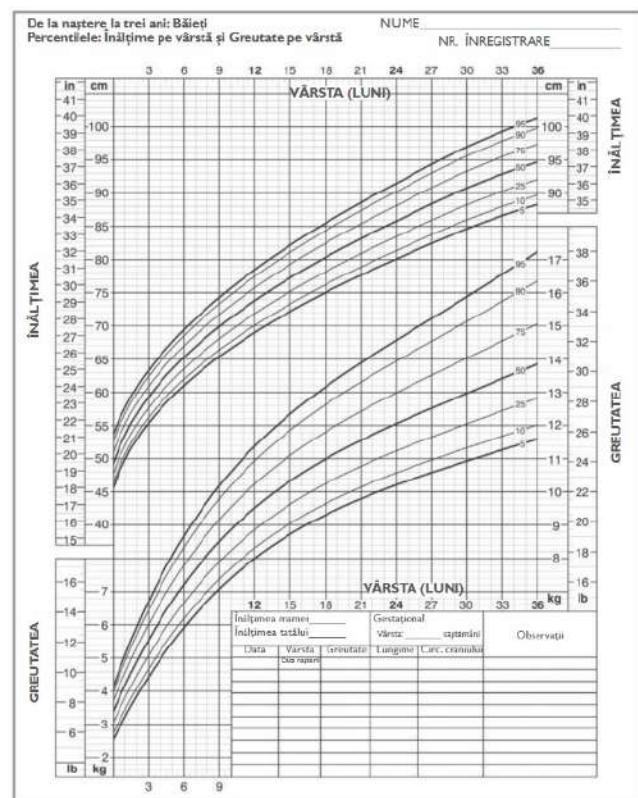
Graficele de creștere

Unde se încadrează micuțul tău? Poți urmări progresele sale pe aceste grafice. Prima serie de grafice (cel de pe pagina astă și de pe pagina următoare) urmăresc separat înălțimea și greutatea. A doua serie de grafice de creștere (de la paginile 18

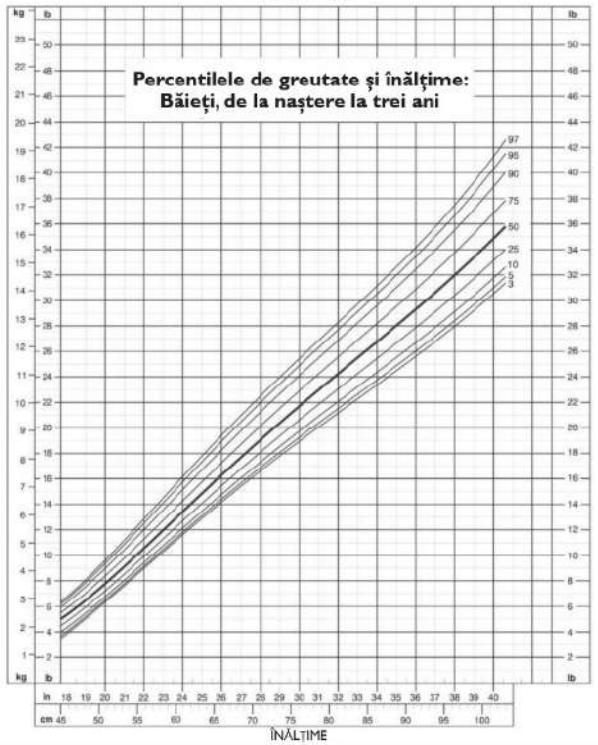


și 19) calculează raportul dintre înălțime și greutate (se numesc grafice de greutate și înălțime). Vei vedea că graficele pentru băieți sunt separate de cele pentru fete, iar

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



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



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

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

