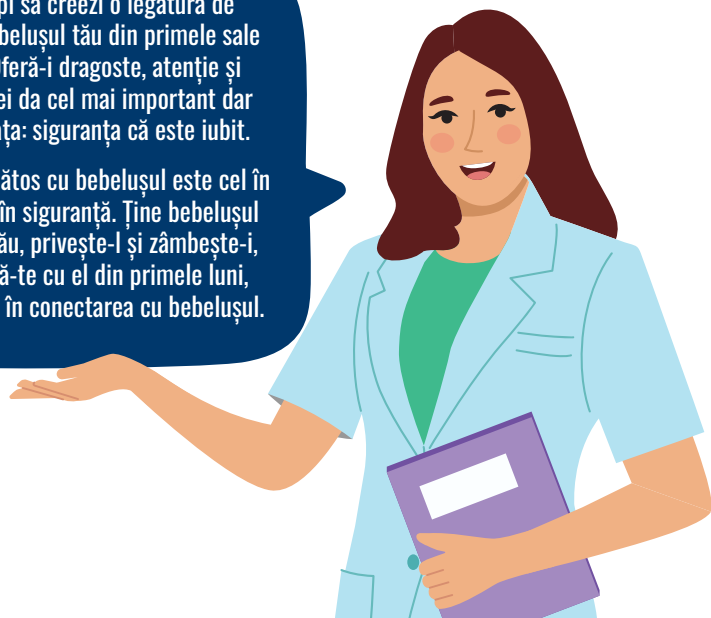


E bine să începi să creezi o legătură de atașament cu bebelușul tău din primele sale luni de viață. Oferă-i dragoste, atenție și apropiere și îi vei da cel mai important dar pentru toată viața: siguranța că este iubit.

Un atașament sănătos cu bebelușul este cel în care el se simte în siguranță. Ține bebelușul lipit de pieptul tău, privește-l și zâmbește-i, vorbește-i, joacă-te cu el din primele luni, implică și familia în conectarea cu bebelușul.



Scanează codul QR și află
mai multe despre cum să te
conectezi cu bebelușul tău



Cutia Bebelușului:
împreună din prima zi 

Cutia Bebelușului:
împreună din prima zi



Cum să te conectezi
cu bebelușul tău

O legătură care durează o viață

Dragă mamă,

Legătura pe care o crezi cu bebelușul tău începe din primele clipe și va rămâne cu el toată viața. Această legătură se numește atașament și îl ajută să se simtă iubit, în siguranță și protejat.

Un copil care are un atașament sănătos va crește mai încrezător, mai liniștit și mai pregătit să aibă relații bune cu ceilalți.



De ce este important atașamentul?

- **Atașamentul se formează încă din timpul sarcinii.** Bebelușul îți aude vocea, îți simte emoțiile și se obișnuiește cu ritmul tău.
- **Primele 18 luni sunt esențiale.** În această perioadă se pun bazele relației părinte-copil.
- **Până la 2-3 ani,** atașamentul se consolidează și devine fundația pentru emoțiile și relațiile viitoare ale copilului.

Sfatul specialiștilor Cutia Bebelușului:

Cel mai sănătos tip de atașament este cel securizant. Un atașament sigur înseamnă un copil mai fericit, mai curios și mai dornic să exploreze lumea.

Cum construim un atașament securizant?

1. Piele pe piele

- Ține bebelușul lipit de pieptul tău din primele ore de viață. Încurajează și tatăl să facă același lucru.
- Mângâierile, îmbrățișările și alăptarea întăresc legătura dintre voi.
- Contactul direct îl ajută pe cel mic să respire mai bine, îi reglează bătăile inimii și chiar îl sprijină să ia în greutate.
- Contactul pielii pe piele în prima oră după naștere ajută la stimularea lactației.

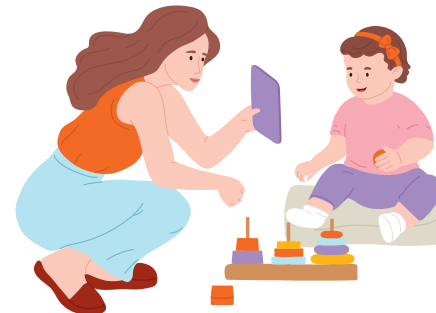


2. Contact vizual și zâmbete

- Privește-l în ochi ori de câte ori îl hrănești sau îl ții în brațe.
- Zâmbeste-i. Pentru el, chipul tău este „oglinda” prin care învață să recunoască emoțiile.

3. Vorbește cu bebelușul

- Îți știe vocea încă din burtică și îl liniștește să te audă.
- Spune-i cuvinte blânde, povestește-i ce faci, citește-i.
- Tonul vocii tale îl ajută să se simtă în siguranță și să-și regleze emoțiile.



4. Joacă împreună

- De la 3-4 luni, jocurile simple („cucu-bau”, cântecele, jucării colorate) devin moduri prin care vă descoperiți reciproc.
- Joaca îi dezvoltă atenția, curiozitatea și bucuria de a interacționa.



5. Dialog prin mimică și gesturi

- Faceți joaca „de-a oglinda”: tu zâmbești sau faci un gest simplu, iar el încearcă să te copieze. Apoi el face un gest și tu îl imiți.
- Acest „dialog” simplu îl ajută să învețe cum să comunice și să îți caute atenția.



6. Atașamentul nu e doar cu mama

- Bebelușul poate dezvolta legături strânse și cu tata, bunicii sau alte persoane apropiate.
- Important e ca aceste persoane să îi răspundă cu grijă și să fie cât mai des lângă el.

Sfatul specialiștilor Cutia Bebelușului:

Primele luni contează cel mai mult. Oferă dragoste și apropiere zilnic.

Primele 3-6 luni sunt baza pentru toată viața lui. Atunci bebelușul învață cum să relaționeze, cum să se simtă în siguranță și cum să primească dragostea.

Atașamentul nu este un „lux”, ci o nevoie de bază, la fel ca hrana sau somnul. Iar vestea bună este că **nu ai nevoie de lucruri speciale**: doar de tine, de tatăl lui, de iubirea și de timpul vostru.