

CAIETUL COPILULUI



Autori: Dr. Cristina Chiriac, Medic neonatolog și pediatru, Spitalul Universitar de Urgență București

*Acest material este realizat în cadrul programului **Cutia Bebelușului**, implementat de **Salvați Copiii** și finanțat de **Fundația OMV Petrom**.*

Inspirat de succesul modelului din Finlanda, dar adaptat la specificul local, programul **Cutia Bebelușului din România** își propune să contribuie la reducerea ratei mortalității infantile în țara noastră prin susținerea educației pentru sănătatea mamelor și a copiilor din comunități vulnerabile și prin sprijin material. Programul a debutat în 2023 și este implementat de **Salvați Copiii România** și finanțat de **Fundația OMV Petrom**. Până în prezent, **15.000 de mame și bebeluși** lor au primit sprijin în **16 județe**: Argeș, Botoșani, Brașov, Caraș-Severin, Constanța, Dâmbovița, Dolj, Hunedoara, Iași, Mureș, Neamț, Prahova, Suceava, Timiș, Tulcea și Vaslui. Cutia oferită în programul Cutia Bebelușului conține 64 de produse esențiale pentru mamă și nou-născut, incluzând articole de igienă, îmbrăcăminte, produse de îngrijire, un termometru digital, precum și materiale de informare privind sănătatea mamei și îngrijirea copilului. Produsele sunt livrate


într-o cutie rezistentă de carton care include o saltea, o husă de protecție, un cearșaf și o păturică și poate fi folosită ca spațiu sigur de dormit în primele luni de viață ale bebelușului. Un element-cheie al programului este condiționarea accesului la cutie de începerea monitorizării sarcinii prin sistemul public de sănătate, cel târziu în a patra lună de sarcină. Astfel, Cutia Bebelușului funcționează nu doar ca un ajutor material, ci și ca un instrument de promovare a comportamentelor sănătoase și de încurajare a accesării serviciilor medicale prenatale. De asemenea, Cutia Bebelușului a fost concepută pentru a servi drept mecanism menit să încurajeze părinții să interacționeze cu cadrele medicale – inclusiv pe acei părinți care în mod normal ar interacționa mai puțin cu acestea – pentru a încuraja discuții despre practicile de îngrijire ale nou-născutului și despre sănătatea și starea de bine a bebelușului și a mamei.


© 2026 Salvați Copiii România


ISBN 978-606-8038-74-2

Pentru mai multe informații:

<https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/Sanatate/Cutia-bebelusului>

 www.salvaticopiii.ro

 secretariat@salvaticopiii.ro

 0744.360.915





Dragi părinți,

Primul an din viața copilului vostru reprezintă o perioadă esențială, deoarece pune bazele întregii sale dezvoltări. În fiecare zi îi oferiți exact ceea ce are nevoie: o atingere blândă, o voce caldă, un zâmbet larg, o prezență care îi aduce siguranță și liniște.

În primele 12 luni, creierul copilului crește într-un ritm extraordinar. Fiecare zâmbet, fiecare îmbrățișare, fiecare masă liniștită și fiecare noapte în care îl țineți aproape contribuie la dezvoltarea lui armonioasă, oferindu-i încredere și echilibru emoțional pentru toată viața.

Acest caiet a fost creat pentru a vă fi un sprijin de nădejde. Vă încurajăm să îl aveți mereu la îndemână, să notați în el momentele importante, întrebările, observațiile

Vom avea grijă împreună!
Cu gânduri bune,
Echipa Cutia Bebelușului

și bucuriile acestei perioade unice. Vă va deveni un ghid care vă va însoți pas cu pas în primul an de viață al copilului vostru.

Nu uitați cât de importante sunt vizitele regulate la medic. Acesta vă este alături nu doar pentru a urmări grafice și analize, ci și pentru a vă susține, a vă asculta și a vă încuraja, astfel încât dezvoltarea copilului vostru să fie una sănătoasă și armonioasă.

Primul an este plin de descoperiri și întrebări, dar nu sunteți singuri în această călătorie. Suntem aici să vă însoțim în ritmul vostru, cu grijă, răbdare și respect.

Vă mulțumim că aveți grijă de o inimă care abia învață să bată în lume.



Cuprins

Capitolul 1 – Povestea creșterii:	
primii pași spre o dezvoltare armonioasă	5
Capitolul 2 – Scutul invizibil:	
protecția prin vaccinare	9
Capitolul 3 – Îngrijirea care creează siguranță:	
primele obiceiuri pentru un început sănătos	12
Capitolul 4 – Alăptarea:	
primul dar pentru sănătate și iubire	14
Capitolul 5 – Diversificarea alimentației bebelușului:	
când și cum se începe?	16
Capitolul 6 – Semnele de alarmă la bebeluși:	
când mergeți de urgență la medic și ce faceți până ajungeți	18
Fișe pe care le poți completa pentru fiecare lună a copilului, în timpul sau după vizita la medic	22





Capitolul 1 – Povestea creșterii: primii pași spre o dezvoltare armonioasă

Creșterea copilului vostru este una dintre cele mai frumoase povești care se scriu zi de zi, uneori fără să vă dați seama cât de repede trece timpul. Graficele de creștere nu sunt doar linii și valori, ele păstrează urmele pașilor mici, dar atât de importanți, ai devenirii sale.

Fiecare cântărire, fiecare centimetru în plus, fiecare vizită la medic vorbește despre felul în care copilul vostru prinde putere, descoperă lumea și învață, treptat, să fie parte din ea.

Amintiți-vă că nu există un singur ritm „perfect”. Fiecare copil crește în felul său, iar ceea ce contează cel mai mult este continuitatea și echilibrul. Medicul vă va fi ghid în această călătorie, ajutându-vă să înțelegeți dacă dezvoltarea este armonioasă și oferindu-vă liniștea de care orice părinte are nevoie.

Creșterea lui este hrănită de lucruri simple, dar esențiale: iubirea pe care i-o oferiți, îmbrățișările, somnul liniștit, hrana potrivită, grija și siguranța pe care le simte în fiecare zi.

Nu uitați: fiecare copil are propriul ritm. Creșterea este influențată de alimentație, somn, mediul emoțional și starea generală de sănătate, iar grija constantă pe care i-o oferiți devine fundația unui viitor echilibrat.

Tabelele care urmează vă vor ajuta să urmăriți evoluția copilului vostru în primul an de viață. Completați-le la fiecare vizită medicală și păstrați-le ca parte din povestea creșterii lui – o poveste care începe acum și care merită să fie privită cu încredere, bucurie și speranță.

Calendarul evaluării copilului – primul an de viață

VÂRSTA	CE SE EVALUEAZĂ	DEZVOLTARE URMĂRITĂ	VACCINURI/ SCREENING	SFATURI PENTRU PĂRINȚI
La naștere	Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian, reflexe	Adaptarea la viața extrauterină	Vaccin hepatitic B (Hep B), Vitamina K	Păstrați biletul de externare și oferiți o copie medicului de familie Vaccinul se efectuează în maternitate
2-7 zile	Examen clinic complet, greutate, reflexe	Adaptarea la viața extrauterină	Vaccin de tip Calmette Guérin (BCG) Screening auditiv și metabolic. Examen clinic complet, greutate.	Vaccinul se efectuează în maternitate
2-4 săptămâni	Creștere, alimentație, icter, respirație	Adaptarea după externare	Creștere, alimentație, examen clinic complet.	Sprijin pentru alăptare, ritmul meselor, igiena nou-născutului
6 săptămâni	Examen clinic, monitorizare creștere	Controlul capului, mișcări simetrice	Discuție despre vaccinurile de 2 luni	Întrebați medicul despre orice nelămurire
2 luni	Greutate, lungime, perimetrul cranian	Contact vizual, zâmbet social	Vaccin DTPa-VPI-Hib-Hep.B Vaccin pneumococic Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Sfaturi pentru somn sigur și rutină Vaccinurile se efectuează la medicul de familie
3 luni	Monitorizare creștere	Susținere cap, atenție la sunete	Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Discutați despre plâns, reflux și somn
4 luni	Examen clinic detaliat	Ține capul stabil, urmărește obiecte	Vaccin DTPa-VPI-Hib-Hep.B Vaccin pneumococic Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Pregătirea pentru diversificare Vaccinurile se efectuează la medicul de familie
5 luni	Control creștere și dezvoltare	Semne de maturitate pentru alimentație	Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Observați ritmul somnului și tranzitul
6 luni	Examen clinic complet	Rostogolire, apucă obiecte, vocalizează	Screening anemie (la nevoie) Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Introducerea alimentației solide, continuarea alăptării
7 luni	Greutate, adaptarea la diversificare	Stă sprijinit, se întinde după jucării	Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Atenție la siguranța în casă și înec alimentar

VÂRSTA	CE SE EVALUEAZĂ	DEZVOLTARE URMĂRITĂ	VACCINURI/ SCREENING	SFATURI PENTRU PĂRINȚI
8 luni	Coordonare mână-gură	Interacțiune și joc	Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	3 mese + gustări potrivite vârstei
9 luni	Examen clinic complet	Stă singur în șezut, înțelege gesturi	Testare hemoglobină (la nevoie) Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Urmăriți progresul comunicării
10-11 luni	Evaluare creștere și dezvoltare	Imitație, căutarea obiectelor, primele cuvinte	Vaccin DTPa-VPI-Hib-Hep.B Vaccin pneumococic Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Adaptarea la meniul familiei, igiena orală Vaccinurile se efectuează la medicul de familie
12 luni	Examen clinic complet, măsurători antropometrice	Mers cu sprijin sau independent, joc activ	Vaccin rujeolic-rubeolic-oreion (ROR) Examen clinic complet, greutate, lungime, perimetrul cranian.	Evaluarea alimentației și a rutinei zilnice Vaccinul se efectuează la medicul de familie

Până la vârsta de 14 ani copilul trebuie să mai fie vaccinat:

- La 5 ani cu doza 2 Vaccin rujeolic-rubeolic-oreion (ROR)
- Între 5 și 6 ani - Vaccin diftero-tetano-pertussis acelural - poliomielitice (STPa-VPI)
- La 14 ani - Vaccin dTpa
- Începând cu 9 ani, opțional vaccin anti HPV pentru combaterea cancerului de col uterin.

Consultați Calendarul Național de Vaccinare și vaccinurile opționale din următoarele pagini.



Completează tabelul de mai jos la fiecare vizită la medic

VÂRSTA COPILULUI	GREUTATE (KG)	LUNGIME (CM)	PERIMETRUL GRANIAN (CM)	PERCENTILĂ	OBSERVAȚII MEDIC
La naștere					
1 lună					
2 luni					
3 luni					
4 luni					
5 luni					
6 luni					
7 luni					
8 luni					
9 luni					
10 luni					
11 luni					
12 luni					





Capitolul 2 – Scutul invizibil: protecția prin vaccinare

Primii ani din viață sunt și cei în care copilul este cel mai vulnerabil. Sistemul său imunitar abia începe să cunoască lumea, pas cu pas, iar fiecare întâlnire cu mediul înconjurător este o lecție pentru organismul lui. În această perioadă, vaccinurile reprezintă unul dintre cele mai valoroase daruri de protecție pe care i le puteți oferi la început de drum.

Un copil mic nu se poate apăra singur în fața infecțiilor periculoase. Vaccinurile îl ajută să își formeze anticorpi fără să fie nevoit să treacă prin boală. Este ca și cum i-ați oferi un scut înainte de a-l lăsa să exploreze lumea – o protecție discretă, dar esențială, exact atunci când are cea mai mare nevoie de ea.

În primele luni de viață, unele boli pot avea evoluții severe, precum tusea convulsivă, meningita sau rujeola. De aceea, vaccinurile

sunt administrate în momente atent stabilite, atunci când organismul copilului este pregătit să învețe cum să se apere eficient.

Prin vaccinare nu este protejat doar copilul vostru. Un copil sănătos contribuie la siguranța celor din jur – frați, colegi, bebeluși mai mici sau bunici. Astfel, fiecare vaccin devine parte dintr-un cerc mai larg de grijă și responsabilitate. Vaccinarea aduce familiei mai puțină teamă, mai puține riscuri și mai multă încredere în creșterea copilului. Devine un gest profund de iubire și protecție, oferindu-i șansa la o copilărie sănătoasă, liberă și plină de descoperiri.

Alegeți să vă informați corect, păstrați legătura cu medicul și priviți fiecare vaccin ca pe un pas sigur spre un viitor mai protejat. Vaccinarea este cea mai bună metodă de a vă proteja copilul de multe boli periculoase.

Mulțimile de oameni, camerele aglomerate, precum și condițiile de igienă și sanitare inadecvate favorizează răspândirea bolilor. Dacă copilul vostru nu este vaccinat, este expus unui risc sporit de a fi infectat.

Este important să vaccinați copilul împotriva bolilor grave, inclusiv împotriva rujeolei și a poliomielitei. Infecțiile foarte contagioase, precum rujeola și poliomielitea afectează în mare parte copiii nevaccinați sau pe cei care nu au schema de vaccinare completă.

Rujeola este o infecție cu una dintre cele mai înalte rate de transmitere. În spații închise virusul poate infecta rapid toate persoanele fără imunitate. O persoană infectată cu rujeolă poate infecta 12-18 persoane. Rujeola se manifestă frecvent ca și erupție pe piele, însoțită de febră, dar poate avea și complicații respiratorii (pneumonie) sau afectare neurologică, în cazuri severe chiar evoluție spre deces.

Poliomielitea este o boală gravă cauzată de un virus. Ea afectează sistemul nervos central și coloana vertebrală. Cele mai multe infecții

poliomielitice nu manifestă simptome la primele etape, însă pot cauza paralizia brațelor și a picioarelor. Poliomielitea este o afecțiune ce pune viața în pericol deoarece poate paraliza mușchii care facilitează respirația și poate cauza moartea. Boala se răspândește prin contactul cu materiile fecale (scaun) ale unei persoane infectate. Acesta poate avea loc în urma consumului de alimente sau apă potabilă contaminate cu materii fecale. Nu există nici un tratament care să vindece boala. Aceasta poate fi prevenită doar prin vaccinare.

Din fericire, rujeola și poliomielitea pot fi prevenite cu ușurință prin intermediul vaccinurilor. Prin urmare, copilul vostru vaccinat va fi protejat de boli deosebit de grave.

Asigurați-vă că schema de vaccinare a copilului vostru este completă, conform programului de imunizare din România.

Atunci când omiteți sau amânați vaccinurile, copilul vostru este în pericol de a se îmbolnăvi, având drept rezultat spitalizarea sau chiar decesul.



VACCINURI OPȚIONALE

Începând cu vârsta de 6 săptămâni	Vaccin împotriva rotavirusului	Administrare orală
După 6 luni	Vaccin împotriva gripei	Administrare intramuscular sub vârsta de 2 ani și intranasal după vârsta de 2 ani
Copiii născuți prematur sub 35 de săptămâni	Imunoglobulină specifică împotriva virusului sincitial respirator	<p>Indicație: pentru prevenirea bolilor severe ale tractului respirator inferior care necesită spitalizare, determinate de virusul sincitial respirator (VSR), la copiii cu risc crescut de îmbolnăvire cu VSR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Copiii născuți la 35 săptămâni de gestație sau mai puțin și cu vârsta mai mică de 6 luni la începutul sezonului de îmbolnăvire cu VSR. • Copiii cu vârsta mai mică de 2 ani și care au necesitat tratament pentru displazie bronhopulmonară în ultimele 6 luni. • Copiii cu vârsta mai mică de 2 ani și cu boli cardiace congenitale semnificative din punct de vedere hemodinamic. <p>octombrie – martie (la indicația medicului neonatolog)</p>
De la 2 luni	Vaccin împotriva meningococului A, C, W Vaccin împotriva meningococului B	În funcție de vârsta la care s-a inițiat prima doză se stabilește administrarea ulterioară a rapelurilor
După 1 an	Vaccin împotriva varicelei	2 doze la interval de 2 luni
După 1 an	Vaccin împotriva hepatitei A	Prima doză după vârsta de 1 an, rapel între 6 și 12 luni
Începând cu vârsta de 9 ani	Vaccin împotriva HPV Vaccinul este recomandat atât fetelor, cât și băieților, deoarece protejează împotriva infecțiilor care pot provoca mai târziu diverse tipuri de cancer	9-14 ani: de obicei 2 doze, la 6-12 luni distanță. 15-26 ani: sunt necesare 3 doze

Vizitele sunt un moment în care părinții primesc răspuns la întrebări privind alimentația, rutina de somn, diversificarea sau răspuns la orice întrebare care îi apasă.

Un copil nu vine cu manual, dar vine cu medicul lui.

Fiecare control include verificarea schemei de vaccinare și ajustarea ei în siguranță.





Capitolul 3 – Îngrijirea care creează siguranță: primele obiceiuri pentru un început sănătos

În primele săptămâni de viață, totul este nou pentru bebelușul vostru. Lumea pe care abia începe să o descopere poate părea copleșitoare, iar voi, părinții, deveniți pentru el locul cel mai sigur. O rutină simplă — somn, masă, schimbat și mult timp petrecut în brațe — îl ajută să se adapteze și să simtă că este protejat.

Ca mamă, trebuie să îți ții copilul aproape: oferă-i contact piele-pe-piele, vorbește-i calm și răspunde-i atunci când plânge. Nu îl răsfăți, îi construiești încrederea și îi susții dezvoltarea emoțională. Apropierea, tandrețea și disponibilitatea ta sunt primele lecții de siguranță pe care le primește.

Alimentația are un rol esențial în această perioadă. Nou-născutul are nevoie de mese frecvente și flexibile, iar hrănirea la cerere îi respectă ritmul natural. Laptele matern este hrana ideală, iar continuarea alăptării până la vârsta de doi ani aduce beneficii importante pentru sănătatea și imunitatea copilului. Medicul va urmări creșterea în greutate, hidratarea și evoluția generală, ghidându-te cu răbdare.

Bebelușul tău are nevoie și de o igienă zilnică blândă: îmbăiere de câteva ori pe săptămână, curățare cu produse delicate, uscarea atentă a pliurilor și schimbarea scutecului ori de câte ori este necesar. Evită parfumurile sau produsele în exces — simplitatea este cea mai bună alegere pentru pielea lui sensibilă.

Un mediu curat și aerisit contribuie semnificativ la prevenirea infecțiilor. Aerisește zilnic camera, menține o temperatură confortabilă, evită fumul de țigară și limitează contactul cu persoanele bolnave. Spălarea frecventă a mâinilor tuturor celor care ating copilul este un gest mic, dar extrem de important.

Somnul în siguranță este la fel de esențial: așază bebelușul pe spate, în pătuțul lui, pe o saltea fermă, fără perne, păaturi voluminoase sau jucării.

Dacă bebelușul s-a născut prematur, va avea nevoie de și mai multă grijă. Pielea lui este mai sensibilă, sistemul imunitar mai fragil, iar stimulii din jur trebuie să fie mai blânzi — mai puțin zgomot, lumină calmă și manevrare delicată. Uneori sunt necesare mese mai dese, monitorizarea atentă a respirației și a culorii pielii, precum și controale medicale regulate. Pentru acești copii, un mediu curat și controlat este vital.

Mai presus de toate, copilul tău are nevoie de tine: de vocea ta, de brațele tale, de calmul și siguranța pe care le transmiți. Nu trebuie să fie totul perfect — trebuie doar să fie plin de iubire.

Iar atunci când apar întrebări, amintește-ți că nu ești singură în această călătorie. Medicul de familie îți va fi alături, ghidându-te pas cu pas, pentru ca începutul vieții copilului tău să fie cât mai sănătos și liniștit.

Cum ajută controalele medicale la monitorizarea sănătății copilului?

Controalele medicale regulate la medic, sunt necesare pentru a vedea împreună cu medicul cum crește copilul, cum se dezvoltă și dacă are nevoie de sprijin suplimentar.

Majoritatea problemelor de sănătate la copii sunt mult mai ușor de gestionat atunci când sunt observate devreme: tulburări de creștere, deficite nutriționale, întârziere motorie sau de limbaj, probleme de vedere, auz, postură,

alergii, infecții recurente. Medicul va urmări dezvoltarea copilului, nu doar greutatea.

La copilul mic, medicul va evalua cum se mișcă, tonusul, reflexele, modul în care interacționează, se liniștește, explorează, progresul limbajului și atenția, comportamentul și relația cu părintele.

Dezvoltarea emoțională și neuropsihică este la fel de importantă ca cea fizică.



Ce verifică medicul la fiecare întâlnire cu copilul?

Primele luni (0–6 luni)

DOMENIU EVALUAT	CE URMĂREȘTE MEDICUL
Măsurători	Greutate, lungime, perimetrul cranian, mărimea fontanelor
Reflexe	Reflexul Moro, reflexul de supt, reflexul de prindere
Tonus și motricitate	Ridicarea capului, mișcări simetrice
Hrănire	Alăptare sau formulă, ritmul meselor, colici, reflux
Somn	Durata somnului și condițiile de siguranță
Examinare clinică	Culoarea pielii, bătăile inimii, ascultarea plămânilor, palparea abdomenului
Vaccinare	Verificarea și actualizarea schemei de vaccinare
Prematuri – monitorizare specială	Recomandări pentru ecografiile, evaluare neurologică, ORL și oftalmologică; monitorizarea creșterii se face mai frecvent

Evaluarea copilului între 6–12 luni

DOMENIU EVALUAT	CE URMĂREȘTE MEDICUL
Dezvoltare motorie	Rostogolire, stat în șezut, târât, ridicat
Dezvoltare cognitivă	Recunoașterea persoanelor apropiate, reacția la nume
Simțuri	Evaluarea vederii și a auzului
Alimentație	Diversificare, introducerea texturilor, identificarea alergiilor
Consiliere medicală	Discuții cu medicul de familie despre evoluția generală a copilului



Capitolul 4 – Alăptarea: primul dar pentru sănătate și iubire

Alăptarea este unul dintre cele mai valoroase daruri pe care o mamă le poate oferi copilului său încă din primele clipe de viață. Laptele matern este un aliment viu, perfect adaptat vârstei, greutateii și nevoilor copilului. Pentru un nou-născut – iar în mod special pentru un copil prematur – el devine adesea nu doar hrană, ci și protecție, alinare și sprijin pentru dezvoltare.

Fiecare picătură conține proporțiile ideale de nutrienți: proteine ușor digerabile, acizi grași esențiali pentru dezvoltarea creierului, anticorpi și enzime active. Laptele matern ajută la maturarea sistemului imunitar, susține dezvoltarea vederii și a creierului și reduce riscul multor îmbolnăviri în primul an de viață.

Alăptarea înseamnă mai mult decât nutriție. Creează apropiere, ritm comun, miros familiar și liniște, elemente care ajută copilul să se simtă în siguranță și să își regleze emoțiile.

Pentru copiii născuți prematur, laptele matern este esențial. Reduce riscul unor afecțiuni grave, susține dezvoltarea intestinală, este mai

bine tolerat digestiv și oferă anticorpi pe care organismul lor încă nu îi poate produce eficient. Studiile arată că prematurii hrăniți predominant cu lapte matern au rezultate mai bune în creștere și recuperare.

Alăptarea aduce beneficii importante și pentru mamă – sprijină recuperarea după naștere, contribuie la echilibrul emoțional și oferă protecție pe termen lung pentru sănătate.

Se recomandă alăptarea exclusivă până la 6 luni și continuarea acesteia până la vârsta de 2 ani sau mai mult, alături de o alimentație diversificată. În cazul copiilor prematuri, alăptarea cât mai îndelungată oferă un suport imun și digestiv valoros.

Amintește-ți: fiecare mamă și fiecare copil învață în ritmul lor. Nu este nevoie de perfecțiune – ci de răbdare, încredere și sprijin. Indiferent de început, laptele tău rămâne unul dintre cele mai puternice moduri prin care îi oferi copilului un start sănătos în viață.

Beneficiile alăptării

PENTRU COPIL	PENTRU MAMĂ
Aliment perfect adaptat nevoilor de creștere	Recuperare mai rapidă după naștere
Conține anticorpi, lactoferină, oligozaharide și celule imune care susțin imunitatea	Reduce riscul de cancer de sân și ovarian
Risc mai mic de infecții respiratorii și digestive	Scade riscul de diabet de tip 2 și hipertensiune
Mai puține otite, bronșiolite și spitalizări în primul an	Protecție împotriva bolilor cardiovasculare
Susține dezvoltarea creierului și a vederii	Ajută la reglarea emoțională și reduce riscul de depresie
Digestie mai ușoară și toleranță mai bună	Mereu disponibil, steril, la temperatura potrivită și fără costuri
Reglare emoțională prin contact și apropiere	Creează o legătură profundă cu copilul

Beneficii esențiale pentru copiii prematuri

- Reduce riscul de enterocolită necrozantă
- Stimulează dezvoltarea florei intestinale și reduce intoleranțele digestive
- Contribuie la creșterea în greutate și recuperare
- Scade episoadele de reflux
- Oferă energie constantă și protecție imună

Alimentația mamei în timpul alăptării

Alimentația influențează mai ales starea mamei – laptele rămâne nutritiv chiar și în condiții mai dificile. De aceea, grija față de tine este parte din grija față de copil.

Recomandări:

- alimentație variată și echilibrată
- legume și fructe proaspete
- carne slabă, ouă, lactate
- cereale integrale
- grăsimi bune (nuci, avocado, ulei de măsline)
- pește gras de 1-2 ori pe săptămână pentru aport de DHA
- gustări sănătoase (iaurt, semințe, fructe)
- hidratare suficientă: apă, supe, ceaiuri neîndulcite

Ce este bine să limitezi:

- alcoolul
- excesul de cofeină (maximum 1-2 cafele pe zi)
- alimentele foarte procesate sau bogate în zahăr
- băuturile energizante





Capitolul 5 – Diversificarea alimentației bebelușului: când și cum se începe?

Diversificarea este un pas important în dezvoltarea bebelușului. Este momentul în care trece treptat de la lapte – alimentul perfect pentru primele luni – la gusturi, mirosuri și texturi noi. Mai mult decât o schimbare alimentară, diversificarea este o etapă de învățare și descoperire.

Recomandarea generală este ca diversificarea să înceapă în jurul vârstei de **6 luni**, atunci când copilul arată că este pregătit: devine curios când vede mâncarea, urmărește familia la masă sau întinde mâna spre farfurie. La nivel mondial, organizațiile de sănătate și societățile de pediatrie susțin începerea diversificării între **5 și 6 luni**, dar **niciodată înainte de 4 luni**.

Este important să ne ghidăm după ritmul copilului, nu doar după vârstă. Unii bebeluși acceptă rapid noile alimente, în timp ce alții au nevoie de mai mult timp. Ambele situații sunt normale.

Pentru copiii născuți prematur, diversificarea începe de obicei între **5 și 7 luni, vârstă corectată**, în funcție de tonusul postural și de semnele de pregătire. Uneori este nevoie de mai mult timp pentru coordonarea înghițirii și organizarea motrică, iar introducerea alimentelor nu trebuie grăbită, pentru a evita riscul de aspirație sau dificultățile de alimentație.

Diversificarea nu înseamnă doar hrană. Este joacă, explorare și dezvoltare. Fiecare masă devine o oportunitate prin care copilul gustă, miroase, atinge și învață să recunoască alimentele.



SUBIECT	RECOMANDĂRI ESENȚIALE
Când se începe diversificarea?	În jurul vârstei de 6 luni. Recomandat între 5–6 luni, niciodată înainte de 4 luni.
Semne că bebelușul este pregătit	Stă în șezut cu susținere minimă. Își ține capul ferm. Pierde reflexul de împingere a linguriței. Manifestă interes pentru mâncare. Pare flămând chiar dacă primește suficiente mese de lapte. Dacă aceste semne lipsesc, mai așteptăm.
Diversificarea la prematuri	Începe la 5–7 luni, vârstă corectată, în funcție de tonus și controlul capului. Ritmul trebuie adaptat. Nu se grăbește introducerea alimentelor pentru a evita aspirația, oboseala la supt sau tulburările de alimentație.
Cu ce se începe diversificarea?	Legume (morcov, dovlecel, păstârnac, cartof dulce). Fructe (măr, pară). Cereale simple îmbogățite cu fier, pentru copiii cu risc de deficit.
Reguli importante	Textură moale, ușor de înghițit. Fără sare, zahăr sau miere.
Principiul de bază	Se introduce un singur aliment nou la 2–3 zile pentru a observa eventuale alergii sau intoleranțe.
Cum se începe diversificarea, pas cu pas	O singură masă pe zi (de preferat la prânz, când copilul este odihnit). Oferiți câteva lingurițe. Creșteți cantitatea treptat, după ritmul copilului.
Rolul laptelui	Laptele matern sau formula rămâne alimentul principal până la vârsta de 1 an.
Ordinea introducerii alimentelor	Fructe → cereale → carne → ou → pește → lactate.
De evitat	Zahărul, sarea, mierea, sucurile, prăjelile.
Evoluția texturilor	Piure fin → pasat grosier → bucățele moi.
Siguranța la masă	Copilul stă vertical, în scaun de masă. Nu mănâncă întins sau în mers. Evitați bucățile dure (nuci, struguri întregi, morcov crud, măr crud). Supraveghere permanentă.
Ritmul copilului	Unii mănâncă rapid, alții acceptă greu gusturile noi. Toate variantele sunt normale.
Nevoi speciale la prematuri	Monitorizarea creșterii este esențială. Pot avea nevoie de aport nutrițional mai mare și uneori de suplimentare cu fier sau vitamina D, la recomandarea medicului.
De reținut	Ritmul bebelușului contează mai mult decât vârsta exactă. Fiecare masă este o experiență de dezvoltare. Diversificarea urmează aceleași principii la prematuri, dar începe adesea mai târziu și cu atenție sporită la dezvoltarea motorie și siguranță.



Capitolul 6 – Semnele de alarmă la bebeluși: când mergeți de urgență la medic și ce faceți până ajungeți

În primul an de viață, starea bebelușilor se poate schimba rapid. De aceea, este esențial ca părinții să recunoască semnele care pot indica o problemă serioasă și să știe cum să reacționeze până ajung la un medic. Vigilența și intervenția timpurie pot preveni complicațiile și pot oferi copilului șansa unei recuperări rapide.

Copiii născuți prematur au un organism mai fragil și necesită o atenție suplimentară. La ei, simptomele pot evolua mai repede, iar

evaluarea medicală promptă este cu atât mai importantă.

Dacă ceva vă îngrijorează, pare diferit față de comportamentul obișnuit al copilului sau vă sperie, este întotdeauna mai sigur să solicitați un consult medical. Bebelușii — mai ales prematurii — pot avea o agravare rapidă a stării, iar intervenția la timp aduce nu doar tratament adecvat, ci și liniște pentru întreaga familie.



Mergeți de urgență la medic dacă observați:

SEMNE DE ALARMĂ	CE PUTEȚI OBSERVA
Dificultăți de respirație	Respirație rapidă sau sacadată, retracția coastelor, efort vizibil la respirație, nări care se deschid larg, colorație albastruie în jurul gurii. Atenție la copilul care nu poate suge sau se oprește din supt pentru a respira.
Febră la copilul mic	Copil sub 3 luni cu febră 38°C sau mai mare. Copil cu febră peste 39°C însoțită de stare generală proastă.
Semne de severitate în febră	Febra nu scade cu antitermice, frisoane puternice, copil moale, palid, rece sau transpirat.
Somnolență marcată	Copil greu de trezit, nu reacționează ca de obicei, adoarme imediat după ce este trezit, pare confuz, plânge slab.
Risc de deshidratare sau boală severă	Vărsături repetate sau în jet, vărsături verzi (bilioase), buze uscate, fontanela este adâncită, scaune foarte dese și apoase sau sânge în scaun.
Convulsii	Orice convulsie reprezintă o urgență.
Erupții cutanate severe	Erupții care NU dispar la apăsare. Urgență majoră: erupție + febră + stare generală proastă.
Plâns inconsolabil	Plâns intens, ore întregi fără pauză, refuz complet al suptului.
Traumatisme	Cădere de la înălțime, vărsături după lovitură la cap, copil somnolent sau cu comportament diferit după traumatism.

Copii prematuri – semne specifice de urgență

SEMNE DE ALARMĂ	CE PUTEȚI OBSERVA
Respirație anormală	Respirație rapidă sau întreruptă (apnee), geamăt respirator, efort vizibil la respirație.
Temperatură instabilă	Febră, cu temperatură de 38°C sau mai mare sau temperatură scăzută, sub 36°C (hipotermie).
Probleme de alimentație	Oboseală extremă la supt, refuz complet al alimentației, vărsături repetate chiar și după câteva înghițituri.
Stare generală alterată	Copil prea „moale”, răspuns slab, mișcări reduse, apatie.
Semne digestive severe	Burtă umflată și tare, vărsături verzi, sânge în scaun.

Ce poate face părintele acasă până la prezentarea la medic

SITUAȚIA	CE PUTEȚI FACE IMEDIAT
Respirație dificilă	Țineți copilul în poziție verticală, aerisiți camera, nu îi oferiți mâncare sau apă dacă respiră greu. Dacă efortul respirator este mare, sunăți la 112 .
Febră	Îmbrăcați copilul lejer sau lăsați-l doar în scutec, administrați antitermic conform recomandării medicale, hidratați dacă acceptă. NU folosiți împachetări reci, alcool sau oțet.
Diaree	Oferiți înghițituri mici și rare doar dacă sunt tolerate; nu forțați lichidele.
Convulsii	Așezați copilul pe o parte, nu introduceți nimic în gură, cronometrați episodul și sunăți la 112 .
Copil prematur cu temperatură scăzută	Încălziți copilul treptat.
Dificultăți respiratorii la prematur	Poziție verticală și solicitare rapidă de ajutor medical.
Alimentație la prematur	Nu supra-hrăniți copilul.
Pregătirea pentru spital	Luați actele medicale și medicația copilului la plecare.





Dragi părinți,

Primul an din viața copilului vostru este o călătorie unică — un timp al descoperirilor, al emoțiilor intense și al momentelor care vor rămâne pentru totdeauna în sufletul vostru. Veți vedea cum, zi după zi, copilul crește, învață, zâmbește, se liniștește în brațele voastre și își găsește locul în lume.

Acest caiet a fost gândit pentru a vă fi sprijin la fiecare pas: să vă ofere repere, să vă răspundă la întrebări și să vă ajute să urmăriți evoluția copilului cu încredere. Dar dincolo de grafice, tabele și recomandări, cel mai important lucru rămâne grija și iubirea pe care i le oferiți în fiecare zi.

Nu uitați că nu există părinți perfecți. Există părinți atenți, prezenți și dornici să învețe. Aveți încredere în instinctele voastre, cereți sprijin atunci când aveți nevoie și amintiți-vă că nu

sunteți singuri. Medicul și specialiștii vă sunt parteneri în această perioadă, pentru ca micuțul vostru să crească sănătos și protejat.

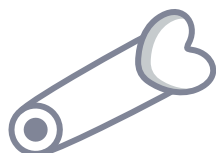
Vor fi zile ușoare și zile pline de provocări, dar fiecare etapă va aduce noi bucurii. Într-o clipă, veți privi înapoi și veți realiza cât de mult a crescut și cât de mult ați crescut și voi odată cu el.

Păstrați acest caiet ca pe o parte din povestea începutului său. În paginile lui se adună nu doar informații medicale, ci și amintirile unui timp irepetabil.

Vă dorim liniște, încredere și cât mai multe momente în care să vă opriți din grabă și să vă bucurați de miracolul care crește lângă voi.

Creșteți împreună, cu răbdare, cu mult curaj și iubire.

Cu drag,
Echipa Cutia Bebelușului



Fișe pe care le poți completa pentru fiecare lună a copilului, în timpul sau după vizita la medic

Luna 1

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

REFLEXE

Reflexul Moro
Reflexul de supt
Reflexul de prindere

TONUS ȘI MOTRICITATE

Ridicarea capului
Mișcări simetrice

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

Luna 2

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

REFLEXE

Reflexul Moro
Reflexul de supt
Reflexul de prindere

TONUS ȘI MOTRICITATE

Ridicarea capului
Mișcări simetrice

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii,
evaluare neurologică,
ORL și oftalmologică

Luna 3

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

REFLEXE

Reflexul Moro
Reflexul de supt
Reflexul de prindere

TONUS ȘI MOTRICITATE

Ridicarea capului
Mișcări simetrice

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografia,
evaluare neurologică,
ORL și oftalmologică

Luna 4

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

REFLEXE

Reflexul Moro
Reflexul de supt
Reflexul de prindere

TONUS ȘI MOTRICITATE

Ridicarea capului
Mișcări simetrice

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii,
evaluare neurologică,
ORL și oftalmologică

Luna 5

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

REFLEXE

Reflexul Moro
Reflexul de supt
Reflexul de prindere

TONUS ȘI MOTRICITATE

Ridicarea capului
Mișcări simetrice

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii,
evaluare neurologică,
ORL și oftalmologică

Luna 6

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

DEZVOLTARE COGNITIVĂ

Recunoașterea persoanelor apropiate
Reacția la nume
Evaluarea vederii și a auzului

TONUS ȘI MOTRICITATE

Rostogolire
Stat în șezut
Târât
Ridicat

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

ALIMENTAȚIE

Diversificare, introducerea
texturilor, identificarea alergiilor

Discuții cu medicul de familie
despre evoluția generală a copilului

Luna 7

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

DEZVOLTARE COGNITIVĂ

Recunoașterea persoanelor apropiate
Reacția la nume
Evaluarea vederii și a auzului

TONUS ȘI MOTRICITATE

Rostogolire
Stat în șezut
Târât
Ridicat

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

ALIMENTAȚIE

Diversificare, introducerea
texturilor, identificarea alergiilor

Discuții cu medicul de familie
despre evoluția generală a copilului

Luna 8

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

DEZVOLTARE COGNITIVĂ

Recunoașterea persoanelor apropiate
Reacția la nume
Evaluarea vederii și a auzului

TONUS ȘI MOTRICITATE

Târât
Ridicat
Mers în 4 labe

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

ALIMENTAȚIE

Diversificare, introducerea
texturilor, identificarea alergiilor

Discuții cu medicul de familie
despre evoluția generală a copilului

Luna 9

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

DEZVOLTARE COGNITIVĂ

Recunoașterea persoanelor apropiate
Reacția la nume
Evaluarea vederii și a auzului

TONUS ȘI MOTRICITATE

Târât
Ridicat
Mers în 4 labe

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI
- MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

ALIMENTAȚIE

Diversificare, introducerea
texturilor, identificarea alergiilor

Discuții cu medicul de familie
despre evoluția generală a copilului

Luna 10

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

DEZVOLTARE COGNITIVĂ

Recunoașterea persoanelor apropiate
Reacția la nume
Evaluarea vederii și a auzului

TONUS ȘI MOTRICITATE

Târât
Ridicat
Mers în 4 labe

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI - MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

ALIMENTAȚIE

Diversificare, introducerea
texturilor, identificarea alergiilor

Discuții cu medicul de familie
despre evoluția generală a copilului

Luna 11

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

DEZVOLTARE COGNITIVĂ

Recunoașterea persoanelor apropiate
Reacția la nume
Evaluarea vederii și a auzului

TONUS ȘI MOTRICITATE

Târât
Ridicat
Mers în 4 labe

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

**PREMATURI
- MONITORIZARE SPECIALĂ**

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

ALIMENTAȚIE

Diversificare, introducerea
texturilor, identificarea alergiilor

Discuții cu medicul de familie
despre evoluția generală a copilului

Luna 12

DOMENIU EVALUAT

REZULTAT

MĂSURĂTORI

Greutate
Lungime
Perimetrul cranian
Mărimea fontanelei

DEZVOLTARE COGNITIVĂ

Recunoașterea persoanelor apropiate
Reacția la nume
Evaluarea vederii și a auzului

TONUS ȘI MOTRICITATE

Ridicat
Mersul

HRĂNIRE

Alăptare sau formulă
Ritmul meselor
Colici
Reflux

SOMN

Durata somnului
Condițiile de siguranță

EXAMINARE CLINICĂ

Culoarea pielii
Bătăile inimii
Ascultarea plămânilor
Palparea abdomenului

VACCINARE

Verificarea și actualizarea
schemei de vaccinare

PREMATURI
- MONITORIZARE SPECIALĂ

Recomandări pentru ecografii, evaluare
neurologică, ORL și oftalmologică

ALIMENTAȚIE

Diversificare, introducerea tex-
turilor, identificarea alergiilor

Discuții cu medicul de familie
despre evoluția generală a copilului

Note:



