

DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI BEBELUȘULUI

CALENDARUL DIVERSIFICĂRII ALIMENTAȚIEI



	4-6 luni	5-6 luni	9-12 luni	12+ luni
Fructe	Măr, avocado, banana, piersica, pară	4-6 luni plus caise, affine, papaya, struguri, pepene, kiwi	6-9 luni plus mango, cireșe, nucă de cocos, ananas	9-12 luni plus citrice, căpșuni, zmeură
Legume	Fasole verde, cartof, morcov, dovleac, dovlecel	4-6 luni plus mazăre, broccoli, conopidă, fasole, ceapă, ardei	6-9 luni plus roșii, spanac	9-12 luni plus porumb
Cereale	Orez alb/brun	4-6 luni plus quinoa, orz, ovăz, paste, grâu	La fel ca la 6-9 luni	La fel ca la 9-12 luni
Carne și lactate	laurt (unii pediatic recomandă al 6 luni)	Somon, sardine, ton, ou, brânză, vită, porc, miel, curcan	La fel ca la 6-9 luni	La fel ca la 6-9 luni plus lapte de vacă

REGULI DE BAZĂ ÎN DIVERSIFICAREA ALIMENTAȚIEI

- Primele alimente introduse se dau întodeauna cu lingurița, înaintea mesei de lapte.
- Alimentele noi pentru bebeluși se introduc pe rând, câte unul, la câteva zile distanță pentru a se obișnui organismul și pentru a putea observa eventualele reacții alergice.
- Este foarte important ca alimentul nou să fie primit cu plăcere. Dacă nu îi place reîncearcă după 2-3 săptămâni.
- Apa se introduce doar la 1 an. Sucul proaspăt de fructe conține zahăr natural, așa că trebuie diluat cu apă [1/2 apă, 1/2 suc].
- Băuturile cu îndulcitori artificiali nu ar trebui date copiilor sub 3 ani.
- Nu adăuga sare până când bebelușul are cel puțin 12 luni.
- Nu se dă carne de porc copiilor înainte de vârsta de 3 ani.
- Nu adăuga zahăr sau miere până la 1 an.
- Nu se dă fructe cu semințe mici: căpșune, mure, zmeură, kiwi

VACCINAREA COPILULUI

Imunizarea prin vaccinare are ca scop protejarea copilului de anumite boli. Sistemul imunitar al copilului produce anticorpi prin care se evită boala.

CALENDARUL NAȚIONAL DE VACCINARE

Vârsta recomandată	Tipul de vaccinare	Comentarii
primele 24 de ore 2-7 zile	Vaccin hepatitic B (Hep B) Vaccin de tip Calmette Guerin (BCG)	Maternitate
4 luni	Vaccin diftero-tetano-pertussis acelar-poliomielitic-Haemophilus Bhepatitic B (DTPa-VPI-Hib-Hep. B) Vaccin pneumococic conjugat	Medicul de familie
11 luni	Vaccin diftero-tetano-pertussis acelar-poliomielitic-Haemophilus Bhepatitic B (DTPa-VPI-Hib-Hep. B) Vaccin pneumococic conjugat	Medicul de familie
12 luni	Vaccin rujeolic-rubeolic-oreion (ROR)	Medicul de familie
5 ani	Vaccin rujeolic-rubeolic-oreion (ROR)	Medicul de familie
5 ani - 6 ani	Vaccin diftero-tetano-pertussis acelar-poliomielitic (DTPa-VPI)	Medicul de familie
14 ani	Vaccin diftero-tetano-pertussis acelar pentru adulți (dTpa)	Medicul de familie

Activitatea 3 Clubul "Mama și Copilul" se derulează în cadrul proiectului „AP1.13 "Sate Sănătoase"; Apelul de proiecte Nr. 1 "Îmbunătățirea accesului la serviciile de sănătate în special pentru grupurile vulnerabile, inclusiv Romi" program coordonat de Ministerul Sănătății și derulat în parteneriat cu Primăria Comunei Beica de Jos, apel finanțat în cadrul Programului "Provocări în sănătatea publică la nivel European"; - Mecanismul Financiar SEE 2014-2021".



Informare despre
Îngrijirea Copilului până
la Vârsta de 2 Ani

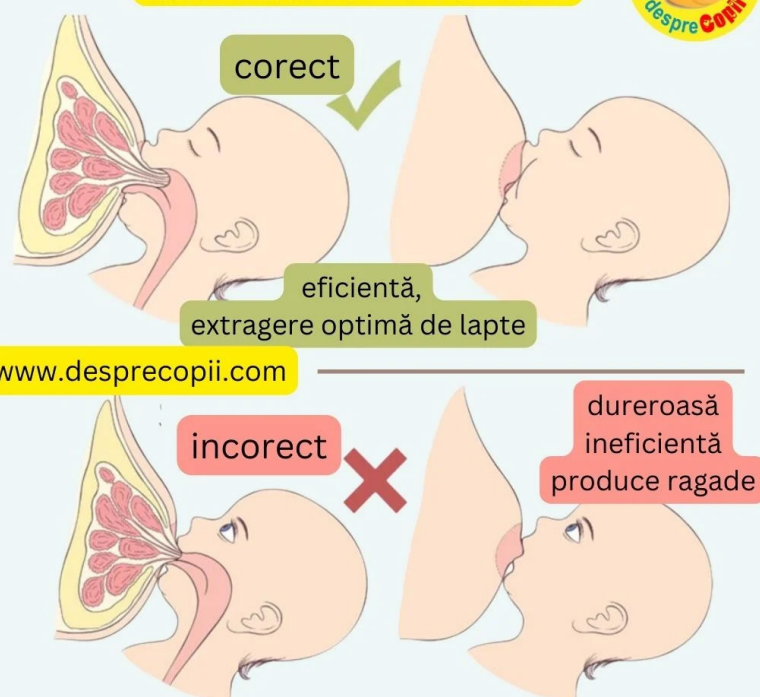
ALĂPTAREA

Alăptarea aduce bebelușului toată hrana de care are nevoie și îi întărește sistemul imunitar. Laptele matern conține anticorpi care îl protejează pe micuț împotriva infecțiilor și a bolilor.

SFATURI ÎNAINTE DE ALĂPTARE

- Spălați sânii cu apă caldă și săpun înainte de fiecare alăptare.
- Fiți calme în timpul alăptării.
- Introdu-i mamelonul și areola mamară în guriță astfel încât să cuprindă cât mai mult din zona închisă la culoare.
- Unge sânii crăpați după fiecare alăptat cu o cremă specială de genul Garmastan.

PRINDEREA MAMELONULUI ÎN ALĂPTARE: CUM SE FACE



CÂT DE DES TREBUIE SĂ ALĂPTEZI?

DIAGRAMA DE HRĂNIRE CU LAPTE FORMULA A BEBELUȘULUI

Vârsta	Cantitatea (la o masă)	Frecvența (pe zi)	Cantitatea (pe zi)
0 - 1 lună	30-90 ml	La fiecare 3 ore 8 mese pe zi	700 ml
1 - 3 luni	90-120 ml	6-8 mese pe zi	700-950 ml
3 - 6 luni Pe măsura ce bebelușul doarme mai mult noaptea, numărul meselor va scădea	120 - 240 ml	4-6 mese pe zi	700-950 ml
6 - 9 luni E și perioada în care se începe diversificarea	180 - 240 ml	6 mese pe zi	950 ml
9 - 12 luni Bebelusul începe să bea mai puțin lapte, pe măsură ce mănâncă noi alimente	200-240 ml	3-5 mese pe zi	700 ml

desprecopii.com

sursa informatiei - Academia Americana de Pediatrie

- Specialiștii recomandă punerea nou-născutului la sân imediat după naștere și alăptarea lui exclusiv la cerere.
- Schimbă sânul după maxim 15 minute
- Bebelușul tău poate să mănânce de 3-4 ori în 3 ore și apoi să doarmă câteva ore bune
- Mulți pediatri recomandă ca nou-născuții să fie hrăniți la 2-4 ore, chiar și în timpul nopții.
- Dacă secreția lactată nu pornește suficient folosește încă din maternitate o pompă de sân și pune laptele la congelator.
- Bebeluși trebuie să fie ajutați să regurgiteze după fiecare supt

CÂNTĂRIREA BEBELUȘULUI

Ca să îți dai seama dacă bebelușul tău mănâncă suficient, cântărește-l o dată pe săptămână în primele 2-3 luni și apoi de 2 ori pe lună.

BĂIȚA ȘI ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI

- Băița generală se face la bebeluși în fiecare zi. Dacă bontul ombilical nu a căzut încă sau în anumite situații (unele boli, frig în casă, călătorii etc.) bebelușii vor fi spălați parțial.
- Momentul potrivit pentru băiță ar fi înaintea mesei de seară, de preferat la aceeași oră pentru a obișnui bebelușul cu un ritual de culcare.
- Temperatura în camera unde se face baie să fie în jur de 24°C (la nou născuți), la copilul mai mare, 22°C în timpul băiței.
- Cădița bebelușului se umple doar până la jumătate
- Dacă bebelușul s-a murdărit de la resturile de materii fecale, înainte de a-l băga în cădița de baie șterge-l din față, în spate.
- Băița trebuie să se termine în 3-5 minute. După vârsta de 6 luni, 10 minute.
- Spălarea capului se face o dată sau de 2 ori pe săptămână.
- O dată pe săptămână sau pe măsură ce cresc, trebuie să îi tai unghiuțele.

SOMNUL BEBELUȘILOR

De cât somn au nevoie bebelușii?



- Nou-născuții niciodată nu dorm mai mult de trei-patru ore consecutiv, fie că este zi, fie că este noapte.
- Stabilește și păstrează o rutină. Respectă orarul activităților din timpul zilei: plimbare, masă, joacă, somn (în jurul aceleiași ore).
- Creează un ritual de culcare. În fiecare seară, evenimentele să se desfășoare în aceeași ordine (băiță, schimbat de scutece, cântece de leagăn etc.) și la aceeași oră. Bebelușilor nu le plac schimbările, ci ritualurile