

Holt România

Ghidul tinerelor mame



Lumen

Colecția de asistență socială

Ghidul tinerelor mame

Pagina lasata intentionat goala



HOLT ROMÂNIA

Ghidul tinerelor mame

Editura "Lumen", 2002

Extras din volumul:
HOLT Romania (2002). Ghidul tinerelor mame. Iasi, Romania: Lumen.

Copyright: Acest material este folosit exclusiv de Organizația Holt care implementează în România programul *“Consolidarea familiilor din România prin dezvoltarea abilităților părintești”*.

Realizat de:

IRINA ANGHELESCU
LUMINIȚA COSTACHE
LĂCRĂMIOARA GANEA
FELICIA GURGHIAN
SIDONIA MACSIM
CRISTINA MUREȘANU
CRISTINA VAMEȘU

Acest material este protejat de legile copyright-ului în vigoare. Orice multiplicare neautorizată, indiferent de suport, este interzisă și va fi pedepsită conform legii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale:

Holt România – *“Ghidul tinerelor mame”*, Irina Anghelescu, Luminița Costache, Lăcrămioara Ganea, Felicia Gurghian, Sidonia Macsim, Cristina Mureșanu Cristina Vameșu
Editura Lumen, 2002

P: 59, cm 14,8×21,9

ISBN: 973-85194-5-4

Editura “Lumen”, 2002

CUPRINS

GHIDUL TINERELOR MAME	3
INTRODUCERE	7
ASISTENȚA SOCIALĂ ȘI CONSILIEREA TINERELOR MAME	8
Ce este asistența socială?	8
Ce este asistentul social?	8
Când ne adresăm asistentului social?	8
Ce se urmărește prin consiliere?	9
DREPTURILE BĂNEȘTI ALE COPIILOR ȘI FAMILIILOR CU COPIL	10
RECOMANDĂRI DUPĂ NAȘTEREA COPILULUI	12
Declararea nașterii	12
Înregistrarea copilului la Oficiul de Stare Civilă la primărie	12
Obținerea Livretului de familie.....	13
Contactarea medicului de familie.....	13
Vaccinarea.....	13
Încurajarea alimentației la sân.....	14
Avantajele alimentației la sân.....	15
Igiena alăptării.....	16
NOU-NĂSCUTUL ÎN FAMILIE	18
Ce se întâmplă când ajungem cu copilul acasă?	18
MAME SINGURE	20
CE TREBUIE SĂ ȘTIE MAMELE PRIVIND ÎNGRIJIREA SUGARULUI	21
Somnul	21
Baia	23
Tăierea unghiilor	26
Alimentația artificială a sugarului	26
Sterilizarea.	27
Prepararea laptelui.....	27
Introducerea alimentelor solide (diversificarea).....	30
Plânsul	33
CREȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA COPILULUI	36
Perioada intrauterină	37
Primul an de viață al copilului.....	38
Trimestrul I de viață.....	38

Perioada de sugară (de la 1 lună la 12 luni)	40
Perioada de antepreșcolar (1 - 3 ani)	46
Relația mamă - copil (0 - 2 ani)	47
PERIOADA POST-PARTUM	51
Prima menstră.....	51
RELUAREA VIETII SEXUALE	52
Sindromul postnatal	52
SARCINĂ NEDORITĂ, CONTRACEPȚIE	55
Semnele sarcinii	55
Planificare familială	55
Ce este contracepția?.....	56
Metode de contracepție	56
Riscurile sarcinii la o vârstă nepotrivită.....	56
Modificări ale psihismului în graviditate	57
Avortul.....	58

INTRODUCERE

Dragă mămică,

Felicitări pentru aducerea pe lume a celui mai tânăr membru al familiei tale!

A fi părinte implică o responsabilitate imensă, dar aduce și satisfacții extraordinare. Acum când ai un bebeluș probabil că ai o serie de întrebări și îngrijorări legate de cum te vei adapta noii situații și ce schimbări vor interveni în viața ta relativ la creșterea și îngrijirea unui nou-născut, cum ar fi: somnul, schimbatul scutecelor, hrănitul, plânsul și multe altele. Meseria de părinte nu apare natural imediat după ce ai născut. Este un proces de învățare, schimbare, adaptare și de creștere a ta ca și părinte, concomitent cu creșterea copilului tău.

Cu trecerea timpului tu vei câștiga din ce în ce mai multă încredere în abilitățile tale părintești și vei înțelege mai bine nevoile copilului tău. Sperăm ca informațiile pe care le vei găsi în acest Ghid al tinerelor mame să-ți facă mai ușor acest proces de învățare și adaptare.

ASISTENȚA SOCIALĂ ȘI CONSILIEREA TINERELOR MAME

Ce este asistența socială?

Asistența socială este activitatea profesională de ajutorare a oamenilor, grupurilor sau comunităților pentru a-și restaura sau mări capacitatea lor de funcționare socială existentă și de a crea condiții (de către societate) care să favorizeze acest scop. Nu este numai o disciplină și o activitate, ci și o metodă și o practică.

Asistența socială poate să ajute oamenii să-și mărească capacitatea de rezolvare a problemelor care i-au făcut dependenți și să obțină resursele de care au nevoie, facilitând interacțiunea dintre om și mediul său social.

Ce este asistentul social?

Asistentul social este acea persoană calificată care ofera servicii sociale pentru asistați la nivel de:

- Individ
- Familie
- Grup
- Comunitate
- Organizație
- Societate în ansamblu

Când ne adresăm asistentului social?

Orice femeie însărcinată sau orice mamă poate solicita sprijinul unui asistent social dacă se află în una din următoarele situații:

- este minoră
- este singură
- este lipsită de adăpost
- este lipsită de orice venit
- familia nu o înțelege și refuză să o ajute
- familia nu are posibilitatea să o ajute

- nu are un plan de viitor pentru ea și pentru copil
- nu are acte sau nu știe cum să obțină certificatul de naștere al copilului;
- are probleme medicale
- nu știe cum să obțină drepturile bănești care se cuvin mamei și copilului
- nu știe cum să crească copilul sau vrea să afle mai multe despre acest lucru

Rolul asistentului social este acela de a oferi mamei servicii de consiliere, informații, sprijin moral, soluții alternative pentru depășirea situației de criză și privind viitorul copiilor, conectarea la resurse pentru obținerea sprijinului de care are nevoie.

Informațiile oferite de asistentul social se referă la probleme de legislație, drepturile femeii în perioada de maternitate, metode de prevenire a sarcinii, educație pentru sănătate precum și orice alte informații, care pot fi utile în rezolvarea problemelor.

Ce se urmărește prin consiliere?

În timpul consilierii se urmărește reducerea stărilor de stres, neliniște, alegerea unei bune decizii de către mamă, creșterea încrederii în propriile puteri, îmbogățirea cunoștințelor.

Consilierea este diferită, în funcție de nivelul de educație al mamelor, de mediul din care provin, de modelele culturale pe care le au.

În timpul consilierii, mama care a solicitat ajutorul, trebuie ajutată să-și exploreze, exprime și trateze propriile sentimente. Consilierea poate avea uneori și rol educațional.

DREPTURILE BĂNEȘTI ALE COPIILOR ȘI FAMILIILOR CU COPII

Drepturile bănești de care pot beneficia, la cerere, copiii și familiile lor sunt următoarele:

- ***Alocația de stat*** - acordată copiilor în vârstă de până la 16 ani, celor care urmează una din formele de învățământ prevăzute de lege până la împlinirea vârstei de 18 ani, iar copiilor handicapați până la împlinirea vârstei de 18 ani. Se obține pe baza unui dosar care conține: buletinele de identitate ale părinților în original și copie, certificatul de naștere al copilului în original și copie și certificatul de căsătorie. Acestea se depun la Primăria din localitate.

- ***Indemnizația de naștere*** - începând cu a doua naștere mamele au dreptul la o indemnizație de naștere pentru fiecare copil născut. Plata indemnizației se solicită la primăria din localitatea unde domiciliază mama, pe baza unui dosar care trebuie să conțină următoarele acte: buletinul de identitate al mamei în original, certificatele de naștere ale ultimilor doi copii în original și copie.

- ***Concediu plătit*** - pentru îngrijirea copiilor în vârstă de până la doi ani se acorda femeilor asigurate prin sistemul de asigurări sociale de stat.

- ***Ajutorul social*** - acordat soțiilor celor care satisfac serviciul militar obligatoriu, la cerere, de către Primăriile din localitate dacă se găsesc în una din următoarele situații:

- realizează venituri mai mici decât salariul minim brut pe țară, din care se scade impozitul
- sunt gravide, începând cu luna a patra de sarcină
- au copii în vârstă de până la 7 ani
- sunt încadrate în gradul I sau II de invaliditate

- ***Alocația suplimentară*** - acordată familiei care are în întreținere doi sau mai mulți copii în vârstă de până la 16 ani (sau până la 18 ani, dacă aceștia urmează cursurile de zi ale unei instituții de învățământ organizată potrivit legii sau sunt încadrați în

gradul I sau II de invaliditate). Prin familie se înțelege: soțul, soția și copiii lor sau ai oricăruia dintre ei, având domiciliul comun; persoana singură, necăsătorită, văduvă sau divorțată și copiii acesteia cu care domiciliază și care se află în întreținerea sa, copiii adoptați, copiii aflați în plasament familial sau încredințați. Pentru obținerea alocației suplimentare se depune un dosar la primăria din localitate care trebuie să conțină următoarele acte: certificatele de naștere ale copiilor (original și copie), buletinele de identitate ale părinților (copie și original), certificatul de căsătorie (original și copie) și livretul de familie. Livretul de familie este eliberat de primăria din localitate pe baza buletinelor de identitate ale părinților, a certificatului de căsătorie și a certificatelor de naștere ale copiilor.

RECOMANDĂRI DUPĂ NAȘTEREA COPILULUI

Declararea nașterii

Declararea nașterii se face în maternitate în termen de trei zile de la naștere și se obține certificatul constatator al nașterii. Acesta se eliberează de la unitatea medicală unde copilul a fost născut sau, dacă copilul a fost născut la domiciliu, de către dispensarul medical teritorial. Certificatul medical constatator al nașterii copilului este eliberat mamei pe baza actului de identitate și, atunci când este cazul, cu certificatul de căsătorie al părinților.

Înregistrarea copilului la Oficiul de Stare Civilă la primărie

Pentru înregistrarea copilului la Oficiul de Stare Civilă este necesară obținerea certificatului medical constatator al nașterii copilului. Depunerea actelor se face la primăria din localitatea unde a avut loc nașterea. Termenul legal de declarare a copilului este de 14 zile după care întârzierea este sancționată cu o amendă. În cazul unor situații speciale (probleme sociale sau medicale) primarul poate dispune scutirea de plata amenzii.

- Dacă mama este căsătorită pentru obținerea certificatului de naștere al copilului sunt necesare următoarele acte: actele de identitate ale părinților, certificatul de căsătorie în original și certificatul medical constatator al nașterii copilului.
- Dacă mama este necăsătorită și singură pentru obținerea certificatului de naștere al copilului este nevoie de următoarele acte: actul de identitate al mamei copilului și certificatul medical constatator al nașterii copilului.
- Dacă mama este necăsătorită iar copilul este rezultatul unei relații de concubinaj iar tatăl copilului dorește să-și recunoască paternitatea, pentru obținerea certificatului de naștere este nevoie de următoarele acte: actele de identitate ale părinților, certificatul medical constatator al nașterii copilului

precum și o declarație de recunoaștere a paternității semnată de ambii părinți în prezența ofițerului de stare civilă.

- Dacă tatăl copilului refuză să-și recunoască paternitatea și mama dorește să declanșeze un proces pentru stabilirea paternității trebuie să ia legătura cu un avocat; demararea procedurilor se face până când copilul împlinește vârsta de un an.

- Dacă copilul este cu paternitate nerecunoscută iar tatăl acestuia dorește să-și recunoască paternitatea acest lucru se poate face până când copilul împlinește vârsta de un an. Actele necesare sunt: actele de identitate ale părinților, vechiul certificatul de naștere al copilului împreună cu declarația de recunoaștere a paternității semnată de ambii părinți în prezența ofițerului de stare civilă (numele tatălui apare trecut în dreptul rubricii TATA, dar numele de familie rămâne al mamei).

- Dacă copilul a împlinit un an și nu a fost declarat, pentru obținerea certificatului de naștere se începe acțiunea de înregistrare tardivă a nașterii care se face numai pe cale judecătorească. Pentru rezolvarea acestei probleme este recomandabil ca mama să ia legătura cu un asistent social.

Obținerea Livretului de familie

Eliberarea livretului de familie se face la primăria din localitate.

Contactarea medicului de familie

Contactarea medicului de familie, care are în îngrijire nou-născutul pentru informații exacte privind alimentația, îngrijirea și creșterea acestuia. Tot medicul de familie este responsabil de vaccinarea copilului și urmărirea stării de sănătate a acestuia.

Vaccinarea

Vaccinarea protejează copiii împotriva mai multor boli grave. Un copil nevaccinat este expus unui risc mai mare de îmbolnăvire. Copilul este imunizat prin vaccinuri care pot fi sub formă injectabilă sau orală. Vaccinurile acționează prin consolidarea sistemului imunitar al copilului.

Graficul vaccinărilor la sugari

Vârsta	<i>Profilaxia</i>
La naștere	Tuberculoza și hepatita B
2 luni	Difterie, tuse convulsivă, tetanos, poliomielită, hepatita B
4 luni	Difterie, tuse convulsivă, tetanos, poliomielită
6 luni	Difterie, tuse convulsivă, tetanos, poliomielită, hepatita B
9 luni	Pojar
12 luni	Difterie, tuse convulsivă, tetanos, poliomielită

Alăptarea este o imunizare naturală împotriva mai multor boli. O parte din rezistența mamei la boli este transmisă copilului prin laptele supt de acesta și în special prin laptele gros, gălbui (numit colostru), secretat în primele zile după naștere.

Vaccinarea nu suferă întârziere. Toate vaccinările trebuie să fie făcute complet în primul an de viață al copilului. Dacă dintr-un motiv oarecare un copil nu a fost vaccinat în primul an de viață această vaccinare trebuie făcută de urgență. După vaccinare poate să înceapă să plângă, poate să facă febră sau locul vaccinării se poate înroși sau să doară. Ca și atunci când este bolnav, copilul trebuie hrănit bine și trebuie să primească multe lichide.

Încurajarea alimentației la sân

Alimentația la sân constituie un mijloc optim de a asigura sugarilor o alimentație ideală pentru o creștere și dezvoltare normală. Se recomandă ca alimentația la sân să fie singura alimentație în primele 4-6 luni. Sugarii alimentați la sân sunt mai bine dezvoltați față de cei alimentați artificial. Practic toate femeile au lactație, cazurile în care mama nu are lapte fiind destul de rare. Anesteziiile, administrarea de tranchilizante puternice, travaliul prelungit, intervențiile chirurgicale și alte cauze de stres, de disconfort sau de oboseală la

mamă întârzie debutul lactației. Cel mai bun mijloc de stimulare a lactației este de a permite mamei să stea cât mai mult cu copilul ei încă din primele zile după naștere, și de a pune nou-născutul cât mai des la sân.

Este importantă plasarea corectă a nou-născutului la sân, verificarea secreției lactate, precum și prevenirea iritațiilor și ulcerărilor mamelonului și a ancorjării sânilor (sânul este prea plin cu lapte).

Primul lapte, sau colostrul, are o importanță deosebită pentru hrănirea și sănătatea nou-născutului, dat fiind conținutul său ridicat în proteine și vitamine liposolubile și a proprietăților antiseptice. Acesta este cel care asigură prima imunizare a nou-născutului.

În condiții normale, nou-născutul nu are nevoie nici de apă, nici de altă hrană în timpul primelor 2- 4 zile după naștere, timp în care începe lactația. În general este inutil să se dea alimente sau lichide copilului hrănit la sân până la vârsta de circa 4 luni, această practică comportând riscuri ca acela de a crește riscul apariției diareei sau a altor boli la sugar.

Avantajele alimentației la sân

- Laptele matern conține numeroși factori cu rol protector împotriva infecțiilor și alergiilor;
- Laptele matern este, practic, steril bacteriologic (nu conține microbi), și furnizează toată cantitatea de vitamine, enzime, factori de apărare.
- Alimentația la sân consolidează legătura dintre mamă și copil;
- Alimentația naturală creează între mamă și copil o stare afectivă care contribuie la buna dezvoltare psihomotorie a copilului;
- Cantitatea de lapte crește în cursul alăptării și devine pe deplin concordantă cu nevoile sugarului, mai ales atunci când, inițial, alăptarea se face la cerere, fără îngrădirea impusă de un anume orar regulat.

- Din punct de vedere pur practic, alăptarea duce la economie foarte mare de timp, fiindcă nu este nevoie să se spele și sterilizeze biberoanele, să se prepare concentrația corectă de lapte praf, să se încalzească laptele din frigider. Evident, alăptarea constituie și o economie de bani, care, altfel, ar trebui cheltuiți pe preparate de lapte praf speciale pentru sugari, biberoane.

- Alimentația naturală ajută la retracția uterului și revenirea lui mai rapidă la normal; de asemenea unele studii arată că alimentația la sân scade riscul apariției cancerului mamar;

- Se pare că datorită faptului că sugarii alimentați la sân își folosesc mai mult mușchii maxilari, au o dezvoltare dentară mai bună decât copiii alimentați artificial.

Igiena alăptării

Suptul este un act reflex, care dă satisfacție mamei și copilului și pentru desfășurarea lui, trebuie asigurate următoarele:

- educația mamei privind tehnica alăptării și beneficiile acesteia;

- igiena strictă a mâinilor și mameloanelor;

- pregătirea pentru alăptare înainte de trezirea copilului;

- asigurarea unei poziții comode a mamei în timpul alăptării;

- evitarea ungerii sânilor cu substanțe grase sau cu unele dezinfectante;

- sunt contraindicate vizitele și discuțiile cu mama în timpul alăptării;

- mirosurile puternice și chiar unele parfumuri folosite influențează nefavorabil alăptarea.

Eficiența alăptării este optimă când sugarul este flămând, în stare de veghe, este curat și are o poziție comodă în timpul suptului. În primele zile după naștere, mama poate alăpta în poziție culcată, pe partea sânelui din care sugere copilul iar în zilele următoare, în poziție șezândă, pe un scaun cu spătar înalt, vertical, la 90 de grade și cu un suport pentru piciorul din partea sânelui din care alăptează. Igiena strictă a mâinilor, sânelor, lenjeriei și a veselei folosite, contribuie la profilaxia infecțiilor digestive, care sunt frecvente la sugari. Corect

este a alăpta dintr-un singur sân alternativ la fiecare masă, pentru a asigura golirea completă a sânilor. În cazul în care mama nu are suficient lapte în primele zile după naștere, sugarul este pus la supt la ambii sâni, cu grija de a a oferi întâi sânul cu care s-a terminat masă precedentă.

Alăptarea se termină cu toaleta sânelui, prin spălare cu apă și săpun a mamelonului, pentru îndepărtarea restului de lapte și de salivă a copilului, care favorizează infecțiile. Apoi se va șterge cu un tampon de vată sau comprese de tifon înmuiate în ceai de mușetel sau comprese de tifon imbibate într-un amestec de glicerină și alcool etilic în părți egale. Este recomandată folosirea unui sutien special, schimbat zilnic sau de două ori pe zi. Există și teoria "suptului la cerere". La început, nou-născutul va fi alimentat fără orar, putând primi lapte matern chiar și în timpul nopții. Prin această metodă copilul este hranit corespunzător. Suptul frecvent și golirea completă a sânilor reprezintă principalii stimuli ai secreției lactate.

NOU-NĂSCUTUL ÎN FAMILIE

Ce se întâmplă când ajungem cu copilul acasă?

A avea grijă de un copil este o muncă grea, iar părinții pot împărtăși împreună responsabilitățile. Petrecerea timpului singur cu bebelușul vă poate speria la început. Începeți prin a-l ține în brațe, priviți-l în ochi și vorbiți cu el. Cu cât veți ajunge să-l cunoașteți mai bine, cu atât veți aprecia mai mult timpul petrecut împreună.

Viitorul tată trebuie antrenat în activitățile de pregătire pentru nașterea și întâmpinarea nou-născutului. Mămicile și tăticii sunt în egală măsură importanți pentru copil. Poate fi dificil pentru unii tătici să-și arate afecțiunea și dragostea pentru copil. A-l ține în brațe, a-l săruta, a-l îmbrățișa, a-l hrăni, a-i vorbi, a-i face baie, a vă juca, sunt tot atâtea modalități de a vă arăta sentimentele. Aceste acțiuni construiesc o relație sănătoasă și de încredere cu copilul dumneavoastră.

Unele mame consideră că partenerii lor nu trebuie implicați în îngrijirea copilului deoarece aceasta este “meseria” lor. Mămica poate crede că a fi o “mamă bună” înseamnă să le facă ea pe toate. Nimeni nu poate crește un copil fără ajutor, iar primul pe care ar trebui să te bazezi este partenerul tău. Mamele au tendința să se implice mai mult în activitățile de îngrijire, iar tăticii în activitățile de joacă. Nu există o metodă unică de creștere și îngrijirea copilului, acestea putând fi diferite, dar important este ca metoda folosită să corespundă nevoilor copilului.

În zilele noastre rolul bărbaților în creșterea și îngrijirea copiilor devine tot mai important în condițiile în care un număr tot mai mare de femei lucrează și se impune împărțirea echitabilă a responsabilităților. Mulți tătici poate ar vrea să se implice însă nu știu cum și de aceea au nevoie de încurajare deoarece acest lucru aduce beneficii familiei și mai ales copilului mic. Unele mămici pot avea așteptări prea mari sau îi pot face să creadă că ei nu vor fi niciodată la fel de pricepuți în această “meserie”. Studiile arată că, copiii au mai multe rezultate pozitive atunci când tăticii sunt implicați în creșterea,

Dragă mămică,

Felicitări pentru aducerea pe lume a celui mai tânăr membru al familiei tale!

A fi părinte implică o responsabilitate imensă, dar aduce și satisfacții extraordinare. Acum când ai un bebeluș probabil că ai o serie de întrebări și îngrijorări legate de cum te vei adapta noii situații și ce schimbări vor interveni în viața ta relativ la creșterea și îngrijirea unui nou-născut, cum ar fi: somnul, schimbatul scutecelor, hrănitul, plânsul și multe altele. Meseria de părinte nu apare natural imediat după ce ai născut. Este un proces de învățare, schimbare, adaptare și de creștere a ta ca și părinte, concomitent cu creșterea copilului tău.

Cu trecerea timpului tu vei câștiga din ce în ce mai multă încredere în abilitățile tale părintești și vei înțelege mai bine nevoile copilului tău. Sperăm ca informațiile pe care le vei găsi în acest Ghid al tinerelor mame să-ți facă mai ușor acest proces de învățare și adaptare.

Holt România

Acest manual a fost tipărit cu finanțare din partea Reprezentanței UNICEF în România.



ISBN: 973-85194-5-4

Autori:

Irina Anghelescu

Luminița Costache

Lăcrămioara Ganea

Felicia Gurghian

Sidonia Macsim

Cristina Mureșanu

Cristina Vameșu