



Sfaturi la inceput de drum

DR CRISTINA VANCSA - CENTRUL 9 LUNI



BUN VENIT!

E normal sa iti fie teama de necunoscut

Este o etapa noua, aveti nevoie de timp

Ai incredere in tine, e important!

Ai incredere in bebelusul tau, iti va spune ce nevoi are

Cere ajutorul cand simti nevoia

Ai grija de tine, conteaza!





Bucura-te de acum

SETEAZA ASTEPTARILE

copilul comunica nevoile, asculta-l

ESTE OBOSITOR

si e normal sa fie asa

ESTE SOLICITANT

si e bine, te vrea alaturi

TIMPUL TRECE REPEDE

traieste prezentul, e timp destul pentru viitor

CUM E BEBE?

Mananca des - are stomacul mic, e normal

Se trezeste des - abia invata sa doarma

Are nevoie de contact - e doar un pui

Plange - doar asa comunica momentan

Pliaza rutinele dupa bebelus, e mai simplu

Implica tatal - relatia se construiese





Bebe creste

CRESTEREA IN GREUTATE
in primele 6 luni dubleaza greutatea de la nastere, pana la 1 an o tripleaza

SCAUNUL BEBELUSULUI
minim 1/zi (ideal peste 3); culoare si consistenta variabila

ACHIZITIILE MOTORII
initial se bazeaza pe reflexe, are nevoie de timp sa faca actiuni constiente

INGRIJIREA BEBELUSULUI

Pliaza rutina de curatare dupa bebelus,
nu forta lucrurile

Baia poate fi facuta in orice moment al
zilei, vezi cand ii place bebelusului

Ia copilul in brate, mult si des, nu se
rasfata, ci se simte in siguranta!

Schimba perspectiva - incearca sa vezi
lumea prin ochii bebelusului, s-ar putea
sa descoperi lucruri noi





Alaptarea

ALAPTAREA E LA CERERE
la cererea bebelusului :)

AI LAPTE DESTUL
cu stimulare eficienta si atasare buna,
nu ai de ce sa iti faci griji

CERE AJUTOR
daca simti ca ai nevoie

TIPS & TRICKS

Foloseste un sistem de purtare ergonomic
– "hands free" pentru ce ai nevoie

Ai grija de tine si de voi – luati pauze si
recunoasteti din timp semnele depresiei
post-partum

Iubirea nu rasfata – bebelusul are nevoie
de tine, de contact si afectiune

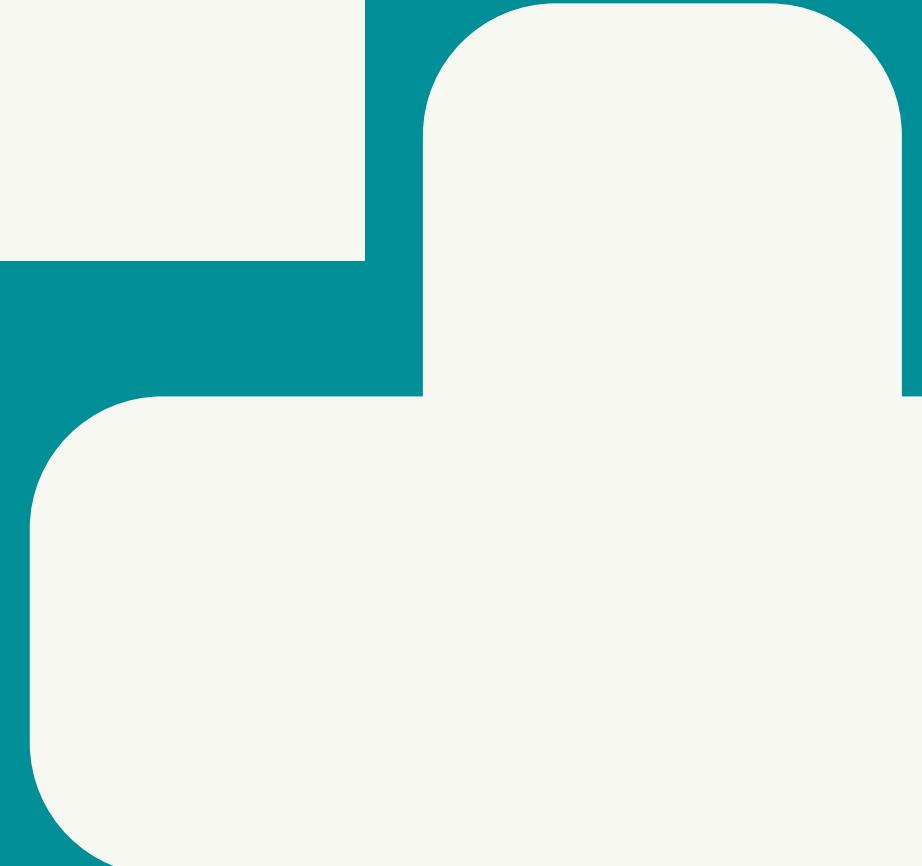
Consolideaza atasamentul securizant

Si bebelusii simt stresul si emotiile din jur





Va multumim!



Contact



DR CRISTINA VANCSA

consultant certificat lactatie IBCLC

consultant certificat babywearing

board member IBCICC

fondatorul scolii de babywearing

Purtarea bebelusului

educator perinatal

terapeut miofunctional

membru AAMS si IATP

Centrul 9 luni.
minunea de a fi mama

